

INHOUD ACTIVITEITENKRANT	PAG	Cursuscode
Ontspanningscommissie	01	
Sportcommissie	02	
Cursus inleiding en voorwaarden	02	
Cursussen en workshops	Pag	
Stoelyoga	03	01A , 01 B
Senioren gymnastiek/65+ Fit	04	117 A117 B
Hatha Yoga op de ochtend	05	02, 03, 04, 05
Hatha Yoga op woensdagavond	06	07
Tekenen/schilderen beginners en gevorderden	07	21A, 21B en 21C
Spaans beginners, conversatie, vervolg beginners conversatie en gevorderden	09	24A, 24B, 23A en 23B
Engels conversatie beginners, 2 ^{de} 3 ^{de} en 4 ^{de} jaars, vervolg en gevorderden	10	28A, 28B, 29, 31 en 32
Italiaans		117
Herhaalcursus Reanimatie en AED	11	48 A 48 B
Reis in bewustwording	11	60
Gitaar spelen	12	58
Digitale fotografie voor beginners	13	115A
Digitale fotografie voor gevorderden	13	115 B
Workshop Line-dance	15	37 A en B
Workshop Macramé Plantenhanger	16	38
Workshop Bloemschikken	17	49 A,B,C,D,E
Anmeldings formulier cursus/workshop	18	

ONTSPANNINGSCOMMISSIE

Doelstelling: de doelstelling van de Ontspanningscommissie is activiteiten voor volwassenen te organiseren. Deze vinden plaats in de het Wijkcentrum De Dissel. In de Wijkkrant en op de website vindt u elke maand de activiteiten van Wijkvereniging Marsdijk. www.wvmarsdijk.nl

De vaste activiteiten zijn: Soos, Koersballen en Klaverjassen.

Het seizoen 2022 – 2023 begint de eerste week van september.

Soos. Dinsdagmiddag 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. Woensdagmiddag 9 november. Er wordt dan gespeeld om de wisselbeker.

Voorjaarstoernooi. Woensdag 24 mei 2023

Klaverjassen. Elke veertien dagen vrijdags 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. Woensdag 12 oktober.

De Paasbingo. Woensdag 22 maart 2023. Informatie hierover vindt u in de Wijkkrant en de website.

Kerstmiddag. Woensdag 14 december. Hiervoor is altijd veel belangstelling. Het is een heel gezellige middag in de donkere decembermaand.

SPORTCOMMISSIE MARSDIJK

Door de sportcommissie van de Wijkvereniging Marsdijk worden de sporten georganiseerd zoals genoemd in de tabel. 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 10.45 – 11.45 uur
Pilates	"De Dissel"	Di 12.00 – 13.00 uur
DanceFit	"De Dissel"	Di 19.00 – 20.00 uur
Kickboksen anders (45+)	"De Dissel"	Di 20.15 – 21.15 uur
Zumba	"De Dissel"	Wo 19.15 – 20.15 uur
Zaalvoetbal	"Marsdijkhal"	Wo 22.00 – 23.00 uur
Zumba	"De Dissel"	Do 10.30 – 11.30 uur

Voor verdere informatie website www.marsdijk.nl of mail sportmarsdijk@marsdijk.nl of bel Meis Wietze Lammers ☎ 06-44078797.

CURSUSCOMMISSIE

Hierbij bieden wij u onze cursussen voor het seizoen **2022/2023** 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 van de Wijkvereniging lager dan voor niet-leden. 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. Bedragen boven de 100 euro worden in drie keer geïnd. Alle cursussen en activiteiten worden gegeven in:

De Dissel, Kleuvenstee 1A 9403 LT Assen

VOORWAARDEN VOOR AANMELDING, INSCHRIJVING EN BETALING

Aanmelden: Dit kan alleen schriftelijk geschieden met gebruikmaking van het aanmeldingsformulier in de Wijkkrant. De formulieren zijn ook te krijgen in De Dissel. Dit formulier kunt u inleveren of opsturen naar: Wijkcentrum De Dissel, t.a.v. Cursuscommissie, Kleuvenstee 1A, 9403 LT Assen

Aanmelden tot VOL = VOL. Uitgebreide informatie is te vinden op www.wvmarsdijk.nl bij Cursussen. Voor alle cursussen en activiteiten geldt: alleen schriftelijke opgaven worden geaccepteerd!

Opgave: Via het aanmeldingsformulier, achterin deze krant.

Inschrijving: U krijgt een week voordat de cursus/workshop zal starten, bericht of een cursus doorgaat of niet. **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 automatisch van uw bank- of girorekening af te schrijven.

De Wijkvereniging zal een en ander op correcte wijze verzorgen.

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

Schoolvakanties 2022 – 2023

Herfst	15-10-2022 t/m 23-10-2022
Kerst:	24-12-2022 t/m 08-01-2023
Voorjaar:	25-02-2023 t/m 05-03-2023
Mei:	29-04-2023 t/m 07-05-2023
Zomervakantie:	22-07-2023 t/m 03-09-2023

CURSUS STOELYOGA 2022

Cursuscode: 1 A 1 B

Stoelyoga is een prachtige vorm van yoga voor mensen die de reguliere lessen minder toegankelijk vinden, maar wel de effecten van yoga willen ervaren. Ook voor ouderen of wanneer je fysieke beperkingen hebt. Wat je bij de yogalessen kunt verwachten is een yogavorm waarbij de adem en de concentratie op de adem centraal staan. De adem wordt ingezet om lichaam en geest als eenheid bij elkaar te brengen en om een ontspannen verbinding in jezelf te voelen. Men zegt wel eens te ervaren na een yogales dat hij/zij zich meer zichzelf voelt; dit is een mooi voorbeeld van die verbinding. Je doet de yoga echt voor jezelf en voor jouw ervaring.

Yoga heeft op zeer veel gebieden effect. Naast bovenstaande beschreven vormen van ervaring heeft yoga ook absoluut een fysiek effect: yoga kan je meer kracht en souplesse geven en is tevens zeer bevorderend voor het omgaan met stress en onrust. Ook brengt het meer beweeglijkheid in de spieren en gewrichten, het optimaliseert de organen, verbetert de spijsvertering, het heeft een gunstige invloed op de bloedcirculatie en het versterkt het immuunsysteem.

Kortom; yoga is bevorderend voor onze algehele gezondheid en ons welzijn!

Cursus:	Stoelyoga op maandag	
Aantal/Dag/Tijd:	24 / maandag / 09.15 – 10.00 uur	code 1 A
	24./ maandag / 10.15 – 11.00 uur	code 1 B
Startdatum:	3 oktober 2022	
Prijs leden/niet leden:	€ 72.00 / € 90.00	
Aantal / Docente:	minimaal 7, maximaal 9 cursisten / Maria van Dam	
Opgave:	via aanmeldingsformulier	
Informatie:	<input checked="" type="checkbox"/> cursuscommissie@marsdijk.nl	

SENIOREN+ GYMNASTIEK

Cursuscode 117 A en B

ONDER BEGELEIDING VAN EEN FYSIOTHERAPEUTE

Ouderdom komt met gebreken! En wat we nog hebben, willen we graag behouden! Maar, alleen thuis oefeningen doen is niet altijd even leuk.

Vanaf 1 november worden er onder begeleiding van Anouk Stolte, Fysiotherapeute bij Mea Fysio Marsdijk georganiseerd, in De Dissel groepslessen met bewegen voor ouderen

Regelmatig fysiek actief zijn, heeft een positief effect op je gehele lichamelijke welzijn. Mentaal zul je je beter voelen, je spierkracht zal toenemen en je afweersysteem zal verbeteren. Maar fysiek actief zijn, is meer dan alleen een mooie wandeling of fietstocht. Het hele lichaam zal tijdens de les uitgedaagd worden. Een goed oefenprogramma zal dan ook moeten bestaan uit oefeningen die uithoudingsvermogen, kracht, coördinatie en stabiliteit verbeteren.

We starten met twee groepen

65+ FIT!

Bij deze groep kunt u op een leuke, actieve, verantwoorde manier bewegen in groepsverband. Een voorbeeld van een les is een circuitvorm, waarbij u elke minuut een andere oefening zult doen. U zult worden uitgedaagd op het gebied van conditie, mobiliteit, spierkracht en evenwicht. Een voorwaarde voor deze groep is dan ook dat u zelfstandig moet kunnen staan en bewegen. Er mag gezweet worden, maar we gaan niet rennen. Alle lessen zullen worden aangepast aan het niveau van de groep.

Senioren+ Gymnastiek

Heeft u moeite bij het opstaan uit een stoel, traplopen, het dragen van zware voorwerpen of het openen van een fles etc? Dan is de ouderengymnastiek geschikt voor u! De les begint met het losmaken van spieren en gewrichten, gevolgd door verschillende beweeg- en balansoefeningen.

Cursus:	65+FIT	code 117A
Aantal/Dag/Tijd:	24 / dinsdag / 09.00 -09.45 uur	
Cursus:	Senioren Gymnastiek	code 117B
Aantal/Dag/Tijd:	24 / dinsdag / 09.45 – 10.30 uur	
Startdatum:	4 okt, schoolvakanties niet	
Aantal deelnemers :	max groepsgrootte 15 personen	
Prijs leden/niet leden	€ 72,00 / € 90,00	
Opgave:	via aanmeldingsformulier	
Informatie:	✉ cursuscommissie@marsdijk.nl	☎ 0592 346950

CURSUS HATHA YOGA OP DE OCHTEND 04, 05

Cursuscode: 02, 03,

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. De lessen richten zich op het versterken van de innerlijke houding en het bewuster bewegen zodat ontspanning haar weg kan vinden. Hatha yoga draait om het in balans brengen van lichaam, adem en geest. Het vergroot uw welbevinden.

Cursus:	Hatha Yoga op maandag		
Aantal/Dag/Tijd:	24 / maandag / 09.00 - 10.15 uur	code	02
	24 / maandag / 10.45 -12.00 uur	code	03
Startdatum:	3 okt, schoolvakanties niet		
Prijs leden/niet leden:	€ 120.00 / € 150.00		
Aantal deelnemers:	minimaal 7 cursisten	code	02
Aantal deelnemers:	minimaal 7 cursisten, maximaal 10	code	03

Cursus:	Hatha Yoga op dinsdag		
Aantal/Dag/Tijd:	24 / dinsdag / 10.45 – 12.00 uur	code	04
Startdatum:	4 okt, schoolvakanties niet.		
Prijs leden/niet leden:	€ 120.00 / € 150.00		
Aantal deelnemers:	minimaal 7 cursisten, maximaal 15		

Cursus:	Hatha Yoga op donderdag		
Aantal/Dag/Tijd:	24 / donderdag / 10.45 – 12.00 uur	code	05
Startdatum:	6 okt, schoolvakanties niet.		
Prijs leden/niet leden:	€ 120.00 / € 150.00		
Aantal deelnemers:	minimaal 7 cursisten, maximaal 10		

Materiaal: De cursisten moeten zelf een yoga mat meenemen

Docente: Hedy Kunst - ☎ 06 11724655
Opgave: via inschrijfformulier
Informatie: ✉ cursuscommissie@marsdijk.nl

Yoga is een persoonlijke weg naar bewustwording. Een oude en beproefde methodiek waarbij je leert de aandacht naar binnen te keren en bewust in contact te komen met je lichaam, emoties en geest. Mijn yogalessen zijn gebaseerd op de klassieke Indiase yogatraditie aangevuld met hedendaagse (wetenschappelijke) inzichten over bewegen, bewustzijn en persoonlijke ontwikkeling. In de lessen raak je bekend met āsana's (yogahoudingen), prānāyāma (adem), ontspanning, meditatie en chakra's. Je leert steeds beter de adembeweging te voelen en verruimen. Een belangrijke stap naar fysieke gezondheid en je -ook op langere termijn- goed voelen. Daarnaast word jij je gaandeweg steeds bewuster van jezelf. Van buiten naar meer verinnerlijking. Wie ben jij ten diepste zelf? In die zin doorloopt ieder zijn eigen yogapad. Veel oefeningen doen we eerst dynamisch (een paar keer in en uit de houding om het lichaam te laten wennen) waarna we enige tijd vasthouden. In elke les laten we het hele lichaam aan bod komen, maar altijd weer op een andere manier. Iedereen houdt daarbij de eigen grenzen in de gaten. Er worden alternatieve opties gegeven (lichter en zwaarder). Voel je altijd vrij om aanpassingen te doen. Uiteindelijk is yoga bij jezelf thuis komen.

Cursus:	Hatha Yoga op woensdagavond	code 07
Aantal/Dag/Tijd:	24 / woensdag / 20.30 – 21.45 uur	
Startdatum:	1 september, schoolvakanties niet	
Prijs leden/niet leden:	€ 120.00 / € 150.00	

Aantal deelnemers:	minimaal 7 cursisten
Docent:	Hedy Kunst - ☎ 06 11724655
Inschrijving:	via inschrijfformulier
Contact:	✉ cursuscommissie@marsdijk.nl

Materiaal: De cursisten moeten zelf een yoga mat meenemen.

CURSUS TEKENEN/SCHILDEREN BEGINNERS/GEVORDERDEN

Cursuscode 21A, 21B, 21C

In het nieuwe seizoen zijn de teken- en schildercursussen van Peter Kosterman op de dinsdagmiddag, dinsdagavond, en donderdagavond. Alle cursisten worden op hun eigen niveau begeleid.

Canvas om op te schilderen kunt u tegen een vergoeding tijdens de les verkrijgen, afhankelijk van de grootte.

Cursus: **Tekenen / Schilderen beginners / gevorderden**
Aantal/Dag/Tijd: 29 / dinsdag /13.00 – 15.00 uur **Code 21A**
Prijs leden/niet leden: € 232,00/ € 290,00
Startdatum: 4 okt, in de schoolvakanties niet

Cursus: **Tekenen / Schilderen beginners / gevorderden**
Aantal/Dag/Tijd: 29 / dinsdag / 20.00 – 22.00 uur **Code 21B**
Prijs leden/niet leden: € 232,00 / € 290,00
Startdatum: 4 okt, in de schoolvakanties niet

Cursus: **Tekenen / Schilderen beginners / gevorderden**
Aantal/Dag/Tijd: 29 / donderdag / 20.00 - 22.00uur **Code 21C**
Prijs leden/niet leden: € 232,00/ € 290,00
Startdatum: 6 okt, in de schoolvakanties niet

Aantal deelnemers: maximaal 8 cursisten
Docent: Peter Kosterman
Opgave: via inschrijfformulier, mag in 2x betaald worden

Informatie: cursuscommissie@marsdijk.nl



**CURSUS ENGELS CONVERSATIE: CODE 29, 28A EN B, 31 EN 32
BEGINNERS, 2^{de}/3^{de} JAARS, 4^{de}/5^{de} JAARS, 6^{de} JAARS EN
GEVORDERDEN**

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 oprispen 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 in de meeste groepen gewerkt worden uit de serie Fairway New, tekst- en werkboek ineen, met bijbehorende mp3's.

Voor alle cursussen Engels conversatie geldt: Practice makes perfect!

Cursus: **Engels conversatie beginners** **Code 29**
Aantal/Dag/Tijd: 24/dinsdag/19.00 - 20.30 uur
Startdatum: 4 oktober 2022 (schoolvakanties niet)
Prijs leden/niet leden € 144,00 / € 180,00

Cursus: **Engels conversatie 2^{de}/3^{de} jaars** **Code 28A**
Aantal/Dag/Tijd: 24/donderdag/19.00 – 20.30 uur
Startdatum: 6 oktober 2022 (schoolvakanties niet)
Prijs leden/ niet leden € 144,00 / € 180,00

Cursus: **Engels conversatie gev.** **Code 28B**
Aantal/Dag/Tijd: 24/donderdag/20.35 – 21.35 uur
Startdatum: 6 oktober 2022 (schoolvakanties niet)
Prijs leden/ niet leden € 96,00 / € 120,00
Cursusmateriaal: verzorgd door docente

Cursus: **Engels conversatie 6^{de} jaars** **Code 31**
Aantal/Dag/Tijd: 24/woensdag/19.00 – 20.30 uur
Startdatum: 5 oktober 2022 (schoolvakanties niet)
Prijs leden/niet leden € 144,00 / € 180,00

Cursus: **Engels conversatie 4^{de}/5^{de} jaars** **Code 32**
Aantal/Dag/Tijd: 24/woensdag/20.35 – 21.35 uur
Startdatum: 5 oktober 2022 (schoolvakanties niet)
Prijs leden / niet leden € 96,00 / € 120,00

Kosten cursusboek: +/- €34,00
Docente: Annamarie Zanting - van Veen

CURSUS SPAANS CONVERSATIE 23, BEGINNERS VERVOLG
BEGINNERS VERVOLG GEVORDERDEN EN VERVOLG
CONVERSTATIE **Cursuscode 24A, 23A, 24B, 23B**

Is Spanje of een ander Spaanstalig land al jaren uw vakantiebestemming of vindt u het gewoon leuk om iets van de Spaanse taal en cultuur op te steken? Meld u zich dan aan voor de cursussen Spaans, zodat u zelf uw kopje koffie of menu of de weg naar de volgende bestemming kunt vragen. Als u tot de gevorderden behoort, dat zou u een goed gesprek kunnen voeren in de Spaanse taal. Alle vaardigheden komen aan bod: luisteren, spreken, lezen en schrijven.

Cursus: **Spaans conversatie gevorderden** **Code 24A**
Aantal/dag/tijd: 24 / maandag / 19.15 – 20.30 uur
Startdatum: 3 oktober, schoolvakanties niet
Boek: in overleg met de groep
Prijs leden / niet-leden € 120,00 / € 150,00 exclusief boek

Cursus: **Spaans vervolg beginners** **Code 23A**
Aantal/Dag/Tijd: 24 / maandag / 20.35 – 21.50 uur
Startdatum: 3 oktober, schoolvakanties niet
Cursusboek: Con Gusto 1
Tekstboek ISBN nr. 9789462934474
Werkboek ISBN nr. 9789460301254
Prijs leden/niet leden: €120,00 / € 150,00 exclusief boek

Cursus: **Spaans vervolg gevorderden** **Code 24B**
Aantal/Dag/Tijd: 24 / woensdag / 19.15 – 20.30 uur
Startdatum: 5 oktober, schoolvakanties niet
Cursusboek: Con Gusto 2, van vorig jaar
Prijs leden/ niet-leden € 120,00 / € 150,00 exclusief boek

Cursus: **Spaans beginners, 2^e jaars** **Code 23B**
Aantal/Dag/Tijd: 24 / woensdag / 20.35 – 21.50 uur
Startdatum: 5 oktober, schoolvakanties niet
Cursusboek: Con Gusto 1
Tekstboek ISBN nr. 9789462934474
Werkboek ISBN nr. 9789460301254
Prijs leden/niet leden: € 120,00 / € 150,00 exclusief boek
Aantal deelnemers: maximaal 8 cursisten

Docent: Joaqui Peters - ☎ 06-52341601
Opgave: via inschrijfformulier, mag in 3 x betaald worden
Informatie: ✉ cursuscommissie@marsdijk.nl

Wacht u met de aanschaf van de boeken voor de talencursussen totdat u bericht ontvangt dat de cursus van start gaat. Te bestellen na overleg met de docent.

De talencursussen mogen in 3x betaald worden.

ITALIAANS VOOR BEGINNERS

Cursuscode 117

Via! 24 lessen van 1,5 uur

Al doende leert men. Vanaf het allereerste begin belanden we in het “dolce vita” van de Italianen en “piano, piano” versta je steeds meer. Je traint met elkaar door opdrachten te doen: de conversatie van alledag in hele praktische (vakantie) situaties en je leert ook over jezelf, je familie, je hobby's of je werk te vertellen.

Cursusboek *Dieci* (geschied voor 2 cursusjaren) beschikt over heel veel audio-en videomateriaal zodat je je iedere dag eventjes kunt onderdompelen in het Italiaans.

Cursusboek: *Dieci* (cursusboek met audio & video) 9789463922562

€ 32,30 via uitgeverij Intertaal

Aanrader: *Grammaticawijzer Italiaans* uitgeverij Intertaal 9789054517283

€ 11,50 (in overleg met docent)



Cursus: **Italiaans voor beginners** Code 117
Aantal/dag/Tijd: 24 / woensdag / 19.00 – 20.30 uur
Startdatum: 5 oktober
Prijs leden/niet leden: € 144,00/ € 180,00 exclusief boek
Aantal deelnemers: minimaal 8, maximaal 10
Docent: Henriëtte Joppe-d'Hane

CURSUS HERHALING REANIMATIE EN AED **Cursuscode 48A EN 48B**



Cursus 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:	Herhaling reanimatie en AED
Code/Dag/Tijd :	48 A dinsdag 4 okt / 19.30 – 22.00 uur 48 B dinsdag 11 okt /19.30 – 22.00 uur
Prijs:	€ 20.00
Aantal deelnemers:	maximaal 12
Docent :	Els de Vos
Opgave:	via inschrijfformulier
Informatie:	✉ cursuscommissie@marsdijk.nl

CURSUS “EEN REIS IN BEWUSTWORDING”

Cursuscode 60

Vanaf 7 oktober 2022, start er een gloednieuwe cursus genaamd: ‘Een reis in bewustwording’.

- Ben jij geïnteresseerd in zelfontwikkeling?
- Benieuwd naar wat jou onbewust het meest beïnvloed?

De werking en effecten hiervan, gaan we aan de hand van negen lessen verspreid over 18 weken, nader bekijken en begrijpen. Leren van en met elkaar, openstaan voor nieuwe ervaringen, inzichten en mogelijkheden. Schrijf je in, en doe mee!

Cursus:	Een reis in bewustwording	Code 60
Aantal/dag/Tijd:	9 / vrijdag / 19.00 – 21.00 uur	
Startdatum:	7 oktober 2022 (7-10, 21-10, 04-11, 18-11, 02-12, 16-12, 06-01, 20-01, 03-02)	
Prijs:	Leden € 72,00, niet-leden € 90,00	
Aantal deelnemers:	Minimaal 8	
Docent:	Ingrid Boerman	
Mobiel nummer:	06-20884568	
Opgave:	Via aanmeldingsformulier	

Sinds januari 2016 zijn we nu met veel plezier en enthousiasme bezig met de cursus gitaar spelen in De Dissel, op de maandagavond.



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

Tijdens de lockdowns zijn we online doorgedaan met gitaar spelen. Zodoende konden we gemakkelijk daarna de draad weer oppakken in De Dissel.

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 een geruisloos en soepel verloop van cursisten. We spelen door van 19.00 uur tot 21.30 uur (bij voldoende aanmeldingen) in een gezellige en ontspannen sfeer.

Het repertoire varieert van kampvuurliedjes tot pop/rock classics, maar ook hedendaagse muziek komt aan bod. Inbreng van repertoire van de cursisten is altijd van harte welkom. Als je de akkoorden nog niet kent, dan leer je die ter plekke.

Naarmate je meer akkoorden kent, kan je meer liedjes gaan spelen. Beginner of gevorderd? Geen probleem, je kunt gewoon aanschuiven en mee leren/spelen. Ook leeftijd speelt geen rol.

Tijdens de cursus is instromen mogelijk, maar je kunt ook doorstromen naar een andere groep. Zien we jou ook met je gitaar in oktober?

Cursus:	Gitaar spelen
Aantal/Dag/Tijd:	35 / maandag / 19.00 – 19.45 uur, beginners 1 35 / maandag / 19.45 – 20.30 uur, beginners 2 35 / maandag / 20.30 – 21.30 uur, gevorderden
Prijs leden/niet leden:	€ 140,00 / € 175,00
Startdatum:	3 oktober 2022, schoolvakanties niet
Aantal deelnemers:	minimaal 7 per groep, maximaal 8 per groep
Docent:	Hans Nieuwburg ☎ 06-43984472
Opgave:	via aanmeldingsformulier, er kan in 3x betaald worden

Afhankelijk van het aantal aanmeldingen kunnen de tijden variëren.

Informatie: cursuscommissie@marsdijk.nl

Altijd al wat meer van je digitale camera willen weten? Heb je er eentje liggen op zolder die je eigenlijk veel te weinig gebruikt? Of wil je wat meer weten over het maken van een goed belichte foto? Dan is deze cursus wat voor jou.

Avond 1 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.

Avond 2 staat in het teken van belichting, theorie en oefenen!

Avond 3 bespreken we de ervaringen met wat er op avond 2 is uitgelegd, wat je met een flitser kunt doen en waar je verschillende objectieven voor gebruikt.

Avond 4 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.

De cursus staat open voor iedereen met een DSLR, een systeemcamera of een compact met meerdere instelmogelijkheden. We gaan ook oefenen, dus graag de camera meenemen.

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

Cursus:	Digitale fotografie voor beginners	Code 115 A
Aantal/Dag/Tijd :	4 / woensdag/ 19.30 – 21.30 uur	
Data:	5, 26 oktober, 9 en 23 november	
Prijs leden/niet leden:	€ 32,00 / € 40,00	
Aantal deelnemers:	minimaal 6 en maximaal 8 cursisten	
Docent:	Bas Kramer - ☎ 06-24735891	
Opgave:	via inschrijfformulier	
Informatie:	✉ cursuscommissie@marsdijk.nl	



CURSUS DIGITALE FOTOGRAFIE: ANDERS KIJKEN

Cursuscode:115 B

Je hebt een goede camera (DSLR, systeemcamera, uitgebreide compact) en wilt meer weten over compositie en beeldopbouw en daar met andere fotografen van gedachten wisselen? Je bent bekend met ISO, diafragma, sluitertijd, en weet je met diafragmavoorkeuze, sluitertijdvoorkeuze en manual te werken? Dan is deze cursus voor jou.

In vier avonden gaan we in op compositieregels, en hoe ze te gebruiken. We proberen ze te herkennen, en bespreken aan de hand van eigen foto's welke werken en waarom. Ook ga je tussen de avonden door op pad met

een opdracht om een bepaald soort foto te maken die vervolgens weer besproken wordt. De laatste avond besteden we aandacht aan studiofotografie.

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 bespreken we de vernieuwde uitvoering van de foto. Tenslotte gaan we wat oefenen met studiofotografie.

Cursus: **Digitale fotografie anders kijken Code 115 B**
Aantal/Dag/Tijd: 4 / woensdag/ 19.30 – 21.30 uur
Data: 12 oktober, 2, 16 en 30 november
Prijs leden/niet leden: € 32,00 / € 40,00
Aanta / docent : maximaal 8 cursisten / Bas Kramer
☎ 06-24735891
Opgave: via aanmeldingsformulier
Informatie: ✉ cursuscommissie@marsdijk.nl



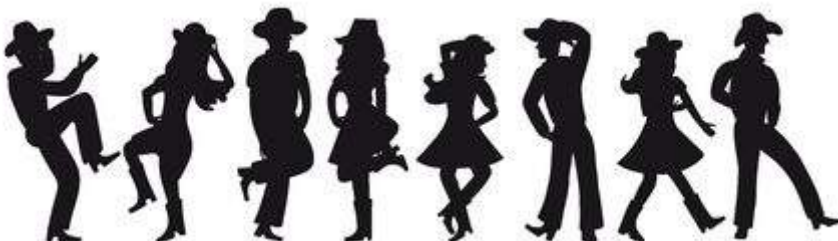
WORKSHOP LINE-DANCE

Cursuscode 37A en B

Howdy,

Of je nu wel of geen cowboy of cowgirl bent, trek eens de “stoute” laarzen aan. Even uit je hoofd en in je lijf. Line-dance is ontspannend en geeft energie.

DURF jij het? Gegarandeerd plezier en gezelligheid!



Cursus:	Line-Dance
Code/Dag/Tijd:	37 A 28 okt 2022 19.30 -21.00 uur
	37 B 10 maart 2023 19.30 -21.00 uur
Prijs leden/niet leden:	€ 6.00/ € 7.50
Aantal deelnemers:	minimaal 7
Docent:	Ina Snijder
Opgave:	via aanmeldingsformulier
Informatie:	✉ cursuscommissie@marsdijk.nl

WORKSHOP MACRAMÉ PLANTENHANGER

Cursuscode 38

Mijn naam is Roelanda Bonder, ik ben van beroep Keramist. Maar ik ben vooral een maker. Zo heb ik gebreid, gehaakt, gequilt, geborduurd, geknoopt en.....gemacrameed.

De potten en hangers op de foto zijn dan ook van eigen hand. Wil je ook een prachtige plantenhanger doe dan gezellig mee. Neem je eigen bloempot mee die je er

voor wil gebruiken zodat de hanger op de juiste potmaat wordt gemaakt.

Cursus:	Macramé plantenhanger
Dag/Tijd:	Vrijdag 04 nov 2022 van 19.30 uur - 21.30 uur
Prijs leden/niet leden:	€ 8.00/ € 10.00 excl. materiaalkosten 5 euro p.p.
Aantal deelnemers:	minimaal 7
Docent:	Roelanda Bonder
Opgave:	via aanmeldingsformulier
Informatie:	✉ cursuscommissie@marsdijk.nl



Super leuk, we starten dit najaar weer met het aanbieden van een aantal workshops bloemschikken. Voor deze workshops neem jezelf bloem en blad mee, groen/blad kan uit eigen tuin meegenomen worden óf koop het tegelijk met de bloemen bij de bloemist en/of Tuinland.

Een ondergrondje zoals een vaas of een schaal, die heeft iedereen wel en kun je van thuis meenemen. Zo kun je voor elk eigen gewenst budget een mooi bloemstuk maken!

Dit alles onder vakkundige begeleiding.

Tijdens de workshops krijg je goede tips (de kneepjes van het vak) om zo l ng mogelijk van je eigen gemaakte creatie te kunnen gaan genieten!!

Men kan per workshop inschrijven en je hoeft niet aan alle workshops mee te doen.

Cursus:	Bloemschikken
Code/Dag/Tijd:	049 A woensdag 26 okt 10.00 – 12.00 uur
Code/Dag/Tijd:	049 B woensdag 23 nov 10.00 – 12.00 uur
Code/Dag/Tijd:	049 C woensdag 21 dec 10.00 – 12.00 uur
Code/Dag/Tijd:	049 D woensdag 18 jan 10.00 – 12.00 uur
Code/Dag/Tijd:	049 E woensdag 05 april 10.00 – 12.00 uur

Prijs leden/niet leden: € 8.00/ € 10.00 exclusief materiaalkosten

Aantal deelnemers: minimaal 7

Docent: Baukelien Roorda

Opgave: via aanmeldingsformulier

Informatie: cursuscommissie@marsdijk.nl

Na opgave (en bij voldoende aanmeldingen) ontvang je alle en uitgebreide informatie over w t we gaan maken en ook wat je daar voor m e kunt nemen.

26 oktober:	Thema Herfst
23 november:	Tafelkrans maken
21 december:	Kerstkrans maken
18 januari 2023:	Thema: Vogelvoer
5 april 2023:	Thema: Pasen

**AANMELDINGSFORMULIER VOOR EEN CURSUS/WORKSHOP of
ACTIVITEIT 2022 / 2023**

BELANGRIJK: VERMELD DE CURSUSCODE indien van toepassing.

**Voor alle cursussen en activiteiten geldt dat alleen schriftelijke
opgaven via het aanmeldingsformulier worden geaccepteerd.**

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 aanmeldingsformulieren zijn te verkrijgen aan de bar in De Dissel
Meer informatie www.wvmarsdijk.nl