

Sterrentuin, Van Diepeningenlaan 110H, 2352 KA Leiderdorp
Tel: 06-28415610 Email: info@volksuniversiteitleiderdorp.nl



8 januari 2023, nr 133

***De LVU wenst u een
voorspoedig en gezond nieuw jaar***

Het nieuwe jaar gaat van start!

2023 is – met meer en vooral harder vuurwerk dan ooit – gestart en de LVU staat in de startblokken om weer een mooi programma van workshops, lezingen en cursussen aan alle Leiderdorpers en belangstellenden uit Leiden, Oegstgeest en andere plaatsen aan te bieden. Als eerste gaan een reeks creatieve cursussen en een hele portfolio van talencursussen van start, al vanaf maandag 9 januari.

Nieuw: Maar al in januari staan er enkele nieuwe cursussen op de rol, die zich nu al mogen verheugen in een grote belangstelling:

- Mindfulness en meditatie
- Portrettekenen voor beginners
- Sterven in schoonheid – Bij de tentoonstelling over Pompeï en Herculaneum in het Drents Museum
- De workshop 'Solderen in de elektronica'

Hieronder vind je hierover de nodige informatie.

Correcties en aanvullingen op het voorjaarsprogramma

- De cursus '**Yoga op woensdag**' (woensdagochtenden om 10.45 – 11.45 uur) vindt niet plaats in de studio van Flowyoga, Splinterlaan 154c, maar in de Sterrentuin.
- De cursus '**Mindfulness en meditatie**' vindt niet plaats in de Sterrentuin, maar in de studio van Flowyoga, Splinterlaan 154c.
- De lezingen van **Diana de Wild** op dinsdagochtenden beginnen niet om 10 uur, maar om 10.15 uur.
- De data en tijden voor de cursus '**Stamboomonderzoek voor beginners**' zijn foutief vermeld in de brochure over het voorjaarsprogramma. Deze cursus start op woensdag 8 februari a.s., 19.30 – 21.30 uur. De lessen zijn niet tweewekelijks, maar wekelijks: de volgende lessen zijn dus op 15 en 22 februari, 8, 15 en 22 maart a.s.
- De workshop '**Solderen in de elektronica**' die op zaterdag 14 en 28 januari wordt gegeven, is voltekend. Om die reden is er een tweede workshop 'Solderen in de elektronica' georganiseerd op zaterdag 18 maart en 1 april, 10.30 – 12.30 uur.
- Op woensdag 5 april a.s., 19.30 – 21.30 uur, vindt opnieuw een lezing '**Levenstestament, erfenis en testament**' plaats, die gegeven zal worden door notaris Erna Kortlang.

Creatief

Vanaf medio januari starten onze langlopende creatieve cursussen weer:

- 'Tekenen en schilderen' begint op dinsdag 17 januari (10.00 – 12.30 uur).
- De eerste les van 'Tekenen doe je zó' is op donderdag 19 januari, 13.30 – 16.00 uur.

Portrettekenen voor beginners

Nieuw is de cursus Portrettekenen voor beginners. De ervaren portretkunstenaar **Lucie Brüsewitz** leert je hoe een portret (hoofd, hals en de aanzet van schouders) wordt opgebouwd, wat de verschillen tussen een mannelijk en een vrouwelijk model zijn en die van een kind en een ouder persoon. Je leert ook diepte te creëren door schaduwen toe te voegen waardoor het portret minder plat wordt. Er wordt gewerkt met potlood en/of houtskool. De eerste van 12 lessen is op woensdag 25 januari, 9.30 – 11.30 uur.



Videofilm bewerken met Hitfilm

Wil je leren hoe je videomateriaal, bijvoorbeeld van uw smartphone, kunt monteren en bewerken? In deze cursus van 3 lessen leer je werken met Hitfilm Express, een videobewerkingsprogramma waarmee je professionele videoproducties kunt maken. Deze gratis software is geschikt voor zowel beginners als gevorderden. De cursus start op woensdag 25 januari a.s., 19.30 – 21.30 uur, de volgende lessen zijn op woensdag 8 en 22 februari.

Sieraden maken

Draag je graag sieraden, maar is het lastig om goed bij je kleding passende sieraden te vinden? Wil je kapotte sieraden kunnen repareren om ze daarna weer te kunnen dragen? Dit zijn goede redenen om je aan te melden bij de cursus 'Sieraden maken'. In 6 lessen leer je technieken om sieraden te maken. Wat je maakt of welke kleur bepaal je zelf. Iedere les ga je naar huis met een sieraad dat past bij je eigen kleding, stijl en kleur. De cursus start op woensdag 1 februari a.s., 19.30 – 22.00 uur.



Van een goed idee tot een duurzaam interieur

We richten ons steeds meer op duurzaamheid en kostenbesparing. Toch ben je soms uitgekeken op je interieur en wil je graag wat anders. Denk dan hierbij eens aan het recyclen van je (oude) meubels en creëer met kleine aanpassingen weer een nieuw, duurzaam en fris interieur tegen een minimum aan kosten. Een voorbeeld: gebruik je oude ensuite-deuren om er een nieuwe kast van te (laten) maken. De cursus "Van goed idee tot een duurzaam interieur" is voor beginners op het gebied van inrichting of mensen die het leuk vinden om in en met je huis bezig te zijn. Er kan vaak meer dan je denkt. De eerste van 3 lessen is op donderdag 9 februari, 9.30 – 11.30 uur.



Mens en Maatschappij

Vervolgcurcus Arduino

In de Arduino Basiscursus (of langs een andere weg) heb je geleerd, hoe je kunt werken met verschillende Arduino onderdelen. In de vijf lessen van de Arduino Vervolgcurcus leer je meer praktische zaken rondom de opbouw van systemen, en er is meer tijd en aandacht voor de software. Je gebruikt de eerder aangeschafte materialen én een aanvullende materiaalset. Start maandag 16 januari, 19.30 – 21.30 uur. De 5 workshops vinden eens in de 2 weken plaats.

Stamboomonderzoek voor beginners

Het ontrafelen van een familieverleden is de laatste jaren erg populair geworden. In het pré-digitale tijdperk was het uitzoeken een omvangrijke klus, waarvoor al snel een bezoek aan een archiefdienst noodzakelijk was. Tegenwoordig is veel informatie in databases op het internet beschikbaar. De kunst is om daarin de goede weg te vinden. Deze cursus helpt je in 6 lessen de eerste stappen daarbij te zetten. Aan de hand van de opdrachten aan het einde van de lessen kun je jouw onderzoek verder structuur geven. Er is ook aandacht voor het noteren en opslaan van uw onderzoeksresultaten. Start: woensdag 8 februari a.s., 19.30 – 21.30 uur.

Filosofie: Foucault's *Discipline, toezicht en straf*

De Franse filosoof Michel Foucault is een van de bekendste en meest innovatieve denkers van de 20^e eeuw. In 5 bijeenkomsten verdiepen we ons in *Discipline, toezicht en straf*, zijn meest invloedrijke boek. Daarin geeft Foucault een uitgebreide historische en filosofische analyse van de werking van het strafstelsel. Hij toont ons hierbij hoe geestelijke beïnvloeding de centrale rol van lijfstraffen heeft overgenomen. Deze analyse biedt een nieuwe kijk op de rol die macht en vrijheid in de moderne samenleving spelen. Wil je dieper nadenken over filosofie, geschiedenis, het recht of politiek? Dan biedt deze klassieker precies wat je zoekt. De cursus start op dinsdag 7 februari, 19.30 – 21.30 uur.



Kunst en Cultuur

Sterven in schoonheid - Bij de tentoonstelling over Pompeï en Herculaneum in het Drents Museum

De Vesuvius verheft zich dreigend boven de baai van Napels, kan lang slapen, maar spuwt soms vuur, as en rook uit. Op 24 augustus 79 n.Chr. barstte de vulkaan, na eeuwen rust, met enorm geweld uit. Hele steden, zoals Pompeii en Herculaneum, verdwenen onder dikke lagen as en lava. Tijdens deze lezing bezoeken we de steden voor de uitbarsting van de vulkaan. Dat doen we aan de hand van de prachtige voorwerpen en schilderijen, die op dit moment in het Drents Museum in Assen te



zien zijn op de tentoonstelling 'Sterven in schoonheid', zoals bronzen beelden, gouden sieraden en kleurrijke schilderijen.

Dinsdag 24 januari, 10.15 – 12.15 uur.

De archeologie van Europa: steentijd

Duizenden jaren geleden leerden mensen, de eerste boeren, om akkers te bebouwen en dieren te fokken.

Vanuit het Nabije Oosten verspreidde het boerenbedrijf zich over Europa, al bleven in sommige gebieden mensen nog lang jagen en verzamelen. Hoe leefden de jagers en verzamelaars in Europa? Wat veranderde er met de



komst van de eerste boeren? Bijzonder is dat vroege boeren in Europa grote, stenen bouwwerken oprichtten, zoals hunebedden, de oudst zichtbare monumenten in Nederland. Hunebedden, die ook in Duitsland en Zuid-Scandinavië gevonden zijn, waren zeker grafkamers, maar waarschijnlijk hadden ze meer functies. Grote stenen monumenten, niet alleen graven, maar ook steencirkels, zijn ook bewaard gebleven in het Verenigd Koninkrijk (Stonehenge), Ierland, Frankrijk (Carnac) en het Iberisch schiereiland.

In 3 lezingen vanaf dinsdag 31 januari (10.15 - 12.15 uur) vertelt Diana de Wild daarover.

Talen

Wil je je talenkennis opfrissen? Dat kan in een flink aantal talen. De cursusgroepen zijn bij alle cursussen klein waardoor er veel tijd is voor persoonlijke aandacht. De cursussen **Engels**, **Italiaans**, **Spaans** en **Chinees** worden gegeven door native speakers. Voor **Frans**, **Italiaans** en **Spaans** zijn er zelfs speciale cursussen ter voorbereiding op je vakantie. Als je al wat Engels, Frans of Spaans hebt geleerd of uw kennis van de middelbare school opgehaald, is het veel leuker om steeds beter gesprekken te voeren in deze talen dan om nog weer een standaardcursus te volgen. Bij de LVU kun je terecht voor conversatiecursussen.

Bij de LVU kun je ook oude kennis van het **Latijn en Grieks** ophalen. Behalve een cursus 'Latijn: taal, cultuur en geschiedenis' lopen er in beide klassieke talen cursussen waarin je oorspronkelijke teksten leert lezen; instappen in deze lopende cursussen is mogelijk.

Verder zijn er nog cursussen **Nederlands voor buitenlanders**. Mocht je in je directe omgeving buitenlanders kennen die wel Nederlands zouden willen leren, maak ze dan attent op de LVU.

Ook veel talencursussen starten al in de week van 9 januari. Instappen op een later moment is ook bij talencursussen in overleg mogelijk. Neem daarvoor contact op met het LVU-bureau.

Ontspannen en Bewegen

NIEUW: Mindfulness en meditatie

In deze cursus van 3 lessen worden diverse meditatievormen uitgeprobeerd om te onderzoeken welke vorm het beste bij jou past. Ook diverse actieve meditaties, bijvoorbeeld een loopmeditatie, een dansmeditatie en ademmeditaties staan op de agenda, plus een mantra (zang) meditatie en een lachmeditatie. Er is veel afwisseling, zowel in meditatievormen als in lichaamshouding, m.i.v. de houding van je handen. Start: maandag 16 januari, 15.00 – 17.00 uur.

(Easy Hatha) Yoga, Stoelyoga, Bewust bewegen

Bewegen is belangrijk om gezond te blijven. Wekelijks een uurtje met elkaar te bewegen houdt je spieren soepel. Bij alle cursussen (Easy Hatha) Yoga en Bewust bewegen wordt rekening gehouden met ieders fysieke mogelijkheden. Stoelyoga is zelfs geschikt voor mensen met artrose! Je kunt altijd een keer meedoen om het uit te proberen. Easy Hatha Yoga wordt gegeven op maandagochtend van 10 tot 11 uur, Stoelyoga op maandagochtend van 11.15 tot 12.15 uur. Verder vinden er Yogalessen plaats op dinsdagavond (20.00 – 21.00 uur) en woensdagochtend (10.45 - 11.45 uur). Er zijn twee cursussen Bewust bewegen gepland, beide op maandagmiddag (12.30 – 13.30 uur en 13.45 – 14.45 uur).

Je kunt altijd later instromen, mits er plaats is in de cursus van jouw keuze. Neem daarvoor contact op met het LVU-bureau.

Wilt u zich inschrijven voor een cursus?

Dat stellen wij zeer op prijs. Wij geven er de voorkeur aan, dat u zich opgeeft via de pagina van de cursus van uw keuze op onze website. U kunt dan ook betalen via Ideal of door een eenmalige machtiging af te geven. Snel en gemakkelijk!

Misschien vindt u inschrijving op deze wijze toch wat moeilijk. Stuur dan een mailbericht naar info@volksuniversiteitleidordorp.nl, maar vergeet niet uw naam, adres, telefoonnummer én het nummer van uw cursus te vermelden.

Vrijwilliger bij de LVU, iets voor jou?

Ons team werkt hard om je een attractief cursusprogramma voor te zetten en een breed publiek zo goed mogelijk te informeren over ons aanbod. Wij hebben voortdurend behoefte aan vrijwilligers die zich willen inzetten voor de talrijke activiteiten en klussen die op ons bordje liggen.

Belangstelling? Stuur een mailbericht aan info@volksuniversiteitleidordorp.nl of kom langs op ons bureau.

Contact

Adres: Sterrentuin, Van Diepeningenlaan 110H, 2352 KA Leiderdorp

Email: info@volksuniversiteitleidordorp.nl

Telefoon: 06-28415610

- Telefonisch bereikbaar op maandag 09:30-13:00, dinsdag tm vrijdag 09:30-12:00.

- **Tijdens schoolvakanties is het LVU-bureau gesloten**

Het cursusprogramma is te vinden op www.volksuniversiteitleidordorp.nl

Cursusboekje in de bus ontvangen? Stuur een

email aan info@volksuniversiteitleidordorp.nl

Heeft u vragen of suggesties? Wij horen het graag!

Op de hoogte blijven van startende cursussen? Volg ons op [Twitter](#), op [Instagram](#) of op [LinkedIn](#) en like onze pagina op [Facebook](#). Zo mist u niets.

Afmelden voor de Nieuwsbrief: info@volksuniversiteitleidordorp.nl

 [Facebook](#)

 [Website](#)

 [Instagram](#)

 [Twitter](#)

 [LinkedIn](#)

Copyright © 2020 Volksuniversiteit Leiderdorp, All rights reserved.

Ons emailadres is:

info@volksuniversiteitleidordorp.nl

afmelden voor nieuwsbrief: info@volksuniversiteitleidordorp.nl