



LVU – Splinterlaan 156, 2352 SM Leiderdorp
071-5411732 – info@volksuniversiteitleiderdorp.nl

Extra op het programma!

Workshop 'Koken volgens de Italiaanse Paastraditie'

Italianen brengen traditiegetrouw de Tweede Paasdag door met een uitgebreide picknick! In deze workshop doet u inspiratie op voor een voorjaars-picknick volgens de Italiaanse Paastraditie. Onder het koken vertelt de docent over deze traditie en over de inspiratiebronnen voor de ingrediënten van het picknickmenu. U maakt, afhankelijk van het aantal deelnemers, kleine en grotere koude gerechten klaar, soms met een vistintje. Met een goed glas wijn eet u de gerechtjes samen op en u rondt af met een lekkere koffie! Donderdag 11 april, 17.30 – 21.30 uur, in de Gading.

U kunt zich [hier inschrijven](#).

DE LVU ZOEKT VRIJWILLIGERS!

Vrijwilliger bij de LVU iets voor u? Bel het bureau of stuur een mail naar info@volksuniversiteitleiderdorp.nl.

Creatief

Altijd al eens creatief bezig willen zijn, maar daar nog niet aan toe gekomen? Schrijf dan nu in voor een creatieve cursus bij de LVU. U kunt heel goed tussentijds instromen!

De LVU biedt zoals steeds een gevarieerd programma van creatieve cursussen aan. Ervaren docenten begeleiden u graag. Het gehele aanbod vindt u op onze website. Speciale aandacht vragen wij deze maand voor:

- Viltten: maak zelf een zomerse sjaal
- Paasworkshop origami
- Glassieraden maken

Hieronder vindt u informatie over deze workshops.

In verschillende cursussen, zoals ook bij aquarelleren (maandag- en woensdagochtend) en tekenen en schilderen (dinsdagochtend) is nog plaats en u kunt als u wilt

tussentijds instromen. Neem daarvoor contact op met ons bureau (071 5411732 of info@volksuniversiteitleidendorp.nl).



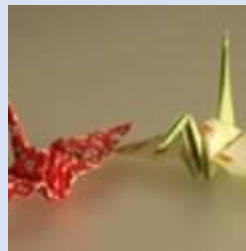
➤ **Maak zelf een zomerse sjaal**

Vilt maak je met je handen uit merinowol, warm water en zeep. De wol is er in vele kleuren. Met (gekleurde) schapenkrullen en zijden vezels en stoffen kunt u de wol versieren. U kunt bijna elke vilten vorm maken, plat en 3D. En de creaties zijn altijd verrassend. Beginners leren de basistechnieken en gevorderden gaan een stap verder. Op maandag 1 april (19.30 – 22.00 uur) maakt u een zomerse

sjaal. [Hier intekenen](#).

➤ **Paasworkshop origami**

Met deze techniek uit de traditionele Japanse kunstcultuur vouwt u de prachtigste kunstwerken van het echte Japanse origamipapier. Het proces van het vouwen vergroot uw motorische flexibiliteit en maakt uw hersenen actief! In deze workshop (donderdag 4 april, 10.00 – 12.00 uur) leert u hoe je de Origami instructie leest, en vouwt u met verschillende originele origamipapieren uit Japan traditionele modellen en Paasmodellen. [Hier intekenen](#).



➤ **Glassieraden maken**

Met glazen kralen kunt u in heel korte tijd een heel leuk sieraad maken. Tijdens deze workshop maakt u een korte halsketting van glaskralen of een lange veterketting. De docente heeft diverse modellen beschikbaar waaruit U kunt kiezen. Daarbij heeft u een geheel vrije keuze uit de vele kleuren glaskralen, hangertjes, draad en onderdelen die zij meebrengt. Diverse technieken komen voorbij, zoals rijgen, afwerken, kettelen en oogjes aanzetten. De workshop vindt plaats op dinsdag 16 april, 19.30 – 21.30 uur. U kunt zich [hier inschrijven](#).

Kunst & Cultuur

Programma Moderne Architectuur

Cyclus 'Planten en sterren'



Het oude centrum van de wetenschap, met de Academie, de Hortus en de Sterrewacht, is de laatste jaren flink onderhanden genomen. Belangrijke gebouwen werden al dan niet voor nieuw gebruik verbouwd: de tropische kas van de Hortus, grondig gerenoveerd in 2016, en de Oude Sterrewacht, in 2011 opgeknapt. De Oude Sterrewacht wordt nu vooral gebruikt door de faculteit der rechten, maar bevat ook een astronomisch bezoekerscentrum. Maar ook het oude Botanisch Laboratorium werd, in 2017, verbouwd, in dit geval ten behoeve van de geesteswetenschappen. Het heet sinds 2006 P.J.Vethgebouw. Het Van der Klauwlaboratorium voor zoölogie aan de Kaiserstraat, uit 1957 en in 2011 winnaar van de Jonge Leidse Monumentenprijs, werd afgebroken om plaats te maken voor een nieuw appartementengebouw en woonhuizen ('Wonen aan de Sterrewacht') en in de Kaiserstraat werd aan de ene zijde studentenkamers neergezet en aan de andere zijde de mensa.

De cyclus bestaat uit twee excursies onder leiding van de architecten die de renovaties en verbouwingen hebben ontworpen:

- **Lezing en bezoek aan P.J.Vethgebouw en Hortus**
Vrijdag 29 maart, 14.00 – 16.00 uur. U kunt zich [hier inschrijven](#).
 - **Lezing en bezoek aan de Oude Sterrewacht en de Kaiserstraat**
Vrijdag 12 april, 15.00 – 17.00 uur. U kunt zich [hier inschrijven](#).
- Voor de gehele cyclus kunt U zich [hier inschrijven](#).

Mens & Maatschappij

➤ Psychologie in het dagelijks leven



Altijd al geïnteresseerd geweest in hoe mensen denken en keuzes maken? De psychologie probeert hier antwoord op te geven. De docente neemt u mee in de belangrijkste stromingen uit heden en verleden. Beroemde experimenten en

belangrijke grondleggers komen aan de orde, net als onderwerpen zoals waarnemen, communicatie, ontwikkeling van de mens en ziektebeelden. Door oefeningen en interactie gaat de psychologie leven en krijgt u een beeld van dat brede vakgebied. De cursus (6 lessen) start op dinsdag 26 maart, 19.30 – 21.30 uur. [Hier inschrijven](#).

➤ Met Willem Rubroek naar Azië in 1253

Al ruim voor Marco Polo reisden kooplieden, diplomaten en missionarissen uit Europa naar China. Het boeiende reisverslag van de Vlaamse monnik Willem van Rubroek met beschrijvingen van de landen, personen en gebeurtenissen onderweg, is bewaard gebleven. Rubroek reisde in 1253 als gezant van de Franse koning én hopen de Mongolen te bekeren



naar de groot-khan. Hij kwam tot in Karakorum, waar hij aan het hof notabene een Franse edelsmid aantrof. Rasverteller Dick de Boer volgt de monnik op zijn reis en vergelijkt hem met die van tijdgenoten. Woensdag 27 maart, 20.00 – 21.30 uur. U kunt zich [hier inschrijven](#).

➤ Grenzen stellen

Hoe kun je situaties herkennen waarin je over je eigen grenzen gaat? In deze workshop leer je dat en worden tips besproken hoe je hiermee om kunt gaan.

Je komt bijvoorbeeld als vrijwilliger bij cliënten met een hulpvraag. De cliënt kán nog andere vragen hebben en dan een extra beroep op jou doen. Of je wordt door familie of vrienden gevraagd om iets voor hen te doen. Nu ben je vast bereid om hulp te bieden, maar waar ligt de grens?



Naast een korte theoretische inleiding over grenzen, vormen de ervaringen van de deelnemers de rode draad in deze workshop. Dinsdag 9 april, 9.30 – 11.30 uur. U kunt zich [hier inschrijven](#).

Ontspannen en bewegen

Soepel en fit blijven door bewegen, ontspannend en sportief!

De LVU heeft ontspannende en gezellige ontspannings- en bewegingscursussen op het programma. U kunt het hele jaar door instappen. Vraag eens een proefles aan en doe mee!

- Yoga: dinsdagavond 20.00 – 21.00 uur (Splinterlaan 156) en woensdagochtend 10.30 – 11.30 uur (Sterrentuin)
- Tai Chi: beginners zaterdag 9.03 – 10.30 uur; gevorderden zaterdag 10.30 – 12.00 uur (Sterrentuin)
- Bewust bewegen, gymnastiek voor ouderen; maandag 12.30 – 13.30 en 13.30 – 14.30 uur (Splinterlaan 156).

Vraag eens een proefles aan en doe mee. Informatie en inschrijving:

www.volksuniversiteitleiderdorp.nl; info@volksuniversiteitleiderdorp.nl; 071 5411732; Splinterlaan 156 (maandag t/m vrijdag, 9.30 – 12.00; dinsdag- en donderdagmiddag 13.00 – 16.00 uur).

➤ Fit het weekend in!



Lachen is gezond, een dag niet gelachen is een dag niet geleefd, in het vuistje lachen, het zijn uitspraken die aangeven dat lachen een positieve uitwerking heeft op je leven. Kinderen lachen gemiddeld 300 keer per dag, volwassenen gemiddeld nog maar 15 keer.

Door te lachen in deze workshop worden uw buikspieren vol energie versterkt en uw spieren en gewrichten soepel gemaakt. Aan het slot kunt u weer lekker ontspannen. Na een inleiding, doet u opwarmende, eenvoudige oefeningen om ons voor te bereiden op het lachen zonder reden. Daarna volgen allerlei lach oefeningen en spelletjes die de lach opwekken. We sluiten af met een lachmeditatie, waarna we mogen nagenieten van het lachen. De workshop is op vrijdag 12 april, 19.30 – 21.30 uur in de Sterrentuin. U kunt zich [hier inschrijven](#).

Talen

➤ Dutch for foreigners

De LVU biedt ook cursussen Dutch for foreigners voor beginners en gevorderden. Kent u in uw omgeving mensen die Nederlands willen leren of hun Nederlands willen verbeteren? Misschien wilt u ze wijzen op de mogelijkheden bij de LVU. Informatie is te verkrijgen via de mail (info@volksuniversiteitleiderdorp.nl), telefonisch (071 5411732) of door een bezoek aan ons bureau, Splinterlaan 156 (open maandag t/m vrijdag 9.30 – 12.00 uur).



Agenda april 2019

Di 26-03	19.30-21.30	Psychologie in het dagelijks leven
Wo 27-03	20.00-21.30	Met Willem Rubroek naar Azië in 1253
Vr 29-03	14.00-16.00	Moderne Architectuur: Planten en Sterren
Vr 29-03	14.00-16.00	Bezoek aan P.J.Vethgebouw en Hortus
Ma 01-04	19.30-22.00	Vilten: een zomerse sjaal
Do 04-04	10.00-12.00	Paasworkshop origami
Di 09-04	09.30-11.30	Grenzen stellen
Vr 12-04	15.00-17.00	Bezoek Oude Sterrewacht en Kaiserstraat
Vr 12-04	19.30-21.30	Fit het weekend in
Di 16-04	19.30-21.30	Glassieraden maken
Za 04-05	14.30-16.30	Rondwandeling langs 'Bagage'



Contact

Splinterlaan 156, 2352 SM Leiderdorp

Telefonisch bereikbaar van ma t/m vrij 09:30-12:00 op 071-5411732

Cursusprogramma: op onze website (www.volksuniversiteitleiderdorp.nl)

Liever het cursusboekje in de bus: email naar info@volksuniversiteitleiderdorp.nl

Afmelden voor de Nieuwsbrief: email naar 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](#), like onze pagina op [Facebook](#).

Zo mist u niets.



