

Cursussen voor volwassenen

Carion heeft een gevarieerd cursusaanbod voor volwassenen: computercursussen, cursussen gericht op persoonlijke ontwikkeling, taalcursussen, creatieve cursussen en kookcursussen. Hieronder geven wij een overzicht en een korte beschrijving per cursus. Bezoek voor meer informatie de informatieavond op donderdag 27 augustus van 19.30 - 21.00 uur of bekijk de website www.carion.nl en maak uw keuze. Inschrijven kan direct via het inschrijfformulier in deze brochure of op de website.

Voor cursussen en activiteiten in de gemeentes Rheden en Doesburg, zie www.carion.nl.

Computercursussen

De computercursussen van Carion zijn bedoeld voor zowel de beginnende als de wat gevorderde computergebruiker. De lesgroepen bestaan uit maximaal 12 personen en elke cursist heeft de beschikking over een eigen moderne PC in het computerlokaal.

Overzicht computercursussen			seizoen 2009 - 2010		
Nr	Cursus	Aantal lessen	Datum / tijd	Start	Kosten exclusief materiaal A B C categorieën, zie voorwaarden
40	Computercursus voor starters / Windows XP	10	Dinsdag 19.30 - 21.30 uur	22 september '09	A: € 122,00 B: € 142,00 C: € 174,00
41	Digitale foto's bewerken beginners	5	Woensdag 19.30 - 21.30 uur	23 september '09	A: € 61,00 B: € 71,00 C: € 87,00
42	Digitale foto's bewerken gevorderde gebruikers	4	Woensdag 19.30 - 21.30 uur	27 januari '10	A: € 48,80 B: € 56,80 C: € 69,60
43	Website maken	8	Dinsdag 19.30 - 21.30 uur	2 februari '10	A: € 97,60 B: € 113,60 C: € 139,20
44	Kennismaking met powerpoint, Excel en WORD	5	Maandag 19.30 - 21.30 uur	zie www.carion.nl	A: € 61,00 B: € 71,00 C: € 87,00
45	Maak je eigen vakantie-album	2	Maandag 19.30 - 21.30 uur	21 september '09	Vaste prijs: € 36,00
46	Typeles	10	Donderdag 20.00 – 21.00 uur	24 september '09	A: € 61,00 B: € 71,00 C: € 87,00

Persoonlijke ontwikkeling

De cursussen gericht op persoonlijke ontwikkeling variëren van Chi Neng tot djembé tot het schrijven van een levensverhaal. De cursusgroepen zijn klein en de docenten zijn allen deskundig op hun terrein.

Overzicht cursusaanbod Persoonlijke ontwikkeling					seizoen 2009-2010
Nr	Cursus	Aantal lessen	Datum / tijd	Start	Kosten in euro's exclusief materiaal A B C categorieën, zie voorwaarden
47	Chi Neng Qigong	2 x 10	Woensdag 9.00 - 10.15 uur	23 september '09	Bij 10 lessen A: € 35,00 B: € 51,20 C: € 67,50
48	Gewoon Doen	10	Dinsdag 13.30 – 15.30 uur	18 augustus '09	Gratis. Alleen
49	Gewoon doen	10	Vrijdag 13.30- 15.30 uur	21 augustus '09	Doorlopende activiteit. € 25,00 per keer. Bij deelname op di en vr € 40,-
50	Djembé voor beginners	2 x 15	Dinsdag 20.00 - 21.00 uur	29 september '09	Voor 15 lessen: A: € 64,30 B: € 93,95 C: € 123,70
51	Djembé voor gevorderden	2 x 15	Dinsdag 19.00 - 20.00 uur	29 september '09	Voor 15 lessen: A: € 64,30 B: € 93,95 C: € 123,70
52	Kleur- en stijlanalyse	6	Woensdag 19.30 - 22.00 uur	23 september '09	A: € 42,00 B: € 61,50 C: € 81,00
53	Bijen en Flora	2	Dinsdag 19.30 – 21.00 uur	22 en 29 september '09	Vaste prijs € 15,00
54	Bijen en Flora Op excursie	2	Dinsdag 19.00 – 20.30 uur Zaterdagexcursie in de Hagenbeek 10.00 – 12.00 uur	11, 18 mei 25 mei '10	Vaste prijs € 25,00
55	Levensverhalen schrijven	8	Donderdag 19.30 – 21.45 uur	28 januari '10	A: € 50,40 B: € 73,80 C: € 97,20
56	Leren coachen	7	Donderdag 19.30 – 21.45 uur	24 september '09	A: € 44,10 B: € 64,55 C: € 85,05
57	Sollicitatietraining	6	Vrijdag 9.30 – 11.30 uur	25 september '09	A: € 33,60 B: € 49,20 C: € 64,80
100	Workshop Ontspanningsmassage	3	Woensdag 19.30 - 22.00 uur	18, 25 november en 2 december '09	Vaste prijs € 50,00

Taalcursussen

Engels, Frans, Italiaans of Spaans leren? Dat kan onder de deskundige leiding van onze taaldocenten. Bij twijfel over het niveau kunt u tijdens de informatieavond bij hen terecht om te kijken welk instapniveau het best bij u past! Meer informatie over alle taal-cursussen staat op de website of is te verkrijgen bij de docent! Lesmateriaal wordt apart in rekening gebracht. Informatie hierover krijgt u tijdens de eerste les.

Overzicht taalcursussen		seizoen 2009 - 2010			
Nr.	Cursus	Aantal lessen	Datum / tijd/docent	Start	Kosten exclusief materiaal A B C categorieën, zie voorwaarden
58	Engels conversatie - vervolg	25	Donderdag 19.30 - 21.00 uur Annie ter Harmsel	24 september '09	A: € 110,75 B: € 163,25 C: € 213,75
59	Frans niveau 3/4	25	Dinsdag 19.30 – 21.00 uur Gabrielle van Bemmelen	22 september '09	A: € 110,75 B: € 163,25 C: € 213,75
60	Spaans niveau 3	25	Donderdag 9.30 - 11.00 uur P. James-Alvarez	24 september '09	A: € 110,75 B: € 163,25 C: € 213,75
61	Spaans beginners	25	Woensdag 19.00 – 20.30 P. James-Alvarez	23 september '09	A: € 110,75 B: € 163,25 C: € 213,75
62	Spaans niveau 2	25	Woensdag 20.30 – 22.00 P. James-Alvarez	23 september '09	A: € 110,75 B: € 163,25 C: € 213,75
63	Italiaans 2	25	Maandag 19.00 - 20.30 uur	28 september '09	A: € 110,75 B: € 163,25 C: € 213,75
64	Italiaans 1 (beginners)	25	Maandag 20.30 - 22.00 uur	28 september '09	A: € 110,75 B: € 163,25 C: € 213,75

Creatieve cursussen

Altijd al meer uit uw creatieve talenten willen halen? Schrijf u dan in voor één van de creatieve cursussen. Interessante lessen in een prettige sfeer.

Creatieve cursussen				seizoen 2009 - 2010	
Nr	Cursus	Aantal Lessen	Dag / tijd	Start	Kosten in excl. materiaal. A B C categorieën, zie voorwaarden
65	Oriëntatiecursus tekenen en schilderen	10	Dinsdag 19.30 --22.00 uur	22 september '09	A: € 70,00 B: € 102,50 C: € 135,00
66	Experimenteren met acryl	6	Woensdag 19.30 – 22.00 uur	23 september '09	A: € 42,00 B: € 61,50 C: € 81,00
67	In je element	5	Woensdag 19.30 – 21.30 uur	18 november '09	A: € 28,00 B: € 41,00 C: € 54,00
68	Doorgaan met acryl	6	dinsdag 19.30 - 22.00uur	26 januari '10	A: € 42,00 B: € 61,50 C: € 81,00
69	Beeldaspecten	4	Dinsdag 19.30 – 22.00 uur	23 maart '10	A: € 28,00 B: € 41,00 C: € 54,00
70	Olieverfschilderen	25	Maandag 20.00 - 22.00 uur	21 september '09	A: € 152,00 B: € 217,00 C: € 282,00
71	Olieverfschilderen	25	Vrijdag 9.15 - 11.15 uur	25 september '09	A: € 152,00 B: € 217,00 C: € 282,00
72	Tekenen en schilderen	25	Dinsdag 13.30 – 16.00 uur	22 september '09	A: € 187,00 B: € 268,25 C: € 349,50
73	Tekenen en schilderen	25	Donderdag 13.30 - 16.00 uur	24 september '09	A: € 187,00 B: € 268,25 C: € 349,50
74	Model- en portrettekenen en schilderen	10	Dinsdag 9.30 – 12.00 uur	22 september '09	Model en papier € 30,00 A: € 76,00 B: € 108,50 C: € 141,00
75	Mozaïek à la Gaudi	8	Woensdag 19.00 - 22.00 uur	23 september '09	Materiaal € 17,50 A: € 67,20 B: € 98,40 C: € 129,50
76	Mozaïek à la Gaudi	8	Woensdag 19.00 - 22.00 uur	3 maart '10	Materiaal € 17,50 A: € 67,20 B: € 98,40 C: € 129,50
77	Speksteen bewerken	6	Woensdag 19.30 - 21.30 uur	13 januari '10	A: € 33,60 B: € 49,20 C: € 64,80
78	Fotografie	10 (2 x 5)	Dinsdag 19.30-21.30 uur	13 oktober '09 en 2 maart '10	1x 14 dagen A: € 56,00 B: € 82,00 C: € 108,00
79	Basiscursus schminken en grimeren	5	Woensdag 19.30 – 21.30 uur	30 september '09	1 x 14 dagen materiaal? A: € 28,00 B: € 41,00 C: € 54,00
80	Herfstlessen bloemsierkunst	7	Dinsdagochtend 9.15 - 11.15 uur	22 september '09	1x 14 dagen A: € 39,20 B: € 57,40 C: € 75,60
81	Herfstlessen bloemsierkunst	7	Donderdagavond 19.30 - 21.30 uur	24 september '09	1x 14 dagen A: € 39,20 B: € 57,40 C: € 75,60
82	Kerstworkshop	2	Woensdagavond 19.30 - 21.30 uur	9 en 16 december '09	Vaste prijs: € 22,50
83	Lentelessen bloemsierkunst	7	Dinsdagochtend 9.15 - 11.15 uur	26 januari '10	1x 14 dagen A: € 39,20 B: € 57,40 C: € 75,60
84	Lentelessen bloemsierkunst	7	Donderdagavond 19.30 - 21.30 uur	28 januari '10	1x 14 dagen A: € 39,20 B: € 57,40 C: € 75,60

Kookcursussen

Elk jaar worden er weer nieuwe kookcursussen aangeboden met weer nieuwe gerechten. Want wie houdt er nu niet van lekker eten? Daarnaast is er de mogelijkheid om de basisbeginselen van het koken te leren voor mannen en vrouwen die nog weinig ervaring hebben in de keuken.

Overzicht aanbod kookcursussen					seizoen 2009-2010
Nr	Cursus	Aantal lessen	Datum / tijd	Start	Kosten in euro's excl. Materiaal A B C categorieën, zie voorwaarden
85	De Italiaanse keuken	6	Woensdag 19.30-21.30 uur	30 september '09	A: € 40,20 B: € 58,20 C: € 76,80
86	Surinaams Antilliaanse keuken	6	Dinsdag 19.30 – 21.30 uur	3 november '09	A: € 40,20 B: € 58,20 C: € 76,80
87	Eenvoudig en lekker koken voor mannen	5	Dinsdag 10.00 – 12.30	2 maart '10	A: € 41,90 B: € 60,65 C: € 80,00
88	De Marokkaanse keuken	6	Donderdag 19.30 – 22.00 uur	11 maart '10	A: € 50,30 B: € 72,80 C: € 96,00
89	Lentesalades	5	Dinsdag 19.00 – 21.00 uur	2 maart '10	A: € 33,50 B: € 48,50 C: € 64,00

Cursussen voor senioren

Ook dit jaar is er weer een speciaal aanbod voor senioren op het gebied van computercursussen, beweging en ontspanning. Het verschil tussen computercursussen voor 'gewone' en de senioren zit hem in het lagere tempo en een half uur langer durende lessen.

Voor cursussen en activiteiten in de gemeentes Rheden en Doesburg, zie www.carion.nl.

Overzicht cursussen voor senioren					seizoen 2009-2010
Nr	Cursus	Aantal lessen	Datum / tijd	Start	Kosten exclusief materiaal A B C categorieën, zie voorwaarden
90	Computercursus voor starters senioren Windows XP	10	Maandag 9.30 - 12.00 uur	21 september '09	A: € 152,50 B: € 177,50 C: € 217,50
91	Vervolg computercursus	10	Dinsdag 9.30 - 12.00 uur	22 september '09	A: € 152,50 B: € 177,50 C: € 217,50
92	Computercursus voor starters senioren Windows XP	10	Dinsdag 9.30 - 12.00 uur	26 januari '10	A: € 152,50 B: € 177,50 C: € 217,50
93	Vervolg computercursus senioren	10	Maandag 9.30 - 12.00 uur	25 januari '10	A: € 152,50 B: € 177,50 C: € 217,50
94	Digitale fotografie senioren	10	Maandag 13.00 - 15.30 uur	21 september '09	A: € 152,50 B: € 177,50 C: € 217,50
95	Digitale fotografie senioren	10	Dinsdag 13.00 - 15.30 uur	26 januari '10	A: € 152,50 B: € 177,50 C: € 217,50
96	Beter Bewegen	2 x 12	Donderdag 13.30 - 14.30 uur	24 september '09	Voor 12 lessen: A: € 33,60 B: € 49,20 C: € 64,80

Overige activiteiten voor senioren

De ANBO organiseert in De Garve koersbal en soosmiddagen. Daarnaast biedt de ANBO de mogelijkheid om te klaverjassen. De toegang is gratis. Iedereen die zin heeft om mee te spelen is van harte welkom. Sinds dit voorjaar is het biljart verplaatst naar de ontmoetingsruimte. Als u zin heeft om gezellig koffie te komen drinken, te biljarten of te kaarten in de ontmoetingsruimte bent u van harte welkom.

Activiteiten voor senioren		seizoen 2009 - 2010
Activiteit	Periode	Tijd
Koersbal	26 augustus 2009 t/m 23 juni 2010	Woensdagmiddag 14.00 - 16.30 uur
Klaverjassen	25 augustus 2009 t/m 29 juni 2010	Dinsdagmiddag 13.30 - 16.30 uur
Soosmiddag	28 augustus 2009 t/m 25 juni 2010	Vrijdagmiddag 14.00 - 17.00 uur

Korte beschrijving cursussen

Computercursussen

40 Computercursus voor starters onder Windows XP

Docent: Peter Lintenbrink

Deze Windows XP cursus is voor degenen die beschikken over een computer, die onder Windows XP draait en geen enkele ervaring hebben met de computer. Er komen diverse toepassingen aan de orde. Gestart wordt met Windows XP, het besturingssysteem. Daarna wordt aandacht besteed aan Word, email en internet. Enige typevaardigheid is aan te bevelen en het thuis kunnen oefenen met Windows XP is een must om deze cursus tot een goed einde te brengen. De cursus wordt afgesloten met een certificaat. De kosten voor het lesmateriaal bedragen € 25,00.

41 Digitale foto's bewerken voor echte starters

Docent: Peter Lintenbrink

Dit is een cursus voor mensen die onlangs een digitale camera hebben aangeschaft en iets meer willen weten van de algemene zaken die komen kijken bij digitale fotografie. Denk bijvoorbeeld aan de opslag van foto's op het camerageheugen, het overbrengen van de foto's naar de computer, het terugvinden van de foto's op de computer, het online afdrucken van foto's enz. enz. Vervolgens gaan we de gemaakte foto's eenvoudig bewerken. In deze cursus werken we met twee programma's: Microsoft Photo Editor en PaintshopPro 9.0. In deze korte cursus (5 lessen) leert u de basisonderdelen van onder andere deze programma's gebruiken. Bijkomende kosten voor het lesmateriaal bedragen € 8,00.

42 Digitale foto's bewerken voor gevorderde gebruikers

Docent: Peter Lintenbrink

Deze korte cursus is een vervolg op de cursus digitale foto's bewerken voor echte beginners. In deze vier lessen gaan we verder met bewerkingen als het maken van watermerken om je foto's te versieren, het maken van een plaatjespenseel om foto's te voorzien van bijvoorbeeld je naam, het retoucheren van foto's, het op onderdelen klonen van foto's enz. enz.

Voor deze bewerkingen is een goed fotobewerkingsprogramma nodig. Tijdens deze cursus werken wij met het programma Paintshop. In deze korte vervolgcursus (4 lessen) gaan we dieper in op onderdelen van met name PaintShopPro. Bijkomende kosten voor het lesmateriaal bedragen € 8,00

43 Website maken

Docent: Peter Lintenbrink

Frontpage is het programma van microsoft om internetpagina's mee te maken. In deze cursus leert u stap voor stap hoe u met hulp van dit programma een eigen website kunt maken. Er is onder andere aandacht voor: tekstopmaak, achtergrond instellen, werken met figuren, gebruik van hyperlinks en tabellen. Daarnaast krijgt u een reeks tips en trucs aangereikt. Bijkomende kosten voor het lesmateriaal bedragen ongeveer € 22,00.

44 Kennismaking met Powerpoint, Excel en WORD

Docent: Peter Lintenbrink

Naast een kennismaking met Excel, PowerPoint zal Word de hoofdmoot worden. Naast de 'normale' extra zaken komen vooral de grafische mogelijkheden aan bod. Het verwerken van foto's in de tekst of als achtergrond, het werken met tekstvakken, het aanbrengen van automatische internetlinks zijn enkele voorbeelden. Men wordt geacht over basiskennis van de computer te bezitten.

45 Maak je eigen vakantiealbum

Docent: Peter Lintenbrink

Bijna iedereen kent het wel; bij terugkomst van de vakantie neemt men zich voor om (van) de gemaakte digitale foto's dit keer wel in een fotoboek te plakken (of te maken). Maar blijft het bij goede voornemens? Vaak wel en dat is zonde. Want met software van een aantal grote winkelketens is het maken van een fotoalbum, kalender, agenda, of wenskaart van uw leukste digitale foto's een eenvoudig klusje. Er is zoveel mogelijk. Tijdens 2 lessen gaan we samen in een workshopachtige omgeving "stoeien" met dergelijke software en proberen we er alles uit te halen wat er in zit.

46 Typeles

Docent: Sjoukje Kunne- Boonstra

In deze cursus leert u hoe u uw typevaardigheden kunt verbeteren, versnellen en/of blindtypen. Er komen nog kosten bij voor een cd-rom en boek van € 25,00 zodat u thuis ook kunt oefenen!

A

Persoonlijke ontwikkeling

47 Chi Neng Qigong

Docent: Annet Huirne

Chi Neng Qigong is een meditatieve manier van bewegen. Het gaat om eenvoudige en rustige bewegingen die vloeiend in elkaar over lopen. Ze zijn voor iedereen makkelijk en snel aan te leren. Door de bewegingen worden de meridianen en energiebanen in het lichaam geopend waardoor alle organen de kans krijgen weer optimaal te functioneren. Chi Neng Qigong heeft dus een helende werking. Het is een ideale manier om het lichaam gezond te houden. Bovendien kunt u het na een aantal lessen ook gemakkelijk thuis beoefenen.

48 + 49 Gewoon Doen

Docenten: Marlies van Wijngaarden en Hanneke Lensink

'Gewoon Doen' is een samenwerkingsproject van Carion en Radar. Het is bedoeld voor mensen met psychische problemen en mensen die te maken hebben gehad met de psychiatrie. Het gaat om inloop- en activiteitenmiddagen. Doel is ontmoeting en recreatie, geen therapie. Deze middagen bieden de mogelijkheid om samen met anderen een middag actief bezig te zijn. Denk bijvoorbeeld aan een creatieve activiteit, samen koken en eten, muziek luisteren, dansen, een wandeling maken of een spelletje doen. Het is bedoeld voor mensen die graag eens andere mensen ontmoeten, maar voor wie dat niet vanzelfsprekend is. Mensen die eenzaam zijn en voor wie contact maken moeilijk is, maar daar wel behoefte aan hebben. Voor mensen die thuis zitten en niet zo goed aan een "gewone" cursus durven deel te nemen. Voor mensen die hun interesses en talenten willen ontdekken.

De bijeenkomsten zijn op dinsdagmiddag en vrijdagmiddag van 13.30 uur tot 15.30 uur. U kunt aan één of beide middagen meedoen. U schrijft u in voor telkens 10 weken.

Deelname aan de cursus is gratis. Alleen voor consumpties en materialen voor sommige activiteiten worden in rekening gebracht. Dit geldt ook voor kookactiviteiten. Als u 1x per week meedoet kost het € 25,00. Doet u 2 middagen mee dan kost het € 40,00. Materialen zijn in beperkte mate aanwezig. U kunt ze ook zelf meenemen; soms wordt er nog een extra bijdrage gevraagd, bijvoorbeeld als we een maaltijd gaan koken.

Lijkt het iets dan kunt u altijd een keer komen kijken of meedoen.

De inloop- en activiteitemiddag zijn vrij te bezoeken. Koffie, thee en andere consumpties zijn voor eigen rekening. Voor sommige activiteiten of materialen kunnen wel kosten in rekening worden gebracht.

50 Djembé voor beginners en 51 Djembé voor gevorderden

Docent: Aldert Glas

In deze cursus leert u een stukje van de Afrikaanse cultuur kennen door het instuderen van diverse slagritmes. Het is mogelijk een djembé te huren bij de docent. Wie al eerder djembé heeft leren spelen, kan na overleg met de docent meedoen aan de groep voor gevorderden.

52 Kleur- en stijlanalyse

Docent: Dinie Brummelman

Een korte cursus onder leiding van een ervaren kleur- en stijlanaliste. Aan bod komen: een kleuranalyse (welke kleuren passen het beste bij u), een make-up advies, een stijlanalyse (lichaamsmaten, lichaamsbouw en uw manier van kleden en hoe stemt u dit alles op elkaar af (kleur haren, brillmontuur, sieraden, schoenen enzovoort). De bijkomende kosten voor een uitgebreid naslagwerk en gebruik van make-up zijn € 15,00.

53 Bijen en flora

Docent: Benjamin Som de Cerff

Kent u het gevoel van verwondering over het leven van die duizenden insecten in een bijenkorf of bijenkast? Tijdens deze oriëntatiecursus neemt een imker u tijdens twee lezingen mee in de wondere wereld van een bijenvolk. De eerste avond komt met name het leven van de bijenkolonie aan de orde, terwijl de tweede avond vanuit de mens en de imker gekeken wordt naar een bijenkolonie. Waar dient een volk voor? Wat levert het voor producten of andere zaken op? Hoe begeleidt de imker zo'n volk?

54 Bijen en flora en een excursie op Hagebeek

Docent: Benjamin Som de Cerff

Deze oriëntatiecursus bestaat uit twee lezingen en een ochtendwandeling onder begeleiding van de imker op het prachtige natuurgebied in ontwikkeling Hagebeek te Barchem. Tijdens de eerste avond wordt ingegaan op het leven van de bijenkolonie. Waarom zwermt een bijenvolk? Wat verzamelt een bij als voedsel? De tweede avond wordt vanuit de mens of imker naar een bijenvolk gekeken. Tijdens de wandeling als derde onderdeel van deze cursus zal de imker uitgebreid ingaan op de planten, struiken en bomen, die de bij voorziet in hun levensbehoefte en ons die heerlijke honing oplevert.

55 Levensverhalen schrijven

Docent: Bert Andriessen

“Ja, maar hoe ging dat vroeger dan?” Het is maar één van de ‘wanneer-hoe-waarom-vragen’ die ieder van ons wel eens te horen krijgt van onder meer kinderen, kleinkinderen en vrienden. Is het niet een leuk idee om jouw verhaal of dat van een ander eens op te schrijven? Zomaar..., voor jezelf, of voor het nageslacht. Dat gaan we samen doen op een cursus levensverhalen schrijven.

56 Training Leren coachen

Docent: Remmelt Aarts

Deze training is bestemd voor iedereen die zich de methodiek van het coachen wil eigen maken. Centraal in de training staat de methodiek van individuele coaching. Meestal wordt deze methodiek toegepast in relatie met het werk maar kan ook prima toegepast worden in andere situaties.

Tijdens de training leer je de verschillende fases van het coachingsmodel kennen en leer je ze toe te passen. Daarnaast leer je verschillende coachingsinstrumenten in te zetten. Enkel voorbeelden hiervan zijn: loopbaananker, feedback regels, elementenvier-

hoek. De training bestaat uit een theoretisch gedeelte maar coachen is vooral doen dus er zullen veel praktijkoefeningen gedaan worden. De bijkomende kosten voor een boek zijn € 20,-.

57 Sollicitatietraining

Docent: Remmelt Aarts

Tijdens deze sollicitatietraining vergroot je je zelfvertrouwen en vaardigheden ten aanzien van het solliciteren. De training is opgebouwd uit een zestal bijeenkomsten. Tijdens elke bijeenkomst wordt er een specifiek onderdeel van het gehele sollicitatieproces behandeld. Zo leer je netwerken, vacatures analyseren en een goede Curriculum Vitae schrijven. Ook krijg je instructies voor het opstellen van een sollicitatiebrief. Tijdens de training krijg je niet alleen informatie maar leer je ook jezelf presenteren door middel van oefeningen. De laatste bijeenkomst heb jij jouw cv en sollicitatiebrief klaar en ga jij met een HR manager jouw sollicitatiegesprek oefenen.

100 Workshop ontspanningsmassage

Decent: Bep Bouwmeester-Witteveen

In de drukke stressvolle maatschappij van tegenwoordig is het fijn om aan de hectiek van de dag te kunnen ontsnappen. Je hoeft geen pijnklachten te hebben om naar een masseur te gaan; jezelf (laten) verwennen is ook een goede reden! Massage is ontspanning voor lichaam en geest. Het is goed als je pijnlijke of gespannen spieren hebt of als het gewoon druk is in je leven. De basis van waaruit gewerkt wordt is zacht aanraken. De massagetechnieken zijn zeer eenvoudig en door iedereen aan te leren. Je voelt je ontspannen en herboren na een massage!

Draag makkelijk zittende kleding (liefst katoen) tijdens de workshop en neem een badjas, groot badlaken en eventueel klein kussen en slippers mee. Iedere deelnemer ontvangt een reader met de opbouw van de workshop en welke technieken er in deze ontspanningsmassage gebruikt worden.

Creatieve cursussen

65 Oriëntatiecursus tekenen en schilderen

Docent: Rianne Abbink

Veel mensen willen wel schilderen, maar denken dat ze het niet kunnen. Nu heeft een ieder de kans om te ontdekken welke verborgen talenten hij of zij heeft op het gebied van tekenen en schilderen. Deze cursus is speciaal voor avonturiers en bangeriken. Voor nieuwsgierige mensen en onzekere mensen. Er wordt gewerkt vanuit beeldende opdrachten met verschillende materialen. Op deze manier kan iedereen zijn of haar interesses en mogelijkheden ontdekken. Het doel van deze cursus is het uitbreiden van de vormgevingsmogelijkheden. Maar bovenal staat het plezier voorop! Bijkomende kosten voor materialen bedragen € 15,00.

66 Experimenteren met Acryl

Docent: Marlies van Wijngaarden

Dit keer in zes lessen de vele mogelijkheden van Acryl verf en de Acrylhulpmiddelen onderzoeken. Hoe kunnen bijvoorbeeld Gesso, binder, gel en structuurpasta gebruikt worden? Speciaal voor mensen die thuis niet in de gelegenheid zijn om te experimenteren met deze hulpmiddelen en dit graag in groepsverband willen doen.

De Acryl hulpmiddelen worden gezamenlijk ingekocht, daarvoor wordt een extra bijdrage van € 9,00 berekend.

67 In je element

Docent: Marlies van Wijngaarden

Water, vuur, aarde, lucht vormen het uitgangspunt in deze cursus. Hoe kunnen deze elementen in beeld gebracht worden? Wat zijn materialen die hiervoor geschikt zijn? Zowel ruimtelijk als tekenend/schilderend kan gewerkt worden. Na één algemene les kan iedereen met verschillend materiaal aan de slag met dit thema. Per keer wordt dan één element uitgediept.

68 Doorgaan met Acryl

Docent: Marlies van Wijngaarden

Speciaal voor mensen die verder willen met Acryl en zijn vele mogelijkheden. Verder het materiaal willen leren kennen of na de experimentele cursus dieper willen ingaan op Acryl. Niet alleen schilderen, maar ook het maken van collages en assemblages of reliëfs behoort tot de mogelijkheden. De Acryl hulpmiddelen worden gezamenlijk ingekocht, daarvoor wordt een extra bijdrage van € 9,00 berekend.

69 Beeldaspecten (4x2 uur)

Docent: Marlies van Wijngaarden

Iedereen die schildert, tekent of ruimtelijk vorm geeft krijgt wel eens te maken met de vraag hoe het beeld(schilderij) meer zeggingskracht kan krijgen. Vaak spelen hierbij onder andere kleur, compositie, ruimte (suggestie) en contrast een rol. In vier lessen komen deze beeldaspecten aan bod. De bedoeling is dat per keer aan de hand van korte opdrachten geoefend wordt met deze beeldaspecten.

70 + 71 Olieverfschilderen voor beginners en gevorderden

Docent: Hans Zweverink

De deelnemer komt in deze cursus in contact met de verschillende materialen en technieken van het schilderen met olieverf en de beheersing daarvan. Behandeld worden: traditionele en moderne technieken, kleuren, het opspannen en prepareren van het doek, mediums, enzovoort. Doel van de cursus is leren zelfstandig te werken. De cursist zorgt zelf voor het materiaal (verf, penselen, enzovoort). Hierover wordt u voor de start van de cursus verder geïnformeerd. Er is een cursus op maandagavond en één op vrijdagochtend.

72 + 73 Tekenen en schilderen voor beginners en gevorderden

Docent: Rita Susebeek

In deze cursus wordt getekend en geschilderd naar de werkelijkheid en fantasie. Allerlei vragen komen aan bod zoals: wat doe ik met een achtergrond? Hoe krijg ik een goede compositie? Waardoor ontstaat er meer vaart en een grotere vrijheid in mijn werk? Als ik wil abstraheren, hoe doe ik dat?

Ervaar de vrijheid van het schilderen

Hoe zit het met het gebruik van kleuren? In de opdrachten wordt regelmatig een verbinding met de beeldende kunst gelegd. Materialen die gebruikt worden zijn houtskool, krijt, potlood, inkt, aquarelverf en acrylverf. Deze dienen door de cursist zelf meegenomen te worden. Bijkomende kosten voor gebruik van papier zijn € 16,00. Zijn er genoeg deelnemers voor twee groepen, dan start er ook een groep op dinsdag.

74 Model- en portrettekenen en schilderen voor beginners en gevorderden

Docent: Rita Susebeek

In deze wordt er zowel met gekleed model als met naaktmodel gewerkt. Het natuurgetrouw weergeven door middel van studies is een belangrijk onderdeel van de lessen. Naast het 'naar de werkelijkheid' tekenen, krijgt ook het vrij werken veel aandacht. Verder wordt er regelmatig werk van diverse kunstenaars besproken.

Verschillende materialen komen aan bod, zoals houtskool, conté, pastelkrijt, inkt en aquarel/acrylverf. Door de individuele aandacht is deze cursus geschikt voor zowel beginners als gevorderden. De cursist dient zelf de materialen (zoals verf en penselen) mee te nemen. Bijkomende kosten voor modellen en papiergebruik bedragen € 30,00.

75 + 76 Mozaïek à la Gaudi

Docent: Mary Schimmack

Spreekt u het mozaïek dat u tijdens de vakantie ziet ook zo aan? Dan is hier uw kans om zelf aan de slag te gaan.

Tijdens deze cursus maakt u een eigen mozaïekobject, in uw eigen smaak, passend in uw interieur. U kunt kiezen uit: een spiegel (55x55 cm), een bijzettafeltje (33x33x45 cm), een tapas/kaas-draaiplateau op voet (diameter 25 cm), een platte ronde schaal (diameter 47 cm), een organisch vormige vogeldrinkbak van terracotta (50 cm hoog), een grote terracotta pot, een zinken gieter of één van bovengenoemde objecten in een combinatie van mozaïek met kleivormen.

U hoeft geen ervaring te hebben met mozaïeken om deel te nemen. Door de gehanteerde werkwijze heeft iedereen aan het eind van de cursus een geslaagd werkstuk. Deelnemers die de cursus al gedaan hebben, kunnen in overleg met de docente (hjmschim-mack@hetnet.nl of tel: 0315-325991) een gewenst object op maat bestellen. Gereedschappen en materialen zijn tijdens de cursus aanwezig. De materiaalkosten van € 17,50 zijn inclusief een tafeltje, spiegel (excl. glas) draaiplateau of schaal, tegels, tegellijm en voegmiddel. Voor de vogeldrinkbak gelden door de grootte van het object € 12,50 extra kosten. De zinken gieter kost € 17,50 extra. Voor de kleivormen in combinatie met mozaïek € 6,- extra materiaalkosten.

77 Speksteen bewerken

Docent: Marian Reurslag-Hoekman

In deze cursus gaan we samen op zoek naar het beeld in de steen. Dat zal een verrassend en mooi resultaat geven. U kunt kiezen uit een gevarieerd aanbod van speksteen en albast, waarvan de kosten (ca. 2 euro per kilo) voor uw eigen rekening zijn. Voor het gebruik van gereedschap wordt een kleine vergoeding van 2 euro per avond gerekend.

78 Fotografie voor beginners

Docent: Elma Kuijer

Wilt u graag foto's maken van vakantie, natuur, familie of andere onderwerpen?

Dat kunt u leren op deze cursus. De docente laat u vooral beter kijken en meer nadenken over wat u nu eigenlijk wilt met de foto. U leert een aantal vaktrucs, een beetje theorie ter ondersteuning, maar vooral het bewustzijn bezig zijn met het maken van foto's is belangrijk. Of u nu een 'ouderwetse' camera heeft met een rolletje, of een digitale camera, of het een compact camera is of een spiegelreflex, dat is bij deze cursus bijzaak. Eventueel is het mogelijk een gastdocent uit te nodigen die iets vertelt over het gebruik van de digitale camera.

Zorg ervoor dat u de eerste keer uw camera en de bijbehorende gebruiksaanwijzing meeneemt. Ook neemt u de eerste keer een paar recente foto's mee die goed gelukt zijn of juist niet en waarover u vragen heeft. De cursus wordt op dinsdagavond (één keer in de 14 dagen (met uitzondering van januari en februari) gegeven in De Garve, maar in de loop van de cursus wordt er ook op locatie gefotografeerd op een zaterdag.

79 Basiscursus schminken en grimeren

Docent: Janine Dijkman

In deze cursus leert u de basisvaardigheden van het schminken. De cursus is bedoeld voor beginners die gezellig en creatief bezig willen zijn. Tijdens de cursus zult u ontdekken hoe u personen om kunt toveren tot de meest fantastische figuren. Er wordt gewerkt met professioneel materiaal (is aanwezig). De cursus start met een stukje theorie waarna onder andere de volgende onderdelen aan de orde zullen komen: kinderschmink, theatergrime, ouder maken en uiteindelijk een fantasie-opdracht. Voor wie "schoon" naar huis wil, is het verstandig een handdoek en washand mee te nemen.

80 + 81 Herfstlessen bloemsierkunst

Docent: Karina de Jong

De lessen bloemsierkunst zijn om de week. U neemt na afloop een prachtig bloemstuk mee naar huis. Tijdens de lessen wordt er uitgebreid ingegaan op kleur, vorm en techniek. Bloemschikken is leuk voor iedereen, omdat men het kan aanpassen aan het eigen interieur. Werken met een natuurproduct is altijd weer anders.

Op het programma staan onder andere een biedermeyer, ajourkrans en een kerstbloem voor bij de voordeur. De lessen vinden plaats in de weken: 39, 41, 44, 46, 48, 50 en 51.

82 Kerstworkshop

Docent: Karina de Jong

Deze avond brengt u alvast in kerststemming. Onder deskundige leiding gaat u aan de slag om uw huis in kerst sfeer te brengen. Tijdens de eerste avond maakt u een prachtige gebonden deurkrans. En tijdens de tweede avond maakt u een tafelstuk met kaarsen. Het is de bedoeling dat u zelf voor de materialen zorgt. Uiteraard krijgt u een lijst thuis gestuurd.

83 + 84 Lentelessen bloemsierkunst

Docent: Karina de Jong

Tijdens de lentecursus gaan we zoveel mogelijk werken met voorjaarsbloemen. We besteden veel aandacht aan vorm en techniek. Natuurlijk wordt er ook aandacht besteed aan de paasdagen. De lessen zijn in week 4, 6, 9, 11, 13, 15 en 17 van 2010.

Kookcursussen

85 De Italiaanse keuken

Docent: Mieke van der Wal

L'Arte della cucina italiana. De kunst van de Italiaanse keuken is een bron van inspiratie, net als de verscheidenheid aan landschappen in dit prachtig land. De Italiaanse maaltijd kent meerdere gangen: anti pasti, primi pasti, secondi piatti en dolci. Het maken van onder meer focaccia, caponata, pesto's, tapanades is een waar feestje.

86 De surinaamse en Antilliaanse keuken

Docent: Mieke van der Wal

De Surinaamse en Antilliaanse keuken is gevormd door de vele verschillende culturen en is zeer verassend. Zoals bijvoorbeeld; de chutneys, de sambals van de scherpe peoer madame Jeanet, de roti (gevulde pannenkoek), de Pom (ovenshotel), Moksi Alesie (gemengde rijstshotel) allerlei pasteitjes en soepen (zoals pindasoep).

87 Eenvoudig en lekker koken voor mannen

Docent: Mieke van der Wal

De meeste topkoks zijn mannen en ook zij zijn vaak eenvoudig begonnen. We maken kleine eenvoudige maaltijden. In overleg met elkaar wordt er besloten wat er op tafel komt. Gezellig samen koken en daarna met zijn allen opeten.

88 De Marokkaanse keuken

Docent: Mieke van der Wal

De Marokkaanse keuken is exotisch, kleurrijk, maar altijd subtiel. Smul van de traditionele gerechten, zoals tajins (stoofschotel) met vis of kip en de gepekeld ingelegde citroenen. Experimenteer met nieuwe mengsels van kruiden en specerijen, zoals harissa, chermoula of ras el hanout. Maak salades met dadels, amandelen en sinaasappels.

89 Lentosalades

Docent: Hanneke Lensink

Salades, fris, gezond en slank de lente in! Houdt u ook van lekkere salades? In deze cursus leert U veel verschillende salades en dressings te maken. We maken salades die bij de hoofdmaaltijd passen of die heerlijk smaken bij de barbecue, maar ook maken we salades die, op een warme zomerdag, als maaltijd kunnen dienen. U leert goed dressings te maken en groentes te combineren. Een gezonde en creatieve cursus waar u de hele zomer plezier van heeft!

Cursussen voor senioren

90 + 92 Computercursus voor starters senioren Windows XP

Docent: Fred Veldhuisen

Deze cursus is bedoeld voor degenen die geen enkele ervaring hebben met het gebruik van een computer. In deze cursus komen diverse mogelijkheden van Windows XP aan de orde. We maken hierbij gebruik van de boeken van Addo Stuur. Gestart wordt met de bediening van de muis, het toetsenbord en het Windows bureaublad. Daarna gaan we met tekst aan de slag, het maken van mappen en het gebruik van de verkenner. In de laatste paar lessen komen Internet en e-mail aan bod. Enige typevaardigheid is aan te bevelen. Het thuis kunnen oefenen om deze uitgebreide cursus tot een goed einde te brengen is een vereiste. De cursus wordt afgesloten met een certificaat. Bijkomende kosten voor materiaal bedragen € 25,00.

91 + 93 Vervolg computercursus voor senioren Windows XP

Docent: Fred Veldhuisen

Deze cursus is bedoeld voor degenen die al enige ervaring hebben met het gebruik van een computer. De cursus is een rechtstreeks vervolg op de cursus Computercursus voor senioren Windows XP. In deze cursus worden de diverse mogelijkheden van Windows XP nog een keer opgefrist en er wordt dieper op de onderwerpen ingegaan. We maken hierbij gebruik van de boeken van Addo Stuur. We gaan nog even met tekst aan de slag en zetten er een foto in. We kijken naar het beheer van mappen en bestanden en leren de computer instellen naar onze eigen behoefte. Tevens komen Internet en e-mail aan bod. Kennis op het niveau van de basiscursus Computergebruik voor senioren Windows XP is noodzakelijk. Tevens is het thuis kunnen oefenen om deze uitgebreide cursus tot een goed einde te brengen een vereiste. De cursus wordt afgesloten met een certificaat. Bijkomende kosten voor materiaal bedragen € 25,00.

92 + 94 Digitale foto's bewerken senioren

Docent: Fred Veldhuisen

Deze cursus is bedoeld voor degenen die al een digitaal fototoestel hebben en meer uit de foto's willen halen. Aan de orde komen onderwerpen als foto's binnenhalen vanaf uw digitale camera of foto-cd-rom, het verbeteren, retoucheren en klonen van foto's en het werken met selecties en lagen. We doen iets aan fotomontage en speciale effecten en kijken hoe we een foto kunnen afdrukken. Het goed om kunnen gaan met Windows, minimaal op het niveau Computercursus voor starters 55+, is voor deze cursus noodzakelijk. Het thuis kunnen oefenen om deze uitgebreide cursus tot een goed eind te brengen is een vereiste. Bijkomende kosten voor materiaal bedragen € 30,00.

95 Beter bewegen

Docent: Trees Woltjer

Iedereen weet dat we moeten bewegen. In deze cursus doen we loop- grond- en ontspanningsoefeningen en gebruiken allerlei materialen. Dit alles wordt begeleid met muziek. Ieder oefent op zijn eigen niveau. De oefeningen zijn iedere dag thuis te herhalen en zo beweeg je beter. De lessen worden verzorgd door fysiotherapeute Trees Woltjer. Gemakkelijke en ruimzittende kleding is aan te bevelen.