

# Sociale Kaart



COC Midden-Nederland | Postbus 117 | 3500 AC Utrecht  
[www.cocmiddennederland.nl](http://www.cocmiddennederland.nl) | [info@cocmiddennederland.nl](mailto:info@cocmiddennederland.nl)

# Inhoudsopgave

---

Vereniging COC Midden-Nederland .....	6
Werkgroepen COC Midden-Nederland .....	7
Cocktail .....	7
Pluc .....	7
Pluc'je .....	8
Jong&Out Utrecht/Amersfoort .....	8
PrettigAnders .....	8
AntiRoze .....	8
Consult.....	9
Respect2Love .....	9
Transactief.....	9
Voorlichting .....	9
Homo&Handicap .....	9
50+ .....	10
Liefde in Meervoud .....	10
Grown Up Queers.....	10
GSA .....	11
Kaart voor hulpverlening.....	11
Switchboard .....	11
Consult.....	12
Roze in Blauw .....	12
Art. 1 Midden - Nederland .....	13
Meldplatform LHBTIQ+ / #weblijvenonzelf .....	13
VeiligThuis .....	14
Stichting de Tussenvoorziening.....	14
De Kringen Utrecht.....	14
I-Psy .....	15
U-2BHeard.....	15
Kim Smienk Mediation .....	15
Kaart voor lesbische vrouwen .....	16
Zij aan Zij.....	16
Pluc .....	16
Pluc'je .....	16

Groep 7152.....	16
50plusminus.....	17
La Gaité.....	17
Poink.....	17
About Love .....	17
Damespad.....	17
Kaart voor biseksuele personen .....	18
BI+ Nederland.....	18
Kaart voor transgender personen .....	18
Amsterdam UMC.....	18
Transactief.....	18
Transgender Netwerk Nederland.....	19
Transvisie.....	19
Utrecht Gender Divers .....	19
Stepwork Transgenderzorg .....	20
Trans United.....	20
Man.ish Cave .....	20
Transketeers.....	20
Vrouwengroep Utrecht .....	21
Mannengroep Utrecht .....	21
Gespreksgroep TransAnders .....	22
Genderkind en ouders.....	22
Jongerenmiddag.....	23
Kaart voor QPOC .....	24
Stichting Maruf.....	24
Respect2Love .....	25
Colored Collective.....	25
Veilige Haven Utrecht/Stichting Prisma Groep .....	26
Kaart voor Polyamorie.....	27
Stichting Polyamorie .....	27
Liefde in Meervoud .....	27
Meerminners.....	27
Stichting Poly Pride.....	28
PolyMillenials .....	28
Kaart voor ouderenzorg .....	28

Stichting Roze 50 + .....	28
ANBO .....	28
50+.....	28
Kaart voor intersekse personen .....	29
NNID – Nederlands Netwerk Intersekse .....	29
Kaart voor aseksuele personen .....	29
Aven.....	29
Relatiezonderseks.nl .....	29
Kaart voor personen met een (licht verstandelijke) beperking .....	30
Zonder Stempel .....	30
AmerPride .....	30
PrettigAnders .....	30
Kaart voor kennis en adviescentra .....	30
Movisie .....	30
Rutgers .....	31
LHBTIQ Adviescommissie Utrecht.....	31
Regenboogplatform Amersfoort.....	31
Kaart voor regionale initiatieven.....	32
Zeist Inclusief.....	32
LHBTI café Soest - Soesterberg.....	32
Hilversum Inclusief.....	32
Coming Out Woerden .....	32
Shine.....	32
Kaart voor vrije tijdsbesteding .....	33
Café BodyTalk.....	33
Café Kalff .....	33
Café Koetje .....	33
J&D .....	33
Lapart .....	33
Café de Schavuit.....	33
RUBBER.....	33
PANN .....	33
The Lick.....	34
TWINparties .....	34
Midzomergracht Festival.....	34

Queer Film Festival Utrecht .....	34
Cantatori del Duomo .....	34
U.H.S.V. Anteros.....	34

# Vereniging COC Midden-Nederland

---

Het COC komt al sinds 1946 op voor de belangen van lesbische vrouwen, homoseksuele mannen, biseksuelen, transgenders, interseksuelen, queers en anderen (LHBTIQ+'ers). Wij zetten ons in voor gelijke rechten, emancipatie en sociale acceptatie van LHBTIQ+'ers in Nederland en in het buitenland. COC beschikt als één van de weinige LHBTIQ+-organisaties ter wereld over een speciale consultatieve status bij de Verenigde Naties.

Sinds 18 januari 1950 is het COC ook in de regio Utrecht actief. Eerst onder de naam COC Utrecht en later onder de naam COC Midden-Nederland. Ons werkgebied omvat alle gemeenten in de provincie Utrecht, drie gemeenten in Gelderland en negen gemeenten in Noord-Holland. COC Midden-Nederland is lid van de federatie van COC's.

## **Actief op tal van gebieden**

COC Midden-Nederland is actief op tal van gebieden, met accenten op voorlichting op scholen in het basis en voortgezet onderwijs, veiligheid, (politieke) belangenbehartiging en activiteiten voor kwetsbare doelgroepen waaronder jongeren, 50-plussers, vluchtelingen, vrouwen en LHBTIQ+'s met een fysieke of verstandelijke beperking.

## **“Durf te leven”**

In 2012 overleed ons erelid Jacques Drabbe. Mede dankzij de strijd die Jacques Drabbe ruim 60 jaar heeft gevoerd voor de acceptatie van de LHBTIQ+'s heeft de stad Utrecht een roze gemeenschap gekregen waar we met ons allen dankbaar voor mogen zijn. Zijn schuilnaam “Durf te leven”, uit de beginperiode van het COC, is daarom met recht nu ook ons motto.

Het COC is ontstaan in een tijd dat homoseksualiteit in Nederland nog een zeer groot taboe was, en alle activiteiten moesten ook in het grootste geheim plaatsvinden. Vandaar dat ook een neutrale naam voor de vereniging werd gekozen: Cultureel Ontspannings Centrum ofwel COC. In de werfkelder van Ina Boudier-Bakker aan de Oudegracht 333 te Utrecht werd wekelijks samengekomen; heel sober ingericht, maar men was al blij dat men elkaar ergens binnen kon treffen. De meeste leden hadden schuilnamen en verkregen toegang middels een ledenkaart: deze kaart vermeldde geen naam, maar bijvoorbeeld D-13, leeftijd, kleur haar, lengte en m/v.

Het dansen van twee mannen met elkaar (vrouwen bleek geen probleem) was ten strengste verboden, maar het gebeurde wel in besloten kring. Groot was de vreugde bij Justitie toen men dit eens ontdekte en een proces-verbaal kon worden opgemaakt, waarbij de officier van Justitie zijn uiterste best deed om zoveel mogelijk namen te verkrijgen. Zijn “feestje” werd echter een sof toen de advocaat van het COC erbij werd betrokken en de zaak werd geseponeerd. Deze affaire betekende echter wel het einde van het kelderonderkomen, een gedemotiveerd bestuur van de vereniging en leden die liever wegbleven. Het bestuur wisselde en een lange periode van zeer wisselende onderkomens volgde; weinig geld, een troosteloos gesleep met de koffieketel, kopjes en glazen, de platenspeler, wat allemaal met de fiets heen en weer werd gesjouwd.

Wanneer er geen plek gevonden werd moest men uitwijken naar een huiskamerbijeenkomst, wat strikt privé was en buiten de bemoeienis van de zedenpolitie viel. Elkaar treffen, muziek maken, sjoelen, een spreker over een relevant onderwerp, wat dansen, maar beslist géén toestanden. In 1966 werd een vaste ruimte verkregen in de werfkelder aan de Nieuwegracht op nummer 28. Deze kelder werd ingericht als sociëteitsruimte en eindelijk kreeg men de wind mee met een café-ontheffing en een dansverlof (met dank aan adj. de Boer van de Utrechtse zedenpolitie). Het zorgde voor een grote bloei met zo'n 100 à 140 mensen op hoogtijdagen!

Vanwege de aankoop van een eigen pand door de (aan het landelijk COC verbonden) Albrechtstichting konden de activiteiten in 1978 worden verlegd naar de Oudegracht 221 in Utrecht. Boven de grond nog wel! Weg achterraimtengedoe en donkere werfkelders, wat tot dan toe ons lot was.

Subsidies bestonden niet; betaalde krachten evenmin. Vrijwilligers zorgden ervoor dat het COC Utrecht kon blijven bestaan, wat gelukkig goed lukte: dankzij hen is er veel vooruitgang geboekt en is COC Midden-Nederland kunnen uitgroeien tot wat het nu is. Met dank aan Dhr. Drabbe, erelid van het COC.

### **Werkgebied van COC Midden – Nederland**

Het werkgebied van COC Midden-Nederland omvat alle gemeenten in de provincie Utrecht, twee gemeenten in Gelderland en negen gemeenten in Noord-Holland (ruwweg Het Gooi).

#### **De gemeenten in Utrecht:**

Amersfoort, Baarn, Bunnik, Bunschoten. De Bilt, De Ronde Venen, Eemnes, Houten, IJsselstein, Leusden, Lopik, Montfoort, Nieuwegein, Oudewater, Renswoude,, Rhenen, Soest, Stichtse Vecht, Utrecht, Utrechtse Heuvelrug, Veenendaal, Vijfheerenlanden, Wijk bij Duurstede, Woerden, Woudenberg en Zeist.

#### **De gemeenten in Noord-Holland:**

Blaricum, Gooise Meren, Hilversum, Huizen, Laren, Weesp en Wijdemeren.

#### **De gemeenten in Gelderland:**

Nijkerk en Scherpenzeel

## **Werkgroepen COC Midden-Nederland**

---

### **Cocktail**

LGBTIQ's are being discriminated against and threatened in large parts of the world. In some countries they are imprisoned or even sentenced to death. Often fleeing is the only option. They have to leave family and friends behind for an uncertain future in a strange country. In addition, the sexual orientation of LGBTIQ refugees is often not accepted or tolerated by their fellow newcomers, just like in their country of origin. This can lead to severe forms of threat, isolation, feelings of anxiety, depression or worse.

Cocktail wants to help reduce the isolation that LGBTIQ newcomers might feel in their community and introduce them into the Dutch society in a safe way. Next to that, Cocktail wants to help improve the social climate for/and the safety of LGBTIQ newcomers and migrants in the Netherlands.

Cocktail is not a dating project. Also, Cocktail buddies don't offer legal, medical, mental or financial help. If needed, members will be referred to professional organizations.

**Contact:** [cocktail@cocmiddennederland.nl](mailto:cocktail@cocmiddennederland.nl)

### **Pluc**

PLUC staat voor Platform Lesbisch Utrecht COC Midden-Nederland. Lesbische vrouwen van alle leeftijden ontmoeten elkaar bij PLUC door middel van activiteiten of praatgroepen.

Elke maand organiseert PLUC een leuke bijeenkomst, van schaatsen tot theaterworkshop, van motorrijden tot (teveel) wijn drinken tijdens een wijnproeverij! Ook zijn er bijeenkomsten die meer gericht zijn op verdieping en verbinding (met jezelf of de ander), zoals bijvoorbeeld een yoga workshop of een themabijeenkomst. Tevens begeleidt PLUC praatgroepen voor lesbische en bi-vrouwen. Je komt 6 tot 8 keer bij elkaar in een voor jou passende groep (lesbisch 30-, lesbisch 30+ of een bi-groep) en ontmoet, deelt, lacht, herkent, praat, voelt en bezint!

**Contact:** vrouwenenmeidengroepen@cocmiddennederland.nl

### Pluc'je

PLUC'je organiseert gezellige activiteiten en borrels voor LBTIQ+ vrouwen tussen de 18 en 35 jaar die graag andere LBTIQ+ vrouwen willen ontmoeten. Deze activiteiten vinden maandelijks in de omgeving Utrecht plaats, of online. Ben je vrouw, identificeer je je als vrouw, als queer, non-binair of heb je om een andere reden interesse in PLUC'je? Je bent welkom! Vind je het spannend om mee te doen aan een activiteit of heb je nog vragen? Dan kun je van tevoren kennismaken.

**Contact:** plucje@cocmiddennederland.nl

### Jong&Out Utrecht/Amersfoort

Jong&Out is er speciaal voor en door LHBTIQ+ jongeren t/m 18 jaar. Bij COC Midden-Nederland zijn er twee speciale afdelingen in Utrecht en Amersfoort.

We hebben ook een Jong&Out-app. Via de app kunt via de app op de hoogte blijven van wat je vrienden doen, nieuwe jongeren ontmoeten, met elkaar chatten en nog veel meer. Je kunt je nieuwe vrienden online spreken, of elkaar ontmoeten bij een Jong&Out meeting.

Op een Jong&Out meeting kun je meedoen aan gezellige activiteiten waarbij je anderen leert kennen: tafelvoetballen, spelletjes, pizza's bakken, gamen, of een online escape room bijvoorbeeld. Het kost niks! De meetings worden begeleid door volwassen vrijwilligers van COC Midden-Nederland.

#### Contact

Afdeling Utrecht: jongenout@cocmiddennederland.nl

Afdeling Amersfoort: jongenoutamersfoort@cocmiddennederland.nl

### PrettigAnders

Prettig Anders is een gezelligheidsclub voor LHBTIQ+'ers met een licht verstandelijke beperking. Onder begeleiding van een aantal vrijwilligers organiseren we regelmatig activiteiten. Meestal drinken we gewoon gezellig een drankje en praten we over alles wat ons bezig houdt.

**Contact:** prettiganders@cocmiddennederland.nl

### AutiRoze

AutiRoze is primair gericht op LHBT met autisme. Het gaat dan zowel om mensen die een officiële diagnose hebben als mensen die vermoeden dat ze autisme hebben. Ook mensen met een andere vorm van neurodiversiteit (bijvoorbeeld ADHD) zijn welkom. De focus van de groep en activiteiten die we organiseren zijn echter gericht op mensen met autisme.

**Contact:** autiroze@cocmiddennederland.nl



## Consult

Het consultteam bestaat uit ervaren professioneel opgeleide vrijwilligers die eerstelijns psychologische hulpverlening bieden. Je kunt voor veel vragen terecht bij ons consultteam.

Na jouw verzoek per e-mail, is er telefonisch contact. Daarin kan afgesproken om te komen tot een meer persoonlijke begeleiding. We bespreken daarin jouw hulpvraag en we bekijken of we met gesprekken je kunnen helpen. We kunnen je bijvoorbeeld helpen om je seksuele identiteit te onderkennen en uit te spreken (coming-out) maar ook met het aanvaarden van jezelf en het uiten van je zelf. Ook helpen we als je problemen ondervindt met je familie, leefomgeving of werk, of als er sprake is van discriminatie. Als we je niet voldoende kunnen helpen, bekijken we welke medische, psychosociale of juridische hulpverlener dit mogelijk wel kan.

**Contact:** [consult@cocmiddennederland.nl](mailto:consult@cocmiddennederland.nl)

## Respect2Love

Respect2Love bouwt samen met biculturele LHBTI's (Queer POC) sterke communities zodat zij de kracht kunnen vinden om zichzelf te zijn. Uit die communities komen veel rolmodellen voort. We ondersteunen ook biculturele LHBTI's (Queer POC) bij het op gang brengen van het gesprek over en acceptatie van seksuele voorkeur en genderidentiteit in hun eigen kring.

**Contact:** [respect2love@cocmiddennederland.nl](mailto:respect2love@cocmiddennederland.nl)

## Transactief

TransActief zet zich in voor de transgemeenschap door op regelmatige basis activiteiten te organiseren voor iedereen die onder de transgender paraplu valt, in en rondom Utrecht. Ook kun je bij TransActief terecht voor een buddy of persoonlijk advies.

De vrijwilligers bij TransActief organiseren namens COC Midden-Nederland activiteiten om gelijkgestemden samen te brengen, maar zetten zich ook met hart en ziel in om de belangen van transpersonen te behartigen. De behoefte vanuit de transgemeenschap staat hierbij op de eerste plaats.

**Contact:** [transactief@cocmiddennederland.nl](mailto:transactief@cocmiddennederland.nl)

## Voorlichting

Werkgroep COC Midden-Nederland verzorgt gastlessen op scholen (po, vo, mbo) over seksuele en genderdiversiteit. In één of twee lessen gaan de voorlichters met de leerlingen in gesprek. In deze dialoog staan de vragen van de leerlingen centraal. Naast een stukje theorie, wordt er veel aandacht besteed aan het persoonlijke verhaal van de voorlichters. Op deze manier denken de scholieren na over diversiteit en wordt er geprobeerd vooroordelen weg te nemen en zo meer begrip te creëren voor lhbtqi+ers.

Jaarlijks geven de voorlichters ongeveer 250 voorlichtingen op 35-40 scholen in de hele provincie Utrecht. Behoeftte aan meer informatie of een oriënterend gesprek?

**Contact:** [voorlichting@cocmiddennederland.nl](mailto:voorlichting@cocmiddennederland.nl)

## Homo&Handicap

Homo en Handicap: voor LHBTIQ+'ers met een lichamelijke handicap. De werkgroep Homoseksualiteit en Lichamelijke Handicap is er voor homo's met een lichamelijke handicap. We

vormen een gezellige groep die momenteel alleen uit mannen bestaat. Vrouwen zijn uiteraard welkom!

Iedereen in de groep heeft een lichamelijke of zintuiglijke handicap. Dat we ook nog homo of bi zijn, plaatst ons soms wat apart. "Meedoen en integreren" zijn mooie woorden, maar in je eentje kan dat best lastig zijn. Zeker als je van hulp afhankelijk bent, er anders uitziet, anders praat, minder uithoudingsvermogen hebt, blind bent of op vier wielen rondrijdt. Binnen onze groep hebben we een luisterend oor voor elkaar en begrip voor de lastige dingen die het hebben van een handicap soms met zich meebrengt. Verder zijn we vooral een heel gezellige groep. Onze activiteiten bestaan op dit moment uit huiskamerbijeenkomsten en etentjes. Tijdens die bijeenkomsten wisselen we in een ongedwongen sfeer ervaringen uit.

**Contact:** [homoenhandicap@cocmiddennederland.nl](mailto:homoenhandicap@cocmiddennederland.nl)

### 50+

Roze 50+ is een werkgroep van COC Midden-Nederland die activiteiten organiseert specifiek voor LHBT's van 50 jaar en ouder. De werkgroep organiseert maandelijks diverse activiteiten, zoals een zondagmiddagcafé, roze eettafel en een wandelgroep.

Roze 50+ activeert, stimuleert en faciliteert mensen uit de achterban om contacten te leggen en het gesprek met de omgeving aan te gaan omdat emancipatie een proces is dat door de achterban zelf gedragen moet worden.

**Contact:** [50plus@cocmiddennederland.nl](mailto:50plus@cocmiddennederland.nl)

### Liefde in Meervoud

Liefde in Meervoud is (een werkgroep van COC Midden-Nederland) gericht op het bekender maken van consensuele non-monogamie, hieronder vallen bijvoorbeeld polyamorie, open relaties, etc. Liefde in Meervoud heeft als doel mensen te informeren en mensen met elkaar hierover in gesprek te laten gaan.

Consensuele non-monogamie omvat relatievormen en liefdesvormen die los staan van gender, genderidentiteit en seksuele geaardheid, zowel binnen de LHBTIQ+gemeenschap als erbuiten is consensuele non-monogamie een relevant thema. Omdat er in onze maatschappij relatief weinig aandacht voor is via bijv. media, sociale media, onderwijs etc. kunnen mensen via deze werkgroep informatie ophalen en over het thema van gedachten wisselen. Meerdere keren per jaar worden er (online) activiteiten en bijeenkomsten georganiseerd. Ook biedt de werkgroep Liefde in Meervoud een ontmoetingsplek voor polyamoristen en consensuele non-monogamisten, en daarnaast wordt een brug geslagen tussen polyamoristen binnen en buiten de LHBTIQ+community. De werkgroep Liefde in Meervoud bestaat naast (en soms in samenwerking met) andere Polyamorie-organisaties.

**Contact:** [liefdeinmeervoud@cocmiddennederland.nl](mailto:liefdeinmeervoud@cocmiddennederland.nl)

### Grown Up Queers

Grown Up Queers is er voor LHBTIQ+ jongvolwassenen van 18-28 jaar in Midden-Nederland (of van daarbuiten). In de kast of uit de kast, alle genders, twijfelend, zoekend: iedereen is welkom voor een leuke activiteit en/of een luisterend oor.

Grown Up Queers organiseert activiteitenmiddagen/meetings in regio Midden-Nederland (soms in

samenwerking met andere organisaties). Eens per maand wordt er iets georganiseerd, elke keer op een andere plek in het werkgebied van COC Midden-Nederland. Er zijn afwisselende activiteiten: de ene keer zal het iets creatiefs zijn, de andere keer iets sportiefs, een rustige activiteit, een actieve activiteit... voor ieder wat wils! Grown Up Queers is een veilige ontmoetingsplek waar vrijuit gesproken kan worden over LHBTQIA+gerelateerde onderwerpen.

**Contact:** [grownupqueers@cocmiddennederland.nl](mailto:grownupqueers@cocmiddennederland.nl)

## GSA

GSA staat voor Gender en Sexuality Alliance. Op scholen en binnen organisaties kan een aantal mensen vanuit een GSA actief zijn om thema's rondom gender, genderidentiteit en seksualiteit bespreekbaar te maken. De GSA-coördinator bij COC Midden-Nederland is het aanspreekpunt voor deze GSA's en voor mensen die een vraag hebben of hulp willen bij het starten van een nieuwe GSA op hun school of binnen hun organisatie. Ook organiseert de GSA-coördinator trainings- en ontmoetingsactiviteiten om mensen die actief zijn voor GSA's, om handvatten mee te geven en om samenwerking tussen GSA's laagdrempeliger te maken.

**Contact:** [justin@cocmiddennederland.nl](mailto:justin@cocmiddennederland.nl)

# Kaart voor hulpverlening

---

## Switchboard

Bij Switchboard kun je terecht met jouw vragen over seksuele oriëntatie en genderidentiteit. Switchboard is de advies- en informatiedienst van het COC voor de lesbische, homo, bi- transgender en interseksuele gemeenschap in Nederland.

Switchboard is van, voor en door de LHBTI+ gemeenschap en iedereen die vragen heeft rond seksuele oriëntatie en genderidentiteit, coming out, uitgaan, dating, relaties, asielzaken, discriminatie, religie & LHBTI of als je gewoon even je verhaal kwijt moet.

### Chat:

<https://switchboard.coc.nl/chat/>

### Telefoon:

020-6236565

### E-mail:

[info@switchboard.nl](mailto:info@switchboard.nl)

### Openingstijden:

	ma	di	wo	do	vr	za	zo	
tijd:	13-17		13-17	13-17	13-17	14-17		uur
tijd:		19-20						uur

## Consult

Het consultteam bestaat uit ervaren professioneel opgeleide vrijwilligers die eerstelijns psychologische hulpverlening bieden. Je kunt voor veel vragen terecht bij ons consultteam.

Na jouw verzoek per e-mail, is er telefonisch contact. Daarin kan afgesproken om te komen tot een meer persoonlijke begeleiding. We bespreken daarin jouw hulpvraag en we bekijken of we met gesprekken je kunnen helpen. We kunnen je bijvoorbeeld helpen om je seksuele identiteit te onderkennen en uit te spreken (coming-out) maar ook met het aanvaarden van jezelf en het uiten van je zelf. Ook helpen we als je problemen ondervindt met je familie, leefomgeving of werk, of als er sprake is van discriminatie. Als we je niet voldoende kunnen helpen, bekijken we welke medische, psychosociale of juridische hulpverlener dit mogelijk wel kan.

**Contact:** [consult@cocmiddennederland.nl](mailto:consult@cocmiddennederland.nl)

## Roze in Blauw

Roze in Blauw is een landelijk netwerk van de politie met een meldpunt voor lesbische vrouwen, homoseksuele mannen, biseksuelen, transgender- en intersekse personen (LHBTI+) die te maken krijgen met discriminatie, bedreiging, mishandeling of andere strafbare zaken gerelateerd aan hun seksuele oriëntatie of genderidentiteit. Wilt u iemand van Roze in Blauw spreken? Bel dan met **088-1691234**. Mailen kan ook via [RozeinBlauw@politie.nl](mailto:RozeinBlauw@politie.nl). U kunt uiteraard ook altijd terecht via de algemene politiekkanalen en bureaus. LET OP: bel bij spoed altijd 112.

**POLITIE**

**Meld LHBTI-discriminatie!**  
**7 tips om dat goed te doen**

- 1** Schrijf zo snel mogelijk op: wat er gebeurd of gezegd is. Beschrijf zoveel mogelijk details.
- 2** Wat hebben omstanders gezien of gehoord? Willen zij getuigen? Noteer dan de contactgegevens.
- 3** Verzamel beeld- en geluidsbevijs waar het incident op te zien of te horen is. Dit maakt de veroordeling makkelijker.
- 4** Maak screenshots van online gesprekken. Want online discriminatie is ook discriminatie.
- 5** Benadruk dat het gaat om LHBTI-discriminatie, zodat de agent dit vermeldt op uw melding of aangifte.
- 6** Maak direct foto's van verwondingen.  
Bent u slachtoffer van fysiek geweld door LHBTI-discriminatie? Dan geldt ook:
- 7** Vraag uw huisarts om een medische verklaring. Neem deze mee naar uw melding of aangifte.  
Bent u slachtoffer van fysiek geweld door LHBTI-discriminatie? Dan geldt ook:

## Art. 1 Midden - Nederland

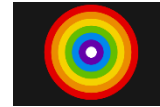
Art.1 Midden Nederland (Art.1 MN) is het expertisecentrum voor gelijke behandeling en tegen discriminatie voor inwoners van alle gemeenten van de provincie Utrecht. Het is verplicht voor iedere gemeente in Nederland om inwoners te ondersteunen wanneer zij zich gediscrimineerd of ongelijk behandeld voelen. Deze mensen kunnen bij ons terecht, onder andere voor informatie en advies. Daarnaast geven wij gastlessen, trainingen en workshops, organiseren we themabijeenkomsten en geven we beleidsadvies.

In ons diverse team vindt u mensen met veel kennis en ervaring op het gebied van wetgeving, juridische ondersteuning, educatie en communicatie. Wij zijn een onafhankelijke stichting en kunnen dus ook aan de slag met meldingen over gemeente, politie, of andere overheidsdiensten.

Meldingen van discriminatie kunnen rechtstreeks bij Art.1 MN worden gemaakt. Melden kan telefonisch: 030 – 232 86 66. Via Whatsapp: 06 – 232 232 71 of online via het meldformulier: <https://art1middennederland.nl/discriminatie-melden>

## Meldplatform LHBTIQ+ / #weblijvenonzelf

We blijven onszelf is een LHBTIQ+ Meldplatform opgestart voor de Gemeente Utrecht. Alle inwoners van de Gemeente Utrecht die zich identificeren als LHBTIQ+ kunnen hier een melding maken van LHBTIQ+ gerelateerde ongelijke, ongewenste en/of ongepaste behandeling. Je kunt hierbij denken aan uitgescholden of bedreigd worden op straat, toegang geweigerd worden in publieke voorzieningen, ongelijke behandeling en/of verbale en fysieke confrontaties.



Wanneer jij jouw melding doet via dit Meldplatform gebeurt er het volgende:

- Jouw melding komt binnen bij Art1 Midden Nederland, zij registreren jouw melding. Dit kan volledig anoniem.
- Als je aangegeven hebt hier behoefte aan te hebben, nemen medewerkers van Art1 MN, COC MNL of Roze in Blauw contact met je op om eventueel vragen te stellen of jou verder te helpen.
- Wanneer mogelijk kunnen verdere stappen worden ondernomen naar aanleiding van jouw melding, dit doen wij echter alleen met jouw toestemming
- Jouw ervaring wordt anoniem geregistreerd in een rapport. Dit rapport wordt gedeeld met de afdelingen Veiligheid en Diversiteit van de Gemeente Utrecht, COC Midden-Nederland en de politie Utrecht. Deze partijen overleggen regelmatig over de signalen uit de stad
- Op basis van de binnengekomen meldingen wordt er gekeken of er op bepaalde plekken in de stad, rondom bepaalde evenementen of specifieke thema's extra aandacht, kennis of mankracht moet worden ingezet om nare ervaringen in de toekomst te voorkomen.

[www.weblijvenonzelf.nl](http://www.weblijvenonzelf.nl)

#weblijvenonzelf



## VeiligThuis

Veilig Thuis is er voor iedereen kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen – , die te maken heeft met huiselijk geweld of kindermishandeling. Elke regio heeft zijn eigen Veilig Thuisorganisatie. Veilig Thuis geeft advies en biedt ondersteuning, zowel aan slachtoffers, omstanders als professionals. Veilig Thuis doorbreekt onveilige situaties, zorgt voor afstemming tussen samenwerkingspartners en zet mensen in beweging. Veilig Thuis biedt perspectief op een betere situatie waardoor mensen weer toekomst hebben

**Contact:** 030-2761176 / <https://www.veiligthuisutrecht.nl>  
Tiberdreef 8  
3561 GG Utrecht

## Stichting de Tussenvoorziening

De Tussenvoorziening biedt opvang, begeleid wonen en schuldhulpverlening aan mensen die dakloos zijn, zijn geweest of dreigen te worden. Stichting de Tussenvoorziening heeft sinds 1 februari 2021 een speciaal ingericht LHBTIQ huis opgericht voor dak,- thuisloze LHBTIQ+'ers. Deze dak,- thuisloze personen krijgen ook een Regenboogmaatje toebedeeld, zo krijgen zij de meest optimale ondersteuning om blijvende huisvesting te vinden. Ook krijgen zij doormiddel van deze Regenboogmaatjes ook ondersteuning als zij tegen LHBTIQ+ problematiek aanlopen.

**Contact:** 030-2332286 / <https://www.tussenvoorziening.nl>  
Groeneweg 2  
3531 VE Utrecht

## De Kringen Utrecht

In De Kringen Utrecht werken kringen samen die ook landelijk zijn georganiseerd in De Kringen. Een kring is een groep van zo'n 10 mensen die elkaar ontmoeten voor een gezellige en leuke avond. Maar een kring is natuurlijk veel meer dan dat. Want hoewel je overal mensen kunt ontmoeten, vind je in jouw kring meteen aansluiting en raakvlakken. En dat is het grote verschil. Je weet van te voren dat je welkom bent en jij je ook zo zal voelen.

### Respect en vertrouwen

Een kringavond wordt meestal bij iemand thuis georganiseerd. Laagdrempelig, vertrouwd en rustig. Zo is er alle ruimte om te praten over de meest uiteenlopende onderwerpen. Natuurlijk hebben de gesprekken vaak met homoseksualiteit te maken. Daarvoor zijn we nu eenmaal De Kringen Utrecht en ben jij op zoek naar ons, niet waar? Trouwens, wat er besproken wordt, blijft binnen de groep. Respect en vertrouwen zijn de basis bij alles wat we doen.

### Jouw interesses, jouw kring

Inmiddels zijn er zo'n 25 kringen. Die zijn net zo verschillend en gevarieerd als de mensen zelf. Samen zorgen we dat je in de kring terecht komt die het beste bij je past. Met leeftijdsgenoten, gelijkgestemden en vooral gezellige mensen. Elke kring heeft een kringleider, iemand die de praktische zaken regelt en de avonden begeleidt. De invulling geef je echter samen met je mede-kringleden. Iedereen heeft daarin een actieve rol en ieders ideeën worden gewaardeerd. Op die manier is er geen avond hetzelfde én leer je elkaar steeds beter kennen. Bovendien is er zo altijd een leuk onderwerp of thema om over te praten. Coming out, relaties, cultuur of boeken. Het kan binnen jouw kring. Net als een avondje stappen, samen koken, naar een leuke (filmhuis)film of het bos in voor een stevige wandeling. Eigenlijk alles wat je zoal met vrienden doet.

**Contact:** [secretaris@dekringenutrecht.nl](mailto:secretaris@dekringenutrecht.nl) of door te bellen naar het Landelijk Informatie Punt op nummer 06 8322 9797 / [www.dekringenutrecht.nl](http://www.dekringenutrecht.nl) / [www.dekringenutrecht.nl/aanmelden](http://www.dekringenutrecht.nl/aanmelden)

## I-Psy

Met cultuursensitieve zorg vanuit een systemisch perspectief, met oog voor de sociale context en culturele achtergrond van de patiënt in heden en verleden, wil i-psy als specialist in interculturele psychiatrie bijdragen aan de kwaliteit van leven van mensen en van de samenleving. i-psy is toegankelijk, specialistisch, vernieuwend en herkenbaar. Systemisch werken betekent aandacht hebben voor de mensen om jou heen. Wij helpen je en de mensen in jouw omgeving begrip te krijgen voor je klachten en maken duidelijk wat er nodig is om beter om te gaan met jouw probleem. Transcultureel betekent door de culturen heen. Voor i-psy houdt dat in dat wij ervoor kiezen zoveel als mogelijk hulpverleners en patiënten met eenzelfde culturele achtergrond aan elkaar te koppelen. Dat geeft wederzijds begrip en vertrouwen. Wij zijn ervan overtuigd dat dit de behandeling uiteindelijk succesvoller maakt.

**Contact:** 088-358 96 00

## U-2BHeard

U-2B Heard! is een werkgroep vóór en dóór (kwetsbare) jongeren in Utrecht. Wij zijn er om jou te informeren en adviseren over alle zaken rondom woonvoorzieningen, dagbestedingen, actuele thema's, problemen en alles wat je maar wilt weten in deze situatie. Een cliëntenplatform voor en door (kwetsbare) jongeren die in aanraking zijn gekomen met wooninstanties, jeugdzorg en andere instanties, door bijv. het hebben van schulden of problemen in de familiekring. We komen samen en doen onderzoek naar de huidige situatie en denken na over toekomstperspectieven en geven gevraagd en ongevraagd advies.

**Contact:** [info@u-2bheard.nl](mailto:info@u-2bheard.nl) / 0639125619

## Kim Smienk Mediation

Kim houdt zich als advocaat bezig met de juridische kant van LHBTIQ+ ouderschap. In het dagelijks leven houdt ze zich vooral bezig met mensen die met behulp van een zaaddonor of met behulp van een draagmoeder een kind krijgen. Ook regelt ze adopties bij de rechtbank en stelt ze ouderschapsplannen op voor kinderen die door meer dan twee ouders opgevoed worden.

**Contact:** [kim@kimsmienkadvoatuur.nl](mailto:kim@kimsmienkadvoatuur.nl) / 06-11272122 / [www.kimsmienkadvoatuur.nl](http://www.kimsmienkadvoatuur.nl)

# Kaart voor lesbische vrouwen

---

## Zij aan Zij

Online platform voor informatie over vrouwen die van vrouwen houden.

**Contact:** [www.zijaanzij.nl](http://www.zijaanzij.nl)

## Pluc

PLUC staat voor Platform Lesbisch Utrecht COC Midden-Nederland. Lesbische vrouwen van alle leeftijden ontmoeten elkaar bij PLUC door middel van activiteiten of praatgroepen.

Elke maand organiseert PLUC een leuke bijeenkomst, van schaatsen tot theaterworkshop, van motorrijden tot (teveel) wijn drinken tijdens een wijnproeverij! Ook zijn er bijeenkomsten die meer gericht zijn op verdieping en verbinding (met jezelf of de ander), zoals bijvoorbeeld een yoga workshop of een themabijeenkomst. Tevens begeleidt PLUC praatgroepen voor lesbische en bi-vrouwen. Je komt 6 tot 8 keer bij elkaar in een voor jou passende groep (lesbisch 30-, lesbisch 30+ of een bi-groep) en ontmoet, deelt, lacht, herkent, praat, voelt en bezint!

**Contact:** [vrouwenenmeidengroepen@cocmidden nederland.nl](mailto:vrouwenenmeidengroepen@cocmidden nederland.nl)

## Pluc'je

PLUC'je organiseert gezellige activiteiten en borrels voor LBTIQ+ vrouwen tussen de 18 en 35 jaar die graag andere LBTIQ+ vrouwen willen ontmoeten. Deze activiteiten vinden maandelijks in de omgeving Utrecht plaats, of online. Ben je vrouw, identificeer je je als vrouw, als queer, non-binair of heb je om een andere reden interesse in PLUC'je? Je bent welkom! Vind je het spannend om mee te doen aan een activiteit of heb je nog vragen? Dan kun je van tevoren kennismaken.

**Contact:** [plucje@cocmidden nederland.nl](mailto:plucje@cocmidden nederland.nl)

## Groep 7152

Stichting Groep 7152 is een landelijk netwerk dat het leveren van een bijdrage aan de bewustwording van lesbische en biseksuele vrouwen ten doel heeft. Groep 7152 biedt deze vrouwen de mogelijkheid contacten met elkaar te leggen, waardoor onder meer onderlinge steun kan worden gevonden in een heteroseksueel gerichte maatschappij. De groep vindt haar kracht in solidariteit en opvang, met de nadruk op het verwerven van zelfredzaamheid. Er wordt uitsluitend met vrijwilligsters gewerkt, in een grote mate van financiële onafhankelijkheid. Dat is mogelijk dankzij de belangeloze en idealistische inzet van een sterk kader en een hechte achterban.

**Contact:** Telefoon: 06-21808863 of 06-29136148



## 50plusminus

50plusminus, dé ontmoetingsplaats voor Lesbische, Biseksuele, Transgender en Interseks (LBTI) vrouwen van rond de 50 jaar en ouder. Op internet én iedere 2 maanden in Utrecht. We proberen je zoveel mogelijk informatie te geven op onze site, maar wanneer je nog vragen hebt kun je ons altijd mailen of bellen. Door de geheel eigen sfeer tijdens de bijeenkomsten is het een unieke gelegenheid om leeftijdgenoten te ontmoeten, met elkaar te praten, wat te drinken, te eten en te dansen. De bijeenkomsten worden gehouden op de **3e zondag van de oneven maanden van 15:30 – 20:00 uur** in werkelder De Grote Catacomben, Oudegracht 219 in Utrecht. Er zijn altijd heerlijke zelfgemaakte hapjes die zeer vriendelijk geprijsd zijn en heel veel aardige vrouwen natuurlijk!!

**Contact:** [contact@50plusminus.nl](mailto:contact@50plusminus.nl) / <https://www.50plusminus.nl/>

## La Gaité

La Gaité organiseert diverse kleinschalige activiteiten in de provincie Utrecht. Zoals wandelingen, vaartochten, filmmiddagen met hapjes etc. Twee keer per jaar is er een activiteit voor 70- plus vrouwen.

**Contact:** [lagaiteutrecht@gmail.com](mailto:lagaiteutrecht@gmail.com) / 0613231532

## Poink

POINK organiseert activiteiten voor lesbische en biseksuele vrouwen vanaf 25 jaar in de regio Arnhem en Nijmegen om elkaar op een ongedwongen manier te ontmoeten.

De activiteiten worden door de leden zelf georganiseerd en lopen uiteen van sportief (skien, schaatsen, zaalvoetbal), tot creatief (graffiti spuiten, zingen, schilderen), cultureel ("Loesje" workshop, theater, huiskamerconcert) en origineel (wild brei-actie). Er is geen lidmaatschap of contributie, je komt gewoon als een activiteit je aanspreekt. De activiteiten en de sfeer zijn low key, ongedwongen, open en veelzijdig.

**Contact:** [poink@poink.info](mailto:poink@poink.info) / [www.poink.info](http://www.poink.info)

## About Love

About Love is voor single lesbische en biseksuele vrouwen die single zijn en zin hebben om te daten. Men kan speeddaten bij About Love in Amsterdam, Den Haag, Rotterdam of Utrecht!

**Contact:** [info@aboutlove.nl](mailto:info@aboutlove.nl) / 085-4019536 / <https://aboutlove.nl/>

## Damespad

Vrouwen in lesbisch Nederland die het leuk vinden om kennis te maken met andere roze wandelaars in Noord-Holland, Drenthe, Zeeland, Brabant, Limburg, Zuid-Holland, Gelderland, Overijssel, Groningen, Friesland, Flevoland of Utrecht worden uitgenodigd de wandelschoenen aan te trekken en een bijzondere wandeling te maken: het Damespad.

**Contact:** [info@damespad.nl](mailto:info@damespad.nl) / 0229-263551

# Kaart voor biseksuele personen

---

## BI+ Nederland

De stichting heeft tot doel: een bi+ inclusieve samenleving waarin elk individu in Nederland liefde, lust, verlangen en relaties kan ervaren, los van vaststaande normen en verwachtingen rondom sekse, gender en seksuele oriëntatie, en met inachtneming van wederzijdse toestemming, respect voor elkaar en gelijkwaardigheid.

De stichting organiseert ook diverse bijeenkomsten, ook om soortgelijke te ontmoeten.

**Contact:** [info@biplusnederland.nl](mailto:info@biplusnederland.nl) / [www.biplusnederland.nl](http://www.biplusnederland.nl)

# Kaart voor transgender personen

---

## Amsterdam UMC

Het kennis,- en zorgcentrum genderdysforie behandelt patiënten met genderdysforie. Personen met genderdysforie voelen dat hun geboortegeslacht niet past bij het geslacht dat zij ervaren en (willen) uiten. Deze zorg geldt voor alle leeftijden en houdt rekening met de persoonlijke wensen van de patiënt.

Amsterdam UMC heeft al vele jaren ervaring met genderdysforie. In binnen,- en buitenland staan zij als experts bekend. Het kenniscentrum is belangrijk om onderzoek te blijven doen. Bijvoorbeeld naar de effecten en bijwerkingen van behandelingen. Zo wordt deze transgender zorg steeds vernieuwen met de laatste inzichten. De kennis delen zij ook met collega's en artsen in opleiding.

<https://www.vumc.nl/zorg/expertisecentra-en-specialismen/kennis-en-zorgcentrum-genderdysforie.htm>

## Transactief

TransActief zet zich in voor de transgemeenschap door op regelmatige basis activiteiten te organiseren voor iedereen die onder de transgender paraplu valt, in en rondom Utrecht. Ook kun je bij TransActief terecht voor een buddy of persoonlijk advies.

De vrijwilligers bij TransActief organiseren namens COC Midden-Nederland activiteiten om gelijkgestemden samen te brengen, maar zetten zich ook met hart en ziel in om de belangen van transpersonen te behartigen. De behoefte vanuit de transgemeenschap staat hierbij op de eerste plaats.

**Contact:** [transactief@cocmiddennederland.nl](mailto:transactief@cocmiddennederland.nl)

## Transgender Netwerk Nederland

### Belangenbehartiging transgender personen

We mengen ons actief in de politieke discussie en geven handreikingen aan de beleidsmakers. Hierdoor komen transgender personen steeds meer in het zicht van maatschappelijke organisaties en de overheid.

Steeds vaker worden TNN en andere transgender organisaties door derden uitgenodigd om te vertellen over het standpunt en de behoeften van transgender personen. Er is een motivatie ontstaan bij de politiek, de media, politie, anti-discriminatievoorzieningen, noem maar op, om meer te betekenen voor onze doelgroep. Dit begint voor TNN vaak met het geven van meer informatie over transgenderthematiek.



### Empowerment / emancipatie

Een andere rol van TNN is empowerment en emancipatie; we willen transgender personen helpen een goed leven te leiden; aanspraak te maken op hun rechten; op te komen voor hun eigen belangen. TNN stimuleert emancipatiebeleid van nationale en lokale overheden. **Werk** en **anti-discriminatie** zijn hierin twee belangrijke pijlers. Dit vertaalt zich naar diverse projecten en het discriminatiemeldpunt van TNN.

**Contact:** [info@transgendernetwerk.nl](mailto:info@transgendernetwerk.nl)

## Transvisie

Transvisie zet zich in voor mensen met vragen rond hun genderidentiteit en voor hun familie, naasten en relevante omgeving. Transvisie is een patiëntenorganisatie. Transvisie is opgericht in 2010 met als doel het behartigen van de belangen van transgender mensen. Tot 1 januari 2011 maakte Transvisie deel uit van een landelijk project van Humanitas.

Transvisie heeft als rechtsvorm een stichting, met een stichtingsbestuur en statuten en ontvangt voor haar activiteiten een subsidie van het ministerie van VWS. Daarnaast heeft zij inkomsten van donateurs en giften.

Alle activiteiten worden uitgevoerd door vrijwillige medewerkers. Veelal zijn dit ervaringsdeskundige medewerkers die op de een of andere wijze gerelateerd zijn aan de doelgroep.

**Contact:** 030 410 02 03 / [info@transvisie.nl](mailto:info@transvisie.nl) / Niasstraat 1 3531 WR Utrecht

## Utrecht Gender Divers

Utrecht Gender Divers wil de emancipatie van mensen met een transgender-identiteit bevorderen in Utrecht. We doen dat door leuke evenementen (mee) te organiseren of te promoten. Voor iedereen die belangstelling heeft voor het thema gender!

**Contact:** [info@utrechtgenderdivers.nl](mailto:info@utrechtgenderdivers.nl) / <http://utrechtgenderdivers.nl>

## Stepwork Transgenderzorg

Stepwork Transgenderzorg bieden we onder andere een geslachtsbevestigend behandeltraject aan.

Dit behandeltraject bestaat uit verschillende fasen, te weten de eerste diagnostische fase, hormoon therapie (tweede diagnostische fase) en de operaties (mastectomie, hysterectomie, FFS en SRS).

Stepwork Transgenderzorg onderscheidt zich van andere Genderteams, omdat er psychologische hulpverlening wordt geboden gedurende alle fasen van het behandeltraject (ook pre- en postoperatief) op basis van maatwerk, vergroten van levenskwaliteit en zorg voor naasten.

**Contact:** <https://stepwork.nl/transgenderzorg-1/>

**Contact:** Telefoonnummer: 0598-371717 / [contact@stepwork.nl](mailto:contact@stepwork.nl) / Algolweg 9A, 3821BG, Amersfoort

## Trans United

Trans United: is een platform bedoeld voor transgenders met een etnische achtergrond. We komen twee keer in de maand bij elkaar. De eerste zaterdag en de derde zaterdag van de maand. De eerste zaterdag is een gesloten groep voor alleen trans personen en de derde zaterdag is het voor trans personen en friends/familie en partners.

**Contact:** [info@trans-united.org](mailto:info@trans-united.org) / 06-15660858 / <https://www.trans-united.org/>

## Man.ish Cave

The Man.ish Cave gives support and empowerment to the BPOC (Black and People of Colour) Transmasculine Community also with a refugees background (Status /Non-status holders). We want to provide a safer and inclusive space, where individuals feel free and comfortable to express their gender identity/expression and sexuality. A safer place where Transmasculine persons share their daily experiences and struggles and help each other navigate the Dutch legal and health care systems. Our aim is to create some sort of community within the larger transgender community. We're not planning to be an isolated group hiding in a cave, but rather a group of individuals who use all the support and tools they provide each other to become better versions of ourselves. Our focus is trans individuals on the masculine side of the spectrum, yes, but in no way do we limit ourselves to binary folks. This means that anyone respectful to that focus and to the fact that English will be the main language of our meetings, is very welcome to join.

**Contact:** [Man.ish.caveamsterdam@gmail.com](mailto:Man.ish.caveamsterdam@gmail.com)

## Transketeers

The Transketeers is the filmmaking and advocacy collective of Bart Peters, Jonah Lamers and Chris Rijksen. Three transmen based in Amsterdam, The Netherlands, who joined forces in 2014 to make their first project Trans\*Tapes. After successfully finishing the Trans\*Tapes the Transketeers have since then produced a range of audiovisual productions, and have been active speakers in public forums on genderdiversity.

**Contact:** <https://transketeers.com/>

## Vrouwengroep Utrecht

Heb je het gevoel dat je meer vrouw bent dan man, dan kun je terecht bij een van onze vrouwengroepen of onze gemengde groepen. Je ontmoet er mensen die hetzelfde ervaren als jij, die dezelfde gevoelens hebben en die vergelijkbare problemen tegenkomen. Je kunt jouw ervaringen delen met anderen en ervan leren, meer zelfbewust worden en steviger in je schoenen komen te staan. Ook kun je informatie krijgen over wat een transitie van man naar vrouw inhoudt. Op meerdere plaatsen in Nederland organiseert Transvisie gespreksgroepen waar transgender vrouwen terecht kunnen: in Utrecht (Vrouwengroep Utrecht en Jongvolwassenengroep), in Groningen (Genderhome Groningen), in Enschede (Transgendercafé Enschede) en in Bergen op Zoom (BrabantseWalgroep). De informatie over deze groepen staat opgenomen op de betreffende groepspagina. De informatie over de vrouwengroep Utrecht staat hieronder. Achtergrondinformatie over transgender zijn en transitie is te vinden onder de categorie 'Transitie'.

De Vrouwengroep Utrecht komt maandelijks bij elkaar. Deze groep is voor transgender vrouwen van alle leeftijden vanaf 18 jaar en in alle fasen van het transitieproces. De Vrouwengroep is een prettige en veilige plek om andere transgender vrouwen of vrouwen met een transgender achtergrond te ontmoeten, van gedachten te wisselen en nieuwe contacten te maken. Zelfontplooiing en veiligheid staan centraal.

**Contact:** vrouwengroep@transvisie.nl / Niasstraat 1, 3531 WR, Utrecht  
3<sup>e</sup> zondag van de maand  
13:00 – 18:00 uur

## Mannengroep Utrecht

Heb je het gevoel dat je meer man bent dan vrouw, dan kun je terecht bij één van onze mannengroepen. Je ontmoet er mensen die hetzelfde ervaren als jij, die dezelfde gevoelens hebben en die vergelijkbare problemen tegenkomen. Je kunt jouw ervaringen delen met anderen en ervan leren, meer zelfbewust worden en steviger in je schoenen komen te staan. Ook kun je informatie krijgen over wat een transitie van vrouw naar man inhoudt. Zelfontplooiing en veiligheid staan centraal.

Op meerdere plaatsen in Nederland organiseert Transvisie gespreksgroepen waar transgender mannen terecht kunnen: in Utrecht (mannengroep Utrecht en Jongvolwassenengroep), in Groningen (genderhome Groningen), in Enschede (Transgendercafé Enschede) en in Bergen op Zoom (BrabantseWalgroep). De informatie over deze groepen staat op de betreffende groepspagina. De informatie over de Mannengroep Utrecht staat hieronder. Achtergrondinformatie over transgender zijn en transitie is te vinden op onze 'Transitie'.

De Mannengroep Utrecht is er voor alle vrouw-naar-man transgender mensen. De mannen die de groep bezoeken zitten in verschillende stadia van omgaan met hun genderidentiteit. Er komen mannen die korter of langer rondlopen met een gevoel van twijfel over hun identiteit en die willen onderzoeken wat de juiste weg voor hun is. Er komen mannen die niet twijfelen en al sinds lange tijd weten dat zij de mannelijke identiteit hebben. Er komen mannen die ergens in het traject van hun transitie zitten en behandeld worden door een genderteam en er komen mannen die hun transitie al lang en breed achter de rug hebben.

**Contact:** mannengroep@transvisie.nl / Niasstraat 1, 3531 WR, Utrecht  
4<sup>e</sup> zondag van de maand  
14:30 – 17:00 uur

## Gespreksgroep TransAnders

Behalve transgender mannen en vrouwen, die duidelijk ervaren dat hun identiteit niet overeenkomt met het geboortegeslacht en daar wat aan willen doen, zijn er ook mensen die zich in meerdere of mindere mate genderincongruent voelen, maar niet dusdanig dat ze een (volledige) geslachtsaanpassing overwegen. Sommigen hebben wel de behoefte om een gedeeltelijke fysieke aanpassing te doen, anderen hebben die behoefte helemaal niet. Het merendeel voelt zich tussen beide seksen in, maar de mate waarin kan bij eenieder aanzienlijk verschillen. Ze voelen zich noch man noch vrouw, of tegelijkertijd beide, ofwel transgender, tussengender, intergender, non binair, genderfluide, androgyn, pangender. Ook deze mensen ervaren hun genderincongruentie vaak als een intens storende omstandigheid, die het dagelijks functioneren danig onder druk kan zetten. Want hoe geef je invulling aan wat je ten diepste als jouw eigen unieke identiteit ervaart in een binaire samenleving, die vooralsnog gebaseerd is op de hokjes 'man' en 'vrouw'?

Dit is een gespreksgroep voor mensen die zich niet thuis voelen in de gangbare genderhokjes en die zoekende zijn en vragen hebben over hun genderidentiteit. Binnen deze groep blijkt er vooral behoefte te zijn aan het uitwisselen van ervaringen. Hoe om te gaan met je 'ergens tussenin' genderidentiteit in het dagelijkse leven. Vanuit deze ervaringen en vragen die leven gaat het gesprek de diepte in. Zelfontplooiing en veiligheid staan centraal.

**Contact:** [transanders@transvisie.nl](mailto:transanders@transvisie.nl) / Niasstraat 1, 3531 WR, Utrecht  
3<sup>e</sup> zaterdag van de maand  
14:00 – 18:00 uur

## Genderkind en ouders

Je kind is jongen of meisje. Dat wordt meteen bij de geboorte vastgesteld aan de hand van de uiterlijke kenmerken van het kind. Triomfantelijk roept de verloskundige het uit: 'een jongen! Nou dat kun je wel zien ook!'. Vanaf dat moment kleurt de wereld van je kind blauw of roze. Maar soms past een kind niet in deze tweedeling en voelt een kind zich meer roze, dan blauw, of andersom, of er tussen in. Het gaat dan om meiden die liever stoer en jongensachtig zijn, of om jongens die juist heel meisjesachtig zijn, of om kinderen die aangeven dat zij in geen van beide hokjes passen. Dit heet officieel genderincongruentie of genderdysforie, maar wij spreken liever over transgender kinderen. Misschien maak je je wel zorgen over je kind en de toekomst van je kind. Over wat moet je doen en wat moet je niet doen. Het kan fijn zijn om hierover met anderen, die weten wat je ervaart, van gedachten te wisselen.

Genderkind en ouders (Go) organiseert bijeenkomsten voor en door ouders van deze kinderen. Alle vrijwilligers zijn zelf ouder van een genderkind. Go is ontstaan vanuit de behoefte van ouders om deze transgender kinderen beter te begrijpen en daardoor beter te kunnen begeleiden.

### Bijeenkomsten

Go organiseert ouderdagen, kinderdagen (tot 12 jaar), jongerendagen (tot 18 jaar) en familiedagen. Deze bijeenkomsten zijn op verschillende locaties in het land. Ben je geïnteresseerd in een bijeenkomst en behoort je tot de doelgroep, dan kun je worden uitgenodigd. Meld je aan bij het secretariaat van Go en laat je op de mailinglijst zetten.

De ouderdagen zijn speciaal voor ouders van transgender kinderen. Aan de hand van thema's wordt met elkaar gepraat, bv. over school, omgeving, gerelateerde opvoedingsvragen of het medische traject. Soms nodigen we gastsprekers uit, zoals: behandelaars of onderzoekers.

Tijdens de kinder- en jongerendagen kunnen kinderen/jongeren kennismaken met andere kinderen/jongeren. Zij kunnen op deze dagen volkomen zichzelf zijn. Er zijn activiteiten en er is

ruimte om te spelen of om met elkaar te praten. Ouders kunnen ondertussen met elkaar in gesprek gaan. De bijeenkomsten voor de jongeren staan op de speciale **jongerenpagina**. De familiedag is voor familieleden zoals: broertjes en zusjes, opa's en oma's en andere belangstellenden. Men kan in een ongedwongen sfeer met elkaar kennismaken en praten.

**Contact:** go@transvisie.nl / 06-53779385 / Adres: uitnodiging per e-mail / Wanneer en tijd: uitnodiging per e-mail

### **Jongerenmiddag**

Go organiseert voor jongeren van 12 tot 18 jaar bijeenkomsten waar transgender jongeren elkaar kunnen ontmoeten, ervaringen kunnen uitwisselen en gezellig een dag kunnen samenzijn.

Go organiseert twee jongerenmiddagen per jaar voor jongeren van 12 tot 18 jaar. Op de pagina van Genderkind en ouders staan de andere activiteiten, zoals bijvoorbeeld de familiedag waar jongeren uiteraard ook welkom zijn. Tijdens deze jongerenbijeenkomst kun je andere transgender jongeren ontmoeten en spreken. Zelfontplooiing en veiligheid staan centraal.

**Contact:** go@transvisie.nl / 06-53779385 / Adres: uitnodiging per e-mail / Wanneer en tijd: uitnodiging per e-mail

# Kaart voor QPOC

---

## Stichting Maruf

Stichting Maruf is hét internationale platform voor queer moslims en biedt een veilige ontmoetingsplek voor queer moslims. Queer moslims hebben te maken met meervoudige discriminatie. Maruf helpt hen bij zelfacceptatie en persoonlijke empowerment. We bieden ruimte om seksuele en genderdiversiteit te verenigen met geloof. We organiseren bijeenkomsten, conferenties en themadagen en zijn daarnaast ook initiatiefnemer van het Global en European Queer Muslim Network.

### Contact:

1<sup>e</sup> Weteringsplantsoen 2C  
1017 SJ Amsterdam  
[Geen bezoek- of correspondentieadres]  
Gelieve een mail sturen naar:  
info@maruf.eu



## QMEP

QMEP (Queer Muslim Empowerment Program) is een gratis programma voor queer\* mensen mét een islamitische\*\* achtergrond.

We behandelen onderwerpen zoals: Wat zegt de Islam over seksuele oriëntatie en genderdiversiteit? Kan ik queer én moslim zijn? Mijn familie of mijn geluk? Hoe ga ik om met de sociale druk vanuit mijn omgeving? Een gevarieerd programma waarin we onszelf herontdekken en meer komen te weten over belangrijke vraagstukken die ons uitdagen.

Nadat je QMEP hebt gevolgd, kun je je aansluiten bij onze besloten Community. Dit zijn besloten bijeenkomsten door en voor queer moslims.

De locatie en deelnemers worden nooit openbaar bekend gemaakt. Zo hoeft dus niemand te weten dat jij hieraan deelneemt. Tijdens deze bijeenkomsten is er ruimte om anderen te leren kennen. Hierdoor blijf je ook op de hoogte van alle nieuws en evenementen.

Soms lijkt het alsof het allemaal niet samen kan gaan. Maar wanneer je het anders bekijkt zul je zien dat er eigenlijk veel andere mogelijkheden zijn.

**Daarom is QMEP er.** Ons eigen programma waarin we reflecteren op onszelf en de omgeving. Daarnaast kunnen we je voorzien van belangrijke kennis over diversiteit binnen de Islam. Kennis geeft kracht. Misschien net even dat beetje kracht om vooruit te komen. Uit de kast komen is niet het doel. Het gaat om zelfbeschikking en veiligheid.

Het programma bestaat uit 6 bijeenkomsten. Het is besloten en niemand anders hoeft te weten dat jij dit programma volgt. Je wordt kort van te voren op de hoogte van de locatie gebracht.

**Contact:** qmep@maruf.eu



## Respect2Love

Respect2Love bouwt samen met biculturele LHBTI's (Queer POC) sterke communities zodat zij de kracht kunnen vinden om zichzelf te zijn. Uit die communities komen veel rolmodellen voort. We ondersteunen ook biculturele LHBTI's (Queer POC) bij het op gang brengen van het gesprek over en acceptatie van seksuele voorkeur en genderidentiteit in hun eigen kring.

**Contact: (vacant)**

## Colored Collective



### Colored Collective

Stichting Colored Collective is een organisatie opgericht in 2018 die zich specifiek richt op de positie en veiligheid van lesbische-, homoseksuele-, biseksuele-, transgender-, queer-, intersekse en asexuele personen van kleur (in het vervolg afgekort met LHBTQIA+). Zij organiseren maandelijks zogeheten 'safe space meetings' in de vorm van groepsbijeenkomsten en sociale evenementen. Daarbij bieden zij een fysieke/online, veilige plek voor personen die te maken (kunnen) krijgen met meerdere vormen van uitsluiting en onderdrukking.

#### Contactgegevens Stichting Colored Collective

Website: [www.coloredcollective.org](http://www.coloredcollective.org)

Email: [info@coloredcollective.org](mailto:info@coloredcollective.org)

Facebook & Instagram: Colored Collective



### Gespecialiseerde dienstverlening voor LHBTQIA+ personen van kleur in regio Utrecht

Sinds januari 2020 is Stichting Colored Collective een samenwerking aangegaan met de Gemeente Utrecht, onder het project genaamd 'POCQUnity'. Dit dienstverlenende project heeft als doel om veilige, anonieme en laagdrempelige psychosociale begeleiding te bieden aan LHBTQIA+ personen van kleur en gevluchte medemensen. Daarnaast worden deze bezoekers ook begeleid en ondersteund in het vinden van de juiste trajecten en doorverwijzingen.

Met een perspectief op intersectionaliteit (kruispuntdenken) zijn er dienstverleners aanwezig die vanuit hun eigen ervaring in gesprek staan met allerlei kernbegrippen die de gemeenschap aangaan. Enkele voorbeelden hiervan zijn gender diversiteit, dysforie, mentale gezondheid, maar ook sociaal-culturele conflicten en discriminatie op basis van ras/ethniciteit en/of seksualiteit.

Colored Collective vindt dit project zeer noodzakelijk en is daarom ook trots met het bestaan van dit project. "Dit is weer een stap in de goede richting en bevordert daarmee de emancipatie van gemarginaliseerde groepen in de regio Utrecht", aldus de voorzitter van Colored Collective.

#### Contactgegevens POCQUnity:

Telefoonnummer: 0651973357

E-mail: [info@pocqunity.nl](mailto:info@pocqunity.nl)

**Telefonische afspraken:** Dinsdag, woensdag en donderdag tussen 12.00 - 13.00 uur.

**Online sessies:** Dinsdag, woensdag en donderdag op afspraak tussen 13.00 - 18.00 uur.

## Veilige Haven Utrecht/Stichting Prisma Groep

### Stichting Prisma Groep



Biculturele LHBTQI+ (waaronder ook vluchtelingen en mensen met allerlei verschillende religieuze overtuigingen) hebben een extra kwetsbare positie in de maatschappij. Biculturele lesbiennes, homoseksuelen, biseksuelen, transgenders, queers en intersekse mensen (LHBTQI+) hebben te maken met vele uitdagingen/problemen zoals: xenofobie, homofobie, transfobie, seksisme, islamofobie, uitsluiting, discriminatie, geweld, geïnternaliseerde homofobie en alle hieraan gerelateerde (psychosociale en sociale) problemen.

De samenleving is meestal niet ingericht en niet veilig genoeg voor biculturele LHBTQI+. Vele professionals zijn niet sensitief op het gebied van LHBTQI+, culturele diversiteit, religie en nog minder als het gaat om de combinatie van deze drie factoren. Stichting Prisma groep is er voor deze mensen. Het is voor biculturele LHBTQI+ namelijk ook erg goed om te beseffen dat zij superdivers zijn en dat zij er niet alleen voor staan. De stichting Prisma groep heeft verschillende projecten die hen daarbij ondersteunen.

Prisma Groep Utrecht organiseert 18 empowerment bijeenkomsten per jaar voor onze doelgroepen. De bijeenkomst start iedere keer om 18.00 uur, rond 18.30 wordt er gezamenlijk gegeten. Tussen 19.15 en 21.45 is er een inhoudelijk programma, met een korte pauze ertussen. Rond 21.40 – 21.55 uur wordt de bijeenkomst beëindigd, zodat iedereen rond 22.00 – 22.10 uur weer kan gaan. Wij hebben altijd een gaspreker(s) of een inhoudelijk programma, omdat wij het erg belangrijk vinden om te praten met elkaar over belangrijke dingen in onze levens en om onze doelgroep(en) ook een goed inhoudelijk programma te bieden, waar ze iets van kunnen leren en vooral om ons allen te empoweren.

Wij hebben het over de volgende onderwerpen: empowerment van biculturele LHBTQI+, gender, seksualiteit, racisme, homofobie, transfobie, seksisme, xenofobie, racisme, discriminatie, islamofobie, liefde, geld, relaties, elkaar steunen, intersectionaliteit en superdiversiteit. Wij hebben een groot netwerk van biculturele LHBTQI+. Ons team bestaat o.a. uit biculturele LHBTQI+ zoals: iemand die intersekse is en een Iraanse atheïstisch vluchteling, twee dubbelbloed stagiaires, een Pakistaanse transvrouw en vluchteling. Het doel is vooral ook om ruimte te bieden om andere mensen leren kennen die soortgelijke dingen meemaken.

De Veilige Haven Utrecht is er voor biculturele en/of islamitische LHBTQI+ in Utrecht en omgeving. Je kan hier terecht als je een vertrouwelijk gesprek wilt hebben met een professionele hulpverlener. Soms weet je het even niet meer in je leven, je vindt het moeilijk om jezelf te accepteren en/of je familie, vrienden en kennissen hebben moeite met jouw geaardheid/genderidentiteit. Je vindt het moeilijk om je te focussen op je studie en/of werk en alles in je leven kost je veel moeite.

Het kan erg fijn zijn om dit soort problemen dan met een professional te bespreken, die ook ervaringsdeskundige is (dus soortgelijke ervaringen heeft). De professional kan het gesprek met je aangaan en kijken wat jij het beste kunt doen.

Wij hebben ook een groot netwerk en kunnen je eventueel doorverwijzen naar andere professionals. Anders professionals mogen ook contact met ons opnemen om de situatie van hun biculturele LHBTQI+ cliënten te bespreken en/of naar ons doorverwijzen van deze doelgroepen.

Neem contact op met ons voor meer informatie en ook om je aan te melden voor een intakegesprek.

Kijk even op onze website voor meer informatie. Let op: bij voorkeur kun je een bericht sturen voor het maken van een afspraak. Dit kan via 06-38604707.

**Contact:** [isjed.hussain@gmail.com](mailto:isjed.hussain@gmail.com) / [www.stichtingprismagroep.com](http://www.stichtingprismagroep.com) / 06-38604707

## Kaart voor Polyamorie

---

### Stichting Polyamorie

*Polyamorie betekent letterlijk 'meervoudige liefde' of 'veel liefde'.* Bij polyamorie (vaak afgekort tot PA) gaat het om het kunnen aangaan van meerdere liefdesverbanden waarbij alle betrokkenen op de hoogte zijn en ermee instemmen. Het gaat om eerlijkheid, staan voor jezelf en verantwoordelijkheid nemen voor je eigen geluk. Polyamorie is een filosofie over liefde, waarbij je elkaar niet als je bezit beschouwt. Trouw zijn aan jezelf en daarvoor gaan staan is ook een vorm van trouw zijn. Polyamorie biedt mensen die zich niet-monogaam voelen de ruimte om dichterbij zichzelf te blijven, zowel in denken als in handelen en in eerlijkheid.

**Contact:** <http://www.polyamorie.nl/polyamorie/>

### Liefde in Meervoud

Liefde in Meervoud is (een werkgroep van COC Midden-Nederland) gericht op het bekender maken van consensuele non-monogamie, hieronder vallen bijvoorbeeld polyamorie, open relaties, etc. Liefde in Meervoud heeft als doel mensen te informeren en mensen met elkaar hierover in gesprek te laten gaan.

Consensuele non-monogamie omvat relatievormen en liefdesvormen die los staan van gender, genderidentiteit en seksuele geaardheid, zowel binnen de LHBTIQ+gemeenschap als erbuiten is consensuele non-monogamie een relevant thema. Omdat er in onze maatschappij relatief weinig aandacht voor is via bijv. media, sociale media, onderwijs etc. kunnen mensen via deze werkgroep informatie ophalen en over het thema van gedachten wisselen. Meerdere keren per jaar worden er (online) activiteiten en bijeenkomsten georganiseerd. Ook biedt de werkgroep Liefde in Meervoud een ontmoetingsplek voor polyamoristen en consensuele non-monogamisten, en daarnaast wordt een brug geslagen tussen polyamoristen binnen en buiten de LHBTIQ+community. De werkgroep Liefde in Meervoud bestaat naast (en soms in samenwerking met) andere Polyamorie-organisaties.

**Contact:** [liefdeinmeervoud@cocmiddennederland.nl](mailto:liefdeinmeervoud@cocmiddennederland.nl)

### Meerminners

Een praatgroep van "de Meerminners" is een plek waar polyamorie en andere open relatievormen normaal zijn. Je kunt vertellen over je ervaringen met non-monogamie, vragen hoe anderen polyamorie doen en relatiekwesaties voorleggen waar je zelf niet uit komt. Tijdens de praatgroepen gaan we eerst in gesprek rondom een vooraf vastgesteld thema dat te maken heeft met consensuele non-monogamie. In het tweede deel gaan we in op wat participanten inbrengen. Jouw eigen vraag, verhaal of situatie is van harte welkom.

**Contact:** <https://www.meerminners.nl/>

## Stichting Poly Pride

Stichting Poly Pride zet zich in voor de zichtbaarheid van Polyamorie en open relaties. Dit doen we door deel te nemen aan de Utrecht Canal Pride en andere activiteiten. Om de community te versterken en uit te kunnen dragen.

**Contact:** stichtingpolypride@gmail.com

## PolyMillenials

Poly Millennials is ontstaan vanuit de behoefte om een same-minded platform te creëren in de millennials (geboren 1980-2000) doelgroep die interesse hebben, leven in consensuele non-monogamie en/of zich hiermee identificeren. Dit doen we door o.a. een actieve facebook groep, (digitale) meetings en het delen van diverse persoonlijke poly ervaringen.

**Contact:** contact@polymillennials.nl

# Kaart voor ouderenzorg

---

## Stichting Roze 50 +

Stichting Roze 50+ is een stichting die direct onder de ANBO valt. De stichting wil de leefsituatie, de gezondheid en het welzijn van lesbische, homoseksuele, biseksuele, transgender en intersekse 50-plussers (LHBTI) verbeteren door bundeling van kennis en ervaring en belangenbehartiging. Roze 50+ activeert, stimuleert en faciliteert mensen uit de achterban om contacten te leggen en het gesprek met de omgeving aan te gaan omdat emancipatie een proces is dat door de achterban zelf gedragen moet worden. Onder andere de Roze Loper is een onderdeel van deze stichting:

<https://www.roze50plus.nl/wp-content/uploads/2020/01/Roze-Loper-handboek-digitaal.pdf>

**Contact:** info@roze50plus.nl

## ANBO

ANBO, ook wel de *Algemene Nederlandse Bond voor Ouderen*, is een onafhankelijke vereniging die bestaat bij de gratie van haar leden. Ons beleid wordt getoetst aan onze leden en dat maakt dat we namens onze leden standpunten kunnen innemen. De stem van alle leden, actief en niet-actief, wordt gehoord.

**Contact:** 0348 - 46 66 66

## 50+

Roze 50+ is een werkgroep van COC Midden-Nederland die activiteiten organiseert specifiek voor LHBT's van 50 jaar en ouder. De werkgroep organiseert maandelijks diverse activiteiten, zoals een zondagmiddagcafé, roze eettafel en een wandelgroep.

Roze 50+ activeert, stimuleert en faciliteert mensen uit de achterban om contacten te leggen en het gesprek met de omgeving aan te gaan omdat emancipatie een proces is dat door de achterban zelf gedragen moet worden.

**Contact:** 50plus@cocmiddennederland.nl

# Kaart voor intersekse personen

---

## NNID – Nederlands Netwerk Intersekse

NNID is een door intersekse personen geleide mensenrechtenorganisatie die werkt aan de gelijkberechtiging en emancipatie van intersekse personen, en aan het bevorderen van de zichtbaarheid en acceptatie van intersekse en seksediversiteit in de maatschappij. Samen met intersekseorganisaties wereldwijd bouwen wij aan expertise en geven richting aan definities, terminologie en inhoud op deze gebieden. NNID biedt meerdere informatiewebsites en organiseert regelmatig bijeenkomsten voor intersekse, bijvoorbeeld denktanks, bij pride, of online. Deze evenementen worden aangekondigd op de facebookpagina.

**Contact:** [info@nnid.nl](mailto:info@nnid.nl) / [www.nnid.nl](http://www.nnid.nl) / [www.seksediversiteit.nl](http://www.seksediversiteit.nl) / [intersexrights.org](http://intersexrights.org) / [www.facebook.com/nnid.nl](https://www.facebook.com/nnid.nl)

# Kaart voor asexuele personen

---

## Aven

AVEN, het Asexueel Voorlichtings- en Educatie Netwerk. AVEN is de grootste asexuele gemeenschap ter wereld, en de goede informatiebron over dit onderwerp. Het Nederlandstalige AVEN is in 2005 ontstaan vanuit het Engelstalige moederforum, omdat het bespreken van asexualiteit gemakkelijker is in je eigen taal. Net als op het moederforum streven wij ernaar om een open en eerlijke discussie te voeren over asexualiteit. Iedereen – asexueel en seksueel – is welkom om mee te doen.

**Contact:** <https://du.asexuality.org/wiki>

## Relatiezonderseks.nl

Wij zijn er voor alle mensen die zich aangesproken voelen tot onze doelgroep. Denkt u daarbij aan: alleenstaanden, gescheiden mensen, weduwen en weduwenaren... Kortom: Voor iedereen, die in Nederland of België op zoek is naar een chat/email/telefoon contact, spontaan avondje uit, gezellige vriend(in), leuk (uitgaans / hobbie) maatje, boeiende gesprekspartner, diepergaande vriendschap, serieuze (lat)relatie of een toekomstige huwelijkspartner en daarbij, ongeacht de reden (denk aan bijvoorbeeld asexualiteit, medische redenen, trauma of het hoeft gewoon niet meer) seks onwenselijk vinden of op zijn minst totaal onbelangrijk.

**Contact:** [www.relatiezonderseks.nl](http://www.relatiezonderseks.nl)

# Kaart voor personen met een (licht verstandelijke) beperking

---

## Zonder Stempel

Speciaal ingericht voor personen met een (licht) verstandelijke beperking. Zonder Stempel heeft ontmoetingsmogelijkheden door heel Nederland. Waaronder Utrecht, de werkgroep valt onder COC Midden-Nederland genaamd Prettig Anders

**Contact:** <https://zonderstempel.coc.nl/>

## AmerPride

Deze groep is voor mensen met een verstandelijke beperking die LHBTI zijn. We organiseren ontmoetingsmiddagen en activiteiten. Amerpride zet zich in voor seksuele-, en genderdiversiteit. Amerpride is een onderdeel van Amerpoort.

**Contact:** [amerpride@amerpoort.nl](mailto:amerpride@amerpoort.nl) / <https://www.facebook.com/groups/amerpride/>  
Nieuwenoordlaan 12, 3744 PA Baarn

## PrettigAnders

Prettig Anders is een gezelligheidsclub voor LHBTIQ+'ers met een licht verstandelijke beperking. Onder begeleiding van een aantal vrijwilligers organiseren we regelmatig activiteiten. Meestal drinken we gewoon gezellig een drankje en praten we over alles wat ons bezig houdt.

**Contact:** [prettiganders@cocmiddennederland.nl](mailto:prettiganders@cocmiddennederland.nl)

# Kaart voor kennis en adviescentra

---

## Movisie

Movisie is hét landelijk kennisinstituut voor een samenhangende aanpak van sociale vraagstukken. Samen met de praktijk ontwikkelen we kennis over wat echt goed werkt en passen we die kennis toe. De unieke rol van Movisie is het versnellen van leerprocessen. We zijn alleen tevreden als we een duurzame positieve verandering voor mensen in een kwetsbare positie realiseren.

Nederland is een welvarend land, waar de meeste mensen gelukkig zijn en zich goed kunnen redden. Toch kampen we met sociale vraagstukken, zoals eenzaamheid, armoede en schulden, een toenemende kloof tussen hoog- en laag opgeleiden, radicalisering, discriminatie... Iedereen kan door allerlei oorzaken in een kwetsbare positie terechtkomen. Hoe eenvoudig dat soms gaat, zo taai is het vaak om die kwetsbaarheid te verminderen of de gevolgen ervan te verzachten. Dat is wél precies wat Movisie drijft. We willen met de doelgroep zelf, de mensen om hen heen en professionals

ontdekken wat in de praktijk aantoonbaar het beste werkt om kwetsbaarheid te voorkomen én de negatieve gevolgen ervan te verminderen. Daarom is Movisie hét landelijk kennisinstituut voor een samenhangende aanpak van sociale vraagstukken.

**Contact:** 030-789 20 00 / [info@movisie.nl](mailto:info@movisie.nl) / Bezoekadres: Churchillaan 11, 3527 GV, Utrecht

## Rutgers

Rutgers verbetert de seksuele gezondheid van mensen in Nederland en daarbuiten. Seksuele gezondheid is niet alleen de afwezigheid van soa, ongeplande zwangerschappen of seksuele problemen. Het gaat ook over prettige, gewenste en gelijkwaardige seksuele contacten. Vrij van dwang, discriminatie of geweld. Rutgers werkt hard met onze Nederlandse en Internationale partners aan een wereld waarin ieder mens zijn of haar seksualiteit op een vrijwillige, prettige en veilige manier kan beleven. Zij werken vanuit meerdere programma's, waar diverse projecten aan verbonden zijn.

**Contact:** [office@rutgers.nl](mailto:office@rutgers.nl) / 030 2313431 / Arthur van Schendelstraat 696, 3511 MJ Utrecht

## LHBTIQ Adviescommissie Utrecht

De LHBTIQ Adviescommissie Utrecht ondersteunt actief het Gemeentelijke LHBTIQ-beleid met als doel; de sociale acceptatie van seksuele en genderdiversiteit vergroten, vooroordelen/discriminatie/intimidatie/geweld tegen LHBTIQ'ers aanpakken, LHBTIQ'ers steunen om zich veilig te voelen en weerbaar te zijn in het sociale domein. De Adviescommissie bestaat uit een zeer groot aantal actieve LHBTIQ organisaties uit Utrecht en Landelijk om zo een uiterst brede vertegenwoordiging van de community te hebben. Zij geven gevraagd maar ook ongevraagd advies aan de Gemeente Utrecht.

**Contact:** [info@utrechtlhbtqi.nl](mailto:info@utrechtlhbtqi.nl)

## Regenboogplatform Amersfoort

Hierin werken organisaties samen aan het uitvoeren van de ambities van de Regenboogagenda 2019-2022. De deelnemende actieve organisaties uit de regio Amersfoort stellen ook gezamenlijk tijdens een stadsgesprek de Regenboogagenda op. Zij geven gevraagd maar ook ongevraagd advies aan de Gemeente Amersfoort.

**Contact:** [regenboogstad@amersfoort.nl](mailto:regenboogstad@amersfoort.nl)

# Kaart voor regionale initiatieven

---

## Zeist Inclusief

Één keer per maand

Reist door de gehele Gemeente Zeist

**Contact:** zeistinclusief@cocmiddennederland.nl

## LHBTI café Soest - Soesterberg

Elke derde vrijdag van de maand

d'Oude Enghe, Soest

**Contact:** lhbtsoest@gmail.com / <https://www.facebook.com/lhbtsoest/>

## Hilversum Inclusief

Hilversum Inclusief is een werkgroep voor lesbiennes, homoseksuelen, biseksuelen, transgender- en intersekse personen (LHBTI+) in de gemeente Hilversum. Samen met de gemeente willen wij ervoor zorgen dat LHBTI+ers zich veilig en geaccepteerd voelen in Hilversum.

**Contact:** inclusief@hilversum.nl

## Coming Out Woerden

De projectgroep zet zich in voor meer zichtbaarheid van LHBTI-inwoners in de gemeente Woerden.

Coming Out Woerden organiseert verschillende activiteiten in Woerden door het jaar heen zoals een netwerkborrel en ontmoetingsavonden voor transgenders.

**Contact:** comingoutwoerden@gmail.com / <https://www.facebook.com/comingWoerden/>

## Shine

LHBT+ Café voor jongeren tussen 12 en 25 jaar

4 keer per jaar

De Slinger 2, 3995DE, Houten

**Contact:** info@shine-houten.nl / <https://shine-houten.nl/activiteiten/lhbt-cafe/>



# Kaart voor vrije tijdsbesteding

---

## Café BodyTalk

Oudegracht 64

3511AS Utrecht

**Contact:** [www.bodytalk.org](http://www.bodytalk.org)

7 dagen in de week geopend (open om 16:00 uur, wisselende sluittijden)

## Café Kalff

Oudegracht 47

3511AC Utrecht

**Contact:** [www.cafekalff.nl](http://www.cafekalff.nl)

## Café Koetje

Hof 17A

3811CJ Amersfoort

7 dagen in de week geopend (open om 20:00 uur, wisselende sluittijden)

**Contact:** [www.cafekoetje.nl](http://www.cafekoetje.nl)

## J&D

Hof 18

3811CJ Amersfoort

7 dagen in de week geopend (open om 20:00 uur, wisselende sluittijden)

**Contact:** <https://www.facebook.com/CafeJenD/>

## Lapart

Hof 6

3811CJ Amersfoort

6 dagen in de week geopend (dinsdag dicht) (bekijk de actuele openingstijden op de website)

**Contact:** [www.lapart.nl](http://www.lapart.nl)

## Café de Schavuit

Steynlaan 21

3701EB Zeist

7 dagen in de week geopend (open om 16:00 uur, wisselende sluittijden) (gayfriendly)

**Contact:** [www.deschavuit.nl](http://www.deschavuit.nl)

## RUBBER

Feest – 1 keer per maand

Oudegracht aan de Werf 97

3511AL Utrecht

Ticket noodzakelijk, te koop via facebook. Openingstijden 23:00 uur tot 06:00 uur.

**Contact:** <https://www.facebook.com/rubberbasis/>

## PANN

Feest – 1 keer per maand

Tivoli Vredenburg

Ticket noodzakelijk, te koop via eigen website. Openingstijden 22:00 tot 04:00 uur

**Contact:** [www.pann.nl](http://www.pann.nl)

### The Lick

Feest – een aantal keer per jaar

ACU, Voorstraat 71, Utrecht

Ticket niet noodzakelijk, kan aan de deur gekocht worden. Openingstijden 23:00 tot 04:00 uur

**Contact:** <https://www.facebook.com/thelick.nl/>

### TWINparties

Feest- 1 keer per maand – woman only

Café Hofman, Janskerkhof 17A, 3512BM Utrecht

Ticket noodzakelijk, te koop via eigen website of aan de deur. Openingstijden 17:00 tot 22:00 uur.

**Contact:** <http://www.twinparties.nl>

### Midzomergracht Festival

Festivalevent – één keer per jaar, voor de duur van één week

Door de gehele stad Utrecht

Soms zijn tickets noodzakelijk voor een bepaald evenement, check hiervoor de website

**Contact:** <https://midzomergracht.nl/>

### Queer Film Festival Utrecht

Festivalevent – één keer per jaar, voor de duur van één week

Diverse locaties in de stad Utrecht

Soms zijn tickets noodzakelijk voor een bepaald evenement, check hiervoor de Facebook

**Contact:** <https://www.qffu.nl/>

### Cantatori del Duomo

Het Utrechtse homomannenkoor Cantatori del Duomo bezingen sinds 1990 het leven en de (mannen)liefde in al zijn facetten. Meestal met een knipoog, soms weemoedig, dan weer strijdbaar maar altijd recht uit het hart. Ons repertoire loopt van popklassiekers tot prachtige stukjes kleinkunst. Met onze optredens bezorgen we je een leuke avond. Dus kom naar een optreden of boek ons voor je eigen feestje!

**Contact:** [www.cantatori.nl](http://www.cantatori.nl) | [info@cantatori.nl](mailto:info@cantatori.nl)

### U.H.S.V. Anteros

LHBTQ+-studentenvereniging in Utrecht. Een gezelligheidsstudentenvereniging gericht op LHBTQ+.

We hebben meerdere commissies en dispuuten en organiseren een breed scala aan activiteiten, van een wijnproeverij tot samen schaatsen. Daarnaast borrelen we wekelijks samen in café Bodytalk.

**Contact:** [bestuur@uhsv-anteros.nl](mailto:bestuur@uhsv-anteros.nl) / [www.uhsv-anteros.nl](http://www.uhsv-anteros.nl) / 030-2532844 / Princetonplein 9, Utrecht