

Wilt u meedoen?

Vul dan onderstaande strook in en doe hem in de brievenbus van de Prisma Immerloo, Eimerssingel –Oost 266 (tegenover basisschool Het Mozaïek)

INSCHRIJFFORMULIER

Ik meld mij/mijn kind aan voor de volgende activiteit(en) of cursus(sen):

Activiteiten voor kinderen

- Koken vanaf 7 jaar
- Tekenen/schilderen/knutselen (kinderen)
- Judo voor kinderen van 4 tot 6 jaar
- Judo voor kinderen van 7 tot 10 jaar
- Taekwondo
- Speelmorgen
- Streetdance
- Piano lessen voor kinderen
- Speelmorgen
- Zumba

Activiteiten voor volwassenen

- Naaicursus
- Hatha Yoga
- Computercursus voor vrouwen
- Buikdansen
- Arabisch voor op vakantie
- Spaans voor op vakantie
- Schilderen tekenen (volwassenen)
- Multiculturele kookclub
- Beweging voor mannen 45+
- Borduren en breien
- Taalcursus Nederlands (alfabetisering)

Naam:.....

Adres:.....

Telefoonnummer:.....

E-mailadres:.....

Stichting Prisma Immerloo
Eimerssingel-Oost 266
6834 CZ Arnhem
Tel: 026-3217131
E-mail: hkoubaa@hetnet.nl



Activiteitenprogramma - 3^e jaargang - nummer 6 - november 2010



Stichting Prisma

Activiteitenprogramma 2010/2011



Judo

Judo is voor jonge kinderen een perfecte manier om met hun hele lichaam te sporten. Alle spiergroepen komen bij de judoles in actie. Door de veelzijdigheid van bewegingsvormen wordt het coördinatievermogen van de kinderen verbeterd.

Kinderen leren met vallen en opstaan hun agressie te beheersen en zelfvertrouwen te ontwikkelen.

Startdatum: woensdag 8 september 2010

Tijd: woensdagmiddag
kinderen van 4 tot 6 jaar 14.00 - 15.00
of 15.00 - 16.00 uur

en 7 tot 10 jaar 16.00 tot 17.00 uur

Plaats: de sportzaal Immerloo

Kosten: Arnhem card gratis
€ 33,00 per 2 maanden 2 x per week sporten: Judo + Taekwondo + Clipdance

Begeleider: BudoSport tel. 026-3646657



Activiteiten voor kinderen

Streetdance

Bij Streetdance leer je de basistechnieken van streetdance en oefen je regelmatig met choreografieën uit bekende videoclippen.

Startdatum: maandag 13 september 2010

Tijd: maandagmiddag

6 t/m 8 jaar 16.00-17.00 uur

8 t/m 10 jaar 17.00-18.00 uur

6 t/m 12 jaar 18.00-19.00 uur

Kosten: Arnhem card gratis

€ 33,00 per 2 maanden 2 x per week sporten

Judo + Taekwondo +

Streetdance

Begeleider: BudoSport

tel. 026-3646657



Koken

Je leert in 10 bijeenkomsten allerlei lekkere dingen maken. Je kookt in kleine groepjes. Niet alleen lekkere, maar ook gezonde gerechten. Natuurlijk eet je na afloop alles lekker met elkaar op! Als afsluiting nodigen we de ouders, opa's en oma's uit voor een heus diner... dus smullen maar. Voor meisjes en jongens van 7 tot 12 jaar.

Startdatum: woensdag 8 september 2010

Tijd: woensdagmiddag
13.30 -15.30 uur (10 lessen)

Kosten: € 0,50 per keer

Begeleidster: Deljan Sahimi



Activiteiten voor kinderen

Zumba voor kids

Zumba is een swingende workout met danspassen op Latijns-Amerikaanse muziek. Het is een hele vrolijke workout met niet moeilijke, maar wel vlotte danspasjes. De les is makkelijk te volgen en dus voor iedereen geschikt. Door de aanstekelijke salsa, merengue, flamenco en zelfs hip-hop-muziek is elke les weer een feestje.

Leeftijd: 8 t/m 13 jaar

Startdatum maandag 22 november

Tijd: 18.00 – 19,00 uur

Kosten: 5 lessen voor €:6,00

Begeleider: BudoSport tel. 026-3646657



Speelmorgen

Een speelmorgen is er voor kinderen tussen de 0 en 2½ jaar met hun ouders. Eenmaal per week kunt u samen met uw baby of peuter terecht in het Prismahuis.

Startdatum: woensdag 22 september 2010

Tijd: woensdag 9.15 - 11.00 uur

Kosten: € 1,- per keer.

Drinken voor de kinderen wordt gratis verzorgd.

Begeleidsters: Nurhayat Güllal en

Zineb El Khannaji;



Activiteiten voor kinderen

Taekwondo

Taekwondo is een snelle en stijlvolle vechtsport waarbij men gebruik maakt van de voeten en vuisten.

Wil jij je conditie en zelfvertrouwen verbeteren?

voor meisjes en jongens van 7 tot 12 jaar.

Startdatum: donderdag 16 september 2010

Tijd: donderdagmiddag

7 t/m 10 jaar 16.00 -17.00 uur

Plaats: sportzaal Immerloo

Kosten: Arnhem card gratis

€ 33,00 per 2 maanden 2x per week sporten

Judo + Taekwondo + Clipdance

Begeleider: BudoSport tel. 026-3646657



Piano lessen voor kinderen

Bij pianolessen leer je omgaan met de piano en leer je muzieknoden om de piano te bespelen.

Voor zowel beginners als gevorderden.

Startdatum: dinsdag 4 januari 2011

Tijd: dinsdagmiddag 15.15 - 16.00 uur

Kosten: € 1,- per keer

Begeleider Walid Popal



Creatief bezig zijn met:

Tekenen, schilderen, knippen, plakken, vouwen, verven, met klei werken, dingen doen die je leuk vind.

Voor meisjes en jongens van 4 tot 12 jaar.

Startdatum: woensdag 8 september 2010

Tijd: woensdagmiddag

13.00 - 15.00 uur

Kosten: Entree & drinken €

0,50 per keer

Begeleidsters:

Annette Noevers en

Wilma Koel



Gratis gezondheidspreekuur

Vanaf oktober start Stichting Thuiszorg Midden-Gelderland (STMG) met gratis wekelijkse gezondheidspreekuren voor alle bewoners in de wijk Immerloo en Duifje. Tijdens deze preekuren helpen de wijkverpleegkundigen om uw vragen te beantwoorden over gezondheid, zorg en welzijn.

Startdatum: vanaf oktober elke week:
Tijd: dinsdagochtend van 9.00–11.00 uur

Het gezondheidspreekuur is een inloopspreekuur. Dit betekent dat u vooraf geen afspraak hoeft te maken.

Activiteiten
volwassenen

Nederlands Taal

Leren lezen & schrijven (alfabetisering) 3 x per week

Startdatum: 6 september 2010
Tijd: maandag, dinsdag en donderdag
8.45 - 11.45 uur
Kosten: gratis
Aanmelden bij gemeente Arnhem
Begeleidster: Tineke Dalhuizen, RijnIJssel

Naaicursus

Je eigen kleding zelf leren maken. De cursus wordt door een docente gegeven. Ieder cursist krijgt hier ruim de aandacht om zijn eigen kledingstuk te maken onder de begeleiding van onze docenten.. Na afloop van de cursus kan je met volle trots een eigen kledingstuk maken die je zelf hebt ontworpen.

Startdatum: donderdag 16 september 2010
Tijd: donderdagmiddag 13.00 - 15.00 uur (10 lessen)
Of dinsdag middag 13.00 - 15.00 uur (10 lessen)

Kosten: € 20,- Dit is inclusief diverse materialen. Wel dient u zelf schaar, garen, spelden, naalden e.d. mee te brengen.
Begeleidster: Fatma Yiğit



Activiteiten
voor volwassenen

HathaYoga

Hatha Yoga is bewegen met aandacht op je ademhaling. Door het bewegen en diepe ademhaling heb je blokkades op fysiek en emotioneel niveau op. Door het opheffen van blokkades ervaar je rust in je lichaam. Door de rust nemen je lichamelijke en emotionele klachten af. Om Yoga te beoefenen hoef je niet jong en lenig te zijn. Zelfs met lichamelijke beperkingen kun je deze techniek beoefenen. De oefeningen worden aangepast aan de mogelijkheden van de deelnemers

Startdatum: woensdag 15 september 2010
Tijd: woensdag 18.30 - 19.30
Kosten: € 30,- (10 lessen)
Begeleidster: Gülnar Yoldas

Buikdansen

Met deze oriëntaalse vorm van dansen zorgt u voor een goede houding en controle over uw lichaam. De dans heeft veel kleine subtiele bewegingen, met name vanuit de heupen.

Startdatum: vrijdag 24 september 2010
Tijd: vrijdagmiddag 13.00 - 15.00 uur
Kosten: € 10,- (10 lessen)
Begeleidster: Suma Majedi

Activiteiten
voor volwassenen

Computercursus voor vrouwen

De cursus voor mensen die willen leren werken met een computer. In 10 lessen wordt er geleerd om te gaan met het tekstprogramma Microsoft Office Word. Daarnaast bestaat de mogelijkheid om te leren om te gaan met Internet en e-mail.

Startdatum: maandag 6 januari 2011
Tijd: dondermiddag 13.00 - 14.30 uur
Kosten: € 15,- (10 lessen)
Begeleider: Rijnijssel

(Deze cursus vindt alleen bij voldoende deelname plaats)



Spaans voor op vakantie

U maakt op simpele en speelse wijze kennis met basis Spaans, waarbij u leert om bijvoorbeeld een hotel te reserveren, de weg te vragen en boodschappen te doen in het buitenland.

Startdatum: maandag 29 november 2010
Tijd: maandagavond 18.00- 19.00 uur 1x per 2 weken
Kosten: € 25,- voor 5 lessen inclusieve materiaal
Begeleidster: Maria Silvia

Activiteiten
voor volwassenen

Arabisch voor op vakantie

U maakt op simpele en speelse wijze kennis met basis Arabisch waarbij u leert om bijvoorbeeld een hotel te reserveren, de weg te vragen en boodschappen te doen in het buitenland.

Startdatum: vrijdag 7 januari 2010
Tijd: vrijdagmiddag 13.00 - 15.00 uur
Kosten: € 15,- (10 lessen)
Begeleidster: M. Athraa

Ontmoetingsontbijt

Een keer in de maand (eerste maandag van de maand) wordt de mogelijkheid aan de vrouwen uit Immerloo/Duifje geboden tot het bezoeken van ontmoetingsruimten, onder het genot van een kopje koffie en ontbijt en daarbij leeftijdsgenoten ontmoeten.

De ontbijt start met een inloop vanaf 8.30 uur, om ongeveer 9.30 uur zal het ontbijt beginnen .

Kosten: €1,50

**Aanmelding van te voren
Opgeven**



Activiteiten voor volwassenen

Schilderen en tekenen

Altijd al willen tekenen en schilderen? U maakt kennis met basistechnieken en met verschillende materialen. U werkt met opdrachten, maar uw eigen creativiteit is het belangrijkste!

Startdatum: maandag 14 februari 2011

Tijdsduur: maandagmiddag
14.00 - 16.00 uur (10 lessen)

Kosten: € 15,-

Begeleidster: Annette Noevers



Voorlichting

Er wordt wekelijks een bijeenkomst georganiseerd waar autochtone en allochtone vrouwen elkaar ontmoeten en waar zij voorlichting krijgen over verschillende onderwerpen, Hierbij houden we de drempel zo laag mogelijk door aan te sluiten op de belevingswereld van de vrouwen.

Startdatum: elke maandag

Tijd: maandagochtend

9.00 - 11.00 uur

Kosten: gratis

Activiteiten voor volwassenen

Samen borduren/breien/ handwerken

Borduren, haken, etc. met de aanwezige vrouwen in de huiskamer van Prisma tijdens het bijeenkomen. Gezamenlijk creatief borduren, breien en haken staat centraal.

Startdatum: maandag 20 september 2010

Tijdsduur: vrijdagmiddag
13.00 – 15.00 uur (10 lessen)

Kosten: € 10,-



Beweging voor volwassenen 45+

Deze cursus is bedoeld voor volwassenen die plezier hebben in beweging en die hun conditie willen verbeteren door intensief te bewegen op muziek. Er wordt gewerkt aan lichaamstraining en spierversterking. De les begint met een warming-up om alle spieren los te maken. Daarna doen we allerlei oefeningen en bewegingen op de plaats en door de ruimte.

Startdatum: vrijdag 24 september 2010

Tijd: vrijdagavond 19.00 - 20.00 uur

Of donderdagavond 21.00 – 22.00 uur

(ca. 25 lessen)

Kosten: € 25,

Begeleider: Abbas Ouali



Activiteiten voor volwassenen

Multiculturele Kookclub

Op maandag 28 september start er een multiculturele kookclub. Op deze kookclub wordt geleerd om gerechten uit verschillende landen te koken. Elke kookles wordt voorbereid door 2 deelnemers van de groep, waardoor gerechten van vele culturen aan bod zullen komen. Na bereiding van het gerecht wordt er gezamenlijk gegeten. Deze kookcursus is voor vrouwen van alle leeftijden met verschillende achtergronden!

Startdatum: maandag 20 september 2010

Tijd: maandagavond 18.30 - 20.00 uur

Kosten: € 2,- per keer

Begeleidster: Deljan Sahimi



Recreatie, spelen en ontmoeting

Ontspannen biljarten, sjoelen, schaken en dammen op een gezellige, recreatieve en sportieve manier. Heren én dames zijn van harte welkom!

Elke maandag, woensdag en vrijdagavond

19.00 – 22.00 uur.

Kosten: gratis



Activiteiten voor volwassenen

Samen koffie drinken...en natuurlijk bent u

van harte welkom voor een lekker kopje koffie in onze gezellige huiskamer! Elke maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 8.30 tot 11.00 uur is er een koffieochtend voor vrouwen. En maandag, woensdag en vrijdag van 19.00 uur t/m 22.00 uur, is het open voor iedereen. Kom gerust een keer langs!

