



SeniorenVereniging Rijen

# Cursussen & Workshops 2021 - 2022



*Schilderij gemaakt door Willy Schaffelaars*

## Inhoudsopgave

Overzicht met prijzen	Pagina 3
Algemene informatie	Pagina 4
Voorwaarden	Pagina 5

### CURSUSSEN en WORKSHOPS:

Acrylverven	Pagina 6
Aqua Vitaal	Pagina 7
Astrologie	Pagina 8
Bloemschikken	Pagina 9
Cultureel erfgoed	Pagina 10
Digi - Vitaler	Pagina 11
Doe meer met je DigiD	Pagina 12

Inschrijfformulier 1	Pagina 13 - 14
Inschrijfformulier 2	Pagina 15 - 16

Happen - Stappen	Pagina 17
Hemelse helpers	Pagina 18
Insectenhotel	Pagina 19
Kookavond voor mannen	Pagina 20
Mozaïeken	Pagina 21
Staphorster Stippen en porselein verven	Pagina 22
Weet de weg met Google	Pagina 23
Wijncursus	Pagina 24
Stoelyoga	Pagina 25
Zwemmen is de beste sport	Pagina 26

Nr.	Cursus	Omvang	Kosten
1	Acrylverven	1 workshop	€ 30,00
2	Aqua Vitaal	5 lessen	€ 25,00
3	Astrologie	3 lessen	€ 20,00
4a	Bloemschikken najaar	1 workshop	€ 22,50
4b	Bloemschikken Kerstmis, ochtend	1 workshop	€ 22,50
4c	Bloemschikken Kerstmis, middag	1 workshop	€ 22,50
4d	Bloemschikken voorjaar	1 workshop	€ 22,50
4e	Bloemschikken Pasen	1 workshop	€ 22,50
5	Cultureel erfgoed	3 lessen	€ 15,00
6	Digi - Vitaler	4 lessen	€ 15,00
7a	Doe meer met je DigiD	4 lessen	€ 15,00
7b	Doe meer met je DigiD	4 lessen	€ 15,00
7c	Doe meer met je DigiD	4 lessen	€ 15,00
8	Happen - Stappen	1 wandeling	€ 22,00
9	Hemelse helpers	1 lezing	€ 6,00
10	Insectenhotel	1 workshop	€ 25,00
11a	Kookavond voor mannen 16 okt.	1 workshop	€ 30,00
11b	Kookavond voor mannen 14 febr.	1 workshop	€ 30,00 kok € 20,00 gast
12	Mozaïeken	4 lessen	€ 30,00
13	Staphorster Stippen en porselein verven	2 workshops	€ 20,00
14	Weet de weg met Google	2 lessen	€ 10,00
15	Wijn cursus	4 lessen	€ 40,00
16	Stoelyoga	4 lessen	€ 40,00
17	Zwemmen is de beste sport	6 x	€ 19,50

## Algemene informatie

We zijn weer wat positiever met een of twee prikken in de arm. We denken dat het weer moet gaan lukken. Vandaar dat je weer een keuze kan maken uit een mooi aanbod van diverse workshops, cursussen en ontdektochten.

Deelnemers die zich aangemeld hadden voor een activiteit uit het cursusboekje 2020-2021 krijgen voorrang als ze opnieuw inschrijven voor diezelfde activiteit.

Aanmelden kan door het inschrijfformulier in te vullen en af te geven bij de gastvrouwen/gastheer in de Oase. Je kunt je inschrijving ook mailen naar [cursussen@sv-rijen.nl](mailto:cursussen@sv-rijen.nl)

Een aanmelding is definitief.

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
- Informatief

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

Wil Simons of Mieke van Iersel:

E-mail: [cursussen@sv-rijen.nl](mailto:cursussen@sv-rijen.nl)

Telefoon: 06 - 29 28 45 48 Wil Simons

06 - 43 04 71 06 Mieke van Iersel

**Inschrijven is alleen mogelijk voor leden van SeniorenVereniging Rijen.**

Ben je nog geen lid? Dan kun je je aanmelden bij een van de gastvrouwen/gastheer in de Oase, of bij het secretariaat via [info@sv-rijen.nl](mailto:info@sv-rijen.nl)

## Voorwaarden

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

### Aanmelding

Opgeven kan op twee manieren:

1. Je kunt het inschrijfformulier, volledig ingevuld, afgeven bij een van de vrijwilligers in de Oase.
2. Je kunt jezelf ook via e-mail opgeven. Stuur dan alle gegevens die op het inschrijfformulier staan naar [cursussen@sv-rijen.nl](mailto:cursussen@sv-rijen.nl)

Vergeet niet om je KBO-lidmaatschapsnummer in te vullen!

Alle deelnemers ontvangen bericht over hun inschrijving.

**Door jezelf op te geven geef je toestemming om het cursusbedrag met een eenmalige automatische incasso van jouw rekening te laten afschrijven.**

### 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.

### Betaling

Als er voldoende deelnemers zijn maken wij afspraken met de docenten en wordt ook jouw cursusgeld automatisch geïncasseerd. Daarom kunnen wij ook geen cursusgeld terugbetalen als jij jezelf hierna afmeldt.

Als een cursus door onvoorziene omstandigheden niet doorgaat wordt er wel terugbetaald.

### Aansprakelijkheid

Het bestuur van SeniorenVereniging Rijen gaat ervan uit dat iedereen die deelneemt aan een cursus zelf WA-verzekerd is.

Deelname is op eigen risico en verantwoording.

# 1. Acrylverven

Weet je 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 28 januari komt Els naar de Oase voor een nieuwe workshop. Dit keer gaan we vrolijke giraffen schilderen. Gezelligheid staat voorop, dus ervaring is beslist niet nodig. Schortjes liggen klaar maar je kunt beter niet je allerbeste pak aantrekken. Graag tot ziens op deze ongedwongen schilderworkshop.



Datum	vrijdag 28 januari 2022
Tijd	13.30 tot 15.30 uur
Locatie	de Oase
Kosten	€ 30,00 inclusief koffie met iets lekkers
Aantal deelnemers	minimaal 8, maximaal 15
Docent	Els Dikmans

## 2. 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.

Velen zijn al voorgegaan en hebben ondertussen een vaste groep gevormd. Deze lessen zijn bedoeld als 'proeverij' voor mensen die voor de **eerste** keer kennis willen maken met deze vorm van 'waterballet'. Deze cursus bestaat uit 5 middagen.

Datums	maandag 24 + 31 januari en 7 - 14 + 21 februari 2022
Tijd	13.00 tot 13.45 uur
Locatie	zwembad Den Butter
Kosten	€ 25,00
Aantal deelnemers	minimaal 8, maximaal 15

### 3. 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.

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



Datums	vrijdag 3 - 10 + 17 december 2021
Tijd	14.00 tot 16.00 uur
Locatie	de Oase
Kosten	€ 20,00
Aantal deelnemers	minimaal 6, maximaal 10
Docent	Dré Aukes



## 4. Bloemschikken



We zijn te gast bij GardenMaster.

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.

### Datums

4a: Najaar	14 oktober 2021
4b: Kerst	9 december 2021, 's morgens
4c: Kerst	9 december 2021, 's middags*
4d: Voorjaar	17 februari 2022
4e: Pasen	7 april 2022

### Tijd

9.30 tot 11.30 uur  
\* alleen 4c op 9 december 13.30 tot 15.30 uur

### Locatie

GardenMaster, Zwarte Dijk 60, Rijen

### Kosten

€ 22,50 per workshop

### Aantal deelnemers

minimaal 8, maximaal 12

### Docent

Maartje Frijters



## 5. Cultureel erfgoed

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.



Datums	vrijdag 4 - 11 + 18 maart 2022
Tijd	10.00 tot 12.30 uur
Locatie	de Oase
Kosten	€ 15,00
Aantal deelnemers	minimaal 6, maximaal 10
Docent	Frans Seelen

## 6. Digi-vitaler

Een afspraak maken bij de huisarts via de computer.  
Inloggen op de app van het ziekenhuis (zoals MijnETZ of MijnAmphia).  
Iets opzoeken op thuisarts.nl of apotheek.nl.

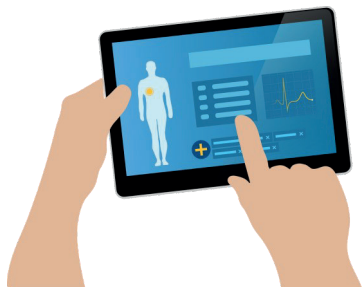
Veel mensen regelen een deel van hun zorg al via de computer of tablet.  
Wil jij dat ook leren? Dan is deze cursus echt wat voor jou.

Een compleet nieuwe cursus die helemaal gericht is op het digitaal omgaan met de zorg. In vier lessen krijg je te zien waar je moet zijn en wat er allemaal kan. Bij de lessen krijg je ook handige boekjes mee, zodat je deze thuis nog eens rustig kunt nalezen.

Laptops zijn aanwezig in de cursusruimte. Maar je mag natuurlijk ook jouw eigen laptop of tablet gebruiken.

Enige kennis van het werken met internet en computer is nodig om deze cursus goed te kunnen volgen.

We bellen één tot twee weken vooraf voor een intakegesprek.



Datums	vrijdag 4 - 11 - 18 + 25 februari 2022
Tijd	14.00 tot 16.00 uur
Locatie	de Oase
Kosten	€ 15,00 inclusief cursusboekjes
Aantal deelnemers	minimaal 6, maximaal 8
Docent	mediacoach Theek 5

## 7. 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 website van de gemeente
- Zoeken en vinden op overheidswebsites (zoals Mijn Overheid)
- Gezondheidsverklaring CBR aanvragen, of iemand machtigen

Laptops zijn aanwezig in de cursusruimte. De cursus is ook te volgen met eigen laptop of tablet. Enige kennis van het werken met de computer of tablet is nodig om deze cursus goed te kunnen volgen. We bellen je dan ook enkele weken van tevoren voor een kort intakegesprek.

Dezelfde cursus geven we 3 keer. Op het inschrijfformulier geef je jouw keuze voor a, b of c aan.

Datums a	woensdag 3 - 10 - 17 + 24 november 2021
Datums b	donderdag 25 november en 2 - 9 - 16 december 2021
Datums c	donderdag 13 - 20 - 27 januari en 3 februari 2022
Tijd	9.30 tot 11.30 uur
Locatie	De Boodschap, ruimte 16a
Kosten	€ 15,00 per persoon, inclusief cursusboek
Aantal deelnemers	minimaal 6, maximaal 8
Docent	mediacoach Theek 5

# Inschrijfformulier 1

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

Naam:

Voornaam:

Adres:

KBO - lidmaatschapsnummer:

Tel. nr.:

E-mailadres:

Deze opdracht betreft mijn inschrijving voor het seizoen 2021/2022.

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

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

Cursus- nummer	Naam van de cursus/workshop	Pagina	Kosten

## **Inschrijfformulier 2**

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

Naam:

Voornaam:

Adres:

KBO - lidmaatschapsnummer:

Tel. nr.:

E-mailadres:

Deze opdracht betreft mijn inschrijving voor het seizoen 2021/2022.

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

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

Cursus- nummer	Naam van de cursus/workshop	Pagina	Kosten



## 8. Happen - Stappen

We gaan onder leiding van een gids wandelen in het buitengebied van Rijen, met tussenpauzes om de inwendige mens te versterken middels een hapje en een drankje.

Lekker voor lijf en leden!

Letterlijk dus **happen en stappen**.

De weg gaat deels over het koeienpad - een onverhard pad - dus wandelschoenen worden sterk aangeraden.

De wandeling is helaas niet geschikt voor mensen die slecht ter been zijn. De route is in totaal ongeveer 6 km. lang, maar er is tijdens het happen voldoende tijd om tussendoor even bij te komen.



Datum	woensdag 27 oktober 2021
Tijd	vertrek 11.00 uur
Locatie	Jacobushoeve, Steenovensebaan 29, Rijen
Kosten	€ 22,00
Aantal deelnemers	minimaal 6, maximaal 20
Gids	Toon Thielen

## 9. Hemelse helpers

Mevrouw Kitty Jansen-Rompen is Cultureel Antropoloog. Ze heeft het boek *Hemelse Helpers* geschreven en onderzoek gedaan naar de collectie prentjes en afbeeldingen van engelen, die in het bezit zijn van verzamelaar Frans Pluijmaekers.



Dat engelen met vleugels worden afgebeeld, past in een eeuwenoude traditie en is ouder dan de christelijke leer. Het is veelal de kunstenaar die bepaalt hoe een engel er uitziet. Wat een engel doet of welke boodschap wordt gecommuniceerd, is ingegeven door de katholieke leer.

Geliefde thema's zijn de gewone engelen die optreden als goed voorbeeld en helper. De aartsengel Gabriël, die de blijde boodschap aan Maria brengt, komt ook vaak voor. Maar het meest populair in de katholieke beeldcultuur is de engelbewaarder; de persoonlijke beschermer en leidman die ieder mens heeft. Zijn afbeelding is zeer geliefd op communicoprentjes, beloningsprentjes en bidprentjes.

Hij staat altijd naast je.

Hebben we je nieuwgierig gemaakt? Dit is slechts een kleine weergave van hetgeen Kitty ons gestuurd heeft om deze lezing aan te kondigen.

Datum	vrijdag 26 november 2021
Tijd	13.30 tot 16.30 uur
Locatie	de Oase
Kosten	€ 6,00
Aantal deelnemers	minimaal 20
Docent	Kitty Jansen-Rompen

## 10. Insectenhotel maken

In de werkruimte van GardenMaster maak je een unieke 'bed & breakfast' locatie voor alle insecten.

Het staat decoratief in de tuin en het idee dat je hierdoor een positieve bijdrage levert aan het milieu zal zeker voldoening geven.

Het bouwwerk is reeds op maat gemaakt. Het moet nog wel in elkaar getimmerd worden. Daarna nog opvullen met allerlei soorten materialen waarin de insecten lekker kunnen verblijven. De insecten zullen je er dankbaar voor zijn.

De maten van het insectenhotel zijn 18,5 x 14,5 x 26,5 cm.

NB: Ons insectenhotel kan iets afwijken van onderstaande foto.

Het is beslist een leuke activiteit om samen aan deel te nemen.



Datum	donderdag 24 februari 2022
Tijd	10.00 tot 12.00 uur
Locatie	GardenMaster, Zwarte Dijk 60, Rijen
Kosten	€ 25,00 inclusief alle materialen
Aantal deelnemers	minimaal 6
Docent/begeleider	Huub Weterings

## 11. Kookavonden alleen voor ‘de mannen’

We hebben een nieuwe locatie gevonden voor twee kookavonden voor mannen. De koks hebben deze avonden de primeur om ‘de Huiskamer’ in De Boodschap in gebruik te nemen.

Wat er gekookt en klaargemaakt gaat worden is ons nog niet bekend, maar dat het lekker en smaakvol gaat worden, kunnen we gerust aan onze gepassioneerde hobby-kok Mark overlaten. Hij zal de mannengroep in goede banen leiden naar een lekker dinertje.

Lekker en gezellig - mannen onder elkaar - wordt het zeker!



---

De tweede avond, 14 februari, is er een speciale kookavond want ... dan is het **Valentijnsdag**.

Onder leiding van Mark gaan de mannen die avond een lekker diner klaarmaken. Zij koken die avond voor hun gast, die pas later op de avond wordt verwacht om gezamenlijk van een heerlijk dinertje te gaan genieten.

Dus mannen, verras jouw echtgenote, vriend of vriendin en nodig ze uit om te komen dineren in ‘de Huiskamer’. Er is plaats voor iedereen en het verhoogt zeker de sfeer als de huiskamer goed gevuld is. Wel wordt verwacht dat je na afloop alles weer netjes achterlaat.

Consumpties zijn voor eigen rekening.

Datum a (1e avond)	dinsdag 16 oktober 2021
Datum b (2e avond)	maandag 14 februari 2022
Tijd	aanvang 17.00 uur
Locatie	‘de Huiskamer’ in CC De Boodschap
Kosten koks	€ 30.00 per persoon per avond
Kosten gasten 14 febr.	€ 20.00 per persoon (geen gasten op 16 okt.)
Aantal koks	minimaal 6, maximaal 8
Docent	Mark Beerens

## 12. Mozaïeken

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

Datums	vrijdag 1 - 8 - 15 + 22 oktober 2021
Tijd	13.30 tot 15.30 uur
Locatie	de Oase
Kosten	€ 30,00 inclusief alle materialen
Aantal deelnemers	minimaal 5, maximaal 8
Docent	Sara van Roon



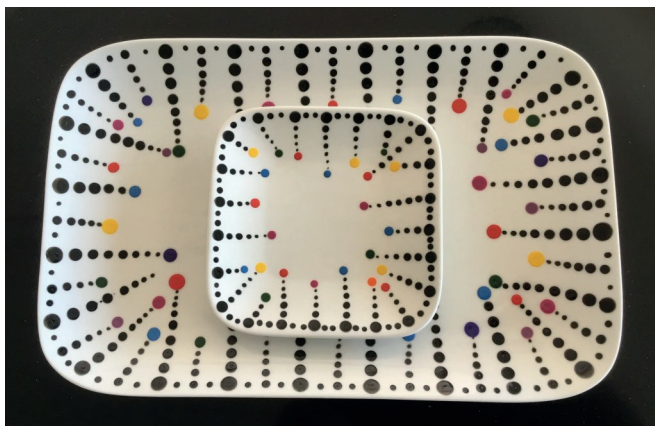
### 13. Staphorster Stippen en porselein verven

Staphorster Stippen en porselein verven zijn twee verschillende technieken, geschikt voor mensen met een vaste hand en een behoorlijke accuratesse.

Je hebt nu de kans om met deze beide verftechnieken kennis te maken. Het zijn en blijven weliswaar stippen en stipjes, maar met uiteindelijk een verbluffend resultaat.

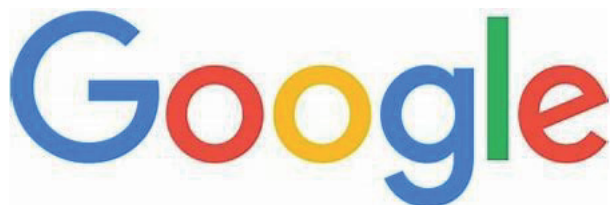
In twee ochtenden leer je van Marian van Kessel de kneepjes van dit vak. Vanuit haar vorige woonplaats heeft Marian van Kessel zich verdiept in beide technieken.

Laat deze gelegenheid, om na afloop van de workshops met twee mooie items thuis te pronken, niet schieten!



Datums	vrijdag 11 + 18 februari 2022
Tijd	9.30 tot 11.30 uur
Locatie	de Oase
Kosten	€ 20,00
Aantal deelnemers	minimaal 8, maximaal 15
Docent	Marian van Kessel

## 14. Weet de weg met Google



### 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 gratis voor je klaar! Wil je gebruik maken van jouw eigen tablet, deze dan graag zelf meenemen.

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

Datums	vrijdag 5 + 12 november 2021
Tijd	14.00 tot 16.00 uur
Locatie	de Oase
Kosten	€ 10,00
Aantal deelnemers	minimaal 6, maximaal 8
Docent	mediacoach Theek 5

## 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, 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.

Datums	donderdag 4 - 11 - 18 + 25 november 2021
Tijd	14.00 tot 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



Yoga is de verbinding tussen lichaam en geest. Stoelyoga is hiervan de meest laagdrempelige vorm. Je hoeft jezelf er niet speciaal voor om te kleden en je mag zelfs je schoenen aanhouden als je dat prettig vindt. Het is een rustige bewegingsvorm en daardoor voor iedereen haalbaar, ongeacht leeftijd, omvang, lenigheid of conditie.

Onze docente Kristel Fransen heeft zich de afgelopen maanden extra verdiept in de voordelen van de oefeningen bij artritis en reumaklachten.

**Deze kennismakingslessen zouden een eerste stap kunnen zijn naar een nieuw op te richten vaste activiteitengroep Yoga, die we in januari 2022 willen opstarten.**

**Laat het ons weten als jij interesse hebt om je hierbij aan te sluiten.**

Datums	woensdag 29 september, 6 - 13 + 20 oktober 2021
Tijd	11.00 tot 12.00 uur
Locatie	CC De Boodschap, ruimte 16 b
Kosten	€ 40.00 per persoon
Aantal	minimaal 8, maximaal 12
Docent	Kristel Fransen

## 17. Zwemmen is de beste sport

We weten allemaal dat bewegen het beste medicijn is om gezond oud te worden. Niet alleen het trainen van de hersenen maar ook de 583 spieren die we in ons lichaam hebben, moeten goed onderhouden worden. Samen met fietsen is zwemmen de gezondste bezigheid voor ál je spieren.

De buikspieren zorgen voor jouw stabiliteit. Zwemmen is voor deze, maar ook voor alle andere spieren, een perfecte sport om je hele lichaam te trainen.

We hebben het volgende **kennismakingsarrangement** samengesteld:

- 6 x banenzwemmen op donderdagmiddag van 13.00 - 14.00 uur. Inloop is al mogelijk vanaf 12.00 uur. Na het zwemmen drinken we gezamenlijk een kopje koffie. Introductieprijs € 19,50



Datums	7 - 14 - 21 - 28 oktober en 4 + 11 november 2021
Tijd	13.00 tot 14.00 uur
Locatie	zwembad Den Butter
Kosten	€ 19,50



[www.sv-rijen.nl](http://www.sv-rijen.nl)

## Cursusaanbod 2021-2022



**SeniorenVereniging Rijen**

Locatie sociëteit: de Oase  
Nassaulaan 62-64, 5121 BC Rijen  
Telefoon 0161 22 71 97  
[info@sv-rijen.nl](mailto:info@sv-rijen.nl)  
[www.sv-rijen.nl](http://www.sv-rijen.nl)  
Oplage: 1100 exemplaren