



## VOORWOORD

Op de voorplaat ziet u een kleurig bootje langs de vloedlijn van Ameland.

Dit bootje staat voor de Stichting Sociaal Cultureel Werk Ameland.

Op het dek staan diverse containers met alle onderdelen die in de Stichting vertegenwoordigd zijn. Dit zijn onder andere de peuterspeelzaal, het kinderwerk, tienerwerk, volwassenenwerk, ouderenwerk en ga zo maar door.

De zee lijkt hier zo rustig, maar het bootje zit op woelige baren. Er gebeurt veel op allerlei gebied. Als bestuur hebben we het er druk mee. Net zoals overal in 'Welzijnsland' ontkomen ook wij niet aan bezuinigingen.

Op dit moment zijn daarover met de gemeente nog gesprekken gaande.

De Gemeente en de Stichting SCW laten zich bijstaan door een medewerker van begeleidingsorganisatie Partoer om tot verantwoorde en onderbouwde keuzes te komen.

We hopen dat we de hele 'deklading' aan boord kunnen houden.

De gemeente steekt in op de eigen kracht van de burger, verzelfstandiging, zelf regelen en de mogelijkheid tot het willen bijdragen in de kosten. Dit zijn de begrippen die leidend zijn voor de gemeente.

Helaas houdt de bezuiniging op de Stichting in dat we nu al genoodzaakt zijn alle tarieven en barprijzen te verhogen. Kosten stijgen en de subsidie neemt af, dus we ontkomen er niet aan. Maar ondanks alle zaken die er spelen, gaan we er positief tegen aan deze winter en hopen we dat er voor u, in ons aanbod weer wat bij is. Het is teveel om het in dit voorwoord allemaal te benoemen. Bestudeer het programmaboekje en kom langs op de cursusmarkt op 22 oktober in de Toel.

Waar het nu op aankomt is samen sterk te staan voor het behoud van de Stichting.

Maak gebruik van het gebodene, bied je aan als vrijwilliger om zo het Sociaal Cultureel Werk te behouden.

Ik wens u een creatieve en leerzame winter toe.

Voorzitter,

Lokke Miedema

<b>INHOUDSPGAVE</b>	<b>PAGINA</b>
1. Voorwoord	2
2. Informatie over de Stichting	4
3. Huurtarieven	5
4. Cursusmarkt	6
5. Diverse informatie over cursussen	7
6. Club en cursusoverzicht 'Ons Hol'	9
7. Club en cursusoverzicht 'De Toel'	11
8. Peuterspeelzalen	13
9. Kinderactiviteiten	15
10. Tieneractiviteiten	21
11. Creatieve activiteiten voor volwassenen	23
- kringen	23
- cursussen	25
- creatieve workshops	27
- kookworkshops	33
12. Educatieve activiteiten voor volwassenen	34
13. Sportieve activiteiten voor volwassenen	38
14. Senioren activiteiten	42

## Bestuur

Lokke Miedema	Voorzitter
Judith Kiewiet - IJnsen	Secretaris
Roland Jeelof	Penningmeester / facilitaire zaken
Anneke Wapstra	Peuterspeelzaal zaken / vertrouwenspersoon
Giel van Leerzem	Cursuszaken / statuten / huishoudelijk reglement
Wilbranda van Bavel	Vrijwilligerszaken / tienerzaken
Hieke van der Laag	Notulist

## Personeel

### *Sociaal Cultureel werk*

Wybe Jansma	Leidinggevende
Claudia Brouwer	Sociaal cultureel werker
Hilda Mollema	Sociaal cultureel werker

### *Beheer*

Francisco Metz	Beheerder
Hans Spoelstra	Beheerder
Reindert Smit	Beheerder

### *Peuterspeelzaal*

Liesbeth Faber - Spoelstra	Peuterleidster
Lia Rippen	Peuterleidster
Anne-Marie de Jong- Kiewiet	Peuterleidster
Jacqueline Visser – Oud	Peuterleidster

## 2. INFORMATIE OVER DE STICHTING:

Stichting "Sociaal Cultureel Werk Ameland" stelt zich ten doel:

- het bevorderen van een leefbare samenleving en de bewustwording en activering van de bewoners tot onderlinge samenwerking door middel van:
- het stimuleren, het aanbieden en begeleiden van culturele activiteiten die gericht zijn op de ontplooiing en de vorming van personen in recreatieve, creatieve, educatieve en emancipatorische zin.

De Stichting tracht haar doel te bereiken door:

- het coördineren, stimuleren, initiëren en begeleiden van vormende, sociaal-culturele, (re)creatieve, maatschappelijke en samenlevingsopbouwende activiteiten, acties en andere activiteiten, die wenselijk zijn ter behartiging van het doel der Stichting;
- het instandhouden, exploiteren en ter beschikking stellen van de twee ontmoetingscentra "Ons Hol" en "De Toel";
- het bevorderen van een goede vorming, opleiding en training van groepen en personen die daar behoefte aan hebben, met voorkeur voor hen die daarin een bepaalde achterstand in te halen hebben;
- serviceverlening aan groepen, verenigingen en particulieren;
- het werk van de Stichting te doen uitvoeren door beroepskrachten alsmede door vrijwilligers;
- het verlenen van hulp en advies aan instellingen en organisaties die van belang zijn voor de verdere harmonische groei van het directe woon- en leefmilieu c.q. de streek;
- zich in te zetten ten behoeve van basiseducatie en ouderenwerk;
- alle andere aanvaardbare middelen die het doel van de Stichting dienen.

De Stichting "Sociaal Cultureel werk Ameland" heeft twee centra in beheer:

### Ontmoetingscentrum "Ons Hol"

Oranjeweg 30                      9161 CC Hollum      tel. 554351  
e-mail adres:                      onshol@scw-ameland.nl

*beheerder:*

Reindert Smit                      Burenlaan 28                      9161 AL Hollum                      tel: 554338

### Clubhuis "De Toel"

K. de Jongweg 31                      9163 HZ Nes                      tel. 542365  
e-mail adres:                      detoel@scw-ameland.nl

*beheerders:*

Francisco Metz                      Paasduinweg 6                      9163 HV Nes                      tel. 542894  
Hans Spoelstra                      Duinweg 2                      9163 GH Nes                      tel :542816

**[www.scw-ameland.nl](http://www.scw-ameland.nl)**

### 3. HUURTARIEVEN VAN "ONS HOL" EN "DE TOEL".

Verenigingen hebben de mogelijkheid om een zaal te huren in één van onze centra.  
De tarieven voor het komend seizoen zijn gewijzigd.

Onderstaande tarieven gelden alléén voor Amelandse verenigingen en niet voor commerciële activiteiten.

<b>HUUR RUIMTE "DE TOEL"/ "ONS HOL":</b>
--

grote zaal per dagdeel	€ 100,-
kleine zaal per dagdeel	€ 50,-
soosruimte per dagdeel	€ 100,-
een seizoen zaalhuur kleine zaal	€ 350,-
een seizoen zaalhuur grote zaal	€ 500,-

De zaalhuur voor een seizoen geldt van oktober 2011 tot september 2012  
Een seizoen zaalhuur geldt voor één avond per week en voor één zaal.  
Extra avonden en ruimten zitten niet in het abonnement.

In de Amelandse herfst - en kerstvakantie zijn de beide centra gesloten.  
Kerstvakantie : 24 december t/m 2 januari  
Herfstvakantie : 26 september t/m 7 oktober

In aanvulling hierop zijn de centra op de erkende feestdagen en Hemelvaartsdag, 30 april en 5 mei eveneens gesloten.

Beide centra zijn uiterlijk tot 24.00 uur open.  
In de weekenden zijn de centra in principe gesloten.  
Voor huurders van de vaste wal gelden commerciële tarieven, deze zijn op aanvraag verkrijgbaar.

<b>De barprijzen zijn:</b>
----------------------------

Koffie/ thee	€ 1,50
Tapbier	€ 2,00
Flesje bier	€ 2,25
Wijn glas	€ 2,50
Frisdrank	€ 1,75

## 4. CURSUSMARKT

ZATERDAG 22 OKTOBER

# cursusmarkt

en vrijwilligersmarkt

### IN 'DE TOEL'

Bent u benieuwd naar het nieuwe cursusprogramma van 'Ons Hol' en 'de Toel'?  
Kom dan op zaterdagmiddag 22 oktober naar 'de Toel' in Nes.

#### DE MARKT IS VAN 14.00 - 17.00 uur

Op deze middag krijgt u alvast een voorproefje van wat er de komende winter te doen is. Zoals u in dit programmaboekje kunt zien is dat weer heel veel.

#### WAT KUNT U ALLEMAAL VERWACHTEN:

- **creatieve workshops:** een tuinspiegel maken, wolcirkel met schelpen, kralenkettingen maken, droomhuizen maken, transparante stroken sjaal maken, schilderworkshops: schelpenschilderij, collage zeelandschap, samengesteld foto schilderij en intuïtief werken met kleur, een sieradenstandaard, een thermometer, en een schaal beschilderen met glasatelier Boersma, kaarten maken, rainstick maken, indiaans koken en krachtsteentje beschilderen, Schaapje maken, kerstboom van dennenappels, konijn maken engel op fles, boeddhabeeld, hartjeskrans, krukjes beschilderen, hartjeskrans, mozaïek workshops, decoupage workshops.

- **bloemschikworkshops:**

Herfststuk, kerststuk, kerstquirlande, kroon van koningwinter, bloemstuk met hartframe, voorjaars - paasbloemstuk, voorjaars- paasstuk met frame, kleintje creatief: moshart, kerststuk, paasstuk, étagère met bloemen.

- **creatieve cursussen:**

Masai beeld, betere foto's maken met de digitale camera, fotocursus met de spiegelreflex camera, naalles, moderne tas maken, striptekenen.

- **educatieve cursussen en workshops:**

Nostalgie reizen door Rusland, kruidenworkshop/ lezing, energie besparen, uitnodigend communiceren, sterk tegen agressie, ontstressen voor vrouwen, basiscursus intuïtieve vorming.

- **sportieve cursussen:** Judo, Taiji, meer bewegen voor ouderen, ritmische gymnastiek, Yoga, Judo voor ouderen, power yoga en flow.

- **kinder-tiener activiteiten:** kleuterdans, kinderyoga, kinderworkshops Indiaanse leer- mandala maken, musical maken, zang, fotomodel voor één avond, film maken, movie fighting, Hip-hop, 'freerunning', striptekenen.

Zoveel mogelijk docenten zijn aanwezig om uw vragen over de cursussen te beantwoorden (wijzigingen voorbehouden). Ook zullen er veel voorbeelden te bekijken zijn.

U kunt zich tijdens de cursusmarkt al opgeven voor de activiteiten.

Neem ook eens een kijkje op de website [www.scw-ameland.nl](http://www.scw-ameland.nl)

## 5. DIVERSE INFORMATIE OVER CLUBS EN CURSUSSEN

### Omgaan met elkaar

In het kader van "Omgaan met elkaar" (OME) worden er vanuit de werkgroep weer verschillende activiteiten aangeboden.

Voor het komende seizoen staan gepland voor de jeugd:

- *Vuurwerkvoorlichting* - door de politie van Ameland op alle scholen
- *Een theatervoorstelling* - de heldenmoed van een spekkies-meester

Het is een voorstelling van theaterbureau Ithaka die gemaakt is voor de kinderboekenweek 2011. Superhelden was het thema en gaat over dapper durven zijn. Deze voorstelling is voor Ameland iets aangepast. Door middel van deze meespeelvoorstelling brengen we de problematiek hoe je je staande houdt als buitenstaander (nieuwkomer) binnen een bestaande groep en toch je eigen identiteit behoudt onder de aandacht. We houden kinderen een spiegel voor hoe het is om buitenstaander (nieuwkomer) te zijn.

Nadere informatie volgt via de scholen

### Tieneraanbod

Dit jaar hebben we een zeer uitvoerig tieneraanbod. Het is gelukt een nieuwe docente voor streetdance te vinden. Hier zijn we erg blij mee. Daarnaast zijn er voor de tieners tal van andere activiteiten. Ze kunnen meedoen aan een cursus Hip-Hop, een musical maken, een film maken, 'freerunning' en 'movie fighting' uitproberen, hun zangtalenten ontwikkelen en meiden kunnen op weerbaarheidscursus en fotomodel zijn voor één avond. Zelfs is er voor tieners een avondgroep judo. We hopen met dit uitvoerige aanbod tegemoet te komen aan de wensen van tieners.

### Opgave voor clubs, cursussen en workshops:

U kunt zich opgeven, zodra het programmaboek bij u door de bus komt, op de cursusmarkt op zaterdag 22 oktober, of in de week daarna. in 'Ons Hol' en 'De Toel' van **woensdag 12 oktober t/m vrijdag 28 oktober**.

Wilt u zelf in uw agenda de cursusdata noteren, zodat u deze dag(en) niet vergeet. Mocht een cursus worden afgelast dan krijgt u van ons z.s.m. bericht.

Steeds vaker komt het voor dat mensen zich wel opgeven voor een cursus maar niet komen. **Als een cursist niet op de cursus of workshop komt zijn wij genoodzaakt het gehele cursusbedrag in rekening te brengen.** (Mocht u verhinderd zijn dan kunt u proberen om zelf vervanging te regelen.)

### Samenwerkingverbanden

Al vele jaren werken we samen met het Friesland College voor de cursussen in de basiseducatie. Door afnemende subsidiegelden kunnen we in het kader van de basiseducatie ook steeds minder aanbieden. Voor dit najaar staan twee computercursussen voor beginners gepland. Aan de samenwerking met de Stelp voor de doe-ochtend voor ouderen is een einde gekomen. De gemeente stelt hiervoor geen financiële middelen meer beschikbaar. De Stichting neemt het nu over zonder financiële vergoeding. Dit houdt in dat ouderen nu zelf een bijdrage moeten betalen. Verder werken we nauw samen met de gemeente Ameland over het jeugdbeleid, het nieuwe WMO plan, het vrijwilligerssteunpunt en denken we mee over het opzetten van een brede school op het eiland.

## **Friesland college**

Alle cursussen van het Friesland College zijn opgenomen in ons reguliere aanbod. Ze zijn te vinden onder het hoofdstuk: educatief

Voor alle cursussen van de BASESEDUCATIE geldt:

- Het "Friesland College" is verantwoordelijk voor de uitvoering.
- Als u zich hebt aangemeld voor een cursus dan wordt er op u gerekend. Mocht u echter toch een keer verhinderd zijn, wilt u zich dan afmelden.
- De cursussen die onder "baseducatie" vallen zijn dit jaar gratis. Ze worden bekostigd met subsidiegelden.
- Mocht een cursus niet doorgaan, bijv. bij onvoldoende deelname, dan ontvangt u tijdig een afbericht.

## **Vrijwilligerssteunpunt Ameland (VSA) / vrijwilligersmarkt**

Het vrijwilligerssteunpunt Ameland (VSA) is aanwezig op de cursusmarkt in de Toel  
U kunt op deze middag bij het VSA terecht om:

- U zelf aan te melden als vrijwilliger, het steunpunt houdt u dan vervolgens op de hoogte van vrijgekomen vacatures,
- U aan te melden om de nieuwsbrief van het VSA te ontvangen,
- Uw organisatie aan te melden bij het Steunpunt, u wordt dan op de hoogte gehouden van ontwikkelingen binnen het steunpunt en over nieuwe regelgeving binnen het vrijwilligerswerk,
- Uw vrijwilligersvacatures aan te melden,
- Een afspraak te maken over wat het steunpunt voor uw organisatie zou kunnen betekenen.

Dit jaar wordt door het VSA gezamenlijk met de cursusmarkt een vrijwilligersmarkt georganiseerd. Alle organisaties die met vrijwilligers werken hebben een uitnodiging gehad om deel te nemen aan deze markt. Ze kunnen op deze manier hun vereniging promoten, uitleg geven, vrijwilligers werven of folders uitdelen. Maar het belangrijkste aspect is het persoonlijke contact tussen de organisaties en de bezoekers of toekomstige vrijwilligers.

Kinderen van de BWS school kunnen zo ook kennismaken met de diverse organisaties waar ze hun maatschappelijke stage eventueel kunnen doen.

## **Cadeaubon**

U kunt bij beide centra een cadeaubon kopen om eens een workshop cadeau te doen. Door het grote aanbod van goedkope workshops dit jaar, is er keus genoeg. De cadeaubonnen zijn verkrijgbaar in de bedragen van € 12,50, €15,- €20,- en €25,- of een door u gewenst bedrag. De cadeaubon kan ook ingeleverd worden voor een deelbetaling aan een cursus of workshop.

Heeft u belangstelling voor een cursus of workshop die nog niet op het eiland wordt gegeven, laat dit ons dan weten. Dan gaan we op zoek.

## 6. PROGRAMMAOVERZICHT 'ONS HOL'

### Maandag

09.00 – 11.30 uur	Peuterspeelzaal	
13.30 – 15.30	Hardanger /kantklossen	€ 20,-
13.30 – 15.30	Breicafé	€ 20,-
13.30 – 15.30	Kleintje creatief:	
	- Moshart	€ 17,50
	- Kerststuk	€ 17,50
	- Etagère met bloemen	€ 17,50
	- Paasstuk	€ 17,50
13.30 – 15.30	- Wolcirkel met schelpen (klein/groot)	€ 15,- / € 35,-
13.30 – 15.30	- Masai-beeld	€ 50,-
13.30 – 15.30	Kookworkshop: salades	€ 35,-
16.00 – 17.00	Kinderyoga	€ 125,-
16.00 – 20.00	Traditioneel Griek koken	€ 35,-
17.00 – 18.30	Weerbaarheid voor meiden	€ 160,-
18.45 - 20.15	Timmeren ( vanaf groep 6)	€ 40,-
19.00 – 22.00	Kookworkshop: taarten decoreren	€ 35,-
19.00 – 22.00	Griekse hapjes (Meze)	€ 35,-
19.00 – 20.00	Yoga voor volwassenen	€ 145,-
19.30 – 22.00	Sieraden maken voor beginners	€ 20,- / € 30,-

### Dinsdag

09.00 – 11.30 uur	Peuterspeelzaal	
09.30 – 10.30	Meer bewegen voor ouderen	€ 75,-
13.00 – 14.00	Ritmische gymnastiek	€ 75,-
13.30 – 16.00	Kaarten maken	€ 8,50 per keer
14.00 – 15.00	Nordic Walking	€ 65,-
19.30 – 21.30	Betere foto's met de digitale camera	€ 75,-
19.30 – 21.30	Fotografiecursus spiegelreflexcamera	€ 30,-
19.30 – 21.30	CVIO- intuïtieve ontwikkeling	€ 325,-

### Woensdag

09.00 – 11.30	Peuterspeelzaal	
13.00 – 15.00	Computercursus voor 'digibeten'	gratis
15.30 - 17.30	Computercursus ( beginners)	gratis
13.30 – 15.00	Kleuterclub	€ 12,50
13.30 – 15.00	Kinder workshops 3 t/m 5	€ 50,-
15.45 - 17.15	Kinderworkshops groep 6 t/m 8	€ 50,-
19.30 – 21.00	Taiji	€ 150,-
20.00 – 22.00	Scrapbookkring	€ 30,-

### Donderdag

09.00 – 11.30 uur	Peuterspeelzaal	
13.00 – 16.00	Bloemschikken:	
	- Herfststuk	€ 38,50
	- Kerststukken: kerststuk	€ 40,-
	- kerstquirlande	€ 36,50
	- kroon koning winter	€ 45,-
	- Bloemstuk frame: Hart	€ 38,50
	- Voorjaars- paasbloemstuk	€ 38,50
	- voorjaars-paasbloemstuk (frame)	€ 32,50
13.30 – 15.00	Hobbygroepen senioren	€ 20,-

13.30 – 15.30	Nostalgische reis door Rusland	€ 80,-
13.30 – 15.30	Kruidenworkshop /lezing	€ 27,50
17.00 – 20.00	Indiaans koken en krachtsteentje beschilderen	€ 45,-
19.30 – 21.30	Tuinspiegel	€ 25,-
20.00 – 22.00	Workshop : energie besparen	gratis
19.00– 22.00	Schaapje maken	€ 27,50
19.00 – 22.00	Kerstengel op fles	€ 55,-
19.00 – 22.00	Workshop: dennenappelboom voor de kerst	€ 25,-
19.00 – 22.00	krukje beschilderen	€ 25,-
19.00 – 22.00	Boeddhabeeld maken	€ 45,-
19.00 – 22.00	Badzout maken	€ 25,-
19.00 – 22.00	Mozaïekworkshops: Torso € 40,-/ tuindecoratie € 30,-/raamversiering € 25,-	
19.00 – 22.00	Decoupage workshops: vaasje € 25,- / koe € 35,-/ vogelhuisje € 30,-	
19.00 – 22.00	Hartjeskrans	€ 25,-
19.00 – 22.00	Paaskonijnen	€ 45,-
19.30 – 21.30	Moderne tas maken	€ 45,-
19.30 – 21.30	Naailes	€ 65,-
20.00 – 21.00	Vinyasa flow yoga	€ 125,-

### Vrijdag

10.30 – 16.30	Schilder workshops:	
	- Schelpenschilderij	€ 57,50
	- Collage zeelandschap	€ 57,50
	- Samengesteld schilderij	€ 57,50
10.00 – 16.00	Transparante strokensjaal	€ 70,-
10.00 – 14.00	Rainstick maken	€ 60,-
13.30 – 17.00	Uitnodigend communiceren	€ 100,-
13.30 - 15.30	glasworkshop: raamhanger	€ 22,50
13.30 – 15.30	glasworkshop: sieradenstandaard	€ 22,50
13.30 – 15.30	glasworkshop: raamhanger	€ 22,50
13.30 - 15.30	glasworkshop: schaal beschilderen	€ 40,-
16.00 – 19.00	Kinderworkshop:	
	Indiaanse leermantala maken	€ 17,50
16.00 – 17.00	Musical groep 3 t/m 8	€ 65,-
17.00 – 18.00	Musicalgroep VMBO tot 18 jaar	€ 65,-
19.00 – 20.00	Zang	€ 50,-
19.00 - 21.00	Fotomodel voor één avond	€ 17,50
19.00 - 20.00	Kunstbende	€ 35,-
20.00 – 22.00	kinder EHBO	

### Zaterdag

10.00 - 13.00	Schilderworkshop: intuïtief werken met kleur	€ 55,-
10.00 – 11.00	Nordic walking groep oud cursisten	€ 7,50
10.45 – 10.45	Streetdance groep 3	€ 65,-
11.00 – 12.00	Streetdance groep 4 en 5	€ 65,-
11.00 – 12.00	Free running	€ 20,-
13.00 – 14.00	Streetdance groep 6,7 en 8	€ 65,-
14.00 – 15.00	Streetdance VMBO	€ 65,-
14.30 – 15.30	Movie fighting	€ 45,-
13.00 - 17.00	Film maken vanaf 10 jaar	€ 27,50
13.30 – 14.30	Hip Hop	€ 45,-

## 7.PROGRAMMAOVERZICHT 'DE TOEL'

### Maandag

09.00 – 11.30 uur	Peuterspeelzaal	
13.00 - 16.00	Ontstressen voor vrouwen	€ 100,-
13.30 – 15.30	Tuinspiegel	€ 25,-
15.00 – 17.00	Koersbal	€ 20,-
13.00 - 15.30	intuïtief werken met speksteen	€ 120,-
13.30 – 15.30	Introductie; 'de schatkist in jou'	€ 25,-
17.15 – 18.00	Kleuterdans	€ 45,-
18.30 – 20.00	Timmeren vanaf groep 6	€ 20,-
19.30 – 22.00	Klaverjassen	€ 2,50 per keer
19.30 – 22.00	introductie: 'de schatkist in jou'	€ 25,-
20.00 – 22.00	Scrapbookkring	€ 30,-
20.00 – 22.00	Bingo	

### Dinsdag

09.00 – 11.30 uur	Peuterspeelzaal	
10.00 - 11.00	blokfluiten voor volwassenen	€ 60,-
13.30 - 17.00	Patchwork /Quilten	
13.30 – 15.00	Kleuterclub	€ 12,50
15.00 – 16.00	Meer bewegen voor ouderen	€ 75,-
14.00 – 15.00	Nordic Walking	€ 65,-
15.45 – 17.15	Kinderworkshops groep 3 t/m 5	€ 50,-
15.45 – 17.15	Kinderworkshops groep 6 t/m 8	€ 50,-
19.30 – 22.00	Kleintje creatief:	
	- Moshart	€ 17,50
	- Kerststuk	€ 17,50
	- Etagere met bloemen	€ 17,50
	- Wolcirkel met schelpen ( klein/groot)	€ 12,50 / 35,-
	- Paasstuk	€ 17,50
19.30 – 22.00	Kralenketting maken voor beginners	€ 20,-/ 30,-
20.00 – 22.00	Tekenkring	€ 65,-

### Woensdag

14.00 – 15.00 uur	Power yoga	€ 125,-
14.00 – 17.30	Muzieklessen	€ 40,-
13.30 – 15.30	Striptekenen voor kinderen	€ 17,50
13.30 – 15.30	Droomhuizen maken voor kinderen	€ 25,-
19.30 – 21.30	Betere foto's met de digitale camera	€ 30,-
19.30 – 21.30	Fotografiecursus	€ 75,-
19.30 – 21.30	Droomhuizen maken voor volwassenen	€ 30,-
20.00 – 22.00	Creatief met klei	€ 60,-
20.00 - 22.00	Workshop: energie besparen	gratis

### Donderdag

09.00 – 11.30 uur	Peuterspeelzaal	
09.00 – 12.00	Timmeren senioren	€ 20,-
09.00 – 12.00	Bloemschikken:	
	- Herfststuk	€ 38,50
	- Kerststukken: - kerststuk	€ 40,-
	- kerstquirlande	€ 36,50

	- kroon van koningwinter	€ 45,-
	- Bloemstuk frame Hart	€ 38,50
	- Voorjaars-paasbloemstuk	€ 38,50
	- Voorjaars-paasstuk frame	€ 32,50
09.30 – 11.30	Doe ochtend voor ouderen	€ 50,-
13.30 - 16.00	Kaarten maken	€ 8,50 per keer
13.30 – 15.30	Nostalgische reis door Rusland	€ 80,-
13.30 – 15.30	Kruidenworkshop/lezing	€ 27,50
13.30 – 21.30	Fotokring	€ 30,-
17.00 – 20.00	Indiaans koken en krachtsteentje beschilderen	€ 45,-
19.00 – 22.00	Schaapje maken	€ 27,50
19.00 – 22.00	Kerstengel op fles	€ 55,-
19.00 – 22.00	Dennenappelboom voor de kerst	€ 25,-
19.00 – 22.00	Krukje beschilderen	€ 25,-
19.00 – 22.00	Boeddhabeeld maken	€ 45,-
19.00 – 22.00	Badzout maken	€ 25,-
19.00 – 22.00	Mozaïek workshops: Torso € 40,-/Tuindecoratie €30,- / raamversiering € 25,-	
19.00 – 22.00	Decoupage workshops: vaasje € 25,- / koe € 35,- vogelhuisje €30,-	
19.00 – 22.00	Hartjeskrans	€ 25,-
19.00- 22.00	Paaskonijnen maken	€ 45,-
19.30 – 21.30	Striptekenen voor volwassenen	€ 25,-

### Vrijdag

09.00 – 11.30	Peuterspeelzaal	
10.00 - 16.00	Strokensjaal	€ 70,-
10.30 - 16.30	Schilder workshops	
	- schelpenschilderij	€ 57,50
	- collage: zeelandschap	€ 57,50
	- samengesteld fotoschilderij	€ 57,50
13.30 – 14.15	Judo kleuters beginners / gevorderden	€ 120,-
13.30 – 15.30	Glasworkshop: raamhanger	€ 22,50
13.30 – 15.30	Glasworkshop: sieraden standaard	€ 22,50
13.30 – 15.30	Glasworkshop: thermometer maken	€ 22,50
13.30 – 15.30	Glasworkshop: schaal beschilderen	€ 40,-
15.45 – 16.30	Judo groep 3,4 beginners /gevorderden	€ 120,-
16.30 – 17.30	Judo groep 5,6	€ 120,-
17.30 – 18.30	Judo groep 7,8	€ 120,-
19.00 – 20.00	Judo ouderen	€ 120,-
19.00 - 20.00	Kunstbende	€ 40,-
19.00 – 20.00	Zang vanaf 10 jaar	€ 50,-
19.00 – 21.00	Uitnodigend communiceren	€ 100,-
20.00 – 21.00	Sterk tegen agressie	€ 110,-

### Zaterdag

09.30 – 10.30	Nordic Walking opfrisles oud-cursisten	€ 7,50
10.00 – 13.00	Schilderworkshop: intuïtief werken met kleur	€ 55,-
10.00 – 10.45	Streetdance groep 3	€ 65,-
11.00 – 12.00	Streetdance groep 4 en 5	€ 65,-
12.00 – 13.00	Streetdance groep 6, 7 en 8	€ 65,-
14.00 – 15.00	Streetdance VMBO	€ 65,-
13.00 - 17.00	Film maken vanaf 10 jaar	€ 27,50
13.30 – 14.30	Hip hop	€ 45,-
14.30 – 15.30	Movie fighting	€ 45,-

## 8. PEUTERSPEELZALEN AMELAND **XXXXX**

### **Peuterspeelzalen Ameland:**

Onder de Stichting Sociaal Cultureel Werk Ameland vallen twee peuterspeelzalen, waarvan één in Hollum en één in Nes.

Het belangrijkste doel van de peuterspeelzaal is om kinderen vanaf ongeveer 2½ tot 4 jaar in contact te brengen met leeftijdsgenootjes. De peuterspeelzaal is een sociale ontmoetingsplaats voor kinderen van deze leeftijd, waar hen allerlei ontplooiingskansen worden geboden.

### **Ouderhulp:**

De peuterleidster werkt per ochtend met een 'hulpouder'. Dat wil zeggen dat er een moeder of een vader een ochtend per toerbeurt meedraait. Dit stimuleert het contact tussen ouders, kind, andere kinderen en de peuterleidster. Daarnaast is het van groot belang voor de veiligheid van uw eigen kind en de andere kinderen. De peuterleidster maakt regelmatig een rooster. Het is de bedoeling dat iedereen hieraan meewerkt. Mocht dit voor problemen zorgen dan is het de bedoeling dat u zelf voor vervanging zorgt.

Het verloop van een ochtend is gevarieerd, maar wel met als vaste onderdelen:

- kringactiviteit,
- spelen in de klas,
- gezamenlijk eten en drinken: hiervoor nemen de peuters een tasje mee, met daarin een bakje fruit (liefst geen koek of snoep) en een bekertje drinken,
- spelen in de grote zaal of buiten,
- afsluiting van de ochtend in de kring.

Voor kinderen die nog niet zindelijk zijn, is het handig om een tas met een luier en droge kleren mee te geven.

### **VVE**

De peuterspeelzalen doen mee aan het voor- en vroegschoolse educatie project. De leidsters hebben tevens een signalerende functie t.a.v de algehele ontwikkeling van de peuters.

Er bestaat een samenwerkingverband tussen de basisscholen en het consultatiebureau. Tevens is er een orthopedagoge verbonden aan onze peuterspeelzalen. Indien ouders behoefte hebben aan contact met de orthopedagoge, dan kunnen zij dit kenbaar maken via de peuterspeelzalen. Het is ook mogelijk uw vragen aan Joke Beekema, wijkverpleegkundige, te stellen. Haar e-mail adres is: jokeB@thfl.nl. Of men kan bellen met de opvoedtelefoon tel: 058-2337417.

### **Wet OKE**

Per augustus 2011 wordt de wet OKE ( Ontwikkeling door Educatie) voor de peuterspeelzaal van kracht. Doel van deze wet is de basiskwaliteitseisen( minimumeisen) voor de peuterspeelzaal bij wet te regelen. In het kort houdt dit in:

- de kwaliteitseisen van de peuterspeelzaal worden aangescherpt;
- de voorschoolse educatie (VVE) wordt uitgebreid en de lat komt hoger te liggen;
- er is meer speciale aandacht voor doelgroepkinderen.

Op dit moment wordt er door de gemeente Ameland nog gewerkt aan de uitwerking van deze wet. We zullen u via een nieuwsbrief op de hoogte houden van alle ontwikkelingen.

De peuterspeelzaal in Hollum heeft 2 groepen:  
Eén op maandag/ woensdagochtend en één op dinsdag/ donderdagochtend.  
In Nes zijn er ook 2 groepen, nl. één op maandag/ donderdagochtend en één op  
dinsdag/ vrijdagochtend.

De tijden zijn van 9.00 uur tot 11.30  
Vanaf 8.50 uur kunt u uw kind brengen.

### **Contributie**

De contributie voor de peuterspeelzaal bedraagt € 40,00 per maand voor twee ochtenden in de week. De komende jaren zal dit gefaseerd omhoog gaan.

U kunt dit bedrag maandelijks overmaken op:

- Rek.nr.30.20.07.334 t.n.v peuterspeelzaal Hollum
- Rek.nr.30.20.01.050 t.n.v peuterspeelzaal Nes

De kleine vakanties moeten worden doorbetaald m.u.v juli.

Wilt u bij het overmaken van de contributie de naam van uw kind vermelden, dit om verwarring te voorkomen.

### **Opgaven:**

Opgeven is pas mogelijk als de peuter één jaar is. De gewenste datum van komst is een richtlijn. Het is geen garantie dat het kind dan geplaatst kan worden. De peuterleidsters behouden zich het recht voor om er peuters tussen te plaatsen.

U kunt zich voor de peuterspeelzaal opgeven in 'Ons Hol' en in 'de Toel'.

Ons Hol te Hollum tel: 554351

De Toel te Nes tel: 542365

U krijgt vroegtijdig bericht of uw kind is geplaatst en op welke groep.

De peuterleidster neemt zelf contact met u op.

### **Vakanties:**

Deze vallen samen met de basisscholen.

### **Jantje Beton:**

Elk jaar wordt er in maart een collecte gehouden voor Jantje Beton.

Er wordt van de peuterouders verwacht dat zij voor deze collecte lopen.

De ene helft van de opbrengst wordt door Jantje Beton besteed aan de realisering van allerlei zinvolle initiatieven. Bijvoorbeeld voor speeltuinen, kinderboerderijen en jeugdaccomodaties.

De andere helft mag gebruikt worden voor de eigen vereniging/ jeugdwerk, in dit geval de beide peuterspeelzalen. Meedoen levert dus extra geld op! Als ieder een paar straatjes doet, is het zo gebeurd.

### **Leidsters:**

Jacqueline Visser-Oud	Herenweg 10	9161 AM Hollum	tel. 554576
Lia Rippen	Burenlaan 54	9161 AL Hollum	tel: 701285
Liesbeth Faber-Spoelstra	J. Visserpad 2	9161 CS Hollum	tel. 554088
Annemarie de Jong- Kiewiet	Ballumerweg 17	9163 GA Nes	tel. 542652

## 9.KINDERACTIVITEITEN

### Kleuterdans

Kinderen maken zo al jong al kennis met het ritmisch bewegen op muziek. Tien weken lang kunnen ze wekelijks dansen.

De laatste keer is er een optreden waar alle pappa's, mamma's, opa's en oma's naar toe mogen komen.

*Datum:* maandag 31 oktober  
*Aanvang:* 17.15 – 18.00 uur  
*Kosten:* € 45,-  
*Leiding:* Laura Molenaar  
*Aantal keren:* 15  
*Plaats:* DeToel, Nes

### Kinderyoga en relax kids ( jongens en meisjes van 6 t/m 9 jaar)

Kinderyoga is in het westen een redelijk nieuw fenomeen en erg in opkomst. Veel volwassenen hebben al eens kennis gemaakt met de ontspannende werking van yoga. Maar ook voor kinderen wordt de behoefte naar rust en ontspanning steeds groter. In onze hectische maatschappij, waarin kinderen steeds meer de prestatiedrang voelen, groeit de behoefte bij ouders om hun kind rustmomenten te bieden. Kinderyoga sluit bij deze behoefte aan.

In een les doe je oefeningen voor ontspanning, concentratie en lichaamshouding. Je leert je eigen grens kennen en die van anderen te respecteren. De oefeningen geven extra energie en helpen bij motorische groei. Kinderen worden bewuster van zichzelf, van hun lichaam, hun emoties en hun omgeving. De yoga wordt gecombineerd met spel en thema's zoals dieren, sprookjes en het oerwoud. Op deze manier sluit de kindergroep aan bij de belevingswereld van het kind.

*Datum:* maandag 7 november  
*Lestijd:* 16.00 – 17.00 uur  
*Kosten:* € 125,-  
*Aantal keren:* 10  
*Plaats:* Ons Hol, Hollum  
*Leiding:* Elbrecht Claus (BALA centrum voor kracht en balans) [www.bala-cursus.nl](http://www.bala-cursus.nl)

### Weerbaarheid voor meiden van 9 t/m 12 jaar

Weerbaarheid betekent dat je in alledaagse situaties je wensen kunt aangeven en je grenzen kunt stellen, waarbij je respectvol omgaat met de grenzen van een ander. Als je eigen grenzen overschreden worden, kun je voor jezelf opkomen met woorden en lichaamstaal en zo nodig ook door je fysiek te verdedigen.

In een cursus weerbaarheid ontdekken de meiden geleidelijk hun eigen kracht en mogelijkheden. Ze leren zich op een weerbare manier opstellen in lastige en bedreigende situaties. Er worden verschillende werkvormen gedaan, die de meiden helpen te kijken naar hun mogelijkheden. Er worden bijvoorbeeld stemoefeningen gedaan, er wordt gewerkt aan stevig staan en ze leren fysieke zelfverdedigingstechnieken. Er wordt gekeken op welke manier ze het beste tegen iemand iets kunnen zeggen, wanneer hij of zij iets doet dat je niet bevalt. Daarnaast kijken we hoe je kunt weglopen of om hulp vragen.

*Datum:* maandag 7 november  
*Lestijd:* 17.00 – 18.30 uur  
*Kosten:* €160,-  
*Aantal keren:* 10 *Leiding:* Elbrecht Claus *Plaats:* Ons Hol, Hollum

### **Timmeren (vanaf groep 6)**

Op deze club leer je de eerste beginselen van timmeren, zagen en verven. Er komen veel technieken aan bod en je maakt erg leuke dingen. Misschien heb je zelf ook een leuk idee.

<i>Datum:</i>	<i>maandag 24 oktober</i>	<i>Datum:</i>	<i>maandag 24 oktober</i>
<i>Lestijd:</i>	<i>18.30 – 20.00 uur</i>	<i>Lestijd:</i>	<i>18.45 – 20.15 uur</i>
<i>Kosten:</i>	<i>€ 20,- ( tweewekelijks)</i>	<i>Kosten:</i>	<i>€ 40,- ( wekelijks)</i>
<i>Plaats:</i>	<i>De Toel, Nes</i>	<i>Plaats:</i>	<i>Ons Hol, Hollum</i>

### **Kleuterclub groep 1 t/m 2**

Ook de jongsten kunnen dit jaar lekker creatief aan de slag.

<i>Data: dinsdag:8 nov., 13 dec., 10 jan., 14 febr., 13 maart.</i>	<i>Data: woensdag 9 nov., 14 dec., 11 jan., 8 febr., 14 mrt.</i>
<i>Lestijd: 13.30 – 15.00 uur</i>	<i>Lestijd: 13.30 – 15.00 uur.</i>
<i>Kosten: € 12,50</i>	<i>Kosten: 12,50</i>
<i>Plaats: De Toel, Nes</i>	<i>Plaats: Ons Hol, Hollum</i>

### **Kinderworkshops groep 3 t/m 5**

Dit jaar hebben we voor de kinderclubs workshops bedacht. De kinderen kunnen zich per workshop opgeven. Maar het is ook mogelijk uw kind gelijk voor alle workshops op te geven. Een totaalpakket kost € 50,-

Workshoptijden: Nes: 15.45 – 17.15  
Hollum: 13.30 – 15.00 uur

#### **Textiel beschilderen**

*Data: dinsdag 1,8,15 november*  
*Kosten: € 10,-*  
*Plaats: De Toel*

*Data: woensdag 2,9,16 november*  
*Kosten: € 10,-*  
*Plaats: Ons Hol*

#### **Tattoos maken**

*Datum: dinsdag 29 november*  
*Kosten: €5,-*  
*Plaats: De Toel, Nes*

*Datum: woensdag 30 november*  
*Kosten: € 5,-*  
*Plaats: Ons Hol, Hollum*

#### **Een kerstkaartenhanger maken**

*Data: dinsdag 13 en 20 december*  
*Kosten: € 5,-*  
*Plaats: De Toel, Nes*

*Data: woensdag 14 en 21 december*  
*Kosten: € 5,-*  
*Plaats: Ons Hol, Hollum*

#### **Parfum maken en een zeepjesketting**

*Data: dinsdag 10,17, 24, 31 jan.*  
*Kosten: € 15,-*  
*Plaats: De Toel, Nes*

*Data: woensdag 11,18, 25 en 1 febr.*  
*Kosten: € 15,-*  
*Plaats: Ons Hol, Hollum*

#### **Porselein beschilderen**

*Data: dinsdag 7 en 14 februari*  
*Kosten: € 5,-*  
*Plaats: De Toel, Nes*

*Data: woensdag 8 en 15 februari*  
*Kosten: € 5,-*  
*Plaats: Ons Hol, Hollum*

## **Bakfeest**

*Data: dinsdag 28 febr. 6, 13 en 20 maart*

*Kosten: € 10,-*

*Plaats: De Toel, Nes*

*Data: woensdag 29 febr. 7, 14, 21 maart*

*Kosten: € 10,-*

*Plaats: Ons Hol, Hollum*

*Uitvoeriger informatie staat in de schoolfolder.*

## **Kinderworkshops groep 6 t/m 8**

Ook voor de bovenbouw zijn er dit jaar kinderworkshops bedacht.

De kinderen kunnen zich per workshop opgeven, maar het is ook mogelijk de kinderen voor alle workshops op te geven. Totaalpakket € 50,-

Workshoptijden: Nes 15.45 – 17.15

Hollum: 15.45 – 17.15

### **Sieradenboom en sieraden maken**

*Data: dinsdag :1, 8, 15 november*

*Kosten: € 10,-*

*Plaats: De Toel, Nes*

*Data: woensdag 2,9, 16 november*

*Kosten:€ 10,-*

*Plaats: Ons Hol, Hollum*

### **Tattoos maken**

*Datum: dinsdag 29 november*

*Kosten: € 5,-*

*Plaats: De Toel, Nes*

*Datum: woensdag 30 november*

*Kosten: € 5,-*

*Plaats: Ons Hol, Hollum*

### **Kerstkaartenstandaard**

*Data: dinsdag 13 en 20 december*

*Kosten: € 5,-*

*Plaats: De Toel, Nes*

*Data: woensdag 14 en 21 december*

*Kosten € 5,-*

*Plaats: Ons Hol, Hollum*

### **Parfum maken en een zeepjesketting**

*Data: dinsdag 10, 17, 24 en 31 januari*

*Kosten: € 15,-*

*Plaats: De Toel, Nes*

*Data: woensdag 11, 18, 25 jan. en 1 febr.*

*Kosten:€ 15,-*

*Plaats: Ons Hol, Hollum*

### **Porselein beschilderen**

*Data: dinsdag 7 en 14 februari*

*Kosten: € 5,-*

*Plaats: De Toel, Nes*

*Data: woensdag 8 en 15 februari*

*Kosten € 5,-*

*Plaats: Ons Hol, Hollum*

## **Bakfeest**

*Data: dinsdag 28 febr. 6, 13 en 20 maart*

*Kosten: € 10,-*

*Plaats: De Toel, Nes*

*Data: woensdag 29 febr. 7, 14, 21 maart*

*Kosten:€ 10,-*

*Plaats: Ons Hol, Hollum*

## **Blokfluiten ( vanaf groep 4)**

Iedere week krijg je in groepjes een half uur les. Daar leer je dan hoe de noten heten en hoe je ze moet spelen. Natuurlijk moet je thuis ook iedere dag oefenen. Je kunt van ons het eerste jaar een blokfluit lenen.

De kinderen die al eerder op les hebben gezeten moeten zich ook weer opgeven en als alle

opgaven binnen zijn worden de verschillende groepjes ingedeeld.

*Datum: woensdag .2 november*

*Aanvang: vanaf 14.00 uur*

*Kosten: € 40,-*

*Leiding: Agatha Wetting*

*Plaats: De Toel, Nes*

*Bijzonderheden: Er zijn ook andere instrumenten mogelijk, vraag er naar op de cursusmarkt.*

### **Striptekenen**

Wil je eens wat anders tekenen?

Teken je al cartoonachtig, maar wil je er een verhaal van maken?

Heb je allerlei ideeën voor strips, maar weet je niet hoe je het moet aanpakken?

Kom dan de snelcursus striptekenen volgen. Hier leer je de belangrijkste dingen die je moet weten over het striptekenen en krijg je tips hoe je het verder aan kunt pakken. Of we plakken er nóg een paar striptekenlessen achter aan als jullie meer willen weten !

Als iedereen tevreden is over het resultaat, kunnen we de strips aanleveren voor ' beste amateur striptekenaar van Nederland', een wedstrijd georganiseerd door het Stripmuseum in Groningen.

Kunnen we eens zien wat beroepstekenaars van jouw strip vinden!.

*Data: woensdag 2 en 9 november*

*Aanvang: 13.30 – 15.30*

*Kosten: € 17,50*

*Leiding: Dymphie van der Berg*

*Plaats: De Toel, Nes*

### **Droomhuis maken**

**Droom je wel eens?**

**Wat herinner je je nog?**

**Heb je ook een geheim?**

We maken huisjes met zijdevloeipapier, tekeningen, gedichtjes en mooie teksten die samen een installatie met licht vormen.

*Data: woensdag 9 en 16 november*

*Aanvang: 13.30 – 15.30 uur*

*Kosten: € 25,-*

*Leiding: Hilda Klaassen ( BIK beroepskunstenaar in de klas)*

*Plaats: De Toel, Nes*

### **Judo kleuters / beginners en gevorderden**

*Datum: Vrijdag 9 september*

*Lestijd Kleuters: 13.30 – 14.15 uur / groep 3,4 Beginners 15.45 – 16.30 uur / Judogroep 5,6 16.30 - 17.30 uur/ Gevorderden: 17.30 – 18.30 uur.*

*Kosten: € 120,-*

*Aantal keren: 23*

*Leiding: Harry Walter*

*Plaats: De Toel, Nes*

*Deze lessen zijn al begonnen in september. We vermelden dit nog voor de volledigheid van ons programma aanbod.*

### **Musical ( groep 3 t/m 8)**

Tijdens deze lessen gaan de kinderen bezig met verschillende toneel activiteiten. Zo gaan ze bezig met verschillende emoties, maar ook improviseren komt aan bod. Met elkaar gaan ze een musical in elkaar zetten, om die aan publiek te laten zien.

*Startdatum:* vrijdag 4 november

*Lestijd:* 16.00 – 17.00 uur groep 3 t/m 8

*Lestijd:* 17.00- 18.00 uur groep VMBO t/m 18 jaar

*Kosten:* € 65,-

*Leiding:* Janna Eijer

*Aantal keren:* 8

*Plaats:* Ons Hol, Hollum

### **Indiaanse leermandela maken ( groep 6 t/m 8)**

In deze workshop maak je onder leiding van Manitoutanka, een Indiaan van de Mandamtam stam uit Canada, een Indiaanse dromenvanger. Van te voren mag je op het strand schelpen, takjes en andere dingen verzamelen, die je in je mandala wilt verwerken.

*Datum:* vrijdag 16 maart

*Aanvang:* 16.00 – 19.00 uur

*Kosten:* € 17,50

*Leiding:* Manitoutanka en Hilda Liem

### **Fotomodel voor één avond ( vanaf 9 jaar )**

De fotograaf leert de kinderen hoe ze moeten staan en hoe ze moeten kijken en natuurlijk is er ook de benodigde kleding aanwezig. Uiteindelijk krijgen de kinderen de foto's mee op cd-rom mee naar huis.

*Datum:* vrijdag 18 november

*Lestijd:* 19.00

*Kosten:* € 17,50

*Leiding:* Janna Eijer

*Plaats:* Ons Hol, Hollum

### **Zang (leeftijd vanaf 10)**

Tijdens deze workshops leren de kinderen iedere keer één of twee liedjes. Dit zingen ze dan met elkaar, als koor. Mocht er veel talent bijzitten, dan worden de liedjes zelfs meerstemmig gezongen.

*Datum:* vrijdag 25 november

*Lestijd:* 19.00 – 20.00 uur

*Kosten:* € 50,-

*Aantal keren:* 4

*Leiding:* Janna Eijer ( winnares van de Friese 'Liet' 2011)

*Plaats:* Ons Hol, Hollum

### **Movie fighting ( vanaf 9 jaar)**

Bij 'movie fighting' leren de kinderen vechten, maar dan net zoals in de film. Er wordt onder andere geleerd hoe je iemand moet slaan zonder diegene pijn te doen. Tegelijkertijd zijn de kinderen ook bezig met verschillende emoties, zoals bang zijn, boos, blij ,enz.

*Datum: zaterdag 21 en 28 januari*

*Lestijd: 14.30 – 15.30*

*Kosten: € 45,-*

*Leiding: docent van Eijer producties*

*Plaats: De Toel ,Nes of Ons Hol, Hollum. Al naar gelang de meeste opgaven*

### **Streetdance**

Het is ons na veel zoeken gelukt weer een streetdance docent te vinden. We zijn er erg blij mee dat dit is gelukt.

*Datum: “Ons Hol” zaterdag 5 november,*

*Lestijd: groep 3: 10.00 – 10.45 / groep 4 en 5: 11.00-12.00 uur*

*groep 6, 7 en 8: 13.00 – 14.00 uur VMBO 14.00 – 15.00 uur*

*Kosten: € 65,-*

*Aantal keren: 8*

*Leiding: Janna Eijer*

*Plaats: De Toel, Nes en Ons Hol, Hollum (1<sup>e</sup> blok in Hollum, 2<sup>e</sup> blok in Nes)*

*Aan het eind van de lessen is er weer een presentatie van alle groepen in sporthal ‘De Slinger’ in Hollum. Entree hiervoor is € 2,-*

### **Hip Hop**

Hip hop is een dansstijl waarbij de deelnemers onder andere leren stoer te bewegen.

Tijdens deze Hip Hop lessen ontdekken ze wat Hip Hop is en leren ze een Hip Hop dans.

*Datum: zaterdag 21 januari*

*Lestijd: 13.30 – 14.30 uur*

*Leeftijd; groep 6 t/m 8*

*Kosten: € 45,-*

*Leiding: docent van Eijer producties*

*Aantal keren: 4*

*Plaats: De Toel ,Nes of ons Hol, Hollum. Al naar gelang de meeste opgaven.*

## 10. TIENERACTIVITEITEN

### Tienersoos

In de periode van oktober t/m december is er geen tienersoos.  
Voor tieners zijn er gerichte activiteiten in deze periode.

### Hyves-site

Met ingang van augustus gaat de site uit de lucht. We hopen dat we per januari weer een tienerwerker aan kunnen stellen.

### Kunstbende

Kunstbende is de wedstrijd voor jongeren van 13 t/m 18 jaar! Hierbij kun je je creativiteit in de verschillende categorieën laten zien:

**Dans, DJ, - Expo - Fashion - Film en Animatie - Muziek -Taal en Theater en Performance.**

Elk jaar wordt er gewerkt met een thema. Voor dit jaar is het thema: **vreemd**

Onder begeleiding van Janna Eijer creëren jullie je eigen dans, muziek, of theaterspel en gaan we er vol tegenaan op de voorronde in maart 2012 in de Lawei in Drachten.

Het thema voor de aankomende Kunstbende is:

Dus ben je creatief in één van deze categorieën en wil jij dit graag laten zien, **meld je aan!**

Dit jaar krijgen jullie 4 keer begeleiding van Janna Eijer. Je komt zelf met een idee en Janna begeleidt jullie. Dat wil zeggen dat ze tips geeft en helpt daar waar het nodig is. Zodat jullie goed voorbereid op de voorronde in Drachten staan. Voor nadere informatie is Janna op de cursusmarkt aanwezig.

*De Lestijden zijn op vrijdag of zaterdag in overleg.*

*Kosten: € 35,-*

*Aantal keren: 4*

*Plaats: De Toel, Nes of Ons Hol, Hollum*

### Musical 13 t/m 18 jaar : zie pagina 19

*Datum: vrijdag 4 november*

*Lestijd: 17.00 – 18.00*

*Kosten: € 65,-*

*Aantal keren: 8*

*Leiding: Janna Eijer*

*Plaats: Ons Hol, Hollum*

### Streetdance: zie pagina 19

### Zang: zie pagina 19

### Fotomodel voor één avond: zie pagina 19

### **Free running**

Free running is een sport waarbij je leert op een sierlijke manier van het ene naar het andere punt te bewegen. Dit kan door te springen of door bijvoorbeeld een salto te maken. Team Camino leert je de details van het Free running.

*Datum:* zaterdag 11 februari

*Lestijd:* 11.00 – 12.00 uur

*Leeftijd:* vanaf 10 jaar

*Kosten:* € 20,-

*Leiding:* Team Camino

*Plaats:* Ons Hol, Hollum (waarschijnlijk in de sporthal)

### **Film maken**

Samen met een docent wordt er een script (af)gemaakt. Daarna wordt begonnen met het opnemen van de film. Uiteindelijk krijgt iedereen een film mee naar huis.

*Datum:* zaterdag 18 februari

*Lestijd:* vanaf 13.00 uur

*Leeftijd:* vanaf 10 jaar

*Kosten :* € 27,50

*Leiding:* docent van Eier producties

*Plaats:* De Toel, Nes of Ons Hol, Hollum al naar gelang de meeste opgave.

### **Movie fighting : zie pagina 19**

### **Ameland got talent**

Na het succes van de eerste keer jaar gaan we komend seizoen nog eens kijken wat voor talenten er wonen op het eiland. Deelnemers weten nu waarvoor ze zich opgeven en kunnen alvast gaan oefenen. Naar alle waarschijnlijkheid wordt de wedstrijd weer in februari gehouden. Nadere informatie volgt via de scholen.

## 11.CREATIEVE ACTIVITEITEN VOOR VOLWASSENEN

### Kringen

#### Kantklossen / Hardangerkring

De dames die de Kantklos- en de Hardangertechniek beheersen gaan ook deze winter weer eens per twee weken aan de slag. Daarnaast kunnen dames die graag breien meedoen bij deze groep.

*Startdatum:* maandag 17 oktober  
*Tijd:* 13.30 – 15.30 uur  
*Kosten:* € 20,- ( tweewekelijks)  
*Plaats:* Ons Hol, Hollum

#### Breicafé

Lijkt het u leuk om eens gezellig weer te gaan breien, maar weet u niet meer hoe u bijvoorbeeld een hak moet maken? Kom dan naar het breicafé. Breien is weer helemaal in de mode. Overal in het land ontstaan weer breigroepjes. Wij gaan natuurlijk mee met deze trend. In Hollum sluit het breicafé aan bij de kantklos- en Hardangerkring, waar de nodige “breikennis” aanwezig is. Zelfs met slechts enkele dames die enthousiast zijn, kan het al doorgaan.

*Startdatum* maandag 17 oktober  
*Lestijd:* 13.30 – 15.30 uur  
*Kosten:* € 20,- ( tweewekelijks)  
*Plaats:* Ons Hol, Hollum

#### Scrapbooking kring

Tweewekelijks kom je bij elkaar om gezellig te scrappen. Je neemt je eigen foto's en materialen mee. Je doet ideeën op van anderen en krijgt tips van elkaar. Misschien kun je gebruik maken van elkaars materialen zoals colluzle sjablonen, ponsen etc. Zowel beginnende als ervaren scrappers kunnen meedoen aan deze avond.

<i>Startdatum:</i>	<i>maandag 24 oktober</i>	<i>Startdatum</i>	<i>woensdag 9 november</i>
<i>Aanvang:</i>	<i>20.00 uur</i>	<i>Aanvang</i>	<i>20.00 uur</i>
<i>Aantal keren:</i>	<i>10</i>	<i>Aantal keren</i>	<i>10</i>
<i>Kosten:</i>	<i>€ 30,- ( excl. mat.)</i>	<i>Kosten</i>	<i>€ 30,- ( excl. mat.)</i>
<i>Plaats:</i>	<i>De Toel, Nes</i>	<i>Plaats:</i>	<i>Ons Hol, Hollum</i>

#### Patchwork/quilten

Quiltkring “pak de draad weer op” is op de dinsdagmiddag bezig met patchwork en quilten in ‘de Toel’. De ene keer gaan we voor ons zelf bezig en de andere keer gaan we aan de slag met quilten voor het goede doel ( voor een aantal personen is dit elke dinsdag).

De bestaande groep is al begonnen, maar er kunnen altijd deelnemers bij.

*Tijd:* iedere dinsdag van 13.30 - 17.00 uur  
*Aantal:* Onbeperkt  
*Plaats:* De Toel, Nes

### **Teken en schilderkring**

Ook dit jaar is er weer wekelijks een tekenkring. Vaak komt het er thuis niet van om in je eentje te gaan schilderen of te tekenen. Op deze kring stimuleer en inspireer je elkaar. Er is een wachtlijst voor deze kring.

*Startdatum:* dinsdag 18 oktober  
*Tijd:* 20.00 – 22.00 uur  
*Kosten:* € 65,-  
*Leiding:* Wybe Jansma  
*Plaats:* De Toel, Nes

### **Creatief met klei**

Iedere woensdagavond gaat er een enthousiast groepje mensen creatief met klei aan de slag. Eigen ideeën of werkstukken uit boeken worden prachtig geboetseerd. De groep inspireert en ondersteunt elkaar. Er is ruimte voor nieuwe deelnemers, kennis van het werken met klei is niet noodzakelijk, ervaringen worden onderling uitgewisseld.

*Datum:* woensdag 19 oktober  
*Aanvang:* 20.00 uur  
*Kosten:* € 60,- ( exclusief klei en stookkosten oven € 25,- per keer )  
*Plaats:* De Toel, Nes

### **Timmer -en hobbygroep (senioren)**

Zowel in Hollum als in Nes is een groep senioren actief aan het timmeren. De gemaakte spullen verkopen zij op de tentoonstelling in april in onze centra.

*Datum:* donderdag 6 oktober  
*Tijd:* 9.00 – 12.00 uur  
*Kosten:* € 20,--  
*Plaats:* De Toel, Nes

*Datum:* donderdag 6 oktober  
*Tijd:* 13.30 – 15.45 uur  
*Kosten:* € 20,--  
*Plaats:* Ons Hol, Hollum

### **fotokring**

Aan deze fotokring kun je meedoen met een digitale camera zowel als met een spiegelreflex camera. Je gaat op deze kring foto's maken aan de hand van een vooraf vastgesteld thema. Natuurlijk krijg je tips en handige aanwijzingen van Jantina en worden de gemaakte foto's besproken.

*Data:* donderdag 3 nov., 15 dec., 19 jan., 16 febr., 15 mrt.  
*Aanvang:* 19.30 – 21.30  
*Kosten:* € 30,-  
*Leiding:* Jantina Scheltema  
*Plaats:* De Toel, Nes

## Cursussen

### Intuitief werken met speksteen

“Je krijgt een brok steen en je haalt eruit wat er in zit” – uitspraak van Michelangelo  
Intuitief werken met speksteen is een zeer rustgevende bezigheid, Je handen doen het werk, je hoofd wordt rustig en leeg.

Aan het eind ontstaat er een mooi beeld. We werken met een zachte steensoort, die is voor iedereen gemakkelijk te bewerken.

*Data:* maandag 16, 23, 30 januari / 6 en 13 februari (onder voorbehoud)

*Aanvang:* 13.00 – 15.30 uur

*Kosten :* € 120,- excl. steen

*Leiding:* Sjoukje Kramer van M'ATELIER te Holwerd. ([www.creatief-rouwen.nl](http://www.creatief-rouwen.nl))

*Plaats* De Toel, Nes

### Fotograferen met spiegelreflex camera

In vijf lessen leer je je camera beter kennen. We behandelen op de cursusavonden theorie, welke je tussen de lessen door in praktijk brengt.

De volgende les bekijken we enkele resultaten en behandelen we weer een nieuw onderdeel. De volgende punten komen onder andere aan de orde: sluitersnelheid, diafragma, compositie en histogram.

*Data :* woensdag 16 nov., 23 nov. *Data:* dinsdag: 15 nov., 22 nov., 29 nov.,  
30 nov., 14 dec., 21 dec. 13 dec., 20 dec.

*Aanvang:* 19.30 – 21.30 uur

*Aanvang:* 19.30 – 21.30 uur

*Kosten:* € 75,-

*Kosten:* € 75,-

*Leiding:* Jantina Scheltema

*Leiding:* Jantina Scheltema

*Plaats:* De Toel, Nes

*Plaats:* Ons Hol, Hollum

### Fotograferen met een digitale compact camera

In deze twee lessen leer je je compact camera beter kennen, zodat je betere en mooiere foto's kunt maken. Dit doen we door het gebruiken van de verschillende programmastanden, compositie en licht.

*Data:* woensdag 2 en 9 nov.

*Data:* dinsdag 1 en 8 nov.

*Aanvang:* 19.30 – 21.30 uur

*Aanvang:* 19.30 – 21.30 uur

*Kosten:* € 30,--

*Kosten* € 30,--

*Leiding:* Jantina Scheltema

*Leiding:* Jantina Scheltema

*Plaats:* De Toel, Nes

*Plaats:* Ons Hol, Hollum

Voor volgend jaar worden de cursussen ' digitale fotografie' en ' beter leren omgaan met je digitale camera' nogmaals aangeboden. Data volgen in de kerstfolder.

*In voorbereiding: een middag en avond landschapsfotografie in maart 2012.*

### Moderne tas maken

In deze cursus maakt u van een fleurig stofje een moderne tas. Wilt u weten hoe de tas er exact uitziet. Kom dan naar de cursusmarkt.

*Datum:* donderdag 3 november

*Lestijd:* 19.30 – 21.30 uur

*Kosten: € 40,-*  
*Aantal keren: 6*  
*Leiding: Marjan Werkman en Greta Neij*  
*Plaats: Ons Hol, Hollum*

### **Naailes op de naaimachine voor volwassenen**

Na het succes van vorig jaar bieden we deze cursus nogmaals aan.

*Datum: donderdag 12 januari*  
*Aanvang: 19.30 – 21.30 uur*  
*Kosten: € 65,-*  
*Leiding: Marjan Werkman en Gretha Neij*  
*Aantal keren: 10 ( maximaal 10 deelnemers)*  
*Plaats: Ons Hol, Hollum*

*Bijzonderheden: zelf meenemen naaimachine, lineaal van 30 cm, potlood en gum.patroonpapier ( Hoge Stoep), naaigerei*

Als u belangstelling hebt voor de volgende workshops of cursussen dan kunt u dit aan ons doorgeven:

- Assertiviteit
- Kraaltje breien
- Duits
- Engels
- Foto bewerken op de computer
- Excell
- 

Bij voldoende belangstelling zoeken wij een docent.

## **BINGO**

Op verzoek organiseren we in de soosruimte van 'De Toel' op de maandagavond twee keer BINGO.

*Data: Maandag 14 november en maandag 12 december*  
*Aanvang: 20.00 -22.00 uur*  
*Leiding: Johanna Molenaar en Regina Beijaard*

## WORKSHOPS

### Tuinspiegel

Deze mooie tuinspiegel mag in uw tuin niet ontbreken.

*Datum:* maandag 5 maart  
*Aanvang:* 13.30 – 15.30 uur  
*Kosten:* € 25,-  
*Leiding:* Elly Wijnberg  
*Plaats:* De Toel, Nes

*Datum:* donderdag 8 maart  
*Aanvang:* 19.30 – 21.30  
*Kosten:* € 25,-  
*Leiding:* Elly Wijnberg  
*Plaats:* Ons Hol, Hollum

*Bijzonderheden:* Voor deze workshop moet u even een strandwandeling maken en mooie schelpen en andere materialen verzamelen die u op uw spiegel wilt verwerken.

### Sieraden maken voor beginners en gevorderden

Tijdens deze workshop gaan we sieraden maken van glaskralen, schelpjes en/of hout. Er is keuze uit verschillende soorten kettingen. Je kunt je eigen kleurenpalet kiezen. Zo kun je iets moois maken dat bij je eigen kleding past. De prijs van de ketting is afhankelijk van wat u uitzoekt. (Achteraf zijn er nog kralen e.d. te koop)

*Datum:* dinsdag 18 januari  
*Lestijd:* 19.30 – 22.00 uur  
*Kosten:* € 20,- / 30,-  
*Leiding:* Andrea Bloem/ Sandra Bakema  
*Plaats:* De Toel, Nes

*Datum:* maandag 17 januari  
*Lestijd:* 19.30 – 22.00 uur  
*Kosten:* € 20,- / 30,-  
*Leiding:* Andrea en Sandra  
*Plaats:* Ons Hol, Hollum

### Kleintje creatief

Na het succes van voorgaande jaren bieden we weer aantal nieuwe kortdurende goedkope activiteiten aan die zijn gericht op creativiteit, ontmoeting en gezelligheid. Om de kosten van de workshops te beperken, moet u voor de bloemschik workshops even door uw tuin voor groenmateriaal. Als u zich opgeeft voor deze workshops, krijgt u op de cursusmarkt een folder met de benodigde materialen uitgereikt. Ook moet u soms een vaas meenemen.

#### Nes:

#### Hollum:

<b>Moshart</b>	dinsdag 1 november	maandag 31 oktober	€ 17,50
<b>Kerststuk</b>	dinsdag 13 december	maandag 12 december	€ 17,50
<b>Etagère met roosjes</b>	dinsdag 10 januari	maandag 9 januari	€ 17,50
<b>Wolcirkel met schelpen</b>	dinsdag 7 februari	maandag 6 februari	€ 12,50 / € 35,-
<b>Paasstuk</b>	dinsdag 27 maart	maandag 26 maart	€ 17,50

*Aanvang:* Nes: 19.30 – 21.30 uur  
Hollum: 13.30 – 15.30

*Leiding:* Wybe Jansma

*Bijzonderheden:* neem zelf een snoeischachtje of mesje mee.

### Masai beeld maken

In deze workshop maakt u een prachtig Masai beeld. Nieuwsgierig hoe dit er uit ziet? Kom naar de cursusmarkt

*Data:* maandag 23 en 30 januari  
*Aanvang:* 13.30 – 15.30

*Kosten:* € 50,--  
*Leiding:* Wybe Jansma  
*Plaats:* Ons Hol, Hollum

### Je eigen droomhuis maken

Samen met kunstenares Hilda Klaassen gaat u uw eigen 'droomhuis' maken.

**Een open huis gevuld met dromen  
herinneringen en geheimen  
en als het lichtje aan gaat  
worden dromen zichtbaar in het gesloten huis.**

*Data:* woensdag 9 en 16 november  
*Lestijd:* 19.30 – 21.30 uur  
*Kosten:* € 30,-  
*Leiding:* Hilda Klaassen (BIK docent Beeldend Kunstenaar in de klas)  
*Plaats:* De Toel ,Nes

### Kaarten maken

Nog altijd is kaarten maken een succes. Diverse technieken zullen ook dit jaar weer aan bod komen bij het maken van kaarten. Op de cursusmarkt kunt u ze bekijken.

Nes	Hollum
Donderdag 27 oktober	Dinsdag 1 november
17 november	22 november
15 december	20 december
5 januari	10 januari
2 februari	7 februari
1 maart	6 maart
29 maart	3 april

*Aanvang:* 13.30 – 16.00 uur *Kosten :* € 8,50 per keer *Leiding:* Ida van der Geest

### Bloemschikken

Ook dit jaar verzorgt Jo Flameling (van huis uit bloembindster) weer een aantal workshops voor ons.

Donderdag 3 november	<b>Herfststuk</b>	€ 38,50
Donderdag 15 december	<b>Kerststuk</b>	€ 40,00
	<b>Kerstquirlande</b>	€ 36,50
	<b>Kroon van koning winter</b>	€ 45,-
Donderdag 23 februari	<b>Bloemstuk frame hart</b>	€ 38,30
Donderdag 22 maart	<b>Voorjaar- paasstuk frame</b>	€ 32,50
Donderdag 22 maart	<b>Voorjaar-paasbloemstuk</b>	€ 38,50

*Lestijd:* Hollum: 13.00 – 16.00 uur  
Nes: 9.00 – 12.00 uur  
*Leiding:* Jo Flameling (workshops Joël)  
*Plaats:* De Toel Nes, of Ons Hol, Hollum

### **Snelcursus Striptekenen**

- Wil je eens wat anders tekenen;
- Tekende je al cartoonachtig, maar wil je er een verhaal van maken;
- Heb je allerlei ideeën voor strips, maar weet je niet hoe je het aan moet pakken;
- Wil je een clubblad opvrolijken met een strip;

Kom dan de snelcursus striptekenen volgen.

Hier leer je de belangrijkste dingen die je moet weten over het strips tekenen en krijg je tips hoe je het verder aan kunt pakken. Of we plakken er nog een paar lessen achter aan als jullie meer willen weten.

Als iedereen tevreden is over het resultaat, kunnen we de strips aanleveren voor beste amateur striptekenaar van Nederland, een wedstrijd georganiseerd door het stripmuseum in Groningen. Eens kijken wat de beroepstekenaars van jouw strip vinden!

*Data: donderdag 12 en 26 januari.*

*Aanvang: 19.30 – 21.30 uur*

*Kosten: € 25,--*

*Leiding: Dymphie van der Berg*

*Plaats: De Toel, Nes*

### **Schaapje maken**

Dit schapje maken we van een bestaande vorm. Het is ook mogelijk om tegen meerkosten een tweede schapje te maken.

*Datum: donderdag 10 november*

*Aanvang: 19.00 – 22.00 uur*

*Kosten: € 27,50*

*Leiding: Nienke Bonthuis*

*Plaats: In de Toel, Nes of Ons Hol Hollum al naar gelang de meeste opgaven.*

### **Kerstengel op fles**

Een stralende engel gemaakt op een lege fles met powertex. Een prachtige decoratie tijdens de kerstdagen.

*Datum: donderdag 17 en 24 november*

*Aanvang: 19.00 – 22.00 uur*

*Kosten: € 55,-*

*Leiding: Nienke Bonthuis*

*Plaats: De Toel, Nes of Ons Hol Hollum al naar gelang de meeste opgaven*

### **Dennenappelboom voor de kerst**

Van dennenappels en kerstballen maken we twee sierlijke kerstboompjes.

*Datum: donderdag 15 december*

*Aanvang: 19.00 – 22.00 uur*

*Kosten: € 25,-*

*Leiding: Nienke Bonthuis*

*Plaats: De Toel, Nes of Ons Hol, Hollum al naar gelang de meeste opgaven.*

### **Krukje beschilderen**

Een leuke aanvulling voor de kinderkamer en handig in gebruik.

*Datum: donderdag 5 januari*  
*Aanvang: 19.00 – 22.00 uur*  
*Kosten: € 25,-*  
*Leiding: Nienke Bonthuis*  
*Plaats: De Toel, Nes of Ons Hol, Hollum al naar gelangde meeste opgaven*

### **Boeddha beeld**

Deze Boeddha in lotushouding maken we op een styroporbol waarna we hem met powertex en andere materialen gaan afmaken.

*Datum: donderdag 12 en 19 januari*  
*Aanvang: 19.00 – 22.00 uur*  
*Kosten: € 45,-*  
*Leiding: Nienke Bonthuis*  
*Plaats: De Toel, Nes of Ons Hol, Hollum al naar gelang de meeste opgaven.*

### **Badzout maken**

Geef je eigen kleur en geur aan badzout en stop dit in een leuk flesje. Leuk voor je zelf of om cadeau te doen.

*Datum: donderdag 26 januari*  
*Aanvang: 19.00 – 22.00 uur*  
*Kosten: € 25,-*  
*Leiding: Nienke Bonthuis*  
*Plaats: DeToel, Nes of Ons Hol, Hollum al naar gelang de meeste opgaven*

### **Mozaïek workshops**

<b>Torso-</b>	<i>donderdag 2 en 9 februari</i>	<i>€ 40,-</i>
<b>Tuindecoratie</b>	<i>donderdag 16 februari</i>	<i>€ 30,-</i>
<b>Raamversiering</b>	<i>donderdag 23 februari</i>	<i>€ 25,-</i>

*Leiding: Nienke Bonthuis*  
*Plaats: De Toel, Nes of Ons Hol, Hollum al naar gelang de meeste opgaven.*

### **Hartjeskrans**

Een leuke voorjaarskrans voor in huis. Met bloemen, zeepjes en linten maken we er een mooi geheel van.

*Datum: donderdag 1 maart*      *Kosten: € 25,-*  
*Aanvang: 19.00 – 22.00 uur*      *Leiding: Nienke Bonthuis*  
*Plaats: De Toel, Nes of Ons Hol, Hollum al naar gelang de meeste opgaven.*

### **Decoupage workhops**

Papier met verschillende kleuren en patronen, waarmee we een aantal leuke creaties maken.

<b>Decoratie vaasje</b>	<i>donderdag 8 maart</i>	<i>€ 25,-</i>
<b>Koe</b>	<i>donderdag 15 maart</i>	<i>€ 35,-</i>
<b>Vogelhuisje</b>	<i>donderdag 22 maart</i>	<i>€ 30,-</i>

*Leiding: Nienke Bonthuis*    *Plaats: al naar gelang de meeste opgaven.*

## Paaskonijnen

Met powertex en styropor maken we twee konijnen. Leuk voor buiten in de tuin, maar ze vermaken zich ook prima met de paasdagen bij u in huis.

*Datum: donderdag 29 maart*

*Aanvang: 19.00 -2.00 uur*

*Kosten: € 45,-*

*Leiding: Nienke Bonthuis*

*Plaats: de Toel, Nes of Ons Hol, Hollum. Al naar gelang de meeste opgaven.*

## Transparante strokensjaal

U maakt een prachtige sjaal van fijne Merino wol gecombineerd met verschillende stroken gekleurde transparante stoffen, zoals viscose en zijde.

De fijne wol van het Merino schaap laat zich goed vasthechten op dunne, transparante stof doormiddel van vilten. In deze workshop gebruiken we daarbij niet alleen chiffon zijde, maar ook andere stoffen en niet alleen losse wol maar ook wol in de vorm van dun vlies. 's Morgens gaan we experimenteren met het aan elkaar vilten van verschillende stoffen waarbij we kunnen spelen met combinaties van kleur en dessin en met het contrast van transparant en dichtvilt. We maken als het ware een patchwork door middel van vilten. 's Middags maken we op basis van deze ontdekkingen een sjaal.

Er wordt voor materiaal gezorgd met voldoende kleuren wol en stof om uit te kiezen.

Neem, als je ze hebt, eigen oude of nieuwe dunne, voile sjaaltjes en stofjes mee, als hier gaten in zitten is dat geen probleem.

*Datum: vrijdag 27 januari*

*Lestijd; 10.00 – 16.00 uur*

*Kosten: € 70,- inclusief materiaal.*

*Leiding: Charlotte Molenaar*

*Plaats: De Toel, Nes, Ons Hol, Hollum al naar gelang de meeste opgaven.*

## Schilder- en collage workshops

Dit jaar bieden we op de vrijdag diverse schilder workshops aan onder leiding van Atelier Blauw Gras.

### **Schelpen schilderij - vrijdag 18 november**

Het schilderen van schelpen in een 'all-over compositie' met kleuren die niet heel erg voor de hand liggen.

### **Een collage met het onderwerp zeelandschap – vrijdag 20 januari**

Uit tijdschriften, kleuren scheuren die te maken hebben met lucht, wolken, zee, strand, duinen en helmgras. Deze worden opgeplakt op paneel of papier.

Vervolgens worden ze beschilderd met transparante verf

### **Samengesteld foto schilderij vrijdag 23 maart**

Van een zelf meegebrachte foto maak je een samengesteld schilderij.

Door de foto in 8 gelijke stukken te verdelen en die uitvergroet naschilderen, daarna samenvoegen tot een geheel.

Nieuwsgierig geworden? Kijk even op [www. Blauw gras.....](http://www.blauwgras.nl)

U krijgt dan een indruk van het werk van de dames.

*Lestijd: 10.30 – 12.30 uur / 13.30 – 16.30*

*Kosten van een workshop zijn: € 57,50 inclusief materiaal, exclusief paneel € 10,-*

*Leiding: Atelier Blauw Gras. (Aaltje Miedema en Tet de Graaff ) 1*

*Plaats: de Toel, Nes of Ons Hol, Hollum.*

*De workshops worden gegeven daar waar de meeste opgaven zijn.*

### **Glas workshops**

Glaseratelier Boersma uit Dokkum komt naar Ameland om diverse workshops voor ons te verzorgen. U kunt kiezen uit vier onderwerpen.

<b>Raamhanger</b>	vrijdag 11 november	<b>€ 22,50</b>
<b>Thermometer</b>	vrijdag 11 november	<b>€ 22,50</b>
<b>Sieraden standaard</b>	vrijdag 20 januari	<b>€ 22,50</b>
<b>Schaal beschilderen</b>	vrijdag 20 januari	<b>€ 40,-</b>

*Lestijd: 13.30 – 15.30 uur*

*Plaats: Al naar gelang de meeste opgaven.*

### **Een 'rainstick' maken**

Een rainstick is een instrument, dat gemaakt wordt van een bereklauw. Hij geeft een prachtig zacht regengeluid, wat weer diep doorwerkt in het lichaam en je de rust laat voelen. Het geeft een helende werking in het lichaam. De rainstick wordt beschilderd en versierd met kralen, stukjes vilt, bont e.d.

*Datum: vrijdag 16 maart*

*Lestijd: 10.00 – 14.00 uur*

*Kosten: € 60,-*

*Leiding: Hilda Liem*

*Plaats: De Toel, Nes of Ons Hol, Hollum*

### **Schilder workshop kleur ( intuïtief schilderen)**

In deze workshop gaat u met kleur aan de slag. Durven voelen in kleur, en niet een schilderij van te voren bedenken, maar wat er in je op komt op het doek zetten. Je hoeft voor deze workshop niet te kunnen tekenen of schilderen. Alles mag en kan.

*Datum: zaterdag 17 maart*

*Lestijd: 10.00 – 13.00 uur*

*Kosten: € 55,- inclusief materiaal.*

*Leiding: Hilda Liem*

*Plaats: De Toel, Nes of Ons Hol, Hollum. Al naar gelang de meeste opgaven.*

## Kookworkshops

### Salades maken

In deze workshop maakt u heerlijke salades van verrassende combinaties. Voor elk wat wils, van fris fruitig tot maaltijd vullend.

*Datum: maandag 20 februari      leiding: Martin Damhuis*  
*Lestijd: 13.30 – 15.30              Plaats: Ons Hol,*  
*Kosten: € 35,-*

### Taarten decoreren

Taarten versieren is heel trendy. U versiert uw eigen taart met rolfondant. Laat uw fantasie de vrije loop. Diverse technieken en de fijne kneepjes van het vak worden u geleerd.

*Datum: maandag 20 februari      Leiding: Martin Damhuis*  
*Lestijd: 19.00 – 22.00 uur        Plaats: Ons Hol, Hollum*  
*Kosten: € 35,-*

### Griekse hapjes (Meze)

Als u geen grote maaltijd wilt bereiden en gewoon zin heeft in diverse kleine gerechtjes, maakt u dan eens die Griekse tapas voor uw bezoek en uzelf.

Jorgos van (Griekse lekkernijen) gaat u diverse hapjes leren bereiden op Griekse manier. U gaat de hapjes eten onder het genot van de beste Griekse Ouzo of bij een toepasselijke Griekse wijn.

*Datum: maandag 7 november      Leiding: Jorgos van Griekse lekkernijen uit Hollum*  
*Lestijd: 19.00 – 22.00 uur        Plaats: Keuken kampeerboerderij Ulbe Visser, Hollum*  
*Kosten: € 35,-*

### traditioneel Grieks koken

In deze workshop maakt u vier verschillende traditionele Griekse hoofdgerechten met diverse ingrediënten. De workshop is inclusief alle verse ingrediënten en samen eten onder het genot van een Griekse wijn en Griekse muziek. Het bereiden van deze gerechten vergt veel tijd.

*Datum: maandag 14 november      Leiding: Jorgos van Grieks lekkernijen uit Hollum*  
*Lestijd: 16.00 – 20.00 uur        Plaats: Keuken van kampeerboerderij Ulbe Visser,*  
*Kosten: € 35,-*

### Indiaans koken en krachtsteentje beschilderen

In deze workshop kookt Manitoutanka, een medicijnman van de Mandan stam uit Canada, een Indiaans gerecht. Hij vertelt hierbij wat er zoal in gaat en waarvoor de ingrediënten dienen. De Indianen zien het eten als een medicijn. Tijdens het koken gaat kunstenaar Hilda Liem creatief met de deelnemers aan de slag. U gaat een eigen krachtsteentje beschilderen, dat u kunt gebruiken om er energie uit te halen.

*Datum: donderdag 15 maart*  
*Lestijd: 17.00 – 19.00 uur*  
*Kosten: € 45,-*  
*Leiding: koken ; Manitoutanka en Hilda Liem*  
*Plaats: De Toel, Nes of Ons Hol, Hollum al naar gelang de meeste opgaven.*

## 12. 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 ontspanner 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](http://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](http://www.candocoaching.nl) / [info@candocoaching.nl](mailto: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:* Manitoutanka ( 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<sup>e</sup> 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 kinderongelukken**

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](mailto:gso@thfl.nl)

### 13. SPORTIEF

#### Koersbal

Zie "Senioren" pagina 40

#### Yoga

Bala- centrum voor Kracht en Balans

Het woord Bala betekend 'kracht'. Het aanbod van Bala draait om het (her)ontdekken van je eigen kracht. Dit wordt gedaan door contact te maken met je krachtcentrum, aan de hand van weerbaarheidstraining en Yoga, gekoppeld aan bewuste aandacht voor je lichaam, fysieke oefeningen, gronding en ademhaling. Het gaat vooral om het fysiek ervaren van houding en gedrag, waardoor er een verandering in het doen en laten kan plaatsvinden.

Docente Elbrecht Claus is sinds 2005 gestart met BALA - centrum voor Kracht en Balans.

Ze is aangesloten bij de NFG (Nederlandse Federatie Gezondheidszorg) en de RBNG ( HBO Register van beroepsbeoefenaars in de natuurlijke gezondheidszorg)

Voor meer informatie kunt u ook kijken op : [www.bala-cursus.nl](http://www.bala-cursus.nl)

Door Yoga kom je in contact met je innerlijke kracht, via bewuste aandacht voor je lichaam en je ademhaling. Je lichaam is een bron van wijsheid en informatie. Yoga geeft je een sterk en soepel lichaam, een betere doorbloeding, meer energie en een beter concentratievermogen. De yogaoefeningen variëren van ontspanningsoefeningen tot staande, zittende en liggende yogahoudingen.

*Datum: maandag 7 november*

*Lestijd: 19.00 – 20.00 uur*

*Kosten: € 145,-*

*Aantal keren: 10*

*Leiding: Elbrecht Claus*

*Plaats: Ons Hol, Hollum*

*Bijzonderheden:*

*bij voldoende aanmeldingen kan er ook op de maandagmiddag een groep starten.*

#### Meer bewegen voor ouderen 55+

Zie "Senioren" pagina 40

#### Ritmische sport gymnastiek

Deze sport is totaal bewegen op muziek, met of zonder gereedschap. De gereedschappen zijn: hoepel, bal, knots etc.

Uiteraard goed voor de conditie maar ook om lichaamshouding en coördinatie te verbeteren. Een zeer gevarieerde sport waar je veel voordeel van kan hebben en tevens plezier aan kan beleven. De doelgroep die we nu voor ogen hebben zijn vrouwen tussen de 40 en de 65 die graag willen bewegen op muziek. De lessen zijn een combinatie van de vaardigheden van de docente.

Janny Teakema is bevoegd docente gymnastiek, turnen, jazzballet, ritmiek en meer bewegen voor ouderen. De eerste les is een proefles waaraan u gratis kunt deelnemen om te kijken of deze vorm van sport iets voor u is. Op de cursusmarkt kunt u meer informatie krijgen van de docente.

*Datum: dinsdag 1 november (proefles) Leiding: Jannie Teakema*

*Lestijd: 13.00 – 14.00 uur Plaats: Ons Hol, Hollum*

*Kosten:* € 80,-  
*Aantal keren:* 20

### **Nordic Walking Techniek cursus**

#### **Nordic Walking:**

- Is actief wandelen met speciaal gevormde wandelstokken ( Nordic walking poles)
- Is de ideale outdoor training om uw conditie op te bouwen.
- Optimaliseert uw lichaamshouding.
- Is meer energieverbruik ( is gewichtsvermindering).
- Verbetert de concentratie.
- Vermindert spanningen in nek- en schoudergebied.
- Ontlast de gewrichten van heupen, knieën en enkels.
- Biedt meer stabiliteit en balans.
- Is in groepsverband een leuke en sociale activiteit.
- Is geschikt voor jong en oud, ieder op zijn eigen niveau.
- Is veilig, plezierig en leuk om te doen!

#### **Hoe kunt u beginnen en heeft u wel les nodig?**

U kunt gewoon gaan lopen met stokken, dat is altijd mogelijk. Maar, wilt u **echt** leren Nordic Walken, met de juiste techniek, het goede ritme en het juiste effect, dan heeft u wel degelijk les nodig! Dan pas merkt u hoe Nordic Walking u voordeel op kan leveren.

Voorjaarscursus 2012

Een wekelijkse cursus op de donderdagmiddag

Data: deze volgen in de kerstfolder. Maar u kunt zich alvast opgeven..

*Aanvang:* 14.00 – 15.00 uur  
*Kosten:* € 65,-  
*Aantal lessen:* 6  
*Leiding:* Elianne Metz  
*Plaats:* Start P-plaats achter restaurant Paal 13, Strandweg Nes.

U maakt bij de cursus gratis gebruik van de Nordic walkig poles van Fit Walking Ameland Bij aanmelding graag uw lichaamslengte opgeven. Dit i.v.m. de lengte van de poles. Kledingadvies: gemakkelijk zittende wandel- c.q. sportkleding ( evt. regenkleding) en lage wandel of sportschoenen.

### **Opfris-les nordic walking techniek**

**(dit geldt uitsluitend voor 'oud cursisten' die ook eigen nordic walking poles hebben !)**

*Data:* op de zaterdag in februari en maart. Data volgen in de kerstfolder.

*U kunt zich alvast opgeven.*

*Lestijd:* 9.30 - 10.30 uur  
*Start:* P-plaats achter restaurant Paal 13, Strandweg Nes  
*Kosten:* € 7,50 per les  
*Leiding:* Elianne Metz

Aanmelden kan via Stichting Sociaal Cultureel Werk  
Elianne Metz, gecertificeerd Nordic walking instructeur

### **Power yoga**

Power yoga is een krachtige en dynamische vorm van yoga. Het hele lichaam wordt gebruikt om de asana's (houdingen) uit te voeren en tegelijkertijd is de ademhaling een erg belangrijk

onderdeel. Daarbij werken we aan houdingen die zorgen voor kracht en balans. Deze yogavorm kan gezien worden als een complete 'work-out' en is vaak niet geschikt voor mensen met blessures of geen optimale conditie.

*Datum:* woensdag 1 februari  
*Lestijd:* 14.00 -15.00 uur  
*Kosten:* € 125,-  
*Leiding:* Esther Oud  
*Aantal keren:* 10  
*Plaats:* De Toel, Nes

### **Taiji (wuxigong) of...de genezende kracht van spontane beweging**

Dit speciale Taiji systeem is een unieke combinatie van de kennis uit de traditionele Chinese gevechtscunsten, en de oosterse en westerse geneeskunde. Het werkt zowel rustgevend, als versterkend en genezend. De oefeningen laten spanning in hoofd, spieren, organen en het zenuwstelsel afnemen. Door de aanwending van een bijzondere techniek, strekken ze de ruggengraat, en openen vastzittende gewrichten en gebieden, die spanningen vasthouden. Gevolg: een versterking van het immuunsysteem en een krachtige reiniging van ballaststoffen in het weefsel. Dit is duidelijk zichtbaar en voelbaar, en uit zich onder andere in een grotere opgewektheid en bewegelijkheid. De aandacht voor de ontwikkeling van een verfijnde waarneming, vergroot het bewustzijn van, en het inzicht in het lijfelijk functioneren, de oorzaak van klachten en van mogelijkheden tot "loslaten". De staande, zittende en liggende oefeningen zijn eenvoudig te doen en geven een ideaal gereedschap mee voor het dagelijkse leven.

*Datum:* woensdag 2 november  
*Aanvang:* 20.00 – 21.30  
*Kosten:* € 150,-  
*Leiding:* Gabriëlle Reimer  
*Aantal keren:* 10  
*Plaats:* Ons Hol, Hollum

### **Vinyasa flow yoga**

Vinyasa flow is een dynamische vorm van yoga. En ligt qua intensiteit dichtbij poweryoga. We bouwen de les op met zonnegroeten en verscheidene asana's (houdingen), die we vervolgens achter elkaar aan uitvoeren in een flow in combinatie met de ademhaling. Deze vorm van yoga besteedt extra aandacht bij het losmaken van spieren en gewrichten.

*Datum:* donderdag 9 februari  
*Lestijd:* 20.00 – 21.00 uur  
*Kosten:* € 125,-  
*Leiding:* Esther Oud  
*Aantal keren:* 10  
*Plaats:* Ons Hol, Hollum

### **Sterk tegen agressie**

Met de cursus 'sterk tegen agressie' is het de bedoeling om mensen weerbaar te maken in situaties waarin men zich onveilig voelt. Bijv. tijdens het pinnen bij de betaalautomaat, of bij het benaderd worden door een onbekend persoon. Maar ook in je werk kunnen momenten zijn dat jij je erg bedreigd of onveilig voelt. Voor een ieder zal de grens van het gevoel veiligheid of bedreigd voelen anders zijn.

Het programma is opgebouwd uit 7 bijeenkomsten met vaste elementen, de variabele elementen kunnen uit de inbreng van de groep komen. Gestreefd wordt naar een

groepsgrootte van max. 6 personen.

Tijdens deze bijeenkomsten leer je o.a. je bewust te worden van je eigen lichaamshouding en die van een ander, iemand van je af te houden maar ook hoe je iemand kunt neutraliseren waardoor hij/zij niet langer een gevaar voor je is. En we leren hoe je een melding naar de hulpdiensten kunt doen.

Naast het serieus bezig zijn zal je al gauw merken hoe leuk het is om hiermee bezig te zijn, want er zal zeker ook gelachen worden. Tijdens de laatste bijeenkomst zal er gekeken worden wat we hebben geleerd en krijg je een certificaat van deelname.

*Datum:* vrijdag 11 november

*Lestijd:* 20.00 – 21.00 uur

*Kosten:* € 110,-

*Leiding:* Harry Walter

*Aantal keren:* 7

*Plaats:* De Toel, Nes

### **Judo voor volwassenen**

Dit jaar bieden we de mogelijkheid voor alle oudere en oud judoka's om de judosport weer op te pakken. Bij veel opgaven kunnen we zelfs meerdere groepen maken.

*Datum:* vrijdag 11 november

*Lestijd:* 19.00 – 20.00 uur

*Kosten:* € 120,-

*Aantal keren:* 18

*Leiding:* Harry Walter

Streetdance (zie blz. 20 van dit programmaboekje)

## SENIOREN ACTIVITEITEN

### Meer bewegen voor ouderen

Vorig jaar is het gelukt een docente te vinden. Dit jaar gaan we proberen' meer bewegen voor ouderen' in Nes weer op te starten.

<i>Datum:</i>	<i>dinsdag 18 oktober</i>	<i>Datum:</i>	<i>dinsdag 18 oktober</i>
<i>Aanvang:</i>	<i>15.00 -16.00 uur</i>	<i>Aanvang:</i>	<i>9.30 – 10.30</i>
<i>Kosten:</i>	<i>€ 75,-</i>	<i>Kosten:</i>	<i>€ 75,-</i>
<i>Leiding:</i>	<i>Jannie Teakema</i>	<i>Leiding:</i>	<i>Jannnie Teakema</i>
<i>Aantal keren:</i>	<i>20</i>	<i>Aantal keren:</i>	<i>20</i>
<i>Plaats:</i>	<i>de Toel, Nes</i>	<i>Plaats:</i>	<i>Ons Hol, Hollum</i>

### Klaverjassen

Ook deze winter is er weer een klaverjascompetitie voor de wat oudere klaverjassers. Iedere maandag komen ze bij elkaar en over de hele winter wordt er een competitie gehouden.

<i>Datum:</i>	<i>Maandag 17 oktober</i>
<i>Aanvang:</i>	<i>19.30 uur</i>
<i>Kosten:</i>	<i>€ 2,50 per keer</i>
<i>Plaats:</i>	<i>De Toel, Nes</i>

### Koersbal

Koersbal is voor veel ouderen een geliefde sport. Dit spel lijkt een beetje op jeu de boules. Nieuwe leden zijn nog steeds welkom, of kom eerst eens langs om te kijken.

<i>Datum:</i>	<i>maandag 17 oktober</i>
<i>Tijd:</i>	<i>15.00 – 17.00 uur</i>
<i>Kosten:</i>	<i>€ 20,-</i>
<i>Plaats:</i>	<i>De Toel, Nes</i>

### Doe – ochtend voor ouderen

Na vier zeer geslaagde jaren draait ook dit seizoen de doe-ochtend voor ouderen weer door. Helaas niet meer in samenwerking met "de Stelp". De gemeente geeft voor deze activiteit geen subsidie meer. Wij vragen nu een eigen bijdrage hiervoor. U begint met gezellig koffiedrinken en daarna volgt een activiteit. Dit kan zijn: een spelletje, een praatje, foto's kijken of bloemschikken, dit is nog maar een kleine greep van wat er zoal aan bod komt. Voor deelname dient u zich van tevoren op te geven bij "De Toel".

<i>Datum:</i>	<i>iedere donderdag vanaf half augustus</i>
<i>Tijd:</i>	<i>9.30 – 11.30 uur:</i>
<i>Kosten:</i>	<i>€ 50,-</i>
<i>Plaats:</i>	<i>De Toel, Nes</i>

### Timmer- en hobbygroep senioren

Zowel in Hollum als in Nes is een groep senioren actief aan het timmeren.

<i>Datum:</i>	<i>Donderdag 13 oktober</i>	<i>Datum:</i>	<i>donderdag 13 oktober</i>
<i>Tijd:</i>	<i>9.00 – 12.00 uur</i>	<i>Tijd:</i>	<i>13.30 – 15.30 uur</i>

Kosten: € 20,-  
Plaats: De Toel, Nes

Kosten: € 20,-  
Plaats: Ons Hol, Hollum

**OPGAVESTROOKJE VOOR ACTIVITEITEN  
IN "ONS HOL" OF "DE TOEL"**

Ik geef mij op voor de cursus(sen) of club(s):

..... die start op .....

..... die start op .....

..... die start op .....

..... die start op .....

..... die start op .....

Naam.....

Voor clubkinderen geboortedatum.....

Adres.....

Telefoon.....

postcode.....

e-mail adres.....

Ook telefonisch opgeven is mogelijk. Van 12 t/m 29 okt. In "Ons Hol" en in "De Toel"

Ons Hol : 554351 E mail: onshol@scw-ameland.nl

De Toel : 542365 E mail: detoel@scw-ameland.nl

[www.scw-ameland.nl](http://www.scw-ameland.nl)

De meeste cursusprijzen zijn inclusief materiaal. Van de cursussen waar de materiaalkosten echter niet exact bekend zijn, zijn de cursusprijzen vermeld exclusief materiaal. Dit kan een vertekend beeld geven. Kijk daarom voor de exacte prijs van de cursus en bijkomende materiaalkosten even bij de omschrijving.

**Betaling van de cursussen:**

Het cursusgeld kunt u tijdens de **eerste bijeenkomst** betalen aan de beroepskrachten van de centra. Helaas is het niet mogelijk om via de bank of met de pinpas te betalen.

Steeds vaker komt het voor dat mensen zich wel opgeven voor een cursus, maar niet komen.

**Als een cursist niet op de cursus of workshop komt zijn wij genoodzaakt het gehele cursusbedrag in rekening te brengen.**

(Mocht u verhinderd zijn dan kunt u proberen om zelf vervanging te regelen.)

**Neemt u ook eens een kijkje op onze website:**

[www.scw-ameland.nl](http://www.scw-ameland.nl)