INFORMATIEMARKT | MIDDAGPROGRAMMA

Onderstaande huurders en Podium Oost maken van de gelegenheid gebruik om zich tijdens de informatiemarkt te presenteren of geven een workshop.

Afrikaans en Braziliaans dans

In deze energieke en dynamische lessen duiken we in verschillende Afrikaanse en Braziliaanse dansstijlen. Volg een workshop.

Dance center

UDC verzorgd op meerdere locaties danslessen in Utrecht waaronder bij Podium Oost voor kids vanaf 4 t/m 13 jaar. Volg de workshops.

Odensehuis Andante

In Podium Oost heeft het Odensehuis Andante een inloophuis voor mensen met geheugenklachten en beginnende dementie, ook voor jonge mensen met dementie. Laat je informeren bij de stand van Odensehuis Andante.

Oogcafé

Een keer per maand is er een Oogcafé. Dat is een bijeenkomst, op initiatief van de Oogvereniging, voor lotgenoten, mensen die blind of slechtziend zijn. Liesbeth Blankhart is aanwezig om daar meer over te vertellen.

Oost voor elkaar

Bij Oost voor Elkaar kun je o.a. terecht voor informatie over voorzorgcirkels, Meer Weten Cafés, het opzetten van buurt(energie)initiatieven, buurtverbinders en deelname aan het digitaal wijkplatform OostvoorElkaar.nl

Podium Oost achter de schermen

Hoe werkt Podium Oost? Zonder vrijwilligers geen Podium Oost. Wat betekent het om vrijwilliger te zijn, welke functies zijn er en hoe is dat allemaal georganiseerd? Wat doen het team Programmering en team Exposities en welke teams zijn er nog meer?

Rendez-Vous

Zangeres, schrijfster en schilderes Mehrnaz Salehi is al jaren bevriend met Podium Oost. Zij organiseerde concerten, boekpresentaties en theater producties. Vorig jaar begon zij met haar maandelijkse programma Rendez-Vous. Zij is op de informatiemarkt aanwezig.

Speel-O-Theek

Spelen en speelgoed lenen elke woensdagochtend. Dat kan vandaag de hele middag.

Taalcentrum Kookoovaja

Een taal leren doe je samen bij Taalcentrum Kookoovaja. Persoonlijke aanpak en kleine groepen zorgen voor echte verbinding. Kom langs en doe mee met onze workshop.

Vrienden van Podium Oost

Samen verbindt, Samen maakt Podium Oost sterker. De Stichting Vrienden van Podium Oost vindt dat Podium Oost een belangrijke factor is in de bevordering van de sociale cohesie en cultuur in Utrecht Oost. Zij vertellen over het belang van de Vrienden en wat de Vrienden ook voor jou kunnen betekenen.

Yoga

Eclectische yoga: betekent dat Marja verschillende typen yoga door elkaar gebruikt.
Door Marja Oosterman. Volg een workshop.

KINDERACTIVITEITEN | WORKSHOPS | MIDDAGPROGRAMMA

Poppenkast
14.30 en om 16.30 uur
De poppenspeler uit Het Land van Jan Klaassen komt samen met Jan Klaassen en Katrijn bij Podium Oost op visite. Ze beleven allemaal vrolijke avonturen die iedereen kan meebeleven. Het zijn interactieve voorstellingen, dus de kinderen gaan zelf actief meedoen.
De optredens zijn geschikt voor de jongere kinderen, vrolijk en niet spannend.
Toegang: Gratis

Speel-o-Theek
Normaal is de Speel-o-Theek alleen geopend op woensdagmorgen. Maar op 5 september is Sabine de hele middag aanwezig en kunnen kinderen lekker spelen met verantwoord en duurzaam speelgoed.
Wil je speelgoed lenen, dan mag je max. 5 stuks speelgoed lenen. Een jaarabonnement voor het lenen van speelgoed kost € 25,00.

Kleuren en tekenen
Kinderen kunnen zich uitleven op papier. Er zijn kleurplaten, tekenpapier, potloden, viltstiften, plakkaatverf om lekker mee aan de slag te gaan. En natuurlijk mag iedereen de eigen creatie mee naar huis nemen.

WORKSHOPS

Yoga
14.30 uur
Kom kennismaken met eclectische yoga. Marja Oosterman combineert verschillende typen yoga, m.n. Yana, Hatha en Raja yoga en shopt ook bij andere disciplines, zoals tai chi, diverse fitnessmethoden, acupressuur. Persoonlijke begeleiding staat bij haar voorop. Om 14.30 uur geeft zij een workshop. Trek comfortabele kleding aan en doe mee met dit half uur lichaamswerk.

Urban streetdance
15.00 uur 6 t/m 8 jaar
15.30 uur 9 t/m 12 jaar
Zin om lekker te dansen? Utrecht Dance Center verzorgt een spetterende urban dance-workshop! We starten met een energieke warming-up, waarna je een gave choreografie aanleert op toffe muziek.

Afrikaanse en Braziliaanse dans
16.00 uur
Voel de energie, hoor de opzwepende ritmes en laat je meeslepen! Noëlla Das neemt je om 16.00 uur mee in een swingende workshop vol Afrikaanse en Braziliaanse dans. Samen bewegen, lachen en genieten staan centraal. Iedereen is welkom met of zonder danservaring. Trek comfortabele kleding aan en dans lekker mee! Voor meer informatie over de danslessen, check: www.elladans.nl.

Parli già italiano!
15.00–15.30 uur
Een workshop van Taalcentrum Kookoovaja met Valentina over bekende Italiaanse woorden en de juiste uitspraak. Veel Italiaanse woorden worden ook in andere landen gebruikt, maar niet altijd uitgesproken zoals een Italiaan dat zou doen!

Grieks lezen? Dat kun je al bijna!
16.00–16.30 uur
Een workshop van Taalcentrum Kookoovaja met Maro waarin deelnemers kennismaken met het Griekse alfabet. Ze zullen ontdekken dat ze al meer Grieks herkennen dan ze denken en aan het einde zelfs eenvoudige Griekse woorden kunnen lezen.

WORKSHOPS OP EEN RIJTJE:

14.30 uur	**Yoga door Marja Oosterman**
15.00 uur	**Streetdance 6 t/m 8 jaar**
15.30 uur	**Streetdance 9 t/m 12 jaar**
16.00 uur	**Afrikaans en Braziliaans dansen**
16.00 uur	**Parli già italiano!**
16.30 uur	**Grieks lezen? Dat kun je al bijna!**

ETEN EN DANSEN | AVONDPROGRAMMA

Wereldkeuken
18.00 uur – 20.30 uur
Ter gelegenheid van Podium Oost in de spotlight kookt Leo Keijzer een feestelijk en werelds driegangen menu. Het belooft een bijzondere beleving te worden. Schuif om 18.00 uur gezellig met buurtgenoten aan tafel voor dit feestelijke menu.
Voor deze feestelijke gelegenheid hebben we éénmalig de prijs verlaagd.
Vooraf aanmelden is verplicht.
Kosten: € 10,00 (i.p.v. € 14,00) met U pas € 6,00 (i.p.v. € 10,00)

DansCafé
20.30 uur – 23.00 uur
We sluiten de dag af met een spetterend Danscafé met DJ Han. Jong, oud, man, vrouw, het hele alfabet is welkom. Nu 5 euro ipv 8,50.