

Workshop, Webinar & Cursusaanbod

Meld je aan via de link bij de cursusinformatie!

Beste vrijwilligers, coördinatoren en andere medewerkers van vrijwilligersorganisaties, Met deze workshops, cursussen en online trainingen wil de Vrijwilligerscentrale Oldenzaal samen met de Bibliotheek en de Vereniging Nederlandse Organisaties voor Vrijwilligerswerk (NOV) inspireren, boeien en informeren. Daarom willen we jou/jullie deze trainingen graag aanbieden. Dit aanbod is gratis voor Oldenzaalse vrijwilligers die zich via de Vrijwilligerscentrale aanmelden.

Bent u vrijwilligerscoördinator of bestuurslid, wilt u dit aanbod dan per omgaande delen met de vrijwilligers binnen uw organisatie? Alvast bedankt! Wij wensen de deelnemers leerzame en interessante trainingen en zien de [aanmeldingen](#) graag tegemoet.

Programma voorjaar 2025

Februari

- 07 Excel, start vrijdag 7 februari van 10.00-12.00 uur
- 11 Basiscursus Fotografie, start dinsdag 11 februari van 19.00-21.00 uur
- 18 Windows 11, Mappen en Bestanden, start dinsdag 18/2 van 10.00-12.00 uur
- 18 Android telefoon en/of tablet, start dinsdag 18/2 van 10.00-12.00 uur
- 21 Vertrouwenscontactpersoon, vrijdag 21 februari van 9.00 -16.30 uur
- 27 Glas Fusing, op donderdag 27 februari van 13.30-16.00 uur

Maart

- 04 Creabewust, start dinsdag 4 maart van 10.00-12.00 uur
- 06 Glasfusing, op donderdag 6 maart van 9.30-12.00 uur
- 10 Klik & Tik, start maandag 10 maart van 10.00-12.00 uur
- 12 Vitaliteit, start woensdag 12 maart van 19.15-21.15 uur
- 21 iPhone, start vrijdag 21 maart van 10.00-12.00 uur
- 25 Familieopstelling, start op dinsdag 25 maart van 19.00-12.00 uur
- 25 Digisterker, start dinsdag 25 maart van 10.00-12.00 uur
- 31 Digivitaler, start dinsdag 31 maart van 10.00-12.00 uur

April

- 8 Behandeling van Wonden, dinsdag 8 april van 19.00-21.00 uur
- 15 Speciale Themafotografie, start dinsdag 15 april van 19.00-21.00 uur
- 16 E-books lezen via telef./tablet/e-reader, woe. 16 april van 10.00-12.00 uur
- 22 Behandeling van Wonden, dinsdag 22 april van 19.00-21.00 uur

Juni

- 4 Training Omgaan met stress, start woensdag 4 juni van 9.30-12.00 uur

Staat de cursus, training of workshop waar u naar op zoek bent er niet bij, maak uw behoefte dan [hier](#) kenbaar! Dan kijken we of wij passend aanbod voor u kunnen realiseren!

Aanmelden

Om deel te nemen is (online) aanmelden verplicht. Bij de beschrijving van cursus/webinar/workshop hieronder treft u de link naar het [aanmeldformulier!](#) Hieronder treft u per cursus informatie over de inhoud en de docent of de organisatie.

Basiccursus Excel

Vrijdag 7, 14 en 21 februari 2025 van 10.00-12.00 uur

Tijdens deze cursus ontdek je allerlei mogelijkheden van Excel. Handige tips zoals het maken en bijhouden van deelnemerslijsten, het bijhouden van deelnemersaantallen, het maken van tabellen, Beheer van NAW-gegevens, het maken van financiële overzichten, rekenen met getallen, het maken van een : draaiboek en het koppelen van NAW-gegevens aan gepersonaliseerde brieven. Er worden begrippen behandeld als het lint, werkbalk snelle toegang, liniaal, weergave, werkbladen. Cellen kolommen en rijen, Invoer, tekst en getallen, cellen vullen, cellen opmaken, kolombreedte. Correcties, cursorbesturing, Cellen selecteren kopiëren en plakken, Opslaan, afsluiten en weer openen, Formules en automatische functies toepassen: rekenen, afdrukken en afdrukweergave.

Wanneer?	Vrijdag 7, 14 en 21 februari 2025 van 10.00-12.00 uur
Waar?	Bibliotheek Oldenzaal, In den Vijfhoek 75, 7571DV Oldenzaal
Docent?	Seniorweb
Kosten?	Gratis!
Aanmelden?	Via DEZE LINK

Cursus Fotografie

Dinsdag 11, 18, 25 februari en 4, 11, 18 maart 2025 van 19.00 tot 21.00 uur

Wil je altijd al weten hoe je dat unieke plaatje schiet? Hoe krijg je diepte in je foto of zorg je voor een optimale belichting? Voor iedereen die meer uit de spiegelreflex of compact camera wil halen, organiseren we deze cursus fotografie. Je neemt je eigen camera (met opgeladen accu/batterij/geheugenkaart) plus handleiding en papier en pen mee. Docent Bert gaat met jullie aan de slag en behandelt onder anderen de volgende thema's: Kennis van jouw camera, instellingen en menu's, omgaan met bestanden, scherpstellen, statief (dag 1). Scherptediepte, brandpuntafstand, macrofotografie, ISO, diafragma, sluitertijd (dag 2). Belichtingsmeting, belichtingsdriehoek, beweging in beeld, panning (dag 3). Compositie, Liveview, histogram (dag 4). Flitser, filters, basis fotobewerking, soorten fotografie (dag 5). Samenvatting en eindresultaat (dag 6). Je maakt wekelijks met jouw eigen fototoestel foto's die tijdens de volgende , bijeenkomst worden besproken.

Wanneer?	Dinsdag 11, 18, 25 februari en 4, 11, 18 maart 2025 van 19.00 tot 21.00 uur
Waar?	Impuls, Willemien, Kleine zaal, Wilhelminastraat 5 in Oldenzaal
Docent?	Bert Neutink
Kosten?	Gratis!
Aanmelden?	Via DEZE LINK

Cursus Windows 11 Mappen en Bestanden

Dinsdag 18, 25 februari, 4 en 11 maart 2025 van 10.00-12.00 uur

Kun je al goed overweg met Windows 11, maar wil je wat verder de diepte in? De

cursus is bestemd voor computergebruikers die al enige ervaring hebben met internet, e-mail en Windows 11 en het beter willen beheersen. U krijgt les in groepjes van twee of drie cursisten. In Oldenzaal dient u uw eigen laptop mee te nemen, maar er zijn wel enkele pc's aanwezig.

Wanneer?	Dinsdag 18, 25 februari, 4 en 11 maart 2025 van 10.00-12.00 uur
Waar?	Bibliotheek Oldenzaal, In den Vijfhoek 75, 7571DV Oldenzaal
Docent?	Seniorweb
Kosten?	Gratis!
Aanmelden?	Via DEZE LINK

Cursus Android telefoon

Dinsdag 18 februari 2025 van 10.00-12.00 uur

De meeste tablet- en telefoonmerken, zoals Samsung, ASUS en Huawei, gebruiken het besturingssysteem Android. In deze cursus leert u de basisfuncties van uw apparaat kennen. Neem uw eigen smartphone/tablet mee naar de workshop!

Wanneer?	Dinsdag 18 februari 2025 van 10.00-12.00 uur
Waar?	Bibliotheek Oldenzaal, In den Vijfhoek 75, 7571DV Oldenzaal
Docent?	Seniorweb
Kosten?	Gratis!
Aanmelden?	Via DEZE LINK

Training Vertrouwenscontactpersoon

Vrijdag 21 februari 2025 vanaf 9.00 tot 16.30 uur

In samenwerking met het NOV gaat Impuls een training Vertrouwenscontactpersoon verzorgen. Het ontbreken van een luisterend oor of iemand die raad geeft, maakt het moeilijker voor vrijwilligers om ongewenst gedrag te bespreken. Mede hierdoor zien slachtoffers er vaak van af hun klacht te melden en blijven ongewenste en onveilige situaties voortbestaan. Een vertrouwenscontactpersoon (VCP) is daarom belangrijk. De training Vertrouwenscontactpersoon is een training van 1 hele dag (theorie en praktijk) waarin je kunt leren hoe je de rol van vertrouwenscontactpersoon kunt oppakken binnen jouw vrijwilligersorganisatie. Je krijgt uitleg over de rol, je taken en vooral ook: je grenzen. Daarnaast kun je oefenen met gespreksvoering en leer je hoe je jezelf introduceert in deze rol.

Wanneer?	Vrijdag 21 februari 2025 vanaf 9.00 tot 16.30 uur
Waar?	Impuls, Willemien, het Atelier, 1 ^e verdieping, Wilhelminastraat 5 Oldenzaal
Docent?	Petra Hoekstra van de Vereniging NOV
Kosten?	Gratis!
Aanmelden?	Via DEZE LINK

Workshop Glas Fusing

Donderdag 27 februari 2025 van 13.30 – 16.00 uur of

Donderdag 6 maart 2025 van 9.30 – 12.00 uur

In kleine groepjes (max. 4 personen) kunnen cursisten een werkstuk maken in een dagdeel. Van speciaal glas worden stukjes gesneden en neergelegd. De oven smelt het glas tot een geheel. Uiteraard is er ruimte voor een eigen ontwerp of hulp bij een eigen ontwerp maar er zijn ook voldoende voorbeelden aanwezig die nagemaakt kunnen worden. Hoe lang het duurt voordat het werkstuk klaar is, hangt erg af van

de techniek en het gewenste resultaat. Ben je nieuwsgierig geworden? Meld je dan aan!

Wanneer?	Donderdag 27 februari 2025 van 13.30 – 16.00 uur of Donderdag 6 maart 2025 van 9.30 – 12.00 uur
Waar?	Atelier van Zwaantje Breider, Prins Bernhardpark 56, 7524RB Enschede (Lonneker)
Docent?	Zwaantje Breider
Kosten?	Gratis!
Aanmelden?	Via DEZE LINK

Workshop CreaBewust

Dinsdag 4 en 18 maart en 1 en 15 april 2025 van 10.00 tot 12.00 uur

In vier bijeenkomsten gaan we aan de hand van creatieve opdrachten of spelvorm, bezig zijn met bewustwording en wat hier en nu belangrijk is!

We gebruiken tijdens deze cursus divers werkvormen waaronder: Archetype spel, Magische verbinding, Mandala tekenen, Klein tarotspel, Werken met dierenkaarten, Natuurbeelden als inspiratiebron. Doe mee en vergroot je zelfinzicht en bewustzijn!

Wanneer?	Dinsdag 4 en 18 maart en 1 en 15 april 2025 van 10.00 tot 12.00 uur
Waar?	Impuls, Boerderij Stakenboer, Burgemeester Wallerstraat 115 Oldenzaal, 1 ^e verdieping bereikbaar via trap (er is geen lift aanwezig).
Docent?	Maya en Niek van De Blauwe Kom
Kosten?	Gratis!
Aanmelden?	Via DEZE LINK

Cursus Klik & Tik

Maandag 10, 17, 24, 31 maart, 7 en 14 april 2025 van 10.00-12.00 uur

De absolute beginnerscursus! Voor mensen die nooit of nauwelijks met een computer hebben gewerkt. Leer de computer bedienen, werken met de muis en navigeren op internet. Thuis oefenen op de computer is belangrijk voor het succes.

Wanneer?	Maandag 10, 17, 24, 31 maart, 7 en 14 april van 10.00-12.00 uur
Waar?	Bibliotheek Oldenzaal, In den Vijfhoek 75, 7571DV Oldenzaal
Docent?	Seniorweb
Kosten?	Gratis!
Aanmelden?	Via DEZE LINK

Workshop 'Vitaliteit'

Woensdag 12 maart 2025 van 19.15 tot 21.15 uur

Veel mantelzorgers en vrijwilligers hebben problemen met slapen. Zij kunnen maar moeilijk in slaap komen, worden 's nachts vaak wakker of dromen heel naar. De volgende ochtend staan zij moe op, terwijl goed uitgerust zijn juist zo belangrijk is. Goede nachtrust houdt je in balans en helpt bij concentratie en veerkracht overdag. Dromen kunnen je ondersteunen in het dagelijks leven en bieden je hulp bij de verwerking van ervaringen. Aandacht geven aan dromen draagt bij tot meer zelfkennis en rust. Met praktische slaaptips voor de mantelzorgers en vrijwilligers voor een fijne nachtrust en uitgerust wakker worden!

Wanneer?	Woensdag 12 maart 2025 van 19.15 tot 21.15 uur
Waar?	Impuls, Willemien, Kleine zaal, Wilhelminastraat 5 in Oldenzaal

Docent?	Lia Timmer
Kosten?	Gratis!
Aanmelden?	Via DEZE LINK

Cursus iPhone

Vrijdag 21 en 28 maart 2025 van 10.00 tot 12.00 uur

De iPhone is één van de meest gebruikte smartphones. Leer je iPhone (Apple) beter kennen in deze cursus. Leer werken met een routeplanner, WhatsApp, nieuws en bankzaken. Meer weten? Schrijf u dan in voor deze workshop. Neem uw eigen iPhone mee naar de workshop!

Wanneer?	Vrijdag 21 en 28 maart 2025 van 10.00 tot 12.00 uur
Waar?	Bibliotheek Oldenzaal, In den Vijfhoek 75, 7571DV Oldenzaal
Docent?	Seniorweb
Kosten?	Gratis!
Aanmelden?	Via DEZE LINK

Workshop Familieopstelling

Dinsdag 25 maart, 1 en 8 april 2025 van 19.00 tot 21.00 uur

Maak op een leuke luchtige manier kennis met familieopstellingen. Familieopstellingen zijn een manier om te onderzoeken waar (onbewuste) patronen in jouw leven vandaan komen en om je daarvan waar mogelijk te bevrijden. Het geeft inzicht in de onderstroom in jouw leven, bijvoorbeeld in relatie tot je voorouders, maar ook heftige gebeurtenissen of patronen. Misschien ervaar je zelf ook wel dat je een bepaald verhaal hebt over jouw leven. Met familieopstellingen werken we veel meer vanuit je lichaam, zodat ervaringen niet alleen op wilskracht bekijken, maar juist op een veel dieper niveau. Hierdoor kun jij je echte authentieke zelf weer herontdekken en van daaruit je leven leiden.

Wanneer?	Dinsdag 25 maart, 1 en 8 april 2025 van 19.00 tot 21.00 uur
Waar?	Impuls, Willemien, Kleine zaal, Wilhelminastraat 5 in Oldenzaal
Docent?	Rozemarijn van Merksteijn
Kosten?	Gratis!
Aanmelden?	Via DEZE LINK

Cursus Digisterker

Dinsdag 25 maart, 1, 8 en 15 april 2025 van 10.00-12.00 uur

Steeds vaker moeten we overheidszaken online regelen. Maar niet iedereen weet hoe je daar gebruik van maakt. Bij de cursus Digisterker helpen we u op weg! leer omgaan met de digitale overheid. Een verhuizing doorgeven, indienen van de belastingaangifte en het gebruiken van een Digi-D. Het zijn voorbeelden van overheidszaken die je tegenwoordig online moet regelen. In samenwerking met Seniorweb en de gemeenten wordt de cursus Digisterker aangeboden. Je gaat in een rustig tempo en onder deskundige begeleiding aan de slag. Om deel te nemen heb je een emailadres nodig.

Heb je al een Digi-D? Neem dan je Digi-D inlognaam en wachtwoord mee. Digisterker wordt gegeven door gekwalificeerde docenten.

Wanneer?	Dinsdag 25 maart, 1, 8 en 15 april 2025 van 10.00-12.00 uur
Waar?	Bibliotheek Oldenzaal, In den Vijfhoek 75, 7571DV Oldenzaal
Docent?	Seniorweb

Kosten?	Gratis!
Aanmelden?	Via DEZE LINK

Cursus Digivitaler

Dinsdag 31 maart en 7 april 2025 van 10.00-12.00 uur

Het lesprogramma Digivitaler bestaat uit de behandeling van diverse portalen voor de digitale zorg. Onderwerpen zijn bijvoorbeeld thuisarts.nl, apotheek.nl, gezondheidsapps, het patiënten portaal van de huisarts en het videoconsult.

Wanneer?	Dinsdag 31 maart en 7 april 2025 van 10.00-12.00 uur
Waar?	Bibliotheek Oldenzaal, In den Vijfhoek 75, 7571DV Oldenzaal
Docent?	Seniorweb
Kosten?	Gratis!
Aanmelden?	Via DEZE LINK

Cursus Behandeling van wonden

Dinsdag 8 april 2025 van 19.00 tot 21.00 uur óf

Dinsdag 22 april 2025 van 19.00 tot 21.00 uur

Tijdens deze training behandelen we de volgende onderwerpen: Kleine wonden, Levensbedreigende wonden, Wrijvingsblaren, Aanleggen steriel kompres, Zwachtelen hand en pols, Zwachtelen voet en enkel, Verbandmateriaal, Verbinden van overige letsels. Heeft u een vraag over EHBO die u graag behandeld wilt zien, meldt dit dan bij m.vanzaalen@impuls-oldenzaal.nl

Wanneer?	Dinsdag 8 april 2025 van 19.00 tot 21.00 uur óf Dinsdag 22 april 2025 van 19.00 tot 21.00 uur
Waar?	Nutsschool Oldenzaal, Hengelosestraat 31 in Oldenzaal
Docent?	Mathilde Lutikhuis en collega, EHBO Vereniging Oldenzaal
Kosten?	Gratis!
Aanmelden?	Via DEZE LINK

Cursus Fotografie – Speciale themafotografie

Dinsdag 15, 22 april en 6, 13, 20, 27 mei 2025 van 19.00-21.00 uur

Voor iedereen die meer uit de spiegelreflex of compact camera wil halen, organiseren we deze cursus fotografie – speciale themafotografie. Je neemt je eigen camera en handleiding mee. Denk ook aan een opgeladen accu/batterij en een geheugenkaartje. Tevens is zeer belangrijk het bezit van een statief en soms een paraplu. Een beetje afhankelijk van weer en tijden gaat docent Bert met jullie tijdens de cursusavonden op stap om macrofoto's te maken, foto's te maken van Oldenzaal in de avond (schemer), landschapsfoto's te maken en foto's te maken met (licht)beweging. Ook zal een avond worden besteed aan eenvoudige fotobewerking, maar zal ook het professionelere programma Affinity worden besproken. Elke week worden twee van de door jou gemaakte foto's besproken op de onderdelen scherpte, licht en compositie.

Wanneer?	Dinsdag 15, 22 april en 6, 13, 20, 27 mei 2025 van 19.00-21.00 uur
Waar?	Impuls, Willemien, Kleine zaal, Wilhelminastraat 5 in Oldenzaal
Docent?	Bert Neutink
Kosten?	Gratis!
Aanmelden?	Via DEZE LINK

Workshop E-books lezen via telefoon/tablet/e-reader

Woensdag 16 april 2025 van 10.00 tot 12.00 uur

De Bibliotheek heeft een aanbod van duizenden e-books, te lezen op uw tablet of e-reader. Hoe dat allemaal in z'n werk gaat, dat leert u tijdens deze workshop. Alleen voor bibliotheekleden. Met bibliotheekpasnummer en wachtwoord kunt u zich registreren voor een gratis account bij de Online Bibliotheek. Indien mogelijk, neem uw eigen tablet of e-reader mee naar de workshop! Sony en Kindle e-readers zijn helaas niet geschikt.

Wanneer?	Woensdag 16 april 2025 van 10.00 tot 12.00 uur
Waar?	Bibliotheek Oldenzaal, In den Vijfhoek 75, 7571DV Oldenzaal
Docent?	Seniorweb
Kosten?	Gratis!
Aanmelden?	Via DEZE LINK

Training Omgaan met stress

Woensdag 4, 11 en 18 juni 2025 van 9.30 tot 12.00 uur

Overprikkeld en gestrest, dat zijn we in onze huidige maatschappij maar al te vaak. Dat is ook niet zo gek; de snelheid waarmee de wereld in de afgelopen 30 jaar is veranderd ligt namelijk vele malen hoger dan de evolutie van je brein kan bijhouden. Waarom deze training; de hele dag krijg je te maken met grote hoeveelheden aan prikkels; denk aan je werk, je telefoon en social media. Met deze training gaan we tijd nemen. We gaan onszelf tijd en aandacht geven en stilstaan bij wat we voelen. We worden bewust van de automatische piloot en hoe we hiermee om kunnen gaan.

Wat kan je leren: het belang van rust en ontspanning, een mindful houding, goede energiebalans, gezond leefstijl, omgaan met verslavend gedrag, tevreden en dankbaar zijn.

Wanneer?	Woensdag 4, 11 en 18 juni 2025 van 9.30 tot 12.00 uur
Waar?	Impuls, Willemien, Grote zaal, Wilhelminastraat 5 in Oldenzaal
Docent?	Karin Vaartjes, van Wijkkracht
Kosten?	Gratis!
Aanmelden?	Via DEZE LINK