

Altrecht Talent; locatie Nieuwegein
Teamleider: Thomas Rietkerk
Vredebestlaan 23, 3431 CG Nieuwegein
Tel. 030 - 600 87 60
Maandoverzicht: september 2011

	Activiteiten:	Uren:	Wie:
Maandag	Ontmoeting/Inloop Gezamenlijk Lunch Computerles: beginners Creatief Houtbewerking Bloemschikken Sport op maandag	08.30 - 17.00 12.00 - 13.00 13.00 - 16.00 13.00 - 16.00 13.00 - 16.00 13.00 - 16.00 13.00 - 16.00	Jos van den Brink Hans Swart Ans van de Berg en Corry van den Boogaard Hans van Beek en Gerald Scheepmaker Christine Kraaij Alex Goris
Dinsdag	Ontmoeting/ Inloop Horecagroep: lunchbereiding Computerles: (semi) gevorderden Tekenen & Schilderen Oog voor Visagie Knippen Leerwerkbedrijf Administratie Ontmoeting IJsselstein Horecagroep: dinerbereiding Internetcafé	12.00 - 17.00 10.00 - 14.00 13.00 - 16.00 13.00 - 16.00 13.00 - 16.00 13.00 - 16.00 13.00 - 16.30 14.00 - 16.00 16.00 - 18.30 16.00 - 17.00	Ronald de Haas Jenneke Godschalk Elly Pulles Annika Krans " " Jenneke Godschalk Lisa Tarmidi Ronald de Haas Hans Swart
Woensdag	Ontmoeting/Inloop Computerles: beginners Tuingroep Leerwerkbedrijf Administratie Horecagroep: lunchbereiding Yoga voor beginners Computerles: (semi) gevorderden Tekenen & Schilderen Houtbewerking Ontmoeting Houten	08.30 - 17.00 09.00 - 12.00 09.00 - 12.00 09.00 - 13.00 10.00 - 14.00 10.30 - 12.00 13.00 - 16.00 13.00 - 16.00 13.00 - 16.00 14.00 - 16.00	Hans Swart John Behrendt Jenneke Godschalk Ronald de Haas Christine Kraaij Jenneke Godschalk Elly Pulles Hans van Beek en Gerald Scheepmaker Lisa Tarmidi

	Activiteiten:	Uren:	
Donderdag	Ontmoeting/inloop Computerles: (semi) gevorderden Oog voor Visagie " Knippen " Leerwerkbedrijf Administratie Horecagroep: lunchbereiding Oog voor Visagie Knippen Creatief Horecagroep: dinerbereiding	08.30 - 17.00 09.00 - 12.00 09.00 - 12.00 09.00 - 12.00 09.00 - 13.00 10.00 - 14.00 13.00 - 16.00 13.00 - 16.00 13.00 - 16.00 16.00 - 18.30	Jenneke Godschalk Annika Krans " " Jenneke Godschalk Ronald de Haas Annika Krans " " Ans van de Berg en Corry van den Boogaard Ronald de Haas
Vrijdag	Ontmoeting/Inloop Computercursus: beginners + (semi) gevorderden Tafeltennis Workshop Zinnenprikkel v.a. 9 september Lunch	08.30- 12.30 09.00 - 12.00 09.00 - 12.00 10.30 - 12.00 11.45 - 12.15	Jenneke Godschalk Jos van den Brink Gabriëlle van Brussel e.a. Jos van den Brink
Zaterdag	Feest (1 x in de 2 maanden)		

NIEUWS

TIJD OM TE RELAXEN!
Met "Yoga voor beginners"

Christine Kraaij is op woensdag 7 september 2011 gestart met haar nieuwe activiteit bij Altrecht Talent Nieuwegein. Het is de opvolger van de "Ontspanningsgroep".

"Yoga voor beginners"

Het is opgebouwd uit een actiever gedeelte met ademhalings-, ontspannings en eenvoudige yoga-oefeningen *en* een superrelaxt

gedeelte. Alles wordt in een rustig tempo gedaan.

Het doel van ontspanning is om, door middel van oefeningen en meditatie op muziek, bewust te worden van bepaalde spanning in je lichaam. Uiteindelijk werk je aan een meer relaxt leven! Beter slapen, beter... vul maar in.

Tijd/kosten

Wekelijks op woensdag van **10.30 - 12.00 uur**. Dus niet meer vanaf 10.00 uur!

Deze activiteit is gratis; informeer eerst of je in aanmerking kunt komen.

Ontspanning helpt, blijkt uit onderzoek

Neem bijvoorbeeld de resultaten van een onderzoek van de Belgische psychomotorisch therapeut Davy Vancampfort. Hij bekeek of ontspanning positief effect heeft op mensen met schizofrenie.

En wat bleek.. yoga vermindert de symptomen van schizofrenie en spierontspanning verlaagt de gevoelens van stress en angst.

Bron: www.ypsilon.nl

Informatie

Christine Kraaij (030) 600 8760, ma. t/m wo.

Of mail naar e.pulles@altrecht.nl