

## DATEN EN ZO...



Praten over seks

Tips voor daten

Wat trek je aan op je date?

# 3

## Colofon

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

### Corso

Nummer 3  
September 2023

### Redactie

Kadri Akbas, Petra Borst, Judith Luyckx,  
Marije Matzinger, Evi Winnubst  
Gastredacteur: Martin Dijkstra

### Drukker

Drukkerij DR&DV Media Services

### Basis vormgeving

www.NLXL.com

### Lay out

Forma Concreta

### Aan dit nummer werkten mee

Maaïke van den Berg (Stichting Prisma), Marjolein Bouwman,  
Herma van Faassen, Minki Gyles, Rosalie Metzemaekers,  
Visitaal Pictogrammen, Mike Smit, Sandra Zaal  
**Theater LeBelle:** Rick Bouwens, Thiezayro Cordoba, Sergio Helstone,  
Stijn Hiddinga, Brigitte Ommen, Stefania Ripa

### Redactieadres

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



**Telefoon**  
020 43 56 210



**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



## Praten over seks 4

### VOORWOORD

Deze Corso gaat over daten en zo.  
Met tips voor als je gaat daten.  
En informatie over seks.  
Je leest over de bruiloft van Sandra en Michel.  
Daar mocht ik de foto's maken!  
In een molen in Noord.  
Kijk maar op pagina 9.  
Ik heb zelf twee jaar een meisje gehad.  
We kenden elkaar van een ander huis.  
Zij heeft de eerste stap gezet.  
We gingen samen een wandeling maken.  
En een keer iets drinken.  
Zo leer je elkaar beter kennen.  
En kan de vonk overspringen.  
Twee jaar geleden is mijn meisje helaas overleden.  
Ik was er niet bij.  
Ik vind het heel jammer dat ze er niet meer is.  
Na twee jaar sta ik weer open voor een nieuwe relatie.



Ik durf het wel aan.  
Je maakt een avontuurtje mee.  
Maar het valt niet mee weer iemand te zoeken.  
Bijvoorbeeld een advertentie in de krant zetten.  
Maar je weet niet wie het is en dat is moeilijk.  
Misschien een keer meedoen aan een tv-show?

Gastredacteur Martin



## Weetje 6

Tips voor daten.



## In de stad Amsterdam 7

Leuke plekken voor een date.



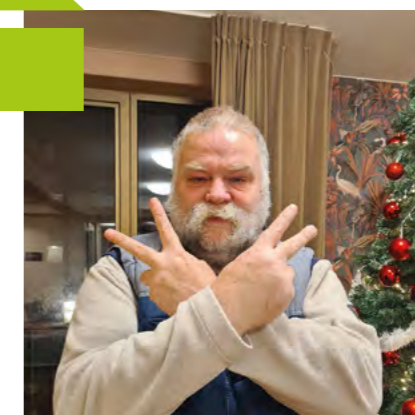
## Pret 8

Leuke seks.



## Mijn vrije tijd 9

Michel en Sandra zijn getrouwd.



## Contact 10

Jacco en Hubert zoeken contact.



## Cliëntenraad 11

Er zijn verkiezingen!  
Armoedefonds voor menstruatie armoede.



## Reportage 12

Wat trek je aan op je date?



## Dit is mijn werk 14

Met Mei-Yee bij Bar Kantoor in het Westerpark.



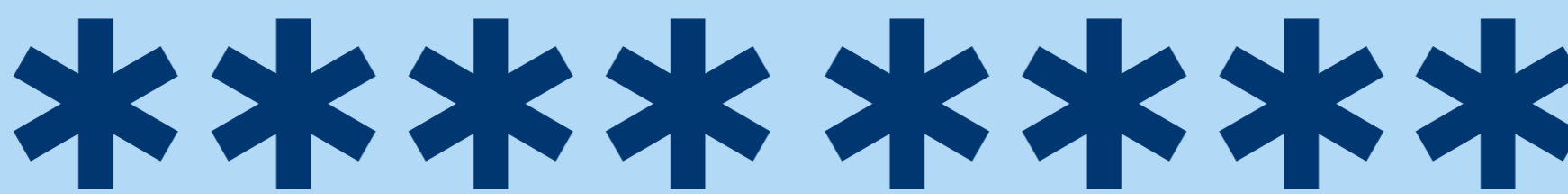
## Agenda 16

De Special Social Club x  
Paradiso en Prisma uitstapjes.

**DE VOLGENDE CORSO KOMT EIND DECEMBER 2023!**

Wil je ook in de Corso komen?

Stuur dan een mailtje naar corso@cordaan.nl



# PRATEN OVER SEKS

Deze Corso gaat over daten.  
En ook over seks.  
Soms denken mensen dat seks bij daten hoort.  
Maar dat is niet zo.  
Daten doe je om iemand te leren kennen.  
Je hebt pas seks als je dat allebei wilt.

Veel mensen hebben vragen over seks.  
Het boekje Praten over Seks geeft uitleg.

Bijvoorbeeld over:



## Respect voor jezelf

Jij beslist zelf over jouw eigen lichaam.  
Jij weet wat je fijn en niet fijn vindt.  
Jij bepaalt wie jou mag aanraken en wie niet.  
Soms zegt of doet iemand iets wat jij niet leuk vindt.  
Dan mag jij zeggen dat de ander moet stoppen.  
Dit heet je grenzen aangeven.



## Seks met jezelf

Je eigen lichaam aanraken kan fijn zijn.  
Het ene plekje is fijner dan het andere.  
Sommige plekjes geven seksuele gevoelens.  
Het is helemaal niet raar als je jezelf aanraakt.  
Het is juist goed als je je eigen lichaam kent.

Misschien heb je vragen over seks met jezelf.  
Deze vragen kun je stellen aan je begeleider.  
Of aan iemand anders die je vertrouwt.



## Hulp bij seks

Er zijn hulpmiddelen voor seks met jezelf en seks met anderen.  
Die kun je in sexwinkels of via internet kopen.  
Soms hebben mensen hulp nodig bij seks met jezelf.  
Of je wil seks zonder relatie.  
Dat soort hulp mogen begeleiders niet geven.  
Daar is speciale hulp voor zoals sekszorg.

Soms zijn er vragen of seksuele problemen.  
Dan kun je worden doorverwezen naar een consulent seksuele gezondheid of een behandelaar zoals een therapeut of een seksuoloog.



## Hetero - Homo - Lesbisch - Bi

Heb jij als vrouw speciale gevoelens voor vrouwen of mannen?  
Of als man speciale gevoelens voor mannen of vrouwen?  
Of heb je geen voorkeur.  
Misschien weet je het nog niet.  
Of heb je hier vragen over of vind je het lastig.

Je kunt hierover praten met je begeleiders.  
Of iemand anders die je vertrouwt.  
Je kunt voor informatie ook kijken op een website.  
Bijvoorbeeld op [www.zonderstempel.nl](http://www.zonderstempel.nl)

Het boekje staat op de website van Cordaan



Scan de QR-code

Het kan ook zijn dat er boekjes zijn op jouw locatie.

## Wil je een echt boekje?

Stuur dan een mail naar:  
[expertiseouderschapseksualiteit@cordaan.nl](mailto:expertiseouderschapseksualiteit@cordaan.nl)  
Je kunt je begeleider vragen om hierbij te helpen.

Er is ook een uitleg bij het boekje Praten over Seks.  
Dit kan je lezen samen met je begeleider als je dat wilt.

Iedereen heeft recht op een fijn seksleven.  
Heb je een vraag over seks of iets naars meegemaakt?  
Praat dan met je begeleider, gedragsdeskundige of vertrouwenspersoon.

Zij helpen je verder.  
Of iemand anders die jij vertrouwt.  
Soms zijn er seksuele problemen.  
Je kan dan terecht bij het team Seksualiteit.

## SPECIALAAL TEAM SEKSUALITEIT

Je begeleider, gedragsdeskundige of vertrouwenspersoon kan je in contact brengen met dit team.



### ROSALIE METZEMAEKERS

Seksualiteit hoeft geen taboe te zijn.  
Praat erover met de mensen die jij vertrouwt.  
En stel je vragen.



### HEIDI MEIJER

Daten. Jij bepaalt zelf wie je wilt daten.  
Het enige dat telt is dat het fijn en veilig voelt. Voor iedereen.



### MIEKE BURGER

Om een NEE-gevoel te herkennen, moet je ook een JA-gevoel kennen.



### MIRELLA VAN DER HEIJDEN

Fijne seks is voor iedereen anders.  
Neem de tijd om je eigen lijf te leren kennen.  
En te ontdekken wat jij fijn vindt.



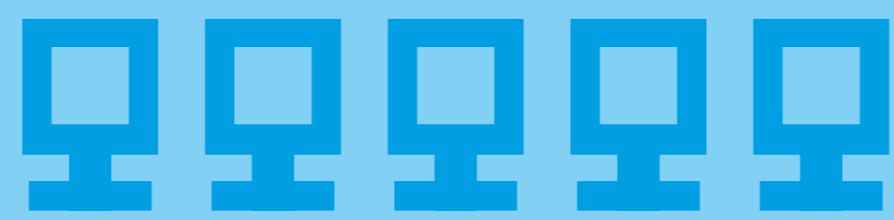
### SANDRA ZAAL

Seks hoeft niet: doe het met plezier of doe het niet.\*

\* Uitspraak van seksuoloog Rik van Lunsen



Bekijk ook dit filmpje met Abdullahi en Mireille van Buro ErvaringsKracht.  
Ze vertellen waarom praten over seks belangrijk is.



# TIPS VOOR DATEN

Hier lees je tips voor als je gaat daten.

Daten is met iemand afspreken.

Je spreekt dan af om iemand beter te leren kennen.

Met iemand die je kent, een vriend of iemand die je leuk vindt.

Daten hoeft niet voor een relatie of met seks te zijn.

Je kan ook afspreken voor vriendschap.



## AGENDA

Spreek een dag en tijd af die jij fijn vindt.

En natuurlijk als je allebei kan.

Heb je het de volgende dag druk?

Misschien slimmer om een andere dag af te spreken.



## LOCATIE

Als je gaat daten, dan kan je ergens afspreken.

Dit kan in een park, in een restaurant of ergens anders.

Spreek af op een plek waar je je goed en veilig voelt.

Bijvoorbeeld op een plek waar meer mensen zijn.

En zeg tegen iemand die je vertrouwt waar en met wie je bent.



## HUMEUR

Als je het leukst in de ochtend bent, spreek dan in de ochtend af.

Heb je juist een goed humeur in de avond?

Spreek dan af in de middag of avond.



## ACTIVITEIT

Wat wil je doen met je date?

Samen eten of iets leuks doen?

Je kan buiten een rondje lopen.

Een film kijken in de bioscoop.

Samen lezen in de bibliotheek.

Of kunst bekijken in het museum.

Door samen iets te doen, kan je elkaar beter leren kennen.



## VOORBEREIDEN OP JE AFSpraak

Wat trek je aan?

Trek vooral aan wat lekker zit.

En waar je je goed in voelt.



## MET ELKAAR PRATEN

Ga gezellig met elkaar praten.

Stel af en toe een vraag.

Dan leer je elkaar goed kennen.

Praat niet alleen maar over jezelf.

Want dan kom je niets te weten over de ander.

Heb je geen vragen?

Misschien kan je 4 vragen oefenen.

- Vraag 1: Wat vind je leuk om te doen?
- Vraag 2: En wat vind je niet leuk om te doen?
- Vraag 3: Wat zijn je hobby's?
- Vraag 4: Wat vind je belangrijk in het leven?

Als jullie elkaar echt leuk vinden, spreek dan nog een keer af.



## ANDERE TIPS

Doe geen dingen die je niet wilt.

Als je seks met iemand hebt, doe het veilig.

En alleen als jullie het allebei willen.

Kijk voor meer tips in het boekje Praten over seks.

Lees hierover op pagina 4 van deze Corso.



# IN DE STAD AMSTERDAM

## LEUKE PLEKKEN VOOR EEN DATE

Heb jij binnenkort een date?

Deze leuke dingen kun je doen in Amsterdam.

Natuurlijk kan dat ook met je vrienden.

Gewoon voor de gezelligheid.

### Café Oké in Amsterdam Zuid

Dit is een café voor LHBTIQ+'ers met een verstandelijke beperking.

Je ontmoet hier nieuwe mensen.

Bij Café Oké kan iedereen zichzelf zijn.

Wanneer: Elke 3e zondag van de maand, van 13:00 tot 16:00 uur

Adres: Stadhouderskade 89

### Buurtkamer Quellijn in de Pijp

Dit is een gezellige plek.

Iedereen is welkom.

Je kunt hier koffie drinken.

En ook workshops doen.

Je kunt gewoon binnenlopen.

Adres: Quellijnstraat 62

### Wandelen in het park

In Amsterdam zijn veel parken.

Hier kun je lekker wandelen.

Ook kan je zelf eten en drinken meenemen.

Om te picknicken.

Leuke parken in Amsterdam:

- Vondelpark
- Westerpark: ga naar speeltuin Woeste Westen
- Rembrandtpark
- Amsterdamse Bos (Amstelveen): ga naar de geitenboerderij.

### Varen op de pont vanaf Amsterdam Centraal Station

Met de pont kun je varen naar Amsterdam Noord.

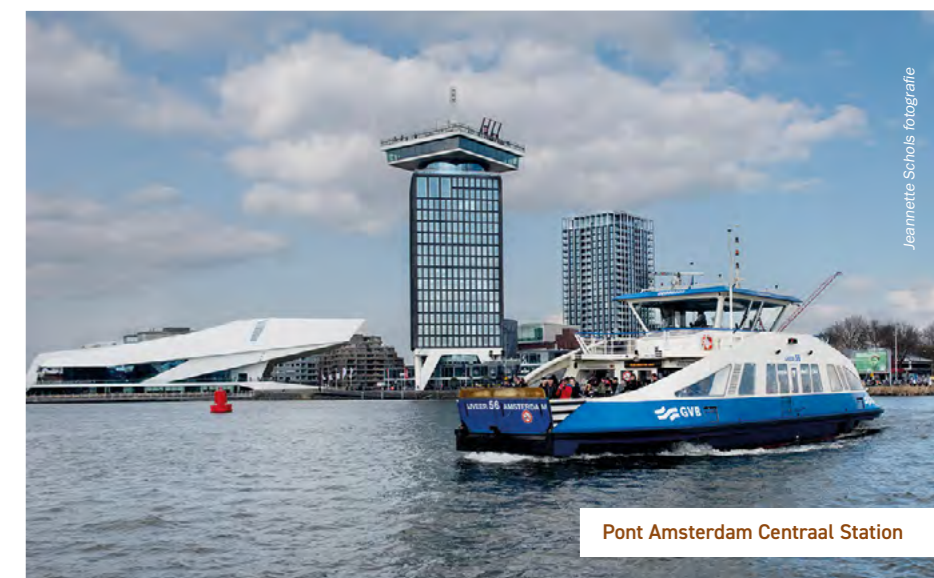
Een heerlijk tochtje over het water.

Tip: Ga halverwege de middag.

Dan is het meestal minder druk.



Buurtkamer Quellijn in de Pijp



Pont Amsterdam Centraal Station

## NOG MEER GRATIS ACTIVITEITEN:

### 1. Het Muizenhuis

Elke dag open van 10.00 – 17.00 uur.

Adres: Muntplein 8.

### 2. Begijnhof

Verborgen achter een deur midden op het Spui.

Het is hier heel rustig.

Adres: Begijnhof.

### 3. Struinen over de markt

Bijvoorbeeld de Albert Cuypmarkt, Dappermarkt of Noordermarkt.

### 4. Dakterras Nemo

Ga met de trap of de lift naar het dak van Nemo.

Je kijkt uit over de hele stad.

Adres: Oosterdok 2.



# LEUKE SEKS

**Je hebt een lichaam!**

**Voel het, raak jezelf aan.**

**Ontdek wat je fijn vindt.**

**Je eigen lichaam kennen is belangrijk.**

**Zo krijg je meer vertrouwen in jezelf.**

**En je kunt de ander vertellen wat je wel of niet lekker vindt.**

**Dat is belangrijk voor fijne seks met jezelf en de ander.**



Sommige mensen gebruiken hulpmiddelen voor seks met zichzelf. Je kan hulpmiddelen of seksspeeltjes in de winkel kopen of online. In een winkel kun je advies vragen. Het kan spannend zijn om te vragen. Want seks is best intiem of privé. Maar vragen is helemaal niet erg.

### Meer weten over seks?

Kijk ook op pagina 4 en 5.

### Wist je dat voor daten en seksueel plezier dezelfde dingen belangrijk zijn:

- Je veilig voelen
- Een goede omgeving
- Je wensen en grenzen aangeven
- Rekening houden met de wensen en grenzen van elkaar



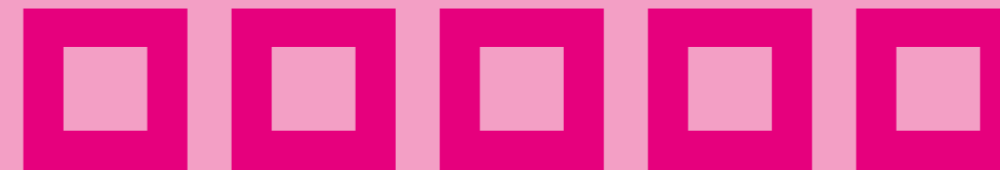
## QUIZVRAAG

Wat is de beste tip voor leuke seks?

- A: Vraag bij de dingen die je doet of de ander dat ook wilt.  
 B: Vraag tijdens de seks of de ander het ook lekker vindt.  
 C: Stop als jij of de ander iets niet wil.  
 D: Alle tips zijn goed.

Welk antwoord is goed? Is dat A, B, C of D?

Antwoord D is goed. Seks is het leukst als je doet wat je allebei wilt.



# MIJN VRIJE TIJD

**MICHEL EN SANDRA ZIJN 20 JUNI 2023 MET ELKAAR GETROUWD**

Ze kennen elkaar al 31 jaar.

### Hoe hebben jullie elkaar ontmoet?

Michel: We werkten allebei bij Montapack. Ze was 21.

Ik vond haar meteen leuk.

Maar ik was verlegen.

Ik kreeg een andere baan.

Daardoor zagen we elkaar niet meer.

Later zat ik een keer met een vriend in de kroeg.

Toen kwam Sandra binnen wandelen.

Het voelde gelijk goed.

De klik was er meteen.

We zijn daarna wel 20 jaar uit elkaar geweest.

Even elkaar kwijtgeraakt en een eigen leven geleid.

Sandra: En 20 jaar later kwam er een brief van Michel. Ik woonde toen in Noord.

In de brief stond: Groetjes en kusjes van Michel je ex.

De eerste afspraak was in de Kinkerstraat.

Dat is 3 jaar geleden.

Nu is het weer goed.

### Kunnen jullie de eerste zoen met elkaar nog herinneren?

Ja dat was bij Montapack zegt Michel grijnzend.

Een stiekem zoentje tijdens het werk.

En toen waren we samen.

### Hoe was de huwelijksdag?

Prachtig!

Michel: Ik vond het spannend en was nerveus.

Zeker toen ik haar mocht ophalen.

Ik vond Sandra heel mooi en toen helemaal.

We trouwden bij de Krijtmolen in Amsterdam Noord.

Een mooi trouwboekje hebben we gekregen.

Er waren veel mensen en we kregen veel cadeaus.

En er was een taart met twee lagen.

Met een beeldje van een echtpaar erop.



### Waarom zijn jullie getrouwd?

Sandra: Omdat ik zielsveel van deze man hou.

Michel: Ik heb voor deze vrouw heel veel gevoelens.

Dat wordt alleen maar meer.

### Michel, waarom is Sandra voor jou de ware?

Omdat ze zorgzaam is en lief.

En ze heeft veel geduld.

Ze heeft alles wat ik zoek.

### Sandra, waarom is Michel voor jou de ware?

Hij heeft alles wat ik zoek.

Af en toe hangt hij de clown uit.

Michel is een harde werker.

En zorgzaam, hij is heel bezorgd om mij.

Ik blijf voor altijd bij hem.





# IK ZOEK CONTACT



Hallo allemaal,

Mijn naam is Hubert en ben 66 jaar.  
Ik woon in Amsterdam-Oost.  
En ik zoek een leuke vriendin tussen de 42 en 86 jaar.  
Op het moment ben ik 2 jaar met pensioen.  
In mijn vrije tijd vind ik het leuk om te klussen of films te kijken.  
Maar ook om de buurt te verkennen op mijn scootmobiel.  
Ik vind het leuk om te knuffelen en kusjes te geven.  
Daarom ben ik op zoek naar serieuze relatie om dit mee te doen.  
Ook vind ik eerlijkheid belangrijk.  
Ik zou het leuk vinden als mijn toekomstige vriendin een beetje pit heeft!  
Ben jij een gezellige, zorgzame vrouw die van kletsen houdt?  
Neem dan contact met mij op.  
Dan leer ik je graag kennen!

Groetjes, Hubert



Ik ben Jacco en ben 55 jaar oud.  
Sinds kort woon ik op de Saskia van Uijlenburgkade.  
Ik moet nog steeds erg wennen aan alles.

Elke zondag ga ik met mijn moeder naar de kerk.  
Dat is erg belangrijk voor mij.  
En om het weekend slaap ik bij mijn moeder.  
Als hobby spaar ik autootjes uit de jaren 50, 60 en 70.  
Liefst hele aparte.  
Ik koop ze vooral op de rommelmarkt.

Ik ben op zoek naar een vriendin om mee te knuffelen.  
Een vrouw die tussen de 30 en 45 jaar oud is.  
En ik hoop dan vlinders in mijn buik te krijgen.  
Ik ben heel trouw en verwacht dat ook van mijn vriendin.

Ik vind het leuk om bij elkaar op bezoek te gaan.  
Of bij elkaars familie op bezoek te gaan, als er familie is.

Ik vind het fijn om ongeveer 1 keer in de 14 dagen af te spreken.  
Maar misschien kunnen we af en toe vaker afspreken.  
Ik hoop een vriendin te vinden die niet te ver weg woont.



Wil je reageren op de advertentie van Hubert of Jacco?

Stuur je brief naar: Cordaan

T.a.v. Redactie Corso

Postbus 1103

1000 BC Amsterdam

Of mail naar: [corso@cordaan.nl](mailto:corso@cordaan.nl)

Wij zorgen dat je brief bij hen terecht komt.

# CLIËNTENRAAD VGZ

## ER ZIJN VERKIEZINGEN!

### Wat doet de Centrale Cliëntenraad VGZ Cordaan?

De Centrale Cliëntenraad VGZ overlegt.  
Met de directeuren VGZ en de Raad van Bestuur van Cordaan.  
In deze Centrale Cliëntenraad zitten 9 cliënten.  
Zij praten over zaken die belangrijk zijn voor cliënten.  
Over dingen die gaan over wonen, werk of dagbesteding.  
Zoals over eten, veiligheid, begeleiding en geld.  
De Centrale Cliëntenraad mag meedenken, meepraten en meebeslissen.



### Stem op jouw kandidaat!

Je ontvangt deze maand een verkiezingskrant.  
Met kandidaten die in de Centrale Cliëntenraad VGZ willen.  
Om jou te vertegenwoordigen.  
In de verkiezingskrant kun je lezen wat zij belangrijk vinden.  
En je kunt stemmen.  
Stemmen is belangrijk!  
Daarmee geef je aan wie namens jou mag meepraten.  
Vergeet niet te stemmen en je stembiljet op te sturen.  
Je begeleiding kan je helpen met stemmen of als je vragen hebt.



### ARMOEDEFONDS VOOR MENSTRUATIE ARMOEDE

De Raad vroeg aandacht voor onvoldoende geld voor verzorging tijdens menstruatie.  
Hierover kon je lezen in de Corso van maart.  
Cordaan heeft uitgezocht dat het Armoedefonds kan helpen.

Veel vrouwen in Nederland hebben geen geld voor maandverband of tampons.  
Daarom is er een Armoedefonds.  
Het Armoedefonds stelt gratis maandverband en tampons beschikbaar.

### Wil je ook gratis maandverband of tampons?

Dat kan bij een Menstruatie Uitgifte Punt (MUP).  
Kijk dan samen met je begeleider op de website waar de MUP's zijn.  
Daar kun je de producten voor je menstruatie ophalen.



Scan de QR-code.

Bij het Armoedefonds kun je kiezen wat bij je past.  
En wat je prettig vindt.  
Je kunt kiezen tussen verschillende maten en merken maandverband en tampons.  
Ook zijn er menstratiecups beschikbaar.



# WAT TREK JE AAN OP JE DATE?



Ik ga op date, maar wat trek ik aan?



Ik trek aan waar ik me goed in voel.



Even in de spiegel kijken.



Hallo, ben jij mijn date?



Ehm, volgens mij hebben wij niet afgesproken.



Hmm, waar is mijn date? Nou ja, volgende keer beter!



Ik kijk door het raam en zie mijn date. Ik loop naar binnen!



Hallo, alles goed?



Ja! Leuk je te zien! En hoe is het met jou?



Even kijken welke vraag ik heb.



Zo leuk om weer eens af te spreken!



Was gezellig!



Hoi, hoe gaat het met je? Heb je zin om iets leuks te doen?



Maar welke films vind je leuk?



Ja leuk! Ik hou van films.

Zullen we een film kijken in de bios?

...HET VERVOLG...

# MEI-YEE WERKT BIJ BAR KANTOOR

**Dit is Mei-Yee.**

**Mei-Yee vertelt over haar werk.**

**Zij werkt bij Bar Kantoor.**

**Dit is een plek in het Westerpark.**

**Je kan op deze leuke plek afspreken.**

**Wie is Mei-Yee en wat doe je bij Bar Kantoor?**

Mijn naam is Mei-Yee en ik ben 32 jaar.  
Ik werk in de bediening.

De drankjes doe ik.

En ik reserveer de tafels.

Soms stellen mensen vragen.

En dan neem ik de bestelling op.

Ik vul ook de bestekbakken.

Of thee bijvullen in de pot.

**Wat vind je leuk aan je werk?**

Al het personeel.

En daar ben ik dankbaar voor.

Ik vind het leuk om hier te werken.

Deze locatie vind ik altijd heel gezellig.

**Wat vind je het allerleukst om te doen?**

Bijna alles. Samenwerken.

En overleggen met collega's vind ik leuk.

**Waar houd je van?**

Ik hou van gezelligheid.

Ook hou ik van muziek en dans heel veel.

**Wat is je allergrootste droom?**

Muziek! Ik zing en dans.

Ik kan eigenlijk bijna alles.

**Heb je tips voor de lezers van de Corso?**

Als dit werk je leuk lijkt om te doen.

Dan mag je meekijken.

Om het een keertje te proberen en te leren.



HALLO, WELKOM BIJ BAR KANTOOR. KOM BINNEN!



EVEN POSEREN VOOR DE CAMERA. DAARNA GAAN WE AAN DE SLAG.



ZO SERVEER IK DE DRANKJES.



KOM JE OOK EENS LANGS?

**WIL JE ERGENS AFSPREKEN IN AMSTERDAM?**

Dat kan bij Bar Kantoor in het Westerpark.

Adres: Haarlemmerweg 8, 1014 BE Amsterdam.

Je kan gewoon naar binnen lopen.



# AGENDA

## ZET ALVAST IN JE AGENDA: DE SPECIAL SOCIAL CLUB X PARADISO

De Special Social Club geeft een feest in Paradiso.  
Voor de tweede keer.  
Leg je coolste outfit dus alvast klaar.  
En zet 12 december in je agenda!  
Zien we jou daar?

Waar: Paradiso, Weteringschans 6 - 8, Amsterdam  
Wanneer: Dinsdag 12 december 2023  
Tijd: 18:15 tot 21:00 uur  
Kosten: € 7,50  
Je kunt aan de deur betalen.

Er is een Lift, MIVA Toilet, prikkelarme ruimte en rolstoeltoegankelijk.



## PRISMA UITSTAPJES 2023

Heb je een rolstoel of ben je slecht ter been? Neem dan contact op om te kijken of er plek is.

### WAT?

### WANNEER

### KOSTEN?

<b>DA COSTA SOOS</b> Heb jij zin in een gezellige avond? Dan is de Da Costa Soos de plek voor jou! Er is altijd wat te doen. Zoals bingo, karaoke of een quiz. Kom langs en start het weekend met deze leuke avond.  Aanmelden hoeft niet, langskomen kan altijd!	<b>VANAF 22 SEPTEMBER</b>  1 keer in de 2 weken op vrijdagavond van 19.00 - 22.00 uur  Waar: Ontmoetingscentrum Da Costa	<b>€ 5,00 PER KEER</b>  Met stadspas: €3,- per keer De entree betaal je contant op de avond zelf.  1 kopje koffie of thee gratis
<b>DJ WORKSHOP</b> In 8 lessen leer je van DJ Revo Rev de basis van dj'en en wat er nodig is om een muziekmix te maken. Deze workshop is in oktober en november.  Bij grote aanmelding start er in januari nog een.	<b>VANAF 3 OKTOBER</b>  Elke dinsdagmiddag van 15.30 - 16.30 uur  Waar: Club Jaco	<b>€ 50,-</b>  Het zijn totaal 8 lessen in oktober en november. Heb je een stadspas met groene stip? Dan betaal je € 25,-
<b>ORKEST - HJ SMITBAND</b> Er zijn verschillende muziekinstrumenten die worden bespeeld: drum, sambaballen, blokfluit, tamboerijn en xylofoon. Er is van alles. Denk aan Amsterdamse meezingers, kerkliedjes en klassieke melodieën. Ervaring is niet nodig.	<b>VANAF 21 SEPTEMBER</b>  1 keer in de 2 weken op donderdagavond van 18.15 - 19.30 uur  Waar: Kerk de Bron	<b>€ 200,- VOOR HET HELE SEIZOEN</b>  Het zijn 17 lessen in totaal. Heb je een stadspas met groene stip? Dan betaal je € 100,-



### WIL JE JE AANMELDEN?

Ga naar [www.stichtingprisma.nl](http://www.stichtingprisma.nl).  
Kijk bij agenda. Kies de cursus waar je je voor wil opgeven.  
Onderaan de pagina is het aanmeldformulier. Dat moet je invullen.

### HEB JE EEN VRAAG AAN PRISMA?

Mail naar [info@stichtingprisma.nl](mailto:info@stichtingprisma.nl). Of bel 020 88 66 260