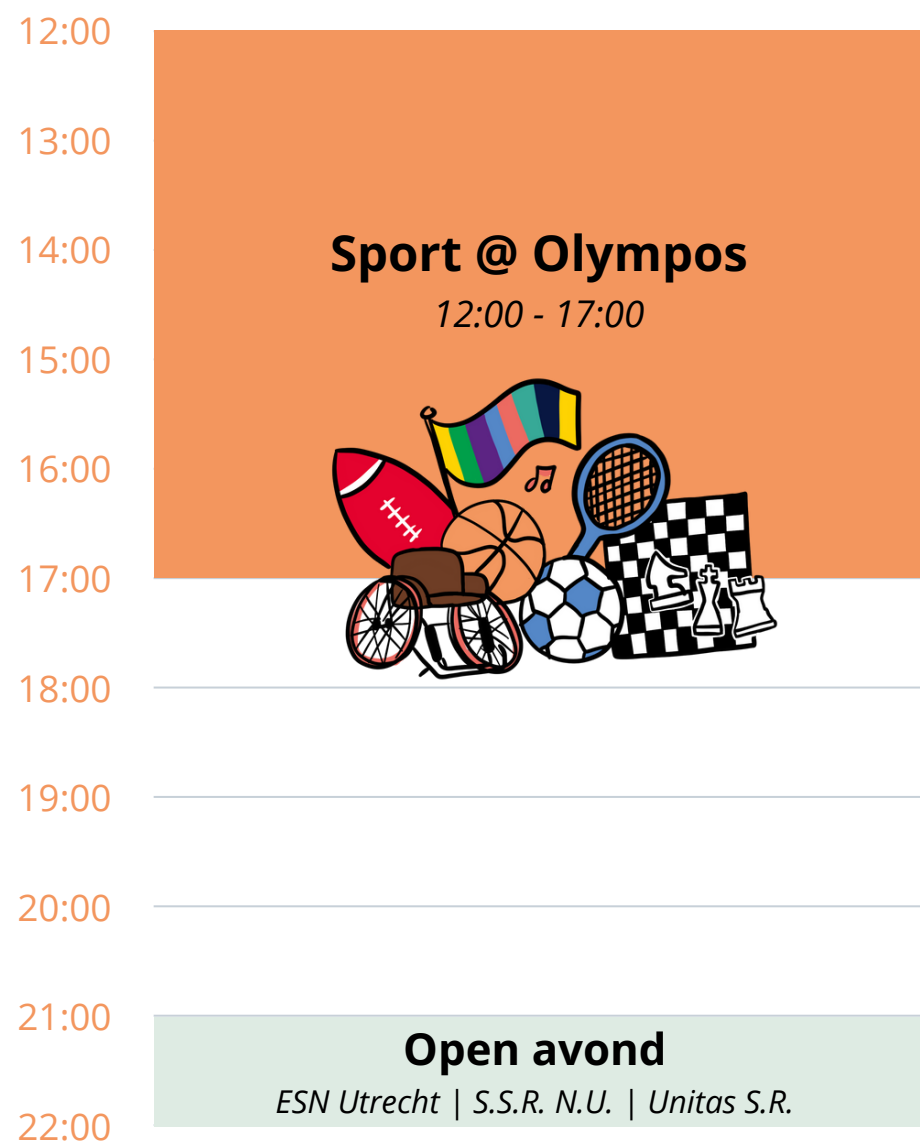


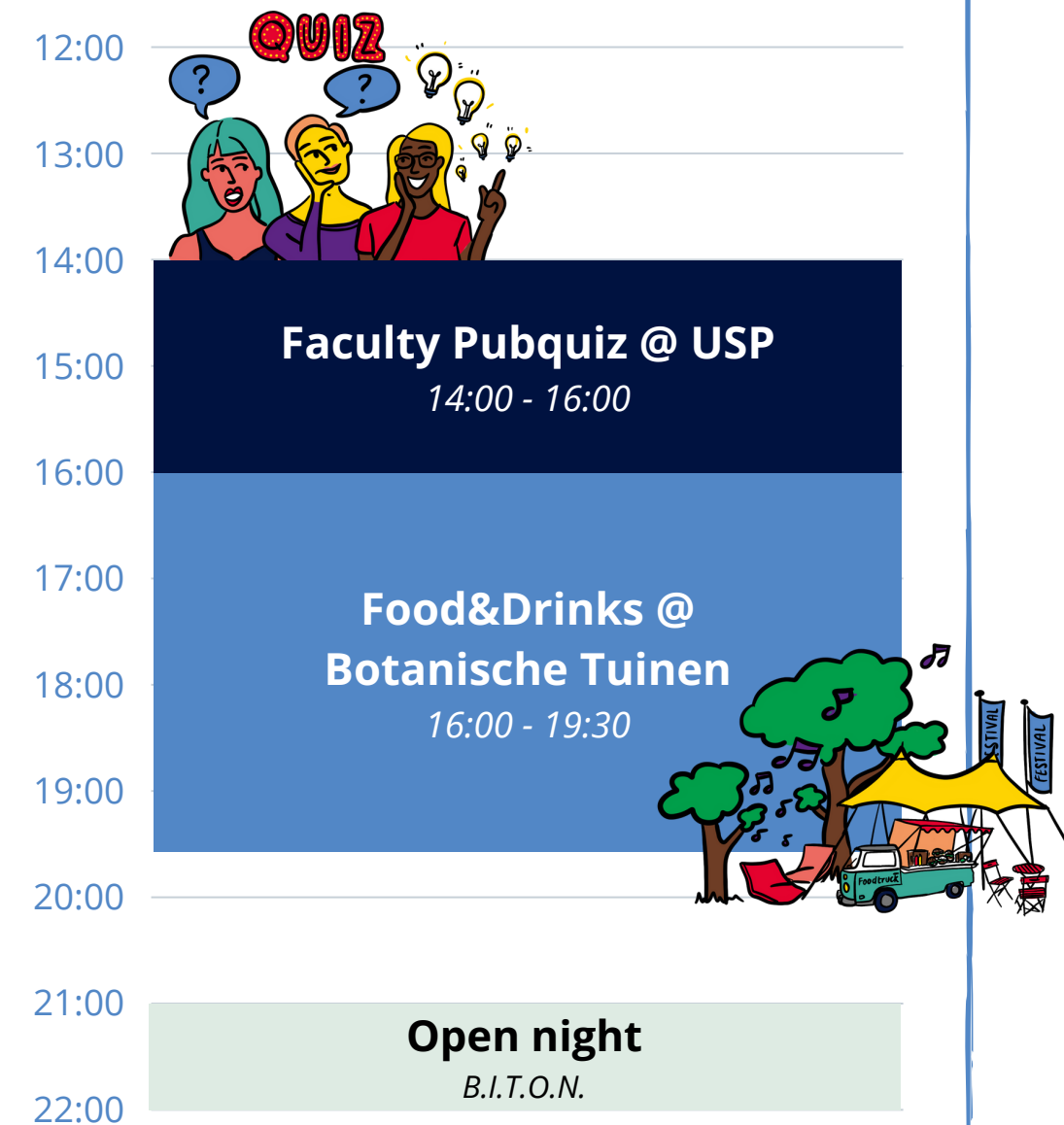
Dinsdag 19 april



Woensdag 20 april

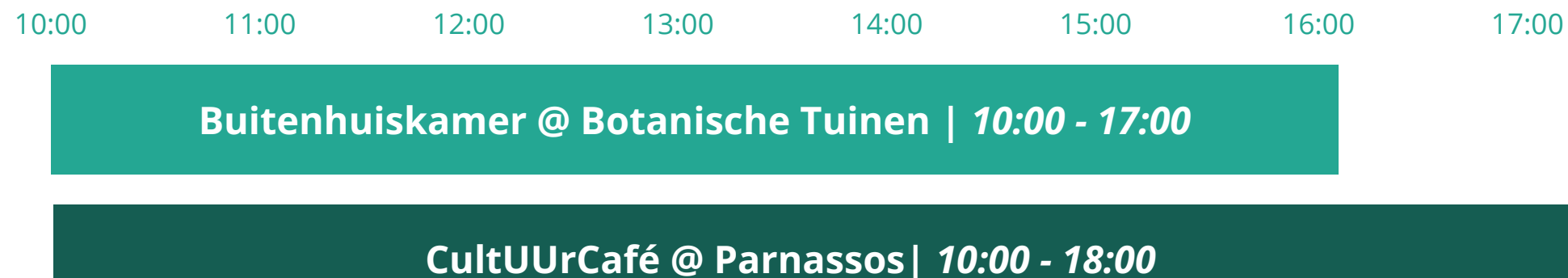


Donderdag 21 april



Huiskamers - Inloop

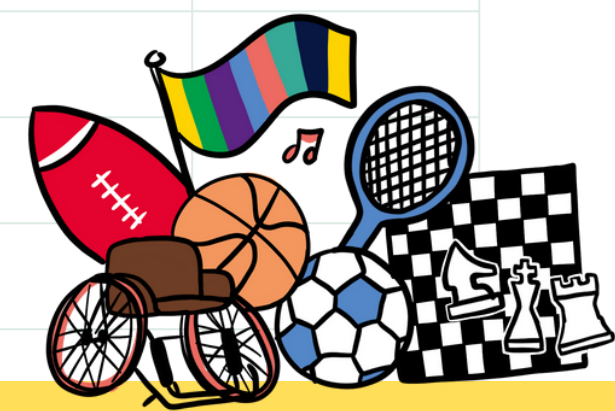
Dinsdag 19 april
en
Woensdag 20 april



This is UU-week

Dinsdag 19 April | Sport @ Olympos

12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00
	Frisbee	Frisbee	Frisbee	Frisbee	Frisbee	Frisbee	Frisbee	Frisbee				
	Rolstoel Basketbal		Rolstoel Basketbal		Rolstoel Basketbal		Rolstoel Basketbal					
	Arobatische Dans			Arobatische Dans			Yoga					
	Schaatsen (droogtraining)			Schaatsen (droogtraining)			Schaatsen (droogtraining)					
	Rugby			Rugby			Rugby					
	Voetbal	Voetbal	Voetbal	Voetbal	Voetbal	Voetbal	Voetbal	Voetbal				
	Korfbal (Beginners)			Korfbal (Beginners)		Wielrennen						
	Korfbal (Ervaren)			Korfbal (Ervaren)								
	Squash	Squash		Squash	Squash		Squash	Squash				
	Floorball					Floorball						
		Bubbelbal		Bubbelbal		Bubbelbal						
Volleybal (Beginners)		Volleybal (Ervaren)			Volleybal (Ervaren)		Volleybal (Beginners)					
Survival Run					Survival Run							
	Escape Room		Escape Room			Escape Room						
						Boksen		Zelfverdediging				
	Tennis (Beginner)			Tennis (Beginner)			Tennis (Beginner)					
	Tennis (Ervaren)			Tennis (Ervaren)			Tennis (Ervaren)					



This is UU-week

Dinsdag 19 april | Sport @ Olympos

Ultimate Frisbee | UTKA Ultimate

Heb je ooit Ultimate Frisbee geprobeerd? We laten je graag kennismaken met deze sport en spelen ook andere spellen met een frisbee, zoals DDC, KanJam, enz.

Rolstoelbasketbal | SC Antilope

Maak kennis met rolstoelbasketbal! Rolstoelbasketbal is een sport welke met een (kleine) lichamelijke handicap gespeeld wordt, het is vrijwel gelijk aan 'gewoon' basketbal alleen vanuit een sportrolstoel.

Acrobatische dans | Jumping Spectacles

Ben je superfit, lenig, of sterk? Een danser of een turner? Of ben je dat allemaal juist niet, maar lijkt het je wel leuk om te leren liften zoals in Dirty Dancing? De combi van dans en acrobatiek is geschikt voor iedereen!

Droogtraining schaatsen | USSV Softijs

Altijd al willen weten wat een schaatsvereniging doet in de zomer? Tijdens een droogtraining komen er allerlei schaatsspecifieke oefeningen aan bod die focussen op kracht en techniek. Vooral dus goed voor de bovenbenen en de billen.

Rugby | RUS

Tijdens deze clinic worden de eerste tackles en rugby passes gemaakt. Als afsluiting wordt er een wedstrijd tegen elkaar gespeeld. De training is voor iedereen toegankelijk en wordt gegeven door de dames van RUS.

Voetbal | USVV Odysseus '91

Kom lekker voetballen met medestudenten! Wij zullen partijtjes houden en hebben een pannakooi.

Korfbal | USKV Hebbes

Altijd al een keer willen studentenkorfballen? In deze clinic leer je hoe leuk het studentenkorfbal is! Niet alleen het leuke van korfbal: een gemengde sport met veel dynamiek, maar ook de gezelligheid leer je kennen.

Squash | US Beat It

In een korte workshop leer je niet alleen hoe je moet squashen, maar ervaar je ook hoe leuk en intensief het is!

Floorball | USFV Jungle-Speed

Ben jij opzoek naar een nieuwe, uitdagende en snelle sport? Dan is floorball iets voor jou! Floorball is een leuke combinatie tussen ijs- en zaalhockey. Het is makkelijk om mee te beginnen, en nog leuker om er goed in te worden!

Bubbel voetbal

Bubbelbal is een potje voetballen in een grote met lucht gevulde “bubbel” om je heen. Deze werkt als stootkussen én valbreker, want de valpartijen zijn nooit op één hand te tellen. Een uurtje Bubbelbal staat garant voor hilariteit op het gras.

Wielrennen | USWV De Domrenner

Let op: om aan deze activiteit deel te nemen moet je een eigen (wielren) fiets meenemen! U.S.W.V. De Domrenner organiseert een techniektraining, tijdens deze training leer je vaardigheden waardoor je beter en veiliger leert fietsen.

Volleybal | USV Protos & VV Van Slag

Lijkt het je leuk om met volleyballen te beginnen? Of heb jij vroeger altijd gevolleybald en wil je dit nu weer in je studententijd oppakken? Sla samen met medestudenten een balletje bij USV Protos & VV Van Slag!

Survival run | Simius Hircus

Bij deze sport klim je in touwen, hang je aan obstakels, en ben je soms aan het rennen. Het beste beschrijf je deze sport als een soort speeltuin voor volwassenen. Wil je dit ook een keer meemaken? Schrijf je dan in voor deze clinic!

Zelfverdediging | Olympos

Doe mee met de zelfverdedigingsles van Olympos! Zelfverdediging gaat over wat je voor elkaar krijgt onder de allerslechtste omstandigheden, tegen sterkere tegenstanders, als je verrast bent, wanneer je juist niet op je top bent.

Boksen | Olympos

Doe mee met de boksles van Olympos! Deze les bestaat uit plezier, samenwerken, lachen en uit je dak gaan! Je kunt al je negatieve energie en stress kwijt tijdens de boksles.

Yoga | Olympos

In de Yogales van Olympos zoeken we doormiddel van dynamische en statische oefeningen een balans tussen spanning en ontspanning, kracht en souplesse, willen en kunnen.

Escape room | Ichthus

Geef je op voor de escape room! In een team van studenten zullen jullie elkaar leren kennen terwijl je met snelheid, inzicht en kalmte de puzzel oplost.

Tennis | TC De Uithof

Leer op een leuke en interactieve manier tennissen in de clinic voor beginners! Of speel korte wedstrijden en doe oefeningen in spelvariant als je al vaker hebt getennist.



This is UU-week Woensdag 20 april | Cultuur @ Parnassos + Student Walk @ Binnenstad

Burlesque | Parnassos

Burlesque vergroot je zelfvertrouwen en eigenwaarde. Dit is dé workshop als je je makkelijker, mooier en comfortabeler wilt bewegen op je hakken (of sokken, gympen of blote voeten). We vatten oefeningen samen in een choreografie die zowel vrouwelijk, grappig als een beetje onhandig is. Burlesque beoefenen staat garant voor veel plezier!

Illustreren basis | Parnassos

Heb je een rijke fantasie en wil je die graag kunnen omzetten in beelden? Dan is deze workshop iets voor jou! Je gaat op zoek naar jouw manier van verhalen vertellen met behulp van je eigen fascinaties en interesses. We kijken naar andere illustraties en kunstwerken om hiervoor inspiratie op te doen.

Tarotkaarten illustreren | Parnassos

Tarotkaarten zijn vaak prachtig geïllustreerd, en elke kaart vertelt een eigen verhaal. In deze workshop ga je binnen een zelf gekozen thema je eigen tarotkaart ontwerpen. We laten ons inspireren door diverse voorbeelden en kijken samen naar hoe jij je eigen tarotkaart op jouw unieke manier kunt illustreren.

Fotografie met je smartphone | Parnassos

Leer hoe je betere en aantrekkelijkere foto's kan maken met je mobiel. Fotograferen is vooral ontspannen, door je te focussen op iets anders en bewust bezig te zijn met je omgeving. We staan o.a. stil bij de instellingen van je mobiel, licht, compositie en nabewerking. Zorg voor een opgeladen accu en vrije ruimte op je mobiel. Alle merken mobiels zijn welkom.

Samen zingen | Parnassos

Of je nu een gevorderde zanger(es) bent, of alleen stiekem onder de douche zingt – deze workshop is voor iedereen! Onder leiding van de docent gaan we meerstemmig zingen, waarbij de focus ligt op mooie samenzang en muzikaal plezier.

Poëzie | Parnassos

Tijdens de workshop Poëzie duik je met de docent samen in de wereld van de dichtkunst. In een twee-uur durende workshop krijg jij een inzicht in de wereld van proza en poëzie en ga je aan de slag met concrete oefeningen.

Creatief schrijven | Parnassos

Wil je jezelf verrassen met eigen teksten en ideeën? In deze workshop Creatief schrijven maak je kennis met verschillende schrijfbegrippen. Je ontdekt dat je barst van de inspiratie. In de workshop leer je door te doen: je schrijft en wisselt uit met je medecursisten. Je krijgt een gerichte opdracht en verrassende tips.

Creatief denken | Parnassos

Wil je graag creatief bezig zijn, maar loop je vast door een gebrek aan inspiratie? We gaan aan de slag om nieuwe manieren van denken, kijken en ervaren te ontdekken, stimuleren en ontwikkelen. Je vindt inspiratie op onverwachte plekken, leert jezelf beter kennen en ontdekt hoe je op ieder moment creativiteit in jezelf kunt aanwakkeren.

De kracht van humor | Parnassos

Hoe helpt humor je om te relativeren en om te gaan met tegenslag? In de workshop gaan we aan de slag met oefeningen die je direct kunt toepassen op je eigen situatie, door te schrijven, spelen en leren van elkaars werk. Om dit te bereiken leren we over een aantal basistechnieken van comedy zoals overdrijving, omkering en contrast.

Open repetitie | Het Huisorkest

Let op: om aan deze activiteit deel te nemen dien je een eigen instrument mee te nemen! Het Huisorkest is een laagdrempelig studentenorkest met een diverse muziekstijl. Ben jij in het bezit van een strijk- of blaasinstrument? Tijdens deze activiteit kan jij met ons meespelen! Na afloop doen we graag samen een drankje in de bar.

Improvisatietheater | TSGP

Wil je graag op de planken staan en leren improviseren? Dan is deze workshop perfect! Tijdens deze workshop leer je de beginselen van theatersport, hoe je samen met je medespelers een scene improviseert en het publiek laat lachen! Wie weet doe jij binnenkort mee met De Lama's...

Theaterworkshop | STUK

Onder leiding van twee leden van STV STUK zullen jullie verschillende aspecten van het toneelspelen gaan ontdekken. Elke workshop zal een ander thema hebben, maar wat dat precies is, blijft nog even een verrassing. Het spelplezier zal altijd centraal staan, dus kom lekker met ons toneelspelen!

Open repetitie | Dekoor Close Harmony

Doe mee aan de open repetitie van Dekoor Close Harmony! Onder leiding van een dirigent ga je een meerstemming nummer instuderen. Samen met de andere deelnemers én Dekoorleden leveren jullie meteen resultaat! Achteraf zullen de Dekoorleden nog een korte demonstratie geven voor een volledig beeld van wat Dekoor doet!

Open repetitie | USKO

Heb jij altijd al beter willen kunnen zingen, maar is de drempel te groot? Geen stress! Bij het Utrechts Studenten Koor en Orkest verwelkomen we zangers van elk niveau. Een koortje van geoefende zangers en orkestleden en een gewiekste dirigent helpen jou om prachtige tonen voort te brengen!

Nederlandse spellen workshop | ESN Utrecht

In deze workshop ga je terug naar je kindertijd en ga je oud Nederlandse spelletjes doen. Je speelt spelletjes als; koekhappen, spijkerpoepen en stoelendans samen met internationals.

Workshop samenzang | Medusa

Heb jij altijd al willen ervaren hoe het is om in een koor te zingen? Dit is je kans! In deze workshop samenzingen gaan we samen aan de slag om jullie een aantal (eenvoudige) meerstemmige stukken aan te leren. Geschikt voor elk niveau, zangervaring niet nodig!

Silent Disco

U.H.S.V. Anteros verzorgt in de huiskamer een spetterende silent disco! Kom tussen je workshops langs bij ons en dans mee op de leukste hitjes. Er zijn verschillende muziekanalen dus voor ieder wat wils en aan de kleuren van de koptelefoons kan je zien wie jouw muziekbuddies zijn!

Student Walk

Do you want to get to know your fellow students and the city center of Utrecht? Walk together with your fellow students along various locations in the city center of Utrecht and get your head in the clouds during climbing the Dom Tower.



This is UU-week

Donderdag 21 april | Kennis @ Utrecht Science Park

14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00
Faculty Pubquiz: Bètawetenschappen												
Faculty Pubquiz: Geowetenschappen												
Faculty Pubquiz: Geesteswetenschappen												
Faculty Pubquiz: Recht, Economie, Bestuur & Organisatie												
Faculty Pubquiz: Geneeskunde												
Faculty Pubquiz: Sociale Wetenschappen												
Faculty Pubquiz: Diergeneeskunde												
Faculty Pubquiz: University College Utrecht												
				Food & Drinks @ Botanische Tuinen (<i>Utrecht Science Park</i>)								



Faculty Pubquiz
Je strijdt samen met andere studenten in een groepje om dé pubquizmaster van de middag te worden. Je verbreedt je kennis, leert andere studenten kennen met dezelfde interesses en dat alles onder het genot van een gratis hapje en drankje.

Food & Drinks
Schrijf je in en wees verzekerd van gratis drankjes en wat lekkers van de foodtrucks op de afsluitende borrel in de Botanische Tuinen. Studenten en medewerkers zijn welkom om te genieten van muziek, oud-Hollandse spellen, foodtrucks en gezelligheid.



This is UU-week

Huiskamers - Inloop activiteiten

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
Dinsdag 19 april CultUUrcafé (Parnassos)			Coffee, Cake and Chat	Grab a lunch	Game day: Catan, Risk, Monopoly				
				Greenoffice Kledingruil					
Woensdag 20 april CultUUrcafé (Parnassos)			Coffee, Cake and Chat	Grab a lunch	Silent Disco van Anteros				
				Greenoffice Kledingruil					
Dinsdag 19 april Buitenhuiskamer (Botanische Tuinen)			Coffee, Cake and Chat	Pimp your lunch	Meditatie & Zelfzorg sessie				
Woensdag 20 april Buitenhuiskamer (Botanische Tuinen)			Coffee, Cake and Chat	Pimp your lunch	Adopteer een plant				

Coffee, cake and chat

Kom langs voor een praatje onder het genot van een kop koffie en wat lekkers. De plek om elkaar te ontmoeten en tot rust te komen.

Grab a lunch

Samen lunchen kan bij het CultUUrcafé! Weer eens iets anders dan alleen op je studentenkamer.

Gameday

The game is on! Speel samen met andere spellenfanatieklingen spellen als Risk, Monopoly of Catan.

Greenoffice Kledingruil

Tijd voor een lenteschoonmaak? Lever jouw kleding in tijdens de Greenoffice kledingruil en shop er andermans kleding voor terug. Zo zorg je voor een nieuwe outfit en voor het klimaat!

Meditatie & Zelfzorgsessie

Zorgen voor jezelf is (vooral in deze tijd) erg belangrijk. Tijdens deze sessie ga je oefenen met meditatie en leer je meer over zelfzorg.
Let op: Deze sessie start om 14:00.

Pimp your lunch

Wil je jouw broodje kaas pimpen met kiemgroenten? Of kan jouw pakje noodles wat extra groenten gebruiken? Kom dan langs bij de Buitenhuiskamer en pimp jouw lunch!

Silent Disco

U.H.S.V. Anteros zorgt voor een spetterende silent disco in de gemeenschappelijke ruimte! Kom gezellig langs tussen je workshops door en dans mee op de beste hits. Er zijn verschillende muziekanalen dus er is voor ieder wat wils en aan de kleuren van de koptelefoons kun je zien wie je musicbuddies zijn!

Adopteer een plant

Kun jij wel wat groen in je leven gebruiken? Mooi! In de Buitenhuiskamer kan je langskomen om een plant te adopteren. Zo krijg je er weer een nieuwe groene vriend bij!



This is UU-week

Open avonden studentenorganisaties

Open avonden	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30	23:00	23:00	00:00	00:30	01:00
Dinsdag 19 april		ESN Student Night								
		S.S.R. N.U. Open avond								
		Unitas S.R. Open avond - Full Moon Party								
Woensdag 20 april						Cultureel speeddaten met FISA				
Dinsdag 21 april		B.I.T.O.N. Open avond								

ESN Student Night Ontmoet nieuwe vrienden, neem een drankje en dans erop los in Club Poema op dinsdagavond! Vergeet niet je identiteitskaart mee te brengen.	S.S.R. N.U. Open avond Studentenvereniging S.S.R.-N.U. heeft een kleinschalig karakter, hierdoor kent iedereen elkaar en sluit je gemakkelijk vriendschappen voor het leven. Er is altijd een gezellige sfeer en ruimte voor goede gesprekken aan de bar tijdens de borrels. Wil jij zo'n borrel meemaken: kom dan 19 april langs!	Unitas S.R. - Full Moon party Unitas S.R. geeft 19 april een open feest voor alle eerste- en tweedejaars UU-studenten om ze een kijkje te geven op onze vereniging en hoe het studentenleven er aan toe gaat. Het begin van de avond staat in thema van integreren met onze leden, ontdekken wat een vereniging inhoudt en hoe het er uit ziet.
Cultureel speeddaten met FISA Op 20 april organiseren AEGEE, AIESEC, BuddyGoDutch, ESN Utrecht en SIB een culturele avond in Club Poema. Hier kun je kennis maken met de Nederlandse cultuur, maar ook met andere culturen van over de hele wereld!	B.I.T.O.N. Op donderdag 21 april organiseert Biton een open themafeest op onze sociëteit, Lucasbolwerk 16. Het feest begint vanaf 21 uur en is toegankelijk voor leden en niet-leden (minderjarige zullen een identiteitsbewijs moeten laten zien bij de deur).	