



iedere woensdagochtend: 10.00 - 12.30 uur

ZIMIHC Creatief Café

De makers van de Bewegvriendelijke Wijk en de Derde Helft presenteren het Creatief Café: koffie drinken, ontmoeten en lekker actief zijn met muziek, theatersport of schilderen!

Maak samen muziek, kruip in de huid van een ander met improv theater of werk aan je schildervaardigheden tijdens één van de ZIMIHC Creatief Café workshops. Of kom naar een voorstelling of expositie kijken. Heb je vooral zin in een kop koffie en een gezellig babbeltje met je buurtgenoten, dan ben je ook van harte welkom! Je kan iedere woensdagochtend bij ons binnenlopen.

Het Creatief Café is onderdeel van De Bewegvriendelijke Wijk. Dit is een initiatief speciaal voor 55-plussers uit Utrecht Noordoost om alleen of samen te bewegen en elkaar te ontmoeten.

Programma november

2 november

- **Fotografiecursus** les 1: licht en stilleven.
- Maak muziek met de BuurtBand.

9 november

- **Fotografiecursus** les 2: compositie, kleur en lijnen.
- Maak muziek met de BuurtBand.
- **Speelkwartier 55+**

16 november

- **Fotografiecursus** les 3: portretten.
- Maak muziek met de BuurtBand.

23 november

- **Fotografiecursus** les 4: de straat en het landschap
- Maak muziek met de BuurtBand.

30 november

- **Fotografiecursus** les 5: vrije opdracht en presentatie
- Maak muziek met de BuurtBand.
- **Speelkwartier 55+**

Over de fotografiecursus

Alle vijf woensdagen in november kun je een fotografieworkshop volgen met docent Nienke Jorissen. Elke les begint met een klein beetje theorie en voorbeelden van verschillende fotografen. Daarna ga je vooral aan de slag! Voor degenen die thuis verder willen gaan en daarin meer houvast willen, is er ook elke week een thuisopdracht.

Over Speelkwartier 55+

Een speelse training bestaande uit allerlei creatieve oefeningen en spelletjes, waarbij je telkens je geest, je lichaam én de wisselwerking tussen die twee oefent. Ook improvisatie oefeningen en spellen komen aan bod. Dit alles onder het motto: alles mag, niets hoeft. Je hoeft niet fit te zijn, iedereen kan meedoen. Trek lekkere kleding en schoenen aan, en geniet! Docenten zijn Jantina (gecertificeerd trainer cognitieve fitness) en Tamara (master NLP coach & theatersporter).

