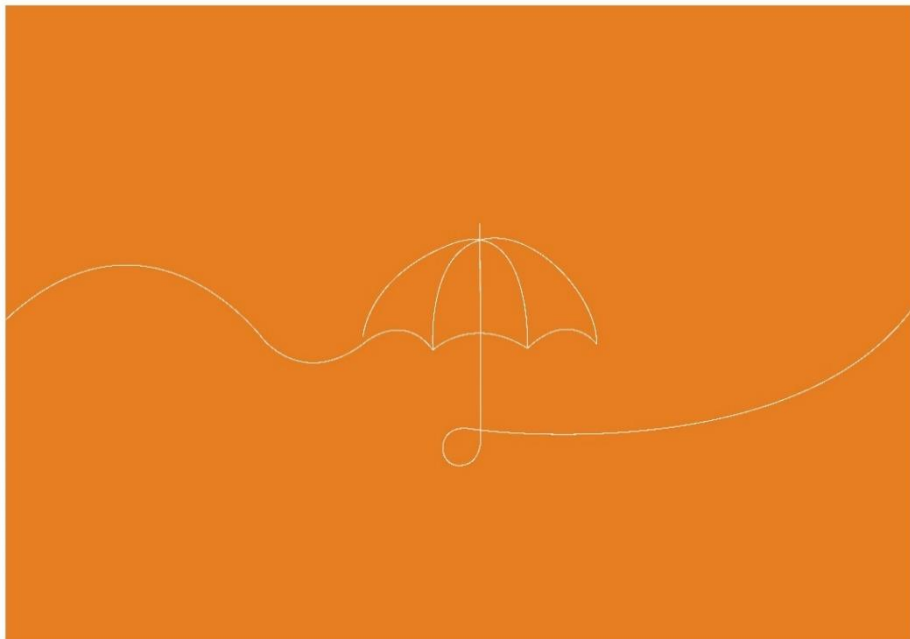


DeParaplu
INTERAKTCONTOUR



paraplu@interaktcontour.nl

06 38 33 11 30

www.interaktcontour.nl/deparaplu

DeParaplu
INTERAKTCONTOUR

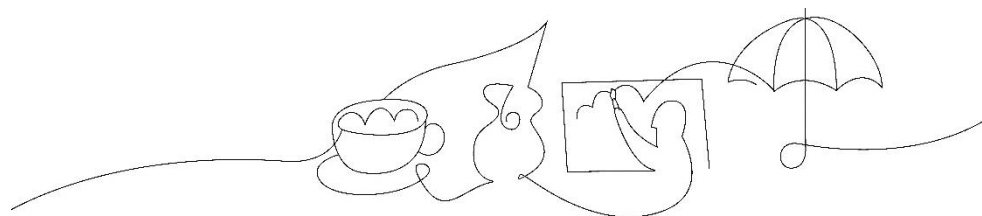
Wat kun je doen in buurthuis de Paraplu?

Blok 2: Dec-Jan-Feb 2023/2024

InteraktContour de Paraplu

Van Bijnkershoeklaan 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	<u>NAH en hoe nu verder?</u> Cursus waar je handvaten krijgt om met je letsel om te gaan.	Cursus €64,- voor zeven lessen
13:00 – 15:00	<u>Fotoclub 't Klikt</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*

Zaterdag:

10:30 – 12:30 2 dec, 6 jan, 3 feb.	<u>Jonge Brein Praat-Pot sessies</u> Gesprek aan de hand van onderwerpen die de groep aandraagt.	Gratis
--	---	--------

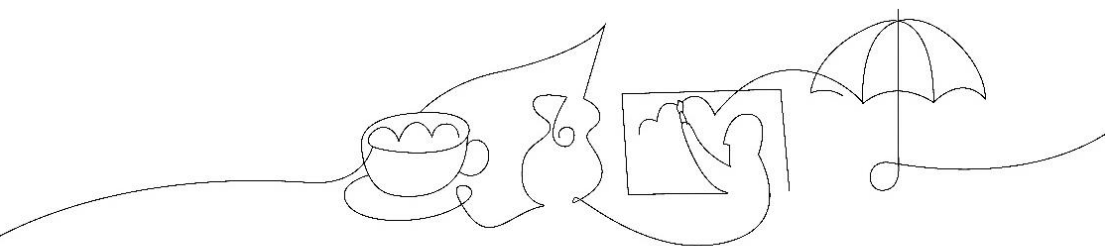
Maandag tot en met vrijdag:

10:00 – 16:00	<u>Tuin + Second Hand Plant</u> Er zijn het hele jaar door klussen in de moestuin, siertuin en kas.	Vrijwillig
09:00 - 16:00	<u>Vrijwilligerswerk</u> 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.

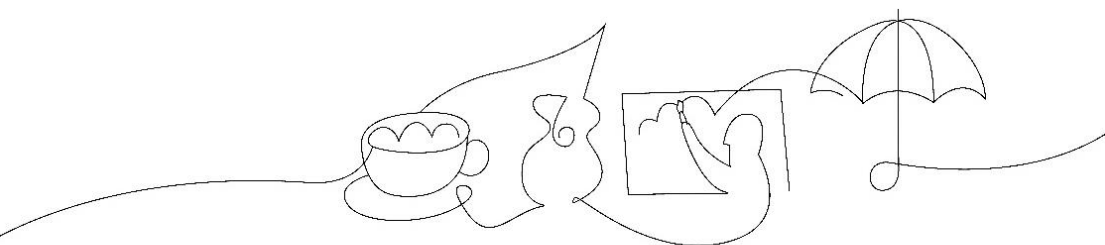
Het kan voorkomen dat een cursus/activiteit vol zit. Bij voldoende interesse kunnen we een nieuwe groep/cursus starten.

Dit programmaboekje is onder voorbehoud van zet- en drukfouten.



<u>Vrijdag:</u>		
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 - gevorderden</u> Technieken leren om toe te passen op je eigen steen.	€ 80,-* Voor 10 lessen
13:00 – 15:00 Even week	<u>Cursus Beeldhouwen - beginners</u> Basistechnieken leren om toe te passen op een eigen steen.	€ 80,-* Voor 10 lessen
13:00 – 15:00	<u>Computerclub</u> Samen meer leren over alle digitale mogelijkheden.	Gratis*

<u>Dinsdag:</u>		
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 Oneven week	<u>Ontspannen bewegen</u> Onder begeleiding bewegen binnen je eigen grenzen.	€ 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>Basiscursus Keramiek</u> Kennismaken met het opzetten van een werkstuk en diverse technieken.	€ 80,- Voor 10 lessen
16:00 – 19:00 19 dec, 23 jan, 20 feb	<u>Aan de kook</u> Samen koken, eten en afwassen is gezellig en verbindt.	Gedeelde kostprijs
19:00 – 21:00 2 jan, 6 feb	<u>Jonge Brein – lotgenotengroep</u> Gespreksgroep van jongvolwassenen met NaH	Gratis*
19:00 – 21:00 5 dec	<u>Praatgroep Hersenletsel</u> Gespreksgroep van volwassenen met NaH	Gratis*



<u>Woensdag:</u>		
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 – 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*
17:00 – 21:00	<u>Vrouwenavond</u> Gezellige samenkomst van vrouwen vanuit verschillende culturen	Gratis*

<u>Donderdag:</u>		
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 tekenen en schilderen</u> Technieken leren om toe te passen op je eigen schilderij	€ 80,- Voor 10 lessen
10:00 – 12:00	<u>Cursus Yoga</u> Doorlopende groepsles onder begeleiding van een docente	€ 75,- Voor 10 lessen
10:00 – 12:00	<u>Loket 1 - digitale vragen</u> Het stellen van vragen over gebruik van digitale apparaten	Gratis
12:00 – 13:00	<u>Loket 1 - servicepunt overheid</u> Het stellen van vragen over overheidszaken en formulieren	Gratis
13:00 – 15:00	<u>Fotoclub 't Klikt</u> Aan de hand van een thema met fotografie aan de slag te gaan	Gratis
19:30 – 22:00 7 dec, 21 dec, 4 jan	<u>Cursus Creatief Leven</u> Zelfontwikkelingscursus waar je stap voor stap zelf je leven leert vormgeven	€ 60,- voor 8 bijeenkomsten*, inclusief werkboek

