

# CORSO

 cordaan

december 2022

SAMEN VOOR EEN BETERE WERELD



**Buro Ervaringskracht**

**Hoe duurzaam ben jij?**

**Van oude pallet naar nieuwe bank**

**4**

## Colofon

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

### Corso

Nummer 4  
December 2022

### Redactie

Kadri Akbas, Petra Borst, Pim Koppel, Judith Luyckx, Marije Matzinger  
Gastredacteur: Fiona - Buro Ervaringskracht

### Drukker

DRDV Media Services

### Basis vormgeving

www.NLXL.com

### Lay out

Forma Concreta

### Aan dit nummer werkten mee

Maaïke van den Berg, Jordy Dalemans, Sandra Duinmeijer, Petra Eggelte, Jonne Elzinga, Minki Gyles, Wemmy Harteveld, Nicole Minks, Imke Nollet, John Roozmond – Buro Ervaringskracht

### 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 56 210



**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



**Samen voor een betere wereld** 4  
Met Buro ErvaringsKracht.

## Voorwoord

Mijn naam is Fiona.  
Ik werk als ervaringsdeskundige bij Buro Ervaringskracht.  
Deze Corso gaat over samen voor een betere wereld.  
Begin bij jezelf voor een betere wereld.  
Durf hulp te vragen.  
Daar hoeft je je niet voor te schamen.  
Dat is juist krachtig.  
Stel je vraag aan iemand die je vertrouwt.  
En die goed kan luisteren.  
Lukt het niet?  
Dan kunnen wij als ervaringsdeskundigen je misschien verder helpen.



Op pagina 5 lees je hoe je ons kunt bereiken.  
Mijn wens voor het nieuwe jaar 2023?  
Help elkaar wat meer!

Fiona  
Gastredacteur



**Weetje** 6  
Een keertje iets doen voor een ander.



**In de stad Amsterdam** 7  
Mijnheer Mulder zet zich in voor een betere wereld.



**Pret** 8  
Hoe duurzaam ben jij? Doe de test. Uitslag kleurwedstrijd vorige Corso.



**Mijn vrije tijd** 9  
Mieke is vrijwilliger bij Artis.



**Contact** 10  
Ricardo en Gerold zoeken contact.



**Cliëntenraad** 11  
De Cliëntenraad zet zich in voor een betere wereld.



**Reportage** 12  
Wat zijn jouw voornemens voor het nieuwe jaar?

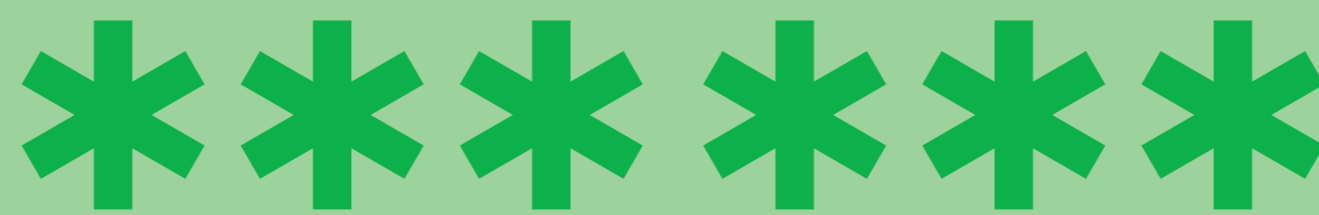


**Dit is mijn werk** 14  
Van oude pallet naar nieuwe bank.



**Agenda** 16  
Even voorstellen: Wemmy en Prisma en Prisma uitstapjes.

**DE VOLGENDE CORSO KOMT EIND MAART 2023!**  
Wil je ook in de Corso komen?  
Stuur dan een mailtje naar corso@cordaan.nl



# SAMEN VOOR EEN BETERE WERELD

## Met Buro ErvaringsKracht

**Ervaringsdeskundigen Perez, Abdullahi en Fiona vertellen over hun ervaringen. Over wat er beter kan en moet.**

**Neem de tijd om elkaar te horen en te begrijpen. Pas op dat je niet al dingen invult voor een ander. Denk niet vanuit je beperking. Maar kijk naar waar je goed in bent!**



### PEREZ

We willen graag dat mensen met of zonder beperking kunnen meedoen.

Iedereen met alle culturen en achtergronden.

Dat echt iedereen kan meedoen in de samenleving.

Mensen vullen soms al dingen in voor een ander.

Ze onderschatten iemand.

Mensen durfden niet altijd direct met mij te praten.

Ze hadden al een mening over me.

Ga het gesprek aan. Ik bijt niet. Het begint met jezelf.

Ik heb begeleiding, maar woon zelfstandig.

Van koken hou ik niet.

Ik heb daar hulp bij gevraagd.

Nu doe ik mijn best om af en toe te koken!

### ABDULLAHI

We proberen de buurt er bij te halen.

Met samen leven, samen doen.

Met de buren, zodat je het leuk hebt samen.

We organiseren activiteiten.

Leuke dingen, zoals samen koffiedrinken.

En koken met Buurtcirkel.

Zo komt er geen ruzie omdat je elkaar beter kent.

En met elkaar in gesprek gaat.

Het is belangrijk om meer begrip voor elkaar te krijgen.

Rekening met elkaar houden.

En goed naar elkaar luisteren.

Want als je meer van elkaar weet.

Helpt dat om elkaar beter te begrijpen.

Let op de dingen die iemand wel kan.

In plaats van wat iemand niet kan.

Begeleiding kan hierbij helpen.

### FIONA

Je moet iedereen in zijn waarde laten.

Ik vind het vervelend dat mensen gelijk van alles over je denken als je een lvb hebt.

Lvb betekent licht verstandelijke beperking.

Mensen denken dan dat je van alles niet kan.

Tegen mij is altijd gezegd dat ik het niet kan.

Dan ga je denken dat je het ook niet kan.

Het is goed om iedereen in zijn kracht te zetten.

Dat betekent iemand zelf op de eigen manier iets laten doen.

Iedereen is wel ergens goed in.

Laten we elkaar helpen.

Niet alleen kijken naar de beperking.

Ik zit in een groep waarin mensen met en zonder een beperking zitten.

Met mensen die onze taal minder goed spreken.

En zo kom je samen verder.

Iedereen kan veel meer dan je denkt.

Niet iedereen durft het te zeggen als ze hulp nodig hebben. Of om het te zeggen als het niet goed gaat.

Omdat ze bang zijn dat mensen een oordeel hebben als je vragen stelt.

Begeleiders zouden hier aandacht voor kunnen hebben en vooral doorvragen.

Ik zie dat er in de zorg weinig tijd is om elkaar te leren kennen.

Maar je stelt je toch kwetsbaar op.

Neem de tijd hiervoor als begeleiding.

Dan is er ruimte en vertrouwen om dingen met elkaar te delen.

### BURO ERVARINGSKRACHT

**Heb je hulp nodig bij het bespreken van iets waar je mee zit?**

**Of wil je dat iemand even met je meedenkt hoe je iets aan kunt pakken?**

**Wij denken graag met je mee voor een oplossing.**

**Je kunt bellen of mailen kan natuurlijk ook.**

**Je kunt ons bereiken op telefoonnummer 06 11 38 61 21.**

**En via mail [info@buro-ervaringskracht.nl](mailto:info@buro-ervaringskracht.nl).**





# IETS DOEN VOOR EEN ANDER

Wil je iets leuks doen in je vrije tijd?

Je kan bijvoorbeeld helpen met knutselen.

Of iemand verwennen met een lekker maaltijd.

Je ontmoet hierdoor nieuwe mensen.

De Corso heeft 2 leuke tips voor je.

## TIP 1 – KOKEN EN SERVEREN

Houd je van koken?

Of wil je eten serveren?

Elke vrijdag is Eetcafé van de Kook open.

Ze serveren een driegangenmenu.

Dit doet het team in de Oranjekerk in de Pijp.

Wil je dit ook doen?

Stuur Bram een bericht: [info@eetcafevandekook.nl](mailto:info@eetcafevandekook.nl).



## TIP 2 – SPELEN OF KNUTSELEN

Wil je een spel doen?

Of helpen met knutselen?

Vind je het leuk om te helpen met bingo?

Dan is De Buren echt wat voor jou.

Dit kan je doen in Osdorperhof in Nieuw-West.

Stuur Amal een bericht:

[osdorperhof@deburen.amsterdam](mailto:osdorperhof@deburen.amsterdam).

Of bel naar 020 88 60 745.



# IN DE STAD AMSTERDAM

## MIJNHEER MULDER ZET ZICH IN VOOR EEN BETERE WERELD

**Mijnheer Mulder woont bij de Marcantilaan. Daar zet hij zich in voor een betere wereld. Door het scheiden van afval. En het schoon en veilig houden van de buurt. Waarom doet mijnheer Mulder dat? En heeft hij nog tips?**

### Mijnheer Mulder vertelt:

We hebben de aarde nodig. Nu en in de toekomst. Ook de kinderen moeten straks nog kunnen wonen. Onze planeet: daar moeten we zuinig op wezen. We hebben er maar 1 om op te wonen. Het klimaat verandert al. Laten we het afkoelen! Op mijn werk is het begonnen. Bij de Seineweg. Daar deden we afval scheiden. In maart ging ik met pensioen. Toen ging ik er thuis mee verder. Recyclen. Papier en karton bij elkaar. In de papiercontainer. Plastic apart houden. En lampen en batterijen ook apart.

In deze bak kunnen mensen lampen en batterijen inleveren.

Die breng ik naar de supermarkt.

Het is belangrijk dat dit niet bij ander afval komt.

Want dat is slecht voor het milieu.

En het is levensgevaarlijk voor de mensen die afval verwerken.

Glas ophalen en in de glasbak gooien.

En zorgen dat het niet op straat ligt.

Dan is het veilig.

Buiten houd ik de straat schoon.

Herfstbladeren veeg ik op.

Als het regent wordt het anders glad.

Dan kunnen mensen uitglijden.

Daarom is opruimen heel belangrijk.

Ook met hagel en sneeuw.

Dat moet je weghalen voor mensen die niet snel kunnen lopen.

Ik heb zout gekocht en gestrooid.

Mensen vroegen of ik ook hun stoep wilde vegen.

Dat heb ik gedaan.

Toen kon iedereen weer veilig de straat op.



Ik werk samen met mensen van de veegwagen.

Samen zorgen we dat we veilig de weg op kunnen.

Ik heb mensen aangesproken.

Over mondkapjes op de grond gooien. En ander afval.

Ik dacht: laat ik maar de stoute schoenen aantrekken.

Het goede voorbeeld geven.

Misschien gaan anderen dan ook afval oprapen.

Ik kan grapjes goed waarderen.

Die moet je blijven maken, je moet het gezellig maken.

Het bestuur van Cordaan moet hier ook van horen!

En de gemeente moet meer aandacht hebben voor afval.

Ik heb een brief gestuurd naar de gemeente.

Daar heb ik nog niets van gehoord.

We zijn samen en moeten het samen doen.

Dan kunnen we blijven genieten van een mooie wereld.



# DOE DE TEST



## ZORG JIJ GOED VOOR ONZE AARDE? DOE DE TEST!

### 1. HOE GEBRUIK JIJ STROOM?

- A. Je zet apparaten uit die je niet gebruikt.
- B. Als jij een ruimte verlaat, dan doe je het licht uit.
- C. Bij jou staat altijd alles aan. De lampen en de tv. De oplader van de telefoon laat je altijd in het stopcontact zitten.

### 2. JE GAAT NAAR DE SUPERMARKT:

- A. Je neemt altijd een boodschappentas van thuis mee.
- B. Soms neem je een tas mee. Soms koop je het in de winkel.
- C. Je koopt altijd een tas in de winkel.

### 3. HOU JIJ VAN VLEES ETEN?

- A. Nee, ik eet nooit vlees.
- B. Ik eet soms vlees, maar niet vaak.
- C. Jazeker! Voor mij geen maaltijd zonder vlees. Vlees hoort erbij.

### 4. JE HEBT NIEUWE KLEREN NODIG. WAAR KOOP JE DIE?

- A. Bij de kringloopwinkel, via Vinted of je ruilt kleding met vrienden.
- B. Soms tweedehands, maar niet altijd.
- C. Altijd nieuw uit de winkel. In de stad of online.

### 5. WAT DOE JE MET PAPIER, GLAS, PLASTIC EN ETENSRESTEN?

- A. Dat gooi je allemaal apart weg. Papier bij papier. Glas bij glas. Plastic bij Plastic. Eten bij eten.
- B. Je brengt papier en glas naar de glasbak en papierbak. De rest doe je in 1 vuilniszak.
- C. Je doet alles in 1 vuilniszak.

### 6. HOE LANG STA JIJ ONDER DE DOUCHE?

- A. Maximaal 5 minuten
- B. Ongeveer 10 minuten
- C. Ik let niet op de tijd. Het liefst zo lang mogelijk.

### DE UITSLAG – HOE DUURZAAM BEN JIJ?

#### Heb je het meest A?

Wow, jij zorgt super goed voor de aarde! Misschien kun je anderen ook helpen.

#### Heb je het meest B?

Jij bent al heel goed bezig. Ga zo door!

#### Heb je het meest C?

Dat kan beter. Praat er eens over met mensen om je heen. Misschien krijg je wel goede ideeën over hoe het beter kan.

## UITSLAG KLEURWEDSTRIJD

Maar liefst 23 prachtige kleurplaten deden mee aan de wedstrijd. De jury heeft alle kleurplaten beoordeeld. Zij konden niet zien van wie de kleurplaten waren. De jury vond de kleurplaat van Sharlon het mooist. Door de mooie heldere kleuren die zijn gebruikt.



Sharlon heeft een heerlijke taart en een Bol.com cadeaukaart gewonnen. Van harte gefeliciteerd Sharlon!



# MIJN VRIJE TIJD

## MIEKE IS VRIJWILLIGER BIJ ARTIS

**Mieke werkt al 12,5 jaar bij Artis. Als vrijwilliger.**

**Wat doet ze daar voor werk? En waarom is zij vrijwilliger?**

### Wat doe je bij Artis?

Met bezoekers praten.  
Ik werk vier dagen, zes uur per dag.  
Ik sta op vier verschillende plekken. In de vlindertuin, in het apenhuis en micropia. En bij de rode vari's.  
Dat zijn een soort halfapen.  
Half aap. Ik weet eigenlijk niet wat de andere helft is.

Ik vertel de bezoekers over de dieren.

Leg dingen uit en beantwoord hun vragen.

Je moet wel veel weten.

En daarom bijscholing doen.

Er is ook een Groot Museum.

Daar wil ik ook wel werken.

### Waarom werk je bij Artis?

Omdat het een leuke plek is!

De dieren zijn leuk, en de mensen die er werken.

We hebben een leuk team.

Met een heleboel vrouwen.

### Wat is minder leuk of moeilijk?

De kou is minder leuk. Drie uur buiten staan.

Of in de hitte.

Maar dat hoort er bij.

### Waarom doe je vrijwilligerswerk?

Omdat het anders niet kon bestaan, zonder vrijwilligers.

Daarom zijn vrijwilligers heel belangrijk.

(Artis zegt: er zijn wel 300 vrijwilligers!)

Ik zou graag verzorger willen worden.

Dan mag je ook bij de dieren.

Maar dan moet je heel zwaar leren.



Ik werk nu 12,5 jaar bij Artis. Dat is een jubileum! Mijn collega's hebben slingers opgehangen. Toen kwam ik binnen en gingen ze allemaal juichen. Dat was een grote verrassing, supergoed.

### Heb je tips voor Corso-lezers die ook bij Artis willen werken?

Er zijn steeds nieuwe collega's nodig.

Stagiaires en vrijwilligers.

Gewoon bij Artis.nl kijken.

Daar staat op hoe je vrijwilliger kunt worden.



# IK ZOEK CONTACT



Ik ben Gerold, een Surinaamse man van 61 jaar. En woon op De Werf in Amsterdam Noord. Ik werk drie dagen per week bij de Houtwerkplaats. Soms duurt het even voordat ik antwoord geef. Dat komt omdat ik wat langer moet nadenken over wat iemand zegt.

Mijn hobby's zijn gamen op mijn Playstation. En filmpjes van The Voice Kids kijken. Ook vind ik het erg leuk om mijn fiets te versieren met mooie lampjes. En dan op mijn fiets naar de supermarkt te gaan om boodschappen te doen.

Ik wil graag een vriendin. Iemand van ongeveer mijn leeftijd en het liefst met blond haar. Het zou fijn zijn als je in de buurt woont en een fiets hebt.

Heb jij dezelfde hobby's?  
Dan maak ik graag kennis met je!



Mijn naam is Ricardo. Ik ben 49 jaar. Ik woon op Landlust in Diemen. In een eigen appartement. Bij de afdeling Groen werk ik twee dagdelen. En heb het daar erg naar mijn zin. Veel dingen doe ik zelfstandig. Zoals boodschappen doen. En reizen met het OV. Ik ben graag op pad. Ik hou heel erg van dieren. Vaak ga ik met de hondjes van een vriend wandelen. Zelf heb ik een poes die Luna heet. Ze is echt heel lief. Ook heb ik vissen. En ik voer ook graag de vogeltjes buiten in mijn tuin. Ik wil graag een vriend. Voor vriendschap en als het klikt ook een relatie. Ik val op mannen. Het is wel goed om te weten dat ik heel erg van lippenstift hou. Ik doe meestal veel op. Ook draag ik eigenlijk altijd nylon jassen. Dat vind ik gewoon fijn.

Ben jij een man tussen de 18 en 45 jaar?  
En lijkt het je leuk mij te ontmoeten?  
Dan krijg ik graag een bericht van je.  
Groetjes van Ricardo

vrienden



Wil je reageren op de advertentie van Gerold of Ricardo?  
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 CENTRALE CLIËNTENRAAD VGZ ZET ZICH IN VOOR EEN BETERE WERELD

Voor alle cliënten VGZ van Cordaan.  
Om te leren hoe ze dat beter kunnen doen.  
Heeft de Cliëntenraad een cursus gevolgd.  
Bij Raad op Maat.  
De cursus ging over goed luisteren.  
Over je mening geven.  
En over goede vragen stellen.  
De Cliëntenraad heeft veel geleerd!

Is er op jouw locatie een cliëntenraad?  
Of een bewonersvergadering?  
Dat is de plek om jouw wereld beter te maken.  
Geef je mening. Praat mee.  
Misschien is er ook wel een verwantenraad op jouw locatie.  
In een verwantenraad zitten familieleden en andere naasten.  
Naasten zijn de mensen die je dierbaar zijn en vertrouwt.

De Raad vindt het belangrijk dat cliënten en verwanten samenwerken.  
Begeleiding werkt dan weer samen met de Cliëntenraad en de verwantenraad.  
Samen kom je verder!  
Zo werken we met elkaar aan een betere wereld voor jou.



# GOED VOORNEMEN

Het is bijna nieuwjaar. Dan maakt iedereen weer nieuwe plannen. Bijvoorbeeld om meer buiten in de natuur te zijn.

Minder op je telefoon of computer kijken. Of samen leuke dingen gaan doen. Welke voornemens heb jij voor 2023?

## MIJN GOEDE VOORNEMEN VOOR 2023 IS...



**SORAYA**  
Stoppen met roken omdat ik aankomend jaar meer bezig wil zijn met een gezonde levensstijl.



**RONALD**  
Dat ik vaker naar de kerk zal gaan, omdat ik mijn geloof verder op wil bouwen.

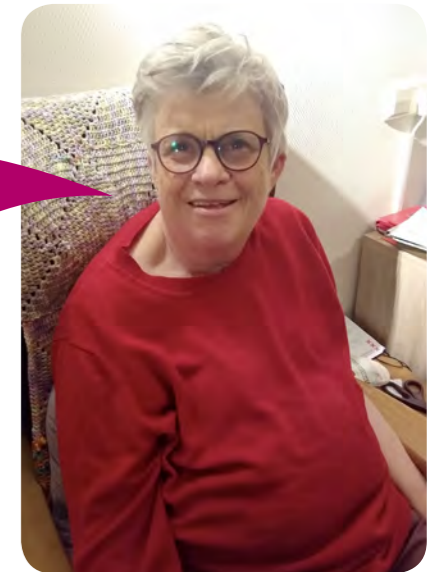


**RUUD**  
Terugkrijgen van mijn lichamelijke gezondheid omdat ik vrij wil zijn van de belemmeringen die ik hiervan ondervind.



**HEIKO**  
Promoten van mijn nieuwe muziek omdat ik aankomend jaar met mijn nieuwe muziek mensen wil inspireren.

**YVONNE**  
Om meer te bewegen omdat ik fitter wil worden.



**BENJAMIN**  
Mijn passie is fietsen. Heel ver en heel lang. In 2007 heb ik een kilometer teller op mijn fiets gezet. Deze teller staat nu op 73.200 kilometer. Mijn voornemen voor 2023 is dat de teller op 77.000 kilometer komt te staan. Mijn allergrootste wens is dat de teller de 100.000 kilometer haalt. Dan heb ik meer dan 2,5x de aarde rond gefietst.



# 2023

Heb jij zelf ook een goed voornemen?  
Schrijf het hier op:

---

---

---

---

---

---



# VAN OUDE PALLET NAAR NIEUWE BANK

Kaylee werkt bij de Houtwerkplaats. 5 dagen per week. Bij de Houtwerkplaats maken ze mooie spullen. Allemaal van hout. Kasten, schermen, tafels. En nog veel meer.

Kaylee laat zien hoe zij een bank maakt. Hiervoor gebruikt ze oude pallets. Want hout weggooien is zonde. Je kunt er van alles van maken. Dat is leuk en ook goed voor het milieu.

De Corso vindt het knap. Hoe kan jij dit? Kaylee: Heel veel oefenen!



Dit zijn pallets



STAP 3

Planken afkorten. Dit vindt Kaylee het leukst om te doen. Het zagen is best gevaarlijk. Dus je moet goed op je handen letten.



STAP 4

Met deze grote machine worden de planken nog een keer gezaagd.



STAP 1

Eerst moeten alle spijkers eruit. Goed opletten. Sommige spijkers zijn scherp. Daarom heeft Kaylee handschoenen aan. Ze heeft ook een koptelefoon op. Dat is gehoorbescherming. Want de machines maken veel lawaai.



STAP 2

Dit is de van-diktebank. Die maakt de planken dunner. Let op! Vastpakken met beide handen.



STAP 5

De planken schuren. Alle scherpe randen moeten eraf. Het hout wordt dan mooi glad.



STAP 6

De bank kan in elkaar gezet worden. Door deze mal zet Kaylee de planken op de goede plek. Kaylee maakt de planken vast met een tekker. Dat is een automatische nietmachine.



EN KLAAR IS DE BANK!



# AGENDA

## EVEN VOORSTELLEN: WEMMY EN PRISMA

Wemmy is de nieuwe directeur van Prisma.  
Ze is 45 jaar en woont in Amsterdam Nieuw-West.  
Samen met haar man en 2 dochters.  
Bij Prisma kun je meedoen aan leuke activiteiten.  
Die staan altijd in de agenda van de Corso.



### WAT VIND JE HET LEUKST AAN PRISMA?

Wemmy: Bij Prisma kunnen we het leven van Amsterdammers echt een stukje leuker maken.  
Er zijn wekelijks clubs en ook uitstapjes.  
Zo kun je met Prisma elke week een gezellige avond hebben, samen en lekker actief.  
Dat vind ik mooi en maakt mij vrolijk.

### HEEFT PRISMA NIEUWE PLANNEN VOOR 2023?

Wemmy: Ja zeker! We openen een buurtkamer in De Pijp.  
De buurtkamer is voor iedereen.  
Voor mensen met en zonder beperking.  
Je kunt er mensen ontmoeten, koffie drinken, samen activiteiten doen.  
Want aandacht hebben voor elkaar is fijn en belangrijk.  
In de Corso van maart 2023 gaan we hier meer over vertellen.

### WIL JE IETS TEGEN DE CORSO-LEZERS ZEGGEN?

Wemmy: Ik ben benieuwd wat de Corso-lezers van de Prisma clubs vinden.  
Hoe belangrijk zijn de uitjes voor jou?  
Of heb je een leuk idee? Zou je iets willen?  
Vertel het ons!  
Stuur een mail naar [info@stichtingprisma.nl](mailto:info@stichtingprisma.nl). Of bel 020 886 62 60.

## PRISMA UITSTAPJES 2023

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

### WAT?

### WANNEER?

### KOSTEN?

<b>BINGOMIDDAG</b> We organiseren een gezellige middag in de Da Costa op de Kinkerstraat 42. We spelen samen Bingo! Je kunt ook prijzen winnen.  Aanmelden: voor 19 januari.	<b>ZONDAG 22 JANUARI</b> 17.00 uur tot 19.00 uur.	€ 5,-  Drinken betaal je zelf. Koffie/thee is 80 cent. Fris is ongeveer € 1,50.
<b>MADAME TUSSAUDS</b> Wil je altijd al eens bij Madame Tussauds binnenkijken? We wandelen samen door het wassen beeldenmuseum. Daar staan allemaal bekende mensen. Bijvoorbeeld Beyonce of Nikki Tutorials. Ga met je idool op de foto, want de beelden zijn net echt!  Aanmelden: voor 3 februari.	<b>ZONDAG 19 FEBRUARI</b> Tijd is nog niet bekend.	<b>NOG NIET BEKEND</b>  Houd de website van van Prisma in de gaten voor meer informatie.



### 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 moet invullen.

### HEB JE EEN VRAAG AAN PRISMA?

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



CORSO WENST IEDEREEN EEN GELUKKIG EN GEZOND 2023