

Ontmoeting, verdieping,
plezier en inspiratie...

**VU Westvoorne
doet iets met je!**

VU Westvoorne presenteert



programma 2024 - 2025



VU WESTVOORNE
VOLKSUNIVERSITEIT

www.vuwestvoorne.nl



VU WESTVOORNE
VOLKSUNIVERSITEIT

Ontmoeting, verdieping, plezier en inspiratie... VU Westvoorne doet iets met je!

Bestuur

Dit programmaboekje wordt je aangeboden door de Volksuniversiteit Westvoorne.

Graag tot ziens!

Het Bestuur

- Ans Groenewegen, Voorzitter,
voorzitter@vuwestvoorne.nl
- Dorien Rozemulder, Penningmeester,
tel. (0181) 484108
- Vacant, Secretaris,
secretaris@vuwestvoorne.nl
- Jenneke Swart, Leden- en cursusadministratie,
tel. (0181) 414361
- Henk Vos, ICT,
tel. (06) 45053480
- Vacant, PR-medewerker,
secretaris@vuwestvoorne.nl
- Lea van Vliet, Programmacommissie,
tel. (0181) 854759
- Anneke Ottevanger, Coordinator yoga,
tel. (06) 43589029
- Riekie Swaalf, Filmcommissie,
tel. (06) 49308699
- Elly Christ, Kunstcommissie,
elly.christ@planet.nl
- Piet Rosier, Contactpersoon DH,
tel. (0181) 484195



VU WESTVOORNE
VOLKSUNIVERSITEIT



Woord vooraf

VU Westvoorne doet iets met je

We hebben erg veel zin in het VU-seizoen 2024-2025. Jij ook? Dit programmaboekje geeft een overzicht van de lezingen, cursussen, films en excursies die wij voor je hebben voorbereid: van een literaire avond tot een avond over kunstmatige intelligentie. Van Italiaans tot Franse chansons. Van yoga, film tot tekenen en beeldhouwen. En natuurlijk gaan we weer koken en hebben enkele maatschappelijke thema's op de agenda gezet.

Tijdens het seizoen kunnen extra activiteiten ontstaan. Denk aan een extra kunstlezing in combinatie met een museumbezoek. Ook gaan we je verrassen met een surprisefilm. Hou dus regelmatig onze website www.vuwestvoorne.nl in de gaten voor het meest actuele aanbod en schrijf je in voor onze nieuwsbrief. Een deel van ons aanbod komt tot stand na afstemming met andere kennis- en cultuuraanbieders op Voorne. De insteek van de samenwerking is steeds waar kunnen we elkaar versterken, zodat jij als deelnemer uit een nog rijker palet kunt kiezen.

Ambitie

Komend seizoen werken we - afhankelijk van de beschikbare menskracht en middelen - aan een aantal randvoorwaarden die nodig zijn voor de continuïteit van onze VU: we zoeken nieuwe vrijwilligers en willen ook jongere doelgroepen aanspreken. De huidige verouderde website wordt vervangen en we zorgen voor de zichtbaarheid van activiteiten en het boeiende vrijwilligerswerk.

Wij trachten als VU op Voorne een baken te zijn voor ontmoeting, verdieping, inspiratie en plezier. VU Westvoorne doet iets met je! Hoe fijn is het om even tijd te nemen, na te praten na een activiteit en andere geïnteresseerde mensen te ontmoeten in Cultureel Centrum De Man, of elders? Doe mee, schrijf je in, word VU-vrijwilliger - we hebben je veel inspiratie te bieden.

Namens het vrijwilligersteam VU Westvoorne
Ans Groenewegen, voorzitter

Inhoud

I Lezingen en excursies | pagina 7

■ Lezing James Ensor nr. 10	8
■ Excursie James Ensor nr. 11	8
■ College over de Toestand in de Wereld nr. 12	9
■ All you need to know about The Beatles nr. 13	9
■ Lezing Zij hielden koers, Vergeten Oorlogshelden nr. 14	10
■ Excursie Vive L'Impressionisme nr. 15/16.....	11
■ Excursie Een kijkje achter de schermen van Theater De Stoep nr. 17	11
■ Literaire avond met Nelleke Noordervliet nr. 18	12

II Mens en Samenleving | pagina 13

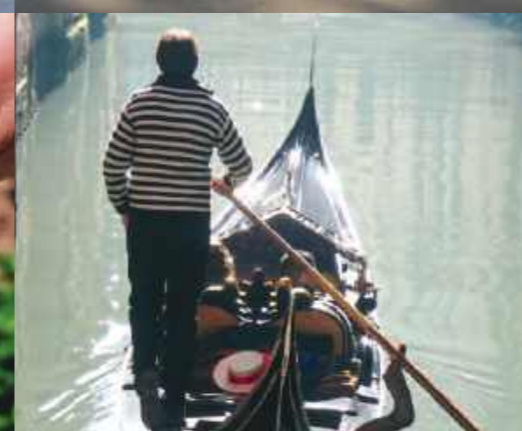
■ AI op Windows computer nr. 31	14
■ Genealogie met de computer nr. 32.....	14
■ Langer fit door voeding nr. 33	15
■ Moestuinieren nr. 34	15
■ Hoe leer ik mijn hond nog beter kennen? nr. 35	16
■ Overbrug de generatiekloof nr. 36	16
■ Ken je alle (nieuwe) verkeersregels? nr. 37	17

III Kunst en cultuur | pagina 18

■ De Camino: voettocht naar Santiago de Compostella nr. 123	19
■ Aardewerk in de oudheid nr. 124	19
■ Bronstijd nr. 125	20
■ Het verleden in wrakken nr. 126	20
■ Onbekende volkeren nr. 130	21

IV Talen | pagina 22

■ Conversatie Engels nr. 200	23
■ Frans 3e jaar nr. 202	23
■ Franse Chansons nr. 203	24
■ Italiaans 4e jaar nr. 204	24
■ Italiaans 2e jaar nr. 205	25
■ Spaans	26



V Films | pagina 26

■ Film Passe-partout nr. 110	27
■ Past lives nr. 111	27
■ Madres Paralelas nr. 112	27
■ Alone in Berlin nr. 113	28
■ The Blue Caftan nr. 114	28
■ The Quiet Girl nr. 115	29
■ The Old Oak nr. 116	29
■ VU-filmzondag met surprisefilm, voor liefhebbers nr. 117	29
■ Kunstfilm 1 nr. 118	30
■ Kunstfilm 2 nr. 119	30
■ Samba nr. 120	30

VII Yoga | pagina 31

■ Yoga met Sofia Manolarakis in Oostvoorne nr. 171/172	33
■ YinYoga met Jan Labree in Oostvoorne nr. 173/174	33
■ Yoga met Jan Labree in Rockanje nr. 175	33
■ Hatha-Yoga met Patricia Bonjer in Rockanje nr. 177	33
■ Yoga - Mix met Karin Palts in Oostvoorne nr. 179	34
■ Yoga met Sandra de Jager in Oostvoorne nr. 181	34
■ Mindfulness Karin Palts in Oostvoorne nr. 183	35

VIII Creatieve vorming | pagina 36

■ Tekenen en schilderen op woensdagmiddag nr. 421	37
■ Portret/model tekenen/schilderen nr. 422	37
■ Rechts averechts: brei je eigen sjaal nr. 423	38
■ Van wol tot vilt nr. 424	38
■ Bloemschikken - Kerst met een twist nr. 425	39
■ Sedum kussen nr. 426	39
■ Viooltjeskrans nr. 427	40
■ Miniaturbouw nr. 428	40
■ Klussen voor beginners: Besvetigen nr. 429	40
■ Klussen voor beginners: Timmeren nr. 430	41
■ Klussen voor beginners: Electra nr. 431	41
■ Workshop Vormen in steen (20-9) nr. 461	41

Inhoud

IX Eten en Drinken | 43

■ Feestelijk vegetarisch menu nr. 440	44
■ Irakees koken nr. 441/442	44
■ Ecozoet: koken met zoet zonder suiker nr. 443	45
■ Chinese gerechten nr. 444	45
■ Zuid-Italiaanse specialiteiten nr. 445	46
■ Klassieke wijngebieden: Frankrijk nr. 450	46
■ Klassieke wijngebieden: Spanje nr. 451	47
■ Klassieke wijngebieden: Italië nr. 452	47

Overige informatie VU Westvoorne

■ Overzicht activiteiten	48
■ Inschrijfformulier Volksuniversiteit Westvoorne	49
■ Algemene voorwaarden Volksuniversiteit Westvoorne	50

Schoolvakanties

■ Herfstvakantie	26 okt 2024 t/m 3 nov 2024
■ Kerstvakantie	21 dec 2024 t/m 5 jan 2025
■ Voorjaarsvakantie	22 feb 2025 t/m 2 mrt 2025
■ Meivakantie	26 apr 2025 t/m 4 mei 2025
■ Zomervakantie	19 jul 2025 t/m 31 aug 2025

Inschrijven via www.vuwestvoorne.nl of
via het inschrijfformulier op pg. 49



I Lezingen en Excursies



I Lezingen en Excursies



Lezing James Ensor | nr. 10

Dhr. K. Dobrowolski-Onclin

Krzysztof Dobrowolski-Onclin is cum laude afgestudeerd in de kunstgeschiedenis en Franse letterkunde en heeft aan de universiteiten van Amsterdam, Parijs en Krakau gestudeerd. Sinds 2006 geeft hij cursussen en lezingen over kunstgeschiedenis zonder zich tot een specialisme of een onderwerp te beperken. Hij is vrijwilliger bij het COC Amsterdam en werd in 2019 benoemd tot Lid in de Orde van Oranje-Nassau.

Maskers verhullen niet, ze leggen bloot.

James Ensor mag dan een Engels klinkende naam zijn, maar hij was een geboren en getogen Belg uit Oostende. Met Engelse wortels, dat wel. Ensor, die leefde van 1860 tot 1949, is nu een van de bekendste en meest herkenbare Belgische kunstenaars. Hij werd door de Belgische koning zelfs tot baron verheven. Zijn bekendheid had hij te danken aan zijn kleurrijke palet, losse penseelvoering en vooral aan

zijn onderwerpen. Hij zette de Belgische maatschappij te kijk met personages die karikaturale maskers dragen. Veel meer dan emoties te verhullen, leggen die maskers juist een sfeer bloot, die zelden gezellig is.

In 2024 is het driekwart eeuw geleden dat baron James Ensor overleed. In België worden dan ook diverse tentoonstellingen over zijn kunst georganiseerd. In deze lezing worden Ensors kunst en haar betekenis uitgelegd, evenals de schilder zelf, die vaak onterecht als een eenling wordt weggezet.

- Datum: woensdag 9 oktober 2024
- Tijd: 20.00-22.00 uur
- Plaats: De Man: grote zaal
- Kosten: € 0,00 voor leden; voor niet-leden € 5,00
- Inlichtingen: Elly Christ, elly.christ@planet.nl

James Ensor | nr. 11

Dagtocht naar de tentoonstelling van James Ensor in Antwerpen

Op 20 oktober bezoeken we het Koninklijk Museum van de Schone Kunsten in Antwerpen. In 2022 is het museum, na jaren van renovatie, weer opengesteld. Het gebouw alleen al is de moeite waard voor een bezoek, een architecturale parel waar nieuw en oud samenkomen. Vanwege dit Ensorjaar belichten verschillende Belgische musea het oeuvre van deze avant-garde kunstenaar. Het museum in Antwerpen herbergt de grootste collectie. Onderweg naar Antwerpen drinken we ergens koffie of thee met gebak. Je krijgt daar ook je entreebewijs. In het museumrestaurant kun je lunchen, maar er zijn ook diverse restaurantjes in de buurt. Om 16.00 uur verzamelen we ons bij de hoofdingang voor vertrek.

Aanmelden kan tot uiterlijk 10 oktober 2024 via onze website www.vuwestvoorne.nl. Je ontvangt een week voor vertrek een bevestiging.

I Lezingen en Excursies

- Datum: zondag 13 oktober 2024
- Tijd: 09.00-18.00 uur
- Kosten: € 50,00 voor leden; voor niet-leden € 55,00
- Inlichtingen: hmj_uitdehaag@hotmail.com

College over de Toestand in de Wereld | nr. 12

Dhr. C. Klep

Christ Klep is historicus. Hij is gespecialiseerd in militaire geschiedenis, internationale betrekkingen, politieke theorie en moderne geschiedenis. Na zijn studie Ruslandkunde was hij werkzaam bij het ministerie van Defensie en verschillende universiteiten. Op dit moment is hij vooral freelance publicist, docent, onderzoeker en commentator in de media. Hij promoveerde in 2009 op het proefschrift Somalië, Rwanda en Srebrenica, de nasleep van drie ontspoorde vredesmissies.

De wekelijkse columns De toestand in de wereld van journalist mr. G.B.J. Hiltermann waren bijzonder, misschien wel uniek. Deze lezing is dus geen poging om Hiltermann opnieuw uit te vinden en een Toestand 2.0 te fabriceren. Wel probeert Christ Klep deze avond een paar lijnen te trekken in de schijnbaar zo chaotische en ontvlambare hedendaagse wereld. Te verhalen en verklaren valt er genoeg, zowel internationaal als binnenlands. In veel media is 2024 wel gedefinieerd als een beslissend jaar. Zo halverwege november kunnen we daar wellicht een eerste oordeel over vellen. Viel het mee, viel het tegen?

Kortom, een lezing vol actualiteiten en nuchtere duiding. Is de wereldorde daadwerkelijk aan het veranderen? Hoe zit het met de binnenlandse politiek? Hoe de lezing er precies uit zal zien, is nog deels in nevelen gehuld. Maar 1 ding is zeker: aan onderwerpen zal geen gebrek zijn. En uiteraard is er ruimte voor vragen!

- Datum: woensdag 13 november 2024
- Tijd: 20.00-22.00 uur

- Plaats: De Man, Burg. Letteweg 30, Oostvoorne
- Kosten: € 0,00 voor leden; voor niet-leden € 5,00
- Inlichtingen: Esther Palthe, tel. (0181) 486780



All you need to know about The Beatles | nr. 13

Dhr. P. Vorrink

Rond zijn negende jaar vatte Peter muzikale interesse op voor The Beatles. Hij volgde hen en onderzocht de ontwikkeling van hun muziek vanaf de drie-akkoorden liedjes tot op het laatst de heel complexe nummers met veel en diverse instrumenten. Peter heeft zijn eigen infotainment-show ontwikkeld en treedt sinds 2019 op in alle hoeken van Nederland, van noord-Groningen tot Hilversum, Haarlem, Amsterdam en Castricum. Veel liedjes zitten al in ons collectieve geheugen. Peter vindt het zijn taak om er dan nog iets bij te vertellen wat de mensen niet weten, zoals anekdotes, analyse van de muziek en persoonlijke details van The Beatles. In het dagelijks leven is Peter projectmanager in de IT.

Inschrijven via www.vuwestvoorne.nl of via het inschrijfformulier op pg. 49

I Lezingen en Excursies

De 63-jarige Hilversummer vertelt, speelt (Beatles) muziek en vertoont foto's en filmbeelden. Hij vertelt over de fascinerende ontwikkeling van de (Beatles)muziek en over de uiteenlopende talenten van George Harrison, John Lennon, Paul McCartney en Ringo Starr.

In zijn show is ruimte voor de bekende successen, maar ook voor de (muzikale) missers in hun carrière. Met behulp van zijn gitaar legt Peter uit hoe bepaalde songs tot stand zijn gekomen. Peter maakt er een show van waarbij de zaal zich niet hoeft in te houden om mee te zingen.

Alvast een leuk weetje: Toen The Beatles nog in Duitsland optraden, in het begin van hun carrière, reisden ze door Nederland. Bij een muziekwinkel in Arnhem heeft John Lennon toen een mondharmonica gestolen. Dezelfde die te horen is in het intro van Love me do, hun allereerste single. Het is prettig om te zien dat niet alleen generatiegenoten op de voorstellingen afkomen, maar ook jongeren. De interesse voor The Beatles is van alle tijden en voor alle leeftijden.

- Datum: vrijdag 22 november 2024
- Tijd: 19.30-22.30 uur
- Plaats: De Man, Burg. Letteweg 30, Oostvoorne
- Kosten: € 15,00 voor leden; voor niet-leden € 18,00
- Inlichtingen: Jelle Woudstra, tel. (06) 20599598, jelle@allied.nl



Zij hielden koers, Vergeten Oorlogshelden | nr. 14

Dhr. S. Rietbergen

Stef Rietbergen zit in het bestuur van de Stichting Koopvaardijpersoneel 1940-1945. Deze stichting is opgericht om de continuïteit van het in herinnering houden van de prestaties en de offers van de Nederlandse koopvaardij in de Tweede Wereldoorlog te garanderen. Hij is tevens kleinzoon van een kapitein die om het leven kwam in deze oorlog.

In 2025 is het 80 jaar geleden dat de Tweede Wereldoorlog eindigde. Oorlogen worden gewonnen door mensen en materieel. Nederlandse koopvaardij schepen zorgden tijdens de Tweede Wereldoorlog dat deze op de juiste tijd op de juiste plek waren. Daarmee drukte het Nederlandse koopvaardij-personeel in de jaren 1939-1945 een belangrijke stempel op het verloop van de oorlog. Nauwelijks getraind en bewapend deden ze jarenlang en onder de meest gevaarlijke omstandigheden hun werk. Of beter: de plicht die hen in landsbelang was opgelegd. Met groot gevaar voor eigen leven, want de vijand deed er alles aan om de schepen te laten zinken. Geen andere beroepsgroep is tijdens de Tweede Wereldoorlog zo grootschalig, zo langdurig en zo internationaal ingezet als de bemanningen van onze koopvaardij. De grootste Nederlandse bijdrage aan de geallieerde eindoverwinning kwam van hen, ten koste van veel leed en hoogste offers.

Stef Rietbergen licht in deze lezing de cruciale rol van de koopvaardij toe en maakt het persoonlijk door regelmatig een uitstapje te maken naar de ervaringen van zijn eigen opa op zee.

- Datum: woensdag 15 januari 2025
- Tijd: 20.00-22.00 uur
- Plaats: De Man, Burg. Letteweg 30, Oostvoorne
- Kosten: € 0,00 voor leden; voor niet-leden € 5,00
- Inlichtingen: Esther Palthe, tel. (0181) 486780

I Lezingen en Excursies



Vive L'Impressionisme (kortingskaarten) | nr. 15

Op zondag 19 januari organiseert de VU een excursie naar de tentoonstelling Vive Impressionisme, die ter gelegenheid van 150 jaar Impressionisme wordt georganiseerd in het Van Gogh museum in Amsterdam. 150 jaar geleden is het woord Impressionisme ontstaan naar aanleiding van het schilderij van Claude Monet Impression, soleil levant uit 1872. Dit schilderij werd door een kunstcriticus zeer negatief besproken op een expositie. Dit was de geboorte van het Impressionisme als kunststroming.

Kunstenars als Claude Monet, Edgar Degas, Camille Pissarro, Berthe Morisot, Alfred Sisley en Paul Cezanne vingen hun persoonlijke beleving en lichtval van een specifiek moment, een impressie, in losse penseelstreken en heldere kleuren op het doek. De expositie laat topstukken zien uit Nederlandse collecties. Dankzij een aantal particulieren, onder wie Theo Van Gogh, vonden veel parels uit Frankrijk hun weg naar Nederlandse verzamelaars. Onderweg drinken we koffie/thee met wat lekkers. Om 11.15 uur zijn we bij het museum en daar krijg je je entreebewijs. In het museumrestaurant kun je lunchen, maar er zijn ook diverse restaurantjes in de buurt. Om 16.30 uur verzamelen we bij de hoofdingang voor vertrek.

Inschrijven uiterlijk 9 januari 2025.

- Datum: zondag 19 januari 2025
- Tijd: 09.00-18.00 uur
- Kosten: € 30,00 voor leden; voor niet-leden € 35,00
- Inlichtingen: hmj_uitdehaag@hotmail.com

Vive L'Impressionisme (zonder korting) | nr. 16

- Datum: zondag 19 januari 2025
- Tijd: 09.00-18.00 uur
- Kosten: € 52,00 voor leden; voor niet-leden € 57,00
- Inlichtingen: hmj_uitdehaag@hotmail.com

Kijkje achter de schermen van Theater De Stoep | nr. 17

Theater De Stoep in Spijkenisse heeft een belangrijke culturele functie in de regio. Dit jaar heeft het theater voor de 2e keer de Theater van het Jaar prijs ontvangen! Daarom staat er gedurende een jaar een speciaal voor deze prijs ontworpen en vervaardigde stoel in de bezoekershal van het theater.

Deze excursie gaat naar Hét Theater op ons eiland, dat met 650 zitplaatsen tot de grote theaters van Nederland behoort. Sinds de laatste verbouwing kunnen ze zelfs de hele grote musicals huisvesten. Tijdens deze excursie krijg je de mogelijkheid om de podia, coulissen, kleedkamers en kelder met onder andere de orkestbak te bekijken. Je krijgt een presentatie over wat er allemaal komt kijken bij het maken van een jaarprogramma, bij het uitvoeren van een theaterstuk, een cabaretvoorstelling of een muziekavond. Laat je verrassen en ga voortaan met een andere blik naar een voorstelling in het theater! Voor deze excursie kom je met eigen vervoer en ben je goed ter been om trappen te lopen.

Inschrijven via www.vuwestvoorne.nl of via het inschrijfformulier op pg. 49

I Lezingen en Excursies

- Datum: maandag 17 februari 2025
- Tijd: 14.00-15.30 uur
- Kosten: € 12,50 voor leden; voor niet-leden € 15,00
- Inlichtingen: Esther Palthe, tel. (0181) 486780



Literaire avond met Nelleke Noordervliet | nr. 18

Mw. N. Noordervliet

Nelleke Noordervliet (R'dam, 1945, studeerde Nederlands in Leiden en Utrecht. Ze debuteerde in 1987 met Tine of de dalen waar het leven woont, een historische roman over Tine, de eerste vrouw van Multatuli. Daarna schreef ze vele romans, novellen, verhalen, essays, toneel, gedichten, geschiedenisboeken en columns. Veelgeprezen romans zijn 'Het oog van de engel', 'De naam van de vader', 'Uit het paradijs', 'Pelican Bay', 'Snijpunt' en 'Zonder noorden komt niemand thuis', verhalen en novellen die bijeengebracht werden in 'Veeg teken'. Dit is maar een kleine greep uit haar omvangrijke oeuvre.

Het schrijverschap is een beroep met veel facetten. De tijd van eenzaam geploeter op een zolderkamertje is allang voorbij. De schrijver van nu staat met beide benen in de maatschappij en gaat de straat op om zijn werk onder de aandacht te brengen. Hij zoekt de lezer op om in gesprek te

gaan. Lezers op hun beurt stellen dat gesprek op prijs. Nelleke Noordervliet is al eerder te gast geweest bij VU Westvoorne. Ze is een goede spreker die enorm weet te boeien met verhalen die regelmatig zijn doorspekt met humor. Daarom nodigen we haar graag nogmaals uit om in het kader van de Boekenweek 2025 te vertellen over haar leven en haar romans. Nelleke zal ook ingaan op vragen uit de zaal.

Haar boeken zijn ter plekke te koop en kunnen op verzoek gesigneerd worden.

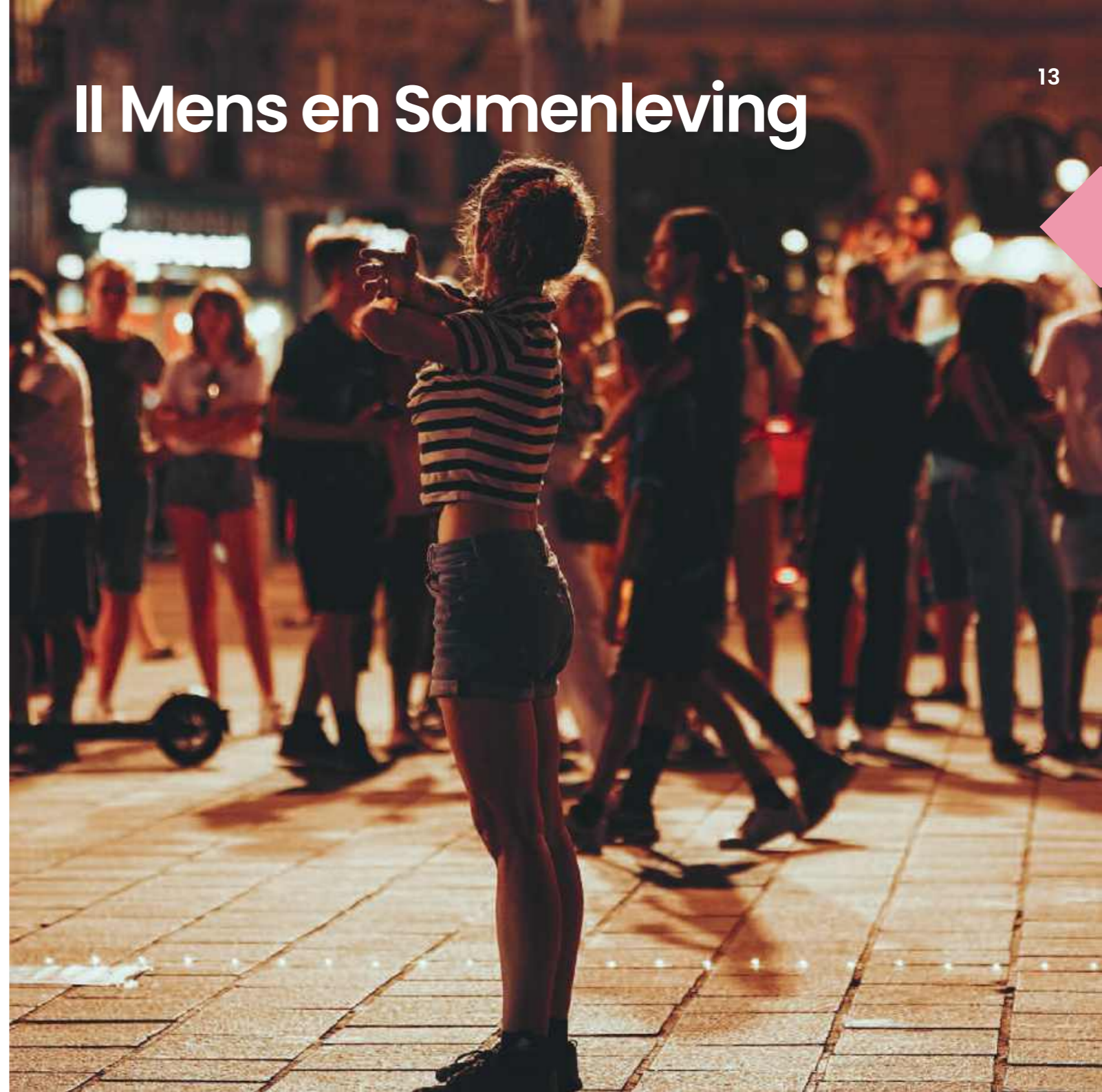
Ook dit jaar wordt er een pauzedrankje geschonken dat bij de prijs is inbegrepen.

- Datum: woensdag 5 maart 2025
- Tijd: 20.00-22.00 uur
- Plaats: De Man, Burg. Lettweg 30, Oostvoorne
- Kosten: € 10,00 voor leden; voor niet-leden € 12,50; aan de zaal betaalt iedereen € 15,00
- Inlichtingen: Monique Wyfker: monique.wyfker@planet.nl



Inschrijven via www.vuwestvoorne.nl of via het inschrijfformulier op pg. 49

II Mens en Samenleving



II Mens en Samenleving



AI op Windows computer | nr. 31

Mw. A. Mosterdijk

Windows, Word, Excel en PowerPoint en voor de pc, de tablet en de smartphone. Ook heeft ze veel ervaring met het geven van thema-workshops met een digitaal thema over bijvoorbeeld: privacy, AI, online veiligheid, kunst en musea, fotobeheer, WhatsApp, Google etc.

AI op je Windowscomputer

Ben je ook zo benieuwd wat AI allemaal te bieden heeft? Werk je met Windows 10 of op je computer? Tijdens deze lezing laat Annelies Mosterdijk zien wat AI hierin allemaal te bieden heeft. Meer weten? Kom ook en neem je laptop mee. De doorbraak van kunstmatige intelligentie (AI) gaat alles wat je doet met Windows vernieuwen, letterlijk, zegt Windows-baas Panos Panay van Microsoft.

Deze informatieve en interactieve lezing gaat over:

- Welke AI-functies er zitten in Windows 11 en Windows 10?
- Welke AI-functies komen er aan met de updates?
- Bing Chat vs. ChatGPT.
- Hoe werkt de Copilot?
- Zelf teksten en afbeeldingen genereren.
- Wat is een prompt en hoe maak ik er een?

- Datum: woensdag 23 oktober 2024
- Tijd: 10.00-11.30 uur
- Plaats: De Man, Burg. Letweg 30, Oostvoorne
- Kosten: € 15,00 voor leden; voor niet-leden € 17,50
- Inlichtingen: Lea van Vliet, tel. (0181) 854759, vanvlietabc@gmail.com

Genealogie met de computer | nr. 32

Dhr. N. Werring

Nick Werring is historicus en werkt als archivist bij het Streekarchief Voorne-Putten in Brielle. Nick is al meer dan 20 jaar actief als (genealogisch) onderzoeker. Daardoor heeft Nick een brede en diepgaande ervaring en kan hij de cursus lardereren met interessante tips en anekdotes.

Ben je nieuwsgierig naar jouw voorouders, hun sociale achtergrond of woonomgeving?

Deze cursus genealogie behandelt de belangrijkste bronnen voor stamboomonderzoek. Aan de hand van diverse bronnen zoals de burgerlijke stand, bevolkingsregisters, doop-, trouw- en begraafregisters en notariële en kerkelijke archieven wordt in een vijftal cursusavonden een overzicht gegeven van de beschikbare historische bronnen, hun vindplaats en de onderzoeksmogelijkheden. Via diverse websites en programmas bouw je kennis op van de zoekmogelijkheden in de vele databases die merendeels digitaal beschikbaar zijn. Tegelijkertijd worden historische achtergronden meegenomen om een rijker beeld van de leefomgeving van onze voorouders te krijgen, en maak je kennis met hulpwetenschappen als paleografie (oud schrift) en huizenonderzoek.

Deze cursus geeft beginners gereedschappen in handen en brengt structuur in het opgraven van een boeiend (familie)verleden. Na afloop kun je als beginner zelf een eigen historisch onderzoek opstarten. Om deel te nemen aan deze cursus is geen basiskennis of ervaring nodig.

II Mens en Samenleving

- Data: 5 lessen op maandag vanaf 4 november 2024
- Tijd: 19.30-21.00 uur
- Plaats: De Man, Burg. Letweg 30, Oostvoorne
- Kosten: € 75,00 voor leden; voor niet-leden € 84,00
- Inlichtingen: Jelle Woudstra, tel. (06) 20599598, jelle@allied.nl



Langer fit door voeding | nr. 33

Mw. J. van Teeffelen

Jolande van Teeffelen is diëtist en leefstijlcoach. Ze heeft in Rotterdam haar eigen praktijk. Dietistenpraktijk HRC. Ook is zij betrokken bij landelijke projecten van de Nederlandse Vereniging van Dietisten.

Een gezond dieet is essentieel voor iedereen, zeker voor ouderen. Naarmate we ouder worden, neemt onze kwetsbaarheid toe en kan ons eetpatroon veranderen. Vaak hebben we minder eetlust en drinken we minder dan nodig is. Maar wat is nu eigenlijk een gezond dieet voor ouderen? Juist als je ouder wordt veranderen je voedingsvoorkeuren en eetgewoontes. Hierdoor bestaat de kans dat je niet de voedingsstoffen binnenkrijgt die je zo nodig hebt. Dit kan er toe leiden dat je net even minder kracht ervaart bij bijvoorbeeld het opstaan of tijdens dagelijkse bewegingen. Welke voedingsstoffen maken dat je weer wat krachtiger wordt en makkelijker beweegt?

Jolande vertelt tijdens deze avond alles over het juiste dieet dat je nodig hebt om vitaal en fit te blijven.

- Datum: woensdag 11 december 2024
- Tijd: 20.00-22.00 uur
- Plaats: De Man, Burg. Letweg 30, Oostvoorne
- Kosten: € 20,00 voor leden; voor niet-leden € 25,00
- Inlichtingen: Monique Wyfker: monique.wyfker@planet.nl

Moestuiniëren | nr. 34

Mw. K Montizaan

Natuurvoedingsdeskundige Klaske Montizaan is graag van grond tot mond bezig met voeding: zo geeft zij les in de moestuin en in de keuken. In haar kookworkshops ligt de nadruk op vegetarisch eten met seizoensproducten, gezond, duurzaam en natuurlijk lekker.

Niets zo lekker als doperwtjes (of andere groente) vers uit je eigen tuin! En natuurlijk onbespoten. In deze basiscursus



Inschrijven via www.vuwestvoorne.nl of via het inschrijfformulier op pg. 49

II Mens en Samenleving

ecologische moestuin krijg je in vier workshops de perfecte voorbereiding om nadien zelf met succes op natuurlijke, milieuvriendelijke wijze aan de slag te gaan in de moestuin. Themas zijn onder meer: ontginnen, tuinindeling en wisselteelt, bodemzorg, compost maken en gebruiken, helpers in de tuin, on(gewenst) kruid, water geven. Onderzocht wordt of (een deel van) de laatste les(sen) buiten in een moestuin kan plaatsvinden.

Alle informatie krijg je in jouw emailbox.

Datum en Tijd:

- Datum: zaterdag 11 januari van 10.00-12.00 uur
- Datum: zaterdag 1 februari van 10.00-12.00 uur
- Datum: **zaterdag 8 maart van 13.30-15.30 uur**
- Datum: zaterdag 29 maart van 10.00-12.00 uur
- Plaats: Het Dorpshuis, Pinnepot 9A, Oostvoorne
- Kosten: € 80,00 voor leden; voor niet-leden € 89,00
- Inlichtingen: Monique Wyfker: monique.wyfker@planet.nl

Hoe leer ik mijn hond nog beter kennen? | nr. 35

Mw. B. Koreman

Deskundige Bianca Koreman, eigenaar van DogNosy, heeft al 31 jaar honden. Sinds 2018 is zij geaccrediteerd gedrags-therapeut voor honden. In 2000 startte ze met het geven van hondentrainingen (wat eigenlijk beter baasjestraining mag heten). Ook volgde zij een opleiding voor revalidatie en fitheid voor honden. Bij Bianca staat plezier hebben met je hond centraal!

Hondeneigenaren kennen hun hond het beste, zij weten immers als geen ander wat hun hond lekker vindt, leuk vindt om te doen, waarmee hij graag speelt: kortom waar hij van houdt, of juist helemaal niet van houdt.

Of is dit slechts een vermoeden? De hond kan niet vertellen wat hij wil, denkt en voelt. Zijn er nog meer zaken waar jouw hond behoefte aan heeft? Zouden sommige gedragingen te herleiden zijn naar onderliggende oorzaken die niet bekend zijn?



Bianca vertelt over de (basis) behoeften van honden en de factoren die gedrag beïnvloeden, over lichaamstaal en gedragssignalen.

Het gaat hierbij niet noodzakelijk om problemen op te lossen, maar om eens wat verder te kijken dan je gewend bent: om nog meer plezier te beleven met jouw hond!

- Datum: maandag 13 januari 2025
- Tijd: 20.00-22.00 uur
- Plaats: De Man, Burg. Letweg 30, Oostvoorne
- Kosten: € 20,00 voor leden; voor niet-leden € 25,00
- Inlichtingen: Monique Wyfker: monique.wyfker@planet.nl

Overbrug de generatiekloof | nr. 36

Mw. G.H. van Nugteren

Diana van Nugteren woont in gemeente Voorne aan Zee, is actief lid van de Adviesraad Sociaal Domein en de Regionale Adviesraad Beschermd Wonen. Tevens is zij vakcoach bij het Go College en begeleidt daar jongeren in de leeftijd van 17-25 jaar. In haar werk ervaart zij de ontwikkelingen van de generatie Z ook wel Gen Z of Zoomer genoemd (geboren tussen ca. 1997-2012)

II Mens en Samenleving

Tijdens deze workshop krijg je uitleg over de generatievorming van X (geboren na de Babyboom, vanaf ca. 1965), generatie Y of Millennials (geboren vanaf ca. 1980) tot en met de huidige generatie Z.

Hoe blijf je in contact met je kleinkinderen? Vind je het moeilijk om met hen te communiceren? Waarom kijken mijn kleinkinderen altijd omlaag als ik tegen ze praat? Allemaal vragen en opmerkingen waar Diana graag tijdens deze workshop met je over van gedachten wisselt.

- Datum: woensdag 29 januari 2025
- Tijd: 10:00-12:00 uur
- Plaats: De Man, Burg. Letweg 30, Oostvoorne
- Kosten: € 20,00 voor leden; voor niet-leden € 25,00
- Inlichtingen: Lea van Vliet, tel. (0181) 854759, vanvlietabc@gmail.com

Ken je alle (nieuwe) verkeersregels? | nr. 37

Rijschool Kruisinga

Wegens succes van enige jaren geleden, bieden wij u deze workshop van Autorijschool Wim Kruisinga graag weer aan. Kruisinga is een bekende rijschool in deze regio, waar velen van ons het bekende felbegeerde roze papiertje hebben behaald.

Voor velen van u is het waarschijnlijk al lang geleden dat u uw rijbewijs heeft behaald en voor het theorie-examen bent geslaagd. Nadien zijn er veel regels vernieuwd, bijgekomen of niet meer van toepassing. Wat betekenen de witte lijnen op het wegdek, onderbroken, dubbele belijning, ononderbroken met een groene strook ertussen? Wat zijn precies de regels op een rotonde? Hebben fietsers altijd voorrang? Welke nieuwe verkeersborden zijn erbij gekomen? En hoe te anticiperen op het veranderde verkeersbeeld met elektrische fietsen, speed pedelecs, elektrische steps en de populaire fat bikes.

Voor antwoorden op al deze vragen hebben wij Auto-

rijschool Kruisinga uit Rockanje uitgenodigd, die u aan de hand van verschillende verkeerssituaties de regels zal uitleggen.

- Datum: donderdag 20 maart 2025
- Tijd: 19.30-21.30 uur
- Plaats: De Man, Burg. Letweg 30, Oostvoorne
- Kosten: € 20,00 voor leden; voor niet-leden € 25,00
- Inlichtingen: Marleen Stamperius, tel. (0181) 480475



Inschrijven via www.vuwestvoorne.nl of via het inschrijfformulier op pg. 49

III Kunst en Cultuur



III Kunst en Cultuur

De Camino: Santiago de Compostella | nr. 123

Dhr. J. Verhagen

Voormalig journalist en mediadocent Jacques Verhagen liep tweemaal naar Santiago. Hij wandelt honderden kilometers per jaar. Jacques heeft zich verdiept in de historie van de Camino, waarover hij regelmatig zijn verhaal houdt. Daarnaast maakt hij podcasts met pelgrims, die zijn te beluisteren via zijn website: Cafe Saint Jacques (cafe-saint-jacques.nl).

Jacques Verhagen neemt je mee op route naar Santiago in het noordwesten van Spanje. Op inspirerende wijze vertelt hij over de historie en cultuur van de pelgrimstocht. Naar wie lopen al die pelgrims en waarom is nou juist deze tocht wereldwijd zo vermaard? Waarom is de route aangegeven met een gele pijl? Wat drijft de lopers en hoe binden bloed, zweet en tranen hen onderweg? De pelgrimsroute, ook wel de Jacobsweg genoemd, is de tocht naar het graf van de apostel Jakobus de Meerdere in Santiago de Compostella. Vanuit alle Europese landen zijn routes te bewandelen via Frankrijk en Spanje naar Santiago de Compostella. Van oudsher hebben pelgrimstochten een religieus karakter, zo ook de tocht naar Santiago.

Tegenwoordig heeft men diverse redenen om de tocht te lopen. Zo wordt de route gewandeld, gefietst of op andere manieren afgelegd vanwege het cultuur historisch erfgoed en de prachtige natuur. Maar ook mensen die zichzelf willen leren kennen, op zoek zijn naar een soort vrijheid of die een fysieke uitdaging willen aangaan.

- Datum: woensdag 16 oktober 2024
- Tijd: 20.00–22.00 uur
- Plaats: De Man, Burg. Letteweg 30, Oostvoorne
- Kosten: € 10,00 voor leden; voor niet-leden € 12,50
- Inlichtingen: Monique Wyfker: monique.wyfker@planet.nl

Inschrijven via www.vuwestvoorne.nl of via het inschrijfformulier op pg. 49

Aardewerk in de oudheid | nr. 124

Mw. Diana de Wild

Drs. Diana de Wild is afgestudeerd aan de Universiteit van Leiden als klassiek archeoloog. Kennis van het oude Egypte is een specialisatie van haar. Ze is als gids verbonden aan het Rijksmuseum voor Oudheden in Leiden. Zij geeft regelmatig lezingen over onderwerpen uit de oudheid.

Al duizenden jaren lang maken mensen aardewerk. Dat is om drie redenen fijn voor archeologen. Aardewerk was goedkoop, zodat er veel gemaakt werd, het blijft goed bewaard in de grond en het is onderhevig aan mode, zodat we met aardewerk een opgraving goed kunnen dateren. Het meeste aardewerk uit de oudheid bestaat uit vaatwerk: bекers, kommen, potten. Deze zijn vooral gemaakt om praktische redenen en niet als kunstwerken, maar in sommige culturen is dit aardewerk prachtig om te zien. Ook zijn er natuurlijk vele kleine en grotere beelden gemaakt van aardewerk. Dat zijn vaak kunstwerken op zich. In deze lezing laat ze prachtige voorbeelden van aardewerk uit diverse oude culturen zien en vertelt erover.

- Datum: vrijdag 18 oktober 2024
- Tijd: 10.00–12.00 uur
- Plaats: De Man, Burg. Letteweg 30, Oostvoorne
- Kosten: € 20,00 voor leden; voor niet-leden € 25,00
- Inlichtingen: Marleen Stamperius, tel. (0181) 480475



III Kunst en cultuur

Bronstijd | nr. 125

Mw. Diana de Wild

Informatie over de docent vind je bij 124.

In oktober '24 start in het Rijksmuseum van Oudheden een tentoonstelling over de Bronstijd. De tentoonstelling vertelt over de periode van ongeveer 2000 tot 800 v. Chr.. Het was een tijd van grote rijkdom. Bronzen voorwerpen werden gebruikt om mee te pronken: grote mantelspelden sierden de kleding, schitterende zwaarden werden aan de goden geofferd. Behalve brons maakten de ambachtslieden ook al prachtige voorwerpen van goud. Al deze voorwerpen zijn teruggevonden in de graven van de rijkste mensen uit die tijd en in waterige gebieden als venen en moerassen. Waren dit offers aan de goden? Een aantal spectaculaire bronstijdvondsten, zoals een gouden hoed die in Duitsland gevonden is, zal op deze tentoonstelling te zien zijn. Ook gaat de tentoonstelling in op de handel, die zich in deze tijd ontwikkelde. Noodzakelijk, want brons is niet overal te vinden en zorgde voor verre contacten en grote rijkdom.

- Datum: vrijdag 25 oktober 2024
- Tijd: 10.00-12.00 uur
- Plaats: De Man, Burg. Letteweg 30, Oostvoorne
- Kosten: € 20,00 voor leden; voor niet-leden € 25,00
- Inlichtingen: Marleen Stamperius, tel. (0181) 480475

Het verleden in wrakken | nr. 126

Mw. Diana de Wild

Informatie over de docent vind je bij 124.

Archeologen doen niet alleen opgravingen op land: ook op de bodem van de zee zijn prachtige vondsten gedaan. Deze cursus staat in het teken van boten, die lang geleden vergaan zijn. Sommige van deze wrakken zijn inmiddels opgegraven door archeologen en zelfs weer boven water gehaald. Andere wrakken liggen zo diep dat archeologen er

niet bij kunnen komen: ze kunnen alleen bestudeerd worden aan de hand van filmopnames gemaakt door een robot. De wrakken die in deze vier lessen besproken worden dateren uit zeer verschillende periodes: de oudste schepen dateren uit de tijd van de piramides, het jongste schip is aan het begin van de twintigste eeuw gezonken.



1. Egyptisch schepen en oude havens aan de kust van de Rode Zee;
2. Griekse schepen, waarvan één uit de vroege Bronstijd, het Dokoswreck en het oudste intacte wrak in de Zwarte Zee;
3. Nieuws uit de wereld van Etruskische en Romeinse boten;
4. De Nydamboot uit de 4e eeuw n.Chr., gevonden in een Deense moeras met grote hoeveelheden wapens: een offer aan de goden?
5. Het Ladbyschip, dat was meegegeven aan een Deense Vikingvorst en zo te anker ligt in een grafheuvel;
6. Wasa, een oorlogsschip uit de 17e eeuw, gebouwd voor de Zweedse koning en gezonken tijdens de eerste reis. Het werd in 1961 gelicht en is sindsdien in een speciaal museum in Stockholm te zien
7. Het Nederlandse koopvaardijship de Melckmeyt verging in 1659 bij IJsland. In 2016/2018 werd het wrak onderzocht;
8. Endurance. In 2022 werd eindelijk het beroemde schip van de zuidpoolreiziger Ernest Shackleton, dat in 1915 zonk, gevonden. Het ligt erg diep: kan het onderzocht worden?

III Kunst en cultuur

- Data: 4 lessen op vrijdag vanaf 8 november 2024
- Tijd: 10.00-12.00 uur
- Plaats: De Man, Burg. Letteweg 30, Oostvoorne
- Kosten: € 80,00 voor leden; voor niet-leden € 89,00
- Inlichtingen: Marleen Stamperius, tel. (0181) 480475

Onbekende volkeren | nr. 130

Mw. Diana de Wild

Informatie over de docent vind je bij 124.

Tijdens deze korte cursus staan acht wat minder bekende volkeren uit de oudheid centraal. De eerste les gaat over twee volkeren uit de oudheid, die de Nijlvallei deelden met de oude Egyptenaren. De Nubiërs woonden ten zuiden van Egypte. Door opgravingen is duidelijk geworden dat zij een machtig volk waren ten tijde van een groot deel van de Egyptische geschiedenis. De Hyksos waren vanuit Klein-Azië naar de Nijldelta getrokken. Vanuit hun hoofdstad Avaris heersten zij rond 1600 v.Chr. over Egypte en lieten zich tot faraos kronen. Zij werden verdreven door Egyptische prinses uit het zuiden. Volgens latere Egyptische teksten spanden deze twee volkeren samen om de rechtmatige prinses van Thebe te verslaan. De koningen van de Hyksos en de Nubiërs zouden zeer slechte heersers zijn geweest: is dit werkelijkheid of fake news?

In de tweede les gaan we naar de Zwarte Zee, naar de nomadische ruiters, die door de Grieken Skythen genoemd werden. Vele oude volkeren kwamen met hen in conflict: al in de 8e eeuw v. Chr. noemden de Meden hen. De Amazonen kennen we vooral via de Griekse mythen. De Grieken beschrijven in hun verhalen een volk, waar vrouwen de baas zijn en mannen niets te vertellen hebben. Zij zouden ver weg bij de Zwarte Zee wonen. Er is echter geen enkel bewijs dat de Amazonen ooit bestaan hebben: zij waren een bedenkfel van de zeer patriarchale Griekse cultuur. Daarmee is dit volk het enige volk van deze cursus, dat nooit bestaan heeft (sorry, dames!). De Thraciers en

Daciers leefden in de oudheid voornamelijk in het huidige Bulgarije. Zij hadden vele contacten met de Grieken en Romeinen (handel, maar natuurlijk ook oorlog). Hun rijkdom is te zien aan de mooie vondsten in de graven van hun elite.

In het derde eeuw n.Chr. schrijven de Romeinen, dat in het noorden van Britannia een volk woonden, dat zij de Picten noemden. De Romeinen beschrijven hen als een barbaars volk, dat zichzelf beschilderde. Wie deze Picten precies waren is niet goed bekend: behoorden zij tot de Kelten of woonden zij al voor de Kelten in Britannia?

De Angelen en de Saksen kwamen niet uit Britannia: zij vielen Engeland na de val van het Romeinse Rijk binnen vanuit Noord-Duitsland en Denemarken. In Engeland is hun grote rijkdom te zien in de graven van hun edelen, die soms zelfs met een schip begraven werden.

- Data: 4 lessen op vrijdag vanaf 7 maart 2025
- Tijd: 10.00-12.00 uur
- Plaats: De Man, Burg. Letteweg 30, Oostvoorne
- Kosten: € 80,00 voor leden; voor niet-leden € 89,00
- Inlichtingen: Marleen Stamperius, tel. (0181) 480475



Inschrijven via www.vuwestvoorne.nl of via het inschrijfformulier op pg. 49

IV Talen



Conversatie Engels | nr. 200

Dhr. B. de Man

Na heel veel jaren docent te zijn geweest op het Maerlant College in Brielle is Bas de Man met pensioen gegaan. Hij heeft in die tijd ook bijlessen en remedial teaching gegeven en lessen Engels verzorgd voor bedrijven, instituten en particulieren. Sinds enkele jaren geeft hij met veel enthousiasme deze cursus voor de VU, dit tot onze grote tevredenheid en die van de cursisten.

Ook dit jaar bieden we een cursus Conversatie Engels aan. Onze docent Bas de Man staat weer garant voor een leerzame en boeiende cursus, die bestaat uit tien lessen. In deze cursus wordt gebruik gemaakt van improvisatie en Engelstalig lesmateriaal uit kranten, boeken en internet. Er zal veel worden gediscussieerd, met voldoende ruimte voor eigen inbreng en suggesties.

Inschrijven via www.vuwestvoorne.nl of via het inschrijfformulier op pg. 49

De voertaal van de lessen is Engels en enig begrip van het Engels is wel nodig.

- Data: 10 lessen op donderdag vanaf 3 oktober 2024
- Tijd: 09.30-11.00 uur
- Plaats: De Man, Burg. Lettweg 30, Oostvoorne
- Kosten: € 140,00 voor leden; voor niet-leden € 149,00
- Inlichtingen: Marjan de Sterke, mrjndstrk@protonmail.com, tel. (06) 45570588

Frans 3e jaar | nr. 202

Mw. M.H. van Wijk-Bessone

Marie-Hélène van Wijk-Bessone is geboren en opgegroeid in Frankrijk. Zij woont al weer lange tijd in Nederland en geeft sinds 1997 les aan volwassenen, onder andere aan de VU in Rotterdam en sinds meerdere jaren met veel enthousiasme aan onze VU.

Deze cursus Frans is een vervolg op de cursus van vorig seizoen. Beschik je over wat kennis van de Franse taal en wil je instromen? Neem dan contact op met de cursusbegeleider om te kijken of deze cursus geschikt is. Hoe leuk is het als je een gesprekje kunt voeren of een vraag kunt stellen in het Frans en dan ook nog het antwoord kan verstaan? Omdat de docente van oorsprong Franstalig is, leert u de Franse taal extra goed aan.

Er wordt gebruik gemaakt van de methode Voyages 2 Nieuw (tekstboek ISBN 9789462930230 en werkboek ISBN 9789462930247). Boeken: Voyages 1 nieuw tekstboek (pas bestellen als de cursus definitief doorgaat)

- Data: 24 lessen op woensdag vanaf 2 oktober 2024
- Tijd: 09.00-10.30 uur
- Plaats: De Man, Burg. Lettweg 30, Oostvoorne
- Kosten: € 220,00 voor leden; voor niet-leden € 229,00
- Inlichtingen: Lea van Vliet, tel. (0181) 854759, vanvlietabc@gmail.com

IV Talen

Franse Chansons | nr. 203

Mw. M.H. van Wijk-Bessone

Informatie over de docent vind je bij de vorige activiteiten.

Dit seizoen bieden wij de cursus Franse chansons, die veel Frankrijk liefhebbers zal aanspreken, opnieuw aan. Iedereen die houdt van muziek en de Franse taal kan instromen en meedoen. Wel is enige kennis van de Franse taal nodig, minimaal niveau A2.

Met elkaar luistert u naar chansons van bekende en minder bekende zangers en zangeressen. U bespreekt de geschiedenis van de betreffende artiest en u vertaalt en bespreekt de teksten. De docente zorgt voor het benodigde lesmateriaal.

- Data: 6 lessen op woensdag vanaf 22 januari 2025
- Tijd: 10.45-12.45 uur
- Plaats: De Man, Burg. Letteweg 30, Oostvoorne
- Kosten: € 100,00 voor leden; voor niet-leden € 109,00
- Inlichtingen: Lea van Vliet, tel. (0181) 854759, vanvlietabc@gmail.co



Italiaans 4e jaar | nr. 204

Mw. E. Kruisbeek

Elly Kruisbeek geeft al een aantal jaren met veel plezier enkele lessen aan de Volksuniversiteit Westvoorne. Zij heeft Italiaanse Taal en Cultuur gestudeerd aan de Universiteit van Leiden en deze studie afgerond met een Master.

De cursus Italiaans 4 sluit direct aan op de cursus Italiaans 3 van het vorige jaar.

We gaan in deze cursus door met het boek Allegro nuovo 2 (tekstboek en werkboek). De kennis van de grammatica wordt verder uitgebreid, woordenschat, lees- en luistervaardigheid krijgen ruim voldoende aandacht en vooral de spreekvaardigheid gaat een steeds grotere rol spelen. We behandelen ook extra aanvullend materiaal, zoals bijvoorbeeld teksten, songteksten etc. Na het beëindigen van dit boek hebben we taalniveau A2 bereikt! Instromen in deze cursus (als je over voldoende taalkennis beschikt) is mogelijk na overleg met de docente.

IV Talen

Spaans: mededeling en oproep

"Helaas heeft de docente Spaans op het laatste moment aangegeven volgend jaar geen cursussen meer te kunnen geven. We zijn dan ook op zoek naar een nieuwe docent. Mocht dat binnen afzienbare tijd lukken dan zullen we proberen alsnog dit seizoen een cursus Spaans aan te bieden.

Mocht je iemand kennen die Spaanse les zou kunnen en willen geven dan horen we het uiteraard ook heel graag!"

Allegro nuovo 2 tekstboek + intertaal augmented, ISBN 9789462936591 en werkboek Allegro nuovo 2 ISBN 9789462936591

- Boeken: Allegro nuovo 2 tekst- en werkboek
- Data: 24 lessen op dinsdag vanaf 1 oktober 2024
- Tijd: 19.00-20.30 uur
- Plaats: De Man, Burg. Letteweg 30, Oostvoorne
- Kosten: € 220,00 voor leden; voor niet-leden € 229,00
- Inlichtingen: Lea van Vliet, tel. (0181) 854759, vanvlietabc@gmail.com

Italiaans 2e jaar | nr. 205

Mw. E. Kruisbeek

Informatie over de docent vind je bij 204.

Italiaans 2 is een vervolg op de cursus Italiaans 1 van het vorige cursusjaar. In deze cursus werken we verder met het lesboek Allegro nuovo 1. Een heldere, overzichtelijke en leerzame methode waarin grammatica, uitspraak, woordenschat, luister- en spreekvaardigheid vanzelfsprekend aan bod komen. Zelfs de Italiaanse cultuur speelt een belangrijke rol. Allegro nuovo 1 bevat een tekstboek voor het gebruik in de les en een werkboek voor het thuis maken van oefeningen. In principe hebben we aan het eind van de cursus, als het boek uit is, taalniveau A1 (volgens de richtlijnen van het Europese Taal Referentie Kader) bereikt! Instromen is mogelijk, na overleg met de docente.

Boeken: Allegro nuovo 1 tekst- en werboek, (aanschaf na overleg docente aub)

- Data: 24 lessen op donderdag vanaf 3 oktober 2024
- Tijd: 19.00-20.30 uur
- Plaats: De Man, Burg. Letteweg 30, Oostvoorne
- Kosten: € 220,00 voor leden; voor niet-leden € 229,00
- Inlichtingen: Lea van Vliet, tel. (0181) 854759, vanvlietabc@gmail.com

Inschrijven via www.vuwestvoorne.nl of via het inschrijfformulier op pg. 49



V Films

Film Passe-partout | nr. 110

Opnieuw dit seizoen de succesformule: zes films op donderdagavond, 3 in 2024 en 3 in 2025. Elke avond begint met een korte inleiding, direct gevolgd door de film. Na afloop van de film is er gelegenheid om na te praten in de foyer van De Man met een gratis hapje.

Je kunt inschrijven voor een passe-partout en je bent dan verzekerd van een plaats. Het passe-partout krijg je uitgereikt bij de eerste film en is niet persoonsgebonden. Natuurlijk kun je de films ook afzonderlijk bezoeken. Je reserveert dan niet en je kunt aan de zaal, liefst met je pinpas/bankpas, betalen.

- Data: 6 films op donderdag vanaf 26 september 2024
- Tijd: 20.15-22.15 uur
- Plaats: De Man, Burg. Letteweg 30, Oostvoorne
- Kosten: € 45,00 voor leden; voor niet-leden € 54,00
- Inlichtingen: r.swaalf@gmail.com, tel. (06) 49308699

Past lives | nr. 111

Verenigde Staten/Zuid Korea 2023

Regie: Celine Song

Met: Greta Lee, Teo Yoo, John Magaro

Speelduur: 1 uur 45 minuten

Twee diep verbonden jeugd vrienden Na Young en Hae Sung worden uit elkaar gerukt als de twaalfjarige Na Young met haar familie vanuit Zuid-Korea naar Canada emigreert. Twaalf jaar later studeert Nora, zoals Na Young nu genoemd wordt, in New York en hervinden de twee elkaar via internet. Nora voelt zich eenzaam in die grote stad. Ze fantaseren over een weerzien, maar de afstand is te groot.

Inschrijven via www.vuwestvoorne.nl of via het inschrijfformulier op pg. 49

Nog eens twaalf jaar later wordt Nora tijdens een allesbepalende week herenigd met haar jeugdliefde als Hae Sung haar opzoekt in New York. Nora is inmiddels getrouwd met Arthur wat ongemakkelijke momenten oplevert: voor wie zal Nora kiezen en waarom?

Regisseur Celine Song weet een prachtig en aangrijpend filmeinde te realiseren, waarmee zij een van de mooiste films van 2023 op haar naam kan schrijven.

- Datum: donderdag 26 september 2024
- Tijd: 20.15-22.15 uur
- Plaats: De Man, Burg. Letteweg 30, Oostvoorne
- Kosten: € 9,00 voor leden; voor niet-leden € 11,00
- Inlichtingen: r.swaalf@gmail.com, tel. (06) 49308699

Madres Paralelas | nr. 112

Spanje 2021.

Regie: Augustin Almodovar

Met: Penelope Cruz, Milina Smit, Israel Elejalde

Speelduur: 1 uur 58 min.

Janis en Ana bevallen tegelijkertijd in hetzelfde ziekenhuis. Beiden zijn alleenstaand en ongepland zwanger. Janis, een veertiger, is opgetogen, maar de twintiger Ana is bang en onzeker. Janis had een kortstondige affaire met een forensisch archeoloog en zij vraagt hem hulp bij het opgraven van een massagraf uit de Spaanse Burgeroorlog (1936-1939), zodat nabestaanden alsnog afscheid kunnen nemen. Haar grootvader zou onder hen zijn.

De vrouwen krijgen een band die de basis vormt voor de latere beslissende wending in hun levens. Terwijl Janis het verleden van haar familieleden een gezicht probeert te geven, probeert Ana juist los te komen van haar familie. Een warme en rijke film, die ook laat zien hoe lang een oorlog kan doorwerken.

V Films

- Datum: donderdag 24 oktober 2024
- Tijd: 20.15–22.15 uur
- Plaats: De Man, Burg. Letteweg 30, Oostvoorne
- Kosten: € 9,00 voor leden; voor niet-leden € 11,00
- Inlichtingen: r.swaalf@gmail.com, tel. (06) 49308699

Alone in Berlin | nr. 113

VK/FR/DU 2016

Regie: Vincent Perez

Met Emma Thomson, Brendan Gleeson, Daniel Bruhl.

Speelduur 1 uur 43 min.

Gebaseerd op de wereldwijde bestseller van Fallada is dit het waargebeurde verhaal van het arbeidersgezin Otto en Anna Quangel in Berlijn tijdens de Tweede Wereldoorlog. Na de dood van hun enige zoon aan het front beginnen zij hun verzet tegen het bewind van Hitler met het verspreiden van anonieme boodschappen gericht tegen het nazisme. Al snel wordt hun verzet opgemerkt door de Gestapo-inspecteur Escherich en begint een moorddadig kat-en-muisspel. Maar niets kan Otto en Anna tegenhouden in hun liefde voor elkaar en hun hardnekkig verzet. Een belangwekkend en aangrijpend verhaal van verzet tegen de dictatuur van het fascisme en de oorlog die het Duitse bewind in 1939 in Europa is begonnen.

- Datum: donderdag 12 december 2024
- Tijd: 20.15–22.15 uur
- Plaats: De Man, Burg. Letteweg 30, Oostvoorne
- Kosten: € 9,00 voor leden; voor niet-leden € 11,00
- Inlichtingen: r.swaalf@gmail.com, tel. (06) 49308699

The Blue Kaftan | nr. 114

Marokko 2021.

Regie: Maryam Touzani.

Met Lubna Azabal, Saleh Bakri en Ayoub Missioui.

Speelduur 2 uur 2 min.



Halim heeft samen met zijn vrouw Mina een traditionele Kaftanwinkel in Salé, Marokko. Zij voelen oprechte liefde voor elkaar en de winkel wordt in harmonie door hen samen gerund. Hun rustige leven raakt uit balans wanneer kleermaker Halim verliefd wordt op zijn nieuwe leerling Youssef, omdat dan het geheim van Halim bekend zal worden. Er ontstaat een complexe onderlinge verhouding, terwijl de gezondheid van Mina steeds verder achteruitgaat. Hoewel Youssef ontslag neemt, komt hij toch terug om Halim en Mina te ondersteunen in het laatste traject van haar ziekte. De betekenis van de blauwe kaftan wordt in de loop van dit verhaal langzaam duidelijk.

Deze film toont in alle eenvoud hoe oprechte liefde uiteenlopende vormen kan aannemen.

- Datum: donderdag 23 januari 2025
- Tijd: 20.15–22.15 uur
- Plaats: De Man, Burg. Letteweg 30, Oostvoorne
- Kosten: € 9,00 voor leden; voor niet-leden € 11,00
- Inlichtingen: r.swaalf@gmail.com, tel. (06) 49308699

Inschrijven via www.vuwestvoorne.nl of via het inschrijfformulier op pg. 49

V Films

The Quiet Girl | nr. 115

Ierland 2022

Regie: Colm Bairread

Met: Catherine Clinch (Cait) Carrie Crowley (tante)

Andrew Bennett (oom)

Speelduur 1 uur 36 min.

Ierland 1981

De negenjarige Cait is een teruggetrokken, stil meisje in een groot gezin op het Ierse platteland. Ze heeft moeite zich aan te passen op school, heeft een vader die veel drinkt en zijn gezin verwaarloost. Wanneer haar moeder opnieuw in verwachting is, wordt Cait op de trein gezet naar familie, zonder bagage en zonder te weten voor hoelang.

Haar tante Eibhlin ontvangt haar liefdevol, haar oom Sean is een zwijgzame, afstandelijke man. Doordat Cait hem op de boerderij helpt, ontdooit hij en ondergaat Cait hoe harmonieus een gezin kan zijn. Maar na een maand begint de school weer.

Een stille film die u niet onberoerd zal laten.

- Datum: donderdag 20 februari 2025
- Tijd: 20.15–22.15 uur
- Plaats: De Man, Burg. Letteweg 30, Oostvoorne
- Kosten: € 9,00 voor leden; voor niet-leden € 11,00
- Inlichtingen: r.swaalf@gmail.com, tel. (06) 49308699

The Old Oak | nr. 116

Engeland 2023

Regie: Ken Loach

Met: Dave Turner, Ebla Mari, Debbie Honeywood

Speelduur 1 uur 53 min

In een voormalig mijnwerkersstadje in Noord-Engeland dreigt de laatst overgebleven pub, The Old Oak, te moeten sluiten. De mijnwerkers voelen zich in de steek gelaten door

de beleidsmakers. Publieke voorzieningen zijn wegbezuinigd of gesloten. De buurtkroeg The Old Oak is hun laatste veilige haven. De komst van Syrische vluchtelingen naar het stadje, die in leegstaande huizen worden ondergebracht, brengt hevige onrust. Maar wie zijn hiervoor verantwoordelijk? En dan koopt een Cypriotische investeringsmaatschappij ook nog voor een habbekrats huizen op in het dorp. Kunnen kroegbaas Ballantyne en de Syrische Yara de botsende werelden nog bij elkaar brengen?

Een boeiende film van regisseur Ken Loach die wederom op aangrijpende wijze maatschappelijke problemen zichtbaar weet te maken.

- Datum: donderdag 27 maart 2025
- Tijd: 20.15–22.15 uur
- Plaats: De Man, Burg. Letteweg 30, Oostvoorne
- Kosten: € 9,00 voor leden; voor niet-leden € 11,00
- Inlichtingen: r.swaalf@gmail.com, tel. (06) 49308699

VU-filmzondag surprisefilm voor liefhebbers | nr. 117

Miste je de zondagfilm van het VU-Filmhuis ook zo? Hij is er weer, in een nieuw jasje!

Onze geroemde zondagfilm wilden we weer programmeren in de koude wintertijd. We zijn blij dat we daarin geslaagd zijn. Op zondag 2 februari 2025 kunnen we de film liefhebbers een mooie, extra lange film aanbieden met een feestelijk tintje. We ontvangen je vanaf 14.00 uur graag in de foyer van De Man met een glas bubbeltje en een zoete lekkernij. Van 14.30 uur tot circa 17.00 uur kun je genieten van de gekozen surprisefilm en na afloop trakteren we je op hartige hapjes en een drankje. Dit noemen wij toch een feestje?

De titel van de surprisefilm wordt twee weken van tevoren bekend gemaakt via de VU-Nieuwsbrief (per e-mail) en via de regionale bladen.

N.B. In verband met de catering is het voor deze keer absoluut noodzakelijk om je voor 27 januari 2025 aan te melden via onze website www.vuwestvoorne.nl of via het inschrijfformulier van het Programmaboekje.

- Datum: zondag 2 februari 2025
- Tijd: 14.00-18.30 uur
- Plaats: De Man, Burg. Lettweg 30, Oostvoorne
- Kosten: € 22,50 voor leden; voor niet-leden € 27,50
- Inlichtingen: Marijke Endert, tel. (06) 15443016, marijke-endert@hotmail.com

Naast het VU-Filmhuisprogramma worden er nog drie films vertoond die door andere VU-afdelingen zijn georganiseerd: Beeldende kunst en de cursus Frans. Het zijn films die voor veel mensen interessant zijn, ook al hebben ze de betreffende cursus of activiteit (nog) niet bijgewoond. Voor iedereen toegankelijk, dus laat je verrassen!

Kunstfilm 1 – De Impressionisten 1 & 2 | nr. 118

Als begeleiding van de excursie van zondag 19 januari naar de tentoonstelling Vive L' Impressionisme in het Van Gogh museum, bieden wij op de zondagmiddagen 8 december en 9 maart twee films aan over het Impressionisme. In een prestigieuze vierdelige BBC-serie onderzoekt kunstexpert Waldemar Januszczak de baanbrekende prestaties van de impressionisten. Alles komt aan bod in deze levendige, boeiende films.

We laten op elke middag twee delen zien. De delen vormen een zelfstandig geheel en kunnen apart bekeken worden. Na afloop van de film is er een hapje.

- Datum: zondag 8 december 2024
- Tijd: 14.30-16.30 uur
- Plaats: De Man: grote zaal

Inschrijven via www.vuwestvoorne.nl of via het inschrijfformulier op pg. 49

- Kosten: € 9,00 voor leden; voor niet-leden € 11,00
- Inlichtingen: Elly Christ, elly.christ@planet.nl

Kunstfilm 2 – De Impressionisten 3 & 4 | nr. 119

Zie cursusnummer 118 voor de omschrijving van deze Kunstfilm.

- Datum: zondag 9 maart 2025
- Tijd: 14.30-16.30 uur
- Plaats: De Man: grote zaal
- Kosten: € 9,00 voor leden; voor niet-leden € 11,00
- Inlichtingen: Elly Christ, elly.christ@planet.nl

Samba | nr. 120

Deze film vormt de afsluiting van de cursus Frans en is toegankelijk voor iedereen. Samba is een Franse film uit 2014 geregisseerd door Olivier Nakache en Eric Toledano. De film is een bewerking van de roman Samba pour la France van Delphine Coulin en ging in première op het Internationaal filmfestival van Toronto. Speelduur 115 minuten.

Het verhaal volgt Samba Cisse, gespeeld door Omar Sy, die tien jaar geleden van Senegal naar Frankrijk kwam en zonder verblijfsvergunning allerlei laagbetaalde klussen uitvoert om te overleven. Hij ontmoet Alice, een rol van Charlotte Gainsbourg, die vrijwilligerswerk doet in een asielcentrum nadat ze in een burn-out beland is. Samen proberen ze los te komen uit hun dagelijkse sleur, wat leidt tot een bijzondere samenkomst van hun levens.

- Datum: woensdag 16 april 2025
- Tijd: 19.30-21.30 uur
- Plaats: De Man, Burg. Lettweg 30, Oostvoorne
- Kosten: € 9,00 voor leden; voor niet-leden € 11,00
- Inlichtingen: Lea van Vliet, tel. (0181) 854759, vanvlietabc@gmail.com

VII Yoga



VII Yoga

Yoga met Sofia Manolarakis in Oostvoorne | nr. 171

Mw. S. Manolarakis

Sofia Manolarakis is rond haar twintigste met yoga in aanraking gekomen en heeft vanuit een fascinatie voor de invloed op haar eigen welzijn en een nieuwsgierigheid naar de achtergronden bewust gekozen voor een diepgaande studie bij Saswitha opleiding voor Yoga en wijsbegeerte. Gaandeweg ontstond van daaruit ook de behoefte les te geven om zo kennis en enthousiasme te kunnen delen. Naast scholing in India volgt zij voortdurend verdiepende trainingen bij Saswitha.

Saswitha yoga is een vorm van Hatha yoga die vrij dicht bij de oorsprong en puurheid van de oorspronkelijke yoga blijft en waarbij de adembeleving een belangrijke rol speelt. Adem vormt de verbinding tussen lichaam en geest en door het ervaren van deze verbinding kan de cursist dichter bij zichzelf komen. Daarbij ontstaat dan ruimte voor eigenheid, pure beleving en uiteindelijk meer gevoel van vrijheid.

De lessen zijn zo opgebouwd dat vanuit een duidelijk geïnstreerde fysieke inspanning naar meer flexibiliteit en een diepere ontspanning toegewerkt wordt.

Yoga maakt zo fit, ontspannen en blij!

- Data: 30 lessen op dinsdag vanaf 3 september 2024
- Tijd: 09.30-10.30 uur
- Plaats: De Meander, Vlinderslag 3, Oostvoorne
- Kosten: € 245,00 voor leden; voor niet-leden € 254,00
- Inlichtingen: Anneke Ottevanger, tel. (06) 43589029, anneke.ottevanger.bolwidt@gmail.com

Yoga met Sofia Manolarakis in Oostvoorne | nr. 172

- 30 lessen op dinsdag vanaf 3 september 2024.
- Tijd: 10.30-11.30 uur.

YinYoga met Jan Labree in Oostvoorne | nr. 173

Dhr. J. Labree

Jan Labree is YinYoga Teacher, Mindfulness Trainer en Co-Active Coach (CPCC). Hij geeft coaching gericht op persoonlijke ontwikkeling. Hij verdiept zijn kennis door scholing bij de DNYS (De Nieuwe YogaSchool).

YinYoga is een zachte vorm van yoga waarbij de klassieke yogahoudingen op een meer ontspannen manier, zonder nadruk op spierkracht, worden uitgevoerd. Deze Yoga-vorm is een element van de Anicha Yoga.

Binnen deze vorm worden de vijf belangrijkste elementen uit diverse yoga stromingen gebundeld: techniek/core, dynamiek/adem (de Yang-elementen) en zachtheid/-ontspanning, meditatie/mindfulness en filosofie. Werkend vanuit de Anicha Yoga lesopbouw staan drie persoonlijke doelen centraal: bewustwording, verbinding en vrijheid. Als je je bewust wordt van je grenzen kan je die grenzen verleggen en zal je beter in staat zijn je te verbinden met wat jou echt raakt en bezighoudt. Dan pas kun je echte vrijheid ervaren. Die benadering richt zich ook op het leven na de yogales, want volgens de Yogafilosofie begint Yoga pas als je van de mat afstapt. Uitgangspunt daarbij is een soepeler lichaam zonder echte krachtsinspanning. Het gaat om de intentie waarmee je de mat opstapt en er weer afstapt.

Jouw mantra: dient dit mij of doe ik mijzelf geweld aan.

- Data: 30 lessen vanaf donderdag 5 september 2024
- Tijd: 19.00-20.00 uur
- Plaats: De Man, Burg. Letteweg 30, Oostvoorne
- Kosten: € 245,00 voor leden; voor niet-leden € 254,00
- Inlichtingen: Anneke Ottevanger, tel. (06) 43589029, anneke.ottevanger.bolwidt@gmail.com

Inschrijven via www.vuwestvoorne.nl of via het inschrijfformulier op pg. 49

VII Yoga



YinYoga met Jan Labree in Oostvoorne | nr. 174

- 30 lessen op donderdag vanaf 5 september 2024.
- Tijd: 20.00-21.00 uur.

Yoga met Jan Labree in Rockanje | nr. 175

Dhr. J. Labree

Informatie over de docent vind bij nummer 173.

- Data: 30 lessen op maandag vanaf 2 september 2024
- Tijd: 20.00-21.00 uur
- Plaats: De Merel, Willem de Waalstraat 3, Rockanje
- Kosten: € 245,00 voor leden; voor niet-leden € 254,00
- Inlichtingen: Anneke Ottevanger, tel. (06) 43589029, anneke.ottevanger.bolwidt@gmail.com

Hatha-Yoga met Patricia Bonjer in Rockanje | nr. 177

Mw. P. Bonjer

Patricia Bonjer sport graag maar kreeg 14 jaar geleden met sportblessures te maken. Ze heeft toen gezocht naar een andere manier om in beweging te blijven en ze kwam hierdoor in aanraking met Yoga. Ze werd zo enthousiast dat ze de yogadocentenopleiding bij Yoga Vidya in Rotterdam heeft gevolgd. In deze opleiding wordt de hatha-yoga volgens de Sivananda-traditie gedoceerd. Om zichzelf te blijven ontwikkelen volgt zij nu nog workshops en lessen. In haar lessen probeert ze een goede balans te houden tussen inspanning en ontspanning met de nodige uitdaging in de houdingen. De nadruk ligt op het fysieke en niet op het spirituele aspect.

Hatha-Yoga streeft naar het bereiken van (een) evenwicht tussen lichaam en geest door de toepassing van een uitgebalanceerd systeem van lichaamshoudingen, gekoppeld aan adembeleving.

De yoga-houdingen (asana) maken het lichaam soepeler en krachtiger. De manier waarop de houdingen worden uitgevoerd geeft adembewustzijn en in een meer gevorderd stadium, adembeleving.

In de Hatha-Yoga staat de adem centraal, omdat de adem, volgens de oude yogateksten, de verbinding vormt tussen lichaam en geest. Door adembeleving krijgt u meer controle over uw denken en emoties. Dit stelt u in staat stresssituaties beter het hoofd te kunnen bieden.

- Data: 30 lessen op donderdag vanaf 5 september 2024
- Tijd: 09.30-10.30 uur
- Plaats: De Merel, Willem de Waalstraat 3, Rockanje
- Kosten: € 245,00 voor leden; voor niet-leden € 254,00
- Inlichtingen: Anneke Ottevanger, tel. (06) 43589029, anneke.ottevanger.bolwidt@gmail.com

VII Yoga

Yoga – Mix met Karin Palts in Oostvoorne | nr. 179

Mw. K. Palts

Karin is sinds 2014 een Kundalini Yogadocent. Daarnaast ook gediplomeerd Stress en Burn-out Coach, Yoga Coach en mindfulness trainster. Deze combinatie vind je terug in haar lessen waardoor je naast inspanning en ontspanning ook waardevolle inzichten krijgt die een leven lang mee gaan.

Yoga-Mix- Ontdek de kracht van diverse stijlen.

In deze les vloeien traditionele Hatha-houdingen moeiteloos samen met de dynamische oefeningen van Kundalini, de krachtige houdingen van Vinyasa, terwijl de diepe stretches van Yin-yoga harmonieus samenkomen met de ademgestuurde bewegingen van pranayama. Elke stijl voegt zijn eigen unieke element toe aan de mix, waardoor een rijke en boeiende ervaring ontstaat die zowel het lichaam als de geest voedt.

Het gebruik van verschillende yogavormen in 1 les biedt talloze voordelen. Zowel kracht als flexibiliteit worden ontwikkeld, terwijl ook de aandacht wordt besteed aan ontspanning en herstel. Bovendien houdt het de les fris en opwindend, waardoor je altijd geïnspireerd en uitgedaagd wordt om je grenzen op te zoeken. Deze yogamix is geschikt voor alle niveaus.

- Data: 30 lessen op maandag vanaf 2 september 2024
- Tijd: 10.00-11.00 uur
- Plaats: De Meander, Vlinderslag 3, Oostvoorne
- Kosten: € 245,00 voor leden; voor niet-leden € 254,00
- Inlichtingen: Anneke Ottevanger, tel. (06) 43589029, anneke.ottvanger.bolwidt@gmail.com

Inschrijven via www.vuwestvoorne.nl of via het inschrijfformulier op pg. 49



Yoga met Sandra de Jager in Oostvoorne | nr. 181

Mw. S. de Jager

Sandra de Jager is 23 jaar geleden voor het eerst in aanraking gekomen met yoga. Toen zij in verwachting was van haar eerste kindje volgde zij een cursus zwangerschaps-yoga. Yoga is daarna nooit meer uit haar leven verdwenen. In 2014 is Sandra gestart met de opleiding tot kinder- en tiener yogadocent. Daarna volgde ze de docenten-opleiding van Samsara. Naast yogadocent is zij ook werkzaam als leefstijl- en vitaliteitscoach.

VII Yoga

Mindfulness | nr. 183

Mw. K. Palts

Informatie over de docent vind je bij nummer 179.

Mindfulness gaat om het bewustzijn van je gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties en de omgeving om je heen, zonder erin verstrikt te raken of er een waardeoordeel over te vellen.

Het helpt je om diepere verbindingen aan te gaan met jezelf en anderen, om meer te genieten van de eenvoudige dingen in het leven en om veerkrachtig om te gaan met de uitdagingen die op je pad komen.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat regelmatige beoefening van mindfulness kan leiden tot verminderde stress, verbeterde focus en concentratie, verhoogde emotionele veerkracht en zelfs fysieke gezondheidsvoordelen.

Dit is een training van 10 lessen à 2 uur. Je zit op een stoel aan een tafel (niet op de yogamat). Iedere les bestaat uit een deel theorie en praktijk. Neem een notitieboekje mee voor je aantekeningen en oefeningen.

Ben je klaar om de drukte van het dagelijkse leven achter je te laten en jezelf onder te dompelen in een oase van sereniteit en zelfontdekking? Dan is deze training precies wat je nodig hebt!

- Data: 10 lessen op donderdag vanaf 3 oktober 2024
- Tijd: 09.30-11.30 uur
- Plaats: De Man, Burg. Letweg 30, Oostvoorne
- Kosten: € 140,00 voor leden; voor niet-leden € 149,00
- Inlichtingen: Anneke Ottevanger, tel. (06) 43589029, anneke.ottvanger.bolwidt@gmail.com



VIII Creatieve vorming



VIII Creatieve vorming

Tekenen en schilderen op woensdagmiddag | nr. 421

Mw. S. Tuinman

Vanaf heel jonge leeftijd tekende ze al. Later studeerde ze af bij de Academie voor Beeldende Kunsten in Rotterdam, de huidige Willem de Kooning Academie. Ze werkt met allerlei technieken, zoals aquarel, acryl, inkt, bister, collage, pastel, gemengde technieken en ze houdt van experimenteren en het inslaan van nieuwe wegen. Creëren is voor haar genieten en dat wil ze graag op anderen overbrengen. Het geeft haar veel voldoening om mensen te begeleiden bij hun creatieve ontwikkeling en ze heeft hiermee ruime ervaring. Kijk voor meer info op www.sonjatuinman.nl of www.facebook.com/sonja.tuinmankunst.

Deze cursus van 10 lessen is bestemd voor mensen die al enige teken- en schilderervaring hebben. De bedoeling is je vaardigheden op schildergebied verder uit te breiden met andere technieken en/of materialen. Voorkeur is mogelijk in overleg met de docente. Haar brede kennis staat tot jullie beschikking. Uiteindelijk gaat het erom plezier te beleven aan alles wat de kunsten ons bieden. Bij voldoende deelname is een vervolg mogelijk voor nog 10 lessen startend op 15 januari 2025.

- Data: 10 workshops op woensdag v.a. 11 september 2024
- Tijd: 13.30-15.30 uur
- Plaats: Het Dorpshuis, Pinnepot 9A, Oostvoorne
- Kosten: € 150,00 voor leden; voor niet-leden € 159,00
- Inlichtingen: Piet Rosier, tel. (0181) 484195, p.w.rosier@planet.nl

Portret/model tekenen/schilderen | nr. 422

Mw. A. Rosendaal

Angeline Rosendaal - afgestudeerd aan de Willem de Kooning Academie in 1986 - geeft al vele jaren teken- en schilderlessen bij de VU Westvoorne. Ze heeft veel exposities op haar naam staan en is nog altijd actief als beeldend



kunstenaar. Haar vrije werk (acryl- en olieverfschilderijen) gaat uit van de natuur en mensfiguren. Ze maakt ook portretten, veelal in opdracht. Meer informatie vind je op www.angelinerosendaal.nl

Door middel van portret- en modelstudies leert Angeline Rosendaal u mensen tekenen. Het menselijk lichaam heeft een grote verscheidenheid aan vormen, waarvan verschillende aspecten aan bod komen; het menselijk lichaam, de beweging als figuur, het gezicht, de handen en voeten. Ook leert men hoe ogen, neus en mond op een bepaalde manier een plaats hebben in het gezicht. Enige basiskennis is voor deze cursus van belang. Er kan met verschillende teken- en schildermaterialen gewerkt worden.

Belangrijk: de kosten voor de modellen zijn niet bij de cursusprijs inbegrepen, deze worden per les afgerekend.

- Data: 20 workshops op maandag v.a. 16 september '24
- Tijd: 09.15-11.15 uur
- Plaats: Het Dorpshuis, Pinnepot 9A, Oostvoorne
- Kosten: € 300,00 voor leden; voor niet-leden € 309,00
- Inlichtingen: Coquille Belien tel. (0181) 485633

Inschrijven via www.vuwestvoorne.nl of via het inschrijfformulier op pg. 49

VIII Creatieve vorming

Rechts averechts: brei je eigen sjaal | nr. 423

Mw. G. Schellevis

Zij richtte in 2012 samen met een vriendin, Breicafe - Steekje los op in Middelharnis. Hier kwamen tien jaar lang elke maand ruim 70 dames bij elkaar om te breien en te haken. Inmiddels worden er alleen nog pop-up activiteiten door Steekje los georganiseerd.

Heb je ooit, in een ver verleden, leren breien en heb je zin om de breinaalden weer op te pakken of heb je nog nooit breinaalden van dichtbij gezien maar zou je toch wel willen leren breien? Dan is de cursus Breien met diverse steken (3 avonden) iets voor jou!

Met het combineren van de twee steken (rechtse en averrechtse) kun je honderden verschillende patronen maken. We beginnen eenvoudig en bij elk nieuw patroon neemt de moeilijkheid (maar ook je vaardigheid) toe.

Aan het eind van de 3 cursusavonden heb je alles in huis om je sjaal verder af te maken (of ben je al zover dat je de franjes als laatste toevoegt). Laat de winter maar komen!

Inbegrepen bij de cursus:

- Begeleiding
- Patronenboekje



Zelf meebrengen:

- Breigaren naar keuze (effen garen geeft het mooiste effect) geschikt voor breinaalden nummer 4 of 5 (bijv. bollen garen 100 gram (ongeveer 240 meter).
- Tip: de bollen breigaren Royal (Zeeman) of Saskia (Wibra) zijn uitermate geschikt voor dit project.
- Je hebt 6 à 7 bollen van 100 gram nodig voor een sjaal.
- Let op: kies je voor zwart of donkerblauw breigaren; dan zul je de patronen soms wat minder duidelijk zien.
- Breinaalden die worden geadviseerd bij het gekozen breigaren.

- Data: 3 workshops op donderdag vanaf 10 oktober 2024
- Tijd: 20.00-22.00 uur
- Plaats: Het Dorpshuis, Pinnepot 9A, Oostvoorne
- Kosten: € 63,00 voor leden; voor niet-leden € 72,00
- Inlichtingen: Lea van Vliet, tel. (0181) 854759, vanvlietabc@gmail.com

Van wol tot vilt nr. 424

Mw. A. van der Stel

Arrienne van der Stel ontdekte in 2017 hoe je van wol vilt kunt maken en hoe prettig het is om met natuurlijke materialen te werken en te ontdekken wat de mogelijkheden daarvan zijn. Ze heeft de driejarige viltopleiding bij de viltacademie Vrouw Wolle in Essen, België, gevolgd, waar ze veel technieken heeft geleerd.

In de driedelige workshop Van wol tot vilt ervaar je zelf dat door met wol, water, zeep en wrijving te werken de mooiste creaties ontstaan. Je start met de basistechniek. In het platte vlak leer je hoe de wol gelegd moet worden en waarom. Aan het eind van de middag ga je met je zelfgemaakte kunstwerkje naar huis. Tijdens de twee daaropvolgende workshops leer je hoe je 3-dimensionaal kunt

Inschrijven via www.vuwestvoorne.nl of via het inschrijfformulier op pg. 49

VIII Creatieve vorming



vilten. Je leert dan hoe je een pompoen rondom een mal maakt. En de laatste keer maak je een fragiel sfeerlichtje wat toch stevig genoeg is om te blijven staan.

- Data: drie workshops op zaterdag vanaf 5 oktober 2024
- Tijd: 13.30-16.30 uur
- Plaats: Het Dorpshuis, Pinnepot 9A, Oostvoorne
- Kosten: € 70,00 voor leden; voor niet-leden € 79,00
- Inlichtingen: Lea van Vliet, tel. (0181) 854759, vanvlietabc@gmail.com
- Nb. Per workshop reken je EUR 10,00 af bij de docent voor de te gebruiken materialen

Kerststuk met een twist | nr.425

Mw. A. Boeren-de Snaijer

Anneke Boeren-de Snaijer, Meesterbinder en bekend van bloemencentrum de Oude Proeftuin in Rockanje, verzorgt al jarenlang bijzonder bloemwerk en originele workshops.

In deze workshop maken we onder deskundige leiding van Anneke een kerststuk, maar dan net wat anders. Anneke gebruikt diverse technieken en aparte materialen van het seizoen. Er wordt rekening gehouden met verschillende woonstijlen en kleuren. Je neemt je eigen schaal of vaas mee en gereedschap zoals een scherp mesje, snoeischaar, huishoudschaar, ijzerdraadknipper en drie AA batterijtjes. Koffie, thee met lekkers zijn inbegrepen bij de workshop.

- Datum: dinsdag 10 december 2024
- Tijd: 19:30-22:00 uur
- Plaats: De Oude Proeftuin, Heveringseweg 3, Rockanje
- Kosten: € 45,00
- Inlichtingen: Marleen Stamperius, tel. (0181) 480475

Sedum kussen | nr. 426

Mw. A. Boeren-de Snaijer

Informatie over de docent vind je bij de vorige activiteit.

In deze workshop maken we een kussen voor de tuin(bank), waar je lang plezier van hebt. We gaan aan de slag met vetplantjes en kippengaas. Stap voor stap legt Anneke uit hoe deze bijzondere creatie wordt gemaakt. Behalve gereedschap zoals een scherp mesje, snoeischaar, huishoudschaar en ijzerdraadknipper is het handig om stevige tuinhandschoenen mee te nemen. Tussendoor is er tijd voor koffie, thee en iets lekkers.

- Datum: woensdag 12 februari 2025
- Tijd: 19:30-22:00 uur
- Plaats: De Oude Proeftuin, Heveringseweg 3, Rockanje
- Kosten: € 45,00
- Inlichtingen: Marleen Stamperius, tel. (0181) 480475



VIII Creatieve vorming

Violtjeskrans | nr. 427

Mw. A. Boeren-de Snaijer

Informatie over de docent vind je bij 426.

Geen krans met kerst, maar juist voor Pasen! Deze workshop luidt het voorjaar in met bijzondere Frivola violtjes uit eigen kwekerij. Wil je gereedschap zoals een scherp mesje, snoeischaar, huishoudschaar en ijzerdraadknipper meenemen? Koffie, thee en lekkers zijn inbegrepen.

- Datum: woensdag 9 april 2025
- Tijd: 19.30-22.00 uur
- Plaats: De Oude Proeftuin, Heveringseweg 3, Rockanje
- Kosten: € 45,00
- Inlichtingen: Marleen Stamperius, tel. (0181) 480475



Miniatuurbouw | nr. 428

Op woensdagochtend, om de week (oneven weken), is er een inloopochtend miniatuurbouw. Een vaste kern, die de

afgelopen jaren de cursus miniatuurbouw volgde, deelt haar kennis graag met iedereen die hierin geïnteresseerd is. Meestal wordt bij aanvang - na onderling overleg - een thema bepaald met als doel dit te exposeren.

- Datum: vanaf 29 augustus 2024
- Tijd: 09.15-11.15 uur
- Plaats: Het Dorpshuis, Pinnepot 9A, Oostvoorne
- Kosten: € 5,00
- Inlichtingen: Liesbeth Schotel, tel. (0181) 485266

Klussen voor beginners: Bevestigen | nr. 429

Mw. R. Verheul

De HobbyWerkplaats organiseert dit jaar drie workshops om je de beginselen van het klussen te leren. Heb je geen of weinig ervaring en wil je nu weleens zelf die lamp ophangen, dat kastje timmeren of dat lijstje ophangen? Geef je dan op. Met een klein clubje van maximaal zes personen brengen we je de eerste vaardigheden bij. Er zal dus genoeg tijd en aandacht zijn om iedereen bij te staan. Al het materiaal is in de HobbyWerkplaats aanwezig maar neem als je wilt gerust je eigen gereedschap mee om juist daar mee te leren werken.

Module 1: Ophangen en bevestigen

Welk basis handgereedschap komt veel van pas. Waarom zijn er verschillende boren en boormachines. Werk met verschillende pluggen en schroeven. Welk gereedschap heb je nodig bij welke klus. Welke materialen heb ik nodig voor mijn klus. Leer door te doen en wees niet bang. Hier mag dat plankje van de muur vallen.

- Datum: zaterdag 18 januari 2025
- Tijd: 13.00-15.30 uur
- Plaats: Hobbywerkplaats, Pinnepot 9A, Oostvoorne
- Kosten: € 12,50 voor leden; voor niet-leden € 15,00
- Inlichtingen: Trudi Hendriksen, tel. (06) 45035566, trudi@reduit.nl

VIII Creatieve vorming

Klussen voor beginners: Timmeren | nr. 430

Module 2: Timmeren

Altijd al eens zelf iets willen maken? Wij gaan deze middag een tafeltje maken. Hiervoor worden alle materialen aangeleverd. Door zelf te zagen op verschillende manieren zie je de voor- en nadelen. Ook de houtbevestigingen doen we op verschillende manieren. Lijmen, spijkeren, schroeven, gebruik van lijmtangen en schroefboormachines er komen meerdere manieren langs. Waarom moet u voorbereiden of is het mooier om verdiept te boren. Je kunt het zelf zo mooi maken als je wilt. Maar het gaat erom dat je er plezier in hebt.

Neem de tijd en wij nemen de tijd voor jullie. Ook wij zijn ergens begonnen en hebben het ergens opgepikt om het in ieder geval leuk te vinden dingen met je eigen handen te maken.

- Datum: zaterdag 15 februari 2025
- Tijd: 9.15 - 11.15 uur
- Plaats: Hobbywerkplaats, Pinnepot 9A, Oostvoorne
- Kosten: € 12,50 voor leden; voor niet-leden € 15,00
- Inlichtingen: Trudi Hendriksen, tel. (06) 45035566, trudi@reduit.nl

Klussen voor beginners: Electra | nr. 431

Module 3: Elektra

Je leert veilig werken met elektra. Wat betekenen de draadkleuren en waarom is dat van belang. Hoe bevestig je een stopcontact en sluit je een lamp aan. Leer de elektrische symbolen.

- Datum: zaterdag 15 maart 2025
- Tijd: 9.15 - 11.15 uur
- Plaats: Hobbywerkplaats, Pinnepot 9A, Oostvoorne
- Kosten: € 12,50 voor leden; voor niet-leden € 15,00
- Inlichtingen: Trudi Hendriksen, tel. (06) 45035566, trudi@reduit.nl

Workshop Vormen in steen | nr. 461

Dhr. Y. van Zeijl

Reeds als kleine jongen was Yuri vaak in de weer met klei en hout om beeldjes te maken, die hij bij allerlei gelegenheden aan vrienden cadeau gaf. Op de Vrije School werd dit gestimuleerd en ondersteund met lessen in handvaardigheid. Later kwam hij via vrienden in aanraking met zandsculptuur, waar hij enige jaren zijn beroep van maakte. In de jaren negentig kreeg hij de kans om in de leer te gaan bij Marianne van den Heuvel, die hem de fijne kneepjes van het steenhoudersvak bijbracht. Sindsdien werkt hij in zijn atelier het liefst aan stenen beelden, waarmee hij regelmatig exposeert, en geeft hij ook in diverse verbanden les aan groepjes amateurbeeldhouwers. Het lesgeven stelt hem in staat om onder de mensen te zijn, en om zijn vaardigheden en zijn manier van kijken door te geven. Hij is dan ook erg blij dat hij bij de Volksuniversiteit aan de slag mag als docent Vormen in Steen.



Inschrijven via www.vuwestvoorne.nl of via het inschrijfformulier op pg. 49

VIII Creatieve vorming

Deze workshops zijn voor beginners en gevorderden, die gefascineerd worden door de wereld van steen. Inschrijven per dag voor deze workshops, maar om een beeld af te ronden zul je meer dan één cursusdag nodig hebben.

Je bewerkt de ruwe steen tot een vorm, die je wenst en die de steen zelf wil prijsgeven. Het samenspel daartussen is een boeiend proces met verrassende resultaten.

De steensoorten zijn mergel, serpentijn, speksteen en albast. De gekozen steen wordt bewerkt met een beitels, rasp, vijl of schuurpapier.

Bij deze workshops is de lunch bij de prijs inbegrepen!

- Datum: vrijdag 20 september 2024
- Tijd: 09.45-16.30 uur
- Plaats: Het Dorpshuis, Pinnepot 9A, Oostvoorne
- Kosten: € 69,00 voor leden; voor niet-leden € 78,00
- Inlichtingen: Joyce Doedens, tel. (06) 10370474, joyce.ledoux@outlook.com



Workshops Vormen in steen

- Workshop Vormen in steen | Nr. 462; Datum: vrijdag 11 oktober 2023.
- Workshop Vormen in steen | Nr. 463; Datum: vrijdag 25 oktober 2024.
- Workshop Vormen in steen | Nr. 464; Datum: vrijdag 8 november 2024.
- Workshop Vormen in steen | Nr. 465; Datum: vrijdag 22 november 2024.
- Workshop Vormen in steen | Nr. 466; Datum: vrijdag 20 december 2024.
- Workshop Vormen in steen | Nr. 467; Datum: vrijdag 24 januari 2025.
- Workshop Vormen in steen | Nr. 468; Datum: vrijdag 7 februari 2025.
- Workshop Vormen in steen | Nr. 469; Datum: vrijdag 7 maart 2025.
- Workshop Vormen in steen | Nr. 470; Datum: vrijdag 21 maart 2025.
- Workshop Vormen in steen | Nr. 471; Datum: vrijdag 4 april 2025.
- Workshop Vormen in steen | Nr. 472; Datum: vrijdag 25 april 2025.

Inschrijven via www.vuwestvoorne.nl of via het inschrijfformulier op pg. 49

IX Eten en Drinken



IX Eten en Drinken



Feestelijk vegetarisch menu | nr. 440

Mw. K. Montizaan

Natuurvoedingsdeskundige Klaske Montizaan is graag van grond tot mond bezig met voeding: zo geeft zij les in de moestuin en in de keuken. In haar kookworkshops ligt de nadruk op vegetarisch eten met seizoensproducten, gezond, duurzaam en natuurlijk lekker.

Twijfel je wel eens hoe je lekker en verantwoord een vegetarisch menu samenstelt, zeker in de feestmaand december? In deze workshop bespreken we eerst kort hoe je dit eenvoudig kunt doen, met gebruik van seizoensgroenten. Daarmee heb je ook inspiratie voor thuis. Dan gaan we in tweetallen aan de slag om lekkere gerechten te maken die samen een feestelijk menu vormen. Om vervolgens samen van deze gerechten te genieten onder het genot van een bijpassend drankje.

Uiteraard ontvang je de recepten in jouw mailbox.

- Datum: donderdag 21 november 2024
- Tijd: 18.00-21.00 uur
- Plaats: Het Dorpshuis, Pinnepot 9A, Oostvoorne
- Kosten: € 45,00 voor leden; voor niet-leden € 50,00
- Inlichtingen: Marijke van Nugteren, tel. (06) 50859427, marijke.vannugteren2@gmail.com

Irakees koken | nr. 441

N. Taha

Nimat Taha is reeds een bekende van ons. Ze komt oorspronkelijk uit Irak, maar woont al jaren in Rockanje en is helemaal ingeburgerd. Koken is haar passie en daar hebben we al een paar keer van mogen genieten. Ze wil deze passie graag aan ons overbrengen.

Na het grote succes van voorgaande jaren en het enthousiasme van de cursisten, hebben we Nimat bereid gevonden ook dit seizoen weer een workshop te geven. Uiteraard met nieuwe gerechten.

Het bereiden van de verschillende recepten doen we twee aan twee en daarna gaan we met zijn allen alles proeven, onder het genot van een drankje.

- Datum: vrijdag 29 november 2024
- Tijd: 18.00-21.00 uur
- Plaats: Het Dorpshuis, Pinnepot 9A, Oostvoorne
- Kosten: € 45,00 voor leden; voor niet-leden € 50,00
- Inlichtingen: Marijke van Nugteren, tel. (06) 50859427, marijke.vannugteren2@gmail.com



IX Eten en Drinken

Irakees koken | Nr. 442;

- Datum: vrijdag 17 januari 2025.
- Plaats: Het Dorpshuis, Pinnepot 9A, Oostvoorne.

Ecozoet: koken met zoet zonder suiker | nr. 443

Mw. K. Montizaan

Informatie over de docent vind je bij cursus 440.

Ontdek hoe je zonder suiker ook een heerlijke smaak en consistentie kunt bereiken. In de workshop ga je aan de slag met zoete groenten, fruit, granen, noten en kruiden. Zoeten met deze onbewerkte en onverwerkte basisproducten is voor je gezondheid en voor het milieu de beste keuze. Praktisch: je maakt twee aan twee een paar lekkere gerechten klaar. Ontbijt, tussendoortjes, dessert, koek, gebak of een hartig gerecht met een zoete toets: het kan allemaal! We sluiten de workshop af met het zelfgemaakte buffet van alle heerlijke gerechten. (PM: verras je Valentijn met deze verantwoorde zoete verleidingen!).

Uiteraard ontvang je de recepten in jouw mailbox.

- Datum: vrijdag 14 februari 2025
- Tijd: 18.00-20.30 uur
- Plaats: Het Dorpshuis, Pinnepot 9A, Oostvoorne
- Kosten: € 45,00 voor leden; voor niet-leden € 50,00
- Inlichtingen: Lea van Vliet, tel. (0181) 854759, vanvlietabc@gmail.com

Chinees gerechten | nr. 444

Mw. C. Kluiters

Caroline vindt het heerlijk om te koken. Naast Italiaans koken is Chinees haar favoriet. Dit zijn niet de gerechten, die je bij de Chinees om de hoek eet met vaak veel sauzen. Een jaar of 35 geleden kwam zij in het bezit van een paar



kookboekjes met Chinese gerechten. Sindsdien kookt zij deze gerechten wekelijks. Haar kinderen en familie vragen er speciaal om als ze komen eten. Het is veel snijwerk en voorbereiding, maar dat heeft zij er graag voor over als zij ziet hoe haar familie van deze gerechten smult.

Caroline wilt jullie graag kennis laten maken met deze gerechten, die je later ook thuis kunt maken en waarvan de meeste ingrediënten te koop zijn in de supermarkt of toko. O.l.v. Caroline en aan de hand van de door haar gemaakte recepten ga je een aantal heerlijke Chinese gerechten maken, die daarna gezamenlijk aan tafel worden gegeten. Schrijf je snel in en ervaar een andere Chinese keuken.

- Datum: vrijdag 14 maart 2025
- Tijd: 18.00-21.00 uur
- Plaats: Het Dorpshuis, Pinnepot 9A, Oostvoorne
- Kosten: € 45,00 voor leden; voor niet-leden € 50,00
- Inlichtingen: Marijke van Nugteren, tel. (06) 50859427, marijke.vannugteren2@gmail.com

Inschrijven via www.vuwestvoorne.nl of via het inschrijfformulier op pg. 49

IX Eten en Drinken

Zuid-Italiaanse specialiteiten | nr. 445

Mw. C. Kluiters

Informatie over de docent vind je bij 440.

De Italiaanse keuken is zeer veelzijdig en heeft veel meer dan de (bij de meeste mensen) bekende gerechten als pizza, spaghetti en lasagna.

Met deze workshop wil zij je kennis laten maken met de mooie gerechten uit dit Zuid-Europese land.

Er zullen verschillende gerechten worden bereid om die vervolgens onder het genot van een lekkere bijpassende wijn te nuttigen.

- Datum: vrijdag 11 april 2025
- Tijd: 18.00-20.30 uur
- Plaats: Het Dorpshuis, Pinnepot 9A, Oostvoorne
- Kosten: € 45,00 voor leden; voor niet-leden € 50,00
- Inlichtingen: Marijke van Nugteren, tel. (06) 50859427, marijke.vannugteren2@gmail.com



Klassieke wijngebieden: Frankrijk | nr. 450

Dhr. J.W. Baurichter

Vinoloog Johan Baurichter werkte na zijn opleiding aan de Middelbare Hotel School Zwolle geruime tijd als sous-chefkok in Amsterdam en als chef-kok in Schiedam. Aansluitend werkte hij 26 jaar als horeca docent bij Deltion College in Zwolle. Daarna bij het Albeda Horeca College in Rotterdam. Momenteel is hij Chef Restaurant in Burgh Haamstede en verzorgt hij wijnworkshops bij de VU Westvoorne.

Tijdens de wijn workshops behandelen we in drie avonden drie wijnlanden met als thema's Frankrijk, Spanje en Italië. De cursussen zijn geschikt voor wijnliefhebbers of voor diegenen die hun kennis van wijn willen verdiepen.

De klassieke Franse wijngebieden komen vanavond aan bod: Bordeaux, Elzas, Loire, Rhone, Beaujolais en een paar minder bekende wijnstreken van la douce France.

Zowel mousserend, wit, rood, rose en dessertwijnen passeren de revue. Naast informatie over de wijn komt de kunst van het proeven en het bepalen van de geur- en smaakkenmerken tijdens deze avond aan de orde met een daarbij passend hapje. Vinoloog Baurichter bracht een deel van zijn opleiding door in Frankrijk, en bezoekt nog regelmatig wijngebieden in dit qua wijnen zeer afwisselende en karakteristieke land.

- Datum: vrijdag 4 oktober 2024
- Tijd: 19.30-21.30 uur
- Plaats: Het Dorpshuis, Pinnepot 9A, Oostvoorne
- Kosten: € 45,00 voor leden; voor niet-leden € 50,00
- Inlichtingen: Marijke van Nugteren, tel. (06) 50859427, marijke.vannugteren2@gmail.com

Inschrijven via www.vuwestvoorne.nl of via het inschrijfformulier op pg. 49

IX Eten en Drinken

Klassieke wijngebieden: Italië | nr. 452

Dhr. J.W. Baurichter

Informatie over de docent vind je bij 450.

Italië is een land dat veel moois te bieden heeft op wijngebied. Naast de gerenommeerde Italiaanse culinaire traditie kent het land een breed scala aan interessante rode en vooral witte wijnen. Uit Piemonte komen prachtige rode krachtige wijnen, en ook in Toscane kan de bekende Chianti Classico je betoveren. Een sprankelende Prosecco is een prettig en opwekkend aperitief, maar ook de vele - stille- witte wijnen uit de laars komen ter sprake en zijn niet te versmaden. In Italië zegt men - geen maaltijd zonder wijn, geen wijn zonder maaltijd - . We proeven er dan ook een bijpassend gerechtje bij op deze afsluitende wijnavond.

- Datum: vrijdag 21 februari 2025
- Tijd: 19.30-21.30 uur
- Plaats: Het Dorpshuis, Pinnepot 9A, Oostvoorne
- Kosten: € 45,00 voor leden; voor niet-leden € 50,00
- Inlichtingen: Marijke van Nugteren, tel. (06) 50859427, marijke.vannugteren2@gmail.com



Klassieke wijngebieden: Spanje | nr. 451

Dhr. J.W. Baurichter

Informatie over de docent vind je bij 450.

Spanje is een boeiend wijnland om eens nader te bestuderen. In Spanje onderscheiden we wijnen zoals Albarinho uit het koelere noordwesten. Daar beginnen we onze wijnreis en maken vervolgens een denkbeeldige reis in de vorm van een proeverij richting noordoosten via de Rioja, om daarna via het westen door het binnenland naar het zeer warme zuiden te reizen. Daar sluiten we af met de karakteristieke Sherry uit de omgeving van Jerez. De diverse wijnstijlen van dit Iberisch schiereiland komen vanavond aan bod en krijgen een bijpassend gerechtje voor een mooie wijn-spijs combinatie.

- Datum: vrijdag 15 november 2024
- Tijd: 19.30-21.30 uur
- Plaats: Het Dorpshuis, Pinnepot 9A, Oostvoorne
- Kosten: € 45,00 voor leden; voor niet-leden € 50,00
- Inlichtingen: Marijke van Nugteren, tel. (06) 50859427, marijke.vannugteren2@gmail.com

Maand	Dag	Activiteit	Boekingsnr.	Maand	Dag	Activiteit	Boekingsnr.
Augustus	29	Miniatuurbouw	428	December	8	Kunstfilm	119
	September	2	Yoga Karin Palts		179	10	Bloemschikken
2		Yoga Jan Labree	175	11	Fit door voeding	33	
3		Yoga Sofia Manolarakis	171	12	Filmhuis	113	
4		Yoga Sandra de Jager	181	20	Vormen in Steen	466	
5		Yoga Patricia Bonje r	177	Januari	11	Eco moestuin	34
5		Yoga Jan Labree	173		13	Honden kennen	35
11		Tekenen en schilderen	421		15	Vergeten oorlogshelden	14
16		Portret/model schilderen	422		17	Irakees koken	442
20		Vormen in Steen	461		18	Klussen	429
26		Filmhuis	111		19	Excursie Amsterdam	15
Oktober	1	Italiaans (4e jaar)	206		22	Franse chansons	203
	2	Frans (3e jaar)	202		23	Filmhuis	114
	3	Mindfulness	183		24	Vormen in Steen	467
	3	Engelse conversatie	200		29	Generatiekloof	36
	3	Italiaans (2e jaar)	205	Februari	2	Film zondag	117
	4	Wijn cursus	450		7	Vormen in steen	468
	5	Vilten	424		12	Bloemschikken	426
	9	Kunstlezing	10		14	Koken zonder suiker	443
	10	Breien	423		15	Klussen	430
	11	Vormen in Steen	462		17	Theater de Stoep	17
13	Excursie Antwerpen	11	20		Filmhuis	115	
16	Camino	123	21		Wijn cursus	452	
18	Kunstgeschiedenis	124	Maart		5	Literaire avond	18
23	Artificial Intelligence	31			7	Kunstgeschiedenis	130
24	Filmhuis	112		7	Vormen in Steen	469	
25	Vormen in Steen	163		9	Kunstfilm	120	
25	Kunstgeschiedenis	125		14	Chinese gerechten	444	
November	8	Vormen in Steen		464	15	Klussen	431
	8	Kunstgeschiedenis		126	20	Verkeersregels	37
	11	Langer fit		33	21	Vormen in steen	470
	13	Lezing Chris Klep		12	27	Filmhuis	116
	15	Wijn cursus		451	April	4	Vormen in steen
	21	Vega feestmaal	440	9		Bloemschikken	427
	22	Vormen in Steen	465	11		Italiaans koken	445
	22	Avond met de Beatles	13	16		Franse film	121
	29	Irakees koken	441	25		Vormen in Steen	472

Naam _____

Roepnaam _____ m / v / g

Adres _____

Geboortejaar _____

Postcode + Woonplaats _____

Telefoon _____

E-mail _____

Lidnummer _____

IBAN _____

Naam rekeninghouder (indien afwijkend) _____

Ik wil mij inschrijven voor de cursus of workshop - (nummer) _____

Ledenprijs / Niet-ledenprijs* _____

Betaling
 Bij een eenmalige machtiging is de gebruikelijke bedenktijd van 30 dagen van toepassing.

Ik verleen de VU Westvoorne een eenmalige/doorlopende machtiging* om het verschuldigde bedrag, inclusief eventuele uitstaande contributie (€ 9,-) van mijn rekening af te schrijven. Het bedrag wordt ongeveer twee weken voor aanvang van de cursus afgeschreven van je rekening.

Ja, ik wil lid worden van de VU Westvoorne en ik verleen de VU Westvoorne een eenmalige machtiging om de contributie € 9,- van mijn rekening af te schrijven.

Ik zal het verschuldigde bedrag, vermeerderd met € 2,50 administratiekosten, per bank overmaken op IBAN: NL13 INGB 0003 2475 40 t.n.v. VU Westvoorne onder vermelding van de naam van de cursist en de cursus.

Ik ben bekend met de Algemene Voorwaarden.

Stuur het volledig ingevulde inschrijfformulier gefrankeerd op naar Volksuniversiteit Westvoorne, Postbus 359, 3233 ZH Oostvoorne.

*Doorhalen wat niet van toepassing is.

Datum _____

Handtekening _____



Algemene voorwaarden VU

VU Lidmaatschap

Het lidmaatschap is persoonlijk en de contributie bedraagt € 9,- per jaar. Het verenigingsjaar loopt van 1 juli tot en met 30 juni. Voordelen zijn:

- voorrang bij inschrijving;
- vrije toegang tot lezingen;
- korting op cursusgeld (ook voor de Creatieve cursussen in het Dorpshuis).

Opzegging van het lidmaatschap dient voor aanvang van het nieuwe cursusjaar te geschieden, dus voor 1 juli. Bij te late opzegging is de volledige contributie verschuldigd.

Inschrijving op cursussen, excursies en workshops

- U kunt zich inschrijven op onze website www5.volksuniversiteit.nl;
- Verder kunt u zich inschrijven met een inschrijfformulier in dit programmaboekje (pagina 49);
- Uw inschrijving is geen garantie voor plaatsing. De inschrijvingen vinden plaats op volgorde van binnenkomst. Het verdient aanbeveling zo snel mogelijk in te schrijven, anders bestaat de kans dat de cursus is volgeboekt. Met de inschrijving verplicht u zich tot betaling van het volledige cursusgeld.

Betaling

Op het inschrijfformulier dient u aan te geven hoe u wenst te betalen, er zijn 2 mogelijkheden:

- U machtigt de VU het verschuldigde bedrag af te schrijven van uw giro- of bankrekening (dit heeft onze voorkeur, aangezien dit onze administratie vereenvoudigt).
- Of u betaalt het verschuldigde bedrag, vermeerderd met € 2,50 administratiekosten, per bank door het direct over te maken op onze IBAN NL13INGB0003247540.

De cursusadministratie schrijft de verschuldigde bedragen kort voor aanvang van de cursussen van uw rekening af; op uw dag-afschrift vindt u de naam van de cursus en de aanvangsdatum. Voor wat betreft de eenmalige machtiging geldt dat u binnen 30 dagen na de afschrijving uw bank opdracht kunt geven het bedrag terug te storten.

De betaling van de contributies verloopt op een soortgelijke wijze.

Annulering en restitutie

Cursussen of workshops gaan door als een bepaald minimum aantal deelnemers is ingeschreven. Wordt dit minimum aantal niet bereikt dan heeft de Volksuniversiteit het recht de activiteit te annuleren. De ingeschreven deelnemers ontvangen hierover bericht en het volledige cursusgeld zal binnen veertien dagen worden gerestitueerd.

Afmelding voor een cursus dient schriftelijk ingediend te worden bij

de penningmeester van de VU Westvoorne, Postbus 359, 3233 ZH Oostvoorne of penningmeester@vuwestvoorne.nl.

Annuleringen zijn tot maximaal drie weken vóór aanvang van de cursus mogelijk. Bij annulering worden € 15,- administratiekosten in rekening gebracht. Het restant wordt gerestitueerd.

Na deze drie weken voor aanvang van de cursus is annulering door de cursist niet meer mogelijk en wordt er geen cursusgeld meer terugbetaald. Slechts bij hoge uitzondering is na bovengenoemde termijn restitutie mogelijk, dit ter beoordeling van het bestuur.

Klachtenregeling

Mocht de organisatie of de gang van zaken in een cursus daartoe aanleiding geven, dan kunt u een klacht indienen. Zie verder onze website onder algemene informatie.

Privacy

Conform de bepalingen van de Algemene verordening gegevensbescherming (AVG) gebruikt de Volksuniversiteit uw persoonsgegevens alleen voor het doel waarvoor u deze geeft; t.b.v. aanmeldingen voor cursussen, ledenregistratie en om cursisten te informeren over hun cursus en lidmaatschap. Zonder verdere toestemming zal de VU geen ander gebruik maken van deze gegevens. Zie verder onze website onder algemene informatie.

Korting

Er zijn geen kortingen van toepassing voor houders van een 65+ kaart of C.J.P. Jongeren en studenten kunnen gratis de lezingen bijwonen en voor cursussen betalen zij de ledenprijs.

Overige voorwaarden

- Voor deelname aan cursussen is het lidmaatschap niet vereist, wel gewenst;
- Bij een te groot aantal inschrijvingen genieten leden voorrang;
- Cursussen worden gegeven op de dagen, tijden en plaatsen zoals in dit programmaboekje vermeld. Voor aanvang van een cursus ontvangt u geen nader bericht, de aanvangsdatum van de cursus staat in dit programmaboekje;
- Tenzij anders vermeld, zal in de schoolvakanties geen les worden gegeven;
- Alle door de Volksuniversiteit gepubliceerde prijzen en data - deze kunnen door de Volksuniversiteit worden aangepast - zijn onder voorbehoud van kennelijk foutieve vermeldingen;
- De VU Westvoorne is niet aansprakelijk voor schade aan personen en/of eigendommen, evenmin is zij aansprakelijk voor diefstal en/of vermissing van persoonlijke goederen tijdens de door haar georganiseerde activiteiten.
- Onze cursusvoorwaarden zijn conform de landelijke afspraken welke zijn gemaakt binnen de Bond van Nederlandse Volksuniversiteiten.

Doe je mee?

Wij zijn altijd op zoek naar versterking

VU Westvoorne inspireert jaarlijks zo'n 1.800 bezoekers via workshops, lezingen, films en cursussen. Zo'n dertig vrijwilligers zetten zich samen met professionele docenten hiervoor in. We moderniseren, groeien en werken met tal van stichtingen, bibliotheken en musea op Voorne samen. Bij ons vind je inspiratie op het gebied van talen, kunst en literatuur, cultuur, creatieve activiteiten, film, yoga, gezond leven en eten, regionale maatschappelijke thema's.

Heb jij interesse en zou jij iets voor ons kunnen betekenen? Neem dan contact op met Ans Groenewegen via voorzitter@vuwestvoorne.nl



VU WESTVOORNE
VOLKSUNIVERSITEIT



Scan de QR-code en bekijk de video over het vrijwilligerswerk

Ontmoeting, verdieping, plezier en inspiratie... VU Westvoorne doet iets met je!