



**CURSUSPROJECT**  
**BUNNIK ODIJK WERKHOVEN**  
CURSUSSEN BIJ U IN DE BUURT  
[www.cursusprojectbunnik.nl](http://www.cursusprojectbunnik.nl)



**PROGRAMMA VOORJAAR 2020**

# Volwassenen

## Talen en cultuur

### Geschiedenis van Odijk

Dorpshistoricus Raymond Uppelschoten neemt je mee door de geschiedenis van Odijk. Leidraad zijn oude en nieuwe foto's, tekeningen en kaarten van De Meent. Zondag 5 april van 15.00 - 16.30 uur, Odijk, € 7,00

### Engels conversatie

Oefen je Engels onder begeleiding van een ervaren docent tijdens gezellige en inspirerende bijeenkomsten. Iedereen komt aan het woord. Dinsdag 28 januari, 4, 11, en 18 februari, 10, 24 en 31 maart, 7, 14 en 21 april van 19.45 - 21.15 uur, Odijk, € 72,50

### Italiaans voor beginners

Een introductie in het Italiaans, zodat je op vakantie een woordje Italiaans kunt spreken. Donderdag 13 en 20 februari 5, 12, 19 en 26 maart 2, 9, 16 en 23 april van 19.45 - 21.15 uur. Odijk, € 70,00 incl. € 5,00 hand-out

### Meesterwerken

In de Kunsthal in Rotterdam is in het voorjaar de tentoonstelling Meesterlijk! te zien. Vanavond een lezing over die tentoonstelling. Zijn er overeenkomsten in de betekenis van kunstenaars uit verschillende perioden voor de kunstgeschiedenis? Woensdag 4 maart van 19.30 - 21.30 uur, Bunnik, € 9,00

### Kijken naar kunst II

Hoe moeten we kijken naar abstracte kunst? Wat maakt sommige werken zo populair? Woensdag 6 mei van 19.30 - 21.30 uur, Bunnik, € 9,00

## Persoonlijke ontwikkeling

### Autobiografisch schrijven - thema: 'werken aan levensthema's'

Levensthema's lopen als rode draden door je leven heen. Wat hebben ze je te vertellen en wat kun je ermee voor je ontwikkeling? Schrijftalent is niet nodig, want iedereen kan het! Dinsdag 31 maart, 14 en 28 april van 13.30- 16.30 uur, Odijk, € 39,00

### Stembevrijding

Met laagdrempelige oefeningen en het zingen van mantra's oefenen we het bevrijden van dingen die we in onszelf hebben vastgezet. De trilling van onze stem brengt een transformatie teweeg. Woensdag 4 en 18 maart van 19.30 - 22.00 uur, Odijk, € 22,00

### De Socratische dialoog

De Socratische dialoog kan worden getypeerd als een gezamenlijk onderzoekend gesprek over een kwestie met een duidelijk kernpunt. Vaardigheden als luisteren en vragen spelen een belangrijke rol. Maandag 2 maart, 6 april en 11 mei van 19.30 - 22.00 uur, Odijk, € 33,00

### Menu make-over

Ben je toe aan een gezonde boost? Geef dan je eigen dagmenu en eetgewoonten een make-over. Woensdag 13 mei van 19.30 - 21.00 uur, Odijk, € 9,50 incl. handout

### Vitaliteit

Vitaliteitsprogramma waarbij je ingaat op de vragen 'Hoe vitaal ben ik?' en 'Wat kan ik doen om optimaal vitaal te worden én te blijven?' Woensdag 8, 15 en 22 april van 19.30 - 21.00 uur, Odijk, € 21,00

## Inschrijven?

Ga naar [www.cursusprojectbunnik.nl](http://www.cursusprojectbunnik.nl) en vul het inschrijfformulier in!

## Bewegen en ontspannen

### Bewegen op muziek

Train al je spieren d.m.v. joggen, springen en rekoefeningen op muziek. Woensdag 8 januari t/m 20 mei van 8.45 - 9.45 uur, Bunnik, € 80,00

### Shape and balance

Door oefeningen van buik-, been-, rug- en schouderspieren krijg je sterkere spieren en word je leniger. Dinsdag 7 januari t/m 19 mei van 9.00 - 10.00 uur (nieuwe groep), en van 10.00 - 11.00 uur (bestaande groep). Geen les op 25 februari. Bunnik, € 76,00



## Sport je fit

Een gezonde, leuke en gezellige manier voor dames én heren om je spieren en gewrichten soepel te houden.

Woensdag 8 januari t/m 20 mei van 9.45 - 10.45 uur, Bunnik, € 80,00

## Yoga en Qigong

Aan de hand van zachte, vloeiende, lichamelijke en meditatieve oefeningen, breng je je lichaam in balans en leer je ontspannen.

Donderdag 9 januari t/m 25 juni van 19.15 - 20.15 uur OF 20.30 - 21.30 uur, Bunnik, € 96,00

## Kanovaren

Kanovaren is makkelijk aan te leren, sportief en heerlijk ontspannend. Je leert veilig in- en uitstappen en een juiste peddelslag. Vervolgens vaar je in 1-persoons kajak een rondje op de Kromme Rijn.

Zaterdag 18 april van 14.00 - 17.00 uur

Werkhoven, € 12,00

## Wandelen en natuur

Kom genieten van de natuur in onze mooie streek rond Bunnik en doe ongemerkt iets aan je conditie.

Donderdag, vanaf 30 januari van 13.30 - 15.00 uur (ook in de schoolvakanties) Tussentijds instappen is mogelijk .

Voor startplaatsen zie programma overzicht website, Bunnik en omgeving, € 50,00

## Fiets-wandel natuurtocht

Fiets-wandeltocht met landschappelijke en (natuur-) historische informatie onderweg.

Zondag 19 april van 13.30 - 16.00 uur, Bunnik- De Bilt- Bunnik, € 8,00

## Ontspanning in beweging

Maak bewust contact met je lichaam en met jouw bewegingen. Ontdek en leer hoe je spanning kunt loslaten.

Dinsdag 11 februari en woensdag 25 maart van 20.00 - 22.00 uur, Odijk, € 18,00

## Creatief

### Intuïtief schilderen met bijenwas

Laat jezelf verrassen door de kleuren en de unieke vormen, die naar voren komen bij het schilderen met bijenwas.

Maandag 20 april van 19.30 tot 21.30 uur

Odijk, € 14,00 inclusief € 5,00 materiaalkosten

### Keramiëk bloem op stok

De eerste les boetseren we de bloemen. Na het drogen en bakken leer je in de tweede les hoe je glazuur kunt gebruiken om prachtige en verrassende effecten te creëren op je bloemen.

Donderdag 14 mei en 28 mei van 19.30-21.30 uur

Odijk, € 33,00 incl.€ 15,00 materiaalkosten

## Bloemen workshop 'Voorjaar op hoogte'

Bloemstuk waarin we bloembolletjes, glazen buisjes met vrolijke voorjaarsbloemen en ander lente materialen verwerken, waar je lang plezier van hebt.

Vrijdag 27 maart van 19.30 tot 22.00 uur, Odijk, € 39,50 inclusief € 28,50 materiaalkosten

## Divers

### Vlindercursus

Een presentatie over de prachtige wonderwereld van de vlinder. De tweede bijeenkomst is een excursie naar de Botanische Tuinen in Utrecht met een bezoek aan de Vlindertuin.

Woensdag 1 juli van 19.30 - 22.00 uur (lezing), Zaterdag 4 juli van 13.30 - 15.30 uur (excursie) Odijk/Utrecht, € 19,00

### Bodem en bemesting, basis voor iedere tuin

In een handjevol goede grond zit meer leven dan er mensen op aarde wonen. Al dit leven heeft een functie in de grond. Wat moeten we doen om onze tuinen 'gezond' te houden/ te maken?

Dinsdag 7 april van 20.00 - 22.00 uur, Odijk, € 9,00

## Wij zijn op zoek naar jou!

De organisatie van het cursusproject is volledig in handen van vrijwilligers. Wil je ons helpen? Neem dan contact met ons op.

Sla om voor meer ----->

## Bouw je eigen website

In vier avonden leer je hoe je een eenvoudige website maakt met Wordpress.

Donderdag 12 en 26 maart, 2 en 16 april van 20.00 -22.00 uur  
Odijk, € 36,00

## Dieren en insecten: niet zonder elkaar!

In deze mini-cursus maak je kennis met de bijzondere relaties tussen bloemen en insecten. Tijdens de lezing leer je dat vele bloemen, planten en bomen zonder insecten zouden uitsterven of simpelweg nooit hebben bestaan. Woensdag 27 mei van 19.30 - 22.00 uur (lezing), Zaterdag 30 mei van 13.30 - 15.30 uur (excursie)  
Odijk/Utrecht, € 19,00

## Portretfotografie

In één avond leer je waar je op moet letten om een mooie foto te maken. Laat je inspireren en verras je dierbaren met een mooi portret. Maandag 27 januari van 19.30-21.30 uur.  
Odijk, € 9,00.

## Fotografie

Wil je leren hoe je mooiere foto's kunt maken? Wil je ontdekken hoe je het beste uit je camera kunt halen? Schrijf je dan in voor de cursus fotografie. Maandag 10 februari, 9 en 23 maart van 19.30-21.30 uur  
Odijk, € 27,00

## Estate Planning- Erfrecht

Lezing over estate planning/erfrecht. Wat komt er allemaal kijken bij het fiscaal regelen van de nalatenschap?  
Dinsdag 21 april van 19.30 - 21.45 uur, Odijk, € 10,00

## Mediterrane tapas

We maken diverse tapas en mezze uit het hele middellandse zeegebied. Gedurende de avond eten we de gemaakte gerechten gezellig samen op.  
Vrijdag 6 maart van 18.30 - 21.00 uur, Odijk, € 27,00

## Zelf limoncello, tiramisu met limoncello & cantucci maken

Tijdens deze workshop maken we zelf limoncello, tiramisu met limoncello en cantucci. Beter dan dit wordt het leven niet!  
Woensdag 11 maart van 19.30-22.00 uur, Odijk, € 30,50 incl.€ 19,50 materiaalkosten

## Rekeningnummer

IBAN NL56 RBRB 0983 7197 72 t.n.v. Cursusproject Bunnik in Bunnik



Volg ons ook op Facebook:  
<https://www.facebook.com/CPBunnik/>

## Pizza maken

Een gezellige en lekkere workshop voor het hele gezin. Maak en eet je eigen pizza. Geniet op z'n Italiaans.  
Vrijdag 27 maart vanaf 18.00 uur, Werkhoven, € 25,00 all-in

## De eetbare tuin

Lezing door tuinder over de bloementuin de Bijenakker, de ontwikkeling van de biologische (vergeten) groente- kruiden, en fruit. Lezing gevolgd door excursie . Woensdag 17 juni 14.00-16.30 uur, Odijk, € 11,00.

Druk- en zetfouten voorbehouden.  
De prijs op onze website [www.cursusprojectbunnik.nl](http://www.cursusprojectbunnik.nl) is altijd de juiste prijs.  
De vermelde prijzen zijn inclusief materiaalkosten.

Schrijf je snel in, want vol = vol!

Je kunt je inschrijven via onze website:

**WWW.CURSUSPROJECTBUNNIK.NL**