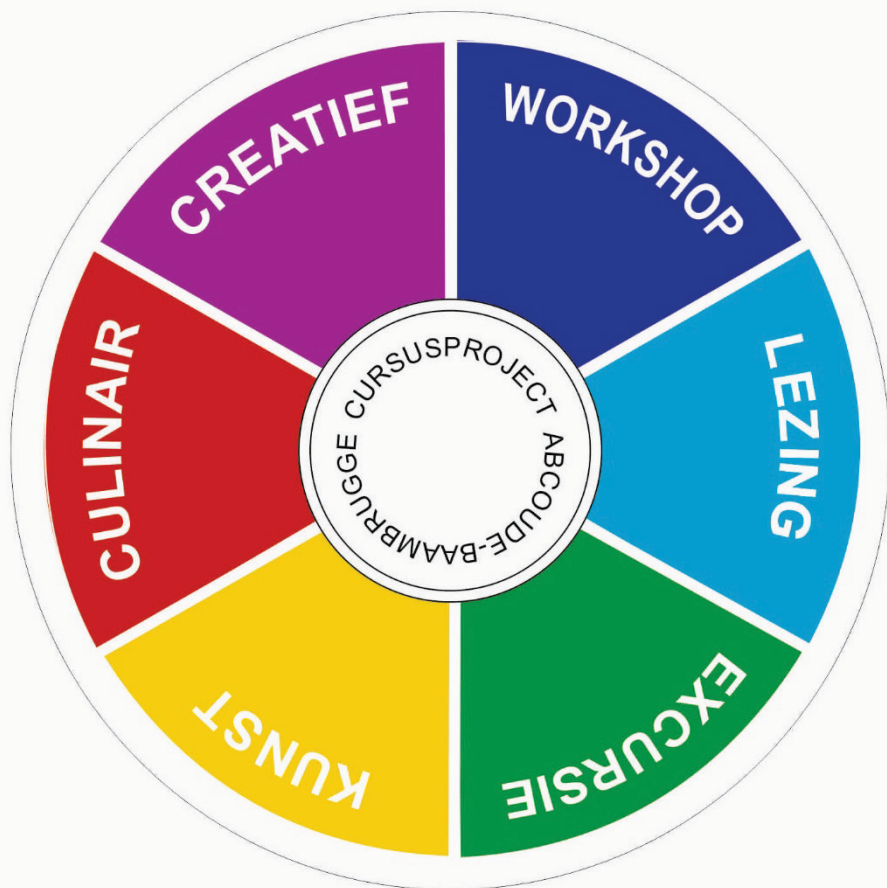


CURSUSPROJECT ABCOUDE – BAAMBRUGGE

is er voor *iedereen!*

– programma 2025-2026 –



informatie en inschrijven op
1 september vanaf 12:00 uur
www.cursusproject-abcoude.nl

INHOUDSOPGAVE ACTIVITEITEN

	WORKSHOPS	25	De geheimen van Kasteel Loenersloot
01	Upcycle je kleding	26	Joodse begraafplaats Beth Haim
02	Zen-meditatie	27	Een wijngaard in Loosdrecht!
03	Oriëntatieworkshop schilderen	28	Paddenstoelen in Klarenbeek
04	Stemexpressie	29	Kijkje bij Kesbeke
05	Kennismaken met handlezen	30	Verhalen uit Baambrugge
06	Tiffany-glas	31	Stinzenplanten op Nyenrode
07	Studiekeuze voor scholieren	32	Landgoed Zonnestraal
08	Yogadanza: 'dans je vrij'	33	Bibliotheek Neude in Utrecht
09	Dynamiq painting	34	De magie van koffie
10	Een leuke bollenmand maken	35	Klarenbeek, een bijzonder natuurgebied
11	Baby- en kindergebaren		KUNST
12	Percussie	36	Het Expo'atelier van Ans Markus
13	Oriëntatieworkshop schilderen (herh.)	37	Singer Laren "1913: De Grote Kunstexplosie"
14	Zomaar zingen	38	Kunst in het AMC
15	Ademcirkel		CULINAIR
	LEZINGEN	39	Italiaans koken voor vegetariërs
16	Diverse aspecten van paddenstoelen	40	Italiaanse ovensgerecht
17	Marsonderzoek, van 1960 tot heden	41	Italiaans koken voor vegetariërs (herh.)
18	Malle mode uit een ver verleden		CREATIEF
19	Kerstverhalen	42	Temari, Japanse naaldkunst
20	Het verzamelaarsechtpaar Singer	43	Rendiertje maken
21	Hannah Arendt over vrijheid	44	Papierknipkunst
22	De laatste jaren van Vincent van Gogh	45	Granny squares haken
	EXCURSIES		
23	Wandeling door de Bellamybuurt		
24	Architectuurwandeling over de Zuidas		

INSCHRIJVEN VANAF MAANDAG 1 SEPTEMBER 2025, 12:00 UUR

U kunt gebruikmaken van het online inschrijfformulier op onze website:

www.cursusproject-abcoude.nl

Inschrijving gebeurt op volgorde van aanmelding.

De stichting Cursusproject Abcoude-Baambrugge is een groep vrijwilligers die cursussen/lezingen organiseren in en rond Abcoude-Baambrugge. We richten ons hierbij zoveel mogelijk op activiteiten zowel door als voor de inwoners van Abcoude en Baambrugge.

KvK 30197200

BESTUUR VAN HET CURSUSPROJECT ABCOUDE-BAAMBRUGGE



Ulla, Ans, Ingeborg, Francis, Kathleen
Inge, Irma, Didi, Ina, Josje

Inge van den Hoed	voorzitter, cursusleider	0294 281 438
Didi Garssen	secretaris, cursusleider	06 1392 6217
Irma van den Berg	penningmeester	06 2850 6622
Ulla Neuhaus	website, advertenties, cursusleider	
Ans Poons	website, cursusleider	06 2946 8240
Josje Boeijink	cursusleider	0294 283 285
Ina Bakker	nieuwsbrief, cursusleider	06 1514 1507
Ingeborg van Hees	cursusleider	06 4274 0116
Francis van Eldik	cursusleider	06 4717 1528
Kathleen Willingham	cursusboekje, folder	

info@cursusproject-abcoude.nl

Wij bedanken onze adverteerders voor hun bijdrage. Hiermee hebben zij het uitgeven van dit programmaboekje mede mogelijk gemaakt

01 Upcycle je kleding

Heb je een jurk in de kast hangen die je nooit meer draagt, maar waarvan je de stof te mooi vindt om weg te doen? Of een versleten spijkerbroek waar je stiekem nog steeds gek op bent? Perfect! In deze workshop geef je jouw oude kledingstukken een tweede leven: een etui, een tas, een kussenhoes.... Neem je dierbare kledingstuk mee, in het atelier zijn volop fournituren en accessoires aanwezig om je creatie helemaal af te maken. Enige naai-ervaring is wel handig.

O.L.V. Marry Jansen-Kin

DATUM Maandag 15 september 2025

TIJD 19:30 uur – 22:00 uur

LOCATIE Studio Naald en Draad, Folkert Postlaan 6, Abcoude (1e etage, alleen per trap bereikbaar)

Foto: Marry Jansen-Kin

MAX. DEELNEMERS 5

KOSTEN € 20 incl. fournituren en accessoires

INL. Ina Bakker, 06 1514 1507



02 Zen-meditatie

In deze workshop leer je hoe je in stilte kunt mediteren; hierbij kun je op een stoel of op een kussen zitten. We besteden aandacht aan houding, ademhaling en op een milde manier gewaar zijn. Er zullen deelnemers van Zengroep Abcoude aanwezig zijn, zodat je kunt ervaren hoe het is om in een groep te mediteren. Als je wilt kun je je na deze workshop aansluiten bij Zengroep Abcoude die hier elke woensdagavond mediteert.

O.L.V. Maria Steenman

DATUM Woensdag 17 september 2025

TIJD 19:30 uur – 21:30 uur

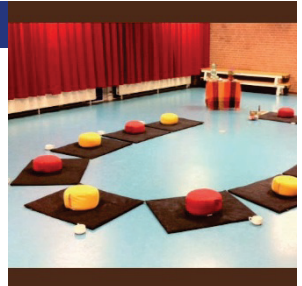
LOCATIE 't Hoogt, Kerkplein 45, Abcoude

Foto: zazenabcoude.nl

MAX. DEELNEMERS 10

KOSTEN € 10,00

INL. Ans Poons, 06 2946 8240



03 Oriëntatieworkshop schilderen

Ben je nieuwsgierig of schilderen wat voor je is? Of heb je de smaak al te pakken? Dan is dit de workshop voor jou! In tweeënhalve uur maak je een kunstwerk met acrylverf op canvas, bijvoorbeeld een kleurrijk landschap of een (zelf)portret. Je zult verrast zijn over wat je in zo'n korte tijd al kunt bereiken. En na afloop ga je trots met je eigen schilderij naar huis.

O.L.V. Ellen Meijer

DATUM Woensdag 1 oktober 2025

TIJD 13:30 uur – 16:00 uur

LOCATIE Atelier GN9, Gein Noord 9, Abcoude

Foto: Ellen Meijer

MAX. DEELNEMERS 9

KOSTEN € 32,50 incl. materiaal

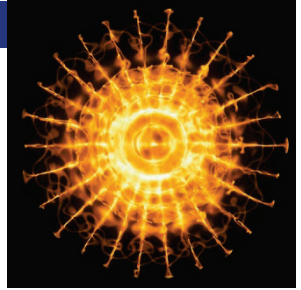
INL. Didi Garssen, 06 1392 6217



04 Stemexpressie

Klanken kunnen prachtige structuren vormen in water en zand. In deze workshop krijg je wat achtergrondinformatie over de harmonische werking die klanken kunnen hebben in je lichaam. Mariëlle Kirkels begeleidt ons via onze eigen klanken op een reis door ons lichaam. We zullen de klanken gaan waarnemen in ons lichaam en om ons heen. Je hoeft hiervoor niet te kunnen zingen. Er zal ook ruimte zijn voor stilte en om ervaringen te delen.

Foto: waterklankbeelden.nl



O.L.V. Mariëlle Kirkels

DATUM Donderdag 2 oktober 2025

TIJD 19:30 uur – 21:30 uur

LOCATIE Viscentrum, Molenweg 19, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 15

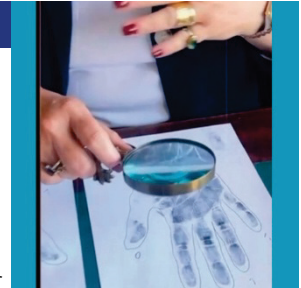
KOSTEN € 15,00

INL. Inge van den Hoed, 06 8168 3570

05 Kennismaken met handlezen

Ontdek de fascinerende wereld van handlezen in deze interactieve workshop! In twee uur maak je kennis met handlijnkunde en gaan we dieper in op de betekenis van de drie hoofdlijnen en de vorm van je handen. Je krijgt inzicht in hoe je handen iets vertellen over jouw persoonlijkheid. In een kleine groep duiken we op een informele en enthousiaste manier in de kracht van handlezen. Een inspirerende kennismaking met jezelf!

Foto: Margot Beer



O.L.V. Margot Beer

DATUM Maandag 6 oktober 2025

TIJD 19:00 uur – 21:00 uur

LOCATIE Doctor Sloetlaan 25, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 6

KOSTEN € 17,50 incl. hand-outs

INL. Inge van den Hoed, 06 8168 3570

06 Tiffany-glas

Ontdek de magie van Tiffany-glas! In een kleine groep leer je glas snijden, slijpen, koperfolie aanbrengen en solderen. Je kiest een patroon én het glas waarmee je werkt. Onder persoonlijke begeleiding maak je jouw eigen glas-in-loodkunstwerk. In een ontspannen sfeer, met koffie, thee en iets lekkers, beleef je een creatieve en gezellige middag!

Foto: Maaïke Wolff



O.L.V. Maaïke Wolff

DATUM Zaterdag 18 oktober 2025

TIJD 13:00 uur – 17:00 uur

LOCATIE Oude Dijk 10, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 4

KOSTEN € 95,00

INL. Didi Garssen, 06 1392 6217

07 Studiekeuze voor scholieren

Het maken van een studiekeuze is niet makkelijk want er zijn zoveel verschillende opleidingen. In deze workshop doorlopen we samen de verschillende stappen van het keuzeproces. Na de workshop weet je beter welke richting(en) passen en kan je zelf aan de slag met het werkboek. Deze workshop is speciaal voor (één-na-) laatstejaars leerlingen van de middelbare school (alle richtingen) en wordt gegeven door Marijke Groener, een ervaren studiekeuzecoach bij o.a. de Hogeschool van Amsterdam.

Foto: iStock



O.L.V. Marijke Groener

DATUM Donderdag 30 oktober 2025

TIJD 19:30 uur – 21:30 uur

LOCATIE Angstelborgh, grote zaal,
Dorpszicht 22, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 16

KOSTEN € 10,00

INL. Ina Bakker, 06 1514 1507

08 Yogadanza: 'dans je vrij'

Ook zin om vrij te dansen? Uit je hoofd en in je lijf? Dans dan mee met Yogadanza: vrij bewegen op passievolle muziek van oost naar west, modern, klassiek. We doen een yogaoga warming up en komen vanuit ons hart in beweging. Geen choreografie; wel speelse impulsen. Yogadanza is verbinding met jezelf en met de ander, zodat je gevoelens van vitaliteit, ontspanning, plezier en eenheid ervaart. We dansen op blote voeten op een balletvloer. Geen danservaring vereist.

Foto: Lisette van Offeren



O.L.V. Lisette van Offeren

DATUM Woensdag 5 november 2025

TIJD 9:00 uur – 10:15 uur

LOCATIE Piet Mondriaangebouw, podiumzaal,
Broekzijdselaan 46, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 12

KOSTEN € 20,00

INL. Didi Garssen, 06 1392 6217

09 Dynamiq

In deze workshop legt Pete Marshall de nadruk op losse, expressieve technieken. We werken met acrylverf op papier – plat op tafel, met grote kwasten en felle kleuren. We leren hoe we vrij kunnen schilderen en snel kunnen werken met verrassende resultaten. De focus ligt op creativiteit en het nemen van risico's. Zonder druk – gewoon schilderen, en zowel voor de beginner als de ervaren kunstenaar. Je hebt geen voorkennis nodig, alleen passie.

Foto: petemarshall.nl



O.L.V. Pete Marshall

DATUM Zaterdag 15 november 2025

TIJD 14:00 uur – 16:30 uur

LOCATIE Angstelborgh, grote zaal,
Dorpszicht 22, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 16

KOSTEN € 17,50

INL. Ina Bakker, 06 1514 1507

10 Een leuke bollenmand maken

Tijdens de koffie geeft bollenkweker Kees Koster enige uitleg over het telen van bloembollen en het opvullen van de grote rieten bollenmand. Daarna gaan we zelf aan de slag, en vullen we een grote mand met zeven lagen krokussen, narcissen, tulpen, sneeuwkllokjes enz. Bovenop komen viooltjes, zodat de mand meteen al leuk is om naar te kijken. En omdat er steeds weer een andere laag bollen tot bloei komt, geeft deze bollenmand je maandenlang plezier.

Foto: bollenmand.nl



O.L.V. Trix en Kees Koster

DATUM Donderdag 20 november 2025

TIJD 14:00 uur – 16:00 uur

LOCATIE Bloembollenkwekerij Koster,
Hoofdweg 152, Kudelstaart

MAX. DEELNEMERS 30

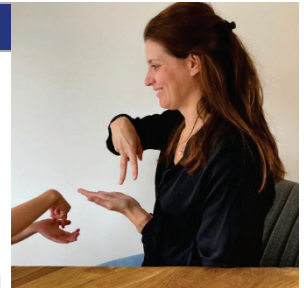
KOSTEN € 52,50

INL. Francis van Eldik, 06 4717 1528

11 Baby- en kindergebaren

Vanaf ongeveer een half jaar willen kinderen al veel vertellen, maar ze kunnen (nog) niet praten. Hun motoriek is echter al zover ontwikkeld dat vormen maken met hun handjes wel lukt. In deze workshop leren we hoe we gesproken taal kunnen ondersteunen met gebaren. Zo ontwikkel je een speciale manier van communiceren tussen jou en je kind (0 tot 4 jaar). De training is interactief en je kunt er thuis meteen mee aan de slag.

Foto: villagebaren.nl



O.L.V. Lotte Damsma-Bouwer

DATUM Maandag 12 januari 2026

TIJD 19:00 uur – 20:30 uur

LOCATIE Proostdijkstraat 41, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 10

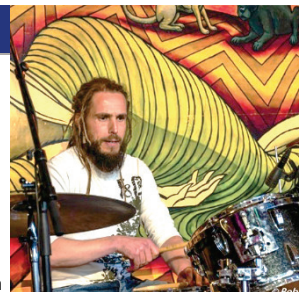
KOSTEN € 10,00

INL. Inge van den Hoed, 06 8168 3570

12 Percussie

Lijkt het je niet leuk om eens te proberen hoe percussie of trommelen nu werkt? Een aantal basistechnieken komt aan bod en op een paar instrumenten kunnen we het uitproberen. Ook daagt Chris Elandt ons uit om te improviseren en samen te werken aan een klinkend ritme dat we als afsluiter zullen uitvoeren. Leuk voor oud en jong (vanaf 8 jaar).

Foto: Bob Rootsman



O.L.V. Chris Elandt

DATUM Zaterdag 17 januari 2026

TIJD 10:00 uur – 11:30 uur

LOCATIE Piet Mondriaangebouw, Harmoniezaal,
Broekzijdselaan 46, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 10

KOSTEN € 10,00

INL. Didi Garssen, 06 1392 6217

13 Oriëntatieworkshop schilderen (herhaling)

Ben je nieuwsgierig of schilderen wat voor je is? Of heb je de smaak al te pakken? Dan is dit de workshop voor jou! In tweeënhal uur maak je een kunstwerk met acrylverf op canvas, bijvoorbeeld een kleurrijk landschap of een (zelf)portret. Je zult verrast zijn over wat je in zo'n korte tijd al kunt bereiken. En na afloop ga je trots met je eigen schilderij naar huis.



Foto: Ellen Meijer

O.L.V. Ellen Meijer

DATUM Woensdag 21 januari 2026

TIJD 19:15 uur – 21:45 uur

LOCATIE Atelier GN9, Gein Noord 9, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 9

KOSTEN € 32,50 incl. materiaal

INL. Didi Garssen, 06 1392 6217

14 Zomaar zingen

Sadhu Bolland, zangdocente en koordirigente, laat ons eenvoudige liedjes en thema's samen zingen én variëren op wat we zingen en hoe we zingen. Er is geen solist, geen vooropgezet doel, geen evaluatie in goed en fout. Er zijn wel spontane ideeën, invallen, en er is plezier en contact. Voor iedereen die plezier heeft in zingen.



Foto: Ina Bakker

O.L.V. Sadhu Bolland

DATUM Vrijdag 27 maart 2026

TIJD 20:00 uur – 21:30 uur

LOCATIE Viscentrum, Molenweg 19, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 20

KOSTEN € 25,00

INL. Ina Bakker, 06 1514 1507

15 Ademcirkel

Vanavond gaan we in een kleine groep een ademcirkel vormen. Tijdens deze sessie stuur je heel bewust je ademhaling, door de in- en uitademing te verbinden. Hierdoor kunnen er innerlijke processen op gang gebracht worden. Door zo bewust op deze manier te ademen kun je blokkades openen en je levensenergie weer laten stromen. Neem zelf een matje, een handdoek en een deken tje mee.

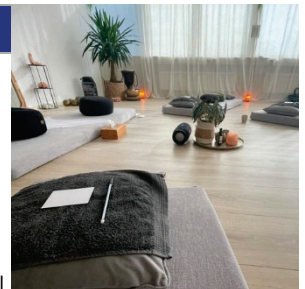


Foto: thebreathworkmovement.nl

O.L.V. Janny Brien

DATUM Donderdag 16 april 2026

TIJD 19:30 uur – 21:00 uur

LOCATIE Angstelborgh, grote zaal, Dorpszicht 22, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 10

KOSTEN € 17,50

INL. Irma van den Berg, 06 2850 6622



IEDEREEN KUNST EN CULTUUR!

Meer informatie:

www.cultuurhuis.nu/info@cultuurhuis.nu.
Kijk ook op onze website voor informatie over onze andere culturele programma's zoals de Zomertuin, Wintertuin en cultuureducatieprogramma's!

Ontdek het nieuwe filmseizoen op onze website en laat je verrassen door de mooiste en nieuwste films!

Filmhuis Abcoude is een initiatief van inwoners en Cultuurhuis Piet Mondriaan in samenwerking met Tumult.



GRATIS PROEFLES OPEN ATELIERS

De open ateliers bestaan uit visueel thinking strategy workshops en het maken van eigen beeldend werk.

Geef je nu op voor een gratis proefles.



PORTRETFOTOGRAFIE

Ellen Meijer | Fotografie & Kunst

- creatief kunstportret
- fine-art kinderportret
- familiefoto
- zakelijk portret of profielfoto



Ik hoop u te ontmoeten voor een unieke en professionele shoot in mijn studio Gein Noord 9, Abcoude

Meer info of vrijblijvend contact ▼

www.ellenmeijerkunst.nl

06-48337415

16 Diverse aspecten van paddenstoelen

Deze lezing richt zich op de schoonheid van paddenstoelen en ook hun rol in de ecologie komt uitgebreid aan bod. Paddenstoelen zijn immers opruimers, en onmisbare helpers van bomen. Natuurlijk gaan we in op de voortplanting van paddenstoelen. De dodelijke giftige groene knolamaniet komt zeker ter sprake, maar ook de hallucinogene werking van sommige paddenstoelen. Parasitaire schimmels mogen vanzelfsprekend niet ontbreken, en met schimmels als antibiotica sluiten we af.

Foto: Willem Kamphuis



O.L.V. Henk & Jenny Breij

DATUM Dinsdag 14 oktober 2025

TIJD 19:30 uur – 21:30 uur

LOCATIE De Sprong, Sporthuis Abcoude, Geinplein 3

MAX. DEELNEMERS 35

KOSTEN € 10,00

INL. Ans Poons, 06 2946 8240

17 Marsonderzoek van 1960 tot heden

Mars is de best onderzochte planeet van ons zonnestelsel. Hoe zijn die onderzoeken uitgevoerd en wat weten we nu van Mars. Is of was daar leven? Kunnen wij daar leven? Op deze en andere vragen probeert Wim Hulshoff Pol in deze voordracht een antwoord te geven.

Foto: NSSDCA Photo Gallery



O.L.V. Wim Hulshoff Pol

DATUM Woensdag 19 november 2025

TIJD 20:00 uur – 22:00 uur

LOCATIE Viscentrum, Molenweg 19, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 40

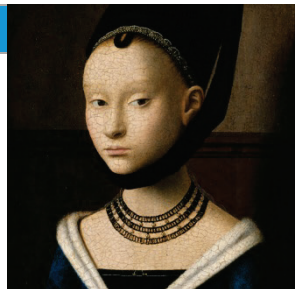
KOSTEN € 10,00

INL. Irma van den Berg, 06 2850 6622

18 Malle mode uit een ver verleden

Feiten en weetjes over de kostuums uit vroeger tijden: zo was in de Middeleeuwen een geheel kaal geëpileerd gezicht in de mode, en hadden de oude Egyptenaren een opvallende smaak in jurken, namelijk superstrak en met één of beide borsten bloot. Of denk aan de Pruikentijd: hoe zagen de hoepels er onder de hoepelrokken precies uit? In dit smeugige verhaal over malle en merkwaardige kledingstukken geeft Anne de Snoo ons zicht op deze modeontwikkelingen.

Foto: wikipedia



O.L.V. Anne de Snoo

DATUM Woensdag 26 november 2025

TIJD 20:00 uur – 22:00 uur

LOCATIE De Sprong, Sporthuis Abcoude, Geinplein 3

MAX. DEELNEMERS 30

KOSTEN € 10,00

INL. Didi Garssen, 06 1392 6217



Ophaalpunten bij Plus Koot en The Read Shop,
of laten halen en brengen met www.mijnwassie.nl



OLLIE'S 
COFFEE AND MORE

FOR YOUR...
COFFEE
TEA
JUICES
SWEETS
LUNCH
BREAKFAST

OLLIE'S COFFEE AND MORE - BRUGSTRAAT 1 - ABCOUDE - OLLIESCOFFEE.NL

19 Kerstverhalen

Ook dit jaar zet het Cursusproject een decembertraditie voort: in zijn fauteuil naast de kerstboom leest meesterverteller Bartho Braat enkele minder voor de hand liggende kerstverhalen voor. In de pauze drinken we samen een glaasje glühwein.



Foto: Ina Bakker

O.L.V. Bartho Braat

DATUM Maandag 15 december 2025

TIJD 20:00 uur – 22:00 uur

LOCATIE Ollie's coffee and more,
Brugstraat 1, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 30

KOSTEN € 10,00

INL. Ina Bakker, 06 1514 1507

20 Het Amerikaanse verzamelaarsechtpaar Singer

Voor Anna en William Singer was kunst de rode draad in hun leven. Hun reis- en kooplust kende geen grenzen. Dankzij hun grote vermogen konden zij musea stichten en steun verlenen aan kunstenaars en maatschappelijke projecten. In hun huizen en ateliers in Nederland en Noorwegen was voldoende plek voor hun kunstverzameling. Wie waren deze bijzondere weldoeners, wat verzamelden ze en wat dreef hen?



Foto: historischekringlaren.nl

O.L.V. Helen Schretlen

DATUM Woensdag 14 januari 2026

TIJD 20:00 uur – 22:00 uur

LOCATIE De Sprong, Sporthuis Abcoude, Geinplein 3

MAX. DEELNEMERS 30

KOSTEN € 10,00

INL. Josje Boeijink, 06 4991 4669

21 Hannah Arendt over vrijheid

Hannah Arendt is een politiek filosofe die vooral bekendheid verwierf door haar verslaglegging van het Eichmannproces in 1961 en de film die hierover uitkwam in 2012. Maar Hannah Arendt is ook, en vooral, de politiek filosofe die uit haar ervaring met nazisme en statenloosheid een inspirerende en tegendraads begrip van vrijheid smeedde. Deze lezing gaat over kwaad, handelen, vrijheid en burgerschap. Het denken van deze filosoof zal verrassend actueel blijken.

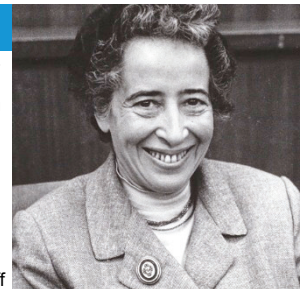


Foto: Barbara Niggel-Radloff

O.L.V. Hans Beuk

DATUM Dinsdag 24 februari 2026

TIJD 19:30 uur – 21:30 uur

LOCATIE De Sprong, Sporthuis Abcoude, Geinplein 3

MAX. DEELNEMERS 35

KOSTEN € 10,00

INL. Ans Poons, 06 2946 8240



PATRICK VOOROGEN



Kerkplein 2 / 1391 GJ Abcoude / 0294 28 48 18
info@patrickvoorogen.nl / patrickvoorogen.nl



22 De laatste jaren van Vincent van Gogh

De laatste tweeënhalve jaar van Vincent van Goghs leven waren zowel tragisch als buitengewoon productief. Hij schilderde enkele van zijn beroemdste werken in Arles, Saint-Remy en Auvers-sur-Oise, terwijl hij worstelde met zijn mentale gezondheid. Zijn kunst wordt tegenwoordig erkend als revolutionair en van onschatbare waarde, en zijn invloed op de moderne kunst is enorm gebleven. We maken in deze audiovisuele show een route langs die plaatsen en zien zijn schilderijen samen met foto's.

Foto: butink.nl



O.L.V. Henk Butink

DATUM Woensdag 11 maart 2026

TIJD 19:30 uur – 22:00 uur

LOCATIE De Sprong, Sporthuis Abcoude, Geinplein 3

MAX. DEELNEMERS 35

KOSTEN € 10,00

INL. Ans Poons, 06 264 68 240

23 Wandeling door de Bellamybuurt

Dorpsgenoot Hans Olthof leidt ons rond door dit bijzondere deel van Amsterdam. Dit buurtschap bestond al sinds de 16e eeuw en lag erg geïsoleerd. Het was landelijk met tuinderijen, en later kwamen er industrie- en houtzaagmolens. Na 1850 kwam er woningbouw en volgde annexatie door Amsterdam. Vele jaren hebben de Stadsreiniging en het Gemeentelijk Vervoerbedrijf hier vestigingen gehad. Tegenwoordig is hier een bruisend uitgaansleven met foodhallen, muziek- en bioscoopzalen.

Foto: bMA



O.L.V. Hans Olthof

DATUM Dinsdag 23 september 2025

TIJD 10:30 uur – 12:30 uur

VERZAMELEN om 10:15 uur op het Kwakersplein bij het beeld van de Ratelaar

MAX. DEELNEMERS 15

KOSTEN € 12,50

INL. Ingeborg van Hees, 06 4274 0116

24 Architectuurwandeling over de Zuidas

De Zuidas geeft een 'grootstedelijk' gevoel als je over de A10 rijdt, door de afwisselende en imposante kantoorgebouwen zoals De Schaats, de ABN AMRO-toren, het World Trade Center en de nieuwe rechtbank. Deze gedurfde architectuur wordt afgewisseld met moderne appartementencomplexen zoals The Valley. Goed te zien zijn is belangrijk voor deze rondleiding.

Foto: Ina Bakker



O.L.V. Hanneke van Rooijen

DATUM Woensdag 24 september 2025

TIJD 10:00 uur – 11:30 uur

VERZAMELEN om 9:45 uur vóór het Informatiecentrum in het WTC

MAX. DEELNEMERS 15

KOSTEN € 10,00

INL. Ingeborg van Hees, 06 4274 0116

De Witte Dame Hotel | Restaurant | Events



scan de QR code
en bekijk onze website

Elke dag geopend vanaf 8:00u voor ontbijt, lunch en diner

Hotel & Restaurant

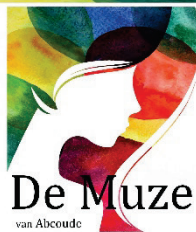
+31 (0)29 42 69 475
info@hoteldwd.nl

Adres

Stationsplein 3
1391 GS Abcoude
Nederland

Events

+31 (0)20 61 68 660
events@hoteldwd.nl



Eigenzinnig

in Kunst & Cultuur

Culturele projecten, voor, door en in het dorp

Komend seizoen start er weer een nieuw:

Café Chantant

Een muziektheaterproductie met muziek, zang en toneel, onder leiding van professionals.

Meld je aan, ook muzikanten zijn van harte welkom.
We beginnen in oktober op de maandagavond.

Meer informatie of aanmelden: demuzevanabc@gmail.com / www.demuzevanabcoude.nl / tel: 0641509889

25 De geheimen van Kasteel Loenersloot

In het jaar 1250 stond er alleen een toren in Loenersloot. Daarna is er veel aan- en bijgebouwd en afgebroken. In het kasteel kunnen we genieten van ware juweeltjes, zoals de fraaie stucplafonds en het beschilderde behang. Een bezoek aan het kasteel is dan ook een stap terug in de tijd. Vanaf de donjon heb je bovendien een ongekend uitzicht over de omgeving.



Foto: Ina Bakker

O.L.V. Gids van het Utrechts Landschap

DATUM Zaterdag 27 september 2025

TIJD 13:30 uur – 15:00 uur

VERZAMELEN om 13:15 uur bij de ophaalbrug,
Rijksstraatweg 211, Loenersloot

MAX. DEELNEMERS 22

KOSTEN € 10,00

INL. Inge van den Hoed, 06 8168 3570

26 Joodse begraafplaats Beth Haim

De Joodse begraafplaats Beth Haim te Ouderkerk is in 1614 gesticht en nog steeds in gebruik. In de 14de eeuw kwamen er veel vluchtelingen uit Spanje naar Amsterdam. Hier kon men vrij z'n geloof belijden maar begraven met Joodse rituelen moest elders. Ouderkerk had een mooi stuk grond te koop en over het water kon men de begraafplaats handig bereiken.



Foto: tantemokum.nl

O.L.V. Billha Zussmann

DATUM Vrijdag 3 oktober 2025

TIJD 13:30 uur – 15:30 uur

LOCATIE Kerkstraat 10, Ouderkerk a/d Amstel

MAX. DEELNEMERS 15

KOSTEN € 10,00

INL. Didi Garssen, 06 1392 6217

27 Een wijngaard in Loosdrecht!

Op het historische Landgoed Zonnestraal in Loosdrecht plaatste Alfred Visser in 2013 de eerste wijnstokken van verschillende hybride druiven die het goed doen in het Nederlandse klimaat. Op dit moment staan er al duizenden wijnstokken. De rondleiding met de uiterst deskundige uitleg van een wijnexpert of vinoloog geven ons een duidelijk inzicht in het maken van wijn. We besluiten de rondleiding met een wijnproeverij, een borrelplank en een flesje wijn voor thuis.



Foto: wijngaard-zonnestraal.nl

O.L.V. Annemarie van der Hoek

DATUM Donderdag 9 oktober 2025

TIJD 14:00 uur – 16:00 uur

LOCATIE Wijngaard Zonnestraal,
Rading 105, Loosdrecht

MAX. DEELNEMERS 15

KOSTEN € 55,00

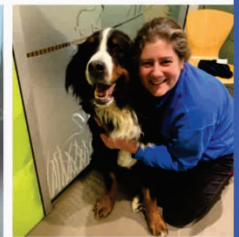
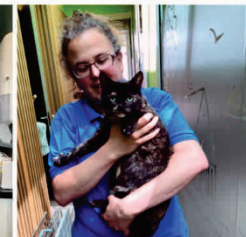
INL. Francis van Eldik, 06 4717 1528

DIERENARTSPRAKTIJK
+ KATTENHOTEL
PROOSDIJLANDEN

Hoogstraat 30
1391 BV Abcoude
Tel. 0294 - 769047
Tel. ook voor spoed

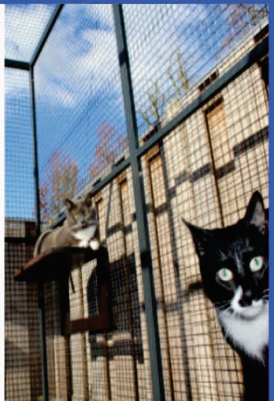
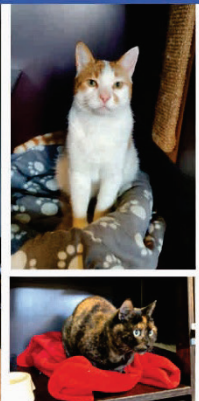
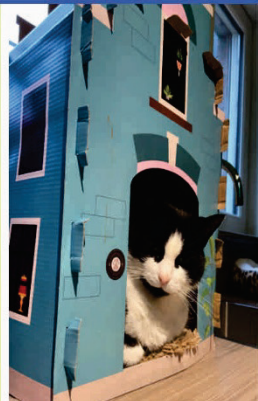
sinds 2014

- modern en transparant
- eerlijk advies
- consulten, vaccinaties
- medicijnen en voeding
- bloed- en urineonderzoek
- digitaal röntgenonderzoek
- chirurgische ingrepen
- tandheelkunde
- 'CATFRIENDLY' gecertificeerd



KATTENHOTEL

- 9 hotelkamers
- binnen speelruimte
- buitenverblijf
- persoonlijke aandacht
- camera toezicht
- medische verzorging



info@dapproosdijlanden.nl



www.dapproosdijlanden.nl

28 Paddenstoelen in Klarenbeek

De vliegenschwam kennen we allemaal, maar heb je de bundelmycena of de gekraagde aardster wel eens gezien? Je kunt ze zomaar tegenkomen in het kleine maar zeer gevarieerde natuurgebied Klarenbeek. Vrijwilligers van de natuurvereniging De Ruige Hof ontwikkelen en onderhouden dit stuk unieke natuur op vijf minuten fietsen van Abcoude. Een van die vrijwilligers neemt ons mee op een paddenstoelensafari.



Foto: Willem Kamphuis

O.L.V. een vrijwilliger van De Ruige Hof

DATUM Vrijdag 31 oktober 2025

TIJD 10:00 uur – 12:00 uur

VERZAMELEN bij het tuinhuis van de Ruige Hof, Abcouderstraatweg 77, Amsterdam Z.O.

MAX. DEELNEMERS 12

KOSTEN € 10,00

INL. Ina Bakker, 06 1514 1507

29 Kijkje bij Kesbeke

Tafelzuren inleggen doet de familie Kesbeke al sinds 1948. Het is nog steeds een familiebedrijf en Kesbekes producten zijn niet uit de schappen te denken. Tijdens deze rondleiding door de fabriek leren we van alles over de wereld van augurken en uitjes. We eindigen met een proeverij en iedereen gaat bovendien met een leuke goodiebag naar huis!



Foto: kesbeke.nl

O.L.V. een medewerker van Kesbeke

DATUM Dinsdag 4 november 2025

TIJD 11:00 uur – 13:00 uur

LOCATIE Kesbeke tafelzurenfabriek, Adolf Nassaustraat 2, Amsterdam

MAX. DEELNEMERS 12

KOSTEN € 17,50

INL. Francis van Eldik, 06 4717 1528

30 Verhalen uit Baambrugge

Met een gids van Gilde De Ronde Venen wandelen we door de geschiedenis van Baambrugge langs mooie gebouwen en bijzondere plaatsen. Na twee uur weten we waar de Beach Boys hun album Holland opnamen, wat een banbrug is, en welk pand in de zgn. waterstaatstijl is gebouwd. En nog veel meer.



Foto: Mariëtte van Staveren

O.L.V. een gids van Gilde De Ronde Venen

DATUM Maandag 24 november 2025

TIJD 14:00 uur – 16:00 uur

VERZAMELEN voor de kerk in Baambrugge

MAX. DEELNEMERS 10

KOSTEN € 10,00

INL. Ina Bakker, 06 1514 1507

31 Stinzenplanten op Nyenrode

Stinzenplanten zijn voorjaarsbloeiers zoals het sneeuwkllokje. Deze planten werden vanaf de 18e eeuw uit o.a. Zuid-Europa gehaald om in de toen bij de rijken populaire Engelse landschapstuin te kunnen verwilderen. IVN-gids Jetske van den Bijtel laat ons in het schitterende park van kasteel Nyenrode zien hoe deze exotische planten inmiddels zijn ingeburgerd.



Foto: Ina Bakker

O.L.V. Jetske van den Bijtel
DATUM Vrijdag 27 februari 2026
TIJD 10:00 uur – 12:00 uur
LOCATIE Kasteel Nyenrode,
 Straatweg 25, Breukelen

MAX. DEELNEMERS 12
KOSTEN € 10,00
INL. Ina Bakker, 06 1514 1507

32 Landgoed Zonnestraal

Jan Schriefer leidt ons rond in dit iconische monument (ruim 2km). Jan is hier in 1954 geboren, en nooit meer weggegaan. Jans vader kwam hier om te herstellen van tuberculose; zijn vrouw mocht er ook komen wonen, en zo ontstond het gezin. Het motto van Zonnestraal: de sterken voor de zwakken.



Foto: brasserie-zonnestraal.nl

O.L.V. Jan Schriefer
DATUM Vrijdag 6 maart 2026
TIJD 13:30 uur – 15:00 uur
VERZAMELPUNT Brasserie Zonnestraal,
 Loosdrechtsebos 17, Hilversum

MAX. DEELNEMERS 15
KOSTEN € 12,50
INL. Inge van den Hoed, 06 8168 3570

33 Bibliotheek Neude in Utrecht

Vanaf 2011 is het postkantoor Utrecht een bibliotheek: een prachtig gebouw in de stijl van de Amsterdamse school. Verken in een uur dit mooie gebouw en hoor alles over de bouwstijl en zie de leukste details, stenen postduiven en giraffenthalzen met posthoorns. Ga terug in de tijd, sta stil bij de bijzondere kunst van toen en nu. Ontdek de collectie en de fijnste zit-, lees- en werkplekken.

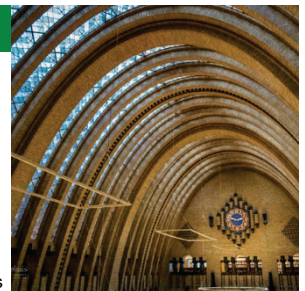


Foto: Willem Kamphuis

O.L.V. een gids van de bibliotheek
DATUM Zaterdag 7 maart 2026
TIJD 11:00 uur – 12:00 uur
LOCATIE Bibliotheek Neude,
 Neude 11, Utrecht

MAX. DEELNEMERS 8
KOSTEN € 15,00
INL. Ans Poons, 06 2946 8240

34 De magie van koffie

'Koffieprofessor' Wouter Brunia neemt ons mee in de boeiende wereld van koffie. We leren waar koffie groeit, hoe het wordt geogst, en we ervaren hoe koffie wordt gebrand. We gaan zelf aan de slag met het malen en zetten van filterkoffie en espresso. Proef en vergelijk verschillende koffiesoorten en ontdek waarom koffie niet altijd hetzelfde smaakt. Deze introductie opent je zintuigen én je blik op koffie.

Foto: Wouter Brunia



O.L.V. Wouter Brunia

DATUM Dinsdag 17 maart 2026

TIJD 11:00 uur – 13:00 uur

LOCATIE Amsterdam Coffee Lab,
Nijverheidslaan 3A8, Weesp

MAX. DEELNEMERS 10

KOSTEN € 37,50

INL. Ina Bakker, 06 1514 1507

35 Klarenbeek, een bijzonder natuurgebied(je)

Teer guichelheil, kranskarwij, groot blaasjeskruid... Deze bijzondere en soms zeldzame planten kun je zomaar tegenkomen in het kleine maar zeer gevarieerde natuurgebied Klarenbeek. Vrijwilligers van de natuurvereniging De Ruige Hof ontwikkelen en onderhouden dit stuk unieke natuur op vijf minuten fietsen van Abcoude. Jetske van den Bijtel is een van die vrijwilligers en zij laat ons zien wat dit gebied zo speciaal maakt.

Foto: Willem Kamphuis



O.L.V. Jetske van den Bijtel

DATUM Vrijdag 29 mei 2026

TIJD 10:00 uur – 12:00 uur

VERZAMELEN bij het tuinhuis van de Ruige Hof,
Abcouderstraatweg 77, Amsterdam Z.O.

MAX. DEELNEMERS 12

KOSTEN € 10,00

INL. Ina Bakker, 06 1514 1507

36 Het Expo'atelier van Ans Markus

Een rondleiding van Ans Markus door haar prachtige Expo'atelier in Amsterdam is een fascinerende ervaring. Ans vertelt hoe zij kunstenaars is geworden, en ze zal ons diverse kunstwerken laten zien. Zij heeft veel portretten gemaakt van bekende personen, zoals (toen nog) koningin Beatrix. Haar werk is tentoongesteld in o.a. Amerika, Frankrijk, België, Duitsland, Spanje, Monaco. In deze inspirerende omgeving krijgt iedereen de gelegenheid om vragen te stellen.

Foto: ansmarkus.nl



O.L.V. Ans Markus

DATUM Zaterdag 20 september 2025

TIJD 11:00 uur – 12:30 uur

LOCATIE Expo'atelier Ans Markus,
Prinseneiland 49, Amsterdam

MAX. DEELNEMERS 30

KOSTEN € 17,50

INL. Francis van Eldik, 06 4717 1528



ZEN MEDITATIE

ZaZen Abcoude sinds 2007
in 't Hoogt - Kerkplein 32 te Abcoude
op woensdagavond 20.00 - 21.30 uur

7 september start nieuwe seizoen

informatie: Maria Steenman

06 38 37 71 16

mariasteenman@gmail.com

www.zazenabcoude.nl

WELKOM



Boek vandaag jouw workshop via
www.anakbungsukookworkshops.nl

ANAK BUNGSU KOOKWORKSHOPS

Met de workshops wil ik laten zien hoe rijk en divers de Indonesische keuken is.

De workshops worden gegeven door Maureen Tan, bestsellerauteur van de kookboeken *De bijbel van de Indonesische keuken*, *Java en Rendang*.

Samen koken in een ontspannen en huiselijke sfeer in onze woonkeuken en kookstudio.

Leer in 4,5 uur met uitgebreide uitleg van Indonesische ingrediënten, authentiek Indonesisch koken.

37 Singer Laren “1913: De Grote Kunstexplosie”

Feest, vrijheid en explosies van kleur en vorm vullen vanaf 16 september 2025 de zalen van Singer Laren. De tentoonstelling “1913. De Grote Kunstexplosie” laat het werk van Nederlandse modernisten zien te midden van dat van hun Europese tijdgenoten. In 1913 lijkt de kunstwereld te dansen op de vulkaan vlak voordat de vrede in Europa in vlammen opgaat.



Foto: Singer Laren

O.L.V. Hanneke van Rooijen
DATUM Woensdag 29 oktober 2025
TIJD 10:00 uur – 11:00 uur
LOCATIE Singer Laren,
 Oude Drift 1, Laren

MAX. DEELNEMERS 15
KOSTEN € 10,00 + entree museum (gratis met MJK, Vriendenloterij- of Rembrandtkaart)
INL. Ingeborg van Hees, 06 4274 0116

38 Kunst in het AMC

Het AMC (Amsterdam UMC locatie AMC) is geen museum maar wel een plek waar je onverwachts in aanraking kunt komen met kunst. Een grote hedendaagse kunstcollectie verfraait de openbare ruimte, maar dient ook als troost, inspiratie en zingeving. Menno Dudok van Heel, hoofd Kunstzaken van Amsterdam UMC, laat ons zien hoe kunstenaars op een persoonlijk en emotioneel vlak verbinding maken met patiënten en medewerkers, studenten en onderzoekers.



Foto: Ina Bakker

O.L.V. Menno Dudok van Heel
DATUM Vrijdag 28 november 2025
TIJD 14:00 uur – 15:00 uur
LOCATIE Het AMC,
 Meibergdreef 9, Amsterdam

MAX. DEELNEMERS 20
KOSTEN € 15,00
INL. Ina Bakker, 06 1514 1507

39 Italiaans koken voor vegetariërs

Het aantal mensen dat vegetarisch is gaan eten is de afgelopen jaren enorm gestegen. Minder vlees en vis eten is dan ook goed voor mens en milieu. Tijdens deze workshop gaan we lekkere Italiaanse gerechten met groenten klaarmaken: antipasti, pastagerechten, risotto's, salades en verrukkelijke toetjes. Na het koken eten we alles samen op onder het genot van een glaasje Italiaanse wijn. Meenemen: snijplank, scherp mes, theedoek, bakjes voor de restjes voor het thuisfront. Eventueel een schort. Foto: ah.nl



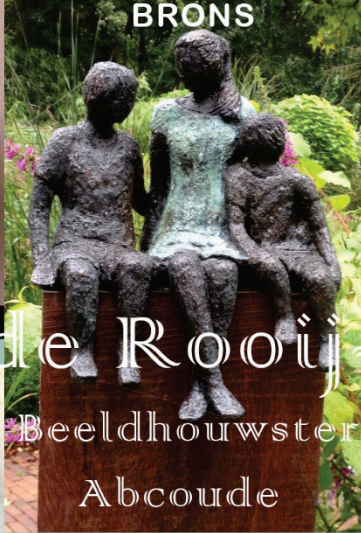
O.L.V. Silvia Maulini
DATUM Dinsdag 11 november 2025
TIJD 19:00 uur – 21:30 uur
LOCATIE Studio Idee,
 Driehovenlaan 2, Loenen aan de Vecht

MAX. DEELNEMERS 9
KOSTEN € 42,50 (incl. een glaasje wijn)
INL. Francis van Eldik, 06 4717 1528

MARMER



BRONS



MARMER



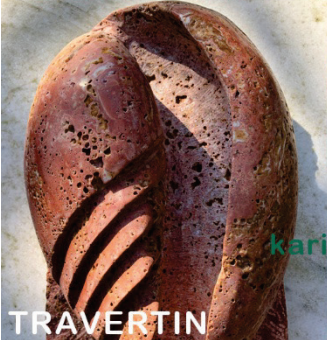
Karin de Rooij-Leicht

Beeldhouwster

Abcoude

06 51 30 76 05

karin.derooij-leicht@hotmail.nl



TRAVERTIN

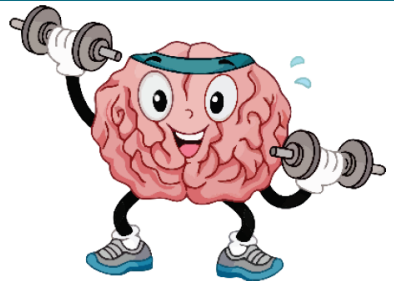
BEELDEND VERBEELD



SERPENTIJN

BRAIN IN SHAPE

Hou je hersenen fit!



Brain in Shape is een unieke training om je brein vitaal en scherp te houden. Vanuit rust en aandacht werken we aan coördinatie, concentratie, geheugen, het verbinden van beide hersenhelften en het prikkelen van je hersenen op verschillende niveaus.

Start: 1 maart 2026 (bij voldoende deelname) - 7 bijeenkomsten

Wanneer: Elke maandagavond van 20.00 tot 21.30 uur

Meer informatie of aanmelden?

Mail naar info@marjoleinmacrander.nl of bel 06-41509889

40 Italiaanse ovensgerechten

Ovensgerechten vormen de perfecte oplossing voor drukke, maar goed georganiseerde fijnproevers. Een goede voorbereiding is immers het halve werk, ook in de keuken! Vanavond maken we heerlijke Italiaanse gerechten en desserts die vooraf voorbereid kunnen worden en op het laatste moment in de oven gaan. Na het koken eten we alles samen op onder het genot van een glaasje Italiaanse wijn. Meenemen: snijplank, scherp mes, theedoek, bakjes voor lekkere restjes voor het thuisfront. Eventueel een schort.

Foto: eatertainment.nl



O.L.V. Silvia Maulini

DATUM Dinsdag 20 januari 2026

TIJD 19:00 uur – 21:30 uur

LOCATIE Studio Idee,

Driehovenlaan 2, Loenen aan de Vecht

MAX. DEELNEMERS 9

KOSTEN € 42,50 (incl. een glaasje wijn)

INL. Francis van Eldik, 06 4717 1528

41 Italiaans koken voor vegetariërs (herhaling)

Het aantal mensen dat vegetarisch is gaan eten is de afgelopen jaren enorm gestegen. Minder vlees en vis eten is dan ook goed voor mens en milieu. Tijdens deze workshop gaan we lekkere Italiaanse gerechten met groenten klaarmaken: antipasti, pastagerechten, risotto's, salades en verrukkelijke toetjes. Na het koken eten we alles samen op onder het genot van een glaasje Italiaanse wijn. Meenemen: snijplank, scherp mes, theedoek, bakjes voor de restjes voor het thuisfront. Eventueel een schort.

Foto: ah.nl



O.L.V. Silvia Maulini

DATUM Dinsdag 14 april 2026

TIJD 19:00 uur – 21:30 uur

LOCATIE Studio Idee,

Driehovenlaan 2, Loenen aan de Vecht

MAX. DEELNEMERS 9

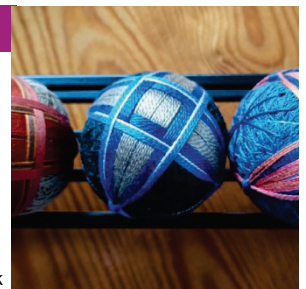
KOSTEN € 42,50 (incl. een glaasje wijn)

INL. Francis van Eldik, 06 4717 1528

42 Temari, Japanse naaldkunst

Temari is een Japanse wikkeltechniek. Met verschillende draden versier je zo een bal. Zo'n temaribal is het sierlijke symbool van liefde en vreugde en als je die bal cadeau geeft brengt het de ontvanger geluk. Deze specifieke naaldkunst is heel leuk om te leren, er zijn talloze variaties in materiaal, kleuren, diktes en patronen mogelijk. Ook leuk voor kinderen (vanaf 10 jaar)!

Foto: Sandra Moek



O.L.V. Sandra Moek

DATUM Zaterdag 1 november 2025

TIJD 13:30 uur – 16:00 uur

LOCATIE Angstelborgh, Geinzaal,
Dorpszicht 22, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 10

KOSTEN € 25,00 incl. materialen

INL. Ina Bakker, 06 1514 1507

43 Rendiertje maken

In deze drie uur durende workshop maak je een rendiertje op een natuurstenen sokkeltje. Laag voor laag bouw je je rendier op met aluminiumfolie, tape, powertext, klei en in een kleur naar keuze. Meenemen naar huis kan gelijk aan het einde van deze workshop; neem hiervoor een oude grote handdoek mee. En iedereen kan het!

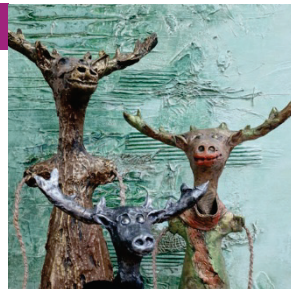


Foto: Angelique Streefkerk

O.L.V. Angelique Streefkerk

DATUM Maandag 8 december 2025

TIJD 19:00 uur – 22:15 uur

LOCATIE Atelier Lique's Creations,
Wilgenlaan 35 C, Vinkeveen

MAX. DEELNEMERS 20

KOSTEN € 52,50 incl. materialen (en koffie)

INL. Ina Bakker, 06 1514 1507

44 Papierknipkunst

Na een inleiding over het hoe en waarom van de papierknipkunst (onderdeel van ons immaterieel erfgoed!) gaan we zelf aan de slag. Eerst met wat oefeningen voor de techniek, maar al gauw maken we echte knipwerkjes, bijvoorbeeld kerstklokken met knipwerk of knipsels om op te hangen in de kerstboom of voor het raam. Alle materialen en een speciaal schaarje zijn bij de prijs inbegrepen. Leuk om met je (klein)kind te doen!

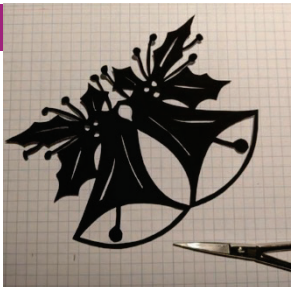


Foto: Nederlandse Vereniging voor Papierknipkunst

O.L.V. Tineke Schermerhorn

DATUM Woensdag 10 december 2025

TIJD 13:30 uur – 16:00 uur

LOCATIE Angstelborgh, Geinzaal,
Dorpszicht 22, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 10

KOSTEN € 20 incl. materialen (en schaarje)

INL. Ina Bakker, 06 1514 1507

45 Granny squares haken

Een granny square is een gehaakt vierkantje. Anita leert ons in de eerste les een basisvierkant te haken met verschillende haaksteken: de losse, de vaste en het stokje. Thuis maken we er dan een aantal vierkantjes bij. En in de tweede les gaan we deze 'squares' aan elkaar te haken tot bijvoorbeeld een tas, een trui of een kussen. NB neem je eigen haaknaalden en -garens mee.



Foto: Ina Bakker

O.L.V. Anita Schoen

DATUM Zaterdagen 28 februari en 14 maart 2026

TIJD 14:00 uur – 16:00 uur

LOCATIE Angstelborgh, Geinzaal,
Dorpszicht 22, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 8

KOSTEN € 30 (voor twee middagen)

INL. Ina Bakker, 06 1514 1507



Cursusproject Abcoude-Baambrugge is er voor *iedereen!*

VOORWAARDEN

Inschrijven

U schrijft zich in door op de cursuspagina de inschrijfknoop te gebruiken. Voor elke cursus geldt: wie het eerst komt, het eerst maalt. Is de cursus vol, dan kunt u zich aanmelden voor de wachtlijst; u krijgt van ons een mailtje als er weer plaats is.

NB u bent pas ingeschreven als u een bevestigingsmail heeft ontvangen!

Retourbeleid

Gaat een cursus niet door, dan betaalt het Cursusproject u het cursusgeld terug. Als u zelf niet in staat bent een cursus te volgen, dan betaalt het Cursusproject het cursusgeld **niet** terug. U kunt natuurlijk wel iemand anders in uw plaats laten komen; laat het dan wel aan de cursusbegeleider weten.

Consumpties

Bij elke cursus staat steeds vermeld wat bij de prijs is inbegrepen; denk hierbij aan museum-entree of materiaalkosten. Wilt u tijdens de cursus een consumptie gebruiken, dan is dat voor eigen rekening (tenzij dat anders vermeld staat).

INSCHRIJVEN VANAF MAANDAG 1 SEPTEMBER 2025, 12:00 UUR

U kunt gebruikmaken van het online inschrijfformulier op onze website:

www.cursusproject-abcoude.nl.

Inschrijving gebeurt op volgorde van aanmelding.



 **STEM OP HET CURSUSPROJECT  MET RABO CLUBSUPPORT!**

**STEM VANAF 1 SEPTEMBER
IN DE RABO APP**

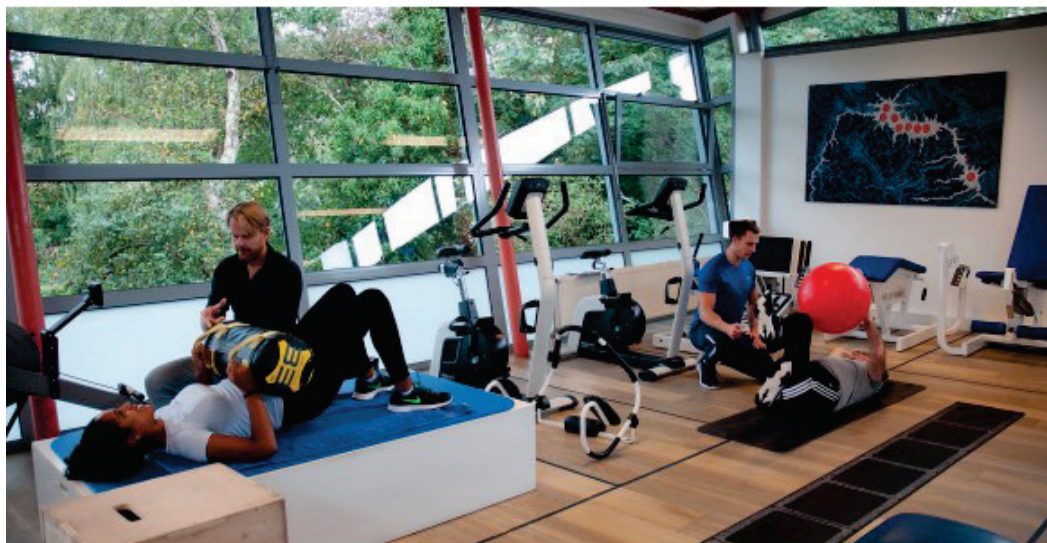
de coöperatieve
Rabobank 





praktijk
WIJNANT
fysiotherapie

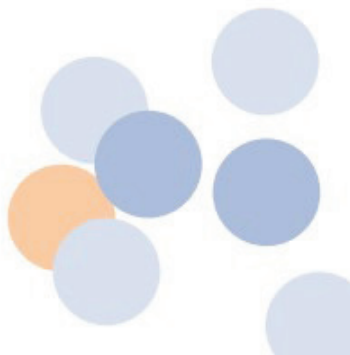
van Oosterhoutstraat 9
1391 VH Abcoude
0294 - 281226



SPECIALIST IN

BEWEGING EN GEZONDHEID

- VITALITEITSTHERAPIE
- PERSONAL TRAINING
- BOOTCAMP
- MASSAGE
- YOGA
- PILATES



WWW.PRAKTIJKWIJNANT.NL