

ACTIVITEITENGIDS

MUSKETON

2017/2018



BRIDGE BILJART BREIEN
WERELD/VOLKS/LINE DANS TANGO
EETGROEP
THEATER FOTOCLUB YOGA
SCHILDEREN KLAVERJASSEN BINGO
FIETSTOCHT KOERSBAL DISCO
ZINGEN (SENIOREN)SPORT

Activiteitengids Musketon 2017 - 2018

VOORWOORD

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

Naam activiteit: **Soos 75+ incl. lunch**
Begin / eind datum: Hele seizoen
Tijd: 10.00 - 14.00 uur
Dag: Maandag
Kosten: € 3,00 per keer
Aanmelden: Ja
Contactpersoon: Jeanet Peters
Informatie: Musketon 030 - 721 0501

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. 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.

Naam activiteit: **Senioren Fit 65+**
Begin/eind datum: Hele seizoen
Tijd: 10.15 - 12.30 uur (2 groepen)
Dag: Maandag
Aanmelden: Ja
Contactpersoon: Sylvia ter Wolbeek
Informatie: 030 - 288 4109
06 - 4422 9894

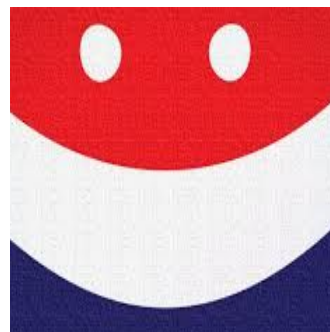


Bewegen is belangrijk, zeker als je ouder wordt! Het houdt je langer fit en zelfredzaam. Het bewegen heeft een gunstige invloed op diverse aandoeningen. Maar het is vooral ook leuk en gezellig en zeker als je het in groepsverband doet is het een leuke manier om met anderen in contact te komen. De lessen zijn afgestemd op de mogelijkheden van de deelnemers zodat iedereen op zijn of haar niveau mee kan doen. Ze staan onder deskundige- en enthousiaste begeleiding van Sylvia.

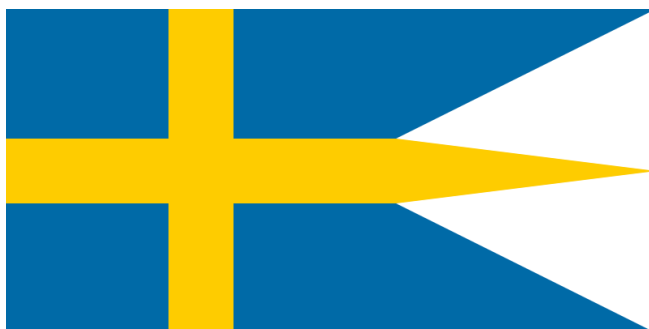
Naam activiteit: **Bridge**
Begin / eind datum: Hele seizoen
Tijd: 13.00 - 16.00 uur
Dagen: Maandag
Aanmelden: Ja
Contactpersoon: Puck Crijns
Informatie: Aanmelden op de dag zelf



Naam activiteit: **Ik Wil Naar Nederland**
Begin / eind datum: Zie website
Tijd: 09.30 - 16.30 uur
Dagen: Maandag, Dinsdag, Donderdag, Vrijdag
Kosten: Zie website
Aanmelden: Ja
Contactpersoon: Sander Bons
Informatie: www.ikwilnaarnederland.nl
030 - 785 4503



"Ik wil naar Nederland" verzorgt inburgeringscursussen. We geven een intensieve basis cursus van een maand. Er is dan een maand lang les op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 9.30 - 12.30 uur. Deze cursus is van niveau A0 tot niveau A1. Ook geven we een vervolgcursus, die voorbereidt op het inburgeringsexamen. Deze cursus duurt ruim vijf maanden en wordt gegeven op twee middagen per week. Deze cursus is van niveau A1 tot niveau A2. Heeft u interesse? Kijk op onze website en neem contact met ons op!



Naam activiteit: **Zweedse les**
Begin / eind datum: Zie website
Tijd: Beginners 19.00 - 20.30 uur (vervolg: 20.30 - 22.00 uur)
Dag: Maandag
Kosten: Zie website
Aanmelden: Ja
Contactpersoon: Susanne Eisenberg
Informatie: www.burozweedsleren.nl

Altijd al meer willen kunnen zeggen dan 'knäckebröd'? Kom dan ook op Zweedse les met onze moedertaal spreekster uit Göteborg. U leert alledaagse gesprekjes voeren, dingen bestellen in een café of restaurant, vragen naar de weg, en nog véél meer. Alles op een interactieve wijze, waarin de cursist voorop staat. Välkommen!

Naam activiteit: **Biljarten**
 Begin / eind datum: Hele seizoen
 Tijd: 12.15 - 16.45 uur
 Dagen: Maandag, Dinsdag,
 Woensdag, Donderdag,
 Vrijdag en Zaterdag
 Kosten: Klok kosten € 0,20 per 20 min.
 Aanmelden: Ja.
 Informatie: 030 - 721 0501



Biljartclub Musketon bestaat inmiddels 30 jaar en is gevestigd in Buurtcentrum De Musketon, Hondsrug 17-19 in de wijk Lunetten in Utrecht. Er staan 2 wedstrijd biljarts die worden gebruikt én onderhouden door de biljartclub. Iedere middag op doordeweekse dagen wordt er gebiljart door de 55 plus clubleden. Naast het carambolebiljart (libre) is het een gezellig samen zijn, vaak met een spelletje kaart en onder het genot van een drankje van de bar van de Musketon. De club telt maximaal 25 leden. Momenteel is sprake van een wachtlijst. Van september tot april wordt er door 3 teams van 5 personen deelgenomen aan de Utrechtse Stedelijke Biljartcompetitie. Voor meer informatie over deze competitie kunt u terecht op de website www.SUBC.nl Daarnaast wordt er door het jaar heen meegedaan aan enkele toernooien. Voor informatie kunt u terecht bij de voorzitter van biljartclub Musketon, Hans van den Berg (tel. 061290961 of via email Hans_vd_Berg@ziggo.nl)

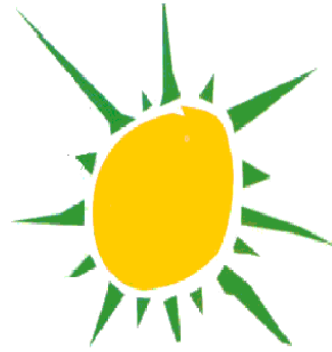
Naam activiteit: **Eetgroep**
 Begin / eind datum: Hele seizoen
 Tijd: **17.00 - 19.30**
 Dagen: Maandag

Naam activiteit: **Eet Café**
 Begin / eind datum: Hele seizoen
 Tijd: **18.30 - 20.00**
 Dag: Woensdag

Kosten per keer: € 6,- / € 4,- met U-pas
 Aanmelden: Vóór 15.00 uur aan de bar
 Contactpersoon: Jeanet Peters
 Informatie: 030 - 721 0501

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! Samen met buurtgenoten gezellig uit eten in een ontspannen, gezellige sfeer! Jong en oud vanuit verschillende achtergronden en culturen komt met elkaar aan de praat en geniet van een gezonde, betaalbare maaltijd. In het sociaal restaurant is iedereen welkom! Elke maandag en woensdag zorgt een professionele kok, ondersteund door veel vrijwilligers, voor een gevarieerd menu. U kunt ook maatschappelijk stagiaires tegenkomen bij de eetgroep en het eetcafé.

Naam activiteit: **Salsadansen**
 Begin / eind datum: Hele seizoen
 Tijd: 19.45 - 22.00 uur
 Dagen: Maandag en Dinsdag
 Kosten: € 5,- per les, per lesblok
 Aanmelden: Ja
 Contactpersoon: Peter Vlug
 Informatie: www.salsadansschoolcorason.nl



Wij geven Salsalesen in de rijke en fijn dansbare Cubaanse stijl; salsa, rueda de casino, son en casino. Onze lessen zijn duidelijk door gedegen uitleg en persoonlijke aandacht, in een gemoedelijke sfeer. Voor iedereen van jong tot oud. En voor een lage prijs, dus ook toegankelijk voor de kleine beurs.

Naam activiteit: **FleX**
 Start en eind datum: Alle lessen starten vanaf maandag 21 augustus
 Tijd activiteit: Diverse dans- en beweglessen voor peuters, kleuters, kids, tieners en volwassenen
 Dag: Zie het lesrooster, hieronder
 Eventuele kosten: verschilt per les, speciaal tarief voor U-pas houders
 Aanmelden: aanmelden voor een proefles via flex.lunetten@hotmail.com of loop binnen bij een van de lessen
 Contactgegevens: flex.lunetten@hotmail.com
 of stuur een bericht via de facebookpagina:
www.facebook.com/flexinlunetten

Extra informatie: FleX is een buurtinitiatief onder het motto: 'dansen in de buurt, met de buurt en voor de buurt'. Wekelijks worden er dans- en beweglessen gegeven voor jong en ouder. De jaarlijkse eindshows van de dansgroepen zijn een feest voor iedereen: dansers, publiek én het (vrijwilligers)team achter de schermen. Het lesrooster voor het seizoen 2017/2018 (onder voorbehoud)

Groep	Leeftijd <i>(peildatum: leeftijd danser op 01-01-2018)</i>	Lesdag- en tijd <i>(alle lessen duren 60 minuten, behalve FleX Relax: 90 minuten)</i>
FleX 1	3-4 jaar (korte cursus)	Woensdag 13.30 uur
FleX 2	5-6 jaar	Woensdag 14.30 uur
FleX 3a	7-8 jaar	Maandag 17.15 uur

FleX 3b	7-8 jaar		Woensdag 16.30 uur
FleX 4	9-10 jaar		Woensdag 15.30 uur
FleX 5	11-14 jaar		Woensdag 17.30 uur
FleX 6	15+		Maandag 16.15 uur
FleX BoyZ	8-12 jaar		Maandag 18.15 uur
FleX Theater 1	9-11 jaar	VOL	Vrijdag 15.30 uur
FleX Theater 2	11-13 jaar	VOL	Vrijdag 16.30 uur
FleX FiT 1	18+		Maandag 19.30 uur
FleX FiT 2	18+		Maandag 20.30 uur
FleX FiT 3	18+		Vrijdag 09.00 uur
FleX RelaX 1	18+		Woensdag 09.30 uur
FleX RelaX 2	18+		Donderdag 20.00 uur

*FleX FiT: een op dans, aerobics en bodyshape geïnspireerde les waarin je werkt aan conditie en spierversterking

** FleX RelaX: een op yoga geïnspireerde les waarin in- en ontspanning centraal staan.

Alle lessen starten vanaf maandag 21 augustus 2017. Geen lessen in de schoolvakanties, tenzij anders aangegeven

Naam activiteit: **Basiscursus Theatersport**
 Start en eind datum: 4-9-2017 t/m 27-11-2017
 Tijd activiteit: 20.00 - 22.00 uur
 Dag: maandag
 Eventuele kosten: €180 (inclusief 21% BTW)
 Aanmelden: verplicht, via webformulier <http://lunetics.nl/basiscursus>
 Contact gegevens: info@lunetics.nl / 06-3494435

Theatersport is één van de meest bekende vormen van geïmproviseerd theater waarbij plot, rollen en encenering terplekke ontstaan. Omdat het publiek actief meedenkt, er veel contact is met andere teams en 'fouten' niet bestaan betekent theatersport zowel voor toeschouwers als spelers een avondje uit! Leuk om naar te kijken, nog leuker om zelf te doen! In samenwerking met theatersportvereniging De Lunetics wordt een beginnerscursus aangeboden die een goede basis geeft om eventueel in te stromen bij een

theatersportvereniging. In 12 lessen van 2 uur raak je bekend met de basisprincipes van theaterimprovisatie gebaseerd op principes van Keith Johnstone, en leer je de belangrijkste theatersportgames zodat je in staat bent zelf 'voorbereid onvoorbereid' het podium op te stappen.

Extra informatie: voor deze cursus is geen enkele ervaring of voorkennis nodig. Kleding waarin makkelijk bewogen kan worden is aan te raden. Minimumleeftijd 18 jaar, geen maximum leeftijd.

Naam activiteit: **Leesclub**
Start seizoen: november
Tijd: 9.00 - 10.30 uur
Dag: dinsdag
Aanmelden: ja
Contactpersoon: Lina: 06-33725774
Informatie: rasouli80@gmail.com

Lezen kan een bijdrage leveren aan woordenschatontwikkeling, tekstbegrip, een grotere verbeeldingskracht, school- en maatschappelijk succes. Wilt u samen boeken lezen en erover praten? Dat kan in deze leesclub.

Naam activiteit: **Zang koor A-Do-RE**
Start seizoen: 5 September
Tijd: 20.00 - 22.00 uur
Dag: Dinsdag
Kosten: Ja
Aanmelden: Ja
Contactpersoon: bestuur@a-do-re.nl
Informatie: www.a-do-re.nl

Nieuwe leden zijn welkom!
dinsdagavond van 20.00-22.00uur o.l.v. een nieuwe dirigent mevrouw E. Schuddeboom repeteren.



A-Do-re is het koor van en voor de Utrechtse wijk Lunetten. Wij zijn een gemengd koor met een breed repertoire: van popmuziek tot klassiek, en van lichte muziek tot renaissance. De basis voor A-Do-Re is in begin jaren '90 gelegd. Het huidige koor is ontstaan uit een fusie van de Lunettense koren I Canti en Plateau. Wij houden van gezelligheid en ontspanning, maar ambiëren ook ons muzikaal te ontwikkelen. We zijn te horen op o.a. de jaarlijkse Wijkdag, streek- en Kerstmarkt, Gluren bij de Buren etc. Ons koor telt nu 18 leden, we willen

uitbreiden naar 20-25 leden. De leeftijd van de leden varieert van 35-70 jaar. Wij repeteren op dinsdagavond van 20.00 - 22.00 uur.

Naam activiteit:	Bingo	Naam activiteit:	Bingo
Begin / eind datum:	Hele seizoen	Begin / eind datum:	Hele seizoen
Dag	Dinsdag Avond	Dag:	Woensdag Middag
Tijd:	19.30 - 22.30 uur	Tijd:	13.30 - 16.30 uur
Kosten:	€ 7,00 8 rondes	Kosten:	€ 7,00 8 rondes
Aanmelden:	Nee	Aanmelden:	Nee
Contactpersoon:	Hans en Joke	Contactpersoon:	Hans en Joke
Informatie:	030 - 7210 501	Informatie:	030 - 721 0501

Elke 2^e dinsdagavond 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

Ook elke laatste woensdagmiddag van de maand is het BINGO! in de Musketon. Met dezelfde gezelligheid, aandachtig spelen en mooie prijzen.

Naam activiteit:	Yoga
Begin / eind datum:	Hele seizoen
Tijd:	09.15 - 10.15 uur
Dag:	Dinsdag
Kosten:	Ja
Aanmelden:	Ja
Contactpersoon:	Elke van Houwelingen
Informatie:	06 - 3615 2973

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.

Naam activiteit:	Aquarelleren (inloop)
Begin / eind datum:	Hele seizoen
Tijd:	10.00 - 12.00 uur
Dag:	Dinsdag
Kosten:	Eigen materiaal kosten
Aanmelden:	Nee
Informatie:	Tijdens de inloop



Een trouwe groep creatievelingen komt elke dinsdagochtend bij elkaar en 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.

Naam activiteit: **Werelddansen**
Begin / eind datum: Hele seizoen
Tijd: 9.30 - 11.00 uur
Dag: Dinsdag
Aanmelden: Ja
Contactpersoon: Marian Reichardt
Informatie: marian.reichardt@gmail.com

Steeds meer mensen komen erachter: dansen is leuk! Het is een prettige en gezonde manier van bewegen. Daar waar muziek is en gedanst wordt, heerst gezelligheid en saamhorigheid. Werelddansen leert u gemakkelijk; stapsgewijs worden er dansen uit de hele wereld aangeleerd. Uit oa. Israël, Engeland, Bulgarije, Rusland, Griekenland, Roemenië, Amerika maar ook Nederland. Laat je meeslepen door de muziek, dan gaat het dansen bijna vanzelf.

Naam activiteit: **Inloop Het Knooppunt**
Begin / eind datum: Hele seizoen
Tijd: 10.00 - 12.00 uur (dinsdag 09.30 - 11.30)
Dagen: Dinsdag, woensdag, donderdag, vrijdag
Kosten: Gratis
Aanmelden: Nee
Informatie: hetknooppunt@outlook.com



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. Wat schenken wij? Antwoord: koffie en aandacht. Dit vrijwilligersproject wordt ondersteund door de katholieke en protestantse wijkkerken en Vooruit. Het Knooppunt heeft een open karakter: het wil beschikbaar zijn voor alle buurtbewoners en werkt zoveel mogelijk samen met verwante organisaties die zich inzetten voor het welzijn in de buurt.

Naam activiteit: **Steenbewerken**
Begin / eind datum: Hele seizoen
Tijd: 10:00 - 12:00
Dag: Dinsdag
Kosten: Eigen materiaal kosten
Aanmelden: Inloop



Contactpersoon: Mevrouw v/d Grond
Informatie: 030 - 2887 487

(vervolg) 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 ben je al aan het beitelen). In deze leuke groep bent u van harte welkom en raakt u wellicht ook geïnspireerd.

Naam activiteit: **Klaverjassen**
Begin / eind datum: Hele seizoen
Tijd: 19.00 - 23.00 uur
Dag: Dinsdag
Aanmelden: Ja
Contactpersoon: Gerda Miltenburg
Informatie: 030 - 2889 719



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

Naam activiteit: **Schilderen en Tekenen**
Begin / eind datum: Hele seizoen
Tijd: 20.00 - 22.00 uur
Dag: Dinsdag
Aanmelden: Ja
Contactpersoon: Peter Porskamp
Informatie: 030 - 242 0393



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. 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.

Naam activiteit: **Voedselbank**
Begin / eind datum: Hele seizoen
Tijd: 13.30 - 15.00 uur
Dag: Dinsdag
Kosten: Gratis voor klanten voedselbank
Aanmelden: Inschrijven verplicht
Contactpersoon: Marjo Vleugel en Peter Zwaai
Informatie: pluspuntlunetten@gmail.com
06 - 2201 4530

Naam activiteit: **Naailes**
Begin/eind datum: Hele seizoen
Tijd: 9.00 - 11.00 uur
Dag: woensdag
Kosten: 5,- euro per maand
Aanmelden: ja
Informatie: 06-87436954

Heb je altijd al willen leren naaien maar weet je niet hoe je moet beginnen? Kom dan naar naailes!

Naam activiteit: **Fifty Fit (bewegen voor 50+)**
Begin / eind datum: Hele seizoen
Tijd: 11.00 - 12.00
Dag: Woensdag
Aanmelden: Ja
Contactpersoon: Sylvia ter Wolbeek
Informatie: 030 - 288 4109
06 - 4422 9894



Bewegen is goed, juist bij – lichamelijke – klachten.
Een uur bewegen waarbij conditie en spierversterkende oefeningen gedaan worden op een verantwoorde manier met een ontspannende oefening als afsluiting. Daarbij staan het plezier in bewegen en leuke muziek centraal; de conditie neemt toe en de houding wordt beter. In de les worden verschillende opties aangeboden zodat iedereen op het eigen niveau mee kan doen. Kom gerust een keer meedoen of kijken, u kunt altijd instappen.

Naam activiteit: **Yoga**
 Begin / eind datum: Hele seizoen
 Tijd: (groep 1) 19.15 - 20.15 uur
 (groep 2) 20.30 - 21.30 uur
 Dag: Woensdag
 Kosten: Ja
 Aanmelden: Ja
 Contactpersoon: Elke van Houwelingen
 Informatie: 06 - 3615 2973



Yoga betekent verbinden. Door yoga beoefening ervaren we de verbinding van lichaam en bewustzijn, in onszelf. Door ons op de adem te concentreren tijdens de yogaoefeningen (staand, zittend en liggend, dynamisch en statisch) ontstaat er flexibiliteit, kracht, acceptatie van het nu en een meditatieve aandacht die leidt tot verstilling. Je leert beter luisteren naar jezelf, je leert jezelf kennen en wordt je steeds bewuster van wie je werkelijk bent.

Naam activiteit: **Koersbal**
 Begin / eind datum: Hele seizoen
 Tijd: 10.15 - 12.15 uur
 Dag: Woensdag
 Kosten: Geen
 Aanmelden: Op de dag zelf
 Contactpersoon: Geen
 Informatie: Tijdens de bijeenkomst



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.

Naam activiteit: **Inlooplessen Theaterimprovisatie**
 Start en eind datum: 23-8-2017 t/m 4-7-2018
 Tijd activiteit: 20.00 - 22.00 uur
 Dag: woensdag
 Eventuele kosten: € 15,- per losse workshoples of € 142,50 voor strippenkaart 10 lessen
 Aanmelden: Aanmelden is niet verplicht, maar kan wel

Contact gegevens: via <https://www.facebook.com/events>
info@lunetics.nl / 06-34944350

(vervolg) Voor mensen die na een '[Basiscursus Theatersport](#)' of '[Kennismakingscursus Improviseren](#)' de smaak te pakken hebben gekregen is er de mogelijkheid verder te gaan in deze cyclus van 'Inlooplessen Improvisatie'. Anders dan de '[Vervolgcurcus Theatersport](#)' zijn de inlooplessen op zichzelf staande korte workshops, maar wel wekelijks met een ander onderwerp. Je kunt dus desgewenst wekelijks de lessen volgen, maar ook af en toe een les. Ideaal dus voor mensen met een wisselend rooster. De lescyclus 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?* In deze lessen wordt vooral veel gespeeld, variërend van theatersportgames tot open scènes en halflange improvisaties.

Extra informatie: deze cursus is vooral bedoeld voor mensen die als enige ervaring op basisniveau hebben, maar is in principe open en er is geen toelatingsdrempel.

Naam activiteit: **Volksdansen bij Tarantella**
Start seizoen: 6 september 2017
Tijd: 19.30 - 22.15 uur
Dag: woensdag
Kosten: € 140,- (21 jaar € 100, U-pas mogelijk)
Aanmelden: ja, maar een keertje komen kijken mag altijd
Contactpersoon: Elly Langewis, tel. 06-81194729
Informatie: Dansen uit veel verschillende landen.
Voor beginners en gevorderden. Geen speciale kleding vereist.
Zie www.volksdansverenigingtarantella.nl



Dans, gezelligheid, prachtige afwisselende muziek en lekker actief zijn staan voorop. Iedereen van jong tot oud en van beginner tot gevorderde is welkom.

(vervolg) Het repertoire is zeer gevarieerd. Op één avond doen we dansen van de Balkan tot Amerika en alles wat daar bij wijze van spreken tussen ligt. We leren nieuwe dansen aan en herhalen ons repertoire. Voor volksdansen zijn geen speciale kleding of schoenen vereist.

Wil je eens uitproberen of dansen bij Tarantella iets voor jou is, dan bieden wij de mogelijkheid om 5 keer mee te dansen voor € 10,-.

Naam activiteit: **Fietstochten voor 50+**
Begin / eind datum: Hele seizoen
Tijd: Vertrek 10.00 uur bij de Musketon
Dag: Donderdag (19 april, 17 mei, 7 juni, 28 juni, 19 juli, 9 aug. 30 aug. 20 sept en 4 okt.)
Kosten per tocht: € 1,-
Aanmelden: Voor vertrek
Contactpersoon: Hans Oosterman
Informatie: fietsclublunetten@gmail.com
030 - 2888 422



Met uitzondering van de wintermaanden worden er maandelijks twee fietstochten uitgezet: er zijn tochten van 35 tot 45 kilometer. Voor degenen die wat kortere afstanden prefereren worden tochten uitgezet van 30 tot 35 kilometer.

Naam activiteit: **Inloop schilderen**
Begin / eind datum: Hele seizoen
Tijd: 10.00 - 12.00 uur
Dag: Donderdag
Kosten: Eigen materiaal
Aanmelden: Nee
Contactpersoon: Geen
Informatie: Tijdens inloop zelf



Een enthousiaste groep komt elke donderdagochtend bij elkaar en als u het leuk vindt om mee te doen bent u van harte welkom. 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 met elkaar besproken.

Naam activiteit: **Foto Club Lunetten**
Begin / eind datum: Hele seizoen
Tijd: 20:00 - 22:30
Dag: 3e donderdag van de maand
Kosten: Op aanvraag
Aanmelden: Ja
Informatie: <http://www.fotoclub-lunetten.nl>
<https://nl-nl.facebook.com/fotoclublunetten>



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.

Naam Activiteit: **Bordspelgroep Lunetten**
Start en einddatum: (bijna) elke donderdagavond (gehele jaar door, m.u.v. feestdagen).
Tijd: 19.00 (inloop) tot 22.30 uur (opruimen)
Dag: Donderdag
Kosten: Geen
Aanmelden: Nee (vrije inloop)
Website: <http://bordspelgroeplunetten.nl>
Facebookgroep: "Bordspelgroep Lunetten"
E-Mail: Ronald@BordspelgroepLunetten.nl

Extra informatie: De Bordspelgroep Lunetten komt elke donderdagavond bij elkaar in de Musketon om gezellig samen gezelschapsspelletjes te spelen. Hiervoor hoef je niet per se zelf een spel mee te nemen, maar dat mag natuurlijk altijd! Iedereen is van harte welkom om een keer een kijkje te komen nemen en gezellig mee te spelen, van beginner tot expert.

Naam activiteit: **DJ Wim / Stijldansen voor senioren**
Begin / eind datum: start
Tijd: 19.30 - 22.30 uur
Dag: Donderdag om de week
Aanmelden: Nee
Contactpersoon: Wim van de Bijl
Informatie: 030 - 288 0189



Wist u dat? Dansen plezier voor twee is? Dat gezelligheid bij ons nr1. staat. Dat sociale contacten nodig zijn? Wij nodigen u uit om donderdags in de Musketon te komen kijken en om'n dansje te doen. Stijldansen, Lijndansen, Country en Salsa dansen en hoe gezellig het is?

Naam activiteit: **Kindertoneelgroep**
Begin / eind datum: hele seizoen
Tijd: 15:30 - 16:45
Dag: Donderdag
Kosten: Zie website
Aanmelden: Ja
Contactpersoon: Holger de Nooij
Informatie: www.lunettentoneel.nl



(vervolg) Sinds 1996 wordt er door Lunettentoneel kindertoneel gemaakt in de Musketon, heel wat buurtgenoten tussen 8-12 jaar en 12-17 jaar zijn opgegroeid op de planken van ons mooie buurttheater. De groepen worden begeleid door Holger de Nooij die de stukken schrijft en regisseert. Kijk op onze uitgebreide website voor foto's en informatie over hoe je kan opgeven.

Naam activiteit: **Vereniging Netwerk Lunetten (VNL)**
Begin / eind datum: hele seizoen
Tijd: 20.30-22.30 uur (donderdag) 14.30-16.00 uur (vrijdag)
Dag: Donderdag avond en vrijdag middag
Kosten: Geen
Aanmelden: Nee
Informatie: Tijdens de bijeenkomsten

De Vereniging Netwerk Lunetten -ook wel als VNL afgekort- is één van oudste vrijwilligersorganisaties binnen onze wijk, die destijds door een groep van actieve wijkgenoten opgericht werd om Lunetten niet alleen digitaal te helpen ontsluiten, maar ook een actief platform te bieden waarbinnen bepaalde wijkinitiatieven en/of ontwikkelingen onder de aandacht van een breder publiek gebracht konden worden. Naast pogingen om Lunetten op glasvezel te krijgen, is de website www.lunetten.nl niet alleen het bekendste nieuwsmedium, maar tevens ook de belangrijkste discussie plek voor onze wijk. VNL probeert zoveel als mogelijk naar andere wijkgenoten toe *laagdrempelig* te zijn. Ten gevolge hiervan vindt er elke donderdagavond dan ook in De Musketon vanaf 20.30 uur een inloop koffie bijeenkomst plaats, waar VNL-leden en niet-leden elkaar wekelijks kunnen treffen. Ook kunnen wijkgenoten op vrijdagmiddagen in De Musketon bij vrijwilligers van VNL terecht, indien zij op de PC wat meer wegwijs gemaakt willen worden of extra vaardigheden willen aanleren om zich veiliger op de digitale snelweg te kunnen bewegen.

Naam activiteit: **Rijbewijskeuringen**
Begin / eind datum: Hele seizoen
Tijd: Op afspraak
Dag: 3e donderdag van de maand
Kosten per keuring: € 30,- (A/B/E) en € 52,50 (C/D/E)
Aanmelden: Alleen op afspraak
Contactpersoon: Eddy J Windgassen
Informatie: www.rijbewijskeuringen.info
06-13031321



Voor de keuring heeft u nodig,

- Keuringsformulier (eigen verklaring), voorzijde zelf invullen
- Rijbewijs
- Kleine hoeveelheid urine (max. 2 uur oud)
- Medicijnen (of uitdraai van de apotheek)
- Bril voor verzien (bij contactlenzen de sterkte van de lenzen)

Naam activiteit: **Zangkoor de Vrolijke Noot**
 Begin / eind datum: Hele seizoen
 Tijd: 10.00 - 11.30 uur
 Dag: Vrijdag
 Aanmelden: Nee
 Contactpersoon: Willie Vork
 Informatie: Op de ochtend zelf

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 word 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!

Naam activiteit: **Breimutsen**
 Begin / eind datum: Hele seizoen
 Tijd: 13.00 - 16.00 uur
 Dag: Vrijdag
 Kosten: Eigen materiaal
 Aanmelden: Nee
 Contactpersoon: Elise Schult
 Informatie: Tijdens de bijeenkomst



Elke vrijdag voor jong en oud!
 Breien, haken en borduren (zelf voor materiaal zorgen)

Naam activiteit: **Country-line dansen 55+**
 Begin / eind datum: Hele seizoen
 Tijd: 10:30 - 12:00
 Dag: Vrijdag
 Kosten: 1e les gratis en vrijblijvend
 Aanmelden: Ja
 Contactpersoon: Marian Reichardt
 Informatie: marian.reichardt@gmail.com



(vervolg) Country-Line Dansen is een prettige en gezonde manier van bewegen.

- Country-Line dansen leert u gemakkelijk, de dansen worden stapsgewijs aangeleerd.
- We dansen uitsluitend op country muziek, en U heeft geen partner nodig.

Dus: kom genieten van mooie country muziek en dans met ons mee!

Naam activiteit: **Creamiddag**
Start seizoen: 1e vrijdag van de maand
Tijd: 13.30 - 15.30 uur
Dag: Vrijdag
Kosten: € 5,- per keer
Aanmelden: graag van te voren aanmelden
Contactpersoon: Carla Broekhuizen, tel. 030 289 2946



Vind je het leuk om kaarten te maken? Kom dan gezellig 1 keer in de maand, op de 1e vrijdag van de maand, van 13.30 tot 15.30 uur met ons meedoen, de kosten zijn € 5,- per keer. Dat is voor het materiaal wat we gebruiken. Elke maand maken we weer 3 kaarten, en altijd verschillende. Geef je even van te voren op bij Carla Broekhuizen.

Naam activiteit: **3e Eettafel**
Begin / eind datum: Hele seizoen
Tijd: 17.30 - 20.00 uur
Dag: 3e vrijdag van de maand
Kosten: € 6,- (of € 4,- als u beschikt over U-pas)
Aanmelden: tot 17.00 uur (3e dinsdag v.d. maand)
Informatie: Musketon, tel. 030 - 721 0501



Naam activiteit: **Cabaret in Lunetten**
Begin / eind datum: zie website
Tijd: 20.30 - 23.00 uur
Dag: Vrijdag
Kosten: Zie website
Aanmelden: kaartverkoop
Contactpersoon: Jeanet Bouw
Informatie/programma: theaterdemusketon.nl



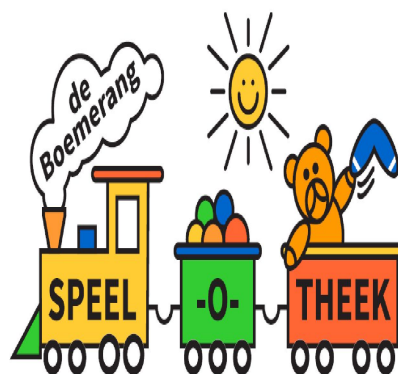
Avondje uit in eigen wijk? Dat kan het komend seizoen in Lunetten! Theaterwerkgroep De Musketon organiseert weer cabaretvoorstellingen op vrijdagavond in de theaterzaal. Bekende en beginnende cabaretiers treden op. Kijk op de website!

Naam activiteit: **Kinderdisco**
 Begin / eind datum: Zie prikbord Lunetten
 Tijd: 19.30 - 21.30 uur
 Dag: Vrijdag
 Kosten: € 1,- (alleen met pasje)
 Aanmelden: inschrijven voor pasje
 Contactpersoon: Marjolijn Rijkse
 Informatie: marjolijnrijkse@vooruitrecht.nl
kinderdisco.lunetten@gmail.com
 06 - 3494 5777



De Kinderdisco van Lunetten bestaat al meer dan 30 jaar. Tijdens de schoolweken organiseren vrijwilligers samen met een jeugd- en jongerenwerker 1 x in de zes weken de Kinderdisco in de Musketon voor kinderen tussen de 8-12 jaar. Je kunt lekker dansen op de beste hits, sjoelen of gewoon chillen. DJ Coen draait ook verzoeknummers. Voor het eerst zonder je ouders, met je vrienden een avond lol hebben en zelf chips, limonade of ander lekkers kopen aan de bar.

Naam activiteit: **Speeltheek de Boemerang**
 Start seizoen: Hele seizoen
 (niet open tijdens basisschoolvakanties)
 Dag: Woensdag en Zaterdag
 Tijd: Woensdag: 09.30 - 11.00 uur
 Zaterdag: 10.30 – 12.00 uur
 Kosten: Jaar abonnement € 15,- bij één
 abonnement. € 10,- bij elk toegevoegd abonnement.
 Aanmelden: Ja
 Informatie: www.speeltheeklunetten.nl
 Facebook: <https://www.facebook.com/speeltheeklunetten>



In de speeltheek kunt u speelgoed lenen. Ieder kind kan per keer 2 stuks speelgoed meenemen. 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.

Naam activiteit: **Repair Café Lunetten**
Begin / eind datum: september 2016 – juni 2017
Tijd: 10.00 – 12.30 uur
Dag: Elke tweede zaterdag van de maand
(in september op de wijkdag)
Kosten: Vrijwillige bijdragen
Aanmelden: Nee
Contactpersoon:
Informatie: www.facebook.com/repaircafelunetten

Koffiezetapparaat kapot? Gescheurde blouse? Fietsketting gebroken? Gooi kapotte spullen niet weg, maar kom ermee naar Repair Café Lunetten. Elke tweede zaterdag van de maand kun je tussen 10 en 12.30 uur je spullen laten repareren. Vrijwillige reparateurs gaan samen met bezoekers aan de slag met allerlei spullen: kleding, meubels, elektrische apparaten, speelgoed en fietsen. Reparatie is gratis, maar we stellen een fooi bij tevredenheid erg op prijs!

Naam activiteit: **Tango Atelier**
Begin / eind datum: Hele seizoen
Tijd: 19.00 - 01.00 uur
Dag: Zaterdag
Contactpersoon: Paul Vossen
Informatie: dance@tangoatelier.com



Naam activiteit: **Activiteitenmiddag**
Begin / eind datum: Laatste zondag van de maand
Tijd: 14.00 - 17.00 uur
Kosten: € 2,-
Aanmelden: Nee
Informatie: contact@lunettenwilwel.nl

Boekenruilkast

Hebt u ook zo veel boeken die u al gelezen hebt en die maar in de kast staan? Gun ook anderen dat leuke, mooie, spannende of ontroerende boek en breng ze naar de “boekenruilkast”! U kunt (gratis)gebruik maken van de boekenruilkast, in de foyer (naast de lift), tijdens de openingsuren van de Musketon.





Sociaal makelorganisatie Vooruit

heeft hart voor mensen in Zuid en Oost. Wij zijn de schakel tussen bewoners en organisaties en helpen hen vooruit. Iedereen die ondersteuning of hulp wenst bij nieuwe initiatieven of activiteiten in en voor de buurt kan bij ons aankloppen: jong of oud, spontaan of voorbereid, initiatiefrijk of afwachtend. Wij maken mogelijk dat iedereen in een veilige en hechte sfeer mee kan doen.

Bibliotheek Lunetten

maandag: 14.00 - 17.30 uur
dinsdag: gesloten
woensdag: 14.00 - 17.30 uur
donderdag: 14.00 - 20.00 uur
vrijdag: 14.00 - 17.30 uur
zaterdag: 10.00 - 13.30



Lister werkt met gespecialiseerde begeleiders en ervaringsdeskundigen voor mensen met ernstige psychiatrische aandoeningen en verslavingsproblemen. De cliënt gaat samen met hen op zoek naar mogelijkheden om een betekenisvol leven op te bouwen en naar vermogen deel te nemen aan de maatschappij. Dit is altijd maatwerk. Op dinsdag.

WIL JIJ OOK SOEPEL BEWEGEN?

Laat je masseren bij Sterk & Soepel
Massage is er voor iedereen die weer soepel wil bewegen. Of het nu binnen het werk, tijdens het sporten of andere activiteiten is. Massage creëert een rustmoment voor jezelf en een herstelmoment voor je lichaam, waarin beweging optimalisering centraal staat. Door massage en bewegingsadvies ervaar je dat bewegen ook een herstel moment is waarbij je fysiek sterker wordt.



(vervolg)

Openingstijden:

dinsdag: 18.00 - 22.00 uur
woensdag: 8.30 - 12.00 uur
vrijdag: 8.30 - 12.30 uur
zaterdag: 9.00 - 13.00 uur

Reserveren:

Online: www.sterkensoepel.nl
Mobiel: 06-41266903

Kosten:

Intake en behandeling 60 min 28 euro
sport of ontspanningsmassage 30 min 28 euro
sport of ontspanningsmassage 30 min 28 euro
sport of ontspanningsmassage 60 min 56 euro

Contact: Diana Blok-Sluis, sportmasseur en oefentherapeut-Cesar
Adres: Hondsrug 19 (sportcentrum Fitlunetten)



FitLunetten

FitLunetten

Maandag t/m donderdag: 8.00 - 22.00 uur
Vrijdag: 8.00 - 18.00 uur
Zaterdag: 9.00 - 13.00 uur
Zondag: 9.00 - 13.00 uur

Individuele begeleiding
Medische training
High intensity training
Small group training
Yoga, pilates
Fitness
Top sportbegeleiding
Voedingsadvies

Professionele begeleiding
Persoonlijke benadering
Toegankelijk
Wijkgericht

030 - 2861925
www.fitlunetten.nl

Buurtteam Lunetten (Muskieto)

Waarvoor kunt u bij ons terecht?

Wij zijn er voor volwassenen, gezinnen, jongeren en ouderen met verschillende vragen. Bijvoorbeeld als u schulden heeft of problemen in het gezin of op school. Of als u vragen heeft over opvoeding, wonen, echtscheiding, overlast, werk of eenzaamheid. Toegang via Hondsrug 19 (voorheen Moskieto)





Stichting Jou (Jongerenwerk Utrecht)

Voor meer informatie www.jou-utrecht.nl

Zonder vrijwilligers geen Musketon!

Er gebeurt al heel veel in de Musketon; steeds meer door, voor en met wijkbewoners. Er kan nog (veel) meer. Op weg naar de Musketon als ons eigen bruisende ontmoetingscentrum in de wijk! Daarvoor hebben we nu al vele actieve wijkbewoners die tijd stoppen in de Musketon. Ze zetten zich belangeloos, voor en achter de schermen, zichtbaar en onzichtbaar in voor de Musketon en zijn bezoekers. En daarvoor zijn we ook steeds op zoek naar meer van die actieve vrijwilligers uit de wijk. Mensen die activiteiten willen organiseren en/of uitvoeren. Mensen die willen meedenken. Mensen die andere mensen een helpende hand willen bieden. En mensen die de handen uit de mouwen willen steken om de Musketon zoveel mogelijk dagdelen per week open te laten zijn zodat al die activiteiten ook kunnen draaien.

Theatertechnicus

We hebben ook mensen nodig die het leuk vinden om iets te gaan doen met theatertechniek. De "WGTT" (werkgroep theatertechniek) bestaat uit een groep die op rolatiebasis de theatertechniek in de theaterzaal van de Musketon onderhoudt en bedient tijdens voorstellingen. Meestal vinden de (onderhouds)werkzaamheden plaats op vrijdagmiddag, maar in overleg ook wel in het weekend.

Prikbordbeheerder

Als prikbord beheerder zorg je ervoor dat je één keer in de zoveel tijd de prikboarden en de balie in de centrale gang controleert en bijhoudt voor nieuwe en relevante informatie. Om te kijken of er geen dubbele dingen ontstaan; of er geen misbruik van gemaakt wordt. Als je meer wilt weten over een of meer van deze functies en/of je wilt aanmelden, kun je contact opnemen met Dyon Korssen of Jeanet Peters.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de sociaal makelaar/ beheerder.

Sociaal makelaar Jeanet peters: Tel. [06 - 415 632 76](tel:06-41563276) of mail:

jeanetpeters@vooruitutrecht.nl

Sociaal beheerder Dyon Korssen: Tel. [06 - 816 876 51](tel:06-81687651) of mail:

dyonkorssen@vooruitutrecht.nl

Gebruikersraad Musketon

In de Musketon is er een gebruikersraad, een raad die zich hard maakt voor alle vaste gebruikers en zich in de discussie mengt met gemeente en/ of Vooruit. De gebruikersraad is er voor u! Regelmatig belegt de raad een bijeenkomst voor alle gebruikers over zaken die de gebruikers aangaan. Wilt u op de hoogte blijven van deze bijeenkomsten of wilt u meer informatie kunt u mailen naar musketongebruikersraad@gmail.com

De Zuidbus,

Vervoert minder mobiele ouderen naar de soos e.d. en maakt leuke reisjes. Dankzij Stichting Zuidbus kunnen veel ouderen meedoen aan activiteiten in diverse wijken, waarmee wordt voorkomen dat mensen geïsoleerd raken. Met de bus worden van april tot en met december ook leuke tochtjes gemaakt, zoals een middagje Urk, de Biesbosch of de Veluwe. Ook populair zijn de avondtochten naar bijvoorbeeld Kijkduin, Scheveningen of Katwijk en de sfeervolle bezoeken aan diverse kerstmarkten in december. Bekijk ook eens de website www.zuidbus.nl en volg ons op www.twitter.com/zuidbus

