



Activiteiten Gids

In deze Musketon activiteiten gids vindt u twee gedeeltes;

- Overzicht per dag (eerste twee pagina's)
- Aanvullende info van diverse groepen

Indien u verouderde of foutieve informatie aantreft, zou u deze dan willen doorgeven aan;

e-mail ; info@musketon.nl

bij voorbaat dank !

Maandag	Tijd	Info/ Contactgegevens
Senioren Fit 65+	10:15 – 11:00	Sylvia ter Wolbeek: 06-44229894
Biljartgroep Musketon	13:00 – 16:00	inloop
Sociale eettafel	12:00 – 17:30	Aanmelden aan de bar of bellen naar de Musketon
Sociale eettafel	17:00 – 19:30	030- 7210501
Knooppunt Lunetten inloop	14:00 – 16:00	inloop
Stichting jongerenwerk Utrecht	13:00 – 23:00	Tiener/ jongeren inloop
Ik Wil Naar Nederland	13:00 – 16:00	https://ikwilnaarnederland.nl
Flex van 15:15 – 20:00 kids 6 t/m 17 jaar, na 20:00 18+	15:15 – 21:45	Flex.lunetten@hotmail.com www.facebook.com/flexinlunetten
Salsadansen Les	19:30 – 20:30	www.salsadansschoolcorason.nl
Salsadansen oefenen	20:30 – 23:00	info@salsadansschoolcorason.nl 030-2887977
Tekenen met plezier – volwassenen	20:00 – 22:00	www.corinnebekker.nl corinne.bekker@xs4all.nl
Brei lessen	19:30 – 21:00	Langs komen op de dag zelf 06 44762717
Theatersport	20:00 – 22:00	www.springintheater.nl
Dinsdag	Tijd	Info/ contactgegevens
Saswitha Hatha yoga	09:15 – 10:15	elkevanhou@casema.nl
Voedselbank Lunetten	13:30 – 15:00	Lunetten@voedselbankutrecht.nl 06-40215495
wandelclub	13:00 – 14:00	Verzamelen bij muskieto
Steenbewerker	10:00 – 12:00	Hettybijlsma@gmail.com
Biljartgroep Musketon Competitie	13:00 – 16:00	Competitie
Buurtbakkie Koffie inloop	14:00 – 15:30	Inloop
Volksdansen	15:00 – 16:30	Tijdens Volksdansen
Salsa Dansschool Corason	19:30 – 21:45	www.salsadansschoolcorason.nl info@salsadansschoolcorason.nl 030-2887977
Workshop Zingen & Optreden	19:30 – 22:00	Zangpraktijk@astridvanassen.nl
Cursus tekenen en Schilderen	20:00 – 22:00	peporsk@gmail.com 030-2420393
Zangkoor A-Do-Re	20:00 – 22:00	bestuur@a-do-re.nl
Bingo iedere 2 ^e dinsdag van de maand	20:00– 22:00	hansjokevandoorn@ziggo.nl 030-2888268
Woensdag	Tijd	Info/ contactgegevens
Naailes	09:00 – 12:00	aminsalwael@gmail.com
Speelothek	09:30 – 11:00	
Knooppunt Lunetten inloop	10:00 – 12:00	Inloop
Voluit Leven	10:00 – 12:00	mcalbert@casema.nl 06 - 40143277
Biljartgroep Musketon	13:00 – 16:00	Inloop
Koersbal	10:15 – 12:15	Mg.berendsen@hetnet.nl 030 -2884448
Sociale eettafel	12:00 – 17:30	Aanmelden aan de bar of bellen naar de Musketon 030- 7210501
Bingo Iedere laatste woensdag van de maand	13:30 – 16:30	hansjokevandoorn@ziggo.nl 030 -2888268
Bodyshape voor 55+/ Fifty fit	11:00 – 12:00	Sylvia ter Wolbeek: 06-44229894
Flex Dansen	17:00 – 18:45	Flex.lunetten@hotmail.com
Saswitha Hatha yoga	19:15 – 20:15	06-36152973 elkevanhou@casema.nl
Volksdansvereniging Tarantella	19:30 – 22:00	www.volksdansverenigingtarantella.nl info@volksdansverenigingtarantella.nl
Teken-en Schilderles (Cursus 25 jan t/m 5 april)	20:00 - 22:00	corinne.bekker@xs4all.nl of mobiel 06-28349394
Donderdag	Tijd	Info/ contactgegevens
Knooppunt Lunetten inloop	10:00 – 12:00	Inloop
Schilderen inloop	10:00 – 12:00	030 – 7210501
Taal doet meer	10:00 – 12:00	taalcoaching@taaldoetmeer.nl
Buurtbakkie koffie inloop	14:00 – 15:30	inloop
Naailes	15:00 – 17:00	aminsalwael@gmail.com
Lunettentoneel Dramaland	15:00 – 18:00	www.lunettentoneel.nl holger@dramaland.nl
Jeugdtheaterschool Utrecht	18:15 – 19:45	info@jeugdtheaterschoolutrecht.nl
Bordspelgroep Lunetten Spellenavond	19:00 – 22:30	www.bordspelgroeplunetten.nl eerstekeer@bordspelgroeplunetten.nl

Senioren dansen Lunetten	20:00 – 22:30	www.seniorendansenlunetten.nl 0630575125
Basiscursus Theatersport	20:00 – 22:00	www.springintheater.nl
Vrijdag	Tijd	Info/ contactgegevens
Knooppunt Lunetten inloop	10:00 – 12:00	Inloop
FLEX: Dansen en bewegen voor volwassenen 18+	09:00 – 10:15	Flex.lunetten@hotmail.com
Kaarten maken	13:30 – 15:30	Carla Broekhuizen: 06-15326153
Biljartgroep Musketon	13:00 – 16:00	inloop
FLEX Bewegen en Ontmoeten Kinderen tot 17 jaar		
KINDER-DISCO (ongeveer eens per 6 weken)	19:30 – 21:30	Kinderdisco.lunetten@gmail.com
Cabaret voorstelling	20:00 – 23:00	www.theaterdemusketon.nl
Zaterdag	Tijd	Info/ contactgegevens
Knooppunt Lunetten inloop (met ruilwinkel)	11:00 – 14:00	
Speelothek Lunetten	10:30 – 12:00	www.speelotheklunetten.nl
Repair Café	10:00 – 12:30	2 ^e zaterdag van de maand repaircafelunetten@gmail.com
Biljartgroep Musketon	13:00 – 16:00	inloop
Tango Atelier	20:00 – 23:00	dance@tangoatelier.nl
Zondag	Tijd	Info/ contactgegevens
Anonieme-overeters	10:00 – 11:30	www.anonieme-overeters.nl 0651057443
Stijldanscafé Blackpool	14:30 – 17:30	www.seniorendansenlunetten.nl 0630575125
Lunetten Wil Wel: Gezellige middag	12:30 – 15:30	www.lunettenwilwel.nl
Overig	Tijd	Info/ contactgegevens
Expositie Musketon		wimahlricks@hotmail.com
Lunetten (wijkportal)		www.lunetten.nl
DOCK		www.dock.nl
Jongerenwerk Utrecht		www.jou-utrecht.nl
Buurtteam Lunetten		www.buurtteamsutrecht.nl

Naam activiteit: Bordspelgroep Lunetten Spellenvond

Wanneer: Elke donderdagavond van 19:00 tot 22:30, ook in schoolvakanties

Aanmelden: Via een e-mailtje naar eerstekeer@bordspelgroeplunetten.nl

Kosten: Geen

Informatie over de activiteit:

Bordspelgroep Lunetten speelt elke donderdagavond in de Musketon. Iedereen is hierbij van harte welkom. Zelf een spel meenemen mag maar hoeft niet.

Zorg er wel voor dat je vóór 19:30 binnen bent, anders is het lastig om nog bij een speltafel aan te sluiten.

Meer informatie over de Bordspelgroep vind je op <https://bordspelgroeplunetten.nl>

Kaarten maken, elke 1e vrijdag van de maand van 13.30 tot 15.30

van te voren opgeven bij **Carla Broekhuizen** 0615326153

materiaalkosten zijn 5 euro per keer, je maakt dan 3 complete kaarten, met hulp en een goede beschrijving

Naam activiteit: Workshop Zingen & Optreden

Wanneer (datum/ frequentie/ tijd): op dinsdagavond, start: 23 augustus 2022 tm 16 december 2022 van 19.30 tot 21.00 uur (incl. optreden)

Aanmelden: zangpraktijk@astridvanassen.nl

Totale kosten: €306,-

Informatie over de activiteit:

In deze workshop gaan we aan de slag met verschillende zelfgekozen popliedjes. We repeteren iedere dinsdagavond en bereiden ons voor op het optreden.

De groep is klein, waardoor er ruimte is voor individuele aandacht.

Het volgende komt aan bod: solo- en meerstemmig zingen, improvisatie, intonatie, dynamiek, verschillende zangtechnieken, verdieping teksten ect.

We sluiten de workshop af met een optreden, waarbij het mogelijk is dat een aantal liedjes akoestisch worden gespeeld door een gitarist.

Naam activiteit: Repair Café Lunetten

Wanneer (datum/ frequentie/ tijd): elke 2e zaterdag van de maand, maar niet in juli en augustus (zomerstop). In september zijn we er tegelijk met de wijkdag (3e zaterdag vd maand), van 10.00 - 12.30 uur

Aanmelden: niet nodig

Kosten: geen, fooi stellen we op prijs (bv voor aanschaf materiaal)

Informatie over de activiteit: Kapotte stofzuiger, kleding, Senseo, laptop, weegschaal, lamp, tafel? Gooi kapotte spullen niet weg, maar kom ermee naar Repair Café Lunetten waar onze reparateurs ze gratis proberen te repareren. Vragen? Mail ons op: repaircafelunetten@gmail.com of kijk op facebook.com/repaircafelunetten

Naam activiteit: Zangkoor A-Do-Re

Wanneer (datum/ frequentie/ tijd): wekelijkse repetitie op de dinsdagavond van 20 tot 22 uur

Aanmelden: bestuur@a-do-re.nl

Kosten: €155 per jaar (aspirant-leden kunnen vier keer gratis meezingen)

Informatie over de activiteit:

A-Do-re is een gemengd, vierstemmig koor met een breed repertoire: van Renaissance tot heden, klassiek en licht.

Wij zingen voornamelijk vierstemmig en zonder begeleiding (a capella). Wij houden van gezelligheid en ontspanning, maar ambiëren ook ons muzikaal te ontwikkelen. We zijn te horen op bijvoorbeeld de jaarlijkse Wijkdag, streek- en Kerstmarkt, en Gluren bij de Buren.

Zangers v/m/x in alle stemgroepen zijn welkom. Kom een paar keer vrijblijvend meezingen! Na vier repetities kijken we dan of het wederzijds klikt en kun je lid worden.

Naam activiteit: Voluit leven

Mindfulness of de kunst van het accepteren

Geef mij

De kracht om te veranderen wat ik kan veranderen

De moed om te verdragen wat ik niet kan veranderen

De wijsheid om het verschil te zien.

Teresa van Avila (1515 – 1582)

Een cursus voor mensen die willen leren hun negatieve patronen te doorbreken en willen leven naar wat voor hen belangrijk is.

Inhoud groepsbijeenkomsten

Je leert:

- Wat voor jou waardevol is
- Hoe je je waarden als kompas in je leven kunt gebruiken
- Wat psychisch leed veroorzaakt
- Milder te worden naar je negatieve emoties of pijn
- Minder in onbewuste patronen te leven door opmerkzaamheid waardoor keuzevrijheid ontstaat
- Het verschil tussen 'doen' en 'zijn'
- Hoe je zelf kunt bijdragen aan een bevredigender leven
- Onderscheiden wanneer controle wel en niet werkt
- Minder te oordelen over jezelf en anderen.

Voor wie?

De cursus Voluit leven is bedoeld voor volwassenen die last hebben van bijvoorbeeld: gespannenheid, somberheid, angst, piekeren, vermoeidheid, pijn, verslavingsgedrag, gevoel van leegte, zelfkritiek. Voluit leven is voor mensen die zich niet meer belemmerd willen voelen door deze klachten en een meer waardevol en bevredigend leven wensen te leiden. Kortom: mensen die weer voluit willen leven.

Onderdeel van de cursus zijn onder meer oefeningen zoals het observeren van de adem, gedachten, stemmingen en je lichaam en het registreren van je gedrag. Deze oefeningen maken ook onderdeel uit van het huiswerk dat je elke bijeenkomst zult krijgen.

Praktische informatie

De cursus Voluit leven bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur met een terugkombijeenkomst. De bijeenkomsten worden gegeven in Sociaal Cultureel Centrum de Musketon, Hondsrug 19 te Utrecht-Lunetten op woensdagochtend van 10 uur tot 12 uur. De cursusgroep start op woensdag 7 september 2022. De andere bijeenkomsten zijn op 14 en 21 september, 5 en 12 oktober, 2, 9 en 16 november. De terugkombijeenkomst is op 14 december.

Indien je voor vergoeding door je zorgverzekering in aanmerking komt heb je een verwijzing van je huisarts voor de GBGGZ (Generalistische Basis GGZ) nodig met daarop de aandoening waar je last van hebt. In dat geval betaal je eenmalig een bedrag van €55 voor het boek en overig materiaal. Ik zal overigens door middel van een (telefonisch) intakegesprek bepalen of er inderdaad sprake is van verzekerde zorg.

Indien jij zelf of je werkgever de cursus betaalt zijn de kosten €595. Dit bedrag is inclusief materiaalkosten.

Wanneer je verhinderd bent dien je dit minimaal 24 uur tevoren te melden, anders worden de kosten van de bijeenkomst (€55) in rekening gebracht.

Aanmelden of meer informatie

Wanneer je vragen hebt of je wilt opgeven voor de Voluit leven cursus kun je contact opnemen met Marie-Cécile Albert,

telefoon: 06-40143277, email: mcalbert@casema.nl.

www.psychologenpraktijkmcalbert.nl

Marie-Cécile Albert is vrijgevestigd eerstelijnspsycholoog NIP, Registerpsycholoog NIP/Gezondheid (BIG-nummer 19057589625), EMDR practitioner VEN, cognitief gedragstherapeut VGct, psycho-oncologisch therapeut NVPO en werkzaam in gezondheidscentrum Lunetten.

Naam activiteit: Tekenen en schilderen.

Donderdagmorgen: 10 uur tot 12 uur.

Aanmelden: Vrije inloop. Of 030 – 7210501

Kosten: Zelf voor papier, schilder en teken benodigdheden zorgen.

Informatie over de activiteit:

Zin om bij ons te komen schilderen of tekenen?

Alles kan niets hoeft.

Of je een beoefend kunstenaar bent of nog nooit getekend hebt. Het maakt niet uit. Het plezier erin staat voorop.

Wij stimuleren elkaar en maken elkaar enthousiast.

Wij beginnen met een kop koffie en wat lekkers.

Daarna gaan wij allemaal op onze eigen manier aan het werk.

Aan het einde van de morgen zetten wij ons werk naast elkaar en geven wij tips. Iedereen is van Harte Welkom.

Naam activiteit: BINGO

Activiteit: bingo

Iedere 2^e dinsdag van de maand (m.u.v. juli en augustus) en iedere laatste woensdag van de maand

Dinsdag begint om 20.00 uur en woensdag begint om 13.30 uur

Kosten : € 7,- per boekje (24 rondes)

Aanmelden: nee

Info: Voor meer informatie kunt u op de dag zelf langs komen.

Naam activiteit: **breilessen**

Wanneer (datum/ frequentie/ tijd): iedere maandag van 19.30 tot 21.00 uur

Aanmelden: Femke Sierksma 0644762717

Kosten: 8 euro per les. We werken met strippenkaarten

Informatie over de activiteit: wekelijks breien we in een klein groepje samen. Beginner en gevorderd; iedereen is welkom. Je kunt leren steken opzetten of een heel project breien. Tijdens de lessen is er ruimte voor gezelligheid, verbinding en natuurlijk al je breivragen!

Naam activiteit: Stijldansen Frans

Senioren dansen Lunetten

Opgericht 7-12-2017



Senioren dansen Lunetten
Donderdag van 20:00 tot 22:30
Entree 2,50

Het is een stijldansavond voor senioren paren. Die stijldansen met een glimlach en ontmoeten elkaar op de dansvloer. Met de mooiste dansbare muziek gelraaid door DJ Frans. Alle stijlen komen voorbij.

Wij dansen in buurthuis de musketon
Hondsrug 19 3524 BP Utrecht
Info: 0630575125 (Frans)

www.seniorendansenlunetten.nl



Agenda 2022/23

- 1-15-29 Sept.
- 13-27 Okt.
- 10-24 Nov.
- 8-22 Dec Kerst bal 2023
- 5-19 Jan.
- 2-16 Feb.
- 2-16-30 Maart
- 13-27 April
- 11-25 Mei eind bal

Stijldanscafé blackpool

Van sept. t/m Mei
Zondagmiddag
Van 14:30 tot 17:30
zaterdag van 20:00 tot 22:30
Entree 2,50

WIJ DANSEN IN DE MUSKETON
Hondsrug 19 3524 BP Utrecht
INFO: 0630575125



Agenda

- Zo 4-11-18-25 sep.
- Zo 2 Za 8 Zo 16 za 22 Zo 30 okt.
- Zo 6-13-20-27 Nov.
- Zo 4-11- Za 17 Ma 26 Dec.
- Zo 8-15-22-29 Jan.
- Zo 5-12-19-26 Feb.
- Zo 5-12 Za 18 Maart
- Zo 2 Ma10 Zo16-23-30 April
- Zo 7-14-21 Mei eindbal

Naam activiteit: Kaarten maken,

elke 1e vrijdag van de maand van 13.30 tot 15.30

van te voren opgeven bij Carla Broekhuizen 0615326153

materiaalkosten zijn 5 euro per keer, je maakt dan 3 complete kaarten, met hulp en een goede beschrijving

Naam activiteit: Salsa Cubaanse stijl.

Wanneer (datum/ frequentie/ tijd):

Zie het rooster op onze website, www.salsadansschoolcorason.nl/rooster.htm

Aanmelden:

info@salsadansschoolcorason.nl

Kosten: € 5,- per les van een uur, als onderdeel van een lesperiode.

Informatie over de activiteit:

Salsa dansschool CoraSon geeft les in de Cubaanse stijl.

Niet alleen leer je de Cubaanse salsa, maar ook de rueda de casino, de son en de casino.

Met duidelijke uitleg en persoonlijke aandacht, in een gemoedelijke sfeer.

Zie voor uitgebreide informatie onze website, www.salsadansschoolcorason.nl

Naam activiteit: Yoga.

Dinsdagochtend 9.15- 10.15 uur, in zaal A22/A23 van de Musketon, Lunetten

Woensdagavond 19.15 -2015 uur, in zaal A22/A23 van de Musketon lunetten

(Donderdagavond 19.15 -2015 uur, in de beweegruimte van Het Hart van Hoograven?)

Kosten €8,00 per les, per seizoen te voldoen.

Aanmelden via mail : elkevanhou@casema.nl

M: 0636152973

Naam activiteit: naailes

Wanneer (datum/ frequentie/ tijd) woensdag om 9.00 uur tot 12. 00 uur en donderdag om 15 .00 uur tot 17.00 uur

Aanmelden: aminsalwael@gmail.com 0644549004

Kosten: € 10 per maand

Informatie over de activiteit: je kan van begin hoe kan de naaimachine gebruik tot de eigen kleding maken

Naam activiteit: Teken en Schilderen

Tijdens deze cursus werk je aan verschillende opdrachten. Je maakt bijvoorbeeld een stilleven, landschap, portret of werkt aan een fantasieopdracht.

Natuurlijk kun je ook aan je eigen onderwerp werken. De begeleiding van de docent helpt je om je je verder te ontwikkelen in gebruik van compositie, kleur, lijnvoering en verfbehandeling. We bespreken regelmatig elkaars werk zodat we van elkaar kunnen leren en elkaar kunnen inspireren.

Meer informatie: peporsk@gmail.com / 030-2420393

Naam activiteit: SENIOR FIT 65 +



Bewegen is belangrijk, zeker als je wat ouder wordt!

Het houdt je langer fit en zelfredzaam.

Door te bewegen blijven balans, mobiliteit (spierkracht en loopvermogen) en coördinatie op peil. Hierdoor kunnen b.v. valongelukken worden voorkomen en verder heeft bewegen een gunstige invloed op diverse aandoeningen.

U zult merken dat u zich door beweging weer energiever voelt.

Bewegen zorgt ook voor plezier en ontspanning, maar het is vooral leuk en gezellig als je het in groepsverband doet. Zo leert u ook weer nieuwe mensen kennen.

Dit gebeurt allemaal in de cursus actief bewegen.

De lessen zijn zo dat iedereen op zijn of haar niveau kan meedoen.

Kom gerust een keer kijken of meedoen, u kunt altijd instappen.

Interesse of vragen?

U kunt altijd contact opnemen met de docente:

Sylvia ter Wolbeek, Oefentherapeut Cesar en MBVO docent.

Tel. 030-2884109 of 06-44229894.

Waar : Buurthuis de Musketon

Tijd : maandag 10:15 uur

Kosten : 12 Euro per maand

Naam activiteit: WERKEN AAN UW CONDITIE

Hebt u ook het voornemen om wat meer aan uw conditie te gaan doen?

Ook als je geen 20 meer bent moet je in beweging blijven en als u het leuk vindt een uur pittig te bewegen is Fifty Fit wellicht iets voor u.

Er wordt gewerkt aan het verbeteren van de conditie d.m.v. verschillende oefeningen, pasjes en bewegingen zowel staand als liggend op de mat.

Dat er getraind wordt op muziek maakt het wellicht wat makkelijker.

Zo voelt u zich fitter en worden uw gewrichten soepeler en uw spieren sterker.

Nieuwsgierig geworden? Kom dan gerust eens kijken en meedoen. Een proefles is vrijblijvend.

Waar : de Musketon

Wanneer : woensdag van 11.00 tot 12.00 uur.

Kosten : 3 Euro per les

Inlichtingen : Sylvia ter Wolbeek, oefentherapeut Cesar en MBVO docent.

Telefoon: 030-2884109 of 06 – 44229894



Naam activiteit: Jaarcursus Productie-Mis Jeugdtheaterschool Utrecht

Wanneer (datum/ frequentie/ tijd) 28 lessen, Donderdag 18:15 – 19:45

Aanmelden: Jeugdtheaterschoolutrecht.nl

Kosten: 389

Informatie over de activiteit:

Productie Mix (8 t/m 12 jaar)

Iedereen in een op maat gemaakte voorstelling.

Waar denk je aan als je aan theater denkt? Precies, een voorstelling! In de Productie Mix groepen is dat dan ook wat er centraal staat. Een jaar lang werk je samen aan jullie eigen voorstelling. Maar dat is natuurlijk niet alles. Aan de hand van het stuk ga je samen bezig met spel oefeningen, personage ontwikkeling en er is ruimte voor Atelierlessen. In deze lessen verdiep je je in onderwerpen als improvisatie, film of maskerspel.

Naam activiteit: bijeenkomst: Anonieme Overeters

Wanneer (datum/ frequentie/ tijd) zondagochtend van 10.00 tot 11.30 uur

Aanmelden: Lore, 06-51057443 / www.anonieme-overeters.nl

Kosten: geen/vrijwillige bijdrage

Informatie over de activiteit : Bijeenkomst voor iedereen die wil stoppen met dwangmatig eten.

Naam activiteit: Volksdansen Tarantella

Dans, gezelligheid, prachtige muziek en lekker actief zijn staan voorop bij Volksdansvereniging Tarantella.

Iedereen, van beginner tot gevorderd en van jong tot oud, is welkom. Dansen van de Balkan tot Amerika en alles wat daar tussen ligt: elke week leren we nieuwe dansen en herhalen we ons repertoire. Speciale kleding of schoenen zijn niet nodig. Ben je nieuwsgierig of volksdansen iets voor jou is? Je kunt vijf keer meedoen voor € 10,-.

Meer informatie: www.volksdansverenigingtarantella.nl , volksdansverenigingtarantella@gmail.com

Naam activiteit: KLEZMERWERK

Deze organiseert 10 x per jaar een workshop, niet in juli en augustus , in principe op de 2e zaterdag van de maand. De basis is Klezmer muziek maar daar is in de loop der jaren ook veel Balkan muziek bijgekomen.

In principe is iedereen welkom, met 2 beperkingen : 1. de grootte van de groep en 2. de samenstelling van de groep (i.v.m. evenwicht van de instrumenten).

Iedereen kan een keer komen luisteren of een proefles volgen.

We starten dit seizoen 10 sept. 2022.

Naam activiteit: Theater de Musketon

www.theaterdemusketon.nl

Artiest	Datum
Grof Geschut	vr 3 feb '23
OldenHermans	vr 17 mrt '23
Samir Fighil	vr 14 apr '23

Naam activiteit: Koersbal

Koersbal is voor iedereen. Kom vrijblijvend een keer mee koersballen

Er is geen kracht voor nodig. U blijft lekker in beweging en gezelligheid speelt een grote rol.

Buurtcentrum de Musketon
Hondsrug 19 Lunetten
3524 BP Utrecht

Woensdag van 10:15 tot 12:15
In de ruimte de Karabijn A-12

Contactpersoon
Mevr. G. Berendsen
030-2884448
mg.berendsen@hetnet.nl

Naam activiteit: Biljarten

Wanneer : Ma t/m Za 1300 uur t/m 1600 uur

Aanmelden : Dagelijks Biljartzaal(Karabijn)

Kosten 40Euro per jaar (klokkosten 20cent ca 20minuten)

Informatie: Tevens SUBC competitie (diversen team uit Utrecht e.o.)

oudere om en nabij 55+ competitie

Naam activiteit: Steenbewerken

Tijdstip: Wekelijks op dinsdag van 10.00 - 12.00

Kosten: Geen

Materiaal en gereedschap: Om het een keer te proberen is enig gereedschap en materiaal beschikbaar. Als je vaker deel wilt nemen, zorg je voor je eigen materiaal en gereedschap.

Meer informatie: hettybijlsma@gmail.com

Je hoeft geen Rodin of Michelangelo te zijn om uit steen iets moois te creeren!

Bij de activiteit steenbewerken kunnen beginnende en gevorderde beeldhouwers aan de slag.

Je geeft vorm aan een steen door te raspen of te vijlen en je werkt met zachte steensoorten zoals speksteen, serpentijn of albast.

Het is een activiteit waarbij je elkaar inspireert en van elkaar leert.

Naam activiteit: Tekenen met plezier – voor volwassenen



Cursus Fantasiedieren tekenen voor volwassenen – van realisme tot fantasie

INFORMATIE ONLINE: CORINNEMAAKTNL.WORDPRESS.COM

Wanneer? Woensdagavond 20 tot 22 uur.

Data: Jan 25; februari: 1, 8, 15, 22, ; maart 8, 15, 22, 29 maart; 5 april.

Waar? Buurthuis de Musketon, Lunetten.

Voor wie? Voor volwassenen, van alle niveaus.

Kosten: 180 euro voor tien lessen. Er is ruimte voor circa 8 deelnemers in de cursus. Betalen in termijnen is mogelijk. Let op: je bent zeker van je plek, als je hebt betaald en een bevestiging van mij hebt ontvangen.

Aanmelden: Meld je aan door een mail te sturen aan mij via corinne.bekker@xs4all.nl. Vermeld je naam, je mobiele nummer. Ik stuur je dan een betaalverzoek. Alternatief: betaal 180 euro op bankrekening NL27 INGB 0005376535 t.n.v. 100 procent Bekker.

Let op: je bent zeker van je plek, als je hebt betaald en een bevestiging van mij hebt ontvangen.

Vragen over de cursus, of verzoek om in termijnen te betalen: mail of bel (06-28349394) .

Voor wie is de cursus bedoeld?

Herken je jezelf in een of meer van de volgende vragen?

- Heb je wel eens zin om te tekenen, maar weet je niet wat?
- Als je een papier en potloden ziet, zou je wel willen tekenen, maar waar moet je beginnen?
- Word je ook zo hebberig van mooie tekenmaterialen, maar doe je er niets mee?
- Zie je tekeningen van anderen vol fantasie – en vraag je je af: waar halen ze het vandaan?
- Heb je wel ideeën, maar weet je niet hoe je een idee ook daadwerkelijk op papier krijgt?
- Of: teken je wel, maar op jezelf, en vind je het leuker om in een groep aan de slag te gaan?

Dan is deze cursus misschien iets voor jou.

Doelgroep: Dit is een cursus voor volwassenen, beginners en gevorderden.

Inhoud. De cursus bestaat uit twee delen. We beginnen met tekenen met verschillende materialen, over verschillende onderwerpen. Halfweg gaan we meer en meer doen aan het onderdeel fantasie opwekken en fantasiedieren tekenen en schilderen.

Materialen:

Je schaft zelf de basis aan, materialen die we de hele cursus of minstens een les gebruiken; aanvullend materiaal neem ik mee. Denk aan: potloden (meerdere hardheden), pennen, houtskool staafjes (circa 6-8 mm dik), tekenpapier, aquarelset en penselen, aquarelpapier. (gemengde techniek). Een schetsboek en/of schrift voor aantekeningen en schetsen. Incidenteel is een lineaal, schaar en lijm, of iets dergelijks nodig.

De definitieve lijst met materialen is beschikbaar vanaf eind tweede week januari.

Aanpak Tekenen met plezier. De cursussen die ik aanbied gaan eerst en vooral over tekenen met plezier. Plezier hoop ik te bereiken door afwisselende lessen, een luchtige aanpak, regelmatig speels en experimenteel werken. We doen oefeningen gericht op het ontwikkelen van je vaardigheden en opwekken van je verbeeldingskracht. We wisselen af tussen korte oefeningen en langere opdrachten, tussen werk in zwart-wit en in kleur, tussen werken naar voorbeeld (foto's en 3D-objecten) en uit je herinnering en/of fantasie.

Naam activiteit: Basiscursus Theatersport

Wanneer (datum/ frequentie/ tijd): wekelijks op donderdagavond, van 20.00-22.00 uur
(lesdata: 26-1, 2-2, 9-2, 16-2, 23-2, 9-3, 16-3, 23-3, 30-3, 6-4, 13-4, 20-4; 2-3 geen les)

Aanmelden: <https://springintheater.nl/basiscursus-theatersport>

Kosten: €235,- (12 lessen, inclusief 21% BTW). Wij accepteren U-pas budget, en houders krijgen bovendien aanvullende korting van 20% (aangeven bij inschrijving).

Informatie over de activiteit:

"Zeg altijd nee en je krijgt een veilig leven. Zeg altijd ja en je krijgt een leven vol avontuur."
– Keith Johnstone

Theatersport is één van de meest bekende vormen van geïmproviseerd theater waarbij plot, rollen en encenering terplekke ontstaan. Het publiek denkt actief mee en er is veel contact is met andere teams. Omdat in theatersport 'fouten' niet bestaan betekent het zowel voor toeschouwers als spelers een avondje uit! Leuk om naar te kijken, nog leuker om zelf te doen!

In deze cursus komen de basisprincipes van theater en improvisatie aan bod waarmee je gaat oefenen aan de hand van diverse spelvormen. Onderwerpen die hierbij voorbij komen zijn bijvoorbeeld 'durven' spelen, creatieve processen, het openstaan voor spelaanbod van anderen, lichaamshouding, status, emotie, ruimtegebruik, timing en samenspel. Voor deze basiscursus heb je geen ervaring op gebied van theater of improvisatie nodig.

Na afloop ben je bekend met de beginselen van improvisatietheater en de bekendste theatersportgames, en kun je deze toepassen. Deze beginnerscursus geeft je een goede basis om eventueel in te stromen bij een theatersportvereniging.

Naam activiteit: Vervolgcurcus Theatersport

Wanneer (datum/ frequentie/ tijd): wekelijks op maandagavond, van 20.00-22.00 uur
(lesdata: 16-1, 23-1, 30-1, 6-2, 13-2, 20-2, 6-3, 13-3, 20-3, 27-3, 17-4, 24-4; 27-2, 3-4 en 10-4 geen les)

Aanmelden: <https://springintheater.nl/vervolgcurcus-theatersport>

Kosten: €270,- (incl. 21% BTW, incl. voorstelling). Tarief is inclusief voorstelling en 21% BTW. Wij accepteren U-pas budget, en houders krijgen bovendien aanvullende korting van 10%.

Informatie over de activiteit:

"Everyone can act. Everyone can improvise. Anyone who wishes to can play in the theatre."
– Viola Spolin

Voor mensen die na een '[Basiscursus Theatersport](#)' of '[Introductiecurcus Improviseren](#)' de smaak te pakken hebben gekregen is er de mogelijkheid verder te gaan in deze 'Vervolgcurcus Theatersport'.

Deze cursus omvat evenals de basiscursus het 'hele spectrum' van theaterimprovisatie, maar gaat een paar stappen dieper dan de cursussen op beginnersniveau. Dat betekent dat we niet alleen naar het *WAT* kijken, maar ook naar het *HOE* en *WAAROM*: wat werkt in een scène, hoe kun je daar binnen een gegeven situatie mee omgaan, en (tot op zekere hoogte) waarom werkt dat eigenlijk zo? Er wordt ook meer herhaald, en meer persoonlijke feedback gegeven.

Waar de cursussen op basisniveau vooral procesgericht zijn, is de vervolgcurcus meer resultaatgericht: inhoud, presentatie en publieksinteractie speelt een grotere rol, en er wordt naar ten minste één voorstelling toegewerkt. De eindvoorstelling (een theatersportwedstrijd inclusief toeters en bellen) plus voorbereiding in een Utrechts theater is bij de cursus inbegrepen. De datum voor deze voorstelling wordt in overleg met de deelnemers gepland. De cursus biedt plaats aan 6 tot 10 deelnemers (optimale groepsgrootte 8-10).