

KERSTFAIR DE DISSEL

Wijkkrant Marsdijk

December 2019

ZATERDAG 14 DECEMBER
VAN 10.00 TOT 15.00 UUR

- ♥ BUITEN DE DISSEL EEN KERSTSTAL MET LEVENDE DIEREN
- ♥ SFEERVOL OPTREDEN VAN KOOR MARSARIA OM 10.45 EN 11.45 UUR
- ♥ KRAAMPJES MET ARTIKELEN IN KERSTSFEER
- ♥ LIVE MUZIEK DOOR SIA EN ROGER
- ♥ KINDEREN KUNNEN GRATIS EEN KERSTSTUKJE MAKEN
- ♥ KERSTSTUKJES EN KERSTBOMEN TE KOOP
- ♥ GRATIS GRABBELJURK VOOR KINDEREN T/M 12 JAAR
- ♥ GRATIS POFFERTJES, DRENTSE BRUUNE BONEN, KOFFIE, THEE,
RANJA , WARME CHOCOMEL EN GLÜHWEIN
- ♥ GRATIS ERTWENSOEP VANAF 11.00 UUR OP=OP
- ♥ MAAK UW SMOOTHIE OP DE BLENDERBIKE
- ♥ OUD HOLLANDSE KINDERSPELLETJES EN SPRINGKUSSEN IN WINKELRIJK

VOOR KINDEREN: VAN 10.30 TOT 14.30 UUR

MAAK EEN RITJE MET DE KERSTMAN IN DE ARRENSLEE

JONG EN OUD...IEDEREEN IS WELKOM!

GEORGANISEERD DOOR WIJKVERENIGING

MARSDIJK MET MEDEWERKING VAN DE

WINKELIERSVERENIGING WINKELRIJK MARSDIJK





DECEMBER 2019

Jaargang 31 nummer 10
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.wwmarsdijk.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
. Kerstmiddag ontspanningscom.	pag. 5
. Kinderbingo	pag. 7
. Kinderdisco	pag. 9
. Concert Marsaria	pag. 11
. Kerstconcert El Elohim	pag. 13
. Kickboksen in Marsdijk groeit	pag. 15
. Het Juridisch Loket	pag. 17
. Gezellig samen zijn	pag. 19
. Herderstocht Balloërveld	pag. 21
. Hondenspeelplaats	pag. 23
. Speeltheek	pag. 25
. Marsdijkertjes	pag. 25
. Volleybaluitslagen	pag. 25
. Foto's Sinterklaas en Sintmaarten	pag. 27
. Cursusnieuws	pag. 29
. Chi Neng Qigong	pag. 29
. Klankbad meditatie	pag. 31
. Cursus reanimatie en AED	pag. 33
. Aanmeldingsformulier cursus	pag. 35
. Aanmeldingsformulier lid	pag. 35

De contactpersonen van de 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 kopij inhoudelijk wordt gewijzigd.

De redactie kan niet verantwoordelijk worden gesteld voor eventuele druk en stijfouten.



VOORWOORD

Na een geweldige lampionnenoptocht belooft ook december een mooie maand te worden. Eerst Sinterklaas voor de kleintjes, 5 december, dan 14 december de kerstfair in en rond De Dissel en het Winkelrijk Marsdijk. De Wijkvereniging en Winkelrijk Marsdijk hebben dit jaar flink uitgepakt met extra activiteiten. Zie de voorzijde van de krant. Kom ons 14 december van 10.00 tot 15.00 uur met een bezoek vereren.



Verder is er de kinderbingo op woensdag 18 december en de kerstmiddag, ook op 18 december met optredens van Klankrijk Drenthe en het orkest Het Spoor Biester en een Kinderdisco in Kerstsfeer zaterdag 21 december. Ook is er een concert van Marsaria op donderdag 19 december.

Vanaf deze plaats wil ik, ook namens het bestuur, alle vrijwilligers bedanken voor hun inzet tijdens het bijna afgelopen jaar. Zonder hen kunnen wij de wijkvereniging niet draaiende houden. Bij deze bedankt: wijkkrantbezorgers, barvrijwilligers, bestuur en alle andere commissieleden die zich belangeloos hebben ingezet. En weet u waarom vrijwilligers niet betaald worden? Omdat ze onbetaalbaar zijn! Ook willen wij alle bezoekers en gebruikers bedanken voor hun komst naar De Dissel. Voor u doen we het tenslotte allemaal..

Rest mij alleen nog u allen een prettige Kerst, een goed uiteinde en een goed en vooral gezond 2020 te wensen. Dit uiteraard ook namens het bestuur en alle vrijwilligers van de Wijkvereniging Marsdijk.

Namens de redactie Karola, Jasper en Theo

VOORTGANG DE NIEUWE DISSEL

Hier is het laatste nieuws over de sloop van De Dissel en de verbouwing van de voormalige kinderopvang aan het Beemdpad tot ons nieuwe onderkomen. Er is tot heden niet veel te vertellen. De verbouwing is nog steeds gaande en de precieze datum van oplevering is nog niet bekend. Bij ijs en weder dienende rekenen we op eind van deze maand.



Namens de redactie Theo Buijs



KERSTMIDDAG 18 DECEMBER IN DE DISSEL

De Ontspanningscommissie van de Wijkvereniging Marsdijk organiseert een Kerstmiddag in De Dissel op woensdag 18 december. Aanvang 14.00 uur. De zaal is open om 13.30 uur.



We gaan er weer een gezellige middag van maken.

Vóór de pauze spelen de kinderen van Klankrijk Drenthe op hun instrumenten, wat altijd een groot succes is. Daarna treedt het orkest 'Het Spoor Biester' op.

In de pauze wordt u verwend met koffie of thee met wat lekkers en verkopen we lootjes om de kosten van deze middag, die gratis is, enigszins te dekken.



Aan het eind van de middag worden onder het genot van een drankje alle kerststukjes die op de tafels staan verlost.

Wilt u op deze middag komen, vul dan s.v.p. onderstaande strook in. Wij weten dan hoeveel personen er ongeveer komen.

Graag inleveren vóór 13 december in De Dissel bij de bar.

Ondergetekende komt met personen naar de Kerstmiddag op woensdag 18 december 2019.

Naam:

Adres:



GRATIS KINDERBINGO VOOR DE JEUGD

De Jeugdcommissie van Wijkvereniging Marsdijk organiseert een **GRATIS KINDERBINGO** voor kinderen van 8 t/m 12 jaar.

Wat gaan we doen?

Omdat de Wijkvereniging gaat verhuizen naar een nieuw pand, wil de Jeugdcommissie nog een laatste kinderbingo in de "oude" Dissel organiseren.



Plaats	: Wijkgebouw De Dissel in Marsdijk
Dag	: woensdag 18 december
Tijd	: 14.30 tot ongeveer 16:00 uur
Prijs	: GRATIS.
Aantal deelnemers	: minimaal 6
Docent	: Herma Veen en Jacqueline Smid

Opgave: stuur een mail naar jeugd@marsdijk.nl

KENT U DE WEBSITE VAN ONZE WIJKVERENIGING AL?

Als u informatie wilt over de Wijkvereniging dan bent u op www.wvmarsdijk.nl op het juiste adres. Hier kunt u ook de Wijkkrant lezen.



De ALLERLAATSTE Kinderdisco

In De "oude" Dissel

Kinderdisco in kerststijl, kom je ook
verkleed of in kerstkleding?



Zaterdag 21 december 2019

18.30 - 20.30 uur

Entree € 0,50



19 december 2019

concert

popkoor

Marsaria

o.l.v. Julia Zaytseva

De Dissel
Kleuvenstee 2

aanvang 20.00 uur

Kaartjes
kosten € 5,-



Tijdens dit optreden worden behalve kerstnummers ook nummers uit het vaste repertoire gezongen, zoals "Only time", "Gabriëlla's Song" en "Avond".

Het koor staat onder enthousiaste leiding van Julia Zaytseva. Het optreden begint om 20.00 uur in wijkcentrum De Dissel in Marsdijk. De zaal gaat open om 19.30 uur. De kaartverkoop start op 1 december a.s. Kaarten zijn te koop bij de bar in De Dissel of bij aanvang van het concert.

Zaterdag 14 december a.s. zal het koor ook twee keer optreden tijdens de "Kerstfair" in De Dissel. De optredens zullen hier om ongeveer 10.45 uur en 11.45 uur plaatsvinden.

Popkoor Marsaria





'Kom bij elkaar. Hier binnen vind je warmte, hier binnen ben je welkom. Kom, vergeet wat is geweest, want morgen is het kerstfeest'

“WARMTE”

Kerstconcert Gospelkoor El Elohim Assen
Zaterdag 21 december 20.00 uur Jacobuskerk Rolde
kaarten á €10,00 via www.elelohim.nl

Op zaterdag 21 december geeft gospelkoor El Elohim een concert met het thema “Warmte”. Met een prachtig programma vol koorzang, muziek, samenzang en declamatie wordt er een sfeervolle muzikale avond georganiseerd als opmaat naar de kerst. Wees welkom!

Gospelkoor El Elohim is een enthousiast koor van 50 leden in de leeftijd tussen de 25-60 jaar. Er wordt een breed repertoire uitgevoerd, variërend van traditionele en moderne gospel, tot musical- en popmuziek. Door deze veelzijdigheid is El Elohim niet alleen te beluisteren tijdens kerkdiensten van verschillende gezindten, maar ook steeds vaker te horen op muziekfestivals en bij andere muzikale gelegenheden. Veel liedteksten hebben een moraal of verhaal. Denk maar aan The Passion, waarin hits van nu een hele andere lading krijgen.

Jaarlijks geeft El Elohim één of meerdere concerten. Dirigent Joop Ploeg (vml. hoboïst bij de JWF Kapel) is samen met beroespianist Jan de Roos de sterke muzikale basis van het koor. Hierin onderscheidt El Elohim zich van andere gospelkoren: muzikale vooruitgang en kwaliteit staan hoog in het vaandel. Koorscholing en studiedagen zijn een vast onderdeel van ons programma waaraan altijd met veel enthousiasme wordt deelgenomen.

Bassen en tenoren gevraagd:

Denk je dat El Elohim bij jou past? Kom dan vrijblijvend naar een repetitie om te luisteren of zing met ons mee. Doen! Dan zie je en hoor je een koor dat volop in beweging is en altijd op zoek is naar nieuwe uitdagingen.

Repetitie: dinsdagavond 20.00 – 22.00 uur in wijkgebouw De Dissel.



KICKBOKSEN IN MARSDIJK GROEIT!

De tijd vliegt. Kickboksen Marsdijk bestaat alweer 4 jaar! Begonnen als workshop in een van de vergaderruimtes in De Dissel, vervolgens door toenemend ledenaantal uit de jas gegroeid en verhuisd naar de oude bibliotheek waar twee keer per week kinderen en volwassenen met veel enthousiasme trainen. Deze oude bibliotheek zal helaas verdwijnen maar we verheugen ons ook op een nieuwe ruimte in De nieuwe Dissel.

Kickboksen, wat is dat ook alweer?

Kickboksen kun je zien als een combinatie van boksen met traptechnieken van karate. Je gebruikt dus zowel armen als benen. Je leert boksen (directe stoot, hoeken en opstoten) en trappen naar het bovenbeen, lichaam en hoofd. Bij onze training trappen en stoten we niet naar het hoofd. Daar hebben we de boks zakken en de pads voor. De nadruk ligt op conditie en het oefenen van de juiste boks- en traptechnieken. We houden nadrukkelijk rekening met elkaars niveau. Er is een training voor de jeugd en voor volwassen en voor zowel beginners als gevorderden.



Waarom kickboksen?

Kickboksen is een leuke, uitdagende sport waarbij je je hele lichaam gebruikt. Je bouwt een goede conditie op, je wordt sterker, je gaat je superfit voelen en het maakt je zowel mentaal als fysiek weerbaarder. En omdat je natuurlijk goed moet opletten om de trap- en stootcombinaties op het juiste moment uit te voeren en ook de acties van je tegenstander in de gaten moet houden train je bovendien je concentratievermogen.

Gratis proefles!

Wil je het graag een keer proberen? Je bent van harte welkom om een proefles mee te doen. Materiaal (bokshandschoenen en scheenbeschermers) kun je bij ons lenen. Meld je aan bij de trainer Michel Bos waarbij je je naam en je leeftijd vermeldt.

Het e-mailadres is: ✉ vlinder2013@hotmail.com

Trainingstijden jeugd: maandag en woensdag van 19.00 uur tot 20.00 uur.

Trainingstijden volwassenen: maandag en woensdag van 20.00 uur tot 21.00 uur. Locatie: de oude bibliotheek in De Dissel.

Ook op internet! www.kickboksenmarsdijk.nl

Michel Bos



WET ARBEIDSMARKT IN BALANS (WAB): WAT ER VERANDERT VANAF 1 JANUARI 2020?

Vanaf 1 januari veranderen de regels rond arbeidscontracten en ontslag. Dit is geregeld in de Wet arbeidsmarkt in balans. Dit is relevant voor werkgevers en werknemers.

De invoering van de WAB op 1 januari 2020 brengt onder andere de volgende veranderingen met zich mee:

- *Vast contract: lage WW-premie, flexcontract: hoge WW-premie*

Het wordt voor werkgevers aantrekkelijker om werknemers een vast contract te geven. Werkgevers betalen vanaf 2020 een lagere WW-premie voor werknemers met een vast contract dan voor werknemers met een flexibel contract.

- *Nieuwe mogelijkheid voor ontslag: cumulatiegrond*

Er wordt een nieuwe ontslaggrond geïntroduceerd: de cumulatiegrond. Ontslag wordt ook mogelijk wanneer omstandigheden uit de verschillende ontslaggronden die via de kantonrechter lopen samen een redelijke grond voor ontslag opleveren.

- *Transitievergoeding vanaf 1e werkdag*


De werknemer heeft recht op de transitievergoeding bij ontslag vanaf de eerste werkdag. Ook de berekening van de transitievergoeding verandert.

- *Ketenregeling: 3 tijdelijke contracten in maximaal 3 jaar*

Vanaf 2020 kunnen werkgever en werknemer 3 tijdelijke contracten in maximaal 3 jaar aangaan. Het volgende contract is dan automatisch een vast contract. Tot en met 31 december 2019 is het mogelijk om 3 tijdelijke contracten in maximaal 2 jaar aan te gaan. Ook kan de tussenpoos (tijd tussen contracten) bij cao worden verkort tot 3 maanden bij tijdelijk terugkerend werk (niet beperkt tot seizoensarbeid) dat maximaal 9 maanden per jaar kan worden gedaan.

- *Payrollwerknemer: gelijke rechtspositie en arbeidsvoorwaarden*

Werknemers die vanaf 2020 een payrollcontract krijgen, krijgen minimaal dezelfde arbeidsvoorwaarden en dezelfde rechtspositie als werknemers die in dienst zijn van het bedrijf.

- *Oproepwerknemers: minimale oproeptermijn en aanbod voor vaste uren na twaalf maanden*
- 



Vanaf 2020 moeten werkgevers oproepkrachten minstens 4 dagen van tevoren oproepen voor werk. Als de werkgever een oproep binnen 4 dagen afzegt, heeft de oproepwerknemer recht op loon over de uren waarop hij was opgeroepen. Na 12 maanden moet de werkgever een nieuw contract aanbieden met een vast aantal uren.

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

Balieopenstelling: maandag van 14-16 uur en donderdag van 9-11 uur.

Spreekuur op afspraak

Telefonisch bereikbaar: elke werkdag van 09.00 tot 18.00 uur via 0900-8020 (0,25 ct p/m/) Internet: www.juridischloket.nl

UITNODIGING VOOR EEN GEZELLIG SAMENZIJN IN DE DISSEL

U bent van harte welkom op dinsdag 10 december aanstaande van 10.30 tot 11.30 uur.

Samen met andere Marsdijkers kopje koffie of thee 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 veiligheid.

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.

Een diëtiste.

Als u ideeën heeft horen wij het graag.

U kunt binnenlopen vanaf 10.00 uur in De Dissel.

Hartelijke groet,
Ontspanningscommissie van De Dissel
Buurtteam Marsdijk Vaartwelzijn



HERDERSTOCHT OP HET BALLOËRVELD

Op 24 december 2019 wordt er voor de twintigste(!) keer een herderstocht georganiseerd. De Herderstocht is een wandelroute van ongeveer 2,5 kilometer over het Balloërveld dat verlicht is met behulp van lampjes. Er kan gestart worden tussen 17.00 en 20.00 uur. Voor jong en oud is de Herderstocht een prachtige gelegenheid om het kerstverhaal te horen, te zien en te beleven.

De route begint en eindigt bij de schaapskooi van Balloo waar de gehele avond kerstliederen worden gezongen door een gelegenheidskoor. Het koor wordt instrumentaal begeleid en er zingen veel kinderen mee. Bij de schaapskooi kan men zich laten inschrijven bij twee Romeinse soldaten. Het symboliseert de volkstelling in de tijd van keizer Augustus. Na de inschrijving kan men de lichtjesroute volgen. Onderweg wordt op verschillende plaatsen bij een kampvuur een deel van het kerstverhaal



verteld door onder andere Romeinse soldaten, herders, wijzen, een herbergier en de evangelist Lucas. Vervolgens komt men bij een schamel dak waar Jozef en Maria zich bevinden met hun pasgeboren baby in de kribbe. In de stal bevindt zich ook een ezel, zoals in het kerstevangelie vermeld staat.

De herderstocht eindigt weer op de plek van de schaapskooi. Onder het genot van kerstmuziek kunt u hier warme chocolademelk kopen.

Entree. De entree bedraagt: €3,00 p.p. Kaarten worden op de avond zelf bij de Schaapskooi verkocht. Een organisatie als deze kost altijd geld. Door een klein stukje sponsoring en de inzet van uitsluitend vrijwilligers, zijn we in staat om de kosten zeer laag te houden. Hierdoor is de opbrengst optimaal. Deze opbrengst wordt gebruikt om een goed doel te



ondersteunen. Meer informatie over het goede doel dat dit jaar ondersteund wordt, vindt u hier.

Locatie Schaapskooi. De schaapskooi is gevestigd aan de Crabbeweg 2 in Balloo. Balloo ligt ruim 1 km ten noorden van Rolde. Eenmaal in het dorp Balloo kunt u de borden "Schaapskooi" volgen, naar de Crabbeweg.

De toegang tot het Balloërveld vanaf het dorp Balloo is vanaf 15.00 uur tot 17.00 uur niet meer mogelijk voor publiek in verband met de opbouw van de herderstocht.

Parkeren. Vanwege de verwachte drukte wordt gevraagd om zoveel mogelijk op de fiets te komen als u dichtbij woont.

Kunt u niet op de fiets komen, houdt er dan rekening mee dat er op kerstavond op verschillende plekken een parkeerverbod geldt in Balloo. Parkeren is gratis. U wordt verzocht de aanwijzingen van de verkeersregelaars te volgen.

LET OP: Wanneer de beschikbare parkeerplekken vol zijn, zullen auto's niet meer toegelaten worden.

Organisatie Herderstocht

HIER IS WEER EEN BERICHTJE VAN DE HONDENSPEELPLAATS

Er zit flink schot in de zaak nu het veld waar onze hondenspeelplaats komt inmiddels is omgeploegd en het gras is ingezaaid!

In het voorjaar, als het gras wat is gegroeid, worden de hekken geplaatst en kunnen we beginnen met het plaatsen van de speeltoestellen en dergelijke.

We zijn nog volop aan het brainstormen wat we in de hondenspeelplaats kunnen zetten en daar willen we graag de hondenbezitters van Marsdijk bij betrekken!

Daarom staat er in december in wijkcentrum De Dissel een ideeënbus.

Daar kunt u ideeën inleveren over wat u bijvoorbeeld in de hondenspeelplaats aan speeltoestellen zou willen, of als u leuke ideeën heeft voor evenementen of workshops. Wij zijn heel benieuwd naar jullie input!

En om, als u verder nog wilt bijdragen, op wat voor manier dan ook bij het realiseren van Hondenspeelplaats Marsdijk, dan kunt u zich ook opgeven als vrijwilliger! Opgeven kan via dit: ✉ hondenspeelplaatsmarsdijk@outlook.com



Vrijwilligers van de Hondenspeelplaats Marsdijk



SPEELOTHEEK SPEUL'NDERWIES

Wij zijn een speeltheek. Dit is net als een bibliotheek, alleen leen je bij ons geen boeken maar speelgoed. Wij hebben speelgoed voor peuters, kleuters en de oudere kinderen; van puzzels en spellen tot duplo en Playmobil.

Ook hebben wij buitenspeelgoed en verjaardagpakketten. Wij zijn gehuisvest in Kindcentrum De Marskramer, lokaal 11, aan de zijkant van de school. Deze is bereikbaar via de hoofdingang.

Wij zijn drie dagdelen per week geopend:

maandagmiddag: 13.00-15.00 uur, woensdagmorgen: 08.30-11.00 uur

vrijdagmiddag: 14.00-16.00 uur

Met ingang van 1 januari 2020 bieden we de volgende abonnementen aan:

1. GEWOON abonnement voor € 27,50 per jaar
3 dingen lenen en een puzzel extra, 3 weken houden en 1x verlengen.
2. GROOT abonnement voor € 35,00 per jaar
5 dingen lenen, 6 weken houden en NIET verlengen.
3. GROEPS abonnement voor bijv. gastouderbureaus, kinderopvang, peuterspeelzaal etc. € 25,00 per jaar, 5 dingen lenen, 6 weken houden en NIET verlengen.
4. Mogelijkheid om via het kindpakket van de gemeente subsidie te krijgen.
Bij de gemeente aan te vragen

WIJ ZOEKEN NOG VRIJWILLIGERS VOOR DE UITLEEN

☎ 06-81710711 (tijdens openingsuren)

✉ speeltheek-assen@hotmail.com

MARSDIJKERTJES

Aangeboden:

Bijles nodig voor wiskunde of natuurkunde voor de middelbare school?

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

Bel ☎ 342369 of ✉ ferry.dekonig@ziggo.nl voor de mogelijkheden.

Te koop, gevraagd, gezocht, aangeboden en gevonden. voor en door particulieren.

UITSLAGEN VOLLEYBAL

Ma 28 okt	Mix 2	Fama	Marsdijkhal	3 – 0
Ma 4 nov	Heren 1	Kloosterveen 1	Marsdijkhal	0 – 3
Ma 11 nov	Dames 1	Yde de Punt 1	Marsdijkhal	3 – 0
Ma 18 nov	Mix 1	Actief 2	Marsdijkhal	3 – 0
Di 19 nov	Fama	Mix 2	Smilde	Volgt

Sportcommissie

SFEERIMPRESSIE INTOCHT VAN SINTERKLAAS MARSDIJK





CURSUS NIEUWS DECEMBER 2019:

Hatha Yoga: vrijdagochtend van 09.00 – 10.15 uur en van 10.30 – 11.45 uur en woensdagavond van 20.30 – 21.45 is er nog enige ruimte; u kunt instromen!

Gitaar spelen: 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.

Aquarelleren op basis van inzicht, gestart dinsdag 1 oktober van 09.30 – 11.30 uur; is er nog ruimte om in te stromen.

Bij de cursus Engels voor beginners die gestart is donderdag 3 oktober van 19.00. – 20.30 uur is er nog enige ruimte om in te stromen.

Bij de Tekenen en Schildercursus, gestart in oktober van 20.00 – 22.00 uur is er op de dinsdag en donderdagavond nog enige ruimte om in te stromen.

Dinsdag 14 januari start, bij voldoende aanmeldingen, een beginners cursus Chi Neng Qigong van 19.00 – 20.00 uur.

Op maandag 10 februari is de herhalingscursus Reanimatie en AED. Aanvang: 19.30 – 22.00 uur. Voor € 17,50 bent u weer up to date.

Op zondag 22 maart wordt er een Klankbad gegeven door 2 sjamanen. Graag van tevoren opgeven via de mail of telefoon.

Bij voldoende aanmeldingen gaan de cursussen door.

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

Opgave voor de cursussen is altijd via een inschrijfformulier.

Meer informatie over alle cursussen is te vinden op www.wvmarsdijk.nl via

✉ cursuscommissie@marsdijk.nl of via ☎ 06-10227796.

CURSUS CHI NENG QIGONG VOOR BEGINNERS OP DINSDAGAVOND Cursuscode: 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 levens-energie 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.

In de lessen wordt aandacht besteed aan de houding en worden de volgende oefeningen aangeleerd:

- 5 warming-up oefeningen: hiermee bereid je jouw lichaam voor op de oefeningen.
- Lift Qi up, pour Qi down: basisoefening om het hele lichaam te openen en de energiestroom op gang te brengen.
- 3-Centres merge: staande meditatie om innerlijke rust te creëren, om te aarden en kracht op te bouwen in het onderlichaam.

Cursus: Chi Neng Qigong, Winter
 Aantal/Dag/Tijd: 10 / dinsdag / 19.00 – 20.00 uur
 Data: 14 jan t/m 24 maart 2020, 18 februari niet
 Cursuscode 54G
 Data: 31 maart t/m 9 juni 2020, 28 april niet
 Cursuscode 54H
 Prijs leden/niet leden: € 33,00/ € 45,00
 Aantal deelnemers: minimaal 7 en maximaal 12 cursisten
 Docent: Ankie Thoen
 Opgave: via inschrijfformulier, mag in 2x betaald worden
 Informatie: ✉ cursuscommissie@marsdijk.nl
 ☎ 06-10227796

KLANKBAD MEDITATIE IN MAART 2020

Cursuscode: 70C

Klankbad meditatie

Op zondag 22 maart 2020 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 zijn helend en brengen 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/Tijd: zondag / 22 maart 2020 Tijd 11.00 – 12.00 uur
Prijs: € 7,50 per ochtend
Opgave: via inschrijfformulier
Informatie: ✉ cursuscommissie@marsdijk.nl
☎ 06-10227796

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 / AED / herhalingscursus
Dag/Datum: maandag / 10 februari
Tijd: 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
☎ 06-10715830



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 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



AANMELDINGSFORMULIER VOOR EEN CURSUS/WORKSHOP of ACTIVITEIT 2018/2019 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.

