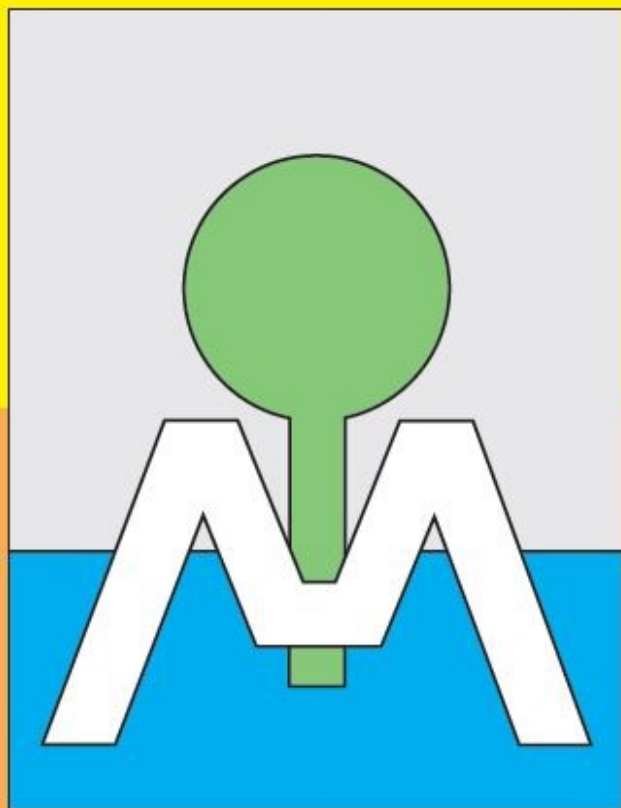


WIJKKRANT juni 2019  
**MARSDIJK**



**ACTIVITEITENKRANT**

SEIZOEN 2019/2020

Alle activiteiten die de Wijkvereniging u kan gaan bieden  
in het nieuwe seizoen

<b>INHOUD ACTIVITEITENKRANT</b>	<b>PAG</b>	<b>Cursuscode</b>
<b>Ontspanningscommissie</b>	<b>17</b>	
<b>Sportcommissie</b>	<b>17</b>	
<b>Cursus inleiding en voorwaarden</b>	<b>19</b>	
<b>Stadsverlichting</b>	<b>21</b>	
<b>Hatha Yoga op de ochtend</b>	<b>21</b>	<b>02, 03, 08 en 09</b>
<b>Hatha Yoga voorjaar</b>	<b>23</b>	<b>50, 51, 52 en 53</b>
<b>Chineng Qigong doorgaande groep</b>	<b>23</b>	<b>05A, 42A en 42B</b>
<b>Hatha Yoga woensdagavond</b>	<b>25</b>	<b>06A en 06B</b>
<b>Aquarelleren op basis van inzicht</b>	<b>25</b>	<b>20</b>
<b>Engels conversatie beginners, 2<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> jaars, vervolg en gevorderden</b>	<b>27</b>	<b>28A, 28B, 31 en 32</b>
<b>Reanimatie en AED basis</b>	<b>29</b>	<b>37</b>
<b>Reanimatie en AED, herhaling</b>	<b>29</b>	<b>48</b>
<b>Vitaliteit voor jong en oud</b>	<b>31</b>	<b>44A</b>
<b>Chineng Qigong verdiepingsgroep</b>	<b>31</b>	<b>54C, 54D en 54E</b>
<b>Chineng Qigong beginners avond</b>	<b>33</b>	<b>54F, 54G en 54H</b>
<b>Gitaar spelen</b>	<b>33</b>	<b>58</b>
<b>Klankbad meditatie</b>	<b>35</b>	<b>70A en 70C</b>
<b>Bloemschikken</b>	<b>35</b>	<b>72</b>
<b>Astrologie</b>	<b>37</b>	<b>110A</b>
<b>Com Cafe verbindende en geweldloze communicatie</b>	<b>37</b>	<b>112A</b>
<b>Com Cafe verbindende en geweldloze communicatie</b>	<b>38</b>	<b>112B</b>
<b>Digitale fotografie beginners</b>	<b>38</b>	<b>115A en 115B</b>
<b>Digitale fotografie gevorderden</b>	<b>39</b>	<b>115C</b>
<b>Opgave formulier cursussen</b>	<b>40</b>	

## ONTSPANNINGSCOMMISSIE

Doelstelling: De doelstelling van de Ontspanningscommissie is activiteiten voor volwassenen te organiseren. Deze vinden plaats in de grote zaal van Wijkcentrum De Dissel. In de Wijkkrant vindt u elke maand de activiteiten op de website van Wijkvereniging Marsdijk. [www.wvmarsdijk.nl](http://www.wvmarsdijk.nl)  
De vaste activiteiten zijn: Bridge, Soos, Koersballen en Klaverjassen.

Het seizoen 2019 – 2020 begint de eerste week van september.

**Bridgen:** Maandagsmiddags van 13.30 tot 17.00 uur inlichtingen ☎ 346427.

**Soos:** Dinsdagsmiddags van 13.30 tot 16.30 uur inlichtingen ☎ 340466.

**Koersballen:** Woensdag 09.30 tot 12.00 uur en donderdag 13.30 tot 16.30 uur.

**Het Simon Munneke toernooi.** Dit jaar woensdagmiddag 13 november. Er wordt dan gespeeld om de wisselbeker.

**Klaverjassen:** Elke veertien dagen vrijdag 19.30 tot 23.30 uur. In de Wijkkrant kunt u zien wanneer de klaverjasavonden zijn.

**Bingo:** Bingomiddagen houden we twee maal per seizoen.

**De Herfstbingo** is dit jaar 16 oktober. De volgende bingo is in het voorjaar van 2020, de Paasbingo. Informatie hierover vindt u in de Wijkkrant en op de website.

**Kerstmiddag:** Waar altijd veel belangstelling voor is. Het is een heel gezellige middag in de donkere decembermaand. Dit jaar woensdag 18 december.

---

## SPORTCOMMISSIE MARSDIJK

Door de sportcommissie van de Wijkvereniging Marsdijk worden de sporten zoals genoemd in de tabel, georganiseerd. We beginnen het seizoen in de eerste week van september en gaan door tot en met mei.

Sport	Plaats	Tijdstip
Tafeltennis volwassenen	De Dissel	Ma 19.15 – 23.00 uur
Badminton	Marsdijkhal	Ma 19.30 uur
Volleybal	Marsdijkhal	Ma 20.00 uur
Pilates	De Dissel	Di 10.30 – 11.30 uur
DanceFit	De Dissel	Di 19.30 – 20.30 uur
Zumba	De Dissel	Wo 19.15 – 20.15 uur
Zaalvoetbal	Marsdijkhal	Wo 22.00 – 23.00 uur
Zumba	De Dissel	Do 09.30 – 10.30 uur

Voor verdere informatie website [www.marsdijk.nl](http://www.marsdijk.nl) of mail [sportmarsdijk@marsdijk.nl](mailto:sportmarsdijk@marsdijk.nl)  
of bel met Meis Wietze Lammers ☎ 06-44078797.

## CURSUSCOMMISSIE

Hierbij bieden wij u onze cursussen voor het seizoen **2019/2020** aan. Wij hebben ons best gedaan om een gevarieerd programma samen te stellen. Informatie over materiaalgebruik/aanschaf kunt u krijgen van de docent. Bijkomende kosten staan zoveel mogelijk vermeld bij de cursussen.

De prijs voor cursussen is voor leden € 3,30 per uur en in principe € 4,50 voor niet leden per uur. Het loont dus om lid van de Wijkvereniging te worden voor minimaal 1 jaar. Wij hopen dat u een keus kunt maken uit ons aanbod.

Alle cursussen en activiteiten worden gegeven in:  
De Dissel, Kleuvenstee 2 9403 LR Assen.

### VOORWAARDEN VOOR AANMELDING, INSCHRIJVING EN BETALING

**Aanmelden:** Dit kan alleen schriftelijk geschieden met gebruikmaking van het aanmeldingsformulier. Meerdere formulieren kunt u afhalen in De Dissel.

Dit formulier kunt u inleveren of opsturen naar:

Wijkcentrum De Dissel, t.a.v. Cursuscommissie, Kleuvenstee 2, 9403 LR Assen.

**Aanmelden tot VOL = VOL.**

**Uitgebreide informatie is te vinden op [www.marsdijk.nl](http://www.marsdijk.nl) bij Cursussen.**

**Voor alle cursussen en activiteiten geldt:**

**Alleen schriftelijke opgaven via inschrijfformulier worden geaccepteerd!**

**Inschrijving:** Mocht een cursus wegens onvoldoende belangstelling niet doorgaan, dan ontvangt u bericht. Ook als de cursus wel doorgaat ontvangt u bericht.

**Voor taalcursussen kunt u aangeven of u het materiaal wilt bestellen via de Wijkvereniging. Over waar en wanneer u het materiaal kunt ophalen en betalen wordt u tijdig geïnformeerd.**

**Betaling:** Voor alle duidelijkheid willen wij u eraan herinneren dat u zich bij het aanmelden voor een cursus tevens verplicht tot het betalen van het verschuldigde cursusgeld. Dus ook indien u daarna besluit niet aan de cursus deel te nemen. Bij opgave verleent u de Wijkvereniging toestemming om het cursusgeld eenmalig automatisch van uw bank- of girorekening af te schrijven.

De Wijkvereniging zal één en ander op correcte wijze verzorgen.

Tijdens de schoolvakanties worden er geen cursussen gegeven. De cursus schuift dan op.

Schoolvakanties  
2019 - 2020

---

**Zomervakantie** 13-07-2019 t/m 25-08-2019

---

**Herfst** 19-10-2019 t/m 27-10-2019

---

**Kerst:** 21-12-2019 t/m 05-01-2020

---

**Voorjaar:** 15-02-2020 t/m 23-02-2020

---

**Mei:** 25-04-2020 t/m 03-05-2020

---

**Zomervakantie:** 04-07-2020 t/m 16-08-2020

## STADSVERLICHTING, VERANDER DE WERELD VANUIT JE HUISKAMER

**Na de zomervakantie start de huiskamer meditatie bijeenkomst weer vanaf zondag 8 september in wijkgebouw De Dissel, vanaf 19.45 uur.**

Elke tweede en vierde zondag van de maand wordt in 971 huiskamers gemediteerd tussen 20.00 en 21.00 uur in het kader van **stadsverlichting**. Verander de wereld vanuit je huiskamer, [www.stadsverlichting.nu](http://www.stadsverlichting.nu)

Vanaf **zondag 8 september** is “de huiskamer” van wijkcentrum De Dissel geopend op iedere **2<sup>de</sup> zondag**, rond volle maan, en **4<sup>de</sup> zondag** van de maand, voor een meditatie. Tijdens deze huiskamerbijeenkomst kun je tussen 19.45 en 20.00 uur in stilte binnenkomen. Om 20.00 uur start de meditatie, in stilte samen lopen, in stilte samen zitten, en napraten voor wie dat wil!

Na afloop van de meditatie kun je in stilte weer weggaan, maar je kunt ook ervaringen uitwisselen. Dit alles zal zich vanzelf gaan ontwikkelen. Lijkt het jou iets of wil je het doorgeven aan anderen, graag! Neem je eigen meditatie kussen, bankje of dekentje mee en misschien een flesje water.

Door samen in een huiskamer te mediteren, kom je niet alleen thuis bij jezelf, maar ook bij elkaar. Bovendien heeft gezamenlijke stilte een positief effect op de omgeving. Er ontstaat meer harmonie en flow. Als je een betere wereld wilt, hoef je de straat niet op. Je bent effectiever als je samen een krachtig meditatief veld creëert.

Door samen in een huiskamer te mediteren, kom je niet alleen thuis bij jezelf, maar ook bij elkaar. Bovendien heeft gezamenlijke stilte een positief effect op de omgeving. Er ontstaat meer harmonie en flow. Als je een betere wereld wilt, hoef je de straat niet op. Je bent effectiever als je samen een krachtig meditatief veld creëert.

Door samen in een huiskamer te mediteren, kom je niet alleen thuis bij jezelf, maar ook bij elkaar. Bovendien heeft gezamenlijke stilte een positief effect op de omgeving. Er ontstaat meer harmonie en flow. Als je een betere wereld wilt, hoef je de straat niet op. Je bent effectiever als je samen een krachtig meditatief veld creëert.

**Doe mee met Stadsverlichting.**

Locatie: Wijkcentrum De Dissel, Kleuvenstee 2, 9403 LR Assen.  
Informatie: [cursuscommissie@marsdijk.nl](mailto:cursuscommissie@marsdijk.nl) of ☎ 06-10227796.



---

## CURSUS HATHA YOGA OP DE OCHTEND IN 2019 - 2020

**Cursuscode: 02, 03, 08, 09**

Heel letterlijk betekent hatha de zon (=ha) en de maan (=tha), wat symbool staat voor mannelijk en vrouwelijk, ratio en emotie, links en rechts, lichaam en geest, inspanning en ontspanning, enz. Iedereen is op zijn/haar manier op zoek naar balans in het leven. Yoga doet dat door bewustwording en maakt gebruik van drie pijlers; lichaam, adem en geest.. Zo je denkt, zo adem je. Verander je adem en je verandert het denken.

Word jij je bewuster van je lijf en leden, dan komt de adem ruimer tot je. En ook daar speelt weer een wisselwerking.

Cursus:	Hatha Yoga op dinsdag, zaal 1.	
Aantal/Dag/Tijd:	30 / Dinsdag / 09.00 – 10.15 uur.	Code 2
	30 / Dinsdag / 10.30 – 11.45 uur.	Code 3
Datum:	3 september t/m 21 april, schoolvakanties niet.	
Prijs leden/niet leden:	€ 123,75 / € 165,00.	

Cursus: Hatha Yoga op vrijdag, zaal 4 en 5.  
 Aantal/Dag/Tijd: 29 / Vrijdag / 09.00 – 10.15 uur. Code 08  
 29 / Vrijdag / 10.30 – 11.45 uur. Code 09  
 Datum: 6 september t/m 24 april, schoolvakanties niet.  
 Prijs leden/niet leden: € 120,00 / € 159,50.

## VOORJAARSCURSUS HATHA YOGA OP DE OCHTEND IN 2020

**Cursuscode: 50, 51, 52 en 53**

Cursus: Hatha Yoga op dinsdag, zaal 1.  
 Aantal/Dag/Tijd: 7 / Dinsdag / 09.00 – 10.15 uur. Code 50  
 7 / Dinsdag / 10.30 - 11.45 uur. Code 51  
 Datum: 12 mei t/m 23 juni.  
 Prijs leden/niet leden: € 29,00 / € 38,50.

Cursus: Hatha Yoga op vrijdag, zaal 4 en 5.  
 Aantal/Dag/Tijd: 6 / Vrijdag / 09.00 – 10.15 uur. Code 52  
 6 / Vrijdag / 10.30 – 11.45 uur. Code 53  
 Datum: 8 mei t/m 19 juni, 22 mei niet.  
 Prijs leden/niet leden: € 24,75 / € 33,00.

Aantal deelnemers: Minimaal 7 cursisten, maximaal 16.  
 Docente: Henriëtte van der Zee-Nijenhuis.  
 Opgave: Via inschrijfformulier.  
 Informatie: [cursuscommissie@marsdijk.nl](mailto:cursuscommissie@marsdijk.nl) of ☎ 06-10227796.

## DOORGAANDE GROEP CHINENG QIGONG OP WOENSDAGOCHTEND

**Cursuscode: 5A, 42A en 42B**

Als je de CNQ beginnerscursus hebt gevolgd kun je instromen in de doorgaande groep op de woensdagmorgen.

In deze groep is de training gericht op:

- Verdieping van de Lift Qi Up, Pour Qi Down oefening
- Onderdelen van de Body & Mind oefening level II.
- Onderdelen van de 'Vijf elementen vorm' level III.
- Onderliggende theorie en achtergrond van Chineng Qigong

Cursus: ChiNeng Qigong, **Najaar**. Code 5A  
 Aantal/Dag/Tijd: 10 / woensdag / 10.00 – 11.00 uur.  
 25 sept. t/m 11 dec. 2019 23 okt en 20 nov niet.

Cursus: ChiNeng Qigong, **Winter**. Code 42A  
 Aantal/Dag/Tijd: 10 / woensdag / 10.00 – 11.00 uur.  
 15 januari t/m 25 maart 2020, 19 februari niet.

Cursus: ChiNeng Qigong, **Voorjaar**. Code 42B  
 10 / woensdag / 10.00 – 11.00 uur.

1 april t/m 10 juni 2020, 29 april niet.  
Prijs leden/niet leden: € 33,00/ € 45,00 per cursus, mag in 2x betaald worden.  
Aantal deelnemers: Minimaal 7 en maximaal 12 cursisten.  
Docent/Opgave: Ankie Thoen / Via inschrijfformulier.  
Informatie: [cursuscommissie@marsdijk.nl](mailto:cursuscommissie@marsdijk.nl) of ☎ 06-10227796.

---

## **CURSUS HATHA YOGA OP WOENSDAGAVOND 2019 - 2020**

**Cursuscode: 6A en 6B Zaal 4 en 5**

### Waarom Hatha Yoga?

Het beoefenen van Hatha Yoga vergroot het lichaamsgevoel en versterkt je algehele welzijn. Het legt de verbinding tussen lichaam en geest waardoor er een dieper gevoel van eenheid in jezelf ervaren wordt. Zo kan het je helpen stabiel in het leven te staan en meer inzicht te geven in wie je bent.

De lessen Hatha Yoga kenmerken zich door een zorgvuldig opgebouwde structuur van staande, zittende en liggende houdingen, asana's, met in iedere les ontspanningsoefeningen, concentratie en meditatie. De houdingen laten zich leiden door de beweging van het eigen ademritme waardoor er een meditatieve aandacht in de beoefening ontstaat. Vanuit deze verstilling keert de aandacht naar binnen en kan een les geheel op eigen wijze en op eigen oefenniveau ervaren worden.

Mee te nemen: eigen anti- slip yoga mat, evt. kussentje en deken, ruim zittende kleding.

Cursus:	Hatha Yoga op woensdagavond.	Code 6A
Aantal/Dag/Tijd:	30 / Woensdag / 20.30 – 21.45 uur.	
Datum:	4 september t/m 22 april, schoolvakanties niet.	
Prijs leden/niet leden:	€ 123,75 / € 165,00.	

## **LENTECURSUS HATHA YOGA OP DE AVOND IN 2020**

Cursus:	Hatha Yoga op woensdagavond.	Code 6B
Aantal/ Dag/ Tijd:	7 / Woensdag / 20.30 – 21.45 uur.	
Datum:	8 mei t/m 19 juni, 20 mei niet.	
Prijs leden/niet leden:	€ 29,00 / € 38,50.	
Aantal deelnemers:	Minimaal 7 cursisten maximaal 16.	
Docent:	Josien Buiten.	
Inschrijving:	Via inschrijfformulier.	
Contact:	<a href="mailto:cursuscommissie@marsdijk.nl">cursuscommissie@marsdijk.nl</a> ☎ 06 10227796.	

---

## **AQUARELLEREN OP BASIS VAN INZICHT 2019 - 2020**

**Cursuscode: 20**

De cursus bestaat uit twee elkaar aanvullende richtingen, die regelmatig afgewisseld worden.

**De eerste richting is de klassieke vakkennis.**

**De tweede richting is de ontwikkeling van je eigen creativiteit.**

Cursus: Aquarelleren op basis van inzicht.  
Aantal/Dag/Tijd: 26 / Dinsdag / 09.30 – 11.30 uur.  
Data: 1 oktober t/m 21 april.  
22 oktober en 18 februari niet.  
Prijs leden/niet leden: € 171,60 / € 228,80.  
Aantal deelnemers: Minimaal 7, Maximaal 10.  
Docent: Galyna Aguf.  
Opgave: Via inschrijfformulier, mag in 3x betaald worden.  
Informatie: [cursuscommissie@marsdijk.nl](mailto:cursuscommissie@marsdijk.nl) of ☎ 06 10227796.

---

## **CURSUS ENGELS CONVERSATIE: BEGINNERS, 2<sup>de</sup>/3<sup>de</sup> JAARS, VERVOLG EN GEVORDERDE** **Cursuscode: 28A, 28B, 31 en 32**

Met de Engelse taal kunt u bijna overal terecht, Engels is een wereldtaal. Wanneer u het leuk vindt om op een ontspannen manier aan uw luister- en spreekvaardigheid in de Engelse taal te werken, dan bent u van harte welkom in één van deze groepen, afhankelijk van uw niveau. Ook voor het opfrissen van uw bestaande kennis zijn deze cursussen geschikt.

Tijdens de lessen zal er over verschillende (eenvoudige) onderwerpen gepraat worden in het Engels. Ter ondersteuning zal er gewerkt worden uit de serie Fairway, tekst- en werkboek ineen, met bijbehorende CD's/mp3's.

Cursus: Engels conversatie beginners. Code 28A  
Aantal/Dag/Tijd: 24/donderdag/19.00 – 20.30 uur.  
Startdatum: 3-10-2019 t/m 16-04-2020. 5 dec. niet.  
Cursusboek: Fairway new 1 ISBN 9789462937826, Intertaal.  
Prijs leden/niet leden: € 118,80/ € 158,40.

Cursus: Engels conversatie gevorderden, Code 28B  
Aantal/Dag/Tijd: 24/donderdag/20.35 – 21.35 uur  
Startdatum: 3-10-2019 t/m 16-04-2020. 5 dec. niet.  
Cursusmateriaal: Verzorgd door docente.  
Prijs leden/niet leden: € 79,20/ € 105,60.

Cursus: Engels conversatie vervolg. Code 31  
Aantal/Dag/Tijd: 24/woensdag/19.00 – 20.30 uur.  
Startdatum: 2-10-2019 t/m 15-04-2020. 18 dec. niet.  
Cursusboek: Fairway 2 ISBN 9789054518327, Intertaal.  
Prijs leden/niet leden: € 118,80/ € 158,40.

Cursus: Engels conversatie 2<sup>de</sup>/3<sup>de</sup> jaars. Code 32  
Aantal/Dag/Tijd: 24/woensdag/20.35 – 21.35 uur.  
Startdatum: 2-10-2019 t/m 15-04-2020. 18 dec. niet.  
Cursusboek: Fairway new 2 ISBN 9789462937840, Intertaal.  
Prijs leden/niet leden: € 79,20/ € 105,60.

Kosten cursusboek: +/- €32,00.



Aantal deelnemers: Maximaal 12 cursisten.  
Docent: Annamarie Zanting - van Veen.  
Vakantie: Geen les tijdens schoolvakanties.  
Opgave: Via inschrijfformulier, mag in 3x betaald worden.  
Informatie: [cursuscommissie@marsdijk.nl](mailto:cursuscommissie@marsdijk.nl) of ☎ 06-10227796.  
*Wacht u met de aanschaf van de boeken totdat u bericht ontvangt dat de cursus van start gaat. Bestellen na overleg met de docent.*

---

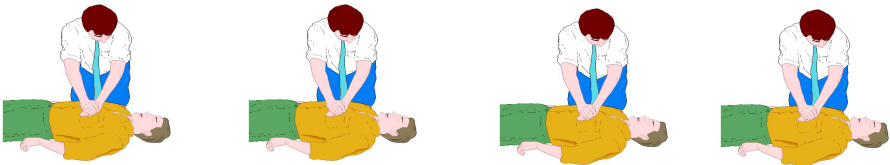
## **CURSUS REANIMATIE EN AED, BASISCURSUS IN 2019**

**Cursuscode: 37**

Maandag 14 OKTOBER wordt de BASISCURSUS REANIMATIE en AED verzorgd volgens de richtlijnen van de Nederlandse reanimatieraad en de hartstichting. Inclusief certificaat en boekje.

*De meeste Zorgverzekeraars vergoeden geheel of gedeeltelijk de kosten van de cursus, dit kunt u gewoon bij uw eigen zorgverzekering navragen.*

Cursus: REANIMATIE en AED, BASISCURSUS. Code 37  
Dag/Datum/Tijd: Maandag 14 oktober / 19.30 – 22.00 uur.  
Prijs leden/niet leden: € 47,50.



## **CURSUS REANIMATIE EN AED, HERHALINGSCURSUS 2020**

**Cursuscode: 48**

Maandag 10 februari wordt een HERHALINGSCURSUS REANIMATIE EN AED verzorgd volgens de richtlijnen van de Nederlandse reanimatieraad en de hartstichting. Inclusief certificaat.

*De meeste Zorgverzekeraars vergoeden geheel of gedeeltelijk de kosten van de cursus, dit kunt u gewoon bij uw eigen zorgverzekering navragen.*

Cursus: REANIMATIE EN AED, HERHALINGSCURSUS  
Dag/Datum/Tijd: Maandag / 10 februari / 19.30 – 22.00 uur.  
Prijs leden/niet leden: € 17,50.

Aantal deelnemers: Minimaal 7.  
Docent: Els de Vos.  
Opgave: Via inschrijfformulier.  
Informatie: [cursuscommissie@marsdijk.nl](mailto:cursuscommissie@marsdijk.nl) of ☎ 0610715830.

## CURSUS VITALITEIT VOOR JONG EN OUD

Cursuscode: 44A

Wat gaan we in deze cursus doen?

Om het lichaam te vitaliseren gaan we lichte rek- en strekoefeningen doen.

Om het lichaam mentaal sterker te maken gaan we oefeningen doen die je coördinatie en evenwicht verbeteren.

De oefeningen zijn gericht op de energiedoorstroming die bij de seizoenen hoort. Ze zijn gemakkelijk aan te leren en hebben een sterk doorwerkend effect. We oefenen in een gemoedelijke sfeer, staand en/of zittend op een stoel, en/of liggend op een mat.

Wilt u op een prettige manier fysiek en mentaal sterker worden en tevens werken aan uw gezondheid dan is deze cursus iets voor u.

Cursus:	Vitaliteit voor jong en oud.
Datum:	26 september t/m 28 november. 24 oktober en 21 november niet.
Aantal/Dag/Tijd:	8 / Donderdag /10.00 – 11.00 uur.
Prijs leden/niet leden:	€ 26,40 / € 36,00.
Aantal deelnemers:	Minimaal 7 en maximaal 12 cursisten.
Docent:	Ankie Thoen.
Opgave:	Via inschrijfformulier.
Informatie:	cursuscommissie@marsdijk.nl of ☎ 06-51814341.

---

## CHINENG QIGONG, VERDIEPINGSGROEP OP DINSDAGAVOND

Cursuscode: 54C, 54D en 54E

Als je de CNQ beginnerscursus (basis) en de cursus CNO voor gevorderden hebt gevolgd kan je doorstromen naar de verdiepingsgroep.

In deze groep is de training gericht op:

- Verdieping van de Lift chi up, pour chi down oefening
- Onderdelen van de Body & Mind oefening (level II)
- Onderdelen van de 'Vijf elementen vorm'(level III)
- Onderliggende theorie en achtergrond van Chineng Qigong

Cursus:	ChiNeng Qigong, <b>Najaar.</b>	Code 54C
Aantal/Dag/Tijd:	10 / dinsdag / 19.00 – 20.00 uur. 24 sept t/m 10 dec.2019 22 okt en 19 nov. niet.	
Cursus:	ChiNeng Qigong, <b>Winter.</b>	Code 54D
Aantal/Dag/Tijd:	10 / dinsdag / 19.00 – 20.00 uur. 14 januari t/m 24 maart 2020 18 februari niet.	
Cursus:	ChiNeng Qigong, <b>Voorjaar.</b>	Code 54E
Aantal/Dag/Tijd:	10 / dinsdag / 19.00 – 20.00 uur. 31 maart t/m 9 juni 2020 28 april niet.	
Prijs leden/niet leden:	€ 33,00/ € 45,00. Mag in 2x betaald worden.	
Aantal deelnemers:	Minimaal 7 en maximaal 12 cursisten.	
Docent/Opgave:	Ankie Thoen. Via inschrijfformulier.	
Informatie:	<a href="mailto:cursuscommissie@marsdijk.nl">cursuscommissie@marsdijk.nl</a> of ☎ 06-10227796.	

## CURSUS CHINENG QIGONG VOOR BEGINNERS OP DINSDAGAVOND

Cursuscode: 54F, 54G en 54H

Chi Neng Qigong (CNQ) (spreek uit als: tsjie neng tsjie koeng) is een Chinese bewegingsleer. Het is een simpele maar effectieve bewegingsvorm die gemakkelijk te leren is.

De eenvoudige, sierlijke oefeningen stimuleren je levensenergie en maken dat je ontspannen in het leven staat. Ze hebben een sterk effect op je vitaliteit, je gezondheid en je geestelijk welzijn. Je ontwikkelt een gevoel van innerlijke kracht.

Cursus:	ChiNeng Qigong, <b>Najaar</b> .	Code 54F
Aantal/Dag/Tijd:	10 / dinsdag / 20.15 – 21.15 uur. 24 sept t/m 10 dec 2019 22 okt en 19 nov niet.	
Cursus:	ChiNeng Qigong, <b>Winter</b> .	Code 54G
Aantal/Dag/Tijd:	10 / dinsdag / 20.15 – 21.15 uur. 14 jan t/m 24 maart 2020 18 februari niet.	
Cursus:	ChiNeng Qigong, <b>Voorjaar</b> .	Code 54H
Aantal/Dag/Tijd:	10 / dinsdag / 20.15 – 21.15 uur. 31 maart t/m 9 juni 2020 28 april niet.	

Prijs leden/niet leden:	€ 33,00/ € 45,00. Per cursus.
Aantal deelnemers:	Minimaal 7 en maximaal 12 cursisten.
Docent:	Ankie Thoen.
Opgave:	Via inschrijfformulier, mag in 2x betaald worden.
Informatie:	<a href="mailto:cursuscommissie@marsdijk.nl">cursuscommissie@marsdijk.nl</a> of ☎ 06-10227796.

---

## CURSUS: GITAAR SPELEN IN 2019 – 2020

Cursuscode: 58

Sinds januari 2016 zijn we nu met veel plezier en enthousiasme bezig met de cursus gitaar spelen op de dinsdagavond.

We hebben steeds tussen de 15 en 20 deelnemers gehad (verdeeld over de avond) en dat is heel gezellig.

De avond begint om 19:00 uur met de beginners en naarmate de avond vordert, wordt het niveau wat hoger qua spelen en ook qua tempo. Voor wie het allemaal wat te moeilijk en te snel wordt is dan het moment gekomen om de gitaar in te pakken en thuis verder te gaan oefenen.

Zo is er gedurende de avond wat geruisloos en soepel verloop van cursisten. We spelen door van 19:00 uur tot 21:30 uur in een gezellige en ontspannen sfeer. Het repertoire varieert van kampvuurliedjes tot pop/rock classics, maar ook hedendaagse muziek komt aan bod. Inbreng van de cursisten is altijd van harte welkom.

Als je de akkoorden nog niet kent, dan leer je die ter plekke bij. Naarmate je meer akkoorden kent, kan je meer liedjes gaan spelen.

Beginner of gevorderd? Geen probleem, je kunt gewoon aanschuiven en mee leren/spelen.

Tijdens de cursus is instromen mogelijk, maar je kunt ook doorstromen naar een andere groep.

Zien we jou ook met je gitaar in september?

Cursus:	Gitaar spelen.	Code 58
Aantal/Dag/Tijd:	5 / Dinsdag / 19.00 – 19.30 uur, beginners 1. 35 / Dinsdag / 19.30 – 20.30 uur, beginners 2. 35 / Dinsdag / 20.30 – 21.30 uur, gevorderden.	
Prijs leden/niet leden:	€ 115,50 / € 157,50.	
Datum:	17 september t/m 16 juni schoolvakanties niet.	
Aantal deelnemers:	Minimaal 7.	
Docent:	Hans Nieuwburg.	
Opgave:	Via inschrijfformulier, er kan in 3x betaald worden.	
Informatie:	<a href="mailto:cursuscommissie@marsdijk.nl">cursuscommissie@marsdijk.nl</a> of ☎ 0610227796.	

---

## KLANKBAD MEDITATIE IN OKTOBER 2019 EN MAART 2020

**Cursuscode: 70A EN 70C**

**Klankbad meditatie.** Op zondag 13 oktober 2019 en zondag 22 maart 2020 wordt vanaf 11.00 uur een klankbad gegeven door Jeanet Landman en Marga Haastrecht; zij hebben beide de School voor Sjamanisme doorlopen.

Liggend op je matje wordt je ondergedompeld in klanken van verschillende instrumenten. Wind, vogels, klankschalen enz. nemen je mee op een klankreis.

Even de tijd voor jezelf! De buitenwereld laten we los, je mag genieten. De klanken kunnen je helpen om in jouw eigen flow te komen en meer stilte in je hoofd te creëren.

Die energie zuivert en vitaliseert. Daardoor ontspant het lichaam zich. De werking van klanken is helend en brengt het lichaam in harmonie. De klankmeditatie kan zowel zittend als liggend ondergaan worden.

Je kunt matjes, dekentjes en kussens zelf meenemen. (er zijn een aantal matjes aanwezig)

Aanbevolen wordt gemakkelijk zittende warme kleding en sokken te dragen.



Activiteit:	Klankbad meditatie.
Dag / Datum:	Zondag 13 oktober en zondag 22 maart 2020.
Tijd:	11.00 – 12.00 uur.
Prijs:	€ 7,50 per ochtend.
Opgave:	Graag van tevoren opgeven via de mail of telefoon.
Informatie:	<a href="mailto:cursuscommissie@marsdijk.nl">cursuscommissie@marsdijk.nl</a> of ☎ 06-10227796.

---

## CURSUS BLOEMSCHIKKEN 7X OP DONDERDAGAVOND

**Cursuscode: 72**

Tijdens de bloemschik cursus gaat u bloemstukken maken van het materiaal dat u zelf meeneemt; op deze manier ontdekt u de mogelijkheden van het materiaal en uw eigen bloemen smaak. Afhankelijk van de weersomstandigheden proberen we zo lang mogelijk bloemstukken te maken met alles wat de tuin en de natuur ons

biedt. Aangevuld met materiaal van bloemist of tuincentrum.

Zo krijgt u waarschijnlijk wel voldoende inspiratie om tot een mooi werkstuk te komen. De docente geeft u de handvaten mee voor het bloemschikken bij bijvoorbeeld; Nazomer, Herfstdagen, Herfstvallende bladeren en zaden, Sint Maarten, Advent, Sinterklaas en Kerstmis.

Cursus:	Bloemschikken.	Code 72
Aantal/Dag/Tijd:	7 / Donderdag / 19.30 – 21.30 uur.	
Data:	26 sept, 17 okt, 7 en 28 nov en 19 dec.	
Prijs leden/niet leden:	€ 46,20 / € 63,00 / voor de hele cursus.	
Aantal deelnemers:	Minimaal 7 en maximaal 10 cursisten.	
Docent:	Gerda Wassen.	
Opgave:	Via inschrijfformulier, mag in 2x betaald worden.	
Informatie:	<a href="mailto:cursuscommissie@marsdijk.nl">cursuscommissie@marsdijk.nl</a> of ☎ 06-0227796.	

---

## **CURSUS ASTROLOGIE: VERKENNEN VAN JE EIGEN GEBORTEHOROSCOOP**

**Cursuscode: 110 A**

Astrologie is een methode die behulpzaam is bij het beter begrijpen van de wereld en van jezelf. De basisfilosofie van de astrologie is: zo boven = zo beneden: wat op aarde gebeurt is een weerspiegeling van wat er boven ons in het heelal gebeurt.

De geboortehoroscoop is een astrologische voorstelling van het moment van geboorte. Het geeft de stand van de planeten weer tegen de achtergrond van de dierenriemtekens, gezien vanaf de geboorteplek op het tijdstip van geboorte. Het geeft informatie over het innerlijk energiepatroon van de persoon en over de manier waarop dat samenhangt met het dagelijks leven.



Cursus:	Astrologie. Verkennen van je eigen geboortehoroscoop.
Aantal/Dag/Tijd:	6 / maandag/ 19.00 – 21.30 uur.
Datum:	7 en 14 okt, 4 en 18 nov, 2 en 16 dec.
Prijs leden/niet leden:	€ 49,50 / € 67,50.
Docent;	Hyke Klootra <a href="http://www.hetnegendehuis.nl">www.hetnegendehuis.nl</a>
Opgave:	Via inschrijfformulier, mag in 2x betaald worden.
Informatie:	<a href="mailto:cursuscommissie@marsdijk.nl">cursuscommissie@marsdijk.nl</a> of ☎ 06-1022796.

---

## **COM CAFÉ VERBINDENDE EN GEWELDLOZE COMMUNICATIE 5 oefenavonden elke maand 1**

**Cursuscode: 112A**

Gebaseerd op het gedachtegoed van Marshall Rosenberg.

Je bent van harte welkom op deze maandelijkse reeks van (2x)5 avonden als je wilt oefenen met je communicatie. Als je helder wilt krijgen waar het anders gaat dan je zelf wilt. Hoe je dat kunt veranderen. De stappen van de Verbindende of Geweldloze Communicatie kunnen hierbij ondersteunend zijn. We verkennen welke manieren er zijn om deze vorm van communiceren voor jou te laten werken.

In verbinding blijven met jezelf én de ander staan hierbij centraal; dus o.a. hoe kun je anders luisteren(naar anderen én ook naar jezelf), hoe kun je jezelf uiten zodat het gehoord kan worden, hoe kun je luisteren zodat de ander zich gehoord weet, hoe kun je naar jezelf luisteren en helder krijgen waar het jou ten diepste om gaat? Dit zijn vragen die voorbij komen en waar we mee aan de slag gaan. Deze onderwerpen worden afgestemd op datgene waar jij zelf tegenaan loopt in het dagelijkse leven. Centraal hierbij staat véél doen, veel oefenen met eigen casussen/situaties.

Activiteit: Com Café, verbindende en geweldloze communicatie  
Code 112A

Aantal/Dag/Tijd: 5 / Woensdag / 19.00 – 20.00 uur.

Datum : 28 aug, 25 sept, 16 okt, 20 nov en 18 dec.

Prijs leden/niet leden: € 49,50 / € 67,50.

Docent: Sonja vd Meulen.  
[www.middenstip.com/Vinecoaching.nl](http://www.middenstip.com/Vinecoaching.nl)

Opgave: Via inschrijfformulier.

Informatie: [cursuscommissie@marsdijk.nl](mailto:cursuscommissie@marsdijk.nl) of ☎ 06-10227796.

---

## **COM CAFÉ VERBINDENDE EN GEWELDLOZE COMMUNICATIE**

**5 oefenavonden elke maand 1**

**Cursuscode: 112B**

Activiteit: Com Cafe, verbindende en geweldloze communicatie.

Aantal/Dag/Tijd: 5/ Woensdag / 19.00 – 22.00 uur.

Datum : 15 januari, 12 februari, 18 maart, 15 april en 13 mei.

Prijs leden/niet leden: € 49,50 / € 67,50.

Docent: Sonja vd Meulen.  
[www.middenstip.com/Vinecoaching.nl](http://www.middenstip.com/Vinecoaching.nl)

Opgave: Via inschrijfformulier.

Informatie: [cursuscommissie@marsdijk.nl](mailto:cursuscommissie@marsdijk.nl) of ☎ 06-10227796.

---

## **CURSUS DIGITALE FOTOGRAFIE VOOR BEGINNERS, OKTOBER 2019 EN JANUARI 2020.**

**Cursuscode: 115A en 115B**

Voor iedereen die meer uit zijn digitale camera wil halen is deze cursus. Op de eerste avond gaan we bekijken wat de instellingen van de camera doen en waar ze voor zijn, zoals de instellingen voor belichting, ISO, witbalans en allerlei voorkeuzes.

De 2<sup>de</sup> cursusavond staat in het teken van belichting, theorie en oefenen!

Op de 3<sup>de</sup> avond bespreken we de ervaringen met wat er op avond 2 is uitgelegd, wat je met een flitser kunt doen en waar je objectieven voor gebruikt. Op de vierde en laatste avond gaan we bezig met het nabewerken. Met behulp van een aantal (freeware) programma's kijken we wat je kunt doen om de foto beter te maken.

Het is fijn om op de eerste drie avonden een camera mee te nemen. Dat mag van alles zijn, van een wat uitgebreidere compact (met mogelijkheden om handmatig in te stellen) tot een uitgebreide DSLR.

Op de vierde avond graag, indien mogelijk, de laptop meenemen.

Cursus: Digitale fotografie voor beginners. Code 115A  
Aantal/Dag/Tijd: 4 / woensdag/ 19.30 – 21.30 uur.  
Data: 9, 16 en 30 oktober en 6 november 2019.

Cursus: Digitale fotografie voor beginners. Code 115B  
Aantal/Dag/Tijd: 4 / woensdag/ 19.30 – 21.30 uur.  
Data: 8, 15, 22 en 29 januari 2020.

---

## **CURSUS DIGITALE FOTOGRAFIE VOOR GEVORDERDEN, APRIL 2020** **Cursuscode: 115C**

In deze cursus gaan we dieper in op compositie, en anders kijken. Dat doen we aan de hand van door de cursisten gemaakte foto's die gezamenlijk bekeken en besproken worden. De cursus bestaat vier avonden.

**Avond 1** herhalen we kort de theorie van belichten. Diafragma, sluitertijd, ISO en het histogram komen ter sprake. Vervolgens wordt op basis van voorbeeldfoto's een aantal compositieregels uitgelegd.  
Voor avond 2 krijgen jullie de opdracht om twee of drie foto's te maken op basis van de besproken compositieregels.

**Avond 2** staat in het teken van de gemaakte foto's. We proberen bij elkaar te herkennen welke compositieregels zijn toegepast, en hoe ze misschien nog iets duidelijker tot uitdrukking kunnen komen.  
Voor avond 3 is de opdracht één of twee foto's te maken van iets op een andere manier, of vanuit een ander standpunt.

**Avond 3** gaan we gebruiken om de foto's van de laatste opdracht te bespreken. We gaan nu wat meer inhoudelijk kijken. Wat vinden we er goed aan, wat zou beter kunnen. De opdracht wordt om op basis van de aanwijzingen één van de foto's nogmaals te maken.

**Avond 4** besteden we wat tijd aan de vernieuwde uitvoering van de foto. Tenslotte gaan we in op een aantal aandachtspunten bij het maken van portretten.

Cursus: Digitale fotografie voor gevorderden. Code 115C  
Aantal/Dag/Tijd: 4 / woensdag/ 19.30 – 21.30 uur.  
Data: 1, 8, 15 en 22 april.

Per cursus is de prijs:  
Prijs leden/niet leden: € 26,40 / € 36,00.  
Aantal deelnemers: Minimaal 7 en maximaal 12 cursisten.  
Docent: Bas Kramer.  
Opgave: Via inschrijfformulier.  
Informatie: [cursuscommissie@marsdijk.nl](mailto:cursuscommissie@marsdijk.nl) of ☎ 06-10227796.

**AANMELDINGSFORMULIER VOOR EEN CURSUS/WORKSHOP of ACTIVITEIT 2019/2020 voor volwassenen of jeugd.**

**BELANGRIJK: VERMELD DE CURSUSCODE indien van toepassing.  
Eén persoon per formulier**

Ondergetekende,

Naam .....  
Adres .....  
Postcode ..... Tel.nr. ....  
E-mail adres .....  
Lid nee/ja, nr. .... Leeftijd ...

**Als het lidmaatschapsnummer ontbreekt, betaalt u de niet-ledenprijs**

IBAN nummer:.....  
t.n.v.: .....

Meldt zich aan voor de cursus/workshop of activiteit .....  
**Cursuscode** indien van toepassing:...

Docent(e): .....  
Startdatum:.....Aanvangstijd:.....

Verleent de wijkvereniging toestemming om eenmalig het cursusgeld ten bedrage van € ..... automatisch van zijn/haar rekening af te schrijven en gaat akkoord met de voorwaarden voor aanmelding en inschrijving.

Regel is, dat als men zich opgeeft, men het volledige cursusgeld moet betalen.

Datum ..... Handtekening .....

**Inleveren in De Dissel aan de bar of bij de administratie.**

Meerdere formulieren te verkrijgen aan de bar.

