

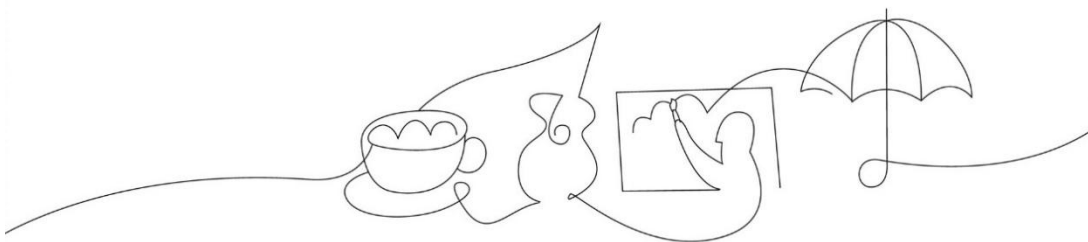
DeParaplu

INTERAKTCONTOUR

Wat kun je doen in buurthuis de Paraplu?

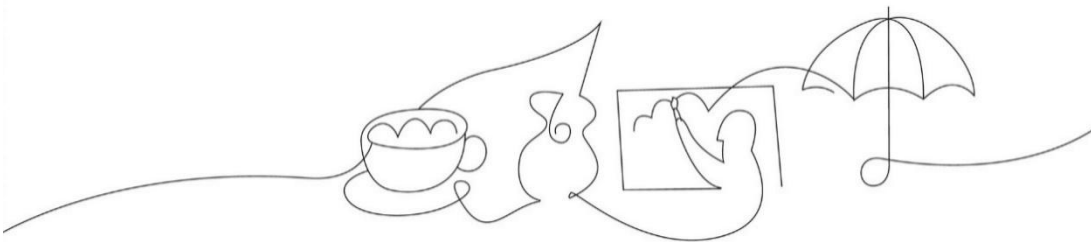
**Blok 3:
Maart – April – Mei
2026**

**InteraktContour de Paraplu
Van Bijniershoeklaan 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 *Jeroen	<u>Leven met de gevolgen van NAH</u> Cursus waar je handvatten krijgt om met je letsel om te gaan. Start in het najaar	Cursus € 64,- voor zeven lessen
10:00 – 12:00	<u>Theaterlessen</u> Toneelspelen en verhalen maken met de groep.	€ 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*
13:00 – 15:00	<u>Open Boetseer/ Keramiekatelier</u> Zelf aan de slag met je eigen project en materiaal.	Gratis*
13:30 – 15:00 Proefles 2 maart	<u>Cursus Restorative yoga</u> Groepsles onder begeleiding van een docente.	€ 56,- Voor 7 lessen
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

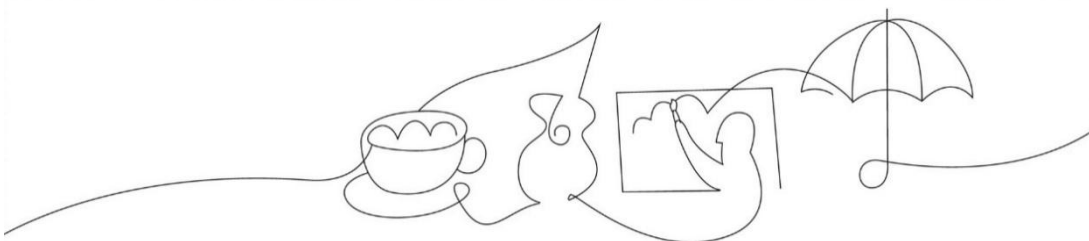


DINSDAG

10:00 – 12:00	<u>Vrij Atelier</u> Zelf aan de slag met je eigen project – diverse technieken	Gratis*
10:00 – 12:00 Even weken	<u>DocuDinsdag</u> Houd de aankondigingen op ons digibord en in de nieuwsbrief in de gaten.	Gratis*
13:00 – 15:00 Oneven week	<u>Filosofiekring</u> In gesprek met elkaar onder begeleiding van een filosoof.	€ 80,- 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.	€ 85,- Voor 10 lessen
15:30 – 17:30	<u>Basiscursus Keramiek</u> Kennismaken met het opzetten van een werkstuk en diverse technieken.	€ 85,- Voor 10 lessen
19:00 – 21:00 3 maart 7 april 12 mei	<u>Jonge Brein – lotgenotengroep</u> Gespreksgroep van jongvolwassenen met NaH	Gratis*
19:00 – 21:00 3 maart 7 april 12 mei	<u>Praatgroep Hersenletsel</u> Gespreksgroep van volwassenen met NaH	Gratis*
19:00 – 21:00 17 maart 21 april 19 mei	<u>Cursus Brain Gym®</u> Bewust bewegen voor ontspanning voor jongvolwassenen met NAH of voor volwassenen die zich jong voelen. Onder leiding van ervaringsdeskundige Eveline Hund.	€ 42,50 Voor 5 lessen
17:30 Elke dinsdagavond	<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
13:30 – 14:30	<u>Sound Healing</u> Ontdek de helende kracht van geluid. Een zachte oefening met trillingen die lichaam en geest tot rust brengt.	€ 80,- 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 3 ^e woensdag van de maand 18 maart 15 april 20 mei	<u>Kookclub 'NAHgerecht'</u> Samen koken, eten en afwassen is gezellig en verbindt.	€ 5,- per keer



DONDERDAG

10:00 – 12:00 Start 19 maart	WorkshopDonderdag 'Schilderen met wol' Tijdens deze meerdaagse workshop gaan we een 'schilderijtje' of boekomslag maken met de nat vilt techniek.	€ 40,- inclusief materiaal
10:00 – 12:00	Vrij Atelier Zelf aan de slag met je eigen project – diverse technieken.	Gratis*
10:30 – 12:00	Cursus Yoga Doorlopende groepsles onder begeleiding van een docente.	€ 80,- Voor 10 lessen
13:00 – 15:00 Start 5 maart	Autobiografisch schrijven In deze cursus leer je autobiografisch schrijven onder leiding van Francine Postma. Aan de hand van uitdagende en prikkelende opdrachten ga je schrijven over diverse facetten van jouw leven. Na tien lessen heb je diverse creatieve schrijftechnieken geleerd en heb je een collage van autobiografische verhalen geschreven.	€ 85,- Voor 10 lessen
13:00 – 15:00	Fotoclub 't Klikt Aan de hand van een thema met fotografie aan de slag te gaan	Gratis

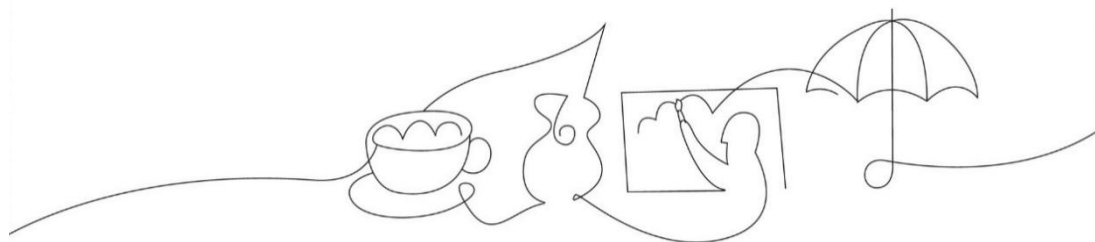
VRIJDAG

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.	€ 85,-* Voor 10 lessen
13:00 – 15:00	<u>Computerclub 'ctrlaltddelete'</u> Samen meer leren over alle digitale mogelijkheden.	Gratis*

Schilder atelier 'De Werkplaats' en **Keramiek atelier 'de Werkplaats'** biedt mensen met afasie de kans zich in beeld te uiten.

Ben jij getroffen door **afasie**? Ben je kunstenaar, amateur of op zoek naar een nieuwe invulling van je tijd? Kom **schilderen** of **boetseren** in het **afasie-atelier**

10:00 – 12:00	<u>Keramiek Atelier</u>	
10:00 – 12:00	<u>Schilder Atelier</u>	
13:00 – 15:00	<u>Keramiek Atelier</u>	
13:00 – 15:00	<u>Schilder Atelier</u>	



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