

Stress de baas in Raam

HILLEGOM - Stress; haast onmerkbaar, maar alsmaar sterker heeft het invloed op je humeur, functioneren en gezondheid. Veruit de meeste volwassenen hebben last van ongezonde stress. En nu is er de gelegenheid hier wat aan te doen.

Vanaf donderdag 5 februari kunnen maximaal acht mensen de cursus 'Stress de baas' volgen bij Het Raam.

Doel van deze cursus is om de eigen valkuilen en aanleidingen voor een stressverhoging in beeld te krijgen. En door gedragsverandering kunt u de omstandigheden beïnvloeden, waardoor het stressniveau keldert. Dit is de kans om weer regie op uw eigen leven terug te krijgen en een einde te maken aan de negatieve denkpatronen. Inschrijven kan op: www.hetraamhillegom.cc via cursusnummer 151.755.

Taalcursus bij Volksuniversiteit

LISSE - De Volksuniversiteit Lisse organiseert vanaf februari een aantal taalcursussen om op vakantie met de lokale bevolking te kunnen kletsen.

Voor een Duitstalig land op vakantie dan biedt de cursus 'Duits op vakantie' de mogelijkheid, kennis te maken met de Duitse taal in eenvoudige standaard situaties, zoals in een winkel, restaurant, het hotel, de camping of op de skipiste. De start is op dinsdag 3 februari van 9.00 tot 20.30 uur.

De cursus 'Italiaans op vakantie' richt zich op de praktische situaties die op vakantie voorkomen. Tevens wordt er stil gestaan bij de cultuur in de diverse streken van Italië. De start is op woensdag 4 februari van 9.00 tot 20.30 uur.

Frans op vakantie' is bedoeld voor mensen die de Franse taal beter willen beheersen en is gericht op het dagelijks gebruik van deze taal. De eerste les is op donderdag 5 febru-

ari van 20.15 tot 21.45 uur.

In de cursus 'Spaans à la carte' maakt u op ontspannen en speelse wijze kennis met de Spaanse taal. Geen grammatica, wél praten, luisteren en een bescheiden woordenschat opbouwen aan de hand van eenvoudige opdrachten. De start is op donderdag 5 februari van 20.30 tot 22.00 uur.

CHINEES

Bij de introductiecursus Chinees ligt de nadruk op het verstaan en zich verstaanbaar maken in het Chinees. Men leert ook enkele Chinese karakters lezen en schrijven en uiteraard is er ook aandacht voor culturele aspecten. De eerste les is op donderdag 19 februari van 19.30 tot 21.00 uur.

Voor meer informatie over de kosten van de cursus en cursusmateriaal kijk op www.volksuniversiteit-lisse.nl of mail naar info@volksuniversiteit-lisse.nl.

Flora zoekt talent

REGIO - Flora Band is op zoek naar nieuw talent. Deze Rijnsburgse Show-, Marching- en Concertband draait al jaren met de hoogste regionen van de nars- en showmuziek.

De band behoort tot de toporkesten van Nederland en is dankzij hun goede lesplan en gezellige sfeer een toegankelijke vereniging waar je je direct welkom voelt. Er wordt één of twee keer per week gerepeteerd, woensdag op de woensdagavond en

vaak op de zaterdag een showrepetitie. De band telt op dit moment ongeveer 45 leden tussen de 15 en 55 jaar.

De band is op zoek naar cornettisten, flugelhorn, hoornisten en trombonisten. Kom vrijblijvend kijken op woensdagavond in het verenigingsgebouw 'de Kazerne', Waardlaan 1a, Rijnsburg.

Voor meer informatie, mail naar info@floraband.nl.



Zaterdag werden de potten met bloembollen opgehaald bij P. van Dijk aan de Achterweg. | Foto: Arie in 't Veld

Huisbroeiers halen lente in huis

LISSE - De deelnemers aan de jaarlijkse huisbroeiwedstrijd hebben de lente in huis gehaald. Zaterdag werden de potten met bloembollen opgehaald bij P. van Dijk aan de Achterweg en breekt het moment aan dat ze thuis met die bollen gaan stoeien in een poging ze op tijd in bloei te krijgen. De kinderen die waren meegekomen kregen allemaal een pot narcissen om in boei te trekken. Het resultaat mogen ze op de presentatie bij de inzending van de ouders zetten. Later deze week worden voor de vijfde keer ook de potten narcissen op de diverse scholen uitgedeeld voor de wedstrijd scholenhuisbroei.

Door Arie in 't Veld

Volgens Edith van der Salm zijn er dit jaar zo'n kleine tachtig deelnemers en dat is een record. "En iedereen is even enthousiast. Onder de deelnemers bevinden er veel die al jarenlang mee doen, maar ook mensen die voor het eerst de potten kwamen halen en dus nog gauw wat kleine kneepjes van het huisbroeivak meekregen."

De deelnemers zullen beslist de handen vol hebben aan met name

het geven van de nodige kou of warmte op het juiste moment. In het begin gaat het rustig aan.

Als de bollen bijvoorbeeld tijdelijk in de koude schuur zijn gezet. Maar op een gegeven moment moeten ze naar binnen om warmte te krijgen voor de verdere ontwikkeling.

En dan is het ook nog zo dat de ene soort meer behoefte aan kou of warmte heeft dan de ander. Voor vele deelnemers betekent dit dat ze de potten zo ongeveer door het

hele huis slepen op zoek naar de meest ideale plekjes. Met natuurlijk tot doel om het allerbeste resultaat te halen en dat in te leveren voor de tentoonstelling 'Lenteflora' die vrijdagavond 13 februari wordt geopend. Deze show vindt plaats in de accommodatie van Hobaho aan de Prof. van Slogterenweg.

Van der Salm: "Dit jaar krijgen wij bij de Hobaho extra ruimte voor de vrije inzendingen van de professionele kwekers, er zijn nieuwe deelnemers en wij zijn druk bezig met de voorbereidingen voor een geweldige show met als thema: circuskunsten. Hiervoor werken wij samen met jeugdcircus Atletica uit Warmond."

De openingsdata en tijden: vrijdag 13 februari van 19.00 tot 21.00 uur; zaterdag 14 en zondag 15 februari van 10.00 tot 17.00 uur en maandag 16 februari van 8.00 tot 15.00 uur. De toegang is gratis.

Rubriek

LEES TIPS

de Bibliotheek Zuid-Kennemerland

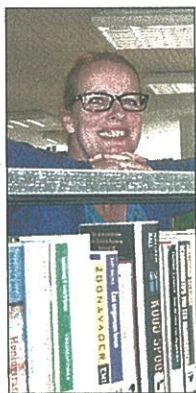


door Genie Does-Moison

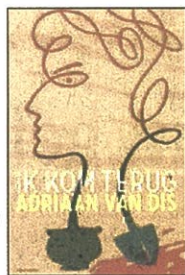
Even voorstellen:

Bijna 25 jaar werk ik in de Bibliotheek Zuid-Kennemerland en sinds 2002 als informatie-medewerker en inkomer van fictie. Hierdoor ben ik dagelijks bezig met lezen en literatuur. Zelf lees ik heel graag, dus mijn werk is zeker geen straf. Het leukste van mijn vak blijft toch het aanraden van boeken. Daarom is het een feest om elke week weer 3 boeken te mogen promoten in De Hillegommer. Ik heb zelf een brede belangstelling en vind allerlei genres binnen de literatuur leuk om te lezen. De boeken waarop ik u opmerkzaam maak zullen daarom heel divers zijn.

Alle titels zijn te leen bij de Bibliotheek Zuid-Kennemerland. U kunt ze vanuit huis direct reserveren via www.bibliotheekzuidkennemerland.nl

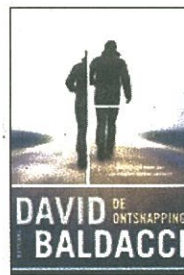


- Schrijver en journalist Geert Mak krijgt de Gouden Ganzenveer 2015. De jury eert hem daarmee voor "zijn zeldzame betrokkenheid bij de nationale en internationale geschiedenis en actualiteit".
- Op 28 januari vindt de uitreiking plaats van de VSB Poëzieprijs 2015 in de Kunsthal in Rotterdam. Het is het eerste hoogtepunt van de Poëzieweek 2015. Dit jaar zijn de dichtbundels van Piet Gerbrandy, Sasja Janssen, Hester Knibbe, Alfred Schaffer en Peter Verhelst genomineerd.



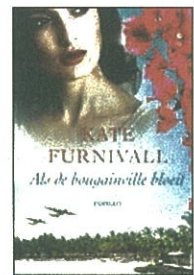
Adriaan van Dis
Ik kom terug

Adriaan van Dis is weer terug bij zijn literaire geboortegrond: zijn jeugd in een Indisch-Nederlandse familie en zijn ouders. 'Ik kom terug' vertelt het verhaal van de maanden voorafgaand aan de dood van de moeder van Van Dis. De schrijver weet dat zijn moeder altijd leugens heeft verteld over hun familiegeschiedenis. Ook vlak voor haar dood blijft het moeilijk in te schatten wanneer de stokoude moeder liegt en wanneer zij de waarheid spreekt. Kortom een voortreffelijke confrontatie. Op woensdag 22 april komt Van Dis in de bibliotheek vertellen over zijn boek.



David Baldacci
De ontsnapping

De levenslang gevangenezette broer van Special Agent John Puller, eerder hoofdperson in Provocatie en Vergeten, weet te ontsnappen als de stroom in de gevangenis uitvalt. Als een onbekende dode man in zijn cel wordt gevonden, wordt John gevraagd om zelf zijn broer op te sporen. Tijdens zijn zoektocht ontdekt John echter aanwijzingen dat zijn broer, voormalig majoor, misschien onschuldig vastzit en dat de mensen die dat op hun geweten hebben hem willen doden. Een heerlijk snelle en spannende thriller van Baldacci zoals we van hem gewend zijn.



Kate Furnivall
Als de bougainville bloeit

De jonge Dodie Wyatt woont in een hutje op het strand van de Bahama's. Ongewild raakt Dodie betrokken bij een onderzoek naar de moord op een van de rijkste mannen ter wereld. Door omstandigheden leert Dodie Ella Sandford kennen. De twee vrouwen besluiten samen de geheimen achter de moord te achterhalen. In een wereld van bedrog en hebzucht kan de waarheid echter levensgevaarlijk zijn...

Furnivall baseerde de roman op een echte moordzaak in 1943 op de Bahama's. Een boek voor liefhebbers van spanning en romantiek.