

# DeParaplu

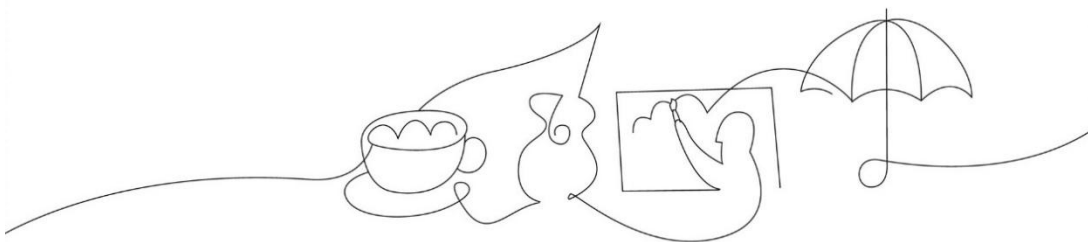
INTERAKTCONTOUR

## Wat kun je doen in buurthuis de Paraplu?

**Blok 1:**

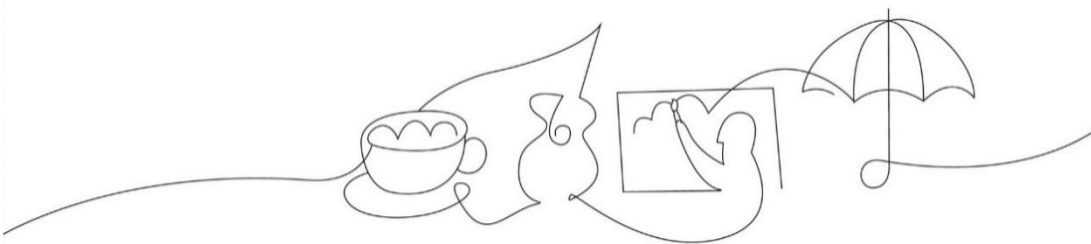
**September – Oktober – November  
2026**

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



| <b>MAANDAG</b>                                    |                                                                                                                                     |                                                |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>10:00 – 12:00</b>                              | <b><u>Open Boetseer/Keramiekatelier</u></b><br>Zelf aan de slag met je eigen project en materiaal.                                  | <b>Gratis*</b>                                 |
| <b>10:00 – 12:00</b><br>① Jeroen<br><b>Start:</b> | <b><u>Leven met de gevolgen van NAH</u></b><br>Cursus waar je handvatten krijgt om met je letsel om te gaan.<br>Start in het najaar | <b>Cursus<br/>€ 64,- voor zeven<br/>lessen</b> |
| <b>13:00 – 15:00</b>                              | <b><u>Fotoclub 't Klinkt</u></b><br>Aan de hand van een thema met fotografie aan de slag te gaan.                                   | <b>Gratis*</b>                                 |
| <b>13:00 – 15:00</b>                              | <b><u>Open Boetseer/ Keramiekatelier</u></b><br>Zelf aan de slag met je eigen project en materiaal.                                 | <b>Gratis*</b>                                 |
| <b>13:30 – 15:00</b>                              | <b><u>Cursus Restorative yoga</u></b><br>Groepsles onder begeleiding van een docente.                                               | <b>€ 80,-</b>                                  |

① Voor meer informatie over 'Leven met de gevolgen van NAH' kun je contact opnemen met Jeroen  
email: [j.oord@interaktcontour.nl](mailto:j.oord@interaktcontour.nl)

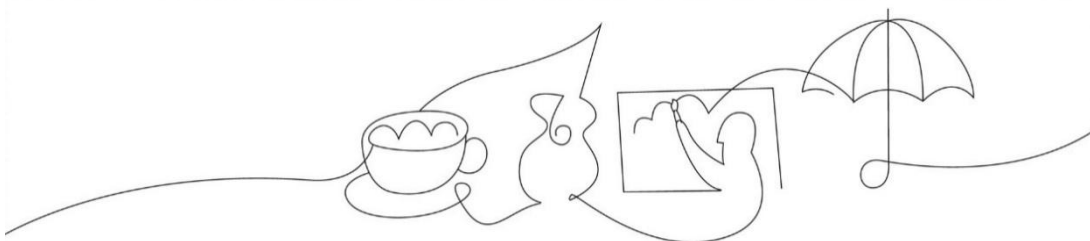


## DINSDAG

|                                                      |                                                                                                                                                                                     |                            |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 10:00 – 12:00                                        | <b><u>Vrij Atelier</u></b><br>Zelf aan de slag met je eigen project – diverse technieken                                                                                            | Gratis*                    |
| 10:00 – 12:00                                        | <b>Expressie- toneel "de Speeltuin"</b><br>Een speelse en veilige vorm van theater waarbij deelnemers ter plekke verhalen, personages en dialogen verzinnen volledig zonder script. | Gratis                     |
| 13:00 – 15:00<br>Oneven week                         | <b><u>Filosofiekring</u></b><br>In gesprek met elkaar onder begeleiding van een filosoof.                                                                                           | € 80,-<br>Voor 10 lessen   |
| 13:00 – 15:00                                        | <b><u>Sportwandelclub 4xLinks</u></b><br>Onder begeleiding jezelf uitdagen om te blijven bewegen.                                                                                   | Gratis                     |
| 13:00 – 15:00                                        | <b><u>Basiscursus Keramiek</u></b><br>Kennismaken met het opzetten van een werkstuk en diverse technieken.                                                                          | € 85,- *<br>Voor 10 lessen |
| 15:30 – 17:30                                        | <b><u>Basiscursus Keramiek</u></b><br>Kennismaken met het opzetten van een werkstuk en diverse technieken.                                                                          | € 85,- *<br>Voor 10 lessen |
| 19:00 – 21:00<br>1 <sup>e</sup> dinsdag van de maand | <b><u>Jonge Brein – lotgenotengroep</u></b><br>Gespreksgroep van jongvolwassenen met NaH                                                                                            | Gratis*                    |
| 19:00 – 21:00<br>1 <sup>e</sup> dinsdag van de maand | <b><u>Praatgroep Hersenletsel</u></b><br>Gespreksgroep van volwassenen met NaH                                                                                                      | Gratis*                    |
| 17:30<br>Elke dinsdagavond                           | <b><u>Buurtbuik</u></b><br>Iedereen aan tafel! Gezellig samen eten van gered voedsel                                                                                                | Eigen vrijwillige bijdrage |

## WOENSDAG

|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10:00 – 12:00                                                                            | <b><u>Taal-Trimmen</u></b><br>Taaloefeningen doen in een groep van lotgenoten met Afasie                                                                                                                                          | Gratis                                                                                                    |
| 10:00 – 12:00<br><b>Even weken</b><br><br>Deze cursus gaat door bij voldoende deelnemers | <b><u>Cursus Brain Gym®</u></b><br>Brain Gym is een beweegprogramma dat via beweging de coördinatie stimuleert. Door het masseren van acupunctuurpunten komt de energie beter in balans. Het is zowel ontspannend als activerend. | € 80,-<br><b>Voor 10 lessen</b>                                                                           |
| 10:00 – 12:00                                                                            | <b><u>Vrij Atelier</u></b><br>Zelf aan de slag met je eigen project – diverse technieken                                                                                                                                          | Gratis*                                                                                                   |
| 10:00 – 12:00                                                                            | <b><u>Boekenclub</u></b><br><b><u>Nieuw Avontuur in 't Hoofd</u></b><br>Zelf op eigen tempo een boek lezen en dat samen bespreken                                                                                                 | Gratis*<br>Meer info mail: <a href="mailto:Anjavangemert.anja@gmail.com">Anjavangemert.anja@gmail.com</a> |
| 13:00 – 14:00                                                                            | <b><u>Leesclub Afasie</u></b><br>Samen een tekst lezen met lotgenoten met afasie                                                                                                                                                  | Gratis                                                                                                    |
| 13.00 – 15.00                                                                            | <b><u>Vrij atelier</u></b><br>Zelf aan de slag met je eigen project – diverse technieken                                                                                                                                          | Gratis*                                                                                                   |
| 16:00 – 19:00<br><b>3e woensdag van de maand</b>                                         | <b><u>Kookclub 'NAHgerecht'</u></b><br>Samen koken, eten en afwassen is gezellig en verbindt.                                                                                                                                     | € 5,- per keer                                                                                            |



## DONDERDAG

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 10-00 – 12:00<br>Start 17<br>september | <b><u>WorkshopDonderdag</u></b><br><b><u>Linosnede</u></b><br>In deze meerdaagse workshop linosnede leer je stap voor stap hoe je jouw eerste prent creëert. Van ontwerp tot gutsen naar afdruk. Ontspannend, leuk en verrassend eenvoudig, met resultaten waar je blij van wordt!   | € 40,- inclusief al<br>het materiaal |
| 10:00 – 12:00                          | <b><u>Vrij Atelier</u></b><br>Zelf aan de slag met je eigen project<br>– Diverse technieken.                                                                                                                                                                                         | Gratis*                              |
| 10:30 – 12:00                          | <b><u>Cursus Hatha Yoga</u></b><br>Een rustige vorm van yoga die draait om de balans tussen lichaam en geest. Met mogelijkheid op de stoel                                                                                                                                           | € 80,-<br>Voor 10 lessen             |
| 13:00 – 15:00                          | <b><u>Creatief Schrijven</u></b><br>In deze cursus leer je <b>autobiografisch schrijven</b> . Aan de hand van uitnodigende en prikkelende opdrachten ga je schrijven over diverse facetten van jouw leven. Na de cursus heb je een collage van autobiografische verhalen geschreven. | € 80,-<br>Voor 10 lessen             |
| 13:00 – 15:00                          | <b><u>Vrij Atelier</u></b><br>Zelf aan de slag met je eigen project<br>– Diverse technieken.                                                                                                                                                                                         | Gratis*                              |
| 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                               |

| <b>VRIJDAG</b>             |                                                                                                   |                                                                |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 10:00 – 12:00              | <b><u>Open Buurtkoffie</u></b><br>Gezellige inloop met een praatje en/of een spelletje.           | <b>Gratis</b><br>(Je betaalt alleen je eigen drankje)          |
| 10:00 – 12:00<br>Even week | <b><u>Cursus Beeldhouwen</u></b><br>Technieken leren om toe te passen op je eigen steen.          | € 85,-*<br>Voor 10 lessen                                      |
| 10:00 – 12:00<br>Even week | <b><u>Cursus Sieraden van steen</u></b><br>Deze cursus is een leuke kennismaking met beeldhouwen. | € 45,-*<br>Voor 5 lessen<br>Incl. 1 steentje voor deen hanger. |
| 13:00 – 15:00              | <b><u>Computerclub 'ctrlaltdelate'</u></b><br>Samen meer leren over alle digitale mogelijkheden.  | <b>Gratis*</b>                                                 |

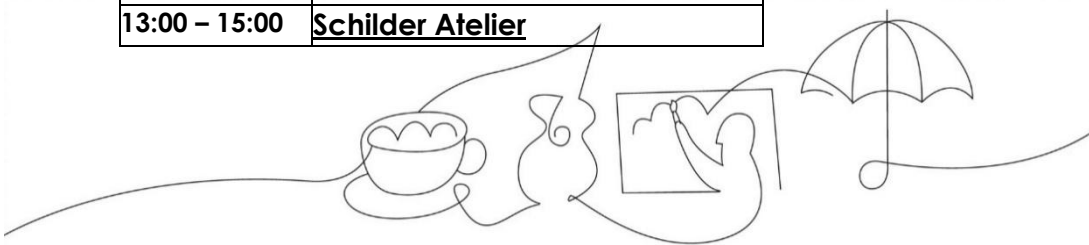
**Schilder atelier 'De Werkplaats'** en **Keramiek atelier 'de Werkplaats'** biedt mensen met afasie de kans zich in beeld te uiten.

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**

① Voor meer informatie over Schilder en/of Keramiek atelier 'De Werkplaats' kun je contact opnemen met Mirjam. Email: [m.kowalczyk@interaktcontour.nl](mailto:m.kowalczyk@interaktcontour.nl)

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



## 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>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 |

**Betaling cursus:** Om onze vakkrachten te betalen dient de betaling van een cursus voorafgaand aan de cursus in zijn geheel te worden betaald. Onze prijzen zijn lager dan in reguliere cursussen. En daarom kan er niet per les betaald worden. Heb je hier vragen over? Stel deze dan aan Raimond Heijthuisen.

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

### **Interesse in 'Leven met de gevolgen van NAH'?**

Neem contact op met Jeroen Oord:

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

**Dit programmaboekje is onder voorbehoud van zet- en drukfouten.**

# DeParaplu

INTERAKTCONTOUR



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

**Telefoon:** 06 38 33 11 30

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