



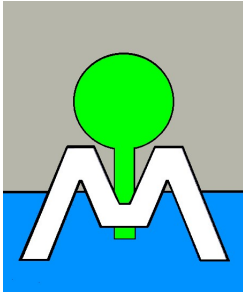
***De redactie wenst u een
voorspoedig 2019***

Karola en Theo.

**We zijn nog maar met twee.
Komt u ons versterken in het
nieuwe jaar?**

**We zoeken 3 redactieleden
die 3 avonden per maand een paar
uurtjes aan de krant willen werken.**

Neem dan contact op met Theo
06 13015206



Wijkvereniging Marsdijk

JANUARI 2019

Jaargang 31 nummer 1
Verschijning 10 x per jaar
Oplage: 5000
Drukkerij Horstman Assen

Inleveren kopij/reacties:

Altijd voor de 5^e van de maand, graag via e-mail.
✉ wijkkrant@marsdijk.nl

Inleveradres:

Wijkcentrum De Dissel
Kleuvenstee 2
9403 LR Assen
☎ 0592 – 370903
fax. 0592 – 371716



website : www.wvmarsdijk.nl

Openingstijden De Dissel

Maandag t/m donderdag
van 08.30 tot 23.00 uur
vrijdag 08.30 tot 15.00 uur
Vrijdagavond en zaterdag en
zondag alleen bij activiteiten

Administratie is geopend
dinsdag t/m vrijdag
van 08.30 tot 12.30 uur.
Tel bereikbaar tot
11.30 uur

Wijkvereniging Marsdijk
INGBLN2A/NL67 INGB 0005
8598 45
RABONL2U/NL42RABO0302
8040 05



. Inhoudsopgave	pag. 1
. Voorwoord	pag. 3
. Ooievaar te huur	pag. 3
. Wandelen met de buurtjes	pag. 4
. Uitslagen volleybal	pag. 5
. Collecterooster	pag. 5
. Marsdijkertjes	pag. 5
. Kinderdisco	pag. 7
. Aerjazz	pag. 9
. Kickboksen	pag. 11
. Winterwandeltocht Drentse AA	pag. 11
. Vaart Welzijn gaat verhuizen	pag. 13
. Wandelen met de buurtjes	pag. 15
. Moesdijkers	pag. 17
. Stop gaswinning Marsdijk	pag. 19
. Juridisch Loket	pag. 21
. Handwerkclubje	pag. 23
. Mandala-Teken-Dag	pag. 23
. De Beekdalhoeve	pag. 25
. Cursusnieuws	pag. 27
. Naaicursus	pag. 29
. Cursus Hatha Yoha	pag. 29
. Cursus Origami	pag. 29
. Chi Neng Qigong	pag. 31
. In balans met de 5 elementen	pag. 31
. Chi Neng Qigong gevorderden	pag. 33
. Reanimatie en AED	pag. 33
. Spelen met mindfulness	pag. 35
. Aanmeldingsformulier cursus	pag. 35
. Aanmeldingsformulier lid	pag. 36
. Contactpersonen	binnenkant achter

De contactpersonen Wijkvereniging staan achterin de Wijkkrant en op het gele middenblad de Take Out. De redactie houdt zich het recht voor ingezonden kopij in te korten c.q. aan te passen zonder dat de "inhoud" van de kopij wordt gewijzigd. De redactie kan niet verantwoordelijk worden gesteld voor eventuele druk en stijlfouten

VOORWOORD

Aan het eind van 2018 roep ik nog even de intocht van Sinterklaas in herinnering, die met vierhonderd zwarte pieten duizenden kinderen en hun ouders naar Marsdijk trok. Een heerlijk gezicht en ik heb geen wanklank gehoord. Zo kan het ook.



Het nieuwe jaar brengt de wijkvereniging de verhuizing naar een nieuw pand, terwijl De Dissel wordt gesloopt om uitbreiding van de Lidl en de parkeerruimte bij het winkelcentrum mogelijk te maken. In de komende wijkkranten zult u hierover meer details vernemen.

Helaas ga ik de redactie verlaten vanwege verhuizing. Daarom is dit mijn laatste bijdrage aan de wijkkrant. Ik zal de redactieleden en de andere vrijwilligers missen: sinds 1995 heb ik het naar mijn zin gehad bij de wijkvereniging.

Theo en Karola blijven over – maar zij kunnen het niet met z'n tweeën! Mag ik u vragen na te denken of u hen kunt helpen? Voor meer informatie kunt u Theo Buijs bellen: ☎ 06 13015206.

Rest mij nog u een goede jaarwisseling en een gezond 2019 te wensen. Het ga u allen goed.

Namens de redactie, Jan Ottens

OOIEVAAR TE HUUR

Bij de Beurscommissie zijn ooievaars te huur. De borg bedraagt € 15,00.

De huur bedraagt € 0,50 per dag, met pop in luier € 0,75 per dag.

Voor het huren of reserveren kunt u bellen met Ineke, ☎ 405092



WANDELEN MET DE BUURTJES

Wilt u meer bewegen en vindt u het leuk om dat samen met anderen te doen? Sluit dan aan bij ons nieuwe wandelgroepje voor Marsdijk.



Na ongeveer een uurtje wandelen is er gelegenheid voor een kop koffie en thee.

Starttijd: maandag om 10.00 uur bij De Dissel.

Contactpersoon: Marina Boerma ☎ 06-11902880

E-mail: marsdijk@vaartwelzijn.nl

Vaart Welzijn

UITSLAGEN VOLLEYBAL



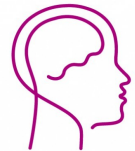
Ma 26 nov	Mix 2	Actief 1	Marsdijkhal	1 – 2
Ma 3 dec	Heren 1	Sudosa-Desto	Marsdijkhal	3 – 0
Ma 10 dec	Mix 2	Oranje Nassau 3	Marsdijkhal	Uitgesteld
Di 11 dec	Actief 1	Mix 1	Paterswolde	0 – 3
Wo 12 dec	Baggelhuizen 4	Dames 1	Schakelveld	Uitgesteld
Wo 19 dec	Novok	Mix 2	Norg	Uitgesteld

Sportcommissie

COLLECTEROOSTER

27 jan t/m 2 feb.

Eén op de vier Nederlanders heeft een hersenaandoening. Deze aandoeningen hebben een enorme impact op de patiënt zelf én de omgeving. Een hersenaandoening zet je leven op z'n kop. Met uw bijdrage kunnen we beter leren begrijpen hoe de hersenen werken. Alleen dan kunnen we de hersenen gezond houden, hersenaandoeningen genezen en de patiëntenzorg verbeteren. Om dit te bereiken laten we onderzoek doen, geven we voorlichting en voeren we vernieuwende projecten uit.



Hersenzicht: patiëntenzorg

MARSDIJKERTJES

*Te koop, gevraagd, gezocht, aangeboden en gevonden.
Door en voor particulieren.*



Aangeboden: Nieuw in Assen. Voor het vernieuwen of repareren van uw biezen stoelzittingen gaat u naar L. Hendriks, Eekhoornslag 18, Marsdijk. ☎ 06-17131151

Aangeboden: Epson fotoprinter SC P400 in vrijwel nieuwe staat. C/m een aantal nieuwe cartridges in gesloten fabrieksverpakking. Uitgebreide specificaties zijn terug te vinden op internet. Vaste prijs: € 250,00 ✉ henkjolmers@t-mobilethuis.nl of ☎ 0592 227843

Aangeboden: Bijles nodig voor wiskunde of natuurkunde voor de middelbare school? Man, opleiding technische universiteit, geeft één op één bijles. ☎ 342369 of ✉ ferry.dekoning@ziggo.nl voor de mogelijkheden.

Kinderdisco 6 t/m 12 jaar

18.30 tot 20.30 uur

€ 0,50

Zaterdag 26 januari
Wijkgebouw De Dissel
Marsdijk

Graag met kleingeld betalen



DJ Thom draait op verzoek.

AERJAZZ IN DE DISSEL

Dansen. Een uurtje lekker bezig zijn. Tijd vliegt voorbij. Plezier. Afwisseling. Voldaan naar huis. Fit voelen. Vrolijke muziek. Spieren trainen. Ontspanning. Hoofd leegmaken. Ervaring is geen must.



Van links naar rechts: Ester, Greetje, Marian, Angelique, Carmen, Dorien, Roos. Niet aanwezig op de foto: Elsbeth, Gera en Lieske.

Ben jij alweer druk bezig met je goede voornemens voor het komende jaar? En herken jij in bovenstaande quotes jouw doelen of wensen voor 2019? Dan zijn wij op zoek naar jou!

Voor onze Aerjazz-les op dinsdagavond 18.30-19.30 uur zoeken wij enthousiaste nieuwe leden die onze gevarieerde groep komen versterken. Voor meer info over deze les kijk op www.marsdijk.nl bij sport en selecteer Aerjazz.

Voor verdere vragen of uw aanmelding voor een proefles kunt u contact opnemen met Denise Rijling via ☎ 06-34567463 of mail naar ✉ denise.rijling@outlook.com.

KICKBOKSEN IETS VOOR JOU?

Kom in vorm met kickboksen

Voor iedereen, jeugd (vanaf zeven jaar) en volwassenen, die het kickboksen wil beoefenen om fitter te worden en meer energie te krijgen, zelfbeheersing te vergroten en (gevechts) technieken te leren perfectioneren.



Het kickboksen stimuleert ook de geest en helpt je een sterke en positieve mentale houding te ontwikkelen. Tijdens een intensieve training wordt geweldig veel vet verbrand. Het is dus niet alleen maar trappen en stoten, er komt veel meer bij kijken en dat maakt het juist zo leuk en interessant om deze sport te gaan doen.

Onze trainer is een ervaren kickbokstrainer en heeft ook wedstrijdervaring.

Denk je dat je kickboksen ziet zitten?

Ben je er al van overtuigd dat kickboksen iets voor jou is? Meld je dan aan per e-mail ✉ vlinder2013@hotmail.com of bel met ☎ 06 86437116

Datum en tijdstippen:

maandag	19.00 – 20.00 uur jeugd t/m 18 jaar 20.00 – 21.00 uur volwassenen,
dinsdag	19.00 – 20.30 uur (wedstrijdtraining)
woensdag	19.00 – 20.00 uur jeugd t/m 18 jaar 20.00 – 21.00 uur volwassenen.

Michel

WINTERWANDELTOCHT DOOR DRENTSCHE AA-GEBIED

Voor de derde keer houdt voetbalvereniging Asser Boys een winterwandeltocht, op zaterdag 26 januari 2019. De goed bewegwijzerde tocht voert over verharde en onverharde wegen door het Drentsche Aa-gebied.

Op de dag zelf kunt u zich inschrijven in de kantine tussen 08.00 en 12.00 uur. Voorinschrijving is deze keer niet mogelijk. Kijk op de website www.asserboys.nl voor meer informatie over de precieze vertrektijden van de verschillende afstanden.



Sjoerd Rombout, Voetbalclub Asser Boys



vaart welzijn

Onderdeel van Tintengroep



@buurteammarsdijk

marsdijk@vaartwelzijn.nl

088 030 51 60

BUURTTEAM MARSDIJK gaat verhuizen.

Per 1 januari 2019 kunt u ons vinden in het
stadion van Achilles
Martin Luther Kingweg 11, 9403 PA Assen.

Iedereen is van harte welkom om bij ons binnen te lopen.
Wij zitten rechts boven de kleedkamers.
Er is een lift aanwezig.

Op elke woensdagmorgen van 08.30 uur tot 10.30 uur houden
wij spreekuur in De Dissel, Kleuvenstee 2, 9403 LR Assen.
Bij dit spreekuur is de wijkagent aanwezig van
09.30 tot 10.30 uur.

Vaart Welzijn is er voor alle inwoners in en om Assen die
vragen of ideeën hebben over wonen, welzijn, zorg, leefstijl,
opgroeien en actief meedoen in de samenleving. Hierbij gaan
we uit van de talenten en krachten van de mensen zelf en
bekijken we hoe wij hen (mede dankzij de hulp van vele
vrijwilligers), kunnen ondersteunen.

WANDELEN MET DE BUURTJES

Wilt u meer bewegen en vindt u het leuk om dat samen met anderen te doen? Sluit dan aan bij één van onze wandelgroepen!

Naast de maandag hebben wij nu ook een wandelgroep op de dinsdagmorgen! Heeft u moeite met de afstand en het tempo op de maandag? Sluit dan bij ons aan op de dinsdag voor een wandeling op een lager tempo!

Na de wandeling is er gelegenheid voor een kop koffie en thee.

Belangrijke informatie

Wanneer: Elke Maandag & Dinsdag in 2019 (maandag is gestart vanaf 2018)

Kosten: Koffie/thee voor eigen rekening

Start locatie: Wijkgebouw De Dissel (Kleuvenstee 2)

Starttijd: 10.00 uur

Contactpersoon: Marina Boerma

Telefoonnummer: 06-11902880

E-mail: marsdijk@vaartwelzijn.nl



vaart welzijn

DIT IS DE MOESTUIN VAN DE MOESDIJKERS

Tuinieren zonder chemische bestrijdingsmiddelen

Aan het eind van de Kanaaldijk, tussen Assen en Loon, op een idyllisch plekje, ligt de moestuin van de Moesdijkers. Het nieuwe tuinseizoen begint in februari of maart 2019, als de vorst is geweken. Dan kunnen er weer zes tot acht mensen met ons meedoen.

Mannen en vrouwen van elke leeftijd die het heerlijk vinden om in de buitenlucht te vertoeven en ontspannen willen tuinieren. Een beetje verstand van tuinieren is meegenomen maar niet noodzakelijk. Al doende leert men. Wat meespeelt is het sociale karakter van dit project. Het is inspirerend en geeft je energie.



Onze moestuin bestaat uit meerdere bakken waar de verschillende gewassen worden gezaaid. Wij tuinieren op basis van permacultuur. Dat betekent respect voor de natuur, rust voor de bodem (ofwel niet spitten) en grond beschermen door te mulchen. Om de grond te bemesten gebruiken we compost van de composthoop en eventueel stalmest. We gebruiken geen chemische bestrijdingsmiddelen.

In principe tuinieren wij 1 x per week gezamenlijk een paar uurtjes op maandagmorgen. In de zomermaanden tuinieren we 2 x per week.

De oogst verdelen we onder elkaar. Van de bijdrage, € 10,00 per persoon per seizoen, kopen we zaden en dergelijke.

Opgeven graag voor 15 februari 2019 bij:

Greetje Ekkebus, ☎ 0621237970, ✉ grebus@home.nl

STOP DE GASWINNING MARSDIJK NU E.O.

Het ministerie van economische zaken en klimaat wil instemmen met het winningsplan Westerveld. Ter compensatie van het terugdraaien van de gaskraan in Groningen, moeten de kleine gasvelden meer gas leveren. De gaslocatie Westerveld (Vries-Zuid) wordt helemaal leeggepompt. Vries-Zuid ligt pal onder de wijk Marsdijk en de dorpen Loon en Taarlo.

De werkgroep SDGMN is het met dit voornemen oneens, omdat met de zorgen die leven onder de inwoners niets is gedaan. Zorgen die de inwoners hebben verwoord in bijna 1000 zienswijzen (bezwaarschriften). Zorgen over gezondheid, kwaliteit van leven, eventuele schade-afhandeling en waarde van onroerend goed.

Wij betreuren het dat het ministerie niets heeft geleerd van de vele fouten die bij de afhandeling van schade in Groningen zijn gemaakt.

Onze wens met betrekking tot de nulmeting en het plaatsen van tiltmeters is niet gehonoreerd.

Het ministerie wil de 'omgekeerde bewijslast' die in het Groninger winningsgebied wèl geldt, niet voor ons gebied van toepassing verklaren. Wij moeten ons bij schade nog steeds tot de NAM wenden. We hebben in Groningen gezien waartoe dit leidt.

De werkgroep Stop De Gaswinning Marsdijk NU gaat tegen dit besluit van het ministerie van EZK in beroep bij de Raad van State. Iedere wijkbewoner die een brief heeft ontvangen kan in principe ook in beroep gaan. Dit moet wel gebeuren vóór 27 december 2018 en er moet per bezwaar € 170,00 griffiegeld worden betaald.

De werkgroep gaat onderzoeken welke juridische mogelijkheden er voor de groep zijn om in bezwaar te gaan.

Wij kunnen ons voorstellen dat het betalen van € 170,00 voor vele bewoners een bezwaar is. Daarom zal er in wijkcentrum De Dissel een lijst komen te liggen. Daarop kunt u uw handtekening zetten om op deze manier adhesie te betuigen aan ons beroep. Dit kunt u ook doen via onze website www.stopgaswinningmarsdijk.nu.

Samen met de gemeente Assen, andere betrokken gemeenten in Drenthe en de provincie gaat de werkgroep Stop De Gaswinning Marsdijk NU onderzoeken hoe er gezamenlijk bezwaar gemaakt kan worden.

De werkgroep Stop De Gaswinning Marsdijk Nu e.o.
www.stopgaswinningmarsdijk.nu

November 2018

BEN IK AANSPRAKELIJK VOOR DE SCHULDEN VAN MIJN KIND?

Of u volledig aansprakelijk bent voor de schulden van uw kind, is afhankelijk van de leeftijd van uw kind én de situatie waarin de schuld is ontstaan.



• Schuld door aankoop

Minderjarige kinderen kunnen geen contracten sluiten zonder toestemming van de ouders. Dat zou betekenen dat minderjarige kinderen zelfstandig niets kunnen kopen. Verkopers mogen er daarom vanuit gaan dat kinderen toestemming van hun ouders hebben als zij iets kopen. Deze aankoop moet dan wel voor hun leeftijd gebruikelijk zijn. Ontstaat hierdoor een schuld? Dan bent u financieel verantwoordelijk, tenzij u vooraf of direct bij de aankoop heeft aangegeven dat uw kind geen toestemming heeft. De verkoper moet dit accepteren.

Heeft u geen toestemming gegeven en is de overeenkomst toch gesloten? Dan kunt u de aankoop van uw kind terugdraaien (vernietigen), als de koop niet gebruikelijk is voor de leeftijd van uw kind.

Vanaf 18 jaar is uw kind financieel onafhankelijk. Uw meerderjarige kind kan zelf een (koop)overeenkomst of lening afsluiten. Uw kind is zelf aansprakelijk voor schulden die hierdoor ontstaan.

• Schuld door schade

Voor kinderen onder de 14 jaar bent u volledig aansprakelijk. Het is verstandig hiervoor een WA-verzekering (wettelijke aansprakelijkheidsverzekering) te hebben.

U bent aansprakelijk als er schade is gemaakt door uw kind van 14 of 15 jaar. Dit is niet altijd zo. Als u aantoont dat u uw best heeft gedaan om de schade te voorkomen, kan uw kind zelf aansprakelijk worden gesteld. In de praktijk betekent dit vaak dat u alsnog de schade betaalt, tenzij uw WA-verzekering dit vergoedt.

Uw kind van 16 of 17 jaar is zelf aansprakelijk voor schade. Dit is niet het geval als u zelf onrechtmatig handelt of nalatig bent. In dit geval kunt u als ouder toch aansprakelijk zijn. Bijvoorbeeld als u weet dat uw 16-jarige kind een onverzekerde bromfiets heeft en hiermee een ongeval veroorzaakt.

Kinderen van 18 jaar en ouder zijn meerderjarig. Hierdoor zijn zij zelf aansprakelijk voor schade die ze veroorzaken. Zij kunnen daarom een WA-verzekering afsluiten.

• Schuld door boete

Krijgt uw kind een boete voor een verkeersovertreding? Dan moet u deze betalen. De boete voor kinderen van 12 tot 16 jaar wordt gehalveerd.

Heeft uw kind een strafbaar feit gepleegd? En krijgt uw kind een boete opgelegd van de rechter? Dan moet uw kind de boete zelf betalen. Bij de

boete wordt rekening gehouden met de draagkracht van uw kind en niet met de draagkracht van u.

Bij een schuld die is ontstaan door een boete zijn ouders niet aansprakelijk. Denk aan verkeersovertradingen. Kinderen van 16 en 17 jaar moeten deze volledig zelf betalen.

Kinderen van 18 jaar en ouder zijn meerderjarig. Hierdoor zijn zij zelf aansprakelijk voor de boetes die hen worden opgelegd.

Waar kan ik zo nodig terecht voor juridisch advies?

Neem contact op met het Juridisch Loket Assen als u nog extra informatie wilt of vragen heeft. Het Juridisch Loket Assen geeft u gratis informatie en advies met betrekking tot vele rechtsgebieden, eventueel verwijzen wij u naar advocatuur, mediators of overige instanties.

Het Juridisch Loket Assen, Overcingellaan 7, 9401 LA Assen

Open: donderdag 9.00-11.00 uur. Telefonisch bereikbaar: elke werkdag 09.00-18.00 uur via 0900-8020 (25 ct. p.m.) Internet: www.juridischloket.nl.

HANDWERKCLUBJE IN DE DISSEL

Elke maandagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur is er een gezellig clubje dames aan het handwerken in De Dissel.

Als u/je het ook leuk vindt om eens aan te schuiven, bent u/je van harte welkom. Ieder kan aan zijn eigen handwerk, breien, haken, borduren, poppetjes maken, werken. Er kan gezellig bijgepraat worden onder het genot van een kopje koffie of thee en men kan elkaar helpen als dat nodig is.



Voor vragen of informatie: ☎ a.veldhuis@vaartwelzijn.nl of ✉ 0651177225

MANDALA-TEKEN-DAG IN ASSEN

Na het succes van vorig jaar houdt de Mandalakring Assen voor de tweede keer een Mandala-Teken-Dag. Er is gekozen voor 26 januari 2019 van 10.00 uur tot 16.00 uur in De Dissel. De inschrijfformulieren en meer info zijn aan te vragen via mandalakring.assen@gmail.com

Kijk voor meer informatie: Facebookpagina 'Mandala-Teken-Dag te Assen'

Mail: mandalakring.assen@gmail.com

Of kijk eens op het blog: <https://mandala-teken-dag.blogspot.com>

Namens de Mandalakring Assen, Rianne Eskes

NIEUWS KINDERBOERDERIJ DE BEEKDALHOEVE JANUARI 2019



Kinderboerderij
de Beekdalhoeve

De feestdagen alweer (bijna) achter de rug, dan kijken we uit naar wat 2019 de dieren zal gaan brengen. We wensen u ook via deze weg een heel goed, gezond en vooral diervriendelijk 2019!

Begin december hebben we aandacht gevraagd voor het volgende: Onlangs heeft de dierenarts een pony die overvoed bleek, niet meer kunnen redden. Kort erna was er opnieuw een zieke pony in de wei. De symptomen waren hetzelfde, de dierenarts was er deze keer gelukkig op tijd bij.

Wat op dat moment opviel is dat er aan de rand van de wei groente- en snoeiafval lag. We hebben het vermoeden dat dit de oorzaak is van de overvoerde zieke beesten.

Ondanks de bordjes “niet voeren” wordt er wellicht toch (te goeder trouw) gevoerd. De dieren worden door de kinderboerderij op vaste tijden en voldoende gevoerd. Extra voeren is niet goed voor ze.

Ook het snoeiafval is gevaarlijk voor ze: taxus, rododendron en de liguster zijn erg giftig. Een schaap vindt dit heerlijk maar kan hierdoor dood gaan. Opnieuw wordt er aandacht gevraagd dat er geen groente- en snoeiafval in het weiland terecht komt.

Mocht u als buurtbewoner iets dergelijks zien gebeuren dan willen we u vragen degene hierop aan te spreken of ons zsm te informeren zodat we het zelf kunnen opruimen. Als men het zonde vindt om oud brood of groente weg te gooien dan mag dat ook naar de kinderboerderij worden gebracht . Namens de dieren bedankt voor uw oplettendheid.

We zien je graag, voel je welkom dus kom gerust eens langs.

Voor meer informatie zie www.beekdalhoeve.nl en het publicatiebord bij de ingang van de kinderboerderij. Ook te volgen via Facebook, zoek op “kinderboerderij de beekdalhoeve”, leuke verhalen en foto’s, komt dat zien!

Namens de medewerkers en vrijwilligers van de Kinderboerderij de Beekdalhoeve, (dier)-vriendelijke groeten van

Koen Vos

CURSUS NIEUWS JANUARI:

STADSVERLICHTING, VERANDER DE WERELD VANUIT JEZELF!

Iedere **2^{de}** en **4^{de} zondag** van de maand is de huiskamer van De Dissel geopend voor een **MEDITATIE** in het kader van **stadsverlichting**.

Verander de wereld vanuit je huiskamer, www.stadsverlichting.nu

In de maand januari is dat op zondag 13 en zondag 27 januari.

Tijdens deze huiskamerbijeenkomst kun je tussen 19.45 en 20.00 uur in stilte binnenkomen. Om 20.00 uur start de gezamenlijke meditatie.

In stilte samen lopen, in stilte samen zitten en eventueel napraten.

Op **maandag 7 januari** tot en met 15 april start bij voldoende belangstelling een cursus **Hatha Yoga** onder leiding van Hedy Kunst.

De aanvangstijden zijn: 09.00 – 10.00 uur en van 10.30 – 11.30 uur.

Op woensdag **9 januari** start de **winter naaicursus** van 9.30 – 11.30 uur.

Bij het **gitaar spelen** op dinsdagavond is ruimte om in te stromen in alle groepen. Er wordt in een ongedwongen en ontspannen sfeer genoten van het spelen van hedendaagse en/of oudere popsongs.

De beginnerscursus 1 is van 19.00 – 19.30 uur.

De beginnerscursus 2 is van 19.30 – 20.30 uur.

De gevorderden cursus is van 20.30 – 21.30 uur.

Dinsdag **15 januari** gaat de verdiepingscursus **Chi Neng Qigong** op de avond weer beginnen vanaf 19.00 – 20.00 uur.

Woensdag **16 januari** start de verdiepingscursus **Chi Neng Qigong** 10.00 – 11.00 uur.

Donderdag 17 januari start Ankie Thoen met de cursus **In balans met de 5 elementen** voor de winter, aanvang 13.30 – 14.30 uur.

Op vrijdag 1 februari is de workshop mindfulness vanaf 9.30 uur.

Donderdag **7 februari** start de **origami** cursus van 19.30 – 21.30 uur.

De Reanimatie en AED cursus is op maandag 25 februari vanaf 19.00 uur.

Heeft u zin om mee te gaan doen met een **Naaicursus** geef dan even een voorkeursdagdeel en tijd op en wie weet gaat er bij voldoende aanmeldingen binnenkort een cursus van start of kan er hopelijk in januari gestart worden.

Bij voldoende aanmeldingen gaan de cursussen door.

Na overleg met de docenten is instromen bij de cursussen vaak mogelijk.

Opgave voor cursussen is altijd via een inschrijfformulier.

Meer informatie over alle cursussen is te vinden op de website van de wijkvereniging Marsdijk, www.wvmarsdijk.nl of via ☎ 06-10227796.

NAAICURSUS, WOENSDAGOCHTEND DOOR “ATELIER GEA SCHUUR”

Cursuscode: 1B

Wat houdt de naaicursus in? Iedereen kan op zijn eigen niveau en tempo werken. Wil je leren om de pijpen van een broek korter te maken. Je eigen kleding maken? Aan de hand van bestaande patronen maak je een eigen rok, broek of jurk, kinderkleding, sportkleding enz. Alle naaitechnieken worden stap voor stap uitgelegd aan de hand van duidelijke illustraties. Je neemt zelf stof, schaar, naalden en een naaimachine mee. Je mag ook je eigen patronen meenemen.

Cursus : Naaicursus/Winter
Aantal/Dag/Tijd: 11 / Woensdag / 09.30 – 11.30 uur
Datum: 9 januari t/m 27 maart 20 februari niet
Prijs leden/niet leden: € 72,60/ € 99,00 Aantal deelnemers: 8
Docent: Gea Schuur van “Atelier Gea Schuur”

CURSUS HATHA YOGA OP MAANDAGOCHTEND IN 2019

Cursuscode: 6C en 6D

Vanaf maandag 7 januari geef ik Hatha Yoga in De Dissel en ik hoop jou daar dan ook te zien. Ik heb mijn diploma gehaald bij Saswitha in Bilthoven. Dit is een yogavorm die gericht is op het doen van fysieke oefeningen (āsana) gecombineerd met ademoefeningen (prānāyāma) als voorbereiding op ontspanning en meditatie. De les bestaat uit zowel klassieke als moderne yogaoefeningen. Veel āsanas voeren we eerst dynamisch uit als voorbereiding op de statische houding. De adem is de dragende kracht in elke beweging. Door concentratie op de adem ontstaat een meditatieve aandacht die leidt tot verstillig.

Cursus: Hatha Yoga
Aantal/Dag/Tijd: 14/ Maandag / 09.00 – 10.00 uur/ Code 6C
14/ Maandag/ 10.30 – 11.30 uur/ Code 6D
Datum: 7 januari t/m 15 april, 25 februari niet
Prijs leden/niet leden: € 46,20 / € 61,60
Aantal dlnrs/docent: Minimaal 7 cursisten, maximaal 12 Hedy Kunst

CURSUS ORIGAMI IN DE WINTER

Cursuscode: 13B

Ori (vouw) gami (papier) is een papiervouw techniek uit Japan, die al meer dan 14 eeuwen bestaat. Origami werd heel vroeger alleen door monniken beoefend, (zij konden zich het dure papier veroorloven) om rustgevend bezig te zijn en hun tempels mee te versieren. Bovendien zitten er in origami wiskundige leerelementen, werkt het tijdverdrijvend en geeft het je een goed gevoel als je iets leuks hebt gemaakt, zeker als je er een ander blij mee kunt maken. Zou u deze eeuwenoude techniek ook willen leren? Dat kan door een origami cursus te volgen, in 6 lessen van 2 uur wordt u het tekening lezen, de fijne kneepjes en het maken van leuke vouwsels geleerd.

Rina, is een erkend origamidocent, en zou het erg leuk vinden om het u te leren.

Cursus:	Origami voor beginners in de Winter
Aantal/Dag/Tijd:	6 / Donderdag/19.30 – 21.30 uur Code 13B Op 7,14 en 21 februari en 7, 14 en 21 maart.
Prijs leden/ niet leden:	€ 39,60 / € 54,00 (exclusief materiaalkosten)
Materiaalkosten:	€ 15,00
Aantal deelnemers:	Minimaal 7, Maximaal 10
Docent:	Rina van Timmeren

CHI NENG QIGONG DOORGAANDE GROEP woensdagochtend

Cursuscode: 42A

Als je de Chi Neng Qigong 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 chi up, pour chi down oefening
- Onderdelen van de Body & Mind oefening (level II)
- Onderliggende theorie en achtergrond van Chi Neng Qigong

Cursus:	Chi Neng Qigong, Winter en Voorjaar
Aantal/Dag/Tijd:	15 / woensdag / 10.00 – 11.00 uur 16 januari t/m 12 juni 20 februari, 20 en 27 maart, 3 en 10 april en 1 mei niet
Prijs leden/niet leden:	€ 49,50 / € 67,50, Mag in 2 keer betalen
Aantal deelnemers:	Minimaal 7 en maximaal 12 cursisten
Docent:	Ankie Thoen

CURSUS 'IN BALANS MET DE VIJF ELEMENTEN' 2019

4 SEIZOENEN ACTIVITEIT, u kunt per seizoen meedoen!

Cursuscode: 44B

De theorie van Yin Yang en de Vijf Elementen ligt aan de basis van de Traditionele Chinese Geneeskunde. De vijf elementen zijn basiskwaliteiten van het leven die met elkaar verbonden zijn via cyclische processen van verandering en ontwikkeling. De 5 elementen – Hout, Vuur, Aarde, Metaal en Water – weerspiegelen alle verschijnselen in de natuur en ook in de mens.

Verder leren we in de cursus de volgende oefeningen.

Balanceren en Warming-up. We maken de miltklank, die de milt ontgift en de spijsvertering bevordert. We maken de longklank, die de longen ontgift en het verdriet verzacht. We strekken de meridianen die tot het element Aarde respectievelijk het element Metaal behoren. We leren een aantal punten op de meridianen bij onszelf drukken. We strekken en bekloppen de meridianen.

Wintermeditatie: voorbereiding op de winter, tijd van inkeer en stilte.

Cursus:	In balans met de 5 elementen
Datum:	De Winter:17 januari t/m 28 februari, (21 februari niet)
Aantal/Dag/Tijd:	6 / Donderdag / 13.30 – 14.30 uur
Prijs leden/niet leden:	€ 19,80 / € 2700
Aantal deelnemers:	Minimaal 7 en maximaal 12 cursisten
Docent:	Ankie Thoen

CURSUS CHI NENG QIGONG, GEVORDERDEN IN DE AVOND

Cursuscode: 54 C

Als je de CNQ basiscursus hebt gevolgd kan je deelnemen aan de cursus CNQ voor gevorderden.

Tijdens deze cursus leer je de Body & Mind oefening (level II), waarbij je de Qi dieper het lichaam intrekt. Deze oefening bestaat uit tien onderdelen, waarbij elk onderdeel een specifiek deel van het lichaam stimuleert. Met de Body & Mind train en activeer je de interne Qi en breng je Qi dieper in je lichaam. Je brengt de qi in de gewrichten en meridianen en uiteindelijk 'doordrenkt' de qi al je bindweefsel.

Cursus, Lente:	Chi Neng Qigong
Datum:	15 januari t/m 11 juni 19 februari, 19 en 26 maart, 2, 9 en 30 april niet
Aantal/Dag/Tijd:	15 / dinsdag / 20.30 – 21.30 uur Code 54C
Prijs leden/niet leden:	€ 49,50 / € 67,50
Aantal deelnemers:	Minimaal 7 en maximaal 12 cursisten
Docent:	Ankie Thoen

CURSUS REANIMATIE EN AED, HERHALINGSCURSUS 2019

Cursuscode: 48



Maandag 25 februari wordt een
HERHALINGSCURSUS REANIMATIE EN
AED

gegeven volgens de richtlijnen van de
Nederlandse reanimatieraad en de
hartstichting.
Inclusief certificaat.

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

Cursus:	REANIMATIE EN AED, HERHALINGSCURSUS
Dag/Datum:	Maandag / 25 februari
Tijd:	19.30 – 22.00 uur
Prijs leden/niet leden:	€ 17,50
Aantal deelnemers:	Minimaal 7
Docent:	Els de Vos

CURSUS SPELEN MET MINDFULNESS IN WINTER

Cursuscode: Winter 110 C

Mindfulness is een ander woord voor aandachtig zijn. De term mindfulness is bekend geworden door de trainingen die gegeven worden in de vorm van een 8 weekse cursus aan mensen die spanningsklachten of last van somberheid en depressies hebben. Het blijkt echter dat mindfulness ook bij veel andere klachten kan helpen en ook klachten kan helpen voorkomen. En heb je geen klachten, dan kun je het leven verrijken en verdiepen met aandachtig zijn in het hier en nu.

Cursus: Spelen met mindfulness in de Winter
Aantal/ Dag/Tijd: workshop / Vrijdag / 9.30 – 13.30 uur
Datum: 1 februari Winter
Prijs leden/niet leden: € 13,20 / € 18,00 per workshop
Meenemen lunch en gemakkelijk zittende (warme) kleding
Docent: Hyke Klootra (www.hetnegendehuis.nl)

Opgave voor alle cursussen Via inschrijfformulier

Informatie: cursuscommissie@marsdijk.nl of 06-10227796

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

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

Ondergetekende, Naam

Adres

PostcodeTel.nr.

E-mail adres

Lid nee/ja, nr.Leeftijd ...

(indien 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.

AANMELDINGSSTROOK VOOR LIDMAATSCHAP WIJKVERENIGING

Ondergetekende geeft zich tot schriftelijke wederopzegging op als lid van de Wijkvereniging Marsdijk met ingang van:

Naam:

Groep: A,B,C:

Adres en postcode:

Telefoon:Geboortedatum:

Email:Handtekening:

Betalingswijze:

(s.v.p. aankruisen)

€ machtiging via IBAN (bankrek.nr.):

€ internetbankieren: s.v.p. overmaken op
rekeningnummer NL67 INGB 0005 8598 45

Prijzen lidmaatschap per seizoen, men gaat het lidmaatschap voor tenminste één jaar aan.

Groep A: € 10,00 Gezinnen/samenwonenden + evt. thuiswonende kinderen t/m 17jaar) Alleenstaanden vanaf 22 jaar

Groep B: € 7,50 65 jaar en ouder

Groep C: € 6,00 Jeugdige personen van 18 t/m 21 jaar

Opsturen of inleveren bij de administratie van de Wijkvereniging Marsdijk

Kleuvenstee 2 9403 LR Assen

Email: ledenadministratie@marsdijk.nl

