

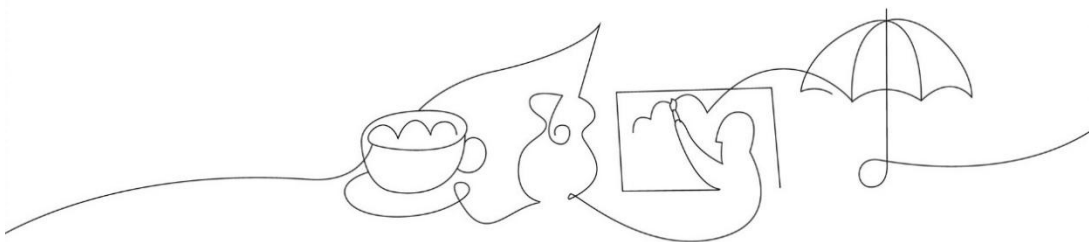
# DeParaplu

INTERAKTCONTOUR

## Wat kun je doen in buurthuis de Paraplu?

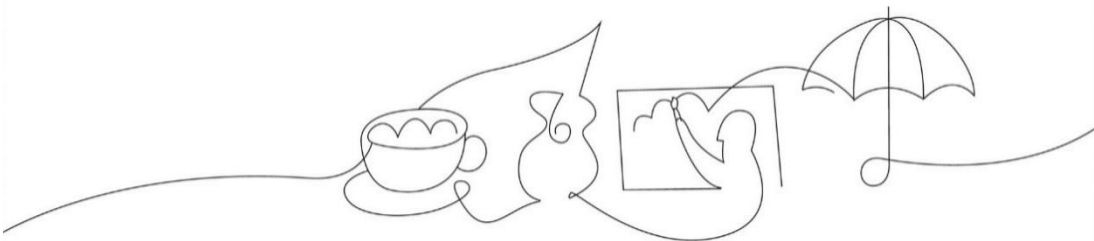
**Blok 4:**  
**ZOMER PROGRAMMA**  
**Juni – Juli – Augustus**  
**2026**

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



<b>MAANDAG</b>		
10:00 – 12:00	<b><u>Open Boetseer/Keramiekatelier</u></b> Zelf aan de slag met je eigen project en materiaal.	Gratis*
10:00 – 12:00 ① Jeroen <b>Start in september</b>	<b><u>Leven met de gevolgen van NAH</u></b> Cursus waar je handvatten krijgt om met je letsel om te gaan. Start in het najaar	<b>Cursus € 64,- voor zeven lessen</b>
13:00 – 15:00	<b><u>Fotoclub 't Klikt</u></b> Aan de hand van een thema met fotografie aan de slag te gaan.	Gratis*
13:00 – 15:00	<b><u>Open Boetseer/ Keramiekatelier</u></b> Zelf aan de slag met je eigen project en materiaal.	Gratis*
13:30 – 15:00	<b><u>Cursus Restorative yoga</u></b> Groepsles onder begeleiding van een docente.	€ 80,-
17:00 – 21:00	<b><u>Vrouwenavond</u></b> Gezellige samenkomst van vrouwen vanuit verschillende culturen.	Gratis*

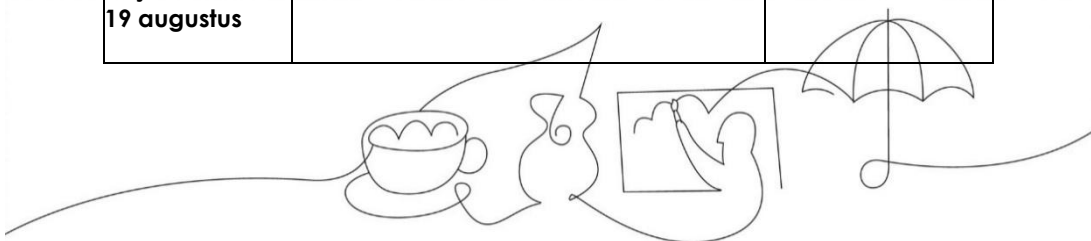
① Voor meer informatie over 'Leven met de gevolgen van NAH' kun je contact opnemen met Jeroen  
email: [j.oord@interaktcontour.nl](mailto:j.oord@interaktcontour.nl)



## DINSDAG

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

<b>WOENSDAG</b>		
10:00 – 12:00	<b><u>Taal-Trimmen</u></b> Taaloefeningen doen in een groep van lotgenoten met Afasie	<b>Gratis</b>
10:00 – 12:00 <b>Start 10 juni</b>	<b><u>Cursus Brain Gym®</u></b> Bewust bewegen voor ontspanning voor jongvolwassenen met NAH of voor volwassenen die zich jong voelen. Onder leiding van ervaringsdeskundige Eveline Hund.	<b>€ 80,- Voor 10 lessen</b>
10:00 – 12:00	<b><u>Vrij Atelier</u></b> Zelf aan de slag met je eigen project – diverse technieken	<b>Gratis*</b>
10:00 – 12:00	<b><u>Boekenclub</u></b> <b><u>Nieuw Avontuur in 't Hoofd</u></b> Zelf op eigen tempo een boek lezen en dat samen bespreken	<b>Gratis*</b> <b>Meer info mail:</b> <b>Anjavangemert.</b> <b><a href="mailto:anja@gmail.com">anja@gmail.com</a></b>
13:30 – 14:30	<b><u>Sound Healing</u></b> Ontdek de helende kracht van geluid. Een zachte oefening met trillingen die lichaam en geest tot rust brengt.	<b>€ 80,- Voor 10 lessen</b>
13:00 – 14:00	<b><u>Leesclub Afasie</u></b> Samen een tekst lezen met lotgenoten met afasie	<b>Gratis</b>
13.00 – 15.00	<b><u>Vrij atelier</u></b> Zelf aan de slag met je eigen project – diverse technieken	<b>Gratis*</b>
16:00 – 19:00 <b>3<sup>e</sup> woensdag van de maand</b> <b>17 juni</b> <b>15 juli</b> <b>19 augustus</b>	<b><u>Kookclub 'NAHgerecht'</u></b> Samen koken, eten en afwassen is gezellig en verbindt.	<b>€ 5,- per keer</b>




## DONDERDAG

10-00 – 12:00	<b>Creatief Zomer activiteit</b> Nautische figuren van Papier-Manché In dit werkstuk gebruik je je creativiteit met papier-maché en materialen zoals kranten, karton en eierdozen. Je kunt ook papierpulp maken voor een klei-achtig effect. De afwerking bepaal je zelf, bijvoorbeeld met verf, papier, textiel of andere materialen. Het doel is om opvallende eyecatchers te maken voor een expositie bij de Seizoen opening	Gratis
10:00 – 12:00	<b>Vrij Atelier</b> Zelf aan de slag met je eigen project – diverse technieken.	Gratis*
10:30 – 12:00	<b>Cursus Yoga</b> Doorlopende groepsles onder begeleiding van een docente.	€ 80,- Voor 10 lessen
13:00 – 15:00	<b>Fotoclub 't Klik</b> Aan de hand van een thema met fotografie aan de slag te gaan	Gratis

## Seizoen Opening!

### DONDERDAG 27 AUGUSTUS

Zet deze datum alvast in je agenda!

-  Houdt onze nieuwsbrief en diggibord in de gaten voor meer informatie.

<b>VRIJDAG</b>		
10:00 – 12:00	<b><u>Open Buurtkoffie</u></b> Gezellige inloop met een praatje en/of een spelletje.	<b>Gratis</b> <b>(Je betaalt alleen je eigen drankje)</b>
10:00 – 12:00 Even week	<b><u>Cursus Beeldhouwen</u></b> Technieken leren om toe te passen op je eigen steen.	<b>€ 85,-*</b> <b>Voor 10 lessen</b>
13:00 – 15:00	<b><u>Computerclub 'ctrlaltdelite'</u></b> Samen meer leren over alle digitale mogelijkheden.	<b>Gratis*</b>

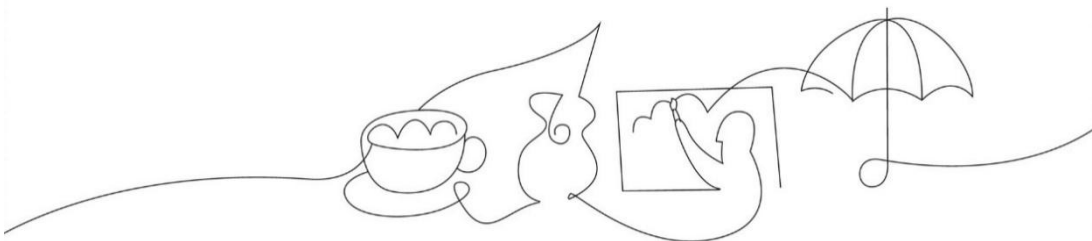
**Schilder atelier 'De Werkplaats'** en **Keramiek atelier 'de Werkplaats'** biedt mensen met afasie de kans zich in beeld te uiten.

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**

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

**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)**