

EDUCATIEVE EN INFORMATIEVE CURSUSSEN

Ontstressen voor vrouwen

'Hoe je na alledaagse situaties die vaak stress opleveren, kunt ontstressen'
Want wij dames willen/ moeten van alles: relatie, gezin, baan/ onderneming, vriendschappen, vrijwilligerswerk, sporten, hobby's, fijne familierelaties en we willen er natuurlijk ook altijd tiptop uitzien..

"We want it all". En vrouwen kunnen toch ook van alles tegelijk? Althans dat denken we...

Hierdoor kunnen we behoorlijk in de stress schieten en doen we iedere dag weer mee aan het 'ren je rot' spel.

In deze workshop van 3 uur- met maximaal 6 deelnemers- krijg je aan de hand van 15 stressfactoren nieuwe inzichten voor alledaagse stressvolle situaties, zodat je ontspannener in het leven zult staan en daardoor meer zult genieten.

De trainer Fokje Ritsma, 52, partner, moeder, grootmoeder, stiefmoeder, schoonmoeder, dochter, zus, trainer, coach, ondernemer, enz. heeft altijd naast haar gezin buitenshuis gewerkt en is sinds 3 jaar zelfstandig ondernemer.

www.fokjeritsma.nl

Datum: maandag 7 november

Lestijd: 19.00 – 22.00 uur

Kosten: € 100,-

Leiding: Fokje Ritsma

Plaats: De Toel, Nes.

Introductie workshop: 'de schatkist in jou'

'Hak de knoop door'

Iedereen heeft wel eens te maken met een innerlijk conflict, dat je zou kunnen beschouwen als een knoop. Om tot een echte beslissing te komen om deze knoop door te hakken kun je hulp nodig hebben. Hiervoor ben je bij mij aan het juiste adres.

Wie zou er niet willen kleven, zoals je diep in je hart graag wil? Vaak laat je je meeslepen door het leven en de omstandigheden. Maar nu wordt het tijd om het roer in eigen hand te nemen. Gebeurtenissen kunnen je leven veranderen. Om het heft weer in handen te krijgen zal je knopen door moeten hakken. Je kunt hierbij denken aan thema's als: gezondheid, relaties, financiën, carrière, werk, missie, tijd, doneren/geven en emoties. Ik wil samen met jou op zoek gaan naar de mogelijkheden. Hierdoor zal je uiteindelijk zelf tot een overwogen beslissing komen, die het innerlijk conflict op zal lossen.

Deze workshop is een introductie op de cursus 'de schatkist in jou'

Deze cursus bestaat uit 6 lessen van 2 uur Kosten € 300,-

Datum: maandag 16 januari

Lestijd: 13.30 – 15.30 of 19.30 – 21.30

Kosten: € 25,-

Leiding: Margje van der Lei www.candocoaching.nl / info@candocoaching.nl

Plaats: de Toel, Nes

Workshop energie besparen

Onderdelen van deze workshop zijn:

1. Isoleren
2. Verlichting
3. Elektrische apparatuur
4. Zonnepanelen
5. Lezen energie nota

Datum: woensdag 9 november
Lestijd: 20.00 – 22.00 uur
Kosten: gratis
Leiding: Johan Kiewiet
Plaats: de Toel, Nes

Datum: donderdag 3 november
Lestijd: 20.00 -22.00 uur
Kosten: gratis
Leiding: Johan Kiewiet
Plaats: Ons Hol, Hollum

Basiscomputercursus voor 'digibeten'

Deze cursus is speciaal bedoeld voor mensen die angst hebben voor de computer, maar zo langzamerhand toch gaan denken: 'ik moet er iets mee'. Weet u niets van de computer, geen probleem. We beginnen bij de basis en alles wordt in een rustig tempo uitgelegd.

Datum: woensdag 26 oktober
Lestijd: 13.00 -15.00 uur
Kosten: gratis (u betaalt alleen eventuele materiaalkosten)
Leiding: docent van het Friesland College
Plaats: Ons Hol, Hollum

Basiscomputercursus voor beginners

Dit jaar organiseren we weer een beginnerscursus op middag. Als u 55 jaar of ouder bent en u weinig of geen kennis hebt van het werken met de computer. Wilt u de basisvaardigheden leren om bijvoorbeeld te kunnen e-mailen of iets op zoeken op internet. Of misschien wilt u een tekst leren typen en opslaan. Het doel van deze cursus is om aan te sluiten bij de computervaardigheden die u in de dagelijkse praktijk nodig heeft.

Datum: woensdag 26 oktober
Aanvang: 15.15 – 17.45 uur
Kosten: gratis (u betaalt alleen eventuele materiaalkosten)
Aantal keren: 10
Leiding: docent van het Friesland College
Plaats: Ons Hol, Hollum

Themabijeenkomst 0 – 4 jarigen

Op dit moment is het thema nog niet bekend. Via de scholen, kinderopvang of de

peuterspeelzaal ontvangt u t.z.t. meer informatie.

Kruidenworkshop/ lezing

In deze workshop/ lezing wordt uitleg gegeven over de vele kruiden, planten en bomen die je zoal dagelijks tegenkomt en hoe je deze op een verantwoorde manier kan gebruiken.

Er wordt zelfgemaakte crème meegenomen en men kan deze uitproberen.

Er zal een lekker kruidenthee bij gedronken worden.

Datum: donderdag 15 maart

Lestijd: 13.30 – 15.30 uur

Kosten: € 27,50

Leiding: Manitousanka (medicijnman van de Indiaanse Mandan stam, uit Canada)

Nostalgische reis naar het Heilige Rusland

In deze cursus, in de vorm van een reis door de eeuwen heen, zullen wij praten over de belangrijkste en fascinerende elementen van de kerkelijke kunst van de Russen – iconen, kerkelijke architectuur en muziek. En natuurlijk over de geschiedenis....

In 988 nam de Grootvorst van het Rijk van Kiev ,Vladimir I, het Byzantijnse model van het christendom als staatsreligie aan.

Samen met het geloof namen de Russen de schatten van de Byzantijnse kunst over.

Het eenstemmig Byzantijnse gezang kreeg onder invloed van de Russische zangcultuur- volkszang- al snel een ander karakter. De Russen waren altijd meesters in de houtbouw.

Dit maakte het mogelijk de complexe traditie van de Byzantijnse bouwkunst over te nemen en te ontwikkelen. Maar in een houten kerk waren de fresco's niet mogelijk. En dat veroorzaakte een uitzonderlijke bloei van de Russische iconenkunst.

In onze cursus proberen we de symboliek van iconen begrijpelijk te maken voor een moderne toeschouwer.

De Russische kerken en kloosters maken het Russische landschap zo bijzonder.

Zij waren altijd geliefd en werden ook altijd heel mooi gebouwd en met liefde rijkelijk versierd. De geheimen van het vakmanschap van de oude Russische meesters werden doorgegeven en verbeterd van generatie op generatie zullen we ook in deze cursus proberen zichtbaar te maken. Vanaf de tweede helft van de 19^e eeuw nam onder de intelligentsia van het land de interesse toe in het 'Russisch eigene'. Als een voorbeeld ervan kijken we naar de Russische schilder Mikhael Nesterov (1862 - 1942) met zijn thema van het Heilige Rusland en haar 'ziel' . En naar een fragment uit de beroemde opera van Modest Moesorgskij, Boris Godoenov. Onze reis door het heilige Rusland beëindigen wij in onze dagen en natuurlijk met de vraag: blijft de weg naar God het lot van de moderne Russische natie bepalen?

Datum: donderdag 26 januari, 2 en 9 februari

Lestijd: 13.30 – 15.30 uur

Kosten: € 80,-

Leiding: Mw. Drs. Larisa Shcherbenok

Plaats: In De Toel, Nes of in Ons Hol Hollum. Al naar gelang de meeste deelnemers.

Training Uitnodigend communiceren

Soms lopen gesprekken tussen jou en de ander niet lekker. Je ervaart weerstand,

ondanks
je goede bedoelingen. De training 'uitnodigend communiceren' leert je hoe je hiermee
om
kunt gaan, zodat het gesprek weer lekker kan lopen. Wanneer jij dat voor elkaar krijgt
vergroot je je zelfwaardering en je wordt je bewust van jouw favoriete manier van
communiceren. Een volgende keer zal het je gemakkelijker afgaan. Al doende leert
men,
zegt men niet voor niets. Tijdens de training word je je bewust van je kwaliteiten en je
valkuilen. In zijn geheel zal dit een positief effect hebben op de onderlinge waardering
en
spreken in je directe omgeving. De training is bestemd voor een ieder die zijn/
haarcommunicatie wil verbeteren en zijn/ haar zelfinzicht wil vergroten
De training past perfect binnen het Amelander thema 'Omgaan met elkaar.'

De trainingsgroep bestaat uit 8 tot 12 deelnemers. Er is voldoende ruimte voor eigen
inbreng.
Sterker nog, dat wordt zeer gewaardeerd, omdat het jouw training is. Behalve dat de
training
leerzaam is, is het ook gezellig en leuk omdat je mensen ontmoet die met hetzelfde
doel
komen.

Data: 11 november (middag en avond) 25 november op middag
Lestijd: 13.30 – 17.00 uur en van 19.00 – 21.00 uur
Kosten : € 100,- (inclusief 'handouts')
Leiding: Harry van der Laan
Plaats: In De Toel Nes of in Ons Hol, Hollum al naar gelang de meeste opgaven.

Basisopleiding intuïtieve vermogens

Door onze intuïtie te ontwikkelen en op onze intuïtie te vertrouwen krijgen we de vrijheid
die
ons leert gebieden van onze wereld te onderzoeken. Ook verrijkt deze onze geest op
manieren waarvoor geen rationele verklaringen zijn.
Onze intuïtie wordt vaak ervaren als een onzichtbare werkelijkheid. Toch mogen we
vanuit
de ervaringen die onze intuïtie ons steeds weer laat voelen, ook stellen dat een
intuïtie een belangrijk fundament vormt voor ieders leven. Onze intuïtie of onzichtbare
werkelijkheid heeft, ondanks de weinige erkenning die het krijgt, een sterke invloed op
ons
leven. Zo hebben we in de samenleving ook al op jonge leeftijd geleerd om ons
intuïtieve
'zelf' te negeren. We maken in de tweede hand of derde hand nog weleens contact met
onze
intuïtieve zelf, maar we hebben moeite om hier volledig op te vertrouwen, terwijl ons
intuïtieve zelf ook gezien mag worden als een kwaliteit of talent dat we kunnen
ontwikkelen.
Belangrijk is dat we met deze capaciteiten zuiver leren omgaan, zodat we de gaven
van
onze intuïtie weer leren waarderen en toe te passen.

Datum: dinsdag 14 februari (o.v.b.)

Plaats: Ons Hol, Hollum

Lestijd: 19.30 – 21.30 uur

Docent: Teade Smit

Kosten: € 325,-

Aantal lessen: 10

Eerste hulp bij kindongelukken

Een ongelukje is snel gebeurd, thuis, op school in de peuterspeelzaal of tijdens het buiten

Spelen. Een knikker lijkt een snoepje, de theepot valt om of de bal rolt het water in.

De gevolgen van deze ongelukjes zijn minder groot wanneer ouders te weten hoe ze er mee

om moeten gaan.

In twee bijeenkomsten wordt de benodigde kennis voor de bij kinderen meest voorkomende ongeval situaties behandeld. Het is een afwisseling van theorie en praktijk. Reanimatietechnieken en werken via de ABC methode (ademhaling, bewustzijn

en circulatie van het bloed) komen ook in de cursus aan bod.

De cursus is voor groot-en gastouders, ouders en/of verzorgers van kinderen tot circa 12 jaar

en bestaat uit twee bijeenkomsten van drie uur, Als u beide bijeenkomsten heeft bijgewoond

en alle handelingen beheerst, dan ontvangt u een geregistreerd Oranje Kruiscertificaat.

Datum: vrijdagavond 12 januari en zaterdag 13 februari

Lestijd: 19.30 – 21.30 op zaterdag van 10.00 – 12.00 uur

Voor aanmelding en informatie kunt u contact opnemen met Thuiszorg het Friese Land afdeling Cursussen tel: 058 – 2337083 of via e-mailadres gso@thfl.nl