

PROGRAMMA

najaar 2011

CURSUS IN BEELD

BESTE CURSIST(E),

Stichting Welzijn De Wolden heeft voor het seizoen 2011-2012 met veel plezier een cursusprogramma voor u ontwikkeld. Naast ons eigen aanbod voor kinderen en volwassenen, bieden ook het Alfa-college, het Drenthe College en dorps huis De Bastogne in Ansen diverse cursussen.

Met een brochure - die 2x per jaar huis-aan-huis wordt verspreid - informeren wij u in het kort over ons nieuwe cursusaanbod. Dit is de uitgave voor najaar 2011, in december ontvangt u de brochure met de cursussen die wij voorjaar 2012 organiseren. Uitgebreide omschrijvingen en foto's van de cursussen kunt u vinden op onze vernieuwde website: www.cursuswerkdewolden.nl. Daar kunt u het inschrijfformulier ook vinden.

Wij hopen dat u in ons aanbod een aansprekende cursus vindt en wij u kunnen verwelkomen als deelnemer aan een van de aangeboden cursussen!

Met dank aan onze vrijwilligers door wie het aanbod mede tot stand kwam.

Gina van den Berg & Lotte Koolhof
Stichting Welzijn De Wolden

DOCENTEN Al onze docenten zijn onafhankelijk van onze organisatie en voeren hun werkzaamheden zelfstandig uit. De docenten zijn dan ook zelf verantwoordelijk voor de inhoud en kwaliteit van de cursus.

Volwassenen

BEWEGING

COUNTRY LINE DANCE

Een nieuw seizoen. Er wordt les gegeven op een ontspannende manier. Samen, individueel dansen op muziek. Gevoel voor ritme, gezelligheid en liefde voor muziek zijn sleutelwoorden. Iedereen is welkom!

O.l.v.: mw. M. ter Steege
Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:
Ruinerwold, do 22/9, 20.00-22.00 uur (8x)
Kosten/Cursusnr: € 50,- / 0212

COUNTRY LINE DANCE (50+)

Dansende 50-plussers op één lijn? De bestaande groep zoekt daarnaast nog nieuwe cursisten. Iedere 50-plusser die houdt van dansen, of het nu ballroomdans, volksdans of een andere soort dans is, kan zich aanmelden.

O.l.v.: mw. M. Ter Steege
Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:
Ruinen, vrij 23/9, 9.30-11.00 uur (10x)
Voor wie: 50-plussers
Kosten/Cursusnr: € 55,- / 0213

CULTURELE UITDAG & OPEN MONUMENTENDAG

U vindt ons ook op de Culturele Uitdag & Open Monumentendag in Echten.

Wij zien u graag op zaterdag 10 september van 10.00-16.00 uur!

ONTSPANNEN EN BEWEGEN

Van top tot teen op de juiste wijze bewegen en ontspannen is noodzakelijk voor de gezondheid, het lichaamsgewicht en het tegengaan en oplossen van heel veel klachten. In deze cursus werken we met LOT-oefeningen, waarbij LOT staat voor Leef Ontspannen Therapie.

LOT biedt een grote variëteit aan oefeningen, met nadruk op ademhalingstechnieken. Een goede ademhaling is namelijk de echte energiegever in het hele levensverhaal. De oefeningen worden altijd aan de groep of het individu aangepast. Deze oefeningen kunt u ook thuis toepassen.

O.l.v.: mw. A. Looymans
Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:
Zuidwolde, do 6/10, 10.30-11.30 uur (10x)
Kosten/Cursusnr: € 60,- / 0214

MEDICAL KINETICS BUIKSPIERTRAINING

Bij buikspieroefeningen denken we vaak aan sit-up-oefeningen. Met deze beweging oefent u echter alleen het bovenste deel van de buikspieren, waardoor de maagstreek gaat insnoeren en het onderste deel van de buik wordt opgeblazen. Ook werken sit-up-oefeningen rugblessures in de hand.

Om problemen te voorkomen moeten buikspieroefeningen veilig en effectief zijn. U leert hoe u uw buikspieren op een goede manier kunt trainen. Voor het slagen van het programma is het belangrijk dat u tijd en aandacht besteedt aan de oefeningen.

O.l.v.: mw. P. Stroeve
Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:
Zuidwolde, ma 26/9, 19.30-20.30 uur (7x)
Kosten/Cursusnr: € 45,- / 0215

CESAR

Sporten volgens de principes van oefen-therapie Cesar is geschikt voor iedereen! De Cesargym heeft aandacht voor een goede houding en een optimale belasting van het lichaam, rekening houdend met ieders individuele belastbaarheid.

Trainingsvormen die worden gebruikt zijn onder andere oefeningen en houdingen uit het dagelijks leven, evenwichts-, ritmische-, conditionele-, ademhalings- en ontspanningsoefeningen.

O.l.v.: mw. M. Gritter

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Zuidwolde, ma 5/9, 19.00-20.00 uur (10x)

Kosten/Cursusnr: € 55,- / 0216

BODY FIT COMBO

Body Fit Combo bestaat uit verschillende combinaties van Kick fit/BBB/Pilates.

Kick fit is een geweldige manier om stress te ontladen. Negatieve energie kan eruit en u voelt zich weer fris. BBB staat geheel in het teken van 3 grote spiergroepen: buik, billen en benen. Deze lichaamsdelen worden extra aangepakt door speciale spierversterkende oefeningen. Pilates staat voor lenigheid, stabiliteit en kracht en is een oefenmethode voor het hele lichaam, waarbij wordt gewerkt aan een balans tussen mind en body.

O.l.v.: mw. C. Vrieling (gediplomeerd

instructeur)

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Zuidwolde, ma 19/9, 9.15-10.15 uur (10x)

Zuidwolde, do 22/9, 9.15-10.15 uur (10x)

Kosten/Cursusnr: € 55,- / 0217

GEZONDHEID

VOETREFLEXOLOGIE (BEGINNERS)

Deze cursus zorgt voor een goede basiskennis van de voetreflexologie in theorie en praktijk. U maakt kennis met de theorie van de voetreflexologie en met de belangrijkste reflectiegebieden van het lichaam op de voeten. U leert de technieken toe te passen en een volledige behandeling te geven aan familie, vrienden en kennissen.

Tijdens een vervolgcursus wordt de kennis van de afzonderlijke zones verdiept. Deze kan in overleg worden aangeboden. Zodra u beide cursussen hebt gedaan ontvangt u een certificaat.

O.l.v.: mw. A. Looymans

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Ruinen, wo 12/10, 20.00-22.00 uur (9x)

Kosten/Cursusnr: € 90,- / 0546

LEZING: HET VERBORGEN GEVAAR VAN DE ZIEKTE VAN LYME

Tijdens deze bijeenkomst wordt u uitgebreid geïnformeerd over de problematiek rond

de tekenbeet en het voorkomen ervan. De ziekte van Lyme wordt veroorzaakt door een beet van een besmette teek.

Het aantal besmettingen neemt de laatste tijd drastisch toe en de gevolgen kunnen dramatisch zijn. Mensen worden en blijven onnodig ziek door problemen rond diagnose en behandeling.

O.l.v.: mw. H. van der Wal

Locatie/Start/Tijd:

Zuidwolde, di 8/11, 19.30-21.30 uur (1x)

Kosten/Cursusnr: € 10,- / 0547

REANIMATIE (BEGINNERS)

Reanimatie is van levensbelang, bijvoorbeeld bij een hart- en ademhalingsstilstand, als gevolg van een hartinfarct, verdrinking, verstikking, verslikking, een ongeval of vergiftiging. U krijgt een diploma.

O.l.v.: mw. C. de Ruiter (erkend instructeur)

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Ruinen, wo 5/10, 19.30-22.30 uur (1x)

Kosten/Cursusnr: € 35,- (excl. lesboek

à € 8,50) / 0548

REANIMATIE (VERVOLG)

Reanimatie is van levensbelang. Voor het behoud van de vaardigheid en geldigheid van het diploma Reanimatie is het minimaal 1x per jaar volgen van een herhalingscursus een vereiste. Diploma meebrengen.

O.l.v.: mw. C. de Ruiter (erkend instructeur)

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Ruinen, wo 26/10, 19.30-22.30 uur (1x)

Kosten/Cursusnr: € 35,- (excl. lesboek

à € 8,50) / 0549

HANDVERZORGING/NAIL-ART

Onze handen en nagels hebben veel te verdienen en verdienen daarom ook die noodzakelijke extra verzorging. U leert wat u zelf kunt doen en waarom dat zo belangrijk is. Ook leert u basistechnieken waarmee u uw nagels zelf kunt versieren.

O.l.v.: mw. I. Alberts

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Ruinen, di 1/11, 20.00-22.00 uur (1x)

Kosten/Cursusnr: € 12,50 / 0550

KENNISMAKEN MET STOELMASSAGE

U maakt kennis met technieken die u bij een stoelmassage kunt toepassen. U zit daarbij op een speciale stoel of op een kruk.

De massage gaat over de kleding heen en kan zowel thuis als op het werk toegepast worden. Aan bod komen hoofd, nek, schouders, rug en armen. Uitgangspunt is masseren met zorg en aandacht: dit bevordert het welzijn van de ander én uzelf.

O.l.v.: mw. E. van der Hoeff

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Zuidwolde, ma 24/11, 19.30-21.30 uur (3x)

Kosten/Cursusnr: € 30,- / 0551

OUDE MYTHEN EN VERHALEN (VOOR VROUWEN)

Elke keer wordt een oude mythe voorgelezen. We kijken naar de symboliek en thema's die we daarbij tegenkomen en staan stil bij wat we herkennen in ons eigen leven en hoe we ermee om (kunnen) gaan. Daarbij wordt onder andere gebruik gemaakt van korte meditaties of een visualisatie en eenvoudige creatieve werkvormen.

O.l.v.: mw. E. van der Hoeff

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Zuidwolde, wo 9/11, 9.30-11.30 uur (3x)

Voor wie: vrouwen

Kosten/Cursusnr: € 12,50 / 0552

CREATIVITEIT

ZEEPKETINGTING MAKEN

Tijdens deze workshop gaat u zelf zeepjes maken en we gaan een leuke zeepketting maken. U kunt tijdens deze workshop zelf bepalen welke kleur en geur u voor de zeepjes kiest. Alle materialen zijn aanwezig tijdens deze workshop. Ook is het mogelijk dat u een eigen voorwerp meeneemt dat u in de zeep kunt verwerken.

O.l.v.: mw. R. van de Bor

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Koekange, ma 24/10, 20.00-22.00 uur (1x)

Kosten/Cursusnr: € 22,50 / 0880

ZPAGETTI HAKEN

Hooked Zpagetti is een unieke draadstof van stevig stretchmateriaal om gemakkelijk mee te haken en breien op XXL-formaat.

Voor de Zpagetti-draadstof, die een doorsnede van 0,8-1,2 cm heeft, zijn supergrote haak- of breinaalden nodig. Hiermee maakt u in een handomdraai unieke eindresultaten in uw eigen stijl. Aan de hand van een startpakket maken we een tasje. U kunt met verschillende kleuren werken.

O.l.v.: mw. N. van der Vegt

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Koekange, wo 5/10, 20.00-22.00 uur (1x)

Kosten/Cursusnr: € 10,- (excl. materiaal-

kosten à € 12,50) / 0881

SIERADEN MAKEN MET MAGIC RUBBER

Tijdens deze workshop maken we samen met Magic Rubber en kralen een leuke armband, ketting, oorbellen of trendy sleutelhanger. Er is een ruime keuze aan materialen en leuke ideeën. U kunt uw sieraad maken naar uw eigen wensen.

O.l.v.: mw. R. van de Bor

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Koekange, ma 26/9, 20.00-22.00 uur (1x)

Kosten/Cursusnr: € 23,- / 0882

SCHILDEREN ALS GARY JENKINS

Schilderen met de techniek van Gary Jenkins. Stap voor stap maken we een bloemenschilderij.

O.l.v.: mw. R. van de Bor

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Ruinerwold, di 11/10, 19.30-22.00 uur (1x)

Kosten/Cursusnr: € 36,- (incl. materialen)

/ 0883

TEKENEN EN SCHILDEREN (BEGINNERS)

Wat is er fijner dan even uw zorgen los te laten door te gaan tekenen en schilderen? Wie weet heeft u nog onontdekte talenten! Leuk is het in ieder geval. We starten met 5 lessen tekenen met potlood en houtskool, daarna om daarna met penseel en acrylverf verder te gaan.

O.l.v.: mw. E. Stille-van der Graaf

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

De Wijk, groep A wo 2/11 en groep B wo

9/11, 9.30-11.30 uur (12x, elke 2 weken)

Kosten/Cursusnr: € 155,- / 0884

SCHILDEREN (GEVORDERDEN)

Wat is er fijner dan even uw zorgen los te laten door te gaan schilderen en uw talenten verder te ontdekken en ontwikkelen? Kennis van de basisbeginselen van het schilderen is voldoende om mee te doen.

O.l.v.: mw. E. Stille-van der Graaf

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

De Wijk, groep A di 1/11 en groep B di

8/11, 9.30-11.30 uur (12x, elke 2 weken)

Kosten/Cursusnr: € 155,- / 0885

KERSTWORKSHOP

Tijdens deze workshop gaat u met bloemen en groen een decoratief kerststuk maken naar uw eigen voorkeuren.

O.l.v.: mw. R. van de Bor

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Koekange, ma 19/12 20.00-22.00 uur (1x)

Ruinerwold, di 20/12, 20.00-22.00 uur (1x)

Kosten/Cursusnr: € 25,- (incl. materialen)

/ 0886

SPEKSTEEN BEWERKEN

Het creëren van beelden uit speksteen is een fascinerend proces. U kiest uit verschillende formaten en kleuren speksteen een eigen ruwe steen om te bewerken. Na afloop neemt u een uniek kunstwerk mee naar huis.

O.l.v.: mw. A. Kiewiet

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Zuidwolde: do 27/10, 10.00-12.30 uur (6x)

Kosten/Cursusnr: € 70,- (excl. materiaal à

€ 5,- en albast à € 3,- p/kg of speksteen à

€ 2,50 per kg) / 0887

Alfa-college & Drenthe College

KENNISMAKEN MET DE COMPUTER

Heeft u (vrijwel) geen ervaring? U leert werken met Windows, Word (schrijven en bewerken van teksten), e-mail (verzenden van berichten) en internet.

O.l.v.: docent Alfa-college of Drenthe

College

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Ruinen, ma 19/9, 9.00-12.00 uur

Zuidwolde, di 20/9, 19.00-22.00 uur

De Wijk, do 22/9, 13.00-16.00 uur

Kosten/Cursusnr: geen kosten (excl.

lesmateriaal à € 20,- / 1001

Inschrijven: Stichting Welzijn De Wolden

HISTORIE

LEZING: FINLAND, EEN LAND VOL VERRASSINGEN

PowerPoint-presentatie over de verrassende geschiedenis en taal van dit land, diverse toeristische hoogtepunten, de Fin en het leven aldaar. Aanleiding zijn de diverse bezoeken aan Finland en het verblijf bij Finse vrienden.

O.l.v.: dhr. S. van Eeten

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Zuidwolde, do 27/10, 20.00 uur (1x)

Kosten/Cursusnr: € 7,50 / 0325

LEZING: ICONEN

Een icoon is een (anonieme) geschilderde beleving van het oosters-orthodoxe geloof, die de toeschouwer een 'venster op de eeuwigheid' biedt. Een overzicht van de oorsprong, symboliek, vorm en prachtige kleurstelling van met name de Russische icoon, geïllustreerd met iconen uit de eigen collectie.

O.l.v.: dhr. H.W. Iwema

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Zuidwolde: di 1/11, 19.30-21.30 uur (1x)

Kosten/Cursusnr: € 10,- / 0326

KOKEN

TAPAS

Ooit begonnen als een dekseltje op een glas wijn om de vliegen weg te houden, maar uitgegroeid tot een nationaal gebruik. We maken kleine gerechtjes voor bij de borrel, inclusief een soepje en pittige gehaktballetjes. We eten de Spaanse borrelhapjes gezellig samen op.

O.l.v.: dhr. R. Kuper

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Ruinen, ma 19/9, 19.00-22.00 uur (2x)

Kosten/Cursusnr: € 55,- (incl. ingrediënten)

/ 0656

INDISCH KOKEN

Zelf aan de slag in de Indische keuken, met verse ingrediënten, kruiden en specerijen? De gerechten zo pittig maken als je het zelf wilt? U krijgt adviezen over het combineren

van gerechten en kruiden, zodat u een complete Indische maaltijd kunt bereiden. Na de workshop weet u welke producten u nodig heeft om thuis aan de slag te kunnen. We eten de gerechten samen op.

O.l.v.: dhr. R. Kuper

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Ruinen, ma 21/11, 19.00-22.00 uur (2x)

Kosten/Cursusnr: € 55,- (incl. ingrediënten)

/ 0657

FEESTELIJKE HAPJES

U leert op een eenvoudige manier lekkere hapjes maken. Ook maken we een heerlijke ham/preisalade voor op een toastje of om zo te eten. We maken gebruik van ingrediënten die elke supermarkt heeft. U kunt de hapjes en salade ook makkelijk thuis maken.

O.l.v.: mw. H. Kalter

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Koekange, ma 21/11 of di 22/11, 19.30-

21.30 uur (1x)

Kosten/Cursusnr: € 20,- (incl. ingrediënten)

/ 0658

TALEN

SPAANS CONVERSATIE

U leert in korte tijd hoe u zich een beetje verstaanbaar kunt maken in het Spaans: handig tijdens de vakantie. U oefent onder andere het begroeten, kennismaken, vragen naar de route en een winkel.

O.l.v.: mw. N. Liendo

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Zuidwolde: ma 3/10, 10.00-11.30 uur (10x)

Kosten/Cursusnr: € 75,- (excl. ASI ES

tekstboek à € 32,60) / 0102

SPAANS VOOR BEGINNERS

U leert de Spaanse taal, grammatica, conversatie en het beluisteren van de Spaanse taal komen uitvoerig aan bod.

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Zuidwolde: wo. 5/10, 19.30-21.00 uur (20x)

O.l.v.: mw. N. Liendo

Kosten/Cursusnr: € 150,- (excl. ASI ES

tekstboek à € 32,60) / 0101

COMPUTER

DIGITALE FOTOBEWERKING EN ARCHIVERING

U leert hoe u digitale foto's vanaf uw camera overzichtelijk op kunt slaan in uw computer met het gratis fotobewerkingsprogramma Picasa. Daarnaast leert u uw foto's eenvoudig te bewerken, bijvoorbeeld ten aanzien van kleur, contrast en formaat.

O.l.v.: dhr. B. van Veen

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

De Wijk, wo 2/11, 19.30-21.30 uur (4x)

Kosten/Cursusnr: € 65,- (excl. materiaal à € 7,50) / 0770

MAAK UW EIGEN FILMPJES

U leert video's en foto's met het gratis Microsoft-programma Windows Moviemaker bewerken en monteren. Een leuke herinnering aan bijvoorbeeld een activiteit of familiedag! Ook leert u tekst of geluidsfragmenten toe te voegen. Het resultaat is als film af te spelen, op internet of de eigen site te plaatsen.

O.l.v.: dhr. B. van Veen

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Ruinen, ma 24/10, 19.30-21.30 uur (3x)

Kosten/Cursusnr: € 50,- (excl. materiaal à € 7,50) / 0771

ALGEMEEN

FILOSOFIE

'Weg uit de gevangenis van het denken'. Maak kennis met de verwondering van het filosoferende denken. Besproken worden de grote lijnen uit de geschiedenis van de filosofie: het Griekse denken, het Turkse spreken, het Egyptische willen en het Keltische voelen.

COMPUTERPLEIN

Op het Computerplein kunt u tijdens inloopbijeenkomsten in een ongedwongen sfeer kennismaken met de mogelijkheden van de computer. Geschikt voor iedereen met weinig of geen computerervaring.

O.l.v.: verschillende vrijwilligers

Locatie/Start/Tijd:

De Wijk, ma 26/9, 9.00-10.30 uur

Zuidwolde, di 27/9, 9.00-10.30 uur

Ruinen, wo 28/9, 9.00-10.30 uur

Ruinerwold, do 29/9, 9.00-10.30 uur

Kosten: € 3,- (per keer)

O.l.v.: dhr. R. van Warven

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Ruinen, di 4/10, 19.30-21.00 uur (10x)

Kosten/Cursusnr: € 83,- / 0435

KENNISMAKEN MET FENG SHUI

Zoals jij bent zo is je huis, zeggen de Chinezen. Maar wat betekent dat dan? Met de techniek van Feng Shui onderzoekt u aan de hand van de plattegrond waar de pijnpunten in uw huis liggen en wat de oplossing is.

O.l.v.: mw. A. Kok

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Zuidwolde, di 11/10, 19.30-22.30 uur (1x)

Ruinen, di 15/11, 19.30-22.30 uur (1x)

Kosten/Cursusnr: € 20,- / 0436

WIJNCURSUS

U leert in hoofdlijnen meer over de soorten wijnen, de belangrijkste wijnlanden, hun druivensoorten en smaaktypes. U leert wijn-etiketten lezen en wanneer welke wijn gebruikt of gedronken wordt. Ook oefenen we het analytisch leren wijnproeven.

O.l.v.: dhr. H. Romp

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Zuidwolde, wo 21/9, 19.30-22.00 uur (4x)

Kosten/Cursusnr: € 55,- (incl. materiaal)

/ 0437

BELEGGEN MET VISIE

U maakt kennis met beleggen. Als beginnend belegger krijgt u de bagage die nodig is voor het zelfstandig inrichten en onderhouden van uw portefeuille.

O.l.v.: dhr. M. Luteijn

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Zuidwolde, ma 31/10, 19.30-21.30 uur (4x)

Kosten/Cursusnr: € 40,- / 0438

INTERIEURSTYLING

U maakt een moodboard: een inspiratiebord dat uw persoonlijke stijl weergeeft. Handig als startpunt voor veranderingen in huis, maar ook als inspiratiebron en uitgangspunt voor uw interieur. U wordt wegwijs gemaakt in de wereld van vorm, kleur en sfeer.

O.l.v.: mw. M. Smink

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Zuidwolde, wo 26/10, 19.30-22.00 uur (1x)

Kosten/Cursusnr: € 20,- (incl. materiaal)

/ 0439

LEZING: ERFRECHT

Wat zijn de gevolgen van het nieuwe erfrecht (sinds 2003) en de gewijzigde Successiewet (2010)? Onderwerpen die aan de orde komen: het testament, erfbelasting (deels) voorkomen en nalatenschap in de familie houden.

O.l.v.: dhr. mr. H.A. Enting

Locatie/Start/Tijd:

Zuidwolde, ma 8/11, 19.30 uur

Kosten/Cursusnr: € 7,50 / 0440

Dorpshuis De Bastogne in Ansen

Dorpshuis De Bastogne in Ansen heeft voor het komend seizoen - in samenwerking met Stichting Welzijn De Wolden - een uitgebreid aanbod ontwikkeld.

Voorwaarden

- Deze cursussen gaan alleen door bij voldoende belangstelling.
- Inwoners uit Ansen hebben voorrang bij inschrijving, deelnemers van andere dorpen zijn echter ook zeer welkom.
- Nog niet alle gegevens zijn bekend. Zo ligt het tijdstip van de cursussen nog niet vast: dit zal zoveel mogelijk in overleg worden vastgesteld.

DIGITALE FOTOBEWERKING EN ARCHIVERING

U leert hoe u digitale foto's vanaf uw camera overzichtelijk op kunt slaan in uw computer met het gratis fotobewerkingsprogramma Picasa. Daarnaast leert u uw foto's eenvoudig te bewerken, bijvoorbeeld ten aanzien van kleur, contrast en formaat.

O.l.v.: dhr. B. van Veen

Start: september

Cursusnr: 1201

EXCEL: EENVOUDIG BOEKHOUDEN

U leert hoe u uw eigen huishoudboekje of de boekhouding en administratie van een vereniging in een Excel-bestand op de computer kunt bijhouden.

Algemene computervaardigheden vereist.

O.l.v.: dhr. A. Smand

Aantal lessen: 3

Kosten/Cursusnr: circa € 25,- / 1202

BILJARTEN (BEGINNERS/GEVORDERDEN)

U borduurt voort op de basisbeginselen van het biljartspel. U leert wat een goede keuvoering is. De principes van de trekstoot en de doorstoot worden in de praktijk geoefend. Ook aan de loop van de tweede bal wordt aandacht besteed. Vereiste niveau: een moyenne van 0,5-1,5.

O.l.v.: dhr. P. van der Maelen

Aantal lessen: 6 (van 2 uur)

Kosten/Cursusnr: circa € 30,- / 1203

WEERBAARHEID

AIKIDO

Je leert om te gaan met iemand die boos op je wordt of met je wil vechten zonder dat het uit de hand loopt. Het gaat niet over winnen of verliezen, maar over samenwerken. Zelfvertrouwen en verdraagzaamheid zijn belangrijk. Tijdens de laatste les doen we een soort test en krijg je een certificaat.

O.l.v.: Marcel Slomp

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Zuidwolde, wo 21/09, 13.30-14.30 uur (6x)

Ruinen, wo 16/11, 13.30-14.30 uur (6x)

Voor wie: groep 5 en 6

Kosten/Cursusnr: € 40,- / 1501

AIKI

Wil je leren om wat sterker in je schoenen te staan en wat meer zelfvertrouwen te hebben? Dan is de Aiki-training wat voor jou! Bij Aiki oefenen we met ons lichaam én geest: spierballen zijn dus niet nodig. De laatste les is er een examen waarbij iedereen op zijn eigen niveau wordt getest.

O.l.v.: Marcel Slomp

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Zuidwolde, wo 21/09, 14.30-15.30 uur (6x)

Ruinen, wo 16/11, 14.30-15.30 uur (6x)

Voor wie: groep 7 en 8

Kosten/Cursusnr: € 40,- / 1502

CREATIVITEIT

SCHILDERCURSUS

Altijd al eens willen leren schilderen met speciale technieken? Tijdens deze cursus krijg je de kans. Je zult mooie kunstwerken maken. Werken met dikke, dunne kwasten en lekker veel verf. Ook is er ruimte voor eigen inspiratie.

O.l.v.: Delia Bremer

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

De Wijk, ma 24/10, 15.30-17.00 uur (6x)

Ruinen, wo 26/10, 13.00-14.30 uur (6x)

Ruinerwold, wo 26/10, 15.00-16.30 uur (6x)

Zuidwolde, do 27/10, 15.30-17.00 uur (6x)

Voor wie: groep 4 t/m 8

Kosten/Cursusnr: € 50,- / 1610

TEKENVAARDIGHEID

Vind jij het leuk om te tekenen of vind je het juist moeilijk? In deze cursus leer je tekenen. Het thema, de technieken en de materialen zijn elke les anders.

O.l.v.: Margriet Klijnhout

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Zuidwolde, ma 03/10, 15.30-16.30 uur (8x)

Voor wie: groep 5 t/m 8

Kosten/Cursusnr: € 55,- / 1612

STRIPTEKENEN

Wil jij graag je eigen stripheld tot leven brengen? Je leert verschillende technieken om je eigen stripverhaal te maken.

O.l.v.: Margriet Klijnhout

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

De Wijk, di 11/10, 15.30-16.30 uur (8x)

Voor wie: groep 5 t/m 8

Kosten/Cursusnr € 55,- / 1613

TEKEN EN SCHILDEREN

IN DE STIJL VAN HUNDERTWASSER

Laat je inspireren door de beroemde kunstenaar en maak je eigen kleurrijke kunstwerk! Je tekent met viltstift, potlood, oliepastel, pastelkrijt, inkt en ecoline. Je neemt het kunstwerk ingelijst mee naar huis.

O.l.v.: Margriet Klijnhout

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Zuidwolde, wo 26/10, 13.30-15.30 uur (2x)

Voor wie: groep 5 t/m 8

Kosten/Cursusnr € 27,50 / 1614

VERHALEN SCHRIJVEN

De Gouden Griffel Klas! Er was eens... een groep kinderen (10-12 jaar) die eens per week bij elkaar kwam om verhalen te leren schrijven. Allerlei soorten: van sprookjes tot griezelverhalen.

De kinderen leerden hoe je een mooi verhaal opbouwt en de lezers kunt boeien. De mooiste werden gebundeld in een echt boek!

O.l.v.: Esther Donkers

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Zuidwolde, ma 24/10, 15.30-17.00 uur (6x)

Voor wie: groep 6 t/m 8

Kosten/Cursusnr: € 45,- / 1611

THEATER

STAGEKIDS

Vind je het leuk om toneel te spelen en je talent te tonen? Je krijgt les in toneelspelen, maar helpt ook bij de totstandkoming van het toneelstuk dat wordt opgevoerd voor familie en vrienden.

O.l.v.: Roelie Rozema

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Zuidwolde, ma 12/12, 15.30-16.45 uur (12x)

Voor wie: groep 6 t/m 8

Kosten/Cursusnr: € 60,- / 1725

THEATERCURSUS (6+) Een kleintje circus

Met vallen en opstaan, grappen en grollen, dansjes en toneelstukjes spelen we de clown, de directeur, de wilde leeuw en nog veel meer. Ook leren we circuskunsten. Ter afsluiting is er een voorstelling voor alle ouders/verzorgers, familie en vrienden.

O.l.v.: Marie Tiggelman

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

De Wijk, wo 12/10, 13.15-14.15 uur (12x)

Voor wie: groep 3 t/m 5

Kosten/Cursusnr: € 60,- / 1726

THEATERCURSUS (9+) Theater in de piste

We gaan veel improviseren: spelen zonder voorbereiding en vaste tekst. Dit doen we door toneel oefeningen, spelletjes en games (spelstructuren) uit de theatersport.

Daarnaast oefenen we diverse ('kleine') circustechnieken zoals jongleren en diablo. Verder is er aandacht voor de opbouw van een (toneel)stukje en presenteren voor publiek. Het geleerde tonen we aan ouders/verzorgers, familie en vrienden.

O.l.v.: Marie Tiggelman

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

De Wijk, wo 12/10, 14.30-16.00 uur (12x)

Voor wie: groep 6 t/m 8

Kosten/Cursusnr: € 70,- / 1727

KOKEN

KOOKCURSUS

Vind je koken leuk of wil je het leren? We koken in groepjes, elk les is er een ander thema. Samen schuiven we aan tafel om te proeven en smullen van alle gerechten. De recepten verzamelen we in een kookboekje. Tijdens de laatste les wordt er gekookt voor de ouders/verzorgers.

O.l.v.: Mieke de Ruyter

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Ruinen, di 25/10, 16.00-18.00 uur (6x)

Voor wie: groep 6 t/m 8

Kosten/Cursusnr: € 67,50 / 1835

COMPUTER

TYPEVAARDIGHEID

Je leert computertypen in Word 2010 volgens het tienvingerblindsysteem. Lesonderdelen: het maken van een document, de snelheid en zithouding. Na afloop ontvang je een certificaat en je kunt meedoen aan het erkende VSLM-examen (wij beschikken sinds 2010 over een VSLM-keurmerk).

O.l.v.: Theo Eskes (Ruinerwold)

en Tineke van der Haar (Ruinen)

Locatie/Start/Tijd/Aantal lessen:

Ruinerwold, do 15/09, 15.30-16.30 uur (18x)

Ruinerwold, do 15/09, 16.30-17.30 uur (18x)

Ruinen, do 15/09, 15.45-16.45 uur (18x)

Ruinen, do 15/09, 16.45-17.45 uur (18x)

Voor wie: groep 8

Kosten/Cursusnr: € 140,- / 1950

Inschrijfformulier

Naam	<input type="text"/>	M/V
Geb.datum	<input type="text"/>	
Straat + nr	<input type="text"/>	
Postcode	<input type="text"/>	Woonplaats <input type="text"/>
Telefoon	<input type="text"/>	
E-mail	<input type="text"/>	

U KUNT DIT INSCHRIJFFORMULIER
AFGEVEN OF OPSTUREN NAAR:
Stichting Welzijn De Wolden
Oosterweg 14
7921 GB Zuidwolde

Ik wil deelnemen aan:

Cursusnr	Activiteit	Kosten	Bijzonderheden*
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

* Start de activiteit op meerdere locaties, data of tijdstippen, geef dan hier uw voorkeur aan.

Ik machtig Stichting Welzijn De Wolden om bovenstaand(e) bedrag(en) af te schrijven:

Bankrekeningnr	<input type="text"/>
Rekeninghouder	<input type="text"/>
Woonplaats	<input type="text"/>
Datum	<input type="text"/>
Handtekening	<input type="text"/>

Belangrijk!

- Per cursus graag 1 formulier inzenden, extra formulieren kunt u via onze website (www.cursuswerkdewolden.nl) printen of opvragen.
- Indien u niet akkoord gaat met een op grond van deze machtiging verrichte boeking, heeft u het recht om binnen 30 dagen opdracht te geven tot terugstorting.
- Ik heb de cursusvoorwaarden (zie onze website) gelezen en ga daarmee akkoord.



MEER WETEN?

Neem dan contact met ons op.
Of kijk op onze website: www.cursuswerkdewolden.nl.

ONZE LOCATIES

De Boerhoorn (hoofdlocatie)
Oosterweg 14
7921 GB Zuidwolde

Postbus 2
7920 AA Zuidwolde

T 0528-37 86 86
E info@welzindewolden.nl

De Tump
Groeneweg 1
7963 BX Ruinen
T 0522-47 85 00

De Havezate
Dorpsstraat 78
7957 AW De Wijk
T 0522-44 42 00

De Buddingehof
Dijkhuizen 66
7961 AM Ruinerwold
T 0522-48 13 40

Dorpshuis De Schakel
Pr. Margrietlaan 1
7958 SB Koekange
T 0522-45 15 95

COLOFON

Redactie Circade (Zwolle),
Lotte Koolhof en Gina van den Berg
Stichting Welzijn De Wolden

Vormgeving Circade (Zwolle)

Druk ArJo (Ruinerwold)

ArJo
Grafisch Project Management

