



Ouderenwerk

Cursuswijzer
2011-2012

CURSUSWIJZER 2011 - 2012

voor mensen van 55 jaar en ouder

een gratis uitgave van het ouderenwerk van Vivaan voor inwoners van de gemeenten Boekel, Uden, Veghel en van Heeswijk-Dinther en Loosbroek.

COLOFON

CURSUSWIJZER 2011 - 2012

Brochure met het cursusaanbod voor ouderen voor het seizoen 2011 -2012

Deze brochure is samengesteld door het ouderenwerk van Vivaan in samenwerking met de ouderenbonden, de educatieve instellingen en diverse andere organisaties.

Augustus 2011

Oplage 1.500

Vivaan, ouderenwerk

Wilgenstraat 17

5461 EA Veghel

tel.: 0413 – 36 73 09

fax: 0413 – 34 06 23

e-mail: ouderenwerk@vivaan.nl

website: www.vivaan.nl

INLEIDING

Leren kan heel leuk zijn. Zeker als het niet meer per se moet. Je kunt dan zelf kiezen wat je wilt leren.

In het werkgebied van Vivaan, ouderenwerk worden heel veel cursussen gegeven. In deze Cursuswijzer probeert Vivaan, in samenwerking met de ouderenbonden en de educatieve instellingen een goed overzicht te bieden van cursussen die ouderen kunnen volgen.

Vele worden speciaal voor ouderen georganiseerd. Dat zijn cursussen die in een aangepast tempo worden gegeven en die niet gericht zijn op een diploma. Dat je er leeftijdgenoten ontmoet, ervaren de meeste deelnemers als positief.

Hoe kunt u een cursus vinden?

Kijk eerst eens in de inhoudsopgave. Daarin staan de cursussen in verschillende categorieën en u ziet er op welke pagina de cursussen uitgebreider beschreven worden.

Meer informatie en aanmelden?

Wilt u meer weten over een cursus dan moet u bij de instelling zijn, die de cursus organiseert. Daar moet u zich ook aanmelden.

Nog veel meer cursussen

Natuurlijk kunnen we in deze Cursuswijzer niet alle cursussen vermelden die u kunt volgen. Kijk bijvoorbeeld eens achter in deze Cursuswijzer, onder “verdere wetenswaardigheden”.

Wij hopen, dat u een cursus van uw gading vindt en dat u daar veel genoeg aan beleeft.

Bijdrageregeling voor deelname aan cursussen

Mensen met een laag inkomen kunnen moeite hebben om het verschuldigde cursusgeld te betalen. Als dat bij u zo is, kan de gemeente u misschien helpen. Informeer daarnaar bij:

in de gemeente Boekel: Sociale Zaken, 0492 – 32 68 00

in de gemeente Bernheze: Optimisd, Frisselsteinstraat 6, 0413 – 75 03 90

in de gemeente Uden: Sociale Zaken, 0413 – 28 19 11

in de gemeente Veghel: Optimisd, Frisselsteinstraat 6, 0413 – 75 03 90

INHOUDSOPGAVE

Cursusaanbod

Computer:

Kennismaken/beginnerscursus (Windows)	11, 14, 20, 28, 30, 32, 35
Herhalingscursus (Windows)	15
Tekstverwerken (Word).....	13, 15, 32
Spreadsheet (Excel).....	11, 20
Internet/e-mail	13, 15, 22, 28, 30, 34
Foto's bewerken.....	12, 16, 20, 23, 28, 29, 30, 31, 33, 34
Creatief: wenskaarten en uitnodigingen maken	12, 34
Internetbankieren	12
Oefenen en spreekuur	13
Powerpoint (presentatie maken)	29, 33
Workshop Skype	11
Bestandsbeheer, werken met mappen.....	15
Sociale Media (twitter, hyves, facebook).....	23
Website maken	23

Talen:

Engels	14, 19, 26
Frans.....	19, 26
Spaans.....	19, 26, 27

Creatieve- /kunstzinnige vorming:

Tekenen/schilderen.....	16, 25
Boetseren.....	19
Glas-in-lood.....	21
Vilten	21
Kunstgeschiedenis/kunst kijken	16
Boekenleeskring.....	14, 25
Bloemschikken/-binden	17, 19

Gezondheid:

Valpreventie	4
Geheugentraining.....	4
CVA, gespreksgroep voor partners	6
Parkinson, gespreksgroep voor mensen met Parkinson	7
Parkinson, gespreksgroep voor partners van mensen met Parkinson	6
Dementie, cursus voor mantelzorgers.....	8
Ismakogie, westerse bewegingsleer	21
Yoga.....	17
Voetreflexzonemassage.....	26
Beter Slapen	18

Persoonlijke groei:

In de put, uit de put, zelf uw somberheid overwinnen	9
Angst de baas	9
Rouwverwerkingsgroep.....	8
Vriendschapskursus.....	4

Kennis:

Bijblijven	5
Rondom overlijden	5

Overige:

Bridge	25
Koken.....	17, 20, 29
Brood en banket bakken	29

Verdere wetenswaardigheden

overig aanbod van cursussen	
A. in ons werkgebied.....	36
Instituut Pieter Brueghel	
Centrum Kunstzinnige Vorming Uden	
Meerijse Instelling voor Kunsteducatie	
B. buiten ons werkgebied.....	37
Hovo Brabant Seniorenacademie	
Open Universiteit	
Internet	

NB: AANMELDEN BIJ DE ORGANISERENDE INSTELLING
--

VIVAAN (ouderenwerk)

Doelstelling Ouderen ondersteunen zodat zij langer zelfstandig deel kunnen nemen aan de samenleving.
Doelgroep 55 jaar en ouder.

Cursus **CURSUS VRIENDSCHAP**
In acht bijeenkomsten bespreken de cursisten met elkaar en met de docenten wat zij in contacten met anderen zoeken. Zij krijgen tips aangereikt en maken een plan om zelf vriendschappelijke contacten te kunnen aangaan.

Plaats **afhankelijk van de aanmeldingen in Boekel, Uden of Veghel**
Cursusduur 8 x 2 uur
Tijd 's ochtends of 's middags
Prijs € 12,00 (inclusief cursusmateriaal; exclusief consumpties)
Start voorjaar 2012

* * * * *

Cursus **VALPREVENTIE**
Doordat ze wat onvaster op de benen staan, vallen mensen vaker naarmate ze ouder worden. Dat leidt gelukkig lang niet altijd tot ernstig lichamelijk letsel, maar velen worden na een val wel onzekerder en dat vergroot weer de kans om te vallen. Tijdens de cursus valpreventie krijgt u in vier lessen informatie en oefeningen waardoor u zich zekerder kunt gaan voelen.

Plaats **Veghel, Venhorst, Boekel, Uden, Odiliapeel**
Cursusduur 4 x 2 uur
Tijd 's ochtends of 's middags
Prijs € 20,00 inclusief lesmateriaal (consumpties voor eigen rekening)
Start najaar 2011 (Venhorst en Boekel)
voorjaar 2012 (Uden en Odiliapeel)

* * * * *

Cursus **GEHEUGENTRAINING**
Na een informatiebijeenkomst over de werking van ons geheugen kunnen deelnemers zich opgeven voor een cursus van vier lessen. Daarin leren zij technieken en oefeningen om het geheugen te verbeteren.

Plaats **Eerde**
Cursusduur informatieavond 2 uur
lessen: 4 x 2 uur
Tijd informatiebijeenkomst: 's avonds, 19.30 uur
lessen: 's ochtends, 09.30 of 's middags, 14.00 uur
Prijs € 15,00 exclusief cursusmateriaal en consumpties
Start voorjaar 2012 (Eerde)

Voor contactinformatie en aanmelden zie blz. 5

Cursus **BIJBLIJVEN**
Organisaties praten de cursisten bij over de laatste ontwikkelingen die voor ouderen van belang kunnen zijn.

Plaats **Loosbroek en Heeswijk**
Cursusduur 6 x 2 uur
Tijd donderdagochtend, 9.30 – 11.30 uur
Prijs € 15,00 (consumpties voor eigen rekening)
Start najaar 2011 (Loosbroek) en voorjaar 2012 (Heeswijk)

* * * * *

Cursus **RANDOM OVERLIJDEN**
Een informatieve cursus die ingaat op allerlei zakelijke en emotionele zaken die aan de orde zijn voor en na het overlijden van een dierbare. De volgende onderwerpen komen aan bod:

- orde op zaken
- notariële zaken
- ethische begrippen
- terminale zorg en begeleiding
- de verzorging van het afscheid
- afscheid, verlies en rouw

Plaats **Zijtaart en Dinther**
Cursusduur 6 x 2 uur
Tijd donderdagochtend, 9.30 – 11.30 uur
Prijs € 15,00 (consumpties voor eigen rekening)
Start najaar 2011 (Zijtaart) en voorjaar 2012 (Dinther)

* * * * *

Nadere informatie en aanmelden bij:

Vivaan (ouderenwerk)
Wilgenstraat 17
5461 EA Veghel
tel.: 0413 – 36 73 09
e-mail: ouderenwerk@vivaan.nl
website: www.vivaan.nl

Activiteit

GESPREKSGROEP VOOR MENSEN MET PARKINSON

PATIËNTEN EDUCATIE PROGRAMMA PARKINSON (PEPP)

Vijf tot zeven mensen met de ziekte van Parkinson bespreken onder deskundige begeleiding deze thema's:

- wat vind je van jezelf en de ziekte? – sociale vaardigheid
- gezondheidsbevordering – omgaan met stress
- omgaan met angst en depressie – sociale ondersteuning

In deze lotgenotengroep is veel ruimte voor eigen inbreng.

Een deelnemer zegt erover: "Je wordt je ervan bewust dat je meer kunt dan je in eerste instantie dacht."

Plaats

Veghel: De Watersteeg, Reigerdonk 37

Cursusduur

8 x 1½ uur

Tijd

in overleg (zelfde dag, andere tijd als vorige cursus)

Prijs

gratis

Start

2 keer per jaar

Na aanmelding volgt een kennismakingsgesprek

* * * * *

Nadere informatie en opgave bij Brabantzorg, Veghel

Voor de gespreksgroep voor mensen met Parkinson:

Els Coppens
Parkinsonconsulent
tel.: 06 -12655813

Voor de gespreksgroepen voor partners:

Renske Leenders
Maatschappelijk werker
tel.: 0413 - 362 951

STICHTING AANZET (maatschappelijk werk) en GGZ

Doelgroep Mantelzorgers van mensen met dementie en mensen van wie de partner is overleden.

* * * * *

Activiteit **CURSUS VOOR MANTELZORGERS VAN MENSEN MET DEMENTIE**

Mantelzorgers van nog thuiswonende familieleden/kennissen met dementie krijgen handreikingen om verder te kunnen met de opvang van de dementerende.

Onderwerpen die besproken worden: informatie over dementie, veranderingen in je eigen leven, omgangsadviezen, hoe zorg je als mantelzorger voor jezelf, toekomstperspectief

Na aanmelding vindt altijd eerst een intakegesprek plaats.

Plaats

Uden

Begeleiding

professionele begeleiding vanuit Aanzet en Brabantzorg

Cursusduur

7 x 2 uur

Tijd

donderdagochtend, 10.00 – 12.00 uur

Prijs:

deelname is gratis

Start

oktober 2011

* * * * *

Activiteit **ROUWVERWERKINGSGROEP VOOR MENSEN VAN WIE DE PARTNER IS OVERLEDEN**

Mensen die een partner verloren delen hun ervaringen en kijken samen vooruit naar nieuwe doelen in het leven.

Onderwerpen die besproken worden: het overlijden, de uitvaart, de veranderingen in het leven na het overlijden, het verdriet, zoeken naar nieuwe activiteiten en nieuwe doelen in het leven.

Na aanmelding vindt altijd eerst een intakegesprek plaats.

Plaats

Uden

Begeleiding

professionele begeleiding vanuit Stichting Aanzet

Cursusduur

11 x 2 uur

Tijd

maandagavond 19.00 uur tot 21.00 uur

Prijs

deelname is gratis

Start

september 2011

Nadere informatie en aanmelden bij:

Stichting Aanzet

Marius Oosterling

en Cocky van Ravenstein

De Misse 46

5401 HT Uden

tel.: 0413 – 25 39 00

moosterling@aanzet.nu

cursus voor mantelzorgers ook bij:

Geheugensteunpunt

Carla van der Zanden

bereikbaar via BrabantZorg

0412 – 622678

PSYPLUS

Doelstelling	PsyPlus helpt mensen die geplaagd worden door stemmingsproblemen en/of angstgevoelens of door aan het werk gerelateerde problematiek.
Doelgroep	mensen vanaf 55 jaar.

Voor deze cursussen is een verwijzing van uw huisarts nodig. Voorafgaand aan de cursus hebt u een kennismakingsgesprek.

* * * * *

IN DE PUT, UIT DE PUT

Iedereen voelt zich wel eens somber. Meestal gaat de somberheid vanzelf over. Soms houden de gevoelens te lang aan.

'In de put, uit de put' is een echte cursus. U krijgt vaardigheden aangereikt die u kunnen helpen uw depressieve gevoelens te verminderen.

Plaats	diverse plaatsen in Oost Brabant
Cursusduur	10 x 2 uur en na drie maanden een terugkombijeenkomst
Tijd	in overleg met de deelnemers
Prijs	€ 105,00 (inclusief wettelijke eigen bijdrage en cursusmateriaal)
Start	najaar 2011

* * * * *

ANGST DE BAAS

Iedereen is wel eens bang en soms is dat maar goed ook, want angst waarschuwt voor gevaar. Sommige mensen zijn angstig zonder dat het echt nodig is.

'Angst de Baas' is een echte cursus. U leert stapsgewijs controle te krijgen over uw angstklachten. De volgende onderwerpen komen aan de orde:

- wat is angst en welke angsten heeft u?
- minder piekeren, meer positief denken;
- persoonlijk plan van aanpak;
- verminderen van angst en spanning door ontspanning;
- u leert angstige situaties niet langer uit de weg te gaan.

Plaats	diverse plaatsen in Oost Brabant
Cursusduur	8 x 2 uur en na drie maanden een terugkombijeenkomst
Tijd	maandag 14.00 – 16.00 uur
Huiswerk	oefeningen om thuis te maken zijn een belangrijk onderdeel
Prijs	€ 90,00 (inclusief wettelijke eigen bijdrage en cursusmateriaal)
Start	najaar 2011

Nadere informatie en aanmelden bij:

het secretariaat van PsyPlus

tel.: 0492 – 59 34 08

e-mail: preventie@psyplus.nl

website: www.psyplus.nl

GGZ OOST BRABANT

Doelstelling De GGZ is een instituut dat gespecialiseerde hulp verleent bij psychische en psychiatrische problemen. Ook worden cursussen aangeboden om deze problemen te voorkómen.

Doelgroep ouderen vanaf 55 jaar.

Voorafgaand aan deze cursussen is er een gesprek om te kijken of uw wensen passen bij de mogelijkheden die de cursussen bieden.

* * * * *

Cursus LEVEN MET IEMAND MET PSYCHIATRISCHE PROBLEMEN

Leven met iemand met psychiatrische problemen kan zwaar zijn voor partners, ouders, kinderen, broers en zussen en andere naastbetrokkenen. Het kan gepaard gaan met machteloosheid, conflicten, overbelasting, eenzaamheid en voortdurende spanning. Veel naastbetrokkenen weten niet meer hoe ze het beste om kunnen gaan met moeilijke situaties.

In deze cursus leert u over de achtergrond van problemen en oefent u met verschillende manieren van reageren. Anders reageren heeft vaak een positieve invloed op de persoon met de psychiatrische problemen.

In de cursus komen thema's aan de orde, zoals:

- Kennismaking en verwachtingen van de cursus
- Psychiatrische problemen in gezin en relatie
- De balans vinden tussen draagkracht en draaglast
- De zorgrol nader bekeken
- Communicatie en grenzen stellen
- Methoden om problemen op te lossen
- Zorgen voor jezelf

De cursus is geen therapiegroep. Deelname is vrijwillig, maar niet vrijblijvend. Wij verwachten dat u probeert op alle bijeenkomsten aanwezig te zijn en huiswerkopdrachten maakt.

Plaats

Uden

Cursusduur

10 x 2 uur en na drie maanden een terugkombijeenkomst

Prijs

€ 12,50 (inclusief cursusmateriaal)

Start

najaar 2011

Nadere informatie en aanmelden bij:

Afdeling preventie

Hanny van Aaken

Violierstraat 11

5402 LA Uden

tel.: 0413 – 29 80 00 of 84 42 53

e-mail: preventie@ggzoostbrabant.nl

website: www.ggzoostbrabant.nl

DOP - DIGITALE ONTMOETINGSPLAATS
Heeswijk-Dinther-Loosbroek

Doelstelling **Ontdekken wat je met een computer kunt doen.**
Doelgroep **50+-ers uit Heeswijk, Dinther en Loosbroek.**

* * * * *

Cursus **KENNISMAKINGSBIJEENKOMSTEN**
De deelnemers maken kennis met verschillende mogelijkheden van de computer. Vrijwilligers leiden u rond in:
- Windows
- maken en inkleuren van een eenvoudige tekening
- typen, opslaan en wijzigen van een tekst
- Windows Verkenner

Plaats **Heeswijk-Dinther: Cultureel Centrum Servaes, Raadhuisplein 24**
Cursusduur 6 x 2 uur
Tijd maandag 19.30 – 21.30 uur en donderdag 13.30 – 15.30 uur
Prijs € 30,00 (inclusief cursusmateriaal)
Start maandag 19 september 2011 (Windows 7)
 donderdag 22 september 2011 (Windows XP)
 maandag 7 november 2011 (Windows XP)
 donderdag 10 november 2011 (Windows 7)

* * * * *

Cursus **WORKSHOP SKYPE**
Met Skype heeft u een gratis beeldtelefoonverbinding met andere Skypegebruikers over de hele wereld. In twee lessen wordt u wegwijs gemaakt in dit programma.

Plaats **Heeswijk-Dinther: Cultureel Centrum Servaes, Raadhuisplein 24**
Cursusduur 2 x 2 uur
Tijd woensdagavond 19:00 – 22:00 uur
Prijs € 17,50 (inclusief cursusmateriaal)
Start woensdag 19 oktober 2011

* * * * *

Cursus **CURSUS EXCEL**
U wordt wegwijs gemaakt in de vele mogelijkheden en toepassingen van het spreadsheetprogramma Excel.

Plaats **Heeswijk-Dinther: Cultureel Centrum Servaes, Raadhuisplein 24**
Cursusduur 6 x 2 uur
Tijd nog niet bekend
Prijs € 35,00 (inclusief cursusmateriaal, exclusief consumpties)
Tijd dinsdagmiddag of woensdagavond
Start datum wordt vastgesteld bij voldoende deelname

Voor contactinformatie en aanmelden zie blz. 13

Cursus **WORKSHOP INTERNETBANKIEREN**
Het gemak van Internetbankieren leren door het zelf te doen alsof het echt is.

Plaats **Heeswijk-Dinther:** Cultureel Centrum Servaes, Raadhuisplein 24

Cursusduur 1 x 3 uur

Tijd maandag 19.00 – 22.00 uur en
maandag 13.00 – 16.00 uur (bij voldoende deelname)

Prijs € 10,00

Start 31 oktober 2011

* * * * *

Cursus **CURSUS FOTOBEWERKING**
U leert de basisbeginselen van het fotobewerken met het programma PhotoFiltre. In een handomdraai maakt u de foto groter of kleiner en poetst u 'rode ogen' weg. Achter de computer kunt u meer effecten aanbrengen dan de professionele fotograaf vroeger in de donkere kamer.

Plaats **Heeswijk-Dinther:** Cultureel Centrum Servaes, Raadhuisplein 24

Cursusduur 6 x 2 uur

Tijd dinsdag 19.30 – 21.30 uur

Prijs € 35,00 (inclusief cursusmateriaal)

Start 20 september en 8 november 2011

* * * * *

Cursus **WORKSHOP FOTOBOEK MAKEN**
De deelnemers leren in 3 uur hoe ze op de computer een mooi fotoboek kunnen maken.

Plaats **Heeswijk-Dinther:** Cultureel Centrum Servaes, Raadhuisplein 24

Cursusduur 6 x 2 uur

Tijd woensdag 19.00 – 22.00 uur

Prijs € 39,50 (inclusief cursusmateriaal)

Start 21 september en 9 november 2011

* * * * *

Cursus **WORKSHOP WENSKAARTEN EN UITNODIGINGEN MAKEN**
De deelnemers leren in drie uur hoe ze op de computer een wenskaart of uitnodiging kunnen maken.

Plaats **Heeswijk-Dinther:** Cultureel Centrum Servaes, Raadhuisplein 24

Cursusduur 1 x 3 uur

Tijd dinsdag 19.00 – 22.00 uur en
dinsdag 13.00 – 16.00 uur (bij voldoende deelname)

Prijs € 10,00

Start 1 november 2011

* * * * *

Cursus **WORD 2007**
De deelnemers leren om te gaan met de vele mogelijkheden van het tekstverwerkingsprogramma Microsoft Word 2007.

Plaats **Heeswijk-Dinther:** Cultureel Centrum Servaes, Raadhuisplein 24

Cursusduur 8 x 2 uur

Tijd dinsdagmiddag 13.30 – 15.30 uur

Prijs € 55,00 (inclusief cursusmateriaal)

Start 20 september 2011

Cursus **INTERNET en E-MAIL**
De deelnemers leren de weg te vinden op internet en maken kennis met vele mogelijkheden van internet en e-mail.

Plaats **Heeswijk-Dinther:** Cultureel Centrum Servaes, Raadhuisplein 24

Cursusduur 6 x 2 uur

Tijd donderdag 9.30 – 11.30 uur

Prijs € 45,00 (inclusief cursusmateriaal)

Start 22 september en 10 november 2011

* * * * *

Activiteit **OEFENEN, INTERNETTEN EN COMPUTERSPREEKUUR**
Cursisten en inwoners van Heeswijk, Dinther en Loosbroek kunnen binnenlopen om te oefenen, te internetten of om de vrijwilligers te vragen hoe ze een bepaald probleem op kunnen lossen.

Plaats **Heeswijk-Dinther:** Cultureel Centrum Servaes, Raadhuisplein 24

Cursusduur wekelijks van half september 2010 tot eind april 2011, behalve in de schoolvakanties.

Tijd vrijdag 9.00 – 12.00 uur

Start 23 september 2011

Prijs gratis

* * * * *

Voor mensen die geen Microsoft Office met o.a. Word hebben gekocht kan ook de cursus Word worden gegeven op basis van het gratis programma "Open Office".

Ook van januari tot mei 2012 verzorgt DOP diverse cursussen en workshops. De data en tijden zijn nu nog niet bekend. U kunt daarvoor te zijner tijd de website van DOP raadplegen.

Nadere informatie en aanmelden bij:

DOP, Digitale Ontmoetingsplaats Heeswijk-Dinther-Loosbroek

coördinator: Ben Beeftink

Donkerendijk 44

5473 CS Heeswijk-Dinther

tel.: 0413 – 29 19 24

actuele gegevens op website: <http://www.ccservaes.nl/dop/index.htm>

STICHTING DE EIJNDERIC

Doelstelling een zinvolle creatieve en educatieve tijdsbesteding bieden.
Doelgroep o.a. 55-plussers

* * * * *

Cursus **ENGELS**
U leert op een ongedwongen manier omgaan met deze taal, vooral door te luisteren en te spreken.

Plaats **Heesch**

Cursusduur 20 x 1¼ uur

Tijd **beginners** (code 13825.11.TA) dinsdag 13.30 – 14.45 uur
conversatie (code 13815.11.TA) dinsdag 13.30 – 14.45 uur
3^e jaars (code 13805.11.TA) dinsdag 9.00 – 10.15 uur
gevorderden (code 13820.11TA) dinsdag 10.30 – 11.45 uur

Prijs € 123,00

Materialen in overleg met docent

Start beginners 27 september 2011
eenvoudige conversatie 27 september 2011
3^e jaars 27 september 2011
gevorderden 27 september 2011

* * * * *

Cursus **LEESKRING**
De leeskring is voor mensen die graag lezen en meer willen weten over de achtergronden van romans. Mensen die hun leeservaringen willen delen. Het eerste boek is 'Vaslav' van Arthur Japin, daarna is 'Moenie kyk nie' van Henk van Woerden aan de beurt. Overige titels volgen.

Plaats **Heesch**

Cursusduur 8 x 2 uur

Tijd woensdagmiddag van 13.30 uur tot 15.30 uur

Prijs € 61,00

Materialen niet in prijs inbegrepen

Docent Riet Keijzers

Start Woensdag 28 september 2011

* * * * *

Cursus **BASISCURSUS WINDOWS 7** (code 13055.11.CO)
Kennismaken met de computer begint met Windows. Dit is de basis om later goed met programma's te kunnen werken.

Plaats **Heesch**

Cursusduur 8 x 2 uur

Tijd donderdagochtend 9.15 uur tot 11.15 uur

Prijs € 98,00

Materialen € 12,50

Docent Wim van Nistelrooij

Start 2 februari 2012

Voor contactinformatie en aanmelden zie blz. 18

Cursus **Herhalingscursus WINDOWS XP en VISTA** (code 13050.11.CO)
Windows is de basis om goed met programma's te kunnen werken. Deze cursus is bedoeld voor degenen die de basiscursus al eerder volgden en op herhaling willen.

Plaats **Heesch**
Cursusduur 2 x 2 uur
Tijd woensdagochtend 9.15 – 11.15 uur
Prijs € 27,00
Materialen € 7,50
Start 5 oktober 2011

* * * * *

Cursus **TEKSTVERWERKEN MET WORD 2007** (code 13040.11.CO)
Deze korte cursus tekstverwerken is een goede uitgebreide kennismaking met de mogelijkheden die dit programma biedt.

Plaats **Heesch**
Cursusduur 4 x 2 uur
Tijd woensdag 9.15 – 11.15 uur
Prijs € 37,00 exclusief materiaalkosten
Docent: Jenny Helgason
Start 28 maart 2012

* * * * *

Cursus **Herhalingscursus INTERNET EN E-MAIL** (code 13080.11.CO)
Een korte cursus om uw eerder opgedane kennis internet/e-mail nog even op te frissen.

Plaats **Heesch**
Cursusduur 2 x 2 uur
Tijd woensdagochtend 9.15 – 11.15 uur
Prijs € 27,00
Materialen € 7,50
Docent: Wim van Nistelrooij
Start 19 oktober 2011

* * * * *

Cursus **BESTANDSBEHEER** (code 13065.10.C1)
Op de computer kun je alles overzichtelijk bewaren door mappen te maken. Hoe doe je dat en hoe verplaats of kopieer je bestanden naar die mappen? Enige kennis van Windows XP is vereist.

Plaats **Heesch**
Cursusduur 3 x 2 uur
Tijd woensdagochtend 9.15 – 11.15 uur
Prijs € 40,00
Materialen € 10,00
Docent: Wim van Nistelrooij
Start 16 november 2011

Cursus **DIGITALE FOTOBEWERKING beginners en vervolg**
(code 13070.11.CO)
U leert digitale foto's van de camera op de computer te zetten en ze te beoordelen, bewerken en beheren met behulp van het gratis programma XNVIEW. Met de computer kunt u eenvoudig allerlei effecten toepassen, tekst toevoegen en een diashow maken. En hoe kunt u foto's overzichtelijk bewaren op de computer? Basis-kennis Windows is vereist.

Plaats **Heesch**
Cursusduur 5 x 2 uur
Tijd donderdag 14.00 – 16.00 uur
Prijs € 46,00
Materialen € 5,00
Docent: Piet Levering
Start 26 januari 2012

* * * * *

Cursus **TEKENEN/SCHILDEREN**
In deze gestructureerde cursus werkt u met verschillende materialen zoals potlood, pen, houtskool, aquarel, acrylverf en inkt. Meestal is een thema de aanleiding om te gaan tekenen. Hierbij kunt u uw eigen voorkeur laten zien. U leert bezig zijn met vorm, verhouding, kleurgebruik, compositie, schaduwwerking, contrast en kader

Plaats **Heesch of Nistelrode**
Cursusduur 25 x 2½ uur
Tijd maandag, 13.30 – 16.00 uur (code 13510.11.KU; Heesch)
 dinsdag, 8.45 – 11.15 uur (code 33525.11.KU; Nistelrode)
 woensdag, 13.30 – 16.00 uur (code 13520.11.KU; Heesch)
Prijs € 231,00
Materialen zit niet in de prijs (u krijgt een lijst van wat nodig is)
Start 19 september, 20 september en 21 september

* * * * *

Cursus **MODERNE KUNST, STIJLEN EN STROMINGEN**
(code 13650.11.KU)
Een kennismaking met de belangrijkste stromingen in de moderne kunst van de laatste vijftig jaar. U leert kijken naar het werk van zeer verschillende kunstenaars.

Plaats **Heesch**
Cursusduur 12 x 2 uur
Tijd dinsdag, 10.00 – 12.00 uur
Prijs € 92,00
Materialen € 2,50
Start 27 september 2011
Docent: Christ School

Cursus **BLOEMSCHIKKEN basis/vervolg**
Allerlei bloemschikkingen met materialen van het seizoen komen aan bod. Na iedere les heeft u een werkstuk, gemaakt met materialen van het jaargetijde. Basismateriaal zelf meebrengen.

Plaats **Heesch**
Cursusduur 9 x 2 uur (1x per 3 weken)
Tijd dinsdag, 9.15 – 11.15 uur (code 13010.11.BL of 13015.11.BL)
dinsdag, 13.15 – 15.15 uur (code 13020.11.BL)
Prijs € 64,00
Materialen niet in de prijs inbegrepen
Start 13 en 20 september

* * * * *

Cursus **KOOKCLUB VOOR MANNEN (culinair niveau)**
(code 13300.11.KO)
Onder begeleiding van een professionele kok kookt u op hoog niveau met bijzondere ingrediënten het lekkerste menu.

Plaats **Heesch**
Cursusduur 8 x 3 uur (1x per 2 weken)
Tijd dinsdag, 9.00 – 12.00 uur
Prijs € 211,00
Ingrediënten in prijs inbegrepen
Start 20 september 2011
Docent: Harry Sprangers

* * * * *

Cursus **YOGA**
Door middel van houdingen, ademhalingsoefeningen, meditatie en ontspanning herstelt yoga de verbinding tussen lichaam en geest, tussen voelen en denken. De diverse houdingen worden met aandacht en zonder prestatie uitgevoerd; u bepaalt zelf hoe ver u kunt en wilt gaan. Draag loszittende kleding en breng een handdoek en eventueel een dekentje mee.

Plaats **Heesch**
Cursusduur: 40 x 1 uur
Tijd: donderdag, 9.00 – 10.00 uur (code 13745.11.LG)
donderdag, 10.10 – 11.10 uur (code 13750.11.LG)
(Combinatiegroep met reguliere cursus volwassenen)
donderdag, 11.20 – 12.20 uur (code 13755.11.LG)
Prijs: € 208,00
Start: 25 augustus 2011
Docent: Joop van Remortel

CURSUS

BETER SLAPEN

Heeft u moeite met inslapen of doorslapen? In deze cursus krijgt u informatie over slapen, welke dingen kunnen helpen en welke dingen u juist beter niet kunt doen. Ook het doen van praktische ontspanningsoefeningen behoort tot de mogelijkheden. Het doel is om 's morgens uitgeruster op te staan, met meer energie voor de nieuwe dag.

Plaats:

Heesch

Cursusduur:

4 x 2½ uur

Tijd:

maandagmiddag 13.30 – 16.00 uur (code 11775.11.LG)

Prijs:

€ 37,00

Start:

7 november 2011

Docent:

Wendy Levering

Nadere informatie en aanmelden bij:

De Eijnderic

't Dorp 92

5384 MD Heesch

tel.: 0412 – 45 45 45

(maandag t/m donderdag 9.00 - 15.00 uur, vrijdag 9.00 – 12.00 uur)

e-mail: info@eijnderic.nl

website: www.eijnderic.nl

VOLKSUNIVERSITEIT Boekel-Venhorst

Doelstelling iedereen de mogelijkheid geven tot vorming, scholing en verdere ontplooiing van de algemene ontwikkeling.

Doelgroep o.a. 55 jaar en ouder.

* * * * *

Cursus **VREEMDE TALEN: ENGELS, FRANS, SPAANS**

Plaats **Boekel:** St. Jan, St. Janplein

Cursusduur 25 x 1 uur

Tijd Engels op maandagavond

Frans op maandagavond

Spaans op donderdagavond

Prijs tussen € 150,00 en € 200,00 (inclusief boeken)

Start eind september 2011

* * * * *

Cursus **BOETSEREN**

Voor mensen die kennis willen maken met het boetseren van beelden uit zelfdrogende klei.

Plaats **Boekel:** St. Jan, St. Janplein

Cursusduur 7 x 2½ uur

Tijd donderdag 9.30 - 12.00 uur

donderdag 13.30 - 16.00 uur

Prijs ± € 90,00

Cursusmateriaal vanaf ± € 40,00 afhankelijk van gewicht (aan docent betalen)

Start eind september 2011

* * * * *

Activiteit **WORKSHOP BLOEMBINDEN**

Tijdens deze workshops maken we een bloemstuk met de materialen die bij het jaargetijde horen.

Plaats **Boekel:** St. Jan, St. Janplein

Cursusduur per jaargetijde een workshop

Prijs ± € 40,00 (incl. materiaal)

Tijd woensdag 19.30 – 22.00 uur

Start 12 oktober 2011

* * * * *

Cursus

COMPUTERCURSUSSEN

A. Beginners: voor de startende computergebruiker. U leert grondbeginselen, zoals een briefje maken, internetten en e-mailen.

B. Excel 2007: Dit is een rekenbladprogramma. Het biedt allerlei mogelijkheden op financieel, economisch en statistisch gebied. Ook thuis zijn er zinvolle toepassingen.

C. Digitale fotobewerking: U leert als huis-, tuin- en keukengebruiker om te gaan met uw digitale camera en uw foto's beheren, bewerken en presenteren op de computer. Beginnerskennis van de computer gewenst.

Plaats

Boekel: St. Jan, St. Janplein

Cursusduur

12 x 1½ uur

Prijs

± € 125,00

Tijd

dinsdag en woensdag

Cursusmateriaal

€ 25,00 (1^e les aan docent betalen)

Start

eind september 2011

* * * * *

Cursus

CULINAIRE WORKSHOPS

- Voorgerechten
- Hoofdgerechten
- Dessertbuffet
- Koud Buffet
- Tapas Buffet

Plaats

Uden, Eigen Herd, Rooijsestraat 8, 5401 AT Uden

Cursusduur

voor elke workshop 3 uur

Tijd

dinsdag van 18.30 – 21.30 uur.

Prijs

nog niet bekend

Cursusmateriaal

€ 8,00 (aan docent betalen)

Start

18 oktober 2011

Activiteit

KENNISMAKEN MET MINDFULNESS

Mindfulness betekent letterlijk "oplettendheid". Je van elk moment bewust zijn. Dit wordt ontwikkeld door doelbewust aandacht te schenken aan dingen waar we gewoonlijk niet bij stilstaan. Aandacht geven aan het moment en dit moment volledig beleven.

Plaats

Boekel: St. Jan, St. Janplein

Cursusduur

2 x 2 uren

Tijd

maandag van 19.30 – 21.30uur

Prijs

ongeveer € 30,00

Cursusmateriaal

€ 5,00 (aan docente betalen)

Start

4 oktober 2011

* * * * *

Voor contactinformatie en aanmelden zie blz. 21

Cursus **ISMAKOGIE, een westerse bewegingsleer**
In de praktijk blijkt, dat mensen met o.a. hoofdpijn, rugklachten, stijve nekspieren, schouderklachten, heup- en knieproblemen, incontinentie, veel baat hebben bij deze methode.

Plaats **Boekel:** St. Jan, St. Janplein
Cursusduur 3 x 2 uur
Tijd zaterdag 10.30 - 12.30 uur
Prijs ± € 40,00
Start januari 2012

* * * * *

Activiteit **WORKSHOP SJAAL VILTEN**
Altijd al zo'n mooie gevilde sjaal willen hebben? Maak er nu zelf een. De basis die we gebruiken is fijne chiffonzijde. Hierop gaan we met wol viltten. Het eindresultaat is een prachtige sjaal!

Plaats **Boekel:** St. Jan, St. Janplein
Cursusduur 1 workshop van 4½ uur
Prijs ± € 30,00
Tijd zaterdag: 9.30 – 14.00 uur
Cursusmateriaal € 24,00 (aan docente betalen)
Start 21 januari 2012

* * * * *

Cursus **GLAS-IN-LOOD beginners/gevorderden**
U maakt een eigen ontwerp en gaat dat in glas-in-lood uitvoeren. U leert het glassnijden, het in lood zetten van het paneeltje en het solderen.

Plaats **Boekel:** St. Jan, St. Janplein
Cursusduur 8 x 3 uur
Prijs ± € 120,00
Tijd dinsdag 19.30 – 22.30 uur
Cursusmateriaal in overleg met docent (1^e les aan docent betalen)
Start medio januari 2012

* * * * *

nadere informatie en aanmelden bij:

Volksuniversiteit Boekel-Venhorst

Anita Aldenhuijsen

Het Goor 6

5427 PH Boekel

tel.: 0492 – 32 10 03

e-mail: info@volksuniversiteitboekelvenhorst.nl

Het verdere programma vindt u op onze website:

www.volksuniversiteitboekelvenhorst.nl

OPENBARE BIBLIOTHEEK Uden, Volkel en Odiliapeel

Doelstelling **Kennis van PC & internet stimuleren**

* * * * *

Cursus **BASISCURSUS INTERNET OUDEREN**

In de eerste twee lessen leert u naast enige inleidende theorie wat het internetprogramma Internet Explorer kan, wat internet-koppelingen zijn en hoe je internetadressen kunt bezoeken. Ook leert u webpagina's als favorieten op te slaan en te verwijderen. Verder maakt u kennis met zoekmachines en leert u de zoekmachine Google te gebruiken.

De laatste twee lessen staan in het teken van e-mail. Naast het opstellen, versturen en ontvangen van berichten leert u ook fijnere kneepjes zoals het gebruiken van een adresboek of het meesturen/ontvangen van een bijlage.

Enige basiskennis van Windows en het werken met de muis is wenselijk.

Plaats **Uden, Openbare Bibliotheek, Mondriaanplein 16**

Cursusduur 4 x 2 uur

Tijd woensdag 10.00 -12.00 uur

Prijs € 55,00 voor leden

€ 60,00 voor niet-leden

Start 7 september 2011

* * * * *

Cursus **VERVOLGCURSUS INTERNET OUDEREN**

De vervolgcursus Internet sluit nauw aan op de basiscursus. In vier dagdelen leert u meer over Internet Explorer, tijdelijke internetbestanden, geschiedenis auto-aanvullen etc. Veel aandacht verder voor het downloaden, installeren en weer verwijderen van software op uw computer. Het leren van een stukje bestandsbeheer hoort daar bij: 'Als ik iets download, waar zet ik dat dan neer?'. Als een rode draad loopt het thema beveiliging door de cursus. U leert onder meer wat virussen zijn en hoe u er zich tegen kunt wapenen. Ook verschijnselen als spam en spyware worden behandeld.

Enige basiskennis van Windows en Internet is vereist.

Plaats **Uden, Openbare Bibliotheek, Mondriaanplein 16**

Cursusduur 4 x 2 uur

Tijd woensdag 10.00 – 12.00 uur

Prijs € 55,00 voor leden

€ 60,00 voor niet-leden

Start 5 oktober 2011

Voor contactinformatie en aanmelden zie blz. 23

Cursus **DIGITALE FOTOTOEPASSINGEN EN -BEWERKINGEN**
In deze cursus/workshop leert u wat u op de computer kunt doen met de reeds gemaakte digitale foto's. De volgende onderwerpen komen onder meer aan bod: foto's van (uw eigen) camera op de pc zetten en organiseren; eenvoudige fotobewerkingen, een foto-album maken en een digitaal foto-album maken.

Plaats **Uden**, Openbare Bibliotheek, Mondriaanplein 16
Cursusduur 4 x 2 uur
Tijd maandag 19.00 – 21.00 uur
Prijs € 55,00 voor leden
€ 60,00 voor niet-leden
Start 26 september 2011

Cursus **SOCIALE MEDIA**
Sociale media zijn hot. In deze cursus van drie dagdelen leert u wat u kunt doen met de drie bekendste sociale media: twitter, hy-ves en facebook.

Plaats **Uden**, Openbare Bibliotheek, Mondriaanplein 16
Cursusduur 3 x 2 uur
Tijd dinsdag 10.00 – 12.00 uur
Prijs € 40,00 voor leden
€ 45,00 voor niet-leden
Start 2 augustus 2011

Cursus **EEN WEBSITE MAKEN MET JOOMLA**
Joomla is een content management systeem (CMS) waarmee u op relatief eenvoudige wijze websites kunt maken. De Joomla-software is gratis voorhanden evenals talloze uitbreidingen, zoals sjablonen die de site een andere look geven, agenda's, foto-galerijen, video- en audiospelers, winkelverkopen en forums. In zes dagdelen leert u de beginselen van Joomla en werkt u aan een website voor uzelf.

Plaats **Uden**, Openbare Bibliotheek, Mondriaanplein 16
Cursusduur 6 x 2 uur
Tijd woensdag 10.00 – 12.00 uur
Prijs € 100,00 voor leden
€ 110,00 voor niet-leden
Start 9 november 2011

Nadere informatie en aanmelden bij:

Openbare Bibliotheek Uden, Volkel en Odilliapeel
Mondriaanplein 16
5401 HX Uden
tel.: 0413 – 26 31 01
website: www.obuden.nl
e-mail: bibliotheek@obuden.nl

OPENBARE BIBLIOTHEEK Veghel

Doelstelling Jongere en oudere ouderen actief of passief laten deelnemen aan activiteiten op het gebied van literatuur en kunst.
Doelgroep 55 jaar en ouder.

In Het Raadhuis aan de Markt in Veghel zijn de Bibliotheek, het UITpunt en het THUISpunt gevestigd. Samen met het Veghels Kunstenaars Collectief, het Slokdarmfestival en de Heemkundekring Vehchele vormt het een prachtige bron van informatie en inspiratie onder een historisch dak.

* * * * *

BIBLIOTHEEK

Bibliotheeken zijn een bron van educatie en leren. Maar ook van ontspanning. Een gebouw vol boeken, tijdschriften, dvd's en andere informatiedragers, voor jong en oud. En in de loop van het jaar organiseren de bibliotheken lezingen, cursussen, workshops, tentoonstellingen en manifestaties. Bibliotheek Veghel heeft vestigingen in Erp en Boerdonk. In alle kerkdorpen zijn speciaal op ouderen gerichte collecties geplaatst.

Om te weten welke activiteiten de Openbare Bibliotheek Veghel op het programma heeft staan, kunt u het beste de website van de bibliotheek raadplegen. Of loop even binnen als ze open is. De medewerkers van de bibliotheek vertellen u graag wat zij u te bieden hebben.

* * * * *

THUISPUNT, de schatkamer van cultuurhistorisch erfgoed

In het THUISpunt is een primeur in Noord-Brabant. Hier zijn foto's, verhalen en documenten te vinden en computers die toegang bieden tot de website van het Brabants Historisch Informatie Centrum. In het THUISpunt worden doorlopend films vertoond over Veghel en de kerkdorpen. Hier kan men terecht voor de cultuurhistorie van Veghel en omgeving, maar ook een beginnende stamboomonderzoeker kan hier aan het werk.

Nadere informatie en aanmelden bij:

Openbare Bibliotheek Veghel

Markt 2

5461 JJ Veghel

tel.: 0413 – 34 27 05

website: www.bibliotheekveghel.nl

e-mail: info@bibliotheekveghel.nl

KATHOLIEKE BOND VAN OUDEREN afd. Uden

Doelstelling Permanente belangenbehartiging voor alle mensen van 50 jaar en ouder op het gebied van inkomen, huisvesting, gezondheid en welzijn, emancipatie, educatie en recreatie.

Doelgroep 50-plussers (ook niet-leden van KBO Uden)

Ook als u in het afgelopen seizoen een cursus volgde, dient u zich op te geven door een aanmeldingsformulier in te vullen.

* * * * *

Cursus LITERATUURCLUB 1 en 2
Plaats Uden: Eigen Herd, Rooijsestraat 32
Cursusduur 6 x 2 uur
Tijd woensdag, 10.00 – 12.00 uur (1x per 5 weken)
Prijs leden* € 40,00
Start groep 1: 21 september 2011
groep 2: 28 september 2011

* * * * *

Cursus TEKENEN EN SCHILDEREN
Plaats Uden: Eigen Herd, Rooijsestraat 32
Cursusduur 25 x 2 uur
Tijd donderdag 10.00 – 12.00 uur
Prijs leden* € 160,00
Start 22 september 2011

* * * * *

Cursus BRIDGE voor beginners
Plaats Uden: Eigen Herd, Rooijsestraat 32
Cursusduur 13 x 2½ uur
Tijd woensdag, 10.00 – 12.30 uur
Prijs leden* € 65,00
Start 5 oktober 2011

* * * * *

Cursus BRIDGE voor gevorderden
Plaats Uden: Eigen Herd, Rooijsestraat 32
Cursusduur 13 x 2½ uur
Tijd maandag, 14.00 – 16.30 uur
Prijs leden* € 65,00
Start 3 oktober 2011

Voor contactinformatie en aanmelden zie blz. 27

Cursus **FRANS, conversatie voor gevorderden**
Plaats **Uden:** Eigen Herd, Rooijsestraat 32
Cursusduur 10 x 1 uur
Tijd dinsdag 13.30 – 14.30 uur
Prijs leden* € 47,50
Start 4 oktober 2011

* * * * *

Cursus **ENGELS, eerste jaars**
Er is geen of weinig kennis van de Engelse taal voor nodig; stap voor stap zal de basis van het Engels op praktische wijze worden aangeleerd.
Plaats **Uden:** Eigen Herd, Rooijsestraat 32
Cursusduur 15 x 1 uur
Tijd dinsdag 15.45 – 16.45 uur (1x per 2 weken)
Prijs leden* € 70,00
Start 4 oktober 2011

* * * * *

Cursus **ENGELS, conversatie voor beginners**
(u dient de basiskennis te beheersen)
Plaats **Uden:** Eigen Herd, Rooijsestraat 32
Cursusduur 15 x 1 uur
Tijd dinsdag 14.40 – 15.30 uur (1x per 2 weken)
Prijs leden* € 70,00
Start 4 oktober 2011

* * * * *

Cursus **ENGELS, conversatie voor gevorderden**
(minimaal Mavoniveau vereist)
Plaats **Uden:** Eigen Herd, Rooijsestraat 32
Cursusduur 15 x 1 uur
Tijd dinsdag, 13.15 – 14.15 uur (1x per 2 weken)
Prijs leden* € 70,00
Start 4 oktober 2011

* * * * *

Cursus **SPAANS, conversatie voor beginners**
Plaats **Uden:** Eigen Herd, Rooijsestraat 32
Cursusduur 10 x 1 uur
Tijd maandag, 15.45 – 16.45 uur
Prijs leden* € 47,50
Start 3 oktober 2011

Cursus	SPAANS, conversatie voor gevorderden
Plaats	Uden: Eigen Herd, Rooijsestraat 32
Cursusduur	10 x 1 uur
Tijd	maandag, 14.30 – 15.30 uur
Prijs leden*	€ 47,50
Start	3 oktober 2011

Ter informatie:

Cursussen kunnen slechts doorgaan, wanneer er voldoende deelname is. Als een cursus geannuleerd wordt, dan krijgt u daar in september bericht van.

* genoemde cursusgelden zijn uitsluitend voor leden van de KBO Uden. Leden van andere ouderenbonden betalen een toeslag van € 10,00 per cursus. Cursisten die geen lid zijn van een ouderenbond betalen een toeslag van € 20,00 per cursus.

Cursusgelden zijn exclusief cursusmateriaal, dit wordt apart met de docent afgerekend.

Aanmelden:	Door middel van formulieren van de KBO die in de hal van Eigen Herd (Rooijsestraat 32, Uden) liggen. Ingevulde formulieren kunt u bij de Eigen Herd in de brievenbus van de Eigen Herd deponeren.
OF	Via de website www.kbo-uden.nl , cursusoverzicht.
Nadere informatie:	Katholieke Bond van Ouderen, afd. Uden Gerda van der Walle tel.: 0413 – 26 99 83 of 06 – 200 163 82 e-mail: info.kbo-uden@hetnet.nl website: www.kbo-uden.nl

STICHTING EIGEN HERD Uden

Doelstelling **Activiteiten verzorgen en ruimten beschikbaar stellen t.b.v. educatie, preventie en recreatie in de Eigen Herd.**
Doelgroep **50-plussers.**

* * * * *

Cursus **COMPUTERCURSUS WINDOWS XP, 7 en VISTA voor beginners**

Plaats **Uden: Eigen Herd, Rooijsestraat 32**
Cursusduur 12 x 1½ uur
Prijs € 75,00
Start eind september 2011 en februari 2012

* * * * *

Cursus **ONDERHOUDCURSUS Windows XP en VISTA**

Plaats **Uden: Eigen Herd, Rooijsestraat 32**
Cursusduur 8 x 1½ uur
Prijs € 50,00
Start eind september 2011 en februari 2012

* * * * *

Cursus **COMPUTERCURSUS INTERNET / E-MAIL**

Plaats **Uden: Eigen Herd, Rooijsestraat 32**
Cursusduur 10 x 1½ uur
Prijs € 70,00
Start eind september 2011 en februari 2012

* * * * *

Cursus **VAN DIGITALE CAMERA NAAR PC**

Plaats **Uden: Eigen Herd, Rooijsestraat 32**
Cursusduur 10 x 1½ uur
Prijs € 76,00
Start eind september 2011 en februari 2012

* * * * *

Cursus **FOTOBEWERKEN met Paint Shop Pro Photo**

Kennismaking met: het programma zelf; werken met lagen (collages maken, fotoalbum maken), foto's inlijsten, teksten toevoegen en resultaten afdrucken/opslaan
Plaats **Uden: Eigen Herd, Rooijsestraat 32**
Cursusduur 12 x 1½ uur
Prijs € 85,00
Start eind september 2011

Voor contactinformatie en aanmelden zie blz. 29

Cursus **POWERPOINT presentatie**
Plaats **Uden:** Eigen Herd, Rooijsestraat 32
Cursusduur 10 x 1½ uur
Prijs € 70,00
Start september 2011

* * * * *

Cursus **BROOD EN BANKETBAKKEN voor beginners**
De deelnemers, maximaal 10, bakken verschillende soorten brood, banket, koekjes, cake, taarten, enzovoorts.
Plaats **Uden:** Eigen Herd, Rooijsestraat 32
Cursusduur 10 x 3 uur
Tijd woensdag 14.00 – 17.00 uur
Prijs ± € 130,00 incl. materialen
Start eind september 2011

* * * * *

Cursus **BROOD EN BANKET BAKKEN vervolgcursus**
De deelnemers, maximaal 10, bakken luxe taarten, vlaaien, soezen, zoete en zoute koekjes en Udenaar.
Plaats **Uden:** Eigen Herd, Rooijsestraat 32
Cursusduur 6 x 3 uur
Tijd woensdag 14.00 – 17.00 uur
Prijs ± € 105,00 incl. materialen
Start najaar 2011

* * * * *

Cursus **KOKEN beginnerscursus**
In deze cursus leert u hoe u met verse ingrediënten in korte tijd een smakelijke maaltijd op tafel kunt zetten.
Plaats **Uden:** Eigen Herd, Rooijsestraat 32
Cursusduur 6 lessen
Tijd donderdag 13.30 – 17.00 uur
Prijs ± € 100,00 incl. materialen
Start eind september 2011

Aanmelden:	Door middel van inschrijfformulieren die verkrijgbaar zijn bij de Eigen Herd. Vul die in en stuur ze op naar of geef ze af bij de Eigen Herd, Rooijsestraat 32.
Nadere informatie:	Stichting Eigen Herd Rooijsestraat 32, 5401 AT Uden tel.: 0413 - 26 45 93

KATHOLIEKE BOND VAN OUDEREN afd. Veghel

Doelgroep **55-plussers (ook niet-KBO-leden)**

Groepen bestaan uit maximaal 8 en minimaal 7 personen. In de cursusprijzen zijn boeken en koffie inbegrepen. Het is belangrijk dat cursisten thuis zelf over een PC beschikken of ergens kunnen oefenen. Enige typevaardigheid is gewenst.

Cursus **BASISCURSUS WINDOWS 7 of XP of VISTA**
Kennismaken met de computer en de basisbeginselen leren.
Plaats **Veghel, Beatrixsingel 1a**
Cursusduur 12 x 2 uur
Tijd voor- of namiddag
Prijs KBO-leden € 130,-; niet-KBO-leden € 150,00
Start 19 september 2011

Cursus **BASISCURSUS INTERNET EN E-MAIL**
Onder Windows 7 of VISTA of XP (aparte groepen)
Plaats **Veghel, Beatrixsingel 1a**
Cursusduur 12 x 2 uur
Tijd voor- of namiddag
Prijs KBO-leden € 130,00; niet-KBO-leden € 150,00
Start 19 september 2011

Cursus **DIGITALE FOTOBEWERKING**
Op de computer digitale foto's verbeteren. Rode ogen verwijderen, belichting verbeteren, uitsneden maken, enzovoorts.
Plaats **Veghel, Beatrixsingel 1a**
Cursusduur 12 x 2 uur
Tijd voor- of namiddag
Prijs 6 of 7 cursisten: KBO-leden € 140,00; niet-KBO-leden € 160,00
8 of meer cursisten: KBO-leden € 130,00; niet KBO-leden € 150,00
Start 19 september 2011

Cursus **FOTO'S ALS DIAVOORSTELLING**
Van je foto's een diashow maken, met mooie overgangen en een achtergrondgeluid.
Plaats **Veghel, Beatrixsingel 1a**
Cursusduur 12 x 2 uur
Tijd voor- of namiddag
Prijs 6 of 7 cursisten: KBO-leden € 145,00; niet-KBO-leden € 165,00
8 of meer cursisten: KBO-leden € 135,00; niet KBO-leden € 155,00
Start 19 september 2011

Voor contactinformatie en aanmelden zie blz. 31

Cursus **DRUKWERK EN FOTOALBUMS**
Kaarten, fotokalenders, fotoboeken, plakboeken, posters en brochures maken.

Plaats **Veghel**, Beatrixsingel 1a

Cursusduur 12 x 2 uur

Tijd voor- of namiddag

Prijs 6 of 7 cursisten: KBO-leden € 145,00; niet-KBO-leden € 165,00
8 of meer cursisten: KBO-leden € 135,00; niet KBO-leden € 155,00

Start 19 september 2011

* * * * *

Cursus **INTERESSANTE ONLINE TOEPASSINGEN**
Aan de slag met Social Media als Skype, gmail, Marktplaats, Hyves, Twitter, Facebook en Google earth.

Plaats **Veghel**, Beatrixsingel 1a

Cursusduur 12 x 2 uur

Tijd voor- of namiddag

Prijs 6 of 7 cursisten: KBO-leden € 145,00; niet-KBO-leden € 165,00
8 of meer cursisten: KBO-leden € 135,00; niet KBO-leden € 155,00

Start 19 september 2011

Aanmelden: woensdag 17 augustus en donderdag 18 augustus, 13.00 – 15.00uur.
Beatrixsingel 1a te Veghel

Nadere informatie over cursusprogramma:
Katholieke Bond van Ouderen, afdeling Veghel
Ria van den Broek
tel.: 0413 – 36 79 86

KATHOLIEKE BOND VAN OUDEREN afd. Venhorst

Doelgroep **50-plussers uit Venhorst en omliggende dorpen**

Cursisten dienen een computer met Windows te hebben. Prijzen zijn inclusief koffie of thee en lesmaterialen zoals, CD of stick. Leden van KBO Venhorst krijgen korting op de lesboeken.

De cursussen starten begin september. Als een cursus is afgelopen, begint hij opnieuw als er voldoende deelnemers zijn. U kunt zich dus **het hele jaar aanmelden**. De lessen worden gegeven op dinsdag, donderdag of vrijdag. 's Middags van 14.00 – 16.00, of 's avonds van 19.30 – 21.30.

Cursus **INTRODUCTIECURSUS COMPUTERGEBRUIK**
Voor mensen die nog nooit met een computer hebben gewerkt.
Plaats **Venhorst, gemeenschapshuis De Horst**
Cursusduur 2 x 2 uur
Prijs € 12,50
Start september 2011

* * * * *

Cursus **BASISCURSUS WINDOWS 7**
(ook geschikt voor mensen die met Windows Vista werken)
Enige basiskennis is nodig, bijvoorbeeld de introductie cursus.
Plaats **Venhorst, gemeenschapshuis De Horst**
Cursusduur 8 x 2 uur
Prijs € 90,00
Start september 2011

* * * * *

Cursus **TEKSTVERWERKING WORD 1**
Basiskennis tekstverwerken. Brieven en andere teksten typen, mooie indeling maken, een briefhoofd maken.
Plaats **Venhorst, gemeenschapshuis De Horst**
Cursusduur 8 x 2 uur
Prijs € 90,00
Start september 2011

* * * * *

Cursus **TEKSTVERWERKING WORD 2**
Vervolg op Word 1. Adressenbestanden maken en gebruiken, tabellen maken, tekst verfraaien, afbeeldingen invoegen.
Plaats **Venhorst, gemeenschapshuis De Horst**
Cursusduur 10 x 2 uur
Prijs € 110,00
Start september 2011

Voor contactinformatie en aanmelden zie blz. 34

Cursus **Overstappen van XP naar WINDOWS 7**
(ook geschikt voor mensen die met Windows Vista werken)
Plaats **Venhorst**, gemeenschapshuis De Horst
Cursusduur 8 x 2 uur
Prijs € 90,00
Start september 2011

* * * * *

Cursus **Eerste hulp bij uw PC**
Storingen bij gebruik van pc en printer opheffen.
Plaats **Venhorst**, gemeenschapshuis De Horst
Cursusduur 8 x 2 uur
Prijs € 90,00
Start september 2011

* * * * *

Cursus **Windows Excel**
Basiskennis vereist
Plaats **Venhorst**, gemeenschapshuis De Horst
Cursusduur 8 x 2 uur
Prijs € 90,00
Start september 2011

* * * * *

Cursus **POWERPOINT**
Een programma om foto's, film, tekst en geluidsfragmenten te presenteren. Bijvoorbeeld van verjaardagen, vakantie, trouwda-
gen. Basiskennis van Windows XP, -Vista of -7 nodig.
Plaats **Venhorst**, gemeenschapshuis De Horst
Cursusduur 8 x 2 uur
Prijs € 90,00
Start september 2011

* * * * *

Cursus **FOTOBEWERKING 1**
Foto's scannen, sorteren, archiveren, verbeteren, opslaan en met
e-mail verzenden. Basiskennis van de computer vereist.
Plaats **Venhorst**, gemeenschapshuis De Horst
Cursusduur 8 x 2 uur
Prijs € 90,00
Start september 2011

Cursus **FOTOBEWERKING 2**
Met een speciaal fotobewerkingsprogramma foto's aanpassen.
Retoucheren, er een tekening van maken, een compositie maken,
opslaan en afdrukken. Basiskennis van de computer vereist.

Plaats **Venhorst**, gemeenschapshuis De Horst

Cursusduur 10 x 2 uur

Start september 2011

* * * * *

Cursus **INTERNET/e-MAIL**
Te volgen na de basis cursus of met voldoende computerkennis.

Plaats **Venhorst**, gemeenschapshuis De Horst

Cursusduur 8 x 2 uur

Start september 2011

* * * * *

Workshop **(Kerst)kaarten vervaardigen**
Basiskennis is nodig.

Plaats **Venhorst**, gemeenschapshuis De Horst

Cursusduur 4 x 2 uur

Prijs € 40,00

Start november 2011

Nadere informatie en aanmelden:

Katholieke Bond van Ouderen afd. Venhorst

J.M. Vogelzang

Th. J. Theunissen

Noordstraat 2

Grote Baan 14a

5428 NR Venhorst

5428 NH Venhorst

tel.: 0492 – 32 45 88

tel.: 0492 – 35 23 23

E-mail: jm.vogelzang@hetnet.nl E-mail: tjtheunissen@hetnet.nl

KATHOLIEKE BOND VAN OUDEREN afd. Boekel

Doelgroep **50-plussers uit Boekel**

Cursisten dienen een computer met Windows te hebben.

Cursus **BASISCURSUS WINDOWS 7**
(ook geschikt voor mensen die met Windows XP of Vista werken)
Plaats **Boekel**, KBO ontmoetingscentrum Boszicht
Cursusduur 8 x 2 uur
Prijs € 50,00 inclusief cursusboek
Start najaar 2011 en voorjaar 2012

* * * * *

Cursus **FOTOBEWERKING**
Digitale foto's ordenen en bewerken met Picasa.
Basiskennis van de computer vereist.
Plaats **Boekel**, KBO ontmoetingscentrum Boszicht
Cursusduur 4 x 2 uur
Prijs € 25,00 inclusief cursusboek
Start najaar 2011 en voorjaar 2012

* * * * *

Nadere informatie en aanmelden:

Katholieke Bond van Ouderen afd. Boekel
Chris Selten
Grootveld 73
5427 JC Boekel
tel.: 0492 – 32 25 75
E-mail: c.selten@chello.nl

VERDERE WETENSWAARDIGHEDEN

Er zijn nog veel meer cursussen dan in deze cursuswijzer staan vermeld. Om te beginnen hebben verschillende organisaties die wij al noemden een veel uitgebreider programma. Dat is weliswaar niet speciaal voor ouderen, maar u kunt er wel aan deelnemen. Neem gerust contact met hen op en vraag naar hun programmaboekje.

meer organisaties

En er zijn nog meer organisaties binnen ons werkgebied die cursussen aanbieden. Informeert u maar eens bij:

Instituut Pieter Brueghel Veghel

website: www.pieterbrueghel.nl

0413 – 36 56 75

e-mail: info@pieterbrueghel.nl

Bij het Instituut Pieter Brueghel kunt u ook overdag terecht voor cursussen als: tekenen en schilderen, model- en portrettekenen, boekbinden, boetseren en beeldhouwen, keramiek (handvormen en draaien), siersmeden en vormen in metaal, glas-in-lood en brandschilderen, edelsmeden en ruimtelijke vormen in metaal, creatieve fotografie, kunstbeschouwing.

U kunt er ook zelfstandig werken in de zeefdrukwerkplaats en de fotowerkgroep. Het is mogelijk een proefcursus van 5 weken te volgen.

Centrum Kunstzinnige Vorming Uden

Website: www.ckvu.nl

0413 – 26 22 85

e-mail: info@ckvu.nl

Ook het CKVU organiseert overdag veel cursussen voor creatieve en kunstzinnig ingestelde mensen op het gebied van muziek, dans, theater en beeldende vorming. Er zijn muzieklessen voor vrijwel elk instrument en voor zang. Voor vrijwel elke discipline in de beeldende kunst zijn er cursussen, zowel korte als lange, voor beginners en gevorderden.

Op donderdagmiddag is er een vrij atelier, waar mensen allerlei technieken beoefenen en waar een keer per twee weken begeleiding is.

MIK, Meierijse Instelling voor Kunsteducatie **073 – 549 29 01**

website: www.mikweb.nl

e-mail: info@mikweb.nl

In Veghel organiseert MIK cursussen muziek, zang en dans. U kunt er vrijwel ieder instrument leren bespelen. Er zijn ook verschillende mogelijkheden om samen met andere mensen te spelen en te zingen.

cursussen op maat

Naast hun vaste programma organiseren de meeste educatieve instellingen cursussen en lezingen “op maat”: als er voldoende belangstelling is, kan vrijwel iedere cursus georganiseerd worden. Ook de ouderenbonden en werkgroepen in dorpen en wijken organiseren regelmatig cursussen rond een bepaald onderwerp. Voorbeelden van dergelijke cursussen op maat zijn:

- de Broem-cursus of rijvaardigheidsrit voor automobilisten of bestuurders van scootmobielen
- theoriecursussen voor alle verkeersdeelnemers om de kennis van verkeersregels op te poetsen

buiten ons werkgebied

En natuurlijk worden ook buiten ons werkgebied cursussen georganiseerd. Hieronder een paar plaatsen waar u terecht kunt:

HOVO Brabant Seniorenacademie

Universiteit van Tilburg

Postbus 90153, 5000 LE Tilburg

013 - 466 81 19

e-mail: info@hovobrabant.nl

website: www.hovobrabant.nl

De HOVO (hoger onderwijs voor ouderen) verzorgt twee keer per jaar cursussen op HBO- en universitair niveau. Er worden o.a. cursussen verzorgd op het terrein van muziek(geschiedenis), theologie, filosofie, psychologie, architectuur, kunsthistorie, politieke wetenschappen. Er zijn dag- en avondcursussen of meerdaagse cursussen. De cursussen worden gegeven door deskundige en gemotiveerde docenten in 's-Hertogenbosch, Eindhoven, Tilburg en Breda. De kosten bedragen € 205,00 voor 10 colleges van 1½ uur. Kortere cursussen zijn uiteraard goedkoper.

Open Universiteit

045 – 567 2888

website: www.openuniversiteit.nl

Thuis een universitaire opleiding volgen in uw eigen tempo. De Open Universiteit biedt zowel afzonderlijke cursussen, bachelor- en mastersopleidingen als korte studieprogramma's.

Starten kan op elk moment. U heeft geen diploma nodig en u hoeft geen toelatingsexamens te doen.

Internet

Met de computer heeft u toegang tot een schier oneindige hoeveelheid informatie. Op verschillende sites kunt u ook via de computer cursussen volgen. We noemen er slechts twee:

www.seniorweb.nl

Een site met wetenswaardigheden, die er door ouderen op wordt gezet. Op deze site kunt u verschillende cursussen volgen.

www.leren.nl

Via deze site krijgt u snel en gemakkelijk toegang tot talloze informatiebronnen en cursussen. Daar zitten ook gratis cursussen bij.

Vivaan ondersteunt mensen in het optimaliseren van hun zelfstandigheid en zelfredzaamheid. Daar waar het kan stimuleren we hen tot volwaardige, actieve participatie aan de samenleving.

Het ouderenwerk ondersteunt mensen van 55 jaar en ouder die zelfstandig wonen in de gemeenten Boekel, Uden, Veghel en in Heeswijk, Dinther en Loosbroek, zodat zij zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen en deel kunnen nemen aan de samenleving. Hen bieden wij onderstaande diensten.

Informatie en advies

Ouderenadviseur
Bezoekdienst Oud en Wijs
Cursuswijzer
Ouderenwijzer
Blijvend Thuis

Servicediensten

BoodschappenPlusBus
Klussendienst
Knoppenhulp
Maaltijden: thuisbezorgd
Maaltijden: eetpunten
Ondersteuning bij administratie
Sociale alarmering
Tuinonderhoud

Welzijnsdiensten

Bewegen
Dienstencentrum De Peppelhof
Onderonsjes
Oppasdienst
Samen Doen
Sociale hulp

Mensen van 55 jaar en ouder en mensen met een beperking kunnen van één dienst gebruik maken of van meerdere diensten tegelijk. Ook kunnen zij zo vaak als nodig is een beroep op ons doen. Zij hebben er geen indicatie voor nodig en ze hoeven nergens lid van te zijn.