2020 CURSUSAANBOD KASPAR HAUSER KURSUS HUIS

KURSUS HUIS
Kaspar Hauser

Bronlaak

DeSeizoenen

Wanneer ik wakker word,
laat ik dan de dag ingaan
vanuit innerlijke rust.
Ik probeer zo te leven,
dat ik noch haastig
noch te traag ben.

Woensdag – Mercurius – Geel

Inhoudsopgave

4 Voorwoord
5 Inleiding
7 Werkwijze
8 Periodeverzicht
9 Inhoudsopgave van de cursussen
10 Onze docenten
11 Cursussen
40 Een docent in beeld
42 Voor werkgebieden
43 Voor woonhuizen
44 Een cursus uitgelicht
45 Leer-werktrajecten
46 Deelnemen aan cursussen
47 Materiaal te leen
52 Contact

VOORWOORD

Met trots presenteren wij het nieuwe cursusboek van het Kasper Hauser Kursus Huis.
Wederom worden er veel verschillende cursussen aangeboden. Zoals altijd zullen er oude, vertrouwde en (al lang) bekende cursussen bij zitten, zoals Natuur Beleven, Schilderen en Sociale vaardigheden. Maar er wordt ook aan de weg getimmerd door de medewerkers van het KHKH om het aanbod te verbeteren en waar wenselijk te vernieuwen.
Zo zijn er afgelopen jaar gesprekken gevoerd met de werkgebieden om te onderzoeken of er een cursusaanbod kan komen dat aansluit bij werkzaamheden en vaardigheden die je nodig hebt op verschillende werkgebieden. In samenwerking met een aantal werkgebieden zijn er pilots geweest die zeer succesvol waren. En er is daarom besloten om hiermee door te gaan. In navolging hiervan wil het KHKH ook nauwer gaan samenwerken met de woonhuizen. Om zodoende het aanbod ook daar beter af te stemmen op het dagelijkse leven van onze bewoners. Want binnen onze visie en werkwijze hoort dat we voor iedereen mogelijkheden creëren om te leren en te ontwikkelen.

Verder is het goed om te weten dat er een kleine wijziging is in de jaarplanning van het KHKH. Voorheen waren er vier periodes van acht lessen. Dit worden drie periodes van tien lessen. Uiteraard blijft de woensdag wel de dag waarop de cursussen blijven aangeboden.

We wensen iedereen weer een mooi en leerzaam jaar!

Susan van Wijchen
Locatiemanager

Inleiding

ONTWIKKELING IS OVERAL!

Ontwikkelen doet ieder mens. Ontwikkelen betekent dat je iets nieuws ziet, voelt, meemaakt, proeft of hoort en daar nog lang aan kunt terugdenken en over nadenken. Ontwikkelen doe je dus heel vaak, overal!
Thuis leer je heel veel. Je bent bijvoorbeeld al veel zelfstandiger dan een aantal jaren geleden, of je kunt veel beter met de mensen om je heen en met jezelf omgaan. Ook doe je op Bronlaak mee met de jaarfeesten, hierdoor leer je de cultuur van Bronlaak kennen en de verschillende manieren waarop wij daar uiting aan geven. Op je werk leer je ook met mensen omgaan, en je leert een vak. Je hebt gekozen voor een bepaald beroep, en sommigen zelfs voor twee beroepen. Hier leer je stapje voor stapje het werkgebied, je collega's, de routines en de kneepjes van het vak kennen. Soms is dat genoeg en soms wil je meer….

Naast alle ontwikkelingen thuis en op je werk kun je bij het Kaspar Hauser Kursus Huis ook ontwikkelen. Hier ontmoet je andere mensen met wie je de rest van de week niet samen werkt of woont. Van elkaar kun je leren. En bij het Kaspar Hauser Kursus Huis is dat voor even: je komt, leert iets kennen en neemt dat na de cursus weer mee op jouw eigen weg. Je kunt elk jaar iets kiezen dat jou interesseert, dat jou verbaast en uitdagend lijkt, of waar jij rustig van wil worden.

Niet iedereen wordt blij van een cursus in een vreemde groep zonder de bekende begeleiders. Daarom hebben we vorig jaar uitgeprobeerd hoe het is om met een werkgebied cursus te doen. Dat bleek een waardevolle manier om meer mensen te bereiken en daar willen we mee doorgaan. Naast je eigen individuele keuze, kan jouw werkgebied ook iets kiezen. Op deze manier kunnen we met elkaar ontdekken, ervaren en leren. Samen met collega's kiezen jullie dan iets waar je samen ontwikkeling op gaat maken.

Wij willen ook gaan uitproberen hoe het werkt om cursussen met woonhuizen te gaan doen. Kan dat een keer op een huisavond besproken worden? We horen graag wat jullie daarvan vinden.

Periode 1: van 8 januari tot en met 18 maart (niet op 19 februari)
Periode 2: van 15 april tot en met 17 juni
Periode 3: van 9 september tot en met 18 november (niet op 21 oktober)

Het cursusjaar is nu ingedeeld in 3 periodes. Hiermee streven we naar meer rust, waardoor de cursussen iets langer zijn en er meer tijd is voor wennen, herhalen en oefenen. December houden we vrij als maand van inkeer, bezinning en ruimte voor feest en familie. De zomermaanden juli en augustus zijn nu nog niet gevuld. Er is dan namelijk van alles buiten te doen, bijvoorbeeld in de tuin, in het zwembad of misschien ga je wel op vakantie. Het Kursushuis heeft deze twee maanden pauze van cursussen. Maar… we hebben misschien wel nog leuke verrassingen in petto om ook in de zomer iets te leren! Dit zomerprogramma vol nieuwigheden komt eind van de lente vanzelf jouw kant op.

Al met al is er dus heel veel te beleven op Bronlaak. Veel plezier!

Het Kaspar Hauser Kursushuis team

WERKWIJZE

Je hebt nu het boek vol leuke, boeiende en verrassende cursussen voor je. Wat is de volgorde waarmee we hierin te werk gaan?

DIT DOE JIJ:

- Je kiest een cursus
- De werkleider vult samen met jou het formulier in
- Je neemt het formulier mee naar huis
- Jouw persoonlijk begeleider kijkt het na, vult het aan en ondertekent het ook
- De persoonlijk begeleider vult ook het overdrachtsformulier in
- Jij of je persoonlijk begeleider kunnen deze 2 formulieren nu in het postvak van het KHKH leggen (bij de receptie)

DIT DOEN WIJ DAARNA:

- Wij gaan de formulieren van alle deelnemers aan het eind van de inschrijfperiode nakijken en maken lijstjes met cursussen, dan kan dit gebeuren:

> Je bent ingedeeld in de cursus van jouw 1e keus

> Als de cursus vol zit en je er als enige niet meer bij past, volg je de cursus die je als 2e keus hebt opgegeven.

> Als je de enige bent die zich voor een cursus heeft opgegeven, kan die niet doorgaan en word je ingedeeld bij de cursus die je als 2e keus hebt opgegeven.

> Jouw werkgebied heeft zich opgegeven voor een cursus, hier gaan we altijd eerst mee in overleg wanneer dit het beste uitkomt voor jouw werkgebied en dit hoor je dan via jouw werkleiders.

> Jij krijgt op tijd te horen in welke cursus jij zit, wanneer deze precies plaats vindt, in welk lokaal en met welke docent.

> In januari begint het cursusjaar en kun jij misschien al gelijk van start met een leuke cursus!!

PLANNING 2020

Deze planning is een richtlijn! Door te weinig of te veel aanmeldingen of de beschikbaarheid van docenten kan deze planning nog gewijzigd worden.

Periode 1 8 januari t/m 18 maart (muv 19 februari)	Periode 2 15 april t/m 17 juni	Periode 3 9 september t/m 18 november (muv 21 oktober)
IK EN MIJN OMGEVING		
Sociale vaardigheden / mandala's Fakkeldrager; rondleiden en voorlichten	Gelukslessen Redactie Bronlaakblad	Omgaan met afscheid / Klankschalen Mindfulness Redactie Bronlaakblad Vriendschap en relatie
KUNST EN BELEVING		
Tekenen en schetsen CRDL, Gedichten / klankschalen Musical---gaat door in 2e periode---	Schilderen Dansexpressie en muziek Euritmie Musical	Vloeiende kleuren
VAK EN VAARDIGHEID		
Vreemde talen en culturen Klei Wilgentenen vlechten	Natuur beleven Bijen beleven Naald en Draad Bloemschikken	Speelvaardigheid Vilten Houtbewerken
DOOR HET JAAR HEEN		

- Jaarfeesten: de cursusochtenden zijn op 22 januari, 5 februari, 18 maart, 1 april, 13 mei, 10 juni, 16 september, 28 oktober, 25 november en op 9 december.
- Graancirkel, cursusmiddagen worden nog bekend gemaakt.
- Jaarvoorstellingen, zoals Stille Week, Sint Jan, Michaël, Sint Maarten, Kerst

CURSUSSEN	PERIODE	BLZ
Ik en mijn omgeving		
Sociale vaardigheden en mandala's	1	12
Omgaan met afscheid en klankschalen	3	13
Fakkeldrager: rondleiden en voorlichten	1	14
Gelukslessen	2	14
Mindfulness	3	15
Vriendschap en relatie	2	15
Kunst en beleving		
Schilderen	2	18
Tekenen/schetsen	1	18
Vloeiende kleuren	3	19
CRDL	1	20
Gedichten en klankschalen	1	21
Musical	1 + 2	22
Euritmie	2	23
Dansexpressie en muziek	2	24
Vak en vaardigheid		
Speelvaardigheid	3	26
Klei	?	27
Vilten	?	28
Naald en Draad	2	29
Bijen beleven	2	30
Vreemde talen en culturen	1	30
Natuur beleven	2	31
Bloemschikken	2	31
Hout bewerken	?	32
Wilgentenen vlechten	1	32
Redactie Bronlaakblad	2 + 3	33
Door het jaar heen		
Jaarfeesten		36
Jaarvoorstellingen		36
Graancirkel		37
Digitale vaardigheden		38
Sporten op Bronlaak		39

Docenten in 2020

Alieke Grefhorst
Adelina Fahnenstich
Angela Delissen

Anja Straatman
Anke Schwedler
Astrid Ockers

Fransje Aarts
Gerda Leenders
Hanneke Straatman

Jij?
Een familielid?

Henk Lucas
Jan Lamers
Job de Nooijer

Michael Polman
Natasha van Dijk
Nellie Kuijpers

Ruth Niessen
Tanca Boot
Ute Hensler
Willem de Ridder

IK EN MIJN OMGEVING

In deze cursussen gaat de aandacht naar jouzelf en hoe jij in de omgeving staat. Je kunt tijdens deze cursussen meer over jezelf leren, maar ook meer over je omgeving leren. Je kunt leren over hoe jezelf met de ander omgaat en hoe anderen met jou omgaan. Je leert over de sociale vaardigheden die jij bezit en hoe je hiermee een ander of jezelf kunt helpen. Je kunt oefenen in wat goed werkt en nieuwe vaardigheden leren waardoor het contact met jezelf, met anderen of met je omgeving makkelijker wordt. Je kunt over je omgeving leren en wat die omgeving met jou doet en hoe jij daar mee om kunt gaan.

In het hart weeft het voelen.
In het hoofd straalt het denken.
In de leden werkt het willen.
Wevend in ’t stralen,
werkend in ’t weven,
stralend in ’t werken:
dat is de mens.

Rudolf Steiner
Zie de mens

Sociale vaardigheden en Mandala´s

Sociale vaardigheden zijn vaardigheden die je nodig hebt om op een goede manier met anderen om te gaan. Je leert naar elkaar luisteren, een gesprek te voeren, afspraken te maken en deze na te komen. Ook samenwerken, mening uiten, complimenten geven en krijgen komen aan bod. Allemaal zaken die je thuis, op je werk of in je vrije tijd nodig hebt.
Tijdens deze cursus gaan we vooral veel samen doen: rollenspellen spelen, tekenen, samen schilderen, samen zingen, samen spellen spelen.
Als tegenhanger van bovengenoemde activiteiten, komt in het tweede deel van deze cursus het tekenen aan bod. We gaan aan de slag met de mandala's. Een mandala is een cirkel en de cirkel is het symbool voor volledigheid. Vanuit de cirkelvorm bouwen we mandala's op, die structuur en begrenzing bieden, maar waarin je wel jouw creativiteit kwijt kunt. Mandala's kunnen rustig maken, of juist kracht geven. Wie wil kan ze inkleuren, de ervaren tekenaars kunnen zelf mandala's opbouwen.

Omgaan met afscheid en klankschalen

Afscheid nemen is niet eenvoudig en toch komt het wel eens op ons pad. In kleine en grote dingen. Afscheid nemen van een lievelingstrui die te erg versleten raakt. Afscheid nemen van een collega, omdat hij met pensioen mag. Afscheid nemen van vakantievrienden. Afscheid nemen van een groep, omdat de cursus is afgelopen. Of afscheid nemen bij een overlijden. Hoe ga je daarmee om, herinneren, herdenken, troosten en troost vinden. Dit gaan we delen en vorm geven.
Na het delen van deze gedachtes en gevoelens kunnen de Klankschalen zorgen voor verbinding en ontspanning. De zogenaamde ‘zingende schalen’ geven lang doorklinkende trillingen en die kunnen een verbinding op een dieper niveau teweeg brengen. Verbinding met jezelf en je omgeving.

Fakkeldrager - Rondleiden

In 2020 is er weer een Open Dag! Er komen dan vast weer veel bezoekers die meer willen weten over onze gemeenschap. Ben jij trots op Bronlaak en wil je dit delen met mensen die hier op bezoek komen? Of zou je als Fakkeldrager gevraagd willen worden om bij andere organisaties over Bronlaak te komen vertellen?
Het is goed om de vaardigheid Rondleiden te oefenen of op te frissen. In de cursus gaan we aan de slag met informatie en verhalen over Bronlaak. Daarnaast gaan we actief oefenen met jezelf presenteren, gastheer / gastvrouw zijn en duidelijk spreken in een groep.

Fakkeldragers zijn mensen die enthousiast zijn over Bronlaaks visie en zich erdoor geïnspireerd voelen. Fakkeldragers willen een steentje bijdragen aan de levenskwaliteit van Bronlaak.

Gelukslessen

In de positieve psychologie is veel aandacht voor oefeningen om gelukkiger in het leven te staan. Wat zijn helpende gedachten? Hoe kun je zelfverzekerder nieuwe dingen aangaan? Wie kan jou helpen als je iets moeilijk vindt? Door gesprekken en oefeningen krijg je informatie en vaardigheden om geluk sneller te vinden. Naast praten en luisteren gaan we ook samen spelen en creatieve werkvormen ontdekken. We gaan daarbij lachen en plezier maken. Kortweg een cursus om blij van te worden.

Mindfulness

Maak jij je veel zorgen en pieker je over van alles en nog wat? Voel je soms onrust of spanning? Misschien ben je wel vaak driftig of kun je je nooit concentreren. Als je dit allemaal laat gebeuren werk je op de zogezegde 'automatische piloot'. Door de cursus mindfulness kom je erachter hoe jouw automatische piloot werkt. We gaan aan de slag met allerlei oefeningen die zich richten op bewegingen en meditatie. Hierdoor kun je rustiger worden en meer in evenwicht komen. Naast de oefeningen gaan we ook dansen, tekenen en praten. Al doende leren we veel over onszelf en leren we hoe we zelf meer tot rust te kunnen komen. Zo wordt je vriendelijker voor jezelf!

Bij deze cursus is het belangrijk elke dag ook thuis te oefenen. Een kwartiertje per dag is al genoeg.

Vriendschap en relatie

In deze cursus is het belangrijk dat je praat en uitwisselt over Vriendschap en relatie. Hoe geef je vorm aan vriendschap? Er zijn soorten vriendschap, van een vriendengroep tot die ene speciale vriend of vriendin. En als je een relatie met iemand krijgt, worden intimiteit en seksualiteit aandachtspunten voor je. Mannen en vrouwen zijn verschillend van elkaar, maar ieder mens vindt ook andere dingen fijn of juist vervelend en hoe leer je daar rekening mee te houden? Je leert over wat het verschil is tussen jezelf en de ander en hoe je die grens tussen elkaar bewaakt. In deze cursus bespreken we samen hoe jij in jouw vriendschappen en relaties staat en krijg je informatie over lichamelijke en seksuele ontwikkeling.

Afhankelijk van de aanmeldingen kan dit een gemengde groep zijn. Geef aan of het voor jou belangrijk is om een aparte mannen/vrouwengroep te hebben, dan houden we daar rekening mee!

KUNST EN BELEVING

Door beelden, vormen en kleuren, beweging, geur, smaak en klanken komen we in een andere wereld waarin veel te beleven is. Het gaat tijdens deze cursussen om jouw ontwikkeling van en beleving bij kunstzinnige vaardigheden. Het prikkelen van de fantasie is een belangrijk uitgangspunt bij alle cursussen van deze soort. We voelen en beleven wat niet altijd in woorden te vatten is. Je kunt leren om te schilderen, muziek te maken, te dansen of juist verschillende kunsten te beleven en te ervaren wat deze kunstvormen met je doen.

Leen je oren aan de muziek,
open je ogen voor het schilderij…
en stop met nadenken!
Vraag je af of het je gelukt is
naar een tot nu toe onbekende wereld af te dwalen.
Als het antwoord ja is,
wat wil je dan nog meer?

Kandinsky

Schilderen

Schilderen is een wereld zonder woorden. Een wereld waarin de magie van kleuren, lijnen en vormen jouw geest tot leven wekt. Het gaat erom dat je jezelf bent en het schilderen je kan helpen om bij jezelf te blijven. Iedereen is een kunstenaar. Het gaat om het proces en niet om het resultaat.

Tekenen/schetsen

In de cursus tekenen en schetsen gaan we goed kijken naar de wereld om ons heen. Tekenen gebeurt aan de hand van wat er zichtbaar is en dit gaan we proberen weer te geven in ons eigen beeld. Het proces van zien en ontdekken van wat er zichtbaar is staat in deze cursus voorop.

Vloeiende kleuren

Tijdens het schilderen met de nat-in-nat techniek vloeien de kleuren over jouw vel papier, ze gaan stromen en ze verbinden zich aan elkaar. Het worden zo gezegd vloeiende kleuren. Je gaat in deze cursus kennismaken met wat de verschillende kleuren met jou doen en leren hoe je de kleuren vorm kunt geven. Nat in nat is een prachtige manier om je te uiten, te spelen met kleuren en vormen en ook om indirect te leren omgaan met je gevoel.

CRDL (CRADLE)

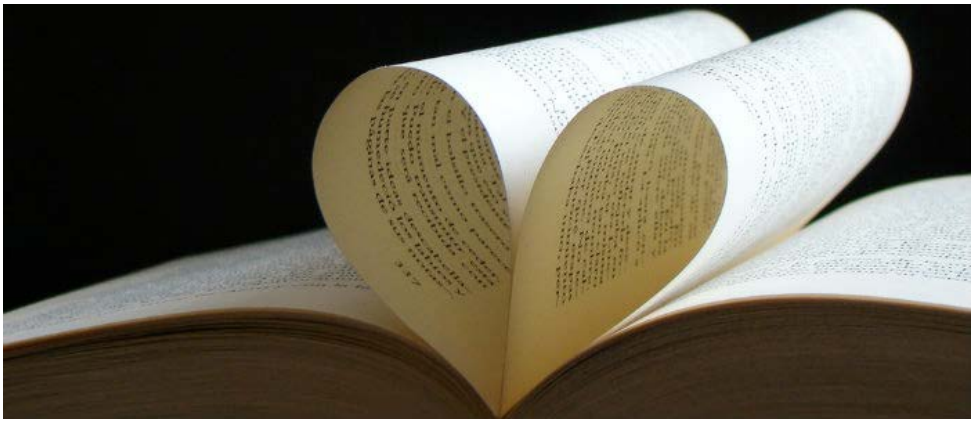
Vind je het lastig om jezelf te uiten en contact te maken? Dan is dit een manier om contact te maken door aanraking. De CRDL is een houten instrument dat aanraking omzet in geluid, waardoor er verrassende dingen gebeuren die tot verwondering kunnen leiden. Dat doen we met twee of meer mensen tegelijk, maar we kunnen de kring uitbreiden als schakels in een ketting. Zo maken we met elkaar een verbinding en gaan we proberen er veel plezier aan te beleven.
De CRDL is een mooi gevormd houten object dat op tafel maar ook op schoot geplaatst kan worden. Het nodigt intuïtief uit om aangeraakt te worden. Er zitten 25 verschillende herkenbare geluiden in, zoals van de natuur of huis-, tuin- en keukengeluiden.

Deze activiteit duurt geen dagdeel, het is dus belangrijk om goed te overleggen hoe we het met elkaar kunnen organiseren.

Gedichten en Klankschalen

Woorden en teksten kunnen ons raken en zijn een middel om andere iets duidelijk te maken. Schrijven is een vaardigheid die je moet blijven oefenen. In deze cursus gaan we aan de slag met dichtvormen. We gaan lezen en vooral… veel schrijven. Want door te schrijven kun je jezelf uiten en aan anderen of aan jezelf iets duidelijk maken.

Na het schrijven kunnen we met Klankschalen weer diep in onszelf komen.



MUSICAL

In de cursus musical leer je om samen te spelen in een musical. Elke rol, groot of klein, is van even groot belang. Samen spelen, zingen en dansen en met plezier een mooie voorstelling maken is wat we gaan doen. Tekst onthouden en duidelijk spreken, je plek op toneel kennen, wanneer je op moet komen, een solo zingen, voor een groot publiek durven staan zijn allemaal dingen die aan bod komen.
Dit jaar streven wij ernaar om twee voorstellingen te geven. Eén voor eigen publiek en één voor publiek van buitenaf.

Euritmie

Bij euritmie gaat het om bewegen en samen in een goede stroom komen: oefenen om beter op aarde te staan, oriëntatie op eigen lijf en in de ruimte, bewegen op basis van muziek of gedichten, samenwerken en samenspelen. Euritmie is er voor mensen die graag willen bewegen in deze bewegingsvorm of voor wie uitgelokt wil worden tot bewegen.

Euritmie duurt niet de hele ochtend dus we moeten voorafgaand aan de cursus goed overleggen hoe we dat willen organiseren.

Dansexpressie en muziek

Wat is dansexpressie? “Dans is de poëzië van het bewegen.” Jan Wilbrands
De wisselwerking tussen beleving en beweging staat centraal bij dansexpressie. Je gaat in deze cursus uitdrukking geven aan wat jij beleeft. Dansexpressie levert een bijdrage aan je persoonlijke vorming en bewustwording. Deze cursus wordt een dansende ontdekkingstocht. Hoe kun je bewegen met jouw lichaam? Durf jij je te laten zien in dans? Bij dansexpressie werk je vanuit je eigen mogelijkheden.
Wat gaan we doen?
We starten altijd met een opwarming van het lichaam, daarna gaan we ontdekken in dans en beweging. We sluiten op een rustige wijze af en met het vertellen hoe iedereen het vond.
In deze ochtend wordt dansexpressie samen aangeboden met muziek: luisteren en beleven van muziek en verhalen. Bij muziek leer je allerlei verschillende instrumenten kennen en mag je met hun klanken mee op ontdekking. Ontdek klankkleuren, ritme en melodie. Muziek kan een verhaal vertellen en verhalen kunnen versterkt worden door muziek. Hier wordt aandacht aan besteed en mee geoefend.

Voor de dans draag je het best makkelijk zittende kleding en dansschoentjes of euritmietjes, of gewoon op blote voeten!

VAK EN VAARDIGHEID

De handen uit de mouwen, koester ambachten en leer vak en vaardigheden! Vaardigheden waardoor je een fijnere huisgenoot of een prettige collega wordt. Wil je je vak verdiepen en een specialist worden of wil je juist eens in een ander vak ervaringen opdoen?
Bedenk dat je hierin vooral veel kunt leren op je werkgebied of thuis. In je jaargesprek zijn vast onderwerpen besproken die je samen gaat aanpakken. Ter ondersteuning van die aandachtspunten of juist daarnaast kun je in cursusvorm iets gaan leren….

Het leven is geen dromen weven
door wrede handen staag gestoord.
Door het doen alleen, het hoogste streven
wordt ’t ware wensen eens verhoord.

Frits Julius
Het leven is geen dromen weven

Speelvaardigheid

Speelvaardigheid zijn de dingen die je dient te kunnen als je aan een voorstelling meedoet. Door het hele jaar heen worden er op Bronlaak verhalen gespeeld op het toneel. Op het podium staan is een hele kunst en in deze cursus willen we theater laagdrempelig aan bod laten komen door improvisatiespel. Door verschillende oefeningen kun je je bewuster worden van je eigen lichaam en door oefeningen in speltechnieken kun je leren om je lichaam en je stem goed in te zetten op het podium. Afhankelijk van de deelnemers in de groep kan daarnaast bijvoorbeeld ook poppenspel, schimmenspel, maskerspel of mime aan bod komen.

Klei

Klei is een cursus voor mensen die graag hun handen uit de mouwen willen steken en daarbij niet bang zijn deze handen vies te maken. In de cursus ga je namelijk aan de slag met de werkzaamheden die in een pottenbakkerij voorkomen: voelen, kneden en vormen van klei, leren kennen van materialen, bolletjes leren kneden, werken met stempels en mallen. De docent neemt je mee in de wereld van het aardewerk en je leert van alles over aardewerken gebruiksvoorwerpen en over kunst. Deze combinatie zorgt ervoor dat het creatieve en het scheppende in jezelf naar boven komt.

Vilten

Het schaap schenkt ons ieder voorjaar haar wol. Met deze wol kunnen we van alles vormen. Wol is een heerlijk, zacht en natuurlijk materiaal. Met behulp van warm water, geurende zeep en je bewegende handen leer je in deze cursus om val de wol vilten voorwerpen te maken. Van vilt kun je kleren, sieraden en kunstzinnige objecten maken.
In de beginnerscursus leer je over soorten wol en leer je basistechnieken, zoals het wrijven en rollen, een bol en een snoer vilten en het vilten op een platvalk of met sjablonen. Voor de gevorderde vilters zal er aan een groter project gewerkt worden, bijvoorbeeld sloffen, sjaal of wanten.

Naald en draad

Deze cursus is voor creatievelingen die oude kleding nieuw leven willen inblazen of voor durvers die helemaal zelf een kledingstuk of tas willen maken. Voor beginners is er een kennismaking met stoffen, patronen, oefenen met spelden en knippen en oefenstofjes. Je kunt ook leren om de naaimachine te gebruiken en om op die manier een kussensloop, tas of schort te maken. Voor mensen met meer ervaring kunnen ingewikkelder werkstukken maken. Als je wilt meedoen is het belangrijk dat je interesse hebt in textiel en dat je fijne motoriek voldoende is om bijvoorbeeld recht stof te kunnen knippen en de naaimachine te bedienen.

Oefenstoffen zijn er, maar wil je iets groters voor jezelf maken, moet je zelf stof kiezen en kopen!

Bijen beleven

Deze natuurcursus neemt je mee in de hele wereld van de honingbij. Je leert wat een bij is, hoe bijen met elkaar samenleven en wat de bij betekent voor de natuur. We nemen samen een kijkje in de verschillende huizen van de bij en kijken hoe ze ingericht zijn. Je leert over de verschillende dingen die een bij maakt, zoals was en honing en hoe dit wordt verwerkt door de mens. En natuurlijk gaan we samen op uitstap naar de tuin om te zien hoe bijen en bloemen elkaar helpen.

Vreemde talen en culturen

Nederland is op de wereld maar een klein stipje. Er is al veel te leren over Nederland, er is nog meer te ontdekken over Europa en nog meer over andere continenten. We beginnen dicht bij huis, in Nederland en trekken steeds verder de wereld in. We reizen naar Europa, Afrika en alle andere continenten en ontdekken met elkaar hoe mensen daar leven. Met de taal gaan we ook aan de slag. Heb je al eens Arabisch gelezen, of Koreaans? Dit ziet er heel anders uit dan bij ons, het schrift is in andere delen van de wereld namelijk ook heel verschillend en daarmee gaan wij ook aan de slag.

Natuur beleven op en rond Bronlaak

Het is fijn om buiten in de natuur te zijn. Er is daar namelijk veel te beleven en te leren. We leren bijvoorbeeld over planten, bloemen, bomen, vogels, insecten, paddenstoelen, vlinders en de seizoenen. Na een deel theorie ga je in deze cursus vooral naar buiten. Lopend gaan we op ontdekking in de natuur van Bronlaak. Je gaat zien, horen en voelen en beleven.

Bloemschikken

Bloemen maken mensen blij. Bloemen geven extra kleur, maken iets feestelijk of bieden troost. Ze luiden de lente in. Ze zijn mooi in de natuur of in de tuin, maar ook mooi om ze dichterbij te halen en op tafel te kunnen zetten. In deze cursus leer je over bloemen en ga je er mee aan de slag, namen leren kennen, plukken, sorteren, boeketten en bloemstukjes maken.

Houtbewerken

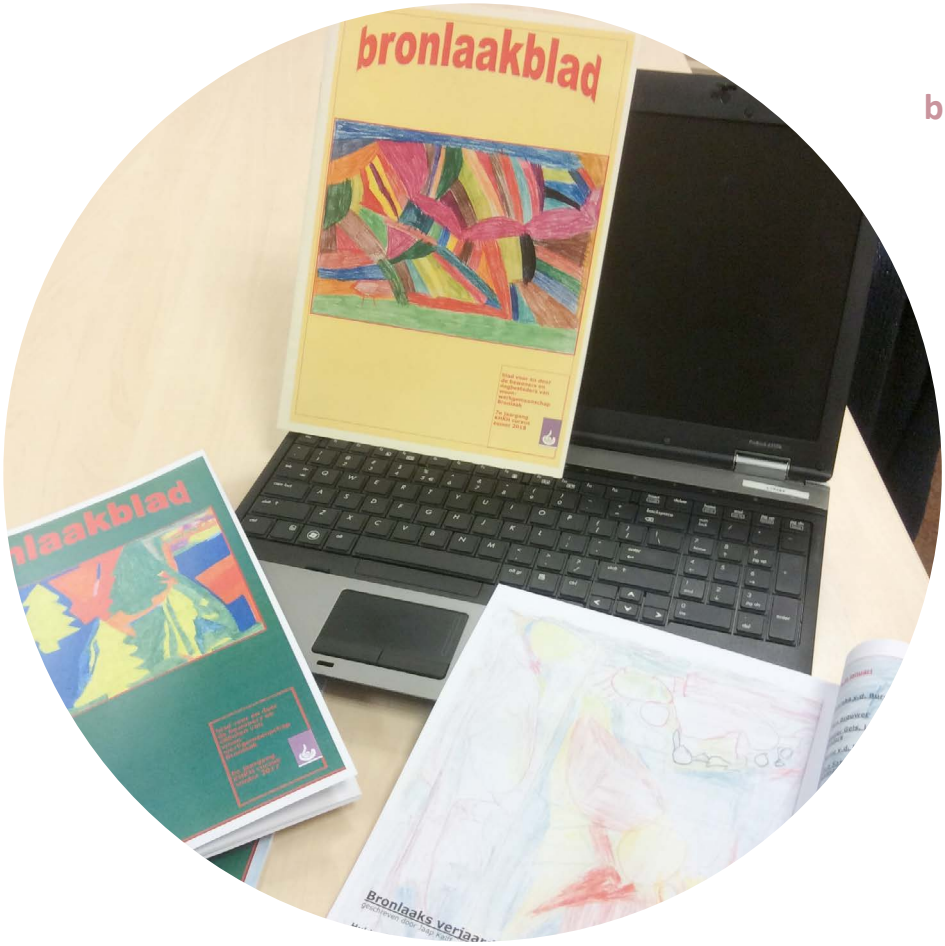
In de cursus houtbewerken gaan we van een ruw stuk hout iets maken. Denk hierbij aan een nestkastje voor vogels, of iets anders dat je kunt gebruiken. We gaan zagen, vijlen, gutsen en afwerken met olie en lak. Dit is dé cursus voor stoere creatievelingen met sterke handen!

Wilgentenen vlechten

Wilgentenen vlechten is een oude ambacht, waarin met het 1-jarige wilgentakje allerlei voorwerpen gemaakt kunnen worden. Wilgentenen vlechten is een cursus voor mensen die vaardig zijn met hun handen en die het leuk vinden om creatief met de wilgentenen aan de slag te gaan. Tijdens de lessen worden eerst de basistechnieken van het vlechten aangeboden en afhankelijk van jouw wens en vaardigheid kunnen er individuele- of groepswerkstukken worden gemaakt. Denk hierbij aan kransen, manden, een vlechthaag of een vrije vorm.

Redactie Bronlaakblad

Bronlaakblad maken was een cursus voor bewoners die graag samen met elkaar een mooi magazine willen maken. Een heel eigen blad voor en door bewoners van Bronlaak. Het blad is gevuld met interviews, verhalen, recepten, eigen stukjes en nieuwtjes. Vooral diegene die nieuwsgierig is naar verhalen op Bronlaak en iedereen die graag schrijft, (strips) tekent, foto's maakt of wil leren het blad op de computer vorm te geven wordt uitgenodigd om deel te gaan nemen in een redactie.
In plaats van een cursus met steeds andere deelnemers zouden we graag een redactie willen vormgeven die zich inzet voor het Bronlaakblad, dus naast schrijvers en tekenaars zijn we ook op zoek naar mensen die digitaal vaardig willen worden om het blad in Publisher te gaan vormgeven.
Samen met een groep vol veelzijdige creatievelingen kunnen we dan gaan zorgen dat er 2x per jaar een mooi magazine uitkomt waar heel Bronlaak van geniet.



De redactie-bijeenkomsten vinden plaats in periode 2 (zomereditie) en 3 (wintereditie).

DOOR HET JAAR HEEN

Soms is het fijn om elkaar in verschillende seizoenen te ontmoeten. Het weer en de natuur bieden dan een betekenisvolle omgeving om samen een ontmoeting aan te gaan. In plaats van een periode van 10 weken intensief met iets aan de slag te gaan wordt de inhoud verspreid over een langere tijd. Op deze manier is er meer tijd voor bezinning en biedt de tussenliggende tijd andere kansen om met de lessen bezig te zijn.

Van de wolken leren om te zweven
Van de wind leren om impulsen te geven
Van de vogels leren om hoogte te winnen
Van de bomen leren om te schitteren
Van de stenen leren om te blijven
Van de struiken leren om in het voorjaar te vernieuwen
Van de bladeren leren om in de herfst los te laten
Van de storm hartstocht leren
Van de regen leren te vervloeien
Van de aarde leren ontvankelijk te zijn
Van de maan te leren te veranderen
Van de sterren leren één onder velen te zijn
Van de jaargetijden leren dat het leven
telkens opnieuw begint

Ute Lautendorf/
Vertaling Susan Marletta-Hart

Jaarfeesten

De jaarfeesten spelen een belangrijke rol in onze woon-werkgemeenschap. Ze zorgen voor ritme, structuur en duidelijkheid door het jaar heen. Thema's die de natuur ons voorleeft, zijn ook thema's in ons eigen leven, thema's in de jaarfeesten. In deze cursus wordt informatie geboden en worden ideeën uitgewisseld over feesten. Ook wordt er samengewerkt met de jaarfeestenmedewerkers om samen de feesten te evalueren en vorm te geven. Vind je jaarfeesten vieren fijn, heb je zin om samen op zoek te gaan naar de thema's die jaarfeesten ons brengen, ben je graag bezig met de jaartafel en het vormgeven aan je eigen omgeving? Dan is deze cursus misschien iets voor jou.

De bijeenkomsten zijn op 22 januari, 5 februari, 18 maart, 1 april, 13 mei, 10 juni 16 september, 28 oktober, 25 november en op 9 december.

Door de koppeling aan de jaarfeesten valt deze cursus op andere dagen dan de woensdag en in andere perio-des dan de andere cursussen. Het rooster ontvang je na je aanmelding.

Jaarvoorstellingen

De jaarfeestengroep heeft een verdeling gemaakt van de jaarfeesten en welk circuit mede vormgeeft aan de vieringen. Het is prettig om met huisgenoten en collega's te kijken wat jullie in dit jaar gaan doen. Het is fijn om samen een feest voor te bereiden en zo ritme te geven aan het jaar. Bij de jaarfeesten komen prachtige verhalen aan bod. Die verhalen kunnen door middel van een spel met een grote groep mensen gedeeld worden. Dat kan door zelf op het podium een verhaal te spelen of misschien wel met een poppenspel of schimmenspel. Er wordt dan in de periode voorafgaand aan het feest geoefend met bijvoorbeeld euritmie, muziek en/of toneel.

Graancirkel

Stichting Graancirkel Oploo is in 2006 opgericht. De bedoeling van de groep vrijwilligers is dat Oploo aan iedereen laat zien wat het dorp te bieden heeft en om het cultureel erfgoed voor het dorp en voor toeristen te behouden en in schijnwerpers te zetten. Oploo en Bronlaak horen bij elkaar. Het is belangrijk om de integratie over en weer te bevorderen. Samen activiteiten doen vergroot de betrokkenheid, dus … samenwerken is het motto!
De cursus Graancirkel wordt een reeks op woensdagmiddagen door het jaar heen. Op deze middagen zal aandacht besteed worden aan onderwerpen rond de Graancirkel, zoals het veld in, graan malen, brood bakken, het Avonturenpark, Toontje d'n Dwerg.
Het is de bedoeling dat we op deze middag een verbinding maken met vrijwilligers van de Graancirkel en dorpsgenoten uit Oploo. We zullen laten zien wat we op Bronlaak doen en ook meewerken aan klussen op het Avonturenpark.
Misschien kunnen we na deze cursus aansluiten op vrijwilligerszaterdagen?

De cursusmiddagen worden nog gepland en zullen zijn in april, mei, juni, augustus, september en oktober.

DIGITALE VAARDIGHEDEN

Wij hebben gemerkt dat bij deze cursus vaak individuele vragen komen. Daarom wordt deze cursus geen gangbare cursus. Wij geven je in deze reeks de ruimte om met jouw vraag bij onze digitale dokters aan te kloppen. Zij helpen jou op weg in de digitale wereld.

Hoe werkt het? Je mailt jouw digi-vraag naar het cursushuis en wij zorgen dat jij antwoord krijgt op jouw vraag.

Sporten op Bronlaak

In de samenleving is veel aandacht voor gezond bewegen en sport. We leven en werken hier in een prachtige omgeving waarin we eenvoudig buiten zijn, werken en wandelen. Met sporten bedoelen we iets anders, iets extra's. Het gaat erom dat we ons lichaam op een andere manier uitdagen, ons hart sneller laten kloppen, dieper ademhalen en rode wangen krijgen. Soms trainen om sterker te worden en soms leren onze krachten te doceren. Alleen of samen in een team, en al dan niet met een wedstrijdelement.
In het boek Vrije Tijd vind je allerlei mogelijkheden en kun je altijd een proefles aanvragen!

Buiten het aanbod in onze boeken is er natuurlijk volop sport te ervaren, heel dichtbij! Op Bronlaak wordt veel gewandeld, en niet alleen een ommetje, maar ook stevig, met een therapeutisch doel voor jou.
Er is ruimte om samen spellen te spelen; denk aan de jeux de boulesbaan, voetballen op het "sportveldje", volleybal of badminton bij het zwembad, tafeltennissen… En wie kent Cub? Daar worden ook al kampioenschappen in gehouden!

We hebben echter ook een zwembad op het terrein. Dit is vanaf mei tot half september open en biedt jou volop mogelijkheden om sportief bezig te zijn. Je kunt na werktijden en in weekenden naar het zwembad als er een badmeester aanwezig is en daar werken aan je conditie of gewoon voor het beleven van veel waterpret. Ook werkgebieden kunnen soms een sportieve uitdaging gebruiken, of juist verkoeling op een hete zomerdag. Daarom is het zwembad ook te reserveren voor werkgebieden. Gewoon inschrijven (informatie verschijnt bij aanvang van het seizoen in de nieuwsbrief) en gaan!

Een docent in beeld

De docenten van het Kaspar Hauser Kursushuis werken hard en vol energie aan het vormgeven van een cursus. Iemand die al 15 jaar op Bronlaak cursus geeft, zetten we even in de schijnwerpers. En dat is…

FIEKE QUAEDFLIEG

Hoe heb jij het beeldhouwen ontdekt?

Ik heb het beeldhouwen 33 jaar geleden ontdekt. Ik zat destijds op de kunstacademie en mij werd dit geadviseerd. Vol verbazing ben ik hiermee begonnen in Lierop bij Lucien van der Eerden die daar van steen een zonnetempel had gebouwd.

En hoe ben jij vervolgens op Bronlaak terecht gekomen?

Ik zat op de opleiding voor Kunstzinnige Therapie en had een stage plek nodig. Ik vond Bronlaak interessant vanwege de doelstelling en wilde graag de mensen beter leren kennen. Via Hugo Thijssen ben ik op Bronlaak begonnen. Eerder had ik al 5 jaar met deze doelgroep gewerkt en de antroposofie waarmee op Bronlaak geleefd en gewerkt wordt ken ik mijn eigen belangstelling. Hierdoor heeft mijn dochter ook vanaf kleuter tot en met de middelbare school op de Vrije school gezeten. Op Bronlaak heb ik samengewerkt met Hugo Thijssen en met Marcella Feenstra tijdens tekenen, schilderen en het beeldhouwen.

Welke plekken op Bronlaak vind jij het leukst of het mooist?

Ik vind de tuinderij een hele mooie plek om te zijn.

Welke steensoort vind jij het fijnst om mee te werken of om bewoners mee te laten werken?

Zachtere steensoorten zoals speksteen. Deze bestaan in allerlei verschillende kleuren en hardheden. Daarnaast zijn albast en serpentijn ook fijn, deze steensoorten zijn wat harder maar toch goed bewerkbaar met vijlen. Mergel is een hele zachte steen waar je makkelijk de vorm van kunt veranderen.

Zijn er momenten tijdens de cursus geweest die jij nooit gaat vergeten?

Het is bijna niet te kiezen. Iedere groep en ieder mens is en was zo uniek en anders. Het was met iedereen fijn werken. Het geven van deze cursus was altijd heel voedend en bijzonder. Onbeschrijfelijk was het wat er telkens weer ontstond en wat mensen met elkaar en ook met mij deelden. Mooi om te zien hoe iedere groep mensen weer anders is. Ieder mens is uniek en fijn om te leren kennen.

Fieke, jij gaat stoppen met het geven van cursussen. Waarom ga je dat niet meer doen?

Ik geef al ongeveer 17 jaar les op Bronlaak en dit alles met veel plezier en voldoening. Ik merk wel steeds meer lichamelijke klachten nu ik ouder wordt, ik ben inmiddels namelijk al 64 jaar! Vooral aan mijn armen, mijn heupen en rug. Deze delen zijn toch heel belangrijk bij het geven van de cursus. Daarnaast geef ik ook ergens anders nog beeldhouwles en merk dat dit samen te veel voor me wordt. Bronlaak ligt ver van mijn huis af, dus daarom zeg ik jullie gedag. Het is een mooie overgang om nu met de komst van het nieuwe jaar te stoppen. Ik heb zoveel andere dingen nog te doen dat ik me daarop ga concentreren. Misschien zie ik jullie wel nog bij het inwerken van een nieuwe docent van de cursus Beeldhouwen, wie weet?

Ga je zelf nog beeldhouwen thuis of heb je andere hobby's?

Ja ik blijf beeldhouwen. Thuis schilder en beeldhouw ik. Ook geef ik in Den Bosch nog een wekelijkse cursus Beeldhouwen. En dan werk ik ook nog ergens met keramiek. Het werken met dit materiaal zit helemaal in mij!

VOOR WERKGEBIEDEN

Tegenwoordig kun je ook als werkgebied een cursus aanvragen. Zo kun je als collega's namelijk ook veel van elkaar leren als je in een andere setting bent. Er liggen tal van mogelijkheden om te doen als groep: alle cursussen kunnen in principe ook als werkcursus gegeven worden. Heb je als werkgebied meer saamhorigheid in het team van medewerkers en bewoners nodig en wil je hiervoor kunstzinnig aan de slag, ben je op zoek naar meer activiteit en beweging doorheen de werkdag of zijn werknemersvaardigheden zoals collegiaal zijn, pauze houden of ziek melden juist handig om eens samen door te nemen? Soms is er een thema dat opgelicht kan worden door er een keer extra aandacht aan te besteden zodat je daarna er samen verder aan kunt werken. In overleg kan het Kaspar Hauser Kursus Huis-team meedenken, vormgeven en (eventueel samen met begeleiders) een bijeenkomst of cursus gaan uitvoeren.

Deze wensen en vragen kunnen nu aangegeven worden op het aanmeldingsformulier. Na aanmelding kijken we samen waar en hoe we de cursus inpassen in het werkgebied.

Natuurlijk zijn tussentijds vragen en ideeën ook welkom.

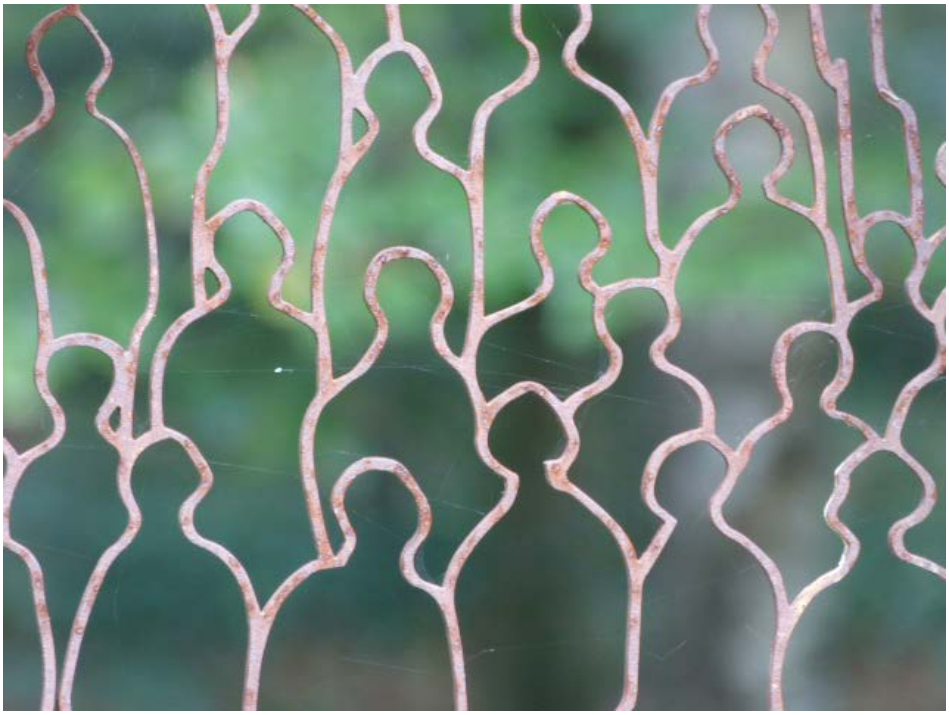
Voor woonhuizen

Dit jaar willen we kijken hoe het is om ook thuis ruimte in te richten om met elkaar een verdieping te vinden in sommige onderwerpen of taken in en om het woonhuis. Er zijn al verschillende ideeën onze kant opgekomen en er bestaat een enorm aanbod vanuit het cursushuis zoals in dit boek te lezen. Dit aanbod is uiteraard ook van toepassing op de groep uit een woonhuis, maar je kunt als woonbegeleider ook veel zelf vormgeven. Wij sluiten in elk geval het allerliefst aan bij de specifieke vragen vanuit jouw woonhuis.

Wij staan dus te popelen om nog meer ideeën vanuit de woonhuizen te ontvangen en willen dan samen met jullie op zoek gaan hoe we dit een passende vorm kunnen geven in jullie groep.

Je kunt hierbij bijvoorbeeld denken aan:

- **Het vormgeven van een bijbel- of huisavond**
- **Samen een kunstzinnige activiteit doen om elkaar op een andere manier te leren kennen**
- **Zelfstandigheid oefenen bij het omgaan met je was, je buren of boodschappen.**
- **… of heb je andere vragen of ideeën?**



Een cursus uitgelicht

Dit jaar is er een cursus waar we extra aandacht aan willen besteden. Het gaat om de cursus Natuur Beleven. Deze cursus wordt al jaren aangeboden en er zijn dus al veel cursisten geweest die zich hebben verbaasd, verwonderd en hebben genoten van de natuur op Bronlaak. Tijdens de cursus ga je met de docent op stap in de natuur op en rond Bronlaak. Dit is vele jaren verzorgd door Henk en Wilma. In 2019 hebben zij het stokje overgedragen en zijn we vervolgens tijdens de cursus gaan werken met een informatiezakje van het IVN, het Instituut voor natuureducatie en duurzaamheid. In dit rugzakje zitten allerhande dingen om de natuur nog beter te kunnen ontdekken, onderzoeken en beleven. Bijna zonde om het alleen voor een cursus per jaar te bewaren, want de natuur op en rond Bronlaak ligt 365 dagen per jaar om ons heen!

Maar met een rugzak op in het bos staan is ook niet alles en daarom willen we graag met medewerkers en bewoners op stap. We geven graag suggesties door en daarvoor zullen workshops gepland worden. In deze bijeenkomsten kan een ieder leren om met of zonder de toepassingen uit het zakje, de natuur te verkennen. Op deze manier hopen we het mogelijk te maken om altijd met elkaar de deur uit te gaan zonder verloren te lopen. Het zakje zal plezier en structuur bieden op het moment dat je als woonhuis er even uit wil met bewoners.

Momenteel wordt dit nog uitgewerkt, dus over de training en het moment dat de zakjes de woonhuizen zullen bereiken wordt op een later tijdstip gecommuniceerd.

Leerwerktrajecten

Weetje nog? Ontwikkeling is overal. Op Bronlaak hebben we veel werkgebieden waar je een beroep leert. En met een leerwerktraject kun jij je helemaal gaan verdiepen in dit beroep. Voor sommigen betekent dit zelfs dat zij buiten Bronlaak kunnen gaan werken! Maar dat hoeft niet. Dat bepaal jij zelf.

Leerwerktraject = werkend leren om nóg beter te worden in jouw beroep!

In een leerwerktraject ga je in kleine stapjes oefenen: hoe doe je het? Op welke manier? Met welke materialen? En waarom. Maar ook gaat het om jouw houding en zelfvertrouwen: kun je zien wat je bereikt hebt? Ben je vriendelijk naar klanten toe? Kun je leren samenwerken en een vraag stellen?

Je werkt samen met jouw werkleider aan de werkdoelen. Door het stapsgewijs opbouwen van jouw werkzaamheden zie je snel vooruitgang. Deze ontwikkeling komt allemaal in een map te staan. Zo kun jij zelf zien wat je geleerd hebt en dat werkt heel motiverend.
Je mag er zo lang over doen als jij wilt. Er zijn geen examens. Wel kun je een certificaat of een diploma van Bronlaak ontvangen.

Het belangrijkste is dat je het leuk vindt om meer te leren en dat je nieuwsgierig bent.

Op Bronlaak hebben we de volgende trajecten waar je uit kunt kiezen:

- Medewerker Bediening/Horeca
- Medewerker Kaasmakerij
- Medewerker Groenteteelt
- Medewerker Houttechniek en Klussendienst
- Medewerker Groen
- Medewerker Winkel/Detailhandel

Maar we kunnen ook een traject op maat maken. Dat helemaal bij jou past. Het leer- en werktraject wordt niet begeleid door het Kaspar Hauser Kursushuis, maar door Natasha van Dijk samen met de werkbegeleiders op Bronlaak. Voor vragen, suggesties en aanmeldingen kun je haar bereiken op nvandijk@deseizoenen.org.

Deelname

Voorwaarden voor deelname

Het cursusaanbod is voor alle bewoners toegankelijk, zodat we van en met elkaar kunnen leren. Als jij echter speciale begeleiding nodig hebt tijdens een cursus, dan dient deze begeleiding alle lessen mee te komen. Dit kan iemand zijn uit het woonhuis, het werkgebied of uit het netwerk.
Als jij een cursus voor jezelf hebt gekozen dan verwachten we dat jij bij alle lessen aanwezig bent, zodat je met je groep samen kunt leren. Kun je eens een keertje niet? Meld je dan op tijd af bij de docent of bij het Kaspar Hauser Kursus Huis.

Het einde van jouw cursus

Alle cursussen worden zorgvuldig afgerond, er wordt stilgestaan bij het doorgemaakte proces, bij de belevenissen die samen zijn ervaren en met trots wordt teruggeblikt op de gemaakte ontwikkeling. Na de cursus heb je een rugzak vol kennis en ervaringen bij je. Afhankelijk van de cursus krijg je een cursusmap of neem je je werkstuk aan het einde van de cursus mee naar huis.

Niet wonend op Bronlaak

Werk jij op Bronlaak zonder er te wonen? Dan kan er in overleg met jouw vakinhoudelijk werkleider en jouw vertegenwoordigers een scholingskeuze gemaakt worden. Het werkgebied neemt dan het initiatief voor de aanmeldprocedure.

Niet wonend en werkend op Bronlaak

Als je niet op Bronlaak woont en ook niet hier werkt, kun je ook deelnemen aan cursussen. Hiervoor heb je een indicatie ‘dagbesteding’ nodig. Meld je bij het Kursushuis aan en er zal overlegd worden hoe kosten verrekend gaan worden.
Daarnaast kan een cursus interessant zijn voor een groep mensen buiten Bronlaak. Wil jij een cursus op locatie buiten Bronlaak, of als groep een cursus volgen op Bronlaak? Wij kunnen hulpvraag en aanbod op elkaar afstemmen en een offerte maken.

Wie is de docent? Als het voor jou heel belangrijk is om te weten wie de docent is, neem dan contact met ons op!

Te leen vanuit het Kaspar Hauser Kursus Huis

Bij het Kursushuis is een grote verzameling cursusmateriaal bijeengebracht. Dit materiaal is een prima bron om vragen mee te beantwoorden. Mocht je in het woonhuis of in het werkgebied een wens hebben in het kader van ontwikkeling, stel de vraag gerust. Bedenk of dit een individuele vraag is of dat die met een groep/huis/team opgepakt zou kunnen worden. We gaan graag met jullie het gesprek aan om samen een goed aanbod te ontwikkelen.
Er is materiaal ontwikkeld en verzameld door het Kursushuis. Dit heeft pas nut als het door jou gebruikt wordt! Hier liggen kansen: kom als collega inspiratie opdoen en/of leen materiaal om in de praktijk te gebruiken.
Hieronder staat een beschrijving van enkele middelen die we graag delen.

MediaJungle

Youtube, Snapchat, Instagram, Facebook, WhatsApp, games…. Soms zie je door de bomen het bos niet meer. En chat je nu veilig of zit er een adder onder het gras? Media is als een jungle: spannend, uitdagend en er is van alles te ontdekken en te beleven. Maar soms schuilt er gevaar!
De MediaJungle is een bordspel in combinatie met een (web)app waarmee de spelers aan de hand van filmpjes, doe- en discussieopdrachten in gesprek gaan over mediagebruik. Van selfies, gamen en fun tot en met gameverslaving, online pesten en sexting.
Verschillende aspecten van media worden belicht:

- Plezier > geniet van de mogelijkheden
- Inhoud > weet welke media geschikt zijn
- Veilig > voorkom risico's
- Samen > begeleid elkaar
- Balans > kies voor momenten met en zonder media

Natuur Beleven

Buiten zijn is goed voor de stemming, het dag/nachtritme en de gezondheid van mensen. Voor de natuurbeleving krijg je een rugzakje met een boekje en wat materialen zoals een spiegeltje, een loep, zoekkaarten, fotolijstje, gekleurde steentjes en geurzakjes. Met de activiteiten uit het boekje en de hulpmiddelen in de rugzak kan de natuur op een nieuwe en meer intense manier beleefd worden.

IVN is een landelijke organisatie die mensen op lokaal niveau bij de natuur betrekt. Samen met Stichting Het Bewaarde Land hebben zij een boekje ontwikkeld: Natuur doet je goed. Oorspronkelijk is het aanbod ontwikkeld voor mensen met dementie, maar het aanbod is passend voor iedereen. Het zijn mooie suggesties om mee te nemen als we buiten zijn en helpen iedereen om de natuur eens anders te beleven.

Zoveel te zeggen

Een koffertje met “praatkaarten”.
Zoveel te zeggen is een methode om mensen op een speelse manier met elkaar in gesprek te brengen over hun leefwereld, zeggenschap en kwaliteit van bestaan. Met behulp van afbeeldingen van leefsituaties en onder begeleiding van een leercoach, kan ieder ontdekken hoe hij over dingen denkt, wat hij wil en hoe hij zijn leefsituatie kan verbeteren.
Per thema zitten er 16 kaarten (op één zijde plaat en op ander kant vragen) in het koffertje:

- Mijn huis en mijn spullen
- Mijn relaties
- Mijn belangen en wat ik wil
- Ik voel me goed en ik ben gezond
- Ik doe mee
- Ik leer

Het doel van de gesprekken naar aanleiding van de plaat en vragen: mensen beter kunnen ondersteunen in het verbeteren van hun eigen leefsituatie en hun maatschappelijke participatie.

Sociale vaardigheden

Potten met kaartjes van sociale situaties om in rollenspellen te oefenen.
Vaardigheden zoals:

- Vragen stellen
- Nee zeggen
- Complimenten/kritiek geven
- Omgaan met kritiek

Uit jezelf

Een bordspel dat uitnodigt tot gesprek over wat de deelnemer waardevol en moeilijk vindt. Uitjezelf kan mensen bewust maken van wat voor hen belangrijk is. Het kan de groep helpen om iemand beter te begrijpen en daardoor mogelijk beter te kunnen ondersteunen.

Doe je mee?

Een spel om met elkaar in gesprek te komen over meedoen in de samenleving. Het spel kan kleiner/groter gemaakt worden door keuze te maken in onderwerpen die samen het speelveld vormen Door vragen en opdrachten komen de volgende onderwerpen aan de orde: 1 gezondheid, 2 ondersteuning, 3 wonen, 4 werken, 5 ontmoeten, 6 vrije tijd, 7 leren en werken, 8 relatie en 9 wensen.

Stappenkaarten voor Huishoudelijke klussen

WerkPortfolio is een methode om stap voor stap praktische vaardigheden te leren. Op KHKH staan kaartenbakken met fotokaarten rond vaardigheden die nodig zijn bij huishoudelijke taken rond

- Mijn Huis
- Mijn Was

CRDL

Sinds 2019 is er een Cradle (CRDL) op Bronlaak. Dit is een houten ronde vorm die aanraking tussen mensen vertaalt in geluid. Dit maakt nieuw contact mogelijk voor mensen die moeite hebben met communicatie en sociale interactie én hun omgeving. De CRDL wordt ook ingezet in cursussen, zodat begeleiders en bewoners er hun weg in leren vinden. Na deze instructie kan hij uitgeleend worden.

CONTACT

Heb je nog vragen over de cursussen en het Kursushuis of heb je suggesties of ideeën? Meld je dan bij het team van het Kaspar Hauser Kursus Huis. Wij staan voor jou klaar.

Dit kan via de telefoon op het nummer: 0485-388951

Of via de e-mail aan Astrid Ockers: **aockers@deseizoenen.org**

Het maakt niet uit
hoe langzaam je loopt.
Je bent nog steeds sneller
dan iedereen op de bank.

De foto's van Bronlaaks kunstwerken zijn gemaakt door Natasha van Dijk