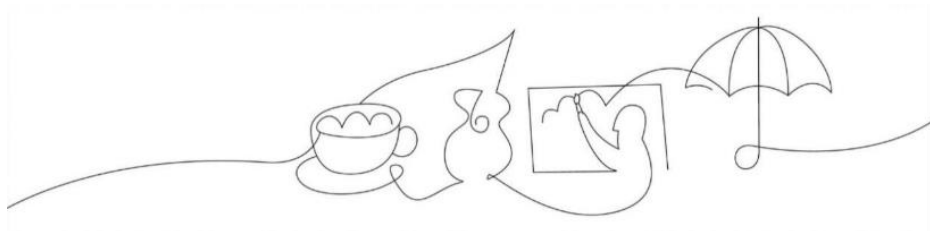




Wat kun je doen in buurthuis de Paraplu?

**Blok 1:
September-Oktober-November 2025**

**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 – 12:00 22/9, 29/9, 6/10, 13/10, 20/10, 27/10, 3/11. Terugkom ochtend 1/12	<u>Leven met de gevolgen van NAH</u> Cursus waar je handvatten krijgt om met je leedsel om te gaan. *Jeroen	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 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*
17:00 – 21:00	<u>Vrouwenavond</u> Gezellige samenkomst van vrouwen vanuit verschillende culturen.	Gratis*

- * Voor meer informatie over 'Leven met de gevolgen van NAH' kun je contact opnemen met Jeroen
email: j.oord@interaktcontour.nl

DINSDAG

10:00 – 12:00 Start 9 september	<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 Start 9 september	<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>Basiscursus Keramiek</u> Kennismaken met het opzetten van een werkstuk en diverse technieken.	€ 80,- Voor 10 lessen
19:00 – 21:00 2 september 7 oktober 4 november	<u>Jonge Brein – lotgenotengroep</u> Gespreksgroep van jongvolwassenen met NaH	Gratis*
19:00 – 21:00 2 september 7 oktober 4 november	<u>Praatgroep Hersenletsel</u> Gespreksgroep van volwassenen met NaH	Gratis*
2 september 19:00 – 21:00	<u>Ervaar de kracht en Verbinding</u> Introductie	Gratis
17:30 Elke dinsdagavond start 26 augustus	<u>Buurtbuik</u> Iedereen aan tafel! Gezellig samen eten van gered voedsel.	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>Vrij Atelier</u> Zelf aan de slag met je eigen project – diverse technieken	Gratis*
10:00 – 12:00	<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*
10:00 – 12:00 Start 17 september	<u>Workshop VERBINDING</u> Eenvoudige oefeningen om nader tot elkaar te komen.	Gratis 7 lessen
13:00 – 15:00	<u>Sound Healing</u> Ontdek de helende kracht van geluid. Een zachte oefening met trillingen die lichaam en geest tot rust brengt.	€ 75,- Voor 10 lessen
13:00 – 14:00	<u>Leesclub Afasie</u> Samen een tekst lezen met lotgenoten met afasie	Gratis
13.00 – 15.00	<u>Vrij atelier</u> Zelf aan de slag met je eigen project – diverse technieken	Gratis*
16:00 – 19:00 17 september 15 oktober 19 november	<u>Kookclub 'NAHgerecht'</u> Samen koken, eten en afwassen is gezellig en verbindt.	€ 5,- per keer

DONDERDAG		
10:00 – 12:00 Start 18 september	Workshop donderdag 'Paddenstoel Elfenhuisje Laat je fantasie en creativiteit de vrije loop. En maak je eigen verhaal met 'aan de lucht drogende klei'.	€ 80,- Voor 10 lessen Inclusief al het materiaal
10:00 – 12:00	Vrij Atelier Zelf aan de slag met je eigen project – diverse technieken.	Gratis*
10:30 – 12:00 Start 4 september	Cursus Yoga Doorlopende groepsles onder begeleiding van een docente.	€ 75,- Voor 10 lessen
10:30 – 12:00	Said's Digitaal spreekuur Het stellen van vragen over gebruik van digitale apparaten.	Gratis
13:00 – 15:00	Creatief schrijven In tien inspirerende lessen neemt journalist Francine Postma je mee in de wereld van het schrijven. Met speelse oefeningen laat ze je fantasie stromen.	€ 80,- Voor 10 lessen
13:00 – 15:00 Even week	Cursus Sieraden maken van Steen. 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	Fotoclub 't Klik Aan de hand van een thema met fotografie aan de slag te gaan	Gratis

Heb je een digitale vraag?

Aanmelden voor het Said's 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>Cursus Beeldhouwen</u> Bij voldoende aanmeldingen. Technieken leren om toe te passen op je eigen steen.	€ 80,-* Voor 10 lessen
13:00 – 15:00	<u>Computerclub 'ctrl, alt, delete'</u> Samen meer leren over alle digitale mogelijkheden.	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> 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