

Voorwoord

We zijn trots u het nieuwe cursusboekje van De Opstap voor het seizoen 2019-2020 te presenteren. Ook dit jaar hebben wij een bijzonder ruim en gevarieerd aanbod cursussen van hoge kwaliteit tegen een redelijke prijs op verschillende locaties bij u in de buurt. Onze bekwame en enthousiaste docenten, de toegewijde medewerksters van het secretariaat en het bestuur staan hier borg voor.

Uit de jaarlijkse cursistenenquête is gebleken hoe groot de waardering is voor de docenten, de cursussen en De Opstap als organisatie. Het inspireert ons op zoek te gaan naar verdere verbetering en nieuwe uitdagingen.

Graag maken we u attent op onze website www.deopstap-nijmegen.nl. Hier kunt u nog meer informatie vinden over de cursussen en de organisatie.

Wij hopen van harte u te mogen begroeten als één van onze cursisten en wensen u veel plezier bij De Opstap.

Het bestuur en het secretariaat

Vakantierooster (tijdens de vakanties worden geen lessen gegeven)

Zomervakantie	t/m 18 augustus 2019
Herfstvakantie	12 oktober 2019 t/m 20 oktober 2019
Kerstvakantie	21 december 2019 t/m 5 januari 2020
Carnavalsvakantie	22 februari 2020 t/m 1 maart 2020
Voorjaarsvakantie	25 april 2020 t/m 10 mei 2020
Zomervakantie	vanaf 11 juli 2020

Inhoudsopgave Cursussen

Pagina

Het rooster voor de gratis open lessen tijdens onze Open Dag kunt u op onze website www.deopstap-nijmegen.nl vinden.

Bewegen

Dans:

Dans je vrij, alleen voor vrouwen	7
Oriëntaalse dans, alleen voor vrouwen/Workshop Oriëntaalse dans	8
Sacred dance, Meditation des Tanzes	8

Yoga:

Aplomb yoga	9
Dao Yin yoga	9
Do-in yoga / Do-in yoga 70-plussers	10
Dynamische Hatha yoga / Hatha yoga	11
Hatha yoga / Hatha yoga flow	12
Integrale Hatha yoga	13
Integrale Hatha yoga voor mannen	13
Rustige yoga	13
Yin yoga / Yoga	14
Yoga	14
Yoga en meditatie	15
Yom yoga (yoga op maat)	15

Overige:

Bewegen op muziek (BOM)	16
Chi Gong	16
Feldenkrais	17
Taijiquan (Tai Chi), beginners	17
Taijiquan (Tai Chi), half gevorderden	18
Taijiquan (Tai Chi), gevorderden	18
Vitaal blijven met spier(kracht)training	18
Nordic Walking	19
Overzicht cursussen Bewegen	20

Computer

Basiscursus Adobe Photoshop	21
Beveiliging, privacy en back-uppen Windows 10 computer	21
Digitaal fotoboek maken	22
Tabletcursus Ipad	23
Tabletcursus Samsung	23

Windows 10, basiscursus / Windows vervolgcursus 10	24
Workshop iPhone	25
Workshop Smartphone Samsung	25
Overzicht cursussen Computer	26
Creativiteit	
Fotografie:	
Fotografie en fotobewerking, niveau 1	26
Fotografie en fotobewerking, niveau 2	27
Kleding en naaien:	
Maak je eigen kleding	27
Maak je eigen kleding/textiel	28
Maak je eigen zomerschoenen	28
Speelgoed van stof voor peuters en kleuters	29
Tekenen en schilderen:	
Acryl 1, basistechnieken	29
Acryl 2, gevorderden	30
Acrylverf gieten	30
Basistechnieken tekenen naar de waarneming	31
Creatief werken met alcohol inkt	31
Henna Painting	32
Mix and Match: collages	32
Tekenen en schilderen, open atelier	32
Tekenen en schilderen 2	33
Tekenen en schilderen, ontdekkingsreis	33
Tekenen en schilderen van figuratief naar abstract	34
Meer:	
Beelden en schalen van papier-maché	34
Beeldjes maken van draad en papier	35
Bloemschikken, Special Seasons	35
Breien voor beginners	36
Haakgroep, haken voor iedereen	36
Mozaïek, basistechnieken	37
Mozaïek voor buiten	37
Mozaïek: kerstschalen maken	37
Werkplaats papier-maché	38
Overzicht cursussen creativiteit	38

Intuïtieve/persoonlijke ontwikkeling

Intuïtieve ontwikkeling:

Chi Neng Qigong, beginners / Chi Neng Qigong, vervolg	39
De natuur: een bron van heling	40
De natuur dichtbij - een natuurlijk 'antidepressivum'	40
Eigentijds Sjamanisme / Eigentijds Sjamanisme, vervolg	41
EFT (Emotional Freedom Techniques)	42
Energetische meditatie	42
Holistic Pulsing (Bewegende massage)	43
Jin Shin Jyutsu	43
Mandala tekenen	44
Numerologie, magie van de getallen	44
Reiki Master / Tarot	45
Voetreflexzone massage	46

Ouders/Verzorgers

Babygebaren, kennismaking	46
Babygebaren, oudercursus	47
Didoedeldei, ik ben zo blij voor dreumesen en peuters	47
Je kind als spiegel	48

Persoonlijke ontwikkeling:

Beter eten, gezond gewicht	48
Conflictoplossend communiceren	49
Fit met kruiden, beginners	49
Fit met kruiden, gevorderden	50
Kennismaken met jezelf via het Enneagram	50
Keuze is reuze	51
Hoe voorkom je burn-out	51
Opruimen kun je leren	51
(Over)leven met kanker	52
Presenteren kun je leren	52
Schaken voor beginners en half-gevorderden	53
Stemvorming	54
Talentenspel	54
Tijd voor ontspannen	55
Overzicht cursussen ontwikkeling	56

Kennis, Kunst en Cultuur

Filosofie:

Inleiding westerse filosofie	57
Filosofische thema's 1	57
Filosofische thema's 2	58

Oosterse filosofie	58
Koken:	
Internationaal koken	59
Muziek	
Accordeon spelen, beginners	59
Accordeon spelen, derdejaars	60
Ensemble - Russische Volksinstrumenten	60
Gitaarles, beginners	61
Percussie, beginners en gevorderden	61
Muziekgeschiedenis	62
Natuurkunde:	
Kern van de natuurkunde	63
Politiek	
Politiek in tv-series – macht, democratie, populisme, welk beeld van politiek enz. geeft je dat?	64
Reizen	
Cultuur in Azië, Afrika en Zuid-Amerika	64
Lezen, schrijven en vertellen	
Denkend aan Holland... poëzie-analyse	65
Literatuurgeschiedenis, thema Middeleeuwen en Romantiek	65
Leesclub De Opstap	66
Schrijf je eigen levensverhaal	66
Wie schrijft die blijft, niveau 1	67
Wie schrijft die blijft, niveau 2	67
Theater/Toneel	
Improvisatietheater/theatersport	68
Theater	68
Overzicht cursussen Kennis, kunst en cultuur	69
Taal	
Arabisch:	
Arabisch, niveau 1 / Arabisch, niveau 2	70
Chinees:	
Chinees, niveau 1	70
Chinees, niveau 2 / Chinees, niveau 3	71
Duits:	
Duits, conversatie, Duits vakantie cursus	72
Engels:	
Engels, conversatie niveau 2 / Engels, conversatie niveau 2 vervolg	73
Engels, conversatie niveau 3	74
Engels, niveau 1, versneld	74

Engels, niveau 1 B	75
Engels, niveau 2	75
Engels, niveau 2 B / Engels niveau 3	76
Engels 3 B / Engels, niveau 4	77
Engels niveau 5	78
Frans:	
Frans, conversatie	78
Frans, niveau 1 / Frans, niveau 1 B	79
Frans, niveau 2A / Frans, niveau 2B	80
Frans, niveau 2C	81
Indonesisch:	
Indonesisch, niveau 1	81
Indonesisch, niveau 2 / Indonesisch, niveau 3	82
Italiaans:	
Italiaans, niveau 1 / Italiaans, niveau 2	83
Italiaans, niveau 2 vervolg	84
Italiaans, niveau 3	84
Japans :	
Japans, niveau 1 / Japans, niveau 2	85
Nederlands:	
Nederlands als vreemde taal, niveau 2 (Lent)	86
Portugees:	
Portugees, niveau 1 / Portugees niveau 2	86
Portugees, niveau 3	87
Russisch:	
Russisch, niveau 1	87
Spaans:	
Spaans, conversatie vanaf niveau 4	87
Spaans, conversatie voor half-gevorderden	88
Spaans, conversatie voor gevorderden	88
Spaans, niveau 1, versneld / Spaans, niveau 2	89
Spaans, niveau 2, versneld / Spaans, niveau 3	90
Spaans niveau 4	91
Turks:	
Turks, niveau 1/ Turks, niveau 2	91
Overzicht cursussen taal	92
Verkorte weergave inschrijfprocedure en betalingsvoorwaarden	93
Inschrijfformulier	94
Uw notities	95



Bewegen

Dans:

Dans je vrij, alleen voor vrouwen

Centraal in deze cursus staat het plezier hebben of krijgen in dans en beweging. Met aandacht en non-verbaal heeft u een ontmoeting met uzelf, de ander en de groep. Na wat ontspanningsoefeningen dansen we vloeiend, staccato, chaotisch, lyrisch en meditatief op muziek uit alle windstreken. We eindigen elke les met het zingen van een mantra. U krijgt ondersteuning d.m.v. opdrachten. Ervaring is niet nodig.

Benodigheden: makkelijk zittende kleding en een matje of dekentje

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost
Start 17 september 2019, wekelijks, 12 lessen
7 januari 2020, wekelijks, 15 lessen
Tijd dinsdag van 19.30 tot 21.00 uur
Prijs € 77,- voor 12 lessen van 1 uur 30 minuten
€ 96,- voor 15 lessen van 1 uur 30 minuten

Locatie Wijkcentrum Daalsehof
Start 19 september 2019, wekelijks, 12 lessen
9 januari 2020, wekelijks, 15 lessen
Tijd donderdag van 9.45 tot 11.15 uur
Prijs € 77,- voor 12 lessen van 1 uur 30 minuten
€ 96,- voor 15 lessen van 1 uur 30 minuten

Oriëntaalse dans, alleen voor vrouwen

Oriëntaalse dans is een eeuwenoude, vrouwelijke manier van bewegen en daagt u uit om uw innerlijke schoonheid serieus te nemen. Deze dansvorm uit zich in verschillende landen met geheel eigen stijlen. In het begin ligt het accent op het aanleren van de basisbewegingen en samen genieten van de dans. Als u de basisbewegingen kent, gaan we verschillende dansen uitproberen. Halverwege het jaar is er een video-/dvd-avond. Aan het einde van het seizoen is er een feestelijke presentatie met oriëntaalse snacks e.d. Tussentijdse insteek is, in overleg met de docente, mogelijk.

Benodigheden: kleding waarin u zich mooi voelt en makkelijk beweegt.

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*
Start *25 september 2019, wekelijks, 26 lessen*
Tijd *woensdag van 19.30 tot 20.30 uur*
Prijs *€ 146,- voor 26 lessen van 1 uur*

Oriëntaalse dans, alleen voor vrouwen, workshop

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*
Start *14 september 2019, eenmalig*
Tijd *zaterdag van 14.00 tot 16.00 uur*
Prijs *€ 12,- voor 1 les van 2 uur*

Sacred dance, Meditation des Tanzes

Bij Sacred dance – Meditation des Tanzes ligt het accent op beleving van de dans. Het is eigenlijk een vorm van meditatie, maar dan meditatie in beweging. De dansen bestaan uit eenvoudige choreografieën. Deze dansvorm kent veel verschillende dansen, overwegend rustig, eenvoudig en soms heel stil, andere vrolijk en wat sneller. Iedere dans heeft haar eigen passen, haar eigen gebaren én haar eigen muziek: klassieke muziek, wereldmuziek, religieuze muziek, eigentijdse muziek of folklore. We dansen in een kring, maken zo cirkels van verbondenheid en ontdekken /beleven tijdens het dansen de oeroude symbolen als cirkel, kruis, spiraal, ster, lemniscaat en labyrint. De taal van de dans is veel ouder dan onze gesproken taal. Dans is een taal van de ziel, je beweegt en wordt bewogen. Cirkelend ontstaat er kracht en kunnen we ons verbinden met onszelf, met de ander en met de kosmos. Sacred dance kan helend, heel-makend werken. Met deze dansvorm kan iedereen meedoen: wel/niet ervaren, man/vrouw, jong/oud.

Locatie *Wijkcentrum Daalsehof*
Start *16 september 2019, wekelijks, 12 lessen*
Start *13 januari 2020, wekelijks, 12 lessen*
Tijd *maandag van 14.30 tot 16.30 uur*
Prijs *€ 86,- voor 12 lessen van 2 uur*

Yoga:

Aplomb yoga

Aplomb yoga, wat is het? Aplomb betekent letterlijk 'in het lood' dus in lijn met de zwaartekracht. Deze yogamethode is ontwikkeld door Maartje van Hooft en bevordert zowel je fysieke als mentale stabiliteit. Door middel van kleine toegankelijke oefeningen, de zgn. vooroefeningen, bereid je het lichaam voor op de asana's, de yogahoudingen. Aplomb yoga is geschikt voor iedereen en heeft niet als doel zo veel mogelijk 'kunstjes' te leren. Het is een praktische methode die erop gericht is je interne balans en dragende midden terug te vinden. Met behulp van de adem en aandacht voor wat er in je lichaam gebeurt, leer je om spanningspatronen los te laten. We werken, op een ontspannen manier, aan een stabiele houding.

Benodigheden: makkelijk zittende kleding, warme trui en grote handdoek of dekentje. Vanaf 2 uur voor de les niet (veel) eten.

Locatie *Wijkcentrum Heseweide*
Start *16 september 2019, wekelijks, 26 lessen*
Tijd *maandag van 19.00 tot 20.00 uur*
Tijd *maandag van 20.05 tot 21.05 uur*
Prijs *€ 146,- voor 26 lessen van 1 uur*

Dao-Yin yoga

Dao Yin is een rustige yogavorm gebaseerd op de traditionele Chinese geneeswijze. Met zachte strekkingen en bewustzijnsoefeningen wordt het lichaam gestimuleerd om meer in balans te komen. Blokkades lossen op en je voelt je ontspannen, met frisse energie.

Benodigheden: makkelijk zittende kleding

Locatie *Cordium*
Start *18 september 2019, wekelijks, 25 lessen*
Tijd *woensdag van 17.30 tot 18.45 uur*
Prijs *€150,- voor 25 lessen van 1 uur 15 minuten*

Do-In yoga

Do-In yoga is een heerlijke en ontspannende combinatie van oefeningen en strekkingen die vergelijkbaar zijn met yoga. Deze oefeningen laten de levensenergie (*ki*) stromen in het lichaam, waardoor spanningen en stijfheid snel verdwijnen. U wordt leniger en de gewrichten worden soepeler. Ademhalings- en concentratie-oefeningen ondersteunen alle bewegingen en reinigen het lichaam. In de lessen wordt er rekening gehouden met wat uw lichaam aankan. De oefeningen zorgen voor een warm en prettig gevoel. Het lichaam herstelt zich en komt weer in balans met de geest.

Benodigheden: matje en makkelijk zittende kleding

Locatie Voorzieningshart De Biezantijn

Start 20 september 2019, wekelijks, 12 lessen

Start 17 januari 2020, wekelijks, 20 lessen

Tijd vrijdag van 10.00 tot 11.00 uur

Prijs € 67,- voor 12 lessen van 1 uur en € 112,- voor 20 lessen van 1 uur

Do-In yoga voor 70-plussers

Bij het ouder worden gaat het lichaam vaak meer beperkingen geven. Een aangepaste vorm van Yoga is dan op zijn plaats. Lichaamsbeweging is essentieel voor het behoud van sterke botten en spieren. Staande yoga houdingen en houdingen op stoel zijn uitermate geschikt voor ouderen met osteoporose (zwakke botten) en voor ouderen die osteoporose willen voorkomen. De oefeningen vergroten het zelfvertrouwen door het lichaam meer balans, flexibiliteit en kracht te geven. Het rekken en strekken tijdens yoga maakt je flexibeler en vergroot je bewegingsbereik. Hierdoor sta je steviger in je schoenen en voel je je zelfverzekerder in het dagelijks leven

Benodigheden: makkelijk zittende kleding

Locatie Voorzieningshart De Biezantijn

Start 20 september 2019, wekelijks, 12 lessen

Start 17 januari 2020, wekelijks, 12 lessen

Tijd vrijdag van 11.15 tot 12.15 uur

Prijs € 67,- voor 12 lessen van 1 uur

Dynamische Hatha yoga

Deze vorm van yoga werkt aan het soepel houden en maken van het lichaam via de *asana's* (yogahoudingen). Door het lichaam in beweging te brengen, kunnen we uit ons denken komen en worden we meer geaard. We worden ons bewust van blokkades en beperkingen in ons lichaam en onze ademhaling, waardoor ook innerlijke bewustwording en verandering kunnen ontstaan. De lessen zijn voor iedereen toegankelijk: jong en oud, beginner of gevorderd. Iedereen werkt op zijn/haar eigen niveau. Er is geen competitie. We verkennen met een open visie en zonder oordeel onze grenzen, die we wellicht kunnen verleggen.

Benodigheden: makkelijk zittende kleding, warme trui en grote handdoek of dekentje. 2 uur voor de les niet (veel) eten.

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*
Start *17 september 2019, wekelijks, 26 lessen*
Tijd *dinsdag van 18.00 tot 19.10 uur*
Tijd *dinsdag van 19.20 tot 20.30 uur*
Prijs *€ 156,- voor 26 lessen van 1 uur 10 minuten*

Hatha yoga

In deze klassieke Hatha yogalessen ligt de nadruk op de beoefening van de *asana's* (yogahoudingen) op een actieve wijze, zodat de effecten krachtig en diep kunnen doorwerken op lichaam en geest. Er wordt gekeken naar de 'technische details' van de houdingen, zodat deze met een vorm van precisie en aandacht uitgevoerd worden. De houdingen worden los van elkaar uitgevoerd en worden langere tijd aangehouden. De uitdaging hierbij is het vinden van ontspanning door middel van lichamelijke inspanning. Deze manier van werken geeft energie, kracht, concentratie, rust en balans. Bewustwording van het lichaam geeft bewustzijn van geest.

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*
Start *16 september 2019, wekelijks, 25 lessen*
Tijd *maandag van 11.15 tot 12.15 uur*
Prijs *€ 141,- voor 25 lessen van 1 uur*

Hatha yoga

Yoga puur voor jezelf. Yoga betekent samenbrengen, verbinden en geeft eenheid binnen lichaam en geest. U leert zich bewust te worden van de verbinding die bestaat tussen de mind, het lichaam en de adem, zodat je helderheid en rust creëert in je hoofd en relaxed aanwezig kunt zijn in je lichaam. De lessen worden opgebouwd rondom een bepaald thema en zijn gebaseerd op lichamelijke oefeningen voornamelijk op die van de Hatha Yoga. De asana's worden afgewisseld met visualisatie-, meditatie-, ademhalings- en concentratieoefeningen.

Tijdens de bewegingen word je uitgenodigd om te voelen, zodat je aanwezig blijft.

Benodigheden: makkelijk zittende kleding, warme trui en grote handdoek of dekentje

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*
Start *16 september 2019, wekelijks, 28 lessen*
Tijd *maandag van 18.00 tot 19.15 uur*
Prijs *€ 168,- voor 28 lessen van 1 uur 15 minuten*

Locatie *Anahata Yoga Nijmegen*
Start *18 september 2019, wekelijks, 27 lessen*
Tijd *woensdag van 11.00 tot 12.15 uur*
Prijs *€ 162,- voor 27 lessen van 1 uur 15 minuten*

Hatha yoga Flow

Deze vorm van yoga laat een gevarieerd programma zien. Er zijn dynamische en rustige oefeningen, die in een doorgaande flow of in kleine series worden uitgevoerd: oefeningen waarbij het lichaam gerekt en gestrekt wordt, oefeningen van kracht en bewustwording van coördinatie, oefeningen voor het ervaren van rust, ontspanning en balans. Zonder iets te willen bereiken of presteren, geniet je van de fysieke ervaringen, word je bewust van de adem en kom je meer in het hier en nu. Zo ontstaat er een betere balans tussen lichaam en geest. Je oefent op je eigen niveau. Binnen je eigen grenzen en mogelijkheden werk je aan een gezond lichaam en een gezonde geest, aan innerlijke balans.

Benodigheden: makkelijk zittende kleding, warme trui en grote handdoek of dekentje. 2 uur voor de les niet (veel) eten.

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*
Start *20 september 2019, wekelijks, 12 lessen*
Tijd *vrijdag van 9.30 tot 11.00 uur*
Prijs *€ 77,- voor 12 lessen van 1 uur 30 minuten*

Integrale Hatha yoga

Integrale Hatha Yoga brengt het bewustzijn van lichaam en geest in balans, door concentratie en ademhaling leer je spanning los te laten. Het naar binnen richten van de aandacht en het ervaren daarvan staat centraal. Wij werken met opwarming, kriya's en asana's (houdingen) en ontspanning. Hierbij hebben wij respect voor ieders eigen mogelijkheden.

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*
Start *23 september 2019, wekelijks, 25 lessen*
Tijd *maandag van 19.30 tot 20.45 uur*
Prijs *€ 150,- voor 25 lessen van 1 uur en 15 minuten*

Integrale Hatha yoga voor mannen

We ontspannen met een opwarming van Asana's, Prana, Kriya's en laten de energie en vitaliteit vloeien. We brengen de geest tot rust om te groeien en positiever en actiever te denken om beter te plannen in ons leven.

De les wordt door een vrouw gegeven.

Locatie *Yoga Kula*
Start *22 oktober 2019, wekelijks, 16 lessen (2 blokken van 8 lessen)*
Tijd *dinsdag van 18.00 tot 19,15 uur*
Prijs *€ 96,- voor 16 lessen van 1 uur en 15 minuten*

Rustige yoga

Vriendelijke, rustige yoga voor meer souplesse, kracht, ontspanning, innerlijke rust en balans. Bij deze yogales ligt het tempo wat lager. De oefeningen zijn niet alleen de bekende yogahoudingen, maar zijn vooral kleine oefeningen gericht op voelend en onderzoekend bewegen. De oefeningen worden rustig en bewust uitgevoerd. Door de gerichte aandacht bij het uitvoeren van de oefeningen, kan het denken tot rust komen. Er is veel aandacht voor het losmaken van gewrichten, het strekken en sterker maken van spieren, voor ontspanning, de ademhaling en voor het navoelen van de oefening. De oefeningen zijn afwisselend en gevarieerd, waardoor je steeds weer nieuwe ervaringen opdoet. Lenigheid is niet nodig. Deze rustige Hatha yoga is bijzonder geschikt voor mensen met lichamelijke klachten, ouderen of voor mensen die het graag wat rustig aan willen doen.

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*
Start *20 september 2019, wekelijks, 12 lessen*
Tijd *vrijdag van 11.15 tot 12.15 uur*
Prijs *€ 67,- voor 12 lessen van 1 uur*

Yin-Yoga

Yin-yoga is een rustige vorm van yoga waarbij de asana's (houdingen) drie tot vijf minuten worden aangehouden. Hierdoor wordt het bindweefsel langzaam opgerekt en verbetert de doorbloeding. De asana's werken ook diep door op je energetisch systeem. De meridianen in het lichaam worden ondersteund, waardoor de energie er beter doorheen kan stromen. Dit heeft een positief effect op het totale welzijn. Elke les begint met het opwarmen van de spieren door zachte en bewuste beweging van alle verbindingen in het lichaam. Vervolgens komen de asana's aan bod. De lessen worden afgesloten met een volledig ontspannende liggende houding. Ervaring met yoga is niet nodig. Het dragen van makkelijk zittende kleding wordt aangeraden.

Locatie Yoga Kula

Start 12 september 2019, wekelijks, 12 lessen

Start 16 januari 2020, wekelijks, 14 lessen

Tijd donderdag van 20.30 tot 21.30 uur

Prijs € 67,- voor 12 lessen van 1 uur en € 79,- voor 14 lessen van 1 uur.

Yoga

Een yogales bestaat uit lichaamsoefeningen met daarbij aandacht voor de ademhaling. De oefeningen zorgen voor lenigheid, kracht en balans. Het vergt focus en aandacht om deze oefeningen goed uit te voeren. Yoga is met name bedoeld om het lichaam soepel, stabiel en sterk te maken en de geest tot rust te brengen. Dit wordt versterkt doordat een sessie altijd met een ontspanningsoefening wordt afgesloten.

Ervaring met yoga is niet nodig, iedereen kan meedoen op zijn of haar niveau.

Benodigheden: makkelijk zittende kleding en fleecedeken

Locatie Buurthuis 't Oude Weeshuis

Start 16 september 2019, wekelijks, 27 lessen

Tijd maandag van 9.00 tot 10.00 uur

Prijs € 152,- voor 27 lessen van 1 uur

Locatie Anahata Yoga Nijmegen

Start 12 september 2019, wekelijks, 29 lessen

Tijd donderdag van 9.00 tot 10.00 uur

Prijs € 163,- voor 29 lessen van 1 uur

Yoga en meditatie

Yoga betekent verbinding...waarmee? Verbinding met je essentie.

Deze yoga vraagt je om voor iets anders te openen, dan waar we doorgaans in leven, om dat even in vrijheid te mogen ontmoeten. Hoe diep de ervaring van het essentiële ook mag zijn, ze is nooit opnieuw te gebruiken, überhaupt nergens voor te gebruiken. Die momenten zijn er alleen maar om te ZIJN en je te herinneren aan je oorspronkelijke essentie, de heelheid en de liefde die je in wezen bent.

Deze yoga vraagt om een open en voelend bewustzijn en gaat vloeiend over in meditatie (medi= midden)

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*

Start *28 september 2019, 1 les*

Start *9 november 2019, 1 les*

Tijd *zaterdag van 12.30 tot 14.30 uur*

Prijs *€ 12,- voor 1 les van 2 uur*

Yom yoga (yoga op maat)

In deze yogalessen ontdek je wat je kunt en wilt. We oefenen de verschillende yogahoudingen en ademhaling. Elke les begint met een korte warming up en sluit af met een ontspanning. Bij de yoga houdingen maken we gebruik van de yoga-mat en indien gewenst ook van een stoel, bolsters, blokjes en riem. In de les is er aandacht voor in- en ontspanning. Yoga doen is ieder keer weer opnieuw ontdekken wat je kunt. Het biedt je een ervaring van rust en plezier ! De YOM lessen zijn bedoeld voor beginners en gevorderden. Je hoeft er niet lenig, jong of slank voor te zijn.

Beperkingen en twijfels? Die hebben we allemaal!

In de YOM-lessen gebruik ik mijn ervaring met Hatha Yoga, Yin Yoga, Iyengar, Dru yoga en met de William Yang-benadering. Ook mijn jarenlange ervaring in de gezondheidszorg komt goed te pas in de YOM-lessen.

Locatie *Yoga Kula*

Start *16 september 2019, wekelijks, 13 lessen*

Start *13 januari 2020, wekelijks, 18 lessen*

Tijd *maandag van 11.15 tot 12.30 uur*

Prijs *€ 79,- voor 13 lessen van 1 uur 15 minuten*

€ 108,- voor 18 lessen van 1 uur 15 minuten

Overige bewegingscursussen:

Bewegen op muziek (BOM)

Een BOM-uurtje is een sportieve, dansante work-out, waarbij het plezier van het bewegen en jouw eigen grenzen voorop staan. De oefeningen zijn zowel gericht op het verbeteren van de conditie, als ook spierversterkend. Je zult direct ervaren dat je de dag fitter en energiekeer voortzet. Op een toegankelijke wijze combineren we het nuttige met het aangename. Geen moeilijke pasjes of eentonige muziek, maar vrolijk makende ritmes uit diverse windstreken voeren de boventoon. Gewoon een uurtje lekkere, maar makkelijke moves waarbij het plezier voorop staat.

Benodigheden: makkelijk zittende (sport)kleding / (gym)schoenen niet nodig

Locatie Sportcentre Fudochi

Start 18 september 2019, wekelijks, 10 lessen

Start 15 januari 2020, wekelijks, 10 lessen

Tijd woensdag van 11.00 tot 12.00 uur

Prijs € 56,- voor 10 lessen van 1 uur

Chi gong

Chi gong is een onderdeel van de traditionele Chinese geneeskunde en betekent 'werken met energie'. Het beoefenen van Chi gong brengt je lichaam en geest in balans, het versterkt je immuunsysteem, bouwt je energie op en brengt je in het hier en nu. Chi gong bestaat uit korte eenvoudige bewegingen die vloeiend herhaald worden. Bij het uitvoeren van de oefeningen is er aandacht voor een juiste houding, centrerings- en grondingsoefeningen en een goed voorstellingsvermogen. Cursisten ervaren onder andere vermindering van stress, verlichting van nek- en schouderklachten, vermindering van hooikoorts en een verbeterde weerstand. Chi gong is voor iedereen toegankelijk. Wanneer er fysieke beperkingen zijn kunnen de oefeningen ook zittend uitgevoerd worden.

Benodigheden: makkelijk zittende kleding en schoenen met een platte zool

Locatie Anahata Yoga Nijmegen

Start 19 september 2019, wekelijks, 13 lessen

Start 16 januari 2020, wekelijks, 11 lessen

Tijd donderdag van 12.00 tot 13.00 uur

Prijs € 73,- voor 13 lessen van 1 uur, resp. € 62,- voor 11 lessen

Feldenkrais

Iedereen heeft een gewoonte-patroon van bewegen gevormd door persoonlijke ervaringen. Feldenkrais is een manier om deze eigen bewegingspatronen te onderzoeken. Zittend of liggend op de grond worden nieuwe en vaak ongewone, bewegingscombinaties uitgevoerd.

Een beweging wordt steeds herhaald. Hoe trager het tempo hoe meer er gevoeld kan worden. Dit geeft rust. Je aandacht wordt steeds verder uitgebreid om te ervaren wat er allemaal meedoet. Je kunt ontdekken hoe je die beweging meer ontspannen en vloeiender kunt uitvoeren. Het resultaat is dat je met meer gemak beweegt, Je bent meer ontspannen en met meer bewustzijn aanwezig in je lichaam (Mindfulness). Mensen kunnen tot op hoge leeftijd nieuwe mogelijkheden ontdekken en gebruiken in het dagelijks leven.

Locatie Wijkcentrum Hatert

Start 17 september 2019, wekelijks, 10 lessen

Start 14 januari 2020, wekelijks, 12 lessen

Tijd dinsdag van 10.00 tot 11.00 uur

Prijs € 56,- voor 10 lessen van 1 uur, resp. € 67,- voor 12 lessen van 1 uur

Taijiquan (Tai Chi), beginners

Balans vinden. Je denken tot rust laten komen. In je centrum komen en blijven. Dieper ademen. De levensenergie laten stromen. In een ontspannen en prettige sfeer werken met je lijf. Gericht zijn op ontspanning en zachtheid en van daaruit je kracht voelen ontluiken. Een afwisseling van discipline, concentratie en spel. Een heerlijke manier om tot jezelf te komen en tegelijk weerbaar te worden.

Dat alles heeft de Chinese Martiale Bewegingskunst 'Taijiquan' je te bieden. En nog meer! Dat merk je wanneer je ermee bezig bent: *Als je er vandaan komt, voel je je beter dan toen je er heen ging.*

Benodigheden: gemakkelijk zittende kleding en platte stoffen schoentjes met dunne zooltjes

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 16 september 2019, wekelijks, 25 lessen

Tijd maandag van 13.00 tot 14.15 uur

Prijs € 150,- voor 25 lessen van 1 uur 15 minuten

Taijiquan (Tai Chi), half gevorderden

Heb je in een eerdere cursus al een deel van de korte vorm Yang stijl van Cheng Man Ching aangeleerd - minstens tot de 'Crossing Hands' - dan kun je deelnemen aan de cursus Taijiquan voor half gevorderden.

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*
Start *17 september 2019, wekelijks, 25 lessen*
Tijd *dinsdag van 09.30 tot 10.45 uur*
Prijs *€ 150,- voor 25 lessen van 1 uur 15 minuten*

Taijiquan (Tai Chi), gevorderden

Mensen die in eerdere cursussen al de gehele (Yang Stijl) korte vorm van Cheng Man Ching (1902-1975) hebben aangeleerd, kunnen deelnemen aan de cursus Taijiquan voor gevorderden.

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*
Start *17 september 2019, wekelijks, 25 lessen*
Tijd *dinsdag van 10.45 tot 12.00 uur*
Prijs *€ 150,- voor 25 lessen van 1 uur 15 minuten*

Vitaal blijven met spier(kracht)training

We hebben het druk en sport of beweging schieten er nog wel eens bij in. Futloosheid en vage kwaaltjes liggen op de loer. Daarnaast neemt geleidelijk onze spierkracht af. Deze spieren zijn alleen terug te krijgen door ze regelmatig weer te gebruiken. Zo voorkomen we dat we op hoge leeftijd onze stoel niet meer uitkomen of snel vallen, bovendien zorgt regelmatig intensief bewegen voor een geluksstofje (serotonine) in de hersenen en beschermt het ons tegen botontkalking, hart- en vaatziekte en suikerziekte. In deze cursus leer je om efficiënt jouw spieren te trainen, met makkelijke oefeningen die in een kort tijdsbestek kunnen worden uitgevoerd. Een groot deel van de oefeningen train je met behulp van je eigen lichaamsgewicht of met eenvoudige hulpmiddelen. Wel is het van belang om in die korte oefenmomenten wat van jezelf te durven vragen. De cursus wordt afgerond met een ontspanningsmoment zodat je opgefrist weer naar huis gaat.

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*
Start *19 september 2019, wekelijks, 12 lessen*
Start *9 januari 2020, wekelijks, 14 lessen*
Tijd *donderdag van 17.00 tot 18.00 uur*
Prijs *€ 67,- voor 12 lessen van 1 uur*
 € 79,- voor 14 lessen van 1 uur

Nordic walking

Nordic walking is een intensieve manier om uw lichaam te trainen tijdens het lopen. Het is een sport die geschikt is voor iedereen. Een plezierige sport waarbij jong en oud op een gemakkelijke manier kan genieten van een gezonde en actieve levensstijl. Belangrijk is dat u de juiste techniek leert uitvoeren. We vertrekken de 1^e les vanaf wijkcentrum de Ark van Oost, de volgende keren lopen we telkens in een ander natuurgebied.

Benodigheden: goed zittende kleding en gemakkelijke wandelschoenen

Locatie Wijkcentrum de Ark van Oost, 1^e les vertrekpunt

Beginners

Data **herfsttochten** 23 september 2019, 30 september 2019, 7 oktober 2019, 21 oktober 2019, 28 oktober 2019

Tijd maandag van 10.00 tot 12.00 uur

Data **lentetochten** 18 maart 2020, 25 maart 2020, 1 april 2020, 8 april 2020, 15 april 2020

Tijd woensdag van 10.00 tot 12.00 uur

Prijs € 36,- voor 5 lessen van 2 uur. Huur stokken € 1,50 per les

Gevorderden

Data **herfsttochten** 25 september 2019, 2 oktober 2019, 9 oktober 2019, 23 oktober 2019, 30 oktober 2019

Tijd woensdag van 10.00 tot 12.00 uur

Data **lentetochten** 16 maart 2020, 23 maart 2020, 30 maart 2020, 6 april 2020, 13 april 2020

Tijd maandag van 10.00 tot 12.00 uur

Prijs € 36,- voor 5 lessen van 2 uur. Huur stokken € 1.50 per les

Overzicht startdata cursussen Bewegen:

	Sept	Okt	Nov	Dec	Jan	Febr	Mrt	April	Mei
Dans je vrij	17/19				7/9				
Buikdans	14/25								
Sacred Dance	16				13				
Aplomb yoga	16								
Dao-Yin yoga	18								
Do-in yoga	20				17				
Dyn. Hatha	17								
Hatha yoga	16/18								
Hatha Flow	20								
Integrale yoga	23								
Integrale yoga mannen		22							
Rustige yoga	20								
Yin-yoga	12				16				
Yoga	12/16								
Yoga meditatie	28		9						
Yom yoga	16				13				
BOM	18				15				
Chi Gong	19				16				
Feldenkrais	17				14				
Tai Chi	16/17								
Vitaal spiertraining	19				9				
Nordic Walking	23/25				16/18				



Computer

Basiscursus Adobe Photoshop

Met Photoshop kunnen afbeeldingen worden bewerkt om ze te laten drukken of geschikt te maken voor de website. Tijdens de cursus leert u aan de hand van tekst en uitleg te werken met het programma Adobe Photoshop. In 10 lessen gaan we stap voor stap door het programma heen, oefent u zelf en kunt u op het einde op een professionele manier foto's verbeteren, gedeeltes van afbeeldingen uitknippen en in een andere achtergrond plaatsen en nog veel meer. Digitale kennis is noodzakelijk.

Benodigheden: Eigen laptop waarop Photoshop geïnstalleerd is

Locatie Wijkcentrum De Schakel

Start 20 september 2019, wekelijks, 10 lessen

Tijd vrijdag van 14.00 tot 16.00 uur

Prijs € 72,- voor 10 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 15,- en moeten tijdens de eerste les aan de docent betaald worden

Beveiliging, privacy en back-uppen van Windows 10 computers

In toenemende mate verschijnen er alarmerende berichten in de media over Cybercrime, de moeilijk te stuiten criminaliteit op internet.

- Welke maatregelen moet u nemen om veilig gebruik te kunnen maken van internet, zonder virussen op uw PC te krijgen?
- Hoe kunt u voorkomen dat cybercriminelen er met uw persoonlijke gegevens vandoor gaan?
- Hoe kunt u voorkomen dat door een computercrash al uw persoonlijke bestanden verdwijnen?
- Hoe kunt u veilig internetbankieren en online winkelen?

Zo maar een aantal vragen waarop u in deze cursus antwoord krijgt. Ook leert u uw computer op te schonen door overbodige programma's en bestanden te verwijderen, uw harde schijf te controleren om uw computer efficiënter te laten werken en uw PC sneller te laten opstarten. Na afloop bent u in staat om veilig te computeren en het onderhoud zelf uit te voeren. **Eigen laptop is noodzakelijk.**

Boek zelf aan te schaffen: Beveiliging, privacy en back-uppen van een Windows 10-pc of laptop, 2018 Visual Steps, ISBN 9789059054752

Locatie Wijkcentrum Hatert

Start 18 september 2019, wekelijks, 6 lessen

Start 15 januari 2020, wekelijks, 6 lessen

Tijd woensdag van 13.30 tot 15.30 uur

Prijs € 44,- voor 6 lessen van 2 uur

Digitaal fotoboek maken

In deze workshop leer je hoe je een fotoboek maakt op de computer. Je werkt op je eigen laptop met jouw foto's, hoe leuk is dat. Een week voor de aanvang van de cursus krijg je een instructieemail toegezonden. Daarin staat ook welk fotoprogramma we gaan gebruiken. We werken met een zeer gebruikersvriendelijk programma. Het leuke is, dat je direct met je eigen foto's gaat werken. Dus maak ruim van te voren al een mapje aan met foto's waarvan je een fotoboek wil maken. Selecteer ze ook op volgorde, je kan later altijd ook nog foto's toevoegen of verwijderen. Enige computervaardigheden zijn wel vereist en je moet met je laptop op Wi-Fi kunnen werken. Na de workshop kun je thuis rustig verder werken aan je fotoboek en als het helemaal klaar is kun je dat ook volgens de aanwijzingen bestellen. Met mijn handboek heb je een fijn naslagwerk voor als je het even niet meer weet.

Locatie Voorzieningshart De Biezantijn

Start 28 november 2019, eenmalig, 1 les

Tijd donderdag van 9.30 tot 12.30 uur

Prijs € 15,- voor 1 les van 3 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 15,- voor het handboek en moeten tijdens de les aan de docente worden betaald.

Locatie Voorzieningshart De Biezantijn

Start 3 oktober 2019, eenmalig, 1 les

Start 2 april 2020, eenmalig, 1 les

Tijd donderdag van 13.30 tot 16.30 uur

Prijs € 15,- voor 1 les van 3 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 15,- voor het handboek en moeten tijdens de les aan de docente worden betaald.

Locatie Voorzieningshart De Biezantijn

Start 7 januari 2020, eenmalig, 1 les

Tijd dinsdag van 13.30 tot 16.30 uur

Prijs € 15,- voor 1 les van 3 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 15,- voor het handboek en moeten tijdens de les aan de docente worden betaald.

Tabletcursus iPad

De iPad is niet meer weg te denken uit onze maatschappij en wordt voor vele doeleinden ingezet. Hij is makkelijk te bedienen en veel senioren maken daar gebruik van. In deze cursus maakt u stap voor stap kennis met de belangrijkste functies van de iPad. Er is geen voorkennis vereist.

Een greep uit de onderwerpen:

- Apple ID
- De belangrijkste onderdelen en instellingen
- De iPad updaten, toetsenbord, WiFi
- Instellen van de achtergrond
- Toegangscode instellen
- E-mailen, internet, facetime en Apps downloaden, fotograferen

Geschikt voor de derde generatie iPad, vierde generatie iPad, iPad Air, iPad Air 2, iPad mini, iPad mini 2 en iPad mini 3 en iPad Pro met iOS 10.0 of hoger.

Benodigheden: iPad

Locatie Wijkcentrum Hatert

start 2 oktober 2019, wekelijks, 7 lessen

Tijd woensdag van 10.00 tot 12.00 uur

Prijs € 25,- voor 7 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 25,- voor het boek en moeten tijdens de eerste les aan de docent worden betaald.

Tabletcursus Samsung Galaxy

De Samsung tablet is met de iPad de meest populaire tablet. Hij is makkelijk te bedienen en veel senioren maken daar gebruik van. Vergeleken met de iPad is hij ook goedkoper in aanschaf. In deze cursus maakt u stap voor stap kennis met de belangrijkste functies van de Samsung Galaxy Tab. Er is geen voorkennis vereist.

Een greep uit de onderwerpen:

- E-mailen, internet, notities
- Agenda bijhouden
- Foto's, video's, hangouts
- Muziek
- Playstore, Google en apps downloaden

Geschikt voor: Samsung Galaxy Tab A, Tab S, Tab E, Tab S2, Tab S3, Tab S4.

Benodigheden: Samsung tablet

Locatie Wijkcentrum Hatert

start 2 oktober 2019, wekelijks, 7 lessen

Tijd woensdag van 14.00 tot 16.00 uur

Prijs € 25,- voor 7 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 25,- voor het boek en moeten tijdens de eerste les aan de docent worden betaald.

Windows 10, basiscursus

Heeft u weinig of geen ervaring met het werken met computers? In deze cursus leert u stap voor stap werken met Windows 10, het nieuwste besturingssysteem van Microsoft. U leert het gebruik van de muis, het bureaublad, het startscherm, het werken met teksten, bestanden en mappen, het surfen over internet en het e-mailen. Verder krijgt u een introductie in het gebruik van de apps voor foto's, videofilmjes en muziek afspelen. Elke les bestaat uit een inleidende tekst, gevolgd door oefeningen.

Benodigheden: eigen laptop

Boek zelf aan te schaffen: *Basisboek Windows 10, Visual Steps ISBN 9789059054912.*

Locatie Wijkcentrum Hatert

Start 19 september 2019, wekelijks, 6 lessen

Start 16 januari 2020, wekelijks, 6 lessen

Tijd donderdag van 13.00 tot 15.00 uur

Prijs € 44,- voor 6 lessen van 2 uur

Windows 10, vervolgcursus

Deze cursus, de oude naam was "Overstappen naar Windows 10", sluit mooi aan op de "Basiscursus in Windows 10" en vormt daarmee een uitbreiding en verdieping van de leerstof. In de basiscursus heeft u geleerd hoe u een tekst kunt schrijven en opslaan, een e-mailtje kunt sturen of iets op internet kunt opzoeken. Ook zijn de begrippen mappen maken, Verkenner en navigeren op de computer bekend. In deze cursus wordt uw basiskennis omtrent het computergebruik uitgebreid. U leert de werkomgeving aan te passen aan uw eigen voorkeuren, er is aandacht voor het werken met Apps en de beveiliging en het onderhoud van de computer. Hierdoor vergroot u de mogelijkheden van het PC-gebruik en ook het plezier waarmee u werkt.

Benodigheden: eigen laptop

Boek zelf aan te schaffen: *Snel en makkelijk overstappen naar Windows 10, Visual Steps, ISBN 9789059054813..*

Locatie Wijkcentrum Hatert

Start 18 september 2019, wekelijks, 6 lessen

Start 15 januari 2020, wekelijks, 6 lessen

Tijd woensdag van 11.00 tot 13.00 uur

Prijs € 44,- voor 6 lessen van 2 uur

Workshop iPhone

De iPhone is één van de meest populaire smartphones op dit moment.

In de workshop worden de volgende onderwerpen behandeld:

- Het dagelijks gebruik, zoals bellen en berichten versturen
- Persoonlijke instellingen
- Hoe beveilig ik mijn telefoon
- Foto's maken
- Internet en email, video en muziek
- Apps, apps downloaden, verwijderen en ermee werken
- Symbolen en knoppen

Benodigde voorkennis: Voor deze workshop is geen voorkennis vereist.

In de workshop maakt u stap voor stap kennis met de belangrijkste functies van uw iPhone.

Benodigheden: iPhone

Locatie Wijkcentrum Hatert

Start 3 oktober 2019, eenmalig, 1 les

Tijd donderdag van 9.00 tot 12.00 uur

Prijs € 15,- voor 1 les van 3 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 20,- voor het boek en moeten tijdens de les aan de docent worden betaald.

Workshop smartphone Samsung

De Samsung smartphone is één van de meest populaire smartphones en in verhouding goedkoper dan de iPhone. In de workshop worden de volgende onderwerpen behandeld:

- Het dagelijks gebruik, zoals bellen en berichten versturen.
- Persoonlijke instellingen.
- Hoe beveilig ik mijn telefoon.
- Foto's maken.
- Internet en email, video en muziek
- Apps downloaden en verwijderen en ermee werken
- Symbolen en knoppen.

In de workshop maakt u stap voor stap kennis met de belangrijkste functies van uw Samsung smartphone. Voor deze workshop is geen voorkennis vereist.

Benodigheden: Smartphone Samsung

Locatie Wijkcentrum Hatert

Start 7 november 2019, eenmalig, 1 les

Tijd donderdag van 9.00 tot 12.00 uur

Prijs € 15,- voor 1 les van 3 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 20,- voor het boek en moeten tijdens de les aan de docente worden betaald

Overzicht startdata cursussen Computer:

	Sept	Okt	Nov	Dec	Jan	Febr	Mrt	April	Mei
Basis Adobe photoshop	20								
Beveiliging Windows 10	18				15				
Digitaal fotoboek		3	28		7			2	
Tablet iPad		2							
Tablet Samsung		2							
Windows 10 basis	19				16				
Windows 10 vervolg	18				15				
Workshop iPhone		3							
Workshop Smartphone			7						



Creativiteit

Fotografie:

Fotografie en fotobewerking, niveau 1

Tijdens de cursus werkt u met uw eigen camera. Omdat het natuurlijk om het *kijken* gaat, is een eenvoudige camera ook prima. Fotograferen leert u door het zelf te doen. U gaat zelf op pad terwijl u wordt begeleid in het zoeken naar fotografisch uit te beelden thema's. Deze cursus is prima geschikt voor de beginnende amateur. Het is een opstap naar een bewuster kijken. U leert hoe u een zelfgemaakte foto het duidelijkst tot uitdrukking kunt brengen. In elke les bespreken we de opdrachten en selectiefoto's van cursisten met als doel het (laten) beoordelen van eigen werk. Het is een goede leermethode. Ook leert u in deze cursus met een fotobewerkingsprogramma te werken. U werkt o.a. met Picasa, een gebruikersvriendelijk en Nederlandstalig programma dat gratis te downloaden is.

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*
Start *26 september 2019, wekelijks, 12 lessen*
Tijd *donderdag van 13.30 tot 16.00 uur*
Prijs *€ 99,- voor 12 lessen van 2 uur 30 minuten*

Fotografie en fotobewerking, niveau 2

Fotografie is kijken en zien, spelen met licht en vorm. Het gericht bewerken om je beeldend doel te bereiken, komt in deze cursus aan de orde. Een belangrijk deel van de tijd wordt gereserveerd voor het werken aan een fotografisch project. Door zelf op pad te gaan met de camera en de gemaakte foto's te bewerken, kunnen diverse beeldaspecten belicht worden. Ook worden de verschillende genres in de fotografie zoals portret- en modiefotografie, landschaps- en reportagefotografie onder de loep genomen. Evenals een aantal technische beginselen, zoals diafragma's, sluitertijden, scherpte/diepte, brandpuntsafstanden en het effect van de flits. We gaan samen op pad in ons zoeken naar hoe wij onze verbeelding het mooist op de gevoelige plaat kunnen vastleggen. Tijdens de fotobewerking gaan wij in op de creatieve aspecten van fotobewerking, zoals het toepassen van digitale, fotografische effecten.

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*
Start *16 januari 2020, wekelijks, 12 lessen*
Tijd *donderdag van 13.30 tot 16.00 uur*
Prijs *€ 99,- voor 12 lessen van 2 uur 30 minuten*

Kleding en naaien:

Maak je eigen kleding

Je leert met de naaimachine omgaan en kleding maken of vermaken met als uitgangspunt een bestaand patroon.

Techniek en creativiteit worden in de loop van de cursus op verschillende manieren gestimuleerd. Textiel is meer dan alleen kleding, bijvoorbeeld: kussentjes maken, kraamcadeautjes enz. Je leert ook jouw materiaal kennen. Naaimachines zijn aanwezig, maar je wordt aangeraden om jouw eigen machine mee te nemen, omdat iedere machine anders is.

Benodigheden (zelf mee te nemen): patroontekeningpapier, rijg- en naaimachinegaren, naalden, tornmesje, krijtpotlood, stof- en gewone schaar, spelden, stof en patroon.

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*
Start *18 september 2019, wekelijks, 12 lessen*
Start *15 januari 2020, wekelijks, 12 lessen*
Tijd *woensdag van 19.00 tot 21.00 uur*
Prijs *€ 86,- voor 12 lessen van 2 uur. Materiaal (patroonpapier, garen enz.) kan indien nodig bij de docente worden gekocht.*

Maak je eigen kleding/textiel

Met de beginners starten we echt bij het begin en dat kan zelfs de uitleg van de naaimachine zijn. Je kunt een kant-en-klaar patroon meenemen (denk b.v. aan de Knip). Voor de half- en verder gevorderden gaan we aan de slag met het maken van een basispatroon op maat. Daarna leer je al naar gelang je aanleg en zin een of meerdere ontwerpen te maken voor variaties op je basisrok en/of jurk. Dus ga aan de gang, verzamel de mooiste stofjes en laat je inspireren! Van mijn kant komen - daar waar nodig - bijdragen m.b.t. technische en creatieve zaken bij.

Benodigheden: Eigen naaimachine, garen, stoffen, patroonpapier en potlood, grote liniaal, stof- en gewone schaar

Locatie *Wijkcentrum Hatert*

Start *23 september 2019, wekelijks, 12 lessen*

Start *6 januari 2020, wekelijks, 12 lessen*

Tijd *maandag van 19.15 tot 21.15 uur*

Prijs *€ 86,- voor 12 lessen van 2 uur*

Maak je eigen zomerschoenen

Lijkt het jou ook leuk om een keer zelf aan de slag te gaan om je eigen schoenen te maken? Dan is deze cursus geschikt voor jou. De cursus is goed te volgen voor iedereen en je hoeft geen gevorderde te zijn om mee te doen. Je wordt stap voor stap meegenomen in het maakproces. Er is een ruim aanbod aan stoffen en patronen en je krijgt de mogelijkheid om je eigen creativiteit de vrije loop te laten. Na de cursus loopt iedereen op zijn eigen schoenen de deur uit. De materialen die nodig zijn voor het maken van de schoenen zijn bij aanvang van de eerste les verkrijgbaar bij de docente.

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*

Start *18 maart 2020, wekelijks, 4 lessen*

Tijd *woensdag van 13.00 tot 15.00 uur*

Start *13 mei 2020, wekelijks 4 lessen*

Tijd *woensdag van 19.00 tot 21.00 uur*

Prijs *€ 29,- voor 4 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 30,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.*

Speelgoed van stof voor peuters en kleuters:

Doe-boekje, rammel-box of tafeltent

Tijdens deze cursus kun je onder begeleiding een doe-boekje, een rammel-box of een tafeltent voor peuters of kleuters maken. Je kunt er diverse educatieve elementen in verwerken. Van tevoren geef je aan wat je wilt maken en welk thema je wilt gebruiken. Zo kun je als thema kamers kiezen (slaapkamer, keuken enz.) of boerderij, reizen, dierentuin... alles kan. Mocht je creativiteit je in de steek laten wordt voor voldoende inspiratie gezorgd. Gedurende 10 lessen werken wij met verschillende materialen, stoffen en technieken om een prachtig en persoonlijk speelgoed te maken. Er zijn ook stoffen aanwezig om te combineren.

Benodigheden: Eigen naaimachine, naaigaren, stoffen, een goede schaar.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 24 september 2019, wekelijks, 10 lessen

Tijd dinsdag van 14.30 tot 16.30 uur

Prijs € 72,- voor 10 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen

€ 15,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Tekenen en schilderen:

Acryl 1, basistechnieken

Wil je de mogelijkheden van acrylverf leren kennen en ben je benieuwd naar de verschillende manieren waarop je een schilderij opbouwt, dan is deze cursus voor jou. In 17 lessen leer je de basis van het kleur mengen, verschillende kwasttechnieken en ontdek je hoe je door het schilderen in meerdere lagen stap voor stap een schilderij opzet en uitbouwt. Al doende leer je anders kijken naar kleuren en vormen en hun onderlinge relaties in een schilderij, en vergroot je je mogelijkheden om je werkstuk aan te passen en te versterken.

We schilderen zowel aan de hand van objecten als van foto's (landschappen, mensfiguur), op verschillende soorten papier van A2 formaat. In de laatste drie lessen schilder je een eigen onderwerp op doek.

Doen en kijken staat centraal in de lessen. Uitgebreide achtergrondinformatie over materialen en technieken krijg je op papier mee om naar wens thuis te lezen en te oefenen. Alle hand-outs, materialen en gereedschappen zijn inbegrepen in het materiaalgeld. Je hoeft niets mee te nemen behalve je schilderlust.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 23 september 2019, wekelijks, 17 lessen

Tijd maandag van 9.00 tot 11.30 uur

Prijs € 140,- voor 17 lessen van 2 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen

€ 80,- en moeten tijdens de eerste les aan de docent betaald worden.

Acryl 2, gevorderden

In deze cursus duik je in het ontdekken en toepassen van compositieschema's en schilderstijlen. Het is de bedoeling dat je de eerste les een van je eigen schilderij meebrengt, die de aanleiding vormt voor een verrassende opdracht.

Om mee te kunnen komen met de klassikale opdrachten is het belangrijk dat je al ervaring hebt met het schilderen met acryl en bekend bent met de basis van het kleur mengen. Elke opdracht bestrijkt meerdere lessen. We starten telkens met ontdekkingschetsen en werken daarna een persoonlijke keuze voor een compositie en stijl verder uit tot een af werkstuk. We gebruiken voorbeelden uit de kunstgeschiedenis, werken met foto's van mensfiguren, en maken met objecten eigen stilleven. We schilderen op verschillende soorten papier van A2 formaat. In de laatste drie lessen schilder je een eigen onderwerp op doek.

Doen en kijken staat centraal in de lessen. Uitgebreide achtergrondinformatie over materialen en technieken krijg je op papier en email mee om naar wens thuis te lezen en te oefenen. Alle handouts, materialen en gereedschappen zijn inbegrepen in het materiaalgeld. Je hoeft niets mee te nemen behalve je schilderlust.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 23 september 2019, wekelijks, 17 lessen

Tijd maandag van 11.30 tot 14.00 uur

Prijs € 140,- voor 17 lessen van 2 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 80,- en moeten tijdens de eerste les aan de docent betaald worden

Acrylverf gieten

Acryl gieten is een techniek om een abstract schilderij te maken. Het resultaat is kunstzinnig en lijkt soms organisch met wonderlijke details. Hierbij gebruik je geen penselen maar je werkt wel met acrylverf. Door een speciaal mengsel te maken kan de verf worden gegoten. Het creëren van de vormen is mogelijk over alle maten canvas en over nog tal van andere ondergronden. In deze workshop leer je meer over de materialen en in eenvoudige stappen maak jij je eigen unieke schilderij.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 26 november 2019, 1 les

Tijd dinsdag van 13.30 tot 16.30 uur

Start 16 april 2020, 1 les

Tijd donderdag van 13.30 tot 16.30 uur

Prijs € 15,- voor 1 les van 3 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 15,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden

Basistechnieken tekenen naar de waarneming

In deze cursus van 17 lessen gaan we aan de slag met technieken om objecten en figuren zo na te tekenen, dat het er ruimtelijk uit komt te zien. Je leert hoe je complexe vormen vereenvoudigd kunt weergeven, en hoe je licht en schaduw weergeeft. Daarnaast leer je composities spelenderwijs naar je hand te zetten. Alle opdrachten zijn klassikaal. Maar doordat ieder van nature een eigen handschrift heeft, zul je verbaast staan van de verscheidenheid, en kun je ook veel van elkaar leren. We tekenen zowel aan de hand van foto's als objecten. We werken met potlood, gummen, Siberisch krijt, houtskool, grafiet en houtskoolpoeder, en enkele keer met pastelkrijt, op verschillende soorten papier. Je leert op andere manieren kijken en door het werken op grote vellen wordt je gestimuleerd om met meer ontspanning en lef te gaan tekenen. Het doen en kijken staat centraal. Uitgebreide achtergrondinformatie over materialen en technieken krijg je op papier en email om thuis te lezen en te oefenen. Alle hand-outs, materialen en gereedschappen zijn inbegrepen in het materiaalgeld. Je hoeft niets mee te nemen behalve je tekenlust.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 23 september 2019, wekelijks, 17 lessen

Tijd maandag van 14.00 tot 16.00 uur

Prijs € 122,- voor 17 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 45,- en moeten tijdens de eerste les aan de docent betaald worden

Creatief werken met alcohol inkt

Alcohol inkt is een speciale inktsoort waarmee je heel creatief en fijn ontspannen bezig kunt zijn. Anders dan andere inkt gaat alcohol inkt soms 'zijn eigen weg'. Met deze inkt kun je werken op verschillende ondergronden en kun je kleine kleurrijke schilderijtjes maken. Het resultaat kan decoratief, magisch realistisch of abstract zijn. Het werken met de prachtige heldere kleuren van alcohol inkt geeft een rustig gevoel. In deze cursus leer je meer over deze inkt en de bijbehorende materialen. In iedere les wordt een techniek uitgelegd en ga je er zelf mee aan de slag. Aan het einde van de cursus kies je jouw mooiste kunstwerk uit om in te lijsten met een passe-partout. Omdat voor sommigen de geur van de inkt wat sterk kan zijn, zijn er stofkapjes aanwezig.

Locatie Wijkcentrum Hatert

Start 3 oktober 2019, wekelijks, 5 lessen

Locatie Wijkcentrum Ark van Oost

Start 6 februari 2020, wekelijks, 5 lessen

Tijd donderdag van 14.00 tot 16.00 uur

Prijs € 36,- voor 5 les van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 20,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Henna Painting

Henna als tijdelijke tattoo. Voor een feestje, een bruiloft of zomaar omdat het mooi is. Dit is een van de oudste vormen van versiering, eeuwenlang doorgegeven van moeder op dochter, afkomstig uit India en de Arabische landen. We behandelen verschillende technieken en typische, soms symbolische patronen.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 5 oktober 2019, , 1 les

Start 25 april 2020, 1 les

Tijd zaterdag van 10.00 tot 12.00 uur

Prijs € 15,- voor 1 les van 2 uur, incl. materiaalkosten

Mix and Match: Collages maken met verschillende materialen en technieken

Vind jij het ook leuk om creatief aan de slag te gaan met verschillende materialen en technieken? In deze cursus kan je jouw creativiteit gebruiken voor het maken van een persoonlijk kunstwerk! We maken gebruik van de combinatie van verschillende technieken (o.a. knippen, plakken, kleuren, krijten en verven) en materialen (o.a. papier, stof, bladeren en foto's), alles is mogelijk! In de cursus werken we met verschillende opdrachten waar we een aantal lessen aan werken. De thema's van de opdrachten zijn bijvoorbeeld portret, landschap, figuren en stilleven. Aan het einde worden ze besproken en gepresenteerd aan de rest van de groep zodat je van elkaars werk kan leren.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 25 september 2019, 20 lessen, 1 blok van 9 lessen (start 25 september 2019) en een blok van 11 lessen (start 8 januari 2020), wekelijks

Tijd woensdag van 15.15 tot 17.45 uur

Prijs € 165,- voor 20 lessen van 2 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 40,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden

Tekenen en schilderen, open atelier

In deze groep werkt u vrij. Ieder bedenkt zelf de onderwerpen en kiest het materiaal. Als het nodig is, kunt u hierbij worden geadviseerd. Er worden geen opdrachten gegeven, tenzij er in de groep wordt aangegeven dat daar behoefte aan is. Het werk wordt elke les uitgebreid bekeken en besproken.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 20 september 2019, wekelijks, 25 lessen

Tijd vrijdag van 09.30 tot 11.30 uur

Prijs € 179,- voor 25 lessen van 2 uur

Tekenen en schilderen 2

Deze cursus bestaat voor een groot deel uit opdrachten die erop zijn gericht om nog beter te leren kijken. Doel om de eigen fantasie en verbeelding te prikkelen en om meer lef te krijgen. We werken met verschillende materialen zoals acrylverf, olie, inkt, potlood en houtskool. In elke les wordt er tijd vrijgehouden voor het gezamenlijk bekijken en bespreken van het werk.

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*
Start *20 september 2019, wekelijks, 25 lessen*
Tijd *vrijdag van 12.15 tot 14.15 uur*
Prijs *€ 179,- voor 25 lessen van 2 uur*

Tekenen en schilderen, ontdekkingsreis

Deze cursus is bedoeld voor mensen die de eerste stappen al gezet hebben. Wij gaan uit van de waarneming en tekenen/schilderen wat we zien. Als onderwerpen nemen we stilleven, objecten in hun omgeving, foto's of afbeeldingen die je zelf meeneemt, jezelf of een model. Daarbij gebruiken we verschillende technieken en middelen: houtskool, gewassen inkt, pastel, aquarel, acryl- of olieverf. Tevens grasduinen we een beetje door de kunstgeschiedenis: we gaan experimenteren met impressionisme, pointillisme, kubisme, abstractie. Zo ervaar je hoe je op verschillende manieren naar de werkelijkheid kunt kijken, ook al zie je objectief gezien hetzelfde als een ander.

Doel: plezier in het tekenen ontwikkelen (het is geen wedstrijd wie de beste is!), van elkaar leren en langzamerhand je eigen voorkeuren en stijl ontdekken. Verder kan ieder die dat wil thuisgemaakt werk meenemen om de mening van anderen te horen, en bespreken we aan het einde van elke les kort het werk dat die bijeenkomst is gemaakt. Het materiaal is zelf aan te schaffen.

Benodigheden voor de eerste les: tekenpapier A3, minimaal 135gr/m2, houtskool/diverse potloden (hb en h) en haarlak om de tekening af te dekken

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*
Start *30 september 2019, wekelijks, 10 lessen*
Start *13 januari 2020, wekelijks, 10 lessen*
Tijd *maandag van 19.30 tot 21.30 uur*
Prijs *€ 72,- voor 10 lessen van 2 uur*

Tekenen en schilderen van figuratief naar abstract

Wil jij graag abstract leren tekenen en/of schilderen? In deze cursus gaan we met verschillende materialen en technieken aan de slag om tot een persoonlijk kunstwerk te komen! We gaan een bestaand figuratief schilderij in stappen abstraheren (vereenvoudigen) tot er geen herkenbare voorstelling meer is, een abstract werkstuk. Het lijkt soms makkelijk om abstract te schilderen, maar het is niet altijd eenvoudig om iets te schilderen wat je niet kunt herkennen. Dat maakt abstracte kunst interessant. In deze cursus maken we gebruik van verschillende materialen en technieken zoals acrylverf, potlood, krijt en aquarel-verf. De thema's van de opdrachten zijn bijvoorbeeld natuur, portret en landschap. Afhankelijk van je eigen tempo maak je tijdens de lessen totaal ongeveer 5 werken.

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*

Start *25 september 2019, 20 lessen, 1 blok van 9 lessen (start 25 september 2019) en een blok van 11 lessen (start 8 januari 2020), wekelijks*

Tijd *woensdag van 12.30 tot 15.00 uur*

Prijs *€ 165,- voor 20 lessen van 2 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 40,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.*

Overige creatieve cursussen:

Beelden en schalen van papier-maché

Kunst van afval: van oud papier en karton met goede lijm kun je de mooiste dingen maken. Je leert verschillende technieken om een beeld op te bouwen met papier, karton, ballonnen, mallen, elektriciteitsdraad en piepschuimvormen. We maken ook papierpulp en papierklei. Bovendien laat ik je de mogelijkheden zien van andere materialen die gebruikt kunnen worden.

Benodigheden: oude kranten, afplakband (schilders tape) en een oude, platte kwast om te lijmen

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*

Start *10 september, 24 september, 8 oktober, 29 oktober, 19 november en 3 december 2019*

Tijd *dinsdag van 09.30 tot 12.00 uur*

Prijs *€ 49,- voor 6 lessen van 2 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. De lijmkosten bedragen € 10,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden*

Beeldjes van draad en papier

Tijdens deze les maken wij beeldjes aan de hand van een voorbeeld of vanuit eigen fantasie. De basis bestaat uit ijzerdraad en strookjes papier.

Door het flexibele materiaal zijn de mogelijkheden eindeloos. Er staan voorbeelden ter beschikking van bijvoorbeeld mensen, elfen, zeemeerminnen en andere figuren.

Ook een combinatie

met andere materialen is mogelijk. Erg leuk om als persoonlijk cadeautje te geven.

Locatie Wijkcentrum Hatert

Start 8 oktober 2019, 1 les

Start 21 april 2020, 1 les

Tijd dinsdag van 09.00 tot 12.00 uur

Prijs € 15,- voor 1 les van 3 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- en moeten tijdens de les aan de docente betaald worden.

Bloemschikken, Special Seasons

In deze workshop bloemschikken voor beginners en gevorderden leert u om met natuurlijke materialen van ieder seizoen van het jaar iets moois te maken. Dat is het leuke van deze cursus. U hebt voor ieder seizoen iets moois in huis of voor in de tuin.

U kunt in deze cursus van alles verwachten, daarmee bedoel ik dat het bloemstuk niet altijd alleen uit bloemen zal bestaan. Het materiaal kan ook uit mos, schelpen en dergelijke bestaan. Stap voor stap leer ik u de technieken van het vak. Via de mail krijgt u van te voren te horen wat we gaan maken.

Benodigheden: materiaal voor bloemschikken.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 7 oktober 2019, 4 november 2019, 9 december 2019, 6 januari 2020, 3 februari 2020, 2 maart 2020, 30 maart 2020.

Tijd maandag van 19.30 tot 21.30 uur

Prijs € 55,- voor 7 lessen van 2 uur, excl. materiaal

Locatie Wijkcentrum Hatert

Start 8 oktober 2019, 5 november 2019, 10 december 2019, 7 januari 2020, 4 februari 2020, 3 maart 2020, 31 maart 2020.

Tijd dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur

Prijs € 55,- voor 7 lessen van 2 uur, excl. materiaal

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Data 9 oktober 2019, 6 november 2019, 11 december 2019, 8 januari 2020, 5 februari 2020, 4 maart 2020, 1 april 2020.

Tijd woensdag van 10.00 tot 12.00 uur

Prijs € 55,- voor 7 lessen van 2 uur, excl. Materiaal

Breien voor beginners

Nog nooit gebreid of niet verder gekomen dan recht(s), averecht(s)? Tijdens deze cursus leert u verschillende manieren om te meerderen en minderen en hoe u door middel van combinaties prachtige motieven en patronen, kabels en meer breit. U leert breien met meer dan twee naalden en met rondbreinaalden, met draad rechts en met draad links. Genoeg leuks te ontdekken! Elke les begint met een klassikaal deel. Daarna is er desgewenst ook ruimte voor vragen over individuele projecten. Breit u mee?

Locatie Wijkcentrum Hatert

Start 16 september 2019, wekelijks, 12 lessen

Start 13 januari 2020, wekelijks, 12 lessen

Tijd maandag van 19.30 tot 21.00 uur

Prijs € 77,- voor 12 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden

Locatie Wijkcentrum Hatert

Start 15 januari 2020, wekelijks, 12 lessen

Tijd woensdag van 9.30 tot 11.00 uur

Prijs € 77,- voor 12 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden

Haakgroep, haken voor iedereen

Of u nu wil leren haken vanaf het begin of dat u al jaren haakt en eens iets anders wilt proberen, deze groep biedt u de kans! Van (babu)dekens tot amigurumi, van kleding tot decoratie, u kunt hier leren hoe u dat doet. Verschillende steken en motieven, minderen, meerderen, rond haken, kabels haken, tips en trucs, we behandelen het desgewenst allemaal. Bij interesse behandel ik ook tunisch haken, Interlocking Crochet, Corner to Corner en andere prachtige technieken. U leert wat u wilt leren. Alle lessen worden afgestemd op het niveau van de deelnemers via een klassikale benadering aan het begin van de lessen en een deel van de tijd ruimte voor individuele vragen en projecten. Haakt u aan?

Benodigheden: wol/garen, bijpassende haaknaalden, schaar

Locatie Wijkcentrum Hatert

Start 20 september 2019, wekelijks, 12 lessen

Start 17 januari 2020, wekelijks, 16 lessen

Tijd vrijdag van 09.30 tot 11.00 uur

Prijs € 77,- voor 12 lessen van 1 uur 30 minuten en € 102,- voor 16 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 1,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Mozaïek, basistechnieken

Gedurende een aantal middagen maken we in deze cursus kennis met de basistechnieken van het mozaïeken (tegels snijden, diverse vormen knippen, plakken en voegen). We gaan direct aan de slag met een oefenobject om het een en ander een beetje in de vingers te krijgen, waarna we ons in de daaropvolgende middagen storten op een groter object (een schaal, tafeltje, bloempot of vaas). Aan het eind van de cursus ga je naar huis met één of meerdere zelfgemaakte objecten en hopelijk met een nieuwe hobby, waar je thuis verder mee aan de slag kunt.

Locatie Hobbycentrum de Nonnendaal

Start 11 oktober 2019, 11, 25 okt en 8 nov. 3 lessen

Start 13 maart 2020, 13, 27 mrt en 10 april 3 lessen

Tijd vrijdag van 13.00 tot 16.00 uur

Prijs € 28,- voor 3 lessen van 3 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 25,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Mozaïek voor buiten: tuinspiegels, vogelschaal en meer

Heb je ook zo'n zin in de lente en wil je alvast iets moois maken voor de tuin? Geef je dan op voor het maken van een mooie tuinspiegel, een leuke tuintafeltje, een vogelschaal of een met mozaïek bewerkte steen, waarmee je je tuin direct opvrolijkt. Het is ontspannend om te doen, Leuk om een kunstwerk te creëren voor jezelf of om het een ander cadeau te geven.

Locatie Wijkcentrum De Schakel

Start 13 maart 2020, wekelijks, 3 lessen

Tijd vrijdag van 10.00 tot 12.30 uur

Prijs € 25,- voor 3 lessen van 2 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 20,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Mozaïek: kerstschalen maken

Lijkt het je leuk om de sfeer van kerst te combineren met mozaïek schrijf je in voor het maken van een kerstschaal. Met glasmozaïek in de kleuren als goud, rood, groen of zilver of in combinatie kun je de schaal mozaïeken.

Deze zal dan mooi staan op je kersttafel of leuk om cadeau te geven.

Het voegsel met instructie krijg je mee na de laatste keer zodat je thuis kunt voegen. Er zijn tijdens de cursus 2 schalen te zien waaruit, als je dit wenst, je inspiratie kunt halen.

Locatie Wijkcentrum De Schakel

Start 6 december 2019, wekelijks, 2 lessen

Tijd vrijdag van 10.00 tot 12.30 uur

Prijs € 17,- voor 2 lessen van 2 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 20,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Werkplaats papier-maché

Werkplaats Papier-maché voor iedereen die eerder de cursus beelden en schalen van papier-maché gevolgd heeft. We gaan de geleerde technieken verder toepassen in schalen / beelden / sculpturen of 3d schilderijen, met verschillende mogelijkheden voor de afwerking. We inspireren elkaar en wisselen ervaringen uit.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 17 september, 1 oktober, 22 oktober, 12 november, 26 november, 10 december 2019

Tijd dinsdag van 09.30 tot 12.00 uur

Prijs € 49,- voor 6 lessen van 2 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. De lijmkosten bedragen € 3,50 en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Overzicht startdata cursussen Creativiteit:

	Sept	Okt	Nov	Dec	Jan	Febr	Mrt	Apr	Mei
Fotografie 1 en 2	26				16				
Maak kleding/textiel	18/23				6/15				
Zomerschoenen							18		13
Speelgoed van stof	24								
Acryl 1, basis	23								
Acryl 2, gevorderden	23					26			
Acrylverf gieten			26					16	
Basistekenen naar waarneming	23								
Creatief alcohol inkt		3				6			
Henna painting		5						25	
Mix and Match	25								
Open Atelier	20								
Ontdekkingsreis	30				13				
Schilderen 2	20								
Figuratief-abstract	25								
Beelden papier-maché	10								
Beeldjes draad		8						21	
Bloemschikken		7/8/ 9							
Breien	16				13/15				
Haakgroep	20				17				
Mozaïek basis		11					13		
Mozaïek buiten							13		
Mozaïek kerstschalen				6					
Werkplaats papier maché	17								



Intuïtieve ontwikkeling

Chi Neng Qigong, beginners

Deze vorm van Qigong is speciaal gericht op het behouden en verbeteren van de fysieke en geestelijke gezondheid. Ze wordt door de Chinese overheid erkend als de best helende vorm van 11 verschillende soorten medische Qigong.

Chi Neng Qigong oefeningen zijn zachte, aandachtige en sierlijke lichamelijke bewegingen gebaseerd op ontspanning. De bewegingen worden samen met ademhalingsoefeningen uitgevoerd. Qi is energie die deel uitmaakt van alles wat bestaat. Met aandacht voor de oefeningen en focus op de lichaamsdelen kan men Qi in het lichaam laten doorstromen. Vervuilde Qi wordt afgestoten en verse Qi wordt opgenomen. Blokkades in de energiemeridianen worden doorbroken en de verdeling van Qi over het lichaam wordt geoptimaliseerd. Hierdoor wordt het immuunsysteem versterkt, de gezondheid bevordert en herstel bespoedigd. Verder verlaagt Chi Neng Qigong stress, stimuleert het de hersenen en verbetert het de emotionele staat, waardoor men zich onder alle omstandigheden meer in zijn kracht voelt staan.

Benodigheden: makkelijk zittende kleding en een fleece deken

Locatie *Buurthuis 't Oude Weeshuis*
Datum *10 september 2019, wekelijks, 12 lessen*
Datum *14 januari 2020, wekelijks, 12 lessen*
Tijd *dinsdag van 10.00 tot 11.00 uur*
Prijs *€ 67,- voor 12 lessen van 1 uur*

Chi Neng Qigong, vervolg

Als u de basiscursus Chi Neng Qigong hebt gevolgd, kunt u zich voor deze cursus inschrijven. Deze vorm van Qigong is speciaal gericht op het behouden en verbeteren van de fysieke en geestelijke gezondheid. Ze wordt door de Chinese overheid erkend als de beste helende vorm van 11 verschillende soorten medische Qigong.

Benodigheden: makkelijk zittende kleding en een fleece deken

Locatie *Buurthuis 't Oude Weeshuis*
Datum *10 september 2019, wekelijks, 12 lessen*
Datum *14 januari 2020, wekelijks, 12 lessen*
Tijd *dinsdag van 11.00 tot 12.00 uur*
Prijs *€ 67,- voor 12 lessen van 1 uur*

De natuur dichtbij - een bron van heling

Het is een oeroud weten dat de natuur een krachtig helende energetische werking heeft. Dat ervaren we onbewust bijna dagelijks. Tijdens deze cursus kun je deze subtiele helende werking van de natuur bewust ontdekken en ervaren, langs allerlei creatieve wegen zowel binnen als buiten in de natuur dichtbij. Ook maak je kennis met energieën uit de natuur, opgenomen in water: de Berenholremedies.

De volgende thema's staan in deze cursus centraal:

1. Familielasten loslaten en je Eigen Plek innemen
2. De Natuur – hulp bij hoog gevoeligheid
3. Blijdschap versterken: de Natuur als antidepressivum

Uiteraard zijn ook jouw eigen vragen van harte welkom.

Een inspirerende cursus, ook voor professionals.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Datum 27 september 2019, wekelijks, 6 lessen

Tijd vrijdag van 15.00 tot 17.00 uur

Prijs € 43,- voor 6 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

De natuur dichtbij - een natuurlijk 'antidepressivum'

Wie wil dat niet?

1. Blij zijn met jezelf en met je leven op aarde...
2. je eigen gedachtegang positief laten zijn...
3. innerlijke steun, veerkracht en je unieke scheppingskrachten voelen...

Dat zijn levenskwaliteiten die van nature bij ons horen. De Natuur herinnert ons hieraan.

Op energetisch niveau kunnen planten- en elementenkrachten als een natuurlijk 'antidepressivum' werken. Tijdens deze cursus kun je deze subtiele helende werking van de natuur bewust ontdekken en ervaren, langs allerlei creatieve wegen, zowel binnen als buiten in de Natuur dichtbij. Ook maak je kennis met energieën uit de natuur, opgenomen in water: de Berenholremedies, Deze kunnen je helpen om vrijer en blijer te leven.

Een inspirerende cursus, ook voor professionals.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Datum 20 maart 2020, wekelijks, 3 lessen

Tijd vrijdag van 15.00 tot 17.00 uur

Prijs € 23,- voor 3 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Eigentijds Sjamanisme

Een sjamaan of sjamanka is iemand die kan communiceren met verschillende werkelijkheden en zo de kracht vergaard om het bewustzijn te verruimen. Zodoende zet hij/zij zich in om het natuurlijk evenwicht in de mens en tussen mens en natuur te herstellen. In deze cursus laten we ons inspireren door sjamanistische rituelen om op een niet-dagelijkse manier naar het leven te kijken. We zullen contact maken met gidsen, voorouders, krachtdieren en windrichtingen. We werken met lichte trance, zang en dans, de spreekstok en geleide meditatie. En we gaan regelmatig het bos in om de wijsheid van de natuur te ervaren.

Leidraad is het Gebed voor de Windrichtingen van de Quero Indianen. Maar andere vormen van sjamanisme worden zeker niet uitgesloten. We gaan uit van universele en cultuur-overstijgende waarden.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 27 september 2019, om de week, 7 lessen

Tijd vrijdag van 10.00 tot 12.30 uur

Prijs € 58,- voor 7 lessen van 2 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Eigentijds Sjamanisme, vervolg

Een sjamaan of sjamanka is iemand die kan communiceren met verschillende werkelijkheden en zo de kracht vergaard om het bewustzijn te verruimen. Zodoende zet hij/zij zich in om het natuurlijk evenwicht in de mens en tussen mens en natuur te herstellen. In deze cursus laten we ons inspireren door sjamanistische rituelen om op een niet-dagelijkse manier naar het leven te kijken. We zullen contact maken met gidsen, voorouders, krachtdieren en windrichtingen. We werken met lichte trance, zang en dans, de spreekstok en geleide meditatie. En we gaan regelmatig het bos in om de wijsheid van de natuur te ervaren.

Leidraad is het Gebed voor de Windrichtingen van de Quero Indianen. Maar andere vormen van sjamanisme worden zeker niet uitgesloten. We gaan uit van universele en cultuur-overstijgende waarden. Voor deze vervolgcursus moet u enige ervaring met sjamanisme hebben.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 10 januari 2020, om de week, 7 lessen

Tijd vrijdag van 10.00 tot 12.30 uur

Prijs € 58,- voor 7 lessen van 2 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

EFT (Emotional Freedom Techniques)

Stress, we kennen het allemaal en we hebben het allemaal. De ene persoon meer dan de ander, maar iedereen weet hoe het voelt. Relaties, geld en gezondheid zijn thema's waar iedereen weleens mee worstelt. Wil je leren hoe je anders kunt omgaan met stress dan is deze cursus geschikt voor jou. EFT (Emotional Freedom Techniques) combineert westerse kennis met oosterse wijsheid. EFT is een zelfhulp- en stressreductietechniek die eenvoudig te leren en toe te passen is. Dankzij EFT zijn mensen in staat actief bij te dragen aan hun eigen bewustwordings- en ontwikkelingsproces.

Locatie *Wijkcentrum Daalsehof*

Datum *24 september 2019, wekelijks, 3 lessen*

Datum *4 februari 2020, wekelijks, 3 lessen*

Tijd *dinsdag van 19.30 tot 21.00 uur*

Prijs *€ 21,- voor 3 lessen van 1 uur 30 minuten.*

Energetische meditatie voor iedereen vanaf 18 jaar

Wij zijn meer dan enkel een fysiek lichaam. Dat 'meer' gaan we ontdekken middels eenvoudige oefeningen uit oude tradities. Zo gaan we ervaren dat de diverse lagen van ons menszijn, (lichaam, chakra's & aura, ziel en geest) in betere onderlinge afstemming raken. We voelen ons dan weer levendig en als één geheel waardoor de toegang tot de altijd aanwezige Stilte gemakkelijker wordt. Trefwoorden: veiligheid, vertrouwen, genezing, humor, eenvoud, diepgang en creativiteit. Er zal individuele aandacht zijn voor het 'goede zitten'. Laat je verrassen én verrijken.

Benodigheden: makkelijk zittende kleding, dekentje en kussen

Locatie *Cordium*

Start *18 september 2019, wekelijks, 12 lessen*

15 januari 2020, wekelijks, 12 lessen

Tijd *woensdag van 19.00 tot 21.30 uur*

Prijs *€ 99,- voor 12 lessen van 2 uur 30 minuten*

Holistic Pulsing/Bewegende Massage

Bij Holistic Pulsing wordt uw hele lichaam ritmisch in beweging gebracht, wiegend tussen de handen van de pulser vanuit verschillende lichaamsdelen. Dit gebeurt op een zachte, vriendelijke manier. U ligt gekleed op een (massage)-tafel. Holistic Pulsing heeft een diep ontspannende werking. U kunt daarbij de energiestroom in uw lichaam ervaren, maar ook de stagnaties. Stagnaties worden uitgenodigd weer mee te bewegen en kunnen als vanzelf oplossen. Daarnaast nodigt Holistic Pulsing u uit een accepterende en nieuwsgierige waarneming in uzelf te activeren. Tijdens de les kunt u kennismaken met deze werkwijze door middel van een demonstratie en het beoefenen van enkele pulsen met elkaar.

Benodigheden: kleine en grote handdoek

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost
Datum 31 oktober 2019, eenmalig, 1 les
Datum 26 maart 2020, eenmalig, 1 les
Tijd donderdag van 9.30 tot 12.30 uur
Prijs € 15,- voor 1 les van 3 uur

Jin Shin Jyutsu

Het Vermogen om onszelf te genezen zit in ons. Maar door onwetendheid kennen wij onszelf niet meer! Wij worden compleet geboren. Ons lichaam bestaat niet alleen uit vlees en bloed, maar ook uit gedachten, emotie en de geest. Zo zien we “een mens” als de drie-eenheid. Gebruik je handen om je ongemakken te helen. Weg met je pillendoos. Het is simpel en eenvoudig. Is dat niet Ongelooflijk!

Jin Shin Jyutsu is een Japanse fysio-filosofie. Het leert ons te communiceren met onszelf door te begrijpen hoe een mens in elkaar zit en is opgebouwd. Pijn, stijfheid, ophopingen en emoties zoals verdriet zijn signalen waarmee ons lichaam aandacht vraagt. Door middel van deze blokkades vraagt ons lichaam om geharmoniseerd te worden. Jin Shin Jyutsu is op elk moment toepasbaar. Je kunt het op ieder moment voor jezelf gebruiken. Je gereedschap is altijd bij de hand.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost
Start 19 september 2019, wekelijks, 10 lessen
Tijd donderdag van 19.30 tot 21.30 uur
Prijs € 72,- voor 10 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost
Start 17 januari 2020, wekelijks, 10 lessen
Tijd vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur
Prijs € 72,- voor 10 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Mandala tekenen

Enkele jaren geleden kwam ik, tijdens een moeilijke periode in mijn leven, in aanraking met Mandala tekenen. Dit leverde mij zoveel op, dat ik u graag een stukje mee wil laten beleven van wat ik geleerd en ervaren heb met het Mandala tekenen. Het tekenen van een Mandala gebeurt in een cirkel. Met behulp van eenvoudige handreikingen kan iedereen het zelf leren. Na elke workshop gaat u met een kunstwerkje naar huis. Na afloop zullen de tekening en uw ervaring worden besproken. Beginners en gevorderden zijn welkom.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Data 23 oktober 2019, 6 november 2019, 4 december 2019, 8 januari 2020,
5 februari 2020, 4 maart 2020, 1 april 2020, 13 mei 2020, 3 juni 2020 en 1 juli 2020

Tijd woensdag van 9.30 tot 12.30 uur

Prijs € 95,- voor 10 lessen van 3 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 10,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Numerologie, magie van de getallen

Om meer van onszelf - en anderen- te weten te komen, biedt de numerologie, de leer der getallen, een uitstekende handgreep. Numerologie werd reeds eeuwen gelden door grote wijsgeren toegepast. Zij wisten al dat elk getal zijn eigen karakteristiek en vibratie heeft. Aan de hand van eenvoudige regels kunt u er snel achter komen hoe getallen uw leven beïnvloeden: uw ware innerlijk, uw optreden naar buiten en uw lotsbestemming worden in de numerologie treffend beschreven.

Boek zelf aan te schaffen: Praktisch Handboek Numerologie, ISBN 9789044727456.

Locatie Wijkcentrum Hatert

Start 14 januari 2020, wekelijks, 6 lessen

Tijd dinsdag van 10.00 tot 11.30 uur

Prijs € 38,- voor 6 lessen van 1 uur en 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen €2,50 en moeten tijdens de eerste les aan de docent betaald worden.

Reiki Master

Reiki maakt gebruik van de energie die we allemaal in ons lichaam hebben zoals die ook bij acupunctuur gebruikt wordt. Die energie loopt door zogenaamde meridianen, die u kunt zien als energiekanalen. Bij mensen, waarbij de energiekanalen geopend zijn, stroomt de energie uit de handen. Tijdens een Reiki cursus worden met behulp van een inwijding de juiste energiekanalen geopend en leert u hoe u energie kunt geven aan uzelf, anderen en eventueel op afstand. Bij het geven van Reiki geeft de gever de energie aan de ontvanger door. De gever dient daarbij alleen als kanaal, als 'doorgeefluik'. Reiki is een vorm van directe energieoverdracht naar jezelf en naar anderen. Deze cursus wordt in drie delen gegeven Reiki 1, Reiki 2 en Reiki Master.

Benodigheden: makkelijk zitten kleding en zitkussen

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*
De cursus is ingedeeld in drie blokken:

Blok 1 data *12, 19 en 26 november 2019*

Blok 2 data *4, 11 en 18 februari 2020*

Blok 3 data *12 en 19 mei 2020*

Tijd *dinsdag van 19.00 tot 21.00 uur*

€ 57,- voor 8 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen

€ 12,50 en moeten tijdens de eerste les aan de docent betaald worden.

Tarot

De cursus is bedoeld voor mensen die kennis willen maken met de tarotkaarten. Op een speelse manier gaan we ons tijdens deze lessen verdiepen in de betekenis van een aantal kaarten. Zowel op theoretische als praktische wijze gaan we met een open blik en onbevangen de kaarten beleven.

Zelf aan te schaffen: gekleurde versie van de Rider Waite kaarten. Te koop bij Bol.com online of bij Othala, van Welderenstraat te Nijmegen.

Locatie *Wijkcentrum Hatert*
Start *23 oktober 2019, wekelijks, 5 lessen*
Tijd *woensdag van 14.00 tot 16.00 uur*
Prijs *€ 36,- voor 5 lessen van 2 uur*

Voetreflexzone massage

Voetreflexzone massage is een natuurgeneeskundige therapie. Onze voet is een weerspiegeling van ons lichaam. Voetreflexzone massage geeft u een aangename manier van ontspanning. Verder ondersteunt de massage bij lichamelijke en geestelijke klachten. In deze kennismakingscursus leert u een aantal massages die op de knie, onderbeen en voet worden uitgevoerd. Deze cursus is ook bedoeld voor mensen die nooit gemasseerd hebben. **Mannen en vrouwen** die al eerder een cursus hebben gedaan zijn ook welkom.

Kledingadvies: ruim zittende broek of rok

Benodigheden: 2 grote badhanddoeken, kussentje, eventueel fleece deken, flesje water, pen en papier

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 24 september 2019, wekelijks, 8 lessen

Start 28 januari 2020, wekelijks, 8 lessen

Tijd dinsdag van 19.45 tot 22.15 uur

Prijs € 66,- voor 8 lessen van 2 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Ouders/verzorgers

Babygebaren, kennismakingsbijeenkomst

Steeds meer ouders en kind centra gebruiken Babygebaren om de communicatie met jonge kinderen tussen 6 maanden en 4 jaar oud makkelijker te maken. Babygebaren gebruiken betekent dat je je gesproken taal ondersteunt met een paar gebaren uit de Nederlandse gebarentaal. Er zijn verschillende redenen om babygebaren te gebruiken (6 maanden tot peuterpuberteit). Je kunt beter met je kind communiceren en dus frustraties kunnen voorkomen en oplossen. In deze kennismakingsbijeenkomst kom je meer te weten over wat 'babygebaren' is en waarom het zoveel voordelen heeft voor de taalontwikkeling van je kind. Ook leer je zelf 10 gebaren en een leuke activiteit om thuis mee aan de slag te gaan. Je bent welkom om je baby mee te nemen, maar liefst alleen wanneer het kind nog niet al te mobiel is. Aanwezigheid van je baby/peuter is overigens niet noodzakelijk.

Locatie Wijkcentrum Burghardt

Start 3 september 2019, 1 les

Start 7 januari 2020, 1 les

Tijd dinsdag van 20.00 tot 21.30 uur

Prijs € 9,- voor 1 les van 1 uur 30 minuten

Babygebaren, oudercursus

Deze cursus voor ouders/verzorgers geeft een diepgaande kijk op het Babygebaren-programma en geeft ouders en opvoeders waardevolle technieken om de communicatie- en taalontwikkeling bij hun kind te stimuleren. Ik laat zien hoe je een gebaar aanleert bij je kind en geef inzicht in verschillende manieren waarop je dit kunt doen. Je zult functionele gebaren leren; effectieve manieren om gebarentaal te gebruiken in het dagelijks leven en leuke activiteiten die de taalontwikkeling stimuleren. Na de eerste bijeenkomst heb je ongeveer 50 gebaren geleerd! Tijdens de tweede en derde bijeenkomst kun je vragen stellen, ervaringen delen met andere ouders, leer je nieuwe activiteiten/spelletjes en natuurlijk meer nieuwe gebaren. Je mag in overleg je kind meenemen naar de 2^e en 3^e bijeenkomst. De eerste bijeenkomst is intensief, en daarom in principe alleen voor de ouders/verzorgers.

Locatie *Wijkcentrum Burghardt*

Data *23 september 2019, 28 oktober 2019 en 25 november 2019*

Data *10 februari 2020, 9 maart 2020 en 6 april 2020*

Tijd *maandag van 9.30 tot 12.00 uur*

Prijs *€ 25,- voor 3 lessen van 2 uur 30 minuten excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 7,95 voor het boek 'Babygebaren, de eerste woordjes' en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.*

Didoedeldei – ik ben zo blij

Muziek en beweging voor dreumesen, peuters en hun (groot-)ouders

Een vrolijke cursus met liederen en bewegingsspelletjes, dansen en livemuziek, afgestemd op de leeftijd van de kinderen.

Als ouder leer je via beweging en klank het kind te volgen en spelenderwijs te begeleiden bij zijn natuurlijke ontplooiing. Je kunt ontdekken dat je een tovermiddel in handen hebt als je met je kind in zijn 'taal' kunt praten'. Aan het eind van de cursus is een relaxmoment met een gezellig samenzijn. Van harte welkom.

Locatie *Wijkcentrum Burghardt*

Start *27 september, wekelijks, 6 lessen*

Start *20 maart 2020, wekelijks, 6 lessen*

Tijd *vrijdag van 9.00 tot 10.00 uur voor dreumesen met (groot)ouders*

Tijd *vrijdag van 10.00 tot 11.00 uur voor peuters met (groot)ouders*

Prijs *€ 34,- voor 6 lessen van 1 uur*

Je kind als spiegel

Hoe ‘wonderen’ kunnen gebeuren als jij aan de slag gaat met wat je kind laat zien
Je kind kan een krachtige spiegel voor je zijn.

De kunst is om ook zelf aan de slag te gaan met wat je kind laat zien in plaats van het ‘probleem’ alleen bij je kind te willen oplossen. Dan kunnen wonderen gebeuren. Enkele voorbeelden uit de praktijk: Een moeder leert opgekropte onderhuidse irritaties te uiten en haar 5-jarige dochter geneest van een hardnekkige huidirritatie. Een vader hervindt innerlijke rust en zijn zontje van 2 jaar gaat zonder problemen naar bed en kan eindelijk weer goed slapen.

Tijdens deze workshop maak je kennis met 3 ingangen om te erkennen en te ervaren wat je kind spiegelt. Als je hiermee oefent in het dagelijks leven heb je een krachtig gereedschap in handen om samen met je kind te groeien en te helen.

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*
Start *15 november 2019, eenmalig, 1 les*
Start *13 maart 2020, eenmalig, 1 les*
Tijd *vrijdag van 14.30 tot 17.30 uur*
Prijs *€ 15,- voor 1 les van 3 uur*

Persoonlijke ontwikkeling

Beter eten, gezond gewicht

De helft van de Nederlanders is te zwaar. We eten te veel en toch zijn velen van ons eigenlijk ondervoed. Suikers en vetten krijgen we in ruime mate binnen, maar ons lichaam heeft meer nodig om goed te kunnen werken. Het gevolg? We voelen ons futloos, hebben allerlei vage klachten en we worden ieder jaar weer een paar kilo zwaarder. In deze cursus ontdek je wat je lichaam nodig heeft om fit te worden en wat je beter links kunt laten liggen. We kijken naar de zin en onzin van diëten en voedselhypes (werkt zo’n koolhydraatvrij dieet nou echt?), je neemt je eigen voedingspatroon onder de loep en leert hoe je een gezonder gewicht kunt bereiken. Dit is geen instant afslankcursus, maar een cursus over wat goede voeding voor je kan doen. Voed je goed en voel je beter!

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*
Start *17 september 2019, wekelijks, 5 lessen*
Start *7 januari 2020, wekelijks, 5 lessen*
Tijd *dinsdag van 19.00 tot 20.30 uur*
Prijs *€ 32,- voor 5 lessen van 1 uur 30 minuten*

Conflictoplossend communiceren

Lijkt het alsof je steeds in dezelfde soort discussies terechtkomt? Met je partner, je kinderen, je familie of op je werk? Verbindende communicatie kan je helpen bij het oplossen van conflicten. Verbindend communiceren begint met bewustzijn en waarneming. Jij wilt gehoord worden en serieus genomen worden. De ander geven wat je zelf graag wilt ontvangen is dan een logische stap. Maar zolang je niet eerst je eigen behoeften aan het woord laat, kun je die van een ander niet goed horen. De stap naar waarneming zonder oordelen is dan moeilijk te zetten. Met praktische oefeningen en theoretische onderbouwing gebaseerd op het gedachtegoed van Marshall Rosenberg wil ik graag hetgeen ik heb geleerd weer doorgeven in deze cursus. Ik ben er van overtuigd dat als wij leren om onze gevoelens en behoeften te uiten zonder daarbij te oordelen over anderen of onszelf, de wereld een stuk mooier kan worden.

Locatie Wijkcentrum Burghardt
Start 7 november 2019, wekelijks, 4 lessen
Tijd donderdag van 19.30 tot 21.30 uur
Prijs € 29,- voor 4 lessen van 2 uur

Locatie Wijkcentrum Burghardt
Start 3 februari 2020, wekelijks, 4 lessen
Tijd maandag van 10.00 tot 12.00 uur
Prijs € 29,- voor 4 lessen van 2 uur

Fit met kruiden, beginners

Tijdens deze kruidencursus maakt u uitgebreid kennis met de genezende kracht van kruiden en leert u een twintigtal kruiden gebruiken. Vroeger wisten de mensen die op het land woonden veel over allerlei kruidenmiddeltjes en hadden bijna overal oplossingen voor. Tegenwoordig grijpen steeds meer mensen op de kennis van de kruidengeneeskunde terug. U leert tijdens de cursus hoe u veilig met kruiden om kunt gaan, welke kruiden u makkelijk thuis kunt bewaren en welke geneeskrachtige werking de verschillende kruiden hebben.

Locatie Wijkcentrum Hatert
Start 23 september 2019, wekelijks, 10 lessen
Start 2 maart 2020, wekelijks, 10 lessen
Tijd maandag van 13.00 tot 15.00 uur
Prijs € 72,- voor 10 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 20,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Fit met kruiden, gevorderden

In deze serie van 10 lessen leert u meer over de chemische samenstelling en de genezende eigenschappen van de kruiden.

Er komen diverse thema's aan bod: de Chinese kruidenleer, wikkels en kompressen en het combineren van verschillende kruiden voor een behandeling.

We bespreken hoe u de kruiden het beste voor verschillende kwaaltjes toepast en welke kruiden in bepaalde situaties vermeden moeten worden.

Deze keer kunnen we voor een aantal praktijkopdrachten ook in de keuken terecht en daar gaan we remedies zoals zalven en tincturen maken.

Locatie *Wijkcentrum Hatert*

Start *23 september 2019, wekelijks, 10 lessen*

Start *2 maart 2020, wekelijks, 10 lessen*

Tijd *maandag van 15.00 tot 17.00 uur*

Prijs *€ 72,- voor 10 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 20,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.*

Kennismaken met jezelf via het Enneagram

Weet jij wie je bent? Heb jij inzicht in jezelf en in jouw relaties met anderen? Dat ontdek je tijdens deze cursus. We maken daarbij gebruik van het Enneagram, een krachtig en dynamisch systeem waarin 9 verschillende persoonlijkheidstypes worden beschreven. Ieder type heeft zijn eigen sterke kwaliteiten, zijn drijfveren en valkuilen. Het ontdekken van je Enneagram-persoonlijkheidstype(s) kan je helpen te leren hoe je een positieve verandering teweeg kunt brengen in je leven, op persoonlijk, beroepsmatig of spiritueel vlak. Het kan je helpen de manier te veranderen waarop je met jezelf en met anderen omgaat. Vóór aanvang van de cursus maak je de online Enneagram-test, die als een rode draad door de 4 lessen heenloopt. Met de uitkomsten van de test gaan we aan de slag met concrete opdrachten en oefeningen, alles in een veilige en gemoedelijke sfeer.

Locatie *Wijkcentrum Burghardt*

Start *24 september 2019, om de week, 4 lessen*

Start *4 februari 2020, om de week, 4 lessen*

Tijd *dinsdag van 14.00 tot 16.00 uur*

Prijs *€ 29,- voor 4 lessen van 2 uur*

Keuze is reuze

Wat zou het niet heerlijk zijn als we met meer vertrouwen keuzes konden maken? Goede keuzes die bij ons passen, ons uitdagen en waar we blij mee zijn. In zes bijeenkomsten gaan we in op de keuzevrijheid die we hebben en hoe we daar gebruik van kunnen maken. Soms hebben we geen keuze in wat we moeten doen, maar dan kunnen we nog kiezen wanneer, met wie of hoe we het gaan aanpakken. Kortom, er blijft altijd wel iets te kiezen over. We maken kennis met allerlei methodes uit de coachwereld die ons daarbij kunnen helpen en leren die toe te passen in onze eigen situatie.

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*
Start *26 september 2019, wekelijks, 6 lessen*
Start *5 maart 2020, wekelijks, 6 lessen*
Tijd *donderdag van 14.30 tot 16.30 uur*
Prijs *€ 43,- voor 6 lessen van 2 uur*

Hoe voorkom je burn-out

Na deze cursus heb je inzicht in je eigen situatie, kennis en vaardigheden verworven om je tegen burn-out te wapenen en in flow te leven. Een plan van aanpak hoe de doelen die belangrijk voor jou zijn te realiseren op een duurzame wijze, zonder dat je gezondheid eronder leidt.

Locatie *Wijkcentrum Ark van Oost*
Start *9 oktober 2019, wekelijks, 3 lessen*
Tijd *woensdag van 19.00 tot 21.00 uur*
Prijs *€ 21,- voor 3 lessen van 2 uur*

Opruimen kun je leren

Opruimen en organiseren zit niet iedereen in het bloed. Deze cursus is voor iedereen die snel het huis aan kant wil hebben en voor degene die het helemaal gehad heeft met het zoeken naar spullen en papieren. In deze cursus leert u een praktische, eenvoudige manier om de orde en het overzicht terug te krijgen over uw spullen, geld en papieren. Uw leven wordt zo eenvoudiger en overzichtelijker.

Locatie *Wijkcentrum Burghardt*
Start *7 oktober 2019, wekelijks, 3 lessen en 1 terugkom dag (in januari)*
Start *17 februari 2020, wekelijks, 3 lessen en 1 terugkom dag (in mei)*
Tijd *maandag van 19.30 tot 21.30 uur*
Prijs *€ 29,- voor 4 lessen van 2 uur*

(Over)leven met kanker

Steeds meer mensen (over)leven met kanker. Gelukkig maar! Misschien ben jij er een van! ? Dan heb je vaak een lange behandelweg achter de rug. Het leven gaat door maar niet meer op dezelfde manier. In 6 bijeenkomsten spreek je onder deskundige begeleiding samen met mensen die ook kanker hebben gehad. Dat maakt het vaak al makkelijker. Het gaat onder andere over vermoeidheid, angst, relaties. De kunst is om uit de overleef stand te komen en het leven weer zo goed en fijn mogelijk op te pakken. Daar werken we samen aan ! Door te praten, te luisteren, te oefenen.

Locatie *Wijkcentrum Ark van Oost*
Start *27 september 2019, om de week, 6 lessen*
Start *7 februari 2020, om de week, 6 lessen*
Tijd *vrijdag van 14.30 tot 16.00 uur*
Prijs *€ 38,- voor 6 lessen van 1 uur en 30 minuten*

Presenteren kun je leren

“Ik moet ook iets zeggen, voor de hele groep! Dat durf ik niet hoor!”

Veel mensen hebben een zekere angst als ze zich moeten presenteren voor de groep, bijvoorbeeld bij het houden van een toespraak op een feestje of een begrafenis. Ook een sollicitatie of het uitspreken van een welkomstwoord kan al behoorlijk spannend zijn. Toch zijn die zenuwen eigenlijk niet nodig. Presteren kan namelijk iedereen leren. Zeker als je kunt oefenen in een veilige omgeving.

Dat gaan we dus in deze cursus doen. Ik geef je enkele eenvoudige, maar zeer bruikbare handvatten. We gaan in op stemgebruik, houding en opbouw van een presentatie. Ook het gebruik van hulpmiddelen als een PowerPoint komen aan bod. Hoe maak je zo'n PowerPoint en hoe zet je zo'n presentatie in? Wat zijn goede alternatieven?

Uiteraard ga je door middel van kleine opdrachtjes zelf actief aan de slag. Want, zoals gezegd, oefening baart kunst. We geven elkaar tips en tops. En applaus natuurlijk.

Locatie *Wijkcentrum De Schakel*
Start *17 september 2019, wekelijks, 10 lessen*
Tijd *dinsdag van 16.30 tot 18.00 uur*
Prijs *€ 64,- voor 10 lessen van 1 uur en 30 minuten*

Schaken voor beginners en half-gevorderden

Het aardige van de schaaksport is dat je automatisch je hersens traint. Concentratie, het visualiseren van problemen die er nog niet zijn, je fantasie gebruiken, beslissingen nemen onder tijdsdruk en je geheugen trainen zijn de elementen van een gezonde hersengymnastiek. Velen willen dan ook de beginselen van het schaken leren of zich in deze denksport nog verder bekwamen. Iedereen die schaakt kent het unieke gevoel van trots. Trots op de meesterlijke zet waarmee je je tegenstander in de luren hebt gelegd. Of je nou heel goed bent of gewoon schaakt voor de gezelligheid, bij elke schaakpartij beleef je weer zo'n meesterlijk moment. In de cursus worden niet alleen schaaktechnische kenmerken zo gestructureerd mogelijk uitgelegd en geoefend, maar je krijgt ook de gelegenheid deze toe te passen in te spelen partijen.

Kennismaking les:

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost
Start 17 september 2019, kennismaking, 1 les
Tijd dinsdag van 13.45 tot 15.15 uur
Prijs € 9,- voor 1 les van 1 uur 30 minuten

Locatie Wijkcentrum Hatert
Start 14 januari 2020, kennismaking, 1 les
Tijd dinsdag van 13.30 tot 15.00 uur
Prijs € 9,- voor 1 les van 1 uur 30 minuten

Cursus:

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost
Start 1 oktober 2019, wekelijks, 11 lessen
Tijd dinsdag van 13.45 tot 15.15 uur
Prijs € 71,- voor 11 lessen van 1 uur 30 minuten

Locatie Wijkcentrum Hatert
Start 28 januari 2020, wekelijks, 11 lessen
Tijd dinsdag van 13.30 tot 15.00 uur
Prijs € 71,- voor 11 lessen van 1 uur 30 minuten

Stemvorming

Ben je benieuwd naar de mogelijkheden van je eigen stem? Dit is een introductie cursus om je eigen stem te onderzoeken en beter te leren kennen. Ontdek je eigen stem. Je hoeft geen mooie stem te hebben of te kunnen zingen, want iedere stem heeft zijn eigen klank. Geen theorie. Ontspannings- en lichaamsgerichte oefeningen, bewustwording van je eigen stem en geluid, houding, expressie, stemgebruik, klank en energieën over brengen. Aandacht voor je ademhaling, improvisatieopdrachten en het leren openen van je stem, zijn facetten waarmee we gaan oefenen en experimenteren. De laatste 2 lessen gebruiken we een microfoon voor een eigen keuze van presentatie en inbreng.

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*

Start *17 september 2019, wekelijks, 7 lessen*

Start *3 maart 2020, wekelijks, 7 lessen*

Tijd *dinsdag van 19.30 tot 21.30 uur*

Prijs *€ 50,- voor 7 lessen van 2 uur excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 2,- voor huur van microfoon en installatie en moeten tijdens de eerste les aan de docent betaald worden*

Talentenspel

Het Talentenspel (ontwikkeld door Willem Glaudemans) is een levensspel. Het is een speelse en tegelijkertijd onverwachte manier om je talenten te ontdekken en te verkennen. Het geeft nieuwe inzichten en spreekt jouw innerlijke kracht aan. Het kan gaan om verborgen talenten, of talenten die je zo vanzelfsprekend vindt dat ze niet echt benut of werkelijk herkend worden. Het gaat om talenten die er zijn voor je eigen ontwikkeling en hobby's. Om talenten die er zijn voor in je werk en je relaties, zowel thuis als met vrienden. En om talenten die er zijn op het gebied van je levensmissie en zingeving. Het geeft een boost aan je passie! Het Talentenspel werkt met archetypen en het versterkt je innerlijk leiderschap. Het zet weer nieuwe koers uit, of het bevestigt juist en versterkt zo je ingezette koers. Op deze manier kun je belemmeringen verminderen of zelfs wegnemen. Zo verstevig je je eigen regie over jouw kostbare leven. De 3 bijeenkomsten zijn zorgvuldig opgebouwd en kunnen niet los gevolgd worden.

Locatie *Wijkcentrum Ark van Oost*

Start *29 oktober 2019, om de week, 3 lessen*

Start *3 maart 2020, om de week, 3 lessen*

Tijd *dinsdag van 14.00 tot 16.00 uur*

Prijs *€ 23,- voor 3 lessen van 2 uur excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 4,- en moeten tijdens de eerste les aan de docent betaald worden.*

Tijd voor ontspannen

Ook vaak last van een opgejaagd gevoel? En het idee dat je nooit klaar bent met de dingen die “moeten”? Geen tijd voor jezelf vrij kunnen maken?

Door middel van eenvoudige yoga-oefeningen, ademhalingsoefeningen, meditatie en visualisatie, laat ik je weer de rust vinden en ontdekken, wat jij nodig hebt om je prettig te voelen. Het leven bestaat uit keuzes maken en kiezen voor dingen die goed voor je zijn. Ontdek waarvan je gelukkig wordt en neem zelf de verantwoordelijkheid voor je leven. Zeg de “Groeten tegen Moeten” en bepaal en zelf wat jij nodig hebt. In een ontspannen sfeer, gaan we samen ontdekken hoe heerlijk en weldadig het kan zijn ,om tijd te maken voor jezelf en de rust te vinden, die je zo verdient.

Benodigheden: makkelijk zittende kleding, sokken, badlaken en/of fleecedeken om op en onder te liggen

Locatie Yoga Kula

Start 12 september 2019, wekelijks, 10 lessen

Start 16 januari 2020, 14 lessen

Tijd donderdag van 13.00 tot 14.00 uur

Prijs € 56,- voor 10 lessen van 1 uur en € 79,- van 14 lessen van 1 uur.

Overzicht startdata cursussen Ontwikkeling:

	Sept	Okt	Nov	Dec	Jan	Febr	Mrt	April
Chi Neng Qigong	10				14			
De natuur dichtbij	27						20	
Eigentijds sjamanisme	27				10			
EFT	24					4		
Energ. meditatie	18				15			
Bewegende massage		31					26	
Jin Shin Jyutsu	19				17			
Mandala		23						
Numerologie					14			
Reiki			12					
Tarot		23						
Voetreflexmassage	24				28			
Babygebarenkennism.	3/23				7/10			
Didoedeldei	27						20	
Je kind als spiegel			15				13	
Beter eten, gewicht	17				7			
Communiceren			7			3		
Fit met kruiden	23						2	
Burnout		9						
Kennismaken met jezelf	24					4		
Keuze is reuze	26						5	
Mindfulness	20							
Opruimen leren		7				17		
Leven met kanker	27					7		
Presenteren leren	17							
Schaken	17	1			14/28			
Stemvorming	17						3	
Talentenspel		29					3	
Tijd voor ontspannen	12				16			



Filosofie

Inleiding westerse filosofie

Wat is filosofie? Veel mensen denken daarbij aan vage theorieën of moeilijke begrippen die je in het dagelijks leven niet tegenkomt. Oorspronkelijk ging het in de westerse filosofie om de ‘grote levensvragen’ zoals: Wat is waarheid? Wat is vrijheid en hoe vrij zijn we als mens? Hoe moet je omgaan met tegenslag en verlies?

In deze inleidende cursus lopen we door de geschiedenis van de westerse filosofie aan de hand van deze vier vragen van de beroemde Duitse filosoof Immanuel Kant (1724 – 1804): [1] Wat kan ik weten? [2] Wat moet ik doen? [3] Wat mag ik hopen? [4] Wat is de mens? We maken kennis met o.a. de klassieke Griekse periode, de Middeleeuwen en de Verlichting. De onderwerpen bespreken we mede aan de hand van korte (filosofische) teksten (hand-out). Waar mogelijk wordt een verbinding gelegd met de hedendaagse samenleving. Tijdens de lessen is er ruimte voor vragen en discussie.

Locatie *Wijkcentrum Daalsehof*
Start *17 september 2019, wekelijks, 8 lessen*
Tijd *dinsdag van 14.30 tot 16.30 uur*
Prijs *€ 58,- voor 8 lessen van 2 uur*

Filosofische thema's 1

In deze cursus gaan we dieper in op enkele onderdelen van de westerse filosofie die in de inleidende cursus niet of nauwelijks aan de orde zijn gekomen, zoals logica, retorica en politieke filosofie (‘democratie’ en ‘macht’). We doen dit mede aan de hand van voorbeelden, oefeningen en korte (filosofische) teksten (hand-out). Waar mogelijk wordt een verbinding gelegd met de hedendaagse samenleving. Verder maken we nader kennis met de beroemdste Nederlandse filosoof: Benedictus de Spinoza (1632 – 1677) en met de vermaarde Duits-Amerikaanse filosofe Hannah Arendt (1906 – 1975). Tijdens de lessen is er ruimte voor vragen en discussie.

Locatie *Wijkcentrum Daalsehof*
Start *26 november 2019, wekelijks, 8 lessen*
Tijd *dinsdag van 14.30 tot 16.30 uur*
Prijs *€ 58,- voor 8 lessen van 2 uur*

Filosofische thema's 2

In deze cursus gaan we dieper in op een aantal actuele filosofische thema's, te weten:

- Rechtvaardigheid
- Scepticisme: twijfel als grondhouding
- Religie
- Filosofie en taal

Bij de behandeling van de thema's wordt aan de deelnemers ruimte geboden voor de inbreng van een eigen perspectief, mede aan de hand van vragen die vooraf aan hen zijn voorgelegd. Door de gekozen opzet kunnen de cursisten hun eigen filosofische denkwijze verdiepen en verbreden. Er worden presentaties in PowerPoint gebruikt die aan de cursisten beschikbaar worden gesteld (toezending per e-mail). Ook ontvangen de deelnemers tips over boeken en internetsites voor verdere oriëntatie.

Locatie *Wijkcentrum Daalsehof*
Start *11 februari 2020, wekelijks, 8 lessen*
Tijd *dinsdag van 14.30 tot 16.30 uur*
Prijs *€ 58,- voor 8 lessen van 2 uur*

Oosterse filosofie

In deze cursus behandelen we enkele belangrijke stromingen in de oosterse filosofie: hindoeïsme (India), boeddhisme (India, China en Japan), confucianisme (China) en taoïsme (China); ook de islamitische filosofie (Midden-Oosten, Noord-Afrika, Pakistan en Indonesië) komt aan bod. We doen dit mede aan de hand van korte (filosofische) teksten (hand-out). Waar mogelijk wordt een verbinding gelegd of een vergelijking gemaakt met de westerse filosofie en samenleving. Tijdens de lessen is er ruimte voor vragen en discussie. De docent gebruikt presentaties in PowerPoint die aan de cursisten beschikbaar worden gesteld (toezending per e-mail). Ook ontvangen de deelnemers tips over boeken en internetsites voor verdere oriëntatie.

Locatie *Wijkcentrum Daalsehof*
Start *14 april 2020, wekelijks, 6 lessen*
Tijd *dinsdag van 14.30 tot 16.30 uur*
Prijs *€ 44,- voor 6 lessen van 2 uur*

Koken:

Internationaal koken

De internationale kookgroep Inásakó verzorgt een serie van vier workshops. De groep bestaat uit zes vrouwen die een keur aan recepten hebben verzameld vanuit hun landen en contacten. We starten de avond met een kopje koffie/thee en wat lekkers. De recepten van het voor-, hoofd-, bij- en nagerecht worden uitgedeeld en besproken. Samen met de cursisten wordt de maaltijd klaargemaakt en genuttigd. Tussendoor wordt er gesproken over kruiden en andere voedingsmiddelen, over land en achtergrond van ieder en wat iedereen zoal meemaakt. En tot slot is er natuurlijk de gezamenlijke afwas. Het zijn vaak zinvolle ontmoetingsavonden, in het teken van een inspirerende, interculturele samenwerking. Smakelijk eten, استمتع بالكرب، Afiyet olsun, Cunto Wanaagsan, приятного аппетита.

<i>Locatie</i>	<i>Wijkcentrum Hatert</i>
<i>1^e serie data</i>	<i>10 september, 9 oktober, 12 november, 10 december 2019</i>
<i>2^e serie data</i>	<i>17 september, 22 oktober, 19 november, 17 december 2019</i>
<i>3^e serie data</i>	<i>21 januari 2020, 18 februari 2020, 17 maart 2020, 21 april 2020</i>
<i>Tijd</i>	<i>dinsdag van 18.30 tot 21.30 uur</i>
<i>Prijs</i>	<i>€ 89,- voor 4 lessen van 3 uur, incl. materiaalkosten</i>

Muziek:

Accordeon spelen voor beginners (pianoklavier)

Voor iedereen die wilt beginnen met accordeon-spelen. U leert noten lezen, en in een rustig tempo wordt gewerkt aan technisch goed en muzikaal spelen. Door de lessen in groepsverband leert u spelenderwijs ook samenspelen. Dat is een belangrijk onderdeel van de cursus. Het samen met andere enthousiaste deelnemers muziek (leren) maken is erg gezellig en stimulerend. Als u al een beetje kunt spelen, maar verder wilt komen kan dat uitstekend door de persoonlijke instructies. Bent u gemotiveerd om regelmatig thuis te oefenen, dan is dit uw kans! Zelf musiceren is een bijzondere ervaring en geeft veel voldoening. Ervaar het zelf!

Benodigheden: eigen accordeon (zonder defecten en met rug-dwarsriem), Muziekstandaard, lesboek: Henny Vels 'Knop en Toets' deel 1

<i>Locatie</i>	<i>Wijkcentrum De Ark van Oost</i>
<i>Start</i>	<i>20 september 2019, wekelijks, 30 lessen</i>
<i>Tijd</i>	<i>vrijdag van 14.15 tot 16.15 uur</i>
<i>Prijs</i>	<i>€ 215,- voor 30 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 10,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.</i>

Accordeon spelen (pianoklavier), niveau 3^e jaars

Deze cursus is voor mensen die enige jaren les hebben gehad en van bladmuziek kunnen spelen. Als u gemotiveerd bent om het opgegeven huiswerk regelmatig te oefenen, kunt u in deze groep meespelen. Iedereen krijgt instructies op eigen niveau. U leert u samenspelen en leiding volgen. Ook het technisch goed spelen, en kennis van het instrument komt aan bod. Er wordt veel aandacht besteed aan muzikaal spel. Door op de juiste manier het accordeon te bespelen worden de noten muziek. Dat geeft veel plezier. Het is fijn om samen met muziek bezig te zijn. Muziek leeft! Beleef het mee! Wie niet weet of meedoen in deze groep i.v.m zijn/haar niveau wenselijk is of andere informatie wil, kan dit kenbaar maken aan De Opstap, U wordt dan door de docente gebeld.

Benodigheden: eigen accordeon (zonder defecten en met rug-dwarsriem), Muziekstandaard, lesboek: Henny Vels 'Knop en Toets' deel 2

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*

Start *17 september 2019, om de week, 20 lessen*

Tijd *dinsdag van 14.15 tot 16.15 uur*

Prijs *€ 143,- voor 20 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 10,00 en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.*

Ensemble - Russische volksinstrumenten

Heeft u thuis Russische volksinstrumenten zoals een balalajka, gusli, domra, bajan, zjalejka of rozjok? En hebt u zin samen muziek te maken en een ensemble te vormen? Dan bent u van harte welkom!

Bent u nog niet bekend met Russische muziekinstrumenten, maar wilt u deze leren kennen en spelen, sluit dan gewoon aan.

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*

Start *18 september 2019, wekelijks, 12 lessen*

Start *22 januari 2020, wekelijks, 12 lessen*

Tijd *woensdag van 16.00 tot 17.30 uur*

Prijs *€ 77,- voor 12 lessen van 1 uur 30 minuten*

Gitaarles voor beginners

Tijdens de gitaarlessen gaan we in op de vaardigheden die men nodig heeft om vele songs zelf te kunnen begeleiden, zoals het leren van veelgebruikte akkoorden en ritmes. Doe mee en verras uw omgeving met wat u na korte tijd al kunt spelen op gitaar!

Locatie *Wijkcentrum de Biezantijn*
Start *24 september 2019, wekelijks, 15 lessen*
Start *4 februari 2020, wekelijks, 15 lessen*
Tijd *dinsdag van 18.30 tot 19.30 uur*
Prijs *€ 85,- voor 15 lessen van 1 uur*

Percussie, djembé voor beginners en gevorderden

U leert verschillende Afrikaanse ritmes spelen op de djembé, de Afrikaanse trommel. Er wordt veel aandacht aan de techniek besteed en u leert spelen vanuit uw hart. Het belangrijkste van deze cursus is lekker samen muziek maken!

U kunt uw eigen djembé meebrengen of er één van De Opstap huren.

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*
Start **Beginners** *17 september 2019, wekelijks, 10 lessen*
Start **Beginners** *3 maart 2020, wekelijks, 10 lessen*
Tijd *dinsdag van 19.00 tot 20.00 uur*
Prijs *€ 56,- voor 10 lessen van 1 uur. Huur djembé € 1,50 per les*

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*
Start **Gevorderden** *17 september 2019, wekelijks, 10 lessen*
Start **Gevorderden** *3 maart 2020, wekelijks, 10 lessen*
Tijd *dinsdag van 20.00 tot 21.00 uur*
Prijs *€ 56,- voor 10 lessen van 1 uur. Huur djembé € 1,50 per les*

Muziekgeschiedenis

Iedereen die graag naar muziek luistert en interesse heeft in muziekgeschiedenis is welkom bij deze cursus. In deze cursus komen in chronologische volgorde de geschiedenis van de belangrijkste muziekstromingen en componisten van de oudheid, middeleeuwen, renaissance, barok, classicisme, romantiek, de 20e en 21e eeuw aan bod. Stromingen die aan bod komen zijn o.a. het gregoriaans, de polyfonie, de opera, klassieke muziek, tonale en atonale muziek, jazz, blues en gospel. De popmuziek komt aan bod met een grote diversiteit aan stromingen zoals rock and roll, beatmuziek, soul, disco, funk, country, rock, reggae, punk, elektronische muziek en hiphop. Via een PowerPointpresentatie krijgt u beeldmateriaal met achtergrond informatie te zien en korte audio-fragmenten te horen. Aan de hand van een muziek-analytisch model ontleden we deze fragmenten op tempo, toonduur, maatsoort, toonhoogte (melodie), ritme, klanksterkte en klankkleur. De cursus is voor iedereen toegankelijk en alle delen van de muziekgeschiedenis zijn onafhankelijk van elkaar te volgen.

Muziekgeschiedenis: (blok 1) Klassieke oudheid t/m Gotiek

Algemene muziekleer, Klassieke Oudheid - 800 vóór Christus tot 500 ná Christus, De Middeleeuwen/Cultuur van de kerk - 500 tot 1400, Romaans – 11e en 12e eeuw, Gotiek – 13e, 14e en 15e eeuw

Locatie Filmhuis 042

Start 19 september 2019, wekelijks, 4 lessen

Tijd donderdag van 13.30 tot 15.30 uur

Prijs € 29,- voor 4 lessen van 2 uur.

Muziekgeschiedenis: (blok 2) Renaissance t/m Romantiek

Renaissance/hofcultuur – 15e en 16e eeuw, Barok in Italië – 17e eeuw, Barok in Frankrijk – 17e eeuw - Burgercultuur in Nederland – 17e eeuw, Barok en classicisme – 18e eeuw, Romantiek en Realisme – 19e eeuw

Locatie Filmhuis 042

Start 7 november 2019, wekelijks, 4 lessen

Tijd donderdag van 13.30 tot 15.30 uur

Prijs € 29,- voor 4 lessen van 2 uur.

Muziekgeschiedenis: (blok 3) Cultuur van het Moderne

Cultuur van het moderne – 1^e helft van de 20e eeuw

Locatie Filmhuis 042

Start 23 januari 2020, wekelijks, 4 lessen

Tijd donderdag van 13.30 tot 15.30 uur

Prijs € 29,- voor 4 lessen van 2 uur

Muziekgeschiedenis: (blok 4) Massacultuur

Massa Cultuur – 2^e helft van de 20e eeuw

Locatie Filmhuis 042

Start 19 maart 2020, wekelijks, 4 lessen

Tijd donderdag van 13.30 tot 15.30 uur

Prijs € 29,- voor 4 lessen van 2 uur

Natuurkunde:

Kern van de natuurkunde

Misschien heeft u op school alleen in de onderbouw natuurkunde gehad. Of misschien ook nog wel daarna, maar heeft u het gevoel dat u het nooit goed begrepen heeft. Dan is deze cursus een idee voor u. U hoeft er geen speciale voorkennis voor te hebben. De uitleg wordt gegeven zonder wiskunde en formules, maar doet wel een beroep op uw vermogen om om te gaan met abstracte begrippen. We behandelen op een niet-schoolse manier de kern van de natuurkunde in zeven lessen, aan de hand van de thema's licht, geluid, materie, krachten, elektriciteit en energie. Telkens vormen voorbeelden uit het dagelijks leven het vertrekpunt, waaronder de indrukwekkende natuurverschijnselen als de regenboog, donder en bliksem, eb en vloed. Ook processen in ons lichaam komen aan bod, zoals zenuwgeleiding, zien, arbeid verrichten en zweten bij inspanning. Bij elke les zijn er enkele proefjes.

Locatie Wijkcentrum Daalsehof

Start 8 november 2019, wekelijks, 7 lessen

Tijd vrijdag van 14.30 tot 16.30 uur

Prijs € 50,- voor 7 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docent betaald worden.

Locatie Wijkcentrum Burghardt

Start 22 januari 2020, wekelijks, 7 lessen

Tijd woensdag van 14.30 tot 16.30 uur

Prijs € 50,- voor 7 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docent betaald worden.

Politiek:

Politiek in tv-series – macht, democratie, populisme: welk beeld van politiek enz. geeft je dat?

Burgers en kiezers lijken steeds verder af te staan van wat er in Brussel of Den Haag of zelfs in het gemeentehuis in eigen stad gebeurt. Ze herkennen zich niet (meer?) in hoe politiek wordt bedreven, hoe deze tot stand komt en wat 'de macht' nog met democratie en met hun leven te maken heeft. Dat zorgt voor een gevoel van *democratisch tekort*. Die afstand en dat tekort zien we ook in politieke TV-series, die juist enorm in populariteit zijn toegenomen. Is het succes van zulke series, zoals *Borgen*, *Homeland* of in Nederland *De Fractie* een afspiegeling van de afstand tussen burger en politiek, mede omdat daarin het spel om de macht zo centraal staat? Krijgen mensen daardoor het gevoel dat voor politici alle middelen het doel heiligen en het maken van vuile handen normaal is? Dat soort vragen stellen we in de cursus. We illustreren dat met beelden uit de TV-series, hoe presidenten, ministers, fractie(leider)s, media en lobbyisten opereren.

Locatie De Ark van Oost

Start 24 oktober 2019, wekelijks, 5 lessen

Tijd donderdag van 15.00 tot 17.30 uur

Prijs € 41,- voor 5 lessen van 2 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 10,- en moeten tijdens de eerste les aan de docent betaald worden.

Reizen:

Cultuur in Azië, Afrika en Zuid-Amerika

Tijdens de vier bijeenkomsten toon ik foto's die ik gemaakt heb in India, China, Ghana, Cuba, Vietnam, Peru, Myanmar, Japan en Marokko.

De foto's van mijn reizen heb niet geordend per land maar per thema. Thema's zijn bijvoorbeeld: het bijzondere, het alledaagse, kinderen, onderwijs, werk, muziek en dans, eten. In de bijeenkomsten ga ik in op overeenkomsten en verschillen die ik zag in de verschillende landen.

Ook ga ik in op het reizen zelf. Ik reis alleen en ontmoet veel mensen onderweg. Verder wijs ik de weg naar meer achtergrondinformatie over de landen die ik bezocht.

Locatie Wijkcentrum De Schakel

Start 18 november 2019, wekelijks, 4 lessen

Start 20 januari 2020, wekelijks, 4 lessen

Tijd maandag van 14.00 tot 16.00 uur

Prijs € 29,- voor 4 lessen van 2 uur

Lezen, schrijven en vertellen:

Denkend aan Holland... poëzie-analyse

Waarschijnlijk heb je dit begin van Hendrik Marsmans beroemde gedicht 'Herinnering aan Holland' wel eens gehoord. We gaan het van naderbij bekijken. Net als allerlei andere Nederlandstalige gedichten, uit verschillende tijden en van totaal verschillende aard. We onderzoeken de vorm, klank en betekenis. Aan bod komen allerlei begrippen die je misschien nog kent uit je schooltijd, zoals: alliteratie, personificatie, tautologie, metafoor en hyperbool.

We besteden ruime aandacht aan het analyseren van de gedichten. Wat zou de auteur hebben bedoeld? Vanzelfsprekend komen ook onze meningen aan bod. Wat vind je van het gedicht? Wanneer vind jij een gedicht goed of mooi? En wanneer kun je spreken van 'literaire' poëzie? Er wordt een actieve inbreng van de deelnemers verwacht. Je mag met voorstellen komen voor de te behandelen gedichten. En per bijeenkomst krijg je een voorbereidende opdracht voor de volgende keer.

Locatie *Wijkcentrum Burghardt*

Start *17 september 2019, wekelijks, 10 lessen*

Start *28 januari 2020, wekelijks, 10 lessen*

Tijd *dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur*

Prijs *€ 72,- voor 10 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 2,50 en moeten tijdens de eerste les aan de docent betaald worden.*

Literatuurgeschiedenis

De cursus Literatuurgeschiedenis bestaat uit twee onderdelen:

Middeleeuwen en Romantiek. Tijdens de cursus komen achtergronden van die periodes aan de orde en natuurlijk bespreken we ook verhalen en andere literaire producten. We zullen zien dat de middeleeuwen niet de duistere periode zijn waar ze vaak voor gehouden worden en dat de term Romantiek veel meer inhoudt dan wat we nu onder romantiek verstaan. En natuurlijk komt in Nijmegen Mariken aan de orde!!

Thema Middeleeuwen

Locatie *Wijkcentrum Burghardt*

Start *24 september 2019, om de week, 6 lessen*

Tijd *dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur*

Prijs *€ 43,- voor 6 lessen van 2 uur*

Thema Romantiek

Locatie *Wijkcentrum Burghardt*

Start *21 januari 2020, om de week, 6 lessen*

Tijd *dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur*

Prijs *€ 43,- voor 6 lessen van 2 uur*

Leesclub 'De Opstap'

Misschien is er niks fijner dan jezelf helemaal te verliezen in een goed boek. Alleen, het komt er zo weinig van. Van lezen. De tv lonkt, of je geeft voorrang aan andere bezigheden. Maar eigenlijk zou je best wel weer eens zo'n 'goed boek' lezen. Nou, dit is je kans. Kom bij leesclub 'De Opstap'. Ook echte boekenwormen zijn van harte welkom natuurlijk. Het idee is om eens per maand gedurende het hele seizoen bij elkaar te komen. Zodoende bespreken we 9 Nederlandstalige romans. De tijd tussendoor is nodig om de romans te lezen. De gezamenlijke bespreking gaat behoorlijk gestructureerd. We doen het aan de hand van traditionele literaire begrippen als personages, opbouw, tijd en ruimte, thematiek, motieven, intertekstualiteit, enzovoorts. Natuurlijk is er ook ruimte voor je mening en voor discussie. Tijdens de eerste bijeenkomst mogen de deelnemers een voorstel doen voor de te lezen romans. We kiezen wel uit een voorselectie van 25 titels in verband met het niveau en de omvang van de te lezen werken.

Locatie Wijkcentrum Burghardt

Data 17 september 2019, 22 oktober 2019, 19 november 2019, 17 december 2019, 21 januari 2020, 18 februari 2020, 17 maart 2020, 21 april 2020, 19 mei 2020 en 16 juni 2020

Tijd dinsdag van 19.30 tot 21.30 uur

Prijs € 72,- voor 10 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 2,50 en moeten tijdens de eerste les aan de docent betaald worden. Eventuele aanschafkosten van de romans zijn voor rekening van de deelnemer.

Schrijf je eigen levensverhaal

In deze cursus gaat u in een kleine groep uw eigen levensgeschiedenis schrijven. Aan de hand van speelse, creatieve en gerichte schrijfopdrachten schrijft u onder deskundige begeleiding en in een veilige omgeving uw persoonlijk levensverhaal. Vaak worden schrijfproducten aan elkaar voorgelezen. Maar wilt u dat niet, dan is daar natuurlijk ruimte voor. Schrijverstalent is een pre, maar echt niet noodzakelijk. Wel moet u zichzelf zowel schriftelijk als mondeling goed kunnen uitdrukken in het Nederlands. Vroegere cursisten hebben deze cursus als verrijkend en verbindend ervaren.

Locatie Wijkcentrum Daalsehof

Start 24 september 2019, wekelijks, 14 lessen

Tijd dinsdag van 14.00 tot 16.00 uur

Prijs € 100,- voor 14 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 10,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Wie schrijft die blijft, niveau 1

Altijd dacht je al: ik ga al die verhalen in mijn hoofd eens opschrijven. Is het er nog nooit van gekomen? Dan is dit je kans! Deze cursus is voor de absolute beginner. We schrijven ultrakorte verhalen, we maken een langer verhaal en we wagen ons misschien eens aan een gedicht of een column. Ook als je het Nederlands niet zo goed beheerst dan kan je gewoon aan de slag. Een pen en een schrift, meer heb je niet nodig. Zeuren over taalfouten doen we niet, maar we pakken wel af en toe wat taalweetjes aan.

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*
Start *2 oktober 2019, wekelijks, 10 lessen*
Tijd *woensdag van 15.30 tot 17.30 uur*
Prijs *€ 76,- voor 10 lessen van 2 uur, incl. materiaalkosten*

Wie schrijft die blijft, niveau 2

Als je de beginnerscursus Wie schrijft die blijft hebt gedaan, dan wil je misschien wel verder. In deze cursus gaan we naar Buiten, de Wereld in. We gaan verhalen schrijven voor wedstrijden, voor tijdschriften en voor literaire websites. Misschien gaan we ze zelfs wel ergens voorlezen op een literaire avond. Zo worden we eindelijk ontdekt!

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*
Start *3 oktober 2019, wekelijks, 10 lessen*
Tijd *donderdag van 10.00 tot 12.00 uur*
Start *8 januari 2020, wekelijks, 10 lessen*
Tijd *woensdag van 15.30 tot 17.30 uur*
Prijs *€ 76,- voor 10 lessen van 2 uur, incl. materiaalkosten*

Theater/Toneel

Improvisatietheater/theatersport

De meeste mensen kennen theatersport van het tv-programma 'de Lama's' of van 'In goed gezelschap'. Ook in Nijmegen bestaan er verschillende theatersportverenigingen die met behulp van improvisatie-oefeningen met elkaar spelen. Voor theatersport hoeft u niet goed te kunnen acteren. In tegenstelling tot wat de naam aangeeft, hoeft u er ook niet voor te presteren. Integendeel, u leert juist om schitterend te falen. Met behulp van heel veel verschillende oefeningen en spelvormen improviseert u erop los.

Theatersport geeft energie en het is ideaal om veel lol mee te kunnen beleven. Kortom, theatersport is fun. Is ook vooral veel doen en u moet het gewoon een keer gedaan hebben!

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost
Start 21 september 2019, wekelijks, 10 lessen
Tijd zaterdag van 11.00 tot 13.00 uur
Prijs € 72,- voor 10 lessen van 2 uur

Theater

In deze cursus toneelspelen leer je spelenderwijs en op een ontspannen manier ontdekken wat toneelspelen is. We gaan improviseren, werken met eenvoudige teksten, hoe je teksten anders kunt gebruiken, het ontdekken van stil spel, verbeelding en beleving, bewegen op muziek, houding en ontspanningsoefeningen. Na elke les houden we een korte evaluatie over jou spelervaring in deze les. Ook gaan we korte toneelscenes spelen met elkaar, deze scenes herhalen en verbeteren. Een leuke cursus voor iedereen van alle leeftijden, die wil ontdekken wat theater en toneelspelen is en vooral om plezier te beleven met elkaar. Ook cursisten die al enige ervaring hebben met toneel zijn welkom.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost
Start 12 november 2019, wekelijks, 12 lessen
Tijd dinsdag van 19.30 tot 21.30 uur
Prijs € 86,- voor 12 lessen van 2 uur

Overzicht startdata cursussen Kennis, kunst en cultuur

	Sept	Okt	Nov	Dec	Jan	Febr	Mrt	April
Filosofie								
Inleiding Westerse	17							
Thema's 1 en 2			26			11		
Oosterse								14
Koken								
Internationaal	10/17				21			
Muziek								
Accordeon	17/20							
Russische ensemble	18				22			
Gitaar	24					4		
Percussie	17						3	
Muziekgeschiedenis	19		7		23		19	
Natuurkunde								
Kern Natuurkunde			8		20			
Politiek								
Politiek in tv-series		24						
Reizen								
Cultuur in Azië...			18		20			
Schrijven/vertellen								
Denkend Holland	17				28			
Leesclub	17							
Literatuurgesch.	24				21			
Levensverhaal	24							
Wie schrijft 1 en 2		2/3			8			
Theater/toneel								
Theatersport	21							
Theater			12					



Taal

Arabisch, niveau 1 en 2

Het is leuk als u een andere taal leert. Later leert u zelfs een andere cultuur en nieuwe mensen kennen. Als u Elsalaam, Alikum of Habiby wilt leren, kom dan naar De Opstap om Arabische les te volgen. Stap voor stap wordt u het lezen, spreken, schrijven en luisteren geleerd.

Niveau 1

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost
Start 23 september 2019, wekelijks, 12 lessen
Start 20 januari 2020, wekelijks, 12 lessen
Tijd maandag van 14.00 tot 15.15 uur
Prijs € 72,- voor 12 lessen van 1 uur 15 minuten

Niveau 2

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost
Start 23 september 2019, wekelijks, 12 lessen
Start 20 januari 2020, wekelijks, 12 lessen
Tijd maandag van 15.30 tot 16.45 uur
Prijs € 72,- voor 12 lessen van 1 uur 15 minuten

Chinees, niveau 1

De wereld wordt kleiner als je meer talen leert. Chinees is de taal die wereldwijd het meest gesproken wordt. Gaat u naar China voor zaken of op vakantie. Of vindt u het gewoon leuk om deze bijzondere taal beter te leren kennen. In deze cursus wordt de grammatica, *pinyin* (de fonetische schrijfwijze van Chinese woorden) en de Chinese cultuur stap voor stap uitgelegd. U leert eenvoudig de kerntaal, met daarbij de belangrijkste begrippen en uitdrukkingen. **Huān yíng xúe hàn yǔ! / 一起学习汉语**

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost
Start 19 september 2019, wekelijks, 12 lessen
Start 16 januari 2020, wekelijks, 12 lessen
Tijd donderdag van 19.00 tot 20.00 uur
Prijs € 67,- voor 12 lessen van 1 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden. Een boek wordt tijdens de lessen aangeschaft.

Chinees, niveau 2

In deze cursus gaat u verder met de grammatica, *pinyin* (de fonetische schrijfwijze van Chinese woorden), de stapsgewijze uitleg van de Chinese cultuur en de beginselen van de kerntaal, met daarbij de belangrijkste begrippen en uitdrukkingen.

Huān yíng xúe hàn yǔ! / 一起学习汉语

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 19 september 2019, wekelijks, 12 lessen

Start 16 januari 2020, wekelijks, 12 lessen

Tijd donderdag van 20.15 tot 21.45 uur

Prijs € 77,- voor 12 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden. Tijdens de lessen vindt overleg plaats of en welk boek aangeschaft wordt.

Chinees, niveau 3

Wilt u zich meer verdiepen in de Chinese taal en cultuur? Deze groep is bedoeld voor de mensen die reeds een basiscursus Chinees hebben gevolgd. Tijdens de lessen vergroten wij de woordenschat, leren wij meer in het Chinees converseren, introduceren wij de Chinese cultuur en discussiëren wij over actuele thema's.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 16 september 2019, wekelijks, 12 lessen

Start 13 januari 2020, wekelijks, 12 lessen

Tijd maandag van 19.30 tot 21.00 uur

Prijs € 77,- voor 12 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden. Een boek wordt tijdens de lessen aangeschaft.

Duits, conversatie

We gebruiken artikelen uit tijdschriften en ander materiaal om met elkaar Duits te spreken. U kunt natuurlijk ook uw eigen thema's inbrengen. Zo nodig zal er uitleg worden gegeven over de grammatica en zullen er korte opfrisoefeningen worden gedaan. Het zwaartepunt van deze cursus zal echter bij het uitbreiden van de woordenschat liggen.

Met behulp van de teksten leert u in deze cursus ook meer over het land en het volk. Een gemeenschappelijk bezoek aan een tentoonstelling of voorstelling in Kleef behoort eveneens tot de mogelijkheden.

Iedereen die ca. 2 jaar Duits heeft gehad, kan met de conversatiegroep meedoen.

Locatie *Wijkcentrum De Schakel*

Start *26 september 2019, wekelijks, 28 lessen*

Tijd *donderdag van 15.00 tot 17.00 uur*

Prijs *€ 189,- voor 28 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 10,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.*

Duits, vakantiecursus

In deze korte cursus leert u hoe u zich in een Duitstalig land verstaanbaar kunt maken als u nog niet of nauwelijks Duits spreekt.

Deze thema's komen in deze cursus aan de orde: iemand begroeten, eten en drinken bestellen, het reizen met het openbaar vervoer, de weg vragen en winkelen.

We oefenen veel situaties in de les en u leert ook de nodige woordenschat om folders of aankondigingen te begrijpen, zodat u straks zo veel mogelijk van uw vakantie kunt genieten. Natuurlijk krijgt u ook extra informatie over de taal en de cultuur van de Duitstalige landen.

Locatie *Wijkcentrum De Schakel*

Start *13 februari 2010, wekelijks, 10 lessen*

Tijd *donderdag van 13.00 tot 15.00 uur*

Prijs *€ 72,- voor 10 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 2,50 en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.*

Engels, conversatie niveau 2

Tijdens de lessen zullen we, in een ongedwongen omgeving en aan de hand van actuele onderwerpen of zelf ingebracht materiaal, gaan oefenen met het spontaan formuleren van Engelse zinnen. Hoewel de nadruk komt te liggen op de spreekvaardigheid, zal waar nodig ook aandacht besteed worden aan het uitbreiden van de woordenschat en het herhalen van de grammatica. Een leuke cursus voor mensen met een basisniveau Engels die hun spreekvaardigheid willen verbeteren. En fouten maken mag, want *only practice makes perfect!*

Locatie *Wijkcentrum Burghardt*
Start *17 september 2019, wekelijks, 26 lessen*
Tijd *dinsdag van 19.00 tot 20.30 uur*
Prijs *€ 170,- voor 26 lessen van 1 uur 30 minuten*

Engels, conversatie niveau 2 vervolg

Tijdens de lessen zullen we, in een ongedwongen omgeving en aan de hand van actuele onderwerpen of zelf ingebracht materiaal, gaan oefenen en discussiëren. Hoewel de nadruk komt te liggen op de spreekvaardigheid, zal waar nodig ook aandacht besteed worden aan het uitbreiden van de woordenschat en het herhalen van de grammatica. Een leuke cursus voor mensen met een basisniveau Engels die hun spreekvaardigheid willen verbeteren. En fouten maken mag, hope to see you soon!

Locatie *Wijkcentrum Burghardt*
Start *23 september 2019, wekelijks, 12 lessen*
Start *13 januari 2020, wekelijks, 12 lessen*
Tijd *maandag van 19.00 tot 20.30 uur*
Prijs *€ 77,- voor 12 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 2,50 en moeten tijdens de eerste les aan de docent betaald worden.*

Engels, conversatie niveau 3

Would you like to improve your English? Do you have enough knowledge of basic grammar to follow conversations? Than this course is for you! It is no problem if you are still scared to talk, we will be working on that as well. We will be using different materials each week focussing on English conversation and vocabulary. Students are expected to actively do the homework assignments as they are part of the lessons. Wil je graag je Engels verbeteren? Heb je voldoende kennis van de Engelse basisgrammatica om conversaties te kunnen volgen? Dan is deze cursus voor jou! Het is niet erg als je praten nog een beetje eng vindt, daar werken wij aan. Wij gebruiken iedere week andere materialen met als hoofdthema conversatie en woordenschat.. Van de cursisten wordt wel actieve huiswerk-participatie verwacht daar dit een onderdeel van de lessen is.

Locatie Wijkcentrum Hatert

Start 19 september 2019, wekelijks, 25 lessen

Tijd donderdag van 14.15 tot 15.45 uur

Prijs € 160,- voor 25 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 10,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Engels, niveau 1, versneld

Zin om uw Engels op te halen, of bent u onzeker over het spreken van deze vreemde, maar mooie taal? Aarzel dan niet en geef u op!

Deze cursus is bedoeld voor diegenen die al een beetje Engels kennen en graag hun woordenschat en spreekvaardigheid versneld willen verbeteren . De groep van maximaal 12 personen wordt opgedeeld in kleine groepjes van 2 of 3 personen zodat men met vertrouwen kan oefenen en kan leren van elkaars fouten.

We werken met New Headway Elementary, een fijne praktische methode voor volwassenen. De basisgrammatica van het Engels wordt via uiteenlopende onderwerpen uit het boek behandeld en daarnaast wordt natuurlijk ook de spreekvaardigheid geoefend. Hope to see you soon!

Boek zelf aan te schaffen: New Headway, Elementary (4th Edition): Student's Book
ISBN 9780194769358

Locatie Wijkcentrum Ark van Oost

Start 20 september 2019, wekelijks, 25 lessen

Tijd vrijdag van 14.00 tot 15.30 uur

Prijs € 160,- voor 25 lessen van 1 uur 30 minuten

Engels, niveau 1 B

Zin om uw Engels op te halen, of bent u onzeker over het spreken van deze vreemde, maar mooie taal? Heeft u nooit echt goed Engels geleerd en zou u dat wel al langer willen? Schroom dan niet en geef u op! We werken in kleine groepjes met New Headway, Pre-intermediate, een fijne, praktische methode voor volwassenen. Er wordt met elkaar geoefend, want ook dat is leerzaam. We leren de basisgrammatica van het Engels via uiteenlopende onderwerpen uit het boek. Daarnaast is er veel ruimte voor eigen inbreng over actuele onderwerpen of zaken die u bezighouden. En natuurlijk wordt ook de spreekvaardigheid geoefend, want hier heeft u het meest aan. Deze cursus is een vervolg op vorig seizoen. Daarom zullen we met hoofdstuk 9 van het boek Elementary beginnen. Voor nieuwe cursisten zullen kopieën beschikbaar gesteld worden. We zullen gaandeweg meer aandacht aan spreekvaardigheid besteden.

Boeken zelf aan te schaffen: *New Headway, Pre-intermediate (4th edition), Student's Book and Workbook with key*, ISBN 9780194769648 resp. ISBN 9780194769662

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 19 september 2019, wekelijks, 24 lessen

Tijd donderdag van 13.00 tot 14.30 uur

Prijs € 153,- voor 24 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 2,50 en moeten tijdens de eerste les aan de docent betaald worden.

Engels, niveau 2

Hebt u al een jaar een Engelse cursus gevolgd, maar praat u niet veel of bent u onzeker? Op dit niveau zal er vooral geoefend worden met spreken en grammatica. Zinnen bouwen en conversaties maken zijn de rode draad in deze cursus. Wel moet u al beschikken over een basiswoordenschat en in staat zijn eenvoudige zinnen te gebruiken en te begrijpen. Naast de cursusboeken zal er ter afwisseling ander lesmateriaal worden aangeboden.

Boeken zelf aan te schaffen: *New Headway, Pre-intermediate (4th edition), Student's Book and Workbook with key*, ISBN 9780194769648 resp. ISBN 9780194769662

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 27 september 2019, wekelijks, 12 lessen

Start 17 januari 2020, wekelijks, 12 lessen

Tijd vrijdag van 13.00 tot 14.30 uur

Prijs € 77,- voor 12 lessen van 1 uur 30 minuten.

Engels, niveau 2 B

Deze cursus is bedoeld voor mensen die al wat basiskennis van het Engels hebben en deze graag willen uitbreiden. Naast het werken uit een methodeboek, gebruiken we allerlei variërende manieren om het begrip van de Engelse taal te vergroten. Zo zullen we naar songteksten luisteren, boekjes en korte krantenartikeltjes lezen, en korte gesprekjes in het Engels voeren. Deze cursus wordt in het Nederlands gegeven, maar we zullen waar mogelijk zoveel mogelijk in het Engels proberen te praten. Looking forward to seeing you!

Boeken zelf aan te schaffen: *New Headway, Pre-intermediate (4th edition), Student's Book and Workbook with key*, ISBN 9780194769648 resp. ISBN 9780194769662

Locatie Wijkcentrum Burghardt

Start 20 september 2019, wekelijks, 26 lessen

Tijd vrijdag van 9.30 tot 11.00 uur

Prijs € 166,- voor 26 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 2,50 en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Engels, niveau 3

We werken met *New Headway, Intermediate*, een fijne en praktische methode Engels voor volwassenen. We leren de basisgrammatica van het Engels via uiteenlopende onderwerpen uit het boek. We oefenen veel en praten met name Engels tijdens de les. Plezier en fouten mogen maken staan voorop want zoals de Engelsen zeggen: *Practice makes perfect!*

Boeken zelf aan te schaffen: *New Headway, Intermediate (5th edition), Student's Book and Workbook with key*, ISBN 9780194529150 resp. ISBN 9780194539685

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 19 september 2019, wekelijks, 24 lessen

Tijd donderdag van 14.45 tot 16.15 uur

Prijs € 153,- voor 24 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 2,50 en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Engels, niveau 3 B

We werken met *Grammar Rules OK* en een bijbehorend oefeningenboek (samen €29,-) dat op de eerste les bij de docent kan worden aangeschaft. We leren de basisgrammatica van het Engels. Voor degenen die hun woordenschat willen uitbreiden zullen er pdf-jes van een idioom methode worden verstrekt. Het is de bedoeling dat er gedurende een deel van de les Engels wordt gesproken aan de hand van allerlei onderwerpen die bij voorkeur door de cursisten zelf worden aangedragen. Plezier en fouten mogen maken staan voorop want zoals de Engelsen zeggen: Practice makes perfect!

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 1 oktober 2019, wekelijks, 23 lessen

Tijd dinsdag van 9.30 tot 11.00 uur

Prijs € 147,- voor 23 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 29,- voor de boeken en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Engels, niveau 4, grammatica en conversatie

We werken met het Engelse cursusboek *Grammar in Use*. Dit niveau is ook geschikt om in te stromen wanneer je elders of enige tijd geleden enkele jaren Engels hebt gedaan. Naast werken met het boek wordt er ruime aandacht besteed aan het verbeteren van de spreekvaardigheid. Tijdens de lessen wordt er veel met elkaar geoefend in de groep. Misschien een idee om je samen met je vriendin, zus of een leuke buurman in te schrijven. *See you soon!...*

Boeken zelf aan te schaffen: *English Grammar in Use (4th edition)*, ISBN 9780521189064 en *Finish Up – Engels Idioom*, ISBN 9789042536531

Locatie Wijkcentrum Daalsehof

Start 16 september 2019, wekelijks, 26 lessen

Tijd maandag van 11.15 tot 12.45 uur

Prijs € 166,- voor 26 lessen van 1 uur 30 minuten

Engels, niveau 5

Het accent in deze cursus ligt op de conversatie, we gebruiken als ondersteuning het cursusboek *New Headway (Intermediate)*. De ene week besteden we een les aan het lezen en bespreken van zelfgekozen Engelstalige artikelen. De andere week wordt gewerkt aan het verbeteren van de taalvaardigheden met behulp van het boek. Tijdens de lessen zal zoveel mogelijk Engels worden gesproken. Instromers die al wat jaartjes Engels achter de rug hebben, zijn van harte welkom. Huiswerk is een vast onderdeel van deze cursus.

Boeken zelf aan te schaffen: *New Headway, Intermediate (4th edition), Student's Book and Workbook with key*, ISBN 9780194768641, resp. 9780194768689

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*
Start *18 september 2019, wekelijks, 28 lessen*
Tijd *woensdag van 13.30 tot 15.00 uur*
Prijs *€ 169,- voor 28 lessen van 1 uur 30 minuten*

Frans, conversatie

Natuurlijk is het de bedoeling dat er Frans gesproken wordt. Hierbij komen uiteenlopende onderwerpen aan bod. Naast de conversatie wordt er ook aandacht geschonken aan de grammatica en het oefenen daarmee. Oefening baart kunst. Eigen inbreng wordt altijd op prijs gesteld. De cursisten hebben natuurlijk niet allemaal dezelfde vooropleiding, dus is er niveauverschil. Dat is geen probleem. Belangrijk is dat we plezier hebben tijdens de conversatie.

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*
Start *20 september 2019, wekelijks, 25 lessen*
Tijd *vrijdag van 9.30 tot 11.00 uur*
Prijs *€ 160,- voor 25 lessen van 1 uur 30 minuten*

Frans, niveau 1

Deze cursus is bedoeld voor mensen die weinig of geen Franse lessen hebben gevolgd en graag de basis van de Franse taal zouden willen leren of willen ophalen, bijvoorbeeld om zich komende zomer beter te kunnen redden bij die leuke bakker in dat dorpje in de Provence. Je leert jezelf voor te stellen of de weg te vragen in het Frans, eenvoudige zinnen te maken en te begrijpen, je maakt kennis met de grammatica, maar daarnaast leer je ook wat over de Franse cultuur. Je mag rekening houden met ongeveer 1 à 2 uur huiswerk per week.

Boeken zelf aan te schaffen: *C'est bien ça, deel 1, tekst- en werkboek*. ISBN 9789001402884, resp. 9789001402877

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 20 september 2019, wekelijks, 26 lessen

Tijd vrijdag van 13.15 tot 14.45 uur

Prijs € 166,- voor 26 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 2,50 en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Frans, niveau 1 B

Deze cursus is bedoeld voor mensen die al eens een paar jaar Franse lessen hebben gevolgd, maar toch graag hun weggezakte kennis willen oprfrissen. We gaan aan de slag met vooral spreek- en luistervaardigheid, maar ook de grammatica zal aan bod komen. We beginnen in het tweede gedeelte van het tekstboek *C'est bien ça, deel 1*. Er zal rekening gehouden moeten worden met 2 à 3 uur huiswerk per week.

Boeken zelf aan te schaffen: *C'est bien ça, deel 1, tekst - en werkboek*, ISBN 9789001402884, resp. 9789001402877 en *Le petit Nicolas van Sempe-Gosciny*, ISBN 9782070364237

Locatie Wijkcentrum Daalsehof

Start 3 oktober 2019, wekelijks, 24 lessen

Tijd donderdag van 11.15 tot 12.45 uur

Prijs € 153,- voor 24 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 2,50 en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden

Frans, niveau 2 A

Deze cursus is bedoeld voor mensen die al een aardige basiskennis hebben van de Franse grammatica en die ook al een redelijke woordenschat hebben. Hebt u minimaal 3 à 4 jaar Frans gehad op school? Of komt u regelmatig in Frankrijk en bent u in staat om een camping te reserveren, boodschappen te doen, de weg te vragen? Dan kunt u aansluiten bij deze groep. We zullen starten bij hoofdstuk 1 van *C'est bien ça*, deel 2. De nadruk zal gelegd worden op spreek- en luistervaardigheid, maar ook de grammatica zal aan bod komen. Dit alles in een aangename en ongedwongen sfeer, waarbij ook huiswerk opgegeven wordt.

Boeken zelf aan te schaffen: *C'est bien ça, deel 2, tekst - en werkboek*, ISBN 9789001402914, resp. 9789001402921

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 19 september 2019, wekelijks, 26 lessen

Tijd donderdag van 15.00 tot 16.30 uur

Prijs € 166,- voor 26 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 2,50 en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Frans, niveau 2 B

Deze cursus is bedoeld voor mensen die al een aardige basiskennis hebben van de Franse grammatica en die ook al een redelijke woordenschat hebben. Hebt u minimaal 4 jaar Frans gehad op school? Of komt u regelmatig in Frankrijk, bent u op de hoogte van de basisbeginselen van de grammatica en bent u in staat om een camping te reserveren, boodschappen te doen, de weg te vragen? Dan kunt u aansluiten bij deze groep. Let op: we zullen starten bij hoofdstuk 16 van *C'est bien ça*, deel 2. De nadruk zal gelegd worden op spreek- en luistervaardigheid, met regelmatig korte spreekbeurten, maar ook de grammatica zal nog regelmatig aan bod komen. We proberen zoveel mogelijk Frans te praten tijdens de lessen. Dit alles in een aangename en ongedwongen sfeer, waarbij ook huiswerk opgegeven wordt.

Boeken zelf aan te schaffen: *C'est bien ça, deel 2, tekst - en werkboek*, ISBN 9789001402914, resp. 9789001402921.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 20 september 2019, wekelijks, 26 lessen

Tijd vrijdag van 11.15 tot 12.45 uur

Prijs € 166,- voor 26 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 2,50 en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Frans, niveau 2 C

Deze cursus is bedoeld voor mensen die al een goede kennis hebben van de Franse grammatica én een behoorlijke woordenschat. Heb je ongeveer 4 à 5 jaar Frans gehad op school? Dan kun je je aansluiten bij deze groep. De nadruk zal gelegd worden op spreekvaardigheid. Er zullen bijvoorbeeld regelmatig, aan de hand van een artikel, over uiteenlopende onderwerpen gesprekken en discussies gevoerd worden in het Frans. Maar ook de grammatica zal herhaald en verdiept worden. We proberen zo veel mogelijk Frans te praten tijdens de lessen. Dit alles in een aangename en ongedwongen sfeer, waarbij het huiswerk meestal uit het lezen van een Franse tekst (die wekelijks wordt uitgedeeld) zal bestaan.

Boeken zelf aan te schaffen: *Taaltempo Frans*, ISBN 978904690046

Locatie *Wijkcentrum Daalsehof*

Start *3 oktober 2019, wekelijks, 24 lessen*

Tijd *donderdag van 9.30 tot 11.00 uur*

Prijs *€ 153,- voor 24 lessen van 1 uur 30 minuten excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.*

Indonesisch (Bahasa Indonesia), niveau 1

Indonesië is niet weg te denken uit de Nederlandse geschiedenis: *Tempo Doeloe*. Tegenwoordig is Indonesië een geliefde vakantiebestemming voor veel Nederlanders. Zij voelen zich nog steeds aangetrokken tot de schoonheid van het land, de Indonesische cultuur en de hartelijkheid van de bevolking. In deze cursus wordt ruim aandacht besteed aan het leren van het idioom (hoe zeg je het in het Indonesisch), de verschillen tussen de Indonesische spreek- en schooltaal en de verschillen in de gewoontes met de Nederlandse cultuur.

In de Indonesische taal wordt hetzelfde alfabet gebruikt als in het Nederlands.

Boeken zelf aan te schaffen: *Selamat Datang, deel 1, 7^e druk*, ISBN 9789072654168

Locatie *Wijkcentrum Hatert*

Start *1 oktober 2019, wekelijks, 25 lessen*

Tijd *dinsdag van 19.30 tot 21.30 uur*

Prijs *€ 179,- voor 25 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden*

Indonesisch (Bahasa Indonesia), niveau 2

In deze vervolgcursus beginnen wij met een korte herhaling, waarna wij verder gaan in het boek (vanaf les 7).

Wederom ligt de nadruk van deze cursus op het spreken van de taal. Er worden regelmatig dialogen met elkaar gevoerd. Ook zullen er veel luisteroefeningen via een cd worden gedaan. We gaan verder met het leren van het Indonesische idioom (hoe zeg je het in het Indonesisch?). Wij leren Indonesisch te spreken met gebruikmaking van de juiste zinsconstructies.

Persoonlijke ervaringen met Indonesië krijgen ook veel aandacht. Zo zult u o.a. beter de betekenis van recepten en kruiden kunnen begrijpen.

Eens per jaar gaan wij samen uit eten in een Indonesisch restaurant.

Boek zelf aan te schaffen: *Selamat Datang, deel 1, 7^e druk, ISBN 9789072654168*

Locatie Wijkcentrum Hatert

Start 2 oktober 2019, wekelijks, 25 lessen

Tijd woensdag van 19.30 tot 21.30 uur

Prijs € 179,- voor 25 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden. Daarnaast moet het boek *Hendrata* (€ 20,-) via de docente worden aangeschaft.

Indonesisch (Bahasa Indonesia), niveau 3

Deze cursus is een vervolg van de cursus Indonesisch, niveau 2. Er wordt meer nadruk gelegd op het spreken en met elkaar communiceren op basis van vooraf voorgelegde thema's, bijv. nieuws uit de kranten, dagelijkse gebeurtenissen, je vakantieplannen enz. In deze cursus gaan wij verder met het lesboek *Selamat Datang 2* en hand-outs. Er worden ook veel oefeningen en methodes in de vorm van hand-outs uit andere lesboeken gehaald. Ook worden films bezocht die betrekking hebben op (de geschiedenis van) Indonesië die door het Indo Film Café worden verzorgd.

Boek zelf aan te schaffen: *Selamat Datang 2, 4^e druk, ISBN: 9072654170*

Locatie Wijkcentrum Hatert

Start 30 september 2019, wekelijks, 25 lessen

Tijd maandag van 19.30 tot 21.30 uur

Prijs € 179,- voor 25 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden. Daarnaast moet het boek *Hendrata* (€ 20,-) via de docente worden aangeschaft.

Italiaans, niveau 1

Wil jij Italiaans eenvoudig leren? Dan is deze cursus voor jou! Samen leren we de basis van deze *bellissima* taal op een gezellige manier! Er wordt aandacht besteed aan de uitspraak en aan de conversatie. Deze cursus is praktijkgericht en de basisgrammatica wordt geleerd op een speelse manier. Geen saaie lessen dus.

Boeken zelf aan te schaffen: *Allegro Nuovo 1, tekstboek en werkboek, ISBN: 9789462936232 resp. 9789462936249*

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 18 september 2019, wekelijks, 25 lessen

Tijd woensdag van 18.30 tot 20.00 uur

Prijs € 160,- voor 25 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 18 september 2019, wekelijks, 25 lessen

Tijd woensdag van 20.00 tot 21.30 uur

Prijs € 160,- voor 25 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Italiaans, niveau 2

Deze cursus is geschikt voor degenen die niveau 1 hebben gevolgd of al een beetje Italiaans spreken. Wij gaan dieper in op de grammatica en er wordt nog meer aandacht besteed aan de conversatie en aan de uitspraak. De lessen worden opgevrolijkt door spelletjes en Italiaanse liedjes.

Boeken zelf aan te schaffen: *Allegro Nuovo 1, tekstboek en werkboek, ISBN: 9789462936232 resp. 9789462936249*

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 16 september 2018, wekelijks, 26 lessen

Tijd maandag van 18.00 tot 19.30 uur

Prijs € 166,- voor 26 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 2,50 en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Italiaans, niveau 2, vervolg

Deze cursus is geschikt voor mensen die niveau 2 hebben gevolgd. De stof die behandeld wordt gedurende deze lessen sluit aan bij de eerdere behandelde lesstof uit het boek *Con Piacere 2*. In de lessen zal er verder gewerkt worden vanuit het boek. Daarnaast zal de docent gedurende de cursus extra materialen uitdelen die bevorderlijk zijn voor de verdere ontwikkeling van de Italiaanse taal. Deze materialen bestaan onder andere uit grammatica oefeningen, korte teksten en Italiaanse liedjes. **Boeken zelf aan te schaffen:** *Con Piacere 2, tekstboek en werkboek*, ISBN:9789460304750, resp. ISBN:9789460304811

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*

Start *18 september 2018, wekelijks, 12 lessen*

Tijd *woensdag van 11.30 tot 13.00 uur*

Prijs *€ 77,- voor 12 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 2,50 en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.*

Italiaans, niveau 3

Heb jij goede kennis van de Italiaanse grammatica en spreek je al Italiaans? Dan is deze cursus geschikt voor jou. De nadruk wordt gelegd op spreekvaardigheid door middel van conversatie en op luistervaardigheid met behulp van audio-video materiaal. In een ontspannen sfeer wordt ook de grammatica herhaald. Tijdens de les wordt er Italiaans gesproken.

Boek zelf aan te schaffen: *Con Piacere 3, tekstboek en werkboek*, ISBN:9789460304767, resp. ISBN:9789460308086

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*

Start *18 september 2019, wekelijks, 27 lessen*

Tijd *woensdag van 10.00 tot 11.30 uur*

Prijs *€ 172,- voor 27 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 2,50 en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.*

Japans, niveau 1

Deze cursus is voor echte beginners. Japanse taal heeft andere tekens en het ziet er moeilijk uit, maar dat gaan we samen leren. Deze tekens heb je nodig in de tweede helft van A1. Als je de tekens kunt begrijpen, kunnen we onze lessen en je Japans efficiënter en leuker maken.

Boek zelf aan te schaffen: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A1 Katsudoo, EAN 9783875487077

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 18 september 2019, wekelijks, 12 lessen

Tijd woensdag van 19.30 tot 21.00 uur

Start 24 januari 2020, wekelijks, 12 lessen

Tijd vrijdag van 14.00 tot 15.30 uur

Prijs € 77,- voor 12 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Japans, niveau 2

Tijdens deze cursus leert u niet alleen de taal, maar ook nog allerlei bijzonderheden van de Japanse cultuur. De communicatie in Nederland is heel anders dan in Japan. Bijvoorbeeld direct zijn is soms onbeleefd in Japan. Die verschillen kennen is belangrijk. Na de cursus kunt u basis Japans gebruiken.

Deze cursus vereist dat je Hiragana en Katakana tekens kunt lezen en begrijpen, zoals u tijdens de beginnerscursus hebt geleerd.

Boek zelf aan te schaffen: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A1 Katsudoo, EAN 9783875487077

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 22 januari 2020, wekelijks, 12 lessen

Tijd woensdag van 19.30 tot 21.00 uur

Prijs € 77,- voor 12 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Nederlands als vreemde taal (NT2), niveau 2

Deze cursus is voor iedereen geschikt die zich al redelijk in alledaagse situaties kan redden. Uw kennis van de Nederlandse taal wordt uitgebreid en u kunt deze cursus ook gebruiken als inburgeringscursus. We richten ons op de eisen van het nieuwe inburgeringsexamen en daarom is het doel van de cursus het bereiken van het A2 niveau. De oefeningen die we in de les doen, trainen u voor het inburgeringsexamen. We besteden ook aandacht aan het vak 'Kennis Nederlandse Samenleving'. Alle onderdelen van de taal komen aan bod: spreken, luisteren, schrijven en lezen. We gebruiken lesmateriaal in de klas, maar daarnaast leert u ook werken met de oefeningen op het internet die u thuis kunt maken.

Lesmateriaal: Wordt aan het begin van de cursus met de docent afgesproken.

Locatie Voorzieningshart De Ster, Lent
Start 23 september 2019, wekelijks, 28 lessen
Tijd maandag van 10.00 tot 12.00 uur
Prijs € 189,- voor 28 lessen van 2 uur

Portugees, niveau 1 en 2

Graag met vakantie naar Portugal? Overwinteren aan de prachtige kust of in het ongerepte binnenland? Gewoon geïnteresseerd in de taal van de Fado, de Saudade en de dichter Pessoa? U leert de beginselen van de grammatica met veel aandacht voor de uitspraak. Na afloop van niveau 1 bent u in staat om eenvoudige gesprekken te voeren en na afloop van niveau 2 kunt u gesprekken voeren en volgen. Gerekend moet worden op ca. 30 minuten huiswerk per week. De lessen worden ondersteund met hand-outs. *Até à vista!*

Boek zelf aan te schaffen: *Portugees direct voor beginners, tekstboek Fernando Venâncio, ISBN 9789046905753*

Niveau 1

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost
Start 16 september 2019, wekelijks, 10 lessen
Start 13 januari 2020, wekelijks, 10 lessen
Tijd maandag van 10.00 tot 12.00 uur
Prijs € 72,- voor 10 lessen van 2 uur

Niveau 2

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost
Start 16 september 2019, wekelijks, 10 lessen
Start 13 januari 2020, wekelijks, 10 lessen
Tijd maandag van 13.00 tot 15.00 uur
Prijs € 72,- voor 10 lessen van 2 uur

Portugees, niveau 3

In deze vervolgcursus op Portugees niveau 2 wordt de nadruk gelegd op de lees-, luister- en spreekvaardigheid. Wij gaan door met het boek Portugees direct voor beginners vergezeld van audio- en videomateriaal. De basis grammatica van Portugees 1 en 2 wordt gebruikt om deze activiteiten te ondersteunen. Waar nodig zal het aangevuld worden. Een minimum van 30 minuten huiswerk per week wordt verwacht. De lessen worden ondersteund met hand-outs. Até à vista!

Boek zelf aan te schaffen: *Portugees direct voor beginners, tekstboek Fernando Venâncio, ISBN 9789046905753*

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*
Start *20 september 2019, wekelijks, 10 lessen*
Start *17 januari 2020, wekelijks, 10 lessen*
Tijd *vrijdag van 14.00 tot 16.00 uur*
Prijs *€ 72,- voor 10 lessen van 2 uur*

Russisch, niveau 1

Wil je een keertje St. Petersburg en Moskou bezoeken?

Ken je de wereldberoemde schrijvers F. Dostoevskij, L. Tolstoj, A. Poeschkin, A. Ahmatova? En wil je ook deze mooie en melodische taal beheersen?

Dan gaan we samen leren om in het Russisch te spreken, lezen en schrijven.

Boek zelf aan te schaffen: *Ruslan Russisch 1, A1, ISBN 9789061433828*

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*
Start *18 september 2019, wekelijks, 12 lessen*
Start *22 januari 2020, wekelijks, 12 lessen*
Tijd *woensdag van 14.00 tot 15.30 uur*
Prijs *€ 77,- voor 12 lessen van 1 uur 30 minuten*

Spaans, conversatie vanaf niveau 4

Deze cursus is een combinatie van conversatie en grammatica. De lessen worden volledig in het Spaans gegeven. Centraal staat de conversatie en dat doen we aan de hand van een boek met verhalen, waarin ook allerlei oefeningen staan, o.a. grammaticaoefeningen. Daarnaast worden er Spaanse boekjes gelezen.

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*
Start *16 september 2019, wekelijks, 30 lessen*
Tijd *maandag van 19.30 tot 21.00 uur*
Prijs *€ 186,- voor 30 lessen van 1 uur 30 minuten*

Spaans, conversatie voor half gevorderden

Deze cursus is een combinatie van conversatie en grammatica voor half gevorderden tussen niveau A2 - B1. De lessen worden volledig in het Spaans gegeven. Centraal staat de conversatie en dat doen we aan de hand van het boek *Con gusto 3*, waarin ook allerlei oefeningen staan, o.a. grammatica oefeningen. Daarnaast wordt ook Spaans nieuws gelezen en discussiëren wij hierover.

Boek zelf aan te schaffen: *Con Gusto 3, tekst- en werkboek, ISBN 9789460301278*

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*

Start *19 september 2019, wekelijks, 30 lessen*

Tijd *donderdag van 9.20 tot 10.50 uur*

Prijs *€ 186,- voor 30 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 3,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden*

Spaans, conversatie voor gevorderden

De gevorderde cursisten werken met een Spaanse docente om vooral actuele thema's uit kranten, internet of televisie te bespreken. We improviseren in kleine groepjes en lezen een literair Spaans boek.

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*

Start *23 september 2019, wekelijks, 25 lessen*

Tijd *maandag van 10.00 tot 11.30 uur*

Prijs *€ 160,- voor 25 lessen van 1 uur 30 minuten*

Tijd *dinsdag van 18.30 tot 20.00 uur*

Spaans, niveau 1, versneld

Wil je de prachtige Spaanse taal leren? Wil je leren communiceren en meer kunnen zeggen dan "gracias", "fiesta" of "cerveza"? Dat kan tijdens deze cursus. We leren de meest elementaire structuren om onszelf te kunnen presenteren, om te kunnen communiceren en uiten in eenvoudige situaties. We zullen ook een beetje te weten komen over de Spaanse en Latijns-Amerikaanse cultuur, beiden vol tradities. Reken steeds op zo'n 2 á 3 uur huiswerk per week. ¡Vamos!

Boeken zelf aan te schaffen: *Con Gusto 1, tekst- en werkboek, ISBN 9789462934474 resp. 9789460301223*

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 17 september 2019, wekelijks, 30 lessen

Tijd dinsdag van 17.00 tot 18.30 uur

Prijs € 186,- voor 30 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 18 september 2019, wekelijks, 30 lessen

Tijd woensdag van 17.30 tot 19.00 uur

Prijs € 186,- voor 30 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Spaans, niveau 2

Spaans is een taal vol passie en liefde. We weten al hoe we ons kunnen introduceren, maar nu gaan we veel meer leren. We gaan zowel onze uitspraak als onze basisgrammatica verbeteren. Wij leren ons uiten in eenvoudige situaties. Natuurlijk zullen we ook praten over de cultuur, die zo rijk aan tradities is! We werken met *Con Gusto 1* en naar behoefte met aanvullend lesmateriaal. Reken op 1 á 2 uur huiswerk per week.

Boeken zelf aan te schaffen: *Con Gusto 1, tekst- en werkboek, ISBN 9789462934474 resp. 9789460301223*

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 17 september 2019, wekelijks, 30 lessen

Tijd dinsdag van 18.30 tot 20.00 uur

Prijs € 186,- voor 30 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Spaans, niveau 2, versneld

Spaans is een taal vol passie en liefde. We weten al hoe we onszelf kunnen introduceren, maar nu gaan we veel meer leren. We gaan zowel onze uitspraak als onze basisgrammatica verbeteren. Wij leren ons te uiten in eenvoudige situaties. Natuurlijk zullen we ook praten over onze cultuur, zo rijk aan tradities! We werken met *Con Gusto 1* en naar behoefte met aanvullend lesmateriaal. Reken op 1 tot 2 uur huiswerk per week.

Boeken zelf aan te schaffen: *Con Gusto 1, tekst- en werkboek, ISBN 9789462934474 resp. 9789460301223*

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 17 september 2019, wekelijks, 30 lessen

Tijd dinsdag van 20.05 tot 21.35 uur

Prijs € 186,- voor 30 lessen van 1 uur 30 minuten excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Spaans, niveau 3

Deze cursus sluit aan op de cursus Spaans, niveau 2. Wij gaan verder met het boek *Con Gusto 2*. Opnieuw wordt de grammaticakennis uitgebreid en toegepast in de praktijk. Er zal steeds meer geconverseerd worden over uiteenlopende onderwerpen zoals hobby's, familie, werk, het weer of de dagelijkse nieuwsberichten. Ook wordt aandacht geschonken aan thema's uit de Spaanstalige wereld. De docente is afkomstig uit Latijn Amerika.

Boek zelf aan te schaffen: *Con Gusto 2, tekst- en werkboek, ISBN 9789460301247 resp. 9789460301254.*

Locatie Wijkcentrum De Schakel

Start 17 september 2019, wekelijks, 30 lessen

Tijd dinsdag van 9.30 tot 11.00 uur

Prijs € 186,- voor 30 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 2,50 en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Spaans, niveau 4

Deze cursus sluit aan op de cursus Spaans, niveau B1. Wij werken met het boek *Con Gusto 3*. Opnieuw wordt de grammaticakennis uitgebreid en toegepast in de praktijk. De lessen worden volledig in het Spaans gegeven. Er zal steeds meer over uiteenlopende onderwerpen geconverseerd worden. Wij verdiepen ons in de verschillende verleden tijden (perfecto, indefinido, imperfecto) en de beginnen met subjuntivo. De docente is afkomstig uit Latijn Amerika.

Boek zelf aan te schaffen: *Con Gusto 3, tekst- en werkboek, ISBN 9789460301278*

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*

Start *19 september 2019, wekelijks, 30 lessen*

Tijd *donderdag van 11.00 tot 12.30 uur*

Prijs *€ 186,- voor 30 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 2,50 en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden*

Turks, niveau 1

Hebt u Turkse buren of gaat u graag naar Turkije op vakantie? Deze cursus is praktijkgericht. U leert de basisaspecten van de Turkse taal en de grammatica, zover nodig en de gebruiken van de Turkse cultuur. De lesmethode is 'Cursus Online Turks van NTR voorheen Teleac' en die is door de docent zelf geschreven. Tijdens de lessen wordt er veel aandacht besteed aan de mondelinge uitdrukkingsvaardigheid.

Locatie *Wijkcentrum Heseweide*

Start *17 september 2019, wekelijks, 12 lessen*

Start *14 januari 2020, wekelijks, 12 lessen*

Tijd *dinsdag van 19.00 tot 20.30 uur*

Prijs *€ 77,- voor 12 lessen van 1 uur 30 minuten.*

Turks, niveau 2

Turks niveau 2 is een vervolg op de eerste cursus. Tijdens deze cursus leer je als cursist het gebruik van woorden/zinnen in de verschillende tijden, zoals verleden tijd en toekomstige tijd. Er is aandacht voor de voorbereiding van je woordenschat, zodat je meer zinnen kan maken en tevens zal gewerkt worden aan het verbeteren van je uitspraak. Wat je leert van de grammatica, zal niet alleen maar als droge kennis blijven, maar toegepast worden in spreekvaardigheden. Natuurlijk leer je daarnaast ook verdere gebruiken van de Turkse cultuur.

Locatie *Wijkcentrum Heseweide*

Start *16 september 2019, wekelijks, 12 lessen*

Start *13 januari 2020, wekelijks, 12 lessen*

Tijd *maandag van 19.00 tot 20.30 uur*

Prijs *€ 77,- voor 12 lessen van 1 uur 30 minuten.*

Overzicht startdata cursussen taal:

	Sept	Okt	Nov	Dec	Jan	Febr	Mrt	Apr
Arabisch, niveau 1 en 2	23				20			
Chinees, niveau 1, 2	19				16			
Chinees 3	16				13			
Duits conversatie	26							
Duits, vakantiecursus						13		
Engels conversatie	17/ 19/23				13			
Engels, niveau 1 versneld	20							
Engels, niveau 1 B	19							
Engels, niveau 2	27				17			
Engels, niveau 2 B	20							
Engels, niveau 3	19							
Engels, niveau 3 B		1						
Engels, niveau 4	16							
Engels, niveau 5	18							
Frans, conversatie	20							
Frans, niveau 1	20							
Frans, niveau 1 B		3						
Frans, niveau 2 A	19							
Frans, niveau 2 B	20							
Frans, niveau 2 C		3						
Indonesisch, niveau 1		1						
Indonesisch, niveau 2		2						
Indonesisch, niveau 3	30							
Italiaans, niveau 1	18							
Italiaans, niveau 2	16							
Italiaans, 2 vervolg en 3	18							
Japans, niveau 1 en 2	18				22/24			
Nederlands, niveau 1 en 2	23							
Portugees, niveau 1 en 2	16				13			
Portugees, niveau 3	20				17			
Russisch, niveau 1	18				22			
Spaans conversatie 4	16							
Spaans con. half gevord.	19							
Spaans con. gevorderd	23							
Spaans, niveau 1, vs	17/18							
Spaans, niveau 2	17							
Spaans, niveau 2 versneld	17							
Spaans, niveau 3 en 4	17/19							
Turks, niveau 1 en 2	16/17				13/14			

Verkorte weergave Algemene Voorwaarden van Stichting De Opstap

De Algemene Voorwaarden van De Opstap kunt u vinden op onze website www.deopstap-nijmegen.nl.

Inschrijving.

De inschrijving voor een cursus vindt plaats door middel van een inschrijfformulier, telefonisch of via onze website. Bij inschrijving gaat de cursist akkoord met de Algemene Voorwaarden. De inschrijving is definitief en bindend.

Annulering en restitutie cursusgeld.

Kosteloze annulering van een inschrijving (uitsluitend schriftelijk) is mogelijk, tenminste 14 dagen voor aanvang van de cursus. Daarna moet het cursusgeld deels of geheel worden betaald. Kijk voor meer informatie en voor de annuleringsclausules op onze website onder de Algemene Voorwaarden.

Betaling.

Het cursusgeld dient uiterlijk 14 dagen vóór aanvang van de cursus op onze rekening te staan. Bij inschrijving binnen 14 dagen vóór aanvang van de cursus en tussentijdse inschrijving dient het verschuldigde cursusgeld per ommegaande te worden voldaan.

Uit-/afstel, datum of data en/of verplaatsing cursus(sen).

De Opstap is gerechtigd een cursus uit te stellen, af te gelasten of wat betreft plaats van samenkomst te verzetten indien zich te weinig cursisten hebben ingeschreven of in het geval zij door bijzondere omstandigheden hiertoe wordt genoodzaakt. In het geval van uitstel en/of verplaatsing, wordt tijdig een nieuwe datum of nieuwe data aan de cursisten bekend gemaakt. In het geval van volledige afgelasting van een cursus, wordt het eventueel reeds door de cursist betaalde cursusgeld terugbetaald.

Aansprakelijkheid

Lees hiervoor onze Algemene Voorwaarden op onze website.

Klachten

Eventuele klachten moeten schriftelijk worden ingediend en worden behandeld door de klachtencommissie.

De Opstap: Inschrijfformulier 2019-2020 (*=verplicht)

Volledige naam cursus:*

Startdatum + tijd*

Locatie*

Persoonsgegevens

Voornaam + achternaam*

Geslacht (s.v.p. aankruisen)*

vrouw man

Straatnaam + huisnummer*

Postcode + woonplaats*

Geboortedatum

E-mailadres*

Telefoonnummer

Telefoonnummer mobiel

IBAN Banknummer*

De Algemene Voorwaarden zoals vermeld op de website www.deopstap-nijmegen.nl maken deel uit van het inschrijfformulier. Door ondertekening van het inschrijfformulier gaat u akkoord met bovengenoemde Algemene Voorwaarden.

Kruis één van onderstaande drie betaalopties aan:

Ik meld me aan via de website en betaal met iDeal

ja*

Ik machtig De Opstap om het bedrag van de cursus af te schrijven middels een eenmalige machtiging

ja* Ik maak zelf het cursusbedrag over (*uiterlijk 14 dagen voor aanvang*)ja*

Hoe bent u met ons in contact gekomen?

Website

1Groesbeek

Cursusboekje

Wijkkrant Hatert

Nijmegen online

Hart van Nijmegen

Gelderlander

Lentse

De Brug

Wk. Brakkenstein

Wijkkrant Oost

Koerier Beuningen

Anders, namelijk:

Handtekening*:**Datum*:**

s.v.p. retourneren aan Stichting de Opstap, Cipresstraat 154, 6523 HR Nijmegen

A series of 30 horizontal dashed lines spanning the width of the page, intended for writing or drawing.