

Cursussen

Computer

door Hein van Krusdijk

Dinsdag: 10.00 – 12.00 uur of 13.00 – 15.00 uur

Vrijdag: 13.00 – 15.00 uur

Na deze cursus heeft de computer geen geheimen meer: Windows 10, Word, Excel, Power Point, uitnodigingen maken of bestanden en foto's via e-mail verzenden, programma's installeren. Iedere cursist werkt individueel in zijn eigen tempo, met eigen doelstellingen.

Digitale Fotografie

door Hein van Krusdijk

Maandag: 13.00 – 15.00 uur

Haal meer uit je digitale camera dan een kiekje! Verken de mogelijkheden van je camera en buit ze uit! Leer alle mogelijkheden van je camera benutten voor een prachtige foto! Leer foto's bewerken met Paint Shop Pro en verdiep je in technische zaken als compositie, scherpte/diepte, diafragma en sluitertijd.

Yoga

door Marijke Hottentot

Maandag: 19.00 – 20.30 uur

Door deze cursus wordt je lichaam sterker, leniger en soepeler. Door middel van prettige oefeningen die zittend of liggend uitgevoerd worden, leer je lichamenlijk en geestelijk te ontspannen. Yoga heeft door de eeuwen heen bewezen heilzaam voor de mens te zijn. Aan het eind van elke les is er tijd om met elkaar ervaringen uit te wisselen.

Ontmoeting in Bewegen

door Lidy Rubers

Dinsdag: 13.00 – 15.00 uur in de oneven weken

Ongeacht jouw beperking, ontspannen en bewegen is altijd goed voor je! Misschien durf je het niet aan, maar je zult zeker verrast zijn door het plezier en de fitheid die je (weer) met lichaam en geest beleeft, ook in het contact met anderen.

Je wordt ondersteund met muziek en oefeningen die binnen jouw mogelijkheden passen en waarin zoals jij beweegt altijd goed is!

Je bent welkom voor een proefles.

Zingen

door Frederiek Kamphuis

Dinsdag: 10.00 -12.00 uur

Samen zingen is niet alleen leuk maar heeft tevens een aantoonbaar positief effect op onze stemming, gezondheid en bij afasie.

Deze cursus is voor iedereen die van zingen en musiceren houdt. Elke cursist heeft inbreng in de keuze van de liederen die gezongen worden. Er is voor ieder wat wils, dus zing gerust mee!

Cursussen

Filosofiekring de Paraplu

door Hans Beuk

Dinsdag: 13.00 – 15.00 uur in de oneven weken

De filosofiekring **de Paraplu** is een lees- en gespreksgroep. Aan de hand van een zelfgekozen boek zijn de kringleden met elkaar in gesprek. Waarover we met elkaar in gesprek zijn hangt samen met de thema's uit het boek en natuurlijk met onze eigen belangstelling. Maar onderwerpen als zingeving, verdieping, levenshouding komen zeker ter sprake. Waar nodig of wenselijk zal Hans Beuk als begeleider van de kring filosofische thema's verder toelichten. Van elke kringbijeenkomst wordt een verslag gemaakt. Speciale voorkennis is niet vereist. Humor wordt op prijs gesteld.

Keramiek

door Christel van Geel en Marjet Duenk

Maandag: 10.00 – 12.00 uur of 13.00 – 15.00 uur

Ben je creatief met klei en hou je van aardewerk? Dan is deze cursus iets voor jou! Zowel beginners als gevorderden zijn welkom. De begeleiding is deskundig op het gebied van boetseren, bakken en glazuren van werkstukken. Het werken met klei verbetert je concentratie en ruimtelijk inzicht. Daarnaast blijf je actief je handen gebruiken en wordt er een beroep gedaan op je coördinatie.

Schilderen

door Marie-Cecile de Bie

Dinsdag: 13.00 – 15.00 uur in de even weken of

Donderdag: 13.00 – 15.00 uur iedere week

Schilderen is een vaardigheid die ook door jou geleerd kan worden. Ben je bereid om er tijd en energie in te steken, dan komt het helemaal goed. Je hebt alle vrijheid in de keuze van je onderwerp en er is gelegenheid om te werken met verschillende materialen en texturen. Schilderen ontspant en is zeer geschikt als training voor de coördinatie en ruimtelijk inzicht. Eenmaal per jaar gaan we op excursie.

Beeldhouwen

door Marlene Vermeij

Vrijdag: 10.00 – 12.00 uur of 13.00 – 15.00 uur in de even weken

In de cursus Beeldhouwen wordt gewerkt met zachtere steensoorten als speksteen, mergelsteen, albast en serpentijn. De stenen kun je bewerken met meerdere soorten vijlen, beitels en hamertjes. Je kunt hierbij je handen en armen gebruiken; steen is ook fijn om aan te raken.

Eigenschappen die hierbij geoefend worden zijn: geduld, fantasie, ruimtelijk inzicht, vormgevoel en aandacht bij het kijken.

Eenmaal per jaar gaan we naar een Beeldentuin en naar winkel "de Hazelaar" om stenen te kopen.