

# CURSUSSEN

Leer en Beleef voorjaar 2019



Klik en Tik

Integrale Yoga  
Fotografie  
Mindfulness  
Hatha Yoga

Schrijf jezelf  
gelukkig

Vakantiecur  
Frans  
&  
Spaans

Zing je fit!  
Digitale Fotografie

de Bibliotheek

Zuid-Hollandse Delta



# Wat zijn jouw goede voornemens?

Je Spaanse taalkennis ophalen voor de komende vakantie? Leren omgaan met de tablet die je met de feestdagen hebt gekregen? Of ben je op zoek naar een betere balans in je leven? Dat komt goed uit, want bij Bibliotheek Zuid-Hollandse Delta kan het allemaal!

In dit cursusboekje vind je de cursussen van dit voorjaar. Start direct met je goede voornemens en schrijf je in aan de balie van de bibliotheek of via [www.bzhd.nl/cursussen](http://www.bzhd.nl/cursussen)



# Welzijn

Begin het nieuwe jaar goed en investeer in jezelf met één van de cursussen van Bibliotheek Zuid-Hollandse Delta.

## Mindfulness

Van onrust, chaos, zelfkritiek en de automatische piloot naar rust, stilte en ontspanning in het hier en nu. Klinkt dat goed? Geef jezelf ruimte om te voelen en te luisteren naar de zachte stem van je hart. Invloeden van buitenaf zoals slecht weer of een kapotte auto dienen zich hoe dan ook aan. Leer “ja” te zeggen tegen omstandigheden zowel van buitenaf als van binnenuit (emoties, gedachten, pijn en stress) en leef relaxter en met meer aandacht in het hier en nu.

## Mindful ouderschap

Merk je dat je met meer aandacht en rust bij je kinderen wilt zijn, maar dat het door de drukte van alle dag er soms bij in schiet? Zou je graag bewuster willen opvoeden? Mindful Ouderschap is een cursus die effect heeft op het hele gezin. Je leert hoe je mindfulness vaardigheden toe kunt passen op jezelf als ouder, op de dagelijkse (gezins)activiteiten en op de opvoeding van je kind. De cursus is geschikt voor alle momenten tijdens de opvoeding.



## Schrijf jezelf gelukkig

De kracht van schrijven is groot. Wanneer je je gevoel van je af kan schrijven, sta je stabiel in het leven en krijg je meer zelfinzicht. Waar word je blij van? Wat maakt je verdrietig? Of wat wil je doorgeven aan de volgende generatie? Aan de hand van verschillende creatieve schrijf-oefeningen ga je aan de slag. En die schrijfsels? Of je ze nu voor jezelf houdt, of misschien wel als een boek gaat uitgeven; het is ALTIJD waardevol. Wie schrijft, die blijft!

## Hatha Yoga

Onthaasten, ontspannen en ontmoeten. Tijdens de yogales vertraag je de bewegingen van jouw lichaam en wordt de aandacht naar binnen gericht zodat je tot diepe ontspanning en verstilling komt. Door rustig en met aandacht de houdingen uit te voeren, ontstaat er ruimte in je lijf, rust in je hoofd en verdiept de natuurlijke adem zich. Met adembeheersingsoefeningen verhoog je de opname van levensenergie in jouw systeem.

## Sweet Control

Wat is suiker? Hoe beperk je je suikerinname in het dagelijks leven en welke (positieve) gevolgen heeft dit voor jou? Tijdens deze cursus leer je alles over dit zoete goed!

## Integrale Yoga

Yoga komt oorspronkelijk uit India en betekent verbinding. Integrale Yoga is een rustige vorm van yoga en is geschikt voor alle leeftijden. Tijdens de lessen van Viktoria worden diverse houdingen afgewisseld met ademhalings- en ontspanningsoefeningen. Drink na afloop van de les een kopje thee met elkaar. Laat stress en dagelijkse spanning los en geef jezelf elke week een cadeautje door mee te doen met deze lessen.

## Zo is geluk heel gewoon

Ga aan de slag met het vergroten van jouw geluk! Gebaseerd op de uitgangspunten van de positieve psychologie krijg je praktische handvaten voor een positiever en gelukkiger leven. Wat houdt je tegen om de volgende stap te zetten? Aan de hand van veel praktijkopdrachten worden onderwerpen behandeld zoals stress, emoties en hoe hiermee om te gaan. Je leert meer invloed uit te oefenen op je eigen geluk.



Hellevoetsluis	Start	Tijd	Lessen	Prijs
Body en Mind	Vr 11 januari	10.00-11.30 uur	11	VOL
Hatha Yoga	Ma 14 januari	20.15-21.15 uur	10	€80,- *
Zo is geluk heel gewoon	Wo 30 januari	19.00-21.00 uur	5	€80,- *
Schrijf jezelf gelukkig	Do 24 januari	19.00-21.00 uur	4	€64,- *
Integrale Yoga	Vr 25 januari	10.00-11.00 uur	10	€80,- *
Mindfulness	Do 21 februari	19.00-21.00 uur	6	€96,- *
Mindful Ouderschap	Wo 13 maart	09.30-11.30 uur	3	€48,- *
<b>Middelharnis</b>				
Zo is geluk heel gewoon	Wo 23 januari	19:00-21:00 uur	5	€80,- *
<b>Brielle</b>				
Sweet Control	Do 7 maart	14.30-15.30 uur	3	€24,- *
Gezond & Fit; voedingsvoorzichting en wandelen	Di 16 april	19:00-21:00 uur	6	€60,- *

\* = Leden krijgen 5% voordeel



# Hobby & Vrije Tijd

## Zing je fit

Zingen is gezond. Je conditie verbetert en je uithoudingsvermogen groeit. Daarnaast is met elkaar zingen ook nog eens ontzettend leuk! De lessen starten met een warming-up voor lichaam en stem. Er wordt onder andere aandacht besteed aan de ademhaling, hoger en lager zingen, spreekzingen en volume. Dit wordt toegepast op meerstemmige populaire (pop-)muziek.



## Basis cursus digitale fotografie

Fotograferen betekent letterlijk schrijven met licht. Betty Cambier, gediplomeerd fotograaf sinds 1973, vertelt je alles over het diafragma en de sluitertijd. Over objectieven, compositie en alle verschillende instelling op de camera. En over licht natuurlijk! Naast de vastgestelde cursusavonden wordt er in overleg een datum gepland voor een gezamenlijke fotowandeling.

Hellevoetsluis	Start	Tijd	Lessen	Prijs	
Zing je fit voor beginners	Di 29 januari	19.00-20.00 uur	10	€80,-	*
Zing je fit voor gevorderden	Di 29 januari	20.00-21.00 uur	10	€80,-	*
<b>Brielle</b>					
Basicursus Digitale Fotografie	Do 24 januari	19.30-21.30 uur	5	€80,-	*

\* = Leden krijgen 5% voordeel

# Digitale Vaardigheden

**Wegwijs worden in het digitale tijdperk? Bibliotheek Zuid-Hollandse Delta helpt!**

## Klik en Tik

Dit voorjaar biedt de Bibliotheek beginnerscursussen aan, zodat je je kunt redden in de digitale wereld. Met Klik en Tik begin je bij het begin en ga je steeds een stapje verder. Tijdens de cursus leer je de allereerste beginselen, zoals de computer aanzetten, typen en e-mailen. Ook ontdek je de mogelijkheden van het internet. Denk aan zoekmachines, het bekijken van websites, het invullen van formulieren en downloaden van afbeeldingen. In een veilige, afgeschermdede omgeving leer je werken met sociale media, zoals Facebook.

## Klik en Tik Tablet

Leer op je eigen tablet, in je eigen tempo, met een tablet werken. Van de WiFi instellen tot een internetpagina bezoeken en van foto's maken tot een spelletje spelen op je tablet. De cursus is geschikt voor tablets met een Android of Apple besturingssysteem. Durf jij de uitdaging aan?



## Fotoalbum maken met Albelli

Die geweldige foto's op je smartphone verdienen toch een mooi plekje? Verzamel je dierbaarste foto's makkelijk in een fotoalbum van Albelli. In twee lessen ontdek je de mogelijkheden bij Albelli en maak je je eigen fotoalbum. Vergeet voor deze cursus je tablet of smartphone (Apple of Android) waar de foto's op staan niet mee te nemen!



Hellevoetsluis	Startdatum	Tijd	Lessen	Prijs
Klik en Tik tablet	Di 22 januari	9.30-11.00 uur	4	€15,-*
Fotoalbum met Albelli	Do 7 februari	10.00-11.30 uur	2	€15,-*
<b>Brielle</b>				
Klik en Tik tablet	Ma 21 januari	15.00-16.30 uur	4	€15,-
Klik en Tik	Di 22 januari	9.30-11.30 uur	8	€15,-*
Klik en Tik	Di 2 april	9.30-11.30 uur	8	€15,-*
<b>Middelharnis</b>				
Klik en Tik	Wo 16 januari	9.30-11.30 uur	8	€15,-*
Fotoalbum met Albelli	Di 5 maart	13.30-15.00 uur	2	€15,-*
Klik en Tik tablet	Wo 20 maart	9.30-11.00 uur	4	€15,-*
Klik en Tik	Wo 8 mei	9.30-11.30 uur	8	€15,-*
<b>Rockanje</b>				
Klik en Tik tablet	Wo 23 januari	10.00-11.30 uur	4	€15,-*
<b>Oude-Tonge</b>				
Klik en Tik tablet	Wo 30 januari	10.00-11.30 uur	4	€15,-*
Klik en Tik tablet	Wo 3 april	10.00-11.30 uur	4	€15,-*
<b>Ouddorp</b>				
Klik en Tik tablet	Di 12 februari	10.00-11.30 uur	4	€15,-*
<b>Oostvoorne</b>				
Klik en Tik tablet	Ma 1 april	13.30-15.00 uur	4	€15,-*

\* = Voor Klik&Tik hoeft alleen het boek aangeschaft te worden à €15,-  
 \* = Leden krijgen 5% voordeel





## Cursussen in samenwerking met KCE Goeree-Overflakkee

De cursussen “De PreRafaelieten”, “De wereld van Rembrandt in zwart/wit” en “Zelfportretten; Mannen versus Vrouwen” worden in samenwerking met KCE Goeree-Overflakkee georganiseerd. De cursuslocatie is de Remonstrantse Kerk, Voorstraat 35 Sommelsdijk. Meer info: [www.bzhd.nl/cursussen](http://www.bzhd.nl/cursussen)

## Ken uw stad Hellevoetsluis door de eeuwen heen

Hellevoetsluis kent een rijke historie. In vijf lessen maak je een reis door de vestingstad van de 16e tot de 21ste eeuw. Leer over het ontstaan en de groei, de Bataafse en Franse tijd en de stabilisatie. Ook de geschiedenis van de Marine, de 1e en 2e Wereldoorlog, de wederopbouw en de komst van Oudenhorn komen aan bod. Op zaterdag 30 maart ga je van 13.00 tot 15.00 uur op excursie door (de geschiedenis van) Hellevoetsluis.

## Oude culturen in Europa; De Vikingen

Kom alles te weten over de gevreesde plundersaars van noordelijk Europa, oftewel de Vikingen! Van de negende tot de elfde eeuw werden veel kustplaatsen, maar ook dorpen en steden verder landinwaarts, verwoest door de Scandinavische Noormannen. Zij kwamen aan in hun slanke, snelle drakenschepen om zo veel mogelijk kostbaarheden te roven. Ze veroverden zelfs delen van West-Europa. Daarnaast drevén zij handel, vormden de lijfwacht van de Byzantijnse keizer, koloniseerden IJsland en ontdekten Amerika. Bijzonder is dat op verschillende plaatsen in Scandinavië boten uit de Vikingtijd zijn teruggevonden. Deze archeologische vondsten, de plundertochten en de geschiedenis komen in vier lessen aan de orde.



Hellevoetsluis	Startdatum	Tijd	Lessen	Prijs
Koffie met een K	Di 15 januari	10.00-11.30 uur	10	€100,- *
Ken uw stad	Wo 6 februari	19.30-21.00 uur	5	€65*/€/40*
Rondom Rembrandt	Di 12 februari	13.00-15.00 uur	3	€48,- *
De Vikingen	do 7 maart	13.30-15.30 uur	4	€64,- *
Bauhaus en Modernisme	Di 12 maart	13.00-15.00 uur	3	€48,-
<b>Brielle</b>				*
“Vive le Geus”	Ma 11 maart	19.30-21.30 uur	2	€15,-** *
<b>Sommelsdijk i.s.m. KCE GO</b>				
De PreRafaelieten	Vr 1 februari	10.00-12.00 uur	3	€37,50
Rembrandt in zwart/wit	Di 19 februari	19.30-21.30 uur	2	€25,-
Zelfportretten M/V	Do 7 maart	19.30-21.30 uur	2	€25,-

\* = Prijs voor vrijwilligers bij museum Hellevoetsluis

\*\* = Toegang gratis voor inwoners van gemeente Brielle, kaarten afhalen in de Bibliotheek in Brielle.

\* = Leden krijgen 5% voordeel

# Talen

Of je nu Frans, Spaans of Nederlands beter wilt leren spreken, de talencursussen van Bibliotheek Zuid-Hollandse Delta helpen je een eind op weg!

## Vakantiecursussen

Parlez vous Français? Tu hablas Español? Volg één van onze vakantiecursussen en maak je verstaanbaar tijdens een volgende vakantie aan de Franse Riviera of de Costa del Sol. In tien lessen breng je jouw Spaans of Frans op peil en kun je jezelf in een flink aantal vakantiesituaties goed verstaanbaar maken. Heb je tijdens jouw schooltijd al eens Spaanse of Franse lessen gevolgd? Dan zul je zien dat je echt grote stappen maakt! Jouw kennis uit het verleden komt weer snel boven water.

## Nederlands voor anderstaligen

Deze cursus is speciaal bedoeld voor mensen die de Nederlandse taal niet voldoende beheersen. In kleine groepen wordt gewerkt aan uitbreiding van de taalkennis. Aan de orde komen woordenschat, grammatica en gesprekken voeren.



Hellevoetsluis	Startdatum	Tijd	lessen	Prijs
Vakantiecursus Frans	Di 5 februari	20.30-22.00 uur	10	€120,*
Vakantiecursus Spaans	Do 7 februari	9.30-11.00 uur	10	€120,*
Nederlands voor anderstaligen	Wo 9 januari	19.00-20.30 uur	10	€120,*
<b>Brielle</b>				
Vakantiecursus Spaans	Do 7 februari	20.30-22.00 uur	10	€120,*
<b>Middelharnis</b>				
Vakantiecursus Spaans	Do 14 februari	13.30-15.00 uur	10	€120,*

\* = Leden krijgen 5% voordeel

# Een cursus gezien die bij je past?

Het cursusprogramma van Bibliotheek Zuid-Hollandse Delta staat op een nieuwe plek én is in een nieuw jasje gestoken. Genoeg te ontdekken dus! Voortaan vind je het overzicht aan cursussen van de Bibliotheek op [www.bzhd.nl/cursussen](http://www.bzhd.nl/cursussen). Er kan direct online (en aan de balie in de Bibliotheek) worden ingeschreven.

## Inloggen

De afgelopen jaren was ons cursusaanbod te vinden op [leerenbeleef.nl](http://leerenbeleef.nl). Met de verhuizing naar de nieuwe pagina komen de inloggegevens van Leer en Beleef te vervallen. Bibliotheekleden kunnen voortaan inloggen met hun bibliotheekpas (pasnummer/gebruikersnaam) en het bijbehorende wachtwoord. Niet-leden kunnen eenvoudig een account aanmaken. Volg hiervoor de instructies op de website. Het cursusaanbod kan in de loop van het seizoen nog uitbreiden. Houd daarom [www.bzhd.nl/cursussen](http://www.bzhd.nl/cursussen) in de gaten!

## Algemene voorwaarden

Ook voor de algemene voorwaarden kijk je op

# [www.bzhd.nl](http://www.bzhd.nl)

Druk- en zetfouten voorbehouden.



de Bibliotheek  
Zuid-Hollandse Delta

