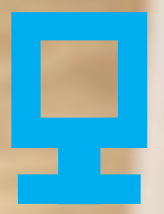


CORSO

 cordaan

maart 2022

♪ ♪ ♫ MUZIEK ♪ ♫ ♪



De bijzondere kracht van muziek
Raymond is kunstenaar en drummer
Leukste liedjes

1

Colofon

CORSO biedt een schat aan informatie over Cordaan. Het blad is bestemd voor Amsterdammers met een verstandelijke beperking.

Corso
Nummer 1
Maart 2022

Redactie
Petra Borst, Pim Koppel, Judith Luyckx, Marije Matzinger
Gastredacteur: Nico Verkuil

Drukker
DRDV Media Services

Basis vormgeving
www.NLXL.com

Lay out
Forma Concreta

Aan dit nummer werkten mee
Sander de Boer, Bianca Conijn, Miranda Dul, Petra Eggelte, Minki Gyles, Hans Hendriks, José de Korte, Lucas Oostveen, Josephine te Pas, Jasper Schipper

Pictogrammen
Stichting VIPS, Amsterdam

Redactieadres
Cordaan
t.a.v. Redactie Corso
Postbus 1103
1000 BC Amsterdam
De Ruijterkade 7
1013 AA Amsterdam



Telefoon
020 43 56 300



E-mail
corso@cordaan.nl



Website
www.cordaan.nl



Facebook
www.facebook.com/cordaan

Aan- of afmelden van de Corso
Wil je de Corso ook ontvangen?
Of wil je de Corso niet meer ontvangen?
Mail dan je gegevens met je vraag naar corso@cordaan.nl.

INHOUD



De bijzondere kracht van muziek 4

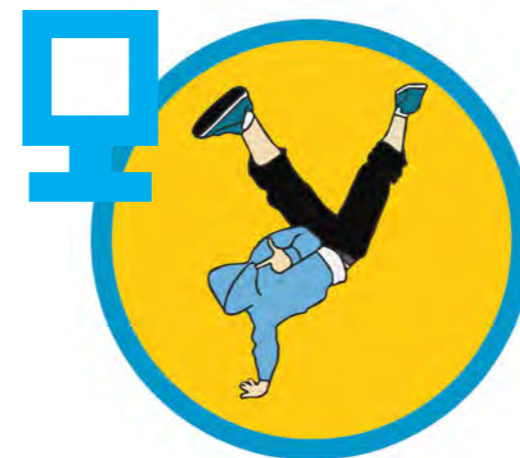
Voorwoord

Ik zing graag en ik geef zangles. Dat doe ik bij de band Wimpie & de Domino's en ik zit bij het zangkoor Cantate in Amsterdam Osdorp. Ik was ook een keer dirigent voor het koor van Prisma. De dirigent was niet gekomen toen. In Carré heb ik gespeeld voor het Knooppala. Dat was samen met het Metropoolorkest en Wimpie & de Domino's. Daar was heel veel publiek. Het leukst vind ik oude liedjes, populaire liedjes of christelijke liedjes. Maar ook Amsterdamse liedjes vind ik leuk om te zingen. Bijvoorbeeld de liedjes 'Lichtjes in je ogen' of 'Wim is weg'. Het liedje 'Comment ça va?' hebben we een keer in Frankrijk gedaan. Dat was zo geweldig. Heerlijk was dat toen.



Wil je ook graag muziek leren?
Ga dan eens vragen bij een buurthuis of een kerk of dat kan. Of kom eens langs bij het Cantate koor in Osdorp.

Nico Verkuil



Weetje 6
Weetjes over muziek.



In de stad Amsterdam 7
Met Stephan Jongen.



Pret 8
Zoek de plaatjes.



Mijn vrije tijd 9
Raymond is kunstenaar en drummer.



Contact 10
Joran en Gerard zoeken contact.



Cliëntenraad 11
De Cliëntenraad geeft hun mening en tips voor de Corso.



Reportage 12
De leukste liedjes van onze lezers.

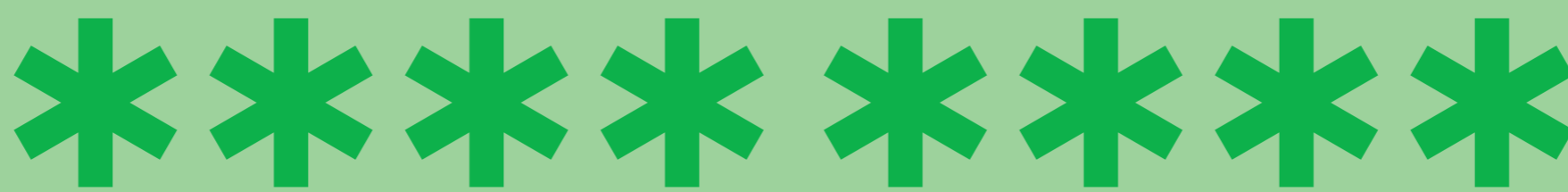


Dit is mijn werk 14
Eigen lied.



Agenda 16
SailWise Watersport en vissen met Cordaan - Viscentrum Abcoude.

DE VOLGENDE CORSO KOMT EIND JUNI 2022!
Wil je ook in de Corso komen?
Stuur dan een mailtje naar corso@cordaan.nl



DE BIJZONDERE KRACHT VAN MUZIEK

Muziektherapeut Josephine te Pas over de bijzondere kracht van muziek.

Josephine te Pas is al meer dan 15 jaar muziektherapeut.

Op dit moment werkt ze met veel plezier voor Cordaan.

Wij vroegen haar naar de bijzondere kracht van muziek en hoe ze die zelf ontdekte.



Het overkwam haar in het verre Nicaragua. Daar werd Josephine voor het eerst betoverd door de kracht van muziek.

Josephine: De kinderen in dat dorpje hadden het erg zwaar. Ze voelden zich vaak onveilig en hadden honger. Maar over hun problemen praten konden ze niet. Dat was te moeilijk.

Dat veranderde toen wij de kinderen vroegen een rapnummer over hun leven te maken.

Wat er toen gebeurde was zo gaaf!

Bij het maken van de rap, kregen alle kinderen tranen in hun ogen.

Het ging over hun moeilijke leven.

Iedereen herkende het.

Voordat wij het wisten, zong iedereen uit volle borst mee.

Toen wist ik het zeker, hier moet ik iets mee.

Ik word muziektherapeut.

Als muziektherapeut helpt Josephine mensen om weer in balans te komen.

Steeds weer ziet ze wat muziek met iemand kan doen.

Josephine: Muziek kan helpen om beter met je gevoelens om te gaan.

Als je overdag heel veel meemaakt, Kan het zijn dat je hoofd vol zit. Je voelt dan spanning en onrust. En weet niet zo goed wat je moet doen.

Maar die spanning moet eruit.

Daar kan muziek heel goed bij helpen.

Het maakt je rustig als je gespannen bent.

Het brengt je in balans.

Josephine noemt een mooi voorbeeld

Een jongen hier voelde zich vaak gespannen.

Zijn hoofd zat vaak heel vol.

Hij wist niet hoe hij zich moest uiten.

Dat maakte hem dan boos of verdrietig.

Wij hebben hem geleerd om op een djembé te trommelen.

Hierdoor raakte hij zijn spanning kwijt.

En later lukte dat ook op een drumstel.

We zagen hem echt veranderen door de muziek.

Hij werd rustig en leerde om zijn gevoelens te laten zien.

Hij liet de muziek toe in zijn lijf.

En het allermooiste, het gaf hem zelfvertrouwen en maakte hem trots.

Josephine, wat is jouw lievelingsmuziek?

Ik ben dol op Salsa muziek.

Daar heb ik warme herinneringen aan.

Als ik dat soort muziek luister, voel ik me vanzelf beter!

Tips om je door muziek weer fijn te voelen

1 Maak een lijst met liedjes waar je fijne herinneringen aan hebt.

Zit je niet zo lekker in je vel?

Zet dan één van de nummers op.

Je zal zien dat je je dan snel weer beter voelt!

2 Luister naar muziek door een koptelefoon op je hoofd te zetten.

En te gaan dansen of wandelen.

Doordat je muziek luistert én in beweging bent,

ga je je vanzelf beter en rustiger voelen.

Mooi hè?

HOE KAN JE MUZIEKTHERAPIE AANVRAGEN?

Denk jij dat muziektherapie jou kan helpen?

Bijvoorbeeld omdat je het lastig vindt om over je gevoel te praten.

Of omdat je je vaak boos, verdrietig of somber voelt.

Of omdat je jezelf sterker wilt voelen.

Vertel dit dan aan je ouders of persoonlijk begeleider.

Zij kunnen dit dan bespreken met een gedragsdeskundige van Cordaan.



WEETJES OVER MUZIEK

Iedereen luistert naar muziek.

De een de hele dag, de ander af en toe.

Je hoort muziek op de radio, tv, op YouTube en Spotify.

Maar ook in winkels, restaurants en de sportschool.

Muziek is overal!

Favoriete muziek of lekker eten?

Van muziek kun je super vrolijk worden.

Als je luistert naar je favoriete muziek, maken je hersenen een stofje aan.

Dat stofje zorgt ervoor dat je je goed voelt.

Hetzelfde stofje komt vrij als je verliefd bent, chocola eet of sport.

Beter sneller hoger

Van muziek ga je beter sporten!

Door het ritme van de muziek kun je langer doorgaan.

Je voelt je minder snel moe en voelt minder pijn.

Met muziek krijg je vanzelf meer zin in sporten.

Het is minder saai. Je houdt het dus langer vol.

En luister je naar muziek op de fiets?

Dan ben je sneller op je eindpunt.

Oorwurm

Zit bij jou ook weleens de hele dag hetzelfde liedje in je hoofd?

En krijg je het er niet uit?

Zo'n liedje noemen we een 'oorwurm'.

Veel mensen vinden dit irritant.

Hoe het komt dat sommige liedjes een oorwurm worden, weet niemand.

Voorbeelden van oorwurm-liedjes zijn de Vogeltjesdans, Macarena en The Lion Sleeps Tonight.

Lievelingsliedje

Een liedje wordt vaak een lievelingsliedje als je het hoorde bij een verdrietig, leuk of bijzonder moment uit je leven.

Planten groeien

Wil je je plantjes een plezier doen?

Zet een muziekje op.

Je plantjes groeien er beter door.

Maar pas op!

Planten houden meer van Bach en Beethoven

dan van een rap van Snoop Dog.



IN DE STAD AMSTERDAM

MET STEPHAN JONGEN

Stephan werkt in Centrum Kijkduin in West. Hij houdt van muziek uit de Jordaan. Hij zingt zelf ook. En hij treedt op. Stephan vertelt:

Ik ben 29 en geboren in Amsterdam.

Ik ben een rasechte entertainer.

Het optreden zit me in het bloed.

Vanaf dat ik 1 jaar ben treed ik al op.

In het Western attractiepark bij Slagharen.

Daar werkten mijn ouders.

Mijn oma zat al in het theater.

Mijn moeder was clown bij Circus Renz.

En ze zit bij een drumvereniging.

Mijn vader zingt in een koor.

Welke muziek zing je?

Nederlandstalig.

Veel liedjes uit Amsterdam.

Ik houd van Johnny Jordaan, Tante Leen.

En ik zing duetten met Willy Alberti, met een geluidsband.

Ik zing deze muziek omdat het een mooie klank heeft.

Het geeft een lekker gevoel. Het is thuiskomen.

Het hoort bij Amsterdam.

Maar zelf houd ik meer van Westernmuziek.

Artiestennaam

Stephan Jongen is mijn artiestennaam.

Dat is al heel lang zo.

Zo sta ik op YouTube. Zo kent iedereen me.

Mensen herkennen me soms en willen met me op de foto.

Zelf schrijf ik ook nummers.

Ik schrijf eerst op papier of telefoon.

Over dingen die me bezighouden.

Dan stuur ik het door naar de platenmaatschappij.

Zij maken er dan muziek bij.

'Pak jij maar je biezen' is mijn nieuwste single.

Wat is je lievelingsnummer?

Mijn lievelingsnummer is 'Ik ben je prooi' van Wolter Kroes.

Dat nummer raakt me. Daarom is het zo mooi.

Het fijnste nummer om te zingen was 'Ik wil niet meer

met je praten'.

Die heb ik ingezongen voor het afscheid van mijn oma.



Zij was bij al mijn optredens.

Nu ze er niet meer is, kan ik het lied niet meer zingen.

Dat is te moeilijk.

Ik ben blij dat ik weer mag optreden in cafés enzo.

Corona was wel een gedoe.

Toen was ik niet gelukkig in mijn vel.

Ook omdat mijn oma was overleden.

Uitgerekend bij het XXL-feest dat ik organiseerde

was zij er niet bij.

Optreden is het mooiste

Het XXL-feest was op het Mercatorplein.

We haalden geld op voor KiKa, voor kinderen met kanker.

Ik regelde alles: het podium stond klaar, artiesten waren

geregeld: Davy Binnenvoets, Danio, Peter Beense,

Nico Meijer, Jake, Joki Berendonk.

We hebben € 4.151,90 euro opgehaald voor Kika.

In de toekomst ga ik nog veel meer grote evenementen organiseren. In Amsterdam.

En ik blijf optreden!

Bij de Kesbeke fabriek in West, Tante Roosje, de Rode Hoed.

De huishoudbeurs in de Rai en het Preston Palace Hotel.

Optreden en in contact zijn is het mooiste wat er is.



Stephan op YouTube

Wil je Stephan zien optreden op YouTube?

Scan dan deze QR-code.

Je kunt hier ook cd's kopen of

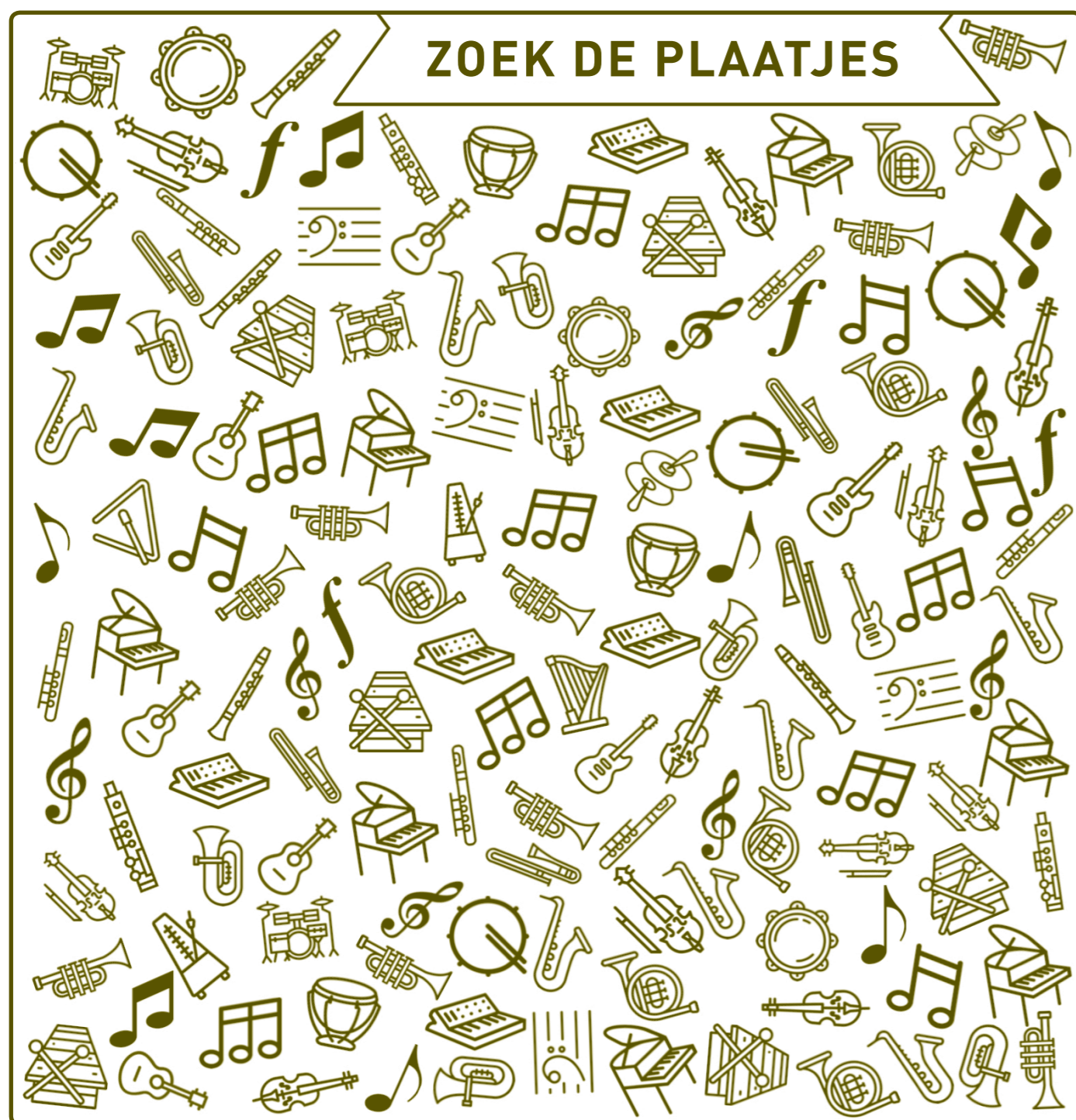
een optreden boeken.



ZOEK DE PLAATJES

Vind alle muziek plaatjes in de afbeelding.
Onderaan staat hoeveel van elk plaatje er zijn.
Bijvoorbeeld: Er zijn 5 gitaren. En 4 piano's.

Geen zin om te zoeken?
Je kan de plaat ook inkleuren!



papertraildesign.com

- | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 7 | 4 | 6 | 5 |
| 1 | 6 | 7 | 1 | 3 | 6 | 7 | 4 | 7 | 5 |
| 3 | 3 | 4 | 6 | 2 | 7 | 5 | 9 | 6 | 3 |

MIJN VRIJE TIJD

RAYMOND IS KUNSTENAAR EN DRUMMER

Raymond drumt al heel erg lang. Hij heeft het geleerd in Suriname. In Paramaribo. Daar speelde Raymond vroeger in bandjes. En trad hij op. Zijn eerste band heette The Survivors.

Raymond vertelt: We maakten feestjes en dansparty's. Op mooie plaatsen in Suriname. We nodigden jongens en meisjes uit. En speelden rock en popmuziek.

Wat vind je leuk aan drummen?
Raymond: Drummen maakt me blij. Ik vind het mooi. En ik kan meisjes versieren.

Raymond verhuisde naar Nederland. Na al die jaren drumt Raymond nog steeds. En doet af en toe een optreden. Bij activiteiten, kerkdiensten, Sterren op het Podium. Of zomers in de tuin van Gaasperdam.

Op Gaasperdam is geen grote drumset. Maar wel een djembé. Raymond had nog nooit op een djembé gespeeld. Maar hij kon het meteen. Hij heeft talent. En een heel goed ritmegevoel. Als Raymond een lied hoort, kan hij meteen meetrommelen.

Wat voor muziek speel je het liefst?
Raymond: Het meest hou ik van The Beatles. En andere muziek uit de jaren '60 en '70. Maar ik kan ook samba, bossa nova, rock 'n roll, soul, rythm & blues, combo en popmuziek. En maak ook tekeningen en schilderijen. Ik vind alles leuk.





IK ZOEK CONTACT



Hoi, mijn naam is Joran.
Ik ben 31 jaar en woon aan het Museumplein.
3 Dagen in de week werk ik bij LeBelle.
En 2 dagen in de Akermolen.
Voor Corona hielp ik ook regelmatig in het Blauwe Theehuis in het Vondelpark.
Ik wil heel graag een vriendinnetje om leuke dingen mee te doen.
Qua uiterlijk heb ik geen voorkeur al hou ik heel erg van Surinaamse vrouwen.
Surinaams eten is dan ook mijn lievelingseten.
Ik hou van muziek luisteren, tv kijken, kleuren en wandelen in het Vondelpark.
En ik zou het leuk vinden om iemand te vinden die dat ook leuk vindt.
Goede Tijden Slechte Tijden is mijn lievelingsprogramma.
Dat zou ik graag samen met mijn vriendinnetje kijken.
Ik hou van knuffelen en kusjes geven.
En ik kijk er heel erg naar uit om dit samen met iemand te delen.
Ben jij dat? Dan kijk ik ernaar uit om van jou te horen.

Kusjes Joran



Mijn naam is Gerard en ik ben 58 jaar oud.
Ik werk bij Cordaan bij de hoveniersgroep Landlust in Diemen.

Ik houd van puzzelen.
En als het lekker weer is een stukje wandelen of fietsen.
Dat doe ik het liefst in het Amsterdamse Bos.
Koken vind ik ook leuk om te doen.
Ik heb thuis ook nog een kat Gizmo.

Ik zoek een relatie met een man.
Een maatje die gezellig is.
Leeftijd maakt niet uit.
Ik wil graag samen lekker wandelen en kletsen, of gezellig een filmpje op de bank kijken.

Het is belangrijk voor mij dat iemand humor heeft en eerlijk is.

vrienden



Wil je reageren op de advertentie van Joran of Gerard?
Stuur je brief naar: Cordaan

T.a.v. Redactie Corso
Postbus 1103
1000 BC Amsterdam
Of mail naar: corso@cordaan.nl

Wij zorgen dat je brief bij hen terecht komt.

CLIËNTENRAAD VGZ

De Cliëntenraad praat over onderwerpen die belangrijk zijn voor cliënten van Cordaan. In de Corso vertellen we je elke keer over iets wat speelt.

Bij het wonen, werken of de dagbesteding bij Cordaan.



De redactie van de Corso heeft onze mening gevraagd.
Over thema's van de Corso's voor 2022 en 2023.

Vorig jaar konden lezers een vragenlijst invullen.
Met onderwerpen waarover zij graag willen lezen.
Deze onderwerpen komen terug in de Corso's.
De raad heeft nog extra tips gegeven.



Het thema van deze Corso vinden we mooi.
Muziek betekent voor iedereen wat anders.

Nico, lid van de raad, is muzikant.
Hij is deze Corso de gastredacteur.
Omdat hij muziek heel erg leuk vindt.

Er komt ook een Corso over mediagebruik, zoals FaceBook, luisterboeken en fotografie.
En een Corso over koken en bakken en nog veel meer leuke dingen.



De raad vroeg aan de Corso:
Waarom ontvangen niet alle cliënten de Corso?
De Corso legde uit hoe dit kan.

Niet iedereen wil de Corso ontvangen.
En ook nog niet iedereen weet van de Corso.
Hier gaat de Corso wat aan doen.
Daar heeft de Corso jouw hulp bij nodig.



Vertel je medebewoners en collega's over de Corso.
Dat zij de Corso ook gratis mogen ontvangen.

Als zij wonen, werken of dagbesteding hebben bij Cordaan.
Lees hieronder hoe je lid kunt worden van de Corso.



WIL JIJ OOK DE CORSO ONTVANGEN?

Dat vinden wij heel leuk.
De Corso ontvang je gratis van Cordaan.
Je hoeft hiervoor dus niets te betalen.

Wat moet je doen om de Corso te ontvangen?
Mail je voornaam en achternaam en je volledige adres naar corso@cordaan.nl
Je familie of de begeleiding mag dit ook voor je doen.
De volgende Corso ontvang je dan op je eigen adres.

Wil je de Corso niet meer ontvangen?
Mail dit naar corso@cordaan.nl.



LEUKSTE LIEDJES

De leukste liedjes van onze lezers.

Wat maakt een liedje leuk?

Waarom vind je het ene liedje veel leuker dan het andere?

Ligt dat alleen aan de klank en het ritme van de muziek?

Of spelen er ook andere zaken mee?

Vaak doet een liedje je ook aan een speciaal moment terugdenken.

Muziek doet iets met mensen.

Maar wat precies?

Wij vroegen het aan onze lezers en kregen prachtige antwoorden!



LUCIEN VAN PUTTEN - COLIJNSTRAAT

Lucien werkt op Dagcentrum De Elzen.
Hij houdt van veel verschillende soorten muziek.
Ik word van muziek lekker rustig en ontspannen.
Vooral bij muziek van Lionel Richie.
Ik ken veel muziek van de radio.
Maar door mijn ouders vind ik klassieke muziek ook heel mooi.
Pavarotti, Het Zwanenmeer, de Bolero van Ravel.
Maar ik hou ook van Heavy Metal en Hard Rock!
Dat is inderdaad een hele brede smaak!

JAAP TIMMERMANS - ICT-KEIENBERGWEG

Vraag: Dag Jaap, wat is jouw favoriete liedje?

Jaap: Born in The USA van Bruce Springsteen.

Vraag: Waarom is dit jouw favoriete liedje?
Welke herinneringen heb jij eraan?

Jaap: Hoe hij zingt vind ik heel erg prachtig, en geweldig.
En ik vind zijn stem heel erg mooi klinken.
Altijd als mijn vader mij naar school bracht.
Of we gingen naar Amsterdam rijden.
Of naar zwemles.
Of weer van Amsterdam naar Tilburg terugrijden.
Dan zette ik altijd het liedje aan.
En daar genoot ik heel erg van.



TAMARA BAARS – DAGCENTRUM DE ELZEN

Tamara: Ik hou heel veel van DJ Hardwell.
Op deze foto zie je dat ik zelfs een mooi beeldje van hem heb.
Maar ik ben ook dol op carnaval liedjes!
Vroeger vierden wij altijd carnaval met de Osseknarren.
Daar ben ik zelfs een keer tot prinses gekroond.
Ken je dat liedje 'Ik neem je mee,' van Gers Pardoel?
Samen met het Feestteam heb ik daar toen een eigen tekst op gemaakt!
De tekst gaat zo:
Ik neem je mee, je bent onze prinses
Ik neem je mee, naar de Ossestal
Ik ben majesteit als je weet wat ik bedoel
Daar word ik gekroond, en gaan we naar het feest
Ik neem je mee-eh-eh eh-eh-eh
Ik neem je mee-eh-eh eh-eh-eh
En dan kom ik binnen...:
Alaaf-alaaf-alaaf!"

DE HEER JOOP MULDER – MARCANTILAN

De heer Mulder houdt veel van 'troostliedjes'.
Liedjes die mensen verbinden.
Zoals bijvoorbeeld een nummer van André Rieu.
De muziek van André Rieu geneest mensen.
En maakt mensen blij.
Hij komt over de hele wereld.
En laat mensen dansen en bewegen.
Dat is belangrijk in deze tijden van crisis.
De moeder van de heer Mulder hield ook erg van klassieke muziek.
Van opera bijvoorbeeld.
Daar heeft hij mooie herinneringen aan.

De heer Mulder heeft eigenlijk geen één nummer dat hij echt irritant vindt.
Iedereen heeft zijn eigen muziek.
House hoeft voor hem niet zo.
Maar zelfs daar is een nummer van waarop hij lekker beweegt.



EIGEN LIED

Lucas is muziektherapeut op Gaasperdam.
Hij maakt samen met bewoners eigen liedjes.
Een lied speciaal van en over hen.
Elk lied vertelt een eigen verhaal.
Corso ging langs bij Sharon, Marcel en Thea.
We luisterden naar hun eigen lied.

Sharon – Ajajijoooh

Toen Lucas aan Sharon vroeg:
Wil jij met mij een liedje maken?
Zei Sharon meteen: Ajajijoooh!
En dat werd de titel van haar lied.
Het moest een vrolijk liedje worden.
Want Sharon houdt van harde muziek en dansen.
Haar lied gaat over dingen waar ze blij van wordt.

Een stukje uit het lied van Sharon:
*Ik hou van spelletjes, sjoelen enzo
Ik ben meestal vrolijk, en vind het hier fijn
En als ik dans dan geef ik een show
Ik ga met veel plezier naar De Rank
Maar soms is het druk op de weg
Dan zit ik wel erg lang in de bus
Oh wat een pech*

Marcel – Mama was een fan van Rob de Nijs

Marcel wilde een lied schrijven over Rob de Nijs.
Omdat zijn moeder fan van hem was.
Marcel mist zijn ouders.
En daar gaat het lied eigenlijk over.
Marcel zingt in zijn lied: Zo zal het zijn.
Uit een lied van Rob de Nijs.
Zijn lied is een mooie herinnering aan zijn ouders.

Een stukje uit het lied van Marcel:

*Ik wil jullie bedanken
Voor alles wat je hebt gedaan
Jullie zijn de allerliefste
Zo zal het zijn*

Thea – Lieve Kees

Ook het lied van Thea gaat over iemand die zij mist.
Haar man Kees.
Lieve Kees gaat over het leven van Thea.
Vanaf haar geboortedag tot de dag waarop ze
Kees ontmoette.
En met hem trouwde.
Thea houdt van data.
Ze weet precies op welke dag wat gebeurde.
In haar lied zingt ze over deze belangrijke dagen.

Een stukje uit het lied van Thea:
*Lieve Kees, ik mis je
Ik mis je Kees
Je bent altijd zo lief voor mij geweest
's Avonds zwaai ik naar de sterren
en dan denk ik aan Kees
Want jou mis ik het allermeest*

Wil je meer weten over het "Eigen Lied" project?
Mail dan naar loostveen@cordaan.nl



SHARON – AJAJIJOOOH



SHARON EN LUCAS



MARCEL – MAMA WAS EEN FAN VAN ROB DE NIJS



THEA – LIEVE KEES

AGENDA

SAILWISE WATERSPORT

GRATIS OPEN DAG: ONTDEK WATERSPORTEN!

Leer zeilen, kanoën of waterskiën.

Of ga mee op de super snelle speedboot.

Iedereen kan meedoen. Ook als je een rolstoel hebt of slecht ter been bent.

De Open dag is speciaal voor Cordaan.

WANNEER: dinsdag 19 april 2022

TIJD: 10.30 – 16 .00 uur.

Met de touringcar terug in Amsterdam: 17.00 uur.

WAAR: Watersporteiland Robinson Crusoe, Loosdrechtse Plassen

KOSTEN: Gratis. Alles inclusief, ook koffie, thee en lunch.

AANMELDEN: bij Hans Hendriks, via hhendriks@cordaan.nl

SEPTEMBER 2022: WATERSPORTVAKANTIES

Vind je 1 dag watersport te kort?

Ga dan mee op vakantie in september.

4 DAGEN/3 NACHTEN: Eiland Robinson Crusoe

Loosdrechtse Plassen – 5 t/m 9 september

Zeilen, kanoën en varen met een speedboot.

Vaar een dagje mee naar het gezellige plaatsje Breukelen.

's Avonds is er een kampvuur of worden er spelletjes gedaan.

of:

4 DAGEN/3 NACHTEN: Catamaran Beatrix

Friesland – 12 t/m 15 september

Met catamaran Beatrix zeil je over de Friese meren en het IJsselmeer.

Bezoek dorpjes en stadjes.

's Avonds kan je nog een keer varen.

Voor een kampvuur op een eiland of een nachtzeiltocht.

Niets moet, alles kan.

KOSTEN VOOR DE VAKANTIES: ongeveer € 450,-

AANMELDEN: bij Hans Hendriks, via hhendriks@cordaan.nl

KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP WWW.SAILWISE.NL



VISSEN MET CORDAAN VISCENTRUM IN ABCOUDE

Binnenkort zijn er weer visdagen!

Ga mee vissen met Cordaan en vrijwilligers van de Nederlandse Bank.

Kies wanneer je mee wilt en geef je op.

WANNEER: vrijdag 15 april, 13 mei, 10 juni, 8 juli en/of 16 september.

TIJD: van 10.00 - 15.30 uur. Korter kan ook, in overleg.

WAAR: Viscentrum Abcoude

KOSTEN: gratis

VERVOER: zelf regelen

AANMELDEN: bij Hans Hendriks, via hhendriks@cordaan.nl



PRISMA ACTIVITEITEN



Hou voor leuke activiteiten van Prisma de agenda goed in de gaten.
Kijk op: www.stichtingprisma.nl/agenda/