

## Cursussen SEIZOEN 2016-2017

### Mindfulness

Niemand in deze wereld heeft allen maar plezier en alleen maar winst. We kennen allemaal pijn en verlies. Wanneer we hiervoor open staan, komen we er achter dat het niet nodig is ergens aan vast te houden of iets weg te duwen. Door aandacht te geven aan wat er werkelijk gebeurt kunnen we een grondtoon van veiligheid en vertrouwen vinden.

Mindfulness betekent aandacht geven aan wat zich voordoet, van moment tot moment, zonder oordeel. Aandachtig stil staan bij de grote en kleine keuzemomenten in het leven zorgt voor meer tevredenheid met de gang van zaken. Zo ontstaat er ruimte om te leven en vreugde te ervaren met meer rust en energie.

#### *Training*

Door middel van concrete oefeningen en meditatie, door inbreng van ervaringen en door kennis te nemen van theoretische achtergronden, leert de 8 wekelijkse training je de vreugde en de valkuilen kennen van leven in aandacht. Het is een ontdekkingsreis die je verrassen zal. Voor iedereen die inzicht en vaardigheden wil ontwikkelen voor meer balans, plezier en rust in het leven.

*Lesdata:* maandag 17,24,31 oktober 7,14,21,28 november en 12 december  
*Op zaterdag 26 november is er een stiltedag. Van 11.00 – 17.00 uur*

*Aanvang:* 13.00 – 15.30 uur

*Kosten:* € 300,- ( inclusief cd's, schriftelijk materiaal en een intakegesprek)

*Leiding:* Nettie Groeneveld

*Voor meer informatie* [www.mindfulnesssoostfriesland.nl](http://www.mindfulnesssoostfriesland.nl)

*Plaats:* Ons Hol, Hollum

Proefles op maandag 19 september van 13.30 – 15.00 in **De Toel in Nes**

### Modelbouw voor jongeren vanaf 12 en volwassenen

Vind je het leuk om zelf een model te bouwen en eventueel ook op afstand te besturen? Tijdens deze avond ga je aan de slag met je eigen model of mogelijk maak je later als groep eens een project. Heb je interesse of wil je meer weten over modelbouw dan ben je van harte welkom.

*Startdatum:* maandag 24 oktober

*Aanvang:* 20.00 – 22.00 uur

*Kosten:* € 30,-

*Leiding:* Ben de Jong

*Plaats:* De Toel, Nes

### 'Get organized'

Wilt u meer structuur in uw dagelijkse leven? Grip krijgen op spullen en tijd, en eindelijk eens écht opruimen? Dan is de cursus 'get organized' vast iets voor u! Iedereen heeft zo zijn valkuilen, ook als het gaat om opruimen. Tijdens de cursus ontdekt u die van u en leert u stap voor stap effectief opruimen. U

krijgt opdrachten waar u meteen thuis mee aan de slag kunt gaan. In de tweede les leert u plannen op een manier die bij u past. Ook krijgt u tips om grip te krijgen op uw administratie. Na afloop van de cursus bent u geïnspireerd, gemotiveerd én heeft u de juiste 'tools' in handen om aan de slag te gaan met uw opruimwensen.

*Data:* maandag 31 oktober en 21 november  
*Aanvang:* 13.30 – 15.30 uur  
*Kosten:* € 42,50  
*Leiding:* Johanna Hoekstra ([www.it-oersicht.nl](http://www.it-oersicht.nl))  
*Minimale deelname:* 15 deelnemers  
*Plaats:* De Toel, Nes

### **Duurzaamheid voor elke dag**

Veel mensen willen wel iets doen aan duurzaamheid, maar zien soms door de bomen het bos niet meer. Het woord wordt immers te pas en te onpas gebruikt. Bovendien is informatie over wat wel en niet goed is voor ons en onze planeet soms heel tegenstrijdig. Hoe weet u wanneer u het goed doet? Deze cursus geeft u basiskennis over duurzaamheid en een paar eenvoudige spelregels om te toetsen wat wel en wat niet duurzaam is. Zo kunt u heel goed zelf de goede keuzes maken en kunt u stap voor stap met uw eigen levensstijl bijdragen aan een betere wereld.

*Data:* drie maandag of dinsdagavonden in januari.  
*Aanvang:* 19.30 – 22.30 uur  
*Kosten:* € 60,-  
*Leiding:* Hilda Veenstra ([www.local-works.nl](http://www.local-works.nl))  
*Plaats:* Ons Hol, Hollum

*U kunt zich alvast opgeven voor deze workshop, dan houden we u op de hoogte over de exacte dag en data.*

### **'Ontspullen'**

*Zie bij de workshop blz : 24*

### **Netten maken**

U maakt in deze cursus één visnet en u krijgt nog materiaal om thuis nog een net te maken.

*Startdatum:* dinsdag 14 februari  
*Aanvang:* 19.00 uur  
*Aantal keren:* 6  
*Kosten:* € 120,-  
*Leiding:* Harmen Wijnberg  
*Plaats:* Ons Hol, Hollum  
*Deelnemers:* minimaal 8

### **Poëzie in het licht van religie**

Een cursus van 5 avonden waarin we een reis maken door verschillende religies aan de hand van poëzie. Aan de orde komen: het Zen-Boedhisme met werk van de dichter Basho, het Sufisme (mystieke stroming binnen de Islam) met werk van de dichter Rumi, het Christendom met werk van o.a. Huub Oosterhuis, Ida Gerhardt, Ed Hoornik, de Mystiek met werk van o.a. Hildegard von Bingen, M. Vasalis, Bertus Aafjes, en ten slotte belichten we moderne religieuze stromingen met werk van diverse dichters. Poëzie en religie vinden beide hun oorsprong in de Stilte als taal van het hart.  
De cursus biedt een overzicht hoe in de religies die stilte hun vorm krijgen in gedichten.

*Data:* vrijdag 21, 28 okt.,/ 4,11,18 nov.  
*Aanvang:* 19.30 – 21.30  
*Kosten:* € 80,-  
*Leiding:* Akke Brouwer ( zie info docente pagina 24)  
*Plaats:* Ons Hol, Hollum  
*Deelnemers:* minimaal 8

### **De kunst van het vertellen**

In dit workshop drieluik leren we op boeiende wijze een verhaal te vertellen. Hoe is een verhaal opgebouwd, hoe klinkt mijn verhaal in de ruimte, hoe gebruik ik mijn stem en mijn lichaamstaal. Met oefeningen, tips en een schat aan ervaring biedt Akke Brouwer u handreikingen om een verhaal neer te zetten zoals u graag wilt dat het overkomt. Er wordt gewerkt met o.a. verbeeldingskracht, ruimtegebruik, muzikaliteit, verstaanbaarheid en inlevingsvermogen.  
Hoe presenteer ik mij voor mijn doelgroep, dit kan zijn: in de klas, in een lezing, op verjaardagen, bij rondleidingen, of kunstzinnig op een podium.

*Data:* vrijdag 21 en 28 okt. en 4 november.  
*Aanvang:* 14.00 – 17.00 uur  
*Kosten:* € 55,-  
*Leiding:* Akke Brouwer  
*Deelnemers:* minimaal 8  
*Plaats:* De Toel, Nes

### **Gedichten schrijven**

Een cursus van 5 avonden waarin we leren hoe je je eigen zielenroerselen kunt vertalen in poëtische wetmatigheden. Aan bod komen: het prozagedicht, de haiku, het sonnet, het vrije vers en diverse rijmvormen. We leren het verschil tussen proza en poëzie, en zullen ons aan de hand van schrijfoefeningen, bekwamen in het evenwicht tussen vorm en inhoud. Voor een ieder die graag gedichten schrijft en zich wil verbinden met het fenomeen Taal.

*Data:* vrijdag 3,10,17,24 febr. en 3 maart  
*Aanvang:* 19.30 – 21.30 uur  
*Kosten:* € 80,-  
*Leiding:* Akke Brouwer

*Plaats: Ons Hol, Hollum*  
*Deelnemers: minimaal 8*

### **Eilandkroniek**

Een drieluik workshop waarin we onze verbinding met Ameland op creatieve manier leren vormgeven. Aan bod komen: het korte verhaal, een gedicht, een tweespraak (dialogoog voor een sketch of film). De onderwerpen zijn: de natuur, het sociale leven, het specifieke eilandgevoel, en thema's die de deelnemers zelf inbrengen. We schrijven een ode aan Ameland. En wie weet leidt dit tot een optreden.

*Data: vrijdag 3,10,17 febr.*  
*Aanvang: 14.00 – 17.00 uur*  
*Kosten: € 55,-*  
*Leiding: Akke Brouwer*  
*Plaats: Ons Hol, Hollum*  
*Deelnemers: minimaal 8*

#### **De docent**

Akke Brouwer (Dokkum 1949) is dichter, performer en regisseur. Zij studeerde in 1979 af aan de Toneelacademie Maastricht en heeft een ruime ervaring in het werken met groepen op het gebied van podiumkunst en literatuur. Van 2006-2008 was zij stadsdichter van Dokkum en in 2015 won zij de Rely Jorritsma Prijs voor Friestalige poëzie. I.s.m. diverse musici gaf zij poëzieperformances. Er staan 4 dichtbundels op haar naam. Sinds 2013 runt zij haar eigen bedrijf - It Hûs fan de Dichter - podium voor Poëzie, Kunst en Bezinning in Hantum waar elke maand poëzievoordrachten, concerten en lezingen worden georganiseerd.