

Blijf je verbazen!

Cursussen & Workshops

2019-2020



Foto: aquarel cursus

Inhoudsopgave

ALGEMENE INFORMATIE	3
CURSUSSEN	
1. Acrylverven	4
2. Astrologie	5
3. Aqua Vitaal	6
4. Bloemschikken	7
5. Doe meer met je DigiD	8
6. Geschiedenis van de opera's	9
7. Kookavond alleen voor 'de mannen'	10
Eerste inschrijfformulier met machtiging	11
Tweede inschrijfformulier met machtiging	13
8. Kunst in de kersttijd/Kunst in de passietijd	15
9. Mozaïek	16
10. Rijen bakt ze weer bruin	17
11. Samen fit bij Easy Gym	18
12. Samen koken	19
13. Wijncursus	20
14. Yoga	21
VOORWAARDEN	22
Overzicht met prijzen	23

Algemene informatie

We zijn er weer in geslaagd een gevarieerd programma aan te bieden. Je kunt een keuze maken uit het ruime aanbod van workshops, lezingen en andere activiteiten. Hiermee kom je de donkere wintermaanden vast en zeker gezellig door.

Met dank aan de vele mensen die we bereid hebben gevonden om dit alles te organiseren en te begeleiden.

In het boekje vind je activiteiten en cursussen in de volgende categorieën:

- Creatief
- Bewegen
- Kunst
- Koken/bakken/eten
- Informatie

Voor elke activiteit geldt een minimaal en maximaal aantal deelnemers. Mocht een cursus niet doorgaan omdat te weinig mensen zich hebben aangemeld, dan krijg je hiervan **altijd** bericht via de coördinator. Heb je zelf nog vragen, aarzel dan niet om te bellen of te mailen.

Je kunt je inschrijven door het ingevulde inschrijfformulier en een eenmalige machtiging op te sturen of af te geven bij de gastvrouwen in de Oase.

Zie inschrijf- en machtigingsformulier op pagina 11 en 13

Voor meer informatie over de aangeboden activiteiten en cursussen kun je contact opnemen met:

Wil Simons-de Nijs
tel. 0161 - 22 51 93 of 06 - 29 28 45 48
e-mail: wilsimons@sv-rijen.nl

Je bent nog geen lid?

Dan kun je je aanmelden in de Oase bij een van de vrijwilligers of via het e-mailadres van het secretariaat info@sv-rijen.nl

1. Acrylverven

Wie kent ze niet, de gezellige dikke dames? En wat nou het leukste is, iedereen kan ze schilderen. Je eigen unieke versie maak je dus gewoon zelf! Schilderen werkt ontspannend en elke stap wordt voorgedaan. Hier heb je geen schilderervaring voor nodig. Laagdrempelig, gezellig, altijd goed, dus niets hoeft je tegen te houden.



Op dinsdag 8 oktober schilderen we deze gezellige dames. Op 11 februari 2020 komt Els nog eens, dit keer voor een leuk kippenschilderij. Gezelligheid staat voorop, dus zeker geen ervaring nodig. Schortjes liggen klaar maar beter niet je allerbeste pak aantrekken. Graag tot ziens op deze ongedwongen schilderworkshop. Je kunt per workshop inschrijven.

Data	dinsdag 8 oktober 2019 dinsdag 11 februari 2020
Tijd	13.30 tot 15.30 uur
Locatie	de Oase
Kosten	€ 15,00 per workshop
Aantal deelnemers	minimaal 8, maximaal 12
Docente	Els Dikmans



2. Astrologie

Astrologie: zin of onzin?

We lezen allemaal wel eens de 12 wekelijkse of dagelijkse voorspellingen in krant of tijdschrift. Is dat serieuze astrologie? En dan die jaarvoorspellingen in januari, zou dat waar zijn? Of dat boek met de uitleg over het teken waarin je geboren bent. Is dat serieus of flauwekul?

Jammer genoeg wordt er veel onzin verteld als het om een horoscoop gaat. Aan de andere kant bestaat er wel degelijk een serieuze wetenschappelijke benadering van de astrologische duiding van de karaktereigenschappen van ieder mens. Maak kennis met de verantwoorde wijze waarop de astrologie je leven verrijkt en inzicht biedt in het gecompliceerde wezen dat mens heet!



Data	dinsdag 3-10-17 december 2019
Tijd	10.00 tot 12.30 uur
Locatie	De Boodschap, ruimte 16a
Kosten	€ 15.00
Aantal deelnemers	minimaal 6, maximaal 10
Docent	Dré Aukes

3. Aqua Vitaal

Bewegen, op welke manier dan ook, is goed voor iedereen maar zeker ook voor senioren. Daarom hebben we, net als vorig jaar, weer een 6-weekse cursus Aqua Vitaal voor jullie geboekt. Op goede swingende muziek maak je o.l.v. een ervaren instructeur bewegingsoefeningen in het water. Dus een ontspannende inspanning en goed voor lijf en leden. Water belast de spieren het minst, maar houdt ze toch soepel.



Om je spieren goed op te warmen kun je voorafgaand aan de zwemoefeningen ook gratis gebruik maken van stoombad of sauna.

Na gedane oefeningen smaakt een kopje koffie, aangeboden door Zwembad Den Butter, extra lekker.

Data	maandag 7-14-21-28 okt. en 4-11 nov.2019
Tijd	13.45 tot 14.30 uur
Locatie	zwembad Den Butter
Kosten	€ 25,00
Aantal deelnemers	minimaal 8, maximaal 15

4. Bloemschikken



We zijn weer te gast bij Garden Master.

Onder het genot van een kopje koffie of thee samen aan het werk om iets moois te maken voor in huis, of op de tuintafel. Het hangt ervan af wat het werkstuk gaat worden, maar jullie krijgen tijdig bericht over wat je moet meebrengen om het bloemstuk op te maken. Alle andere materialen liggen klaar om te gebruiken. Voor vragen of hulp bij het bloemschikken is Maartje aanwezig, die een handje kan helpen of advies kan geven.

Er zijn 4 workshops, telkens op een donderdag

Data:

Najaar	24 oktober 2019
Kerst	12 december 2019
Voorjaar	6 februari 2020
Pasen	2 april 2020

Tijd	9.30 tot 11.30 uur
Locatie	GardenMaster, Zwarte Dijk 60
Kosten	€ 20,00 per workshop
Aantal deelnemers	minimaal 8, maximaal 12
Docente	Maartje Frijters



5. Doe meer met je DigiD



Word digisterker!

Wil je vol zelfvertrouwen je zaken regelen met DigiD en leren handig gebruik te maken van de digitale diensten van de overheid? Dan ben je van harte welkom om deel te nemen aan de cursus Doe meer met je DigiD. Tijdens deze cursus leer je onder andere:

- DigiD aanvragen en gebruiken
- Digitale aanvragen doen bij de gemeente en de weg vinden op de gemeentewebsite
- Zoeken en vinden op overheidswebsites (zoals Mijn overheid - Mijn toeslagen - Berichtenbox)
- Toeslagen aanvragen bij de belastingdienst
- Gebruik van regelhulp
- Goed om te gaan met veiligheid en privacy

De cursus wordt gegeven in De Boodschap in Rijen (ruimte 16a) en bestaat uit vier lessen van 2 uur. Hij wordt georganiseerd door SeniorenVereniging Rijen en gemeente Gilze en Rijen.



Maximaal acht personen kunnen per lesgroep deelnemen, zodat je alle aandacht krijgt van de vrijwilligers. Het tempo ligt op een rustig niveau. Laptops zijn aanwezig in de cursusruimte. De cursus is ook te volgen met eigen p.c. of tablet. Basiskennis computer en internet is nodig om deze cursus goed te kunnen volgen. We bellen je dan ook ongeveer twee weken van tevoren voor een kort intakegesprek.

Data	donderdag 23, 30 januari en 6, 13 februari 2020
Tijd	9.30 tot 11.30 uur
Locatie	De Boodschap, ruimte 16a
Kosten	€ 15,00 inclusief cursusboek en kopje koffie/thee
Docente	Carla Bellaard

6. Geschiedenis van de opera's

Je hoort en leert veel wetenswaardigheden over het ontstaan en de ontwikkeling van de opera in de barok van 1600-1750.

Aan bod komen o.a:

- De Italiaanse opera van Monteverdi tot Vivaldi
- De Franse opera die een heel eigen karakter heeft (Lully en Rameau) en over de Engelse (semi-)opera (Purcell en Händel)
- De Duitse, Spaanse, Russische en Zuid-Amerikaanse opera's zijn daar afgeleiden van.

Het is een minder bekende maar wel zeer belangrijke periode in de geschiedenis van de opera.

Data	donderdag 5, 12 en 19 december 2019
Tijd	10.00 tot 12.00 uur
Locatie	De Boodschap, ruimte 12
Kosten	€ 15,00
Docent	Ben Verschuren



7. Kookavond alleen voor 'de mannen'

Mannen in hun eigen 'mancave'!

Hiervoor heb je helemaal geen kookervaring nodig. Gewoon mannen onder elkaar, iets lekkers koken en daarna samen in het restaurant hiervan gaan genieten. We hebben, voor de echte Rijenaren, een bekende, ervaren 'hobbykok' gevonden, die je kan motiveren om koken ook echt leuk te gaan vinden.

Er zijn twee menu's samengesteld.

Eenvoudig : november 2019

Gevorderd: februari 2020

Het is wel de bedoeling dat je alles weer netjes achterlaat en de consumpties zijn voor eigen rekening.

Je kunt per workshop inschrijven.

Data	maandag 11 november 2019 maandag 10 februari 2020
Tijd	17.00 uur
Locatie	keuken café-restaurant 't Boerke
Kosten	€ 20.00 per workshop
Aantal deelnemers	minimaal 6, maximaal 10
Docent	Mark Beerens



Eerste Inschrijfformulier/ incassomachtiging

Het inschrijfformulier inleveren in de Oase of opsturen naar:
SeniorenVereniging Rijen, Nassaulaan 62-64, 5121 BC Rijen

Per persoon één formulier invullen en aangeven aan welke cursus(-sen) je wilt deelnemen op de achterzijde van dit formulier.

Naam: _____ Voornaam: _____

Adres: _____

Postcode: _____ Plaats: _____

Telefoon: _____

e-mail: _____

Enmalige machtiging:

Ik verklaar hierbij aan SeniorenVereniging Rijen
ID nr.38ZZZ180761120000, eenmalig toestemming te verlenen tot auto-
matische incassering van het verschuldigde cursusgeld, vanaf 2 weken
vóór aanvang van de betreffende cursus(-sen).

Deze opdracht geldt voor de cursussen seizoen 2019/2020 waarvoor ik mij
heb ingeschreven.

Iban banknummer: NL _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Naam rekeninghouder: _____

Rijen, datum: _____

Handtekening: _____

Ik meld me aan voor de volgende cursus(-sen)

nr.	naam van de cursus	kosten
	Totaal	

SV-Rijen gebruikt de door jou op dit formulier verstrekte informatie alleen maar om ervoor te zorgen dat de cursussen kunnen worden gerealiseerd.

Tweede Inschrijfformulier/ incassomachtiging

Het inschrijfformulier inleveren in de Oase of opsturen naar:
SeniorenVereniging Rijen, Nassaulaan 62-64, 5121 BC Rijen

Per persoon één formulier invullen en aangeven aan welke cursus(-sen) je wilt deelnemen op de achterzijde van dit formulier.

Naam: _____ Voornaam: _____

Adres: _____

Postcode: _____ Plaats: _____

Tel. nr: _____

e-mail: _____

Eenmalige machtiging:

Ik verklaar hierbij aan SeniorenVereniging Rijen
ID nr.38ZZZ180761120000, eenmalig toestemming te verlenen tot auto-
matische incassering van het verschuldigde cursusgeld, vanaf 2 weken
vóór aanvang van de betreffende cursus(-sen).

Deze opdracht geldt voor de cursussen seizoen 2019/2020 waarvoor ik mij
heb ingeschreven.

Iban banknummer: NL_-----

Naam rekeninghouder: _____

Rijen, datum: _____

Handtekening: _____

Ik meld me aan voor de volgende cursus(-sen)

nr.	naam van de cursus	kosten
	Totaal	

SV-Rijen gebruikt de door jou op dit formulier verstrekte informatie alleen maar om ervoor te zorgen dat de cursussen kunnen worden gerealiseerd.

8. Kunst in de kersttijd

Kerstmis, de geboorte van Jezus, feest van licht, nieuw leven, vrede, feest ook van verbondenheid, van warmte en gezelligheid. Schilders, componisten, beeldhouwers en schrijvers lieten zich inspireren door de verhalen over de geboorte van Jezus. In de twee bijeenkomsten bekijken we werken van schilders van de 13^e eeuw tot de 20^{ste} eeuw en en luisteren we naar allerlei soorten kerstmuziek.

Data	woensdag 11 en 18 december 2019
Tijd	10.00 tot 12.30 uur
Locatie	De Boodschap, ruimte 16a
Kosten	€ 12,00
Aantal deelnemers	minimaal 10, maximaal 15
Docent	Jacques Heeren



Kunst in de passietijd

De evangelieverhalen over het lijden en sterven van Jezus inspireerden veel schilders, beeldhouwers, dichters en componisten. Dit KBO-kunstproject stelt werken rond het thema 'het lijden van Jezus' centraal. We bekijken en bespreken verbeeldingen van bekende en minder bekende fragmenten uit het lijdensverhaal en luisteren naar muziek uit o.a. de Mattheus- en Johannes Passie van J.S. Bach.

Data	woensdag 25 maart en 1 april 2020
Tijd	9.30 tot 12.00 uur
Locatie	De Boodschap, ruimte 16a
Kosten	€ 12,00
Aantal deelnemers	minimaal 10, maximaal 15
Docent	Jacques Heeren

9. Mozaïek

Er was vorig jaar heel wat animo voor deze nieuwe workshop. We zijn dan ook blij, dat Sara nogmaals bereid is om cursisten bij deze techniek te begeleiden.

Het lijkt makkelijk maar 'je moet het goed in de vingers hebben'. We beoelene de tangetjes om de stukjes keramiek te knippen. Ervaring is niet nodig, gewoon meedoen en genieten van het bezig zijn met elkaar en van een mooi eindresultaat.

Na afloop neem je in ieder geval iets moois mee naar huis.
Kopje koffie of thee is gratis

Data	vrijdag 28 februari 2019 vrijdag 6-13-20 maart 2020
Tijd	13.30 tot 15.30 uur
Locatie	de Oase
Kosten	€ 30,00 inclusief alle materialen
Aantal deelnemers	minimaal 5, maximaal 8
Docente	Sara van Roon



10. Rijen bakt ze weer bruin

Of het taarten worden of iets hartigs, het hangt er helemaal van af wat Wilma inkoop. Omdat alle gasten van de zorgboerderij weer op huis aan moeten en we zeker niet in de weg willen lopen, beginnen we om 18.00 uur. Wat u zelf zéker moet meenemen: mixer, bakblik, schort, mes, spatel en een taartdoos om het baksel mee naar huis te kunnen nemen.

We zijn te gast bij Ad van Loon van de zorgboerderij, dus het spreekt voor zich dat alles weer keurig wordt schoongemaakt en opgeruimd door iedereen.



Datum	dinsdag 10 december 2019
Tijd	18.00 uur
Locatie	Boerderij Bella Vita, Dongenseweg 52a
Kosten	€ 20,00
Aantal deelnemers	minimaal 6, maximaal 10
Docente	Wilma Dazler

11. Samen fit bij Easy Gym

We weten allemaal dat sporten goed is voor lichaam en geest. En zeker niet onbelangrijk voor de sociale contacten.

Wij hebben Easy Gym bereid gevonden om de mogelijkheid te bieden dit in groepsverband te doen. In een compleet vernieuwde ruimte wordt er o.l.v. Yvonne gewerkt aan spierversteving en conditieverbetering. Het zijn afwisselende en gezellige lessen, zeker omdat je het in groepsverband doet.

Iedereen, dus zowel mannen als vrouwen van alle leeftijden, kan dit circuit op zijn/haar eigen niveau doen. Het gratis kopje koffie na afloop maakt het concept compleet.

Data	maandag 13-20-27 januari en 3-10 en 17 februari 2020
Tijd	11.00 tot 12.00 uur
Locatie	Easy Gym Hoofdstraat 87a ingang Heistraat
Kosten	€ 22,50
Aantal deelnemers	minimaal 6, maximaal 12
Docente	Yvonne Peeters



12. Samen koken

Wilma zwaait weer de scepter in de keuken. Deze workshop draait alleen om gezelligheid. Samen koken en daarna onder het genot van een drankje er lekker van genieten.

Enkele spelregels zijn:

De recepten ontvang je na afloop per mail.

De drankjes zijn voor eigen rekening.

Na afloop wordt de keuken weer netjes achtergelaten.

Wat gaan we koken?

Koken 1 Indonesisch

Koken 2 Italiaans

Inschrijven kan per keer

Data dinsdag 29 oktober 2019

dinsdag 28 januari 2020

Tijd 17.00 uur

Locatie keuken café-restaurant 't Boerke

Kosten € 19,00 per workshop

Aantal deelnemers minimaal 5, maximaal 8

Docente Wilma Dazler



13. Wijncursus



Als je weet wat je proeft dan wordt wijn lekkerder, interessanter!

Wat wordt er behandeld tijdens de proefmiddagen?

Je leert wat wijn is, hoe je wijn moet proeven, de verschillende druivenrassen en hoe wijn gemaakt wordt.

Wat zijn de belangrijkste wijnlanden?

Hoe lees je het etiket op de fles?

Waarom zijn de prijzen zo heel verschillend?

Socrates zou ooit gezegd hebben: ‘Wijn dringt door in de ziel en wiegt onze zorgen in slaap terwijl onze goede gevoelens gewekt worden’.

Toon zegt: ‘Als je wijn drinkt, gebruik dan al je zintuigen: kijken (kleur, helderheid), ruiken (er zijn duizenden geuren en smaken) en proeven’. Aan het proeven van de wijnen wordt veel aandacht besteed. Proeven ‘volgens het boekje’. Tussen twee wijnen je mond neutraliseren met water of met een stukje stokbrood met kaas! En het is een feest om Toon bezig te zien. Wat hij er over weet te vertellen!

Voor iedereen die de enthousiaste uitleg en passie voor de wijn van Toon wil meemaken: Dit is je kans!

Data	donderdag 7-14-21 en 28 november 2019
Tijd	14.00 tot 16.00 uur
Locatie	De Boodschap, ruimte 16a
Kosten	€ 40,00
Aantal deelnemers	minimaal 8, maximaal 12
Docent	Toon de Hoon

14. Yoga

‘Als je kunt ademen kun je aan Yoga doen!’



Yoga is een vorm van beweging die gericht is op bewustwording en ontspanning. Het woord yoga is afgeleid uit het Sanskriet “Yui” dat verbinding betekent. De verbinding tussen lichaam en geest. Een gezond lichaam en gezonde geest zijn immers de basis voor een gelukkig leven.

In deze 6 weken beoefenen we hoofdzakelijk stoelyoga. Stoelyoga is de meest laagdrempelige vorm van yoga. Je hoeft je er niet speciaal voor om te kleden en je mag zelfs je schoenen aanhouden als je dit prettig vindt. Stoelyoga bestaat uit het uitvoeren van milde yogahoudingen op een stoel. Dat kan op een officiële yogastoel, bureaustoel, leunstoel, vliegtuigstoel of rolstoel, het maakt niet uit! Stoelyoga is een rustige bewegingsvorm en daardoor voor iedereen haalbaar, ongeacht leeftijd, omvang, lenigheid of conditie.

Data	vrijdag 25 oktober en vrijdag 1, 8, 15, 22 en 29 november 2019
Tijd	11.00 tot 12.00 uur
Locatie	De Boodschap, ruimte 16
Kosten	€ 40.00
Aantal deelnemers	minimaal 8, maximaal 12
Docente	Kristel Dieden

Voorwaarden

Om deel te nemen aan de cursussen die worden aangeboden zijn er een aantal spelregels. We zetten ze hier op een rijtje.

Aanmelding

Je kunt je alleen maar aanmelden met het formulier in dit boekje. Geef aan welke cursussen je gaat volgen.

Het inschrijfformulier met de ondertekende machtiging voor automatische incasso kun je inleveren bij een van de vrijwilligers in de Oase of opsturen.

Betaling

Enkele weken voor aanvang van de cursus wordt het cursusbedrag van je rekening afgeschreven. Mocht je de cursus daarna toch niet kunnen volgen, zorg dan voor een vervanger. In principe wordt het cursusgeld niet terugbetaald als je bent aangemeld.

Te weinig of teveel deelnemers?

Zijn er te weinig deelnemers ingeschreven dan kan de cursus niet doorgaan en wordt het cursusgeld dus ook niet afgeschreven. Zijn er teveel aanmeldingen dan wordt er een wachtlijst gemaakt. Cursussen zijn in eerste instantie bedoeld om kennis te kunnen maken met bepaalde vaardigheden.

Aansprakelijkheid

Het bestuur van SeniorenVereniging Rijen gaat er van uit dat iedereen die deelneemt aan een cursus WA verzekerd is. Deelname is dus op eigen risico en verantwoording.

Cursus- en kostenoverzicht

Nr.	Cursus	Omvang	Kosten
1a	Acrylverven: gezellige dames	1 workshop	€ 15,00
1b	Acrylverven: kippen	1 workshop	€ 15,00
2	Astrologie	3 lessen	€ 15,00
3	Aqua Vitaal	6 lessen	€ 25,00
4a	Bloemschikken najaar	1 workshop	€ 20,00
4b	Bloemschikken Kerstmis	1 workshop	€ 20,00
4c	Bloemschikken voorjaar	1 workshop	€ 20,00
4d	Bloemschikken Pasen	1 workshop	€ 20,00
5	Doe meer met je DigiD	4 lessen	€ 15,00
6	Geschiedenis van de opera's	3 lezingen	€ 15,00
7a	Koken voor mannen: eenvoudig	1 workshop	€ 20,00
7b	Koken voor mannen: gevorderd	1 workshop	€ 20,00
8a	Kunst in de kersttijd	1 lezing	€ 12,00
8b	Kunst in de passietijd	1 lezing	€ 12,00
9	Mozaïek	4 lessen	€ 30,00
10	Rijen bakt ze bruin	1 workshop	€ 20,00
11	Samen fit bij Easy Gym	6 lessen	€ 22,50
12a	Samen koken: Indonesisch	1 workshop	€ 19,00
12b	Samen koken: Italiaans	1 workshop	€ 19,00
13	Wijn cursus	4 lessen	€ 40,00
14	Yoga	6 lessen	€ 40,00

Cursusaanbod 2019-2020

SeniorenVereniging Rijen

Locatie: De Oase

Nassaulaan 62-64

T: 0161 – 22 71 97

E: info@sv-rijen.nl

www.sv-rijen.nl

Oplage: 1.150 exemplaren