

**Programma Volksuniversiteit Zaanstreek tijdens Fluxus by Night op 11 januari 2019: Klaas Katerstraat 7b Zaandam**

**De VUZ neemt bezoekers deze avond mee op een interactieve ontdekkingstocht langs alle zintuigen!**



Ben jij nou zo slim?  
of zijn wij nou zo dom?

De nieuwe cursussen staan nu online! Schrijf je meteen in of kom eerst sfeer proeven op de Klaas Katerstraat 7B, 1501 PL Zaandam tijdens Fluxus by Night op 11 januari van 19u - 22u.

Kijk op de site voor meer informatie en het programma van 11 jan.  
[www.vuzaanstreek.nl](http://www.vuzaanstreek.nl)

**VOLKSUNIVERSITEIT**  
Zaanstreek ZET JE AAN HET DENKEN

**Lokaal 4**

20.00 – 20.30

De VUZ 2019 in vogelvlucht!

20.30 – 21.10

Schaakevent met Frank Tijdeman, daag hem uit in een sprankelende partij! Schaaksessie met een groot scherm, waarop de zetten zichtbaar zijn. Frank Tijdeman maakt er een meeslepend spektakel van. Schaken is nooit meer saai! Iedereen die kan schaken mag meedoen, jong en oud en krijgt de kans schaakmeester Frank Tijdeman uit te dagen.

21.20 – 21.50

Train je brein: Maak je brein klaar voor het nieuwe jaar, Hersentrainer, Laura Kerszenblat neemt bezoekers mee op een interactieve tocht door het brein! Aansluitend Workshop over de werking van het brein en training van het brein, zodat iedereen er weer een jaar brein fit tegenaan kan. Ontdek mogelijkheden van je brein, die je nog niet kende.

**Lokaal 1:**

21.15 -21.30

Afrikaanse dans met Jamila Ndayirukiye op swingende Afrikaanse ritmes. Na aandacht voor het brein, komt het lijf aan bod met bewegen op Afrikaanse muziek.

Het cursusprogramma van de Volksuniversiteit Zaanstreek voor 2019 is ook te vinden op: [www.vuzaanstreek.nl](http://www.vuzaanstreek.nl), een groot aantal nieuwe cursussen start in januari en februari.

## ADHD bij vrouwen (info-sessie)

Welkom in de wereld van vrouwen met ADHD! Je kunt flink last hebben van ADHD, maar je kunt het ook heel goed in je eigen voordeel gebruiken. Wat te denken van je tomeloze energie, het out of the box denken en je creativiteit?!

Herken jij jezelf in de kenmerken van ADHD? Of weet je al een tijdje dat je het hebt en ben je er klaar voor om het in je voordeel te gaan gebruiken? Maar eerst wil je nog wat meer informatie hebben? Dan is deze informatiesessie iets voor jou!



Data: de info-sessie wordt twee keer gegeven:

- woensdag 9 januari 2019: 19.30 - 21.30 uur (inloop 19.15 uur)
- dinsdag 22 januari 2019: 19.30 - 21.30 uur (inloop 19.15 uur)

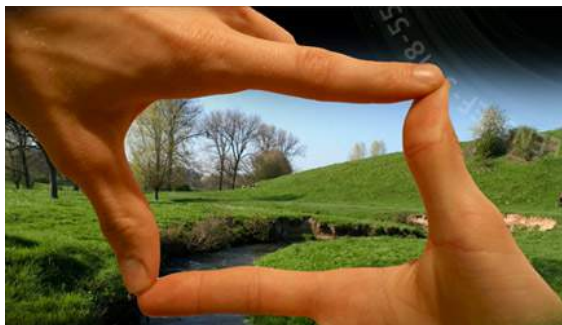
Locatie: De Bieb Zaanstreek, Westzijde 170, Zaandam.

<http://www.vuzaanstreek.nl/cursusdetails/adhd-bij-vrouwen---inform>

## BEGINNERSCURSUS FOTOGRAFIE: WALTER BLAZER

De begincursus fotografie is bedoeld voor de startende fotograaf. De enige vereiste is het bezit van een camera met enige instelmogelijkheden. In de cursus leer je de belangrijkste functies van de camera gebruiken. Er wordt aandacht besteed aan de gangbare fotografische begrippen zoals sluitertijden en diafragma, brandpuntsafstand, compositie, de witbalans, gebruik van de flitser. Ook wordt aandacht besteed aan presentatie van foto's.

De cursus is praktijkgericht. De theorie van de lessen wordt gevolgd door opdrachten die je thuis zelf gaat maken. Bij de cursus hoort een syllabus.



Data: De cursus start woensdag 9 januari 2019. Volgende cursusdata: 23-01, 06-02, 27-02, 20-03 en 03-04

Locatie: FluXus Muziekschool, Westzijde 148, 1506 EK Zaandam

<http://www.vuzaanstreek.nl/cursusdetails/begincursus-fotografie>

## BREIN FIT TRAINING: LAURA KERSZENBLAT

Hoe blijft je Brein "Fit" en "Scherp"? Hoe werken onze Hersenen? Hoe kun je je Brein trainen?

Je leert tips en tricks om zelf in het dagelijks leven mee aan de slag te gaan.  
Voordelen: o.a. snel informatie beter vasthouden zoals namen, sleutel, boeken, gesprekken.  
Er komen aan de orde thema's zoals: Concentratie en Geheugen



Datum: 24 en 31 januari 2019 van 19:00 tot 21:00 uur  
Locatie: Bieb, Westzijde 170 te Zaandam

<http://www.vuzaanstreek.nl/cursusdetails/brein-fit-training-2>

## MINDFULNESS: HELENE NOORDELOOS

Wetenschappelijk bewezen training van 8 weken, waarbij je intensief bezig bent met stressreductie door in het NU te leven. Bewust worden van je gedachten en je daaruit vloeiend automatisch gedrag. Met als doel: vermindering van stress, meer concentratie en het verminderen van piekergedachten.



Data en tijd: vanaf woensdag 6 februari, laatste les 3 april 2019. Van 20-22 uur.  
Locatie: FluXus Muziekschool Zaandam

<http://www.vuzaanstreek.nl/cursusdetails/mindfulness>

## 10 MEESTERWERKEN EN HUN MAKERS: ISOLDE SCHOLSBERG

Deze cursus kunstgeschiedenis behandelt 10 wereldberoemde meesterwerken. Per bijeenkomst staat één meesterwerk centraal en wordt uitgebreid aandacht besteed aan wat deze kunstwerken zo bijzonder maakt.

Deze cursus '10 MEESTERWERKEN EN HUN MAKERS' laat u uitgebreid kennis maken met hoogtepunten uit de kunstgeschiedenis. Er blijken boeiende verhalen achter deze beroemde meesterwerken verstopt te zitten. Er wordt gekeken naar techniek, achtergrond, waardering en geschiedenis van de werken. Ook de kunstenaars komen aan bod.



Datum: start cursus op dinsdagavond 29 januari 2019  
10 bijeenkomsten op dinsdag van 19.30 - 21.30  
Locatie: De Bieb Zaandam  
LET OP: INSCHRIJVEN KAN TOT UITERLIJK 14 JANUARI 2019

<http://www.vuzaanstreek.nl/cursusdetails/cursus-kunstgeschiedenis>

## 'Hoe schrijf je een verhaal?' (vervolgkursus): BETTINA DRION

Heb je al enige ervaring met het schrijven van een verhaal en zoek je verdere begeleiding? Dan kan deze cursus jou misschien net dat zetje geven dat je nodig hebt om je verhaal goed op papier te zetten.



In deze tienweekse vervolgcursus 'Hoe schrijf je een verhaal?' gaan we dieper in op de verschillende manieren waarop je je verhaal kunt vormgeven, het gebruik van het perspectief, het creëren van een spanningsboog, de manieren waarop je met de 'tijd in je verhaal' omgaat en het toewerken naar een plot,

Data: elke maandag van 20.00 uur tot 22.00 uur, aanvangsdatum 7 januari 2019.  
Locatie: De Bieb voor de Zaanstreek, Westzijde , 1506 EK Zaandam.

<http://www.vuzaanstreek.nl/cursusdetails/vervolgcursus-%27hoe-schrij>

## Hot Hatha Yoga: KARIN WEINBERG

Kom tot rust en volg hot hatha yoga. Vanaf 27 januari 2019 elke laatste zondagochtend van de maand yoga bij een temperatuur van 30-32 graden. Niet te warm en heerlijk voor je spieren. Geschikt voor elk lijf en elke leeftijd. Zowel voor beginners als gevorderden. Proefles is € 5



Elke laatste zondag van de maand vanaf 27 januari 09:30-11:00 uur hot hatha yoga  
Voor meer informatie [www.deyogazaak.com](http://www.deyogazaak.com) of [info@deyogazaak.com](mailto:info@deyogazaak.com)

<http://www.vuzaanstreek.nl/cursusdetails/hot-hatha-yoga>

## KUNSTLEZING: BUREAU BOEIEND

Erwin Olaf



Erwin Olafs zestigste verjaardag wordt met grote exposities groots gevierd. Zo is van 16 februari tot 12 mei in het Haags Gemeentemuseum en het Fotomuseum Den Haag een overzicht van zijn werk te zien. In de zomer van 2019 is in het Rijksmuseum in Amsterdam een vergelijking te zien tussen het werk van de fotograaf en schilderijen van zijn voorbeelden, zoals Rembrandt en Vermeer.

Datum: 24 maart om 12.00

Locatie: De Bieb Zaandam, Westzijde 170

<http://www.vuzaanstreek.nl/lezing/erwin-olaf>

## TWEE KEER SNELLER LEZEN, DRIE MAAL BETER ONTHOUDEN: ARY VELSTRA

In dit jachtige tijdperk neemt de hoeveelheid informatie almaar toe. Je leert in 3 avonden de methoden en technieken om hier effectiever mee om te gaan. Gaat door zodra er meer dan 8 deelnemers zich hebben ingeschreven. Schrijf je dus snel in.



Je Moet Je Dus Wél Inschrijven

Wanneer: Hoor je zodra er 8 of meer inschrijvingen zijn.

Tijden van 19:15-21:45

Locatie: Westzijde 170a, 1506 EK Zaandam.

<http://www.vuzaanstreek.nl/cursusdetails/sneller-lezen,-beter-onthouden>

## Workshop Verhalend Tekenen: Olivier Rijcken

Verhalend tekenen is een workshop voor de meer gevorderde tekenaar die direct mee tekent met communicatieprocessen (grafic facilitation).



Verhalend tekenen is een workshop voor de meer gevorderde tekenaar waarbij de aandacht uitgaat naar de symboliek van vormen en beelden, de kracht van stevige lijnen, bladindeling, het uitbreiden van je beeld-bibliotheek en het oproepen van beelden.

Datum: de workshop vindt plaats op zaterdag 19 januari 13.30 tot 16 u  
Locatie: Klaas Katerstraat 7b in Zaandam.

<http://www.vuzaanstreek.nl/cursusdetails/workshop-graphic-facilita>

## Workshop Begrijpelijk Tekenen: Olivier Rijcken

Begrijpelijk tekenen is een basis workshop waar je tips, handigheden en tools aangereikt krijgt om met plezier te communiceren via getekend beeld.



In 2,5 uur ga je vlot door aan aantal stappen heen waarin je het laatste half uur gebruikt om een grotere 'allesomvattende' tekening te maken met dat wat je geleerd hebt.

Datum: de workshop vindt plaats op zaterdag 19 januari 10 tot 12.30 uur  
Locatie: Klaas Katerstraat 7b in Zaandam.

<http://www.vuzaanstreek.nl/cursusdetails/workshop-begrijpelijk-tek>