



**Volksuniversiteit
Leiderdorp**

Er is nog zoveel leuks te leren!

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



5 augustus 2022, nr 127

HET ONTSPANNENDE ZOMERPROGRAMMA VAN DE LVU!

Ook dit jaar organiseert de LVU weer een leuk, ontspannend en leerzaam zomerprogramma. Vanaf 15 augustus zijn er creatieve workshops, ontspannende kennismakingslessen Yoga en Bewust Bewegen, een prachtige wandeling door het fraaie landgoed Raaphorst en een boeiende lezing over bijen. Daaronder twee jubileumaanbiedingen: 'Open atelier' en de lezing 'Bijen en honing'.



Open atelier: Tekenen, schilderen, aquarelleren

Jubileumaanbieding

Teken je of schilder je graag óók in de zomer met deskundige begeleiding van een actieve kunstenaar op de achterhand? Kom dan naar het Open Atelier van de LVU. Op vier maandagochtenden in de zomer staat de deur open en is iedereen welkom. Je werkt zelf aan een mooie tekening, aquarel of olieschildering en laat je inspireren door onze docente. Bij mooi weer kunnen we naar buiten in de Houtkamp. De lessen zijn op maandag 15, 22 en 29 augustus en 5 september (10.00 - 12.30 uur). Je kunt **hier intekenen** op alle vier sessies samen, maar je kunt ook inschrijven voor afzonderlijke lessen.

Schilderen met papier en textiel: Landschapjes schilderen met papier en karton

In drie uur maak je kennis met verschillende schildertechnieken. De workshop begint met een blaastechniek met alcoholinkt op speciaal zgn. yupopapier, de basis voor het maken van landschapjes in mixed media. Door de grillige vormen van de ecoline ontstaat een speels en creatief schilderij en combineren dit met verschillende soorten papier van bijvoorbeeld tijdschriften of karton en textiel, zoals stof, gaas, vilt of wol. Je schildert het geheel af met acrylverf. Van tevoren bepalen we welke kleuren we willen gebruiken d.m.v. de kleurencirkel.

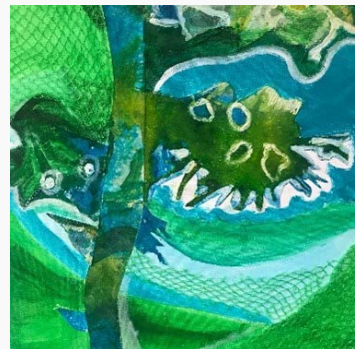
Maandag 18 augustus 2022, 9.30 – 12.30 uur. **Hier kun je inschrijven.**



Wandeling door Landgoed de Raaphorst bij Wassenaar

Wandel mee door het fraaie Landgoed de Raaphorst, deel van de Koninklijke Landgoederen de Horsten, persoonlijk eigendom van onze koning. Niet alleen landschappelijk de moeite waard, met o.m. de grote vijver en de Seringenberg, maar ook historisch interessant. Hein Krantz, kenner van historische buitenplaatsen en landgoederen, laat het prachtige landgoed niet alleen als park voor je leven, maar ook maakt hij je deelgenoot van de boeiende geschiedenis van het landgoed.

Vrijdag 19 augustus 2022, 14.00 – 16.15 uur. De wandeling start op de parkeerplaats Papeweg, Wassenaar (bij De Deil). **Meld je hier aan!**



Schilderen met papier en textiel: Vrijheid

In deze workshop maak je een collage op een schilderdoek met het thema 'Vrijheid'. Hierbij gebruik je verschillende technieken en uiteenlopende materialen, zoals ecoline, acrylverf, verschillende soorten papier (karton, kranten, tijdschriften, zilverpapier, enz.) en textiel (stof, vilt, gaas, enz.). Vooraf kiezen we de kleur aan de hand van de kleurencirkel. Het geheel vormt een kleurrijk geheel met een duidelijke boodschap.

Donderdag 25 augustus 2022, 9.30 – 12.30 uur. **Inschrijven kan hier.**

Maak kennis met ikebana, de Japanse bloemsierkunst

Ikebana (letterlijk: 'ike' - leven, weer tot leven wekken, 'bana' - bloemen) is de Japanse kunst van bloemstukken maken. Anders dan het bloemschikken in de westerse wereld, is de Japanse bloemsierkunst gericht op een fraai lijnenspel en kleur in een totaalcompositie van vaas, stelen, bladeren en takken. Met ikebana breng je de natuurlijke omgeving binnenshuis. Kijk en leer bij deze workshop, hoe een ikebana-schikking wordt gemaakt. Na deze workshop zul je anders naar bladeren, stelen en bloemen kijken. Donderdag 25 augustus 2022, 20.00 – 22.00 uur. **Meld je hier aan.**

Wil je wat meer weten over onze docente Noriko Suzuki? Lees dan het interview met haar in het Leids Dagblad van donderdag 4 augustus op pagina Regio 5. ([een klein deel kunt u hier digitaal lezen](#))



Een eenvoudig en passend sieraad in 2 uur

Draag je graag sieraden, maar is het lastig om goed bij je kleding passende sieraden te vinden? Wil je graag kapotte sieraden kunnen repareren om ze daarna weer te kunnen dragen? Dan is deze kennismakingsworkshop iets voor jou! Je maakt in 2 uur een eenvoudig, goed draagbaar sieraad. Je kiest zelf soort, kleur en materiaal. Je gaat naar huis met een sieraad dat past bij je eigen kleding, stijl en kleur. Vrijdag 26 augustus 2022, 10.00 – 12.00 uur. **Hier kun je inschrijven.**



Speciale kennismakingsaanbiedingen voor onze cursussen Ontspannen en Bewegen!

Heb je behoefte om goed in beweging te blijven en je body lijf zo soepel mogelijk te houden? Probeer dan eens een les Yoga of Bewust Bewegen uit om te zien of dat iets voor je is. De LVU biedt eind augustus vriendelijk geprijsde kennismakingslessen aan. Ook iets voor jou?

Easy Hatha Yoga – iets voor jou?

Wil je eens kennismaken met Easy Hatha Yoga? Of heb je zin om ook in de zomer een yogales mee te maken? Teken dan in op deze kennismakingsles. Easy Hatha Yoga is een laagdrempelige en toegankelijke yogales waarin rust en ontspanning centraal staan. De les is gevarieerd en met veel persoonlijke aandacht. Na afloop van de les voel je je heerlijk ontspannen.

Maandag 29 augustus 2022, 10.00 – 11.00 uur. [Schrijf hier in.](#)

Stoelyoga, iets voor jou?

In deze les kun je kennismaken met stoelyoga, de zachtste vorm van yoga. De oefeningen voer je zittend of staande terwijl je steunt op een stoel uit. Iedereen (bv. ook tijdens een korte onderbreking van bureauwerk!) kan stoelyoga beoefenen. De oefeningen bij stoelyoga zijn eenvoudig en daarom bij uitstek óók geschikt voor ouderen, zelfs met artrose! Is stoelyoga mogelijk iets voor jou? Maak dan gebruik van deze kennismakingsaanbieding en teken in op deze zomerse les.

Maandag 29 augustus 2022, 11.15 – 12.15 uur. [Klik hier](#) om je in te schrijven.

Bewust bewegen – iets voor jou?

Wil je eens kennismaken met een sportieve en gezellig bewegingsactiviteit voor ouderen? Kom dan naar deze zomerse kennismakingsles en maak je spieren op verantwoorde wijze los en soepel.

Maandag 29 augustus 2022, 13.30 – 14.30 uur. Meedoen? [Klik hier.](#)

Yoga – iets voor jou?

Wil je eens kennismaken met Yoga? Of heb je zin om ook in de zomer een yogales mee te maken? Teken dan in op een of meer lessen van deze zomercursus en doe mee met deze laagdrempelige en toegankelijke yogales waarin rust en ontspanning centraal staan. De les is gevarieerd en met veel persoonlijke aandacht. Na afloop van de les voel je je heerlijk ontspannen.

Woensdag 31 augustus 2022, 10.00 – 11.00 uur. [Klik hier](#) om je in te schrijven.



Bijen en honing

Jubileumaanbieding

De laatste jaren gaat de bijenstand erg achteruit. Varoamijt, virussen en pesticiden doden veel bijen en vanwege de toename van monoculturen in de landbouw is hun voedsel steeds eenzijdiger. Door de belangrijke rol van bijen in de bestuiving van planten, heeft dat grote gevolgen voor milieu, natuur en biodiversiteit.

Er zijn duizenden bijensoorten, maar relatief weinig soorten leven in volken. Deze laatste kunnen worden geteeld vanwege de honing die zij produceren en voor de bestuiving in de fruitteelt. Onze docent, zelf imker, vertelt in zijn lezing over bijen en hun rol en betekenis, en hoe honing ontstaat en wat ervan gemaakt kan worden. Ter plaatse kun je ook iets zien van bijenteelt.

Na de lezing zijn honing en honingwijn te koop.

Zaterdag 3 sept. 2022, 14.00 – 16.00 uur. Locatie: De Houtkamp (bij de bijenkorven in de kinderspeeltuin). [Hier kun je je aanmelden.](#)

Verzending programmaboekje vertraagd

Door omstandigheden is de verzending van een flink deel van de boekjes voor onze cursisten buiten Leiderdorp vertraagd. Inmiddels zijn ze door de postdienst in ontvangst genomen en wij verwachten dat de boekjes binnen enkele dagen op de deurmat vallen. Je kunt ook een exemplaar onder meer ophalen bij:

- De Sterrentuin (bij de receptie en op het LVU-bureau)
- Het Leiderdorpse gemeentehuis
- In Leiden bij Buurthuis Matilo (Meerburg), Buurthuis Op eigen wieken (Merenwijk), LTC (Waardeiland) en Arcade (Roomburg)
- In de bibliotheek in Zoeterwoude Dorp en de Eendenkooi (Zoeterwoude Rijndijk)
- Bij de Coop in Hoogmade
- In Roelofarendsveen bij de bibliotheek en bij boekhandel Veenerick
- In Hazerswoude Rijndijk bij Tom in de buurt.

Of je kunt mailen naar info@volksuniversiteitleiderdorp.nl of bellen naar ons bureau (06 2841 5610).

Als je recent bent verhuisd, dan beschikken wij mogelijk niet over het juiste adres. Als je het boekje niet hebt ontvangen, is het verstandig om ons jouw huidige adres te laten weten.

Via onze website kun je ook een programmaboekje in PDF-formaat downloaden. Gebruik hiervoor [deze link](#). Dan heb je het altijd bij de hand!

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@volksuniversiteitleiderdorp.nl of kom langs op ons bureau.



**Volksuniversiteit
Leiderdorp**

Er is nog zoveel leuks te leren!

Contact

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

Email: info@volksuniversiteitleiderdorp.nl

Telefoon: 06-28415610

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

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

Het cursusprogramma is te vinden op www.volksuniversiteitleiderdorp.nl

Cursusboekje in de bus ontvangen? Stuur een email aan info@volksuniversiteitleiderdorp.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@volksuniversiteitleiderdorp.nl

Copyright © 2020 Volksuniversiteit Leiderdorp, All rights reserved.

Ons emailadres is:

info@volksuniversiteitleiderdorp.nl

afmelden voor nieuwsbrief: info@volksuniversiteitleiderdorp.nl