



**NIVON**

Arnhem e.o.

Natuur | Kunst | Lezingen | Actief | Muziek | Literatuur | Film

# Sociaal, groen en verdraagzaam

Programma 2020 - 2021



**HUMANISTISCH**  
VERBOND

# Programma 2020-2021

**NIVON**  
natuurvrienden

Let's start: seizoensopening 1

Natuur en techniek 2 – 4

Kunst 5 – 8

Film en literatuur 9 – 11

Muziek 12 – 16

Actief 17 – 24

Lezingen 25 – 29

Overige 30 – 31

**Aanmeldformulier 32**

Voorwaarden en Colofon 33 – 34

Over het Nivon 35 – 36



*Dit programma kwam tot stand in samenwerking met het Humanistisch Verbond Arnhem-Rijnstreek. De ledenprijzen gelden voor zowel Nivon als Humanistisch Verbond.*

# Hartelijk welkom

We gaan weer beginnen! Met hier en daar wat aanpassingen vanwege het coronavirus, is er ook nu weer een inspirerend programma met muziek, kunst, natuur, film en literatuur.

Eén en ander is uiteraard onder voorbehoud van landelijke regelgeving en voortschrijdend inzicht. De meest in het oog vallende verandering is: **Reserveren moet. Voor alles!**

Dus ook voor de lezingen en film. Dit heeft te maken met dat er een bepaald maximum aantal mensen in één ruimte mag zijn.

Verder kan er niet meer betaald worden met contant geld: contactloos betalen/pinnen is geboden. Voor andere aanpassingen verwijzen we graag naar het Mededelingenblad en onze website.

Namens het bestuur en andere vrijwilligers een heel plezierig seizoen toegewenst; we kunnen niet wachten u weer te zien!

*De Programmacommissie*



*„Als we allemaal zorgen, dan hoeven  
we ons geen zorgen te maken“*

*Jos Loock*



# Let's start

## Seizoensopening in De Wasserij

**zondag 13 september 2020**

We beginnen het seizoen anders dan anders maar vanzelfsprekend is er de vertrouwde sfeer die u van ons kent. In plaats van een vast programma met onderdelen waar u 'op tijd bij moet zijn', is er nu een flexibele inloopmiddag.

Kom lekker bijkletsen met bekenden, leer nieuwe mensen kennen en informeer 'en passant' naar de corona-regels. Opgeven voor een cursus of lezing kan natuurlijk ook, als u dat nog niet gedaan heeft via de website. Sommige docenten zijn aanwezig voor als u eerst nog informatie wilt. Tot dan!

**Wanneer:** zondag 13 september 2020, 13.30 – 16.30 uur

**Kosten:** gratis, koffie/thee en wat lekkers hoort er natuurlijk bij



*Alle activiteiten vinden plaats in De Wasserij, tenzij anders vermeld.*

# NATUUR EN TECHNIEK

## Workshop: Stadsnatuur met kinderen

**zaterdag 5 juni 2021**

Een doodnormaal plantje, de weegbree, langs veel 'weegen' te vinden. De bijnaam is 'voetspoor van de bleekgezichten'. Trek eens aan de losse nerven. Wat voor merkwaardigs gebeurt er dan?

Dit is een voorbeeld van wat we tijdens een wandeling in de stadsnatuur gaan zien en beleven. Op een, hopelijk mooie, ochtend wandelen we in de buurt rondom het Nivon-gebouw De Wasserij met (groot-)ouders en kinderen en verkennen we samen de alledaagse natuur.

**code 903**



**Wanneer:** zaterdag 5 juni 2021, 10.00 – 12.00 uur  
**Kosten:** volwassenen - leden € 7,50, niet-leden € 10  
                  kinderen - leden € 3,75, niet-leden € 5  
**Docent:** Agnes Legierse



*De ledenprijzen gelden voor zowel Nivon als Humanistisch Verbond.*



De groencursussen worden georganiseerd in samenwerking met IVN afd. Arnhem en KNNV afd. Arnhem.

## Groencursus Najaar 2020

vanaf donderdag 29 oktober 2020

Dit is een cursus voor nieuwsgierige mensen, die zich willen verbazen over de slimheid, waarmee de natuur de herfst en de winter door komt.

Deze onderwerpen komen aan bod:

- bomen in herfst en winter,
- paddenstoelen
- en we zoeken het antwoord op de vraag: "Hoe komt de natuur de winter door?"

Begeleiding beide cursussen: Rob ten Hoedt

code 902

Wanneer: 3 x op donderdag van 19.30 – 21.30 uur  
29 okt, 5 en 12 nov 2020 en  
3 excursies van ca. 2 uur op diverse  
zaterdagen 10.00 – ca. 12.00 uur

Kosten: Leden € 27,50, niet-leden € 37,50

Locatie: Natuurcentrum Arnhem, Stadsboerderij  
Presikhaaf, Ruitenberglaan 4

## Groencursus Voorjaar 2021

vanaf donderdag 25 februari 2021

Beleef de lente en leer de natuur in en om Arnhem beter kennen. Het volgende komt aan bod:

- het landschap aan de zuidkant van de Veluwe,
- zoogdieren, bomen en planten,
- reptielen en amfibieën,
- water, insecten, vogels,
- sprengen en landgoederen.

De docenten brengen hun onderwerp op een eigen manier, die de nieuwsgierigheid prikkelt. In een aantal lessen wordt gebruik gemaakt van levend materiaal.

code 901

Wanneer: 9 x op donderdag van 19.30 – 21.30 uur  
25 febr, 4, 11, 18 en 25 mrt, 1, 8, 15 en 22 apr  
en 7 excursies van ca. 2 uur op diverse  
zaterdagen, aanvang tussen 8.00 en 11.00 uur

Kosten: Leden € 60, niet-leden € 70

Locatie: Natuurcentrum Arnhem, Stadsboerderij  
Presikhaaf, Ruitenberglaan 4





*Alle activiteiten vinden plaats in De Wasserij, tenzij anders vermeld.*

## Leer het heelal kennen: inleiding Sterrenkunde

vanaf dinsdag 26 januari 2021

Het ontstaan van planeten, sterren en -stelsels, zwarte gaten en de oerknal komen aan de orde. Wiskundige kennis is niet nodig maar als u al meer wilt weten lees dan het 'Handboek Sterrenkunde' van Govert Schilling. Er is veel ruimte om vragen stellen en een excursie naar de sterrenwacht in Zevenaar is, in overleg, mogelijk.

Indeling cursus:

1. kennismaken, geschiedenis van de sterrenkunde
2. de zon: levensloop
3. zonnestelsel, planeten, kometen
4. sterrenstelsels, afstanden
5. kosmologie, oerknal, zwarte gaten
6. afronden kosmologie

code 907

**Wanneer:** 6 x op dinsdag van 14.00 – 16.00 uur  
26 jan, 2, 9, 23 febr, 2 en 9 mrt 2021

**Kosten:** Leden € 70, niet-leden € 90 (incl. syllabus, incl. koffie/ thee in de pauze)  
+ kosten voor eventuele excursie

**Docent:** Henk Meuter





"Portrait of Pere Tanguy" (1887) -  
Vincent van Gogh

# KUNST

## Kunst bij de koffie

vanaf maandag 28 september 2020

Begin de week met een boeiend gesprek over kunst. We bekijken afbeeldingen uit verschillende tijden en culturen en gaan op zoek naar de verschillen en overeenkomsten tussen uiteenlopende kunstwerken.

Mét elkaar praten we wat je ziet, hoe het gemaakt is, waar het je aan doet denken of wat het kan betekenen. De getoonde beelden komen daarmee in een ander licht te staan. Je eigen inbreng is van belang. Per les is er een thema.

code 205-206

Wanneer: 8 x op maandag van 10.00 – 12.00 uur  
 blok I (code 205): 28 sept, 5, 12, 26 okt, 2, 9, 23, 30 nov 2020  
 blok II (code 206): 11, 18 jan, 1, 8 febr, 1, 8, 22, 29 mrt 2021  
 Kosten: Leden € 87,50, niet-leden € 105,50, incl. koffie/thee in de pauze  
 Docent: Jos Witsiers



*Pyke Koch  
(1901 - 1991)*

## 75 jaar vrijheid: Kunst in tijden van onderdrukking vanaf woensdag 23 september 2020

Het interbellum, de decennia tussen de twee wereldoorlogen, waren woelige jaren. Kunstzinnige stromingen wisselden elkaar in hoog tempo af. Ook maatschappelijk en politiek gezien waren het turbulente tijden.

Toen het fascisme zich in de jaren '30 over Europa verspreidde, maakten kunstenaars hun keuze: vluchten, in het verzet, ondergronds gaan of meegaan met de maatschappelijke ontwikkelingen.

In de bijeenkomsten volgen we een aantal kunstenaars; welke keuzes hebben zij gemaakt en wat betekende dat voor hun leven en werk, tijdens en na de oorlog.

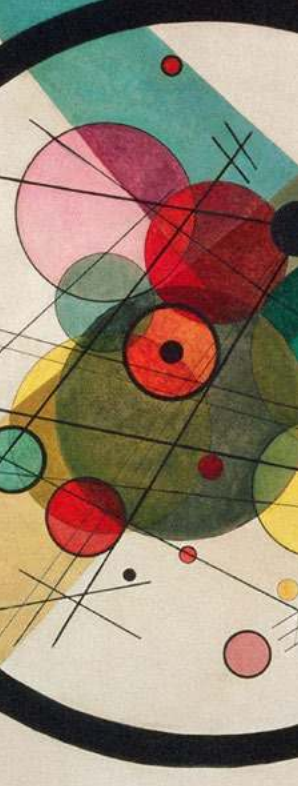
**code 211**

**Wanneer:** 4 x op woensdag van 14.00 – 16.00 uur  
23 en 30 sept, 7 en 14 oktober 2020

**Kosten:** Leden € 49,50, niet-leden € 64,50, incl. koffie/ thee in de pauze

**Docent:** Inge van Velzen





## Meesters van vernieuwing

lezingen vanaf woensdag 20 jan | excursie op woensdag 24 feb 2021

Er zijn kunstenaars geweest wiens werk niet voortborduurde op dat van voorgangers. Zij maakten oorspronkelijk werk dat ontsproot uit de visie van de kunstenaar zelf. Hun werk getuigde van originaliteit en diende anderen tot voorbeeld of fungeerde zelfs als regel voor de beoordeling van de 'volgers'.

Over de talenten van zulke kunstenaars wordt in de filosofie al eeuwen druk gediscussieerd, is het aangeboren en dus uniek voor enkelen of is het door omgevingsinvloeden aangeleerd?

Acht van deze kunstenaars worden besproken: hun leven, de originaliteit in hun werk en de context waarin dat is ontstaan.

**code 213-214**

*"Circles in a Circle" -  
Wassily Kandinsky*

**Wanneer:** Code 213: 4 x lezing op woensdag 20 en 27 jan, 3 en 10 feb 2021, 14.00 – 16.00 uur  
Code 214: 1 x excursie op woensdag 24 feb (meer informatie volgt tijdens cursus)

**Kosten:** Code 213: Lezing: leden € 49,50, niet-leden € 64,50 incl. koffie/ thee in de pauze  
Code 214: Excursie: leden € 27,50, niet-leden € 37,50

**Docent:** Inge van Velzen

## Rafaello, een ware 'uomo universale'

lezingen vanaf woensdag 4 november 2020

Raffaello da Urbino, of Rafaël zoals wij hem kennen, was een veelzijdig wetenschapper. Hij was op het hoogtepunt van zijn carrière zowel de beste tekenaar en schilder van zijn tijd én begenadigd architect.

Met zijn werk stak hij illustere voorgangers en tijdgenoten zoals Leonardo da Vinci en Michelangelo, naar de kroon. Toen Rafaël in 1517 benoemd werd tot Opzichter van Antiquiteiten te Rome, gaf Michelangelo de strijd om de roem op en vertrok toen definitief naar Florence.

500 jaar na dato eren we deze kunstenaar met een cursus over de Renaissance en de schilder Rafaël in het bijzonder.

code 212

Wanneer: 4 x lezing op woensdag van 14.00 – 16.00 uur  
4, 11, 18 en 25 nov. 2020

Kosten: Leden € 49,50, niet-leden € 64,50 incl. koffie/thee in de pauze

Docent: Inge van Velzen

*"De Heilige Familie  
met het lam" - Rafaël*



# FILM EN LITERATUUR

## Filmmiddagen

vanaf zondag 11 oktober 2020

Bij de keuze van de films kiezen we weer voor echte 'filmhuis' films, waarover nagedacht en nagepraat kan worden. Kom eens een keer kijken, alleen of met een bekende.

De gezelligheid en het kleinschalige karakter van deze bijeenkomsten zullen vast bevallen. Daarnaast is het een leuke gelegenheid om met andere Nivon-ers in contact te komen. Iedere maand staat in het Mededelingenblad vermeld welke film er wordt vertoond.

! *Let op: reserveren verplicht*

**code 601-608**

- Wanneer:** iedere 2e zondag van de maand,  
op 11 okt, 8 nov, 13 dec 2020 en 10 jan, 14 febr, 14 mrt,  
12 april, 9 mei 2021, aanvang 14 uur, inloop vanaf 13.15 uur
- Kosten:** Leden € 4,50, niet-leden € 6 incl. koffie/ thee in de pauze  
(drankjes na afloop op eigen rekening)
- Aanmelden:** verplicht, elke datum = 1 code



## Kijken en luisteren naar gedichten

vanaf vrijdag 16 oktober 2020

Om de kracht van poezie echt te ervaren, moet je niet alleen begrijpen wat er staat, maar ook het gedicht voordragen en op die manier de klankkleur laten spreken. Een hele uitdaging om dat met elkaar te doen. Laat je inspireren!

We werken uit de Pieter Boksma-dichtbundel 'Puur' en bespreken de volgende dichters:

Ellen Deckwitz *Broertje, Elia*

Ramsey Nasr *Psalm 38, Mijn symptomenland, Het huis van honing en melk*

Rodaan Al Galidi *Het park van het hart van Zorro, De officiële, Het open raam en de vlinders*

"En nog is er honger  
naar stof op een stofje  
en nog kleeft  
gevaarlijk daaraan  
het gedicht."

(Pieter Boksma)

code 226

Wanneer: 4 x op vrijdag 16 okt en 20 nov 2020,  
12 febr en 19 mrt 2021  
van 9.30 – 12.00 uur

Kosten: Leden € 60, niet-leden € 75  
incl. koffie/ thee in de pauze

Docent: Jopie den Besten



Bijkomende kosten:  
De bundel 'Puur' zelf meenemen.



## Leeskring

vanaf vrijdag 2 oktober 2020

We bespreken de verschillende romans en schrijvers en staan stil om terug te kijken op de persoonlijke leeservaring van ieder van ons. Laat je uitdagen en praat mee vanuit jouw beleving en kijk op werelden die voor je in de verhalen ontsloten worden.

Op de aangegeven data wordt per keer een van te voren gelezen roman of verhalenbundel besproken in onderstaande volgorde:

1. Nicolas Mathieu      *De uitzichtlozen* (Meulenhoff 2019)
2. Mia Couto              *Vrouwen van as* (Querido 2016)
3. Jon Fosse                *Slapeloos* (Wereldbibliotheek 2010)
4. S.Y. Agnon              *Een simpel verhaal* (Querido 2017)
5. Ramiro Pinilla         *De vijgenboom* (Cossee 2008)
6. John Steinbeck        *Aan een onbekende god* (Bint 2017)

code 225

Wanneer: 6 x op vrijdag 2 okt, 6 nov, 11 dec 2020 en  
22 jan, 5 mrt en 9 april 2021 van 9.30 – 12.00 uur

Kosten: Leden € 87,50, niet-leden € 105,50  
incl. koffie/ thee in de pauze

Docent: Jopie den Besten



Bijkomende kosten:  
zelf boeken aanschaffen



"Lezen is een landschap  
inlopen dat nog niet op  
de kaart is gezet."

(Tjitske Mussche)

# MUZIEK

## Samenspel muziekgroep vanaf vrijdag 25 september 2020

Fijn met elkaar musiceren. Er wordt van alles gespeeld, naast barok- en klassieke muziek ook moderne en volksmuziek. Iedereen die een instrument bespeelt kan meedoen. Kom eens kijken of liever, kom meedoen, want door mee te spelen ervaart u het best hoe het is om in zo'n muziekgroep te spelen.

**Een speciale middag op 18 december:** de muziekgroep zal dan kerstmuziek spelen en zingen. Iedereen die mee wil doen is van harte uitgenodigd. Graag wel van te voren opgeven via [tsiddre@hotmail.nl](mailto:tsiddre@hotmail.nl). Dan wordt de muziek toegestuurd.

code 531

**Wanneer:** 15 x op vrijdag van 13.30 – 15.30 uur,  
van 25 sept 2020 t/m 23 april 2021 (2 x per maand)  
voor alle data zie website

**Kosten:** Leden € 130, niet-leden € 160

**Docent:** Truus Siddré



*Bijkomende kosten:  
Bladmuziek te voldoen  
aan docent*



Nivon programma 12



## Muziekgeschiedenis: een vervolg

vanaf zondag 31 januari 2021

Dit seizoen wordt dieper ingegaan op enkele specifieke onderwerpen. Aan het eind is de 'playlist' weer beschikbaar om thuis nog eens na te genieten.

- Geschiedenis van de opera,
- Hedendaagse muziek nader belicht met aandacht voor o.a. 'minimal music',
- Spilfiguren in de muziek: kunstenaars die een nieuwe stijl hebben ontwikkeld die daarna kenmerkend is geworden voor de volgende stijlperiode. Een aantal van deze muzikale spilfiguren en hun invloed wordt uitgebreid besproken.
- Een andere kijk op de Passiemuziek. We bespreken en beluisteren de zogeheten 'andere' - vaak minder bekende - passiemuziek. Denk hierbij aan Stabat Maters en Via Crucis.

Nieuwe geïnteresseerden zijn van harte welkom.

code 542

**Wanneer:** 4 x op zondag van 14.00 – 16.00 uur,  
op 31 jan, 7 febr, 21 febr en 7 maart 2021

**Kosten:** Leden € 60, niet-leden € 80, incl. koffie/ thee in de pauze

**Docent:** Danny Nooteboom



*Alle activiteiten vinden plaats in De Wasserij, tenzij anders vermeld.*



## Blues: een kennismaking

**najaar 2020: vanaf 12 november | voorjaar 2021: vanaf 14 januari**

In de cursussen Jazzmuziek is vaak gevraagd wat de Blues is. Daarom nu een korte cursus van 3 dagdelen. De ontwikkeling en invloed op jazz en andere populaire muziek zal getoond worden met filmfragmenten, foto's, en natuurlijk veel muziek.

Zowel de countryblues als de latere elektrische blues komen aan de orde. De nadruk zal liggen op de blues als krachtig, emotioneel uitdrukkingsmiddel vanuit bepaalde stemmingen:

*'I got the blues.'*

Het is absoluut niet nodig om iets van jazz te weten, om te kunnen genieten van deze typisch Noord-Amerikaanse muziekvorm.

**code 543-544**

**Wanneer:** Code 543: 3 x op donderdag van 19.30 – 21.30, op 12, 19 en 26 nov 2020

Code 544: 3 x op donderdag van 14.00 – 16.00, op 14, 21 en 28 jan 2021

**Kosten:** Leden € 25, niet-leden € 30, incl. koffie/ thee in de pauze

**Docent:** Gerrit Romeijn





Claude Debussy  
(1862 - 1918)

## Debussy en Ravel: muzikale lezing

**donderdag 1 oktober 2020**

Rond 1900 komt er een einde aan de Duitse hegemonie die het muziekleven zo lang heeft gedomineerd. Twee Franse componisten, Claude Debussy en Maurice Ravel, voeren vanaf dan de boventoon.

Hoewel ze vaak in één adem worden genoemd, is hun muziek zeer verschillend. Debussy ontwikkelde zich via impressionisme en symbolisme tot de 'vader van de avant-garde'. Ravel daarentegen bleef trouw bleef aan de gebruikelijke wetten van melodie en harmonie maar door invloeden van ballet en jazz werd het neo-classicisme.

Twee Franse genieën, twee scheppers van wonderschone muziek voor de eeuwigheid.

**code 545**

**Wanneer:** op donderdag 1 okt 2020, van 14.00 – 16.00 uur

**Kosten:** Leden € 15, niet-leden € 20  
incl. koffie/ thee in de pauze

**Spreker:** Jacques Hendriks, voormalig muziekdocent

## Vogelzang in de muziek: muzikale lezing

vrijdag 4 december 2020

Veel bekende en minder bekende componisten hebben de zang van vogels op de een of andere manier in hun composities verwerkt. Tot in de twintigste eeuw deden ze dit door de zang van vogels via muziekinstrumenten weer te geven (bijv. de koekoek in de Vier Jaargetijden van Vivaldi).

Daarna konden ze ook geluidsopnamen in hun composities verwerken (bijv. The Beatles in Blackbird). Het luisteren naar zulke composities leert ons veel over muziek, maar ook over vogels. Wie de lezing heeft bijgewoond zal zowel een aantal mooie muziekfragmenten als een aantal vogelgeluiden niet gauw meer vergeten.

Foto rechts: © stockfoto



code 546

Wanneer: op vrijdag 4 dec 2020 om 19.30 uur

Kosten: Leden € 15, niet-leden € 20  
incl. koffie/thee in de pauze

Spreker: Ton Oudshoorn



*Alle activiteiten vinden plaats in  
De Wasserij, tenzij anders vermeld.*

# ACTIEF

## Bergsport basiscursus

vanaf woensdag 13 januari 2021

Het doel van deze cursus is om die vaardigheden te leren waardoor je met plezier en veilig in de bergen op pad kunt gaan. De bergsport basiscursus is opgebouwd uit verschillende onderwerpen die aan de hand van het cursusboek worden behandeld. De basiscursus is zo een goede voorbereiding op de alpine activiteiten in Oostenrijk.

### woensdag 13 januari: Alpine gevaren

Algemene zaken wanneer je in berggebieden op pad gaat. Ook komen conditie, EHBO en een bergsportmenu aan de orde.

**Wanneer:** 6 x op woensdag  
op 13 en 27 jan, 10 en 24 febr, 10 en 24 mrt 2021  
van 20.00 – 22.00 uur

**Kosten\*:** Leden € 120, niet-leden € 160

**Docent:** Ervaren vrijwilligers

## **woensdag 27 januari: Tochtenplanning**

Je leert topografische kaarten te interpreteren, een tijdsplanning op te zetten en slim om te gaan met bagage en voeding. Ook wordt er ingegaan op de mogelijke gevaren en worden veel handige tips en ervaringen uit de praktijk gedeeld.

## **woensdag 10 februari: Touwtechnieken**

Aandacht voor alle belangrijke touwhandelingen. Zaken die je moet weten en goed moet beheersen voor je op stap gaat.

## **woensdag 24 februari: Weerkunde**

Met onderwerpen als wolkenkunde, het herkennen van een slecht weer front en de gevaren van slecht weer in de bergen.

## **woensdag 10 maart: Materialen**

Je brengt je eigen spullen mee en we pakken onze rugzak in met de benodigde materialen voor dag-, hutten- en alpinetochten. Welke schoenen heb je nodig en welke materialen zijn het meest geschikt voor de diverse buitensportactiviteiten.

## **woensdag 24 maart: Sneeuw & ijs**

Voor hen die van plan zijn de bergsport vervolgcursus in Oostenrijk te gaan volgen is deze module een must. Aan de orde komen onderwerpen als serac en sneeuwprofiel.

**code 434**



*\*De kosten zijn excl. reis- en verblijfkosten weekenden.*

*Verder zijn drie weekenden onderdeel van deze cursus: eind januari winterkamperen, medio maart een kaart- en kompasweekend en in april een wandel/klimweekend.*

*E-mail voor meer info: [bergsport@nivon-arnhem.nl](mailto:bergsport@nivon-arnhem.nl)*



*Bij interesse voor een 'half seizoen' yoga,  
graag contact opnemen via [cursussen@nivon-arnhem.nl](mailto:cursussen@nivon-arnhem.nl)*

## Yoga

### vanaf woensdag 9 september 2020

Basis voor de Yogalessen is het begrip HATHA. De beide lettergrepen staan symbool voor de mannelijke energie van de zon en de vrouwelijke energie van de maan. Door asana's (oefeningen, houdingen), pranayama's (ademhalingstechnieken) en ontspanningstechnieken ontstaat er een grotere harmonie tussen lichaam, geest en ziel.

Na afloop van de les is er de mogelijkheid om gezamenlijk thee of koffie te drinken.

**Zelf meenemen:** matje en kussentje

code 402

**Wanneer:** 32 x op woensdag van 9.30 – 10.30 uur  
van 9 sept 2020 t/m 26 mei 2021  
(behalve 21 okt, 30 dec 2020 en  
17 febr, 28 apr en 5 mei 2021)

**Kosten:** Leden € 297,50, niet-leden € 337,50  
incl. koffie/thee in de pauze

## Stoelyoga

### vanaf woensdag 9 september 2020

Een milde vorm van bewegen bedoeld voor mensen met lichamelijke klachten zoals bijvoorbeeld artrose, reuma of knieklachten.

De oefeningen worden zittend of staand naast de stoel gedaan en (indien mogelijk) liggend op de mat. Het niveau kan naar wens worden aangepast.

#### **Docent voor beide cursussen:**

Grace Luijkenaar-van Norden

code 403

**Wanneer:** 32 x op woensdag van 11.00 – 12.00 uur  
van 9 sept 2020 t/m 26 mei 2021  
(behalve 21 okt, 30 dec 2020 en  
17 febr, 28 apr en 5 mei 2021)

**Kosten:** Leden € 297,50, niet-leden € 337,50  
incl. koffie/thee in de pauze



x15



*Alle activiteiten vinden plaats in De Wasserij, tenzij anders vermeld.*

## TaijiWuxigong (Qigongsysteem)

**vanaf dinsdag 22 september 2020**

Mensen beoefenen TaijiWuxigong om een goede gezondheid te verkrijgen of te behouden. Ieder mens heeft van nature het vermogen tot zelfregulatie. Meestal ben je je niet bewust van dit vermogen en zie je jezelf overgeleverd aan ziektes, bv. stress, rugklachten, depressie etc. Door het beoefenen van Taijiwuxigong word je je weer bewust van het zelfregulerend vermogen en het geeft je mogelijkheid om het bewustzijn hiervoor te ontwikkelen en te vergroten.

Je leert gebruik te maken van aardekracht en hoe je het bewegingscentrum, de onderste dantian, kunt activeren. Het resultaat van de oefeningen is dat je je zowel fysiek als emotioneel beter voelt.

Mijn leraar dr. Shen Hongxun heeft de basis-principes van TaijiGuan vereenvoudigd tot het Taijiwuxigong-oefensysteem. Daardoor kan het door iedereen makkelijker worden beoefend met dezelfde mogelijkheden en effecten op b.v. onze gezondheid.

**code 404**

**Wanneer:** 26 x op dinsdag vanaf 22 sept 2020 t/m 13 april 2021 van 9.30 – 11.00 uur  
(behalve 20 okt, 22 en 29 dec, 16 febr 2021)

**Kosten:** Leden € 275, niet-leden € 315, incl. koffie/ thee in de pauze

**Docent:** Ellie Wouda, wuxigongwouda@gmail.com, www.buqilokaal.nl

**Kleding:** Warm en gemakkelijk zittende kleding en schoeisel (platte zool)



x14

## Boekbinden, najaar

### vanaf maandag 21 september 2020

Inspirerend voor beginners en gevorderden als je ambachtelijk en/of creatief bezig wilt zijn. Via een logische, stapsgewijze aanpak doe je kennis en vaardigheden op om zelfstandig:

- boeken te maken met een persoonlijke uitstraling.
- soorten bindingen en banden te maken, b.v. vaste band, leperello, Japanse binding
- eenvoudige reparaties te doen aan beschadigde boeken en tijdschriften inbinden
- kleine boekjes, toverboekjes en fotoalbums te maken

code 424

Wanneer: 12 x op maandag van 13.30 – 15.30 uur  
op 21, 28 sept, 5, 12, 26 okt, 2, 9, 16, 23,  
30 nov, 7 en 14 dec 2020

Kosten: Leden € 175, niet-leden € 215  
incl. koffie/thee in de pauze



## Boekbinden, voorjaar

### vanaf maandag 4 januari 2021

Deze cursus is een vervolg op die van het najaar maar kan ook zelfstandig worden gevolgd. Kom eens kijken of het wat voor je is.

#### Docent voor beide cursussen:

Ellen Slootman



*Voor de eerste les meenemen: Snijmat, Stanley mesje, metalen liniaal, schaar, vulpotlood van 5mm, gum*

code 425

Wanneer: 14 x op maandag, 13.30 – 15.30 uur,  
op 4, 11, 18, 25 jan, 1, 8, 22 febr,  
1, 8, 15, 22, 29 mrt, 12, 19 apr 2021

Kosten: Leden € 195, niet-leden € 235  
incl. koffie/thee in de pauze







*Deze activiteit wordt georganiseerd in samenwerking met de Arnhemse Schaakvereniging (ASV).*

## Schaken

### vanaf 6 oktober 2020 elke eerste dinsdag van de maand

Steeds meer mensen kennen de regels van het schaken. Vaak leert men het al op de basisschool. Toch is de drempel om bij een schaakvereniging te gaan spelen vaak te hoog. Daardoor komen veel mensen er niet toe om eens een partij te spelen. En dat is vreemd want schaken is voor jong en oud en het houdt je geest jong.

Schaken is ook bij uitstek een sport waar je je creativiteit in kwijt kunt. Een ander element is het strijden met een opponent, die na de partij een gezellige gesprekspartner kan zijn.

Kortom: schaken slecht ook drempels.

Vooraf bevestigende schakers zijn van harte welkom. U wordt ingedeeld in een aparte groep waaraan u op uw eigen niveau kunt deelnemen. Aanmelden is niet nodig.

**code 420**

**Wanneer:** 7 x op de eerste dinsdag van de maand: 6 okt, 3 nov, 1 dec 2020 en 5 jan, 2 febr, 2 mrt en 6 apr 2021  
van 13.30 – 14.00 uur: aanmelden en vrij schaken  
van 14.00 – 17.00 uur: drie partijen in toernooivorm, 25 min. p.p.

**Kosten:** € 2 per middag en € 10 per seizoen

**Contact:** Jan Vermeer



## Wandelen ...

Na de weken van binnenzitten, bieden we u een aantal activiteiten aan buiten in de mooie omgeving van Arnhem. Wandelen is de rode draad met telkens een andere insteek.

## Wandelen en schetsen vanaf zaterdag 3 oktober 2020

Schetsen van de omgeving is een manier om scherp om je heen te kijken en hoofd en hand samen te laten werken. Dat kan zowel op straat als in het landschap. Het is de kunst om alleen dat weer te geven wat je belangrijk vindt. Schetsen hoeft geen mooi plaatje op te leveren; proberen en vorderingen maken, is wat telt.

Tijdens de wandelingen door Sonsbeek maak je minimaal drie schetsen in een kwartier. Aan het eind van de wandeling laat je het resultaat zien en vertel je wat het verhaal is. Zo doe je ervaring op en leer je van elkaars manier van kijken.

code 318

**Wanneer:** 3 x op zaterdag 3, 10 en 17 okt 2020 van 13.00 – 16.00 uur

**Kosten:** Leden € 38,50, niet-leden € 48,50

**Meenemen:** potloden, pennen en schetsboeken (formaat A3, A4 of A5, met harde kaft)

**Locatie:** Molenplaats Sonsbeek, Zijpendaalseweg 24 A in Arnhem

**Docent:** Johan Meeus (schets)





vervoer en consumpties voor eigen rekening

## Wandelen langs de beek

woensdag 19 maart 2021

De sprengen van Laag-Soeren hebben een hoge cultuurhistorische waarde. Mia Corbeek - gepensioneerd landschapsdocent begeleidt deze wandeling en vertelt over het landschap, de beken en de betekenis van het water.

**Lengte:** de wandeling is ca 10 km.

**Vertrek:** vanaf café-restaurant De Harmonie in Laag Soeren.

code 319

Wanneer: woensdag 19 maart 2021, 10.00 uur

Kosten: Leden € 7,50, niet-leden € 10,00

Begeleiding: Mia Corbeek



## Wandelen met poëzie

zondag 18 april 2021

*„Het pad voelt de schaduwen naderen*

*De bomen onder de zon staan stil.“ (Tom van Deel)*

Heel wat dichters lieten zich inspireren door het landschap. Sterker nog: heel wat dichters waren wandelaars! We gaan vanuit Sonsbeek wandelen langs de mooie Veluwezoom, via Roozendaal naar Rheden. Zo nu en dan staan we stil en luisteren naar een gedicht. Een 'hand-out' van de gelezen poëzie wordt uitgereikt.

**Lengte:** De wandeling is ca 12 kilometer.

**Vertrek:** vanaf de Molenplaats in park Sonsbeek

code 320

Wanneer: zondag 18 april 2021, om 11.00 uur

Kosten: Leden € 7,50, niet-leden € 10,00

Begeleiding: Eva Hupkes



Landschap bij Gordion, de oude  
hoofdstad van Frygië in het  
huidige Turkije.

# LEZINGEN

## 'Alexander de Grote ging ons voor'

**woensdag 28 oktober 2020 en vrijdag 22 januari 2021**

De Hilversumse scoutinggroep 'De Argonauten' maakte in 1965 een drie maanden durende reis door het Midden-Oosten. Gerrit Romeijn, betrokken bij ons eigen Nivon, reisde met 9 anderen door Turkije, Syrië, (de) Libanon, Jordanië, Irak en Iran.

De groep volgde in grote lijnen de tocht die Alexander de Grote 2300 jaar eerder had gemaakt. Hij versloeg toen de Perzische legers en stichtte een enorm rijk dat zich uitstreckte van Macedonië tot aan de Indus.

De reis, die tot diep in Iran reikte, is vastgelegd in dia's, muziek en teksten; 55 jaar na dato kunt de reis herbeleven. Na afloop kunt u meepraten over de ontwikkelingen in het Midden-Oosten vanaf 1965 en de toekomstperspectieven van deze regio.

**code 801-802**

**Wanneer:** code 801: woensdag 28 oktober 2020, 14.00 – 16.00 uur

code 802: vrijdag 22 januari 2021, 19.30 – 21.30 uur

**Kosten:** Leden € 7,50, niet-leden € 10, incl. koffie/thee in de pauze

**Spreker:** Gerrit Romeijn



*Alle lezingen vinden plaats in  
De Wasserij, tenzij anders vermeld.*

## Reisverslag Elisabeth-pad in Hessen

**vrijdag 26 maart 2021**

Het Elisabethpad van Eisenach naar Marburg is genoemd naar Elisabeth van Thüringen, een weldoenster en tijdgenote van Franciscus. Ze woonde als edelvrouw op kasteel Wartburg in Eisenach en stierf in 1231 op 24-jarige leeftijd in Marburg.

De voetreis voert Rita en Guus in 10 dagen langs de historische plaatsen waar Elisabeth geweest is en armenzorg verleende. Ze bezoeken kastelen, veel kerken en in de gezellige dorpen staan prachtige vakwerkhuizen. Ze overnachten in gasthuizen waar ook veel andere wandelaars/pelgrims zijn.

Het einddoel is de Elisabethkirche in Marburg met daarin de tombe van Elisabeth. Marburg is hierom al eeuwenlang een veel bezochte bedevaartsplaats.

**code 809**

**Wanneer:** vrijdag 26 maart 2021, 19.30 uur

**Kosten:** Leden € 7,50, niet-leden € 10,00, incl. koffie/ thee in de pauze

**Spreeker:** Guus Wesselink en Riet van Laake, [www.viervrijevoeten.nl](http://www.viervrijevoeten.nl)



## Gezond en wel – thema Immuniteit

### dinsdag 2, 9 en 16 februari 2021

Voor de vijfde keer zijn er lezingen over 'Gezondheid en Welzijn'. In 2020 ging het over trauma; dit jaar gaat het over afweer en immuniteit.

Wat staat er ons te wachten? Wat kan er nu al? We kijken weer naar wat mogelijk is en hoe we daar zelf tegenover staan.

In november/december krijgt het thema een nadere invulling gericht op de actualiteit. U hoort er meer van.

De lezingen kunnen onafhankelijk van elkaar worden gevolgd.

**code 807–809**

**Wanneer:** code 807: dinsdag 2 februari, 14.00 – 16.00 uur  
code 808: dinsdag 9 februari, 14.00 – 16.00 uur  
code 809: dinsdag 16 februari, 14.00 – 16.00 uur

**Kosten:** Leden € 7,50, niet-leden € 10, incl. koffie/thee in de pauze

## Energiebesparing in uw eigen huis

**vrijdag 13 november 2020**

Als u als particulier een belangrijke bijdrage wilt leveren aan de energietransitie, vermindering van het broeikaseffect (CO<sub>2</sub>) en een schoner milieu, dan is deze lezing heel geschikt.

U krijgt praktische tips om thuis de energiekosten te verlagen. Denk dan b.v. aan verlichting, verwarming, huishoudelijke apparatuur en isolatie. U krijgt ook informatie over hoe u zelf duurzame energie kunt opwekken. Het gaat dan om een energiezuinige CV-ketel, zonnepanelen, zonnecollectoren of een warmtepomp.

De kosten en baten van deze maatregelen worden besproken, op welke termijn er terugverdiend kan worden en welke subsidiemogelijkheden er zijn.

**code 803**

**Wanneer:** op vrijdag 13 november 2020, 19.30 – 21.30 uur

**Kosten:** Leden € 7,50, niet-leden € 10, incl. koffie/thee in de pauze

**Docent:** Rob Blesgraaf



## Interactieve workshops 'Stamcellen'

**donderdag 14 en 21 januari of op vrijdag 15 en 22 januari 2021**

Stamcellen zijn lichaamscellen die onbeperkt kunnen delen en zorgen voor de aanmaak van b.v. hartspiercellen, huidcellen en witte bloedcellen.

Stamcellen staan in het middelpunt van de biomedische belangstelling; Artsen zien mogelijkheden om allerlei ziekten te genezen. Wetenschappers experimenteren met zaken die eerder onmogelijk waren en medicijnen worden steeds meer 'op maat' gemaakt. Robotontwerpers slaan nieuwe wegen in door 'levende' robots te maken uit dierlijke cellen.

Al deze ontwikkelingen worden eerst in een helder kader geplaatst zodat u een goed overzicht krijgt. Daarna bezinnen we ons of deze technologie wenselijk en toelaatbaar is. En zo ja, is het dan te betalen? En is het wel veilig en zijn er eigenlijk grenzen aan wat we moeten willen? En wie beheert het eigenlijk?

**code 804-805**

**Wanneer:** code 804: donderdag 14 januari en 21 januari, 19.30 – 21.30 uur  
code 805: vrijdag 15 januari en vrijdag 22 januari, 14.00 – 16.00 uur

**Kosten:** Leden € 12,50, niet-leden € 15, incl. koffie/thee in de pauze

**Docent:** Agnes Legierse





## Arnhem in Dialoog

**dinsdag 3 november 2020**

De Dag van de Dialoog is over komen waaien uit de VS, waar men na 9/11, bedacht dat het goed zou zijn om met elkaar in gesprek te gaan, als positieve en verbindende reactie op de aanslagen. De eerste Dag van de Dialoog in Nederland vond in 2002 plaats in Rotterdam, waarna het zich verspreidde over het land.

Arnhem in Dialoog is de lokale variant van de landelijke Dag van de Dialoog en vindt plaats van vrijdag 30 oktober t/m zondag 8 november 2020. In Arnhem organiseert o.a. het Nivon samen met HV Arnhem-Rijnstreek een Dialoogtafel, maar u kunt ook elders deelnemen. U gaat met onbekende mensen in gesprek en dat is verrassend vaak inspirerend.

Het thema van dit jaar is 'Erbij horen'.

**Wanneer:** dinsdag 3 november, van 20.00 – 22.00 uur  
**Waar:** De Wasserij, Molenbeekstr. 26a, Arnhem  
**Aanmelden:** [www.arnhemdialoog.nl](http://www.arnhemdialoog.nl) of 026-3513185 (D3rde Verdieping)  
**Prijs:** gratis



## Nieuwjaarsbijeenkomst

**zondag 3 januari 2021**

Als vanouds houden we, samen met het Humanistisch Verbond, aan het begin van het nieuwe jaar een bijeenkomst voor al onze leden en andere geïnteresseerden.

Het is goed om elkaar weer te ontmoeten en bij te praten met bekenden onder het genot van koffie, thee, een drankje en de laatste oliebolletjes.

Neem gerust iemand mee!

De nadere invulling van deze middag leest u in het Mededelingenblad.

**Wanneer:** op zondag 3 januari 2021, 14.30 – 16.30 uur,

inloop vanaf 14.00 uur

**Kosten:** gratis, iedereen is welkom



Inschrijven voor het programma van Nivon bij voorkeur online:  
[www.nivon-arnhem.nl](http://www.nivon-arnhem.nl) - Over Nivon - Inschrijven Cursussen

## Formulier voor aanmelding via post

**Contactgegevens:**     Dhr.     Mevr.     anders

Achternaam: .....

Voornaam: .....

Geboortedatum: .....

Straat en Huisnummer: .....

Postcode en Plaats: .....

Telefoon: .....

E-mail: .....

**Ik meld mij aan voor de volgende cursus:**

code	cursusnaam
(1) .....	.....
(2) .....	.....
(3) .....	.....
(4) .....	.....
(5) .....	.....

**Lidmaatschap:**

- Ik ben lid van Nivon/ Humanistisch Verbond
- Ik ben géén lid van Nivon/ Humanistisch Verbond
- Ja, ik wil graag lid worden van Nivon\*

**Lidmaatschapsnr:** .....

\* Komt u in aanmerking voor reductielidmaatschap (uw inkomen op bijstandsniveau): ja / nee

\* Meer informatie en de prijzen voor het lidmaatschap vindt u op [www.nivon.nl](http://www.nivon.nl)

Door ondertekening ga ik akkoord met de Nivon-voorwaarden (zie volgende pagina).

Datum/Plaats: ..... Handtekening: .....

*Stuur dit formulier naar:*

De Wasserij  
 t.n.v. cursusadministratie  
 Molenbeekstraat 26A  
 6824 AX Arnhem



## Voorwaarden Nivon Arnhem e.o. 2020-2021

### Aanmelden

U meldt zich, bij voorkeur, aan via [www.nivon-arnhem.nl](http://www.nivon-arnhem.nl) of anders door het aanmeldingsformulier in dit boekje. Toelating gebeurt o.a. op volgorde van binnengekomen aanmeldingen bij de cursusadministratie.

**Let op:** direct na aanmelding via de website krijgt u bevestiging of de aanmelding technisch goed is gegaan; het is nadrukkelijk géén bevestiging of u bent toegelaten, zie ook hierna.

### Bevestiging en betaling

Is het aantal aanmeldingen voor een activiteit voldoende om te starten, dan krijgt u hiervan een bevestiging. Daarna ontvangt u een factuur voor betaling van de kosten.

Betaal pas ná ontvangst van de factuur. Eerdere betalingen worden niet in behandeling genomen. Betaling in termijnen is mogelijk in overleg met de financiële cursusadministratie. De betaling

moet vóór de start van de activiteit binnen zijn bij het Nivon. Wacht alstublieft met betalen tot de factuur ontvangen is.

### Annulering deelname

Na aanmelding én bevestiging rekenen wij op uw komst. Mocht u hierna toch genoodzaakt zijn te moeten annuleren, laat dit dan zo spoedig schriftelijk, per e-mail of per telefoon weten bij de cursusadministratie.

De annuleringskosten ná aanmelding en bevestiging, bedragen: 50% van de deelnemersprijs + € 10 administratiekosten.

Na de start van een activiteit is restitutie niet mogelijk, tenzij er sprake is van overmacht, dit ter beoordeling van het bestuur. Als iemand van de wachtlijst uw plaats kan innemen, dan betaalt u alleen de € 10,- administratiekosten.

### Annuleren van een activiteit

Bij te weinig aanmeldingen behoudt Nivon Arnhem e.o. zich het recht voor

de activiteiten te annuleren. De deelnemers worden daarover zo spoedig mogelijk geïnformeerd.

### Aansprakelijkheid

De afdeling is niet aansprakelijk voor schade en extra kosten, die het gevolg zijn van vertraging, pech onderweg, achterblijven door ziekte of ongeval van de deelnemers.

### Contact en informatie

#### Cursusadministratie:

e-mail: [cursussen@nivon-arnhem.nl](mailto:cursussen@nivon-arnhem.nl)

tel.: 06 - 45 15 05 67

Postadres: Nivon afdeling Arnhem  
Molenbeekstraat 26a, 6824 AX Arnhem

#### Financiële cursusadministratie:

e-mail: [cursusgelden@nivon-arnhem.nl](mailto:cursusgelden@nivon-arnhem.nl)

tel.: 0481 - 372 153

#### Ledenadministratie:

[ledenadministratie@nivon-arnhem.nl](mailto:ledenadministratie@nivon-arnhem.nl)

#### Contributie Nivon:

[www.nivon-arnhem.nl](http://www.nivon-arnhem.nl)

## Programma 2020-2021

### Nivon Arnhem e.o. en HV-Arnhem-Rijnstreek

Nieuwe editie nr. 3, medio 2020  
Verschijning: 1x per jaar

**Coverfoto:** Adobe Stock

Het Nivon is niet aansprakelijk  
voor wijzigingen en drukfouten.

**Coördinatie:** Helga Bod

**Nivon Arnhem e.o.:** Helga Bod

**HV Arnhem-Rijnstreek:**

Jeannette Janssen, Maria van Kempen

**Vormgeving:** Sabine Baumgarten  
[behance.net/sabinebaumgarten](http://behance.net/sabinebaumgarten)

**Productie:**

Senefelder Misset, [senefelder.nl](http://senefelder.nl)

**NIVON**  
natuurvrienden



**HVMANISTISCH**  
VERBOND

#### Locatie De Wasserij:

Ons gebouw is een grootstedelijk  
centrum voor Mens & Maatschappij,  
Natuur & Milieu en Kunst & Cultuur.

#### Verhuur aan derden:

De Wasserij kan ook gehuurd  
worden door derden:

[penningmeester@nivon-arnhem.nl](mailto:penningmeester@nivon-arnhem.nl)



# NIVON

## natuurvrienden

Nivon is een open vereniging waarin mensen met en voor elkaar werken aan een samenleving die **eerlijk** is en **groen**. We baseren ons sociaal-democratische beginselen, hebben afdelingen, landelijke werkgroepen, vakantiehuizen én kampeerterrainen.

Nivon is lid van NFI (Naturfreunde Internationale).

Bij ons kun je meedoen aan **activiteiten**, **cursussen** volgen, mee op **reis** en gelijkgestemden ontmoeten. Overnacht in een **natuurvrienden-huis** of op een **natuurkampeerterrein** en geniet van de rust. Je kunt ook van de ene naar de andere locatie gaan en/of daar **wandelen en fietsen**.

Nivon organiseert ook sociale en avontuurlijk reizen, **jeugd- en jongeren-kampen** en onderhoudt **lange-afstandswandelpaden** en streekpaden.



Foto: adobe stock



Wilt u ook lid worden?

Meld u aan op [www.nivon.nl](http://www.nivon.nl)  
of via het formulier op pagina 34

*Sommige activiteiten worden ad hoc georganiseerd en staan daarom nog niet in deze programmagids.  
Kijk op onze website of op facebook en ontdek ons actuele programma!*



### Met en voor elkaar

Alles wordt georganiseerd door vrijwilligers in het land, ondersteund door een klein landelijk bureau. Bij ons gaat het om ontmoeten, ontspannen, ontdekken en ont-plooien. We geven daarbij ruimte aan de kracht van mensen die met elkaar omgaan op basis van gelijkwaardigheid en willen delen.

### Geschiedenis van het Nivon

Het Nederlands Instituut voor Volksontwikkeling en Natuurvriendenwerk – Nivon – toont in de naam dat het bij Nivon gaat om volksontwikkeling en natuurvriendenwerk. De volksontwikkeling ontstond in ons eigen land, het natuurvriendenwerk is destijds opgebouwd via contacten met Oostenrijkse natuurvrienden. Op initiatief van de Sociaal Democratische Arbeiders Partij (SDAP) en de vakbond NVV ontstond in 1924 een eigen 'Instituut voor Arbeiders Ontwikkeling', het IvAO, de voorloper van het huidige Nivon. Men richtte zich in hoofdzaak op het organiseren van scholing en van culturele activiteiten.



*Wilt u meer weten over het Nivon en onze activiteiten of heeft u zin om als vrijwilliger actief te zijn? Kijk dan op onze website (zie rechts).*

Zo vindt u  
ons online



Nivon Arnhem e.o.  
[www.nivon-arnhem.nl](http://www.nivon-arnhem.nl)  
[www.facebook.com/  
NivonArnhem](https://www.facebook.com/NivonArnhem)

Nivon Nederland  
[www.nivon.nl](http://www.nivon.nl)  
[www.facebook.com/  
nivon.nl](https://www.facebook.com/nivon.nl)

Nivon Jong  
[www.nivonjong.nl](http://www.nivonjong.nl)

Natuurvrienden  
Internationaal  
[www.nivon.nl/  
internationaal](http://www.nivon.nl/internationaal)