

portes

Activiteitengids De Musketon



**september t/m december
2010**

VOORWOORD

Wilt u nieuwe mensen of oude bekenden ontmoeten, iets leren, creatief bezig zijn, een fietstocht maken? Wilt u graag met anderen bewegen, theater sporten, bridgen of computeren? Of wilt u als buurtbewoner van Lunetten zelf leuke, interessante, informatieve activiteiten, bijeenkomsten, workshops of cursussen organiseren? Dat kan! De Musketon is het bruisende centrum van Lunetten, een ontmoetingsplek in de wijk waar iedereen welkom is, jong en oud vanuit verschillende achtergronden.

Voor september t/m december 2010 hebben wij vast een welgevoeld programma met gevarieerde activiteiten en diensten voor u op een rijtje gezet in deze gids.

Sociaal Cultureel Centrum de Musketon maakt deel uit van Portes, Portes verzorgt activiteiten op het terrein van sociaal-cultureel werk, maatschappelijk werk, sociaal-juridische hulpverlening, speeltuinwerk en ouderenwerk.

Voor vragen m.b.t. Portes de Musketon kunt u terecht bij **Ans Loeffen en Jeanet Peters**, de Musketon, Hondsrug 19, 3524 BP Utrecht, 030 – 289 82 04, e-mail a.loeffen@portes.nl of j.peters@portes.nl.

Informatie over activiteiten & cursussen

Met ingang van **6 september** begint het vaste activiteitenprogramma, het seizoen wordt geopend met een gezellige activiteitenweek van 31 augustus t/m 3 september.

Schoolvakanties

Deze worden zo veel mogelijk aangehouden:

| | |
|-------------------|---|
| Herfstvakantie | 16 oktober t/m 24 oktober 2010 |
| Kerstvakantie | 18 december 2010 t/m 2 januari 2011 |
| Voorjaarsvakantie | 19 februari t/m 27 februari 2011 |
| Paasvakantie | 25 april 2011 (2 ^e Paasdag) |
| Meivakantie | 30 april t/m 8 mei 2011 |
| Hemelvaart | 2 t/m 5 juni 2011 |
| Pinkstervakantie | 13 juni 2011 (2 ^e Pinksterdag) |
| Zomer | 2 juli t/m 21 augustus 2011 |

Aanmelden en betalen

- Als u belangstelling heeft voor een cursus of activiteit, kunt u zich zo snel mogelijk aanmelden door het invullen van een inschrijf/machtigingsformulier. Dit formulier is verkrijgbaar bij de Musketon of te downloaden via www.lunetten.nl info Portes.
- Degenen die nu al deelnemen aan activiteiten hebben aan het eind van het seizoen kenbaar gemaakt of zij in september weer mee willen doen.
- Activiteiten gaan alleen van start bij voldoende aanmeldingen, mocht een activiteit onverhoopt niet doorgaan, dan krijgt u van ons bericht.
- Kortlopende cursussen worden ineens en vooraf contant afgerekend of d.m.v. een machtigingsformulier. Langlopende cursussen worden in 3 termijnen betaald of d.m.v. een machtigingsformulier. Bij sommige activiteiten geldt een U-paskorting van 25 %. Eventuele restitutie vindt **alléén plaats na overleg met Ans Loeffen of Jeanet Peters** en dan vanaf de datum dat u zich telefonisch heeft afgemeld.
- Het is prettig als u zich bij ziekte of andere oorzaken van afwezigheid afmeldt bij de gastvrouw/heer van uw activiteit of bij de Musketon, 2 898 204
- Bij deelname aan de sportieve activiteiten is het dragen van makkelijk zittende kleding het beste. Als u twijfelt of u mee kunt doen aan deze activiteiten, informeer dan even bij uw huisarts.
- Voor vragen en/of suggesties over het activiteitenprogramma kunt u terecht bij Ans Loeffen en Jeanet Peters. Kijk ook eens op www.portes.nl of www.lunetten.nl

GEZOND EN WEL

Actief Bewegen

Bewegen moet! Juist op oudere leeftijd is het noodzakelijk om lichamelijk en geestelijk fit te blijven. Elke maandag- en woensdagochtend kunt u daarom meedoen aan allerlei oefeningen die de spieren en gewrichten in conditie houden.

start : maandag 6 september 2010 (t/m 13 december 2010)
tijd : 09.15 - 10.15 uur (groep 1)
10.15 - 11.15 uur (groep 2)
11.30 - 12.30 uur (groep 3)
ruimte : theaterzaal
kosten : € 20,00 voor 14 lessen, contant te betalen
docente : Sylvia ter Wolbeek

Yoga 1-2-3-4-5

Yoga betekent eenheid. In de lessen streven we naar harmonie tussen lichaam, geest en emotie. We doen allerlei oefeningen, liggend en zittend, dynamisch en rustig, hierbij leren we bewust onze adem te gebruiken, adembeheersing is een inleiding tot meditatie.

We werken aan aandacht en concentratie bij wat je doet op het moment dat je het doet. De les wordt afgesloten met een ontspanningsoefening.

De lessen zijn voor iedereen geschikt omdat je de oefening op je eigen niveau kunt doen. Niets moet. Heb je een blessure of een lichamelijk klacht, laat het de docent weten.

Doe wel gemakkelijk zittende kleren aan, breng een handdoek en eventueel een kussentje mee en in de winter iets warmes dan kun je volop genieten van deze activiteit.

start : dinsdag 7 september 2010 (t/m 14 december 2010)
tijd : 09.00-10.00 uur (groep 1)
10.15-11.15 uur (groep 2)
ruimte : A22/23
kosten : € 56,00 voor 14 lessen (met U-pas € 42,00)
docente : Annemiek de Boer

start : woensdag 22 september 2010 (t/m 15 december 2010)
tijd : 19.00 - 20.00 uur (groep 3)
20.10 - 21.10 uur (groep 4)
21.20 - 22.20 uur (groep 5)
ruimte : A22/23
kosten : € 48,00 voor 12 lessen (met U-pas € 36,00)
docent : Bert Delfgaauw

Juist ook voor oudere mensen is yoga een goede manier om soepel te blijven en lichamelijke klachten voor te blijven. De oefeningen helpen het lichaam te ontspannen en door de concentratie die daarbij nodig is komt u ook geestelijk helemaal tot rust. U hoeft niet lenig te zijn of een goede conditie te hebben; yoga is voor iedereen goed te doen. U kunt natuurlijk altijd even informeren bij uw huisarts als u twijfelt.

start : vrijdag 10 september 2010 (t/m 17 december 2010)
tijd : 09.45 -10.45 uur
ruimte : A22/23
kosten : € 34,00 voor 14 lessen, contant te betalen
docente : Annemiek de Boer

Volksdansen

Een gezellige activiteit waar u zich snel thuis zult voelen, de danspartners zijn gelijkwaardig aan elkaar en niemand leidt.

Volksdansen is op een plezierige manier aan uw gezondheid denken, u beweegt immers op muziek!

start : dinsdag 7 september 2010 (t/m 14 december 2010)
tijd : 09.30 - 11.00 uur
ruimte : theaterzaal
kosten : € 22,50 voor 14 lessen, contant te betalen
docente : Marian Reichardt

Salsa

Gooi de heupen los en laat Lunetten even Latijns Amerika zijn! In de beginnerslessen wordt de basis van de Merengue en de Salsa behandeld en leert u direct al figuren. Later leert u onder andere ook de Son (de Cubaanse moeder van de salsa), de Bachata (Dominicaanse Republiek) en de Rueda de casino (een Cubaanse rondedans). In onze lessen staat het plezier voorop in combinatie met een verantwoorde danstechniek. We geven gedegen les en volgen het gemiddelde niveau van de groep. En we draaien mooie muziek!

Dit soort dans leent zich voor jong en oud, man en vrouw. Een danspartner meebrengen is niet noodzakelijk, maar wel fijn als dat een man is, omdat die meestal minder in aantal zijn.

start : dinsdag 14 september (t/m 14 december 2010)
gratis proefles beginners dinsdag 7 september 2010 van 19.30 – 20.30 uur
tijd : 19.00 - 21.00 uur (beginners)
: 20.10 - 21.10 (gevorderden)
ruimte : theaterzaal
kosten : € 52,00 voor 13 lessen (met U-pas € 39,00)
docenten : Peter Vlug en Ria Driehuis

Koersbal

Dit wordt gespeeld op een vilten mat van 8 x 2 meter, er spelen 2 paren tegen elkaar, het ene paar met zwarte, het andere paar met bruine ballen. De bedoeling is de ballen zo dicht mogelijk bij de witte 'jack' te rollen.

De verrassing én moeilijkheid ligt in het feit dat het zwaartepunt van de ballen niet in 't midden zit waardoor de bal een kromme koers beschrijft.

start : woensdag 8 september 2010 (t/m 15 december 2010)
vrijdag 10 september 2010 (t/m 17 december 2010)
tijd : 10.15 - 12.15 uur
13.30 - 15.30 uur
ruimte : A12
kosten : € 11,50 voor 14 speeldagen, contant te betalen

Aerobic 55+

Voor mensen die zich te jong voelen voor Actief Bewegen en er niet tegenop zien om een uur pittig te bewegen. Er wordt gewerkt aan het verbeteren van de algehele conditie d.m.v. verschillende oefeningen, pasjes en bewegingen. Dat er getraind wordt op muziek maakt het wellicht wat makkelijker!

start : woensdag 8 september 2010 (t/m 15 december 2010)
tijd : 11.00 – 12.00 uur
ruimte : theaterzaal
kosten : € 27,50 voor 14 lessen, contant te betalen
docente : Sylvia ter Wolbeek

Fietsen

Met uitzondering van de wintermaanden worden er maandelijks twee fietstochten uitgezet: er zijn tochten van 40 tot 45 kilometer. Voor degenen die wat kortere afstanden prefereren worden tochten uitgezet van 30 tot 35 kilometer. Let op de aankondigingen op het prikbord en in de wijkbladen.

dag : donderdag (zie aankondigingen)
tijd : 10.00 uur verzamelen bij de Musketon voor lange tochten
: 10.30 uur verzamelen bij de Musketon voor korte tochten
waar : in de (wijde) omgeving van Utrecht
kosten : € 1,00 per tocht
o.l.v. : Riekie en Piet Meijer, Hans Oosterman en Henk Verheuvél

Stijldansen voor gevorderden

In het kader van actief bewegen gaan ook de lessen stijldansen voor gevorderden weer van start. Oud-cursisten hebben voorrang bij inschrijving op de donderdagavond cursus. Dit kan betekenen dat **niet alle nieuwe belangstellenden op de donderdagavond** kunnen worden geplaatst. Bij voldoende belangstelling wordt er dan een tweede cursus gestart op de **donderdagmiddag**, vrijwel steeds om de andere week.

Na afloop van de les kunt u nog 30 minuten nadansen / nazitten.

start : donderdagavond 16 september 2010
data : 30 september 2010 13 en 27 januari 2011
7 oktober 2010 10 februari 2011
4 en 18 november 2010 10 en 24 maart 2011
2 en 16 december 2010 7 en 21 april 2011
tijd : 20.00 tot 21.30 uur (incl. korte pauze)
ruimte : theaterzaal
kosten : € 84,00 per paar
begeleiding: Gerard en Ria van Santen

Onder voorbehoud van voldoende deelnemers:

start : donderdagmiddag 9 september 2010
data : 30 september 2010 6 en 20 januari 2011
23 september 2010 3 en 17 februari 2011
14 en 21 oktober 2010 3 en 17 en 31 maart 2011
11 en 18 november 2010
9 december 2010
tijd : 14.30 – 16.00 uur (incl. korte pauze)
ruimte : theaterzaal
kosten : € 84,00 per paar
begeleiding : Gerard en Ria van Santen

Yoga voor mensen met chronische klachten

Al vele jaren geven wij yoga in de Musketon. Nu komt het herhaaldelijk voor dat mensen met chronische klachten zoals bijvoorbeeld ME of Fybromylogie moeite hebben de lessen te volgen. De lessen worden dan fysiek als te intensief ervaren. Yoga richt zich op het zoeken naar een balans tussen spanning en ontspanning, tussen krachten en souplesse, tussen willen en kunnen. Zo kunt u komen tot een beter bewustzijn van de eigen ervaring en mogelijkheden. Door allerlei oefeningen onderzoeken we de bewegingsmogelijkheden van het lichaam, dat gaat samen met het bewust gebruik van de adem. We werken ook met aandachtsmeditatie door te concentreren op het hier en nu. Deze groep is erg geschikt voor mensen die vaak tegen hun eigen grenzen aanlopen. U kunt in dit uur in alle rust en ontspanning yoga doen vanuit uw eigen mogelijkheden.

start : 10 september 2010 t/m 17 december 2010
tijd : 11.00 - 12.00 uur
ruimte : A22/23
kosten : € 56,00 voor 14 lessen (met U-pas € 42,00)
docente : Annemiek de Boer

Bodyshape

Een bodyshapeles begint met ongeveer 10 minuten pasjes. Dit zijn oefeningen gericht op conditie verbetering. Vervolgens doen we 40 á 45 minuten spierversterkende oefeningen met het accent op de 3 BBB's : buik, billen, benen.

Dit doen we staand en liggend op een mat. De laatste 5 á 10 minuten is de cooling-down waar we vooral strekoefeningen doen. Dit alles op relax muziek.

Het zijn pittige lessen waarin de lerares voldoende alternatieven geeft waardoor u lichter of juist zwaarder kunt trainen.

start : vrijdag 10 september (t/m 17 december 2010)
tijd : 09.00 – 10.00 uur
ruimte : Muskieto
kosten : € 56,00 voor 14 lessen (met U-pas € 42,00)
docente : Monique Welsch

Pilates

Een pilatesles bestaat uit twee delen. Het eerste deel begint met een korte warming up gevolgd door spierversterkende oefeningen die ook tijdens de bodyshapelessen gegeven worden.

In het tweede deel van de les gaat u liggend op een mat allerlei oefeningen doen die gericht zijn op verbetering van lichaamshouding, bloedcirculatie, stofwisseling, ademhaling en het soepeler en langer maken van de spieren. Juist de combinatie van bodyshape en pilates maakt deze cursus bijzonder. Het pilatesdeel is veel rustiger qua beweging en muziek dan het eerste gedeelte, de bodyshape oefeningen. U krijgt gewoon twee lessen in één!

start : vrijdag 10 september (t/m 17 december 2010)
tijd : 10:00-11:00 uur
ruimte : Muskieto
kosten : € 56,00 voor 14 lessen (met U-pas € 42,00)
docente : Monique Welsch

Linedance

Heeft u ook zin om te dansen, maar heeft u geen danspartner? Dan is dit dé mogelijkheid voor u! Het grote voordeel van linedansen is namelijk dat u kunt dansen zonder dat u een danspartner nodig heeft en naast een gezellige ochtend krijgt u ook nog voldoende beweging.

start : vrijdag 10 september 2010 (t/m 17 december 2010)
tijd : 09.15 – 10.45 uur groep I
10.45 – 12.15 uur groep II
ruimte : theaterzaal
kosten : € 42,00 voor 14 lessen, contant te betalen
docente : Marian Reichardt

CREATIEF ATELIER

Origami/Wenskaarten

Elke eerste maandag van de maand is er een avond waarop u origamiwerkstukken of wenskaarten kunt maken.

Hierbij komen verschillende onderwerpen en technieken aan de orde.

Iedereen die belangstelling heeft kan zo'n avond bezoeken. In verband met de materiaalpakketten die voor iedereen gemaakt worden is opgave van tevoren bij docente Elma Evers noodzakelijk.

Dit kan via tel: 030-2888751 of per email elma.evers@zonnet.nl

Data:

Wenskaarten: 4 oktober 2010

6 december 2010

7 februari 2011

4 april 2011

6 juni 2011

Origami: 6 september 2010

1 november 2010

10 januari 2011

7 maart 2011

9 mei 2011

tijd : maandag 20:00-22:00 uur

ruimte : A12

kosten : € 5,00 per keer

Aquarelleren

Een enthousiaste groep komt elke dinsdagochtend bij elkaar, als u het leuk vindt om mee te doen bent u van harte welkom.

Kleur, compositie, dieptewerking, enz. zijn terugkerende thema's bij de nabespreking.

start : dinsdag 7 september 2010 (t/m 14 december 2010)

tijd : 10.00 - 12.00 uur

ruimte : A12

kosten : geen

Steenhouwen

Je hoeft geen Rodin of Michelangelo te zijn om uit steen iets moois te creëren. Speksteen is een hele zachte steensoort, geschikt om mee te beginnen, het laat zich makkelijk bewerken en je hoeft er niet zo sterk voor te zijn. Het is er in veel mooie kleuren en in verschillende hardheid. Door goed te kijken naar de steen waarmee je aan de slag gaat kom je tot verrassende vormen. Voor gevorderden is kalksteen, belgisch blauwsteen, leisteen en marmer geschikt en alles wat er tussen ligt (maar dan bent je al aan het beitelen).

In deze leuke groep bent u van harte welkom en raakt u wellicht ook geïnspireerd!

start : dinsdag 7 september 2010 (t/m 14 december 2010)

tijd : 10.00 – 12.00 uur

ruimte : A16

kosten : geen

steen : zelf aanschaffen

Tekenen/Schilderen

Tijdens deze cursus biedt de docent u elke keer iets anders aan. Dit kan zijn een stilleven, een landschap, een fantasie-opdracht of een portret of model. Daarbij krijgt u ook aanwijzingen voor de compositie, kleur, lijnvoering en verfbehandeling.

U kunt ook werken aan uw eigen onderwerpen. De docent zal u dan adviseren en aanmoedigen nieuwe dingen uit te proberen. Regelmatig zult u met de overige cursisten uw werk bespreken.

start : dinsdag 7 september 2010 (t/m 14 december 2010)
tijd : 20.00 – 22.00 uur
ruimte : Muskieto of A22/A23
kosten : € 90,00 voor 14 lessen (met U-pas € 68,25)
docent : Peter Porskamp

Schilderen

In deze cursus wordt geoefend naar stillevens, non-figuratief en abstract. Er is aandacht voor het leren zien van proporties en verhoudingen, kleurgebruik, compositie en perspectief. Aan het eind van de les wordt het gemaakte werk besproken.

start : donderdag 9 september 2010 (t/m 16 december 2010)
tijd : 10.00 - 12.00 uur
ruimte : A12
kosten : € 34,00 voor 14 lessen, contant te betalen
docent : Tobias Prins

Theatersportgroep Lunetics

Wel eens gedroomd om in een theatervoorstelling de inhoud van een scène te bepalen? Dat kan met theatersport. Theatersport is een improvisatie vorm van theater waarin twee teams strijden om de eer. Het publiek speelt een centrale rol. Door het noemen van een relatie , emotie of locatie zorgt het publiek voor de inhoud van de scènes.

Daarnaast kan het publiek het mooie spel van spelers belonen door het gooien van rozen en het geven van punten. De wedstrijd wordt onder streng toezicht geleid door een drietal rechters. Ben je het niet eens met de rechters dan kan je ze met sponzen bekogelen.

Theatersportgroep Lunetics beoefent theatersport vanaf 2008 vanuit haar thuisbasis de Musketon in Lunetten. Elke donderdag wordt daar getraind en gedurende het jaar vinden een aantal theatersportwedstrijden plaats.

start : donderdag 9 september 2010 t/m juni 2011
tijd : 20:00 - 22:00 uur
ruimte : A22/23
Info via : www.lunetics.nl

Cabaret in de Musketon

Avondje uit in eigen wijk? Dat kan het komend seizoen in Lunetten!

Theaterwerkgroep De Musketon organiseert weer cabaretvoorstellingen op vrijdagavond in de theaterzaal. Bekende en beginnende cabaretiers treden op.

Na afloop is de bar open voor een drankje.

29 oktober 2010 Sven Ratzke – Debut

10 december 2010 Niet schieten – Mannen zijn zeikwijven

21 januari 2011 Nathalie Baartman –Raak

11 februari 2011 Andre Manuel – Leve de man van de SVP

25 maart 2011 Ellen Dikker - Fjord

ONTSPANNEN ONTMOETEN

Eetgroep

Vindt u het gezellig om samen met anderen te eten? Heeft u geen zin om elke dag af te wassen? Dan is de eetgroep iets voor u! Elke maandag, woensdag en donderdag kunt u lekker eten in de Musketon, een professionele kok, ondersteund door vrijwilligers, bereidt een heerlijke maaltijd waarbij u kunt kiezen uit twee menu's. Na de maaltijd is er gelegenheid om een kopje koffie te drinken. Eet smakelijk!

start : maandag 31 augustus 2010
 donderdag 2 september 2010
tijd : 17.30 - 19.30 uur (zaal open 17.00 uur)
ruimte : A12
opgave : tot maandag 15.00 uur voor maandag
 tot donderdag 15.00 uur voor donderdag
 aan de bar in de foyer van de Musketon
kosten : € 5,70 (met U-Pas € 4,00)

Eetcafé

Net even anders dan de eetgroep; jong en oud vanuit verschillende achtergronden ontmoet elkaar en geniet van een gezonde, betaalbare maaltijd. In het eetcafé is iedereen welkom! Er is één menu.

start : woensdag 25 augustus 2010
tijd : 18.30 - 20.30 uur (zaal open 18.00 uur)
ruimte : A12
opgave : tot woensdag 15.00 uur voor donderdag
 aan de bar in de foyer van de Musketon
kosten : € 4,20 (met U-Pas € 2,50)

Bridge

Een trouwe groep houdt zich op maandagmiddag en donderdagavond bezig met bridge. Met enige regelmaat wordt er een drive georganiseerd.

start : doorlopend maandagmiddag
 doorlopend donderdagavond (vakanties uitgezonderd)
tijd : 13.30 - 16.30 uur
 19.30 - 22.30 uur
ruimte : A12
kosten : € 1,30 per maand

Klaverjassen en Vrij kaarten

Op dinsdag- t/m vrijdagmiddag kan er in de Ouderenruimte gekaart worden. Over het algemeen wordt er geklaverjast maar u kunt natuurlijk ook andere kaartspelen doen.

start : doorlopend
dag : dinsdag- t/m vrijdagmiddag
tijd : 13.30 - 16.30 uur
ruimte : A12
kosten : geen

Wie zin heeft in een potje klaverjassen en het leuk vindt om andere mensen te ontmoeten kan iedere eerste dinsdag van de maand gewoon meedoen in de Musketon.

start : 7 september 2010 (t/m 10 mei 2011)
dag : dinsdag
tijd : 19:30 - 23:00 uur
kosten : € 2,00 per keer

data : 7 september 2010 4 januari 2011
 5 oktober 2010 1 februari 2011
 2 november 2010 1 maart 2011
 7 december 2010 5 april 2011
 10 mei 2011

Wie meer behoefte heeft om te klaverjassen in competitieverband kan hiervoor terecht iedere derde dinsdag van de maand in de Musketon.

tijd : dinsdag 19:30-23:00 uur

kosten : € 20,00 per jaar

data : 21 september 2010 18 januari 2011
 26 oktober 2010 15 februari 2011
 16 november 2010 15 maart 2011
 13 december 2010 (maandag) 19 april 2011
 24 mei 2011

Contactpersoon: Gerda Miltenburg, 030-2889719

Postzegelruilbeurs

Bent u een verwoed postzegelverzamelaar, of verzamelt u puur voor uw plezier? Elke derde dinsdag van de maand kunt u medeverzamelaars treffen en onder het genot van een kopje koffie of thee tot de gewenste ruil komen.

start : doorlopend

dag : elke derde dinsdag v.d. maand

tijd : 13.30 - 16.30 uur

ruimte : A12

kosten : geen

Bingo

Elke 2^e dinsdagavond en laatste woensdagmiddag van de maand is het BINGO! in de Musketon. De theaterzaal is gezellig druk en er wordt ingespannen gespeeld waarbij het kopje koffie in de pauze niet wordt vergeten. Hoewel er om mooie prijzen wordt gespeeld, gaat het toch vooral om de gezelligheid!

Bingomiddag:

start : woensdag 29 september 2010
data : 27 oktober 2010 30 maart 2011
 24 november 2010 27 april 2011
 26 januari 2011 25 mei 2011
 23 februari 2011 29 juni 2011
tijd : 13.30 – 16.30 uur
ruimte : theaterzaal
kosten : € 7,- (voor 8 rondes)
o.l.v. : Joke en Hans v. Doorn en Connie v.d. Maalen

Bingoavond:

start : 14 september 2010 8 maart 2011
data : 12 oktober 2010 12 april 2011
 9 november 2010 10 mei 2011
 14 december 2010 14 juni 2011
 11 januari 2010
 8 februari, 2010
tijd : 20:00-22:00 uur
ruimte : theaterzaal
contactpersoon: Hans van Doorn

Vrij dansen

“Dansen is plezier voor twee!” onder dit motto kunt u uw hart ophalen. Eén keer per 14 dagen in de theaterzaal van de Musketon. Er is voor elk wat wils van house tot Strauss oftewel van foxtrot tot Cha cha cha, van engelse wals tot rumba maar ook swingen behoort tot de mogelijkheden.

De muzikale ondersteuning is in de bekwame handen van D.J. Wim van de Bijl en na de koffie wordt een drankje geschonken met een hapje.

start : donderdag 9 september 2010
data : 23 september 2010 6 en 20 januari 2011
14 en 28 oktober 2010 3 en 17 februari 2011
11 en 25 november 2010 3 en 17 en 31 maart 2011
9 en 23 december 2010 14 en 28 april 2011
tijd : 20.00 tot 22.30 uur
ruimte : theaterzaal
kosten : € 2,50 per persoon

Zangkoor

Iedere vrijdagmorgen klinkt er muziek in de Musketon. En hoe! Gevarieerde muziek, van licht klassiek tot musical, bekende en onbekende liedjes van nu en toen. Gezongen door ons seniorenkoor, gedirigeerd en begeleid door onze pianist Brian en het plezier straalt er vanaf! Misschien denkt u, leuk maar ik kan niet zo goed staan. Geen probleem, u mag zittend zingen. Misschien is er vroeger tegen u gezegd: zing jij maar niet mee, jij kunt geen wijs houden. Of nog erger: je zingt vals.

Daarna zong u alleen nog maar als niemand het kon horen. Niets meer van aantrekken, samen zingen gaat altijd beter en wij zijn ook geen nachtegalen. Maar ons enthousiasme maakt veel goed! Als je blij bent kun je wel zingen, als je zingt wordt je blij! Doe uzelf een plezier, kom naar de Musketon en ervaar opnieuw of voor het eerst hoe fijn het is om samen te zingen!

start : vrijdag 10 september 2010 (t/m 17 december 2010)
tijd : 10.00 - 11.30 uur
ruimte : A12
kosten : € 31,00 voor 14 repetities, contant te betalen
dirigent : Brian Lamb

Biljarten

Voor alle mensen van 18 jaar en ouder uit onze wijk bestaat de mogelijkheid om te biljarten. Door de 55 plussers wordt met een aantal teams deelgenomen aan de stedelijke biljartcompetitie.

start : doorlopend
dag : maandag- t/m vrijdagmiddag
maandag- en woensdagmorgen
tijd : 13.00 - 16.00 uur
09.30 - 12.30 uur
ruimte : A12
kosten : € 0,20 per 20 minuten

Swingfeest

Ook dit seizoen worden er weer swingfeesten georganiseerd door een groep enthousiaste wijkbewoners in de Musketon. Er is een dj aanwezig die vooral muziek uit de jaren '70 en '80 draait. Dus wie zin heeft in een avondje swingen is welkom op 2 oktober en op 5 maart 2011.

start : zaterdag 2 oktober 2010
tijd : 20.30 – 01.30 uur
ruimte : theaterzaal
kosten : € 4,00 per keer

NOOIT TE OUD OM TE LEREN

Naailes

De lessen zijn bedoeld voor beginners en gevorderden. U wordt geacht uw eigen materialen mee te nemen zoals een schaar, naald, rijggaren, spelden, centimeter, patroonpapier, stof en zo nodig een patroon. Naaimachines en een lock-machine zijn aanwezig.

U kunt uiteraard ook uw eigen machine meenemen.

U kunt maken wat u wilt: kleding voor uzelf of uw kinderen, een rits inzetten, gordijnen leren naaien of een pantalon korter maken?

Het kan allemaal. Zelfs als u een basispatroon wilt aanpassen dan wordt u daarbij geholpen.

Kortom, een prima manier om in een leuke groep en onder begeleiding van deskundige mensen iets leuks te maken

start : maandag 6 september 2010 (t/m 13 december 2010)

tijd : 19:30-21:30 uur

ruimte : A22/A23

kosten : € 70,00 voor 14 lessen (met U-pas € 52,50)

docente : Ans Bredewold en Dorethea Manintveld

Basiscursus Computer

Weet u al het een en ander van de computer maar wilt u meer grip krijgen op het besturen van de computer? Dan is deze cursus iets voor u! U gaat aan de slag met tekstverwerken,

bestandsbeheer (mappen en documenten opslaan en terug vinden), internet explorer

(geschiedenis, favorieten, ev. programma 's zoals acrobat/flashplayer downloaden en installeren), bureaublad/computer instellingen (o.a. groter lettertypen), email (bijlage toevoegen en openen)

Om aan deze cursus mee te kunnen doen moet u het volgende beheersen: het aan- en uitzetten van de computer, programma 's kunnen openen en sluiten, een korte tekst kunnen typen en opslaan in een tekstverwerkingsprogramma, kunnen omgaan met de muis.

start : dinsdag 5 oktober 2010 (t/m 30 november 2010)

tijd : 10.00 – 12.00 uur

ruimte : computerlokaal

kosten : € 67,50 voor 8 lessen

Computercursus Word

Deze computercursus is een vervolg op de oriëntatie- of basiscursus.

start : dinsdag 5 oktober 2010 (t/m 30 november 2010)

tijd : 13.30 – 15.30 uur

ruimte : computerlokaal

kosten : € 67,50 voor 8 lessen

Cursus internet en e-mail

Tijdens deze cursus leert u gericht informatie zoeken en vinden op internet:

U krijgt informatie over internet explorer; de instellingen, wat zijn cookies, hoe zit het

Met privacy en beveiliging maar ook de toepassing van geschiedenis, favorieten en het wijzigen van de startpagina, etc.

U leert hoe je een email account aanmaakt en hoe die te gebruiken, hoe werkt kopen/bestellen en verkopen via internet (bijv. marktplaats, bol.com, etc.).

U raakt bekend met het nut van de virusscanner, het downloaden, installeren en gebruiken van anti-spyware.

Wat doe je met pop-up schermen en meldingen die je plotseling in je scherm te zien krijgt.

Er wordt gewerkt met de route planner en u leert vertrektijden van trein en bus vinden.

Er is aandacht voor hoe werkt en hoe kun je zelf deelnemen aan: online-fotoalbum, communities (hyves, etc.) spelletjes, weblog/blog, forums, enz.

U leert bestanden downloaden en uploaden bijv. foto 's, beeldbewerkingsprogramma, flashplayer, uiteraard kunt u zelf ook uw wensen aangeven.

Om aan deze cursus deel te kunnen nemen moet u over de volgende voorkennis beschikken: basis kennis van Windows, programma 's kunnen openen en afsluiten, omgaan met de muis en documenten c.q. bestanden kunnen opslaan.

start : dinsdag 5 oktober 2010 (t/m 16 november 2010)

tijd : 19.30 – 21.30 uur

ruimte : computerlokaal

kosten : € 52,50 voor 6 lessen

Fotoclub Lunetten

Elke derde donderdag van de maand komen enthousiaste amateurfotografen bij elkaar om hun eigen werk en dat van anderen te bespreken.

Ze hebben een eigen doka in de Musketon, ze maken foto-uitstapjes en bezoeken tentoonstellingen. Fotoclub Lunetten exposeert zelf ook, onder andere in de Musketon en in de bibliotheek van Lunetten.

Kijk voor meer informatie op <http://www.fotoclub-lunetten.nl> of stuur een e-mail naar jacgsluis@orange.nl.

start : donderdag 9 september 2010 (t/m juni 2011)

ruimte : A24

tijd : 20.00 – 22.00 uur

kosten : € 30,00 voor 10 lessen (met U-pas € 22,50)

Internet café

Informatie opzoeken over FC Utrecht, een recept zoeken, een museum van binnen bekijken, een familielid in Amerika een mailtje sturen? Dat kan allemaal op vrijdagmiddag in het internetcafé! Er is deskundige begeleiding aanwezig om u verder te helpen.

start : vrijdag doorlopend

tijd : 14.00 – 16.00 uur

ruimte : computerlokaal

kosten : geen

Leeskring i.s.m. “Het Knooppunt”

Houdt u van moderne literatuur en vindt u het belangrijk om uw mening daarover te toetsen aan die van anderen? In Lunetten zijn twee leeskringen actief, zij komen één keer per maand bij elkaar.

start : donderdag 9 september 2009 (t/m 16 december 2010)

tijd : 14.00 - 16.00 uur

ruimte : inloophuis “Het Knooppunt”

kosten : geen

ALGEMENE INFORMATIE

Tijdsbesteding

Zomerprogramma

Eind juni wordt het activiteitenprogramma afgesloten maar dat wil niet zeggen dat u niet meer in de Musketon terecht kunt. Gedurende de zomer is de ouderenruimte 's middags open u bent dan van harte welkom voor een kopje koffie en de krant, om een praatje te maken, een kaartje te leggen of te biljarten.

In deze periode zijn veel mensen in uw omgeving op vakantie, reden te meer om een speciaal zomerprogramma te organiseren voor de thuisblijvers.
(het zomerprogramma verschijnt jaarlijks half juni).

Hulp- en dienstverlening

Ouderenadviseur

Mijn naam is **Ria Dijkstra**. Ik ben ouderenadviseur in Utrecht zuid, in de wijken Hoograven en Lunetten.

Een ouderenadviseur begeleidt of helpt u met vragen die te maken hebben met het ouder worden. De vragen hebben meestal betrekking op het wonen, de zorg, de financiën en het welzijn. Uiteraard kunt u ook met andere vragen bij de ouderenadviseur terecht.

Mocht u behoefte hebben aan een gesprek en bent u ouder dan 55 jaar, dan kunt u contact met mij opnemen. Ik ben bereikbaar op **06-14453751**.

Meestal maak ik een afspraak om bij u thuis te komen, maar mocht u liever naar mij toe komen is dat ook mogelijk in de Musketon. De hulp is gratis.

Dagbestedingsproject de SooS

Plezier en structuur in de dag in een huiselijke sfeer

Voor ouderen is het soms moeilijk om contact te houden met anderen. De gezondheid wordt minder, de buitenwereld is druk en gehaast, vrienden en bekenden vallen weg.

Komt u dit bekend voor? Informeer dan eens naar dagopvang de SooS. De SooS is er speciaal voor ouderen die zelfstandig wonen maar die moeilijk het huis uit komen of veel alleen zijn en ondersteuning nodig hebben.

Deelnemers aan de dagbesteding zijn van 10.00 -14.00 uur aanwezig. Er wordt koffie gedronken, een spelletje gedaan en er is de mogelijkheid om mee te doen aan de gymnastiekles.

De dag wordt afgesloten met een heerlijke broodmaaltijd met soep vooraf. Vervoer wordt indien nodig verzorgd door de Zuidbus.

Voor meer informatie en/of aanmelding kunt u contact opnemen met:

Jeanet Peters, tel. (030) 289 82 04.

Eetgroep

Drie keer in de week wordt er gezamenlijk gegeten in de de Musketon; een professionele kok, ondersteund door vrijwilligers, bereidt een heerlijke maaltijd. Na de maaltijd is er gelegenheid om een kopje koffie te drinken.

Pedicure

Wekelijks kunt u op maandagochtend terecht bij mevr. **Margo Uppelschoten** voor een pedicurebehandeling tegen een gereduceerd tarief (€ 18,00 per behandeling).

Margo is aangesloten bij ProVoet, de Landelijke Organisatie voor de Voetverzorgers/Pedicure en heeft de aantekening diabetische voet.

Wilt u wel zo vriendelijk zijn eerst (telefonisch) een afspraak te maken, tel. (030) 280 36 15.

Speeltheek

In de speel-o-theek kunt u speelgoed lenen. Ieder kind kan per keer 2 stuks speelgoed mee nemen. Na maximaal drie weken kunt u het speelgoed weer ruilen voor iets anders. Is uw kind erg enthousiast? Dan leent u hetzelfde speelgoed toch nog een keer? Vindt uw kind het niet leuk, dan ruilt u het drie dagen later weer om voor iets nieuws. Zo kan uw kind van alles uitproberen en doet u geen miskopen!

De speel-o-theek wordt geleid door een aantal ervaren vrijwilliger(st)ers.

De meeste van hen hebben zelf kinderen en hebben veel ervaring met kinderspeelgoed. Zij helpen u graag bij het kiezen van speelgoed dat aansluit bij de levensfase van uw kind.

Wilt u meehelpen in de speel-o-theek? Geef u dan op als vrijwilliger. U hoeft slechts eenmaal per drie weken anderhalf uur te helpen. Als beloning staan u stralende kindergezichten, blijde ouders en een heerlijk etentje te wachten.

open : woensdag 9:30-11.00 uur

zaterdag 10:30-12:00 uur

ruimte : A16

kosten : € 15,00 per jaar voor een kind

€ 10,00 per voor iedere volgend kind

info : info@speeltheeklunetten.nl

Vrijwilligers

Binnen de Musketon wordt nauw samengewerkt met een grote groep vrijwilligers, die een onmisbare schakel in het geheel vormt. Dit is belangrijk voor het activiteiten aanbod, dat zonder de inzet van actieve buurtbewoners niet zou kunnen bestaan. 't Is ook van belang voor buurtbewoners zélf, die op deze manier actief en betrokken blijven bij hun eigen wijk.

Vrijwilligers zijn o.a. actief bij de eetgroepen, de theaterwerkgroep, als gastvrouw- of heer bij de activiteiten, serveren een kopje thee of koffie en organiseren sportieve en recreatieve activiteiten.

Inloophuis “Het Knooppunt”

Op een hoek van buurtcentrum de Musketon bevindt zich de gezellige inloopruimte van Het Knooppunt; een trefpunt voor buurtbewoners die zin hebben in een kopje koffie en een praatje. Het Knooppunt is bijna elke werkdag een paar uur lang geopend. U bent van harte welkom!

dag : maandag 14.00 – 16.00 uur

dinsdag, donderdag en vrijdag 10.00 – 12.00 uur

Vrijwilligers gevraagd voor “Het Knooppunt”

Druk, druk, druk, eigenlijk zou je ook wel iets voor de buurt willen doen, of voor die buurman die extra aandacht nodig heeft. Maar het komt er niet van en waar begin je aan.....

Dat is het aardige van het Inloophuis; als je hier koffie schenkt krijg je gelijk 15 buurtgenoten op de koffie.

Het is soms even aanpotten maar het is gezellig en zinvol. Na twee uur kun je weer verder naar de volgende afspraak. Er is professionele begeleiding en je doet altijd met een ander dienst.

Hoe vaak je wilt komen is aan jou: 1x per week of 1x per maand...

Heb je belangstelling, wandel eens binnen of neem contact op met coördinator Arjen de Groot: op maandag 14-16.00 uur en vrijdag 11-12.00 uur in het Knooppunt. Mailen en bellen kan ook, 030-2887341. In de Musketon, Hondsrug 19, eigen ingang aan Salland,

het.knooppunt@online.nl of www.lunetten.nl/knooppunt.

Inloop lunch

De tussenvoorziening organiseert wekelijks een gratis inlooplunch in “Het Knooppunt” in de Musketon.

Voedselbank

Heeft u moeite om rond te komen? Wellicht komt u in aanmerking voor een wekelijks voedselpakket.

Bel vrijblijvend voor informatie of aanmelding:

06-43574352 (Addi van Bergen)

Liefst op dinsdag of meld u aan tijdens de uitgifte

We gaan vertrouwelijk met uw gegevens om.

Uitgifte: elke dinsdag van 13.00 tot 14.30 uur in Het Knooppunt.