



**Volksuniversiteit
Leiderdorp**

Er is nog zoveel leuk te leren!

Splinterlaan 156, 2352 SM LEIDERDORP

Na 26 juli: Sterrentuin, Van Diepeningenlaan 110H, 2352 KA Leiderdorp

Tel: 071-5411732 **Email:** info@volksuniversiteitleiderdorp.nl



Nieuwsbrief

3 augustus 2021 nr 112

LEUK EN LEERZAAM ZOMERPROGRAMMA

Volksuniversiteit Leiderdorp

Ook dit jaar biedt de LVU vanaf half augustus een leuk en leerzaam zomerprogramma aan. Met ontspannende kennismakingslessen **Yoga** en **Bewust Bewegen**, interessante lezingen, een mooie excursie naar twee Noordwijkse musea, een creatieve workshop en een lekkere workshop.

SPECIALE KENNISMAKINGSAANBIEDING

Juist nu we meer dan een jaar gedwongen rust hebben moeten houden, is het aanlokkelijk (en ook verstandig!) om weer eens de ontspannende beweging op te zoeken. Voor diegenen die zich nog niet eerder aan yoga hebben gewaagd of voor wie '**bewust bewegen**' heel goed zou zijn, organiseert de LVU vanaf 16 augustus drie kennismakingslessen **Yoga**, **Easy hatha yoga**, **Stoelyoga** en **Bewust Bewegen**. Maar ook ieder die al heel lang met veel plezier yogalessen volgt, is van harte welkom.

Op het programma staan:

- **Easy Hatha Yoga, iets voor jou?**
Easy Hatha Yoga is een laagdrempelige en toegankelijke yogales waarin rust en ontspanning centraal staan. Wil je vrijer ademen en meer vertrouwen in je lichaam krijgen, probeer het dan eens uit! De lessen zijn gevarieerd en met veel persoonlijke aandacht. **Maandag 16, 23 en 30 augustus, 10.00 – 11.00 uur**
- **Stoelyoga, iets voor jou?**
Maak kennis met stoelyoga, de zachtste vorm van yoga. Sommige oefeningen doe je zittend of leunend op je stoel. De oefeningen zijn eenvoudig en daarom bij uitstek óók geschikt voor ouderen, zelfs met artrose! Ondanks je beperkingen maak je door de oefeningen je spieren en gewrichten soepeler, je laat spanningen los en je verbetert uw concentratie en motoriek. **Maandag 16, 23 en 30 augustus, 11.30 – 12.30 uur**
- **Yoga, iets voor jou?**
Yoga helpt om spieren en gewrichten soepel te houden, spanning los te laten en concentratie en motoriek te verbeteren. Door de aandacht voor beweging, ademtechniek en lichaamshouding kom je tot ontspanning. Er wordt rekening gehouden met ieders conditie en fysieke mogelijkheden. **Woensdag 18 en 25 augustus en 1 september, 10.00 – 11.00 uur**
- **Bewust Bewegen, iets voor jou?**
Wil je eens kennismaken met een sportieve en gezellig bewegingsactiviteit voor ouderen? Kom dan naar een of meer lessen van deze zomercursus en maak je spieren op verantwoorde wijze los en soepel. **Maandag 16, 23 en 30 augustus, 12.45 – 13.45 uur.**

Speciale prijs

De kosten bedragen € 8 per les. Als je intekent op drie lessen, betaal je € 22,50.

De lessen vinden plaats in de grote zaal van Splinterlaan 156.

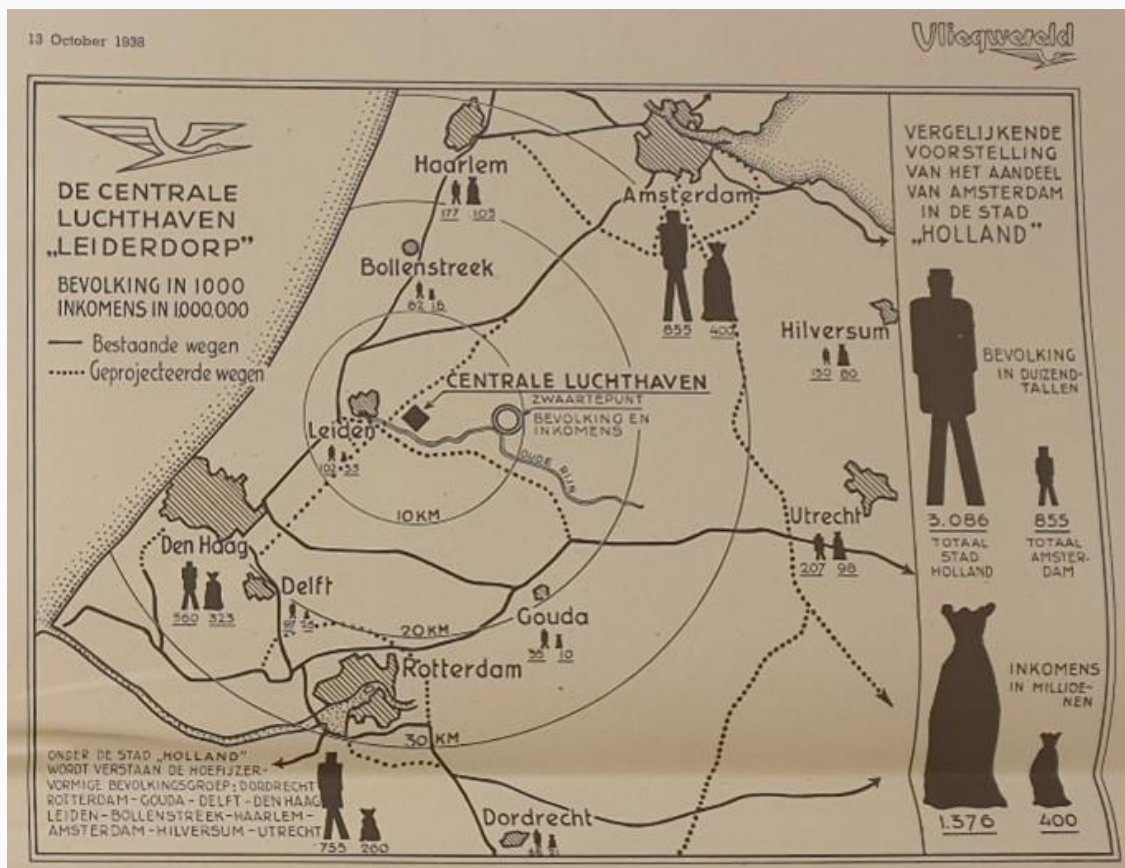
ZOMERLEZINGEN EN -WORKSHOPS



Tempels van Malta, zo heet de tentoonstelling die deze zomer te zien is in het Rijksmuseum van Oudheden. Daarin ziet u archeologische vondsten uit de tempels en andere heiligdommen en graven, met speciale aandacht voor de megalithische tempels en Malta's beroemde *fat ladies*, gevonden in graven en tempels, met hun overdadig ronde lichaamsvormen.

Onze docente Diana de Wild vertelt in haar lezing dat Malta voor het eerst werd bewoond rond 5900 v.Chr., vermoedelijk door boeren afkomstig van Sicilië. Daar ontwikkelde zich tussen 3600 en 2500 v.Chr. een geheel eigen cultuur, met complexe stenen tempelgebouwen en uit rotsen gehakte, ondergrondse begraafplaatsen. De tempels van Malta zijn de oudste vrijstaande monumenten ter wereld, duizend jaar ouder dan de piramides van Egypte! Na bijna duizend jaar kwam plotseling een einde aan de bloeiperiode van deze 'tempelcultuur': tempels en beelden werden met opzet beschadigd, gebroken en verbrand, waarna er honderd jaar lang vrijwel niemand op de eilanden leek te wonen.

Dinsdag 24 augustus, 10.00 – 12.00 uur, in de Sterrentuin. Kosten € 17,50.



Leiderdorp International Airport - een nationale luchthaven in de Achthovenerpolder

Wist je dat het niet veel had gescheeld of onze nationale luchthaven was vlak bij Leiderdorp terecht gekomen? KLM-directeur Albert Plesman presenteerde daar in 1938 een plan voor, waarna een felle strijd losbarstte tussen het rijk, de grote steden en het bedrijfsleven. In deze lezing doet Peter Diebels uit de doeken hoe dit zit en hoe het toch Schiphol bleef.

**Dinsdag 24 augustus, 20.00 – 21.00 uur, in het Leiderdorps Museum, Vronkenlaan 46.
Kosten € 9,50.**



Verborgen grenzen, harde grenzen is de titel van een boeiende excursie naar twee Noordwijkse musea. Daar wordt duidelijk dat de Duitsers in de Tweede Wereldoorlog aan onze kust een harde, maar ook verborgen grens tot stand hebben gebracht. We bezoeken eerst (om 13.00 uur) het **Museum Engelandvaarders** voor een rondleiding en de film *Het verborgen verleden*. Dat geeft een goed beeld van hoe landgenoten probeerden te vluchten naar Engeland om zich aan te sluiten bij het Nederlandse verzet en de geallieerde legers.

Na koffie of thee lopen we naar het dichtbijgelegen **Atlantikwall Museum** voor een rondleiding van ca. 1,5 uur door het 500 meter lang gangenstelsel en manschappenbunkers, die deel uit maakten van de bunkers die de Duitsers in 1943 langs de hele kust hebben aangelegd.

Woensdag 25 augustus, 13.00 – 16.15 uur. Start Museum Engelandvaarders, Bosweg 15, Noordwijk. Kosten € 17,50.

Het Atlantikwall Museum is niet geschikt voor mensen die slecht ter been zijn. Er is helaas ook geen toilet aanwezig.

De entrees tot de musea (Museum Engelandvaarders: € 6, gratis met MJK; Atlantikwall Museum: € 7, MJK **niet** geldig) zijn **niet** inbegrepen in de prijs.

Kennismaken met botanisch tekenen

Tijdens deze workshop leer je dat botanisch tekenen gaat om het botanisch correct en precies tekenen van planten, bloemen of onderdelen daarvan. Het belangrijkste hierbij is goed observeren van het onderwerp dat je gaat tekenen, en daarbij ontdek je hoe een specifieke plant nu echt in elkaar zit. Je leert hoe je een tekening begint en waar je op moet letten als je een plant tekent.

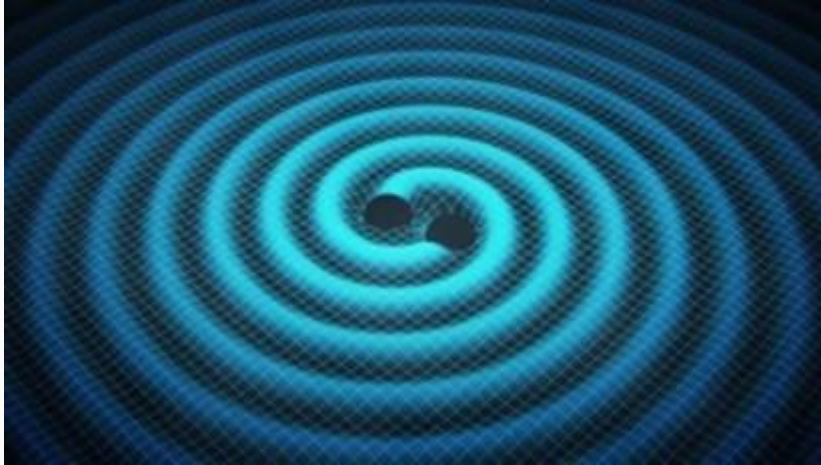
Donderdag 26 augustus, 13.00 – 17.00 uur, in de Sterrentuin. Kosten € 32.

De docente verstrekt u enkele materialen die u nodig heeft in de workshop; u rekent daarbij € 15 met haar af.

Advocaat maken

Voor liefhebbers van advocaat! Tijdens de workshop laat de docente je zien hoe je, met eieren, suiker en brandewijn en misschien een beetje vanille advocaat maakt. Daarna maak je je eigen advocaat en leer je de fijne kneepjes om er een eigen draai aan te geven. Je gaat naar huis met ca. 750 ml.

zelfgemaakte advocaat. **Vrijdag 27 augustus, 14.00 – 16.00 uur, in de Sterrentuin. Kosten € 29.**



The universe revisited

Met veel spectaculaire en fascinerende beelden en video's gaat Theo van Es in op de nieuwste ontwikkelingen in de sterrenkunde en de ruimtevaart, zoals de recent ontdekte zwaartekrachtgolven en de eerste foto van een zwart gat. Ook komt de vraag aan de orde wat we nog niet weten en wat op dit moment nog mysteries zijn. Maar ook onderwerpen dichterbij huis staan op de agenda, zoals ruimtevaart, en ons eigen zonnestelsel.

Zaterdag 28 augustus, 10.00 – 16.00 uur, in de Sterrentuin. Kosten € 67,50 (incl. lunch).

Arduino Café

Heb je al eens iets over Arduino gelezen of ben je al bekend met de mogelijkheden daarvan? Tijdens het LVU Arduino Café zijn onze docent Ruud van der Meer en coördinator Leo van Leeuwen aanwezig om met je te praten en uw vragen te beantwoorden.

Je bent elke eerste zaterdag van de maand van harte welkom. Wij houden het eenvoudig, geen aanmelding, wel wat kosten, namelijk entree € 5,- (koffie of thee inbegrepen).

Zaterdag 7 augustus, 11.00 – 15.00 uur.

Programmaboekje niet ontvangen?

Het programmaboekje wordt in de week van 12 juli verspreid. Mocht je het daarna nog niet ontvangen hebben, dan kun je een exemplaar onder meer ophalen bij:

- De Sterrentuin
- Het Leiderdorpse gemeentehuis
- Splinterlaan 156
- 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 (071 5411732).

Vrijwilliger bij de LVU, iets voor u?

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.

Agenda augustus 2021

Ma 16-08	10.00-11.00	Easy Hatha Yoga
Ma 16-08	11.30-12.30	Stoelyoga
Ma 16-08	12.45-13.45	Bewust Bewegen
Wo 18-08	10.00-11.00	Yoga
Ma 23-08	10.00-11.00	Easy Hatha Yoga
Ma 23-08	11.30-12.30	Stoelyoga
Ma 23-08	12.45-13.45	Bewust Bewegen
Di 24-08	10.00-12.00	Tempels van Malta
Di 24-08	20.00-21.00	Leiderdorp International Airport
Wo 25-08	10.00-11.00	Yoga
Wo 25-08	13.00-16.15	Verborgengrenzen, harde grenzen'
Do 26-08	13.00-17.00	Kennismaken met botanisch tekenen
Vr 27-08	14.00-16.00	Advocaat maken
Za 28-08	10.00-16.00	The universe revisited
Ma 30-08	10.00-11.00	Easy Hatha Yoga
Ma 30-08	11.30-12.30	Stoelyoga
Ma 30-08	12.45-13.45	Bewust Bewegen
Wo 01-09	10.00-11.00	Yoga



**Volksuniversiteit
Leiderdorp**

Er is nog zoveel leuks te leren!

Contact

Adres: Splinterlaan 156, 2352 SM Leiderdorp

Na 26 juli: Sterrentuin, Van Diepeningenlaan 110H, 2352 KA Leiderdorp

Email: info@volksuniversiteitleiderdorp.nl

Telefoon: 071-5411732

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

- Tijdens schoolvakanties is het LVU-bureau gesloten.

Cursusprogramma 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



Facebook



Website



Instagram



Twitter



LinkedIn

Copyright © 2020 Volksuniversiteit Leiderdorp, All rights reserved.

Ons emailadres is:

info@volksuniversiteitleiderdorp.nl

afmelden voor nieuwsbrief: info@volksuniversiteitleiderdorp.nl