



Cursusbureau Maatvast

Cursussen seizoen 2018-2019



Beste inwoners van Haarlemmermeer,

Voor u ligt het nieuwe programma van het Cursusbureau van Maatvast voor het seizoen 2018-2019.

Het boekje is dusdanig opgesteld dat u per dorp of kern van Haarlemmermeer op eenvoudige wijze ons cursusaanbod kunt terug vinden. Het programma wordt verspreid onder de locaties van Maatvast en bij zoveel mogelijk centrale punten als huisartsenposten, bibliotheken, gezondheidscentra etc.

Ik nodig u uit een kijkje te nemen in het overzicht en te zien of er een cursus bij zit die u aanspreekt. Goed om te weten is dat u, indien u twijfelt of de cursus wel iets voor u is, altijd een proefles kunt meedraaien. Wel verzoeken wij u in deze gevallen vooraf contact te hebben met het Cursusbureau. De contactgegevens vindt u onderaan deze inleiding.

Bij sommige cursussen ziet u vermeld staan dat deze vol zit. Blijft u zich toch a.u.b. aanmelden, bij voldoende vraag kunnen we een nieuwe groep opstarten.

Het Cursusbureau is volop in ontwikkeling. Zo zijn we nog op zoek naar uitbreiding van ons aanbod. Heeft u ideeën over een nieuwe cursus? Bent u zelf docent en wilt u via ons Cursusbureau een cursus aanbieden? We houden ons aanbevolen!

Ik hoop dat een van de cursussen in dit overzicht iets voor u is en dat we u binnenkort kunnen begroeten in een van onze locaties.

Heeft u nog vragen dan kunt u op werkdagen van 09.00-12.00 uur bij mij terecht via e-mail cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 - 8200669.

Met vriendelijke groet,

Cecile Kunz
Coördinator Cursusbureau



HOOFDDORP

DE BOERDERIJ, LUTULISTRAAT 139, 2131 TG HOOFDDORP

Aquarelleren

Startdatum 10-09-2018
Maandag van 13:30 tot 15:00 uur

Cursusnummer 102.020.172

Heeft u nog geen ervaring met Aquarelleren? Geen probleem! De cursus is bedoeld voor zowel beginners als gevorderden. Verschillende aquareltechnieken worden verkend. De onderwerpen zijn divers en de docent geeft individuele begeleiding en stimuleert u in uw creaties. Twijfelt u nog? Een proefles is altijd mogelijk. Meld u aan via cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur.

Boetseren alle niveaus

Startdatum 05-09-2018
Woensdag van 10:00 tot 12:30 uur

Cursusnummer 102.020.173

Boetseren kun je leren! De lessen worden gegeven voor verschillende niveaus, dus van beginner tot gevorderd. De creaties worden gebakken in de oven. Af en toe komt er een plaats vrij in deze hechte groep. Dus heeft u zin om mee te doen en een plekje te reserveren? Twijfelt u nog? Een proefles is altijd mogelijk. Meld u dan aan via cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur.

MBVO Gymnastiek

Startdatum 03-09-2018
Maandag van 09:30 tot 10:30 uur

Cursusnummer 102.010.171

Bij Meer bewegen voor ouderen wordt er bewogen op muziek. Onder deskundige leiding en in een ontspannen sfeer worden de lessen gegeven. Er wordt gebruik gemaakt van muziek en spelmaterialen en een gedeelte van de les vindt plaats op de stoel. Het niveau van de les wordt aangepast aan de groep. Trekt u makkelijk zittende kleding aan en geschikt schoeisel. U kunt u opgeven bij het Cursusbureau via e-mail cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur. Ook kunt hier afspreken als u een keer vrijblijvend wilt komen kijken bij een les.

MBVO Gymnastiek

Startdatum 07-09-2018
Vrijdag van 09:30 tot 10:30 uur

Cursusnummer 102.010.225

Onder deskundige leiding wordt er bewogen op muziek. Er worden oefeningen op de stoel gedaan zodat ook mensen die slecht ter been zijn mee kunnen doen. Aan het eind van de les is er een balspel en worden ritmische oefeningen gedaan. Trekt u makkelijk zittende kleding aan en geschikt schoeisel. U kunt u opgeven bij het Cursusbureau via e-mail cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur. Ook kunt hier afspreken als u een keer vrijblijvend wilt komen kijken bij een les.

MBVO Qigong

Startdatum 05-09-2018
Woensdag van 09:30 tot 10:45 uur

Cursusnummer 102.010.186

Qigong is een Chinese bewegingsleer om de gezondheid te bevorderen. We leren het lichaam te ontspannen en de geest rustig en helder te krijgen. We doen dit door zachte, ontspannen oefeningen met een meditatief karakter. Qigong wordt dan ook vaak meditatie in beweging genoemd. Energie gaat beter stromen en het lichaam kan gezonder worden. Ook wordt er aandacht besteed aan de theoretische achtergrond van de Qigong zodat je beter gaat begrijpen hoe alles werkt. De oefeningen zijn voor iedereen geschikt, jong en oud maar ook als er lichamelijke klachten zijn. Voor aanmelding of het aanvragen van een proefles: neem contact op met het Cursusbureau via e-mailadres cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur.

Yoga op maat

Startdatum 17-09-2018
Maandag van 13:00 tot 14:00 en 14:00 tot 15:00 uur

Cursusnummer 102.010.187 + 188

Deze aangepaste vorm van Yoga is er voor senioren boven de 65 jaar, maar ook voor mensen tussen de 23 en 65 jaar die chronisch ziek zijn. Yoga stemt lichaam en geest op een prettige wijze op elkaar af met eenvoudige oefeningen. Het hectische leven zet lichaam en geest onder spanning. Heeft u ook behoefte aan een methode om de balans vast te houden? Kom dan naar een van de Yoga-cursussen. Yoga kan u helpen om soepeler te bewegen en te ontspannen. Graag meenemen: een Yoga-matje of dik badlaken. Trekt u ook gemakkelijk zittende kleding aan. Maar eerst aanmelden natuurlijk via e-mailadres cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur. Hier kunt u indien gewenst de mogelijkheid voor een vrijblijvende proefles bespreken. cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur.

Yoga op maat

Startdatum 03-09-2018
Maandag van 11:00 tot 12:00 uur (vol)

Cursusnummer 102.010.231

Deze aangepaste vorm van Yoga is er voor senioren boven de 65 jaar, maar ook voor mensen tussen de 23 en 65 jaar die chronisch ziek zijn. Yoga stemt lichaam en geest op een prettige wijze op elkaar af met eenvoudige oefeningen. Het hectische leven zet lichaam en geest onder spanning. Heeft u ook behoefte aan een methode om de balans vast te houden? Kom dan naar een van de Yoga-cursussen. Yoga kan u helpen om soepeler te bewegen en te ontspannen. Graag meenemen: een Yoga-matje of dik badlaken. Trekt u gemakkelijk zittende kleding aan. Aanmelding of het aanvragen van een vrijblijvende proefles loopt via het e-mailadres cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur.

HOOFDDORP

DE BOERDERIJ, LUTULISTRAAT 139, 2131 TG HOOFDDORP

Yoga op maat

Startdatum 03-09-2018

Maandag van 12:00 tot 13:00 uur (vol)

Cursusnummer 102.010.232

Deze aangepaste vorm van Yoga is er voor senioren boven de 65 jaar maar ook voor mensen tussen de 23 en 65 jaar die chronisch ziek zijn. Yoga stemt lichaam en geest op een prettige wijze op elkaar af met eenvoudige oefeningen. Het hectische leven zet lichaam en geest onder spanning. Heeft u ook behoefte aan een methode om de balans vast te houden? Kom dan naar een van de Yoga-cursussen. Yoga kan u namelijk helpen om soepeler te bewegen en te ontspannen. Meenemen: een Yoga-matje of dik badlaken. Trekt u gemakkelijk zittende kleding aan. Maar eerst aanmelden natuurlijk via e-mailadres cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur. Hier kunt u indien gewenst de mogelijkheid voor een vrijblijvende proefles bespreken.

Zangkoor de Boerderij

Startdatum 06-09-2018

Donderdag van 10:00 tot 11:30 uur

Cursusnummer 102.130.189

Onder begeleiding van een dirigente en een pianiste zingt het koor zeer gevarieerd repertoire, zowel in het Nederlands als in andere talen. De zangprestaties en het enthousiasme resulteren in mooie optredens. Daarnaast is er uitwisseling met andere koren. Na afloop is er koffie voor eigen rekening. Zin om gezellig mee te zingen? Neem dan contact op via cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur.

DE AMAZONE, MATHILDE WIBAUTSTRAAT 22, 2135 MC HOOFDDORP

Yoga

Startdatum 18-09-2018

Dinsdag van 10:45 tot 11:45 uur

Cursusnummer 101.010.136

Yoga stemt lichaam en geest op een prettige wijze op elkaar af met eenvoudige oefeningen. Het hectische leven zet lichaam en geest onder spanning. Heeft u ook behoefte aan een methode om de balans vast te houden? Kom dan naar een van de Yoga-cursussen. Yoga kan u helpen om soepeler te bewegen en te ontspannen. Voor aanvang van de cursus neemt de docente contact met op met nieuwe deelnemers. Meenemen: een grote handdoek en eventueel een kussentje. Trekt u gemakkelijk zittende kleding aan. Maar eerst aanmelden natuurlijk via e-mailadres cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur. Hier kunt u indien gewenst de mogelijkheid voor een vrijblijvende proefles bespreken.

Yoga

Startdatum 04-09-2018
Dinsdag van 09:30 tot 10:30 uur (vol)

Cursusnummer 101.010.183

Yoga stemt lichaam en geest op een prettige wijze op elkaar af met eenvoudige oefeningen. Het hectische leven zet lichaam en geest onder spanning. Heeft u ook behoefte aan een methode om de balans vast te houden? Kom dan naar een van de Yoga-cursussen. Yoga kan u helpen om soepeler te bewegen en te ontspannen. Voor aanvang van de cursus neemt de docente contact met op met nieuwe deelnemers. Meenemen: een grote handdoek en eventueel een kussentje. Trekt u gemakkelijk zittende kleding aan. Maar eerst aanmelden natuurlijk via e-mailadres cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur. Hier kunt u indien gewenst de mogelijkheid voor een vrijblijvende proefles bespreken.

Engels conversatie

Startdatum 04-09-2018
Dinsdag van 09:30 tot 10:30 uur

Cursusnummer 101.030.177

Deze cursus is bedoeld voor mensen die tenminste 2 jaar Engels hebben gevolgd en hun spreek- en schrijfvaardigheid willen verbeteren, zodat zij effectief met alledaagse situaties om kunnen gaan. Indien u belangstelling heeft voor een cursus Engels, dient u eerst contact op te nemen met de docente, Christa de Geus, telefoonnummer 020-497 40 79. De kosten voor het cursusboek bedragen ca. € 45,00. Wilt u een keer vrijblijvend komen kijken? Neem ook dan contact op met de docente.

Engels conversatie/grammatica

Startdatum 06-09-2018
Donderdag van 10:30 tot 11:30 uur

Cursusnummer 101.030.176

Heeft u ongeveer 3 jaar Engels gevolgd? Dan is deze cursus geschikt voor u. Het accent ligt op het bespreken van alledaagse onderwerpen waarbij tegelijkertijd met de grammatica wordt geoefend. Ook kan de methode buiten de lesuren om op internet worden geoefend. Naast de lestijd, besteedt u ongeveer 2 uur huiswerk per week. Indien u belangstelling heeft voor een cursus Engels, dient u eerst contact op te nemen met de docente, Christa de Geus, telefoonnummer 020-497 40 79. U wordt afhankelijk van uw ervaring ingedeeld in een van de groepen. Cursusmateriaal en kosten: boeken Methode Stepping Stones (€ 50,00) + kosten kopieën. Een keer vrijblijvend komen kijken kan ook, in overleg met de docente.

Engels licht gevorderden

Startdatum 06-09-2018
Donderdag van 09:30 tot 10:30 uur

Cursusnummer 101.030.175

Heeft u al 2 of 3 jaar Engels gevolgd? Dan is deze cursus geknipt voor u. Zowel het spreken, luisteren en schrijven in de Engelse taal worden geoefend. De methode kan op internet worden geoefend. Naast de lestijd besteedt u ongeveer 2 uur huiswerk per week. Indien u belangstelling heeft voor een cursus Engels, dient u eerst contact op te nemen met de docente, Christa de Geus, telefoonnummer 020-497 40 79. U wordt afhankelijk van uw ervaring ingedeeld in een van de groepen. Cursusmateriaal en kosten: boeken Methode Stepping Stones (€ 50,00) + kosten kopieën. Een keer vrijblijvend komen kijken kan ook, in overleg met de docente.

HOOFDDORP

DE AMAZONE, MATHILDE WIBAUTSTRAAT 22, 2135 MC HOOFDDORP

MBVO Gymnastiek

Startdatum 07-09-2018

Vrijdag van 09:30 tot 10:30 uur

Cursusnummer 101.010.178

Bij Meer bewegen voor ouderen wordt er bewogen op muziek. Onder deskundige leiding en in een ontspannen sfeer worden de lessen gegeven. De MBVO-lessen van deze cursus bestaan uit 45 minuten oefeningen en 15 minuten gezamenlijk koffie/thee drinken. Er wordt gebruik gemaakt van muziek en spelmaterialen en een gedeelte van de les vindt plaats op de stoel. Het niveau van de les wordt aangepast aan de groep. Wilt u een keer komen kijken of u nu al opgeven? Neem dan contact op met het Cursusbureau via cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur.

MBVO Gymnastiek

Startdatum 07-09-2018

Vrijdag van 10:30 tot 11:30 uur

Cursusnummer 101.010.179

Bij Meer bewegen voor ouderen wordt er bewogen op muziek. Onder deskundige leiding en in een ontspannen sfeer worden de lessen gegeven. De MBVO-lessen van deze cursus bestaan uit 45 minuten oefeningen en 15 minuten gezamenlijk koffie/thee drinken. Er wordt gebruik gemaakt van muziek en spelmaterialen en een gedeelte van de les vindt plaats op de stoel. Het niveau van de les wordt aangepast aan de groep. Wilt u een keer komen kijken of u nu al opgeven? Neem dan contact op met het Cursusbureau via cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur.

MBVO Wereld dansen

Startdatum 03-09-2018

Maandag van 13:30 tot 15:00 uur

Cursusnummer 101.010.236

Dansen is plezier voor twee, maar wereld dansen is plezier voor iedereen. Of u het nu doet om met andere culturen kennis te maken, om u eens lekker uit te leven of om in contact te komen met gelijkgestemden, wereld dans geeft een ieder wat hij of zij zoekt. U hoeft slechts een handdoek mee te nemen. En natuurlijk schoenen die niet stroef zijn en waar u lekker op kunt dansen. Als u nog twijfelt bent u ook uitgenodigd om een keer vrijblijvend mee te doen of te komen kijken. Voor aanmelding of het aanvragen van een proefles: neem contact op met het Cursusbureau via e-mailadres cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur.

Tekenen en schilderen

Startdatum 13-09-2018

Donderdag van 10:00 tot 12:00 en 13:30 tot 15:30 uur

Cursusnummer 101.020.180 + 181

Er wordt gewerkt met verschillende materialen: acryl, olieverf, gouache, krijt, kleurpotloden en aquarel. De cursus is niet voor echte beginners, enige ervaring is vereist. Heeft u ervaring en zin om in een gezellige groep mooie creaties te maken? Geef u dan op via e-mailadres cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur.

DE BOSKERN, LIESBOS 24, 2134 SB HOOFDDORP

MBVO Gymnastiek Actief

Startdatum 06-09-2018

Donderdag van 10:30 tot 11:30 uur (vol 3 wl)

Cursusnummer 103.010.184

Bij Meer bewegen voor ouderen wordt er bewogen op muziek. Onder deskundige leiding en in een ontspannen sfeer worden de lessen gegeven. Er wordt gebruik gemaakt van muziek en spelmaterialen. Het niveau van de les wordt aangepast aan de groep. Trekt u makkelijk zittende kleding aan en geschikt schoeisel. U kunt u opgeven bij het Cursusbureau via e-mail cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur. Ook kunt hier afspreken als u een keer vrijblijvend wilt komen kijken bij een les.

MBVO Gymnastiek

Startdatum 06-09-2018

Donderdag van 09:30 tot 10:30 uur (vol 1 wl)

Cursusnummer 103.010.185

Bij Meer bewegen voor ouderen wordt er bewogen op muziek. Onder deskundige leiding en in een ontspannen sfeer worden de lessen gegeven. Er wordt gebruik gemaakt van muziek en spelmaterialen en een gedeelte van de les vindt plaats op de stoel. Het niveau van de les wordt aangepast aan de groep. Trekt u makkelijk zittende kleding aan en geschikt schoeisel. U kunt u opgeven bij het Cursusbureau via e-mail cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur. Ook kunt hier afspreken als u een keer vrijblijvend wilt komen kijken bij een les.

'T KATTEGAT, SKAGERRAK 328, 2133 DX, HOOFDDORP

Kalligrafie voor beginners

Startdatum van 19-09-2018 tot 28-11-2018

Woensdag van 11:00 tot 12:30 uur

Cursusnummer 104.020.146

De oude kunst kalligrafie is het vormen van sierlijke letters en dat wordt gedaan met een speciale pen. Er wordt aandacht besteed aan letteropbouw en vorm. U leert schoonschrijven met speciale pennen. Meenemen: een kalligrafieset en geruit papier (1x1cm). Als een keer een proefles wilt meedraaien of gewoon komen kijken, bent u ook van harte welkom! Heeft u interesse, neemt u dan contact op met het Cursusbureau via cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur.

HOOFDDORP

'T KATTEGAT, SKAGERRAK 328, 2133 DX, HOOFDDORP

Country Line Dance niveau 2

Startdatum 04-09-2018
Dinsdag van 14:00 tot 15:00 uur

Cursusnummer 104.010.190

Dit is een beginnerscursus. U danst gezellig op lekkere countrymuziek. Stap voor stap worden verschillende dansen geleerd. Regelmatig orden passen herhaald en geoefend. En mooi meegenomen: U beweegt een uur intensief. Bij Country Line dance heeft u geen danspartner nodig. Wel graag een handdoek meenemen. Trekt u schoenen aan die niet stroef zijn en waar u lekker op kunt dansen. Twijfelt u nog? Een proefles is altijd mogelijk. Aanmelding kan via cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur.

Engels conversatie grammatica

Startdatum 03-09-2018
Maandag van 13:00 tot 14:00 uur

Cursusnummer 104.030.191

Dit is een echte conversatiegroep, dus bedoeld voor cursisten die de taal al redelijk beheersen. Er wordt in het Engels over actuele maatschappelijke onderwerpen gediscussieerd. Indien u belangstelling heeft voor een cursus Engels, dient u eerst contact op te nemen met de docente, Christa de Geus via telefoonnummer 020-497 40 79. U wordt afhankelijk van uw ervaring ingedeeld in een van de groepen. Het tarief is exclusief het leerboek van € 50,00 dat voor meerdere jaren is te gebruiken. Twijfelt u nog, dan kunt u altijd, in overleg met de docente, een keer vrijblijvend komen kijken.

Yoga

Startdatum 06-09-2018
Donderdag van 13:00 tot 14:00 uur

Cursusnummer 104.010.193

Yoga stemt lichaam en geest op een prettige wijze op elkaar af met eenvoudige oefeningen. Het hectische leven zet lichaam en geest onder spanning. Heeft u ook behoefte aan een methode om de balans vast te houden? Kom dan naar een van de Yoga-cursussen. Yoga kan u helpen om soepeler te bewegen en te ontspannen. Voor aanvang van de cursus neemt de docente contact met op met nieuwe deelnemers. Meenemen: een grote handdoek en eventueel kussentje. Trekt u gemakkelijk zittende kleding aan. Maar eerst aanmelden natuurlijk via e-mailadres cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur. Hier kunt u indien gewenst de mogelijkheid voor een vrijblijvende proefles bespreken.

Yoga

Startdatum 06-09-2018
Donderdag van 14:15 tot 15:15 uur

Cursusnummer 104.010.194

Yoga stemt lichaam en geest op een prettige wijze op elkaar af met eenvoudige oefeningen. Het hectische leven zet lichaam en geest onder spanning. Heeft u ook behoefte aan een methode om de balans vast te houden? Kom dan naar een van de Yoga-cursussen. Yoga kan u helpen om soepeler te bewegen en te ontspannen. Voor aanvang van de cursus neemt de docente contact met op met nieuwe deelnemers. Meenemen: een grote handdoek en eventueel kussentje. Trekt u gemakkelijk zittende kleding aan. Maar eerst aanmelden natuurlijk via e-mailadres cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur. Hier kunt u indien gewenst de mogelijkheid voor een vrijblijvende proefles bespreken.

BADHOEVEDORP

DORPSHUIS BADHOEVEDORP, SNELLIUSLAAN 35, 1171 CZ BADHOEVEDORP

Country Line Dance niveau 2

Startdatum 06-09-2018
Donderdag van 14:00 tot 15:00 uur

Cursusnummer 201.010.174

Gezellig dansen op lekkere countrymuziek. Stap voor stap worden verschillende dansen geleerd. Regelmatig worden de passen herhaald en geoefend. En wat nog eens extra meetelt: u beweegt een uur intensief. Voor het Lindancen heeft u geen danspartner nodig. Iedereen kan individueel meedoen. Wel graag een handdoek meenemen en schoenen die niet te stroef zitten en waar u lekker op kunt dansen! Twijfelt u nog? Een proefles is altijd mogelijk. Aanmelding via cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur.

HET RIETLAND, CHR. HUIJGENSSTRAAT 21, 1171 XL BADHOEVEDORP

Engels conversatie

Startdatum 03-09-2018
Maandag van 09:30 tot 10:30 uur

Cursusnummer 100.030.162

In deze cursus wordt de grammatica en conversatie van de Engelse taal geoefend. Indien u belangstelling heeft voor een cursus Engels, dient u eerst contact op te nemen met de docente, Christa de Geus, telefoon: 020-4974079. U wordt afhankelijk van uw ervaring ingedeeld in een van de groepen. U werkt met een boek. De kosten voor dit boek bedragen ongeveer € 20,-. Wilt u een keer vrijblijvend komen kijken? Neem ook dan contact op met de docente.

BADHOEVEDORP

HET RIETLAND, CHR. HUIJGENSSTRAAT 21, 1171 XL BADHOEVEDORP

Engels gevorderden

Startdatum 03-09-2018

Maandag van 10:30 tot 11:30 uur

Cursusnummer 100.030.163

In deze cursus oefent u de Engelse taal en conversatie op een gevorderde niveau. Indien u belangstelling heeft voor een cursus Engels dient u eerst contact op te nemen met de docent, Christa de Geus, telefoonnummer; 020-4974079. U wordt afhankelijk van uw ervaring ingedeeld in een van de groepen. U werkt met een boek.

De kosten voor dit boek bedragen ongeveer € 20,- De deelnemersbijdrage is excl. cursus materiaal.

Een keer vrijblijvend komen kijken kan ook, in overleg met de docente.

Frans

Startdatum 13-09-2018

Donderdag van 15:30 tot 16:30 uur

Cursusnummer 100.030.164

Dit is een instapcursus waarin u stap voor stap uw Franse taalvaardigheid opbouwt en uitbreidt. Indien u belangstelling heeft voor een cursus Frans, dient u eerst contact op te nemen met de docente, mevrouw E. Jungman, telefoonnummer 020 - 497 48 61. De deelnemersprijs is exclusief de kosten voor het cursusboek en materiaal. Het cursusboek kunt u aanschaffen na de eerste les. Nieuwsgierig, maar toch nog twijfel? Bespreek dan met de docente de mogelijkheid voor een proefles.

MBVO Gymnastiek Mensdieck

Startdatum 10-09-2018

Maandag van 13:30 tot 14:30 uur

Cursusnummer 100.010.165

Gymnastiek Mensdieck richt zich op het voorkomen en/of verminderen van klachten van het houdings- en bewegingsapparaat (spieren, gewrichten en skelet). Mensdieck maakt u bewust van de mogelijkheden en beperkingen van het eigen lijf. Tijdens de les worden spierversterkende rek- en ontspanningsoefeningen gedaan om de beweging en houding van uw lichaam te verbeteren. De lessen zijn bedoeld voor senioren die zo lang mogelijk in conditie willen blijven. Aanmelding of behoefte om een keer vrijblijvend te komen kijken? Geef het door aan cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur.

MBVO Gymnastiek Mensdieck

Startdatum 06-09-2018

Maandag van 14:30 tot 15:30 uur

Cursusnummer 100.010.166

Gymnastiek Mensdieck richt zich op het voorkomen en/of verminderen van klachten van het houdings- en bewegingsapparaat (spieren, gewrichten en skelet). Mensdieck maakt u bewust van de mogelijkheden en beperkingen van het eigen lijf. Tijdens de les worden spierversterkende rek- en ontspanningsoefeningen gedaan om de beweging en houding van uw lichaam te verbeteren. De lessen zijn bedoeld voor senioren die zo lang mogelijk in conditie willen blijven. Aanmelding of behoefte om een keer vrijblijvend te komen kijken? Geef het door aan cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur.

MBVO Gymnastiek Mensendieck

Startdatum 13-09-2018
Donderdag van 12:15 tot 13:15 uur

Cursusnummer 100.010.167

Gymnastiek Mensendieck richt zich op het voorkomen en/of verminderen van klachten van het houdings- en bewegingsapparaat (spieren, gewrichten en skelet). Mensendieck maakt u bewust van de mogelijkheden en beperkingen van het eigen lijf. Tijdens de les worden spierversterkende rek- en ontspanningsoefeningen gedaan om de beweging en houding van uw lichaam te verbeteren. De lessen zijn bedoeld voor senioren die zo lang mogelijk in conditie willen blijven. Aanmelding of behoefte om een keer vrijblijvend te komen kijken? Geef het door aan cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur.

Yoga

Startdatum 06-09-2018
Donderdag van 09:15 tot 10:15 uur

Cursusnummer 100.010.168

Yoga stemt lichaam en geest op een prettige wijze op elkaar af met eenvoudige oefeningen. Het hectische leven zet lichaam en geest onder spanning. Heeft u ook behoefte aan een methode om de balans vast te houden? Kom dan naar een van de Yoga-cursussen. Yoga kan u namelijk helpen om soepeler te bewegen en te ontspannen. Voor aanvang van de cursus neemt de docente contact met op met nieuwe deelnemers. Meenemen: een grote handdoek en eventueel een kussentje. Trekt u makkelijk zittende kleding aan. Een proefles bijwonen behoort tot de mogelijkheden. Dat kunt u aanvragen via e-mailadres cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur. Hier kunt u zich ook aanmelden als u definitief wilt meedoen.

Yoga

Startdatum 06-09-2018
Donderdag van 10:30 tot 11:30 uur

Cursusnummer 100.010.169

Yoga stemt lichaam en geest op een prettige wijze op elkaar af met eenvoudige oefeningen. Het hectische leven zet lichaam en geest onder spanning. Heeft u ook behoefte aan een methode om de balans vast te houden? Kom dan naar een van de Yoga-cursussen. Yoga kan u helpen om soepeler te bewegen en te ontspannen. Voor aanvang van de cursus neemt de docente contact met op met nieuwe deelnemers. Meenemen: een grote handdoek en eventueel een kussentje. Trekt u makkelijk zittende kleding aan. Een proefles bijwonen behoort tot de mogelijkheden. Dat kunt u aanvragen via e-mailadres cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur. Hier kunt u zich ook aanmelden als u definitief wilt meedoen.

NIEUW-VENNEP

HET ONTMOETINGSCENTRUM, ELEMASTRAAT 65, 2151 AJ NIEUW-VENNEP

Acryl- en Aquarel schilderen

Startdatum 04-09-2018

Dinsdag van 10:30 tot 12:30 uur (vol)

Cursusnummer 113.020.196

Creatief bezig zijn? Meld u dan aan voor de cursus Acryl- en Aquarel schilderen. Bij deze cursus kunt u naar eigen keuze, niveau en tempo, werken aan diverse aquarelschilderijen, variërend van bloemstillevens, landschappen, dieren etc.. U wordt hierbij deskundig begeleid. Na afloop van het seizoen bestaat de mogelijkheid om mee te doen met de gezamenlijke expositie in het Ontmoetingscentrum en uw prachtige kunstwerken tentoon te stellen. Twijfelt u nog? Een proefles is altijd mogelijk. Aanmelding of meer info via cursusbureau@Maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur.

MBVO Gymnastiek

Startdatum 04-09-2018

Dinsdag van 09:30 tot 10:30 uur (vol)

Cursusnummer 113.010.205

Bij Meer Bewegen Voor Ouderen wordt er bewogen op muziek. Onder deskundige leiding en in een ontspannen sfeer worden de lessen gegeven. De MBVO-lessen van deze cursus bestaan uit 45 minuten oefeningen en 15 minuten gezamenlijk koffie/thee drinken. Er wordt gebruik gemaakt van muziek en spelmaterialen en een gedeelte van de les vindt plaats op de stoel. Het niveau van de les wordt aangepast aan de groep. Trekt u makkelijk zittende kleding aan en geschikt schoeisel. De koffie of thee is voor eigen rekening. Zin om mee te doen? Meld u dan aan via cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur. Ook kunt u hier de mogelijkheid bespreken voor een vrijblijvende proefles.

MBVO Gymnastiek

Startdatum 04-09-2018

Dinsdag van 08:30 tot 09:30 uur

Cursusnummer 113.010.206

Een groepsles conditiegym voor de actieve senior die de sportschool niet kan bijhouden of zich daar niet thuis voelt. Eerst doen we op muziek allerlei oefeningen, zonder springen, om de conditie op peil te houden. Daarna ligt het accent op spierversterking, lenigheid en ontspanning (grondoefeningen op een matje). Na afloop drinken we koffie. Meenemen: een handdoek, een flesje water en een goed humeur. De koffie is voor eigen rekening. Kom gerust een keer vrijblijvend kijken, maar geef dit wel door via cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur. Ook het e-mailadres voor de definitieve aanmelding.

Tekenen

Startdatum 06-09-2018

Donderdag van 10:00 tot 12:00 uur (vol)

Cursusnummer 113.020.207

Iedereen kan tekenen! Tekenen is meer een aan te leren vaardigheid dan een talent. Er wordt gewerkt met potlood, houtskool, Oost-Indische inkt en grafietstift. Een schetsboek kan via de docente aangeschaft worden. Graag meenemen: een schetsboek groter dan A4, hard en zacht potlood en een kneedgum. Maar eerst opgeven natuurlijk of een proefles aanvragen. Dat kan via e-mailadres cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur. U bent van harte welkom!

Tekenen/schilderen div. technieken

Startdatum 05-09-2018

Woensdag van 10:00 tot 12:30 uur

Cursusnummer 113.020.208

Onder begeleiding van vakdocente Evelien Weijmer leren de deelnemers met verschillende technieken en middelen om te gaan zoals aquarel, acryl, pastel en Oost-Indische inkt. Men is daarbij vrij om zelf werk materiaal te kiezen en mee te nemen. Het is mogelijk een klassikale opdracht te volgen, dan wel om de eigen creatieve ideeën in eigen tempo uit te werken. Talent is zeker geen must. Ieder heeft zijn eigen niveau. In de groep heerst er gedurende de cursussen een gezellige en ongedwongen sfeer, waarbij de deelnemers onder het genot van een kopje koffie hun ervaringen en vorderingen met elkaar delen. Geïnteresseerd of een keer vrijblijvend komen kijken? Geef het door aan het Cursusbureau via e-mail cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur.

Yoga

Startdatum 03-09-2018

Maandag van 13:00 tot 14:00 uur (vol)

Cursusnummer 113.010.200

Yoga stemt lichaam en geest op een prettige wijze op elkaar af met eenvoudige oefeningen. Het hectische leven zet lichaam en geest onder spanning. Heeft u ook behoefte aan een methode om de balans vast te houden? Kom dan naar een van de Yoga-cursussen. Yoga kan u helpen om soepeler te bewegen en te ontspannen. Voor aanvang van de cursus neemt de docente contact met op met nieuwe deelnemers. Meenemen: een Fleece deken. Maar eerst aanmelden natuurlijk via e-mailadres cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur. Hier kunt u indien gewenst de mogelijkheid voor een vrijblijvende proefles bespreken.

Yoga

Startdatum 03-09-2018

Maandag van 11:30 tot 12:30 uur (vol)

Cursusnummer 113.010.201

Yoga stemt lichaam en geest op een prettige wijze op elkaar af met eenvoudige oefeningen. Het hectische leven zet lichaam en geest onder spanning. Heeft u ook behoefte aan een methode om de balans vast te houden? Kom dan naar een van de Yoga-cursussen. Yoga kan u helpen om soepeler te bewegen en te ontspannen. Voor aanvang van de cursus neemt de docente contact met op met nieuwe deelnemers. Meenemen: een Fleece deken. Maar eerst aanmelden natuurlijk via e-mailadres cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur. Hier kunt u indien gewenst de mogelijkheid voor een vrijblijvende proefles bespreken.

NIEUW-VENNEP

HET ONTMOETINGSCENTRUM, ELEMASTRAAT 65, 2151 AJ NIEUW-VENNEP

Yoga

Startdatum 03-09-2018

Maandag van 14:15 tot 15:15 uur (vol)

Cursusnummer 113.010.202

Yoga stemt lichaam en geest op een prettige wijze op elkaar af met eenvoudige oefeningen. Het hectische leven zet lichaam en geest onder spanning. Heeft u ook behoefte aan een methode om de balans vast te houden? Kom dan naar een van de Yoga-cursussen. Yoga kan u helpen om soepeler te bewegen en te ontspannen. Voor aanvang van de cursus neemt de docente contact met op met nieuwe deelnemers. Meenemen: een Fleece deken. Aanmelding loopt via het e-mailadres cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur. Ook kunt u hier vragen om een vrijblijvende proefles of om een keer te komen kijken.

Yoga

Startdatum 03-09-2018

Maandag van 15:30 tot 16:30 uur (vol)

Cursusnummer 113.010.203

Yoga stemt lichaam en geest op een prettige wijze op elkaar af met eenvoudige oefeningen. Het hectische leven zet lichaam en geest onder spanning. Heeft u ook behoefte aan een methode om de balans vast te houden? Kom dan naar een van de Yoga-cursussen. Yoga kan u helpen om soepeler te bewegen en te ontspannen. Graag meenemen: een Fleece deken. Bent u geïnteresseerd of wilt u een keer vrijblijvend komen kijken? Neem dan contact op met het Cursusbureau via e-mail: cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur.

Zangkoor de Notenkrakers

Startdatum 13-09-2018

Donderdag van 10:00 tot 11:30 uur

Cursusnummer 113.130.204

In een ongedwongen sfeer wordt er met elkaar gezongen. Er is een gevarieerd repertoire, waaronder liedjes, van vroeger en nu, van populair tot klassiek. Soms ook in het Duits of Engels. Het gaat vooral om gezellig samen zingen. De pianist/begeleider geeft aan ieder nummer een eigen klankkleur mee. Teksten, plaatjes en opmerkingen worden op een scherm geprojecteerd. Soms is er een optreden. Er is altijd een kerstviering. Deelnemen aan dit vooral gezellige koor? Uw interesse kunt u doorgeven via cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur. Ook kunt u hier informeren naar de mogelijkheid om een keer vrijblijvend te komen kijken of mee te zingen.

LINQUENDA, OOSTMOOR 52, 2151 VC NIEUW-VENNEP

Country Line Dance gevorderden

Startdatum 28-08-2018

Dinsdag van 13:30 tot 14:30 uur

Cursusnummer 111.010.238

Gezellig dansen op lekkere countrymuziek. Als u dat leuk vindt, meld u dan aan voor de cursus Country Line Dance voor gevorderden. Tegelijkertijd een work-out, want naast het leren van de dansen bent u een uur intensief in beweging. Heeft u geen danspartner? Geen probleem! Iedereen kan namelijk individueel meedoen. Twijfelt u nog? Een proefles is altijd mogelijk. Locatie: wijkgebouw Linquenda aan de Oostmoor 52 in Nieuw Venneep. Aanmelding kan via cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur.

Seniorenorkest Nostalgia

Startdatum 03-09-2018

Maandag van 09:30 tot 12:30 uur

Cursusnummer 111.020.234

Een muziekgroep voor en door senioren die met eigen instrumenten wekelijks samenkomen en werken aan een eigen repertoire, waaronder blues, jazz-achtige muziek en Hollandse liedjes. Nostalgisch en dus voor met name senioren nog heel herkenbaar! De groep treedt ook op in o.a. verzorgingshuizen. Speelt u mee? Geef u dan op via e-mail cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur. Een keertje komen kijken, kan natuurlijk ook!

LISSERBROEK

DE MEERKOET, KRABBESCHEERSTRAAT 1, 2165 XG LISSERBROEK

MBVO Door bewegen een beter leven

Startdatum 06-09-2018

Donderdag van 12:30 tot 13:30 uur

Cursusnummer 208.010.213

Tijdens deze cursus leert u uw spieren (weer) aan het werk te zetten op een ontspannen en doelmatige manier. De bewegingsoefeningen zijn speciaal gericht op mensen met chronische aandoeningen en veel spierpijn zoals vormen van: reuma, fibromyalgie en vermoeidheidssyndroom (ME/CVS). Het belangrijkste doel van deze oefeningen is dat u weer plezier krijgt in bewegen, door te ervaren hoe het voelt om weer actief te zijn. U leert uw grenzen te verleggen waarbij het zelfvertrouwen groeit en u beter om kunt gaan met lichamelijke ongemakken. We streven ernaar om, in groepsverband, elkaar te stimuleren en zoveel mogelijk spiergroepen van het lichaam aandacht te geven. Geïnteresseerd? Meld u dan aan via cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur. Of bespreek de mogelijkheid een keer op proef mee te draaien.

VIJFHUIZEN

**DORPSHUIS DE OUDE WATERWOLF
KROMME SPIERINGWEG 436, 2141 AN VIJFHUIZEN**

MBVO Gymnastiek

Startdatum 04-09-2018
Dinsdag van 12:30 tot 13:30 uur

Cursusnummer 115.010.199

Bij Meer Bewegen Voor Ouderen wordt er bewogen op muziek. Onder deskundige leiding en in een ontspannen sfeer worden de lessen gegeven. De MBVO-lessen van deze cursus bestaan uit 45 minuten oefeningen en 15 minuten gezamenlijk koffie/thee drinken. Er wordt gebruik gemaakt van muziek en spelmaterialen en een gedeelte van de les vindt plaats op de stoel. Het niveau van de les wordt aangepast aan de groep. Kom gerust een keer vrijblijvend kijken, maar geef dit wel door via cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur. Ook het e-mailadres voor de definitieve aanmelding.

ABBENES

DORPSHUIS HET PRAATPUNT, HOOFDWEG 1730, 2157 NC ABBENES

MBVO Gymnastiek

Startdatum 05-09-2018
Woensdag van 14:00 tot 15:00 uur (vol)

Cursusnummer 200.010.204

De les bestaat uit een warming-up op muziek, gevolgd door oefeningen waarbij verschillende spelattributen, zoals bijv. ballen, gebruikt worden. Er wordt zowel staand als op een stoel geoefend. En... het gezamenlijk bewegen in een groep geeft extra plezier! Trek u makkelijk zittende kleding aan en geschikt schoeisel. U kunt u opgeven bij het Cursusbureau via e-mail cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur. Ook kunt hier afspreken als u een keer vrijblijvend wilt komen kijken bij een les.

CRUQUIUS

DORPSHUIS CRUQUIUS, OUDE SPAARNEWEG 57, 2142 EA CRUQUIUS

MBVO Gymnastiek

Startdatum 04-09-2018
Dinsdag van 09:30 tot 10:30 uur

Cursusnummer 205.010.213

Bij Meer Bewegen Voor Ouderen wordt er bewogen op muziek. Onder deskundige leiding en in een ontspannen sfeer worden de lessen gegeven. De MBVO-lessen van deze cursus bestaan uit 45 minuten oefeningen en 15 minuten gezamenlijk koffie/thee drinken. Er wordt gebruik gemaakt van muziek en spelmaterialen en een gedeelte van de les vindt plaats op de stoel. Het niveau van de les wordt aangepast aan de groep. Kom gerust een keer vrijblijvend kijken, maar geef dit wel door via cursusbureau@maatvast.nl of telefoonnummer 023 82 00 669 bereikbaar tussen 9:00 - 12:00 uur. Ook het e-mailadres voor de definitieve aanmelding.

STICHTING



Maatvast

HAARLEMMERMEER

