

Wijkvereniging Marsdijk

## OKTOBER 2019

Jaargang 31 nummer 8  
Verschijning 10 x per jaar  
Oplage: 5000  
Drukkerij Horstman Assen

### Inleveren kopij/reacties:

Altijd voor de 5<sup>e</sup> van de maand, graag via e-mail.  
✉ [wijkkrant@marsdijk.nl](mailto:wijkkrant@marsdijk.nl)

### Inleveradres:

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



website : [www.wvmarsdijk.nl](http://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 12.00 uur.  
Tel bereikbaar tot  
11.30 uur

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

## INHOUD WIJKKRANT

. Inhoudsopgave	pag. 1
. Voorwoord	pag. 3
. Voortgang nieuwe De Dissel	pag. 3
. Ooievaar te huur	pag. 3
. Oproep Kerstfair	pag. 5
. Danscursus	pag. 7
. Kinderdisco	pag. 9
. Ouderen Dag uitnodiging	pag. 11
. Vrijwillige chauffeur Diamantstoep	pag. 11
. Het Juridisch Loket	pag. 13
. Wandelen met de buurtjes	pag. 17
. Samen handwerken	pag. 17
. Herfstbingo	pag. 19
. Uitnodiging gezellig samenzijn	pag. 19
. Collecterooster	pag. 21
. Marsdijkertjes	pag. 21
. Wereld Dierendag	pag. 23
. Cursus nieuws	pag. 25
. Cursus reanimatie	pag. 27
. Klankbad meditatie	pag. 29
. Aanmeldingsformulier cursus	pag. 31
. Aanmeldingsformulier lid	pag. 32

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

Op het moment van schrijven hebben we één van de laatste mooie zomerdagen achter de rug. De dagen worden inmiddels al korter en de avonden langer. Maar thuis zitten hoeven we niet. U kunt zich nog altijd opgeven voor één van de cursussen. Die kunt u vinden op de website of op het prikbord in het wijkgebouw. Daar kunt u ook altijd een kopje koffie drinken en een krantje en tijdschriften lezen die daar aanwezig zijn. Verder heeft Vaart Welzijn weer diverse activiteiten die ze hier organiseren, een handwerkgroepje, een inloop morgen en het wandelen met de buurtjes op de maandag en dinsdag morgen. U leest, er is weer van alles te doen in uw wijkgebouw. De hele winter door. Verder weer een keur aan artikelen die het lezen waard is. Veel plezier bij het lezen.



**Namens de redactie Theo Buijs**

---

## VOORTGANG DE NIEUWE DISSEL

Hier is het laatste nieuws over de sloop van De Dissel en de verbouwing van de voormalige kinderopvang aan het Beemddpad tot De Nieuwe Dissel. Inmiddels ligt het dak op de grote zaal en zijn ze de muren aan het opmettelen. De verbouwing ligt op schema. Zonder tegenslag zal het nieuwe wijkgebouw rond november gereed moeten zijn. Er waren wat vragen over het nieuwe meubilair. Waarom is wat er nu staat niet goed? De reden dat we wat nieuw meubilair moeten aanschaffen ligt aan de ruimte die we straks krijgen. We hebben nu vrij grote tafels en stoelen in de ontmoetingsruimte staan. We zullen straks in de nieuwe situatie, waar we minder ruimte hebben, stoelen moeten hebben die we onder de tafels kunnen schuiven. De tafels die we op het oog hebben zijn rond en kleiner waardoor er ook meer ruimte ontstaat. Elders in de krant een paar foto's van de voortgang.

**Namens de redactie Theo Buijs**

---

## OOIEVAAR TE HUUR

Bij de Wijkvereniging 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



## OPROEP KERSTFAIR IN DE DISSEL VOOR 14 DECEMBER

### Laatste Kerstfair in De Dissel

Het duurt nog even, maar de voorbereidingen voor de jaarlijkse Kerstfair zijn alweer begonnen. Jullie zullen vast nog niet in kerstsferen zijn, maar voor de deelnemers is het prettig om op tijd te weten wanneer de Kerstfair, die wordt georganiseerd door de Wijkvereniging mmv de Winkeliers-vereniging, gehouden wordt. Deze dag worden er leuke activiteiten in kerstsfeer gehouden in en rondom het wijkgebouw. Meer hierover leest u in de volgende Wijkkrant. Dit jaar is de Kerstfair op zaterdag 14 december van 10.00 tot 15.00 uur. Noteer deze datum alvast in uw agenda. Er zijn kramen en tafels van 80 x 80cm die u kunt reserveren. Deelname is gratis.



Zoals u wellicht weet zal de Wijkvereniging over enkele maanden verhuizen naar de overkant waar al flink gebouwd en verbouwd wordt. Het zal dan ook de laatste Kerstfair worden in dit mooie grote pand. Wij hopen dan ook dat er dit jaar weer veel deelnemers zullen zijn.

Wilt u meedoen en heeft u leuke kerstspulletjes, presentjes of andere leuke dingen die u graag verkopen wilt en die passen op de Kerstfair? Dan kunt u zich opgeven bij Karola Hofstee, ☎ 06-21241887 of via

✉ [karola-elehof@home.nl](mailto:karola-elehof@home.nl).

**Karola Hofstee**

---

**Plaatsen van de dakplaten op de grote zaal  
van het toekomstige wijkgebouw.  
Vrijdag 30 augustus 2019**



## DANSCURSUS IN DE DISSEL

De Ontspanningscommissie organiseert op de eerste woensdag van de maand een danscursus in het Wijkgebouw De Dissel.

Dansen..... goed voor lichaam en geest. Bewegen op muziek geeft niet alleen veel plezier, maar is ook prima voor de lichamelijke en geestelijke conditie.

In deze cursus:

- Maakt u kennis met allerlei soorten muziek, van pop en country tot ballroom en meer.
- Leert u luisteren naar de verschillende ritmes waarop u gaat dansen, waarbij de muziek het tempo van de dans bepaalt.
- En leert u per dans verschillende danspassen te onthouden in een bepaalde volgorde.

Bovenstaande leert u in een groep, maar u danst alleen, dus zonder partner.

U draagt gewone gemakkelijke kleding en schoenen, waarop u goed kunt draaien.

De danscursus is bedoeld voor mensen die graag (meer) willen bewegen, die dansen een leuke vrijetijdsbesteding vinden, die het fijn of noodzakelijk vinden aan een betere conditie/lichaamshouding te werken, die het gezellig vinden in een groep verschillende dansen te leren

De zomervakantie is voorbij en de danscursus is weer gestart, de eerstvolgende dansles is op woensdag 2 oktober 2019, van 14.00 uur tot 15.30 uur.



Als u belangstelling heeft, komt u dan gewoon naar het Wijkgebouw De Dissel in Marsdijk. Indien u vooraf informatie wilt, belt u dan onderstaand contactadres, u bent in elk geval bijzonder welkom!

Indien uw interesse is gewekt of dat u nog vragen heeft kunt u contact opnemen met:

**Mevrouw A. Zonderman,**

☎ 0592-373818

# Kinderdisco

## 6t/m12jaar

18.30-20.30 uur  
(0,50 euro)

Zaterdag 26 oktober 2019  
in wijkgebouw De Dissel in Marsdijk



Vraag je favoriete liedje aan bij DJ Thom

---

### KENT U DE WEBSITE VAN ONZE WIJKVERENIGING AL?

Als u informatie wilt over de Wijkvereniging dan bent u op [www.wvmarsdijk.nl](http://www.wvmarsdijk.nl) op het juiste adres.  
Hier kunt u ook de wijkkrant digitaal lezen.



## UITNODIGING OUDEREN-DAG 1 OKTOBER

Dinsdag 1 oktober organiseren wij weer de ouderen-dag in onze wijk. U bent van harte welkom tussen 08.30 uur en 11.30 uur in wijkcentrum De Dissel.

Het wordt een gezellige ochtend met hapjes, drankjes en leuke activiteiten gericht op gezondheid, verzorging en beweging. We hopen op net zo'n grote opkomst als vorig jaar!

Tot ziens dinsdag 1 oktober in De Dissel.

### Een brede blik op gezondheid



## MBvO en Vaart Welzijn

---

### VRIJWILLIGE CHAUFFEUR GEZOCHT VOOR WOONVORM “DE DIAMANTSTOEP 1-3” IN MARSDIJK!

**Oproep:** Wie heeft er tijd en zin om 8 bewoners met onze bus naar hun dagbesteding locaties in Assen te brengen?

Onze bewoners zijn tussen de 20 en de 30 jaar en hebben een licht verstandelijke beperking.

Wij zoeken voor de maandagmiddag, de donderdagmorgen en de vrijdagmiddag een man/vrouw om onze 9 persoons bus te rijden.

Het is niet “en en” (mag natuurlijk wel...), maar “of of”.

s Morgens vertrekt de bus rond half 9 van de Diamantstoep 1-3. Je bent dan rond half 10 weer terug. 's Middags vertrek je iets na 15.00 van de Diamantstoep 1-3 en na een “mooie” rit door Assen, ben je, met uiteindelijk de bus vol met bewoners, rond 16.20 weer op de Diamantstoep.

Heb je hiervoor belangstelling of wil je informatie mail dan naar [amarins.vanderiet@vanboeijen.nl](mailto:amarins.vanderiet@vanboeijen.nl) of bel naar ☎ 06-38189380, dat mag ook. Ik beantwoord dan heel graag je vragen.

Met vrolijke groet,

**Amarins van de Riet**, begeleider van de Diamantstoep 1-3.

## WAAR MOET IK OP LETTEN BIJ EEN BOD OP EEN HUIS?

het Juridisch Loket

*Bieden op een huis kan erg spannend zijn. Bekijk uw belangrijkste rechten en plichten.*

Het kopen van een huis door een particulier is alleen geldig als u een schriftelijke overeenkomst sluit. Brengt u een bod uit, dan zit u dus niet meteen aan de woning vast. Ook niet als u de vraagprijs biedt, of meer dan de vraagprijs.

In de tussentijd mag u het bod altijd intrekken of veranderen. Heeft u een bod gedaan dat tot een bepaalde datum geldig is? Dan vervalt uw bod na deze datum automatisch.

Zodra de verkoper een tegenbod doet, bent u in onderhandeling. De verkoper accepteert uw bod niet, maar stelt een andere koopprijs voor. U mag uw bod altijd intrekken of veranderen. U mag bijvoorbeeld het bedrag verhogen of andere voorwaarden stellen. Ook mag u op andere huizen bieden.

Voor makelaars gelden gedragsregels als zij met u onderhandelen: De makelaar moet het aan u melden als hij met meerdere partijen tegelijk onderhandelt. De makelaar mag partijen niet tegen elkaar uitspelen. Bijvoorbeeld door het bod van de ene partij steeds te gebruiken om de andere partij onder druk te zetten om zijn bod te verhogen.

Als de verkoper uw bod accepteert, zit u nog niet aan de koop van het huis vast. De koopovereenkomst is alleen geldig als deze schriftelijk is vastgelegd. U kunt uw bod dus nog intrekken of de voorwaarden veranderen.

Zolang er geen schriftelijk contract is, kan een particuliere verkoper de koop van het huis ook nog afzeggen. Alleen in zeer bijzondere situaties kunt u dan misschien een schadevergoeding vragen van de verkoper.

Nadat u en de verkoper het voorlopig koopcontract hebben getekend, heeft u een bedenktijd van 3 dagen. In deze termijn zitten minimaal 2 werkdagen. Tijdens de bedenktijd kunt u de koop ongedaan maken. U hoeft hiervoor geen reden op te geven aan de verkoper. U hoeft ook geen boete aan de verkoper te betalen. Wilt u de koop afzeggen? Laat dit dan voor het einde van de bedenktijd aan de verkoper weten. Dat mag mondeling, maar doe het liever schriftelijk. Zo heeft u bewijs en voorkomt u discussies.

De verkoper heeft geen bedenktijd. Na het tekenen van het voorlopig koopcontract kan hij de koop dus niet meer annuleren.

Is de bedenktijd voorbij? Dan kunt u niet meer zonder kosten van de koop af. Vaak staat in het contract dat u dan een boete van 10% van de afgesproken koopprijs moet betalen.

Via de ontbindende voorwaarden in het contract kunt u de koop misschien nog afzeggen na de bedenktijd. U heeft bijvoorbeeld afgesproken dat u de koop mag afzeggen als:

- uit het bouwkundige keuring bepaalde gebreken of extra kosten naar voren komen
- u geen hypotheek kunt krijgen, dit heet 'onder voorbehoud van financiering'

### **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 van 9.00-11.00 uur.

Telefonisch bereikbaar: elke werkdag van 09.00 tot 18.00 uur via

 0900-8020 (0,25 ct p/m) Internet: [www.juridischloket.nl](http://www.juridischloket.nl)

---



**De aannemer die het gaat realiseren**



## WANDELEN MET DE BUURTJES OP DINSDAGMORGEN


Vind u het ook fijn om een blokje om te lopen in uw eigen wijk? Dat kan ook samen met gezellige buurtjes uit Marsdijk.

Elke dinsdagmorgen vertrekken we vanaf wijkgebouw De Dissel om 10.00 uur. We lopen ongeveer een half uur en drinken daarna samen een kop koffie in De Dissel.



We zien u graag komen op dinsdag. In goed gezelschap een blokje om. Opgave vooraf is niet nodig.



 @buurteammarsdijk

**Wandelen in de wijk**

**Buurteam Marsdijk**  
Ans Veldhuis ☎ 06-51177225

---

## SAMEN HANDWERKEN!

Vindt u het leuk om te handwerken? Breien, haken, borduren, quilten, poppetjes maken etc. Dat kan ook samen aan een tafel in De Dissel.

Elke maandagmiddag zit een aantal dames samen te praten, thee of koffie te drinken en te werken aan hun handwerkje.

Het is vrijblijvend. U kunt komen als u wilt. Geen verplichting.

Graag zien we u in De Dissel op maandag van 14.00 tot 16.00 uur.

**Buurteam Marsdijk**  
Ans Veldhuis ☎ 06 - 51177225



## HERFSTBINGO IN DE DISSEL

Woensdag 16 oktober organiseert de Ontspanningscommissie een gezellige Herfstbingo, waarbij iedereen van harte welkom is.



Er wordt gespeeld om leuke prijzen. De bingo begint om 14.00 uur. De zaal is open vanaf 13.30 uur.

Wij hopen u op 16 oktober a.s. in De Dissel te kunnen begroeten.

Gert Ronner ☎ 0592 – 343109

Bert Assies ☎ 0592 – 867573

## Ontspanningscommissie

---

## UITNODIGING VOOR EEN GEZELLIG SAMENZIJN IN DE DISSEL

U bent van harte welkom om dinsdag 8 oktober van 10.30 tot 11.30 uur samen met andere Marsdijkers een kopje koffie of thee te drinken, met iets lekkers erbij.



Ditmaal schuift Harry Mulder de wijkagent aan. Hij kan uw vragen beantwoorden op allerlei gebied inzake zijn werk als wijkagent en de samenwerking met het Buurteam.

We willen deze gezellige bijeenkomsten eenmaal per maand organiseren voor- en samen met u.

Voor de volgende maanden willen we uitnodigen:

De Asser Historische Vereniging die wat kan vertellen over de geschiedenis van Marsdijk en een diëtiste. Als u ideeën heeft horen wij het graag.

Vanaf 10.00 uur kunt u het Wijkgebouw binnenlopen om alvast een (gratis) kop koffie of thee te gebruiken. De toegang is eveneens gratis.

In het vervolg iedere 2<sup>de</sup> dinsdag van de maand

**Hartelijke groet, Ontspanningscommissie en Buurteam Marsdijk  
Vaart Welzijn**

## COLLECTEROOSTER

### 29 sep – 5 okt

Ook in een modern land als Nederland is hulp aan dieren en opkomen voor hun welzijn onverminderd nodig. De Dierenbescherming streeft ernaar om verstoord dierenwelzijn te verminderen of te voorkomen.



### 6 – 12 okt

Nederland kent jaarlijks 90.000 brandwondbehandelingen door een huisarts, 9000 brandwondbehandelingen op een Spoedeisende Eerste Hulp van ziekenhuizen, 1100 ziekenhuisopnamen na brandwondenletsel en 850 opnamen in de drie Nederlands brandwondencentra.



Wetenschappelijk onderzoek leidt tot effectieve/betere zorg. Opleiding en zorgrichtlijnen leiden ertoe dat patiënten met ernstige brandwonden beter verwezen worden naar de drie speciale behandelcentra/nazorg. Partners zetten zich in voor effectieve preventie van brandwonden.

### 27 okt – 2 nov

Er zijn inmiddels 1.2 miljoen mensen met diabetes in Nederland en er komen er iedere week 1.200 bij. Diabetes leidt tot veel meer gezondheidsproblemen, zoals hart- en vaatziekten en nierfalen.



Ons streven is een blijvende oplossing voor diabetes type 1 door genezing mogelijk te maken. En de groei van diabetes type 2 te stoppen. Ondertussen zorgen voor een betere behandeling en kwaliteit van leven voor mensen met diabetes type 1 en type 2.

---

## MARSDIJKERTJES

### Aangeboden:

Bijles nodig voor wiskunde of natuurkunde voor de middelbare school?

Man, opleiding technische universiteit, geeft 1 op 1 bijles.

Bel ☎ 342369 of ✉ [ferry.dekoning@ziggo.nl](mailto:ferry.dekoning@ziggo.nl) voor de mogelijkheden.

**Gevonden:** in april/mei aan de Zadelmakerstraat nabij Tandtechnisch Laboratorium Centrum, een gouden kinderarmbandje met naamplaatje "Jolien" Je kunt mij hierover bellen: ☎ 06 11095371

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

## EERSTE DIERENDAG

Ilse Winter uit Brno in Tsjechië schreef in mei 1927 een brief aan Margaret Ford in Londen, waarin ze voorstelde om één dag per jaar speciaal aan de dieren te denken. Ford was voorzitter van de wereldvereniging van de dierenbescherming. Zij vond het een prachtig idee en de beide dames kwamen overeen dat de feestdag, waarop de Katholieke Kerk Franciscus herdenkt, een goede datum voor zo'n dierendag zou zijn.

Tijdens een internationaal congres van verenigingen voor de bescherming van dieren in mei 1929 in Wenen waar R. Spurrier, secretaris van de "National Council for Animal Welfare" de belangrijkste pleiter voor deze dag was, werd 4 oktober uitgeroepen tot Werelddierendag. Dit werd toen al in enkele steden gevierd in Amerika, Engeland, Duitsland, Oostenrijk, Australië en Indië. De eerste officiële dierendag in Nederland was op 4 oktober 1930. In Nederland werden er op die dag beschouwende artikelen geplaatst in kranten over de verhoudingen tussen mens en dier.



### Franciscus van Assisi

De datum van dierendag gaat terug naar de feestdag van Sint Franciscus van Assisi (4 oktober). Hij bekommerde zich om het lot van melaatsen, zwervers en andere armen, maar ook van planten en dieren. Volgens de overlevering hield hij ooit een preek voor de dieren.

### Bron Wikipedia

## **CURSUS NIEUWS OKTOBER**

### **STADSVERICHTING, VERANDER DE WERELD VANUIT JEZELF!**

Zondag 13 oktober is de huiskamer van De Dissel, net als elke 2<sup>de</sup> zondag van de maand, geopend voor een MEDITATIE in het kader van stadsverlichting.

Verander de wereld vanuit je huiskamer, [www.stadsverlichting.nu](http://www.stadsverlichting.nu)  
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.

Bij de Hatha Yoga vrijdagochtend van 9.00 – 10.15 uur en van 10.30 – 11.45 uur is nog enige ruimte, evenals op de woensdagavond bij de Hatha Yoga van 20.30 – 21.45 uur; u kunt instromen!

Bij Gitaar spelen op dinsdagavond kunt u altijd instromen; wees welkom!  
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.

De Chi Neng Qigong, beginners en verdiepingsgroep op dinsdagavond heeft nog niet voldoende deelnemers. Als er genoeg cursisten zijn zal deze cursus van start gaan.  
De doorgaande Chi Neng Qigong groep is gestart op woensdagochtend om 10.00 uur.

Bij de cursus Vitaliteit voor jong en oud, die gestart is op donderdagochtend, kan ook nog worden ingestroomd.

Aquarelleren op basis van inzicht start op dinsdag 1 oktober.

Tekenen/schilderen start op dinsdag 1 en donderdag 3 oktober.

Spaans gevorderden en 2<sup>de</sup> jaars start op maandag 30 september.

Spaans beginners en 3<sup>de</sup> jaars start op dinsdag 1 oktober.

Engels vervolg, 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> jaars start op woensdag 2 oktober.

Engels beginners en gevorderden start op donderdag 3 oktober.

Astrologie, start bij voldoende deelname op maandag 7 oktober.

Digitale fotografie voor beginners start op woensdag 9 oktober.

Klankbad meditatie is op zondag 13 oktober van 11.00 – 12.00 uur.

Reanimatie en AED, basiscursus is op maandag 14 oktober, 19.30 uur.

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](http://www.wvmarsdijk.nl) of ☎ 06-10227796.

---

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

**Cursuscode 37**



Maandag 14 oktober wordt de

### **BASISCURSUS REANIMATIE en AED**

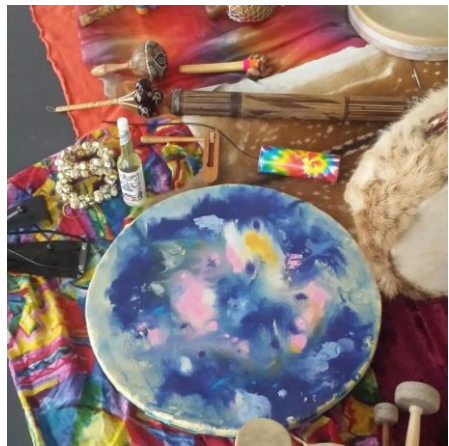
verzorgd volgens de richtlijnen van de Nederlandse reanimatieraad en de hartstichting.  
Inclusief certificaat en boekje.

*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
Dag/Datum:	Maandag 14 oktober
Tijd:	19.30 – 22.00 uur
Prijs leden/niet leden:	€ 47,50
Aantal deelnemers:	Minimaal 7
Docent:	Els de Vos
Opgave:	Via inschrijfformulier
Informatie:	<a href="mailto:cursuscommissie@marsdijk.nl">cursuscommissie@marsdijk.nl</a> of ☎ 06 10715830

## KLANKBAD MEDITATIE OP ZONDAG 13 OKTOBER 2019

Cursuscode: 70A



### **Klankbad meditatie**

Op zondag 13 oktober 2019 wordt vanaf 11.00 uur een klankbad gegeven door Jeanet Landman en Marga Haastrecht, zij hebben beiden de School voor Sjamanisme doorlopen.

Liggend op je matje word 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 is een aantal matjes aanwezig. Aanbevolen wordt gemakkelijk zittende warme kleding en sokken te dragen.

Activiteit: Klankbad meditatie.

Dag, Datum: Zondag 13 oktober.

Tijd: 11.00 – 12.00 uur.

Prijs: € 7,50 per ochtend.

Opgave: Graag van tevoren opgeven via de mail of telefoon.

Informatie: [cursuscommissie@marsdijk.nl](mailto: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 .....

Postcode .....Tel.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 of B: .....

Adres en postcode: .....

Telefoon: ..... Geboortedatum: .....

Email: ..... Handtekening: .....

**Men gaat het lidmaatschap voor tenminste één jaar aan.**

**Betalingswijze:**(s.v.p. aankruisen)

- machtiging via IBAN (bankrek.nr.): .....
- internetbankieren: s.v.p. overmaken binnen 10 dagen na opgave op rekeningnummer NL67 INGB 0005 8598 45

**Prijzen lidmaatschap per jaar:**

Groep A: € 12,00      Gezinnen/samenwonenden + evt.  
                                    Thuiswonende kinderen.  
                                    Alleenstaanden  
Groep B: € 9,50        65 jaar en ouder

**Opsturen of inleveren bij de administratie van de Wijkvereniging Marsdijk**

**De Dissel**

**Kleuvenstee 2 9403 LR Assen**

☒ [ledenadministratie@marsdijk.nl](mailto:ledenadministratie@marsdijk.nl)

