

# CURSUSSEN & ACTIVITEITEN

**STICHTING  
PARAPLU**

**NIEUW  
AANBOD  
2024 2025**



**STICHTING PARAPLU**  
Cursussen & activiteiten De Ronde Venen

**Creative cursussen - Digitale cursussen -  
Ontspanningsactiviteiten- Informatieve cursussen -  
Workshops**



## KNIPPEN EN NAAIEN

Vind je het leuk om zelf kleding te maken, voor jezelf of kinderen/kleinkinderen dan organiseren wij, eens in de 2 weken een knip en naaiochtend om met elkaar iets nieuws te creëren.

We helpen en leren van elkaar dus: Doe gezellig mee.

*Zelf meenemen:*

- Eventueel patroon
- Stof
- Naaimachine
- Schaar etc.

### **Docent:**

Jacqueline Adema

### **Cursuscode: CR2125 Data:**

01-10-24 t/m 22-04-25

12 lessen, op dinsdag van 9:30

11:30 uur

### **Kosten:**

€ 2,65 per keer



**Cursuscode: CR2122**

**Data:**

24-09-24 t/m 03-12-24  
10 lessen, op dinsdag  
van 19:30 -21:00 uur

**Kosten:**

€ 54.00

**Cursuscode: CR2123**

**Data:**

07-01-25 t/m 25-03-25  
11 lessen, op dinsdag  
van 19:30 -21:00 uur

**Kosten:**

€ 59.00

## HAKEN

De cursus haken is voor iedereen die wil leren haken vanaf stap 1. We leren alle basistechnieken en patroon lezen, dit doen we door gezamenlijk te starten met een eenvoudige opdracht (schaapje haken).

Na 3 of 4 lessen heb je alle basistechnieken onder de knie waarna je in staat bent grotere werkstukken te haken.

Ook zijn haaksters welkom die kunnen haken en meer technieken willen leren.

*Zelf meenemen:*

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

**Docent:**

Grada Terlage

## VAN SPIJKERBROEK NAAR TAS

Vind je het zonde om je oude spijkerbroek weg te gooien en lijkt het je leuk om creatief met je handen en duurzaam bezig te zijn.

In een kleine groep gaan we in 4 lessen van je oude spijkerbroeken een nieuw item maken, dit kan een tas, een vlaggenlijn of een kussenhoes zijn. Zo maken wij de afvalberg iets kleiner en leren we iets nieuws.



*Zelf meenemen:* schaar, garen, meetlint, spelden, biasband, knopen, 4 spijkerbroeken, oude overhemden, keperband. Neem je naaimachine mee, mocht het nodig zijn, er zijn 2 naaimachines aanwezig. Overig materiaal in overleg met de docent.

**Cursuscode: CR2124**

**Data:**

17-09-24 t/m 08-10-24

4 lessen, op dinsdag  
van 19:15-21:15 uur

**Kosten:**

€ 39, -

**Docent:**

Shirley Elward



## MACRAME WANDDECORATIE **NIEUW**

In deze korte cursus leer je de Cordon-knoop en de Weitas-knoop. De uil wordt gemaakt met deze twee verschillende knopen dus zeker geschikt voor beginners. Cursus is inclusief materiaal

**Cursuscode: CR2126**

**Data:**

08-10-24

3 lessen, op dinsdag  
van 9:30 - 11:30 uur

**Kosten:**

€ 34.00

**Docent:**

Jolanda Engel





## CREATIEF MET KARTON EN PAPIER

Eens in de twee weken op dinsdagmiddag samen gezellig bezig zijn met papier en karton. Naast het kaarten maken, gaan we af en toe iets anders doen met papier en karton. Met voorbeelden en het bijgeleverde materiaal kan iedereen er zijn/haar eigen creativiteit in kwijt. ("Creatieve cursussen – Stichting Paraplu De Ronde Venen") Ook is het mogelijk om met eigen materialen aan de gang te gaan.

Degene die graag kennis willen maken en geen materiaal hebben, zijn ook van harte welkom, lesmateriaal is aanwezig.

*Materiaalkosten:* ca. € 5,- te voldoen aan Dinie.

We hopen dat jullie allemaal weer zin in een gezellige middag hebben.

### **Docent:**

Dinie van Tol

**Cursuscode:** CR2127

### **Data:**

24-09-24 t/m 15-04-25

Op 17-12-2024 geen les.

12 lessen, op dinsdag van 13:30 - 16:00 uur

### **Kosten:**

€ 2,65 per keer

## MIXED MEDIA **NIEUW**

Je leert in deze 3 lessen je creatieve grenzen op te zoeken, dit doe je door te werken met verschillende materialen en technieken.

Samen ontdekken we de mogelijkheden van Mixed Media.

1e Les is materiaal aanwezig vanaf de 2e les, materiaal in overleg met de docent.

*Zelf meenemen:* Lijm, klein schachtje, diverse kleuren acrylverf en of waterverf.

**Docent:**

Irma Alderlieste



**Cursuscode CR2128**

**Data:**

09-10-24 t/m 23-10-24

3 lessen, op woensdag

Van 9:30 - 11:00 uur

**Kosten:**

€ 24,00

## VOLKSSCHILDEREN

**NIEUW**

Volksschilderkunst is één van de oude vaardigheden die in onze tijd weer volop in de belangstelling staan. De motieven bestaan uit sterk gestileerde bloemen, vogels, vruchten en dieren.

"Folk art" Volkskunst kan van elk materiaal of elke techniek worden gemaakt en wordt meestal gekenmerkt door de naïeve stijl, die de traditionele regels van verhoudingen en perspectief negeert. Bekende volkskunst kennen wij uit Staphorst, Hindeloopen.

In 4 lessen maken we kennis met de techniek en beschilderen van een gebruiksvoorwerp. De cursus is inclusief materiaal.

**Docent:**  
Marion Meijer

## KENNISMAKING MET ACRYL OF WATERVERF

**Cursuscode: CR2130**

**Data:**  
24-09-2024 t/m 12-11-2024  
4 lessen, op dinsdag  
Van 10.00 - 12.00 uur  
Kosten € 15,00

Een korte cursus voor diegene die het leuk vinden kennis te maken met aquarel of acrylverf. Je krijgt een korte uitleg over het materiaal en de mogelijkheden die er zijn om tot een mooi resultaat te komen. Je mag eigen materiaal meenemen maar er is papier, kwasten en verf aanwezig. Deze cursus is bedoeld voor beginners.

**Docent:**  
Marion Meijer



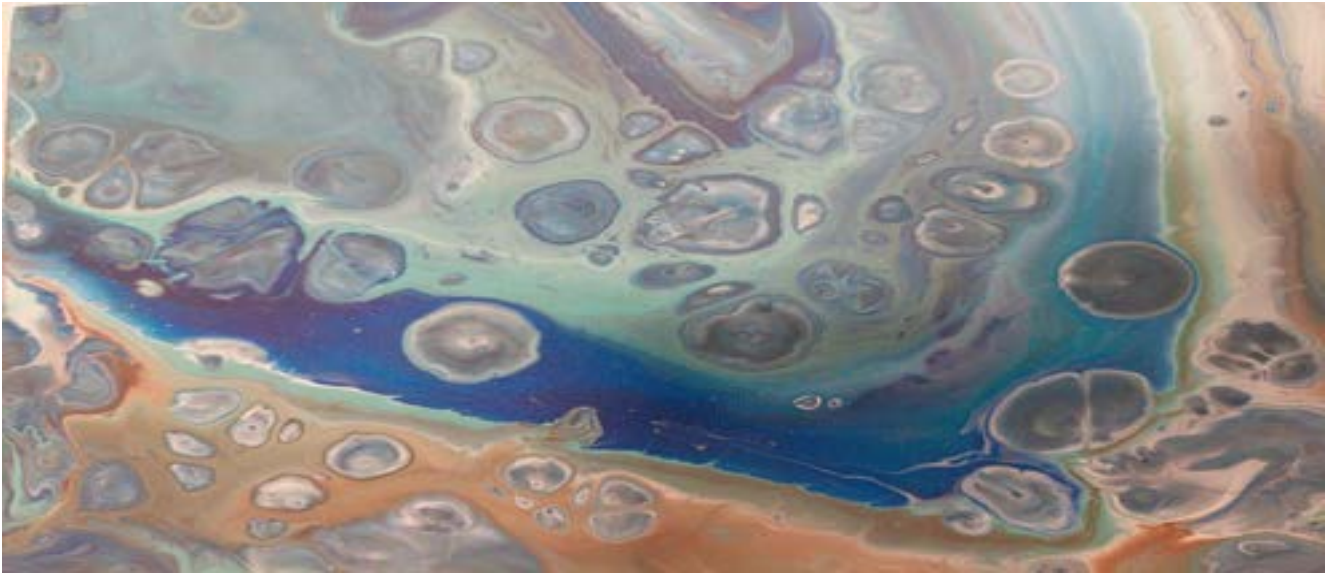
**Cursuscode CR2129**

**Data:**  
06-03-25 t/m 27-03-25  
4 lessen, op donderdag  
Van 10:00 - 12:00 uur

**Kosten:**  
€ 19.00







## ACRYL GIETEN

**NIEUW**

Acryl gieten is erg leuk om te doen, met verrassende resultaten.

Wil je een keer iets anders maken met acrylverf? Probeer dan eens acrylverf te gieten! Acrylverf gieten is een techniek waarmee je verschillende kleuren (verdunde) acrylverf op een doek giet, waar vervolgens hele mooie en abstracte afbeeldingen uit voortkomen. Het is een onvoorspelbare techniek, waardoor je elke keer weer een ander resultaat krijgt. Fouten maken is bijna niet mogelijk!

DOE MEE!

Materiaalkosten € 12.50 voldoen aan de docent

**Docent:**

Ida Veenstra

**Cursuscode CR2184**

**Data:**

11-11-24 t/m 25-11-24

2 lessen, op maandag

Van 13:30 - 15:00 uur

**Kosten:**

€ 13.00

# BEGINNERSCURSUS AQUAREL

In deze cursus maak je kennis met de aquarelverf. Ik laat je zien wat aquarelverf is en welke penselen en papier je hiervoor kunt gebruiken. We behandelen verschillende technieken, zoals de droge techniek en de nat-in-nat techniek. Met diverse tips en trucks leer je stap voor stap hoe je een leuke en mooie aquarel kunt maken.

Mijn doel is om je te inspireren om zelf meteen aan de slag te gaan. Ongeacht of je een beginner of al ervaring hebt met aquarel schilderen. Samen creëren we iets moois.

Voor de les ontvangen de cursisten, via de mail, informatie van de mee te nemen materialen.



**Cursuscode: CR2135**

**Data:**

26-09-24 t/m 13-02-25

8 lessen, op donderdag om de week.

van 14:00 – 16:00 uur

**Kosten: € 74,00**

**Docent:**

José Renkens-Delsing



## KLEURRIJKE SCHILDERKUNST

Van schilderijen met een rustige en landelijke uitstraling tot aan vrolijke en kleurrijke kunst voor je saaie muur!

Vind je je huis kaal of heb je zin in een complete make-over wanneer het om decoratie gaat? Een verandering aan de muur kan al veel doen binnen je interieur. Stel je bijvoorbeeld eens voor dat je nu schilderijen aan de muur hebt hangen waar veel blauw in verwerkt is.

Je wilt je huis wat warmer qua kleuren maken en besluit de muur te voorzien met schilderwerken waar veel warme kleuren in gebruikt zijn. Dat geeft je woon- of slaapkamer al een totaal andere uitstraling. Af en toe een verandering in huis kan je een nieuw, verfrissend gevoel geven.

Deze cursus is voor iedereen die wil ontdekken wat voor mogelijkheden er zijn.  
*Zelf meenemen:* Schilderdoek, acrylverf (geen olieverf)

**Docent:**  
Teuni Bluemink

**Cursuscode CR2131**

**Data:**

06-11-24 t/m 20-11-24  
3 lessen, op woensdag  
Van 9:30 – 11:30 uur

**Cursuscode CR2132**

**Data:**

05-02-25 t/m 19-02-25  
3 lessen, op woensdag  
Van 9:30 – 11:30 uur

**Kosten:**

€ 27.00



**Cursuscode: CR2133**

**Data:**

20-09-24 t/m 04-04-25  
(op 1 november geen les)  
24 lessen, op vrijdag  
van 09:30 - 11:30 uur

**Kosten:**

€ 157,00

## SCHILDEREN MET ACRYL VOOR BEGINNERS EN GEVORDERDEN

Het maken van een leuk en interessant schilderij vraagt verschillende vaardigheden waaronder het tekenen van vormen, perspectief en een evenwichtige vlakverdeling. In deze cursus oefenen we dat door voorstudies te maken in houtskool, soms naar waarneming zoals bij een stilleven en soms door het bestuderen van kunstwerken van bekende kunstschilders zoals voor het maken van een portret of een landschap. Het samenstellen van een passend kleurenpalet en de techniek van het aanbrengen van de acrylverf bepalen tenslotte het resultaat. De cursus is zowel voor beginners als voor gevorderden.

*Zelf meenemen:* Schilderdoek, -paneel of -papier formaat vanaf 30 bij 40 cm, acrylverf en kwasten van goede kwaliteit, houtskool en schetspapier.

**Docent:**

Joke Reurings



## ONTDEKKINGSREIS IN AQUARELLEREN EN TEKENEN

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.

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

**Docent:**

José Renkens-Delsing

**Cursuscode: CR2134**

**Data:**

19-09-24 t/m 06-03-25

12 lessen, op donderdag om de week.

van 09:30 - 12:30 uur

**Kosten: € 124,00**

## CHAKRA MANDALA

22

In 7 avonden maken we aan de hand van mandala's een reis langs alle chakra's. Chakra's zijn de energie-motoren van ons lichaam. Iedere les wordt één chakra met bijbehorende thema's geïntroduceerd en zullen we gezamenlijk de betreffende mandala opzetten. Het intekenen en/of kleuren doet ieder voor zich waardoor de vorm voor ieder hetzelfde is, maar de uitvoering heel persoonlijk. Cursus is om de week, waardoor je thuis de ruimte hebt om de mandala af te maken indien nodig. Aan het eind heb je een prachtige serie chakra-mandala's!

*Zelf meenemen:* tekenpapier (A3 of 30 bij 30cm), kleurpotloden, potlood, passer, gum en liniaal.

### Docent:

Maria Vendrik



**Cursuscode:** CR2136

### Data:

16-10-24 t/m 22-01-25  
7 lessen, op woensdag  
van 19:30 - 22:00 uur

### Kosten:

€ 80,00

## BRONKAARTEN MAKEN

Bronkaarten, ook wel zielenkaarten genoemd, zijn een soort kleine visionboards, waarbij je alleen plaatjes gebruikt. Je verzamelt plaatjes die je aanspreken en plakt die op een kaart. Omdat het intuïtief gebeurd is het eindresultaat meestal heel verrassend. Je geeft eigenlijk vorm aan hetgeen wat onbewust aanwezig is. We starten met een kaart voor het nieuwe jaar en zullen de weken erna nog met 3 verschillende thema's aan de gang gaan. Materiaalkosten: € 5.00 voldoen aan docent

### Docent:

Maria Vendrik



**Cursuscode:** CR2137

### Data:

15-01-25 t/m 05-03-25  
4 lessen, op woensdag  
van 19:30 - 22:00 uur

### Kosten:

€ 48.00

**Cursuscode: CR2138****Data:**

07-10-24 t/m 17-03-25  
12 lessen, op maandag  
om de week  
van 13:30 - 15:30 uur

**Kosten:**

€ 84.00



## SCHILDEREN IN AQUAREL EN/OF ACRYL

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.

**Docent:**

Ida Veenstra



**Cursuscode: CR2139**

**Data:**  
09-10-24 t/m 19-03-25  
20 lessen, op woensdag  
van 13:30 - 15:30 uur

**Kosten:**

€ 140.00

## SCHILDEREN MET MATERIE

De doelstelling is om je de abstracte schilderkunst met materie en het abstraheren aan te leren. Onder materie wordt verstaan 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.

Voor de les ontvangen de cursisten, via de mail, informatie van de mee te nemen materialen. Deze cursus is voor beginners en gevorderden.

**Docent:**

Lidy Tijssen





## VRIJ SCHILDEREN MET ACRYL (GEEN OLIEVERF!)

Een schilderij maken omdat je schilderen leuk vindt. Maar ook om een gezellige avond te hebben. De docent helpt je graag verder, geeft je handige tips en geeft je les in de omgang met verf en leert je goed kijken naar perspectief en compositie. Ervaring is niet nodig.

Ga de uitdaging aan!

*Zelf meenemen:* Acrylverf, penselen, keukensponsje, potlood, gum, papier of een schilderdoek(je).

Je mag zelf een voorbeeld meenemen.

**Docent:**  
Renate Nonnekes

**Cursuscode:** CR2140

**Data:**  
15-10-24 t/m 10-12-24  
8 lessen op dinsdag  
van 20:00 - 22:00 uur

**Kosten:**  
€ 76.00

**Cursuscode:** CR2041

**Data:**  
07-01-25 t/m 04-03-25  
8 lessen, op dinsdag  
van 20:00 - 22:00 uur

**Kosten:**  
€ 76.00



**Cursuscode:** CR2142

**Data:**

08-01-25 t/m 29-01-25  
4 lessen, op woensdag  
van 09:30 - 11:30 uur

**Kosten:**

€ 39.00

## PORTRETTEKENEN **NIEUW**

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 cursus is voor zowel beginners als gevorderden te volgen.

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

**Docent:**

Joke Reurings

# HAAL MEER UIT JE DIGITALE CAMERA & BEWERK RAW FOTO'S MET 'RAW THERAPEE' SOFTWARE

We bespreken alle functies van de Digitale Camera om een goede foto te kunnen maken, zoals compositie, scherptediepte, belichting, diafragma, scenes. De technische details van de instellingen en de betekenis van auto, intelligent auto, M, A, S, P en de driehoeksverhoudingen van pakkende foto's.

Benodigdheden:

- Enige ervaring op het gebied van digitale fotografie,
- Foto's op usb-stick in RAW-formaat.
- Een laptop met daarop Raw Therapee (gratis te downloaden op <https://www.rawtherapee.com/>) en GIMP (gratis te downloaden op <https://www.gimp.org/>)

Je gebruikt bij de cursus een cursusboek. De kosten hiervoor bedragen €10. Te betalen aan de docent.

**Docent:**  
Bjorn Goud



**Cursuscode:** CT2143

**Data:**

26-10-24 t/m 20-11-24  
5 lessen, op woensdag  
van 20:00 - 22:00 uur

**Kosten:**

€ 48.00

## OPFRISCURSUS ENGELS

Wil jij je Engels opfrissen? Heb je in het verleden wel aardig wat Engels gehad maar is dat weggezakt?

Kom dan bij de cursus “Opfris Engels”. We besteden aandacht aan de grammatica, lezen/beluisteren teksten over actuele onderwerpen en praten daarover aan de hand van vragen.

Wil je weten of het niveau bij je past? Bekijk dan eens een tekst van [breakingnewsenglish.com](https://breakingnewsenglish.com)

**Cursuscode: MT2144**

**Data:**

23-09-24 t/m 02-12-24  
10 lessen, op maandag  
van 09:30 - 11:00 uur

**Kosten:**

€ 54,00

**Cursuscode: MT2145**

**Data:**

06-01-25 t/m 17-03-25  
10 lessen, op maandag  
van 09:30 - 11:00 uur

**Kosten:**

€ 54,00

Materiaalkosten € 5,00  
aan de docent te betalen.

**Docent:**

Marian Pol



## OPFRISCURSUS NEDERLANDS

**Cursuscode: TH2187**

**Data:**

14-01-24 t/m 18-02-24  
6 lessen, op dinsdag  
van 13:30 - 15:00 uur

**Kosten:**

€ 43,00

Er zijn veel spelling- en grammaticaregels, maar hoe pas je ze goed toe? Moet je vaak opzoeken hoe je iets goed schrijft? Zijn de spelling en werkwoordregels weggezakt? De cursus besteedt aandacht aan mondelinge taalvaardigheid, leesvaardigheid, spelling, grammatica, stijl en schrijfvaardigheid.

De cursus is geschikt voor deelnemers die Nederlands spreken en aangeleerde kennis uit het verleden willen “opfrissen”

Materiaalkosten € 5,00  
aan de docent te betalen.

**Docent:**

Marion Meijer

## BASISCURSUS

### MAHJONG

**Cursuscode:** RS2146

**Data:**

31-10-24 t/m 05-12-24  
6 lessen, op donderdag  
van 19:00 - 22:00 uur

**Kosten:**

€ 59,00

In de basiscursus Mahjong leer je in 6 avonden op eenvoudige wijze de 34 verschillende stenen kennen en de vele combinaties om het spel te winnen.

Je leert de belangrijkste zaken om het exotische spel mahjong te kunnen spelen volgens de moderne Nederlandse spelregels (NTS).

Voor wie na deze basiscursus de smaak te pakken heeft en meer wil leren over mahjong, of bij een club wil spelen, is er de vervolgcursus. Zelf meenemen: pen en papier, indien gewenst leesbril, goed humeur.

**Docent:**

Jan Keevel



## VERVOLGCURSUS MAHJONG

**Cursuscode:** RS2147

**Data:**

12-12-24 t/m 30-01-2025  
6 lessen, op donderdag  
van 19:00 - 22:00 uur

**Kosten:**

€ 59,00

In de vervolgcursus komen de volgende onderwerpen aan bod: speciale combinaties, strategie en tactiek, spelen met minder dan 4 spelers. Na de vervolgcursus kun je met een gerust hart meespelen bij een vereniging. Deze vervolgcursus is bedoeld voor degenen die de basiscursus hebben gevolgd. Speel(de) je thuis mahjong met (familie)regels uit de vorige eeuw, en wil je de moderne Nederlandse spelregels leren? Dan is het advies om de basiscursus te volgen.

**Docent:**

Jan Keevel



## MONDHARMONICACLUB “DE OUDE KLANKEN”

De mondharmonicclub bestaat sinds 1986. Men hoeft geen kennis van noten te hebben om deel te nemen aan deze cursus. Wekelijks vindt er ondersteuning plaats bij het leren bespelen van de mondharmonica.

Ons uitgebreide repertoire bestaat niet alleen uit evergreens en toppers uit het verleden, maar ook uit bekende songs van deze tijd.

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

Wij verzorgen optredens in wooncentrums, verpleeghuizen, ouderenbonden, voor de Zonnebloem, bij speciale gelegenheden enz.

**Dirigent:**  
Karin Verlaan

**Cursuscode:** RS2148

**Data:**  
02-09-24 t/m 14-04-25  
31 middagen, op maandag  
van 13:30 - 16:30 uur

**Kosten:**  
€ 86.00



## SPEELMIDDAG BRIDGE

**Cursuscode:** RS2150

**Data:**

18-09-24 t/m 30-04-25

31 middagen, op woensdag

van 13:30 - 16:30 uur

**Kosten:**

€ 90.00

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

Stichting Paraplu organiseert al jaren gezellige bridgemiddagen die toegankelijk zijn voor alle niveaus bridgespelers. Ook worden er cursussen gegeven om het spel te leren of om je te verdiepen in het spel.

Graag aanwezig om 13.15 uur.

**Spelleider:**

Theo Bos/Henk van Veen



## LEER BRIDGEN!

Iedereen kan leren bridgen als je het leuk vindt om samen een uitdagend kaartspel te spelen. Wie kan bridgen verschaft zichzelf als het ware een paspoort. Waar ter wereld er wordt gebridged, jij kunt meedoen. Is bridge moeilijk? Nee, maar je moet er wel tijd in steken en veel oefenen.

De beginnerscursus komt uit de lesmethode Leer Bridgen van Berry Westra. In deze lessen krijg je uitleg over het spel en je brengt het geleerde meteen in de praktijk.

Het tweede deel van de bridgecursus bestaat uit het samenspelen van voorgestoken spellen. Je leert o.a. speelplannen maken. Dit alles in een ontspannen sfeer met ruimte voor alle vragen.

### Bridgeles voor beginners

**Cursuscode:** RS2153

**Data:**

16-09-24 t/m 09-12-24  
11 lessen, op maandag  
van 20:00- 22:00 uur

**Kosten:**

€ 97.00

**Docent:**

Hans Selman

**Kosten lesmateriaal:**

In overleg met docent

### Bridgen in praktijk

**Cursuscode:** RS2186

**Data:**

13-01-25 t/m 07-04-25  
12 lessen, op maandag  
van 20:00- 22:00 uur

**Kosten:**

€ 97.00

**Docent:**

Hans Selman

**Kosten lesmateriaal:**

In overleg met docent



## BILJARTEN

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.

**Spelleider:**

Gerard van der Meer



**Cursuscode: RS2149**

**Data:**

06-09-24 t/m 25-04-25  
32 middagen, op vrijdag  
van 12:30 - 16:00 uur

**Kosten: € 77,00**

## DE BILJARTVRIENDEN

De biljartvrienden is een biljartvereniging die op donderdagavond speelt in de Paraplu. Een gezellige groep die onderling oefenen en spelen maar ook wedstrijden spelen.

Lijkt het je leuk om meer te weten over de Biljartvrienden, bezoek dan eens de site

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

Of kom op donderdagavond langs.

We spelen vanaf 19:30 uur

Voor meer informatie:

Nico Koster: 0654930365





Stichting Paraplu

**Cursuscode:** RS2151

**Data:**

05-09-24 t/m 28-08-25

50 middagen,  
op donderdag  
van 13:00 - 16:00 uur

**Kosten:**

Geen kosten, alleen bij  
gebruik biljart € 1,65 per  
middag.

## INLOOP- EN ONTSPANNINGSMIDDAG

Donderdagmiddag is een ontmoetings-  
gezelligheids- middag.

Tijdens deze middag kun je:

- Kaarten
- Biljarten
- Darten
- Schaken
- Dammen
- Knutselen
- Enzovoort ...

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 en Hemelvaartsdag is er geen  
Inloopmiddag.

## STIJLDANSEN MET PLEZIER

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 koppel 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!

Aan de cursus kan alleen per stel worden deelgenomen.

**Docent:**

Arie van Tol/ Dinie van Tol



**Cursuscode: RS2152**

**Data:**

27-09-24 t/m 18-04-25  
26 avonden, op vrijdag  
van 19:30 - 21:00 uur

**Kosten:**

€ 125.00

## BINGO

Elke laatste zaterdag van de maand organiseren we een gezellig avond.

De zaal is geopend om 19:00 en dan starten we de verkoop van de boekjes met bingokaarten.

De toegang is gratis en alleen een boekje met Bingokaarten kaarten kost € 6.50.

We spelen aan het eind van de bingo de SUPERRONDE voor € 0.50 per lot, met deze Superronde kan je bijvoorbeeld een krat met boodschappen winnen. Elke maand weer een Superronde met andere hoofdprijs.



**Data:**

28-09-24  
26-10-24  
30-11-24  
28-12-24  
25-01-25  
22-02-25  
29-03-25  
26-04-25  
31-05-25



## YOGA

Zoveel mensen als er aan yoga doen, zoveel opvattingen over yoga zijn er. Mijn naam is Sophy-Ann Bakkeren, ik ben gediplomeerd yogadocente en verzorg met veel plezier de Hatha yogalessen bij de Paraplu. Eén ding is zeker: de yoga die ik geef is geen topsport. Toch krijg je door regelmatig Hatha-yoga te beoefenen absoluut een soepeler en sterker lichaam. Dat bereik je door elke yogahouding heel bewust uit te voeren waarbij je jezelf ondersteunt met een correcte ademhaling. Zo bezien is yoga in de eerste plaats een manier om ontspanning te bereiken, zowel lichamelijk als geestelijk. Je forceert jezelf immers niet in een houding en neemt jezelf ook niets kwalijk als het niet direct lukt, of als je een oefening niet meteen snapt.

Elke les van vijf kwartier starten we met een kort moment van mindfulness; daarna bouwen we de yogahoudingen langzaam op. Iedereen doet naar eigen kunnen en in zijn of haar eigen tempo mee. Zo is er tijd om te onderzoeken wat een houding met je doet en waar je grenzen liggen. Elk lichaam is anders en daar houd ik graag rekening mee. Waar nodig bied ik een andere oefening aan. Heeft u specifieke lichamelijke klachten, dan overleg ik graag van tevoren even met je.

*Zelfmeenemen:* Eigen matje (antislip aan zowel de onder- als de bovenzijde), een dekentje en stevig kussentje om op te zitten of om ledematen mee te ondersteunen. Eventueel goed passende antislip sokken. Zitstoel en meditatiekrukjes zijn aanwezig.

**Docent:**  
Sophy-Ann Bakkeren

**Cursuscode: SP2163****Data:**

09-09-24 t/m 14-04-25  
28 lessen, op maandag  
van 09:30 - 10:45 uur

**Kosten:**

€ 172,-

**Cursuscode: SP2165****Data:**

13-09-24 t/m 18-04-25  
28 lessen, op vrijdag  
van 09:30 - 10:45 uur

**Kosten:**

€ 172,-

**Cursuscode: SP2164****Data:**

09-09-24 t/m 14-04-25  
28 lessen, op maandag  
van 11:00 - 12:15 uur

**Kosten:**

€ 172,-

**Cursuscode: SP2166****Data:**

13-09-24 t/m 18-04-25  
28 lessen, op vrijdag  
van 11:00 - 12:15 uur

**Kosten:**

€ 172,-

In deze cursus leer je in twee avonden een stukje van de basis van de Chinese geneeskunde. Theorie en praktijk zullen in deze lessen worden afgewisseld.

## Deel 1: vijf-elementenleer.

De eerste avond leren we wat de vijf-elementenleer inhoudt. De elementen hout, vuur, aarde, metaal en water staan in de Chinese Geneeskunde aan de basis van diverse cycli die in de natuur, het leven, het menselijk lichaam etc. staan.

Tijdens deze cursus worden praktische tips en oefeningen aangeboden die je zelf toe kunt passen om elk element in balans te brengen waardoor klachten kunnen verminderen of misschien zelfs voorkomen kunnen worden. Wat is energie? Wat is het principe van yin yang? Hoe krijgen we inzicht in deze cyclus die zich in ons dagelijks leven bevindt?

## Deel 2: meridianenleer.

Tijdens de tweede avond wordt er n.a.v. de vijf-elementenleer dieper ingegaan op de functies en werking van de meridianen.

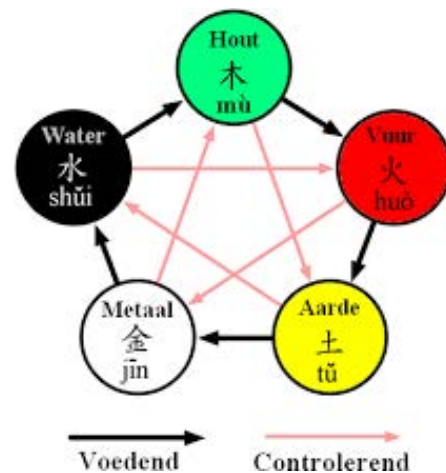
Meridianen kunnen gezien worden als energiebanen die zich in het lichaam bevinden. In deze energiebanen stroomt de Qi oftewel levensenergie. Deze Qi voedt ons lichaam en zorgt voor een goede balans op fysiek en emotioneel gebied. Welke meridianen zijn er? Waar bevinden ze zich? En wat doen ze met ons lichaam? Zijn vragen waar u tijdens deze les antwoord op krijgt.

Ook tijdens deze avond zal op een eenvoudige manier de basis van de Chinese geneeskunde worden uitgelegd. Theorie en praktijk wisselen zich tijdens deze lessen af.

*Zelf meenemen:* Pen en Papier.

## Docent:

Sonja Zeinstra



**Cursuscode:** TH2167

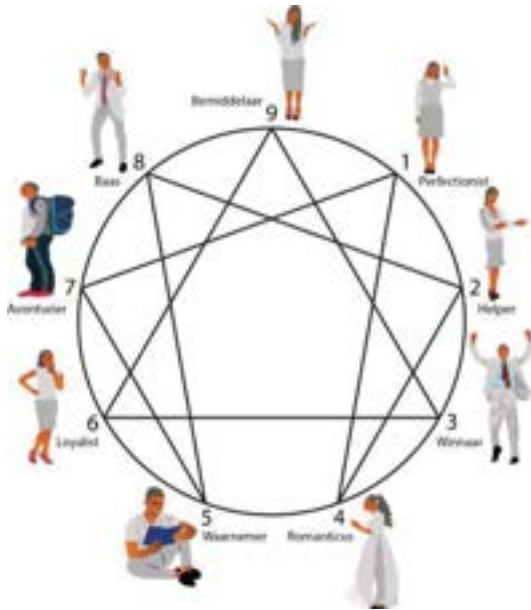
## Data:

02-10-24 en 09-10-24  
2 lessen op woensdag  
van 19:30 - 21:00 uur

## Kosten:

€ 14.00





**Cursuscode:** TH2168

**Data:**

10-10-24 t/m 24-10-24  
3 lessen, op donderdag  
van 19:00 – 21:00 uur

**Kosten:**

€ 33.00

## HET ENNEAGRAM

In 3 cursusavonden verdiepen we ons in het Enneagram.

Het Enneagram is een model voor zelfontdekking op basis van 9 persoonlijkheidstypen.

Per type worden eigenschappen, talenten en valkuilen beschreven. Met deze kennis leer jij jezelf en anderen beter kennen. Dat maakt het Enneagram een krachtige tool voor het vergroten van People skills en persoonlijke effectiviteit.

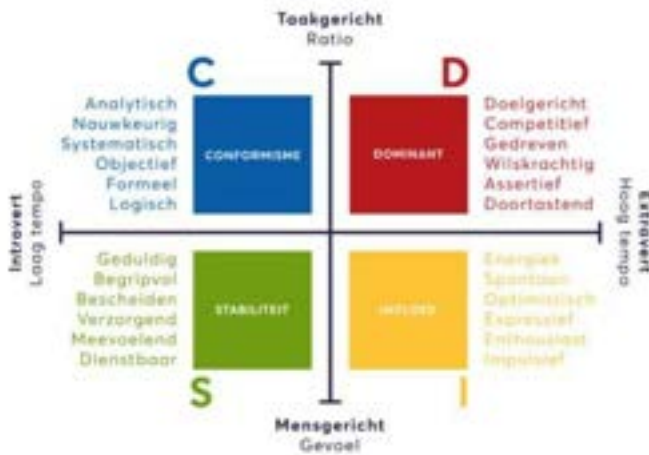
Waarom gedragen mensen zich zoals ze doen? De wereld van gedrag en motivatie is groot en kan onoverzichtelijk lijken. Het Enneagram brengt er structuur in. Het werkt als de GPS van de persoonlijkheid.

Je hoeft voor deze cursus geen kennis te hebben van het instrument. We maken er kennis mee en doen enkele oefeningen. Wat nodig is om deel te nemen is een gezonde dosis nieuwsgierigheid en behoefte aan zelfontwikkeling.

**Docent:**

Joke Stapper-Samson

# VAN IRRITATIE NAAR BEGRIP VOOR JEZELF EN ANDEREN



**Cursuscode:** TH2169

**Data:**

02-10-24 t/m 09-10-24  
 2 lessen, op maandag  
 van 19:30 – 21:00 uur

**Kosten:**

€ 14.00

Misschien denk je weleens als iemand zich heel anders gedraagt dan jij: “Wat een type zeg!”

Tijdens deze workshop leer je jezelf en anderen beter te begrijpen door kennis te maken met de vier DISC gedrags-stijlen: Dominant, Invloed, Stabiel en Correct (DISC).

Door middel van een mini DISC test ontdek je je eigen DISC stijl met de bijbehorende persoonlijkheidssterkten en valkuilen en je ontdekt onder welke omstandigheden jij het beste functioneert.

Je krijgt praktische tips om te gaan met mensen die een andere stijl hebben dan jij en je ontwikkelt begrip i.p.v. irritatie.

Deze workshop helpt bij het verbeteren van relaties zowel privé als op het werk!

*Materiaalkosten:* € 5,- te voldoen aan de docent.

**Docent:**

Marian Pol-van 't Slot





## THEORIE OPFRISCURSUS VERKEER (TOV)

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.

*Zelf meenemen:* pen en papier.

**Docent:**  
Frank Korlas

**Cursuscode:** TH2170

**Datum:**  
13-09-24  
1 les, op vrijdag  
van 10:00 - 12:00 uur

**Kosten:**  
€ 15,00

**Cursuscode:** TH2171

**Datum:**  
18-04-25  
1 les, op vrijdag  
van 10:00 - 12:00 uur

**Kosten:**  
€ 15,00

## AUDIOVISUELE PRESENTATIE RONDJE VENEN

Een rondje langs en de binnenring Mijdrecht-Waverveen-Vinkeveen-Wilnis. Een audiovisuele show, op muziek, met een selectie van gemeentelijk- en rijksmonumenten (gebouwd erfgoed), buitenkunst, gedenktekens, bijzondere banken en het landschap.

In een korte introductie wordt uitgelegd hoe het landschap zich door de eeuwen heen ontwikkeld heeft waardoor er een binnen- en een buitenring ontstaan is. Aan bod komt de gammele grond waardoor torens omvielen en een dijk verschoof. Wist u dat de vrouw van de Veensteker (beeld Kloosterplein Vinkeveen) als turftrapster is uitbeeld in Amstelveen. Verder ziet u uniek (voor Nederland) een kerkkraam & kerkzilver, details van eeuwen oude luidklokken en het werk van gerenommeerde kunstenaars.

Presentatie Dhr. Henk Butink.



**Cursuscode:** TH2172

**Datum:**

03-10-24

1 voorstelling op  
donderdag,

van 19:30 - 21:30 uur

**Kosten:**

€ 11,00



## WORKSHOP HERFSTTORSO

We gaan fietsbanden verknippen en deze op een piepschuim torso prikken op een plank. Dit is leuk om op te sieren met tule en/of spijkergoed.

De plank kun je ophangen en eventueel zelf haakjes eraan maken om sleutels aan te hangen.

Meenemen: Kratje of grote tas.

Materiaalkosten € 18.00 te betalen aan de docent

**Docenten:**

Miriam en Joleen



**Cursuscode: WS2175**

**Data:**

15-10-24

1 les, op dinsdag

van 19:30 – 21:30 uur

**Kosten:**

€ 13,00

**Cursuscode: WS2176**

**Data:**

16-10-24

1 les, op woensdag

van 09:30 – 11:30 uur

**Kosten:**

€ 13,00

## WORKSHOP KERSTSTUKJE

We gaan een kersttaart maken van oase. De taart bestaat uit 2 lagen. De zijanten versieren we met bladeren. Verder maken we deze op met groen, kerstballetjes en andere leuke versiering.

Materiaalkosten: €18.00 te betalen aan de docent. Neem een grote boodschappentas mee om deze te vervoeren.

**Docent:**  
Miriam en Joleen



<b>Cursuscode:</b> WS2177	<b>Cursuscode:</b> WS2178	<b>Cursuscode:</b> WS2179	<b>Cursuscode</b> WS2180
<b>Data:</b>	<b>Data:</b>	<b>Data:</b>	<b>Data:</b>
10-12-24 1 les, op dinsdag van 9.30 - 11.30 uur	10-12-24 1 les, op dinsdag van 19.30 - 21:30 uur	11-12-24 1 les, op woensdag van 09:30 - 11:30 uur	11-12-24 1 les, op woensdag Van 19.30-21.30 uur
<b>Kosten:</b> € 13,00	<b>Kosten:</b> € 13,00	<b>Kosten:</b> € 13,00	<b>Kosten:</b> € 13,00

## WORKSHOP PAASSTUKJE

We gaan een leuk bakje opmaken met voorjaarsbollen en houten instekers en groen. We zetten daar een ijzeren ring in die we versieren met touw en/of gaas. Neem een grote boodschappentas of krat mee om dit te vervoeren.

Materiaalkosten: €18.00 te betalen aan de docent

**Cursuscode: WS2181**

**Datum:**

08-04-25

1 les, op dinsdag

van 19:30 – 21:30 uur

**Kosten:**

€ 13.00

**Cursuscode: WS2182**

**Datum:**

Data:

09-04-25

1 les, op woensdag

van 09:30 – 11:30 uur

**Kosten:**

€ 13.00



## WORKSHOP HAPPY STONES SCHILDEREN

De "Happy Stones" workshop is een geweldige en leuke ervaring waarbij je creatief aan de slag gaat met het beschilderen van stenen.

Laat je creativiteit de vrije loop en kies je eigen ontwerp om op de stenen te schilderen. Of het nu bloemen, schattige gezichten, dieren zoals lieveheersbeestjes of inspirerende teksten zijn, de keuze is aan jou!

Je kunt je geschilderde steen gebruiken als cadeau, deurstopper, press-papier, zwerfsteen.

Beleef een leuke en gezellige middag.

Er is een map met enkele voorbeelden. We hebben zorgvuldig stenen geselecteerd met afmeting van 4 tot 8 cm. We gebruiken acrylverf, nadat de verf volledig droog raden we aan de steen te voorzien van een laagje vernis.

Materialen voor de workshop zijn inbegrepen: stenen, verf, penseel, palet en vernis.

Meenemen: Potlood, gum en liniaal en een doosje voor de stenen.

### Docent:

José Renkens



**Cursuscode: WS2173**

### Datum:

22-10-24

1 les, op dinsdag van  
13:30 – 15:30 uur

### Kosten

€ 17.00

**Cursuscode: WS2174**

### Datum:

11-03-25

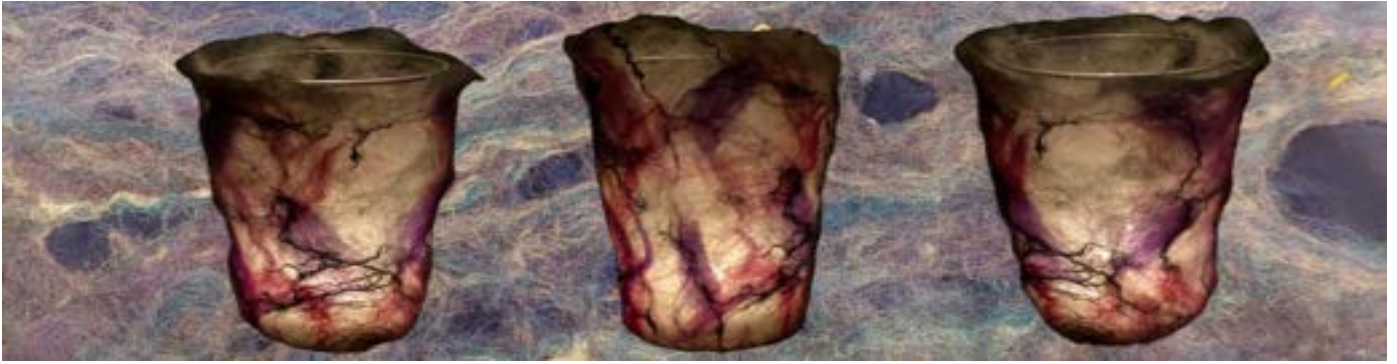
1 les, op dinsdag van  
13:30 – 15:30 uur

### Kosten:

€ 17.00



## WINDLICHT VILTEN



We maken een vilten hoes om een vaas, zodat het een leuk effect geeft met een kaars erin.

Natvilten doe je door de gekaarde wol kriskras op elkaar te leggen en dan met warm sop te gaan wrijven. Dit kan met geraspte olijfzeep, maar het gaat ook prima met de ouderwetse groene zeep. Je begint voorzichtig te wrijven met kleine bewegingen maar wanneer de wol gaat vervilten met steeds meer kracht.

*Zelf meenemen:* 2 handdoeken.  
Cursusprijs is inclusief materiaal.

**Docent:**  
Ida Veenstra

**Cursuscode:** WS2183

**Datum:**

09-12-24

1 les, op maandag  
van 13:30 – 15:30 uur

**Kosten:**

€ 24.00

## JAAROVERZICHT

Het programma wordt aan het eind van het lopende cursusjaar gemaakt. Gedurende het jaar organiseren wij activiteiten en cursussen die nog niet in het programma verwerkt zijn. Via de nieuwsbrief, website en facebook houden wij jullie op de hoogte! Alvast een voorproefje:

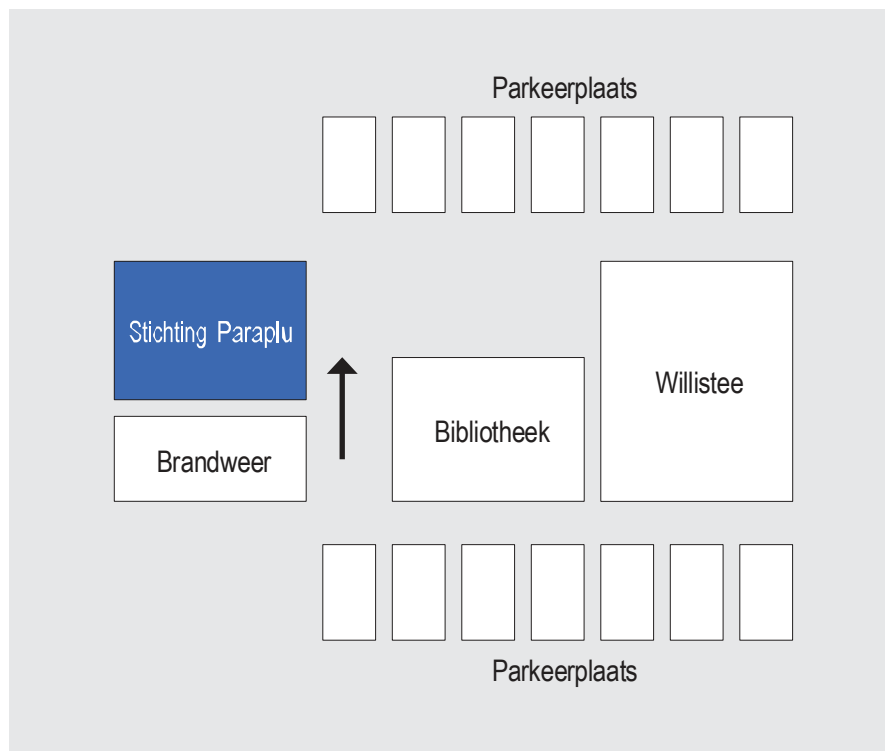
Datum	Activiteit	
31 augustus	<b>Open dag vanaf 10.00 uur</b>	Jaarlijkse presentatie van het programma.
11-11-2024	<b>44-jarig bestaan Stichting Paraplu</b>	De Paraplu bestaat 44 jaar!
11-11-2024	<b>Voorstelling Mondharmonicaclub De Oude Klanken vanaf 14.30 uur</b>	Ter gelegenheid van het 44-jarig bestaan geeft de Mondharmonicaclub een voorstelling.
10-11-2024	<b>Expositie vanaf 14.00 uur</b>	Ter gelegenheid van het 44-jarig bestaan van de Stichting
10-12-2024 11-12-2024 12-12-2024	<b>Kerstworkshop vanaf 13.00 uur</b> <b>Kerstworkshop vanaf 19.00 uur</b> <b>Kerstworkshop vanaf 10.00 uur</b>	Onze docenten organiseren een doorlopende workshop in het kerstthema.
20-12-2024	<b>Kerstmarkt</b> <b>Een markt met het thema Kerst. Zowel binnen als buiten.</b> <b>Met gezellige muziek, hapjes en lichtjes.</b>	In en rond het gebouw van de Paraplu organiseren wij een kerstmarkt. De kraampjes en grondplekken zijn te huur. Informatie via de site.
03-01-2025	<b>Nieuwjaarsborrel vanaf 17.00 uur</b>	We vieren het nieuwe jaar met docenten, gastgevers, deelnemers, vrienden van Stichting Paraplu.
15-04-2025	<b>Paasworkshop vanaf 13.00 uur</b>	Onze docenten organiseren een doorlopende workshop in het voorjaarsthema.
30-03-2025	<b>Eind Expositie vanaf 14.00 uur</b>	Overzicht van gemaakt werk





## Hier vind je ons:

Navigeer naar Pieter Joostenlaan 28 in Wilnis. Als je met de auto komt kun je je auto voor de bibliotheek parkeren. Links van de bibliotheek volg je het pad om bij het gebouw van Stichting Paraplu te komen.



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

Telefoon: 0297 – 283 908 - E-mail: [info@stichtingparaplu.nl](mailto:info@stichtingparaplu.nl)

  
**STICHTING  
PARAPLU**