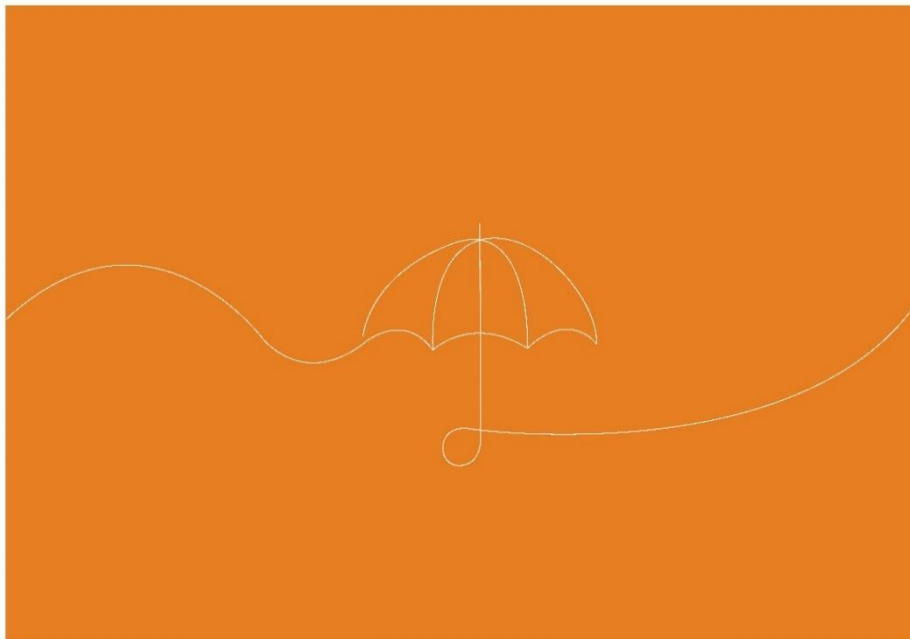


**DeParaplu**  
INTERAKTCONTOUR



[paraplu@interaktcontour.nl](mailto:paraplu@interaktcontour.nl)

06 38 33 11 30

[www.interaktcontour.nl/deparaplu](http://www.interaktcontour.nl/deparaplu)

**DeParaplu**  
INTERAKTCONTOUR

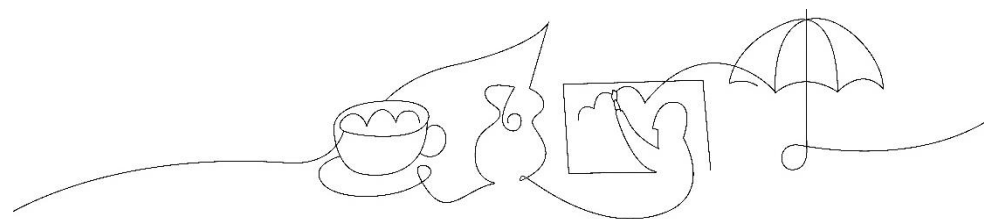
## **Wat kun je doen in buurthuis de Paraplu?**

**Blok 3: Mrt-Apr-Mei 2024**

**InteraktContour de Paraplu**

**Van Bijnkershoeklaan 10**

**3527XL Utrecht**



## Maandag:

|   |   |                                   |
|---|---|-----------------------------------|
| 10:00 – 12:00                                 | <b><u>Open boetseer/keramiekatelier</u></b><br>Zelf aan de slag met je eigen project en materiaal.  | Gratis*                           |
| 10:00 – 15:00                                 | <b><u>Open schilderatelier</u></b><br>Werken aan je eigen schilderij.                               | Gratis*                           |
| 10:00 – 12:00<br>Nieuwe cursus start in april | <b><u>NAH en hoe nu verder?</u></b><br>Cursus waar je handvaten krijgt om met je letsel om te gaan. | Cursus<br>€64,- voor zeven lessen |
| 13:00 – 15:00                                 | <b><u>Fotoclub 't Klikt</u></b><br>Aan de hand van een thema met fotografie aan de slag te gaan.    | Gratis*                           |
| 13:00 – 15:00                                 | <b><u>Open boetseer/keramiekatelier</u></b><br>Zelf aan de slag met je eigen project en materiaal.  | Gratis*                           |

## Zaterdag:

|   |  |        |
|---|--|--------|
| 10:30 – 12:30<br>2 mrt, 6 apr,<br>4 mei | <b><u>Jonge Brein Praat-Pot sessies</u></b><br>Gesprek aan de hand van onderwerpen die de groep aandraagt. | Gratis |
|---|--|--------|

## Maandag tot en met vrijdag:

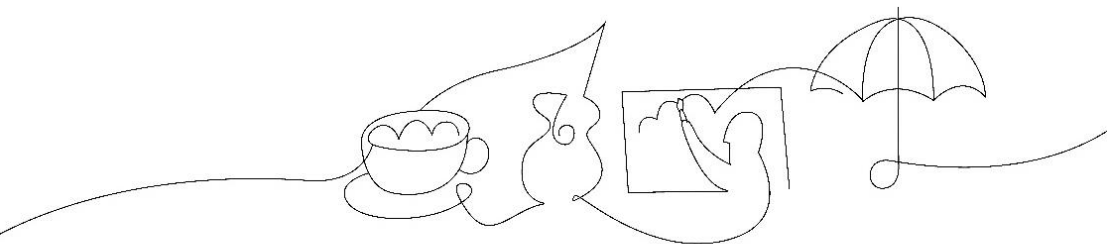
|               |  |            |
|---------------|--|------------|
| 10:00 – 16:00 | <b><u>Tuin + Second Hand Plant</u></b><br>Er zijn het hele jaar door klussen in de moestuin, siertuin en kas.  | Vrijwillig |
| 09:00 - 16:00 | <b><u>Vrijwilligerswerk</u></b><br>In de Paraplu kun je aan de slag als vrijwilliger. Help mee met koken, werken in de tuin, ontvang bezoekers en ga maar door. Loop binnen of bel/mail om eens kennis te maken. | Vrijwillig |

\*Eventueel wel materiaalkosten.

Het kan voorkomen dat een cursus/activiteit vol zit. Bij voldoende interesse kunnen we een nieuwe groep/cursus starten.

Voor inhoudelijke vragen over de activiteiten kan je contact opnemen met Jeroen Oord: [j.oord@interaktcontour.nl](mailto:j.oord@interaktcontour.nl)

Dit programmaboekje is onder voorbehoud van zet- en drukfouten.

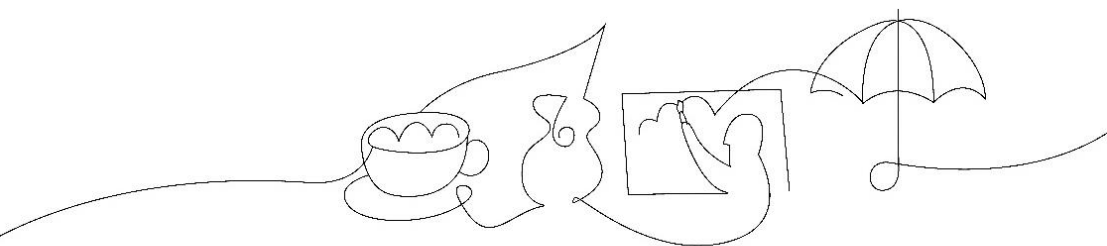


**Vrijdag:**

|                            |   |  |
|----------------------------|---|--|
| 10:00 – 12:00              | <b>Open buurtkoffie</b><br>Gezellige inloop met een praatje en/of een spelletje.                    | Gratis<br>(je betaalt alleen je eigen drankje) |
| 10:00 – 12:00<br>Even week | <b>Cursus Beeldhouwen - gevorderden</b><br>Technieken leren om toe te passen op je eigen steen.     | € 80,-*<br>Voor 10 lessen                      |
| 13:00 – 15:00<br>Even week | <b>Cursus Beeldhouwen - beginners</b><br>Basistechnieken leren om toe te passen op een eigen steen. | € 80,-*<br>Voor 10 lessen                      |
| 13:00 – 15:00              | <b>Computerclub</b><br>Samen meer leren over alle digitale mogelijkheden.                           | Gratis*  |

**Dinsdag:**

|   |   |                          |
|---|---|--------------------------|
| 10:00 – 12:00                           | <b>Koor de Paraplu</b><br>Onder begeleiding van een pianist leer je meer over zangtechnieken en samenzang | € 75,-<br>Voor 10 lessen |
| 10:00 – 12:00                           | <b>Vrij atelier</b><br>Zelf aan de slag met je eigen project – diverse technieken                         | Gratis*                  |
| 13:00 – 15:00<br>Oneven week            | <b>Filosofiekring</b><br>In gesprek met elkaar onder begeleiding van een filosoof.                        | € 75,-<br>Voor 10 lessen |
| 13:00 – 15:00                           | <b>Sportwandelclub 4xLinks</b><br>Onder begeleiding jezelf uitdagen om te blijven bewegen.                | Gratis                   |
| 13:00 – 15:00                           | <b>Basiscursus Keramiek</b><br>Kennismaken met het opzetten van een werkstuk en diverse technieken.       | € 80,-<br>Voor 10 lessen |
| 16:00 – 19:00<br>19 mrt, 16 apr, 21 mei | <b>Samen aan de kook</b><br>Samen koken, eten en afwassen is gezellig en verbindt.                        | € 5,- per keer           |
| 19:00 – 21:00<br>5 mrt, 7 mei           | <b>Jonge Brein – lotgenotengroep</b><br>Gespreksgroep van jongvolwassenen met NaH                         | Gratis*                  |
| 19:00 – 21:00<br>2 april                | <b>Praatgroep Hersenletsel</b><br>Gespreksgroep van volwassenen met NaH                                   | Gratis*                  |



# DeParaplu

| <b>Woensdag:</b> INTERAKTCONTOUR    |   |         |
|-------------------------------------|---|---------|
| 10:00 – 12:00                       | <b>Taal-Trimmen</b><br>Taaloefeningen doen in een groep van lotgenoten met Afasie                                   | Gratis  |
| 10:00 – 12:00                       | <b>Open schilderatelier</b><br>Verder werken aan je eigen schilderij  | Gratis* |
| 10:00 – 12:00<br>Een keer per maand | <b>Boekenclub</b><br><b>Nieuw Avontuur in 't Hoofd</b><br>Zelf op eigen tempo een boek lezen en die samen bespreken | Gratis* |
| 10:00 – 15:00                       | <b>Vrij atelier</b><br>Zelf aan de slag met je eigen project – diverse technieken                                   | Gratis* |
| 13:00 – 14:00                       | <b>Leesclub Afasie</b><br>Samen een tekst lezen met lotgenoten met Afasie   | Gratis  |
| 13.00 – 14.00                       | <b>Vrij atelier</b><br>Zelf aan de slag met je eigen project – diverse technieken                                   | Gratis* |
| 17:00 – 21:00                       | <b>Vrouwenavond</b><br>Gezellige samenkomst van vrouwen vanuit verschillende culturen                               | Gratis* |

| <b>Donderdag:</b>           |  |                          |
|-----------------------------|--|--------------------------|
| 10:00 – 12:00               | <b>Vrij atelier</b><br>Zelf aan de slag met je eigen project – diverse technieken                  | Gratis*                  |
| 10:00 – 12:00<br>Even weken | <b>Cursus tekenen en schilderen</b><br>Technieken leren om toe te passen op je eigen schilderij    | € 80,-<br>Voor 10 lessen |
| 10:00 – 12:00               | <b>Cursus Yoga</b><br>Doorlopende groepsles onder begeleiding van een docente                      | € 75,-<br>Voor 10 lessen |
| 10:00 – 12:00               | <b>Loket 1 - digitale vragen</b><br>Het stellen van vragen over gebruik van digitale apparaten     | Gratis                   |
| 12:00 – 13:00               | <b>Loket 1 - servicepunt overheid</b><br>Het stellen van vragen over overheidszaken en formulieren | Gratis                   |
| 13:00 – 15:00               | <b>Fotoclub 't Klik</b><br>Aan de hand van een thema met fotografie aan de slag te gaan            | Gratis                   |
| 13:00 – 15:00               | <b>Cursus Creatief Schrijven</b><br>Verdiepende cursus creatief schrijven                          | € 80,-<br>Voor 10 lessen |

