

ACTIVITEITEN

IN IT KOARTLING, SCHOOLSTRAAT 31 BUITENPOST



(COLLAGE VAN WERK VAN CURSISTEN HETTY COMBS)

Cursusoverzicht seizoen 2025-2026

Schaken voor volwassenen.



Schaken is een prachtig oud bordspel, dat van jong tot oud beoefend kan worden en één van de bekendste denksporten die wereldwijd gespeeld wordt. Zodra men de basisregels onder de knie heeft kan het spel gespeeld worden, wat garant staat voor vele uren spelplezier. Met het spelen gaat het spelniveau omhoog en is het handig om met tips en trucs van anderen nog beter in het spel te worden.

Een van de gebruikers van It Koartling is Schaakclub De Twee Kastelen (DTK). Dit najaar wil It Koartling, in samenwerking met DTK, weer een schaakcursus aanbieden op de woensdagmiddag of -in overleg met de deelnemers- op een ander tijdstip. Een ervaren schaaktrainer van DTK zal eerst aandacht besteden aan de loop van de stukken en andere basisregels om daarna aandacht te schenken aan opbouw van de partij en tactische wendingen (trucjes). De lessen kennen een interactief karakter, stukjes verwerking van de lesstof met opdrachtjes en natuurlijk is er tijd ingeruimd om e.e.a. in spelvorm te oefenen. Als gezegd, de trainer is zeer ervaren met allerlei leeftijdsgroepen, zal de lesstof aan laten sluiten bij het niveau van de groep en kan anticiperen op niveauverschil binnen de groep. De cursus zal, bij voldoende belangstelling, in oktober starten. De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten. De kosten zijn € 70.- per persoon inclusief gebruik van materiaal en een kop koffie.

Voor meer informatie en inschrijving kunt u contact opnemen met info@itkoartling.nl of 0511-541214

Borduur mee!



Zin in een creatief winterproject? (Her)Ontdek de eeuwenoude kunst van het borduren in een gezellige maandelijkse bijeenkomst in it Koartling. We beginnen met een proeflap en werken toe naar een persoonlijk project: een wandkleed of stoffen boek met bijvoorbeeld een geboortekaartje of jubileum als inspiratie. De cursus is voor beginners en gevorderden met 6 maandelijkse bijeenkomsten van oktober tot en met maart, iedere laatste woensdagmorgen van de maand. Er is veel ruimte voor eigen ideeën met begeleiding op maat.

Samen steken we herinneringen vast met naald en draad!

Enthousiast? Meld je vast aan bij info@itkoartling.nl of 0511-541214

Leer een taal, leer Spaans



Wil je je kennis van het Spaans uitbreiden, omdat je graag op vakantie naar Spanje gaat? Of wil je de rijke cultuur leren kennen? Of gewoon als hobby en in groepsverband met de taal bezig zijn? Dan ben je komend seizoen weer op de juiste plek in It Koartling. De lessen zijn leuk en leerzaam voor iedereen die in het verleden al wat basiskennis heeft opgedaan. Er wordt op een interactieve en ontspannen manier

lesgegeven, zodat je de les met een lach op je gezicht verlaat. Natuurlijk moet er theorie worden geleerd, maar de nadruk ligt op conversatie. De lesavond is op woensdag, 19.30u en de aanvang van de 15 lessen is in oktober. De data worden z.s.m. bekend gemaakt, maar geef je wel zo snel mogelijk op, omdat het vorige seizoen de cursus snel te vol was. De kosten bedragen € 150,- voor de hele cursus.

Bienvenido a todos!

Leer een taal, leer Engels



Vrijwel iedereen heeft in het verleden Engels op school gehad. We horen de taal dagelijks om ons heen, zowel dichtbij als op tv en veel liedjes worden in het Engels gezongen. Niet iedereen voelt zich vertrouwd om Engels te spreken. Zou je er weer wat gericht mee aan de slag willen gaan en je basiskennis willen uitbreiden, dan ben je komend seizoen welkom in It Koartling om in groepsverband op een ontspannen manier met elkaar te oefenen. Er wordt op een

interactieve en ontspannen manier lesgegeven en natuurlijk moet er wel wat theorie worden geleerd, maar de nadruk ligt op conversatie. De 15 lessen vinden plaats op de woensdagmiddag, 15.00u en beginnen in oktober. De kosten zijn € 150,-, inclusief materiaal en koffie/thee. De data vanaf oktober worden z.s.m. bekend gemaakt.

Feel free to join! Opgave: info@itkoartling.nl

Tekenen en schilderen



Tekenen of schilderen leren? Of je vaardigheden opfrissen of verdiepen? Op maandagmiddag kun je in It Koartling lessen volgen bij kunstenaar en vakdocent Hetty Combs (Combs Art School). De lessen zijn vooral traditioneel figuratief, maar ook is er aandacht voor modern abstract en intuïtief werk. Naast veel praktijk krijg je ook theorie over techniek en materiaal, kunstgeschiedenis en kunstfilosofie. Ook staan er excursies naar verschillende musea op het programma. Kosten: € 225/10 lessen/strippenkaart. De lessen lopen van september t/m juni. Meld je aan voor een (gratis) proefles! Meer info en aanmelding bij hettycombs@gmail.com of 06-16480635.

Luisteren naar muziek.



Al jaren is dit een tophit in it Koartling. Ook dit seizoen wordt dit weer georganiseerd door Marianne Looijen.

De start is op dinsdagavond 7 oktober. Verder is er in 2025 Luisteren naar muziek op 28 oktober, 11 en 25 november en reservedatum 2 december. In 2026 zijn de data: 6 en 20 januari en 3 en 10 februari, met als reservedatum 3 maart. Er is altijd grote belangstelling voor de lezingen van de deskundige Rudolf Nammensma. In de Binnenstebuiten van augustus wordt hier meer over bekend gemaakt. De kosten zijn €70,-. Opgave en meer info over kosten via Marianne Looijen: looijencm@upcmail.nl.

Workshops in het nieuwe seizoen

Maak mooiere foto's!



Dit najaar worden weer vijf korte workshops fotografie in it Koartling gegeven. Daar kun je de juiste tips 'n tricks scoren om jouw foto's juist dát beetje extra te geven. Het maakt daarbij niet uit of je een "echte" camera hebt of dat je alleen maar met je smartphone fotografeert. De workshops zijn laagdrempelig en bedoeld voor iedereen die graag foto's maakt. In een ontspannen sfeer laat Jerry Tillema je zien hoe je jouw foto's een boost kunt geven en daarmee scoort op je socials en bij je netwerk.

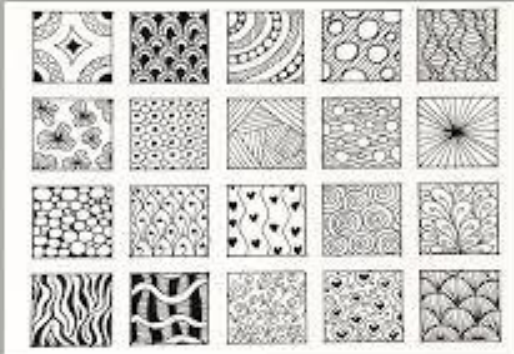
De onderwerpen zijn: "Fotograferen met je smartphone", "Betere vakantiefoto's maken", "De mens voor de lens", "Foto's van activiteiten!" en "Fotograferen om te verkopen". Elke workshop bestaat uit twee opeenvolgende maandagavonden van 19.30u tot 21.30u en je kunt je per onderwerp opgeven.

Cursusdata

- Fotograferen met je smartphone 8 en 15 september
- Betere vakantiefoto's maken 22 en 29 september
- De mens voor de lens 6 en 13 oktober
- Foto's van activiteiten 20 en 27 oktober
- Fotograferen om te verkopen 3 en 10 november

De kosten zijn € 20,- per workshop. Voor meer informatie en je opgeven voor een workshop: e-mail: info@itkoartling.nl of telefoon: 0511 541 214.

Workshop Zentangle Ontspanning in een lijnenspel



Even een moment voor jezelf? Ontdek de rustgevende kracht van **Zentangle**: een eenvoudige en creatieve tekenmethode waarbij je stap voor stap patronen tekent. Je hebt geen tekenervaring nodig - als je kunt schrijven, kun je ook *tanglen*.

Zonder vooropgezet plan laat je lijnen vloeien en al doende ontstaat een uniek kunstwerk. Het proces is meditatief,

vermindert stress en brengt je in een fijne staat van rust en concentratie: de *flow*.

- Geen ervaring nodig
- Iedereen kan het

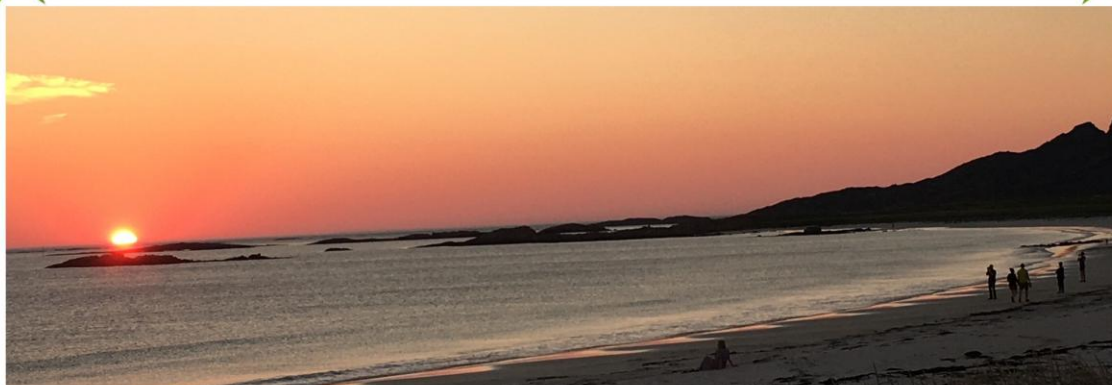
Op dinsdag 16 september en woensdag 17 september, 's avonds vanaf half acht. Voor de prijs hoef je het niet te laten: €10,- Aanmelden op info@itkoartling.nl of 0511-541214

Voor meer informatie (<https://www.youtube.com/watch?v=8D1gjO9I85U>)





Yoga Nidra met dans



Spreekt diepe ontspanning je aan na een fijne inspanning?

Ervaar een Yoga Nidra-sessie, voorafgegaan door dans op dansbare muziek, gebaseerd op sjamanistische transdans. Yoga Nidra is een eeuwenoude geleide meditatie, welke je helpt naar een staat van diepe rust, ook wel 'yogische slaap' genoemd. Door het dansen laat je spanning los en zak je makkelijker dieper in jezelf, waarbij je dichterbij je intuïtie komt – daar gaan we wat mee doen.

Wat maakt deze avond bijzonder?

Zie het als een speels en verdiepend experiment! Je doet een ervaring op die je altijd kunt meenemen en opnieuw kunt toepassen. In veel culturen wordt dans gebruikt om toegang te krijgen tot het onderbewuste. Ook Yoga Nidra is een eeuwenoude methode om in diepe bewustzijnslagen te komen. Bovendien, de diepe ontspanning ondersteunt herstel van lichaam én geest.

Voor wie : iedereen vanaf 20 jaar
Wat : Dans - Ontdek - Ontspan
Waar : it Koartling, Buitenpost
Wanneer : maandagavond 20 oktober
19:30 - 21:00 uur
afsluitend met thee

Prijs : € 20,-

Kleed je in makkelijk zittende kleding en warme sokken. Neem je eigen yogamat en een dekentje mee. Als je geen mat ter beschikking hebt, laat het weten, dan kun je er een lenen.

Mijn naam is Jop van Bragt, yogadocent,
opgeleid bij Arhanta Yoga Alliance



WELKOM

Ontvang meer gegevens na aanmelding. Neem gerust contact op voor info:
06 131 80 388 - jopvanbragt@gmail.com - www.zonenwind.org



Activiteitenoverzicht



Suska, de eerste en derde maandag van de maand van 14.00 -15.30 uur, gratis, informatie: info@suska.frl of via het contactformulier op www.suska.frl



Ochtendcafé, iedere week op dinsdagochtend van 9.30-11.30 uur, kosten: €2,50. Meer informatie Hieke de Jong 06 1862 4506



Biodanza

Vanaf 3 september 2025 ben je van harte welkom om in te stromen in de wekelijkse Biodanza groep op de woensdagavond in it Koartling. Hiervoor is geen danservaring nodig, omdat er niet met pasjes wordt gewerkt. Biodanza betekent dans van het leven. Het gaat om het uitdrukken van de muziek, die heel divers is. Er wordt afwisselend alleen, samen met anderen en met de hele groep gedanst. Door middel van dans kun je in contact komen met levensvreugde, vitaliteit, ontspanning en je vermogen om genietend in het hier en nu aanwezig te zijn. Het is iedere woensdagavond behalve in de schoolvakanties en juli & augustus van 19.30 – 21.30 uur, inloop vanaf 19.15 uur. Na afloop is het mogelijk om een kopje thee te blijven drinken. Nieuwe dansers kunnen gebruik maken van het kennismakingsaanbod van 3 keer dansen (binnen 4 weken) voor € 45. Voor meer informatie zie de website van de VBN (Vereniging Biodanza docenten Nederland) waar Titia van Kammen lid van is: <https://biodanza.nl/groep/11023>

Aanmelden via email: titiabiodanza@gmail.com of telefoon 06 – 12663313.



Happy dance; dansen alleen voor vrouwen, iedere derde donderdagavond van 19.30 uur -21.30 uur. De eerste avond is 18 september. Vijf redenen voor een avondje Happy Dance: dansen maakt gelukkig, is de ideale work-out, is goed voor je hersenen, vermindert stress en boost je creativiteit. Ben je een vrouw van 40+ en hou je van muziek uit de jaren '80 en '90 en gezellig socializen met andere vrouwen? Informatie: Linda Wassenaar 06 4783 6097 of info@stapnaarbeter.nl



Schaken, iedere week op vrijdagavond van 19.00 – 23.00 uur. Er is schaakles voor de jeugd en de leden spelen hun partijen. Informatie: LEF.Nicolai@gmail.com

en/of 06 1510 8108



Bewegen en jezelf zijn, je even geen patiënt voelen. (foto: Jelle Nutma)

Dans op recept

Dans op recept is een stichting die danslessen aanbiedt voor mensen met een chronische ziekte. Elke Vrijdagochtend 10:30 - 11:30 zijn wij in it Koartling met docente Trijntje de Vries. Iedereen kan meedoen, het maakt niet uit welke leeftijd, gender of niveau je hebt. Het maakt ook niet uit hoe je beweegt, als je maar beweegt. In de lessen wordt de nadruk gelegd op veerkracht, eigen

regie en het aanpassingsvermogen van de mens en niet op de beperkingen of de ziekte.

De Stichting zet dans in voor mensen met Parkinson, niet aangeboren hersenletsel, MS en chronische pijn. Het heeft een gunstig effect op zelfvertrouwen, kwaliteit van leven en motoriek. "Men vindt het fijn om onder lotgenoten te zijn en de saamhorigheid is groot". We beginnen of sluiten de lessen dan ook altijd aan de koffietafel. "Zo vormen we nog meer een veilige plek."

Meer informatie: www.dansoprecept.nl Mail: info@dansoprecept.nl Tel: 0625190035 (meld je aan voor een proefles ook is er ruimte om nog een groep te starten neem daarvoor contact op met dans op recept)

Repair Café

Iedere 1^e zaterdag middag van de maand van 13.00 tot 16.00 uur.



Repair Café

Weggoien? Mooi niet!

Zaterdag 7 september van 13.00-16.00 uur
Plaats: It Koartling, Schoolstraat 31

Defecte huishoudelijke en audio-apparaten, gereedschap, speelgoed e.d. kunt u ter beoordeling en/of reparatie aanbieden!
 Wij proberen dan (samen met u) te repareren.
 Kosten: vrijwillige bijdrage.

Niet vergeten! Neem zoveel mogelijk bijbehorende zaken mee met het te repareren apparaat, zodat we goed kunnen testen!

TIP Bewaar altijd de aankoopbon en het garantiebewijs van nieuw aangeschafte apparatuur. U hebt minimaal 2 jaar garantie en soms geldt daarnaast ook 'een minimaal redelijk te verwachten levensduur'.

Het Repair Café is een landelijke organisatie die in 2011 werd opgericht.

Sinds oktober 2013 maakt het Repair Café Buitenpost hier onderdeel van uit en wordt er maandelijks een Repair Café in it Koartling gehouden. Het seizoen 2025-2026 wordt dus het 13^e seizoen dat we aanwezig zullen zijn. Het gaat om repareren van spullen.

- Wat repareren we? Eigenlijk alles wat te vervoeren is naar it Koartling.
- Lukt het altijd? Natuurlijk niet, maar wel vaak!
- Waarom bestaan er Repair Café's? Omdat we vinden dat we minder moeten weggooien. Bovendien is samen repareren heel gezellig!

Ons motto is dan ook: Weggoien, mooi niet! Kom ook langs!



De Húskeamer, de eerste en derde zondag van de maand van 15.00 – 19.00 uur. Meer informatie: Geeske Henstra 06 3360 7587

De Húskeamer fan Bûtenpost is dé plek als je even de deur uit wilt voor een kop koffie, een spelletje, knutselen, hulp bij een knoop aanzetten of een luisterend oor. Nieuwe mensen leren kennen, nieuwe dingen leren? Andere mensen iets leren dat jij goed kunt? Iets moois maken? Samen bakken of koken en daarna gezellig samen opeten? Het kan allemaal in de Húskeamer!



Buitenpost

Parkinson Café Buitenpost

Buitenpost heeft een Parkinson Café. Het is opgericht door een aantal mensen die elkaar kennen van Dans op Recept, een activiteit die gericht is op chronische zieken, met name Parkinson patiënten.

Leden van deze groep hebben het initiatief genomen tot de oprichting van een Parkinson Café. Daar zijn er zo'n zeventig van in het hele land. Het is een ontmoetings- en uitwisselingsplaats gericht op mensen met de Ziekte van Parkinson en hun naasten, partners of mantelzorgers. Gezien het aantal deelnemers voorziet het in een behoefte.

In het najaar van 2025 zijn er nog twee bijeenkomsten gepland, op dinsdagmiddag 23 september en 18 november in de grote zaal van it Koartling. We beginnen om half drie en de zaal is open vanaf twee uur. Valpreventie en ergotherapie staan op het programma. Ook in 2026 willen we bijeenkomsten houden, steeds op de derde dinsdag van de maanden januari, maart, mei, juli, september en november.

Wilt u op de hoogte blijven van de bijeenkomsten, stuur dan een mailtje naar info@parkinsoncafebuitenpost.nl of kijk op onze site: www.parkinsoncafebuitenpost.nl

Rick Weggen, coördinator Parkinson Café Buitenpost.
06-27 443 987



KEaRN Activiteiten in it Koartling

Jongerenwerk

Bij het jongerenwerk van KEaRN draait het om de jongeren! In 't Koartling organiseren we activiteiten voor kinderen, tieners en jongeren. Kom een keertje langs en doe mee!

Kinderactiviteiten

Iedere maand op donderdag is er een gezellige activiteit speciaal voor kinderen. Na de zomervakantie gaan we weer van start. Houd onze socials in de gaten voor de planning!

Tienerwerk (groep 7 & 8)

Voor tieners in Buitenpost en omstreken organiseren we samen toffe, leuke en sportieve activiteiten.

Heb je een leuk idee of wil je iets organiseren? Laat het ons weten!

't Stationnetje – Jouw plek, jouw toekomst



't Stationnetje is er voor jongeren van **12 tot 30 jaar**.

Het is een plek waar je werkt aan jouw eigen doelen, op het gebied van:

- ✓ Persoonlijke ontwikkeling
- ✓ Studie of school
- ✓ Werk of vrijwilligerservaring

Als jij een doel hebt waar je aan wilt werken, helpen wij je op weg. Jij bepaalt wat je nodig hebt, wij ondersteunen. Op de woensdag van 13:30 tot 19:00 uur en op donderdagmiddag van 13:30 tot 17:30 uur is 't Stationnetje geopend.

Ook kun je hier meedoen aan MDT (Maatschappelijke Diensttijd) binnen 't Stationnetje, iets doen voor een ander én jezelf ontwikkelen.

Contact, of vragen dan kun je contact opnemen met

Ruben Roodhart	ruben.roodhart@kearn.nl	06-83671548
Alie Klompmaker	alie.klompmaker@kearn.nl	06-11214764

Geen geld voor het bijwonen van een cursus of activiteit?

Er is het Volwassenenfonds Sport & Cultuur. Kijk voor meer informatie op www.volwassenenfonds.nl. Ook op het spreekuur van Suska kunt u informatie inwinnen, daar is de intermediair aanwezig die de aanvraag kan verzorgen.



Naast activiteiten en cursussen biedt it Koartling ook vergaderruimte, keuken, soos en een zaal voor ongeveer 75 personen, alles tegen een zeer redelijk tarief. De accommodatie kan worden gehuurd voor zakelijke, educatieve, feestelijke en privé-bijeenkomsten. Daarvoor heeft It Koartling zeven divers ingerichte ruimtes beschikbaar. Hulpmiddelen zoals een beamer, digibord en geluidsinstallatie kunnen desgewenst worden gebruikt. Aan de bar in de ontvangstruimte kunt u ook gezellig zitten en een drankje bestellen bij onze gastheer Ton.



Ook staat it Koartling open voor mensen met ideeën voor sociaal-cultureel werk. Wil je een leuke cursus voor bijvoorbeeld kinderen organiseren, een speurtocht of spokentocht: alles is mogelijk in overleg met het bestuur. Ook voor de kleuters is er voldoende materiaal voor knutselen. Kortom: iedereen met een goed idee voor welke doelgroep ook; overleg met het bestuur en financiën zijn (meestal) geen probleem.

Geen vervoer?

U kunt gebruik maken van de Bumo en It Koartling zorgt voor de vervoerskaartjes voor iedereen die wel it Koartling wil bezoeken, maar niet er kan komen.





Iedereen is welkom in It Koartling

In 1975 werd de stichting Sociaal-Cultureel Werk Buitenpost opgericht. Haar doelstelling is het aanbieden of ondersteunen van activiteiten die de leefbaarheid in Buitenpost en de persoonlijke ontwikkeling van haar inwoners bevorderen.

