

Voorwoord

We zijn trots u het nieuwe cursusboekje van De Opstap voor het seizoen 2023-2024 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.

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 27 augustus 2023
Herfstvakantie	14 oktober 2023 t/m 22 oktober 2023
Kerstvakantie	23 december 2023 t/m 7 januari 2024
Carnavalsvakantie	10 februari 2024 t/m 18 februari 2024
Voorjaarsvakantie	27 april 2024 t/m 5 mei 2024*
Zomervakantie	vanaf 6 juli 2024**

*Het is nog niet bekend of de wijkcentra een week extra voor of na de voorjaarsvakantie gesloten zijn

**De wijkcentra zijn eerder gesloten i.v.m. werkzaamheden rondom de Vierdaagse

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	6
Dansen met de elementen	6
Oriëntaalse dans, alleen voor vrouwen/Workshop Oriëntaalse dans	7
Sacred dance, Meditation des Tanzes	7
Salsa	8

Yoga:

Aplomb yoga	8
Chakra yoga / Dao Yin yoga	9
Do-in yoga	10
Dynamische Hatha yoga (slow)	10
Dynamische Hatha yoga	11
Meditatieve yoga	11
Mindful Hatha yoga met Caroline	12
Rustige yoga	12
Senioren yoga met Caroline	13
Slim & Fit yoga	13
Vinyasa yoga flow/slow flow	14
Yoga	15
Yoga en wandelen	15
Yoga Nidra meditatie	16
Yom yoga (yoga op maat)	16

Overige:

Bewegen/sporten op muziek (BOM)	17
Feldenkrais	17
Nordic Walking	18
Qigong	18
Taijiquan Tai Chi, half gevorderden en verder gevorderden	19
Vitaal blijven met spier(kracht)training	19
Overzicht cursussen Bewegen	20/21

Computer

Adobe Photoshop basis /Adobe Photoshop vervolg	21
Beveiliging, privacy en back-uppen Windows 10 computer	22
Digitaal fotoboek maken	22
Fotobewerking Lightroom	23
Macbook	23
Webdesign met WordPress	24
Windows 10, basiscursus	24
Windows vervolgcursus 11 en 11 vervolg	25

Workshop Smartphone Samsung	26
Overzicht cursussen Computer	27
Creativiteit	
Tekenen en schilderen:	
Acryl 1 / Acryl 2	28
Acrylverf gieten	29
Basistechnieken tekenen naar de waarneming	30
Creatief tekenen en schilderen	30
Creatief werken met alcohol inkt /Fantasie tekenen	31
Henna Painting	32
Mix and Match: collages maken	32
Tekenen en schilderen, open atelier	33
Urban Sketching, tekenen in en om de stad	33
Fotografie:	
Fotografie en fotobewerking, niveau 1 en niveau 2	34
Kleding en naaien:	
Maak je eigen kleding / Maak je eigen kleding/textiel	35
Meer:	
3D collages	36
Keramiek beginners/gevorderden	37
Bloemschikken	38
Miniatuur / Diorama	38
Mozaïek basistechnieken / Kerstschalen maken	39
Mozaïek voor buiten	40
Overzicht cursussen creativiteit	41
Kennis, Kunst en Cultuur	
Filosofie :	
Cultuurfilosofie :Aristoteles / De wereld van Sofie	42
Filosofische thema's 1 / Filosofische thema's 2 en 3	43/44
Gaat het westen ten onder	44
Het raadsel Kierkegaard	45
Koken:	
Internationaal koken	45
Kunstgeschiedenis:	
Landschap 2 / Landschap 3 – bomen in de kunst	46
Landschap 3 vervolg	47
Muziek	
Zangtechnieken	47
Gitaarles, beginners	48
Percussie, beginners en gevorderden	48
Natuurkunde:	
Kennis die ons leven veranderde – natuurkunde 20 ^e eeuw	49
Lezen, schrijven en vertellen	

Schrijf je eigen levensverhaal	50
Theater/Toneel	
Theater	50
Theatersport/Improvisatietheater	51
Overzicht cursussen Kennis, kunst en cultuur	51
Ontwikkeling	
Intuïtieve ontwikkeling:	
Chi Neng Qigong, beginners / vervolg	52
Creatieve meditatie	53
EFT (Emotional Freedom Techniques)	53
Eigentijds Sjamanisme	54
Filosofie van de spiritualiteit	54/55
Focusing en Feltsening	55
Het zelfhelend vermogen	56
Holistic Pulsing (Bewegende massage)	57
Jin Shin Jyutsu	57
Mandala tekenen / Mandala tekenen, spiegel van je ziel	58
Natuurverbonden leven	59
Tarot	59
Voetreflexzone massage	60
Zelfexpressie door middel van je lichaam	60
Persoonlijke ontwikkeling:	
De kracht van adem	61
Fit met kruiden, beginners	61
Fit met kruiden, gevorderden	62
Mindful walk	63
Schaken voor beginners en licht-gevorderden	64
Schaken vervolgcursus	64
Stemvorming	65
Wilde planten herkennen	65
Overzicht cursussen ontwikkeling	66
Online cursussen	
Vitaal blijven met spier(kracht)training	67
Yoga online	67
Taal	
Arabisch, niveau 1 / Arabisch, niveau 2	68
Chinees, niveau 1	68
Chinees, niveau 2 / Chinees, niveau 3	69
Deens voor beginners / Deens vervolg	70
Duits, conversatie	70
Duits vakantiecursus	71
Engels, conversatie niveau 2	72

Engels, niveau 1	72
Engels 1 B	73
Frans, conversatie	73
Frans, niveau 1B / Frans, niveau 2	74
Frans, niveau 2 B/ Frans, niveau 3	75
Italiaans conversatie en grammatica, niveau 2	76
Italiaans, niveau 1	76
Italiaans, niveau 1 B / Italiaans, niveau 2	77
Nederlands, niveau 1 / Nederlands, niveau 2	78
Portugees, niveau 1 / Portugees niveau 2	79
Portugees, niveau 3	79
Spaans, niveau 1 / Spaans, niveau 2	80
Spaans voor 50-plussers, niveau 2	81
Spaans, voor 50-plussers, niveau 2 vervolg	81
Spaans, niveau 2, vervolg	81
Spaans voor 50-plussers, niveau 3	82
Spaans, niveau 3	82
Spaans, vakantiecursus	82
Overzicht cursussen taal	83
Verkorte weergave inschrijfprocedure en betalingsvoorwaarden	84
Inschrijfformulier	85



Bewegen Dans:

Dans je vrij, alleen voor vrouwen

Centraal in deze cursus staat het plezier hebben of krijgen in vrije dans en beweging. In aandacht en non-verbaal, u krijgt ondersteuning via opdrachten. Na wat ontspanningsoefeningen dansen we vloeiend, staccato, chaotisch, lyrisch en meditatief op muziek uit alle windstreken. Ervaring is niet nodig.

Benodigheden: makkelijk zittende kleding (laagjes), eventueel een matje/doek en een flesje water

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost
Start 19 september 2023, wekelijks, 12 lessen
Start 23 januari 2024, wekelijks, 12 lessen
Tijd dinsdag van 19.30 tot 21.00 uur
Prijs € 85,- voor 12 lessen van 1 uur 30 minuten

Locatie Wijkcentrum Daalsehof
Start 21 september 2023, wekelijks, 12 lessen
Start 25 januari 2024, wekelijks, 12 lessen
Tijd donderdag van 9.45 tot 11.15 uur
Prijs € 85,- voor 12 lessen van 1 uur 30 minuten

Dansen met de elementen (Elemental Movement)

Vrije expressie of dans kan een prettige manier zijn om meer in je lichaam te komen. Vaak zijn we gewend om in ons hoofd te zitten waardoor bewegen vanuit gevoel en lichaam wat naar de achtergrond kan raken. Tijdens deze cursus gaan we met behulp van lichaamsgerichte oefeningen, intuïtie en muziek bewegen aan de hand van 4 elementen; water, vuur, aarde en lucht. Ieder element kan je gebruiken als handvat voor jouw beweging en waar je die kunt vinden, en de intensiteit die het je kan geven binnen jouw eigen dans. Hierbij gaan we ook loslaten of de bewegingen mooi of technisch zijn, zodat je je zo vrij mogelijk kunt voelen binnen jouw eigen expressie. Iedereen is welkom! Voor deze cursus heb je geen danservaring nodig.

Benodigheden: Comfortabele kleding, flesje water

Locatie Cordium, Centrum voor groei en ontwikkeling
Start 29 september 2023, wekelijks, 5 lessen
Tijd vrijdag van 19.00 tot 21.00 uur
Prijs € 39,- voor 5 lessen van 2 uur

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 4 oktober 2023, wekelijks, 26 lessen

Tijd woensdag van 19.30 tot 20.30 uur

Prijs € 161,- voor 26 lessen van 1 uur

Oriëntaalse dans, alleen voor vrouwen, workshop

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 16 september 2023, eenmalig, 1 les

Tijd zaterdag van 14.00 tot 16.00 uur

Prijs € 15,- voor 1 workshop 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 11 september 2023, wekelijks, 12 lessen

Start 8 januari 2024, wekelijks, 16 lessen

Tijd maandag van 14.00 tot 16.00 uur

Prijs € 103,- voor 12 lessen van 2 uur, resp. € 126 voor 16 lessen van 2 uur

Salsa dansen voor beginners

Wilt u de salsa bachata leren of bent u al bekend met salsa en wilt u doorgaan met het leren van de salsa bachata? Dan bent u bij De Opstap aan het juiste adres! Onze enthousiaste docent staat voor u klaar. U leert stap voor stap op een gezellige manier de basis van deze dansstijl.

Beginners:

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 28 september 2023, wekelijks, 10 lessen

Start 18 januari 2024, wekelijks, 10 lessen

Tijd donderdag van 18.30 tot 19.45 uur

Prijs € 66,- voor 10 lessen van 1 uur en 15 minuten

Gevorderden

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 18 januari 2024, wekelijks, 10 lessen

Tijd donderdag van 20.00 tot 21.15 uur

Prijs € 66,- voor 10 lessen van 1 uur en 15 minuten

Yoga:

Aplomb yoga (ontspanning en stabiliteit)

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 20 september 2023, wekelijks, 27 lessen

Tijd woensdag van 19.00 tot 20.00 uur

woensdag van 20.05 tot 21.05 uur

Prijs € 167,- voor 27 lessen van 1 uur

Chakra yoga

De nadruk in deze yogalessen ligt op de chakra's. De 7 chakra's staan voor 7 energiecentra in je lichaam die verbonden zijn met de belangrijkste hormoonklieren. De houdingen zijn er speciaal op gericht om je systeem beter in balans te brengen en je energie weer te laten stromen. De chakra's worden er een voor een uitgelicht en gecombineerd en je zult meer vitaliteit en rust ervaren. Een les bestaat uit: Bodyscan, Chakra yoga, Ontspanning met o.a. Yoga Nidra (een krachtige techniek waarin je leert je bewust te ontspannen). Ook de Zonnegroet en de 5 Tibetanen maken deel uit van deze lessen. Het geheel is een plezierige en afwisselende mix van inspanning en ontspanning. Niveau: Deze les is geschikt voor alle niveaus, kennis of ervaring met yoga is niet vereist, plezier in bewegen en yoga staat voorop.

Benodigheden: een yogamat, makkelijk zittende kleding, sokken en/of sweater of een dekentje voor de ontspanning.

Locatie Cordium, Centrum voor groei en ontwikkeling. Let op: op vrijdag 10 en 17 november zijn de lessen in de studio van Yoga Kula

Start 15 september 2023, wekelijks, 12 lessen

Tijd vrijdag van 11.00 tot 12.15 uur

Prijs € 79,- voor 12 lessen van 1 uur en 15 minuten

Dao-Yin yoga

Dao Yin is een rustige yoga vorm, gekenmerkt door (meridiaan)strekkingen, bewustzijnsoefeningen en zelfmassage. De strekkingen helpen blokkades (zowel fysiek als mentaal) opheffen zodat de chi (energie) weer vrijelijk kan doorstromen en zich gebalanceerd door het lichaam kan verspreiden. Als de chi vrij kan stromen, voel je je lekker in je vel, ontspannen en vredig, 'in the flow'. Tevens voorkomt het ziekte, blessures en klachten. Het idee is te streven naar continue vrije doorstroom, wat je ziektevrij, soepel, energiek en jong houdt. Dao Yin yoga helpt je hierbij.

Benodigheden: matje, makkelijke kleding, warme trui of dekentje

Locatie Kulturhus Beek

Start 20 september 2023, wekelijks, 12 lessen

Start 10 januari 2024, wekelijks, 12 lessen

Tijd woensdag van 10.15 tot 11.30 uur

Prijs € 85,- voor 12 lessen van 1 uur en 15 minuten

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 van het lichaam 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.

Let op! Deze cursus is alleen bedoeld voor mensen ouder dan 70 jaar.

Benodigheden: yogamat, lange stevige sjaal en makkelijk zittende kleding

Locatie Voorzieningenhart De Biezantijn

Start 22 september 2023, wekelijks, 12 lessen

Start 19 januari 2024, wekelijks, 20 lessen

Tijd vrijdag van 11.15 tot 12.15 uur

Prijs € 75,- voor 12 lessen, resp. € 124,- voor 20 lessen van 1 uur

Dynamische Hatha yoga (Hatha slow)

Deze vorm van yoga is in de basis Dynamische Hatha Yoga. Het doel van de les is om de grenzen van het lichaam te verkennen op verantwoorde wijze. We blijven wat langer in de houding staan en bouwen de serie oefeningen rustig op. Contact maken met je lichaam en vertragen staan centraal. De les is opgebouwd uit staande houdingen, zittende houdingen en liggende houdingen. We sluiten altijd af met een meditatie en/of Yoga Nidra. Soms worden er ook ademhalingsoefeningen gedaan om het lichaam en de geest verder te ontspannen. De les is geschikt voor jong en oud en kan ook aangepast worden aan eventuele lichamelijke beperkingen.

Benodigheden: makkelijke kleding, een matje, extra warme trui en sokken en eventueel een dekentje. Eet een lichte maaltijd ruim voor aanvang van de les.

Locatie Yogazaal van den Havestraat 60

Start 20 september 2023, wekelijks, 12 lessen

Start 17 januari 2024, wekelijks, 12 lessen

Tijd woensdag van 19.30 tot 20.45 uur

Prijs € 79,- voor 12 lessen van 1 uur en 15 minuten

Dynamische Hatha yoga

Deze vorm van yoga werkt aan het soepel houden en maken van het lichaam via de asana's (yoghoudingen). 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. Een yogales van een uur wordt gevolgd door een kwartier ontspanning en/of meditatie.

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 19 september 2023, wekelijks, 26 lessen

Tijd dinsdag van 18.00 tot 19.10 uur

dinsdag van 19.20 tot 20.30 uur

Prijs € 172,- voor 26 lessen van 1 uur 10 minuten

Meditatieve yoga

In deze yoga meditatielessen werken we aan ons geestelijk en lichamelijk welbevinden. Dit doen we d.m.v. yogahoudingen, ademtechnieken, mantra-geluid/zang en meditatie. Het is voor iedereen geschikt, je hoeft niet lenig te zijn. Wel is het fijn als je enige tijd op een meditatiekussen kunt zitten. Elke les komen er een aantal dynamische lichaamshoudingen en diverse ademtechnieken aan bod. Soms gecombineerd met mantra's maar altijd is er ruim aandacht voor een stukje begeleide en stille meditatie aan het einde van de les. Dat vermindert stress en verruimt je bewustzijn.

Benodigheden: makkelijk zittende kleding en een dekentje om warm te blijven

Locatie Cordium, Centrum voor groei en ontwikkeling

Start 2 oktober 2023, wekelijks, 8 lessen

Tijd maandag van 9.00 tot 10.00 uur

Prijs € 50,- voor 8 lessen van 1 uur

Mindfulness yoga met Caroline

In deze cursus worden asana's afgewisseld met visualisatie, meditatie, ademhalings- en concentratieoefeningen. Ik geef een zachte vorm van yoga, waarbij ik je uitnodig om doelgericht aandacht te geven aan wat zich op dit moment voordoet. Zonder daar een oordeel over te hebben. Het bewustzijn wat dan ontstaat is mindfulness. Door het doen van yoga leer je je bewust te worden van de verbinding die bestaat tussen de mind, het lichaam en de adem. Je creëert helderheid en rust in je hoofd en word je gewaar van je lichaam als geheel. Je gaat van doe-modus naar de zijn-modus. Elke les wordt opgebouwd rond een thema.

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

Locatie Cordium, Centrum voor groei en ontwikkeling

Start 18 september 2023, wekelijks, 28 lessen

Tijd maandag van 9.30 tot 10.45 uur

Prijs € 185,- voor 28 lessen van 1 uur 15 minuten

Locatie Cordium, Centrum voor groei en ontwikkeling

Start 20 september 2023, wekelijks, 28 lessen

Tijd woensdag van 9.30 tot 10.45 uur

Prijs € 185,- voor 28 lessen van 1 uur 15 minuten

Rustige yoga

Rustige yoga is geen nieuw soort van yoga. *Rustig* betekent dat onze fysieke (on)mogelijkheden leidend zijn in de lessen. Altijd oefenen we vanuit een helder gevoel van wat ons lichaam nodig heeft. We nemen de tijd om dit gevoel zich in het oefenen te laten ontwikkelen. Door deze focus op het trainen van ons lichaam in een vloeiend gebruik, wordt onze geest ontvankelijk en rustig. We nemen opnieuw helder waar. Een open en rustige geest staat niet in contrast met stevig en uitdagend oefenen. De lessen zijn zeker vitaal en energiek. Kracht en lenigheid worden ontwikkeld. Mensen met lichte klachten zijn welkom. We oefenen op maat.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 22 september 2023, wekelijks, 12 lessen

Start 19 januari 2024, wekelijks, 14 lessen

Tijd vrijdag van 11.30 tot 12.30 uur

Prijs € 75,- voor 12 lessen, resp. € 87,- voor 14 lessen van 1 uur

Senioren yoga met Caroline

In deze cursus voor senioren vanaf 60 jaar worden eenvoudige, effectieve bewegingen en houdingen afgewisseld met visualisatie, meditatie, ademhalings- en concentratieoefeningen. Je oefent zittend op en/of staand met de stoel en liggend op de mat. Mocht liggen of staan niet lukken, dan kun je op de stoel meedoen. Ik geef een zachte vorm van yoga, waarbij ik je uitnodig om doelgericht aandacht te geven aan wat zich op dit moment voordoet. Zonder daar een oordeel over te hebben. Het bewustzijn wat dan ontstaat is mindfulness. Door het doen van yoga leer je bewust worden van de verbinding die bestaat tussen de mind, het lichaam en de adem. Je creëert helderheid en rust in je hoofd en word je gewaar van je lichaam als geheel. Je gaat van doe-modus naar zijn-modus.

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

Locatie Cordium, Centrum voor groei en ontwikkeling

Start 9 oktober 2023, om de week, 14 lessen

Tijd maandag van 13.00 tot 14.30 uur

Prijs € 94,- voor 14 lessen van 1 uur en 30 minuten

SLIM & FIT yoga

Bij SLIM & FIT-yoga gaat het om doelgerichte houdingen, bewegingen en ademoefeningen gericht op het hele rompgebied. Ze maken de spieren in dit gebied sterker en soepeler, versnellen en ondersteunen het afvoeren van de afvalstoffen, verbeteren de spijsvertering en de ademhaling, kalmeren het zenuwstelsel en verminderen stress; je hoofd wordt rustiger en je krijgt weer meer energie. Een SLIM & FIT-yoga les bestaat uit de vaste onderdelen: meditatie op Ademhaling, Flow waaronder de 5 Tibetanen en de Zonnegroet, een mix van voor, achteroverbuigingen en twists en een ademoefening, gevolgd door een eindontspanning. Deze cursus is geschikt voor mannen en vrouwen van elk yoga niveau, die een wat actievere en dynamische yoga zoeken.

Benodigheden: Je dient je eigen yogamat mee te nemen, makkelijk zittende kleding, sokken, warm vest en/of grote handdoek of dekentje voor de eindontspanning.

Locatie Cordium, Centrum voor groei en ontwikkeling

Start 20 september 2023, wekelijks, 12 lessen

Start 24 januari 2024, wekelijks, 16 lessen

Tijd woensdag van 12.00 tot 13.15 uur

woensdag van 12.00 tot 13.15 uur

Prijs €79 voor 12 lessen van 1 uur en 15 minuten, resp. € 106,- voor 16 lessen van 1 uur en 15 minuten

Vinyasa yoga flow

Vinyasa flow yoga is een dynamische vorm van yoga. Je beweegt in een ontspannen flow van de ene naar de andere houding op het ritme van de ademhaling. De lichaamshoudingen (asana's) lopen in deze les vloeiend in elkaar over. Je kunt Vinyasa yoga ook zien als "meditatie" in beweging. Je kunt je gedachten makkelijker loslaten. We beginnen de eerste lessen met de basis van Vinyasa flow en bouwen zo de lessen langzaam op. De basis bij Vinyasa flow yoga is de Zonnegroet. Er zijn verschillende zonnegroeten en binnen die zonnegroeten kunnen andere houdingen toegevoegd worden. Elke les begint met een korte meditatie en daarna een warming up. Vervolgens enkele series zonnegroeten die we elke les weer variëren. Op het eind van de les beoefenen we enkele yin yoga houdingen. We sluiten af met een liggende eindmeditatie (Savasana).

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 15 september 2023, wekelijks, 32 lessen

Tijd vrijdag van 8.30 tot 9.45

Prijs € 208,- voor 32 lessen van 1 uur en 15 minuten

Vinyasa yoga slow flow

Vinyasa slow flow yoga is de rustigere variant van Vinyasa flow yoga. Je beweegt in een ontspannen flow, op het ritme van je adem, van de ene naar de andere houding. De lichaamshoudingen (asana's) worden met elkaar in een vloeiende beweging verbonden. Houdingen vanuit de Zonnegroet vormen de basis van de Vinyasa Slow Flow Yoga. Deze worden opeenvolgend achter elkaar herhaald. Deze les is een goede manier voor beginners om Vinyasa Flow Yoga te leren. En fijn voor iedere yoga beoefenaar die behoefte heeft aan een langzame vloeiende en bewuste flow. Je kunt Vinyasa Yoga ook zien als "meditatie" in beweging. Je kunt je gedachten makkelijker loslaten. Elke les begint met een korte meditatie en daarna een warming up. Vervolgens enkele series zonnegroeten met variaties. We beëindigen de les met rustige yin yoga houdingen. Waarna we afsluiten met een liggende eindmeditatie (Savasana).

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 15 september 2023, wekelijks, 32 lessen

Tijd vrijdag van 10.00 tot 11.15

Prijs € 208,- voor 32 lessen van 1 uur en 15 minuten

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 Anahata Yoga Nijmegen

Start 12 september 2023, wekelijks, 28 lessen

Tijd dinsdag van 9.00 tot 10.00 uur

Start 14 september 2023, wekelijks, 28 lessen

Tijd donderdag van 9.00 tot 10.00 uur

Prijs € 173,- voor 28 lessen van 1 uur

Locatie Centrum De Kleine Wiel

Start 20 september 2023, wekelijks, 10 lessen

Start 17 januari 2024, wekelijks, 10 lessen

Tijd woensdag van 10.30 tot 11.30 uur

Prijs € 62,- voor 10 lessen van 1 uur

Yoga en wandelen

Yoga-wandelen is een fijne en relaxte manier van beweging en erg effectief voor het leegmaken van je hoofd. De wandelingen vinden plaats in de mooie natuur van Nijmegen, Waalstrand en de omgeving. De oefeningen zijn eenvoudig, rustgevend en ontspannend. Tegelijkertijd word je je bewust van je lichaamshouding, de manier waarop je beweegt en je ademhaling. In elke les leer je nieuwe ontspanningstechnieken. De wandeling wordt in stilte gedaan voor extra bewustwording en om je gedachten tot rust te laten komen. Deze vorm van yoga beoefenen geeft je meer energie, doordat je de frisse buitenlucht met voldoende zuurstof inademt, je voelt je onbegrensd en je zintuigen worden geprikkeld door de natuurverschijnselen om je heen.

Benodigheden: makkelijk zittende kleding en goede schoenen

Locatie Startpunt onder de Waalbrug, Lindenbergkade voor Opoe Sientje

Start 8 september 2023, wekelijks, 12 lessen

Start 22 maart 2024, wekelijks, 12 lessen

Tijd vrijdag van 9.30 tot 10.45 uur

Prijs € 79,- voor 12 lessen van 1 uur 15 minuten

Yoga Nidra meditatie

Nidra betekent "slaap", yoga betekent verbinding en evenwicht. Yoga Nidra is een diepe vorm van meditatie waarin lichaam en geest in harmonie worden gebracht. Liggend op de vloer in een comfortabele houding maak je een reis door het lichaam. Bodyscan, ademhalingsoefeningen en meditatie zorgen ervoor dat je in de diepere lagen van je bewustzijn komt, in een staat tussen waken en slapen in. Yoga Nidra vermindert de fysieke en mentale onrust (stress) en kalmeert het zenuwstelsel. Je leert je lichaam bewust te ontspannen waardoor je in je dagelijkse leven meer ruimte, heelheid en helderheid gaat ervaren. Je hervindt je natuurlijk balans en word je je bewust van de krachtige levensenergie die in jou aanwezig is. De les begint met zachte meditatieve beweging en voorbereidende oefeningen om spieren en gewrichten los te maken. Zo wordt algehele lichamelijk ontspanning bevordert waardoor je goed voorbereid begint met Yoga Nidra.

Benodigheden: Yogamat, makkelijk zittende kleding, kussentje, middelgrote handdoek en een (fleece) deken.

Locatie Voorzieningshart De Biezantijn

Start 22 september 2023, wekelijks, 12 lessen

Start 19 januari 2024, wekelijks, 20 lessen

Tijd vrijdag van 10.00 tot 11.00 uur

Prijs € 75,- voor 12 lessen van 1 uur, resp. € 124,- voor 20 lessen van 1 uur

Yoga op maat (YOM yoga)

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 yogahoudingen 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 iedere keer weer opnieuw ontdekken wat je kunt (fysiek, mentaal). Het biedt je een ervaring van rust en plezier! Mocht een bepaalde les (onderdeel) te lastig voor je zijn, voel dan de ruimte om dit aan te geven. Tijdens of na de les. Dit kan ook voorafgaand aan de cursus/les. Hiermee wordt het nog meer Yoga op jouw Maat. 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!

Locatie Yoga Kula (benedenstad)

Start 18 september 2023, wekelijks, 27 lessen

Tijd maandag van 9.30 tot 10.45 uur

maandag van 11.15 tot 12.30 uur

Prijs € 179,- voor 27 lessen van 1 uur 15 minuten

Meer bewegingscursussen:

Bewegen/sporten op muziek (BOM)

Een BOM-uurtje is een sportieve, dansante workout, waarin we 60 minuten lekker gaan bewegen op (wereld)muziek. De stevige stap / spring (voor wie wil) en grondoefeningen, combineren we met wat wereldwijde, dansante elementen en zijn zowel gericht op het verbeteren van de conditie, als ook ter versteviging van de diverse spiergroepen. Op ludieke wijze combineren we het nuttige met het aangename. Geen eentonige beats, maar vrolijk stemmende muziek uit alle windstreken, met daarbij passende bewegingen. Gewoon een uurtje sportieve, ritmische moves waarbij het plezier voorop staat. Ideale break van de dag!

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

Locatie Sportscentre Fudochi

Start 27 september 2023, wekelijks, 12 lessen

Tijd woensdag van 11.00 tot 12.00 uur

Start 22 september 2023, wekelijks, 12 lessen

Tijd vrijdag van 11.00 tot 12.00 uur

Prijs € 74 voor 12 lessen van 1 uur

Feldenkrais

Feldenkrais lessen nemen je mee naar een gevoel van flexibiliteit, optimaal bewegen, vrijheid en lekkerder in je vel zitten. In een Feldenkrais les (die vaak liggend op de grond is) maak je kleine bewegingen die je steeds herhaalt totdat je denkende brein zegt: "Ja, nu weet ik het wel". Op dat moment ontspant je lichaam, het zenuwstelsel komt tot rust. In die rust kan je zelfhelend vermogen optimaal werken. Je ademhaling verdiept, waardoor je lichaam losser en vrijer wordt. Je neemt met aandacht waar in het hier en nu vanuit rust en acceptatie. Tegelijk word je je bewust van houdingspatronen die niet meer zo efficiënt zijn. Je lichaam kiest altijd de gemakkelijkste manier.

Zo worden oude gewoontes door nieuwe vervangen zodat je meer energie hebt en je prettiger en lichter in je lijf voelt.

Benodigheden: (yoga)matje, gemakkelijke warme kleding en sokken

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 19 september 2023, wekelijks, 12 lessen

16 januari 2024, wekelijks, 12 lessen

Tijd dinsdag van 13.30 tot 14.30 uur

Prijs € 74,- voor 12 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

Data **Start De Ark van Oost:** 20 september, 27 september, 4 oktober 2023

Start Heumensbos: 11 oktober 2023

Start Ooijpolder: 25 oktober 2023

Tijd woensdag van 10.00 tot 12.00 uur

Prijs € 39,- voor 5 lessen van 2 uur. Huur stokken € 1,50 per les

Qigong/ Tao Yoga

Qigong is een meer dan 1000 jaar oude chinese bewegingsleer(bewegingsmeditatie), uit de Chinese geneeskunde die wereldwijd beoefend wordt. Qi = energie en Gong= werken, discipline. Qigong is het werken met energie, het onderhouden en verzorgen van de (levens)energie in je lichaam. De eenvoudig aan te leren oefeningen brengen lichaam en geest in balans. Naast oa. ondersteuning van het zelfgenezend vermogen, versterking van het immuunsysteem, brengt het balans en bevordert onze lichamelijke en emotionele staat van zijn, waardoor we stevig in onze eigen kracht kunnen staan.

Benodigheden: makkelijk zittende kleding en een fleecedeken

Locatie Yogazaal van den Havestraat

Start 20 september 2023

Start 17 januari 2024

Tijd woensdag 9.30-10.30 uur

Prijs € 77,- voor 13 lessen van 1 uur

Prijs € 130,- voor 22 lessen van 1 uur

Locatie Cordium, Centrum voor groei en ontwikkeling

Start 21 september 2023

Start 18 januari 2024

Tijd donderdag 20.15-21.15 uur

Prijs € 77,- voor 13 lessen van 1 uur

Prijs € 130,- voor 22 lessen van 1 uur

Taijiquan, Tai Chi, half gevorderden (vorm bekend tot 'crossing hands')

Heb je in een eerdere cursus het deel van de solo taiji vorm tot aan de 'Crossing Hands' al geleerd (van de zogenaamde 'korte vorm' van Cheng Man Ching) dan kun je deelnemen aan de cursus taiji voor half gevorderden.

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

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 18 september 2023, wekelijks, 25 lessen

Tijd maandag van 13.00 tot 14.15 uur

Prijs € 166,- voor 25 lessen van 1 uur en 15 minuten

Taijiquan, Tai Chi, voor verder gevorderden

Heb je in eerdere cursussen het deel van de solo taiji vorm tot aan de 'Lage Single Whip' al geleerd (van de zogenaamde 'korte vorm' van Cheng Man Ching) dan kun je deelnemen aan de taiji cursus voor verder gevorderden.

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

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 19 september 2023, wekelijks, 25 lessen

Tijd dinsdag van 11.00 tot 12.15 uur

Prijs € 166,- voor 25 lessen van 1 uur 15 minuten

Vitaal blijven met spier(kracht)training

In deze cursus leer je om efficiënt jouw spieren te trainen, met makkelijke oefeningen die in een kort tijdsbestek, eventueel ook thuis, kunnen worden uitgevoerd. Voor deze manier van trainen is het niet nodig om naar een sportschool te gaan of allerlei dure sportapparaten aan te schaffen. 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.

Benodigheden: (yoga)matje en gewichtjes van een halve kilo (of 2 flesjes water)

Locatie Yogazaal van den Havestraat 60

Start 21 september 2023, wekelijks, 32 lessen

Tijd donderdag van 16.15 tot 17.15 uur

donderdag van 17.30 tot 18.30 uur

Prijs € 198,- voor 32 lessen van 1 uu

Overzicht startdata cursussen Bewegen

	Sep	Okt	Nov	Dec	Jan	Feb	Mrt	Apr
<i>Dansen</i>								
Dans je vrij	19, 21				23, 25			
Dans elementen	29							
Oriëntaalse dans	16	4						
Sacred Dance	11				8			
Salsa beginners	28				18			
Salsa gevorderden					18			
<i>Yoga</i>								
Aplomb yoga	20							
Chakra yoga	15							
Dao-Yin yoga	20				10			
Do-in yoga 70+	22				19			
Dyn. Hatha (slow)	20				17			
Dyn. Hatha yoga	19							
Hatha yoga beginners	22				12			
Hatha yoga level 2	22				12			
Meditatieve yoga		2						
Mindful yoga	18, 20							
Rustige yoga	22				19			
Senioren yoga		9						
Slim & Fit	20				24			
Vinyasa yoga flow	15							
Yoga	12, 14, 20				17			

Yoga wandelen	8						22	
Yoga Nidra	22				19			
YOM yoga	18							
<i>Overig</i>								
BOM	27, 29							
Feldenkrais	19				16			
Nordic	20							
Qigong/ Tao yoga	20/21				17/18			
Tai Chi half gevorderden	18							
Tai Chi verder gevorderden	19						19	
Vitaal blijven	21							



Computer

Adobe Photoshop Elements

Tijdens de cursus gaan we aan de hand van uitgeschreven opdrachten, uitleg en filmpjes werken met het programma Adobe Photoshop Elements. In 15 lessen gaan we stap voor stap door het programma. We oefenen: het verbeteren van foto's, achtergrond vervagen, uitsnijden, storende elementen verwijderen, afbeeldingen van tekst voorzien, kaders, foto's samenvoegen, foto in foto en uit het kader. Je kunt ook foto's inbrengen om aan te passen. Kortom, we gaan leuke, creatieve en mooie beelden maken. Enige digitale kennis is wel noodzakelijk.

Benodigheden: eigen laptop waarop Photoshop Elements (versie niet ouder dan 5 jaar) geïnstalleerd is.

Locatie Wijkcentrum Ark van Oost

Start 27 oktober 2023, wekelijks, 15 lessen

Tijd vrijdag van 15.00 tot 17.00 uur

Prijs € 118,- voor 15 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 15,- voor printkosten en moeten tijdens de eerste les aan de docent betaald worden

Beveiliging, privacy en back-uppen

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?

Benodigheden: Breng voor deze cursus uw eigen Windows 10 of Windows 11 laptop mee. **Boek:** via e-mail ontvangt u gratis de PDF-lessen.

Niveau: Half-gevorderd of Vervolgcurcus Windows

Locatie Wijkcentrum Hatert

Start 28 september 2023, wekelijks, 6 lessen

18 januari 2024, wekelijks, 6 lessen

Tijd donderdag van 10.30 tot 12.30 uur

Prijs € 47,- voor 6 lessen van 2 uur

Digitaal fotoboek maken

In deze workshop leer ik jou 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.

Locatie Voorzieningshart De Biezantijn

Start 3 oktober 2023, eenmalig, 1 les

28 november 2023, eenmalig, 1 les

5 maart 2024, eenmalig, 1 les

16 april 2024, eenmalig, 1 les

Tijd dinsdag van 13.00 tot 16.00 uur

Prijs € 16,- voor 1 les van 3 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 17,50,- voor het handboek en moeten tijdens de les aan de docent worden betaald.

Fotobewerking met Adobe lightroom

Vaak is het niet mogelijk om een foto te maken, zoals je de scene met je eigen ogen hebt gezien. Dat heeft er mee te maken dat een camera ten opzichte van het menselijk oog (nog) beperkter is in het vastleggen van bijvoorbeeld kleurtemperatuur, helderheid en contrast. Bijna elke foto heeft om die reden aanpassingen nodig om er het beste uit te halen. In de cursus komen de drie belangrijkste modules van Lightroom aan bod. Tijdens de module Bibliotheek leer je foto's te importeren in mappen en te voorzien van trefwoorden om ze makkelijk terug te kunnen vinden. In de module Ontwikkelen leer je de foto's te bewerken. Deze twee modules zijn het hart van Lightroom. Als bonus blijven we stilstaan bij de module Afdrukken. In deze module leer je je foto's te voorzien van een persoonlijke uitstraling, te voorzien van een watermerk of naamplaatje en ze op te slaan om ze te laten afdrukken.

Benodigheden:

1. Basisvaardigheden in het werken met een computer.
2. Laptop waarop de laatste versie van Adobe Lightroom is geïnstalleerd (Hiervoor sluit je een abonnement af bij Adobe).

Locatie Wijkcentrum Hatert

Start 21 september 2023, wekelijks, 10 lessen

Tijd donderdag van 12.00 tot 13.30 uur

Prijs € 71,- voor 10 lessen van 1 uur en 30 minuten.

Macbook

De Macbook en andere digitale apparatuur van Apple wordt veel gebruikt omdat dit veel op elkaar is afgestemd. Bijvoorbeeld bij de apps zie je veel overeenkomsten waardoor het makkelijker werken is. U leert stap voor stap werken met het Mac besturingssysteem Ventura. In deze cursus leert u o.a. de basishandelingen, internetten en e-mailen, werken met Finder, iCloud, foto's en video's, handige instellingen, apps downloaden en beheren.

Locatie Wijkcentrum Hatert

Start 10 oktober 2023, wekelijks, 7 lessen

Tijd dinsdag van 13.30 tot 15.30 uur

Prijs € 80,- voor 7 lessen van 2 uur, incl. materiaalkosten. Deze bedragen € 25,- voor het cursusboek dat u via de docent verkrijgt.

Webdesign met WordPress

Tegenwoordig gebruikt WordPress modules (blokken), waardoor het eenvoudig is om zelf een persoonlijke als zakelijke website te maken. Je hebt voor de cursus geen domeinnaam nodig. Aan het einde van de cursus heb je de basis van Wordpress stevig onder de knie en kun jezelf een eenvoudige Wordpress website maken. Je hebt voor de cursus geen domeinnaam nodig. In deze cursus maakt u stap voor stap kennis met de belangrijkste functies van Wordpress. Benodigde voorkennis: enige ervaring met Windows 10 of OS van Apple.

Benodigheden: Laptop of Macbook

Locatie Wijkcentrum Hatert

Start 16 januari 2024, wekelijks, 7 lessen

Tijd dinsdag van 13.30 tot 15.30 uur

Prijs € 80,- voor 7 lessen van 2 uur, incl. materiaalkosten. Deze bedragen € 25,- voor het boek die u via de docent verkrijgt.

Windows 10, vervolg cursus

Deze cursus, 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.

Niveau: Beginner++

Benodigheden: eigen laptop. Via e-mail ontvangt u gratis cursusmateriaal (PDF-lessen).

Locatie Wijkcentrum Hatert

Start 27 september 2023, wekelijks, 6 lessen

17 januari 2024, wekelijks, 6 lessen

Tijd woensdag van 10.30 tot 12.30 uur

Prijs € 47,- voor 6 lessen van 2 uur

Windows 11, basiscursus

Heeft u weinig of geen ervaring met het werken met computers? In deze cursus leert u stap voor stap werken met Windows 11, 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, videofilmpjes en muziek afspelen. Elke les bestaat uit een inleidende tekst, gevolgd door oefeningen.

Benodigheden: eigen laptop met Windows 11. Boek zelf aan te schaffen: Windows 11 voor senioren deel 1 - ISBN 978 90 5905 506 3.

<i>Locatie</i>	<i>Wijkcentrum Hatert</i>
<i>Start</i>	<i>28 september 2023, wekelijks, 6 lessen</i> <i>18 januari 2024 wekelijks, 6 lessen</i>
<i>Tijd</i>	<i>donderdag van 13.30 tot 15.30 uur</i>
<i>Prijs</i>	<i>€ 47,- voor 6 lessen van 2 uur</i>

Windows 11, vervolgcursus

Veel mensen hebben de basis van het computergebruik geleerd met een van de oudere Windows-systemen en kunnen een tekst schrijven en opslaan, een e-mailtje sturen of iets opzoeken op internet. Ook zijn de begrippen mappen maken, Verkenner en navigeren op de computer bekend. In deze cursus maakt u kennis met het nieuwste computersysteem van Microsoft Windows 11 (introductie 5 oktober 2021). Heeft u een relatief nieuwe computer, dan is deze waarschijnlijk al ge-update naar Windows 11.

In deze cursus leert u stap voor stap de nieuwe en vernieuwde programma's, de belangrijkste instellingen voor de beveiliging van de pc, voor de gebruikersaccounts en het maken van back-ups en privacy-instellingen. Ook het werken met apps voor internet, e-mail, foto's, video, muziek en (video)bellen komen uitgebreid aan bod. Kortom, uw basiskennis omtrent computergebruik wordt uitgebreid. Hierdoor vergroot u de mogelijkheden van het PC-gebruik en ook het plezier waarmee u werkt.

Benodigheden: eigen laptop met Windows 11. Boek zelf aan te schaffen: Snel en gemakkelijk overstappen naar Windows 11, Studio Visual Steps, ISBN: 978 90 5905 486 8.

<i>Locatie</i>	<i>Wijkcentrum Hatert</i>
<i>Start</i>	<i>27 september 2023, wekelijks, 6 lessen</i> <i>17 januari 2024, wekelijks, 6 lessen</i>
<i>Tijd</i>	<i>woensdag van 13.30 tot 15.30 uur</i>
<i>Prijs</i>	<i>€ 47,- voor 6 lessen van 2 uur</i>

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
- Video en muziek
- Internet en email
- Werken met Apps
- Symbolen en knoppen
- Apps downloaden en verwijderen

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 vanaf de S9

Locatie Wijkcentrum Hatert

Start 23 november 2023, wekelijks, 2 lessen

29 februari 2024, wekelijks, 2 lessen

Tijd donderdag van 13.30 tot 15.30 uur

Prijs € 31,- voor 2 lessen van 2 uur, incl. materiaalkosten. Deze bedragen € 15,- voor het boek dat u via de docent verkrijgt.

Overzicht startdata cursussen Computer:

	Sep	Okt	Nov	Dec	Jan	Feb	Mrt	Apr
Adobe Photoshop		27						
Beveiliging	28				18			
Digitaal fotoboek		3	28				5	16
Fotobewerking Adobe lightroom	21							
Macbook					16			
Webdesign WordPress		10						
Windows 10, vervolg	27				17			
Windows 11, basis	28				18			
Windows 11, vervolg	27				17			
Workshop Samsung			23			29		



Creativiteit

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 kleurmengen, maak je kennis met verschillende kwasttechnieken en ontdek je hoe je door het schilderen in meerdere lagen stap voor stap een schilderij opzet en uitbouwt. Doen en kijken staat centraal in de lessen. De opdrachten zijn klassikaal en geven veel houvast. Gaande de cursus krijg je meer ruimte voor je eigen interpretatie. We schilderen zowel aan de hand van objecten als van foto's op verschillende soorten papier van A3 en A2 formaat. In de laatste vijf lessen schilder je een eigen onderwerp op doek. Als je deze groep al eerder gedaan hebt: ieder jaar zijn de opdrachten net weer anders, dus schroom niet om nog een keer mee te doen! Uitgebreide achtergrondinformatie over materialen en technieken krijg je op papier 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 18 september 2023, wekelijks, 17 lessen

Tijd maandag van 9.00 tot 11.30 uur

Prijs € 154,- voor 17 lessen van 2 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen

€ 85,- en moeten tijdens de eerste les aan de docent betaald worden.

Acryl 2, gevorderden

In deze cursus duik je verder in het ontdekken en toepassen van compositieschema's en schilderstijlen. 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. De opdrachten zijn gericht op het werken met vooraf gekozen kleurschema's en mengtechnieken, het uit-ontwikkelen van basiscomposities en het toepassen van verschillende kwasttechnieken. Bovendien zijn de opdrachten zo gemaakt dat er een veel grotere ruimte is voor eigen invulling (vergeleken met de cursus Acryl 1). Daarnaast is er ook ruimte om te werken met mixed media. Elke opdracht bestrijkt meerdere lessen. We schilderen zowel aan de hand van objecten als van foto's op verschillende soorten papier van A3 en A2 formaat. In de laatste vijf lessen schilder je een eigen onderwerp op doek. Doen en kijken staat centraal in de lessen. 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 18 september 2023, wekelijks, 17 lessen

Tijd maandag van 11.30 tot 14.00 uur

Prijs € 154,- voor 17 lessen van 2 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen

€ 85,- en moeten tijdens de eerste les aan de docent betaald worden

Acrylverf gieten (pouring painting)

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

Datum 7 december 2023, eenmalig, 1 les

Tijd donderdag van 13.30 tot 16.30 uur

Datum 23 april 2024, eenmalig, 1 les

Tijd dinsdag van 13.30 tot 16.30 uur

Datum 13 juni 2024, eenmalig, 1 les

Tijd donderdag van 18.30 tot 21.30 uur

Prijs € 16,- 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 nieuwe manieren van kijken die je nodig hebt om te ontdekken hoe je kunt tekenen wat je ziet in plaats van wat je weet. Alle opdrachten zijn klassikaal. Omdat het tekenen naar de waarneming erg inspannend is, wordt het afgewisseld met opdrachten waarin je juist wordt gevraagd expressief en fantasievol te werken. We werken met verschillende teken materialen: potlood, gummen, Siberisch krijt, houtskool, oliekrijt, pastelkrijt, gewassen inkt, op verschillende soorten papier. 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 18 september 2023, wekelijks, 17 lessen

Tijd maandag van 14.00 tot 16.00 uur

Prijs € 134,- voor 17 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 52,50,- en moeten tijdens de eerste les aan de docent betaald worden.

Creatief tekenen en schilderen

Wil jij graag 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 gebruiken hierbij de beeldaspecten, lijn, vorm, licht, ruimte, kleur, compositie en textuur. Ook gaan we een bestaand schilderij in stappen abstraheren (vereenvoudigen) tot er geen herkenbare voorstelling meer is, maar een abstract werkstuk. In deze cursus maken we gebruik van verschillende materialen en technieken zoals acrylverf, potlood, kleurpotlood, krijt en aquarelverf. De thema's van de opdrachten zijn bijvoorbeeld natuur, portret, en landschap. Afhankelijk van je eigen tempo maak je tijdens de lessen totaal ongeveer 12 werken. Alle materialen en gereedschappen die we in de lessen gebruiken zijn inbegrepen in de materiaalkosten. Je hoeft dus niets mee te nemen.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 20 september 2023, wekelijks, 22 lessen (geen les in december)

Tijd woensdag van 12.30 tot 15.00 uur

Prijs € 200,- voor 22 lessen van 2 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 40,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Creatief werken met alcoholinkt

Alcoholinkt 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.

NB. Omdat voor sommigen de geur van de inkt wat sterk kan zijn, zijn er stofkapjes aanwezig.

Locatie Wijkcentrum Hatert

Start 3 oktober 2023, wekelijks, 5 lessen

Tijd dinsdag van 14.00 tot 16.00 uur

Locatie Wijkcentrum Ark van Oost

Start 1 februari 2024, wekelijks, 5 lessen

Tijd donderdag van 14.00 tot 16.00 uur

Prijs € 39,- voor 5 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 20,- en moeten tijdens de eerste les aan de docent worden betaald.

Fantasie/surrealistisch tekenen en schilderen in 3D

Via deze cursus maak je op laagdrempelige wijze kennis met het tekenen in verschillende lagen, voornamelijk donker en licht. Hierdoor creëer je diepte en een 3d illusie waardoor prachtige landschappen ontstaan. Deze cursus stelt iedereen op toegankelijke wijze in staat om zich zekere technieken eigen te maken, zonder dat teken- en schilderervaringen een vereiste zijn. Daarnaast wordt er hoofdzakelijk gewerkt met zwart en wit, waardoor deze cursus tevens ook geschikt is voor personen met een visuele beperking m.b.t. het kleurenspectrum.

Locatie Wijkcentrum de Ark van Oost

Start 18 september 2023, wekelijks, 8 lessen

Start 26 februari 2024, wekelijks, 8 lessen

Tijd maandag 19.00 tot 21.00 uur

Prijs € 78,20 voor 8 lessen van 2 uur

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

Datum 9 september 2023, eenmalig, 1 les

Datum 22 juni 2024, eenmalig, 1 les

Tijd zaterdag van 10.00 tot 12.00 uur

Prijs € 16,- voor 1 les van 2 uur, incl. materiaalkosten van € 3,-.

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 stillevens. Aan het einde worden ze gepresenteerd en besproken aan de rest van de groep zodat je van elkaars werk kan leren. Alle materialen en gereedschappen die we in de lessen gebruiken zijn inbegrepen in de materiaalkosten. Je hoeft dus niets mee te nemen.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 20 september 2023, wekelijks, 22 lessen (geen les in december)

Tijd woensdag van 15.15 tot 17.45 uur

Prijs € 200,- voor 22 lessen van 2 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen

€ 45,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Tekenen en schilderen, open atelier

Iedereen kan leren tekenen en schilderen, en beschikt over de belangrijkste vaardigheid die daar voor nodig is: kijken! Volgende stappen zijn zien, begrijpen en (durven) doen. Die stappen zet je zelf en zetten we samen. In deze cursus werken beginners en gevorderden vrij. Ieder bedenkt zelf onderwerpen en kiest zelf het materiaal, potlood, inkt, houtskool, acrylverf, aquarelverf enz., en neemt het materiaal zelf mee naar de les. Naar behoefte is daar advies en begeleiding, zodat ieder zich op een eigen persoonlijke manier en in eigen tempo kan ontwikkelen. Daarbij is onderlinge uitwisseling van ervaring, interesse en inspiratie van belang. Naar wens van de groep wordt er tijd vrijgehouden voor het gezamenlijk bekijken en bespreken van het werk.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost
Start 22 september 2023, wekelijks, 12 lessen
19 januari 2024, wekelijks, 12 lessen
Tijd vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur
Prijs € 95,- voor 12 lessen van 2 uur

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost
Start 22 september 2023, wekelijks, 12 lessen
19 januari 2024, wekelijks, 12 lessen
Tijd vrijdag van 13.00 tot 15.00 uur
Prijs € 95,- voor 12 lessen van 2 uur

Urban Sketching, tekenen in en om de stad

We tekenen wat we zoal zien in en om de stad, dus op locatie! Iedereen kan meedoen. Het is niet nodig al goed te kunnen tekenen, dat is een vaardigheid die we gaan oefenen. Het plezier aan tekenen staat voorop. Het thema van onze tekeningen is het prachtige Nijmegen. Een gezellige stad met allerlei mooie huizen, parken, leuke straten en stegen die we in een tekening kunnen vastleggen. We beginnen steeds binnen, daarna gaan we met een schetsboekje naar buiten. Het schetsboekje krijgt iedereen met een potlood en gum in de eerste les, waarvoor u materiaalkosten betaalt.

Locatie Buurthuis 't Oude Weeshuis (opstart), verder buiten
Start 11 september 2023, wekelijks, 8 lessen
11 maart 2024, wekelijks, 8 lessen
Tijd maandag van 14.00 tot 16.00 uur
Prijs € 63,- voor 8 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 9,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

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 die voor u zeggingskracht hebben. Deze cursus is prima geschikt voor de beginnende amateur. Het is een opstap naar een bewuster kijken.

In elke les bespreken we behalve de opdrachten ook wat 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 rode ogen weg te werken, foto's recht te maken als de horizon scheef staat, bijsnijden en retoucheren. Ook komen tekst in een foto zetten, kleur en contrast met één muisklik verbeteren en nog vele andere zaken aan bod. U werkt o.a. met Picasa, een gebruikersvriendelijk en Nederlandstalig programma dat gratis te downloaden is.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 19 september 2023, wekelijks, 12 lessen

Tijd donderdag van 14.30 tot 17.00 uur

Prijs € 109,- 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 beelddaspecten belicht worden. Ook worden de verschillende genres in de fotografie zoals portret- en modefotografie, 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. Dus we gaan samen op pad in ons zoeken naar hoe wij onze verbeelding het mooist op de gevoelige plaat kunnen vastleggen, en waar nodig begeleid ik hierbij. Tijdens de fotobewerking leert u bijvoorbeeld een zwak belichte foto toch weer mooi in zijn contrast zetten, zodat alle kleur- of grijs tinten weer voldoende aanwezig zijn. Of achteraf van de gemaakte opnamen een nog betere lay-out of compositie vervaardigen..

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 16 januari 2024, wekelijks, 12 lessen

Tijd donderdag van 13.30 tot 16.00 uur

Prijs € 109,- 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 uw materiaal kennen. Naaimachines zijn aanwezig, maar het wordt aangeraden om een 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 20 september 2023, wekelijks, 12 lessen

17 januari 2024, wekelijks, 12 lessen

Tijd woensdag van 19.00 tot 21.00 uur

Prijs € 95,- 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 18 september 2023, wekelijks, 12 lessen

15 januari 2024, wekelijks, 12 lessen

Tijd maandag van 18.30 tot 20.30 uur

Start 21 september 2023, wekelijks, 12 lessen

18 januari 2024, wekelijks, 12 lessen

Tijd donderdag van 9.30 tot 11.30

Prijs € 95,- voor 12 lessen van 2 uur

Overige creatieve cursussen:

3D Collages/ gemengde technieken

Deze creatieve cursus is voor iedereen geschikt.

Gedurende 10 lessen gaan jullie op verschillende formaten "3 dimensionale schilderijen" creëren met behulp van gevarieerde technieken en materialen zoals "Foambord" en "papier-maché". Na reliëf te geven is de bedoeling om "kant-en-klaar" kleuren te vinden! Denk aan tijdschriften maar ook aan ruwe materialen zoals stof, wol, leer, folie, behang, enz...Zoals in een open atelier gaan jullie zonder opdrachten aan jullie eigen onderwerp werken. Ik ga jullie individueel begeleiden en helpen met jullie creaties (portret, landschap, abstract...). Maar jullie zullen ook in een prettige groeps sfeer samen werken, elkaar aanmoedigen en "feedback" geven en waarschijnlijk ook materialen delen. Tijdens de eerste twee lessen gaan jullie op een kleine doek oefenen. Vervolgens zullen jullie op een wat groter formaat werken en vanaf de 5e les op de laatste en de grootste. En als jullie nog wat tijd hebben, kunnen jullie ook een eigen kistje (vaas, spiegel...) met dezelfde collage technieken aanpassen om een kunstwerk van te maken!

De materialen die tijdens de lessen aanwezig zullen zijn:

3 schilderdoeken (24x30, 29x29 en 60 x 80), 4 soorten lijm (witlijm, alleslijm, behanglijm en pistoollijm), piepschuimplaten (A4), keukenpapier, aluminiumfolie, schilderstape, ijzerdraad, vernis-spray anti-UV (tegen verkleuring van de tijdschriften).

Benodigdheden:

Schetsboek of los papier, pen, potlood, gum, schaar, mesje, oude spons en oude theedoek (om jullie werkplek schoon te maken). Ik neem zelf ook een paar extra gereedschappen mee (plattangen, snijtangen, matrassnaald, prime, schaar, verschillende mesjes, potjes, kwasten en snijmaten formaat A3 om de tafels te beschermen.).

Voor meer informatie en foto's (eigen kunst en creaties van andere cursisten): Mijn naam is Nicole en jullie kunnen me bereiken op 06 - 52 45 82 56.

Locatie *Wijkcentrum De Ark van Oost*

Start *21 september 2023, wekelijks, 10 lessen*

11 januari 2024, wekelijks, 10 lessen

4 april 2024, wekelijks, 10 lessen

Tijd *donderdag van 9.30 tot 12.00 uur*

Prijs *€ 91,- voor 10 lessen van 2,5 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 22,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.*

Beginnerscursus keramiek, werken met klei, gips en glazuur

Mijn naam is Marion, zowel tijdens mijn opleiding als de jaren daarna heb ik me in het werken met keramiek gespecialiseerd. Met name werken met gietklei en gipsen mallen. Tijdens deze beginnerscursus zullen we echter nog veel meer gaan doen dan dat. We zullen van start gaan met een wat bredere kennismaking van de verschillende technieken en materialen waar we mee kunnen werken. Er is erg veel mogelijk, en een goede kennis van de materialen zal zorgen voor een stevige basis om op te bouwen. Het volgende zal aan bod komen: kennis van de verschillende soorten kleien en technieken aan de hand van kleine opdrachten. Bouwen en construeren met klei, werken met gipsen mallen, het zelf maken van een gipsen mal, verschillende stooktechnieken, en ook het glazuren en decoreren zal aan bod komen. De vormgeving zal vooral gericht zijn op schalen, tegels, vazen en serviesgoed. Let op: dit is geen pottenbakcursus. Dit betekent dat er niet gewerkt zal worden met een draaischijf.

Locatie Voorzieningshart De Biezantijn

Start 19 september 2023, wekelijks, 25 lessen

Tijd dinsdag van 19.30 tot 21.30 uur

Prijs € 197,- voor 25 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 45,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Gevorderden cursus keramiek, werken met klei, gips en glazuur

Mijn naam is Marion, zowel tijdens mijn opleiding als de jaren daarna heb ik me in het werken met keramiek gespecialiseerd. Met name werken met gietklei, gipsen mallen en decoratie. De cursus die ik hier aanbied, is bedoeld voor creatievelingen die al vaker met klei hebben gewerkt. Je hebt al enige ervaring met verschillende klei en decoratietechnieken, en je vindt het leuk om dit verder uit te gaan diepen.

De bedoeling is dat je zelf met ideeën komt, die je zou willen gaan maken. Ideeën die je uitdagen, en waar we samen naar gaan kijken hoe je dit kunt gaan uitvoeren. We gaan bepalen welke route je wilt gaan bewandelen, en welke technieken je zou willen uitdiepen. Ik bied je een gezellige omgeving met de materialen en gereedschappen die je nodig hebt. Een avond lekker bezig zijn, uit je hoofd, en met je vingers in de klei! Ik garandeer je dat je met een glimlach thuiskomt.

Let op dit is geen draaicursus, er zijn geen draaischijven aanwezig.

Locatie Voorzieningshart De Biezantijn

Start 20 september 2023, wekelijks, 25 lessen

Tijd woensdag van 19.30 tot 21.30 uur

Prijs € 197,- voor 25 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 45,- en moeten tijdens de eerste 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, u ontvangt een week voor aanvang van de cursus meer informatie.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Data 23 oktober, 20 november, 18 december 2023
15 januari, 5 februari, 25 maart, 15 april 2024

Tijd maandag van 19.30 tot 21.30 uur

Prijs € 57,- voor 7 lessen van 2 uur, excl. materiaal.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Data 25 oktober, 22 november, 20 december 2023
17 januari, 7 februari, 20 maart, 17 april 2024.

Tijd woensdag van 10.00 tot 12.00 uur

Prijs € 57,- voor 7 lessen van 2 uur, excl. materiaal.

Miniatuur/Diorama

Miniatuur is een ander woord voor diorama maar het wordt ook gebruikt om te verwijzen naar kleine voorwerpen (bijv. meubeltjes voor een poppenhuis of een serie van bomen voor een landschapscène).

Diorama (oftewel "roombox" genoemd) is het woord voor replica's op verkleinde schaal gemaakt (kamers, winkeltjes, landschappen). **Benodigheden:** Schetsboek of los papier, pen, potlood, gum, schaar, mesje, oude spons en oude theedoek (om jullie werkplek schoon te maken). Ik neem zelf ook een paar gereedschappen mee (plattangen, snijtang, matrasnaald, prime, schaar, verschillende mesjes en snijmaten formaat A3 om de tafels te beschermen).

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 20 september 2023, wekelijks, 10 lessen

Start 10 januari 2024, wekelijks, 10 lessen

Start 3 april 2024, wekelijks, 10 lessen

Tijd woensdag van 9.00 tot 12.00 uur

Prijs € 103,- voor 10 lessen van 3 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 25,- 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 Wijkcentrum De Ark van Oost

Data 27 oktober 2023, 3 november 2023 en 17 november 2023

Data 15 maart 2024, 29 maart 2024 en 12 april 2024

Tijd vrijdag van 13.00 tot 16.00 uur

Prijs € 31,- voor 3 lessen van 3 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 25,- 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 glasmosaïek 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.

De schaal om te mozaïeken is bij de materialen aanwezig. Ongeveer 2 weken van tevoren zullen deelnemers een mail ontvangen met verdere info.

Locatie Wijkcentrum Hatert

Start 1 december 2023, wekelijks, 3 lessen

Tijd vrijdag van 10.00 tot 12.30 uur

Prijs € 26,- voor 3 lessen van 2 uur 30 minuten, 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.

Benodigheden: Het is de bedoeling dat je zelf iets meeneemt om te mozaïeken.

Materialen als steen en trespa zijn geschikt. Wanneer je kiest voor hout dan moet dit eerst gelakt worden.

Locatie *Wijkcentrum Hatert*

Start *15 maart 2024, wekelijks, 3 lessen*

Tijd *vrijdag van 10.00 tot 12.30 uur*

Prijs *€ 26,- voor 3 lessen van 2 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 25,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.*

Overzicht startdata cursussen Creativiteit

	Sep	Okt	Dec	Jan	Feb	Mrt	Apr	Jun
<i>Tekenen en schilderen</i>								
Acryl basis	18							
Acryl gevorderden	18							
Acrylverf gieten			7				23	13
Basistechnieken tekenen	18							
Creatief tekenen	20							
Alcohol inkt		3			1			
Fantasie tekenen	18				26			
Henna painting	9							22
Mix & Match collages	20							
Open Atelier	22			19				
Urban Sketching	11					11		
<i>Fotografie</i>								
Fotografie 1	19							
Fotografie 2	19				16			
<i>Kleding en naaien</i>								
Maak kleding/textiel	18, 20/21			15, 17/18				
Overig								
3d collages	21			11			4	
Keramiek	19/20							
Bloemschikken		23/25						
Miniatuur/diorama	20			10			3	
Mozaïek basis		27				15		
Mozaïek kerst			1					
Mozaïek buiten						15		



Filosofie

Aristoteles als tijdgenoot beschouwd – systematische verkenning van Aristoteles en het Aristotelisme (docent Geert ter Horst)

De westerse wijsbegeerte keert bij al haar verscheidenheid telkens weer terug tot vormen van Aristotelisme. Is dit omdat Aristoteles vanouds wordt beschouwd als de filosoof van het gezonde verstand? Merkwaardig genoeg is Aristoteles bij het wijsgerig geïnteresseerde publiek echter nauwelijks bekend. Zijn denken wordt beschouwd als moeilijk, abstract, complex. Deze cursus benadert Aristoteles op ongecompliceerde wijze, alsof hij een tijdgenoot van ons is, die met ons spreekt over de alledaagse werkelijkheid van de natuur, de levende wezens, de mens, en de gemeenschappelijke principes en oorzaken van deze werkelijkheid. We geven hem de kans om de innerlijke samenhang van heel zijn denken voor ons uiteen te zetten. Misschien is de oude Aristoteles wel actueler dan ooit.

Locatie Dienstencentrum Oud Burger Gasthuis

Start 10 januari 2024

Tijd woensdag van 19.00 tot 21.00 uur

Prijs € 118,- voor 15 lessen van 2 uur

De wereld van Sofie (inleiding filosofie) (docent Alwin Boon)

‘Men beloont een leraar slecht als men steeds zijn leerling blijft’ (F. Nietzsche). Deze cursus is bedoeld voor mensen die geen voorkennis hebben van het vak filosofie. De vraag die centraal staat is: wat weten we nu eigenlijk precies over de ‘werkelijkheid’ waarin we leven? - een vraag waarmee de vanzelfsprekendheid van het alledaagse leven op zijn kop kan worden gezet! Leidraad hierbij is het beroemde boek “De Wereld van Sofie” van Jostein Gaarder, een begrijpelijke en prettige inleiding. Het boek krijg je gedurende de cursus in bruikleen. We gaan hieruit een aantal hoofdstukken behandelen. Daarbij gaan we op een avontuurlijke manier het thema benaderen, bijvoorbeeld met scènes uit films als The Matrix en Total Recall. In de cursus zullen de volgende filosofische begrippen en filosofen aan de orde komen: idealisme, materialisme, rationalisme, empirisme, solipsisme en scepticisme, en Plato, René Descartes, John Locke, David Hume, George Berkeley en Immanuel Kant.

Locatie Wijkcentrum de Schakel

Start 10 januari 2024, wekelijks, 8 lessen

Tijd woensdag van 14.00 tot 16.00 uur

Prijs € 79,- voor 10 lessen van 2 uur

Filosofische thema's 1 (docenten Frans Eijkelhof en Frank Jansen)

In deze 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? Deze vragen gaan over kennisleer, ethiek, zingeving en politiek. 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 ook voor enige discussie (aan de hand van een vraag of stelling).

Locatie Wijkcentrum Daalsehof

Start 19 september 2023, wekelijks, 8 lessen

Tijd dinsdag van 14.00 tot 16.00 uur

Prijs € 63,- voor 8 lessen van 2 uur

Filosofische thema's 2

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

- Chinese filosofie (confucianisme en taoïsme)
- Leven en dood;
- Het kwaad;
- Moderniteit.

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.

Locatie Wijkcentrum Daalsehof

Start 28 november 2023, wekelijks, 8 lessen

Tijd dinsdag van 14.00 tot 16.00 uur

Prijs € 63,- voor 8 lessen van 2 uur

Filosofische thema's 3

In deze cursus worden de volgende actuele thema's behandeld: (1) Hellenistische filosofie (w.o. stoïcijnse filosofie), (2) Moderniteit, (3) Vrijheid en (4) Filosofie en communicatie. Aan elk van deze thema's worden twee lessen besteed. Tijdens de lessen is er ruimte voor vragen en ook voor enige discussie (aan de hand van een vraag of stelling).

De docenten – Frans Eijkelhof en Frank Jansen – gebruiken presentaties in PowerPoint met telkens een hand-out met aanvullende teksten en/of opmerkingen, die vooraf 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 20 februari 2024, wekelijks, 8 lessen

Tijd dinsdag van 14.00 tot 16.00 uur

Prijs € 63,- voor 8 lessen van 2 uur

Gaat het Westen ten onder? (docent Geert ter Horst)

Cultuurfilosofische verkenningen in het werk van Oswald Spengler

Toen Oswald Spengler in 1917 zijn roemruchte werk, *Untergang des Abendlandes*, publiceerde, ging er een huivering van angst door Duitsland. De grote massa, die het boek niet las, werd toch getroffen door de pessimistische suggestie van de titel. Toen een eeuw later eindelijk de nederlandse vertaling van dit boek verscheen, veroorzaakte het nog hoogstens wat irritatie onder de randstedelijke intellectuele elite. De reacties hadden veelal het voorspelbare moralistische karakter dat zo typisch is voor ons land. De vraag of Spengler gelijk had met zijn profetie van de ondergang van het Westen kwam nauwelijks aan de orde. Deze cursus is gericht op werkelijke kennisname van Spenglers werk. Wat zijn culturen? Wat is hun levensloop? Gaan zij noodzakelijk ten onder? Wat is de structuur van de wereldgeschiedenis? Dit zijn enkele van de grote vragen die we vanuit het denken van Spengler zullen behandelen. Bovenal: Wat staat het Westen te wachten, nu zijn traditionele joods-christelijke culturele erfenis definitief passé schijnt.

Locatie Dienstencentrum Oud Burger Gasthuis (OBG)

Start 13 september 2023

Tijd woensdag van 19.00 tot 21.00 uur

Prijs € 95,- voor 12 lessen van 2 uur

Het raadsel Kierkegaard (docent Timon Beeftink)

Wie was Søren Kierkegaard (1813 - 1855)? Een vraag die ons eenvoudig toeschijnt, maar dat in de verste verte is. Was hij filosoof, theoloog, psycholoog, dichter, of toch in de eerste plaats schrijver? In een oeuvre vol raadselachtige dubbelzinnigheden, pseudoniemen en ironie, laat Kierkegaard zich moeilijk grijpen. Toch gaan we in deze cursus een poging wagen. Niet alleen om hem, maar ook om onszelf beter te begrijpen. Wat zegt Kierkegaard over ironie, geloof, angst, waarheid, liefde, vertwijfeling? En wat zeggen deze dingen ons? Elke avond staat één thema en één boek centraal, zodat we aan het eind van de cursus een goed beeld hebben van Kierkegaards oeuvre én van onszelf. Zoals Kierkegaard zelf zo mooi over zijn werken schrijft: "Daar stond het dan als een onbetekenende kleine bloem in de verborgenheid van het grote woud, niet gezocht omwille van haar pracht, haar geur of haar spijs. Maar ik heb ook gezien, dat geloof ik althans, hoe de vogel die ik mijn lezer noem, plotseling dat kleine bloempje in het oog kreeg, op zijn vleugels neerdaalde, het aflukte, het met zich meenam. En nadat ik dat had gezien, zag ik niets meer."

Locatie Dienstencentrum Oud Burger Gasthuis (OBG)

Start 19 september 2023, wekelijks, 6 lessen

Tijd dinsdag van 19.00 tot 21.00 uur

Prijs € 47,- voor 6 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen €3,- en moeten tijdens de eerste les aan de docent betaald worden.

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.

Locatie Wijkcentrum Hatert

1^e serie data 12 september, 10 oktober, 14 november, 12 december 2023

2^e serie data 19 september, 24 oktober, 21 november, 19 december 2023

3^e serie data 16 januari, 20 februari, 12 maart, 9 april 2024

Tijd dinsdag van 18.30 tot 21.30 uur

Prijs € 94,- voor 4 lessen van 3 uur, incl. materiaalkosten.

Kunstgeschiedenis:

Landschap 2 – Nog meer landschap in de kunst

In deze cursus komen andere thema's aan bod dan in Landschap 1. Het is dus niet nodig om eerst Landschap 1 gevolgd te hebben. Het landschap speelt al in de vroegste kunst een grote rol en is nu nog steeds een bron van inspiratie. Waar komt die aantrekkingskracht vandaan?

Elke kunstenaar experimenteert, maakt gebruik van nieuwe technieken en verbeeldt zijn beleving - al dan niet onder invloed van de tijdgeest. Soms ontdekken we verrassende overeenkomsten. Soms zien we grote verschillen in aanpak of resultaat.

Ook in deze cursus neemt beeldend kunstenaar Kristianne Tummers je kriskras mee op reis door een wereld van landschappen. Van Chagall tot Christo. Van ver weg tot dicht bij huis.

Locatie Wijkcentrum Daalsehof

Start 6 maart 2024, wekelijks, 3 lessen

Data 6 maart, 13 maart en 20 maart 2024

Tijd woensdag van 14.00 tot 16.00 uur

Prijs € 26,- voor 3 lessen van 2 uur

Landschap 3 – Bomen in de kunst

Bomen zijn vaak een wezenlijk deel van het landschap. De majestueuze woudreus, een rijtje knotwilgen, een boomgaard getooid met lentebloesems, met zwarte, kale, grillige takken op een winterdag. Geen wonder dat bomen in al hun variatie ook tot de verbeelding van de kunstenaar spreken! Bovendien hebben bomen veel meer betekenis dan alleen het opsieren van een landschap.

Ook nu weer toont Kristianne Tummers het werk van vele kunstenaars. Allemaal met hun eigen aanpak, hun eigen stijl en materiaalkeuze in hun eigen tijd. Van Christo tot Van Gogh en Joan Mitchell. Van Yayoi Kusama tot Penone en Mondriaan.

Locatie Wijkcentrum Daalsehof

Start 11 oktober 2023, om de week, 3 lessen

Data 11 oktober, 25 oktober en 8 november 2023

Tijd woensdag van 14.00 tot 16.00 uur

Prijs € 26,- voor 3 lessen van 2 uur

Landschap 3 – Bomen in de kunst, vervolg

Van blaadje tot zaadje, van eerste kiem tot oeroud hout. Kunstenaars uit alle tijden zijn geïnspireerd door de boom in al zijn variaties en elke kunstenaar geeft daar zijn eigen draai aan. In fijne pentekeningen of grove schildertoetsen, in 3-D, installaties, Land-Art of zelfs wetenschappelijke beschouwingen. In stille verwondering voor de schoonheid of met nadruk op het belang voor je omgeving en of ecosysteem van de aarde. Ook in dit vervolg laat beeldend kunstenaar Kristianne Tummers weer veel afbeeldingen zien van bomen en details daarvan. Bekende kunstenaars komen aan bod, maar ook minder bekende namen.

Locatie Wijkcentrum Daalsehof

Start 10 januari 2024, om de week, 3 lessen

Data 10 januari, 24 januari en 7 februari 2024

Tijd woensdag van 14.00 tot 16.00 uur

Prijs € 26,- voor 3 lessen van 2 uur

Muziek:

Basiscursus zangtechnieken

Heb jij altijd al willen leren zingen of ben je benieuwd wat de mogelijkheden zijn van jouw stem? De Basiscursus Zangtechnieken geeft jou de mogelijkheid om binnen 10 lessen jouw stem te ontwikkelen. Tijdens de cursus wordt er ingegaan op de basis: lichaamshouding, ademhaling en (ont)spanning. Daarna leer je je zangstem op een gezonde manier te gebruiken in verschillende stemfuncties en effecten. Er wordt geoefend in groepsverband, maar er is tijdens elke les ook een masterclass, waarbij er wordt ingegaan op jouw persoonlijke zangstem.

Locatie Wijkcentrum Titus Brandsma

Start 18 september 2023, wekelijks, 10 lessen

Start 15 januari 2024, wekelijks, 10 lessen

Tijd maandag van 19.00 tot 20.30 uur

Prijs € 71,- voor 10 lessen van 1 uur en 30 minuten.

Gitaarles voor beginners

Hallo muziek liefhebbers!

Gedurende het cursusseizoen 2019-2020 biedt De Opstap groepslessen gitaar voor beginners aan. In de lessen 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!

Het lesmateriaal wordt digitaal aangeleverd. Voor mensen met lange-of kunstnagels geldt het volgende: zorg voor korte nagels aan de hand waarmee je de gitaarakkoorden pakt.

Locatie Voorzieningshart De Biezantijn

Start dinsdag 19 september 2023, wekelijks, 12 lessen

Start woensdag 20 februari 2024, wekelijks, 12 lessen

Tijd dinsdag 13.30 tot 14.30 uur

Prijs € 74,- voor 12 lessen van 1 uur

Percussie, djembé voor beginners

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!

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

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 19 september 2023, wekelijks, 10 lessen

Start 5 maart 2024, wekelijks, 10 lessen

Tijd dinsdag van 19.00 tot 20.00 uur

Prijs € 62,- voor 10 lessen van 1 uur. Huur djembé € 1,50 per les.

Percussie, djembé voor 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!

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

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 19 september 2023, wekelijks, 10 lessen

Start 5 maart 2024, wekelijks, 10 lessen

Tijd dinsdag van 20.00 tot 21.00 uur

Prijs € 62,- voor 10 lessen van 1 uur. Huur djembé € 1,50 per les.

Natuurkunde:

Kennis die ons leven veranderde

Aan het eind van de negentiende eeuw dachten natuurkundigen dat hun vak wel zo ongeveer af was. Ze kenden de principes van de belangrijke wetten van de natuur, dachten ze. Dat is de 'klassieke natuurkunde'. Het was alleen nog maar een kwestie van verder uitwerken. Maar ze hadden het helemaal bij het verkeerde eind! In de twintigste eeuw zijn nieuwe gebieden van de natuurkunde blootgelegd, die ons leven ingrijpend hebben veranderd. De klassieke natuurkunde is niet fout, maar betreft maar een klein stuk van de werkelijkheid. In deze cursus, die gezien kan worden als een vervolg op de cursus Kern van de natuurkunde, komen zes thema's aan bod. De zevende bijeenkomst is bestemd voor een of meer onderwerpen op voorstel van de deelnemers. De thema's (met telkens een belangrijk voorbeeld) zijn:

1. Kwantummechanica (bijv. elektronenmicroscop)
2. Kernfysica (bijv. koolstofdatering)
3. Elementaire deeltjes (bijv. PET-scan)
4. Relativiteitstheorie (bijv. gps-plaatsbepaling)
5. Heelal (bijv. oerknal)
6. Micro-elektronica (bijv. chipkaart)
7. Keuzeonderwerpen

Docent:

Na zijn studie natuurkunde aan de universiteit van Nijmegen werkte Jan Willem Lackamp als leraar en schoolleider in het middelbaar onderwijs. Als lid van de redactie van Exaktueel maakt hij al meer dan dertig jaar opgaven die gebaseerd zijn op de actualiteit (te vinden op www.natuurkunde.nl). Hij schreef mee aan het boek *Bèta* in het *Dagelijks Leven* (2013) en was er de eindredacteur van. Nu geeft hij allerlei cursussen op het gebied van de geschiedenis van de natuurkunde.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 28 september 2023, wekelijks, 7 lessen

Tijd donderdag van 10.00 tot 12.00 uur

Prijs € 55,- voor 7 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docent betaald worden.

Lezen, schrijven en vertellen:

Schrijf je eigen levensverhaal

De opbouw van de cursus volgt de tijd van je jonge jaren tot het heden. Je krijgt schrijf oefeningen voor iedere levensfase. Hoe groeide je op, welke keuzes kreeg je of kreeg je niet, welke mogelijkheden, welke hoofdwegen en zijpaden bewandelde je? Hoe vierde je feest, wat waren je lievelingskleren, wie en wat heb je als steun ervaren? We zetten ons geheugen aan het werk middels een associatie-spin, verhalen van anderen, het maken van een levenslijn, foto's en andere methodes.

Daarnaast is er aandacht voor belangrijke onderwerpen bij het schrijven over je leven, zoals hoe het geheugen werkt, en hoe om te gaan met het begrip waarheid. Thuis schrijf je zoveel als je wilt aan thuiswerkopdrachten. Schrijfervaring is geen vereiste: voorop staat plezier in het schrijven over je leven!

Locatie Wijkcentrum Daalsehof

Start 11 januari 2024, wekelijks, 11 lessen

Tijd donderdag van 14.15 tot 16.15 uur

Prijs € 87,- voor 11 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 7,50,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Theater/Toneel

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 jouw spelervaring in deze les. Ook gaan we korte toneelscenes spelen met elkaar, deze scènes 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 Buurtcentrum 't Oude Weeshuis

Start 10 november 2023, wekelijks, 10 lessen

Tijd vrijdag van 19.30 tot 21.30 uur

Prijs € 79,- voor 10 lessen van 2 uur

Theatersport/Improvisatietheater

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 30 september 2023, wekelijks, 8 lessen

Tijd zaterdag van 11.00 tot 13.00 uur

Prijs € 63,- voor 8 lessen van 2 uur

Overzicht startdata cursussen Kennis, kunst en cultuur

	Sept	Okt	Nov	Dec	Jan	Feb	Mrt	Apr
De wereld Sofie					10			
Thema's 1, 2, 3	19		28			20		
Gaat het Westen	13							
Kierkegaard	19							
Internationaal koken	12, 19				16			
Landschap 2, 3		11					6	
Zangtechnieken	18				15			
Gitaarles	19					20		
Percussie	19						5	
Nieuwe natuurkunde	28							
Levensverhaal					11			
Theater			10					
Theatersport	30							



Ontwikkeling

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 is ontwikkeld door Dr. Pang Ming, een Chinese arts die zowel Westerse als Traditionele Chinese Geneeskunde heeft gestudeerd. Na zich te verdiepen in veel verschillende Qigong-vormen, krijgskunsten en Boeddhistische en Taoïstische geschriften, verzamelde hij hieruit de meest effectieve bewegingen. Dit resulteerde in een Qigong-vorm die door iedereen beoefend kan worden, omdat zij zeer eenvoudig en uitzonderlijk effectief is.

Chi Neng Qigong oefeningen zijn zachte, aandachtige en sierlijke lichamelijke bewegingen gebaseerd op ontspanning en niet op brute kracht. 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 bevorderd 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. Ervaring is niet nodig iedereen kan mee doen.

Benodigheden: makkelijk zittende kleding en een fleecedeken

Beginners

Locatie Buurthuis 't Oude Weeshuis

Start 18 september 2023, wekelijks, 12 lessen

Start 8 januari 2024, wekelijks, 16 lessen

Tijd maandag van 10.00 tot 11.00 uur

Prijs € 74,- voor 12 lessen van 1 uur, resp. € 99,- voor 16 lessen van 1 uur

Vervolg

Locatie Buurthuis 't Oude Weeshuis

Start 18 september 2023, wekelijks, 12 lessen

Start 8 januari 2024, wekelijks, 16 lessen

Tijd maandag van 11.15 tot 12.15 uur

Prijs € 74,- voor 12 lessen van 1 uur, resp. € 99,- voor 16 lessen van 1 uur

Creatieve Meditatie

Meditatie is een middel om je aandacht te richten en rust in jezelf te vinden. Het helpt je om je gevoelens en gedachten rustiger te bekijken in plaats van je erdoor te laten meeslepen. Er zijn veel vormen van meditatie. Zo kun je stil zitten mediteren of een loopmeditatie doen. Een speciale vorm van meditatie is geleide creatieve meditatie. Dan luister je naar een verhaal en de daarbij opgeroepen beelden helpen je om te ontspannen en je aandacht te richten. Daarna tekenen of schrijven over die beelden versterkt nog de werking. Met geleide, creatieve meditatie geef je ruimte aan gevoelens, je wordt rustiger in je hoofd en je boort nieuwe energie aan.

In de eerste les wordt kort wat uitgelegd over deze methodiek en is er een eerste praktische toepassing van deze meditatievorm. In iedere volgende les beginnen we met een ontspanningsoefening. Daarna volgt een geleide meditatie van ongeveer 20 minuten, telkens met een andere invalshoek rond het thema "hoe sta ik op dit moment in de wereld?" Vervolgens zet iedere deelnemer in stilte in beelden en/of woorden op papier wat hem of haar uit deze meditatie het meest is bijgebleven. Tot slot is er een nabespreking om met elkaar uit te wisselen wat deze meditatie je heeft gebracht.

Benodigheden: kleurpotloden, pen en teken- en schrijfpapier

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 26 oktober 2023, wekelijks, 5 lessen

Tijd maandag van 19.30 tot 21.00 uur

Prijs € 36,- voor 5 lessen van 1 uur 30 minuten

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

Start 26 september 2023, wekelijks, 3 lessen

Start 12 maart 2024, wekelijks, 3 lessen

Tijd dinsdag van 19.30 tot 21.00 uur

Prijs € 25,- voor 3 lessen van 1 uur en 30 minuten

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. We houden niet vast aan een bepaalde traditie, maar gaan uit van universele en cultuur-overstijgende waarden.

Locatie Groepsruimte de Oorsprong

Start 21 september 2023, om de week, 4 lessen

Data 21 september, 5 oktober, 19 oktober en 10 november 2023

Tijd donderdag van 10.00 tot 12.30 uur

Prijs € 40,- voor 4 lessen van 2 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Filosofie van de spiritualiteit

Zou je jezelf kunnen ontwikkelen tot een wijzer mens, in staat om boven jezelf uit te groeien? Is het mogelijk dat mensen buitennatuurlijke ervaringen hebben? En hoe zit het met wat wij 'wonderen' noemen? Waar komt de wereld eigenlijk vandaan? Is daar iets redelijks over te zeggen? De bedoeling van spiritualiteit en religie is om mensen duidelijk te maken dat zij zich verder kunnen ontwikkelen. Waar naartoe?

We spreken over mogelijkheden van menselijke ontwikkeling, over verschijnselen die bestaan buiten het voor ons zichtbare en hoorbare. Over wat er te zeggen is over het ontstaan van deze wereld, als je dit spiritueel bekijkt. Over wat dit alles voor ons leven zou kunnen betekenen. We bespreken dit vanuit een universeel standpunt door ons steeds te richten op de overeenkomsten tussen wat verschillende stromingen aanreiken. Dit verhaal kan het spirituele denken en voelen wat meer fundament geven, omdat begrippen helder uitgelegd kunnen worden. We kennen ook westerse filosofen en kunstenaars die aanvoelden dat het leven ongeveer op deze manier in elkaar zit.

Deze cursus wordt gegeven door Willy Lamers en Els Sengers.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 10 oktober 2023, om de week, 5 lessen

Start 12 maart 2024, om de week, 5 lessen

Tijd dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur

Prijs € 39,- voor 5 lessen van 2 uur

Filosofie van de spiritualiteit, vervolg

De vervolgcursus wordt op eenzelfde manier gegeven als de eerste cursus Filosofie van de Spiritualiteit. Voor dit vervolg is het nodig om deelgenomen te hebben aan de eerste cursus.

In de vervolgcursus kunnen vraagstukken besproken worden zoals: wat is de (geestelijke) ziel; over sterven en toestanden na de dood; onze relatie met dieren, planten, bomen, 'dingen'; over religies en godsdiensten; karma; meditatie.

Ook dit verhaal kan het spirituele denken en voelen wat meer fundament geven, omdat begrippen helder uitgelegd kunnen worden.

Deze vervolgcursus bestaat uit vijf bijeenkomsten van twee uur, tweewekelijks. We zullen een aantal van de genoemde onderwerpen behandelen.

Deze cursus wordt gegeven door Willy Lamers en Els Sengers.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 10 oktober 2023, om de week, 5 lessen

Start 12 maart 2024, om de week, 5 lessen

Tijd dinsdag van 14.00 tot 16.00 uur

Prijs € 39,- voor 5 lessen van 2 uur

Focusing & Feltensing

Focusing is een methode die in de jaren '70 ontwikkeld is door de psychotherapeut en filosoof Eugene Gendlin. De methode nodigt je uit om met je aandacht naar binnen te gaan en je open te stellen voor wat je lichaam je wil vertellen over hoe het werkelijk met je gaat. Voorbij alles wat je kunt bedenken. In je binnenwereld speelt zich vaak meer af dan waar je in de eerste instantie bewust van bent. Deze diepere laag maakt zich kenbaar via je lijf. Bijvoorbeeld via een knoop in je buik, een druk op je hart of het gevoel dat je keel dicht gesnoerd wordt. Of iets heel anders. 'Iets' dat pas echt duidelijk wordt als je de tijd neemt om er met aandacht bij te zijn. Als je dat op de juiste manier doet, zal het zich laagje voor laagje aan je kenbaar maken. Dit 'iets' noemen we in focusjargon een feltense. In deze tweedelige workshop maken we een begin met het leren verstaan van deze taal van het lichaam door vooral veel ervarings-oefeningen.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 7 september 2023, 2 lessen

Data 7 september en 14 september 2023

Tijd donderdag van 10.30 tot 12.30 uur

Prijs € 24,- voor 2 lessen van 3 uur

Het zelfhelend vermogen van het lichaam en de kracht van de (spirituele) gedachten

Tijdens deze cursus krijg je inzichten in de bijdrage die jij kunt leveren om je eigen lichaam te 'HELEN' Lijkt het jou niet geweldig om één team te vormen met jouw lichaam & geest (je gedachten) en hiermee optimale uit je fysieke en mentale gezondheid te bereiken ?' Hoe dan ?'', hoor ik je bijna zeggen.... Dat ga ik je uitleggen als je deelneemt aan de cursus. Het lichaam is een wonder op zich, het heeft van nature een zelfhelend vermogen en wil voor JOU HELEN! Leer naar je lichaam te luisteren, geef het bewuste aandacht en werk eenvoudig samen. Dit kun je doen door gebruik van verschillende 'tools', die ik je mee ga geven.

Het meest bekende voorbeeld dat ik altijd geef is het vrouwenlichaam, dat is ontwikkeld om er een foetus in te laten groeien om zich negen maanden "open te stellen" voor de baring. Na de geboorte van het kind kan het vrouwenlichaam zichzelf opnieuw 'helen'. Het lichaam heeft dus een zelfhelend vermogen, altijd. Als jij tijdens de zwangerschap niet rookt, geen alcohol nuttigt en je rust pakt, doet het lichaam de rest en werk je samen aan het realiseren van een optimale gezondheid tijdens de zwangerschap. In andere welzijn situaties kun je de kracht van je gedachten inzetten om samen te werken en het zelfhelend vermogen van het lichaam te versterken. Hoe? Dat leer je tijdens deze cursus. Items als mindfulness, meditatie, ademhalingstechnieken, yoga en de spirituele intuïtie points zijn onderdeel van de cursus. Ben je nieuwsgierig geworden ? Sluit je dan aan bij deze vier wekelijkse cursus. Heel graag tot dan.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 19 september 2023, wekelijks, 4 lessen

Data 19 september, 3 oktober, 10 oktober en 24 oktober 2023

Tijd dinsdag van 9.30 tot 11.30 uur

Prijs € 35,- voor 4 lessen van 2 uur

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 29 september 2023, eenmalig, 1 les

Datum 5 april 2024, eenmalig, 1 les

Tijd vrijdag van 9.30 tot 12.30 uur

Prijs € 18,- 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.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 19 september 2023, wekelijks, 10 lessen

Tijd dinsdag van 19.30 tot 21.30 uur

Prijs € 79,- voor 10 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 7,50,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 11 januari 2024, wekelijks, 10 lessen

Tijd donderdag van 10.00 tot 12.00 uur

Prijs € 79,- voor 10 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 7,50,- 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

Start 4 oktober 2023, maandelijks, 9 lessen

Data 4 oktober, 1 november, 6 december 2023,
10 januari, 7 februari, 6 maart, 3 april, 1 mei, 5 juni 2024

Tijd woensdag van 8.45 tot 11.45 uur

Prijs € 93,- voor 9 lessen van 3 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 10,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Mandala tekenen, als spiegel van je ziel

Ik ben Madelon Teunissen, 58 jaar en geef al 27 jaar cursussen en workshops mandala tekenen. Mijn cursusaanbod bestaat uit het tekenen van mandala tekenen. Kernwoorden in mijn workshops zijn: intuïtief tekenen, creatief, persoonlijke groei en niet op de laatste plaats plezier en ontspanning. Voor voorbeelden kunt u kijken op: [website van de kleine zelfstandigen](#). Ik zie u graag in september en eenieder is van harte welkom.

Benodigheden: tekenpapier 120 gram, A3 formaat.

Locatie Wijkcentrum De Schakel

Start 21 september 2023, maandelijks, 10 lessen

Data 21 september, 26 oktober, 16 november, 14 december 2023
11 januari, 8 februari, 7 maart, 3 april, 9 mei en 6 juni 2024

Tijd donderdag van 09.30 tot 11.30 uur

Prijs € 79,- voor 10 lessen van 2 uur

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 25 september 2023, wekelijks, 10 lessen

Start 8 januari 2024, wekelijks, 10 lessen

Tijd maandag van 20.00 tot 21.15 uur

Prijs € 66,- voor 10 lessen van 1 uur en 15 minuten

Natuurverbonden leven

Tijdens deze cursus wordt je bewuster van hoe jij onderdeel uitmaakt van de natuur en wat je hiervan kunt leren. Elke week benaderen we een ander thema; het lichaam, de elementen, de windrichtingen en de maan en haar fases. Vanuit hier kijk je waar je nu staat en waar je eventueel een diepere verbinding zou kunnen ontwikkelen in je dagelijks leven. Zo voel je je altijd omringt door de natuur; zelfs vanuit je eigen huis. Je hoeft niet altijd in een natuurgebied te zijn om deze connectie te voelen. Het is er altijd. Wij zijn natuur en onze omgeving is dat ook. Een sterke verbinding hiermee zorgt voor helderheid, rust en een gevoel van thuis. Tijdens deze avonden houden we ons bezig met (zelf)reflectie, dans/beweging, meditatie, laagdrempelige opstellingen en creativiteit.

Benodigheden: schriftje om eventueel aantekeningen te maken

Locatie Cordium, Centrum voor groei en ontwikkeling

Start 5 oktober 2023, wekelijks, 4 lessen

11 januari 2024, wekelijks, 4 lessen

Tijd donderdag van 18.45 tot 20.15 uur

Prijs € 28,- voor 4 lessen van 1,5 uur

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.

Benodigheden: Zelf aan te schaffen gekleurde versie van de Rider Waite kaarten. Te koop bij Bol.com online. Schriftje en een pen.

Locatie Voorzieningenhart De Biezantijn

Start 10 januari 2024, wekelijks, 5 lessen

Start 6 maart 2024, wekelijks, 5 lessen

Tijd woensdag van 13.30 tot 15.30 uur

Prijs € 39,- 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

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

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 26 september 2023, wekelijks, 8 lessen

Start 23 januari 2024, wekelijks, 8 lessen

Tijd dinsdag van 19.45 tot 22.15 uur

Prijs € 73,- voor 8 lessen van 2 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Zelfexpressie door middel van het lichaam (met Mera)

Het lichaam spreekt. Als het op zelfexpressie aan komt is de lichaamstaal een taal op zich. Door middel van diverse oefeningen uit de dans en de coaching wordt je bewuster van jouw lichaam. We spelen met diverse vormen van expressie en emoties. Wat zegt jouw lichaamstaal over jou? En hoe voelt het om verschillende gemoedstoestanden in je lichaam te verwelkomen? Tijdens deze actieve lessen zijn we spiegels voor elkaar

Benodigdheden: Trek makkelijke kleding aan waarin je vrij kunt bewegen en neem een schriftje en een flesje water mee. We werken vooral met de intuïtie en (zelf)reflectie.

Locatie Cordium, Centrum voor groei en ontwikkeling

Start 9 november 2023, wekelijks, 4 lessen

Start 8 februari 2024, wekelijks, 4 lessen

Tijd donderdag van 18.45 tot 20.15 uur

Prijs € 28,- voor 4 lessen van 1 uur en 30 minuten

Persoonlijke ontwikkeling

De kracht van adem

Iedereen ademt, elke dag, de hele dag. Ademen gaat vanzelf en toch weten veel mensen er eigenlijk maar weinig van. En dat is zonde, want er is zoveel moois te ontdekken en te doen met onze ademhaling. Zo kun je met de juiste adem oefening je zenuwstelsel tot rust brengen en hiermee je lijf optimaal ontspannen. Daarnaast kun je met bepaalde ademtechnieken lichamelijke klachten verminderen. Hoe dit werkt wil ik je allemaal graag uitleggen en laten ervaren tijdens de lessen. Het vraagt ook wel wat oefening thuis om de kracht van adem optimaal te ervaren.

In deze korte cursus wil ik je meenemen in de kennis die er is op het gebied van ademhaling. Een stukje theorie dus, maar het merendeel zal bestaan uit oefeningen en praktische tips om nog beter gebruik te maken van de kracht van onze adem.

Locatie Cordium, Centrum voor groei en ontwikkeling

Start 22 september 2023, wekelijks, 6 lessen

Start 26 januari 2024, wekelijks, 6 lessen

Tijd vrijdag van 9.15 tot 10.45 uur

Prijs € 42,- voor 6 lessen van 1,5 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 18 september 2023, wekelijks, 10 lessen

Tijd maandag van 15.00 tot 17.00 uur

Start 4 maart 2024, wekelijks, 10 lessen

Tijd maandag van 13.00 tot 15.00 uur

Prijs € 79,- voor 10 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 22,50 en resp. € 25,- in 2024 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 biologische werking van de geneeskrachtige kruiden. Er komen diverse thema's aan bod zoals de vindplaats van kruiden in de vrije natuur, de Chinese kruidenleer, het gebruik van wikkels en kompressen, de keuze van grondstoffen voor remedies en het combineren van verschillende kruiden voor een behandeling. We bespreken welke kruiden u het beste voor verschillende kwaaltjes toepast en welke kruiden juist vermeden moeten worden. U leert beter inschatten wanneer u uzelf en anderen met kruidenproducten kunt helpen. Deze keer kunnen we voor een aantal praktijkopdrachten ook in de keuken terecht en daar gaan we verschillende remedies en handige producten maken.

Locatie Wijkcentrum Hatert

Start 18 september 2023, wekelijks, 10 lessen

Tijd woensdag 13.00 tot 15.00 uur

Start 4 maart 2024, wekelijks, 10 lessen

Tijd maandag van 15.00 tot 17.00 uur

Prijs € 79,- voor 10 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 22,50 en resp. € 25,- in 2024 en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Mindful walk

Susan neemt je mee voor een korte wandeling in de natuur op prachtige locaties in de omgeving van Nijmegen. In een rustig wandeltempo ben je bewust van het lopen en de aarde onder je voeten. Onderweg stoppen we om met meditatie contact te maken met lichaam en geest. Ook zullen we door oefeningen de zintuigen meer openen en contact maken met de natuur om ons heen. Je komt helemaal aan in het hier en nu. Je komt tot rust. Er ontstaat ruimte om te genieten van alles wat zich aandient: de bloesem in een appelboomgaard, het uitzicht vanaf een heuvel, het geritsel van de populier, het gezang van de merel, golven op het meer, de warmte van de lentezon op je gezicht of de geur van herfstblad in de regen. Alles kan een diepgaande, wonderlijke en vreugdevolle ervaring worden door het licht van aandacht erop te schijnen.

Sinds 2016 werk ik als trainer Mindfulness. Mijn opleiding deed ik bij het Centrum voor Mindfulness in Amsterdam. Grote inspiratiebron in mijn leven en mijn werk is Thich Nhat Hanh. Voor de Mindful Walks gebruik ik elementen uit de natuurcoaching. Mindfulness veranderde diepgaand mijn leven ten goede. Ik geef dat graag aan anderen door.

Doe kleding en wandelschoenen aan die passen bij het weer. Neem een kop mee voor thee na afloop. Bij een beetje regen gaat het gewoon door.

Locatie Heerlijkheid Beek (Rijkstraatweg)
Datum 2 september 2023, eenmalig, 1 les
Tijd zaterdag van 10.00 tot 12.30 uur

Locatie Beek nabij Huize Wylerberg
Datum 7 oktober 2023, eenmalig, 1 les
Tijd zaterdag van 10.00 tot 12.30 uur

Locatie Bisonbaai
Datum 4 november 2023, eenmalig, 1 les
Tijd zaterdag van 10.00 tot 12.30 uur

Prijs € 11,- voor 1 les van 2 uur en 30 minuten

Schaken voor beginners en licht-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 ook krijgt men de gelegenheid deze toe te passen in te spelen partijen.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 19 september 2023, wekelijks, 11 lessen

Start 16 januari 2024, wekelijks, 11 lessen

Tijd dinsdag van 13.00 tot 14.30 uur

Prijs € 78,- voor 11 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen €5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docent betaald worden.

Schaken, vervolgcursus

Deze cursus sluit naadloos aan op de beginnerscursus. Ook nu weer hebben we lessen van 90 minuten: eerst drie kwartier theorie in de vorm van het oplossen van schaakpuzzels die gerelateerd zijn aan bepaald thema's en vervolgens drie kwartier voor het spelen van een serieuze partij waarin de behandelde theorie toegepast moet worden. Elke cursist krijgt directe feedback op haar of zijn gespeelde zetten. Zogenaamd 'praatschaak' garandeert dat cursisten ook van elkaar kunnen leren. De vorm van het lesmateriaal is identiek aan die van de beginnerscursus: elke cursist ontvangt per thema stencils met schaakpuzzels. De cursus bestaat uit 10 lessen.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 16 januari 2024, wekelijks, 10 lessen

Tijd dinsdag van 14.45 tot 16.15 uur

Prijs € 71,- voor 10 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen €5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docent betaald worden.

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 Buurtcentrum 't Oude Weeshuis

Start 8 maart 2024, wekelijks, 7 lessen

Tijd vrijdag van 19.30 tot 21.30 uur

Prijs € 55,- 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.

Wilde planten herkennen

Kent u de planten in uw omgeving? Hoe heten ze en bij welke plantenfamilie horen ze? Bij deze cursus maakt u onder leiding van een herboriste (kruidenskundige) op een eenvoudige manier kennis met het determineren van planten en leert u wilde planten te herkennen aan de hand van het blad, de bloem of andere kenmerken. Na een inleiding over de indeling van het plantenrijk leert u ongeveer 7 plantenfamilies kennen en gaan we veel naar buiten om verschillende planten in de omgeving te leren herkennen en om de naam van de planten met een flora op te zoeken. We bespreken daarnaast ook een paar eetbare en giftige planten. Zo zult u bij de volgende wandeling al meer planten herkennen en weet u hoe u ze eventueel ook voor uw gezondheid kunt gebruiken.

Het voorjaar is een mooie tijd voor deze cursus, omdat er elke week weer iets nieuws in de natuur te ontdekken valt.

Docente: Neel Lenstra

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 5 april 2024, wekelijks, 10 lessen

Tijd vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur

Prijs € 79,- voor 10 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen €15,- en moeten tijdens de eerste les aan de docent betaald worden

Overzicht startdata cursussen Ontwikkeling:

	Sept	Okt	Nov	Dec	Jan	Feb	Mrt	Apr
<i>Intutief</i>								
Chi Neng Qigong, beginners/vervolg	18				8			
Creatieve meditatie		26						
EFT	26						12	
Eigentijds sjamanisme	21						11	
EFT		5				8		
Evolutionaire astrologie						3		
Filosofie van de spiritualiteit		10					12	
Focusing & Feltsensing	7							
Zelfhelend lichaam	19							
Holistic Pulsing	29							5
Jin Shin Jyutsu	19				11			
Mandala tekenen		4						
Mandala tekenen, spiegel ziel	21, 25				8			
Natuurverbonden leven		5			11			
Tarot					10		6	
Voetreflexzone massage	26				23			
Zelfexpressie			9			8		
<i>Persoonlijk</i>								
Kracht adem	22				26			
Creatieve meditatie					17			
Fit met kruiden, beg.	18						4	
Fit met kruiden, gev.	20						4	
Mindful walk	9	7	4					
Schaken beginners	19				16			
Schaken vervolg					16			
Stemvorming							8	
Wilde planten								5



Online cursussen

Deze cursussen zijn na betaling in het account te activeren en hebben dus geen vaste startdata.

Vitaal blijven met spier(kracht)training

Zitten is het nieuwe roken. 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. Gemiddeld verliezen we het grootste deel van onze spierweefsel na ons 50e levensjaar, zo blijkt uit onderzoek. Deze spieren zijn alleen terug te krijgen door ze regelmatig weer te gebruiken. Bovendien zorgt regelmatig intensief bewegen voor een geluksstofje (serotonine) in de hersenen en beschermt het ons tegen botontkalking, hart- en vaatziekten en suikerziekte.

Fit worden met oefeningen uit de pilates, herstelyoga en krachttraining die thuis 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.

Locatie Thuis: onderwijs op afstand

Start Naar keuze

Prijs € 20,- voor 4 lessen van 30 minuten

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.

Les 1 rug

Les 2 benen/bekken

Les 3 armen/nek/schouders

Les 4 hele lichaam

Locatie Thuis: onderwijs op afstand

Start naar keuze, 4 lessen video

Prijs € 20,- voor 4 lessen van 1 uur



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.

Boek zelf aan te schaffen: Mastering Arabic 1, incl. twee cd's, ISBN 978-230-01312-4

Niveau 1

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 25 september 2023, wekelijks, 10 lessen

Start 15 januari 2024, wekelijks, 10 lessen

Stat 15 april 2024, wekelijks, 10 lessen

Tijd maandag van 16.30 tot 17.45 uur

Prijs € 66,- voor 10 lessen van 1 uur 15 minuten

Niveau 2

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 25 september 2023, wekelijks, 10 lessen

Start 15 januari 2024, wekelijks, 10 lessen

Stat 15 april 2024, wekelijks, 10 lessen

Tijd maandag van 15.00 tot 16.15 uur

Prijs € 66,- voor 10 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 xué hàn yǔ! / 一起学习汉语**

Locatie OBG (Oud Burgeren Gasthuis)

Start 20 september 2023, wekelijks, 12 lessen

Start 17 januari 2024, wekelijks, 12 lessen

Tijd woensdag van 19.00 tot 20.00 uur

Prijs € 74,- 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 OBG (Oud Burgeren Gasthuis)

Start 20 september 2023, wekelijks, 12 lessen

Start 17 januari 2024, wekelijks, 12 lessen

Tijd woensdag van 20.15 tot 21.45 uur

Prijs € 85,- 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 21 september 2023, wekelijks, 12 lessen

Start 18 januari 2024, wekelijks, 12 lessen

Tijd donderdag van 20.05 tot 21.35 uur

Prijs € 85,- 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.

Deens voor beginners

Altijd al een Scandinavische taal willen leren? In de beginnerscursus Deens komen weliswaar alle facetten van die prachtige taal aan bod, maar het accent ligt met afstand op een vlotte progressie van gespreksvaardigheid. Al na de eerste les kan je enkele leuke gesprekjes voeren. Dankzij de slimme thematische lesopbouw, o.a. in de vorm van dialogen met alledaagse situaties, en het prettige oefenmateriaal beschik je al snel over een uitgebreide woordenschat. Herhaling van de leerstof neemt een prominente plaats in terwijl grammatica alleen aan bod komt als het echt noodzakelijk is.

De lessen worden gelardeerd met allerlei interessante wetenswaardigheden over het land van *hygge* en *smørrebrød*. Door het gebruik van de letters *å*, *æ* en *ø* is het leren van de Deense taal extra fascinerend en uitdagend.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 20 september 2023, wekelijks, 12 lessen

Start 17 januari 2024, wekelijks, 14 lessen

Tijd woensdag van 14.35 tot 16.05 uur

Prijs € 85,- voor 12 lessen van 1 uur 30 minuten

Prijs € 99,- voor 14 lessen van 1 uur 30 minuten

De prijzen zijn exclusief materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docent betaald worden.

Deens vervolgcursus

Deze cursus sluit naadloos aan op de beginnerscursus. Daarnaast is hij ook geschikt voor belangstellenden die zich op een andere wijze basiselementen van de Deens taal eigen hebben gemaakt. Alle vaardigheden komen aan bod, maar speerpunt blijft de ontwikkeling van gespreksvaardigheid. De nadruk ligt dus op het praktische gebruik van de taal. Ook nu weer bestaat het lesmateriaal uit stencils met alle informatie in het Nederlands – Deens. Het gebruik van cd's ondersteunt het inslijpen van de correcte uitspraak. Gaandeweg de cursus maakt u kennis met allerlei interessante wetenswaardigheden over Denemarken en zijn rijke cultuur. Van de cursisten wordt verwacht bijna dagelijks circa twintig minuten aan huiswerk te besteden. De cursus bestaat uit twaalf lessen van elk 90 minuten.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 20 september 2023, wekelijks, 12 lessen

Start 17 januari 2024, wekelijks, 12 lessen

Tijd woensdag van 16.15 tot 17.45 uur

Prijs € 85,- voor 12 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docent betaald worden.

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 Hatert

Start 20 september 2023, wekelijks, 28 lessen

Tijd woensdag van 15.00 tot 17.00 uur

Prijs € 221,- voor 28 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 12,50 en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Duits, vakantie cursus

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 Hatert

Start 6 maart 2024, wekelijks, 10 lessen

Tijd woensdag van 13.00 tot 15.00 uur

Prijs € 79,- voor 10 lessen van 2 uur, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- 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 basisoniveau Engels die hun spreekvaardigheid willen verbeteren. En fouten maken mag, want *only practice makes perfect!*

Locatie Wijkcentrum Ark van Oost

Start 20 september 2023, wekelijks, 11 lessen

Start 17 januari 2024, wekelijks, 11 lessen

Tijd woensdag van 11.00 tot 12.30 uur

Prijs € 78,- voor 11 lessen van 1 uur 30 minuten, incl. materiaalkosten van € 4,- voor lesmateriaal.

Engels, niveau 1

Zin om Engels te leren of 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 slechts een beetje Engels kennen. 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: Studieboek New Headway Elementary, ISBN 9780194768986 en werkboek ISBN 9780194770521

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 22 september 2023, wekelijks, 25 lessen

Tijd vrijdag van 13.00 tot 14.30 uur

Prijs € 176,- 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: Nog niet bestellen, wordt tijdens de eerste les besproken.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 21 september 2023, wekelijks, 11 lessen

Start 18 januari 2024, wekelijks 11 lessen

Tijd vrijdag van 10.00 tot 11.30 uur

Prijs € 78,- voor 11 lessen van 1 uur 30 minuten.

Frans, conversatie (semi)-gevorderden

Deze cursus is geschikt voor degenen die niveau 2 hebben gevolgd, of die voldoende basiskennis van de Franse grammatica bezitten en een redelijke woordenschat hebben. De nadruk zal liggen op de spreekvaardigheid, waarbij enige grammatica zal worden behandeld. Dit doen we aan de hand van verschillende thema's per les. We zullen in principe uitsluitend Frans praten tijdens de conversatieles. Er zal gewerkt worden met teksten uit de actualiteit, songteksten, (rollen-)spellen en artikelen uit het tijdschrift Écoute. Van de teksten zullen we een map aanleggen. Hiervoor zal een kleine bijdrage gevraagd worden van €5.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 20 september 2023, wekelijks, 10 lessen (ook in de herfstvakantie maar niet op de 1^e woensdag van de maand)

Tijd woensdag van 10.00 tot 11.30 uur

Prijs € 71,- voor 10 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- 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 opfrissen. We gaan aan de slag met vooral spreek- en luistervaardigheid, maar ook de grammatica zal aan bod komen. We beginnen bij hoofdstuk 5 van het tekst- en werkboek *C'est bien ca*.

Er zal rekening gehouden moeten worden met 2 à 3 uur huiswerk per week.

Boeken zelf aan te schaffen: Voyages 1 tekst- en werkboek, ISBN 9789460307317 resp. 9789460307324

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 22 september 2023, wekelijks, 24 lessen

Tijd vrijdag van 9.30 tot 11.00 uur

Prijs € 169,- 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

Op niveau 2 zal meer de nadruk liggen op de luister- en spreekvaardigheid van de Franse taal. Natuurlijk wordt ook aan de grammatica en de schrijfvaardigheid gewerkt. Daarnaast is er ruimte voor het luisteren naar Franse chansons en het voeren van gesprekken in een ontspannen sfeer.

Boeken zelf aan te schaffen: Voyages nieuw 2 tekst- en werkboek ISBN 9789462930230 resp. 9789462930247

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 22 september 2023, wekelijks, 24 lessen

Tijd vrijdag van 11.15 tot 12.45 uur

Prijs € 169,- 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 B

Deze cursus is geschikt voor degenen die niveau 2 hebben gevolgd of voldoende basiskennis van de Franse grammatica bezitten en een redelijke woordenschat hebben opgebouwd. De nadruk zal liggen op de spreek- en luistervaardigheid waarbij enige grammatica zal worden behandeld. Ook zullen we Franse boeken en chansons bespreken en proberen we zoveel mogelijk Frans te praten tijdens de lessen.

Boeken zelf aan te schaffen: Voyages nieuw 2 tekst- en werkboek ISBN 9789462930230 resp. 9789462930247

Locatie Wijkcentrum Titus Brandsma

Start 18 september 2023, wekelijks, 22 lessen

Tijd maandag van 18.30 tot 20.00 uur

Prijs € 155,- voor 22 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 3

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: Voyages nieuw 2 tekst- en werkboek ISBN 9789462930230 resp. 9789462930247

Locatie Wijkcentrum Titus Brandsma

Start 18 september 2023, wekelijks, 22 lessen

Tijd maandag van 20.15 tot 21.45 uur

Prijs € 155,- voor 22 lessen van 1 uur 30 minuten excl. materiaalkosten. Deze bedragen € 5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Italiaans, conversatie en grammatica niveau 2B

De nadruk van deze cursus ligt op de spreek- en luistervaardigheid.

Tijdens de lessen wordt er naar gestreefd om zo veel mogelijk Italiaans te spreken, op deze manier zal het langzamerhand steeds meer als natuurlijk aan gaan voelen. Krantenartikelen, audiofragmenten, culturele en actualiteitsthema's vormen de basis van deze cursus. De lessen worden volledig in het Italiaans gegeven. Een leuke cursus voor mensen met een basisniveau Italiaans die hun spreekvaardigheid willen verbeteren.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 20 september 2023, wekelijks, 12 lessen

Tijd woensdag van 12.00 tot 13.30 uur

Prijs € 85,- voor 12 lessen van 1 uur 30 minuten

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: Dieci A1, ISBN: 9789463925037

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 19 september 2023, wekelijks, 25 lessen

Tijd dinsdag 10.30 tot 12.00 uur

Prijs € 177,- voor 25 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen

€ 5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

(let op, voor onderstaande cursus wordt het lesboek tijdens de eerste les bekend gemaakt)

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 21 september 2023, wekelijks, 24 lessen

Tijd donderdag 18.30 tot 20.00 uur

Prijs € 169,- 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.

Italiaans, niveau 1B

Deze cursus volgt de cursus Italiaans op niveau 1. We gaan verder met het uit te breiden. Laten we aan de slag gaan met het boek Con Piacere 1 - deel 2 (van hoofdstuk 6). Er wordt aandacht besteed aan de uitspraak en aan de conversatie. In de lessen ontwikkel je de kennis van het Italiaans die je al hebt, verder. Het doel van de cursus is om autonoom te kunnen communiceren in eenvoudige situaties. Natuurlijk gaan we het ook hebben over de Italiaanse cultuur, zo rijk aan tradities. Houd rekening met minimaal ongeveer 3 uur zelfstudie per week.

Boeken zelf aan te schaffen : Con Piacere 1, tekstboek en werkboek, ISBN: 9789460304743 resp. 9789460304804

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 19 september 2023, wekelijks, 25 lessen

Tijd dinsdag 9.00 tot 10.30 uur

Start 20 september 2023, wekelijks, 25 lessen

Tijd woensdag 18.30 tot 20.00 uur

Prijs € 177,- 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 sluit aan op de cursus Italiaans, niveau 1. Wij beginnen met het boek Con Piacere 2. Voor als je al wat ervaring hebt met de Italiaanse taal, als je bijvoorbeeld de cursus Italiaans 1 hebt gevolgd, biedt deze cursus je de kans om je Italiaans te verbeteren. Er wordt gewerkt aan de hand van het boek Con Piacere 2 - deel 1. Je leert korte gesprekken te voeren. Daarnaast leer je eenvoudige teksten grotendeels begrijpen en de grote lijnen van geluidsfragmenten volgen. Natuurlijk zullen we ook praten over Italiaanse cultuur, zo rijk aan tradities!

Boeken zelf aan te schaffen: Dieci A2, ISBN: 9789463925044

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 20 september 2023, wekelijks, 25 lessen

Tijd woensdag van 20,00 tot 21.30 uur

Prijs € 177,- voor 25 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen

€ 5,- en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Nederlands niveau 1

Deze cursus Nederlands als vreemde taal is bedoeld voor buitenlanders die sinds kort in Nederland wonen. We beginnen met het leren van de belangrijkste woorden en zinnestelsels. De nadruk van de cursus zal op het spreken en het verstaan van het Nederlands liggen.

Om de cursus te kunnen volgen, is het belangrijk dat de cursist de eigen taal kan lezen en schrijven. Dit is noodzakelijk voor het aanleren van de woordenschat en het kunnen opschrijven van het huiswerk. Er kunnen verschillende nationaliteiten meedoen. De docente kan de grammatica uitleggen in het Engels, Duits of Frans. Wie één van deze talen als vreemde taal of als moedertaal spreekt, kan dus vooral in het begin extra geholpen worden.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 20 september 2023, wekelijks, 10 lessen

Tijd woensdag van 10.00 tot 11.30 uur

Prijs € 71,- voor 10 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen

€ 3,50 en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

Nederlands niveau 2

In deze cursus herhalen we de woordenschat uit de eerste cursus. We maken een begin met het schrijven van korte zinnen en het lezen van eenvoudige teksten. We oefenen met het stellen van simpele vragen en het geven van informatie. U leert zich beter verstaanbaar maken en zo kunt u beter uw weg in Nederland vinden. Voor het maken van het huiswerk heeft u ongeveer een uur per week nodig. De opdrachten worden op papier gemaakt. U hoeft dus niet over een computer te beschikken.

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 20 september 2023, wekelijks, 10 lessen

Tijd woensdag van 11.30 tot 13.00 uur

Start 10 januari 2024, wekelijks, 10 lessen

Tijd woensdag van 10.00 tot 11.30 uur

Prijs € 71,- voor 10 lessen van 1 uur 30 minuten, excl. materiaalkosten. Deze bedragen

€ 3,50 en moeten tijdens de eerste les aan de docente betaald worden.

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, Uitgeverij Coutinho, ISBN 9789046905753

Niveau 1

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 18 september 2023, wekelijks, 10 lessen

Start 22 januari 2024, wekelijks, 10 lessen

Tijd maandag van 11.00 tot 13.00 uur

Prijs € 79,- voor 10 lessen van 2 uur

Niveau 2

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 18 september 2023, wekelijks, 10 lessen

Start 22 januari 2024, wekelijks, 10 lessen

Tijd maandag van 13.00 tot 15.00 uur

Prijs € 79,- 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 gevorderden, tekstboek Fernando Venâncio, uitgeverij Coutinho, ISBN 9789046900178

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 22 september 2023, wekelijks, 10 lessen

Start 26 januari 2024, wekelijks, 10 lessen

Tijd vrijdag van 14.00 tot 16.00 uur

Prijs € 79,- voor 10 lessen van 2 uur

Spaans, niveau 1

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 op een rustige manier de meest elementaire structuren om onszelf te kunnen 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 9789463920971 resp. 9789463920988

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 25 september 2023, wekelijks, 24 lessen

Tijd maandag van 19.00 tot 20.30 uur

Prijs € 169,- voor 30 lessen van 1 uur 30 minuten.

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 19 september 2023, wekelijks, 30 lessen

Tijd dinsdag van 19.45 tot 21.15 uur

Prijs € 208,- 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 voor 50-plussers, niveau 2

We gaan verder in boek 2 van de “Con Gusto nieuw” serie. Daarin gaan we onder meer leren spreken over ziekte en gezondheid, jeugdherinneringen en feesten.

Boeken zelf aan te schaffen: Con Gusto nieuw 2 Tekstboek ISBN 978 94 6392 0995, en Werkboek ISBN 978 94 6392 1008

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 18 september 2023, wekelijks, 22 lessen

Tijd maandag van 9.00 tot 10.30 uur

Prijs € 155,- voor 22 lessen van 1 uur 30 minuten

Spaans voor 50+, niveau 2 vervolg

We zijn al een poosje bezig in Con Gusto nieuw 2, we zitten in les 3 en daar gaan we mee verder in deze vervolgcursus. De komende lessen zullen we gaan praten over vroeger, iemand feliciteren, uitnodigingen aannemen of afslaan, en verder landschappen beschrijven, telefoneren, het milieu en nog veel meer.

Boeken zelf aan te schaffen: Con Gusto nieuw 2 Tekstboek ISBN 978 94 6392 0995, en Werkboek ISBN 978 94 6392 1008

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 19 september 2023, wekelijks, 22 lessen

Tijd dinsdag van 10.45 tot 12.15 uur

Prijs € 155,- voor 22 lessen van 1 uur 30 minuten.

Spaans, niveau 2 vervolg

Spaans is een taal vol passie en liefde. We weten al hoe we onszelf kunnen introduceren, maar nu nog een stapje verder. We gaan zowel onze uitspraak als onze basisgrammatica verbeteren. Wij leren ons te uiten in alledaagse 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 OBG (Oud Burger Gasthuis)

Start 20 september 2023, wekelijks, 30 lessen

Tijd woensdag van 19.00 tot 20.30 uur

Prijs € 208,- 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 voor 50+plussers, niveau 3

We zijn ongeveer op de helft van Con Gusto nieuw 2, en gaan in de komende cursus hiermee verder. Onderwerpen die aan bod komen zijn onder meer cadeau's geven en krijgen, toestemming vragen, advies geven, vermoedens uiten, de toekomst, vergelijken en de media.

Boeken zelf aan te schaffen: Con Gusto nieuw 2 Tekstboek ISBN 978 94 6392 0995, en Werkboek ISBN 978 94 6392 1008

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 19 september 2023, wekelijks, 22 lessen

Tijd dinsdag van 9.00 tot 10.30 uur

Prijs € 155,- voor 22 lessen van 1 uur 30 minuten

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.

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

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 25 september 2023, wekelijks, 24 lessen

Tijd maandag van 20.30 tot 22.00 uur

Prijs € 169- voor 24 lessen van 1 uur 30 minuten

Spaans, vakantiecursus

Ik ben Anabel, een enthousiaste (native) taaldocente Spaans. Graag wil ik u op een plezierige manier kennis laten maken met de basis van de Spaanse taal. Gaat u binnenkort op vakantie naar Spanje of Latijn-Amerika of wilt u al lang de Spaanse taal leren maar twijfelt u het iets voor u is? Dan is deze cursus de beste manier om in contact te komen met de taal. In het boek 'Spaans à la carte nieuw' worden herkenbare situaties behandeld, die u in Spanje zeker zult meemaken.

Boek zelf aan te schaffen: Spaans a la carte, tekst-werkboek + mp3, ISBN/EAN9789463924603

Locatie Wijkcentrum De Ark van Oost

Start 11 maart 2024, wekelijks, 10 lessen

Tijd maandag van 11.30 tot 13.00 uur

Prijs € 71- voor 10 lessen van 1 uur 30 minuten

Overzicht startdata cursussen taal:

	Sept	Okt	Nov	Dec	Jan	Febr	Mrt	April
Arabisch niv. 1, 2	25				15			15
Chinees, niveau 1, 2	20				17			
Chinees niveau 3	21				18			
Deens niv. 1, 2	20				17			
Duits conversatie	20							
Duits vakantiecursus							6	
Engels conversatie 2	20				17			
Engels 1	22							
Engels, niveau 1 B	21				18			
Frans conversatie	20							
Frans, niveau 1 B / 2	22							
Frans, niveau 2 B / 3	18							
Italiaans conversatie	20							
Italiaans, niveau 1	19, 21							
Italiaans, niveau 1 B	19, 20							
Italiaans, niveau 2	20							
Nederlands, niveau 1	20							
Nederlands, niveau 2	20				10			
Portugees 1 en 2	18				22			
Portugees, niveau 3	22				26			
Spaans niveau 1	25							
Spaans 50+, niveau 2	18							
Spaans niveau 2	19							
Spaans 50+, 2 vervolg	19							
Spaans 2 vervolg	20							
Spaans 50+, niv 3	19							
Spaans, niveau 3	25							
Spaans vakantie							11	

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 2023-2024 (*=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 betaallopties aan:****Ik meld me aan via de website en betaal met iDeal**

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

LentseLucht

De Brug

Wk. Brakkenstein

Wijkkrant Oost

Anders, namelijk:

Handtekening*:**Datum*:****s.v.p. retourneren aan Stichting de Opstap, Cipresstraat 154, 6523 HR Nijmegen**