

FEBRUARI - JULI 2025



KUNST EN CULTUURHUIS  
VOOR JONG UTRECHT

KRANT



beeldende kunst | koken | theater | muziek | mode | multimedia | educatie | kinderfeestjes | locatieverhuur | utrecht leidsche rijn

### **Om Het Lijf (6+)**

Creatief gezinsuitletje over het menselijk lichaam  
Iedere zondag geopend

### **Vakantie Express (6+)**

Twee vakantiedagen met SportUtrecht en De Vrijstaat  
Donderdag 27 & vrijdag 28 februari  
Donderdag 1 mei & vrijdag 2 mei

### **PodiumKeet (6+)**

Zes lessen toneel en kunst op woensdag  
Nieuw blok start 5 maart

### **KunstKeet (6+)**

Zes lessen beeldende kunst op vrijdag  
Nieuwe blokken starten 7 maart en 9 mei

### **KookKeet (8+)**

Zes kooklessen op woensdag  
Nieuwe blokken starten 9 april en 4 juni

### **Leeuwenstein (8+)**

Voorstelling in Podium Hoge Woerd  
Vrijdag 13 t/m woensdag 18 juni

### **Kunsvakantieweek (8+)**

Een week aan de slag met kunstenaars  
Donderdag 25 t/m 30 augustus

### **KunstAcademie (9+)**

Jaarprogramma met kunstenaars  
Inschrijvingen openen in juni

### **TheaterAcademie (10-18)**

Speel mee in onze jaarlijkse toneelvoorstelling  
Inschrijvingen openen in juni



Iedere zondag

In doe-expo **Om Het Lijf** onderzoeken kinderen van 6 t/m 12 jaar het menselijk lichaam. Ze kijken naar kunst van vier jonge makers en gaan direct zelf creatief aan de slag.

Ons lijf zit vol geheimen. De bijzondere krachten ervan blijven ons verrassen, hoe oud we ook zijn. Je haar groeit, als vanzelf! Je eten verteert en je hoeft er niets voor te doen. Toch? Hoe kijk jij naar je eigen lichaam? Ben je er trots op, of vind je sommige delen niet zo mooi? En waarmee kleedde je het vanochtend eigenlijk aan?

Kunstenaars Eveline van Dael, Assmayonaise, Malou Palmboom en Lesse van der Veer nemen je mee op een eigenwijze ontdekkingstocht. Ga op reis door het darmstelsel, trek fantasievolle kostuums aan, onderzoek de (on)mogelijkheden van je lichaam, maak een zelfportret met strijk-kralen in alle kleuren van de regenboog en zoek naar wat jou uniek maakt - een oorlel, moedervlek of sproet. In deze interactieve doe-expo laat je je creativiteit los op dat wat altijd bij je is: je eigen lijf.

Om Het Lijf is iedere zondagmiddag en in de schoolvakanties geopend. Doordeweeks ontvangen we schoolklassen uit het primair onderwijs. Een kaartje is €8,50 per persoon, €5,50 met een U-pas. Op zaterdag 22 februari en zaterdag 19 april is toegang gratis voor mensen met een U-pas. Reserveer je bezoek vooraf via onze website.

Tip: vier je verjaardagsfeestje bij Om Het Lijf!



## WIE BEN IK?

Ons lichaam is altijd bij ons. Of beter gezegd, wij zijn ons lijf. Ons ultieme bezit dat maakt dat je bent wie je bent. Toch staan we eigenlijk weinig stil bij dat lijf.

Natuurlijk wassen we het dagelijks, poetsen we onze tanden, kammen we onze haren en kiezen we zorgvuldig hoe we ons willen aankleden. Want aan de buitenkant kunnen we laten zien wie we zijn, of wie we willen zijn. We hullen ons in wijde truien of strakke leggings, we kiezen een kleurrijke outfit of verstoppen ons in een onopvallend tenue, we willen ons onderscheiden van de rest of vinden het juist fijn om er hetzelfde uit te zien als onze vrienden. Met kleding, kapsel, make-up en accessoires geven we vorm aan onze identiteit.

Maar met de binnenkant, dat wat we bijna nooit zien, zijn we aanzienlijk minder bezig. We vertrouwen erop dat het werkt en dat het doet wat het moet doen. Totdat er iets niet meer zo lekker loopt. Dan voelen we dat we een maag hebben, of longen en hersenen. Als we ons snijden of vallen dan zien we dat er bloed door ons lichaam stroomt en dat we botten hebben die we kunnen breken. We komen erachter dat dit ingenieuze wonder helemaal niet zo vanzelfsprekend is.

Dat hele lichaam, met al zijn aspecten, staat dit jaar bij De Vrijstaat in de spotlights. Want alles wat wij mensen doen heeft met ons lichaam te maken. We dromen, sporten, eten, slapen, rennen, denken, voelen, creëren, spelen, knuffelen en vechten met ons eigen lijf. Tijd om er eens goed bij stil te staan.

We gebruiken de ogen van een kunstenaar, een wetenschapper of een uitvinder om onszelf opnieuw te ontdekken. Misschien gaan we ons lichaam nog meer waarderen en vinden we onverwachte antwoorden op de altijd terugkerende vraag: 'Wie ben ik?' Want wat we ook van ons lichaam vinden, of we het nou koesteren of verafschuwen, we zullen het er toch mee moeten doen!

**Daphne de Bruin (artistiek directeur)**

## VAKANTIE BIJ DE VRIJSTAAT

In de schoolvakanties is ons programma altijd net even anders. Samen met andere Utrechtse organisaties zorgen we ervoor dat niemand zich hoeft te vervelen!

### Urban Mix en Urban Night

8+

**Samen met DOCK, JoU en SportUtrecht Gratis deelname**

Een vrolijke vakantiemiddag (7+) en vakantieavond (13+) vol activiteiten. Kom je sushi rollen, boksen, tie-dye kleding maken, je DJ skills ontwikkelen of strijden in een FIFA toernooi? Er zit voor iedereen iets tussen!

13+

### Vakantie Express

6+

**Samen met SportUtrecht Gratis deelname met U-pas**

Iedere vakantie kun je meedoen met een Vakantie Express: twee dagen gevuld met een verrassende mix van sport en cultuur.

### Om Het Lijf

6+

**Eerste zaterdag gratis met U-pas**

In onze doe-expo Om Het Lijf kijk je naar kunst van vier jonge makers en ga je ook zelf creatief aan de slag. In de schoolvakanties zijn we extra vaak open, en op de eerste zaterdag van de vakantie kun je Om Het Lijf gratis bezoeken met een U-pas.

### Kunsvakantieweek

8+

De Kunsvakantieweek is de leukste manier om de zomervakantie af te sluiten. Kinderen en jongeren van 8 t/m 15 jaar werken een week lang met verschillende kunstenaars – vanuit beeldende kunst, muziek, theater, dans of media – aan een spetterende eindpresentatie.

12+



## VrijSpel

16+

### Doorlopend aanmelden

Ben je tussen de 16 en 26 jaar en wil je aan de slag met je creatieve droom? Bij ons krijg je VrijSpel! Nadat je je aanmeldt zoeken wij kunstenaars, schrijvers, muzikanten of andere professionals die jou kunnen helpen om je plannen te realiseren. We hebben doorlopend plek voor VrijSpellers. Deelname is gratis.



## Jongerenprogramma bij De Vrijstaat

Het jongerenprogramma van De Vrijstaat groeit! Zo is er voor iedereen van 12 t/m 26 jaar oud steeds meer te doen op onze boerderij. Mode, muziek, theater, schrijven, beeldende kunst of juist van alles een beetje - bij ons kun je jouw talenten verkennen en verdiepen.

## Vrijstaat Atelier

12+

### Start donderdag 27 maart

Bij het Vrijstaat Atelier maak je de kunst die jij leuk en belangrijk vindt. In tien lessen werk je onder begeleiding van een vakdocent aan jouw creatieve ideeën en experimenteer je met technieken en materialen.



## VrijSpraak Creatief Café

12+

### Iedere vrijdagavond

Het VrijSpraak Creatief Café is een hangout voor iedereen van 12 t/m 16 jaar oud. Hier kun je chillen, eten en meedoen met creatieve workshops. We gaan van zelfportretten schilderen naar karaokesessies en van podcasts opnemen naar kleding upcyclen. Het café is voor én door jongeren, dus je besluit zelf mee over wat we gaan doen. Meld je vooraf aan voor een avond in het café of kom spontaan langs.

### Tip

Kom op zaterdag 12 april naar het VrijSpraak Festival!

## BeatRoots

16+

### Start zondag 16 maart

In muzieklab BeatRoots komen jonge muzikanten samen om hun sound te ontwikkelen. Op vier zondagmiddagen is er een gevarieerd programma met workshops, jams en luistersessies. Zo leer je meer over het produceren van muziek en over jouw identiteit als muzikant.



### Tip

Op 21 en 22 juni is de BeatRoots Summer Workout: een zomers schrijverskamp voor muziekfanaten.

## Mode Atelier

12+

### Start dinsdag 6 mei

In deze nieuwe cursus werk je van schets tot kledingstuk. Je ontdekt materialen, bedrukt stoffen, leert naaien en vilt en ontwerpt outfits op een paspop. Ook het upcyclen van oude kleding komt aan bod!





# LEEUWENSTEIN

Vanuit het paleis Leeuwenstein zijn de carnivoren - een groep leeuwen, panters en luipaarden - al generaties lang de baas. Ze heersen over de herbivoren, die opgesloten in hun stallen hun lot afwachten. Maar dit jaar wankelt de macht.

De jonge leeuw Leone wordt namelijk 16 jaar, wat betekent dat hij eindelijk de troon mag bestijgen. Zijn sluwe tante Pantera heeft echter andere plannen. Terwijl zij een machtsspel speelt om haar eigen zoon op de troon te krijgen, breken de Kroningsspelen aan: spectaculaire wedstrijden waarin de planteneters de kans krijgen om hun vrijheid te winnen. Alleen de sterkste en slimste dieren overleven de strijd. Het is roofdier versus prooi, eten of gegeten worden. Wie aan de macht is, bepaalt. Of niet?

Leeuwenstein is een spannend en muzikaal kroningsdrama over voedsel en macht. Het is de 16e voorstelling van De Vrijstaat waar professionele acteurs, studenten uit het kunstvakonderwijs, kinderen en jongeren samenkomen in één productie. De voorstelling speelt van vrijdag 13 t/m zondag 15 juni voor publiek in Podium Hoge Woerd. Daarna zijn er nog drie dagen schoolvoorstellingen.

Een kaartje voor Leeuwenstein is €10,00 t/m 18 jaar en €13,50 voor volwassenen. Met een U-pas krijg je 50% korting.

SPEEL MEE

Ben je tussen de 10 en 18 jaar en wil je meespelen in een Vrijstaat-voorstelling? Kom bij de Vrijstaat Theater-Academie! Inschrijving voor volgend seizoen start in juni. Blijf op de hoogte via onze [nieuwsbrief](#).