

CURSUSPROJECT ABCOUDE – BAAMBRUGGE

is er voor *iedereen!*

– programma 2026-2027 –



Inschrijven op
31 augustus vanaf 12:00 uur
www.cursusproject-abcoude.nl

INHOUDSOPGAVE ACTIVITEITEN

WORKSHOPS	
01	Jeu de boules: techniek en strategie
02	Dans je vrij
03	Baby- en kindergebaren
04	Ademcirkel
05	Kennismaken met handlezen
06	Inspiratiesessie Klimaatgesprekken
07	Percussie
08	Holistisch leven
LEZINGEN	
09	Rusland, het land van de leugen
10	Vechtologie
11	Het buitenmuseum van het Rijksmuseum
12	Wie was Willem van Abcoude?
13	Kijken naar kunst uit de Ronde Venen
14	Bijzondere kerstverhalen
15	De man als ijdeltuit
16	Kunst- en kleurwerk
17	Een verkenning van Martin Heidegger
EXCURSIES	
18	Vuurtoreneiland
19	Theo Thijssenmuseum
20	Wandeling Bijlmerbajeskwartier
21	Paddenstoelen op Nyenrode
22	Muziekgebouw aan 't IJ

23	Landgoed Zonnestraal
24	Weesper Automaten Kabinet
25	Stinzenplanten op Nyenrode
26	Vogels kijken
27	Wandeling over de Westelijke Eilanden
28	Je eigen eetbare tuin
KUNST	
29	Bezoek aan kunstenares Ans Markus
30	Yayoi Kusama in het Stedelijk Museum
31	Kunst in het AMC
32	Chez Matisse in H'ART
CULINAIR	
33	Italiaanse visgerechten
34	Italiaans koken voor beginners (1)
35	Italiaans koken voor beginners (2)
CREATIEF	
36	Origami
37	Oriëntatieworkshop schilderen (1)
38	Uiltje maken
39	Tafelkerststuk
40	Oriëntatieworkshop schilderen (2)
41	Upcycle je kleding
42	Echoes of movement
43	Creatief met restjes stof

INSCHRIJVEN VANAF MAANDAG 31 AUGUSTUS 2026, 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



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

Inge van den Hoed	voorzitter, cursusleider	06 8168 3570
Ina Bakker	secretaris, pr, website, cursusleider	06 1514 1507
Irma van den Berg	penningmeester	06 2850 6622
Ulla Neuhaus	website, cursusleider	06 2231 8307
Ans Poons	website, cursusleider	06 2946 8240
Didi Garssen	cursusleider	06 1392 6217
Francis van Eldik	cursusleider	06 4717 1528
Ingeborg van Hees	cursusleider	06 4274 0116
Marianne Jonker	cursusleider	06 3392 3838
Kathleen Willingham	cursusboekje, folder, advertenties	

info@cursusproject-abcoude.nl

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

01 Jeu de boules: techniek en strategie

In drie lessen leer je de techniek van het jeu de boules: plaatsen (pointeren) en schieten (tireren). Bij plaatsen probeer je de bal (boule) zo dicht mogelijk bij het kleine balletje (butje) te gooien. Bij schieten probeer je een boule van de tegenpartij weg te ketsen. Tijdens (trainings)wedstrijdjes ervaar je de steeds wisselende spelsituaties, die telkens om een andere strategie vragen. Na afloop van iedere les doen we nog een drankje.

foto: Gerard Peelen



O.L.V. Leden van Jeu de Boulesclub Abcoude
DATUM Dinsdagen 6, 13 en 20 oktober 2026
TIJD 20:00 – 21:30
LOCATIE Boulodrome, Molenweg 19B, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 12
KOSTEN € 17,50
INL. Ans Poons, 06 2946 8240

02 Dans je vrij

Ook zin om vrij te dansen? Uit je hoofd en in je lijf? Doe dan mee met 'Dans je Vrij': vrij bewegen op passievolle muziek volgens de ritmes van het leven. Vanuit ons hart en essentie komen we in beweging. Er zijn geen vaste danspasjes, wel speelse impulsen. Je ervaart een grotere verbinding met jezelf en met de ander, zodat je meer vitaliteit, ontspanning, plezier en eenheid ervaart. Danservaring is niet nodig.

foto: pixabay



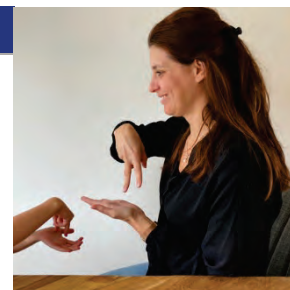
O.L.V. Lisette van Offeren
DATUM Donderdag 8 oktober 2026
TIJD 20:00 – 21:30
LOCATIE Piet Mondriaangebouw, Podiumzaal, Broekzijdselaan 46, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 15
KOSTEN € 10,00
INL. Ulla Neuhaus, 06 2231 8307

03 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



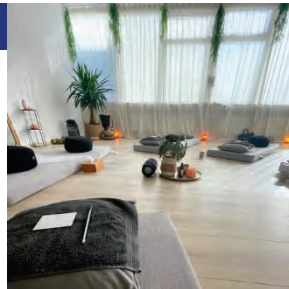
O.L.V. Lotte Damsma-Bouwer
DATUM Maandag 26 oktober 2026
TIJD 19:00 – 20:30
LOCATIE Proostdijkstraat 41, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 10
KOSTEN € 10,00
INL. Inge van den Hoed, 06 8168 3570

04 Ademcirkel

In deze workshop gaan we in een kleine groep een ademcirkel vormen. Tijdens de 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. Trek gemakkelijk zittende kleding aan.

foto: thebreathworkmovement.nl



O.L.V. Janny Brien

DATUM Donderdag 5 november 2026

TIJD 19:30 – 21:00

LOCATIE Gezondheidscentrum,
Kerkgaarde 3, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 10

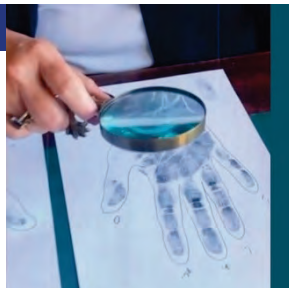
KOSTEN € 15,00

INL. Didi Garssen, 06 1392 6217

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 Woensdag 25 november 2026

TIJD 19:00 – 21:00

LOCATIE Ontmoetingscentrum Angstelborgh,
grote zaal, Dorpszicht 22, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 15

KOSTEN € 17,50

INL. Inge van den Hoed, 06 8168 3570

06 Inspiratiesessie Klimaatgesprekken

Klimaatverandering raakt ons allemaal, en zo'n 75% van de Nederlanders maakt zich daar zorgen over. Jij waarschijnlijk ook. Maar wat kun je doen? Deze workshop helpt je te ontdekken hoe je, samen met anderen, stappen kunt zetten in de verduurzaming van je eigen leven, en hoe je je omgeving daar op een positieve manier in meeneemt.

foto: Chantal Bekker



O.L.V. Peter Stevens en Chantal Bekker

DATUM Maandag 30 november 2026

TIJD 19:30 – 21:30

LOCATIE Ontmoetingscentrum Angstelborgh,
grote zaal, Dorpszicht 22, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 15

KOSTEN € 15,00

INL. Ulla Neuhaus, 06 2231 8307

07 Percussie

Lijkt het je niet leuk om eens te proberen hoe percussie/trommelen nu eigenlijk werkt? Op deze workshop komen een aantal basistechnieken aan bod en op een paar instrumenten kunnen we alles 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: Ina Bakker



O.L.V. Chris Elandt

DATUM Zaterdag 23 januari 2027

TIJD 14:00 – 15:30

LOCATIE Piet Mondriaangebouw, Harmoniezaal,
Broekzijdselaan 46, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 10

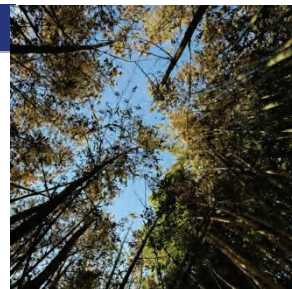
KOSTEN € 15,00

INL. Didi Garssen, 06 1392 6217

08 Holistisch leven: wat ons lichaam ons vertelt

Marieke neemt ons op deze avond mee op een ontspannen innerlijke reis. Ontdek hoe jouw lichaam, emotie en geest onlosmakelijk met elkaar verweven zijn. In deze workshop gaan we vanuit de Reiki-leer praktisch aan de slag om te ervaren hoe jouw energie stroomt en waar het eventueel stopt. Zijn hoofdpijn, buikpijn, vermoeidheid slechts lichamelijke klachten? Of speelt emotie hier ook een rol? Maak kennis met een holistische kijk op je gezondheid en leven.

foto: Marieke Schilling



O.L.V. Marieke Schilling

DATUM Donderdag 28 januari 2027

TIJD 19:30 – 21:00

LOCATIE Ontmoetingscentrum Angstelborgh,
kleine zaal, Dorpszicht 22, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 15

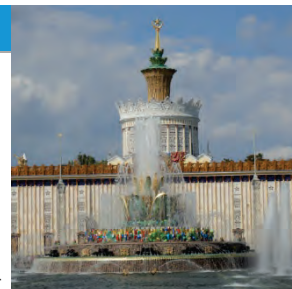
KOSTEN € 15,00

INL. Didi Garssen, 06 1392 6217

09 Rusland, het land van de leugen

Slavist Ton de Kok neemt ons mee door de geschiedenis van Rusland. Hij gaat o.a. in op de vraag: is er een Russische ziel? Om dat vast te stellen gaat hij 'op bezoek' bij Peter de Grote, Catharina de Grote, Lenin, Stalin, Brezjnef en Poetin. En natuurlijk geeft hij zijn visie op de vraag of Poetin het historische recht heeft te streven naar de hereniging van het 'Heilige Rusland'.

foto: Ina Bakker



O.L.V. Ton de Kok

DATUM Donderdag 17 september 2026

TIJD 20:00 – 22:00

LOCATIE Viscentrum, Molenweg 19, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 40

KOSTEN € 10,00

INL. Ina Bakker, 06 1514 1507

10 Vechtologie

Onder de titel Vechtologie neemt een lid van de Vechtplassen-commissie ons mee op reis door de Vechtplassen. Dit grote waterrijke laagveengebied ligt aan weerszijden van de Vecht en loopt tot aan de Utrechtse Heuvelrug. De natuurgebieden Botshol en Waverhoek maken er ook deel van uit. Van alles komt aan bod tijdens deze reis: de actuele problemen in het veenweidegebied, de Buitenplaatsen en het verouderde bomenbestand, de biodiversiteit, en de beschoeiing van de Vecht.

foto: natuurmonumenten.nl



O.L.V. een lid van de Vechtplassencommissie

DATUM Maandag 9 november 2026

TIJD 20:00 – 21:30

LOCATIE Ontmoetingscentrum Angstelborgh, grote zaal, Dorpszicht 22, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 30

KOSTEN € 10,00

INL. Inge van den Hoed, 06 8168 3570

11 Lezing over het buitenmuseum van het Rijksmuseum

Nadat het Rijksmuseumgebouw was gerenoveerd, is ook de tuin rondom het museum geheel vernieuwd en toegankelijker gemaakt voor het publiek. Dik van Dijk vertelt over de geschiedenis van de tuinen, de historische bomen, beplanting, hagen en berceaus. Maar vooral over de bijzondere bouwfragmenten, bijgebouwen, poorten, beelden en andere ornamenten, en waar deze vandaan komen.

foto: Dik van Dijk



O.L.V. Dik van Dijk

DATUM Vrijdag 13 november 2026

TIJD 20:00 – 21:45

LOCATIE Ontmoetingscentrum Angstelborgh, grote zaal, Dorpszicht 22, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 30

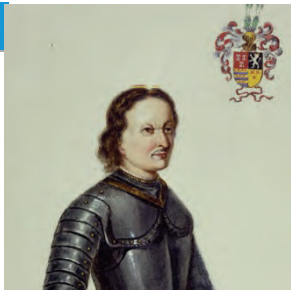
KOSTEN € 10,00

INL. Inge van den Hoed, 06 8168 3570

12 Wie was Willem van Abcoude?

Willem van Abcoude leefde eind 14e eeuw. Dankzij de strategische huwelijken van zijn voorouders was hij zeer rijk en machtig. Hij was diepgelovig, stichtte kloosters en gasthuizen, was raadsman van de bisschop van Utrecht en van de graven van Holland. Bovendien was hij kasteelheer van kasteel Abcoude. Maar hij was ook een hardvochtige schoonvader. Het leven van zijn familie geeft een boeiend inzicht in de fascinerende geschiedenis van Abcoude en de Angstel- en Vechtstreek in de middeleeuwen.

foto: wikipedia



O.L.V. Dirk Quaak

DATUM Woensdag 18 november 2026

TIJD 20:00 – 22:00

LOCATIE Viscentrum, Molenweg 19, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 30

KOSTEN € 10,00

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 ATELIER

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

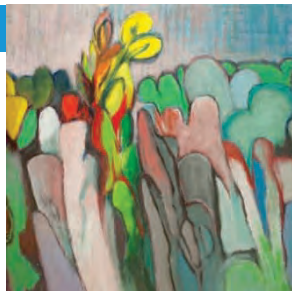
06-48337415



13 Leer kijken naar kunst uit de Ronde Venen

De gemeente De Ronde Venen beschikt over een bijzondere kunstcollectie met werken van kunstenaars uit de eigen gemeente. Om deze kunst voor een breed publiek toegankelijk te maken werd op 18 augustus 2014 de Stichting KuRVe (Kunstuitleen De Ronde Venen) opgericht. Vanavond nemen Nienke en Wouter ons mee langs een aantal kunstenaars en hun werken. Aan de hand van hun verhalen ontdekken we hoe je op verschillende manieren naar kunst kunt kijken en kunst nog meer kunt beleven.

foto: KuRVe



O.L.V. Nienke Meek en Wouter Goedkoop

DATUM Donderdag 19 november 2026

TIJD 19:30 – 21:30

LOCATIE Ontmoetingscentrum Angstelborgh,
grote zaal, Dorpszicht 22, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 30

KOSTEN € 10,00

INL. Ulla Neuhaus, 06 2231 8307

14 Bijzondere kerstverhalen

Eén van de vele decembertradities: in zijn fauteuil naast de kerstboom gezeten leest meesterverteller Bartho Braat enkele minder voor de hand liggende kerstverhalen voor. In de pauze drinken we samen een glaasje (alcoholvrije) glühwein.

foto: Ina Bakker



O.L.V. Bartho Braat

DATUM Maandag 14 december 2026

TIJD 20:00 – 22:00

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

MAX. DEELNEMERS 30

KOSTEN € 10,00

INL. Ina Bakker, 06 1514 1507

15 De man als ijdeltuit door de eeuwen heen

Mannenmode? Saai! Hoor ik u denken. Maar niets is minder waar; de kleding van de man is vaak nog veel boeiender dan vrouwenkleding. In vorige eeuwen droegen mannen jurken, maillots, superkorte pofbroekjes of broekrokken, felle kleuren en make-up. En ook enorme pruiken, lintbossen, overdadig kant en schitterend borduursel. Nee, opsmuk was de man niet vreemd. In deze lezing een overzicht van het wat, hoe en waarom van de vaak zeer extravagante herenkleding uit vervlogen tijden.

foto: wikipedia



O.L.V. Anne de Snoo

DATUM Maandag 18 januari 2027

TIJD 20:00 – 22:00

LOCATIE Ontmoetingscentrum Angstelborgh,
grote zaal, Dorpszicht 22, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 30

KOSTEN € 10,00

INL. Didi Garssen, 06 1392 6217



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



info@dapproosdijlanden.nl  www.dapproosdijlanden.nl



OLLIE'S 
COFFEE AND MORE

FOR YOUR...
COFFEE
TEA
JUICES
SWEETS
LUNCH
BREAKFAST

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

16 Kunst- en kleurwerk

Dorpsgenoot en vinpressionist Hubrecht Duijker vertelt over zijn belevenissen in de wereld van de lokale kunst. Hij brengt hiermee de door hem opgezette online galerie Kunst & Kleurwerk onder de aandacht. Op deze online galerie exposeren 100 à 150 individuele vrijetijdsschilders, waaronder diverse uit Abcoude. Het afgelopen jaar is deze galerie bijna 90.000 keer bezocht door 30.000 unieke bezoekers.



foto: kunstenkilwerk.nl

O.L.V. Hubrecht Duijker

DATUM Woensdag 17 februari 2027

TIJD 20:00 – 21:30

LOCATIE Ontmoetingscentrum Angstelborgh, grote zaal, Dorpszicht 22, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 30

KOSTEN € 10,00

INL. Inge van den Hoed, 06 8168 3570

17 Een verkenning van Martin Heidegger

Martin Heidegger (1889-1976) was een Duitse filosoof. In zijn filosofisch hoofdwerk *Zijn en Tijd*, uit 1927, probeert Heidegger de vraag naar het zijn opnieuw te stellen. Zijn zeer persoonlijke, vaak moeilijk te begrijpen taalgebruik is in de ogen van 'heideggerianen' fascinerend, hypnotisch en poëtisch. Anderen echter beschouwen zijn taalgebruik als bombastisch en onontwarbaar. Ondanks alles vormde hij een grote inspiratiebron voor vele filosofen na hem.

www.erichs-philosophie-stuebli.ch



O.L.V. Hans Beuk

DATUM Dinsdag 9 maart 2027

TIJD 20:00 – 22:00

LOCATIE Ontmoetingscentrum Angstelborgh, grote zaal, Dorpszicht 22, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 30

KOSTEN € 10,00

INL. Ans Poons, 06 2946 8240

18 Vuurtoreneiland

Het Vuurtoreneiland, onderdeel van de stelling van Amsterdam, is alleen per historisch IJ-veer uit 1927 te bereiken. De vaartocht via de Oranjesluizen is een leuk uitje naar een uniek stukje natuur in het Markermeer. Een gids vertelt onderweg over de loslopende dieren, de zeldzame flora, het duurzaam herbestemde verlaten fort, en Amsterdams enige vuurtoren. De salon-veerboot vertrekt aan de Veemkade in Amsterdam tegenover het Lloyd hotel, goed per tram bereikbaar.

foto: vuurtoreneiland.nl



O.L.V. Frank Hemminga

DATUM Dinsdag 22 september 2026

TIJD 13:00 – 15:00

VERTREKPUNT Veemkade tegenover het Lloyd hotel, Oostelijke Handelskade 34 Amsterdam

MAX. DEELNEMERS 35

KOSTEN € 35,00

INL. Didi Garssen, 06 1392 6217



PATRICK VOOROGEN



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



19 Theo Thijssenmuseum

Het Theo Thijssen Museum is gewijd aan de Amsterdamse schrijver, onderwijzer, vakbondsman en politicus Theo Thijssen (1879-1943). Hij is vooral bekend van zijn boek Kees de jongen. In het museum zijn foto's, manuscripten en beeld- en geluidsmateriaal te vinden. De gids neemt ons ook nog mee op een wandeling door de Jordaan waarin Theo Thijssen opgroeide en zijn inspiratie vond voor zijn schoolmeesterschap, boeken en politieke carrière.

foto: theothijssenmuseum.nl



O.L.V. Bernard Kruithof (voorzitter Theo Thijssen St.)

MAX. DEELNEMERS 20

DATUM Zondag 27 september 2026

KOSTEN € 15,00

TIJD 13:00 – 15:00

INL. Didi Garssen, 06 1392 6217

LOCATIE Theo Thijssenmuseum, Eerste Leliedwarsstraat 16, 1015 TA Amsterdam

20 Wandeling Bijlmerbajeskwartier

Ontdek tijdens deze architectuurwandeling hoe rauwe gevangenischitectuur is getransformeerd tot een van de meest vernieuwde stadswijken van Amsterdam. Wandel langs voormalige cellentorens, nieuwe woongebouwen en groene binnenhoven en hoor het verhaal van hergebruik, duurzaamheid en stedelijke vernieuwing: gesloten muren maakten plaats voor open pleinen, tuinen en creatieve werkplekken. Inspirerend voor liefhebbers van architectuur, stad en transformatie.

foto: geheugenvanoost.amsterdam



O.L.V. Hanneke van Rooyen

MAX. DEELNEMERS 15

DATUM Dinsdag 6 oktober 2026

KOSTEN € 10,00

TIJD 11:00 – 12:30

INL. Ingeborg van Hees, 06 4274 0116

LOCATIE Bajeskwartier (Ruby Emma Hotel)

21 Paddenstoelen op Nyenrode

De vliegenzwam kennen we allemaal, maar heb je de gekroesde melkzwam, het judasoor of de gekraagde aardster wel eens gezien? IVN-gids Jetske neemt ons mee op een paddenstoelensafari in het schitterende park van kasteel Nyenrode. Tip: neem een spiegelkje mee!

foto: Kathleen Willingham



O.L.V. Jetske van den Bijtel

MAX. DEELNEMERS 12

DATUM Vrijdag 16 oktober 2026

KOSTEN € 10,00

TIJD 10:00 – 12:00

INL. Ina Bakker, 06 1514 1507

LOCATIE Kasteel Nyenrode, Straatweg 25, Breukelen



GOLFCENTRUM De Hoge Dijk

Een **dag** of **dagdeel** vergaderen?
Al mogelijk vanaf **€ 235,-**

Hier komen golf, netwerken,
vergaderen en lekker eten perfect samen.

VERGADERZAAL VERHUUR

**De ideale sportieve vergaderlocatie
in Amsterdam Z-O**

- Voorzien van alle moderne middelen voor uw presentaties/online meetings
- Gezellige brasserie/restaurant
- 27 holes golfbaan met ruime parkeer gelegenheid (incl. laadpalen)
- Combinatie van vergaderen en clinic(s) mogelijk

Meer info?

Mail naar events@dehogedijk.nl
of bel **0294 - 281241**

KOM BIJ DE BUSINESSCLUB

**Vergroot uw zakelijk netwerk samen
met ruim 80 andere bedrijven.**

- Verschillende businessclubpakketten met 20x, 50x of 100x 9 holes (maatwerkpakketten ook mogelijk)
- Diverse businessclubwedstrijden en deelname aan wedstrijden van de Heemskerkse (uitwisseling)
- Maak gebruik van een gratis inloopgolfles of het gebruik van een vergaderzaal

Interesse?

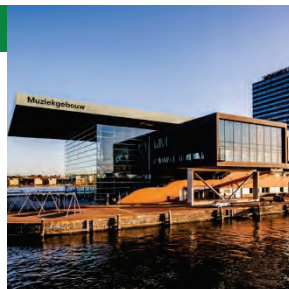
Kijk op dehogedijk.nl/bedrijven
Bel **Joop Kluin**: 06 511 71 608 of
mail.management@dehogedijk.nl

Golfcentrum De Hoge Dijk | Abcouderstraatweg 46 | 1105 AA Amsterdam
dehogedijk.nl

22 Muziekgebouw aan 't IJ, rondleiding & lunchconcert

Dé kans om achter de schermen te kijken in één van de mooiste concertzalen van Europa. Een enthousiaste gids vertelt ons alles over de geschiedenis van het Muziekgebouw en zijn bijzondere architectuur. We komen op plekken die anders niet toegankelijk zijn voor publiek, zoals de kleedkamers, het loading dock en de artiestenfoyer. Na de rondleiding zijn we welkom bij een lunchconcert van de Academie van het Koninklijk Concertgebouworkest.

foto: muziekgebouw.nl



O.L.V. een rondleider van het Muziekgebouw aan 't IJ

DATUM Vrijdag 23 oktober 2026

TIJD 10:45 – 11:45 met om 12:30 gratis lunchconcert

LOCATIE Muziekgebouw aan 't IJ,
Piet Heinkade 1, Amsterdam

MAX. DEELNEMERS 15

KOSTEN € 15,00

INL. Ingeborg van Hees, 06 4274 0116

23 Landgoed Zonnestraal

Jan Schriefer leidt ons rond dit iconische monument (ruim 2km). Jan is hier in 1954 geboren, en nooit meer weggegaan. Jans vader kwam naar Zonnestraal 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 12 februari 2027

TIJD 13:30 – 15:00

STARTPUNT Brasserie Zonnestraal,
Loosdrechtsebos 17, Hilversum

MAX. DEELNEMERS 20

KOSTEN € 12,50

INL. Inge van den Hoed, 06 8168 3570

24 Weesper Automaten Kabinet

Dit erg leuke Automaten Kabinet herbergt een grote collectie antieke automaten, zoals jukeboxen, kermisattracties, speelautomaten en snoepautomaten. Eigenaar Jelle heeft de machines verzameld en opgeknapt. Hij noemt de verzameling geen museum omdat je ook op de automaten mag spelen! Ze werken op Engelse penny's, en Jelle heeft die in voorraad. Na enige uitleg gaan we dan ook los. Om het nog gezelliger te maken, is er voor €1,75 een drankje bij te bestellen.

foto: automatenkabinet.nl



O.L.V. Jelle Zijlmans

DATUM Zaterdag 20 februari 2027

TIJD 14:00 – 15:30

LOCATIE Weesper Automatenkabinet,
Middenstraat 37, Weesp

MAX. DEELNEMERS 16

KOSTEN € 15,00

INL. Didi Garssen, 06 1392 6217

Boutique Hotel

Slapen in een inspirerende, sfeervolle en rustige omgeving. Kies voor een van de tien uniek ingerichte kamers of een privé suite met eigen terras.

Restaurant

Omringd door de rustige omgeving en prachtige uitzichten die 't Gein serveren, zorgt ons keukenteam voor culinaire verrassingen.

Events

Geschikt voor het organiseren van vergaderingen, heisessies, maar ook borrels, feesten of privé diners.

Boutique Hotel de Witte Dame
Stationsplein 3 | 1391 GS Abcoude
+31 294269475 | info@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 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 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 26 maart 2027
TIJD 10:00 – 12:00
LOCATIE Kasteel Nyenrode,
 Straatweg 25, Breukelen

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

26 Vogels kijken

In de Waverhoek broeden en huizen veel vogels. Hobby-ornitholoog Sander neemt ons mee in deze wondere wereld. Hij leert ons onze ogen en vooral oren te gebruiken om vogelsoorten te herkennen. Let op: er zitten een paar klautermomentjes in de wandeling. En vergeet je verrekijker niet!

foto: Willem Kamphuis



O.L.V. Sander Hietkamp
DATUM Zondag 18 april 2027
TIJD 8:00 – 10:00
LOCATIE Parkeerplaats Waverhoek,
 Botsholsewarweg

MAX. DEELNEMERS 12
KOSTEN € 10,00
INL. Ulla Neuhaus, 06 2231 8307

27 Wandeling over de Westelijke Eilanden

De Westelijke Eilanden zijn aangelegd als onderdeel van de grote stadsuitbreiding in het eerste kwart van de 17e eeuw. In de 19e eeuw ontstond hier grootschalige industrie, waarna de buurt in armoede verviel. In de jaren 70 van de vorige eeuw werd de buurt herontdekt door veel kunstenaars. Vandaag is nog veel herkenbaar van de rijke historie: indrukwekkende pakhuizen, houten ophaalbruggen, en fraaie gevelwanden met betekenisvolle gevelstenen.

foto: gildeamsterdam.nl



O.L.V. Hans Olthof
DATUM Dinsdag 20 april 2027
TIJD 13:00 – 15:30 (plus koffiepauze)
STARPUNT Eenhoornsluis (kruising Haarlemmerstraat
 en Korte Prinsengracht), Amsterdam

MAX. DEELNEMERS 15
KOSTEN € 12,50
INL. Ingeborg van Hees, 06 4274 0116



‘Goed eten.
Daar houden we van.’

Openingstijden:

maandag t/m zaterdag 08:00 - 21:00 uur

zondag 10:00 - 19:00 uur

INSCHRIJVEN VANAF MAANDAG 31 AUGUSTUS 2026, 12:00 UUR

U kunt gebruikmaken van het online inschrijfformulier op onze website:

www.cursusproject-abcoude.nl.

Inschrijving gebeurt op volgorde van aanmelding.

28 Je eigen eetbare tuin

Een eetbare tuin is een prachtige siertuin waar de meeste planten en bloemen iets eetbaars te bieden hebben. Dit kan een voedselbos zijn, maar ook een eetbaar voortuintje. Wil jij hier ook mee aan de slag? Ga dan mee met deze excursie en laat je inspireren door de enthousiaste en deskundige vrouwen van Kwekerij Stekkers. Je krijgt een rondleiding over de biologische kwekerij en je kunt kant-en-klare plantpakketten kopen, geschikt voor tuin en/of balkon.

foto: Wild Plant Forager



O.L.V. Yessie Vanden Branden

DATUM Vrijdag 23 april 2027

TIJD 10:30 – 12:00

LOCATIE Kwekerij Stekkers,
Gageldijk 3, Utrecht

MAX. DEELNEMERS 12

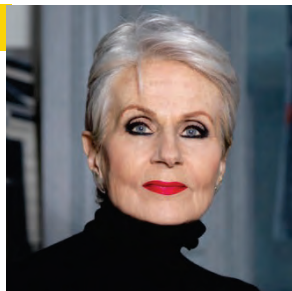
KOSTEN € 12,50

INL. Marianne Jonker, 06 3392 3838

29 Bezoek aan Expo'atelier van kunstenaars 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. Ans Markus 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 26 september 2026

TIJD 11:00 – 12:00

LOCATIE Expo'Atelier Ans Markus,
Prinseneiland 14D, Amsterdam

MAX. DEELNEMERS 30

KOSTEN € 22,50

INL. Francis van Eldik, 06 4717 1528

30 Yayoi Kusama in het Stedelijk Museum

Het Stedelijk Museum presenteert een groot overzicht van Yayoi Kusama, een van de meest invloedrijke en vernieuwende kunstenaars van de 20e en 21e eeuw. De tentoonstelling omvat meer dan zeventig jaar van haar baanbrekende oeuvre: schilderkunst, sculpturen, installaties, tekeningen, mode, collages en happenings. NB: als u zich voor deze cursus inschrijft, moet u meteen een entreeticket kopen en/of toeslag betalen bij het Stedelijk voor de rondleiding op 27 oktober, starttijd 11:00 uur.

foto: Mark Niedermann



O.L.V. Hanneke van Rooyen

DATUM Dinsdag 27 oktober 2026

TIJD 11:00 – 12:15

LOCATIE Stedelijk Museum,
Museumplein 10, Amsterdam

MAX. DEELNEMERS 15

KOSTEN € 10,00 + entree museum (€ 10 toeslag met MJK)

INL. Ingeborg van Hees, 06 4274 0116

31 Kunst in het AMC

Het AMC (tegenwoordig 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



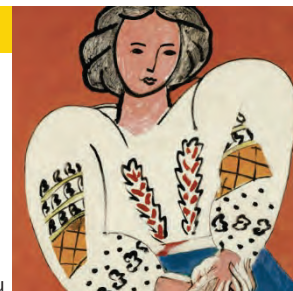
O.L.V. Menno Dudok van Heel
DATUM Vrijdag 27 november 2026
TIJD 14:00 – 15:00
LOCATIE AMC, Meibergdreef 9, Amsterdam

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

32 Chez Matisse in H'ART

H'ART presenteert, in samenwerking met Centre Pompidou, een grote tentoonstelling over Henri Matisse. De expositie toont ruim dertig schilderijen, sculpturen en prints van Matisse uit alle periodes van zijn leven. Ook zal er werk te zien zijn van tijdgenoten als Braque, Picasso, Sonia Delaunay en Le Corbusier, en navolgers als Barnett Newman, Ellsworth Kelly en Mark Rothko.

foto: centre pompidou



O.L.V. Hanneke van Rooyen
DATUM Dinsdag 1 december 2026
TIJD 11:00 – 12:00
LOCATIE H'ART Museum,
 Amstel 51, Amsterdam

MAX. DEELNEMERS 15
KOSTEN € 10,00 + entree museum (€ 7 toeslag met MJK)
INL. Ingeborg van Hees, 06 4274 0116

33 Italiaanse visgerechten

Samen gaan we creatief aan de slag met verschillende soorten vis en schaaldieren. We bereiden uiteraard pastagerechten en risotto, maar ook prachtige hoofdgerechten en heerlijke antipasti! Om de maaltijd goed af te sluiten, maken we ook een licht Italiaans dessert dat perfect bij het menu past. Na het koken eten we gezellig samen onder het genot van een glas bijpassende Italiaanse witte wijn.
Meenemen: snijplank, scherp mes, schort, bakjes voor de restjes.

foto: pixabay



O.L.V. Silvia Maulini
DATUM Dinsdag 1 december 2026
TIJD 19:00 – 21:30
LOCATIE Studio Idee,
 Driehovenlaan 2, Loenen aan de Vecht

MAX. DEELNEMERS 9
KOSTEN € 49,50 (incl. een glaasje wijn)
INL. Francis van Eldik, 06 4717 1528

34 Spiedcursus Italiaans koken voor beginners (1)

Een workshop voor fijnproevers die weinig tot geen ervaring hebben in de Italiaanse keuken. Samen bereiden we diverse Italiaanse specialiteiten. Tijdens de workshop besteden we aandacht aan Italiaanse basiskooktechnieken en leren we hoe we in korte tijd verschillende gerechten kunnen bereiden door basisingrediënten te combineren. Na het koken eten we gezellig samen onder het genot van een glas bijpassende Italiaanse wijn. *Meenemen: snijplank, scherp mes, schort, bakjes voor de restjes.*

Foto: pixabay



O.L.V. Silvia Maulini

DATUM Woensdag 20 januari 2027

TIJD 19:00 – 21:30

LOCATIE Studio Idee,

Driehovenlaan 2, Loenen aan de Vecht

MAX. DEELNEMERS 9

KOSTEN € 45,00 (incl. een glaasje wijn)

INL. Francis van Eldik, 06 4717 1528

35 Spiedcursus Italiaans koken voor beginners (2)

(Herhaling) Een workshop voor fijnproevers die weinig tot geen ervaring hebben in de Italiaanse keuken. Samen bereiden we diverse Italiaanse specialiteiten. Tijdens de workshop besteden we aandacht aan Italiaanse basiskooktechnieken en leren we hoe we in korte tijd verschillende gerechten kunnen bereiden door basisingrediënten te combineren. Na het koken eten we gezellig samen onder het genot van een glas bijpassende Italiaanse wijn. *Meenemen: snijplank, scherp mes, schort, bakjes voor de restjes.*

Foto: pixabay



O.L.V. Silvia Maulini

DATUM Woensdag 19 mei 2027

TIJD 19:00 – 21:30

LOCATIE Studio Idee,

Driehovenlaan 2, Loenen aan de Vecht

MAX. DEELNEMERS 9

KOSTEN € 45,00 (incl. een glaasje wijn)

INL. Francis van Eldik, 06 4717 1528

36 Origami

Deze kunst van papiervouwen is in Japan ontwikkeld en al bijna net zo oud als het papier zelf. Oorspronkelijk werd origami vooral in de tempels en in de kloosters gebruikt. Er werden rituele vouwsels gemaakt die op speciale feestdagen werden opgehangen of neergelegd. Door de eeuwen heen heeft deze vouwkunst zich over de hele wereld uitgebreid. En iedereen kan het leren. Een beetje geduld, een leuk voorbeeld en natuurlijk mooi origamipapier is het enige, dat je nodig hebt.

foto: Guda van Rijn



O.L.V. Guda van Rijn

DATUM Zaterdag 19 september 2026

TIJD 14:00 – 16:00

LOCATIE Ontmoetingscentrum Angstelborgh,
grote zaal, Dorpszicht 22, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 20

KOSTEN € 15,00 (incl. origamipapier)

INL. Ina Bakker, 06 1514 1507



Zen Meditatie

ZaZen Abcoude sinds 2007
in 't Hoogt - Kerkplein 32 te Abcoude
op woensdagavond 20.00 - 21.30 uur
9 september 2026 start nieuwe seizoen
informatie: Maria Steenman
06 38 37 71 16
mariasteenman@gmail.com
www.zazenabcoude.nl

Welkom

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.

Meer informatie of aanmelden?

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

37 Oriëntatieworkshop schilderen (1)

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.

foto: Ellen Meijer



O.L.V. Ellen Meijer

DATUM Woensdag 7 oktober 2026

TIJD 19:15 – 21:45

LOCATIE Atelier GN9,
Gein Noord 9, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 9

KOSTEN € 37,50 (incl. materiaal)

INL. Didi Garssen, 06 1392 6217

38 Uiltje maken

In deze drie uur durende workshop maak je een uiltje op een natuurstenen sokkeltje. Je bouwt je creatie zelf op met folie en tape; verder werken we met powertex en zelfhardende klei. Als laatste geef je het vogeltje kleur en mag je kunstwerkje mee naar huis. Neem hiervoor een oude grote handdoek mee. En iedereen kan het!

foto: Ina Bakker



O.L.V. Angelique Streefkerk

DATUM Maandag 12 oktober 2026

TIJD 19:00 – 22:15

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

MAX. DEELNEMERS 20

KOSTEN € 52,50 (incl. materiaal en koffie/thee)

INL. Ina Bakker, 06 1514 1507

39 Tafelkerststuk

Kom helemaal in de kerstfeer door het maken van jouw eigen tafelstuk in deze gezellige workshop. Onder begeleiding van bloemiste Anne-Marie gaan we zelf aan de slag om een persoonlijk, feestelijk tafelkerststuk te maken. Er is ruime keus uit dennengroen, andere takken en decoratieve kerstartikelen. Je gaat zeer trots naar huis met een uniek resultaat waarvan je de gehele kerstperiode kunt genieten.

Foto: pixabay



O.L.V. Anne-Marie Fontijn

DATUM Dinsdag 8 december 2026

TIJD 14:00 – 16:00

LOCATIE Pluktuin Amstelveen,
Amsteldijk Zuid 183c, Nes a/d Amstel

MAX. DEELNEMERS 15

KOSTEN € 42,50 (incl. materialen)

INL. Francis van Eldik, 06 4717 1528

40 Oriëntatieworkshop schilderen (2)

(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 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.

foto: Ellen Meijer



O.L.V. Ellen Meijer

DATUM Woensdag 3 februari 2027

TIJD 13:30 – 16:00

LOCATIE Atelier GN9,
Gein Noord 9, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 9

KOSTEN € 37,50 (incl. materiaal)

INL. Didi Garssen, 06 1392 6217

41 Upcycle je kleding

Weggoeien is zonde! Hangt die mooie jurk al jaren in de kast, of heb je een oude lievelingsjeans vol gaten? Geef ze een tweede leven in deze workshop. Marry helpt je jouw oude kledingstukken tot een unieke tas, kussenhoes of keukenschort te transformeren. Ontdek hoe leuk duurzame creativiteit is. Neem dus je te upcyclen kledingstuk mee om mee aan de slag te gaan. In het atelier zijn volop furnituren en accessoires aanwezig om je creatie helemaal af te maken.

foto: Marry Jansen-Kin



O.L.V. Marry Jansen-Kin

DATUM Maandag 8 maart 2027

TIJD 19:30 – 22:00

LOCATIE Studio Maat,
Folkert Postlaan 6, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 4

KOSTEN € 22,50 (incl. furnituren en accessoires)

INL. Ina Bakker, 06 1514 1507

42 Echoes of movement

In deze speelse workshop maak je een gedurfd, abstract schilderij door schildertechnieken te combineren met vloeiende acryl-achtergronden en collage-elementen. Je ontdekt hoe je levendige, organische texturen kunt vormen en vervolgens je compositie kunt opbouwen, bewerken en verfijnen tot iets dynamisch en expressiefs. Deze workshop nodigt je uit om te experimenteren en je artistieke instinct weer aan te spreken. Het resultaat: een uniek kunstwerk vol beweging, persoonlijkheid en expressie.

foto: Peter Marshall



O.L.V. Pete Marshall

DATUM Zaterdag 3 april 2027

TIJD 14:00 – 16:30

LOCATIE Ontmoetingscentrum Angstelborgh,
grote zaal, Dorpszicht 22, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 16

KOSTEN € 35,00

INL. Ina Bakker, 06 1514 1507

43 Creatief met restjes stof

Heb jij ook zo'n stapel lapjes liggen waar je eigenlijk geen afscheid van kunt nemen? Geef ze een nieuw leven in deze gezellige workshop. Ervaar hoe er vanuit het niets een kleurrijk wandkleed ontstaat of een set persoonlijke placemats. Je gaat gegarandeerd met een uniek kunstwerk én een blij gevoel naar huis. Neem je eigen lapjes mee, in het atelier zijn volop founituren en accessoires aanwezig om je creatie helemaal af te maken.



foto: Marry Jansen-Kin

O.L.V. Marry Jansen-Kin

DATUM Donderdag 13 mei 2027

TIJD 19:30 – 22:00

LOCATIE Studio Maat,
Folkert Postlaan 6, Abcoude

MAX. DEELNEMERS 4

KOSTEN € 22,50 (incl. founituren en accessoires)

INL. Ina Bakker, 06 1514 1507

In memoriam Josje Boeijink



Josje Boeijink was zo'n 20 jaar een vaste waarde binnen het Cursusproject. Ze had een scherp oog voor succesvolle cursussen zoals Bartho's kerstverhalen, en vogels kijken met Sander. Nieuwe bestuursleden adviseerde ze mensen gewoon te vragen: "iedereen vindt het leuk om te vertellen over een passie of hobby." Maar ze schroomde de kritische noot niet; ze had altijd wel een idee over hoe iets (nog) beter kon.

Want ze was streng, ook voor zichzelf. Dus toen het fysiek niet meer ging om cursussen te begeleiden droeg ze dat over maar ze bleef betrokken bij het Cursusproject, en gedreven. Tot het echt niet meer ging. Begin mei 2026 namen we afscheid van haar als bestuurslid met een gezellige high tea.

Niemand had verwacht dat Josje enkele weken later plotseling zou overlijden. Er liepen nog allerlei afspraken om te helpen met de moestuin, om samen te eten, om te komen koffieleuten want ze hield van bezoek. Op 5 juni namen we dus definitief afscheid van Josje. We zullen haar missen.



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 31 AUGUSTUS 2026, 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 7 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