

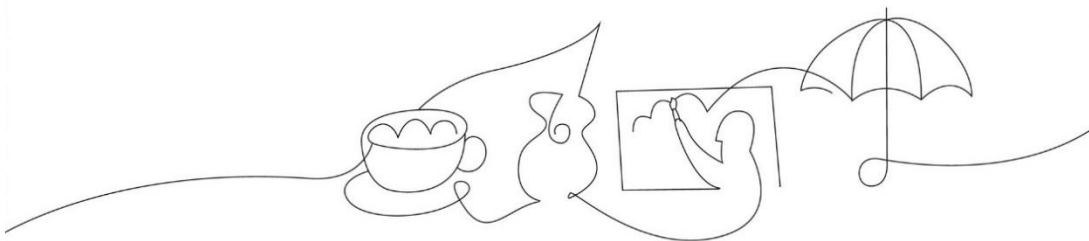
DeParaplu

INTERAKTCONTOUR

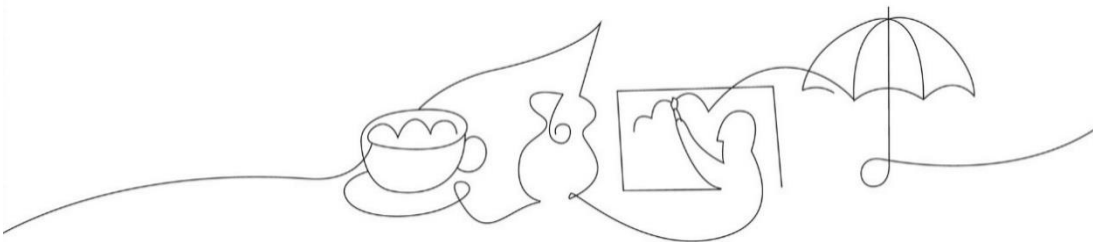
Wat kun je doen in buurthuis de Paraplu?

**Blok 1:
September-Oktober-November 2024**

**InteraktContour de Paraplu
Van Bijkershoeklaan 10
3527XL Utrecht**



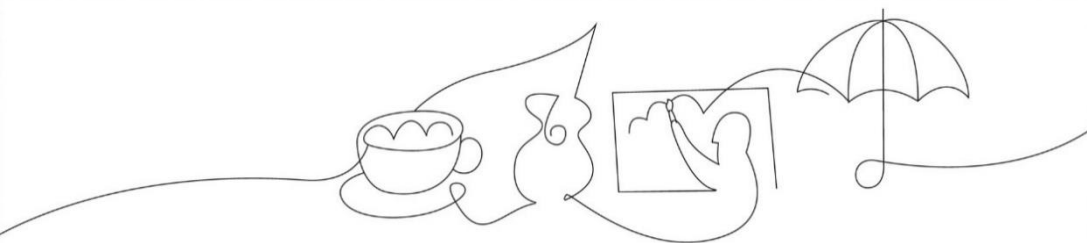
MAANDAG		
10:00 – 12:00	<u>Open Boetseer/Keramiekatelier</u> Zelf aan de slag met je eigen project en materiaal.	Gratis*
10:00 – 15:00	<u>Open Schilderatelier</u> Werken aan je eigen schilderij.	Gratis*
10:00 – 12:00 30 sep, 7 okt, 14 okt, 21 okt, 28 okt, 4 nov, Terugkom- ochtend 9 dec	<u>Leven met de gevolgen van NAH</u> Cursus waar je handvatten krijgt om met je letsel om te gaan.	Cursus € 64,- voor zeven lessen
10:00 – 12:00	<u>Theaterlessen</u> Toneelspelen en verhalen maken met de groep.	€ 75,- Voor 10 lessen
13:00 – 15:00	<u>Fotoclub 't Klikk</u> Aan de hand van een thema met fotografie aan de slag te gaan.	Gratis*
13:00 – 15:00	<u>Open Boetseer/ Keramiekatelier</u> Zelf aan de slag met je eigen project en materiaal.	Gratis*
17:00 – 21:00	<u>Vrouwenavond</u> Gezellige samenkomst van vrouwen vanuit verschillende culturen.	Gratis*



DINSDAG

10:00 – 12:00	<u>Koor de Paraplu</u> Onder begeleiding van een pianist leer je meer over zangtechnieken en samenzang	€ 75,- Voor 10 lessen
10:00 – 12:00	<u>Vrij Atelier</u> Zelf aan de slag met je eigen project – diverse technieken	Gratis*
13:00 – 15:00 Oneven week	<u>Filosofiekring</u> In gesprek met elkaar onder begeleiding van een filosoof.	€ 75,- Voor 10 lessen
13:00 – 15:00	<u>Sportwandelclub 4xLinks</u> Onder begeleiding jezelf uitdagen om te blijven bewegen.	Gratis
13:00 – 15:00	<u>Basicursus Keramiek</u> Kennismaken met het opzetten van een werkstuk en diverse technieken.	€ 80,- Voor 10 lessen
16:00 – 19:00 17 september, 15 oktober, 19 november	<u>Samen aan de kook</u> Samen koken, eten en afwassen is gezellig en verbindt.	€ 5,- per keer
19:00 – 21:00 3 september, 1 oktober, 5 november	<u>Jonge Brein – lotgenotengroep</u> Gespreksgroep van jongvolwassenen met NaH	Gratis*
19:00 – 21:00 3 september, 1 oktober, 5 november	<u>Praatgroep Hersenletsel</u> Gespreksgroep van volwassenen met NaH	Gratis*

WOENSDAG		
10:00 – 12:00	<u>Taal-Trimmen</u> Taaloefeningen doen in een groep van lotgenoten met Afasie	Gratis
10:00 – 12:00	<u>Open Schilderatelier</u> Verder werken aan je eigen schilderij.	Gratis*
10:00 – 12:00 25 september, 30 oktober, 27 november	<u>Boekenclub</u> <u>Nieuw Avontuur in 't Hoofd</u> Zelf op eigen tempo een boek lezen en dat samen bespreken	Gratis* Meer info mail: Anjavangemert. anja@gmail.com
10:00 – 15:00	<u>Vrij Atelier</u> Zelf aan de slag met je eigen project – diverse technieken	Gratis*
13:00 – 14:00	<u>Leesclub Afasie</u> Samen een tekst lezen met lotgenoten met afasie	Gratis
13.00 – 14.00	<u>Vrij atelier</u> Zelf aan de slag met je eigen project – diverse technieken	Gratis*



DONDERDAG

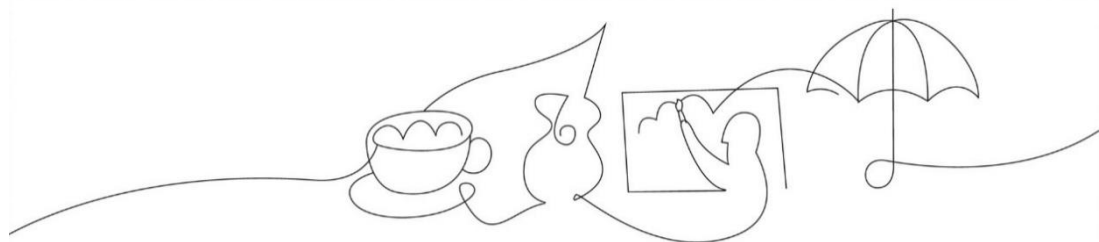
10-00 – 12:00 Start: 1 oktober	<u>Workshop Donderdag: Vilten</u> Tijdens deze meerdaagse workshop beleef je het fijne werken van het wol viltten met water en zeep.	€ 40,- Voor 5 lessen inclusief materiaal
10:00 – 12:00	<u>Vrij Atelier</u> Zelf aan de slag met je eigen project – diverse technieken.	Gratis*
10:00 – 12:00 Even weken	<u>Cursus Teken en Schilderen</u> Technieken leren om toe te passen op je eigen schilderij.	€ 80,- Voor 10 lessen
10:30 – 12:00	<u>Cursus Yoga</u> Doorlopende groepsles onder begeleiding van een docente.	€ 75,- Voor 10 lessen
10:30 – 12:00	<u>Digitaal spreekuur</u> Het stellen van vragen over gebruik van digitale apparaten.	Gratis
13:00 – 15:00	<u>Schrijf cursus</u> <u>“Schrijven vanuit je hart”</u> Doormiddel van eenvoudige, inspirerende oefeningen leer je schrijven vanuit je hart, met plezier en zelfvertrouwen. Het gaat in deze lessen niet om het resultaat, maar om het schrijfproces. Voor beginners én gevorderden.	€ 80,- Voor 10 lessen
13:00 – 15:00	<u>Cursus Sieraden maken van Steen.</u> In deze cursus maken we een sieraad van speksteen. Deze cursus is een leuke kennismaking met het werken met speksteen.	€ 80,- Voor 10 lessen
13:00 – 15:00	<u>Fotoclub ‘t Klikt</u> Aan de hand van een thema met fotografie aan de slag te gaan	Gratis

Heb je een digitale vraag?

Aanmelden voor het digitaal spreekuur bij Jeroen Oord of Yusti Kilian.

Kom langs of mail naar: paraplu@interaktcontour.nl

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



MAANDAG tot en met VRIJDAG		
10:00 – 16:00	Tuin + Second Hand Plant Er zijn het hele jaar door klussen in de moestuin, siertuin en kas.	Vrijwillig
09:00 - 16:00	Vrijwilligerswerk Je kunt aan de slag als vrijwilliger. Help mee met koken, werken in de tuin, ontvangst bezoekers. Loop binnen of bel/ mail om eens kennis te maken.	Vrijwillig

Let op! Activiteiten waar een * bij staat, kunnen eventueel materiaalkosten bijkomen.

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

Een inhoudelijke vraag of aanmelden voor een activiteit?

Neem contact op met Jeroen Oord of Yusti Kilian:
paraplu@interaktcontour.nl

Interesse in 'Leven met de gevolgen van NAH'?

Neem contact op met Jeroen Oord:
paraplu@interaktcontour.nl

Voor informatie over nieuwe activiteiten, neem contact met ons op, of kom langs op de locatie.

Abonneren op de nieuwsbrief? Mail naar:
paraplu@interaktcontour.nl

Dit programmaboekje is onder voorbehoud van zet- en drukfouten.

DeParaplu

INTERAKTCONTOUR



Mail: paraplu@interaktcontour.nl

Telefoon: 06 38 33 11 30

www.interaktcontour.nl/deparaplu