

Beste wijkbewoner,

Voor Portes, de welzijnsorganisatie in uw wijk, staat alweer de 2e helft van het seizoen voor de deur. Halverwege het seizoen past Portes vaak het activiteitenaanbod aan. Portes hecht enorm aan de wensen en voorkeuren van u als wijkbewoner. Logisch, want u bent onze belangrijkste klant! Daarom starten er ook een aantal nieuwe activiteiten die mede dankzij uw hulp zijn ontwikkeld.

Kijkt u het NIEUWE AANBOD van Portes rustig door. Vindt u die leuke cursus die u altijd al wilde doen? Geef u dan zo snel mogelijk op, of bel met een van onze accommodaties in de buurt. Voor het volledige aanbod kunt u terecht op onze website: www.portes.nl.

Speeltuinen- en kinderwerk

Speeltuin Banka, Biltonstraat 7
(030) 2 931 881

is geopend op:

Dinsdag	11.00-17.00 uur
Woensdag	09.00-17.00 uur
Donderdag	09.00-17.00 uur
Vrijdag	09.00-17.00 uur
Zaterdag	10.00-16.00 uur

Openingstijden tijdens schoolvakanties

Juist ook in de vakanties zijn de speeltuinen open en vaak ook met extra activiteiten.

Maandag	10.00-17.00 uur
Dinsdag	10.00-17.00 uur
Woensdag	10.00-17.00 uur
Donderdag	10.00-17.00 uur
Vrijdag	10.00-17.00 uur

Kinderwerk

Voor kinderwerk kunt u contact op nemen met Activiteitscentrum Lukkie, van Meursstraat 21, (030) 2 930 662.

Sportactiviteiten

Kijk voor het actuele sportaanbod op onze website.

Volwassenenwerk

Internationaal koken. Een kijkje in de grenzeloze keuken (4 lessen)

Pom, paëlla, briouats..... heeft u dit ook wel eens gegeten? Wilt u dit zelf eens maken?

Bij voldoende belangstelling starten eind januari de cursussen Marokkaans en/of Surinaams koken, op dinsdag- en/of donderdagavond, van 19.00 - 21.00 uur. Op een latere datum starten, bij voldoende belangstelling, nog de volgende kookcursussen: Indonesisch, Marokkaanse koekjes, Spaans, vis. Kosten: €30,- * (U-pas €27,50*) voor 4 kooklessen, inclusief ingrediënten.

Yoga op woensdagmorgen

Een yogales bestaat uit staande, zittende en liggende bewegingen en houdingen, adem-, concentratie- en ontspanningsoefeningen. De yogales is al gestart, maar er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar. Dag en tijd: woensdag van 9.30-11.00 uur. Kosten: €37,50 * (met U-pas €30,- *) voor 10 lessen.

Informatie en inschrijving:

Buurthuis Rosa, Malakkastraat 6, 3531 HM Utrecht, (030) 2 917 130. Mailen kan ook: rosa@portes.nl.

Actief naar werk

Cursussen voor volwassenen van 18-55 jaar. Aanmelden: persoonlijk gedurende het hele seizoen van maandag t/m vrijdag van 8.30-16.30 uur op de Malakkastraat 6, (030) 2 917 130.

De cursus is gratis voor cliënten van Sociale Zaken van de gemeente Utrecht mits u een bewijs van uitkering overlegt. Het lesmateriaal dient u wel zelf te betalen.

Op vertoon van uw U-pas ontvangt u korting. Een redelijke beheersing van het Nederlandse is nodig om de cursus te kunnen volgen. Voor kinderen van 0-4 jaar is overdag oppas mogelijk.

Introductiecursus

Een cursus voor mensen die geen idee hebben wat er met de computer mogelijk is. In 5 lessen maakt u kennis met Windows, Word, internet en e-mail. De cursussen starten op 1 maart (ochtend) en op 17 mei (ochtend). Kosten €33,-* (U-pas €25,-*).

Typen op de computer

U leert in uw eigen tempo blind typen: toetsenbord, foutloos typen op snelheid. De cursus wordt afgesloten met een toets na 12 lessen (donderdagochtend), vanaf 12 januari, kosten €65,-* (U-pas €50,-*).

Internet en e-mailen

U raakt in 4 lessen vertrouwd met internetten en e-mailen. Start op 2 maart en 20 april, donderdagavond. Kosten €26,-* (U-pas €20,-*).

Tekstverwerken Word 2003

U leert de belangrijkste vaardigheden: tekst maken, bewaren, veranderen, afdrukken, lay-out verbeteren, samenvoegen van teksten en bestanden. U dient voldoende te kunnen typen. Naast de 12 lessen krijgt u huiswerk. De cursus wordt afgesloten met een toets. Start 27 februari (maandagochtend) en 15 maart (woensdagavond), kosten €65,-* (U-pas €50,-*) + €15,-* lesmateriaal.

Excel 2003

Excel is een rekenprogramma/spreadsheet onder Windows. U leert de basisvaardigheden: berekeningen, gegevens invoeren, lay-out en grafieken. Naast de 12 lessen krijgt u huiswerk. De cursus wordt afgesloten met een toets. Om mee te doen dient u de basisvaardigheden van Word te beheersen. Start 28 februari (dinsdagavond), kosten €65,-* (U-pas €50,-*) + €15,-* lesmateriaal.

Oefenen op de computer onder begeleiding

Onder begeleiding oefenen of computerhuiswerk maken. Gratis op inschrijving (maandagmiddag).

Advies over werk en scholing

Hulp bij het uitzoeken wat voor u een passende opleiding of geschikt werk is. Centraal staan uw mogelijkheden. Kortom: wat wil ik, wat kan ik en hoe pak ik het aan? Gratis op afspraak.

Hulp bij solliciteren

Op afspraak kunt u gratis bij ons terecht voor individuele hulp bij het schrijven van uw sollicitatiebrief, uw CV en het voorbereiden van een sollicitatiegesprek.

Zoeken naar vrijwilligerswerk

Voor mensen die vrijwilligerswerk willen gaan doen. Wij kunnen u, op afspraak, gratis helpen met informatie en advies.

Actief op weg

Een groep voor mensen die teveel thuis zitten en die liever samen gezellige activiteiten buitenshuis willen doen. Maandagmiddag, gratis op afspraak, alleen eventuele materiaalkosten.

Ouderenwerk: nieuwe cursussen voor 55+

Creatieve cursus Mozaïek

In 8 lessen leert u dat mozaïek veel meer is dan een klap met een hamer op een tegeltje! U leert de basistechnieken van Mozaïek, u gaat aan de slag met gespecialiseerd gereedschap. Enkele ideeën voor een werkstuk zijn terracotta pot, spiegellijst, onderzetter, huisnummerbord, dienblad of fruitschaal. De cursus begint op donderdag 9 februari 2006 van 13.30-15.30 uur in het Dienstencentrum West, Pieter Bothstraat 35. Kosten: €36,-* en €10,-* materiaal.

Computercursus voor beginners

Probeer u het eens! Het is vast veel leuker dan u denkt! Plaats: Malakkastraat 6. Tijd: donderdag van 13.00-15.00 uur. Kosten: € 35,-* voor 5 lessen.

Bridgecursus

bij voldoende belangstelling willen we deze aanbieden op woensdag van 13.30-15.30 uur in het Dienstencentrum West in de Pieter Bothstraat 35.

Activerend Huisbezoek

Wanneer u uit uw evenwicht bent of als u er alleen voor staat door het wegvalen van sociale contacten, en ingrijpende gebeurtenis of een verlieservaring, is het misschien een idee om activerend huisbezoek aan te vragen. Activerend huisbezoek houdt in dat er een vrijwilliger bij u op bezoek komt en met u nagaat wat er aan de hand is. Samen gaat u dan op zoek naar mogelijkheden om iets aan uw situatie te veranderen. Eventueel stapt u ook samen ergens op af.

Engels voor gevorderden Dienstencentrum West

Start maandag 9 januari, van 10.00 - 11.00 uur. Kosten €30,-* (U-pas €22,-*).

Frans voor gevorderden Dienstencentrum West

Start woensdag 17 januari, van 10.00-12.00 uur. Kosten €42,-* (U-pas €31,-*).

Spaans voor gevorderden Dienstencentrum West

Start dinsdag 10 januari, van 11.45-13.20 uur. Kosten €42,-* (met U-pas €31,-*).

Meer bewegen voor ouderen Dienstencentrum West

Start donderdag 12 januari, van 13.30 - 14.30 uur. Kosten €37,-* (met U-pas €28,-*).

Koersbal Dienstencentrum West

Start vrijdag 13 januari, van 13.30 - 16.30 uur. Kosten €15,-*.

Yoga A Pniëlkerk

Start maandag 6 februari, van 10.30 - 11.45 uur. Kosten €48,-* (met U-pas €36,-*).

Yoga B Pniëlkerk

Start maandag 6 februari, van 11.45 - 13.00 uur. Kosten €48,-* (met U-pas €36,-*).

Gymnastiek 3 Pniëlkerk

Start dinsdag 17 januari, van 15.00 - 15.45 uur. Kosten €37,-* (met U-pas €28,-*).

Yoga 1 Malakkastraat

Start donderdag 9 februari, van 10.00 - 11.15 uur. Kosten €50,-* (met U-pas €37,-*).

Yoga 2 Malakkastraat

Start donderdag 9 februari, van 11.15 - 12.30 uur. Kosten €50,-* (met U-pas €37,-*).

Aanmelding

Aanmelden bij **Connie de Goey, José Koenen, Rossana Eremita**, Dienstencentrum West, Pieter Bothstraat 35, (030) 2 934 582, e-mail dc@portes.nl.

* Prijswijzigingen of typefouten voorbehouden

Speeltuin Banka

Biltonstraat 7
3531 HJ Utrecht
(030) 2 931 881

Buurthuis Rosa

Malakkastraat 6
3531 HM Utrecht
(030) 2 917 130

Dienstencentrum West

Pieter Bothstraat 35
3531 GX Utrecht
(030) 2 934 582

