

Dit wil ik!

Cursussen & Workshops 2020-2021



Inhoudsopgave

ALGEMENE INFORMATIE	3
CURSUSSEN en WORKSHOPS	
1. Acrylverven	4
2. Astrologie	5
3. Aqua Vitaal	6
4. Bloemschikken	7
5. B&B voor insecten	8
6. Boetseren	9
7. Cultureel erfgoed in Rijen	10
8. Doe meer met je DigiD	11
9. Kookavond alleen voor 'de mannen'	12
10. Lekker koken	13
11. Mozaïek	14
12. Samen fit bij Easy Gym	15
13. Staphorster Stippen	16
14. Weet de weg met Google	17
15. Wijn cursus	18
16. Stoelyoga	19
Overzicht met prijzen	20
Voorwaarden	21
Inschrijfformulier 1	22
Inschrijfformulier 2	23
Colofon	24

Algemene informatie

Alles is een beetje onzeker voor dit cursusjaar en daar hebben we ook rekening mee gehouden.

We weten niet of alles door kan gaan en aan welke richtlijnen van de overheid we ons tegen die tijd moeten houden.

Om kosten te besparen wordt het boekje niet gedrukt maar digitaal verstuurd.

Aanmelden kan door het inschrijfformulier te downloaden, in te vullen en te mailen naar cursussen@sv-rijen.nl

Als je het moeilijk vindt om je digitaal aan te melden, print dan het inschrijfformulier, vul het in en geef het af bij de gastvrouwen in de Oase.

Het cursusboekje en inschrijfformulier staan op de website www.sv-rijen.nl

Betalingen worden automatisch geïncasseerd. Je hoeft hiervoor geen rekeningnummer in te vullen. Je KBO-lidmaatschapsnummer is voldoende.

Er is ruime keuze in de volgende categorieën:

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

Voor meer informatie over het aanbod kun je contact opnemen met:

Wil Simons-de Nijs

tel. 0161 - 22 51 93 of 06 - 29 28 45 48

e-mail: cursussen@sv-rijen.nl

Leden van SeniorenVereniging Rijen die geen e-mailadres of internet hebben kunnen bellen naar:

Wil Simons-de Nijs: 0161 - 22 51 93 / 06 - 29 28 45 48

Mieke van Iersel: 06 - 43 04 71 06

Ben je nog geen lid?

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

1. Acrylverven

En wat nou het leukste is? Iedereen kan schilderen. Je eigen unieke schilderij 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 vrijdagmiddag 6 oktober schilderen we gezellige dikke dames. Op 5 februari 2021 komt Els nog eens, dit keer voor een leuke giraffe. Gezelligheid staat voorop, dus zeker geen ervaring nodig. Schortjes liggen klaar maar je kunt beter niet je allerbeste pak aantrekken. Graag tot ziens op deze ongedwongen schilderworkshop. Je kunt per workshop inschrijven.

Data	1a: vrijdag 16 oktober 2020 1b: vrijdag 5 februari 2021
Tijd	13.30 tot 15.30 uur
Locatie	de Oase
Kosten	€ 20,00 per workshop
Aantal deelnemers	minimaal 8, maximaal 15
Docente	Els Dikmans



2. Astrologie

Astrologie: zin of onzin?

Introductiecursus over een eeuwenoude wetenschap, die zich tot op de dag van vandaag vernieuwt. Inzicht krijgen in ons karakter of dat van anderen. Wat zijn onze sterke eigenschappen? En wat is het doel van ons leven? Allemaal vragen waar de astrologie antwoord op kan geven.

Cursus leider Dré Aukes, astroloog sinds 1980, gaf jarenlang cursussen en een beroepsopleiding. Hij hoopt u een beetje wegwijs te maken in de bijzondere wereld van de astrologie.

Data	vrijdag 4-11-18 december 2020
Tijd	14.00 tot 16.00 uur
Locatie	de Oase
Kosten	€ 20.00
Aantal deelnemers	minimaal 6, maximaal 10
Docent	Dré Aukes



3. Aqua Vitaal



Op lekker swingende muziek maak je onder leiding van 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 zwem-oefeningen gratis gebruik maken van stoombad of sauna.

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

Het is bedoeld voor mensen die voor de **eerste** keer kennis willen maken met deze vorm van 'waterballet'. De cursus bestaat uit 6 middagen.

Data	maandag 5-12-19-26 okt. en 2-9 nov.2020
Tijd	13.45 tot 14.30 uur
Locatie	zwembad Den Butter
Kosten	€ 25,00
Aantal deelnemers	minimaal 8, maximaal 15

4. Bloemschikken



We zijn 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 de deelnemers krijgen tijdig bericht over wat men moet meebrengen om het bloemstuk 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 vijf workshops, telkens op een donderdag.

Data:

4a: Najaar	29 oktober 2020
4b: Kerst	10 december 2020, voormiddag
4c: Kerst	10 december 2020, namiddag
4d: Voorjaar	4 februari 2021
4e: Pasen	25 maart 2021

Tijd	9.30 tot 11.30 uur 10 december namiddag: 13.30 tot 15.30 uur
Locatie	GardenMaster, Zwarte Dijk 60, Rijen
Kosten	€ 22,50 per workshop
Aantal deelnemers	minimaal 8, maximaal 12
Docente	Maartje Frijters



5. B & B voor insecten

Een Bed and Breakfast locatie bouwen voor de insecten.

Niet alleen decoratief in de tuin, maar het idee dat je hierdoor meewerkt aan het milieu zal je zeker extra voldoening schenken.

Creatief met houten materialen.

Je eigen insectenhotel bouwen, een eyecatcher voor in je tuin.

Het casco bouwwerk is al klaar, het moet alleen nog ingevuld worden met allerlei materialen waarin de insecten lekker kunnen verblijven.

Alles staat klaar om te gebruiken.

Data	donderdag 11 februari 2021
Tijd	10.00 tot 12.00 uur
Locatie	GardenMaster, Zwarte Dijk 60, Rijen
Kosten	€ 25,00 inclusief alle materialen
Aantal deelnemers	minimaal 6



6. Boetseren

Het is een tijd geleden maar we kunnen deze workshop weer aanbieden. Er is een top team bereid gevonden om de deelnemers tijdens vijf middagen de kneepjes van het vak bij te brengen. Voorheen was er erg veel belangstelling voor deze workshop.

Wat er geboetseerd gaat worden is nog niet bekend, maar we zijn heel blij dat het weer op de agenda staat. Zelf meenemen: schilmesje, ronde houten lepel, kunststof snijplank en schort.

Mochten er teveel deelnemers zijn dan moeten we gaan loten want er kunnen echt maar acht mensen aan deze workshop deelnemen.

Data	woensdag 7-14-21-28 oktober en 11 november 2020*
Tijd	13.30 tot 15.30 uur
Locatie	CC De Boodschap, ruimte 14
Kosten	€ 45,00
Aantal deelnemers	minimaal 4, maximaal 8
Docent	Jannie Houtman en Riky Verhoeven

* Er is een droogtijd nodig van 2 weken, vandaar dat de laatste datum pas 11 november is.



7. Cultureel erfgoed in Rijen

In Rijen hebben we ontzettend veel erfgoed, helaas is daarvan weinig bekend bij de inwoners. Met deze cursus willen we de deelnemers kennis laten maken met een deel van het erfgoed in ons dorp.

Aan bod komen onder meer:

- Gebouwen: rijksmonumenten, gemeentelijke monumenten.
- Landschap en natuur: herdenkingsbomen, monumentale bomen, maar ook bomen die op de lijst staan van de Bomenstichting, waterlopen, zandpaden, poelen.
- Kunstobjecten: straatgezichten van de afgelopen 80 jaar.

Van de deelnemers wordt verwacht dat zij in het 'veld' opdrachten gaan uitvoeren en eventueel de opgedane ervaringen delen in de groep.

Data	donderdag 3-10-17 december 2020
Tijd	10.00 tot 12.30 uur
Locatie	De Boodschap, ruimte 16a
Kosten	€ 15.00
Aantal deelnemers	minimaal 6, maximaal 10
Docent	Frans Seelen



8. Doe meer met je DigiD

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 deze cursus.



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)

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 pc of tablet. Enige kennis van het werken met de 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	maandag 22 februari en 1-8-15 maart 2021
Tijd	9.30 tot 11.30 uur
Locatie	De Boodschap, ruimte 16a
Kosten	€ 15,00 inclusief kopje koffie/thee
Aantal deelnemers	maximaal 8
Docent	Carla Bellaard



9. Kookavond alleen voor 'de mannen'



Hiervoor heb je helemaal geen kookervaring nodig. Gewoon mannen onder elkaar, iets lekkers koken en daarna samen in het restaurant hiervan gaan genieten.

Mark Beerens leert je alle kneepjes van het vak.

Op 8 februari is een speciale kookavond in het kader van Valentijnsdag.

De koks koken dan voor de gasten, die later op de avond worden verwacht waarna men samen van een heerlijk dinertje kan genieten.

Op beide avonden is het de bedoeling dat je alles weer netjes achterlaat.

De consumpties zijn voor eigen rekening.

Inschrijven per workshop.



Data	9a: maandag 9 november 2020 9b: maandag 8 februari 2021 (Valentijn Diner)
Tijd	aanvang 17.00 uur
Kosten	€ 20.00 per persoon (8 febr. € 40.00 voor 2 personen)
Aantal deelnemers	minimaal 6, maximaal 10
Locatie	keuken café-restaurant 't Boerke
Docent	Marc Beerens

10. Lekker koken: amuses en meer

Wilma zwaait weer de scepter in de keuken.

Samen koken en daarna, onder het genot van een drankje, er samen gezellig van genieten.

Enkele spelregels zijn:

- De recepten ontvangt u na afloop per mail.
- De drankjes zijn voor eigen rekening.
- Na afloop wordt de keuken weer netjes achtergelaten.

Wat gaan we koken?

10a: Koken 1: 27 oktober 2020: Amuses en andere lekkere bites.

10b: Koken 2: 26 januari 2021: Een lekkere kookavond.

Inschrijven kan per keer.

Data	dinsdag 27 oktober 2020 en 26 januari 2021
Tijd	aanvang 17.00 uur
Locatie	keuken café-restaurant 't Boerke
Kosten	€ 22.00 per keer
Aantal deelnemers	minimaal 5, maximaal 8
Docent	Wilma Dazler



11. 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 bedoelen daarmee de handigheid om met de tangetjes 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 19-26 februari en 5-12 maart 2021
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



12. 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 dit in groepsverband te doen.
In een compleet vernieuwde ruimte wordt er onder leiding van Yvonne
gewerkt aan spierversterking en conditieverbetering. Het zijn gezellige en
afwisselende lessen, vooral omdat het sporten in groepsverband is.

Iedereen kan dit circuit op zijn/haar eigen niveau doen. Het gratis kopje
koffie na afloop maakt het uurtje sporten compleet.

Data	donderdag 7-14-21-28 januari en 4-11 februari 2021
Tijd	10.00 - 11.00 uur
Locatie	Easy Gym, Hoofdstraat 87a ingang Heistraat
Kosten	€ 30,00 per persoon
Aantal deelnemers	minimaal 6, maximaal 12
Docente	Yvonne Peeters



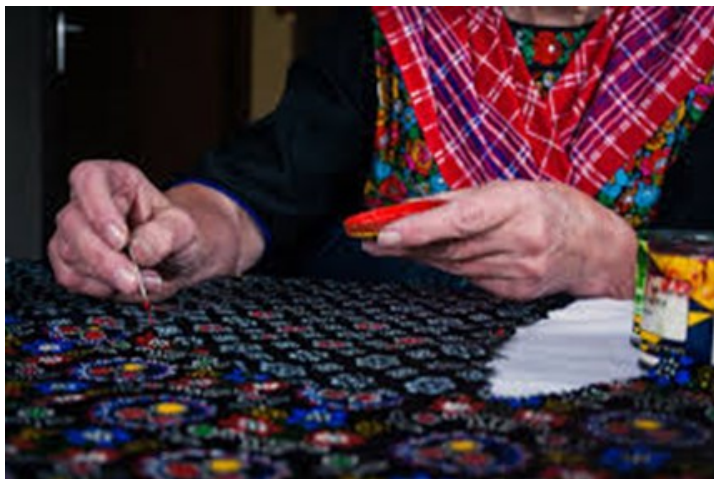
13. Staphorster Stippen

Staphorster Stipwerk is een speciale techniek om stoffen en andere materialen te bedrukken en te versieren. Aanvankelijk werd het gebruikt voor de traditionele klederdracht van Staphorst, later zag je het ook op allerlei andere gebruiksvoorwerpen verschijnen.

Het drukken gebeurt met stempels die zijn gemaakt van klosjes hout of kurken, waarop spijkers, knospelden en andere stukjes metaal zijn bevestigd. De stempels doop je in verf en vervolgens worden de stempels aangebracht op het materiaal. Stempels met diverse kleuren en motiefjes kun je combineren tot unieke patronen.

Marianne geeft een uitleg over de geschiedenis van het Stipwerk. Ook ligt er van alles over de klederdracht, met name over het Stipwerk. Na deze introductie mag iedereen oefenen op papier en daarna een tas bedrukken die je mee naar huis mag nemen.

Datum	vrijdag 2 en 9 oktober 2020
Tijd	13.30 tot 16.00 uur
Locatie	de Oase
Kosten	€ 15.00
Aantal deelnemers	minimaal 8, maximaal 15
Docent	Marianne van Kessel



14. Weet de weg met Google op internet



Google helpt je verder

Raak je wel eens de weg kwijt als je iets wilt zoeken op internet? Google is een handige zoekhulp, maar je moet er wel mee leren werken.

In de cursus **Zoeken met Google** krijg je veel tips en trucs om te vinden wat je zoekt. Wat is de beste manier om iets op te zoeken, hoe weet je of de informatie ook klopt en wat is er verder nog mogelijk?

En dan gaat de wereld voor je open! Dat kan zelfs heel letterlijk, want je kunt bijvoorbeeld jouw straat bekijken via Google Streetview. Of de route naar jouw nieuwe vakantiebestemming uitstippelen met Google Maps. Je kunt ook alvast restaurantjes zoeken in de buurt van die vrienden die je binnenkort gaat bezoeken. Of laat ze naar jou komen, om te proeven van die zelfgebakken taart, waarvoor je het recept natuurlijk van internet hebt geplukt. De mogelijkheden zijn eindeloos.

De laptops staan voor je klaar! Wil je gebruik maken van jouw eigen tablet, dan graag zelf meenemen.

Zoeken met Google is een cursus van twee lessen in een kleine groep van max. 10 personen. SV-Rijen en Bibliotheek Theek 5 organiseren gezamenlijk deze workshop.

Datum	dinsdag 19 en 26 januari 2021
Tijd	9.30 tot 11.30 uur
Aantal deelnemers	minimaal 4, maximaal 8
Locatie	CC De Boodschap, ruimte 16a
Kosten	€ 10,00 voor 2 lessen, incl. koffie of thee
Docent	Carla Bellaard

15. Wijncursus

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

In vier middagen behandelt Toon de belangrijkste aspecten van wijn. Wat is wijn? Hoe wordt het gemaakt? Waar moet je op letten als je wijn koopt? Wat leer je van het etiket op de fles?

Je leert hoe je wijn moet proeven. De twaalf belangrijkste druivenrassen worden besproken: Chardonnay, Sauvignon Blanc, Riesling, Cabernet Sauvignon, Merlot enz. Tijdens deze cursus leer je door te proeven de verschillen tussen de druivenrassen herkennen en waarderen.

De belangrijkste wijngebieden worden besproken, zowel uit Frankrijk (Bordeaux, Bourgogne, Elzas) als ook uit Italië en Spanje en uit de nieuwe wereldwijnlanden als Zuid-Afrika, Chili en Australië. In totaal worden er, afhankelijk van het aantal deelnemers, tussen de 20 en 24 verschillende wijnen geproefd.

Elke middag ontvang je informatie over de behandelde stof, zodat je op het einde van de cursus een mooi wijnboekje hebt.

Ieder jaar zijn de deelnemers super enthousiast. Daarom wordt nu weer voor het zesde jaar deze cursus aangeboden.

Data	donderdag 5-12-19 en 26 november 2020
Tijd	14.00 - 16.00 uur
Locatie	CC De Boodschap, ruimte 16a
Kosten	€ 40,00 per persoon
Aantal deelnemers	minimaal 6, maximaal 10
Docent	Toon de Hoon



16. Stoelyoga

Deze stoelyoga had vorig jaar een ongekend aantal deelnemers, die hebben de lessen als heel positief, ontspannend en rustgevend beoordeeld.

Yoga is de verbinding tussen lichaam en geest. Een gezond lichaam en gezonde geest zijn immers de basis voor een gelukkig leven.

Stoelyoga is de meest laagdrempelige vorm van yoga. Je hoeft je er niet speciaal voor om te kleden en mag zelfs je schoenen aanhouden als je dit prettig vindt. Een les Stoelyoga bestaat uit het uitvoeren van eenvoudige yogahoudingen op een stoel. Stoelyoga is een rustige bewegingsvorm en daardoor voor iedereen haalbaar, ongeacht leeftijd, omvang, lenigheid of conditie.



Datum	woensdag 28 oktober en 4-11-18-25 november 2020
Tijd	11.00-12.00 uur
Locatie	CC De Boodschap, ruimte 16
Kosten	€ 40.00 per persoon
Aantal	minimaal 8, maximaal 12
Docente	Kristel Franssen

Nr.	Cursus	Omvang	Kosten
1a	Acrylverven: gezellige dames	1 workshop	€ 20,00
1b	Acrylverven: giraffe	1 workshop	€ 20,00
2	Astrologie	3 lessen	€ 20,00
3	Aqua Vitaal	6 lessen	€ 25,00
4a	Bloemschikken najaar	1 workshop	€ 22,50
4b	Bloemschikken Kerstmis	1 workshop	€ 22,50
4c	Bloemschikken voorjaar	1 workshop	€ 22,50
4d	Bloemschikken Pasen	1 workshop	€ 22,50
5	B & B voor insecten	1 workshop	€ 25,00
6	Boetseren	5 lessen	€ 45,00
7	Cultureel erfgoed in Rijen	3 lessen	€ 15,00
8	Doe meer met je DigiD	4 lessen	€ 15,00
9a	Kookavond voor mannen 9 nov	1 workshop	€ 20,00
9b	Kookavond voor mannen 8 feb	1 workshop	€ 40,00 2pp
10a	Lekker koken 27 okt	1 workshop	€ 22,00
10b	Lekker koken 26 jan	1 workshop	€ 22,00
11	Mozaïek	4 lessen	€ 30,00
12	Samen fit bij Easy Gym	6 lessen	€ 30,00
13	Staphorster Stippen	2 lessen	€ 15,00
14	Weet de weg met Google	2 lessen	€ 10,00
15	Wijn cursus	4 lessen	€ 40,00
16	Stoelyoga	5 lessen	€ 40,00

Voorwaarden

Om deel te nemen aan de cursussen die worden aangeboden zijn er spelregels. Die zetten we hier op een rijtje.

Aanmelding

Aanmelding met het inschrijfformulier en automatische incasso.

Geef aan welke cursus/cursussen je gaat volgen.

Het inschrijfformulier stuur je via e-mail naar cursussen@sv-rijen.nl

Je kunt eventueel het formulier printen, invullen en afgeven bij een van de vrijwilligers in de Oase.

Betaling

Het cursusgeld wordt niet terugbetaald als je jezelf hebt aangemeld, tenzij de cursus geen doorgang kan vinden.

Te weinig deelnemers

De afspraken met de docenten worden gemaakt op basis van een minimaal en maximaal aantal deelnemers.

Zijn er te weinig deelnemers dan kan de cursus niet doorgaan en wordt geen cursusgeld ingehouden. Zijn er teveel aanmeldingen dan wordt er een wachtlijst gemaakt.

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.

Inschrijfformulier 1

Door dit formulier in te vullen geef je toestemming om het cursusbedrag met een eenmalige automatische incasso van je rekening te laten afschrijven.

Per persoon één formulier invullen en aangeven aan welke cursus(sen) je wilt deelnemen.

Naam: _____ Voornaam: _____

Adres: _____

KBO - lidmaatschapsnummer _____

Tel. nr.: _____

e-mailadres: _____

Deze opdracht betreft mijn inschrijving voor het seizoen 2020/2021.

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

Cursus-Nr.	Naam van de cursus/workshop	Pagina	Kosten

Inschrijfformulier 2

Door dit formulier in te vullen geef je toestemming om het cursusbedrag met een eenmalige automatische incasso van je rekening te laten afschrijven.

Per persoon één formulier invullen en aangeven aan welke cursus(sen) je wilt deelnemen.

Naam: _____ Voornaam: _____

Adres: _____

KBO - lidmaatschapsnummer _____

Tel. nr.: _____

e-mailadres: _____

Deze opdracht betreft mijn inschrijving voor het seizoen 2020/2021.

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

Cursus-Nr.	Naam van de cursus/workshop	Pagina	Kosten

Colofon

SeniorenVereniging Rijen

Locatie: de Oase

Nassaulaan 62-64

Telefoon: 0161 – 22 71 97

E-mail: info@sv-rijen.nl

Website: www.sv-rijen.nl