

Woensdag

WANNEER	ACTIVITEIT	INHOUD	KOSTEN
10:00 – 12:00 uur	Taaltrimmen	Lotgenotencontact voor mensen met Afasie in een ontspannen sfeer.	Gratis
10:00 – 12:00 & 13:00 – 15:00 uur	Creatief Atelier	Werk aan je eigen creatieve project, zoals een schilderij, beeldhouwwerk, keramiek etc.	Gratis
17:00 – 21:00 uur	Vrouwenavond	Een avond voor vrouwen van diverse komaf. Samen eten en praten over diverse onderwerpen.	Gratis

Donderdag

WANNEER	ACTIVITEIT	INHOUD	KOSTEN
10:00 – 12:00 uur	Loket 1: Digivaardig	Inloop voor vragen over je telefoon, computer, tablet en andere digitale zaken.	Gratis
10:00 – 12:00 uur	Creatief Atelier	Werk aan je eigen creatieve project, zoals een schilderij, beeldhouwwerk, keramiek etc.	Gratis
10:00 – 12:00 uur	Cursus Yoga	Yoga, speciaal voor mensen met behoefte aan een prikkelarme omgeving.	€50,- (10 lessen)
13:00 – 14:00 uur	Loket 1: Servicepunt	Inloop voor al je vragen rondom brieven/formulieren van de overheid/ belastingdienst etc.	Gratis
13:00 – 15:00 uur	Cursus Teken en schilderen	Leer tekenen en schilderen in 10 lessen.	€50,- (10 lessen)

WANNEER	ACTIVITEIT	INHOUD	KOSTEN
17:30 – 19:00 uur	Samen eten met Diversas	Laat je verrassen door de keukenkunsten van Mirella. Meekoken mag natuurlijk ook!	€6,- (per keer)
19:00 – 21:00 uur	Cursus QiGong	Maak deze Chinese bewegingsleer je eigen, afgestemd op jouw mogelijkheden.	€50,- (10 lessen)
19:00 – 22:00 uur (in de even weken)	Avondsoos voor visueel beperkten	Lotgenotencontact in een ontspannen sfeer.	Gratis

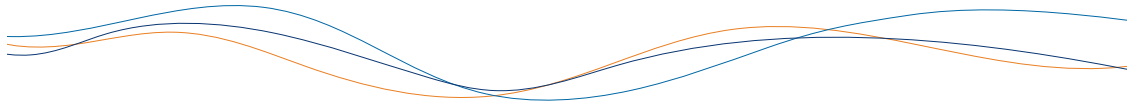
Vrijdag

WANNEER	ACTIVITEIT	INHOUD	KOSTEN
10:00 – 15:00 uur	Klaverjassen	Gezelligheid met elkaar door een kaartje te leggen.	Gratis
10:00 – 12:00 & 13:00 – 15:00 uur	Cursus Beeldhouwen	Leer stenen bewerken tot een persoonlijk kunstwerk.	€50,- (10 lessen)
13:00 – 15:00 uur	Cursus ‘Omgaan met de computer’	Leer omgaan met de laptop/computer en met programma’s zoals Word en Excel.	€50,- (10 lessen)

N.B. Bovenstaand programma kan gedurende het seizoen aangepast worden. Neem contact met ons op voor het actuele programma.

Wat is er allemaal te doen in de Paraplu?

SEIZOEN 22-23



InteraktContour Welzijn, locatie Utrecht, de Paraplu

De Paraplu is er voor bewoners uit de wijk en mensen met niet-aangeboren hersenletsel uit Utrecht in het bijzonder. Iedereen, die wat gezelligheid zoekt en/of wil brengen, is welkom. Neem deel aan een activiteit, volg een cursus of organiseer zelf een activiteit voor jou en je buurtgenoten.

We zijn open van maandag tot en met vrijdag van 09.00 tot 16:00 uur. Tussen 12.00 en 13.00 uur is het mogelijk om een tosti en/of kop soep te kopen. Neem gerust je buurman/-vrouw eens mee om samen een kop koffie te drinken!

Heb je interesse in een cursus of activiteit? Bel of loop gewoon eens binnen! Betaling met je U-pas is mogelijk. Mail bij vragen naar j.oord@interaktcontour.nl.

Tot ziens in de Paraplu!

InteraktContour Welzijn, de Paraplu

Van Bijkershoeklaan 10
3527 XL Utrecht
030 – 29 46 384

www.interaktcontour.nl

Programma activiteiten

Maandag

WANNEER	ACTIVITEIT	INHOUD	KOSTEN
10:00 – 12:00 uur	Cursus Keramiek/ boetseren	Leer boetseren en werken met keramiek.	€50,- (10 lessen)
10:00 – 12:00 uur	Gespreksgroep Omgaan met hersenletsel	Lotgenoten ontmoeten, herkenning en erkenning onder leiding van een ervaringsdeskundige.	€5,- (per keer)
13:00 – 15:00 uur	Cursus Keramiek/ boetseren	Leer boetseren en werken met keramiek.	€50,- (10 lessen)
13:00 – 15:00 uur	Fotoclub	Even week: Theorie over fotograferen. Oneven week: Praktijk.	Gratis
17:30 – 19:00 uur	Samen eten met Diversas	Laat je verrassen door de kookkunsten van Mirella en haar gemotiveerde vrijwilligers. Meekoken mag natuurlijk ook!	€6,- (per keer)

Dinsdag

WANNEER	ACTIVITEIT	INHOUD	KOSTEN
10:00 – 12:00 uur	Cursus Samen zingen	Zing, onder pianobegeleiding, liedjes uit de oude en nieuwe doos.	€50,- (10 lessen)
10:00 – 12:00 uur	Creatief Atelier	Werken aan jouw creatieve project, zoals een schilderij, beeldhouwwerk, keramiek etc.	Gratis
13:00 – 15:00 uur	Sportwandelclub 4x links	Moeite met wandelen? Bij deze club daag je jezelf uit met korte afstanden.	Gratis
13:00 – 15:00 uur (even weken)	Cursus Teken en schilderen	Leer tekenen en schilderen in 10 lessen.	€50,- (10 lessen)
13:00 – 15:00 uur (oneven weken)	Cursus Filosofiekring	Met elkaar filosofisch in gesprek, geïnspireerd door een gezamenlijk gekozen filosofisch boek.	€50,- (10 lessen)
13:00 – 15:00 uur (oneven weken)	Cursus Ontspannen bewegen	Bewegen is goed voor je. Samen bewegen op muziek al helemaal.	€50,- (10 lessen)
19:00 – 21:00 uur (eerste dinsdag van de oneven maanden)	Het Jonge Brein	Ontmoeting voor jong volwassenen (tot 40 jaar) met hersenletsel.	Gratis
19:00 – 21:00 uur (eerste dinsdag van de even maanden)	Praatgroep hersenletsel	Praatgroep met thematisch gesprek over jou zelf, in relatie tot hersenletsel.	Gratis

