

# **Seizoen 2021-2022**





# STICHTING PARAPLU

Cursussen & activiteiten De Ronde Venen

## ***Activiteiten 2021-2022***

---

**Creatieve cursussen - Digitale cursussen**

**Taalcursussen - Informatieve cursussen**

**Spirituele cursussen**

**Ontspanningsactiviteiten**

**Workshops**

---

***Pieter Joostenlaan 28 - 3648 XR - Wilnis***

## Voorwoord

Schrijvende dit voorwoord is het voorjaar 2021. Je hoort of leest al berichten over dat nu de piek van de derde golf duidelijk voorbij is. En dan komt de vraag op tafel wanneer er nieuwe versoepelingen mogelijk zijn. De twee vorige versoepelingen gingen juist moeizamer dan gepland. Hoe zal het nu gaan?

De voortekenen lijken gunstig en daarom heeft het bestuur Stichting Paraplu besloten in september te starten met seizoen 2021-2022, de 41<sup>e</sup> editie. Laten we hopen dat we het gehele volgende seizoen open kunnen blijven.

Mochten hier bijzonderheden over te melden zijn dan lees je dat op onze website, die onlangs in een moderner jasje is gestoken.

Afgelopen jaar, in november, bestond de Paraplu 40 jaar, precies in de periode dat we alle cursussen moesten gaan stopzetten. Op dit moment denken we niet echt aan een feestje. Eerst maar kijken wat deze gehele periode voor de Paraplu heeft betekend en nog gáát betekenen.

Ondertussen is er weer een nieuw programma samengesteld dat als vanouds volop afwisseling biedt, met creatieve, ontspannende en leerzame thema's. En dat alles tegen een aantrekkelijke en betaalbare prijs. Met diverse cursussen, workshops en activiteiten is er vast iets voor jou bij.

De docenten zijn over het algemeen bedreven in hun vakgebied, al dan niet door scholing of zelfstudie. Wat hen allen kenmerkt is de passie waarmee ze hun kennis overdragen.

De activiteiten van de Paraplu brengen we onder de aandacht van 'n zo breed mogelijk publiek door verspreiding van dit programmaboekje, informatie op onze website en via facebook.

Verder verschijnt er regelmatig een digitale nieuwsbrief. Hiervoor kan je je via onze website aanmelden, zodat je op de hoogte blijft van de ontwikkelingen gedurende het seizoen.

Het plan is dit jaar weer een Open Dag te organiseren. Daarover meer op de website, facebook of in de krant.

Stichting Paraplu draait volledig op vrijwilligers. Deze groep mensen is onontbeerlijk voor het voortbestaan van de stichting. Mede dankzij de inzet van deze vrijwilligers kunnen de kosten laag gehouden worden.

Onder de functies die vrijwillig worden uitgevoerd noemen wij de gastgevers, de docenten en spelleiders en de coördinatoren van de exposities. Daarnaast zijn er de personen die zorg dragen voor de technische dienst, de financiën, de administratie en de publiciteit. Enkelen van hen maken ook deel uit van het bestuur.

Ook dit jaar danken wij de sponsors voor hun financiële bijdrage in de vorm van de plaatsing van een advertentie in het programmaboekje en op onze website.

**Namens alle medewerkers heten wij je in het nieuwe en eenenveertigste seizoen van harte welkom bij de Paraplu.**

Bestuur Stichting Paraplu

## Algemene informatie

Met dit boekje presenteren wij ons programma voor het seizoen 2021-2022. Ons seizoen loopt normaliter van september tot en met april.

Gastvrouwen en gastheren bieden ondersteuning tijdens de diverse activiteiten en zorgen er mede voor dat je activiteit in een gezellige sfeer plaatsvindt. Tijdens je activiteit is het mogelijk om tegen betaling een drankje te nuttigen.



De Stichting Paraplu heeft 3 zalen:  
1 grote zaal en 2 kleine zalen.

Bij de Paraplu is een groot parkeerterrein waar je gratis kunt parkeren.

## Openbaar vervoer

Met het Openbaar Vervoer is de Paraplu goed te bereiken. Streekbus 123 (Woerden – De Ronde Venen) en 126 (Amsterdam – De Ronde Venen) neemt je mee tot aan de halte Burgemeester Padmosweg en bus 130 (Uithoorn – De Ronde Venen – Breukelen) stopt bij de halte Pieter Joostenlaan te Wilnis.

## Doelstelling

Het doel van de Stichting Paraplu De Ronde Venen is om iedereen in de gelegenheid te stellen, de nodige kennis en/of sociaal-, maatschappelijke vaardigheden aan te leren om te kunnen (blijven) deelnemen aan de maatschappij en/of om invulling te geven aan een zinvolle vrijetijdsbesteding. De stichting doet dit door middel van een breed aanbod aan activiteiten op uiteenlopend gebied tegen lage inschrijfkosten, zodat juist de minder draagkrachtigen ook kunnen deelnemen.

Aandachtsgebieden zijn o.a.

- ontspanning
- educatie
- creativiteit
- spiritualiteit
- welzijn

# Woning ver- of aankopen?



## Ruijgrok Makelaars



Ruijgrok Makelaars o/g bv  
Hofland 19  
3641 GA Mijdrecht

0297 28 33 75  
info@ruijgrok.nl  
www.ruijgrok.nl



**Boeken**

**Hobbyartikelen**

**Kantoorartikelen**

**Wenskaarten**

**Tijdschriften**

**Schoolartikelen**

De Lindeboom 11 3641 EX Mijdrecht

Telefoon 0297-281855 Fax 0297-284903

info@boekhandelmondria.nl www.boekhandelmondria.nl

**Inhoudsopgave**

<b>Voorwoord</b>	0
<b>Algemene informatie - Doelstelling</b>	1
<b>Inhoudsopgave</b>	3
<b>Overzicht activiteiten</b>	4
<b>Overzicht docenten</b>	6
<b><u>Creatieve cursussen</u></b>	
- Patchwork en Quilten	7
- Knippen en naaien	7
- Macramé	8
- Haken	8
- Breien	9
- Up-Cyclen	9
- Teken- en schildercursussen	10
<b><u>Moderne talen</u></b>	
- Nederlands	18
- Engels	19
- Frans	19
- Duits	20
- Spaans	20
<b><u>Digitale cursussen</u></b>	
- Leer je digitale camera kennen	22
- RAW foto's bewerken met 'Raw Therapie'	23
<b><u>Informatieve cursussen</u></b>	
- Enneagram	23
- Theorie Opfriscursus Verkeer (TOV)	31
- Kennismaken met Filosofie	32
- Nederlands met gebaren	32
- DiFoLis	33
<b><u>Spirituele cursussen</u></b>	
- Yoga	26
- Compassie	27
- Hartcoherentie	27
<b><u>Ontspanningsactiviteiten</u></b>	
- Ringtraining voor alle toy rassen	25
- Klaverjassen	28
- Bridgen	28
- Inloop- en ontspanningsmiddag	29
- Biljarten	29
- Stijldansen voor paren	30
- Mondharmonicclub 'De Oude Klanken'	30
- Kennismaking met Golf	31
<b><u>Workshops</u></b>	
- Powertex beeld 'Moderne Dans'	33
<b>Inschrijven en betalen</b>	36
<b>Schoolvakanties en officiële zon- en feestdagen</b>	38
<b>Vrijwilligers bij de Stichting Paraplu</b>	39
<b>Contactgegevens Stichting Paraplu</b>	40

**Activiteitenprogramma Stichting Paraplu 2021-2022**

<b>Dag</b>	<b>Tijd</b>	<b>Activiteit</b>	<b>Start</b>	<b>Keer</b>	<b>Prijs</b>	<b>Code</b>
maandag	09:30 - 10:45	Yoga	13-09-2021	24	130	SP1920
maandag	11:00 - 12:15	Yoga	13-09-2021	24	130	SP1921
maandag	10:30 - 12:00	Hartcoherentie	15-11-2021	6	38	SP1927
maandag	13:00 - 15:00	Schilderen Acrylverf	17-01-2022	10	65	CR1916
maandag	13:30 - 15:30	Kennismaken met Filosofie	25-10-2021	8	65	TH1912
maandag	13:30 - 16:30	Mondharmonicaclub 'De Oude Klanken'	06-09-2021	30	73	RS1882
maandag	19:30 - 21:00	Frans beginners plus	13-9-2021	23	104	MT1893
maandag	19:30 - 21:00	Haken	01-11-2021	10	48	CR1932
maandag	19:30 - 21:00	Breien	24-01-2022	10	48	CR1937
dinsdag	09:00 - 11:00	Nederlands	26-10-2021	9	56	MT1894
dinsdag	09:30 - 11:30	Opfriscursus Verkeer TOV	08-03-2022	1	13	TH1923
dinsdag	10:00 - 12:00	Compassie	07-09-2021	6	50	SP1924
dinsdag	10:00 - 12:00	Kennismaking met golf	28-09-2021	5	55	RS1917
dinsdag	10:00 - 12:00	Kennismaking met golf	01-03-2022	5	55	RS1918
dinsdag	13:00 - 16:00	Klaverjassen	07-09-2021	35	2.3	RS1913
dinsdag	13:00 - 15:00	Mandala tekenen in zwart	02-11-2021	7	57	CR1914
dinsdag	13:00 - 15:00	Schilderen Acrylverf	17-01-2022	10	65	CR1916
dinsdag	13:00 - 15:00	Landschap in aquarel en inkt	26-10-2021	7	65	CR1899
dinsdag	13:30 - 15:00	Macramé	21-09-2021	6	38	CR1931
dinsdag	20:00 - 22:00	Vrij schilderen met Acryl (geen olieverf !)	26-10-2021	8	65	CR1889
dinsdag	20:00 - 22:00	Vrij schilderen met Acryl (geen olieverf !)	25-01-2022	8	65	CR1911
dinsdag	19:45 - 22:45	Bridge	21-09-2021	31	79	RS1922
woensdag	09:00 - 10:15	Engels Spreekvaardigheid: 'Tell me'!	15-09-2021	24	91	MT1901
woensdag	09:30 - 11:00	Engels voor beginners vervolg	15-09-2021	23	104	MT1895
woensdag	10:00 - 11:15	Spaans voor beginners	15-09-2021	20	73	MT1888
woensdag	13:30 - 15:30	Schilderen met Materie	06-10-2021	22	132	CR1903
woensdag	19:00 - 20:30	Duits	15-09-2021	8	51	MT1904
woensdag	19:00 - 20:30	Duits	23-02-2022	8	51	MT1909
woensdag	19:30 - 21:30	Enneagram	29-09-2021	3	27	TH1925
woensdag	19:30 - 21:00	Nederlands met gebaren	29-09-2021	23	97	TH1934
woensdag	20:00 - 22:00	Leer je digitale camera	27-10-2021	5	42	CT1880
woensdag	20:00 - 22:00	Raw foto's bewerken	01-12-2021	4	34	CT1881
donderdag	09:30 - 12:30	Ontdekkingsreis in aquarellen en tekenen	16-09-2021	12	109	CR1900
donderdag	09:30 - 11:30	Knippen en naaien	23-09-2021	10	62	CR1935
donderdag	10:30 - 12:00	Patchwork en Quilten	16-09-2021	27	114	CR1896
donderdag	10:30 - 12:00	DiFoLis methode	13-09-2021	8	50	TH1929



**Activiteitenprogramma Stichting Paraplu 2021-2022**

<b>Dag</b>	<b>Tijd</b>	<b>Activiteit</b>	<b>Start</b>	<b>Keer</b>	<b>Prijs</b>	<b>Code</b>
donderdag	13:00 - 16:00	Buiten schilderen	26-05-2022	2	23	CR1928
donderdag	14:00 - 16:00	Met passie schilderen!	07-10-2021	22	132	CR1905
donderdag	19:00 - 21:00	Powertex beeld "Moderne dans"	07-10-2021	1	12	WS1939
donderdag	19:00 - 21:00	Opfriscursus Verkeer TOV	08-03-2022	1	13	TH1910
donderdag	20:00 - 22:00	Schilderen in aquarel/acryl	16-09-2021	12	74	CR1908
vrijdag	09:30 - 10:45	Yoga	17-09-2021	23	125	SP1884
vrijdag	09:30 - 11:30	Schilderen met voornamelijk Acryl	17-09-2021	25	139	CR1938
vrijdag	11:00 - 12:15	Yoga	11-09-2021	23	125	SP1885
vrijdag	13:30 - 16:00	Portrettekenen en schilderen	24-09-2021	8	80	CR1890
vrijdag	13:30 - 16:00	Portrettekenen en schilderen	11-03-2022	8	80	CR1941
vrijdag	13:30 - 16:30	Biljarten	10-09-2021	33	71	RS1883
vrijdag	19:00 - 20:15	Spaans voor gevorderden	17-09-2021	20	73	MT1887
vrijdag	19:30 - 21:00	Stijldansen voor paren	17-09-2021	26	116	RS1906
zaterdag	10:00 - 16:00	Upcyclen je oude kleding	02-10-2021	1	21	CR1926
zaterdag	13:30 - 15:30	Ringtraining	04-09-2021	52	5	RS1942

## Docenten seizoen 2021-2022

Marina van Aquino	Spaanse taal
Sophy-Ann Bakkeren	Yoga
Jacques Balvert	Golf
Ria Bos	Knippen en naaien
Theo Bos	Bridge
Björn Goud	Fotografie
Ria Heijungs	Ringtraining
Nel Huurman	Schilderen
Gerda de Jong-Zaal	Patchwork en quilten
Carla de Jonge	Nederlandse gebarentaal
Frank Korlas	Duitse taal, Verkeer
Marijke Kruijs	Filosofie
Ineke Makkink	Beeldende kunst met Powertex
Gerard van der Meer	Biljarten
Renate Nonnekes	Schilderen
Marian Pol-van 't Slot	Engelse taal
Marja Raats	Yoga
José Renkens	Schilderen
Joke Reurings-Otto	Schilderen
Jan Rövekamp	Bridge
Joke Stapper-Samsom	Hartcoherentie, Compassie, Enneagram, Upcyclen kleding
Caroline Ströer	Nederlandse, Engelse en Franse taal
Grada Terlage	Haken, Breien, Macramé
Lidy Tijssen	Schilderen
Arie van Tol	Stijldansen
Dinie van Tol	Stijldansen
Ida Veenstra	Schilderen
Piet Zaal	Mondharmonica

## Patchwork en Quilten

Cursuscode: **CR1896**

Er worden verschillende soorten patchwork gemaakt. Deze activiteit is voor beginners en gevorderden.

Benodigd materiaal: schaar, spelden, garen, stof en centimeter.

*Data:* van 16-09-21 t/m 14-04-22  
27 dagdelen, op donderdag  
van 10:30 - 12:00 uur

*Docent:* Gerda de Jong-Zaal

*Kosten:* € 114.00



## Knippen en naaien

Cursuscode: **CR1935**

Eenieder is vrij om tijdens deze cursus een bepaald kledingstuk te maken. Of dat nu een Oma is die kinderkleding maakt (met verrassend leuke resultaten), of je maakt voor jezelf een shirt, pantalon of japon of, en dat zijn de doorzetters, die zelfs een colbert jasje of mantel maken. De docent laat je niet in de kou staan. Zij is coupeuse en samen met haar maken we de kledingstukken tot een prachtig resultaat. Je dient wel zelf je naaimachine mee te nemen, er is bij de Paraplu wel een lockmachine beschikbaar. Patronen zijn aanwezig maar je kunt ook altijd in overleg met de docente je eigen patroon meenemen. We knippen de kleding en met instructie kan je thuis verder werken. In een gemoedelijke sfeer vliegt de tijd door de vingers.

Zelf meenemen eventueel patroon, stof, schaar etc.

Cursus wordt om de week gegeven.

*Data:* van 23-09-21 t/m 17-02-22  
10 dagdelen, op donderdag  
van 09:30 - 11:30 uur

*Docent:* Ria Bos

*Kosten:* € 62.00



## Macramé

Cursuscode: **CR1931**

Macramé is echt veel eenvoudiger als dat het lijkt. Om je op weg te helpen in de eerste stappen van de macramé wereld, Leer je in deze cursus macramé basis knopen.

Met deze basisknopen kun je eigenlijk alle patronen volgen die er op internet te vinden zijn, handig toch!

Om een macramé project te beginnen heb je niet veel meer nodig dan garen, wat dik of dun kan zijn. Werk je met dikker garen, ben je heel snel op weg, met dunner garen duurt een groot project wat langer. Kies hierbij wat bij je project past, maar daarover later meer.

Macramé is een ouderwetse techniek, die nu weer helemaal hip is! Plantenhangers, wandkleden, dromenvangers noem maar op, macramé is een hele veelzijdige techniek. Superleuk dus om snel te beginnen met je eerste macramé project en voor je het weet ben je een echte macramé master!

Materiaal: in overleg met de docent.

*Data:* van 21-9-2021 t/m 26-10-21  
6 dagdelen, op dinsdag  
van 13:30 - 15:00 uur

*Docent:* Grada Terlage

*Kosten:* € 38.00

## Haken

Cursuscode: **CR1932**

Haken voor beginners: haken is misschien wel de leukste bezigheid die je kan doen in je vrije tijd. Het is namelijk helemaal niet moeilijk, je kunt er hele leuke dingen mee maken en het is een creatieve bezigheid. Sommige zullen misschien niet weten hoe ze moeten haken, in deze blog ga ik in 8 stappen uitleggen hoe je moet leren haken.

Wat heb je nodig?

- Haaknaalden set
- Haakgaren, katoen of wol
- Meetlint
- Schaar

Materiaal: in overleg met de docent.

*Data:* van 01-11-21 t/m 17-01-22  
10 dagdelen, op maandag  
van 19:30 - 21:00 uur

*Docent:* Grada Terlage

*Kosten:* € 48.00



## Breien

Cursuscode: **CR1937**

Breien is helemaal hip en trendy. Iedereen wil leren breien om zelf de leukste creaties te kunnen maken. Breien is ook heel ontspannend. Bovendien kun je je breiwerk bijna overal mee naar toe nemen om even lekker te kunnen werken waar je maar wilt.

Breien kun je op verschillende manieren leren. Het kan zijn dat iemand je helpt en je voordoet hoe het moet. Maar je kunt het ook jezelf aanleren.

Om te beginnen heb je breinaalden en breiwol nodig. Wanneer je begint met breien kun je het beste beginnen met een niet al te dunne draad. Begin ook niet direct met een hele dure bol wol, je eerste breiwerk zal niet direct je beste breiwerk worden.

Materiaal in overleg met de docent.

*Data:* van 24-1-2022 t/m 04-04-22  
10 dagdelen, op maandag  
van 19:30 - 21:00 uur

*Docent:* Grada Terlage

*Kosten:* € 48.00



## Upcyclen, een nieuw leven voor je oude kleding

Cursuscode: **CR1926**

Upcyclen, een nieuwe functie geven. Gebruikte kleding is goed voor de portemonnee en goed voor het milieu. Je kunt denken aan het repareren van kleding, maar ook het mooier maken of zelfs onherkenbaar veranderen. Het jurkje dat niet meer past, de spijkerbroek waar je gaten in wilt maken. Kijk eens goed rond in je kledingkast, of in die van iemand anders, om dát item te vinden waar je, je eigen stempel op wil drukken en het zo te veranderen dat het letterlijk bij je past.

Voor deze cursus heb je niet alle technische vaardigheden nodig maar vooral creativiteit en zin om aan de slag te gaan. Neem je kledingstukken mee en je naaimachine, schaar, lapje(s) stof en garen. We inspireren elkaar en zorgen ervoor dat je tevreden naar huis gaat met één of meer kledingstukken die helemaal bij je passen.

Er is eventueel een naaimachine aanwezig.

Zelf een lunchpakket meenemen.

*Data:* 2-10-2021  
1 dagdeel, op zaterdag  
van 10:00 - 16:00 uur

*Docent:* Joke Stapper-Samsom

*Kosten:* € 21.00

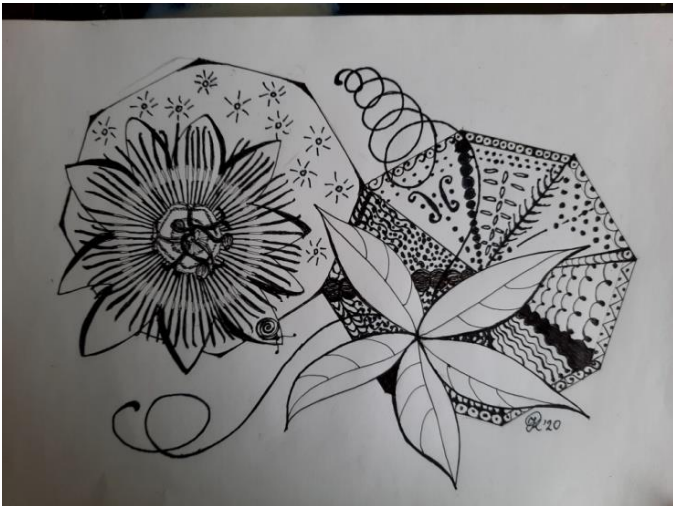


## Mandala tekenen

Cursuscode: **CR1914**

In deze workshop gaan we op een creatieve wijze bloemen, planten en dieren tekenen met potlood en fine-liner. De motieven uit de natuur zijn dus de basis van onze tekeningen. We laten ons o.a. inspireren door Antoni Gaudi, een kunstenaar die ook de natuur als basis van zijn werk gebruikte. Met een fantasierijk lijnenspel gaan we een natuur-mandala samenstellen. In de laatste lessen kunnen we een kerst-mandala tekenen, ook zeer geschikt als digitale kaart. Deze workshop is voor zowel beginners als gevorderden bestemd.

Materialen: Tekenblok min 135 gr. A4 formaat, B-potloden en watervaste fine-liners 02 t/m 05.



*Data:* van 02-11-21 t/m 14-12-21  
7 dagdelen, op dinsdag  
van 13:00 - 15:00 uur

*Docent:* Joke Reurings-Otto

*Kosten:* € 57.00

## Landschap in aquarel en inkt

Cursuscode: **CR1899**

In deze workshop komen enkele belangrijke basiselementen van landschapstekenen aan bod. Aan de hand van voorbeelden en eigen foto's leren wij een landschap schilderen in aquarel, gebruikmakend van verschillende technieken o.a. aquarel in combinatie met inkt.

Deze workshop is geschikt voor zowel beginners als gevorderden.

Materialen: zachte tekenpotloden, tekenpen en Oost-Indische inkt of watervaste fine-liners 0.2 t/m 0.5, aquarelblok 30 bij 40 cm gelijmd, aquarelverf- en penselen.



*Data:* van 11-01-22 t/m 22-02-22  
7 dagdelen, op dinsdag  
van 13:00 - 15:00 uur

*Docent:* Joke Reurings-Otto

*Kosten:* € 57.00

## **Buiten schilderen**

Cursuscode: **CR1928**

In de zomermaanden is er gelegenheid om vanuit de Paraplu buiten te gaan schilderen. Onder leiding van de docent gaan we naar eigen waarneming een landschap schilderen of tekenen.

De techniek is naar eigen keuze. Zowel aquarel, acryl of houtskool zijn heel goed mogelijk.

Deze activiteit is geheel afhankelijk van de weersvoorspellingen. Voorlopig denken wij aan 2 dagen, eind mei en begin juni op donderdag- of zaterdagmiddag.

Als het weer het toelaat zou dat kunnen in week 22, 23 of 24.

Tegen die tijd krijg je persoonlijk bericht of de activiteit op een van deze dagen plaatsvindt.

Vind je het avontuurlijk of gezellig om samen buiten te schilderen, schrijf je dan in.

De cursus "buiten schilderen" is voor iedereen toegankelijk.

Benodigdheden: Uitvouwbare kruk, schildersdoekje op veldezel of schilderspapier op stevige ondergrond, verf en penselen naar techniekeuze en twee lege jampotten met deksel.

Eventueel kun je gebruik maken van de grote atelier-ezels van de Paraplu.



*Datum:* week 22, 23 of 24 2022  
afhankelijk van het weer nog te bepalen datum.

2 dagdelen, op donderdag  
of zaterdag  
van 13:00 – 16:00 uur

*Docent:* Joke Reurings

*Kosten:* € 23.00

## **Schilderen met voornamelijk acryl**

Cursuscode: **CR1938**

Aan de hand van verschillende onderwerpen wordt er voornamelijk gewerkt met acrylverf. Tijdens deze cursus ontdek je de vele mogelijkheden die acrylverf te bieden heeft. Er wordt ook geregeld aandacht besteed aan schetsen en tekenen en theoretische aspecten zoals anatomie bij portret- en figuurtekenen en perspectief. Je wordt begeleid bij het werken met het door jouw gekozen materiaal. Naast werken met acryl ben je vrij om ook eens een ander materiaal uit te proberen, bijv. aquarelverf, pastelkrijt, olieverf etc. De cursus is toegankelijk voor zowel beginners als gevorderden.



Je hebt nodig: een schetsboek, een zacht potlood (v.a. B4), houtskool, potloodgum en kneedgum, een blok met acrylpapier, schildersdoekje of paneeltje (canvas of karton). Kies voor een niet te klein formaat, om 'priegelwerk' te voorkomen.

Neem de materialen mee die je al hebt en/of schaf in overleg met de docent materiaal aan.

*Data:* van 17-09-21 t/m 8-04-22  
25 dagdelen, op vrijdag  
van 09:30 - 11:30 uur

*Docent:* Joke Reurings

*Kosten:* € 139.00

## Ontdekkingsreis in aquarelleren en tekenen

Cursuscode: **CR 1900**

Om te leren aquarelleren heb je een beetje lef nodig. Het is een techniek waarbij de verf dun en waterig is en waarbij toevalligheden en ongelukjes soms een rol spelen. Onbedoeld ontstaan hierdoor vaak spectaculaire schilderijen! Iedere nieuwe aquarel is een ontdekkingsreis. Er wordt aandacht besteed aan het mengen van kleuren, verschillende aquarel-technieken, het opbouwen van een compositie, perspectief en diepte. In deze cursus ga je al vanaf de eerste les aan de slag met het maken van jouw eigen kunstwerkjes. Wie alleen wil tekenen is ook welkom.

Deze cursus wordt om de twee weken gegeven.

Materiaal: aquarelblok ± 30x40cm 300g/m<sup>2</sup>, aquarelverf en -kwasten, tekenpapier ± 30x40, B-tekenpotloden en of aquarelpotloden, houtskool en kneedgum.

Tip: Door gezamenlijk materiaal te kopen bij webwinkel voor kunstenaars benodigdheden ben je vaak goedkoper uit en de verzendkosten zijn dan laag.



*Data:* van 30-09-21 t/m 10-3-22  
12 dagdelen, op donderdag  
van 09:30 - 12:30 uur

*Docent:* José Renkens-Delsing

*Kosten:* € 109.00



## Schilderen Acrylverf

Cursuscode: **CR1916**

Deze cursus is geschikt zowel voor beginners als gevorderden. Aan de hand van verschillende onderwerpen/voorbeelden wordt er gewerkt met acrylverf. Tijdens deze cursus ontdek je de vele mogelijkheden die acrylverf te bieden heeft. Er wordt in deze cursus regelmatig aandacht besteed aan compositie, diepte, perspectief, schetsen en tekenen. Wil je liever werken met aquarel of pastel dan is dit ook mogelijk.

Materiaal: Schetsboek of schetspapier, B potloden/houtskool, Gum/kneedgum, acryldoek of acrylpapier/blok minimaal 30x40, acrylverf koop goede kwaliteit bv Talens Amsterdam, penselen voor acrylverf zowel platte als ronde penselen.

*Data:* van 17-01-22 t/m 11-04-22  
10 dagdelen, op maandag  
van 13:00 - 15:00 uur  
*Docent:* José Renkens-Delsing  
*Kosten:* € 65.00



## Met passie schilderen!

Cursuscode: **CR1905**

Deze cursus is zowel figuratief als abstract; wat je eigen keuze is. De docent werkt individueel met je. Eventueel kun je werken met materie: dit zijn natuurlijke materialen, die je dan heel simpel naar eigen inzicht en je creativiteit kunt verwerken op doek. Meenemen: schetsboek, potlood en/of acrylverf plus een doekje.

Deze cursus is zowel voor beginners als gevorderden.

*Data:* van 07-10-21 t/m 31-03-22  
22 dagdelen, op donderdag  
van 14:00 - 16:00 uur  
*Docent:* Lidy Tijssen  
*Kosten:* € 132.00



## Schilderen met materie

Cursuscode: **CR1903**

De doelstelling is om je de abstracte schilderkunst met materie en het abstraheren aan te leren. In deze cursus wordt deze methode je aangeleerd. Onder materie wordt verstaan bijv. zand, steen, hout en allerlei verschillende materialen die je aanspreken en waar je mogelijkheden in ziet. Het werk geeft een bepaalde spanning en roept het gevoel op van creativiteit waardoor kleur, vorm en lijn het tot een geheel maken.

Meenemen aan materiaal in de 1e les: tekenpapier of doek, potlood, verf en diverse materialen die je aanspreken. Andere materialen in overleg met de docent.

Deze cursus is alleen voor gevorderden.

*Data:* van 6-10-21 t/m 30-03-22  
22 dagdelen, op woensdag  
van 13:30 - 15:30 uur

*Docent:* Lidy Tijssen

*Kosten:* € 132.00



## Schilderen in aquarel en/of acryl

Cursuscode: **CR1908**

Schilderen met verschillende materialen en technieken, zowel voor beginners als gevorderden. Je kiest het materiaal dat bij je past, maar iets anders proberen kan altijd!

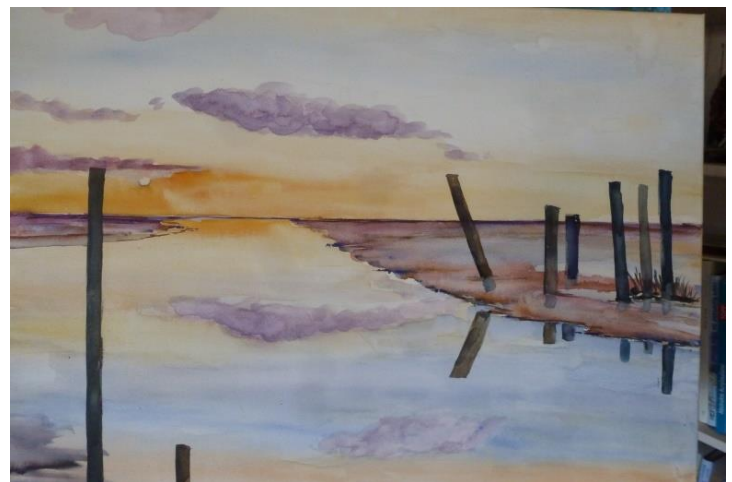
Aanschaf materiaal in overleg met de docent.

Deze cursus wordt om de twee weken gegeven.

*Data:* van 16-09-21 t/m 24-2-22  
12 dagdelen, op donderdag  
van 20:00 - 22:00 uur

*Docent:* Ida Veenstra

*Kosten:* € 74.00



## Vrij schilderen met acryl (geen olieverf !)

Cursuscode: **CR1889 26 oktober**

Cursuscode: **CR1911 25 januari**

Computer, mobiele telefoon of tv, even weg ermee! Kom op dinsdagavond schilderen bij de Stichting Paraplu van 20.00 uur tot 22.00 uur.

Heb je altijd al eens je hobby "schilderen" willen verbeteren? In deze lessen mag je lekker met je penseel, potlood, sponsje en acrylverf iets leuks gaan maken. Alles valt te leren. Ook al denk je dat je niet goed kunt schilderen dan is dat geen probleem. Als je er maar plezier in hebt! Heb je dat plezier in schilderen reeds gevonden dan kun je in deze cursus wellicht nog nieuwe dingen of technieken leren. Het is een uitdaging om goed te kijken, vooral m.b.t. het maken van een schilderij. Dat kan iedereen leren. Handige tips en veel oefening baart kunst.

In deze cursus mag je met de docent overleggen wat je graag wilt maken. Heb je zelf een voorbeeld of een leuk idee, misschien doet elke cursist dan wel mee.

Kom je er niet helemaal uit dan heeft de docent nog ideeën genoeg.

Materiaal: Neem je acrylverf, penselen, keukensponsje, potlood, gum, papier of een schilderdoek(je) mee.

*Data:* van 26-10-21 t/m 14-12-22  
8 dagdelen, op dinsdag  
van 20:00 - 22:00 uur

*Docent:* Renate Nonnekes

*Kosten:* € 65.00

*Data:* van 25-01-22 t/m 22-03-22  
8 dagdelen, op dinsdag  
van 20:00 - 22:00 uur

*Docent:* Renate Nonnekes

*Kosten:* € 65.00

### VOORBEELDFOTO



**VRIJ WERK  
ALS GEZAMENLIJKE  
OEFENING.**



**WAS EEN GROTE UITDAGING**  
PIC-COLLAGE



## Portret tekenen en schilderen

Cursuscode: **CR1890 24-9-21**

Cursuscode: **CR1941 11-03-22**

De eerste lessen starten met het schetsen in houtskool om de juiste vormen en verhoudingen van een gezicht goed te oefenen.

Daarna kunnen de cursisten naar eigen keuze van techniek een portret maken in potlood, pastel, aquarel of acryl. De keuze van materialen hangt af van de gekozen techniek. De aankoop van juiste materialen van goede kwaliteit kan na de eerste lessen in overleg met de docent plaatsvinden. De aanschaf van onderstaande benodigdheden zijn echter voor iedere cursist noodzakelijk.

Deze workshop is voor zowel beginners als gevorderden te volgen.

Materialen: Schetsblok formaat minimaal 30 bij 40 cm; tekenpotloden B3 en B5; houtskool; kneedgum.



**Datum:** van 24-09-21 t/m 19-11-22  
8 lessen, op vrijdag  
van 13:30 - 16:00

**Datum:** van 11-03-22 t/m 22-04-22  
8 dagdelen, op vrijdag  
van 13:30 - 16:00 uur

**Docent:** Nel Huurman

**Kosten:** € 80.00



# feka

automatisering • telecom • web



passie voor ict

Rendementsweg 14, Mijdrecht  
0297-76 00 20 • [www.feka.nl](http://www.feka.nl) • [info@feka.nl](mailto:info@feka.nl)

## Nederlands

Cursuscode: **MT1894**

Is het je ook wel eens opgevallen dat je soms denkt: Wanneer zeg je liggen of liggen, kunnen of kennen en zo zijn er nog tal van voorbeelden te noemen. Misschien heb je het ooit vroeger wel eens geleerd maar is het allemaal weggezaakt en vind je het toch wel belangrijk om je eigen taal goed te kunnen spreken. Deze cursus is bedoeld om in een gezellige sfeer het Nederlands weer wat op te halen maar is ook bedoeld voor anderstalige Nederlanders die de Nederlandse taal wat beter willen leren begrijpen. Eventueel kan in onderling overleg met een boek gewerkt worden. Op een eenvoudige en ontspannen manier leer je de juiste vormen en zinnen te maken en leer je ook enigszins de achtergrond van de Nederlandse taal.

*Data:* van 26-10-21 t/m 21-12-21  
9 dagdelen, op dinsdag van  
van 9:00 - 11:00 uur

*Docent:* Caroline Ströer

*Kosten:* € 56.00

## Engels Spreekvaardigheid: 'Tell me'!

Cursuscode: **MT1901**

Tijdens deze cursus gaan we met elkaar praten in het Engels over allerlei onderwerpen o.a aan de hand van het spel "Tell me!" Dit is een door de docente zelfgemaakte Engelse variant van de "Kletsplot" waarbij cursisten om de beurt een kaart krijgen met een vraag die uiteraard in het Engels beantwoord moet worden of doorgespeeld kan worden naar een medecursist. Ook gaan we de inhoud van korte Nederlandse stukjes uit tijdschriften, kranten of van internet proberen aan elkaar in het Engels over te brengen. Dit doen we aan de hand van de vragen:

Who? Did what? Why? When? What happened?

Lijkt het je wat om op deze manier je toch iets weggezakte Engels op te frissen? Schrijf je dan in voor deze cursus!

Meenemen: pen en papier.

De cursus is inclusief materiaalkosten.

*Data:* van 15-09-21 t/m 20-04-22  
24 dagdelen, op woensdag  
van 09:00 - 10:15 uur

*Docent:* Marian Pol-van 't Slot

*Kosten:* € 91.00



## Engels voor beginners vervolg

Cursuscode: **MT1895**

Tijdens deze cursus worden aan de hand van oefeningen en leesteksten uit het boek 'Great' actuele onderwerpen behandeld. Denk daarbij aan: boodschappen doen, het reserveren van een hotel, een gesprek over jezelf, hoe vind je de weg, situatie in een winkel, hoe bestel je iets in een restaurant, vrije tijd, vakantie, schrijven van mails en telefoongesprekken.

Deze oefeningen zijn bedoeld om een redelijk inzicht te krijgen in de schrijfwijze. Verder worden er regelmatig teksten gemaakt over een bepaald onderwerp. De bedoeling hiervan is om goede zinnen te maken en je woordenschat te vergroten. Als laatste onderdeel is er het spreekvaardigheids gedeelte waarbij we elkaar vragen stellen over een bepaalde situatie. Denk daarbij aan: een reservering, waar je woont, het weer en dergelijke. De bedoeling van deze cursus is om in een ontspannen sfeer Engels te leren.

Nodig: pen en papier.

*Data:* van 15-09-21 t/m 16-04-22  
23 dagdelen, op woensdag  
van 09:30 - 11:00 uur

*Docent:* Caroline Ströer

*Kosten:* € 104.00



## Frans beginners plus

Cursuscode: **MT1871**

Bij deze cursus voor de iets gevorderde cursisten leer je de Franse taal beter begrijpen en verstaan. Er wordt gewerkt met een boek en de bedoeling is dat aan de hand van eenvoudige oefeningen je inzicht en begrip krijgt van de mooie Franse taal. Ook wordt aandacht besteed aan eenvoudige conversatie die tussen cursisten onderling gevoerd kan worden en waarbij de cursisten zelf het onderwerp wat hen het meeste aanspreekt kunnen aangeven. Verder kan in onderling overleg aandacht besteed worden aan de meest voorkomende dagelijkse dingen zoals reserveringen in een hotel of anderszins, boodschappen doen, algemene omgangsvormen, de weg vragen, het melden van verloren voorwerpen, het bezoeken van theater en musea en dergelijke. Op een ontspannen manier leer je zo de Franse taal en alles wat daarmee samenhangt.

*Data:* van 13-09-21 t/m 14-03-22  
23 dagdelen, op maandag  
van 19:30 - 21:00 uur

*Docent:* Caroline Ströer

*Kosten:* € 104.00





## Duits

Cursuscode: **MT1904**

Cursuscode: **MT1909**

Ga je graag naar Duitsland op vakantie of gewoon voor gezellig winkelen? Heb je moeite met de taal? Wil je ook niet voor gek staan? Dan is deze basiscursus Duits helemaal voor jou. In deze cursus leer je veel basisvaardigheden van de Duitse taal zoals:

- hoe je de klanken moet uit spreken (tongval)
- de zinsopbouw
- elkaar begroeten
- gewone conversatie met de verkoper – receptioniste – ober
- en nog veel meer .....

Gemotiveerd? Wacht niet langer en schrijf je direct in!

*Data:* van 15-09-21 t/m 10-11-21  
8 dagdelen, op woensdag  
van 19:00 - 20:30 uur

*Docent:* Frank Korlas

*Kosten:* € 51.00

*Data:* van 23-02-22 t/m 20-04-22  
8 dagen, op woensdag  
van 19:00 - 20:30 uur

*Docent:* Frank Korlas

*Kosten:* € 51.00



## Spaans voor Beginners

Cursuscode: **MT1888**

Deze cursus is bedoeld voor diegenen die al een klein beetje kennis hebben van het Spaans. In deze cursus leren we de basis van begrijpend lezen, schrijven, de grammatica, praten en luisteren in de Spaanse taal, zodat je je in de vakantie bijv. in een winkel, restaurant of andere situatie verstaanbaar kunt maken, vragen kunt stellen, begrijpen wat je leest en wat er gezegd wordt.

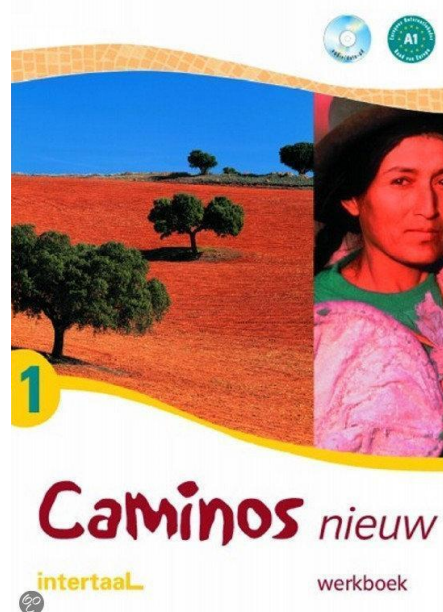
Op een gezellige manier leer je de taal met behulp van teksten, muziek en liedjes en maak je kennis met de Spaanse cultuur, eetgewoontes en gebruiken van het land.

De docent verzorgt het lesmateriaal.  
Nodig: pen en papier.

*Data:* van 15-09-21 t/m 16-02-22  
20 dagdelen, op woensdag  
van 10:00 - 11:15 uur

*Docent:* Marina van Aquino

*Kosten:* € 73.00





## Spaans voor Gevorderden

Cursuscode: **MT1887**

Deze cursus is bestemd voor diegenen die een basiscursus Spaans hebben gevolgd en al enige kennis van het Spaans hebben. Voor deze cursus gebruiken we het lesboek en het werkboek: 'Camino dos van Intertaal'.

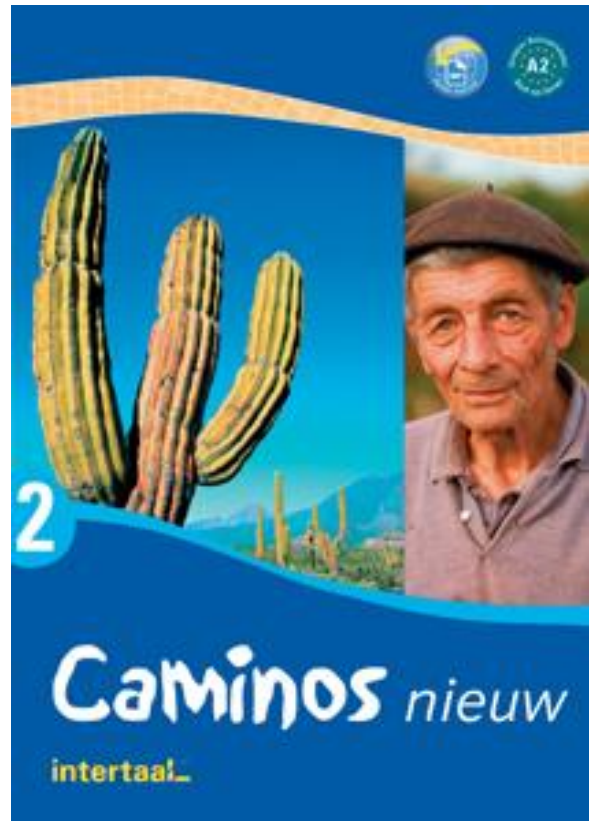
Het accent van deze cursus ligt op conversatie, het praten over en vragen stellen over thema's en teksten van het boek en grammatica. Aan de hand van muziek, liedjes en teksten maak je kennis met de Spaanse cultuur, eetgewoontes en gebruiken van het land.

De docent verzorgt het lesmateriaal.  
Nodig: pen en papier.

*Data:* van 17-09-21 t/m 25-02-22  
20 dagdelen, op vrijdag  
van 19:00 - 20:15 uur

*Docent:* Marina van Aquino

*Kosten:* € 73.00



## Leer je digitale camera kennen

Cursuscode: **CT1880**

Een moderne digitale camera, uitgerust met technische hoogstandjes, vele menu's, knopjes en afkortingen. Het kan ingewikkeld zijn om de juiste instellingen voor een bepaalde situatie te vinden. Kennis van de mogelijkheden en weten wanneer je die kunt toepassen, geven een foto vaak net dat verschil bij uitzonderlijke situaties of momenten. De automatische stand van je camera geeft vaak een ander resultaat dan je zou willen. Bij deze cursus leer je de functies van je camera kennen, zoals witbalans, sluitersnelheid, belichting, kleurcorrecties, flitsen, het verschil tussen bv. JPG- of RAW-bestanden en welke simpele voorzorgsmaatregelen ervoor zorgen dat je je zeker voelt over je camera en je foto's meerwaarde geven. Om foto's naar je hand te zetten zijn de onderwerpen van deze cursus een verhelderende aanvulling op de gebruikershandleiding van jouw camera.

Meenemen: camera, aansluitsnoer, handleiding, USB-stick met een selectie van foto's die je al gemaakt hebt.

Lesmateriaal: Lesboek € 10,00 aan de docent te voldoen.

*Data:* van 27-10-21 t/m 24-11-21  
5 dagdelen, op woensdag  
van 20:00 - 22:00 uur

*Docent:* Björn Goud

*Kosten:* € 42.00

## RAW foto's bewerken met 'Raw Therapie'

Cursuscode: **CT1881**

Op vrijwel alle moderne digitale spiegelreflex camera's zit bij de kwaliteitsinstellingen, naast JPG, -M, -L etc., ook de instelling 'RAW'. Foto's geschoten in 'RAW' hebben alle informatie van het beeld in zich opgeslagen, in tegenstelling tot JPG waarbij compressie is gebruikt. Daardoor kan men met 'RAW' foto's in software zoals RAW Therapie, Lightroom of Photoshop nog alle kanten op met het beeld.

We gaan in op laden, selecteren, verwerken en bewerken van foto's, het aanpassen van de witbalans en kleurzweem, exporteren, ruis onderdrukken, verscherpen, tinten, levendigheid, vignettering etc. Alle functies worden besproken en uitgelegd aan de hand van je 'RAW' opnames.

De cursus heeft RAW Therapie als uitgangspunt, maar Lightroom en de photoshop raw module zijn vergelijkbaar, en hebben ook dezelfde functies. Alle drie de programma's komen aan bod.

RAW Therapie is een open source RAW bewerkingsprogramma, gratis maar toch professioneel: gelijk aan b.v. Adobe Lightroom.

Gratis te downloaden op [www.rawtherapiee.com](http://www.rawtherapiee.com) voor zowel Windows als Apple.

Meenemen: laptop met RAW Therapie, en eventueel Lightroom of Photoshop.

Neem ook een aantal onbewerkte foto's geschoten in 'RAW' mee, en voor het doel van de cursus: een aantal raw foto's die overbelicht of onderbelicht zijn, of met verkeerde witbalans instellingen, iso ruis, noem maar op, alles wat er mis kan gaan met een digitale foto is, juist daarom, heel goed voorbeeld materiaal!

Lesmateriaal: Lesboek € 10,00 aan de docent te voldoen.

*Data:* van 01-12-21 t/m 22-12-22  
4 dagdelen, op woensdag  
van 20:00 - 22:00 uur

*Docent:* Björn Goud

*Kosten:* € 34.00



Leer jezelf beter kennen; welk type ben je en waarom voel je je bij sommige mensen goed en erger je je aan anderen.

Herken je jezelf vooral als Perfectionist, Helper, Winnaar, Romanticus, Observator, Loyalist, Levensgenieter, Baas of Bemiddelaar? Wat kun je leren voor jezelf en wat kun je leren van de ander.

De eerste les houden we ons bezig met de betekenis van het enneagram, wat kun je ermee en met behulp van het enneagramspel en een test gaan we op zoek naar je voorkeurstype. In de volgende lessen bespreken we de verschillende typen, we kijken naar de vleugeltypen, de groeimogelijkheden van ieder persoon en je leert je stress of zwakte te herkennen.

*Data:* van 29-09-21 t/m 13-10-21  
3 lessen, op woensdag  
van 19:30 - 21.30 uur

*Docent:* Joke Stapper-Samsom

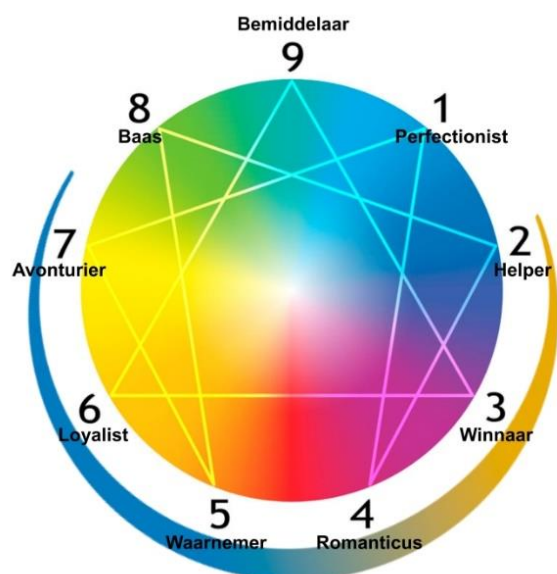
*Kosten:* € 27.00

## Enneagram

Cursuscode: **TH1925**

Werken met het enneagram wordt een feest van herkenning. Plotseling ga je begrijpen waarom je op een bepaalde manier reageert. Ook voor het handelen van anderen kun je na de cursus meer begrip opbrengen.

Het enneagram is een model dat eeuwen oud is en dagelijks veel mensen helpt in hun ontwikkeling.



Het team van Jettiez heet u van harte welkom!

**OPENINGSTIJDEN**

Maandag Gesloten  
Di t/m do 10:30 - 23:00  
Vrijdag 10:30 - 0:00  
Zaterdag 10:30 - 0:00  
Zondag 10:30 - 23:00

**CONTACT**

Jettiez  
Hofland 212  
Telefoon 0297-778988  
email: info@jettiez.nl

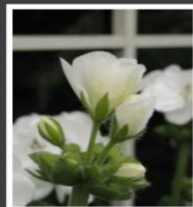


0297-778988  
info@jettiez.nl  
www.jettiez.nl

Hofland 212  
Mijdrecht

VERRASSEND VERNIEUWEND VERTROUWD

## Tuincentrum de Huifkar



Adres: Oosterlandweg 32  
3641 PW Mijdrecht  
tel: 0297-593830  
fax: 0297-593601

email: info@dehuifkar.com  
website: www.dehuifkar.com

## Ringtraining voor alle toy rassen

Cursuscode: **RS1819**

De ringtraining is erop gericht om je te leren je hond zo goed mogelijk voor te brengen in de ring.

Hiervoor worden tijdens de trainingen vaak de situatie in de ring zo goed mogelijk nagebootst.

Er wordt o.a. geoefend op:

- Gangwerk tonen door een rondje te lopen in de ring, in een driehoek en op en neer.
- Na het lopen je hond in stand zetten, aandacht vragen zodat de hond blijft staan
- Kleine rassen worden op de tafel bekeken door de keurmeester zoals bv. tandjes kijken en betast om te kijken of de bouw goed is van de hond
- We geven tips over kleding die je aan kan doen op een show. (bv geen zwarte kleding als je een zwarte hond hebt)
- Wat nemen we mee naar show
- Welke kwalificaties kan je behalen

Het is handig om zo vroeg mogelijk met ringtraining te beginnen. Als je een pup hebt en al weet dat je met deze hond naar shows wilt gaan, dan kun je al direct met de pup beginnen aan de cursus ringtraining. We leren je met de pup(s) al spelenderwijs samen te werken en ze krijgen gelijk een stukje socialisatie

De prijs per avond is € 5,00 per persoon. Je mag dan met maximaal 3 hondjes komen trainen. Dit bedrag wordt per pin betaald aan de gastvrouw.

Het is niet mogelijk om zonder je aan te melden bij deze activiteit aan te sluiten. Je kan na aanmelden wel op elk moment starten.

Je kan je aanmelden via [ringtrainingwilnis@gmail.com](mailto:ringtrainingwilnis@gmail.com)

Team Ringtraining Wilnis

*Data:* van 04-09-21 t/m 27-08-22  
op zaterdag  
van 13:30 - 15:30 uur

*Docent:* Ria Heijungs

*Kosten:* € 5,00





## Yoga

Yoga is voor iedereen, ongeacht leeftijd of fysieke mogelijkheden. Omdat lichaam en lichaamsverhoudingen bij iedereen weer anders kunnen zijn, is het wel zaak dat we ons lichaam goed leren kennen. Yoga begint vanuit rust en acceptatie; vervolgens beweeg je je zonder te forceren in de yogahouding. Het gaat om de ervaring die je opdoet wanneer je enige ademhalingen in de houding blijft.

Herhaling van de houdingen en aanwijzingen van je docent zorgen ervoor dat je je de houdingen op een verantwoorde manier eigen maakt. Yoga is gericht op ademhaling, het denken tot rust te brengen en het lichaam vrij te maken van spanningen. De Yoga-houdingen (asana's) zijn op elk niveau uit te voeren en laten de energie beter stromen. Het lichaam wordt soepeler en je leert jezelf te voelen en te ervaren, waardoor je beter jouw grenzen leert kennen binnen jouw lichaam. Yoga verbetert je gezondheid, lichaam en geest door een verantwoorde manier van bewegen; ook bij blessures of voor bijzondere doelgroepen.

Wij zijn Marja Raats en Sophy-Ann Bakkeren en wij verzorgen samen de lessen. Wij zijn beiden volledig gediplomeerde yogadocenten en we staan ingeschreven bij de Vereniging Yogadocenten Nederland.

Meenemen: gemakkelijke kleding (trainingspak) en een matje, slaapzak of plaid. De cursusprijs is inclusief een flacon kraanwater.

*Docent:* Sophy-Ann Bakkeren

Cursuscode: **SP1920**

*Data:* van 13-09-21 t/m 21-03-22  
24 dagdelen, op maandag  
van 09:30 - 10:45 uur

*Kosten:* € 130.00

Cursuscode **SP1921**

*Data:* van 13-09-21 t/m 21-03-22  
24 dagdelen, op maandag  
van 11:00 - 12:15 uur

*Kosten:* € 130.00

*Docent:* Marja Raats  
Sophy-Ann Bakkeren

Cursuscode: **SP1884**

*Data:* van 17-09-201 t/m 25-03-22  
23 dagdelen, op vrijdag  
van 09:30 - 10:45 uur

*Kosten:* € 125.00

Cursuscode: **SP1885**

*Data:* van 17-09-21 t/m 25-03-22  
23 dagdelen, op vrijdag  
van 11:00 - 12:15 uur

*Kosten:* € 125.00



## Compassie met onszelf en anderen

Cursuscode **SP1924**

"Maak de wereld een beetje milder en laten we bij onszelf beginnen".

Compassie is een eigenschap die bij iedereen aanwezig is maar vaak niet bewust beoefend wordt. Compassie leert je vriendelijker om te gaan met jezelf en met anderen. Het is het vermogen ons betrokken te voelen bij pijn en lijden van onszelf en anderen. Maar ook de moed en bereidheid te hebben om er wat aan te doen. Compassie wordt wel benoemd als de opvolger van Mindfulness.

Joke Stapper was deelnemer van een Compassie training en volgde een 3-daagse workshop bij de Engelse grondlegger van de Compassion Focused Therapy bij Paul Gilbert.

In deze cursus onderzoeken we het begrijpen van compassie en zelfcompassie, doen we oefeningen en leren we compassievol met onszelf en anderen omgaan.

*Data:* van 07-09-21 t/m 12-10-21  
6 dagdeel, op dinsdag

van 10:00 – 12:00 uur

*Docent:* Joke Stapper-Samsom

*Kosten:* € 50.00



## Hartcoherentie

Cursuscode: **SP 1927**

Hartcoherentie is letterlijk de regelmaat van het hartritme. Doel van hartcoherentie is de baas worden over je hartritme met behulp van ademhaling.

Gevoelens beïnvloeden ons gedrag dagelijks. Wanneer emoties sterk zijn heeft dit invloed op ons hartritme. Bij sterke emoties zie je een verandering in het patroon van de ademhaling. Negatieve emoties zoals bang, bezorgd of boos maakt dat het hartritme onregelmatig wordt. Helder denken wordt verstoord wanneer er negatieve gevoelens zijn.

Wetenschappers hebben ontdekt dat het hart en het brein met elkaar in verbinding staan. Wanneer je je emotie kunt beheersen voel je je beter en blijft het hartritme in balans. Hartcoherentie kan worden ingezet om optimaal te kunnen functioneren.

In deze cursus gebruiken we apparatuur om je hartcoherentie te meten en doen we oefeningen om thuis het rustiger ademen toe te passen.

*Data:* van 15-11-21 t/m 20-12-21

6 dagdelen, op maandag

van 10:30 - 12:00 uur

*Docent:* Joker Stapper-Samsom

*Kosten:* € 38.00

## Klaverjassen

Cursuscode: **RS1913**

Een gezellige middag met klaverjassen.

In de winter wordt er ook een competitie gehouden. Er zijn altijd kleine prijzen te winnen.

Kom gezellig meedoen!

Entree is € 2,30 per keer.

*Data:* van 07-09-21 t/m 17-05-22  
35 dagdelen, op dinsdag  
van 13:00 - 16:00 uur

*Docent:* Onbekend

*Kosten:* € 2,30



## Bridgen

Cursuscode: **RS1922**

Voor iedereen die een cursus bridgen heeft gevolgd en speelervaring heeft, is dit een geschikte avond om mee te Bridgen.

Graag aanwezig om 19.30 uur.

*Data:* van 21-09-21 t/m 03-05-22  
31 dagdelen, op dinsdag  
van 19:45 - 22:45 uur

*Docent:* Theo Bos / Jan Rövekamp

*Kosten:* € 79.00





## Biljarten

Cursuscode: **RS1883**

Er wordt onder leiding van een spelleider gebiljart. Iedereen die kan biljarten, kan zich inschrijven en is verzekerd van een gezellige middag.

Er wordt gespeeld in onderling competitieverband.

*Data:* van 10-09-21 t/m 29-04-22  
33 dagdelen, op vrijdag van  
van 13:00 - 16:30 uur

*Docent:* Gerard van der Meer

*Kosten:* € 71,00



## Inloop- en ontspanningsmiddag

Cursuscode: **RS1907**

Donderdagmiddag is een ontmoetings-/ gezelligheidsmiddag voor elk wat wils. Tijdens deze middag kun je

- kaarten,
- biljarten,
- darten,
- schaken,
- mahjong,
- dammen etc. of je komt gewoon een praatje maken.

Toegang is vrij.

Ook in de vakantiemaanden van juni t/m augustus ben je op de Inloopmiddag welkom. In de Kerstvakantie is er geen Inloopmiddag.

Gebruik biljart en mahjong € 1,35 per dagdeel.

*Data:* van 02-09-21 t/m 25-08-22  
47 dagdelen, op donderdag  
van 13:00 - 16:30 uur

*Kosten:* € 0,00



## Stijldansen voor paren

Cursuscode: **RS1806**

In deze cursus kun je leren stijldansen of in het verleden geleerde dansen ophalen en uitbreiden. Vaak heeft een van de partners ooit dansen geleerd en de ander niet; voor wie nog niet eerder dansles heeft gehad beginnen we met de basispassen. Elk paar danst op zijn eigen niveau en wordt hierin door ons begeleid. Tijdens de les is er een korte pauze, en ook na de les is er nog even tijd voor een drankje en een praatje.

De nadruk ligt op een gezellige dansavond waarbij dansen niet alleen plezier voor twee is maar voor de hele club. Een prima manier om de winter door te komen en het geeft nog een gezonde lichaamsbeweging ook!

Cursusgeld is per persoon. Aan de cursus kan alleen per paar worden deelgenomen.

*Data:* van 17-09-21 t/m 22-04-22  
26 dagdelen, op vrijdag van  
19:30 - 21:00 uur

*Docent:* Arie van Tol / Dinie van Tol

*Kosten:* € 116,00



## Mondharmonicaclub "De Oude Klanken"

Cursuscode: **RS1982**

De mondharmonicaclub bestaat sinds 1986. Men hoeft geen kennis van noten te hebben om deel te nemen aan deze gezellige groep.

Ons uitgebreide repertoire bestaat niet alleen uit oude liedjes en toppers van toen, maar ook uit muziek van deze tijd zoals bekende Duitse, Engelse en Indische songs.

Onze muziek, vaak tweestemmig uitgevoerd, wordt behalve door een grote groep mondharmonicaspelers ondersteund door een combo.

Wij verzorgen optredens in verzorgings- en verpleeghuizen, Ouderenbonden, voor de Zonnebloem en bij speciale gelegenheden.

*Data:* van 06-09-21 t/m 11-04-22  
30 dagdelen, op maandag  
van 13:30 - 16:30 uur

*Docent:* Piet Zaal

*Kosten:* € 73,00



## Kennismaking met golf

Cursuscode: **RS1917 28 september**

Cursuscode: **RS1918 01 maart**

In deze cursus maakt je onder leiding van de golfleraren Jacques en Frits kennis met de golfsport. Wie wil dat nu niet? Bewegen en genieten in een geweldige omgeving. Je krijgt in 5 lessen de beginselen van de golfsport onder de knie. Je zult gegrepen worden door het plezier dat deze sport voor jong en oud met zich meebrengt. Begin nu met bewegen en pak deze kans! Je zult versteld staan van het plezier wat je beleeft.

Trek schoeisel zonder hakken aan (sportieve schoenen) en gemakkelijk zittende kleding; immers we gaan echt ballen slaan!

Adres uitvoering cursus: Bovendijk 16A, 3648 NM Wilnis.

*Data:* van 28-09-21 t/m 26-10-21  
5 dagdelen, op dinsdag  
van 10:00 - 11:00 uur

*Docent:* Jacques Balvert

*Kosten:* € 55,00

*Data:* van 01-03-22 t/m 29-03-22  
5 dagdelen, op dinsdag  
van 10:00 - 11:00 uur

*Docent:* Jacques Balvert

*Kosten:* € 55,00



## Theorie Opfriscursus Verkeer (TOV)

Cursuscode: **TH1910**

Cursuscode: **TH1923**

De cursus is bestemd voor bestuurders die (al) geruime tijd hun rijbewijs hebben.

In de loop der jaren is veel gebeurd en vernieuwd in de Wegenverkeerswet waarvan de meeste bestuurders nauwelijks afweten. In de cursus worden de laatste ontwikkelingen van de verkeersregels uitgelegd.

Er wordt ingegaan op:

- Theoretische kennis van de Wegenverkeerswet (WVW1994)
- Voorrang
- Uitleg van de verkeersborden en hun betekenis
- Diverse situaties aan de hand van hedendaagse situaties.

Meenemen: pen en papier.

*Datum:* 7 oktober 2021

1 dagdeel, op donderdag  
van 19:00 - 21:00 uur

*Docent:* Frank Korlas

*Kosten:* € 13,00

*Datum:* 8 maart 2022

1 dagdeel, op dinsdag  
van 9:30 - 11:30 uur

*Docent:* Frank Korlas

*Kosten:* € 13,00



## Kennismaken met Filosofie

Cursuscode: **TH1912**

Kennismaken met filosofie kan op veel manieren. De meeste gebruikte methoden zijn het bestuderen van filosofen of het analyseren van stromingen binnen de filosofie. In deze cursus gaan we het anders aanpakken: we gaan met elkaar in gesprek over de meest gangbare onderwerpen die al eeuwen bestudeerd worden. De onderwerpen hebben één uitgangspunt: wat is de mens en wat moet de mens doen om een 'goed' mens te zijn (wijsgerige antropologie). Je krijgt informatie aangereikt, informatie vanuit de oudheid en vanuit de huidige tijd maar het is niet de bedoeling om twee uur lang naar een docent te luisteren. Filosoferen is met elkaar in gesprek gaan, elkaars standpunten overwegen. Een antwoord in het algemeen krijg je niet, daar zijn we na 2500 jaar nog niet uit maar je kunt wel je eigen antwoord kiezen, bepalen hoe jij als mens in het leven wilt staan.

De cursus is een kennismaking, iedereen brengt zijn eigen ervaring mee, een vooropleiding is niet nodig. Belangrijk is dat je geïnteresseerd bent en wilt nadenken over begrippen als vrije wil, rechtvaardigheid, ziel en zingeving. Het is ook belangrijk dat je bereid bent de begrippen vanuit een ander perspectief te bekijken dan dat van jezelf.

*Data:* van 25-10-21 t/m 07-02-22  
8 lessen, op maandag  
van 13:30 - 15:30 uur

*Docent:* Marijke Kruijs

*Kosten:* € 65.00

## Nederlands met gebaren

Cursuscode: **TH1934**

Altijd al gefascineerd geweest door gebarentaal? Dan is dat waarschijnlijk alleen maar meer geworden nu we bij de persconferenties de gebarentolken steeds in actie hebben gezien. Lijkt het u leuk om eens kennis te maken met een basiscursus Nederlands met Gebaren? Gewoon over algemene dagelijkse onderwerpen. Het lesmateriaal bestaat uit een werkboek en een abonnement van het gebarencentrum (via de docent), hiermee kunt u de gebaren thuis oefenen en kleine opdrachten voorbereiden. Zo krijgt u een basisvaardigheid in het communiceren met ondersteunende gebaren. Handig als u contact heeft met dove en/of slechthorende mensen. Behalve de gebaren wordt er ook aandacht besteed aan de mimiek en lichaamstaal want ook dat helpt in de communicatie en maakt een taal zoveel levendiger en begrijpelijker.

*Materiaal:* De materiaalkosten zijn € 52 ; dit is voor een werkboek van € 24,50 en een digitaal abonnement op het gebarenwoordenboek bij het gebarencentrum van € 27,50.

*Data:* van 29-09-21 t/m 30-03-22  
23 lessen, op woensdag  
van 19:30 - 21:00 uur

*Docent:* Carla de Jonge

*Kosten:* € 97.00



## DiFoLiS Omkeer Methode (DOM)

Cursuscode: TH1929

Meer bewegen en gezonder eten. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan en daar kun je vast wat lifestyle tips, recepten en extra motivatie bij gebruiken.

De DiFoLiS Omkeer Methode is GEEN dieet- want een dieet kun jij je levenslang niet volhouden – maar een leefstijl.

De cursus omvat het volgende:

- Toegang tot je eigen DiFoLiS omgeving waar jij je progressie kunt bij houden en toegang hebt tot de rest van het programma
  - Acht weken lang een coaching e-mail
  - Acht weken een recept mail
  - Acht weken lang een Interesting Fact (weet je dat ..?) mail
  - Gesloten Facebook Community
- Tijdens deze acht weken durende cursus zullen wij in groepsvorm jou eet- en leefgewoontes bespreken en omkeren. In een groep is het makkelijker om vol te houden dan alleen.

De kosten voor de Dom bijdrage € 69.00 p.p. deze kosten zijn incl. cursusmateriaal en de online DiFoLis omgeving.

*Data:* van 13-09-21 t/m 08-11-21  
8 lessen, op donderdag  
van 10:30 - 12.00 uur

*Docent:* Frank Korlas

*Kosten:* € 50.00

## Powertex beeld 'Moderne Dans'

Cursuscode: **WS1939**

Je maakt met Powertex verharder een beeldje van een gestileerd dansend paar. Het beeldje is ongeveer 25 tot 30 cm hoog. Al naar gelang de gekozen houding.

Op de beide figuren wordt structuur aangebracht en het beeld wordt op kleur gebracht met acrylverf in kleur(en) naar keuze.

Neem een doosje of kratje mee om je beeld mee naar huis te nemen. Trek voor deze workshop oude kleding aan: Powertex is een (textiel)-verharder en gaat niet uit je kleding.

Werk je graag met latex handschoenen, neem die dan mee.

De materiaalkosten bedragen € 27,50 aan de docent te voldoen.

*Datum:* 7 oktober 2021  
1 dagdeel, op donderdag  
van 19:00 - 22:00 uur

*Docent:* Ineke Makkink

*Kosten:* € 12,00





# Kringkoop

Kringloopbedrijf

**KRINGKOOP** heeft een geweldige grote sortering aan uiteenlopende spullen tegen zeer aantrekkelijke prijzen.

Kom gewoon eens lekker snuffelen in onze winkel van 1350 m<sup>2</sup>

Voor meer informatie gaat u naar onze website:

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

Constructieweg 66 - 3641SN - Mijdrecht

0297-250393



**WIJ ZIJN 100% KRINGLOOP**



Durable wordt gedistribueerd door

**G Brouwer & Zn**

Oudhuijzerweg 69  
3648 AB Wilnis  
www.gbrouwer.nl  
info@gbrouwer.nl  
+31 (0)297 281 557



## Inschrijven en betalen

Ook voor dit seizoen heeft de Paraplu weer een breed aanbod aan activiteiten voor je samengesteld. Informatie over deze activiteiten vind je in het Programmaboekje 2021-2022 of op de website.

## Inschrijven

*U kunt zich inschrijven:*

- Via onze website **Direct inschrijven**;
- Door inlevering van het inschrijfformulier bij de Paraplu in Wilnis;
- Een **inschrijfformulier** vind je in het programmaboekje, of je kunt een formulier ophalen bij de Paraplu, of **downloaden** via de website;
- Per activiteit, workshop of cursus vul je één inschrijfformulier in.

Telefonisch inschrijven is niet mogelijk.

Na inschrijving ontvang je een bevestiging.

## Inschrijving

- Door het ondertekenen van het inschrijfformulier geef je de Stichting Paraplu toestemming om eenmalig de kosten voor de activiteit van je rekening te incasseren.
- Ongeveer een week vóór de start van de activiteit ontvang je het bevestigingsbericht.
- Eventuele materiaalkosten betaal je bij de eerste les direct aan de docent.
- Indien je een machtiging heeft afgegeven en je bent het niet eens met de afschrijving, dan kan je deze laten terugboeken.
- Neem hiervoor binnen 8 weken na afschrijving contact op met je bank.

## Inschrijf- en betalingsvoorwaarden

Door het inleveren van een ondertekend inschrijfformulier of inschrijving via de website ben je verplicht tot het betalen van het volledige lesgeld van de activiteit en ga je akkoord met de inschrijf- en betalingsvoorwaarden.

- 1.** De inschrijvingen worden op volgorde van binnenkomst behandeld.
- 2.** U krijgt ongeveer een week vóór aanvang van de activiteit per mail of per post een bevestigingsbericht. Dit bericht geldt als deelnamebewijs. Hierin staat ook eventuele informatie die je nodig heeft voor de activiteit.
- 3.** Als een activiteit niet doorgaat krijg je hiervan ongeveer een week van tevoren bericht. Je eventuele machtiging wordt vernietigd.
- 4.** Inschrijvingen kunnen alleen schriftelijk worden geannuleerd. Je doet dit door een e-mail te sturen naar [administratie@stichtingparaplu.nl](mailto:administratie@stichtingparaplu.nl)



5. Annuleringskosten en -regels: binnen 2 weken vóór aanvang van de activiteit € 4,70. Bij annulering binnen 2 weken vóór aanvang van workshops waarbij ook materiaalkosten betaald moeten worden, zijn naast € 4,70 ook 25% van de materiaalkosten verschuldigd.
6. Bij annulering door - jou als cursist - na aanvang van de cursus of bij tussentijds beëindigen van een lopende activiteit vindt geen restitutie plaats.
7. Indien de Stichting Paraplu in geval van overmacht een activiteit tussentijds moet beëindigen, vindt restitutie pro rato plaats. Het restitutiebedrag wordt overgemaakt op je bankrekening.
8. De Stichting Paraplu kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade aan personen en/of eigendommen, noch vermissing van persoonlijke goederen, door welke oorzaak dan ook tijdens de door haar georganiseerde activiteiten.

## Privacy

Het inschrijfformulier zal niet op een andere manier worden gebruikt dan als inschrijving voor een cursus, waarbij alle geldende privacy regels in acht worden genomen.

## Declaratiefonds

Personen met een minimum inkomen kunnen een bijdrage in de deelnamekosten aanvragen bij het Declaratiefonds van de Gemeente De Ronde Venen. Je kunt hiervoor contact opnemen met het Bureau Burgerservice van de Gemeente.

Alle andere onvoorziene situaties bespreek je in overleg met de [administratie@stichtingparaplu.nl](mailto:administratie@stichtingparaplu.nl) van de Stichting Paraplu.

## **Schoolvakanties en officiële zon- en feestdagen 2021-2022**

<b>Herfstvakantie</b>	zaterdag 16 oktober t/m zondag 24 oktober 2021
<b>Kerstvakantie</b>	zaterdag 25 december 2021 t/m zondag 9 januari 2022
<b>Krokusvakantie</b>	zaterdag 26 februari t/m zondag 6 maart februari 2022
<b>Paasweekend</b>	zaterdag 16 april t/m maandag 18 april 2022
<b>Koningsdag</b>	dinsdag 27 april 2022
<b>Meivakantie</b>	zaterdag 1 mei t/m zondag 9 mei 2022
<b>Hemelvaart</b>	donderdag 13 mei 2022
<b>Pinksterweekend</b>	zaterdag 22 mei t/m maandag 24 mei 2022
<b>Zomervakantie</b>	zaterdag 9 juli t/m zondag 22 augustus 2022

---

Bij de planning is uitgegaan van het vakantierooster voor Midden Nederland van de gemeente De Ronde Venen.

Stichting Paraplu is gesloten op zon- en feestdagen.



## Vrijwilligers bij de Stichting Paraplu

De stichting bestaat en functioneert door de inzet van vele vrijwilligers.

### **Bestuur:**

- zorgt op de achtergrond voor het reilen en zeilen van de Stichting Paraplu.

### **Gastvrouwen en gastheren:**

- schenken consumpties tijdens de activiteiten en helpen de docenten en spelleiders daar waar nodig is met kopieerwerk enz. Uiteraard zorgen zij er ook voor dat alle deelnemers aan de verschillende activiteiten gastvrij onthaald worden.

### **Coördinator onderhoud:**

- zorgt ervoor dat de nodige reparaties of vernieuwingen in de ruimtes, qua inrichting of meubilair en apparatuur worden uitgevoerd.

### **Coördinatoren expositie:**

- zij verzorgen een regelmatig wisselende expositie met werkstukken van cursisten.

### **Systeembeheerder:**

- herstelt storingen en defecten bij de computers en onderhoudt het systeem.

### **Docenten:**

- zij geven les c.q. invulling aan de diverse cursussen en workshops of andere activiteiten.

### **Spelleiders:**

- zij leiden de diverse ontspannings- en ontmoetingsactiviteiten.

Lijkt het je leuk om als vrijwilliger deel uit te maken van ons team of beschik je over een leuke vaardigheid, een bijzondere hobby of specifieke kennis om een nieuwe activiteit, cursus of workshop bij de stichting aan te bieden, neem dan contact op met de Stichting via [info@stichtingparaplu.nl](mailto:info@stichtingparaplu.nl).

## Contactgegevens Stichting Paraplu

Adres : Pieter Joostenlaan 28, 3648 XR WILNIS  
Telefoon : 0297-283908  
E-mail : [info@stichtingparaplu.nl](mailto:info@stichtingparaplu.nl)  
Website : [www.stichtingparaplu.nl](http://www.stichtingparaplu.nl)  
Rekeningnummer : NL27 INGB 0000337385 t.n.v. Stichting Paraplu



volg ons op  
**Facebook**

### **Interim voorzitter**

Jacqueline Adema

[voorzitter@stichtingparaplu.nl](mailto:voorzitter@stichtingparaplu.nl)

### **Secretaris**

Gerard Kannekens

[secretaris@stichtingparaplu.nl](mailto:secretaris@stichtingparaplu.nl)

### **Penningmeester**

Rinze Jellema

[penningmeester@stichtingparaplu.nl](mailto:penningmeester@stichtingparaplu.nl)

### **Activiteiten- en deelnemersadministratie**

Truus Pennings

[administratie@stichtingparaplu.nl](mailto:administratie@stichtingparaplu.nl)

### **Coördinator gastgevers en inkoop**

Jolanda Engel

[jolanda.engel@stichtingparaplu.nl](mailto:jolanda.engel@stichtingparaplu.nl)





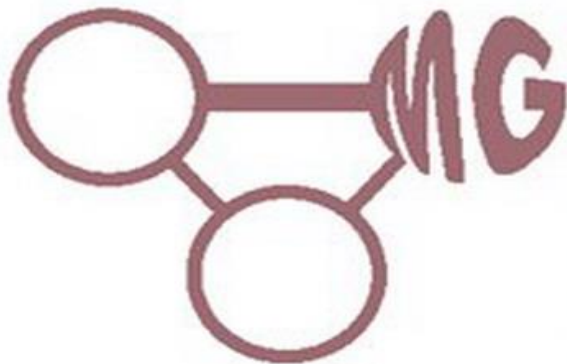




**Kom ook  
leren golfen!**



[www.golfparkwilnis.nl](http://www.golfparkwilnis.nl) | Bovendijk 16a | Wilnis



## **Mijdrechtse Glashandel**

Constructieweg 19  
3641 SB Mijdrecht  
telefoon 0297-286336  
fax. 0297-272984  
email: [info@mijdrechtseglashandel.nl](mailto:info@mijdrechtseglashandel.nl)

- **Isolerend glas**
- **Hoog Rendements Isolatie Glas**
- **Figuurglas**
- **Hardglazen Puien**
- **Douchedeuren**
- **Vlakglas**
- **Gelaagd glas**
- **Draadglas**
- **Spiegels**