

ZOMER ZINNEN PRIKKELS



ZOMER 2016

VOORWOORD

Een zomerse editie van Zinnenprikkels in een iets luchtiger jasje, dat is Zomer Zinnenprikkels!

In juli en augustus speelt het workshopprogramma zich 11 weken lang af op de locatie Kopi Susu in Utrecht, elke maandagmiddag en –avond en elke woensdagmiddag.

Zomer Zinnenprikkels biedt de volgende **losse, gratis workshops** aan: Tai Chi, Transreizen, Tarot & Healing, Lichtmeditatie, Samen Tekenen & Schilderen, Yoga & Meditatie en (Buik)dansen.

Eetclub Zinnenprikkels bereidt tweemaal per week een zomerse daghap - een smakelijk hoofdgerecht voor slechts €3,50 vanaf 17.30 uur. Op maandag in cultureel café Kopi Susu en op vrijdag in Wijkhuis De Steeg Nieuwegein.

SMMU Events zorgt regelmatig voor **live-muziek op vrijdagavond** in Kopi Susu. Bekijk het programma op www.peers2peers.nl/smmu-events en www.facebook.com/zinnenprikkels.

Geniet van een bruisende zomer vol zingeving, elkaar ontmoeten, samen delen en zoeken, bewegen, bezinnen, gezellig samenzijn en lekker eten!



ZIN IN MEER ZINNENPRIKKELS?

Zinnenprikkels is gericht op zingeving, creativiteit, het ontdekken van je drijfveren, je kracht en je talenten. Zinnenprikkels is uitdrukkelijk bedoeld om ieders inbreng tot z'n recht te laten komen. Tijdens de workshops maar ook daarbuiten!

Mis jij een activiteit in het programma? Wil je helpen bij de organisatie? Misschien lijkt het je leuk om jouw talent te delen door zelf een workshop te geven of te koken voor de eetclub? Of heb je andere ideeën, vragen of klachten? Laat het ons weten en neem contact met ons op via zinnenprikkels@lister.nl. Aanmelden: zie pagina 8.

DE LOCATIES VAN ZINNENPRIKKELS

Cultureel café Kopi Susu in Utrecht

Kopi Susu is een gezellig buurtcafé in het hart van de Utrechtse wijk Lombok. Je kunt er overdag terecht voor een hapje en een drankje, iedereen is welkom. Regelmatig worden thema-avonden en kunstexposities georganiseerd en is er live-muziek in het café. De workshops van Zinnenprikkels worden gegeven in 2 aparte ruimtes, boven en achter in het café.



Wijkhuis De Steeg in Nieuwegein

Wijkhuis De Steeg is een buurthuis in de Nieuwegeinse wijk Fokkesteeg, met een gevarieerd activiteiten aanbod voor wijkbewoners en belangstellenden. De Steeg beschikt over een centrale ontmoetingsruimte met lunchroom en biljart, een bar en een goed geoutilleerde keuken.



Globaal programma Zomer Zinnenprikkels 2016

Iedere maandagmiddag en –avond @ Kopi Susu

Ontvangst met thee vanaf 15.00 uur. De 1^e workshopronde van 15.30 – 17.00 uur. Eetclub Zinnenprikkels met een zomerse daghap voor € 3,50 van 17.15 – 18.45 uur. De 2^e workshopronde van 19.00 – 20.30 uur.

Iedere woensdagmiddag @ Kopi Susu

Ontvangst met thee vanaf 15.00 uur. Een zomerse workshop van 15.30 – 17.00 uur: de ene week Yoga & Meditatie en de andere week een dansworkshop.

Geen workshops op vrijdag in Wijkhuis De Steeg, wél een zomerse daghap!

Het reguliere programma van Zinnenprikkels @ Wijkhuis De Steeg heeft zomerstop van 8 juli t/m 2 september. Het najaarsseizoen start op vrijdag 9 september 2016 met een feestelijke kick-off!

Eetclub Zinnenprikkels serveert een zomerse daghap @ Wijkhuis De Steeg. Je kunt mee-eten voor slechts € 3,50 vanaf 17.30 uur, op de vrijdagen 8, 15 en 22 juli, 19 en 26 augustus en 2 september 2016. Het vertrouwde driegangenmenu wordt weer geserveerd vanaf 9 september.

Zinnenprikkels biedt al 8 jaar een breed scala aan zingevende en kleurrijke workshops, op het gebied van dans, beweging, expressie, welzijn en spiritualiteit. Deze workshops zijn voor iedereen gratis toegankelijk na aanmelding en bevestiging van deelname.

ZINNENPRIKKELS OP INTERNET

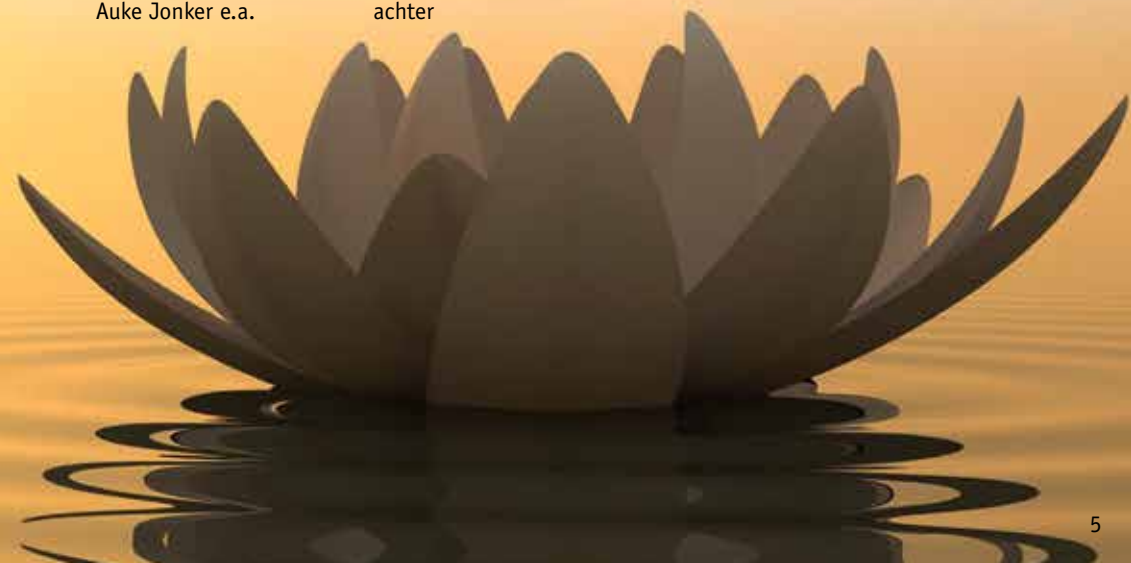
Nieuws en wijzigingen in het programma van Zinnenprikkels vind je op: <http://peers2peers/agenda>

Meer informatie over Zinnenprikkels vind je op: <http://peers2peers/zinnenprikkels>

Wil je reageren of vind je Zinnenprikkels leuk? Bezoek ons dan op Facebook: <https://www.facebook.com/Zinnenprikkels>



Dag	Datum	Tijd	Workshop/activiteit	Workshophouder	Ruimte	Bijzonderheden
Maandag	04 juli 2016	15.30 – 17.00	Tai Chi	Olga Feenstra	boven	Daghap € 3,50
	04 juli 2016	17.15 – 18.45	Eetclub		café	
	04 juli 2016	19.00 – 20.30	Samen Tekenen & Schilderen	Auke Jonker e.a.	achter	
Woensdag	06 juli 2016	15.30 – 17.00	Oriëntaalse (buik)dans	Ilona Hol	boven	
Maandag	11 juli 2016	15.30 – 17.00	Transreizen	Emmy Sangers	boven	Daghap € 3,50
	11 juli 2016	17.15 – 18.45	Eetclub		café	
	11 juli 2016	19.00 – 20.30	Samen Tekenen & Schilderen	Auke Jonker e.a.	achter	
	11 juli 2016	19.00 – 20.30	Yoga & Meditatie	Pip Loi	boven	
Woensdag	13 juli 2016	15.30 – 17.00	Yoga & Meditatie	Pip Loi	boven	
Maandag	18 juli 2016	15.30 – 17.00	Lichtmeditatie	Emmy Sangers	boven	Daghap € 3,50
	18 juli 2016	17.15 – 18.45	Eetclub		café	
	18 juli 2016	19.00 – 20.30	Samen Tekenen & Schilderen	Auke Jonker e.a.	achter	
	18 juli 2016	19.00 – 20.30	Tai Chi	Olga Feenstra	boven	
Woensdag	20 juli 2016	15.30 – 17.00	Oriëntaalse (buik)dans	Ilona Hol	boven	
Maandag	25 juli 2016	15.30 – 17.00	Tarot & Healing	Emmy Sangers	boven	Daghap € 3,50
	25 juli 2016	17.15 – 18.45	Eetclub		café	
	25 juli 2016	19.00 – 20.30	Samen Tekenen & Schilderen	Auke Jonker e.a.	achter	
	25 juli 2016	19.00 – 20.30	Yoga & Meditatie	Pip Loi	boven	
Woensdag	27 juli 2016	15.30 – 17.00	Yoga & Meditatie	Pip Loi	boven	
Maandag	01 aug 2016	15.30 – 17.00	Yoga & Meditatie	Pip Loi	boven	Daghap € 3,50
	01 aug 2016	17.15 – 18.45	Eetclub		café	
	01 aug 2016	19.00 – 20.30	Samen Tekenen & Schilderen	Auke Jonker e.a.	achter	
	01 aug 2016	19.00 – 20.30	Tai Chi	Olga Feenstra	boven	
Woensdag	03 aug 2016	15.30 – 17.00	Dansfocus	Vera Croese	boven	
Maandag	08 aug 2016	15.30 – 17.00	Transreizen	Emmy Sangers	boven	Daghap € 3,50
	08 aug 2016	17.15 – 18.45	Eetclub		café	
	08 aug 2016	19.00 – 20.30	Samen Tekenen & Schilderen	Auke Jonker e.a.	achter	





Dag	Datum	Tijd	Workshop/activiteit	Workshophouder	Ruimte	Bijzonderheden
Woensdag	10 aug 2016	15.30 – 17.00	Yoga & Meditatie	Pip Loi	boven	
Maandag	15 aug 2016	15.30 – 17.00	Yoga & Meditatie	Pip Loi	boven	Daghap € 3,50
	15 aug 2016	17.15 – 18.45	Eetclub		café	
	15 aug 2016	19.00 – 20.30	Samen Tekenen & Schilderen	Auke Jonker e.a.	achter	
	15 aug 2016	19.00 – 20.30	Tai Chi	Olga Feenstra	boven	
Woensdag	17 aug 2016	15.30 – 17.00	Dansfocus	Vera Croese	boven	
Maandag	22 aug 2016	15.30 – 17.00	Lichtmeditatie	Emmy Sangers	boven	Daghap € 3,50
	22 aug 2016	17.15 – 18.45	Eetclub		café	
	22 aug 2016	19.00 – 20.30	Samen Tekenen & Schilderen	Auke Jonker e.a.	achter	
Woensdag	24 aug 2016	15.30 – 17.00	Yoga & Meditatie	Pip Loi	boven	
Maandag	29 aug 2016	15.30 – 17.00	Tarot & Healing	Emmy Sangers	boven	Daghap € 3,50
	29 aug 2016	17.15 – 18.45	Eetclub		café	
	29 aug 2016	19.00 – 20.30	Samen Tekenen & Schilderen	Auke Jonker e.a.	achter	
	29 aug 2016	19.00 – 20.30	Tai Chi	Olga Feenstra	boven	
Woensdag	31 aug 2016	15.30 – 17.00	Dansfocus	Vera Croese	boven	
Maandag	05 sept 2016	15.30 – 17.00	Transreizen	Emmy Sangers	boven	Daghap € 3,50
	05 sept 2016	17.15 – 18.45	Eetclub		café	
	05 sept 2016	19.00 – 20.30	Samen Tekenen & Schilderen	Auke Jonker e.a.	achter	
Woensdag	07 sept 2016	15.30 – 17.00	Yoga & Meditatie	Pip Loi	boven	



GRATIS WORKSHOPS ZINNENPRIKKELS VOLGEN ?

Deelnemen aan workshops van Zinnenprikkel is gratis na bevestiging van deelname.

Meld je aan door een e-mail te sturen naar zinnenprikkel@lister.nl. Vermeld hierin je naam, telefoonnummer (voor het doorgeven van wijzigingen), wel/geen zorgrelatie met Lister of een andere zorgverlener. Een zorgrelatie is géén vereiste om deel te nemen.

Iedereen is welkom bij Zinnenprikkel!



ZINNENPRIKKELS OP INTERNET

Lastminute-informatie vind je altijd op:
<http://peers2peers/agenda>

Het complete, actuele programma van Zinnenprikkel vind je op:
<http://peers2peers/zinnenprikkel>

Wil je reageren of vind je Zinnenprikkel leuk? Bezoek ons dan op Facebook:
<https://www.facebook.com/Zinnenprikkel>



CULTUREEL CAFE KOPI SUSU

**maandagmiddag / -avond
woensdagmiddag**

J.P. Coenstraat 69
3531 EP Utrecht



WIJKHUIS DE STEEG

**vrijdagmiddag
zie pagina 3**

Hoornseschans 101
3432 TK Nieuwegein

