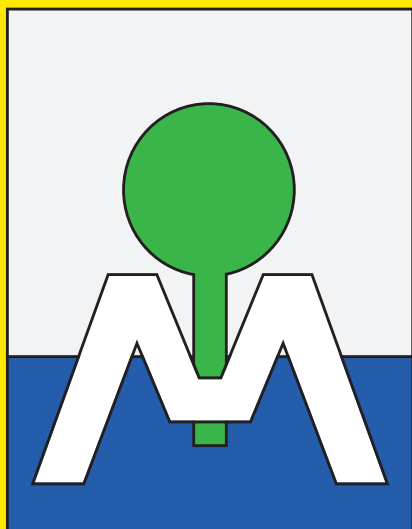


JUNI 2024



ACTIVITEITENKRANT



WIJKKRANT

MARSDIJK

Voor al uw druk- en printwerk!

COOL!

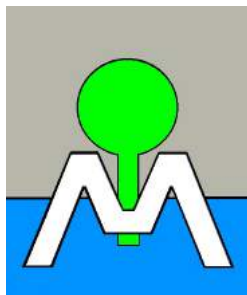
Ook kleine
oplagen
mogelijk

HAPPY
NEW
YEAR
2024



HORSTMAN
D R U K K E R I J

Bezoek op afspraak | [T] 0592 37 69 44 | hans@horstman.nl | www.horstman.nl



Juni 2024

Jaargang 38 nummer 6

Verschijsning 10 x per jaar

Oplage: 5000

Drukkerij Horstman Assen

Inleveren kopij/reacties:

Altijd voor de 5^e van de maand, graag via e-mail.

✉ wijkrant@marsdijk.nl

Inleveradres:

Wijkcentrum De Dissel

Kleuvenstee 1A

9403 LT Assen

☎ 0592 – 370903



www.wvmarsdijk.nl

Openingstijden

De Dissel

Maandag t/m donderdag

van 08.30 tot 17.00 uur en

van 19.00 tot 23.00 uur

vrijdag 08.30 tot 12.00 uur

vrijdagavond, zaterdag en

zondag alleen bij activiteiten

bar dicht 22.30 uur

Administratie is geopend

Maandag, dinsdag en

donderdag van 09.00 tot

15.00 uur

✉ info@marsdijk.nl

Wijkvereniging Marsdijk

NL67 INGB 0005 8598 45

INHOUD WIJKKRANT

. Inhoudsopgave	pag. 1
. Voorwoord	pag. 3
. Open Ochtend 7 september	pag. 3
. Collecterooster	pag. 4
. Phoenix4Kids Open Dag	pag. 5
. De Beekdalhoeve	pag. 7
. Oproep Vrijwilligers	pag. 9
. Marsdijkertjes	pag. 11
. Volleybaluitslagen	pag. 11
. Koffie drinken Buurtcafé	pag. 12
. Juridisch Loket	pag. 13
. Activiteiten Marsdijk	pag. 14
. Mijn Buurt Assen	pag. 17
. Activiteitenkrant	pag. 20-36
. Aanmeldingsformulier cursus	pag. 35
. Aanmelding lidmaatschap	pag. 36

De contactpersonen van de Wijkvereniging staan achterin de Wijkrant en de take out 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 stijlfouten.



De redactie van de Wijkrant wenst jullie allen een fijne en zonnige zomer en hopen jullie vanaf september weer te zien in De Dissel.

Logopedische Praktijk S.J. Nienhuis



voor behandeling en vragen op het gebied van stem, spraak, taal en gehoor voor zowel kinderen als volwassenen.

Boerhoordreef 2

9403 KD Assen

tel. 0592-406979 / mobiel 0612 379683

email: logopedienienhuis@gmail.com

info: www.logopedieassen.nl

(behandeling alleen
volgens afspraak)



CARXPERT

Steenhouwerstraat 1
Tel. 0592-375024
info@autobedrijfoppers.nl



ONDERHOUD
REPARATIE + APK



AIRCOSERVICE



SCHOKDEMPERS
BANDEN + UITLATEN



VERKOOP
AUTOVERHUUR



DIAGNOSE



VOEDINGSADVIESBUREAU

Heerlijk fit

SAMEN WERKEN AAN GEWICHT EN GEZONDHEID

Esther de Heer

Diëtist

☎ : 06 4860 8814

✉ : esther@heerlijkit.info

🌐 : www.heerlijkit.info

Advies en begeleiding bij oa • Overgewicht bij volwassenen en kinderen • Emotie eten
• Ongewenst gewichtsverlies/ondergewicht • (vermoeden van) Voedselallergie
• Diabetes • Hoog cholesterol • Hoge bloeddruk • Darmklachten

Laat u coachen en ontdek zelf wat goede voeding met uw gezondheid doet.

VOORWOORD

Beste lezer,

De meeste cursussen zijn inmiddels gestopt of hebben hoogstens nog een inhaalles in juni. Het nieuwe seizoen gaat in de eerste week van september weer van start met de sporten en andere activiteiten. De cursussen beginnen over het algemeen in oktober. Verderop in de krant vindt u het activiteitengedeelte waar de Cursuscommissie al haar cursussen, de Ontspanningscommissie al haar activiteiten en de Sportcommissie al haar sporten voor het nieuwe seizoen presenteren. Haalt u niet genoeg informatie uit de krant kom dan zaterdag 7 september naar de open ochtend in De Dissel van 10.00 tot 12.00 uur. Ook op de website www.wvmarsdijk.nl kunt u alle informatie vinden.

De contributie voor de Wijkvereniging wordt met ingang van het nieuwe seizoen € 12,00 voor iedereen. Het enige wat ons van de redactie en het bestuur nog rest is u allen een fijne zomervakantie te wensen.

Namens de redactie en het bestuur, Theo Buijs

OPEN OCHTEND CURSUSCOMMISSIE OP ZATERDAG 7 SEPTEMBER

De cursuscommissie organiseert op zaterdagmorgen 7 september van 10.00 – 12.00 uur een Open Ochtend in De Dissel om het aanbod aan cursussen en workshops voor het nieuwe seizoen te presenteren. Er zijn docenten aanwezig om het een en ander te vertellen over de cursussen/workshops die ze geven. Voor de cursussen geldt vol = vol. Hoe eerder u zich aanmeldt, hoe groter de kans dat u mee kunt doen. Dit is dus het moment om u aan te melden voor de cursus die u



leuk vindt door het aanmeldformulier dan in te leveren. U kunt hierbij genieten van een gratis kopje koffie of thee. We hopen u in het nieuwe seizoen te zien! Heeft u zelf nog een leuk idee voor een workshop of cursus, laat het ons weten. De leden van de cursuscommissie staan voor u klaar.

Hepke, José, en Jacqueline

COLLECTEROOSTER

2 – 8 juni

200.000 mensen met epilepsie in NL kunnen op ieder moment door een aanval worden overvallen. Wij willen deerstorende invloed van epilepsie beperken en mensen meer zekerheid geven. Daarom zetten we ons in voor goede behandeling en begeleiding van mensen met epilepsie.

EpilepsieNL

16 – 22 juni

Je spijsvertering is van levensbelang. De Maag Lever Darm Stichting (MLDS) zet zich in voor twee miljoen mensen met een spijsverteringsziekte door onderzoek te financieren en voorlichting te geven. Een zo gezond mogelijke spijsvertering voor iedereen is ons doel.



Ook zo'n zin in vakantie...?



ADRIA

Reparatie, onderhoud
en schadeherstel
van caravans en vouwwagens



CAMPOOZ

U bent van harte welkom
in onze
KAMPEERWINKEL



Caravan Centrum Peelo-Assen

Zaaijkerstraat 8, 9402 VA Assen
0592 - 34 22 36

www.peelo-assen.nl info@peelo-assen.nl

Ik ben er voor u

Bel 0592 - 39 83 35

Na het verlies van een dierbare komt er veel op u af. Graag neem ik u de zorg uit handen zodat u in alle rust afscheid kunt nemen.



Monuta Withaar

De steun bij ieder afscheid.

OPEN DAG 8 JUNI

Wij zijn stichting Phoenix4Kids North.



Een non-profit organisatie die geheel op vrijwilligers en sponsors draait. Wij zetten ons geheel belangeloos in voor kinderen met een lichamelijke en/of geestelijke beperking en kinderen die een steuntje in de rug kunnen gebruiken om welke reden dan ook.

Phoenix4Kids North biedt een bezoek, een schouder, een luisterend oor en vriendschap aan. Wij maken daarbij vaak gebruik van onze voertuigen zoals motoren, trikes, bijzondere auto's of desnoods een bakfiets als het kind dat wenst.

Volgens de mythe heeft de Phoenix een oneindige levenscyclus doordat hij herboren wordt uit zijn eigen as; zijn gezang is magisch en zijn tranen werken genezend. Het is een magische vogel die voor velen symbool staat voor moed, verwerking, voorspoed en vriendelijkheid.

Wij hopen dat onze vriendschap net zo oneindig mag zijn als het leven van de Phoenix.

Het geluid van de motoren, trikes e.d. zijn als het lied van de Phoenix en klinkt magisch in de oren van kinderen als ze ons horen aankomen. Wij zullen proberen om net als de tranen helend te werken voor hart en kinderziel.



Wij zijn zaterdag 8 juni aanwezig bij wijkvereniging Marsdijk voor onze open dag. Wil je met ons kennismaken, lijkt het je leuk om je bij ons aan te sluiten, wil je gewoon meer informatie over ons of wil je een kind aanmelden, kom gerust langs op onze open dag op **zaterdag 8 juni van 11.00 tot 17.00 uur**.

Voor de kinderen zijn er diverse spelletjes en activiteiten; ze kunnen geschminkt worden en ze mogen een knuffel uitzoeken bij onze knuffelmotor.

Of contact ons:

info.north@phoenix4kids.nl



"Een
Glimlach
is Geluk
dat je
pal
voor je
neus
kunt
vinden"

- o kunstgebit
- o frame prothese (deels eigen tanden)
- o reparaties
- o opvullen, rebasen
- o vrijblijvend advies
- o klikgebit (op implantaten)
- o gedeeltelijk kunstgebit (plaatje)
- o advies over tanden trekken en planteren
- o knarsplaatjes
- o sportbitjes



Groningerstraat 63
9401 BJ Assen
tel: 0592-785743

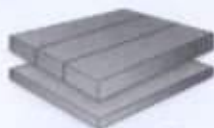
www.berendstandprothetiek.nl

het past altijd!

Een **houten vloer** in uw nieuwe huis?

voor: onderhoud
renovatie
houten vloeren, parket en bamboe

specialist voor houten vloeren op vloerverwarming



timpa parketadvies

| maakt houten vloeren |

Klompmakerstraat 3c
9403 VL Assen

T: 0592 - 37 22 77

E: mail@timpa-parket.nl



Kinderboerderij
de Beekdalhoeve



Op 23 april is er een lammetje geboren op de kinderboerderij en ook kropen er 2 kuifloopeendjes en een kuikentje uit de eieren in de broedmachine. Super lief en schattig dat nieuwe leven. Na een week mochten moeder en dochter schaap weer fijn de wei in.

In de eerste week van de meivakantie waren de temperaturen zomers warm en genoot iedereen van het mooie weer; mens en dier leven er van op. Ook de planten konden dit warme weer goed gebruiken en schoten uit de grond omhoog.



Op zaterdag 11 mei hebben we het Wol en Mekkerfest op de kinderboerderij gehad; de schapen werden geschoren, er waren demonstraties en er konden stekjes en mooie bloemen voor Moederdag gekocht worden. Er is een aantal activiteiten die we jaarlijks terug willen laten komen op de kinderboerderij en daarvan is dit er één. Daarvoor is er een mooie samenwerking tussen het bestuur van de kinderboerderij en Schouder aan Schouder ontstaan.

Wij zijn nog op zoek naar nieuwe weekendvrijwilligers voor de kinderboerderij. Als weekend vrijwilliger wordt er van je verwacht dat je één keer in de maand een zaterdag- of zondagmiddag, van 13.30-16.30 uur in de zomer en 14.30-16.30 uur in de winter, de kinderboerderij opent en de dieren voert. Er wordt elke 2 maanden een rooster gemaakt, waarbij je door kan geven welk moment voor jou het beste uitkomt. Natuurlijk mag je meerdere momenten aangeven, maar dit is niet verplicht. We hebben een leuke groep met enthousiaste en betrokken vrijwilligers, maar kunnen wel wat aanvulling gebruiken!

Openingstijden van maandag t/m vrijdag van 08.30 tot 16.00 uur door Schouder Aan Schouder.

Op de eerste en derde zaterdagochtend v/d maand is de dagbesteding aanwezig van 08.30 tot 12.00 uur. Zo vaak als het mogelijk is zijn de vrijwilligers van de Beekdalhoeve in het weekend aanwezig van 13.30 tot 16.30 uur.

Loop gerust eens langs voor meer informatie en proef de sfeer!

Zie ook op Facebook Kinderboerderij De Beekdalhoeve of Schouder aan schouder.

Op www.beekdalhoeve.nl of www.schouderaanschouder.nl is meer informatie te lezen.

Groeten van de Beekdalhoeve Marsdijk

Marsdijk voordeel

bij TAPPEL Automotive

Kleine beurt v.a. € 169,- + APK **Gratis**

Grote beurt v.a. € 299,- + APK **Gratis**

Verlichting en vloeistofcontrole **Gratis**

Bel voor afspraak 0592 – 313181 #1

**Maak je eigen mode met stoffen
en advies van**

www.StoffenVonn.nl

STOFFEN

Vonn

Pottenbakkerstraat 42 in Assen

De showroom is op donderdag en
zaterdag geopend van 10.00 tot
14.00 uur, of op afspraak

OPROEP VOOR VRIJWILLIGERS

Wij zijn op zoek naar vrijwilligers om de Wijkvereniging draaiende te houden.

BESTUUR

Wij zoeken bestuursleden die het team komen versterken en na verloop van tijd eventueel kunnen vervangen.

Informatie en aanmelden via bestuur@marsdijk.nl



GROEN RONDOM DE DISSEL

Wij zijn ook op zoek naar vrijwilligers die het groen rondom De Dissel willen verzorgen zoals in de maanden maart t/m oktober de grasstroken wekelijks maaien en het onkruid rondom De Dissel en de hekken in toom houden.

Het perk bij de vlaggenmast verzorgen en verdere werkzaamheden naar eigen invulling. Ook de jeu de boules banen moeten het gehele jaar onkruidvrij gehouden worden.

Er is tuingereedschap aanwezig.

Aanmelden via bestuur@marsdijk.nl

JEUGDCOMMISSIE

Deze organiseert leuke activiteiten voor kinderen in de leeftijd van 6 t/m 14 jaar. De activiteiten bestaan uit kinderdisco, elke laatste zaterdag van de maand, kinderbingo, bingo en disco voor verstandelijk beperkten en de nodige workshops zoals kerstkaarten en kerststukjes maken, haken etc.

Wij zouden graag bij onze activiteiten wat meer volwassen vrijwilligers willen hebben. Leeftijd vanaf 18 jaar. Heb je zin om je in te zetten voor bovengenoemde activiteiten, dan willen we je vragen om te reageren. Je hoeft niet bij alles wat we organiseren, aanwezig te zijn.

We zijn te bereiken op jeugd@marsdijk.nl of ☎ 06-83362763 (Jacqueline)

CURSUSCOMMISSIE

De cursuscommissie is ook op zoek naar vrijwilligers. Hepke, José en Jacqueline stellen elk jaar het cursusprogramma voor de activiteitenkrant samen waarin de cursussen en de workshops worden aangeboden. Aangezien dit veel werk is en we graag wat nieuws willen aanbieden, zijn wij ook op zoek naar extra nieuwe vrijwilligers. Heeft u leuke ideeën en tijd over, neem dan contact met ons op: cursuscommissie@marsdijk.nl



Paramedics Fysiotherapie
Uw Fysio in Marsdijk!

-  Contract met alle zorgverzekeraars
-  Snel geholpen, binnen 24 uur
-  Ervaren en deskundig, al 30 jaar in Assen
-  24/7 online afspraak maken →
-  Alle specialisaties onder één dak



Nijverheidsweg 1 | www.paramedics.nl | 0592-311161

SNACK- EN BROODJESHUIS



Jongman

Nu ook RAS PATAT!

Kleuvenstee 22 - Assen
Winkelcentrum MARSDIJK
Tel: 0592 - 373333

WEEKAANBIEDING

Gezinspak friet met 4 frikandellen
of 4 kroketten

SAMEN € 13,25

DISTRIBUTIE WIJKKRANT (vervolg van pag. 9)

Tien keer per jaar brengen wij een Wijkkrant uit. Deze wordt door 50 vrijwilligers huis aan huis rond gebracht.

We tellen de krant de laatste vrijdag van de maand met zes vrijwilligers uit. Elke bezorgers krijgt een doos met daarin het aantal kranten dat hij/zij nodig heeft. Deze dozen moeten rond gebracht worden naar de bezorgers. Daarvoor zijn twee auto's nodig die elk een route rijden. Daarvoor zijn vier van de zes vrijwilligers nodig. Eén die rijdt en de ander brengt de doos naar de bezorger. Het uittellen duurt ongeveer twee uur en het rijden ongeveer een uur. Aanmelden via wijkkrant@marsdijk.nl

MARSDIJKERTJES



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

Bijles nodig? Voor wiskunde of natuurkunde voor de middelbare school? Man, opleiding technische universiteit, geeft één op één bijles.

☎ 342369 of mail ferry.dekoning@ziggo.nl voor de mogelijkheden.

UITSLAGEN VOLLEYBAL



Di 16 apr	Oranje Nassau	Mix 1	Groningen	1 – 2
Wo 17 apr	Peelermarke 2	Mix 2	Peelohal	1 – 2
Wo 17 apr	Peelermarke 2	Heren 1	Peelohal	1 – 2
Ma 22 apr	Mix 2	Oranje Nassau	Marsdijkhal	2 – 1
Ma 29 apr	Heren 1	Kloosterveen 1	Marsdijkhal	2 – 1
Ma 6 mei	Mix 1	Oranje Nassau	Marsdijkhal	3 – 0
Ma 13 mei	Mix 2	VEB '98	Marsdijkhal	1 – 2
Ma 13 mei	Heren 1	Sudosa-Desto	Marsdijkhal	2 – 1
Di 14 mei	Surf 1	Heren 2	Vries	3 – 0

Sportcommissie

'Hoe pakken we de verkoop aan?'

Wij helpen je met een goede strategie.



**Schoon
makelaardij**

**Bel Paul
(0592)
300 975**



autorijschool

Bjørn Stam

www.bjornstam.nl

0592-37 49 41

06-2125 47 74

BEN JIJ AL WEZEN KOFFIE DRINKEN IN HET BUURTCAFÉ ?

Elke maandagmorgen organiseert Mijn Buurt Assen in samenwerking met wijkvereniging Marsdijk in De Dissel het buurtcafé! Je kan hier tussen 10.00 en 12.00 uur samen met je buurtbewoners genieten van een gratis kopje koffie/thee met wat lekkers erbij.

Wat centraal staat bij het buurtcafé is elkaar ontmoeten, elkaar leren kennen en wie weet ontstaan er wel leuke ideeën voor de wijk of jouw straat.

Kom jij ook langs voor een kopje koffie/thee en een leuk gesprek met je buurtbewoners?

mijn
buurt
assen
.nl



Hartelijke groet van de gastdames **Yolanda en Suzan**

LAAG INKOMEN? VRAAG HUURVERLAGING AAN!

Net als in 2023 hebben huurders met een laag inkomen dit jaar recht op huurverlaging. U moet hiervoor wel aan voorwaarden voldoen. Heeft u geen aanbod gekregen van uw woningbouwvereniging en voldoet u wel aan de voorwaarden? Vraag dan zelf om de lage huur.



- Recht op huurverlaging

Huurt u een sociale huurwoning van een woningbouwvereniging en heeft u een laag inkomen? Dan heeft u recht op een huurverlaging. Uw huurprijs is dan maximaal € 577,91 per maand. Uw woningbouwvereniging moest dit voor u regelen. Heeft u geen bericht gekregen van uw woningbouwvereniging? Vraag dan zelf de huurverlaging aan.

- Huurverlaging aanvragen

U kunt uw woningbouwvereniging om de huurverlaging vragen als u aan de volgende voorwaarden voldoet:

1. u in 2023 geen huurverlaging voor lage inkomens heeft gekregen
2. uw kale huur nu hoger is dan € 577,91
3. uw inkomen de laatste 6 maanden niet te hoog was
4. u een sociale huurwoning of woonwagen van een woningbouwvereniging huurt.
5. u een zelfstandige woning huurt
6. u sinds 1 maart 2023 of eerder op dit adres woont.

- De aanvraag

U kunt de huurverlaging tot en met 30 december 2024 aanvragen bij uw woningbouwvereniging. Neem hiervoor contact op met uw woningbouwvereniging of kijk op hun website. Reageert uw woningbouwvereniging niet binnen 3 weken op uw aanvraag? Of gaan zij niet akkoord met de huurverlaging? Ga dan binnen 9 weken na uw aanvraag naar de Huurcommissie.

Waar kan ik zo nodig terecht voor juridisch advies?

Op onze website www.juridischloket.nl kunt u terecht voor juridische informatie, tips en voorbeeldbrieven. Vallen uw inkomen en spaargeld onder een bepaalde grens? Dan kunnen wij u ook persoonlijk verder helpen. Het Juridisch Loket is bereikbaar via telefoonnummer 0800-8020 op maandag tot en met vrijdag van 09.00 – 17.00 uur. Als u een rechtsbijstandverzekering heeft, adviseren wij u contact op te nemen met uw rechtsbijstandsverzekeraar. Kijk voor actuele openingstijden op www.juridischloket.nl/contact/.

ACTIVITEITEN MARSDIJK

SPELLETJESAVOND

Datum:

Dinsdag 18 juni

Zaterdag 13 juli

Locatie: de Kei bij Kinderboerderij de Beekdalhoeve

Aanvang: 19.30 uur

Kosten: + € 3,00 p.p. (incl. 1x koffie/thee + koekje)

+ € 1,00 voor frisdrank/koffie/thee

+ € 1,50 voor alcoholische dranken + 0.0



SAMEN ETEN

Datum:

Zaterdag 6 juli – Brunch of BBQ*

**afhankelijk van het weer*

Aanvang: 17.00 uur

Kosten: € 7,50 p.p.

Locatie: de Kei bij
Kinderboerderij de Beekdalhoeve



Reserveren & meer info via www.ActiviteitenMarsdijk.nl (of bel: 06-29548615)

OPRITVERKOOP

Meld je aan en verkoop de mooiste verborgen schatten die je nog ergens op zolder, slaapkamers of in de garage hebt liggen.

Denk aan speelgoed, brocante, meubels, gereedschap, huishoudspullen, (kinder)kleding en nog veel meer.

Datum: Zaterdag 8 juni

Locatie: Gehele wijk Marsdijk
(check t.z.t de website voor de locaties)

Tijd: 10:00 -16:00 uur



Meer info & **aanmelden** via www.ActiviteitenMarsdijk.nl

BUITENSPEELDAG

Kom ook naar het Anne Frank Park voor een potje STOEPRANDEN of meld je (klein)kind aan voor de LOOPFIETSRACE!

Datum: Woensdag 12 juni
Locatie: Anne Frank Park
Aanvang: 14:30 uur
Kosten: € 3,00 per kindje voor de loopfietsrace
Leeftijd: Loopfietsrace = 2 t/m 5 jaar
Stoepranden = 6 t/m 99 jaar



PONY PRETDAG

Ja, het weer is tijd voor de Pony Pretdag. Er zijn verschillende activiteiten zoals een rijles en een bosrit of volg een voltige (kunstjes op de pony). Of kiezen jullie voor een huifkartocht? Deze dag staat volledig in het teken van pony's!

Datum: Vrijdag 5 juli
Locatie: Landal Park "Land van Bartje" in Ees.
Tijd: Verschillende mogelijkheden
Leeftijd: 1-4 jaar voor Peuter Ponytijd
4-7 jaar voor Rijles en/of Mini Voltige
(+ eventueel huifkartocht)
8-12 jaar voor Bosrit en/of Voltige
(+ eventueel huifkartocht)
Kosten: (Vanaf € 6,00 per kind



PS5 FIFA TOERNOOI

Kom ook naar hét FIFA Toernooi van 2024 in Marsdijk! Meld je snel aan voor deze gezellige middag en avond waarbij er gezorgd wordt voor een patatje met snack en een drankje! Je komt dus niks te kort 😊

Datum: Vrijdag 12 juli
Locatie: de Kei bij Kinderboerderij de Beekdalhoeve
Aanvang: 16:00 uur
Leeftijd: 1^e groep = 12 t/m 15 jaar *
2^e groep = 15 t/m 20 jaar *

* Ben je 15? Maak dan je keuze 😊



Voor alle activiteiten geldt:

Meer info & **aanmelden** via www.ActiviteitenMarsdijk.nl

Hart van Marsdijk

M
WINKELCENTRUM
MARSDIJK

Iekker lokaal

Alles voor je
dagelijkse
boodschappen

Overdekt winkelen &
gratis parkeren.

www.winkelcentrummarsdijk.nl



AMBACHTELIJK
PARKET

MULTI PLANKEN

LAMINAAT
VLOEREN

PVC VLOEREN

REPARATIE &
ONDERHOUD

PVC VLOEREN de allernieuwste trend!



Multi Vloer heeft een uitgebreide collectie PVC planken en tegels. Als aanvulling op onze prachtige planken en tegels kunt u decor strips en -randen en zelfs uw eigen designs toevoegen.

Mooie vloeren brengen uw huis tot leven en voegen warmte en structuur toe.

Multi Vloer maakt het kiezen van zo'n mooie vloer gemakkelijk.



M
MULTI
VLOER
Parketzaken

KETELLAPPERSTRAAT 24
9403 VR ASSEN
TEL: 0592 - 346049
WWW.MULTIVLOER-ASSEN.NL

MIJN BUURT ASSEN (MBA) MARSDIJK

Bij Mijn Buurt Assen zijn bijna tachtig mensen betrokken vanuit de gemeente Assen, woningcorporatie Actium en Vaart Welzijn. Zo zijn er buurtwerkers, wijkcontactpersonen, beheerders en wijkcoördinatoren bezig om met jou mee te denken en jouw wijk continu te verbeteren.

Het team van Marsdijk bestaat uit:

Actium - Wijkbeheerder, Arjan Moes

Actium - Wijkconsulent, Roelof Harms

Actium - Gebiedscoördinator, Janine Douma

Vaart Welzijn - Buurtwerker, Janine Douma

Vaart Welzijn - Buurtwerker sport, Gido Verschuren

Vaart Welzijn - Buurtmaatschappelijkwerker, Mirjam de Wit

Gemeente Assen - Wijkcontactpersoon, Luch van Werven

Gemeente Assen - Wijkcoördinator, Hester de Rijk

mijn
buurt
assen
.nl



Wij houden elke woensdag van 08.30 uur tot 10.30 uur een inloopspreekuur in De Dissel, Kleuvenstee 1A, 9403 LT Assen. Bij dit spreekuur zijn ook de wijkagent en de BOA aanwezig van 09.30 – 10.30. Het spreekuur is vrij te bezoeken. Hier hoeft je dus geen afspraak voor te maken.

Van Riel Familierecht | Erfrecht

Advocaat | Mediator



Mr. Bauke Lien van Riel

Gespecialiseerd advocaat-mediator

- vFAS Scheidingsmediator
- MfN Registermediator
- vFAS Familierecht specialist
- vFAS Erfrecht specialist



Familie- en erfrecht
Advocaten
Scheidingsmediators

MfN

REGISTERMEDIATOR



*Hoge kwaliteit tegen
een gunstig tarief*

www.vanrielrecht.nl

Beilerstraat 32 Assen

0592-205052



John Schmitz
HOVENIERS

Ontwerp • Aanleg • Renovatie • Onderhoud

Wagenmakerstraat 2, 9403vc te Assen

06-12123691

0592-862312

info@johnschmitzhoveniers.nl



TAKE OUT TAKE OUT TAKE OUT TAKE OUT TAKE OUT TAKE OUT

HUISARSTSENSPOEDPOSTEN DRENTHE

's Avonds, 's nachts en in het weekend (als uw eigen huisartsenpraktijk gesloten is) kunt u terecht bij de



Centrale Huisartsendienst Drenthe

huisartsenspoedpost van Dokter Drenthe. Alleen als de zorg niet kan wachten tot de eerstvolgende spreekuur van de eigen huisarts. U kunt alleen op afspraak terecht. Maak gebruik van het digitale spreekuur via dokterdrenthe.nl of neem telefonisch contact op via ☎ 088 - 050 40 30

ASSER APOTHEKEN

Buiten de openingstijden van uw eigen apotheek kunt u terecht bij de Wilhelmina apotheek, Wilhelmina Ziekenhuis, 24 uur per dag geopend.

WEEKENDDIENSTEN TANDARTSEN

Spoeddienstregeling

Tot begin dit jaar hebben wij een goed functionerende lokale spoeddienstregeling gehad voor tandheelkundige klachten. Afgelopen jaar hebben enkele praktijken, goed voor ongeveer 40% van het aantal diensten, kenbaar gemaakt niet meer deel te willen nemen aan deze regeling en te gaan verwijzen naar de tandartsspoedpraktijk. De andere tandartsen hebben alternatieven onderzocht en zijn tot de conclusie gekomen dat de huidige regeling daardoor niet meer levensvatbaar is.

VAART WELZIJN BUURTTEAMS



vaart welzijn

We werken vanuit onze Buurteams. Dat wil

zeggen dat onze buurtwerkers en buurtmaatschappelijk werkers allemaal een vaste buurt hebben waar ze hun werk doen. Ze kennen de buurt goed en weten wat er speelt. Bovendien zijn ze zo dichtbij, zichtbaar en toegankelijk. Wel zo handig! Elke woensdag van 08.30 tot 10.30 uur hebben wij spreekuur in De Dissel. De wijkagent en de WijkBoa zijn aanwezig van 09.30 tot 10.30 uur tijdens ons spreekuur. U kunt zo even binnenlopen!

Daarnaast zijn wij ook bereikbaar via de telefoon of de mail: Ans Veldhuis, buurtwerker: ☎ 06-51177225 ✉ marsdijk@vaartwelzijn.nl Ine Pierik, buurtmaatschappelijk werker: ☎ 06-51180437 ✉ marsdijk@vaartwelzijn.nl

PSYCHOLOGEN IN MARSDIJK

AYRES, Praktijk voor Eerstelijns Psychologie en Running therapie

Annemieke en Hilbrand Wiersema, Keeverkleuven 23, ☎ 373595

www.Ayres-psychologie.nl & www.Ayres-runningtherapie.nl

✉ info@ayres-psychologie.nl

TAKE OUT TAKE OUT TAKE OUT TAKE OUT TAKE OUT TAKE OUT

TAKE OUT TAKE OUT TAKE OUT TAKE OUT TAKE OUT TAKE OUT TAKE OUT

ACTIVITEITEN DE DISSEL JUNI 2024

De meesten cursussen en activiteiten lopen in juni op zijn eind.
Het nieuwe seizoen dat begint in de eerste week van september ziet er ongeveer hetzelfde uit

MAANDAG	PLAATS/TIJDEN	TIJDEN
Hatha Yoga		09.00 – 10.15 uur
Stoelyoga	09.30 – 10.15 uur	10.30 – 11.15 uur
Koffieochtend BIC		10.00 – 11.30 uur
Wandelgroep 1 uur		10.00 – 11.00 uur
Fietsclub	Start bij De Dissel	13.30 uur
Handwerken		14.00 – 16.00 uur
Italiaans		19.00 – 20.30 uur
Biljarten		19.00 – 22.00 uur
Tafeltennis		19.15 – 23.00 uur
Badminton	Marsdijkhal	19.30 – 21.00 uur
Volleybal	Marsdijkhal	20.00 – 22.30 uur
Spaans	19.15- 20.30 uur	20.35 - 21.50 uur
DINSDAG		
65+FIT		08.45 – 09.45 uur
Senioren gymnastiek		09.45 – 10.30 uur
Pilates	10.45 – 11.45 uur	12.00 – 13.00 uur
Spel/soos		13.30 uur
DanceFit		19.00 – 20.00 uur
Tekenen schilderen	13.00 – 15.00 uur	20.00 – 22.00 uur
WOENSDAG		
Spreekuur Vaart Welzijn		08.30 – 10.30 uur
Spreekuur Wijkagent/BOA		09.30 – 10.30 uur
Spreekuur Wijkcontact persoon		09.30 – 12.00 uur
Koersbal		09.30 – 11.45 uur
Bewegen/dansen op muziek		14.00 – 15.30 uur
Tekenen schilderen jeugd		15.00 – 16.00 uur
Engels GESTOPT		19.00 – 20.30 uur
Biljarten		19.00 – 22.00 uur
Zumba		19.15 – 20.15 uur
Spaans		19.15 – 20.30 uur
Hatha Yoga		20.30 – 21.45 uur
Zaalvoetbal	Marsdijkhal	22.00 – 23.00 uur
DONDERDAG		
Hatha Yoga		10.45 – 12.00 uur
Zumba		10.30 – 11.30 uur
Koersbal		13.30 – 16.30 uur
Engels	19.00 – 20.30 uur	20.35 – 21.35 uur
Biljarten		19.00 – 22.00 uur
Repetitie Marsaria		19.30 – 21.30 uur
Tekenen schilderen	13.00 – 15.00 uur	20.00 – 22.00 uur

TAKE OUT TAKE OUT TAKE OUT TAKE OUT TAKE OUT TAKE OUT TAKE OUT

TAKE OUT TAKE OUT TAKE OUT TAKE OUT TAKE OUT TAKE OUT

ACTIVITEITEN DE DISSEL
JUNI 2024

VRIJDAG	DATUM	TIJDEN
Pilatus	7 en 14 juni	13.00 – 14.00 uur
Klaverjassen		19.30 – 23.00 uur
ZATERDAG		
Disco verstandelijk beperkten	zaterdag 22 juni	18.30 – 20.30 uur
ZONDAG	Geen activiteiten	

**I.v.m. de vakantie is De Dissel van 27 juli tot
25 augustus gesloten.**

**De Dissel is van 22 juli t/m 26 juli en van 26 aug t/m 30 aug
alleen overdag van 08.30 tot 12.00 uur geopend**

OVERIGE ACTIVITEITEN JUNI

ACTIVITEITEN JEUGDCOMMISSIE JUNI

Disco verstandelijk beperkten
Zaterdag 22 juni
18.30 – 20.30 uur

Er is in juni geen Kinderdisco
Dit i.v.m. de TT

OPEN OCHTEND CURSUSSEN NIEUW SEIZOEN
ZATERDAG 7 SEPTEMBER 10.00 – 12.00 UUR

Zie website www.wvmarsdijk.nl en informatiebord bij De Dissel

TAKE OUT TAKE OUT TAKE OUT TAKE OUT TAKE OUT TAKE OUT

TAKE OUT TAKE OUT TAKE OUT TAKE OUT TAKE OUT TAKE OUT

POLITIE, BRANDWEER, AMBULANCE

Alarm politie, brandweer, ambulance ☎ 112 bij spoed.

Politie niet dringend ☎ 0900 – 8844.

STEUNPUNT HUISELIJK GEWELD

☎ 0900 – 1262626 Na 16.30 uur is er een antwoordapparaat

waarop doorverwezen wordt naar politie en crisisopvang.

KINDERTELEFOON

Tussen 14.00 en 20.00 uur ☎ 0800 – 0432 www.kindertelefoon.nl

ADVIES, ONDERSTEUNING EN MELDPUNT VIELIG THUIS ☎ 0900 – 1231230.

DENK JE AAN ZELFDODING EN ZOEK JE HULP?

Nu hulp nodig?: ☎ 113 (gebruikelijke belkosten) of ☎ 0800-0113 (gratis).

VAART WELZIJN

Marlies Heikens, buurtwerker: ☎ 06 - 40974978, Ine Pierik, buurtmaatschappelijk werker: ☎ 06 - 51 80437 ✉ marsdijk@vaartwelzijn.nl

Spreekuur elke woensdag in De Dissel van 08.30 tot 10.30 uur.

WIJKAGENT Frieda de Groot.

Spreekuur iedere woensdag van 09.30 tot 10.30 uur in De Dissel.

DIERENHULPDIENSTEN

Dieren in nood ☎ 144, Dierenambulance, ☎ 088 8113360.

DIERENKLINIEK BORGSTEE

AniCura Dierenkliniek Assen. Borgstee 28, 9403 TV Assen. Open maandag t/m vrijdag van 09.00 – 17.30uur. ☎ 0592-405144.

Voor spoedgevallen ☎ 0592 – 405321 email: assen@anicura.nl

GAS EN STROOM, NATIONAAL STORINGSNUMMER

☎ 0800 – 9009, meldpunt storingen in de gas- en stroomlevering t/m de meter.

WATER Minder water uit de kraan? De WMD verhelpt storingen altijd zo spoedig mogelijk. Storing melden ☎ 0592 – 854545, dag en nacht bereikbaar.

GEMEENTE “MARSDIJK” Heeft u wensen, klachten, op- en/of aanmerkingen over de woonomgeving of andere zaken die spelen in uw buurt of in de hele wijk?

Meldt het bij wijkcontactpersoon Luch van Werven.

Elke woensdagochtend van 09.30 tot 10.30 uur is hij in De Dissel.

Luch van Werven ☎ 06 – 46042243, ✉ l.werven@assen.nl

U kunt ook een afspraak maken, dan komen wij bij u langs.

TAKE OUT TAKE OUT TAKE OUT TAKE OUT TAKE OUT TAKE OUT

ANNO 1923



Landelijk erkend totaal Installateur
voor al uw installatiewerkzaamheden.
o.a. op het gebied van;
electriciteit - loodgieter - centraleverwarming
dakwerken en beveiliging

Ook voor storingen geldt:
VANDAAG GEBELD, VANDAAG HERSTELD!
Ketellapperstraat 34, 9403 VR Assen
Tel. 0592-312382

APK - Onderhoud & Reparatie - Aircoservice - Diagnose
Ook voor Campers & Bedrijfswagens



AUTOSERVICE
JACK WEIMA

Blijdensteinstraat 6, 9403 AW Assen, 0592 405308
www.autoservicejackweima.nl



Stukadoorsbedrijf
GERWIN ALTING
Voor al uw
stukadoorswerkzaamheden

06 - 40 02 34 60



O.a. Sierpleister
Fijnschuurwerk
Grindvloeren
Restauratiewerk



BEL VRIJBLIJVEND VOOR EEN OFFERTE

INHOUD ACTIVITEITENKRANT	PAG	
Ontspanningscommissie	20	
Sportcommissie	21	
Cursus inleiding en voorwaarden	21	
Jeugdcommissie	22	
Cursussen en workshops		Cursuscode
Stoelyoga	23	001A , 001B en 001C
Hatha Yoga	23	002, 005 en 007
Tekenen/schilderen beginners en		
Gevorderden	24	021A, 021B, 021C en 021D
Tekenen/schilderen jeugd	25	021E en 021F
Spaans beginners, 1 ^{ste} , 2 ^{de} , 4 ^{de} jaars en		
conversatie en gevorderden	25	024A, 024B, 023A en 023B
Engels beginners en 4 ^{de} , 5 ^{de} , 6 ^{de} ,		
7de jaars en gevorderden	26	028A, 028B, 029 en 31
Basiscursus Reanimatie en AED	27	048A
Herhaalcursus Reanimatie en AED	27	048B 048 C
Workshop Kransen maken	28	049A, B, C
Workshop Creatief met bloemen	28	050A, B , C en D
Reis in bewustwording	29	060
Frans voor beginners	30	101
Workshop zelfverdediging en healing	30	102
Workshop Macrame	31	103
Kom in je kracht	31	104
Italiaans beginners en 1 ^{ste} jaars	31	105A en B
Buikdansen	32	106
Salsa	33	107
Basis cursus Digitale fotografie najaar	33	115A
Digitale fotografie anders kijken	34	115B

ONTSPANNINGSCOMMISSIE activiteiten seizoen 2024 en 2025

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 terug.

Fietsclub	maandagmiddag	13.30 uur
Thema morgen	dinsdagmorgen	10.00 – 11.30 uur
	3^e dinsdag v.d. maand i.s.m. Vaart Welzijn	
Spel/Soos	dinsdagmiddag	13.30 uur
Koersbal	woensdagmorgen	09.30 – 11.30 uur
Bewegen op muziek	woensdagmiddag	14.00 – 15.45 uur
	1^e + 3^e woensdag v.d. maand	
Koersbal	donderdagmiddag	13.30 – 16.30 uur
Klaverjassen	vrijdagavond	19.30 – 23.00 uur 1x per 14 dagen

Overige activiteiten Ontspanningscommissie seizoen 2024 - 2025:

Herfst Bingo	woensdag ??-10-2024	14.00 – 16.30 uur
Kerstmiddag	woensdag 18-12-2024	14.00 – 16.30 uur
Voorjaarsbingo	woensdag ??-04-2025	14.00 – 16.30 uur

Door sportcommissie van de Wijkvereniging Marsdijk worden de sporten zoals genoemd in de tabel georganiseerd. We beginnen het seizoen in de eerste week van september en gaan door tot en met mei. Contributie is altijd verschuldigd voor minimaal een half seizoen.

Sport	Plaats	Tijdstip
Tafeltennis volwassenen	De Dissel	ma 19.15 – 23.00 uur
Badminton	Marsdijkhal	ma 19.30 – 21.00 uur
Volleybal	Marsdijkhal	ma 20.00 uur
65+ FIT	De Dissel	di 08.45 – 09.45 uur
Senioren gymnastiek	De Dissel	di 09.45 – 10.30 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
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
Pilates	De Dissel	vr 13.00 – 14.00 uur

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

CURSUSCOMMISSIE

Hierbij bieden wij u onze cursussen voor het seizoen **2024/2025** aan. We hopen dat u het een leuk programma vindt. U krijgt informatie over materiaalgebruik/aanschaf van de docent. De kosten die erbij komen, zijn zoveel mogelijk vermeld bij de cursussen.

Als u lid bent van de Wijkvereniging, is de prijs voor cursussen lager dan voor niet-leden. Lidmaatschap van de wijkvereniging is € 12,00 (alleenstaanden, gezinnen en thuiswonende kinderen tot 18 jaar).

Bedragen boven de 100 euro worden in twee keer geïnd.

Alle cursussen en workshops worden gegeven in:

De Dissel, Kleuvenstee 1A 9403 LT Assen

Aanmelden: U kunt zich **alleen schriftelijk** aanmelden voor een cursus of workshop door middel van het invullen van het aanmeldingsformulier dat in deze krant staat. De formulieren zijn ook te verkrijgen in De Dissel.

Dit formulier kunt u inleveren of opsturen naar:

Wijkcentrum De Dissel, t.a.v. Cursuscommissie, Kleuvenstee 1A, 9403 LT Assen

VOL = VOL.

Uitgebreide informatie is te vinden op www.wvmarsdijk.nl bij Cursussen.

U krijgt **een week** voordat de cursus/workshop zal starten, bericht of deze doorgaat of niet.

Betaling: Voor alle duidelijkheid willen wij u eraan herinneren dat u zich bij het aanmelden voor een cursus/workshop 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.

Tijdens de schoolvakanties wordt er geen les gegeven.

Mocht u zelf een leuke cursus of workshop in gedachten hebben, laat het ons weten!

We zijn te bereiken via ✉ cursuscommissie@marsdijk.nl

Met vriendelijke groeten, Hepke Buma, José Schut en Jacqueline Smid

Tijdens de schoolvakanties worden er in overleg met docent wel of geen cursussen gegeven.

De cursus schuift dan op.

Schoolvakanties 2024 – 2025

Herfst 26-10-2024 t/m 03-01-2024

Kerst 21-12-2024 t/m 05-01-2025

Voorjaar 15-02-2025 t/m 23-02-2025

Zomer 12-07-2025 t/m 24-08-2-25

Herfst 26-10-2024 t/m 03-11-2024

ACTIVITEITEN VAN DE JEUGDCOMMISSIE 2024-2025

jun '24	za 22-06-2024	Disco verstandelijk beperkten	18.30 – 20.30 uur
	za 24-06-2024	Geen kinderdisco in verband met TT	
sep '24	za 14-09-2024	Disco verstandelijk beperkten	18.30 – 20.30 uur
	za 28-09-2024	Kinderdisco	18.30 – 20.30 uur
okt '24	wo 16-10-2024	Herfstbingo voor kinderen	14.30 – 16.00 uur
	za 19-10-2024	Halloween Kinderdisco	18.30 – 20.30 uur
nov '24	za 09-11-2024	Bingo verstandelijk beperkten	18.30 – 20.30 uur
	wo 20-11-2024	Workshop Kerst knutselen	14.30 – 16.00 uur
	za 30-11-2024	Kinderdisco	18.30 – 20.30 uur
dec '24	wo 11-12-2024	Kerstbingo voor kinderen	14.30 – 16.00 uur
	za 14-12-2024	Kerststukjes maken vanaf	10.00 uur
	za 21-12-2024	Kerst Kinderdisco	18.30 – 20.30 uur
jan '25	za 18-01-2025	Bingo verstandelijk beperkten	18.30 – 20.30 uur
	za 25-01-2025	Kinderdisco	18.30 – 20.30 uur
feb '25	wo 12-02-2025	Kinderbingo	14.30 – 16.00 uur
	za 22-02-2025	Kinderdisco	18.30 – 20.30 uur
mrt '25	za 01-03-2025	Carnaval/Disco verstandelijk beperkten	18.30 uur
	za 08-03-2025	Bingo verstandelijk beperkten	18.30 – 20.30 uur
	za 29-03-2025	Kinderdisco	18.30 – 20.30 uur
apr '25	wo 09-04-2025	Kinderbingo	14.30 – 16.00 uur
	za 12-04-2025	Disco verstandelijk beperkten	18.30 – 20.30 uur
	za 26-04-2025	Koningsdisco	18.30 – 20.30 uur
mei '25	za 10-05-2025	Bingo verstandelijk beperkten	18.30 – 20.30 uur
	za 31-05-2025	Kinderdisco	18.30 – 20.30 uur
jun '25	za 07-06-2025	Creatieve markt en rommelmarkt	10.00 uur
	wo 11-06-2025	Kinderbingo	14.30 – 16.00 uur
	za 14-06-2025	Disco verstandelijk beperkten	18.30 – 20.30 uur
	za 28-06-2025	geen kinderdisco in verband met TT	

CURSUS STOELYOGA 2024-2025

Code 1A, 1B en 1C

Stoelyoga is een prachtige vorm van yoga voor mensen die de reguliere lessen bijvoorbeeld minder toegankelijk vinden, maar wel de effecten van yoga willen ervaren. Ook voor ouderen is stoelyoga een mooie mogelijkheid 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. Meer rust in je hoofd en in je lichaam.

Er wordt prestatieloos geoefend. 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 welzijn!

CURSUS STOELYOGA OP DE OCHTEND: 30 sept. 2024 – juni 2025

Cursus: **Stoelyoga op maandagochtend**

Aantal/Dag/Tijd: **27 / maandag / 09.30 - 10.15 uur**

27 / Maandag / 10.30 - 11.15 uur

27 / Maandag / 11.30 - 12.15 uur

Code: 1A

Code: 1B

Code: 1C

Data: 30 september, 7, 14 en 21 oktober

4, 11, 18 en 25 november, 2, 9 en 16 december,

6, 13, 20 en 27 januari, 3, 10 en 24 februari,

3, 10, 17 en 24 maart, 7 en 14 april,

12, 19 en 26 mei,

Prijs leden/niet leden: € 121.50 / € 148.50

Aantal deelnemers: min en max 9 cursisten,

Docente: Maria van Dam / Yoga Praktijk-Bloei, 0642800880

Opgave: via inschrijfformulier

Informatie: ✉ cursuscommissie@marsdijk.nl

HATHA YOGA

Code 002, 005 en 007

In Hathayoga, de bekendste yogavorm, gebruiken we beweging om in contact te komen met lichaam, emoties en denken. Je raakt bekend met āsana's (yogahoudingen), prāṇāyāma (adem), ontspanning, meditatie technieken, chakra's, etc. Je leert steeds beter de adembeweging te voelen en deze te verruimen. Een belangrijke stap naar fysieke gezondheid en je ook op langere termijn goed voelen. Daarnaast maakt yoga bewuster en ondersteunt het proces van verinnerlijking, van buiten naar binnen keren. Ik ben als yogadocent afgestudeerd bij Saswitha Bilthoven. Tot gauw hoop ik, in de yogales!

Cursus: **Hatya Yoga op de maandag**

Aantal/Dag/Tijd: 24 / maandag / 09.00 – 10.15 uur

Start 9 september

Code 002

Cursus: Hatha Yoga op de woensdagavond

Aantal/Dag/Tijd: 24 / woensdag / 20.30 – 21.45 uur
Startdatum: 11 september, schoolvakanties niet

Code 007**Cursus: Hatha Yoga op de donderdag**

Aantal/Dag/Tijd: 24 / donderdag / 10.45 – 12.00 uur
Startdatum: donderdag 12 september

Code 005

Prijs leden/niet-leden: € 138,00 / € 150,00 per cursus
Aantal cursisten: min 7 cursisten per cursus
De cursisten dienen zelf een yogamat mee te nemen.
Docente: Hedy Kunst ☎ 06-11724655
Contactpersoon: José Schut
Opgave: via aanmeldingsformulier

CURSUS TEKENEN/SCHILDEREN BEGINNERS/GEVORDERDEN**2024-2025****Code 021A, 0 21B, 021C en 021D**

Teken en schilderlessen voor beginners en gevorderden. De lessen worden gegeven op basis van de klassieke kunst waarbij diverse onderdelen aan bod komen. Ik neem je graag mee in de wereld achter de schilderkunst; hoe schilderijen zijn opgebouwd en technieken gebruikt. Vanuit eigen interesses en onderwerpen wordt gewerkt en begeleid. Van werken met potlood, houtskool tot acryl- en olieverf.

Cursus: Teken / Schilderen beginners / gevorderden

Aantal/Dag/Tijd: 30 / dinsdag / 13.00 – 15.00 uur
Prijs leden/niet leden: € 270,00 / € 330,00
Startdatum: 1 okt. in de schoolvakanties niet

Code 21A**Cursus: Teken / Schilderen beginners / gevorderden**

Aantal/Dag/Tijd: 30 / dinsdag / 20.00 – 22.00 uur
Prijs leden/niet leden: € 270,00 / € 330,00
Startdatum: 1 okt. in de schoolvakanties niet

Code 21B**Cursus: Teken / Schilderen beginners / gevorderden**

Aantal/Dag/Tijd: 30 / donderdag / 13.00 - 15.00 uur
Prijs leden/niet leden: € 270,00 / € 330,00
Startdatum: 3 okt. in de schoolvakanties niet

Code 21C**Cursus: Teken / Schilderen beginners / gevorderden**

Aantal/Dag/Tijd: 30 / donderdag / 20.00 - 20.00 uur
Prijs leden/niet leden: € 270,00 / € 330,00
Startdatum: 3 okt. in de schoolvakanties niet
Aantal deelnemers: min 7, max 10

Code 21D

Docent: Kayla van der Schuit ☎ 06-10366081
Opgave: via inschrijfformulier
Informatie: ✉ cursuscommissie@marsdijk.nl

CURSUS TEKENEN/SCHILDEREN VOOR DE JEUGD VAN 10 t/m 18 jaar 2024-2025

Code 021E, 021F

Bij de teken- en schilderlessen voor kinderen begeleid ik ze om hun creativiteit kwijt te kunnen in een uurtje les. We leren verschillende materialen en technieken kennen en werken vanuit verschillende onderwerpen. Van dieren tekenen tot stillevens maken, alles komt aan bod.

Cursus: **Tekenen / Schilderen beginners en gevorderden**
Aantal/Dag/Tijd: 11 / woensdag / 15.00 – 16.00 uur **Code 21E**
Prijs: € 49,50
Startdatum: 2 okt t/m 18 dec 2024 in de schoolvakanties niet

Cursus: **Tekenen / Schilderen beginners / gevorderden**
Aantal/Dag/Tijd: 19 / woensdag / 15.00 – 16.00 uur **Code 21F**
Prijs: € 85,50
Startdatum: 8 jan t/m 28 mei 2025 in de schoolvakanties niet

Aantal deelnemers: min 7, max 10
Docent: Kayla van der Schuit ☎ 06-10366081
Opgave: via inschrijfformulier
Informatie: ☎ cursuscommissie@marsdijk.nl

CURSUS SPAANS BEGINNERS 1^E JAARS, 2^E JAARS, 4^E JAARS EN CONVERSATIE GEVORDERDEN

Code 23A

Buenos Dias! Wil je graag Spaans leren spreken? Wil je in de zomer op vakantie gaan naar Spanje of naar andere Spaanstalige landen en wil je je daar kunnen redden? Dan is deze cursus voor jou. De lessen worden op een leuke, ontspannen manier gegeven. D.m.v. o.a. spelletjes en spreken met elkaar wordt spelenderwijs de taal geleerd. Er wordt rekening gehouden met de capaciteiten en wensen van de cursisten. Alle vaardigheden komen aan bod: luisteren, spreken, lezen en schrijven. De methode combineert de flexibiliteit van thuis studeren met duidelijk lesmateriaal en begeleiding door Karen, een gemotiveerde docente Spaans.

Cursus: **Spaans 2^e jaars** **Code 23A**
Aantal/Dag/Tijd: 24 / maandag / 20.35 – 21.50 uur
Startdatum: 7 okt, schoolvakanties niet
Boek: Con Gusto 1 Tekst- en werkboek
Prijs leden / niet leden € 135,60 / € 165,60 exclusief boek

Cursus: **Spaans conversatie gevorderden** **Code 24A**
Aantal/dag/tijd: 24 / maandag / 19.15 – 20.30 uur
Startdatum: 7 okt, schoolvakanties niet
Prijs leden / niet leden € 135,60 / € 165,60 boek in overleg met docent
Prijs leden bij 6 pers € 180,80, bij 7 pers € 155,00, bij 8 pers € 135,60

Cursus: **Spaans 4^e jaars** **Code 24B**
Aantal/Dag/Tijd: 24 / woensdag / 19.15 – 20.30 uur
Startdatum: 2 okt, schoolvakanties niet
Cursusboek: Con Gusto 2, tekst en werkboek
Prijs leden / niet leden: € 135,60 / € 165,60 exclusief boek

Cursus: **Spaans voor beginners, 1^e jaars** **Code 23B**
Aantal/Dag/Tijd: 24 / woensdag / 20.35 – 21.50 uur
Startdatum: 2 okt, 2024, schoolvakanties niet
Cursusboek: Con Gusto 1, zie hierboven
Prijs leden / niet leden: € 135,60 / € 165,60 exclusief boek

Aantal deelnemers: min 8 cursisten
Docent: Karen Gorter-Santana Burgos ☎ 06-55053059
Contactpersoon: Jacqueline Smid ☎ 06-83362763
Opgave: via aanmeldformulier, mag in 2 x betaald worden
Informatie: ✉ cursuscommissie@marsdijk.nl

CURSUS ENGELS CONVERSATIE: Code 28A,B en C
BEGINNERS, 4^{de} / 5^{de} JAARS, 6^{de} / 7^{de} JAARS EN GEVORDERDEN

Met de Engelse taal kunt u bijna overal terecht, Engels is een wereldtaal. Verstaat u de Engelse taal misschien wel redelijk goed, maar durft u het niet te spreken of zoekt u steeds naar woorden, dan zorgen deze lessen ervoor dat u meer zelfvertrouwen krijgt in het spreken ervan. In de lessen werken we op een ontspannen manier aan uw luister- en spreekvaardigheid van de Engelse taal. Er zal over verschillende (eenvoudige) onderwerpen gepraat worden in het Engels. U bent van harte welkom in één van deze groepen, afhankelijk van uw niveau. 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 beginners** **Code 29**
Aantal/Dag/Tijd: 24 / dinsdag / 19.00 - 20.30 uur
Startdatum: 1 okt (schoolvakanties en 17 dec. niet)
Cursusboek: Fairway New 1 (ISBN 9789462937826), Intertaal
Prijs leden/niet-leden: € 162,00 / € 198,00

Cursus: **Engels conversatie 4^{de}/5^{de} jaars** **Code 28A**
Aantal/Dag/Tijd: 24 / donderdag / 19.00 – 20.30 uur
Startdatum: 3 okt (schoolvakanties en 19 dec. niet)
Cursusboek: Fairway New 2 (ISBN 97 89462937840), Intertaal
Prijs leden/niet-leden: € 162,00 / € 198,00

Cursus: **Engels conversatie gevorderden** **Code 28B**
Aantal/Dag/Tijd: 24 / donderdag / 20.35 – 21.35 uur
Startdatum: 3 okt (schoolvakanties en 19 dec. niet)

Cursusmateriaal: verzorgd door docente
Prijs leden/niet-leden: € 108,00 / € 132,00
Bij 6 personen € 126,00, bij 5 personen € 151,20, bij 4 personen € 189,00

Cursus: **Engels conversatie 6^{de} / 7^{de} jaars** **Code 31**
Aantal/Dag/Tijd: 24 / woensdag / 19.15 – 20.45 uur
Startdatum: 2 okt (schoolvakanties en 18 dec. niet)
Cursusboek: vervolg Fairway New 2 (ISBN 9789462937840), Intertaal
Prijs leden/niet-leden: € 162,00 / € 198,00
Kosten cursusboek: +/- € 35,00

Aantal deelnemers: minimum 7, maximum 10
Docente: Annamarie Zanting - van Veen
Contactpersoon: Jacqueline Smid ☎ 06-83362763

REANIMATIE EN AED BASIS CURSUS najaar 2024



Dinsdag 12 november 2024

Code 048A

Cursus volgens de richtlijnen van de Nederlandse Reanimatie Raad en de Hartstichting. Inclusief certificaat.

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

Dag/Datum/Tijd: dinsdag / 12 november 2024 / 19.30 – 22.00 uur
Prijs leden/niet leden: € 52,50
Betalen aan de bar in De Dissel, gepast contant of pinnen.
Aantal / docent: min 6, max. 12 / Els de Vos
Opgave: via inschrijfformulier, t/m 25 oktober
Informatie: ✉ cursuscommissie@marsdijk.nl

REANIMATIE EN AED HERHALING CURSUS voorjaar 2025



Dinsdag 18 maart 2025

Code 048B

Dinsdag 1 april 2025

Code 048C

Cursus volgens de richtlijnen van de Nederlandse Reanimatie Raad en de Hartstichting. Inclusief certificaat.

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

Dag/Datum/Tijd: dinsdag / 18 maart en dinsdag 1 april 2025 / 19.30 – 22.00 uur
Prijs leden/niet leden: € 27,50
Betalen aan de bar in De Dissel, gepast contant of pinnen.
Aantal / docent: min 6, max. 12 / Els de Vos
Opgave: via inschrijfformulier, voor **048B** t/m 4 maart
Opgave: via inschrijfformulier, voor **048C** t/m 18 maart
Informatie: ✉ cursuscommissie@marsdijk.nl

WORKSHOP KRANSEN MAKEN 2024-2025

Code 049

Super leuk, we starten met het aanbieden van een aantal workshops kranzen maken, onder begeleiding van Baukelien Roorda, Crea4all
Je kunt per workshop inschrijven; je hoeft niet aan alle workshops mee te doen.

Workshop:	Kranzen maken	
Dag/Tijd/Code:	woensdag 16 okt 10.00 – 12.00 uur Herfstkrans	049A
Dag/Tijd/Code:	woensdag 27 nov 10.00 – 12.00 uur Kerstkrans/Winterkrans	049B
Dag/Tijd/Code:	woensdag 2 april 10.00 – 12.00 uur Fleurige Paaskrans	049C

Prijs leden/niet leden: € 9.00/ € 11.00 exclusief materiaalkosten
Betalen aan de bar in De Dissel, gepast contant of pinnen.
Aantal deelnemers: min 7, max 10
Docent: Baukelien Roorda, Crea4all. 0592 370043
Opgave: via aanmeldingsformulier, **per cursuscode**
Informatie: ✉ cursuscommissie@marsdijk.nl

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

WORKSHOP CREATIEF MET BLOEMEN 2024-2025

Code 050

Naast de workshops kranzen maken kun je je ook opgeven voor de workshops 'Creatief Met Bloemen' onder begeleiding van Baukelien Roorda, Crea4all.
Leuke workshops waar we mooie originele bloemstukken voor in huis gaan maken. Iedereen zorgt zelf voor de materialen, dat is fijn, omdat je dan die bloemen en kleuren kunt kiezen die jij mooi vindt en ook zelf het budget hiervoor kunt bepalen.
Super leuk, creatief aan de slag.
Tijdens de workshops leer je ook de kneepjes van het vak, waardoor je optimaal kunt gaan genieten van je eigen gemaakte bloemstuk.

Workshop:	Creatief met bloemen	
Dag/Tijd/Code:	wo 13 nov / 10.00 – 12.00 uur / Bloemschikking in krans	050A
Dag/Tijd/Code:	wo 12 feb / 10.00 – 12.00 uur / Royaal langwerpig tafelstuk maken met bloembollen en takken	050B

Dag/Tijd/Code: wo 12 mrt / 10.00 – 12.00 uur **050C**
Origineel tafel voorjaarsbloemstuk met glasbolvaasjes
Dag/Tijd/Code: wo 23 apr / 10.00 – 12.00 uur **050D**
Leuke horizontale schikking op een hoge vaas/schaal

Prijs leden/niet leden: € 9.00 / € 11.00 exclusief materiaalkosten
Betalen aan de bar in De Dissel, gepast contant of pinnen.
Aantal deelnemers: min 7, max 10
Docent: Baukelien Roorda, Crea4all
Opgave: via aanmeldingsformulier, **per cursuscode**
Informatie: ✉ cursuscommissie@marsdijk.nl
Na opgave (en bij voldoende aanmeldingen) ontvang je duidelijke en uitgebreide informatie over wat we gaan maken en ook wat je daar voor mee kunt nemen.

CURSUS “EEN REIS IN BEWUSTWORDING”

Code 060

Vorig jaar zijn we van start gegaan met deze cursus en vanaf september 2024, gaan we hier, onder leiding van Ingrid Boerman een vervolg aan geven. Deelnemers hoeven niet de eerste cursus te hebben gevolgd voor het vervolg van deze komende cursus. Het enige wat je motivatie hoeft te zijn, is nieuwsgierig zijn naar: Wie ben ik? Wat heeft mij gevormd? Of misschien heb jij andere vragen!
We gaan werken met als leidraad, de door Ingrid Boerman, zelfontworpen Inzicht Kaarten.

Op een laagdrempelige wijze zal ze creatieve werkvormen inzetten.
De zeven lessen zijn verspreid over zeven maanden. Leren van- en met elkaar, openstaan voor nieuwe ervaringen, inzichten en mogelijkheden.
Mis het niet, schrijf je in en doe mee!
Datum: 18 september, 16 oktober, 20 november, 15 januari, 19 februari, 19 maart, 16 april en 21 mei (reserve)

Cursus: Een reis in bewustwording **code 060**
Aantal/dag: 7 lessen/ woensdagavond
Startdatum: 18 september 2024
Tijd: 19.00 – 21.30 uur
Prijs: leden € 78.75 niet-leden € 96.75
Aantal deelnemers: min 7, bij minder aantal deelnemers wordt de prijs aangepast
Docent: Ingrid Boerman
Opgave: via aanmeldformulier
Voor vragen: ☎ 06-20884568
✉ ingrid.boerman@bvtgroep.nl

Ben jij geïnteresseerd in zelfontwikkeling? Benieuwd naar wat jou onbewust het meest beïnvloed? De werking en effecten hiervan gaan we aan de hand van zeven lessen, verspreid over zeven maanden,

CURSUS FRANS VOOR BEGINNERS

Code 101

Le français...simple comme bonjour! Ou pas ?

De meeste mensen vinden het Frans 'een mooie taal...maar wel moeilijk'. Geldt dat ook voor u? Kom dan naar de beginnerscursus Frans en leer de basis van het Frans in wekelijkse lessen van 1,5 uur! Dan zult u zien dat het Frans niet moeilijker is dan Duits of Engels en dat het uw vakantie in Frankrijk een stuk gezelliger maakt!

In de cursus zullen we aandacht besteden aan de grammatica als basis voor het voeren van een gesprekje. Ook luistervaardigheid komt aan bod en korte teksten lezen. Allemaal met als doel dat u zich in Frankrijk op vakantie meer thuis gaat voelen en zonder te blikken of te blozen uw croissantjes in de bakkerij kunt bestellen, of bij de receptie van de camping kunt vertellen dat het water in de douches koud is. En u kunt vast zelf nog wel meer situaties verzinnen waarin u zich verstaanbaar wilt kunnen maken in het populairste vakantieland voor Nederlanders!

Cursus:	Frans voor beginners 1^e jaars	Code 101
Aantal/Dag/Tijd:	24 / donderdag / 19.00–20.30uur	
Startdatum:	3 okt, schoolvakanties niet	
Cursusboek:	Voyages 1 werkboek en tekstboek	
Prijs leden/niet-leden:	€ 162,00 / € 198,00 exclusief boek	
	Bij 6 deelnemers € 189,00, bij 5 deelnemers € 226,80	
Aantal deelnemers:	min 7	
Docent:	Maeyken van Helden ☎ 0592-421325	
Contactpersoon:	Jacqueline Smid ☎ 06-83362763	
Opgave:	via inschrijfformulier, mag in 2x betaald worden	
Informatie:	✉ cursuscommissie@marsdijk.nl	

WORKSHOP ZELFVERDEDIGING EN HEALING

Code 102

Ook dit jaar organiseert de cursuscommissie een workshop zelfverdediging en healing.

Deze workshop wordt gegeven om praktische en effectieve zelfverdedigingstechnieken aan te leren, met het gebruik van drukpunten. Drukpunten zijn specifieke gebieden op het lichaam die, wanneer op de juiste manier aangeraakt of geraakt, een reactie kunnen veroorzaken die kan helpen onszelf te verdedigen.

In het tweede gedeelte zullen we ingaan op de healing door middel van drukpunten. Harko is docent taekwondo en beoefent al jaren Systema en Kyusho.

Workshop:	zelfverdediging en healing	Code 102
Datum:	donderdag 7 nov	
Tijd:	19.00 – 21.00 uur	
Prijs leden/niet-leden:	€ 9,00 / € 11,00	
Aantal deelnemers:	min 7	
Opgave:	via aanmeldformulier	
Docente:	Harko Hamminga ☎ 06-26440782	
Contactpersoon:	Jacqueline Smid ☎ 06-83362763	
Opgave :	via inschrijfformulier	
Graag duidelijk uw e-mailadres invullen		

WORKSHOP MACRAMÉ

Code 103

Macramé is "hot." Wat is macramé?

Macramé is een handwerktechniek die bestaat uit het knopen van draden, zodat er een patroon verschijnt. Deze patronen worden met de hand geknoopt. Dit jaar kunt u onder begeleiding van Karin zelf een wandhanger maken. Er zijn verschillende mogelijkheden: groot of klein, met veel of weinig technieken.



Workshop

Macramé

Code 103

Datum: donderdag 17 oktober 2024

Tijd: 19.00 – 21.00 uur

Prijs leden/niet-leden: € 9,00 / € 11,00, exclusief materiaal.

Voorbeeld: kleine wandhanger afmetingen 15x40 cm kost

€ 3,00, grotere kost ongeveer € 7,50, te betalen aan docente

Aantal deelnemers min 7

Docente: Karin Stoffers ☎ 06-26440782

Contactpersoon: Jacqueline Smid ☎ 06-83362763

Opgave: via inschrijfformulier

Graag duidelijk uw e-mailadres vermelden

CURSUS "KOM IN JE KRACHT"

Code 104

Ken je het gevoel dat je geen grip hebt op je leven en dat alles je overkomt, dat je in plaats van aan het leven aan het overleven bent? Heb je een diep verlangen om zelf het stuur in handen te hebben, ben je geïnteresseerd in zelfontwikkeling, bewustwording of spiritualiteit? Heb je het gevoel dat er meer in het leven is dan dat wat je waarneemt?

Dan zijn deze lessen waarbij we zowel theorie behandelen (NLP, systemisch werk enz.) en praktische oefeningen doen (opstellingen, kaart leggen) om vanuit je hoofd meer naar je gevoel te gaan, echt iets voor jou! Wij helpen je om kritisch te kijken naar jezelf en dagen je uit om weer de regie in eigen handen te nemen.

Cursus: **Kom in je kracht**

Code 104

Aantal/Dag/Tijd: 10 lessen/ vrijdag / 09.00 – 12.00 uur

Prijs leden/niet-leden: € 120,00 / € 150,00

Startdatum: 6 okt, schoolvakanties niet

Aantal deelnemers: min 7, max 10

Trainers: Tom Boonstra en Miranda Wrekenhorst ☎ 06-4875300

Contactpersoon: Jacqueline Smid ☎ 06-83362763

Opgave: via aanmeldingsformulier

ITALIAANS VOOR BEGINNERS EN 2^E JAARS

Code 105A EN 105B

"Buongiorno allemaal!" Hou je van de Bel Paese, zijn taal, cultuur, geschiedenis, eten en wijn, kunst en landschappen? Als je graag op vakantie gaat naar Italië, dan is dit de cursus voor jou! Een basiscursus die je zowel de Italiaanse grammatica leert als de beste manieren om je te redden in alledaagse situaties. Lessen met video's, liedjes, en spelletjes. Komend seizoen ook een cursus 2^e jaars.

De docente komt uit een familie van leraren, woonachtig in Bologna. Nicole spreekt Italiaans, Spaans, Frans, Engels en een beetje Nederlands.

Laat u goed voorlichten over deze cursus, zodat u niet voor verrassingen komt te staan! Arrivederci, tot ziens bij de cursus...

De lessen beginnen: maandag 7 okt om 19.00 uur.

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

€ 32,30 via uitgeverij Intertaal, voor Italiaans 2^e jaars

Aanrader: *Grammaticawijzer Italiaans* uitgeverij Intertaal

9789054517283 € 11,50 of *basisgrammatica Italiaans*, Prisma,

Rosanna Colicchia € 15,50

Cursus: **Italiaans 2^e jaars** **code 105A**

Aantal/Dag/Tijd: 24 / maandag / 19.00 – 20.30 uur

Startdatum: maandag 7 okt

Prijs leden/niet-leden: € 162,00/ € 198,00, exclusief boek

Cursusboek: Dieci, zie hierboven

Cursus: **Italiaans beginners** **code 105B**

Aantal/Dag/Tijd: 24 / maandag / 20.35 – 22.05 uur

Startdatum: maandag 7 okt

Prijs leden/niet-leden: € 162,00 € 198,00, exclusief boek

Cursusboek: in overleg met docent

Aantal deelnemers: min 8, max 14

Docente: Nicole Woolley ☎ 3938006336550

Contactpersoon: Jacqueline Smid ☎ 06-83362763

Opgave: via inschrijfformulier, mag in 2x betaald worden

Informatie: ✉ cursuscommissie@marsdijk.nl

WORKSHOP BUIKDANSEN

Code 106

Buikdans is een dansvorm afkomstig uit het Midden Oosten. Men vermoedt dat het is ontstaan in India. Het dansen verschilt dan ook heel erg van onze Westerse dansvormen, dat zijn veelal 'stapdansen'; dansen met onze spieren zit niet in onze cultuur. Je leert verschillende spierengroepen (buik-, bekkenbodembodem-, rugspieren...) gebruiken tijdens het dansen. Die zorgen voor meer spierkracht en stabiliteit. Oriëntaalse dans is dan ook een ode aan de vrouw en een weldaad voor het vrouwelijk lichaam.

Jeanet zorgt voor bijpassende attributen.

Workshop

Buikdansen

Code 106

Datum: vrijdag 17 januari 2025

Tijd: 19.00 – 21.00 uur

Prijs leden/niet-leden: € 9,00 / € 11,00

Aantal deelnemers: min 7

Docente: Jeanet Strijker ☎ 06-15294994

Contactpersoon: Jacqueline Smid ☎ 06-83362763

Opgave: via inschrijfformulier

Graag duidelijk uw e-mailadres vermelden

WORKSHOP SALSA DANSEN

Code 107

De salsa is een zeer populaire dans, van Cubaanse oorsprong. Salsa wordt vaak aangeprezen als een uitstekende dansstijl voor beginners vanwege de toegankelijke stappen en het sociale karakter. In tegenstelling tot sommige dansvormen die uitgebreide training of voorafgaande ervaring vereisen, kan salsa relatief snel worden geleerd, zelfs door mensen zonder danservaring.

Men kan zich opgeven met of zonder partner.

Workshop Salsa dansen

Code 107

Datum: vrijdag 21 februari 2025
Tijd: 19.30 – 21.30 uur
Prijs leden/niet leden: € 9,00 / € 11,00
Aantal: min 7
Docente: Jeanet Strijker ☎ 06-15294994
Contactpersoon: Jacqueline Smid ☎ 06-83362763
Opgave: via inschrijfformulier
Graag duidelijk uw e-mailadres vermelden

BASISCURSUS DIGITALE FOTOGRAFIE, NAJAAR 2024

Code 115 A

Altijd al wat meer van je digitale camera willen weten? Wat sluitertijd, ISO, diafragma of witbalans doet? Heb je een mooie camera 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 camera met allerlei instelmogelijkheden. We gaan ook oefenen, dus graag de camera meenemen.

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

Cursus: **Basiscursus digitale fotografie**
Aantal/Dag/Tijd: 4 / woensdag/ 19.30 – 21.30 uur
Data najaar 2024: 25 sep, 9 okt, 23 okt, 6 nov
Prijs leden/niet leden: € 36,00 / € 44,00
Aantal deelnemers: min 7 en max 9 cursisten
Docent: Bas Kramer ☎ 06-24735891
Opgave: via inschrijfformulier
Informatie: ✉ cursuscommissie@marsdijk.nl

Code 115 A

CURSUS DIGITALE FOTOGRAFIE: ANDERS KIJKEN, VOORJAAR 2025

Code 115B

Je hebt een goede camera (DSLR, systeemcamera, uitgebreide compact) en wilt meer weten over compositie en beeldopbouw en daarover 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 voor gevorderden	code 115 B
Aantal/Dag/Tijd:	4 / woensdag/ 19.30 – 21.30 uur	
Data:	26 feb, 12 en 26 mrt en 9 apr 2025	
Prijs leden/niet leden:	€ 36,00 / € 44,00	
Aantal / docent:	max 8 cursisten / Bas Kramer - ☎ 06-24735891	
Opgave:	via inschrijfformulier	
Informatie:	✉ cursuscommissie@marsdijk.nl of ☎ 06-10227796	



AANMELDINGSSTROOK VOOR LIDMAATSCHAP WIJKVERENIGING

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

Naam::

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:

€ 12,00 Gezinnen/samenwonenden + evt.
thuiswonende kinderen t/m 18 jaar.
Alleenstaanden

**Opsturen of inleveren bij de administratie van de
Wijkvereniging Marsdijk, De Dissel, Kleuvenstee 1A 9403 LT Assen**

✉ ledenadministratie@marsdijk.nl



**AANMELDINGSFORMULIER VOOR EEN CURSUS/WORKSHOP of
ACTIVITEIT 2024 / 2025**

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

CONTACTPERSONEN WIJKVERENIGING

BESTUUR : ✉ bestuur@marsdijk.nl
Voorzitter : Geert Doensen ☎ 0592-858190
Vicevoorzitter : Theo Buijs ☎ 06-13015206
Penningmeester : Roelie Rooks ☎ 06-31685274
Secretariaat : Jacqueline Smid ☎ 0592-409122
Lid : Hepke Buma ☎ 06-25113601

Beheer De Dissel : Johan Termohlen ☎ 0592-370903
Zaalaanvraag : ✉ zaalplanning@marsdijk.nl
Ledenadministratie : ✉ ledenadministratie@marsdijk.nl
Info en vragen : ✉ info@marsdijk.nl

CONTACTPERSONEN COMMISSIES

Sportcommissie : mevr. J.H. Woering ☎ 0592-347790
: ✉ sportmarsdijk@marsdijk.nl
Cursuscommissie : Hepke Buma ☎ 06-25113601
: ✉ cursuscommissie@marsdijk.nl
Ontspanningscommissie: Bert Assies ☎ 0592-867573
: ✉ bertassies9@gmail.com
Barcommissie : Agnes Buijs ☎ 06-44816901
Wijkkrant/Advertenties/ : Theo Buijs ☎ 06-13015206
Distributie : ✉ wijkkrant@marsdijk.nl
: ✉ advertentie@marsdijk.nl
Fotograaf Wijkvereniging: Gino Wiemann gino.wiemann@gmail.com
Jeugdcommissie : ✉ jeugd@marsdijk.nl
Exposeren : Jacqueline Smid ☎ 0592-409122
: ✉ exposities@marsdijk.nl
Koor Marsaria : Marsaria
: ✉ koormarsaria@gmail.com

OVERIGE CONTACTPERSONEN

Kinderboerderij : ✉ info@beekdalhoeve.nl

Wijkgebouw : Kleuvenstee 1A ☎ 0592-370903
9403LT Assen

Openingstijden De Dissel

Maandag t/m donderdag van 08.30 tot 17.00 uur en van 19.00 tot 23.00 uur. Bar sluit om 22.30 uur. Vrijdag van 08.30 tot 12.00 uur. Vrijdagavond, zaterdag en zondag alleen bij activiteiten.

De administratie is bereikbaar op maandag, dinsdag en donderdag van 09.00 tot 15.00 uur. ☎ 0592-370903



IN 6 WEKEN FIT & SLANK



Wil jij deze keer echt blijvend afvallen? Vraag dan nu je gratis intake aan.

- Uitgebreide intake met een op maat gemaakt plan
- Wekelijkse sessie met één van onze leefstijl specialisten
- Iedere week een gepersonaliseerd menu en toegang tot app voor variatie en je boodschappenlijst
- PT sessie en intake met trainer voor trainingplan en instellen eGym apparaten
- Onbeperkt trainen/groepslessen en gebruik van onze faciliteiten

Afvallen is nog nooit zo prettig en makkelijk geweest!!

Zullen we een vrijblijvende afspraak plannen?

0592-342108
www.postema.nl