**Workshop: Geheugentraining**

Deze workshop wordt gegeven op 20 oktober a.s. vanaf 20.00 tot 22.00 uur door Truus Verhoeven-De Groot.

Veel 60+ers maken zich zorgen als zij iets vergeten. Waarom? Komt dementie om de hoek kijken? Wij zullen op deze vraag ingaan en u door middel van oefeningen, laten inzien, dat u zich hierover geen zorgen hoeft te maken.

**Workshop: Menselijk gedrag en communicatie 1 en 2**

Deze workshop wordt gegeven in 2 sessies, namelijk op 3 november en 1 december a.s. vanaf 20.00 tot 22.00 uur door Frans Peterse . Hij is psychotherapeut van beroep. De workshop gaat over de motieven (bewuste en onbewuste) die ten grondslag liggen aan het eigen gedrag. Gedrag is niet belangeloos ook al beseft men dat dikwijls niet. Gedrag is de veruitwendiging van wat in uw binnenste speelt en krijgt vorm door communicatie, zowel verbaal als non-verbaal. Wat is dus een goed/slecht gesprek, wat is een echte ontmoeting? Er is veel te verbeteren. Twee workshops zijn te weinig, maar het is een begin om iets te begrijpen van uw eigen en andermans gedrag en wat er tussen u beiden speelt.

Het is niet alleen theorie wat U geboden wordt maar ook zelf actief oefenen. De workshop kan confronterend zijn, maar is zeker leerzaam.

Als u meedoet, dient u wel een schrijfblok en een pen mee te nemen.

**Workshop: Volièrevogels 1**

Op 2 februari en 2 maart verzorgt Jack Burm workshops over het houden en kweken van volièrevogels. Jack is keurmeester van de Nederlandse Bond van Vogelliefhebbers en voorzitter van de vogelvereniging Volière Vrienden te Oosterhout. Vooraf kunt u aangeven op welke vragen u graag een antwoord zou willen hebben of welke onderwerpen u aan de orde gesteld zou willen zien. Neem daarvoor zelf contact op met Jack. Via e-mail: J.Burm1@KPNplanet.nl of tel. 06-22698301.

**Workshop: Op de fiets naar de Pyreneeën**

Heeft u ook wel eens, misschien een beetje jaloers, gekeken naar die mensen die bepakt en bezakt op de fiets op weg zijn naar een of ander ver land? Vanaf de start pure ontspanning, geen files, lekker vrij, en …… klimaatneutraal!! Wij hebben enkele jaren geleden besloten om onze vakanties zo in te richten. In deze workshop willen wij vertellen over onze fietsreis die we deze zomer hebben gemaakt. Van huis uit vertrokken, reden we via de Eifel en de oostkant van Frankrijk naar de Middellandse Zee om vervolgens via de Pyreneeën (Lourdes) weer terug naar Oosterhout te fietsen (4300 km). We zullen vertellen over hoe we ons hebben voorbereid, wat we allemaal meenamen en wat we hebben meegemaakt. Onze verhalen worden gelardeerd met talloze foto’s.

Wim Bazelmans en Lot de Graaff. 5 Januari in de Effent vanaf 20.00 tot 22.00 uur. Toegang gratis. U hoeft zich niet van tevoren op te geven.

**Workshop: Volièrevogels 2**

Op dinsdag 2 maart a.s. verzorgt Jack Burm zijn 2e workshop over het houden en kweken van volièrevogels. Deze workshop kan zonder problemen ook gevolgd worden door mensen die de 1e hebben gemist. De kosteloze workshop vindt plaats in Effent aan de Kruidenlaan van 20.00 tot 22.00 uur. Jack is keurmeester van de Nederlandse Bond van Vogelliefhebbers en voorzitter van de vogelvereniging Volière Vrienden te Oosterhout. Vooraf kunt u aangeven welke onderwerpen u aan de orde gesteld zou willen zien. Neem daarvoor zelf contact op met Jack:J.Burm1@KPNplanet.nlof tel. 06-2269830.

**Workshop menselijk gedrag en communicatie 3 en 4**

In november jl heeft Frans Peterse, psychotherapeut van beroep, een boeiende workshop verzorgd over “Menselijk Gedrag en Communicatie”. De deelnemers waren erg enthousiast. Er komt een vervolg, een verdere uitdieping van het onderwerp, namelijk op 20 april en 18 mei vanaf 20.00 tot 22.45 uur. De workshops zijn kosteloos en gaan over de (on)bewuste motieven die ten grondslag liggen aan het gedrag. Deze twee extra workshops zijn eigenlijk nog te weinig, maar het is een begin om iets te begrijpen van uw eigen en andermans gedrag. Zij die er de vorige keer bij waren kunnen zich gewoon weer aansluiten bij deze reeks. Neem

papier en pen mee om iets op te schrijven.

**Workshops aromatherapie 1 en 2**

Deze workshops worden gegeven door Lot de Graaff op 5 oktober en 2 november van 20.00 tot 22.00 uur in Effent.

Wonend in de kruidenbuurt weet iedereen wel van het gebruik van de diverse kruiden in de keuken. Van veel kruiden en bloemen wordt ook aromatische of wel etherische olie gewonnen. Behalve dat deze oliën lekker ruiken, hebben ze ook vaak een therapeutisch effect. Denk maar aan bv. tijmsiroop bij hoesten of eucalyptus (Vicks). De ontspannende werking van lavendel en de stimulerende werking van rozemarijn.

In 2 avonden wil ik wat van de verrassende effecten van etherische oliën uit de doeken doen en gaan we vooral veel ruiken. De 2e avond wordt meer een doe avond. Dan kunnen degenen die dat leuk vinden iets maken naar hun eigen geur voorkeur. Te denken valt dan aan: badzout, massageolie of bodymilk die we zelf gaan mengen met de gekozen, favoriete etherische olie. Hiervoor reken ik dan wel de kostprijs van de gebruikte materialen.

**Fietsen in Azië**

Op 25 januari 2011 houdt Harry Weijers vanaf 20.00 tot 22.00 uur in Effent, een workshop fietsen in Azië.

Tijdens deze avond maakt Harry je deelgenoot van de belevenissen tijdens 3 fietstochten van elk een maand die hij samen met zijn vrouw Elly deed in China, Indonesië, Cambodja en Vietnam. Aan de hand van foto’s zal Harry je wegwijs maken over de wijze van reizen in deze delen van Azië. Hij verdeelt het verhaal over de volgende onderwerpen:

Reizen

Hoe kom je er met een ingepakte fiets, hoe vind je de weg en hoe verplaats je je door het land, soms ook zonder te fietsen, hoe ziet het verkeer er uit.

Slapen

Elly en Harry hebben geen tent meegenomen, ze slapen in hotels en alles wat daarvoor kan doorgaan.

Eten

Per dag moet er zo’n 3 x gegeten worden. Een impressie van de culinaire mogelijkheden (en onmogelijkheden).

De locale mensen

Onvermijdelijk moet er contact worden gezocht met de mensen ter plaatse, dat is het leukste van deze reizen. Er wordt ook stilgestaan bij de wijze waarop ze hun beroepen uitvoeren, hoe ze ontspannen etc.

Verder komen kunst, cultuur, maar ook natuur, bezienswaardigheden en gekke voorvallen aan bod.

Kortom Harry probeert er een gezellige informatieve avond van te maken, en hij nodigt jullie van harte uit om, ook als je geen fietsplannen hebt, kennis te nemen van deze gemakkelijke wijze van reizen in deze delen van Azië.

**Presentatie en workshop van kunstenares Lia de Craen**

Lia de Craen is professioneel beeldend kunstenaar en landelijk bekend door haar vele activiteiten. De natuur gebruikt ze als inspiratiebron voor haar abstracte schilderijen. Zie www.pictum.nl

Voor de bewoners van de Schilders- en Kruidenbuurt zal Lia op donderdag 19 mei a.s. van 20.00 tot 22.00 uur in het Effent college aan de Kruidenlaan, een workshop verzorgen die bestaat uit 2 delen. In het eerste uur zal ze een uiteenzetting geven over haar werk (deel 1) en daarna is er de mogelijkheid zelf te schilderen onder haar leiding (deel 2). Voor beide delen kunt u zich apart inschrijven. Het bezoeken van deel 1 is gratis. Voor deelname aan deel 2 moet u € 7,50 betalen. Dit is voor het doek, de verf etc. U kunt betalen op het Effent.

Interesse in deze inspirerende avond? Schrijf u in vóór 8 mei a.s. via e-mail liadecraen@gmail.com onder vermelding van: workshop effent. Of door een briefje in haar brievenbus te doen op Vlierlaan 14 met daarop uw naam, het adres en telefoonnummer en het deel of de delen waaraan u deel wilt nemen. Laat deze unieke kans niet aan u voorbij gaan!!

**Workshop Astrologie**

Op 20 december a.s. is er om 20.00 uur in het Effent een workshop over astrologie.

Maak kennis met het ‘hoe’ en ‘wat’ van de astrologie. Wat kun je ermee en wat niet? Hoe ga je ermee om? Wat is je ascendant? In een workshop van 2 uur vertel ik u aan de hand van een voorbeeldhoroscoop hoe je kijkt naar wat deze je te vertellen heeft. Wanneer u vooraf uw geboortegegevens naar mij mailt, zorg ik voor een afdruk van uw eigen horoscoop. U kunt dan na uitleg in grote lijnen kijken naar uw eigen blauwdruk van het leven. Hiervoor heb ik nodig: geboortedatum, -plaats en -tijd. Het is belangrijk dat de geboortetijd nauwkeurig is. U kunt uw geboortetijd opvragen bij de gemeente waar u geboren bent.

Kosten voor deze workshop: 5 euro. Opgeven bij gff.van.leeuwen@kpnmail.nl.

**Workshop over Wereldwinkels en Fair-trade**

Iedereen heeft wel eens een Wereldwinkel bezocht. In Oosterhout is er een op het Binnenhofje. En iedereen heeft wel eens gehoord van Fair Trade en Max Havelaar koffie. De gemiddelde bezoeker van een Wereldwinkel weet vaak niet meer dan dat het er om gaat dat hardwerkende boeren en boerinnen in vooral tropische landen een eerlijke prijs ontvangen voor hun producten.

Fair Trade is een heel grote organisatie, die al 43 jaar bestaat en al 400 winkels en Fair Trade shops heeft!! In Oosterhout bestaat de Wereldwinkel dit jaar 30 jaar.

Kees Bloemsaat van de Wereldwinkel zal ons een heleboel achtergrondinformatie verstrekken over “fair trade” in al haar vormen. Hij zal uitleggen waarom dit soort winkels noodzakelijk zijn, maar ook vertellen over hoe de producten worden geselecteerd en afgestemd op onze markt, hoe het overleg met de boeren verloopt. Hoe er wordt gecontroleerd op kwaliteit etc. etc.

Hij zal de lezing aankleden met Fair Trade artikelen, en een heerlijk Fair Trade kopje koffie of thee schenken.

De workshop is op dinsdagavond 28 februari in Effent aan de Kruidenlaan 19 en begint om 20.00 uur. De toegang is gratis.

**Workshop muziek op 15 mei in Effent**

Wie helemaal niets van muziek afweet, zal na deze workshop met extra plezier naar muzikanten kijken. Wie zelf een instrument bespeelt kan zijn enthousiasme delen met buurtbewoners.

Ed Langer zal laten zien – en laten ervaren – hoe leuk het is om muziek te maken. In de workshop krijgen de deelnemers te horen wat er nodig is om muziek te maken en welke middelen je daarvoor kunt gebruiken. Een aantal muziekinstrumenten zal worden gedemonstreerd. Ervaar hoe het is om - zonder enige ervaring - zelf mee te doen.

De avond wordt afgesloten met een bijzondere verrassing. De workshop wordt gehouden op dinsdag 15 mei van 20.00 – 22.00 uur in Effent.

Aanmelden is niet nodig. Alleen deelnemers die een instrument willen meebrengen worden verzocht dit van te voren even te melden op ed@langer.nl . Mis het niet !!!

**Workshop fotografie voor beginners**

Met welke camera je ook fotografeert, de principes van de fotografie blijven hetzelfde.

Wie daarover meer wil weten is welkom op een beginnersworkshop. Geen moeilijk gedoe dus.

Met voorbeeldfoto’s wordt uitgelegd hoe om te gaan met onder andere: sluitertijd, diafragma, scherpstelling, witbalans en ISO waarden. Dit is de basis voor het hanteren van elk fototoestel.

In de workshop maken we ook zelf foto’s. Het resultaat wordt met de deelnemers besproken.

De workshop wordt georganiseerd door Ed Langer in Effent op 3 april van 20.00 tot 22.00 uur. De toegang is gratis. U hoeft zich niet van tevoren te melden.

**Workshop “ik wil de regie over mijn bestaan”**

Een workshop over bewust en doelgericht gedrag. Het heeft veel te maken met communiceren. Maar wat maakt communicatie tot iets positiefs, in overeenstemming met mijn bedoeling? Hoe blijf ik zeggenschap behouden in het spanningsveld van belangen en behoeften van mij en van anderen? De workshop biedt meer inzicht in ons wils- en streef-leven. Het gesprek en de taal staan daarbij centraal. Het goede gesprek. Wat is dat? De meeste gesprekken zijn naar vorm en inhoud dikwijls teleurstellend en zonder inhoud. Wij hebben de illusie goed contact te hebben maar is dat wel zo?

Frans Peterse woont in onze wijk en is psychotherapeut. Hij heeft al eerder een druk bezochte workshop gegeven. Frans weet mensen aan het denken te zetten en ieder naar zijn/haar eigen werk- en leefsituatie te laten kijken. Het wordt een avond waar je anders uit komt dan je er in bent gegaan.

De workshop vindt plaats op 20 maart in Effent. Het begint om 20.00 uur en de toegang is gratis.

PS. Neem papier en een pen mee

**Workshop tekenen met pastelkrijt**

Achza Ronteltap geeft een workshop tekenen met Pastelkrijt. Zelf doet zij dit al jaren en is er heel enthousiast over. Zij zal een deel van haar eigen werk meenemen om u een indruk te geven van wat er allemaal mogelijk is. Verder zal zij u, terwijl u bezig bent, begeleiden en adviseren. Het werkt ontspannend, rustgevend en de resultaten zijn altijd verrassend. Zij nodigt dan ook iedereen uit om gewoon te komen en zichzelf te verrassen, ook de mensen die denken dat zij dit niet kunnen.

Het is een hobby waar je niet creatief voor hoeft te zijn. Materialen worden beschikbaar gesteld om eens kennis te maken met uw eigen creativiteit. Wat u wel mee kunt nemen is een keukenrol of doek om uw handen tussendoor af te vegen en een schort. De workshop is gepland op dinsdag 2 oktober 2012, opgeven via info@kruidenbuurt-oosterhout.nl

**Workshop: Een beroep kiezen: doen wat je leuk vindt, maar wat?**

Roel Teirlinck heeft tot voor kort bij de gemeente Breda voortijdig schoolverlaters opgevangen. Ook hielp hij jongeren uit Oosterhout bij hun schoolkeuze of het kiezen van werk.

Roel zal op 13 december van 19.30-21.30 uur een workshop geven in Effent over hoe je als jongere van een jaar of 13 een beroep of opleiding kunt kiezen. De toegang is gratis.

Roel: “Er is niets moeilijker als te zeggen wat je wilt worden. Zeker niet als je ± 14 jaar bent en het gevoel hebt dat je voor de rest van je leven een keuze moet maken. Ouders kiezen daarom vaak voor het meest veilige profiel, want daar kunnen ze dan alle kanten mee op. Dat kan een valkuil blijken te zijn.

Het is goed voor ouders en kinderen om hierbij ondersteuning te vragen. Welke keuzes hebben ouders destijds voor zichzelf gemaakt en wat doen ze nu? Komt dat overeen met

De oorspronkelijke keuze? Of kozen ze onbewust voor de rode draad in hun leven?

Een beroepskeuzetest kan uitkomst bieden. Die test kan richting geven maar het gesprek achteraf is wel zo belangrijk.

Kortom, een hoop gesprekstof voor deze avond, Wat moet ik doen als ouder, maar zeker ook als jongere, om aan mijn informatie te komen wat ik moet kiezen, hoe moet ik dat aanpakken?

Ik nodig zowel ouders als jongeren van harte uit om bij deze workshop hun licht op te steken. Zeker ook met het oog op de open dagen die in januari op vele scholen worden georganiseerd.

**Workshop: De GORDON® methode: Effectief communiceren met kinderen**

Op 24 januari kunt u op Effent van 19.30 tot 22.00 deelnemen aan een intensieve workshop over de GORDON® communicatiemethode. Deze is ontwikkeld door de Amerikaanse psycholoog Dr. Thomas Gordon. Het is een methode(training) waarin u praktische en effectieve vaardigheden leert om beter te communiceren met uw (klein)kind. Uitgangspunt is wederzijds respect en openheid in de relatie met de kinderen die aan uw zorg zijn toevertrouwd.

De workshop wordt gegeven door GORDON® trainer Carlo den Herder. Enkele vaardigheden en onderwerpen die aan bod komen:

• Zo luisteren dat je kinderen met je willen praten;

• Zo praten dat je kinderen naar je luisteren en je ook begrijpen;

• Grenzen stellen zonder autoritair te zijn;

• Constructief omgaan met verschillen in normen en waarden tussen jou en je kind;

• Je kinderen zelfvertrouwen en verantwoordelijkheidsbesef leren geven;

• Conflicten oplossen zodat niemand verliest;

Indien u wilt deelnemen aan deze workshop, wilt u dat dan even laten weten via info@kruidenbuurt-oosterhout.nl of tel. 0162-453430? De toegang is gratis.

**Workshop**

**Stichting Hoom: Informatie over mantelzorg**

Mantelzorgers kunnen, door langdurig zorgen voor hun naaste met een ziekte of beperking, overbelast raken. Wat kan HOOM voor hen doen? Bijvoorbeeld vervangende zorg organiseren door het inzetten van een vrijwilliger. Wat doet zo'n vrijwilliger? En ook…wat niet!

Een actueel onderwerp nu door bezuinigingen de ontwikkelingen in de gezondheidszorg in een stroomversnelling geraken. Eén van de ontwikkelingen is dat mensen met een ziekte of beperking steeds vaker en langer thuis blijven wonen. Dit is vaak prettig en gewenst, maar dat leidt ook tot een groot beroep op de mensen om hen heen. Wat kan HOOM dan betekenen?

Op 21 februari geeft Leonie Willemse, consulent mantelzorg bij HOOM, hierover informatie. U bent dan van harte welkom in Effent aan de Kruidenlaan 19 te Oosterhout. De toegang is gratis. We gaan om 19.30 uur van start!

Indien u wilt deelnemen aan deze workshop, wilt u dat dan even laten weten via info@kruidenbuurt-oosterhout.nl of tel. 0162-453430?