

en

# **KURSUSPROJEKT LOOSDRECHT PROGRAMMA 2023 / 2024**



[www.kploosdrecht.nl](http://www.kploosdrecht.nl)

## **INSCHRIJVEN:**

**zaterdag 9 september 2023 10.00 - 12.00 uur  
in het gemeentehuis  
Rading 1, Loosdrecht.**

**Daarna via de website of telefonisch bij de  
begeleiding, zie achterzijde boekje.**

*huis-aan-huis verspreiding in Wijdmeren  
jaargang 49*

**Met trots laten wij jullie ons boekje voor het 49<sup>ste</sup> jaar zien met, naar onze mening, wederom een prachtig cursusaanbod voor het nieuwe seizoen 2023-2024**

### **Inschrijfvoorwaarden**

Voorinschrijving is niet mogelijk i.v.m. een eerlijke volgorde van inschrijven. Voor iedere cursus moet er per persoon één volledig ingevuld inschrijfformulier worden ingeleverd bij de desbetreffende tafel. Betalingen bij voorkeur met pin en anders à contant (liefst gepast). Je krijgt alleen bericht als de cursus **niet** doorgaat. Hoor je niets, dan gaat de cursus door.

### **Noteer zelf jouw cursusdata!**

Al vrij snel na de inschrijfdag zal onze website **www.kploosdrecht.nl** zijn opengesteld met een “winkelwagentje” om de door jouw gewenste cursus(sen) ook te kunnen bestellen.

### **Cursuslocatie**

Alle cursussen worden gegeven in 't Lichtbaken, Oud Loosdrechtsedijk 230 in Oud Loosdrecht, tenzij bij de cursus of excursie een andere locatie staat aangegeven.

### **Cursusprijzen - Prijswijzigingen**

Onze cursusprijzen zijn gebaseerd op het minimum aantal cursisten waarbij een cursus door kan gaan. Mocht het aantal inschrijvingen daar net onder zitten, dan overleggen wij met je over eventuele bijbetaling. Prijswijzigingen voorbehouden voor het entreegeld bij excursies. Vergeet niet onze cadeaubonnen te gebruiken.

### **Les uitval**

Uitgevallen lessen worden in principe aan het einde van de cursus ingehaald. Betreft het meer dan één les en is inhalen niet mogelijk, dan wordt dit deel van het cursusgeld teruggestort op je rekening, mits het **IBAN-nummer** op het inschrijfformulier is ingevuld.

Betreft het één les, dan is het verschil met de administratiekosten te gering en zal er geen terugstorting plaatsvinden.

### **Schoolvakanties**

Tijdens de schoolvakanties is er geen les, tenzij anders vermeld. Vakantiedata op de achterzijde van dit boekje.

*Stichting Kursusprojekt Loosdrecht kan onder geen enkele omstandigheid aansprakelijk gesteld worden voor schade/diefstal/vermissing aan personen en/of persoonlijke eigendommen tijdens door KPL georganiseerde activiteiten. Je neemt deel op eigen risico. Aan taal- en zelffouten kunnen geen rechten worden ontleend.*

		Jaar
<b>Beweging</b>		
001	Suppen	2023
002	Stoelyoga	2023
003	Yoga	2023
004	Basiscursus nordiccen	2023
1001	Zeilen	2024
1002	Zeilles voor kinderen	2024
<b>Talen</b>		
101	Frans	2023
102	Spaans	2023
103	Duits	2023
<b>Culinair</b>		
201	Fermenteren	2023
202	De Marokkaanse keuken	2023
203	Festa Limoncello	2023
204	De Hawaïaanse keuken	2023
205	Italiaanse feestelijke gerechten	2023
1201	Italiaanse taarten en meer	2024
1202	De Israëliische keuken	2024
<b>Creatief</b>		
301	Boetseren	2023
302	Keramik: handvormen	2023
303	Breien en Haken	2023
304	Vrij schilderen	2023
305	Mozaïeken a la Gaudi	2023
306	Encaustic Art kerstkaarten	2023
1301	Venetiaanse maskers	2024
1302	Zeefdrukken	2024
1303	Creatief met klei, boetseer je eigen lichthuisjes	2024
1304	Pandora style kralen	2024
1305	Houtbranden	2024
1306	Workshop boetseer techniek "Kurinuki"	2024
1307	Sieraden maken	2024
1308	Koreaans boekbinden	2024
1309	Poes van wilgentenen	2024
1310	Vlinders beschilderen	2024
1311	Rakustoken, spelen met vuur	2024
1312	Splitsen en Schiemannen	2024
<b>Algemeen</b>		
401	Intuïtief mandala tekenen	2023
402	Gitaar spelen	2023
403	Bridgemiddag	2023
404	Kleurenleer	2023
405	Tarotkaarten lezen	2023
406	Massage	2023
407	Zingen	2023
408	Ademwerk	2023
1401	Hoogsensitiviteit	2024
1402	Mindfulness en Compassie	2024
1403	Familiegeschiedenis	2024
1404	Veilig het water op	2024
1405	Kennis maken met Pétanque	2024
<b>Lezingen</b>		
501	Audiovisuele show Armenië	2023
1501	Audiovisuele show Griekenland en de Peloponnesos	2024
<b>Excursies</b>		
601	Beklimming kerktoren Oud Loosdrecht	2023
602	Rondleiding Beeldentuin Singer	2023
603	Oosterparkwandeling Amsterdam	2023
604	Wandeling kunst en architectuur in Rotterdam	2023
1601	Een andere blik op het Rijksmuseum	2024
1602	Hendrick de Keyser - Gemeenlandshuis Amsterdam	2024
1603	Rondleiding Beeld & Geluid	2024
1604	Rondleiding oude havens van Amsterdam	2024
1605	Rondleiding slot Zeist	2024
1606	Dwalen over de Vecht	2024
1607	Rondleiding kasteel Sypsteyn	2024
1608	Vleermuizen zoeken	2024
1609	Rondleiding en high tea in Costerustuin	2024
1610	Cocktails & Dreams	2024

# Beweging

## 001. Suppen

Tijdens deze early morning sup ervaar je hoe stil het is in het natuurgebied. We vertrekken op de sup naar de Vuntus en gaan daar het natuurgebied in. Hier kun je kiezen of je mee wilt doen aan supyoga of dat je liever een tour peddelt door het gebied. Gebruik van sup en wetsuit (indien nodig) is inclusief.

Wanneer: zondag 24 september 2023, 09.00-11.00 uur

Verzamelen: **08.45 uur bij IkSup**

Locatie: **IkSup, Oud Loosdrechtsedijk 237,  
Oud Loosdrecht  
LET OP! Er is geen parkeerplaats op de locatie**

Door wie: IkSup Loosdrecht

Kosten: € 30,00

Begeleiding: Petra Noordanus, maximaal 15 deelnemers

## 002. Stoelyoga

Stoelyoga is de meest laagdrempelige vorm van yoga en is geschikt voor iedereen. Je wordt je meer bewust van je lichaam en leert signalen, zoals stress en vermoeidheid, eerder herkennen. Je leert je spanning los te laten en je concentratie en motoriek te verbeteren. Voor sommige ouderen en jongeren is het doen van oefeningen op de grond niet (meer) comfortabel of lukt dit simpelweg niet. Stoelyoga biedt dan uitkomst. Stoelyoga is een vorm van yoga die je zittend op een stoel beoefent. Hierdoor is deze bewegingsvorm geschikt voor bijna iedereen ongeacht leeftijd, omvang, lenigheid of conditie. Het is een leuke en veilige manier om te blijven bewegen tot op hoge leeftijd. Stoelyoga richt zich op het soepeler maken van spieren en gewrichten, het verbeteren van concentratie en motoriek. Bovendien maakt het de geest kalmer door een positieve benadering van het leven te stimuleren. Het is zo fijn om te zien hoe men geniet van het samen bewegen.

Wanneer: 10 x dinsdag 16.00-17.00 uur, start 26-09-2023

Locatie: **Fysio Holland, Nootweg 27a, Nieuw Loosdrecht**

Door wie: Loraine van den Broek en Liliana Lamme

Kosten: € 90,00

Begeleiding: Maire van der Meulen, maximaal 10 deelnemers

## 003. Yoga

Tijdens de Yogalessen worden verschillende inspannende (krachtige) en ontspannende houdingen afgewisseld, in combinatie met adembewustzijn en aandachtsmeditatie. Zo ontstaat er weer evenwicht, verbinding en stroming. Het is vooral belangrijk dat jij tijdens de yogales de ruimte voelt jezelf te zijn, te voelen wat jouw lichaam je vertelt en daar gericht aandacht aan te besteden.

Yoga is een bewegingsvorm geschikt voor bijna iedereen ongeacht leeftijd, omvang, lenigheid of conditie. Het is een leuke en veilige manier om te blijven bewegen. Yoga richt zich ook op het soepeler maken van spieren en gewrichten, het verbeteren van concentratie en motoriek. Bovendien maakt het de geest kalmer door een positieve benadering van het leven te stimuleren. Het is zo fijn om te zien hoe men geniet van het samen bewegen. Als je wat minder beweeglijk bent kan je behalve vanaf de mat ook vanaf de stoel meedoen met deze lessen.

Wanneer: 10 x donderdag 14.00-15.00 uur, start 28-09-2023

Locatie: **Fysio Holland, Nootweg 27a, Nieuw Loosdrecht**

Door wie: Loraine van den Broek en Liliana Lamme

Kosten: € 90,00

Begeleiding: Maire van der Meulen, maximaal 10 deelnemers

## 004. Basiscursus nordiccen

Nordiccen is de snelle variant van Nordic walking.

Een basiscursus nordiccen bestaat bij de GAC uit twee tot vier lessen met alleen de beginners en daarna meetrainen in een bestaande groep. In totaal duurt de basiscursus dan twee maanden. De trainingen zijn steeds op zaterdagochtend van 9.00 uur tot ongeveer 10.45 uur. Stokken kunnen van de club worden geleend. GAC vraagt wel € 35,00 borg. Na betaling kunnen de stokken mee naar huis worden genomen om thuis te oefenen. Na inlevering van de stokken wordt de borg terugbetaald.

**LET OP:** Deelnemers moeten 5 km/uur gedurende anderhalf uur kunnen wandelen.

**Schoeisel:** Hardloopschoenen of wandelschoenen categorie A, géén hoge schacht.

Wanneer: 8 x zaterdag 09.00-10.45 uur, start 07-10-2023  
(deze cursus stopt niet in de herfstvakantie)

**Verzamelen:** **08.45 uur bij het hek van het Cronebos**

Door wie: Liene Malsch

Kosten: € 40,00

Begeleiding: Ferry Daas, maximaal 8 deelnemers

## 1001. Zeilen

Drie avonden genieten op het water. Na een korte theorieles op de wal ga je meteen het water op. We geven les in de onzinkbare en zelfoprichtende Polyvalk Revolution. Je zit met maximaal 3 andere cursisten en een instructeur aan boord. Na deze 3 avonden heb je het introductie niveau onder de knie en kan je door voor CWO1!

**Zelf meenemen:** warme kleding en eventueel een regenpak. Wij zorgen voor een zwemvest.

Wanneer: 3 x donderdag 18.15-21.00 uur, start 09-05-2024

**Locatie:** **ZMN Loosdrecht, bij Jachthaven de Uitkijk, Oud Loosdrechtsedijk 237, Oud Loosdrecht**  
**LET OP! Er is geen parkeerplaats op de jachthaven**

Door wie: ZMN Loosdrecht, [www.zmnloosdrecht.nl](http://www.zmnloosdrecht.nl)

Kosten: € 140,00

Begeleiding: Maire van der Meulen, maximaal 12 deelnemers

## 1002. Zeilles voor kinderen

Maak kennis met de basisbeginselen van het zeilen. Samen met je instructeur ontdek je spelenderwijs allerlei aspecten van het zeilen. Veiligheid staat uiteraard voorop. De kinderen leren hoe ze samen een boot (Optimist) optuigen en te water laten, een aantal zeilknoppen en de basisbeginselen van het zeilen, zoals sturen en waar de wind vandaan komt. Uiteindelijk verken je met je vriendjes en vriendinnetjes de hele Vuntus plas.

**Zelf meenemen:** regenpak, handdoek, setje droge warme kleren en een tussendoortje. NB. deze cursus is alleen geschikt voor kinderen met weinig tot geen zeilervaring.

Wanneer: 2 x zondag in juni

Door wie: Zeilschool de Vuntus

Kosten: € 120,00

Begeleiding: Maire van der Meulen

# Talen

## 101. Frans

Comment ça va?

Heb je altijd al een passie voor Frankrijk en de Franse taal gehad? Lekker croissant et une noisette bestellen, een mooi gesprek tijdens de vakantie voeren, of misschien zelfs een echt Frans boek in de originele versie lezen? Dat kan! Deze cursus is bedoeld voor mensen geïnteresseerd in een praktische aanpak van het taal leer proces: je leert de logica van een taal, je leert praten, lezen en schrijven maar vooral genieten van de zinnen bouwen, la melodie van Frans en de culturele context van de taal.

Het niveau van de groep : ambitieuze beginner / intermediate (6 maanden tot 1 jaar), je heb al wat ervaring met de Franse taal maar wilt je verder ontwikkelen. Of je vindt de Franse taal gewoon zo mooi en charmant dat je het gewoon heel graag wilt leren, ook als beginner? Doe mee!

Wanneer: 18 x maandag 19.00-20.15 uur, start 25-09-2023  
Door wie: Magdalena Bracco  
Kosten: € 220,00  
Begeleiding: Petra Noordanus, maximaal 10 deelnemers

## 102. Spaans

Deze cursus is bedoeld voor mensen die alleen de lessen willen bijwonen en geen huiswerk willen maken. Ook geschikt voor mensen die alleen korte gesprekjes willen voeren of voor vragen met een kort antwoord, bijvoorbeeld "Wat kost dit". Er wordt dus niet ingegaan op grammatica. Zeer geschikt voor mensen die zo toch wat Spaans willen leren.

Cursisten moeten zelf het volgende boek kopen:

Wat en Hoe Taalgids ISBN 9789043924764.

Wanneer: 20 x dinsdag 18.30-19.30 uur, start 26-09-2023  
Door wie: Caridad Mendez Blas Jesse  
Kosten: € 245,00 (excl. aanschaf boek)  
Begeleiding: Joop Hennis, maximaal 10 deelnemers

## 103. Duits

Deze cursus is bedoeld voor mensen met een basiskennis Duits die opgefrist kan worden. Bijvoorbeeld tijdens vakantie of bezoek aan familie/vrienden in een Duitstalig land. Mee kunnen praten en ook kunnen verstaan! De docente is Duitse van afkomst, zij woont langer dan 30 jaar in Nederland, en is niet vergeten hoe moeilijk het is een vreemde taal zich eigen te maken. Naamvallen, ja die horen erbij, maar worden tijdens het praten en lezen verbeterd en aangereikt. Je weet vaak meer dan je denkt. Neem een schrift en pen mee en de wens dat je na 10 lessen aardig met je Duits uit de voeten kunt.

Wanneer: 10 x woensdag 14.00-15.30 uur, start 27-09-2023  
Door wie: Doris Schmidt-Merz  
Kosten: € 140,00  
Begeleiding: Petra Noordanus, maximaal 8 deelnemers



# Culinair

## 201. Fermenteren

In deze praktische workshop focussen wij ons op de basis van fermentatie. Wist je dat gefermenteerde voeding ontzettend gezond is? Wil je gaan beginnen met fermenteren en inleggen van je eigen groente, fruit of drinken? Lijkt het je leuk om in een paar uur te leren hoe je zelf de lekkerste groente fermenteert? Of ben je onlangs begonnen met fermenteren en kan je wel wat hulp gebruiken, meld je aan!

**Meenemen:** Snijplank, scherp mes, aardappelschilmesje, vergiet, staafmixer, 2x grote kom, maatbeker, (weck)potten en een aantal ingrediënten. (details volgen na inschrijving).

Wanneer: zaterdag 7 oktober 2023, 13.00-16.00 uur  
Door wie: Paul van de Berg, [www.gezondetenmetpaul.nl](http://www.gezondetenmetpaul.nl)  
Kosten: € 60,00  
Begeleiding: Maire van der Meulen, maximaal 10 deelnemers

## 202. De Marokkaanse keuken

Tijdens deze workshop geïnspireerd op de smaken van de Marokkaanse keuken maken we een aantal Marokkaanse gerechten. Je zult zien dat er heel veel verse en gedroogde kruiden gebruikt worden; de gerechten zijn daardoor kruidig maar niet pittig. Natuurlijk maken we ook desserts én drinken we muntthee.

**Meenemen:** theedoeken, mengkom, snijplank, mes, bakjes en evt. een schort.

Wanneer: woensdag 18 oktober 2023, 18.30-21.00 uur  
Door wie: Maire van der Meulen  
Kosten: € 36,00 (incl. materiaalkosten € 22,00)  
Begeleiding: José Veldhuizen, maximaal 10 deelnemers

## 203. Festa Limoncello

De hele avond staat in het teken van limoncello! We gaan zelf limoncello en cantucci maken en maken een tiramisu met lemoncurd en limoncello. Daarbij neemt de docente verschillende limoncello's mee zodat je kunt proeven. Je gaat na deze workshop naar huis met limoncello, cantucci en tiramisu met limoncello. De docente zorgt voor potten en flessen voor de limoncello en de tiramisu.

**Meenemen:** theedoek, snijplank, mes, hakmolen, bakjes en evt. een schort.

Wanneer: woensdag 8 november 2023, 18.30-21.00 uur  
Door wie: Maire van der Meulen  
Kosten: € 36,00 (incl. materiaalkosten € 22,00)  
Begeleiding: José Veldhuizen, maximaal 10 deelnemers

## 204. De Hawaïaanse keuken

Denk je bij de keuken van Hawaïi alleen aan pizza Hawaïi en ananas? Dan ga je zoveel leren bij deze workshop! Invloeden uit Portugal, Azië en -natuurlijk- Amerika zijn allemaal terug te vinden in Hawaïaans eten. Alles wat we gaan maken is ono!

**Meenemen:** theedoeken, mengkom, snijplank, mes, bakjes en evt. een schort.

Wanneer: donderdag 16 november 2023, 18.30-21.00 uur  
Door wie: Maire van der Meulen  
Kosten: € 36,00 (incl. materiaalkosten € 22,00)  
Begeleiding: José Veldhuizen, maximaal 10 deelnemers

## 205. Italiaanse feestelijke gerechten

Iedere maaltijd kan een feest zijn, maar de feestdagen vragen om bijzondere gerechten. In deze workshops gaan we verschillende indrukwekkende, maar niet te ingewikkelde, Italiaanse gerechten voorbereiden die goed bij een feestelijke gelegenheid passen.

**Let op:** na het koken zullen we gezellig samen eten onder het genot van een glas bijpassende Italiaanse wijn (bij de prijs inbegrepen).

**Meenemen:** snijplank, scherp mes, theedoek, bakjes voor lekkere klikkies voor het thuisfront en evt. een schort.

Wanneer: dinsdag 12 december 2023, 19.00-22.00 uur  
Door wie: Silvia Maulini  
Locatie: elders  
Kosten: € 34,00 (incl. materiaalkosten € 20,00)  
Begeleiding: Ferry Daas, maximaal 9 deelnemers

## 1201. Italiaanse taarten en meer

Een lekker stuk taart hoort bij een goed kopje koffie of thee, zeker als wij iets willen vieren. Italië is rijk aan traditionele recepten voor heerlijk gebak, maar er is zeker nog meer te vinden bij andere eetculturen. In deze workshop zullen verschillende, en wellicht verrassende, internationale bakrecepten uit de persoonlijke verzameling van de docente uitgeteerd en vergeleken worden.

**Let op:** na het koken zullen we gezellig samen eten onder het genot van een glas bijpassende Italiaanse wijn (bij de prijs inbegrepen).

**Meenemen:** snijplank, scherp mes, theedoek, bakjes voor lekkere klikkies voor het thuisfront en evt. een schort.

Wanneer: dinsdag 9 januari 2024, 19.00-22.00 uur  
Door wie: Silvia Maulini  
Locatie: elders  
Kosten: € 34,00 (incl. materiaalkosten € 20,00)  
Begeleiding: Ferry Daas, maximaal 9 deelnemers

## 1202. De Israëlische keuken

De Israëlische keuken is zoveel meer dan het broodje shoarma na een stapavond. Tijdens deze workshop maken en eten we diverse Israëlische gerechten, zowel vegetarisch als met vlees. Er worden ook recepten van de Israëlische familie van de docente gemaakt. Natuurlijk ontbreekt een typisch Israëlisch dessert ook niet!

**Meenemen:** scherp klein mes, 3x mengkom, snijplank, handmixer, spatel, bakje of koektrommel voor de cantucci en evt. een schort.

Wanneer: woensdag 3 april 2024, 18.30-21.00 uur  
Door wie: Maire van der Meulen  
Kosten: € 36,00 (incl. materiaalkosten € 22,00)  
Begeleiding: José Veldhuizen, maximaal 10 deelnemers



# Creatief

## 301. Boetseren

Deze leuke workshop geeft je niet alleen de gelegenheid om twee totaal verschillende werkstukken van klei te maken, maar ook om een werkstuk te glazuren én een werkstuk te beschilderen. De workshop is zowel geschikt voor beginners die willen kennismaken met klei, als voor gevorderden die gewoon zin hebben om weer eens lekker met de handen in de klei te zitten. De workshop bestaat uit 3 lessen.

Tijdens de eerste les leer je kort wat basisbeginselen over klei en boetseren en maak je een mooie schaal of vaas van witbakkende klei.

Tijdens de tweede les maak je je eigen beeld van een grovere, donkerbakkende klei.

Tijdens de laatste les glazuur je je werkstuk uit les 1 en beschilder je je beeld uit les 2 zodat deze een mooie "bronslook" krijgt.

Na een week of 2 kun je je geglazuurde werkstuk ophalen (dat moet namelijk nog een keer worden gebakken). Je bronsbeschilderde beeld kun je aan het einde van de laatste les meteen mee naar huis nemen, gekleurd en wel!

De materiaalkosten worden rechtstreeks bij de docente afgerekend en zijn afhankelijk van wat je maakt en welk glazuur je gebruikt. Reken op tussen de € 10 en € 25.

**Meenemen:** Lunch (voor de les van 12 oktober), schort.

Wanneer: 3 x donderdag 10.30-13.30 uur, op  
21, 28 september en 12 oktober 2023 (tot 14.00 uur)

Locatie: **De Creatieve weg,  
Reigerskamp 645, Maarssen**

**LET OP! Het atelier bevindt zich op de 2e verdieping**

Door wie: Myra van den Eertwegh, [www.decreativeweg.nl](http://www.decreativeweg.nl)

Kosten: € 55,00

Begeleiding: Maire van der Meulen, maximaal 6 deelnemers

## 302. Keramiek: handvormen

De cursus is bestemd voor hen die al ervaring hebben en nog meer technieken van keramiek willen leren, maar beginners zijn ook van harte welkom! Kortom het maakt niet uit welk niveau je hebt. De lessen worden in een groep gegeven maar worden op individueel niveau begeleid. Met behulp van verschillende opdrachten leer, herhaal en verfijn je de technieken zoals boetseren, ringopbouw, plak techniek, werken met mallen, diverse decoratie en kleurtechnieken, ook wel handvormen genoemd. Lekker bezig zijn met klei en daarnaast ook nog wat leren is het doel van deze cursus. Uiteraard is gezelligheid daar een onderdeel van.

De materiaalkosten van € 12,50, moeten op de eerste les contant afgerekend worden met de docente.

De docente zal de werkstukken van de cursisten in haar eigen oven afbakken. De kosten hiervoor worden (op basis van gewicht) door de docente rechtstreeks met de cursist geregeld.

Wanneer: 15 x maandag 19.00-21.30 uur, start 25-09-2023

Door wie: Marga Niederer, [www.marganiederervanhuizen.nl](http://www.marganiederervanhuizen.nl)

Kosten: € 225,00 (excl. materiaalkosten en  
gebruik van de oven)

Begeleiding: Petra Noordanus, maximaal 8 deelnemers

### 303. Breien en Haken

Is breien of haken je nooit goed gelukt? Of is je kennis weggezakt? Schrijf je dan snel in voor deze cursus. Tijdens de eerste lessen komen de technieken van haken en breien aan bod en in de lessen daarna kun je aan je zelfgekozen project gaan breien of haken. Een sjaal breien? Of een muts haken? Eierdopjes breien? Een tas haken? Of toch een plaid breien? Kan allemaal. De docente neemt ook diverse patronen mee ter inspiratie.

#### **Meenemen naar de eerste les:**

1 bol wol voor breien en bijpassende breipennen en/of haaknaald en garen. Overige aan te schaffen materialen zijn afhankelijk van jouw project.

Wanneer: 5 x op woensdag 20.00-22.00 uur,  
27-09-2023, 11 en 25-10-2023, 8 en 22-11-2023  
Door wie: Yvon Edelbroek  
Kosten: € 75,00  
Begeleiding: José Veldhuizen, maximaal 10 deelnemers

### 304. Vrij schilderen

Het is heerlijk te creëren waarvan je droomt en de kleuren te beleven. De emoties die je er aan geeft, worden zo jouw wereld. Kies een schilderwijze waarbij alles mag en niets moet (aquarel, acryl, olie, pastel). Maak gebruik van fantasie, gevoel en spontaniteit. Beleef de vreugde van kleur, vorm en idee. Jouw ontwerp wordt uniek en ervaar je verborgen talent.

**Meenemen:** alle materialen van je keuze.

Wanneer: **A:** 20 x maandag 10.00-12.30 uur op:  
2, 9, 16 en 30 oktober - 6, 13, 20 en 27 november  
4 en 11 december 2023 - 8, 15, 22 en 29 januari  
5, 12 en 26 februari – 4, 11 en 18 maart 2024  
**B:** 20 x dinsdag 14.00-16.30 uur op  
3, 10, 17 en 31 oktober - 7, 14, 21 en 28 november  
5 en 12 december 2023 - 9, 16, 23 en 30 januari  
6, 13 en 27 februari – 5, 12 en 19 maart 2024  
Door wie: Ditte Benschop, [www.atelier-dittebenschop.nl](http://www.atelier-dittebenschop.nl)  
Kosten: € 195,00  
Begeleiding: Maire van der Meulen, maximaal 12 deelnemers

### 305. Mozaïeken a la Gaudi

Altijd al een keertje willen mozaïeken? Een mozaïek workshop à la Gaudi biedt een keus uit vele gekleurde tegels en glasnuggets. Je leert de beginselen van het mozaïeken. Wat kies jij om te maken? Dienblad, vlinder, hart, spiegel, bamboe schaal, vogelhuisje, terracotta onderschaal of nog wat anders. Er is keus uit vele ondergronden. De materialen om te voegen krijg je mee, samen met een stappenplan “hoe voeg je”. De lijm moet namelijk minimaal 24 uur drogen.

Wanneer: donderdag 2 november 2023, 10.30-12.30 uur  
Door wie: Jacqueline de la Rie, [www.lusterworkshops.nl](http://www.lusterworkshops.nl)  
Kosten: € 42,50 (incl. materiaalkosten)  
Begeleiding: Lenie Dorland, maximaal 15 deelnemers



## 306. Encaustic Art kerstkaarten

Encaustic schilderen is fantastisch! Je krijgt de meest verrassende effecten en bijzondere kleuren. En je werkt niet met de gebruikelijke penselen, maar je strijkt de was op speciaal papier met een strijkijzer. Het resultaat is speels en heel bijzonder en je hebt geen enkele ervaring nodig en je hoeft niet te kunnen tekenen of schilderen! De techniek is ideaal om mooie kerstkaarten mee te maken. Tijdens de workshop leer je eerst het materiaal kennen en de technieken om prachtige kerstkaarten te maken. Daarna ga je aan de slag om een aantal kerstkaarten te maken. Sommige kaarten worden met alleen het strijkijzer gemaakt, maar we gebruiken ook speciale hittebestendige stempels en de styler (een soort tekenpen). Strijkijzers en materialen om mee te werken zijn aanwezig. Uiteraard krijg je ook een handleiding, zodat je alles thuis nog eens rustig kunt nalezen. Desgewenst kun je na afloop van de workshop materiaal kopen om thuis meer kerstkaarten te maken.

**Meenemen:** Lunch en schort.

Wanneer: vrijdag 8 december 2023, 10.30-15.00 uur

Locatie: **De Creatieve weg,  
Reigerskamp 645, Maarssen**

**LET OP! Het atelier bevindt zich op de 2e verdieping**

Door wie: Myra van den Eertwegh, [www.decreatieveweg.nl](http://www.decreatieveweg.nl)

Kosten: € 47,50 (incl. materiaalkosten € 20,00)

Begeleiding: Maire van der Meulen, maximaal 6 deelnemers

## 1301. Venetiaanse maskers

Versier een voorgevormd Venetiaans masker. Je kan kiezen uit diverse vormen en soorten maskers. Maak je eigen unieke masker dat je bewerkt met (metallic) acrylverf. Vervolgens versier je het met o.a. kant, glitters, veren en strass steentjes tot een kunstwerk. Doe mee aan deze creatieve workshop en maak zelf een echt Venetiaans masker! Na afloop neem je jouw masker natuurlijk mee naar huis!

Kijk op onze site voor voorbeelden van de te maken objecten!

Wanneer: vrijdag 26 januari 2024, 10.30-12.30 uur

Door wie: Jacqueline de la Rie, [www.lusterworkshops.nl](http://www.lusterworkshops.nl)

Kosten: € 42.50

Begeleiding: Petra Noordanus, maximaal 8 deelnemers

## 1302. Zeefdrukken

In deze workshop leer je hoe je zeefdrukt zonder moeilijke dingen zoals lichtgevoelige emulsie, uv-lichtbakken en douche-installaties. Aan het eind van de workshop ga je naar huis met een door jezelf bedrukte tas. Wil je naast de tas die bij de workshop inbegrepen zit nog meer bedrukken? Neem dan reeds gewassen T-shirts, theedoeken, kussenslopen, katoenen servetten of andere te bedrukken dingen mee.

Wanneer: woensdag 31 januari 2024, 19.30-21.30 uur

Door wie: Resi van Zijl

Kosten: € 55, 00 (incl. materiaalkosten € 40,00)

Begeleiding: Han Schley, maximaal 10 deelnemers

## 1303. Creatief met klei, boetseer je eigen lichthuisjes

Als de feestdagen alweer achter ons liggen, en het buiten nog saai en donker is, hebben we allemaal wel behoefte aan een beetje licht en gezelligheid. Wat is er dan leuker dan te kunnen genieten van een mooi keramisch huisje (of twee) met een waxinelichtje erin? Tijdens deze leuke workshop (geschikt voor beginners en gevorderden) maak je die gewoon lekker zelf! De workshop bestaat uit 3 lessen.

Tijdens de eerste 2 lessen leer je kort wat basisbeginselen over klei en boetseren en maak je een of meerdere "lichthuisjes", naar eigen ontwerp of op basis van de voorbeelden van de docent.

Tijdens de laatste les kun je je uitleven met glazuur waarmee je je huisje(s) mooi afwerkt.

Omdat je werkstuk(ken) na het glazuren nog een keer moeten worden gebakken kun je ze een week of 2 na de laatste les ophalen. Dan hoef je er alleen nog maar thuis een mooi plekje voor te vinden, waxinelichtje erin en klaar!

De materiaalkosten worden rechtstreeks bij de docente afgerekend en zijn afhankelijk van wat je maakt en welk glazuur je gebruikt. Reken op tussen de € 10,00 en € 25,00.

Kijk op onze site voor voorbeelden van de te maken objecten!

**Meenemen:** Lunch voor de laatste les, schort

Wanneer: 3 x donderdag 10.30-13.30 uur, op 8, 15 februari en 29 februari 2024 (tot 14.00 uur)

Locatie: **De Creatieve weg, Reigerskamp 645, Maarssen**

**LET OP! Het atelier bevindt zich op de 2e verdieping**

Door wie: Myra van den Eertwegh, [www.decreativeweg.nl](http://www.decreativeweg.nl)

Kosten: € 55,00

Begeleiding: Maire van der Meulen, maximaal 6 deelnemers

## 1304. Pandora style kralen

Het is niet moeilijk om te doen en het resultaat is prachtig!

Tijdens de workshop leer je het materiaal kennen en de techniek om de kralen te maken. Voor de versiering kun je kiezen uit diverse motieven zoals bloemetjes, streepjes of bolletjes, of je kunt er goud- of zilverfolie of glitter in verwerken. Omdat je meerdere kralen maakt, kun je eindeloos variëren!. Als de kralen af zijn worden ze een half uurtje op 130°C gebakken in de oven. Daarna worden ze afgelakt, zodat ze mooi glanzen en beschermd zijn tegen krassen. Dan zijn je kralen klaar om gedragen te worden!

**Meenemen:** Lunch en schort.

Wanneer: zaterdag 10 februari 2024, 10.30-16.00 uur

Locatie: **De Creatieve weg, Reigerskamp 645, Maarssen**

**LET OP! Het atelier bevindt zich op de 2e verdieping**

Door wie: Myra van den Eertwegh, [www.decreativeweg.nl](http://www.decreativeweg.nl)

Kosten: € 42,50 (incl. materiaalkosten € 20,00)

Begeleiding: Maire van der Meulen, maximaal 8 deelnemers

## 1305. Houtbranden

Houtbranden (Pyrografie), is ontspannend, creatief en vooral leuk om te doen. Je leert de basistechniek van deze kunstvorm en laat je door oefeningen meer vaardigheden ontwikkelen, waardoor je in staat zult zijn om een prachtig werkstuk te maken. Houtbranden is niet moeilijk, iedereen kan het.

Kijk op onze site voor voorbeelden van de te maken objecten!

Wanneer: zaterdag 2 maart 2024, 14.00-16.00 uur

Door wie: Annemie v. Egmond

Kosten: € 30,00 (incl. materiaalkosten € 15,00)

Begeleiding: Lenie Dorland, maximaal 10 deelnemers

## **1306. Workshop boetseer techniek “Kurinuki”**

In deze workshop leer je een Japanse handvorm techniek Kurinuki. In Japan wordt deze techniek vaak gebruikt om theekommen te maken, chawan of yunomi. Maar je kan ook vazen, espresso kopjes of theemokken maken met deze techniek. Vanuit een blok klei snijden we de vorm, later hollen we die uit en snijden een standring. Iedereen kan meedoen of je nu ervaring hebt met kleien of niet. Het is een leuke ontspannen bezigheid.

De materiaalkosten (incl. 1x stoken) zijn € 12,50, dit bedrag moet op de eerste les contant bij de docente afgerekend worden.

Wanneer: 2 x maandag 19.00-21.30 uur, start 04-03-2024  
Door wie: Marga Niederer, [www.marganiederervanhuizen.nl](http://www.marganiederervanhuizen.nl)  
Kosten: € 35,00 (excl. materiaalkosten)  
Begeleiding: Petra Noordanus, maximaal 8 deelnemers

## **1307. Sieraden maken**

Voor deze sieraden workshop komen wij naar je toe met de mooiste kralen! We helpen je met het creëren van je eigen stijl en met de technieken. Creativiteit, plezier en unieke sieraden als resultaat zijn gegarandeerd! Je kunt bijvoorbeeld kiezen om te gaan werken met armbanden, een gehaakte ketting, een zwevende ketting of een ketting volgens de ketteltechniek. We nemen ook voorbeelden mee ter inspiratie. Kijk op onze site voor voorbeelden van de te maken objecten!

Wanneer: vrijdag 15 maart 2024, 10.30-12.30 uur  
Door wie: Jacqueline de la Rie, [www.lusterworkshops.nl](http://www.lusterworkshops.nl)  
Kosten: € 42,50  
Begeleiding: Petra Noordanus, maximaal 8 deelnemers

## **1308. Koreaans boekbinden**

In deze workshop leer je de kenmerken en principes van Koreaans boekbinden. Je gaat een notitieboek maken van zijde of neunghwaji (versierde hanji). Je zult zien dat het binden heel anders is dan het boekbinden in westerse stijl.

Wanneer: dinsdag 19 maart 2024, 19.30-22.00 uur  
Door wie: Wonjin Lee, [www.atelierwon.com](http://www.atelierwon.com)  
Kosten: € 30,00 (incl. materiaalkosten: € 10,00)  
Begeleiding: Han Schley, maximaal 8 deelnemers

## **1309. Poes van wilgentenen**

Van 2 ringen van ijzerdraad, een stuk elektriciteitsdraad en wilgentenen maken we een leuke poes. Afmetingen ongeveer 45 cm hoog en 30 cm breed. Leuk om op te hangen.

Wanneer: woensdag 20 maart 2024, 19.30-22.00 uur  
Door wie: Ellen Brandligt  
Kosten: € 27,50 (incl. materiaalkosten € 10,00)  
Begeleiding: Lenie Dorland, maximaal 12 deelnemers

## **1310. Vlinders beschilderen**

We beschilderen een vlinder van metaal in vrolijke kleuren. Thuis kun je ze als wanddecoratie op muur of schutting zetten. Of als een persoonlijk cadeautje weggeven. Of misschien heb je zelf een origineel idee. Het is niet moeilijk om te doen. Na afloop van de workshop gaat iedereen met een prachtig beschilderde vlinder naar huis.

Wanneer: vrijdag 5 april 2024, 14.00-16.00 uur  
Door wie: Leneke Dieperink  
Kosten: € 17,50 (incl. materiaalkosten € 2,50)  
Begeleiding: Ankie ten Bruggencate, maximaal 8 deelnemers

## 1311. Rakustoken, spelen met vuur

Rakustoken is een spectaculair en spannend proces en ontzettend leuk om te doen! Geglazuurde keramiek wordt in een buitenoven in ongeveer 1½ uur opgestookt naar 1000 °C waarna het roodgloeiend uit de oven wordt gehaald en in een ton met zaagsel wordt gezet. Als het zaagsel gaat branden wordt de ton afgesloten en gaat het vuur langzaam uit. Hierdoor ontstaat rook die zowel het craquelé in de glazuur als delen keramiek die niet zijn geglazuurd grijs tot zwart kleurt. Sommige glazuren krijgen ook hele mooie glanzende kopereffecten. De workshop bestaat uit 2 dagen: de “maakdag” en de “stookdag”.

**Rakudag 1** (de “maakdag”): Op deze dag maak je het werkstuk dat je tijdens dag 2 gaat rakustoken. Lekker boetsen dus, in het fraaie atelier van de kunstenaar zelf!

**Rakudag 2** (de glazuur- en stookdag): Op deze dag ga je eerst het werkstuk dat je op dag 1 hebt gemaakt glazuren met speciale rakuglazuur en daarna gaan we in de tuin rakustoken! We sluiten de dag af met een glaasje bubbels, wijn of fris met een knabbeltje en natuurlijk het bewonderen van de werkstukken.

**Meenemen:** Schort en lunchpakketje voor dag 2.

Wanneer:                      Maakdag:  
   donderdag 11 april 2024, 13.00-16.00 uur  
   1<sup>ste</sup> stookdag:  
   zaterdag 1 juni 2024, 10.30-17.30 uur  
   2<sup>de</sup> stookdag:  
   zaterdag 8 juni 2024, 10.30-17.30 uur

De stookdag kan verschuiven bij slecht weer.

**Locatie:**                      **De Creatieve weg,  
   Reigerskamp 645, Maarssen**

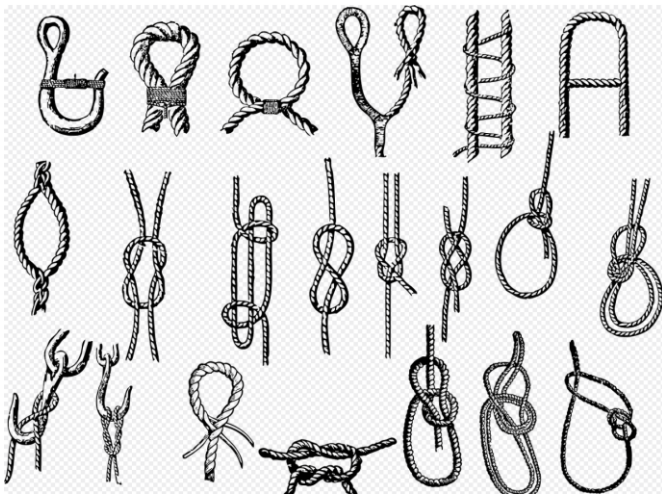
**LET OP! Het atelier bevindt zich op de 2e verdieping**

Door wie:                      Myra van den Eertwegh, [www.decreatieveweg.nl](http://www.decreatieveweg.nl)  
Kosten:                        € 85,00 (incl. materiaalkosten € 25,00)  
Begeleiding:                Maire van der Meulen, maximaal 8 deelnemers

## 1312. Splitsen en Schiemannen

Schiemannen omvat alle handelingen en verbindingen die men met touw aan boord van een boot kan maken. Tijdens de workshop worden een aantal knopen uitgelegd en vervolgens gemaakt. Ook is er aandacht voor het splitsen van lijnen: je leert hoe je een kardeel van een lijn isoleert en deze vervolgens in zichzelf terug steekt om een lus of een verbinding tussen twee lijnen te maken.

Wanneer:                      woensdag 17 april 2024, 20.00-22.00 uur  
Door wie:                      Anne Blauw  
Kosten:                        € 27,50 (incl. materiaalkosten € 12,50)  
Begeleiding:                José Veldhuizen, maximaal 12 deelnemers



# Algemeen

## 401. Intuïtief mandala tekenen

De cirkel biedt van oudsher een magische plek, die je veiligheid en bescherming biedt. Bij intuïtief mandala tekenen ga je als het ware op avontuur. Je zet je verstand even buiten werking en je geeft je over aan je gevoel. Via je gevoel kom je in contact met je intuïtie. Je tekent wat er ook maar in je opkomt. Je vraagt je niet af of het wel/niet goed is wat je doet. Je vertrouwt erop dat alles wat je doet oké is. Je experimenteert naar hartenlust en je geniet van je vrijheid en je spontaniteit. Je verstand vertrouwt intuïtief bezig zijn vaak niet. Het komt dan met argumenten als: daar heb je geen tijd voor, je kan niet tekenen, je bent niet creatief, neem toch geen risico. Een "innerlijk gesprek" na afloop van de oefening, biedt alle ruimte aan je verstand en je intuïtie om meer met elkaar in contact te komen. Elke bijeenkomst heeft een eigen thema.

**Meenemen:** A4 papier, kleurpotloden en een passer.

**Wanneer:** **A:** 5 x vrijdag 10.30-12.30 uur, op 22 september, 20 oktober, 17 november, 15 december 2023 en 26 januari 2024

**B:** 5 x maandag 10.30-12.30 uur, op 26 februari, 25 maart, 22 april, 27 mei en 17 juni 2024

**Locatie:** **Eikbosserweg 69, Hilversum**

**Door wie:** Adri Deur, [www.amandula.nl](http://www.amandula.nl)

**Kosten:** € 55,00

**Begeleiding:** Han Schley, maximaal 4 deelnemers



## 402. Gitaar spelen

In tien workshops ga je met Peter basiskennis opdoen van het instrument. Je speelt op je eigen, akoestische gitaar. Hoe stem je een gitaar? Hoe en waar zet je je vingers neer? Hoe speel je met een plectrum? Hoe speel je met je vingers? Hoe zorg je ervoor dat het 'klinkt'? Wat is een 'capo'? Je leert de open basisakkoorden majeur, mineur en septiem zodat je al snel een paar liedjes kunt leren spelen. Misschien zelfs wel met een eenvoudig, maar cool slagje! Muziek maken is super verbindend en in een groep nieuwe dingen leren geeft ook nog eens veel lol. De docent geeft sinds 2011 met heel veel plezier gitaarles. Ook is hij verbonden aan GLOBE Centrum voor Kunst en Cultuur.

Peter heeft les gehad van o.a. Ted Oberg en John F. Klaver.

**Wanneer:** 10 x dinsdag 20.00-21.00 uur, start 26-09-2023

**Door wie:** Peter Hendriks, [www.gitaarleshilversum.nl](http://www.gitaarleshilversum.nl)

**Kosten:** € 195,00 (incl capo, stemapparaatje, plectrum en lesmateriaal)

**Begeleiding:** Joop Hennis, maximaal 8 deelnemers

### 403. Bridgemiddag

Iedere donderdagmiddag worden er 12 voorgestoken spellen gespeeld door de deelnemers, waarbij er door de coach (indien gewenst) begeleiding wordt gegeven bij het bieden, afspelen en het uitkomen. Na ieder spel volgt er sowieso een korte evaluatie. In ieder voorgestoken spel zit een bepaald onderwerp, zoals bijvoorbeeld een 1 sana opening of een jacoby conventie. Om deze leerzame middagen, waarbij je je bridge niveau kunt opkrikken, te kunnen bijwonen is het gewenst dat je minimaal het niveau hebt van boekje 1 van Berry of al enige tijd bridge speelt.

Wanneer: 12 x donderdag 13.30-15.30 uur, start 28-09-2023  
Locatie: **Gemeentehuis, Rading 1, Hilversum,**  
Door wie: Arnoud van Veen  
Kosten: € 135,00 (incl. kosten boekje € 10,00)  
Begeleiding: Joop Hennis, maximaal 12 deelnemers

### 404. Kleurenleer

Niets zo moeilijk als kleurenleer. Dat is tenminste wat veel mensen zeggen. Tot het een keer goed uitgelegd wordt, dan blijkt kleurenleer juist makkelijk toe te passen. De stof wordt behandeld in de vorm van een doe-workshop. In deze workshop gaan we beginnen met een kort stukje uitleg met voorbeelden. Daarna gaan we aan de slag met het zelf maken van oefeningen om nog beter te begrijpen hoe kleurenleer in elkaar zit. We behandelen o.a. de kleurencirkel, wat nu primaire en secundaire kleuren zijn, hoe dit alles toe te passen en nog veel meer. Na afloop heeft iedereen een eigen naslagwerkje over de basis van kleurenleer! Deze workshop is vooral bruikbaar voor (amateur-)schilders, quilters, bloembinders en vele andere creatieve uitingen. Daarnaast kan kennis over kleurenleer ook helpen bij de inrichting van een huis of het combineren van kleding.

Wanneer: woensdag 4 oktober 2023, 19.30-21.30 uur  
Door wie: Resi van Zijl  
Kosten: € 40,00 (incl. materiaalkosten € 25,00)  
Begeleiding: Han Schley, maximaal 10 deelnemers

### 405. Tarotkaarten lezen

Tijdens deze cursus leer je meer over de tarotkaarten, symbolen en misschien zelfs over jezelf! De tarot is een eeuwenoud systeem van 78 kaarten. Via afbeeldingen en symbolen op de kaarten wordt snel verbinding gemaakt met het onbewuste. Het werken met de kaarten is een methode om onbewuste drijfveren, twijfels, angsten en wensen bewust te maken. Dit geeft inzicht in het eigen functioneren, structuur en richting. Uit het donker, in het licht!

Wanneer: 4 x zaterdag 10.30-12.30 uur, start 07-10-2023  
Door wie: Saskia Caviet, [www.saskiacaviet.nl](http://www.saskiacaviet.nl)  
Kosten: € 86,00  
Begeleiding: Lenie Dorland, maximaal 12 deelnemers





## 406. Massage

Wat is er fijner dan een heerlijke massage te geven en te ontvangen? Kom samen met je partner, met oma, opa of een vriend of vriendin. Opgeven kan alleen per "stel" want je oefent samen. Je geeft en ontvangt de massage en krijgt een leuke goodybag en handout mee zodat je thuis ook aan de slag kunt. We maken er een gezellige, relaxte avond van zodat je heerlijk ontspannen weer naar huis gaat.

Zelf meenemen per persoon:

- afwasteiltje (alleen bij de workshop voetmassage)
- 2 handdoeken
- een kussen om de voet op te leggen
- eventueel een kussen op om te zitten

### A - Voetmassage

Trek makkelijke kleding aan, we masseren de voet en het onderbeen dus de broek moet een stukje omhoog kunnen ( trainingsbroek ) niet te netjes, we werken met olie

Wanneer: vrijdag 13 oktober 2023, 19.30-22.00 uur

Door wie: Cindy Terpstra, massagetherapeut  
bij OntMoet & Relax

Kosten: € 22,50 (incl. materiaalkosten € 6,00)

Begeleiding: Beata van Etten, maximaal 10 deelnemers

### B - Nek/Schoudermassage

Wanneer: vrijdag 20 oktober 2023, 19.30-22.00 uur

Door wie: Cindy Terpstra, massagetherapeut  
bij OntMoet & Relax

Kosten: € 22,50 (incl. materiaalkosten € 6,00)

Begeleiding: Beata van Etten, maximaal 10 deelnemers

### C - Handmassage

Wanneer: vrijdag 27 oktober 2023, 19.30-22.00 uur

Door wie: Cindy Terpstra, massagetherapeut  
bij OntMoet & Relax

Kosten: € 22,50 (incl. materiaalkosten € 6,00)

Begeleiding: Beata van Etten, maximaal 10 deelnemers

## 407. Zingen

Deze cursus is voor iedereen die van zingen houdt, of dit nu onder de douche is of in een koor. Wil je meer techniek leren om te kunnen blijven zingen en zowel de spreek- als zangstem fit houden? Om wél die hoge noot te halen, meer volume te maken en niet meer zo snel schor te worden? In deze cursus leer je de basis techniek om lekker te kunnen blijven zingen en jouw stem fit te houden. Zangervaring of noten kunnen lezen is niet nodig. Elke les behandelen we een stukje theorie zodat je jouw stem beter leert begrijpen en gebruiken, daarnaast gaan we natuurlijk veel zingen en doen we intonatie, ademhaling- en gehooroefeningen. Wie het leuk vindt kan ook solo zingen. De groep is klein en daarmee is er ruimte voor persoonlijke aandacht. De nummers welke we gaan zingen worden begeleid door de piano of door een karaoketrack. Eigen inbreng van nummers (indien geschikt voor de hele groep) is welkom! We zingen bekende nummers uit de lichte muziek/musical, popmuziek en/of Nederlandstalig.

Wanneer: 4 x woensdag 10.00-11.30 uur, start 18-10-2023

Door wie: Karen van Karen's Voice

Kosten: € 60,00 (incl. materiaalkosten € 2,00)

Begeleiding: Petra Noordanus, maximaal 10 deelnemers

## 408. Ademwerk

Herken je dit? Je ademt hoog en snel, je staat altijd aan en je hoofd maakt overuren, je kunt niet slapen omdat je niet tot rust komt, je ervaart weinig tot geen contact met je lichaam, je voelt niet wat je lichaam jou te vertellen heeft. Samen (her)ontdekken we het ademen waardoor je meer rust ervaart, meer energie krijgt, je meer (lichaams)bewust wordt en misschien zelfs wel meer levensgeluk ervaart. Door ademhalingsoefeningen krijgen we meer controle over de adem in verschillende situaties.

**Meenemen:** yogamat, deken, kussen. Trek comfortabele kleding aan, liefst sportkleding.

**Let op:** deze les is niet geschikt als je zwanger bent.

Wanneer: vrijdag 24 november 2023, 19.30-21.30 uur  
Door wie: Cindy Terpstra, massagetherapeut bij OntMoet&Relax in Loosdrecht, [www.ontmoet-relax.nl](http://www.ontmoet-relax.nl)  
Kosten: € 15,00  
Begeleiding: Beata van Etten, maximaal 10 deelnemers

## 1401. Hoogsensitiviteit

In deze workshop gaan we meer leren over hoogsensitiviteit. Hoogsensitiviteit is een eigenschap die 1 op de 4 mensen heeft. Het heeft als basis dat de hoeveelheid informatie die binnen komt en de verwerking van die informatie anders is dan bij niet hoogsensitieve personen. Wat zijn nog meer kenmerken? Hoe ga je hiermee om in het dagelijks leven? Wat voor uitwerking kan een te veel aan binnenkomende informatie met je lichaam doen? Antwoorden op deze en meer vragen krijg je tijdens deze informatieve workshop aan de hand van theorie, praktijkvoorbeelden en oefeningen. Het is een moment voor mensen die weten dat ze hoogsensitief zijn (of denken te zijn) en er meer van willen leren, en ook voor mensen die het niet zijn, maar er meer van willen weten om hoogsensitieve personen in hun omgeving beter te kunnen begrijpen.

Wanneer: woensdag 24 januari 2024, 10.30-12.30 uur  
Door wie: Judith de Graaf, [www.hsw-coaching.nl](http://www.hsw-coaching.nl)  
Kosten: € 15,00  
Begeleiding: Beata van Etten, maximaal 12 deelnemers

## 1402. Mindfulness en Compassie

Mindfulness is een woord wat je steeds vaker tegen komt in ons dagelijks leven. Zelfs zorgverzekeraars bieden het aan in hun pakket. Wat is Mindfulness eigenlijk? Is het een truc die je leert of zit er meer in? Hoe kan je Mindfulness inzetten als zelfzorg en hoe past Compassie hierin? Aan de hand van veel oefeningen krijg je in deze praktische workshop een mooi inzicht hoe je de onderdelen van Mindfulness en Compassie kunt integreren in je dagelijks leven.

Wanneer: woensdag 7 februari 2024, 10.00-12.30 uur  
Door wie: Judith de Graaf, [www.hsw-coaching.nl](http://www.hsw-coaching.nl)  
Kosten: € 16,00  
Begeleiding: Beata van Etten, maximaal 12 deelnemers

## 1403. Familiegesciedenis

Wie waren mijn voorouders? Hoe leefden ze en wat beleefden ze? En hoe pak ik het onderzoek naar mijn familiegesciedenis aan? De docent vertelt over deze leuke en soms verslavende hobby die verrassende uitkomsten kan opleveren.

Wanneer: woensdag 13 maart 2024, 19.30-22.00 uur  
Door wie: Willem Jan van Grondelle  
Kosten: € 15,00  
Begeleiding: Han Schley, maximaal 15 deelnemers

## 1404. Veilig het water op

Als je in Nederland een snelle en/of grote boot wilt varen heb je een vaarbewijs nodig. Tijdens deze cursus leer je meer over de regels op het water, betonnen, borden etc. Je kunt deze cursus gebruiken als ondersteuning en voorbereiding op het doen van het examen vaarbewijs 1 (KVB-I)

**Meenemen:** pen en papier voor maken van aantekeningen.

Wanneer: 5 x maandag 19.30-22.00 uur, start 18-03-2024  
Door wie: Anne Blauw  
Kosten: € 95, 00 (incl. materiaalkosten € 5,00)  
Begeleiding: Maire van der Meulen/ José Veldhuizen,  
maximaal 12 deelnemers

## 1405. Kennis maken met Pétanque

Jeu de boules wordt ook pétanque genoemd, vanwege z'n Franse oorsprong. Pétanque wordt al jarenlang gespeeld. De Grieken speelden het spel als krachtraining, daarna vormden de Romeinen het om tot het behendigheidsspel zoals we het nu kennen. Jeu de Boules is nu één van de meest gespeelde spellen. Pétanquevereniging De Gooiers heeft een prachtig speelpark op de grens van Hilversum en Loosdrecht, waar je je onder de bomen op het zonnige terras even in Frankrijk waart. Na ontvangst met koffie/thee en gebak volgt een korte uitleg en demonstratie. Daarna gaan we zelf een partij spelen. Bij slecht weer spelen we in het boulodrome op hetzelfde terrein.

Wanneer: dinsdag 16 april 2024, 10.00-12.00 uur  
**Locatie:** 't Jagerpaadje 34, Hilversum,  
Kosten: € 20,00  
Begeleiding: Ankie ten Bruggencate, maximaal 12 deelnemers

# Lezingen

## 501. Audiovisuele show Armenië

Voor de Armeniërs is de berg Ararat hét teken van overleven, mede omdat de ark van Noach (volgens de Bijbel) daar strandde na de zondvloed. De apostelen Judas, Taddeus en Bartolomeus brachten het christendom, het land is er trots op dat zij als eerste het christendom als staatsgodsdienst aannam (in 301). Daarom staan in Armenië de oudste bouwwerken uit de christelijke cultuur. Naast indrukwekkende basalt formaties zien we de flora in voorjaarstooi en mooie landschappen. In de modern aandoende hoofdstad Jerevan lopen we de stad door onder het gezang van Charles Aznavour (van Armeense afkomst) en 's avonds sluiten we het bezoek aan het land af met de sabeldans, muziek van de beroemde Armeense componist Aram Chatsjatoerian. Als je ooit eerder bij een lezing van Henk Butink bent geweest, weet je dat het woord "lezing" hem enorm tekort doet. Het is écht een audiovisuele show mét muziek, echt een avondje uit!

Wanneer: woensdag 6 december 2023, 20.00-22.00 uur  
Door wie: Henk Butink  
Kosten: € 15,00  
Begeleiding: Lenie Dorland, maximaal 15 deelnemers

## 1501. Audiovisuele show Griekenland en de Peloponnesos

Op een rondreis door Griekenland bezoeken we Athene, Metéora kloosters, het klooster Oisos Loukas, Antiek Delphi en Náfpaktos (Lepanto). Natuurlijk stoppen we bij de Akropolis en diverse agora's in Athene. Op de Peloponnesos onder andere; Antiek Olympia, Mystras, Mycene, theater van Epidauros, het Kanaal van Korinthe en Nauplion. De docent vertelt je meer over het orakel van Delphi. De heersers lieten hun politieke beslissingen mede afhangen van het antwoord dat de priester gaf. Vaak kreeg men een cryptisch antwoord en bij het opvolgen van het advies was de uitkomst ook lang niet altijd positief. Als je ooit eerder bij een lezing van Henk Butink bent geweest, weet je dat het woord "lezing" hem enorm tekort doet. Het is écht een audiovisuele show mét muziek, echt een avondje uit!

Wanneer: woensdag 17 januari 2024, 20.00-22.00 uur  
Door wie: Henk Butink  
Kosten: € 15,00  
Begeleiding: Lenie Dorland, maximaal 15 deelnemers

## Excursies

### 601. Beklimming kerktoren Oud Loosdrecht

Wist je dat de kerkklok in Oud Loosdrecht een naam heeft? En heb je ooit het verhaal gehoord over de diefstal van de kerkklok? We beklimmen de kerktoren en vertellen over de historie van de kerk. Op een heldere dag kun je zelfs de skyline van Amsterdam zien!

**LET OP:** Deze excursie is alleen geschikt voor mensen die zeer goed ter been zijn: de trappen naar de kerktoren zijn steil en smal. De deelname is voor eigen risico

Wanneer: woensdag 20 september 2023, 18.30-20.00 uur  
Door wie: Anne Blauw  
Kosten: € 15,00 (incl. € 5,00 bijdrage voor de kerk)  
Begeleiding: José Veldhuizen, maximaal 15 deelnemers

### 602. Rondleiding Beeldentuin Singer

Tijdens een tuinrondleiding vertelt de tuingids je meer over het ontwerp en de bijzondere beplantingen, maar ook over de beelden en de bijzondere historie van Anna en William Singer. Wat maakt de Singertuin een beeldentuin en hoe heeft tuinontwerper Oudolf daar met de beplantingen rekening mee gehouden? Tijdens een tuinrondleiding ontdek je het!

Wanneer: zaterdag 30 september 2023, 10.00-11.00 uur  
**Verzamelen: 09.45 uur voor het museum, Oude Drift 1, Laren**  
Kosten: € 12,50 (Excl. toegang tot het museum, gratis met museum jaarkaart)  
Begeleiding: Petra Noordanus, maximaal 15 deelnemers

### 603. Oosterparkwandeling Amsterdam

Bij deze wandeling maken we een rondje om en door het Oosterpark. Vanaf het startpunt bij de Muiderpoort gaan we over de Mauritskade en 's Gravezandestraat naar het park. We bekijken de stedenbouwkundige ontwikkelingen langs de toenmalige stadsrand en de vele kunstobjecten in het Oosterpark. We komen ook langs de "Dubbeltjeshuizen" en onder meer de beelden voor het slavernijverleden, het monument ter nagedachtenis van schrijver en cineast Theo van Gogh die hier om de hoek is vermoord, en nog veel meer.

Wanneer: zaterdag 7 oktober 2023, 13.30-15.30 uur  
**Verzamelen: 13.15 uur bij de Muiderpoort, Sarphatistraat, Amsterdam**  
Door wie: René Valensa  
Kosten: € 20,00 (incl. gebruik van oortjes)  
Begeleiding: Hilda Prinsen, maximaal 15 deelnemers

## 604. Wandeling kunst en architectuur in Rotterdam

Rotterdam is de hoofdstad van de moderne architectuur. Na 1945 is op de plek van het oude stadshart een uitzonderlijke moderne stad ontstaan. We verkennen tijdens de wandeling de bijzondere bouwkunst uit het (recente) verleden en heden in de stad. Daarnaast heeft Rotterdam een grote traditie op het gebied van kunst in de openbare ruimte. De gids zal veel aandacht schenken aan de kunstwerken in de stad.

Wanneer: zondag 29 oktober 2023, 11.00-13.00 uur  
**Verzamelen: 10.45 uur bij de ingang van het Groothandelsgebouw, Stationsplein 45, Rotterdam**  
Door wie: Norman Vervat  
Kosten: € 20,00  
Begeleiding: José Veldhuizen, maximaal 15 deelnemers

## 1601. Een andere blik op het Rijksmuseum

Velen kennen de hoogtepunten in het Rijksmuseum. Deze rondleiding gaat echter niet langs de werken van Vermeer, Rembrandt etc. De gids neemt je mee naar minder bekende delen van het museum. Zo krijgen we een mooie blik op verschillende perioden uit de kunstgeschiedenis en maak je kennis met kunstenaars als Cornelis Troost en Adriaen Coorte en bekijken we fraai porselein en beeldhouwwerk uit vervlogen eeuwen.

Wanneer: zondag 13 januari 2024, 12.00-14.00 uur  
**Verzamelen: 11.45 uur voor het museum, aan de kant van de Stadhouderskade bij de fietstunnel**  
**LET OP: Zorg dat je alvast je toegang voor het Rijksmuseum gekocht hebt; dit kan ook online**  
Door wie: Norman Vervat  
Kosten: € 20,00  
Begeleiding: Ankie ten Bruggencate, maximaal 15 deelnemers

## 1602. Hendrick de Keyser - Gemeenlandshuis Amsterdam

Kom eens een kijkje nemen in het statige Gemeenlandshuis. Het huis is omringd door water en heeft een hal met prachtig stucwerk, een monumentaal trappenhuis en zalen met grote schouwen. Je hebt er een fenomenaal uitzicht op de omgeving. Bijna 275 jaar was het Gemeenlandshuis het statige onderkomen van het 'Hoogheemraadschap van den Zeeburg en Diemerdijk' en haar rechtsopvolgers. Dit waterschap beheerde de dijk van de Zuiderzee tussen Amsterdam en Muiden. In 1727 verrees het gebouw op de plaats van de oude herberg 'Daar de jager uithangt', waar al sinds 1609 door het hoogheemraadschap werd vergaderd. In het Gemeenlandshuis, dat vrij uitzicht had op de Zuiderzee, kon het bestuur van het waterschap in stijl vergaderen en bijeenkomen. Ontdek de zalen waar de hoogheemraden en dijkgraaf vergaderden en dineerden, en maak een wandeling door de prachtige tuin.

Wanneer: zondag 3 maart 2024 12.00 – 13.00 uur  
**Verzamelen: 11.45 uur voor het museum, Diemerzeedijk 27, 1095 KK Amsterdam**  
Kosten: € 10,00  
Begeleiding: Hilda Prinsen, maximaal 15 deelnemers

## 1603. Rondleiding Beeld & Geluid

Ga op ontdekkingstocht en geniet van al het moois dat Beeld & Geluid te bieden heeft: spectaculaire architectuur, een blik achter deuren die normaal voor publiek gesloten blijven en een indruk van de enorme omvang van onze mediahistorische collectie. De gids van Beeld & Geluid neemt je mee langs de mediapersoonlijkheden op de Wall of Fame en de fascinerende en verborgen symboliek van het schitterende gebouw. Ook daal je af naar de dieptes van de "canyon" waar de schatkamers van het instituut zich bevinden. Daar is niet alleen meer dan 1.000.000 uur aan audiovisueel materiaal opgeslagen, maar is ook een enorme collectie interessante objecten uit de mediageschiedenis van Nederland te vinden.

Wanneer: zaterdag 9 maart 2024, 14.00-15.00 uur

**Verzamelen: 13.45 uur Beeld en Geluid,  
Media Parkboulevard 1, Hilversum**

Door wie: Gids Beeld & Geluid

Kosten: € 27.50 p.p. (incl. toegang tot het museum)

Begeleiding: Hilda Prinsen, maximaal 15 deelnemers

## 1604. Rondleiding oude havens van Amsterdam

We lopen vanaf het Centraal Station via de Zeedijk door de Lastagebuurt (een beschermd stadsgezicht) richting Entrepotdok. Onderweg vertelt de gids uitgebreid over de maritieme geschiedenis van Amsterdam en de vroegere rijkdom en handel. Na het bezoek aan het Entrepotdok gaat de route langs het Scheepvaartmuseum en IJtunnel terug naar de Schreierstoren waar we eindigen. *De docent zorgt voor een audiosysteem met oortjes en zendontvangers.*

Wanneer: zaterdag 16 maart 2024, 13.00-16.30 uur

**Verzamelen: 12.45 uur voor Restaurant Loetje,  
Stationsplein, Amsterdam**

Door wie: René Valensa

Kosten: € 20.00 (incl. gebruik van oortjes)

Begeleiding: Ferry Daas, maximaal 15 deelnemers

## 1605. Rondleiding slot Zeist

Slot Zeist is één van de mooiste en best bewaarde 17e-eeuwse buitens op de Utrechtse heuvelrug. Een gids van het gilde Zeist neemt je mee door de rijk ingerichte zalen die herinneren aan 300 jaar historie en de rol van een flamboyante Nassau-telg, een Amsterdamse koopman en de hernhutters als bewoners van het slot. Na de rondleiding kan je zelf wandelen in de slottuin en beeldentuin, die open zijn van 9.00 uur tot 17.00 uur. Voor een hapje en een drankje kan je terecht in de Orangerie.

Parkeren: per navigatie naar slot Zeist kan je het beste "brouwerij" Zeist aanhouden. Daar bevindt zich op 2 minuten loopafstand van het Slot een gratis parkeerterrein. Het kasteel is rolstoeltoegankelijk.

Wanneer: zaterdag 6 april 2024, 11.00-12.00 uur

**Verzamelen: 10.45 uur bij de hoofdingang op Zinzendorflaan 1**

Door wie: gilde Zeist

Kosten: € 10,00

Begeleiding: Ferry Daas, maximaal 15 deelnemers

## 1606. Dwalen over de Vecht

We schepen in op de Marie-Anne, een 19e eeuwse botter. We gaan een stuk varen over de Vecht. Onderweg vertellen we je over de geschiedenis van de Vecht, de landhuizen en theekoepeltjes. Wist je bijvoorbeeld dat de Vecht één van de weinige rivieren is die twee kanten op kan stromen? Locatie van in- en uitschepen volgt na inschrijving.

Wanneer: zondag 14 april 2024, 10.30-12.30 uur

Door wie: Anne Blauw en Maire van der Meulen

Kosten: € 20,00

Begeleiding: José Veldhuizen, maximaal 12 deelnemers

## 1607. Rondleiding kasteel Sypesteyn

Sypesteyn geeft een unieke blik in de wereld van jonkheer Henri van Sypesteyn (1857-1937). Tegenover de 15de-eeuwse Sijpekerk bouwde de jonkheer, aan het begin van de vorige eeuw, het kasteel op oude fundamenten; de plek waar hij zelf dacht dat zijn stamslot zou hebben gestaan. Later bleek dit slechts een droom, maar het resultaat was wel een stijlvol gebouw, omringd door grachten en een prachtige historische tuin. Met Sypesteyn wilde de jonkheer zijn familie eren. De inrichting van het kasteel is nog grotendeels zoals de jonkheer het in de jaren dertig achterliet. Tijdens de rondleidingen maak je kennis met alle facetten van de rijke verzameling van de jonkheer en zie je onder meer de Wapenkamer, de Gotische Kamer en de 17de-eeuwse Lage Zaal. Op de eerste verdieping staan Oosters en Hollands porselein tentoongesteld, evenals veel familieportretten uit het rijke regentenleven in de achttiende eeuw.

Wanneer: zaterdag 20 april 2024, 11.00-12.00 uur  
**Verzamelen:** **10.45 uur voor het kasteel, zorg dat je toegangskaartje gekocht is (gratis toegang met museumkaart)**  
Door wie: gids van Sypesteyn  
Kosten: € 10,00  
Begeleiding: Ferry Daas, maximaal 15 deelnemers

## 1608. Vleermuizen zoeken

Wist jij dat je vleermuizen kunt 'horen' als je een zogenaamde Bat-Detector gebruikt? Samen met bioloog Roy Veldhuizen, bekend van het tv-programma steken en prikken, ga je een avond op zoek naar deze vliegende zoogdieren. Hij zal vertellen over de verschillende vleermuizen die in Nederland leven en zal je leren het verschil te horen tussen een gewone dwergvleermuis en een laatvlieger! Ook leer je waarom deze soort zo beschermd is en wat je kunt doen om ervoor te zorgen dat de dieren een wat beter leven hebben! Kinderen zijn van harte welkom tijdens deze excursie

Wanneer: woensdag 1 mei 2024, 21.00-22.30 uur  
**Verzamelen:** **20.45 uur in Gooilust bij het fietsenrek**  
Door wie: Roy Veldhuizen  
Kosten: € 10,00  
Begeleiding: José Veldhuizen, maximaal 15 deelnemers

## 1609. Rondleiding en high tea in Costerustuin

Na een rondleiding door de Costerustuin kun je je smakelijk laten verrassen tijdens de high tea. Een proeverij van verschillende kruidentheemengsels samen met zoete en hartige lekkernijen, waarin delen van bloemen en planten zijn verwerkt.

Wanneer: zaterdag 25 mei 2024, 14.30-ca 16.30 uur  
**Verzamelen:** **14.15 uur Zonnelaan 4-Z in Hilversum**  
Door wie: Ellen Brandligt  
Kosten: € 20,00 (incl. materiaalkosten € 12,50)  
Begeleiding: Lenie Dorland, maximaal 14 deelnemers

## 1610. Cocktails & Dreams

Een heerlijke avond op het water aan boord van een Noordzeebotter uit de 19e eeuw én cocktails. Wat wil je nog meer? We varen over de prachtige Loosdrechtse Plassen de zonsondergang tegemoet; onderweg maakt de bemanning een aantal heerlijke cocktails voor je, deze worden geserveerd met bijpassende hapjes.

Wanneer: vrijdag 7 juni 2024, inschepen om 19.45 uur  
**Locatie:** **Porseleinhaven, Oud Loosdrecht (kom op de fiets 😊)**  
Door wie: Anne Blauw  
Kosten: € 37,50 (incl. drankjes onderweg 22,00)  
Begeleiding: José Veldhuizen, maximaal 12 deelnemers

# Schoolvakanties (Noord)

Herfst	21 - 29 oktober 2023
Kerst	23 december 2023 - 7 januari 2024
Voorjaar	17 februari - 25 februari 2024
Pasen	31 maart - 1 april 2024
Koningsdag	27 april 2024
Mei	27 april - 5 mei 2024
Hemelvaart	9 mei 2024
Pinksteren	19 & 20 mei 2024
Zomer	20 juli - 1 september 2024

## Cursusbegeleiding:

Ankie ten Bruggencate (18.00 - 19.00 uur) tel. 035-6240802  
ankie@kploosdrecht.nl

Beata van Etten tel. 06-43106917  
beata@kploosdrecht.nl

Ferry Daas (na 18.00 uur) tel. 035-5826985  
ferry@kploosdrecht.nl

Joop Hennis tel. 06-45318445  
joop@kploosdrecht.nl

José Veldhuizen tel. 06-19868259  
jose@kploosdrecht.nl

Maire van der Meulen tel. 06-26704048  
maire@kploosdrecht.nl

Petra Noordanus tel. 06-55121459  
petra@kploosdrecht.nl

Hilda Prinsen (na 18.00 uur) tel. 035-5826985  
hilda@kploosdrecht.nl

Han Schley tel. 06-40865090  
han@kploosdrecht.nl

Lenie Dorland-Verbeek tel. 06-49692433  
lenie@kploosdrecht.nl

Voorzitter  
Penningmeester

Secretaris

Joop Hennis  
Han Schley tel. 06-40865090  
han@kploosdrecht.nl  
Maire van der Meulen  
Oud Loosdrechtsedijk 241  
1231 LX Loosdrecht  
maire@kploosdrecht.nl