



## Trias activiteiten juli - dec 2017

Ontmoeten en leren bij Trias

### Activiteiten inloop.

Op het **activiteiten inloop** kun je zonder afspraak binnenlopen. Er worden regelmatig activiteiten georganiseerd.

**Wanneer:** Dinsdagavond van 19.00 – 21.30 uur. **Start:** dinsdag 29 augustus 2017.

### Jongerengroep.

**Jongerengroep** (leeftijd tot 30 jaar) staat voor gezelligheid en samen iets doen.

**Wanneer:** om de twee weken van 19.30 – 21.30 uur. **Data:** woensdag 30 aug., 13 en 27 sept., 11 en 25 okt., 8 en 22 nov., 6 en 20 dec. 2017

### Kookgroep.

Samen koken en genieten van de maaltijd. Het is leerzaam en misschien kun je het gerecht thuis of in je woongroep maken. Je betaalt € 3,- voor de maaltijd. Jaarcursus kost € 85,-.

**Wanneer:** elke woensdag van 17.00 uur tot 20.30 uur. **Start:** 30 augustus 2017.

### Activiteitensoo's.

De **activiteitensoo's** wordt iedere donderdagmiddag georganiseerd. We beginnen met het gesprek van de week. Deelnemers en leiding maken samen een programma voor binnen en uitstapjes.

**Wanneer:** Donderdagmiddag van 14.30 - 16.30 uur. **Start:** donderdag 31 aug. 2017.

### Wereld-Eet-Café.

Iedere maand een maaltijd uit een ander land met quiz en spel. Graag opgeven i.v.m. boodschappen. We eten om 18.00 uur. Kosten € 4,-.

**Wanneer:** Tweede donderdag van de maand van 17.00 – 21.00 uur.

**Data:** donderdag 14 sept., 12 okt., 9 nov., 7 dec. 2017.

### Eet & Filmhuis.

Een maaltijd en dan samen film kijken. Maaltijd om 17.30 uur met aansluitend film. Graag opgeven i.v.m. boodschappen. Kosten: maaltijd € 3,- en film gratis erbij.

**Wanneer:** Derde donderdag van de maand van 17.30 – 20.30 uur.

**Data:** donderdag 24 aug. Zomerfilm, 21 sept., 19 oktober een herfstvakantie film, 16 nov. 2017.

### Pannenkoekcafé.

Eens per maand op donderdag is er een pannenkoekcafé. Lekker en betaalbaar.

**Wanneer:** Laatste donderdagmiddag in de maand van 17.00 - 19.00 uur.

**Data:** donderdag 31 aug., 28 sept., 26 okt., 30 nov., 14 dec. (afwijkend ivm kerstvakantie) 2017.

### Vriendenkring.

Een keer in de twee weken op zondag brunch en een activiteit. Dit samen met een senioren groep van Swon seniorennetwerk. De Vriendenkring is op buurthuis 't oude Weeshuis (Papengas 8, Nijmegen).

Om 11.00 ben je welkom. Een lunch om 12.30 uur en daarna een activiteit tot 15.00 uur.

**Wanneer:** zondag om de twee weken van 11.00 – 15.00 uur.

**Data:** 20 aug (op ZRC), 3 en 17 sept., 1, 15 en 29 okt., 12 en 26 nov., 10 dec. 2017.

### Wandelgroep KIEK ONS GOAN.

Eens in de twee weken op zaterdag kun je een wandeling maken. Je wordt er fit van. Onderweg zijn er diverse oefeningen. Aanmelden en meer informatie via [zrcnbeweegt@gmail.com](mailto:zrcnbeweegt@gmail.com) of via 06-19174571

**Wanneer:** zaterdag eens in de twee weken. Start 09.30 uur.

**Data:** 27 aug zomer wandeling (let op 10.30 uur zrc), 9 en 23 sept., 7 en 21 okt. 4 en 18 nov., 2 en 16 dec. 2017

Ga verder op de achterkant.

## **Er op Uit.**

Met elkaar een activiteit in Nijmegen of omgeving bezoeken. In de Brug staan aankondigingen voor uitstapjes. Dit kan een kunstmarkt, concert, lezing, molen- of een gratis festival, etc. zijn. De begeleiding van Er op Uit laat via facebook, emailberichten en sms weten wanneer, waar en hoe laat er verzamelt wordt. Aan sommige uitstapjes zijn kosten verbonden. Wil je ook op de postlijst staan? Geef je op via [r.aalders@zrcn.nl](mailto:r.aalders@zrcn.nl), Trias facebookpagina of stuur een sms naar de Trias mob. 063636939.

## **Cursussen:**

### **Cursus sociale vaardigheden en burgerschap**

In deze cursus leer je over samenleven met anderen, inspraak en politiek, werk en geld en leefstijl en gezondheid. De volgende thema's komen aan bod: Kiezen, Samenleven, Veiligheid, Politiek, Werk, Geld, Media, Gezondheid, Relaties. Tijdens de bijeenkomsten wordt er: theorie aangeboden, groepsgesprekken aangegaan, opdrachten gemaakt en geoefend met sociale vaardigheden.

**Wanneer:** dinsdagavond van 19.00 uur- 20.30 uur of op donderdagochtend van 10.00 uur – 11.30 u.

**Data:** dinsdag 29 augustus en donderdag 31 augustus.

### **Muziek cursus, ontmoeting met muziek, "encuentros"**

De begeleiding is weer in handen van Duo Los Condoros. Ze gaan jullie wegwijs maken in Latijns Amerikaanse muziek. Je leert op verschillende instrumenten. Samenspel en toewerken naar een optreden op zondag 15 oktober. Kosten voor de cursus 25 euro.

**Wanneer:** De 8 lessen zijn op dinsdag van 19.00 – 20.30 uur.

**Data:** 29 aug., 5, 12, 19, 26 sept., 3 en 10 okt. 2017. Zondag 20 aug. is er een workshop om 13. 30 uur voorafgegaan door een lunch.

### **Theater cursus.**

Donderdag 21 december ga je optreden. Hoe het optreden eruit gaat zien bedenkt de groep met de begeleiding. Jullie oefenen 6 keer.

**Wanneer:** dinsdag avond van 19.30 - 21.00 uur.

**Data:** 7, 14, 21 en 28 nov. 12 en 19 dec. 2017

### **Zomer Vitamine.**

In de maanden juli en augustus is elke week iets te doen. Bezoekers, medewerkers organiseren dan een gezonde activiteiten mand. Wil je weten wat er inzit? Kijk op de site of vraag een flyer.

### **In voorbereiding:**

#### **Inloop laptop vaardigheden.**

Je komt even niet vooruit. Welke functie zit waar op de tablet. Hoe gebruik ik youtube? Tijdens de inloop kun je dit aan elkaar vragen. Er zijn laptops aanwezig. Het wordt geen cursus maar een soort ehbo post om vaardigheden beter te leren.

### **Informatie ontvangen:**

Informatie over actuele activiteiten op [www.triasnijmegen.nl](http://www.triasnijmegen.nl) of

<https://www.facebook.com/TriasNijmegen/> Email sturen naar [info@triasnijmegen.nl](mailto:info@triasnijmegen.nl)

**Bellen:** 024-7511122 / 063636939 (stg.Trias) en 024-7511122 (receptie Zelfregiecentrum Nijmegen)  
Ben je nog niet bekend met Trias / ZRC, dan spreken we af om kennis met elkaar te maken.

### **Zelfregiecentrum Nijmegen.** Ervaar je eigen kracht!

Trias is partner van Zelfregiecentrum Nijmegen. Het Zelfregiecentrum richt zich in eerste instantie op mensen met een lichamelijke, verstandelijke of psychische beperking. Op het ZRC is er een ruim aanbod aan cursussen en activiteiten. Zie website: [www.zrc-nijmegen.nl](http://www.zrc-nijmegen.nl).

Raadzaam om je te abonneren op de Nieuwsbrief. Aanvragen via [b.vd.putten@zrcn.nl](mailto:b.vd.putten@zrcn.nl).

**Open Huis Zelfregiecentrum:** donderdag 7 september van 15.00 – 18.00 uur.

De activiteiten zijn op het ZRC, Jorisstraat 72, 6511 TD Nijmegen. Voor de deur stoppen veel buslijnen.

