

Ouderenwerk in de gemeente Rheden

De cursussen en activiteiten van Carion worden georganiseerd vanuit de volgende locaties:

De Linie in Doeburg

Dienstencentrum De Oase in Dieren

Dienstencentrum Willem de Zwijger in Rheden

Dienstencentrum De Elleboog in Velp

Voor ouderen in Dieren

Activiteiten voor ouderen in de Oase, Dieren				seizoen 2009 - 2010	
Nr.	Cursus	Aantal lessen	Dag / Tijd	Start	Kosten
139	Biljarten	wekelijks	maandag tot en met vrijdag 9.00 -17.00 uur en woensdag v.a. 13.00 uur: 10 over rood)	september '09	biljartklok
140	Klaverjassen	wekelijks	vrijdag 13.30 – 15.30 uur	4 september '09	€0,50 per keer
141	Sjoelen	wekelijks	maandag 19.00 - 21.00 uur donderdag 13.30 – 16.30 uur donderdag 19.30 – 21.30 uur	september '09	€0,50 per keer
142	Studiekringen	wekelijks	woensdag 13.30 – 16.00 uur donderdag 13.30 – 16.00 uur vrijdag 9.30 – 12.00 uur	september '09	gratis
143	Sociëteit Binnenhof Ellecom	wekelijks	Donderdag 14.30 -16.30 uur	3 september '09	gratis
144	Sociëteit De Oase	wekelijks	dinsdag 14.00 – 17.00 uur vrouwenraad donderdag 14.00 – 17.00 uur vrouwenraad zondag 13.30 – 16.30 uur	september '09	gratis
145	Sociëteit Spankeren 55+	wekelijks	elke 2e en 4e donderdag vd maand 14.00 - 16.00 uur	september '09	gratis
146	Sociëteit De Stoof Laag Soeren	wekelijks	dinsdag 14.00 – 16.00 uur	1 september '09	gratis
147	Aquarelleren	wekelijks	maandag 10.00 -12.00 uur	7 september '09	€8,50 per maand
148	Welfare	wekelijks	dinsdag 13.00 – 15.30 uur donderdag 9.30 – 11.30 uur	september '09	-
149	Knippen en naaien	wekelijks	dinsdag 10.00 – 11.30 uur	1 september '09	€8,50 per maand
150	Zangkoor zangvreugd	wekelijks	maandag 10.00 – 11.30 uur	7 september '09	€8,50 per maand
151	Country Line Dance	wekelijks	donderdag 8.45 -10.15 uur	3 september '09	€11,25 per maand
152	Country Line Dance	wekelijks	donderdag 10.30 -12.00 uur	3 september '09	€11,25 per maand

153	Yoga	wekelijks	maandag groep 1 9.00 – 10.00 uur	7 september '09	€8,50 per maand
154	Yoga	wekelijks	maandag groep 2 10.00 – 11.00 uur	7 september '09	€8,50 per maand
155	Yoga	wekelijks	maandag groep 3 11.00 – 12.00 uur	7 september '09	€8,50 per maand
156	Yoga	wekelijks	maandag groep 4 12.00 – 13.00 uur	7 september '09	€8,50 per maand
157	Yoga	wekelijks	dinsdag groep 1 8.30 – 9.30 uur	1 september '09	€8,50 per maand
158	Yoga	wekelijks	dinsdag groep 2 9.30 – 10.30 uur	1 september '09	€8,50 per maand
159	Yoga	wekelijks	dinsdag groep 3 10.30 – 11.30 uur	1 september '09	€8,50 per maand
160	Yoga	wekelijks	dinsdag groep 4 11.30 – 12.30 uur	1 september '09	€8,50 per maand
161	Gymnastiek MBVO	wekelijks	woensdag groep 1 9.00 – 10.00 uur	2 september '09	€8,50 per maand
162	Gymnastiek MBVO	wekelijks	woensdag groep 2 10.00 – 11.00 uur	2 september '09	€8,50 per maand
163	Gymnastiek MBVO	wekelijks	woensdag groep 3 11.00 – 12.00 uur	2 september '09	€8,50 per maand
164	Gymnastiek MBVO	wekelijks	woensdag groep 4 12.00 – 13.00 uur	2 september '09	€8,50 per maand
165	T'ai Chi	wekelijks	maandag 14.00 – 15.00 uur	7 september '09	€8,50 per maand
166	Sport 55+ (sporthal)	wekelijks	woensdag 11.30 – 12.30 uur	2 september '09	€8,50 per maand
167	Fit 55+ (sporthal)	wekelijks	maandag 14.45 – 15.45 uur	7 september '09	€8,50 per maand
168	Fit 55+ (sporthal)	wekelijks	dinsdag 15.15 – 16.15 uur	2 september '09	€8,50 per maand
169	Fit 55+ (sporthal)	wekelijks	woensdag 15.30 – 16.30 uur	2 september '09	€8,50 per maand
170	Volksdansen	wekelijks	vrijdag 10.00 – 11.30 uur	4 september '09	€11,25 per maand
171	Internetcafé	wekelijks	eerste donderdag van de maand 9.30 -11.30 uur in debiliotheek	september '09	
172	HCC computerinfo	wekelijks	4e dinsdag van de maand	september '09	€4,- per keer
173	Schaakinloop	wekelijks	donderdag 14.00 - 17.00 uur (Grand Café Theothorne)	3 september '09	€1,-=per keer

Omschrijving cursussen en activiteiten voor ouderen in Dieren

139 Biljarten Van libre tot driebanden... Gedurende het hele seizoen kunt u op alle dagen terecht om een spelletje te biljarten. Het is vaak wel druk bij de biljarttafel. Mocht u even moeten wachten, dan kunt u natuurlijk altijd een kopje koffie drinken een praatje maken met andere bezoekers of een kaartje leggen. Op woensdagmiddag vanaf 13.00 uur wordt er 10 over rood gespeeld.

140 Klaverjassen Iedere vrijdag kunt u terecht om een spelletje te klaverjassen. Net als bij bridge speelt u in tweetallen. Mocht u echter alleen lid willen worden, dan zal er met u gezocht worden naar een speelpartner. Gezelligheid is troef!

141 Sjoelen Tijdens een gezellige bijeenkomst voor ouderen speelt u een spelletje. Deelnemers rekenen af per keer dat zij deelnemen.

142 Studiekringen In de studiekeringen in De Oase kunt u zich samen met anderen verdiepen in diverse onderwerpen. De thema's worden altijd samen bepaald. Te denken valt aan politieke, religieuze of wetenschappelijke onderwerpen.

143 - 146 Sociëteit De Oase, Sociëteit Spankeren 55+, Sociëteit Binnenhof Ellecom en Sociëteit De Stoof Laag Soeren Tijdens sociëteitsmiddagen kunt u andere ouderen ontmoeten en samen activiteiten ondernemen. Deze activiteiten lopen uiteen van informatiebijeenkomsten tot het maken van excursies.

147 Aquarelleren Samen met anderen kunt u uw hobby uitoefenen. Op deze manier kunt u met elkaar en van elkaar technieken leren. De lessen worden begeleidt door een vakkracht.

148 Welfare Vanuit een ideële grondslag is de welfarewerkgroep ontstaan. Wekelijks ontmoeten deelnemers elkaar om samen hun creativiteit ten dienste van een goed doel te stellen. Vervoer wordt voor de deelnemers geregeld door de vrijwillige begeleidsters.

149 Knippen en naaien Een groep vrouwen komt wekelijks bijeen om samen hun hobby uit te kunnen oefenen. Deze groep is zelflerend en staat niet onder begeleiding van een vakkracht.

150 Zangkoor Zangvreugd Ongeveer 40 vrouwen nemen wekelijks deel aan dit dameskoor. En er is nog altijd plaats voor nieuwe leden. Het repertoire is zeer gevarieerd. Van volksmuziek tot operettemuziek, alles komt u tegen. Het koor staat onder deskundige leiding van een dirigente.

151, 152 en 170 Country Line Dance en Volksdansen Samen met anderen kunt u in De Oase ook Country Line Dancen of Volksdansen. De gezelligheid staat in deze bijeenkomsten hoog in het vaandel. Toch moet er ook gewerkt worden. Onder leiding van een vakdocent gaan de voetjes van de vloer.

153 - 160 Yoga Tijdens wekelijkse bijeenkomsten onder leiding van een vakkracht wordt u geoefend om beheersing over uw geest en vooral uw lichaam te krijgen en meer balans te bewerkstellen.

165 T'ai Chi Op basis van technieken die stammen uit Oosterse vechtsporten wordt u, net als bij yoga geoefend om uw geest en lichaam te beheersen. De lessen t'ai chi staan onder leiding van een vakkracht.

161 - 164 Gymnastiek MBvO Gezellig bewegen met zijn allen! In wekelijkse bijeenkomsten worden alle spiergroepen in uw lichaam geoefend. Samen werkt u aan een goede conditie. De Meer-Bewegen-voor-Ouderen activiteiten zijn bedoeld voor mensen vanaf 65 jaar. De lessen staan onder leiding van een vakkracht en worden gegeven in De Oase.

166 - 167 Sport 55+ en Fit 55+ Gezellig bewegen met zijn allen! In wekelijkse bijeenkomsten worden alle spiergroepen in uw lichaam geoefend. Samen werkt u aan een goede conditie. Fit 55+ activiteiten zijn bedoeld voor mensen vanaf 55 jaar. De activiteiten onderscheiden zich van MBvO door de grotere variëteit in het sportprogramma. De lessen staan onder leiding van een vakkracht en worden gegeven in de sporthal Theotorne.

Voor ouderen in Rheden

Cursussen voor ouderen in Willem de Zwijger, Rheden					seizoen 2009 - 2010
Nr.	Cursus	Aantal lessen	Dag / tijd	Start	Kosten
174	Koken voor mannen	8	dinsdagmiddag, tijd volgt nog	27 september '09	€ 80,00 inclusief ingrediënten
175	SMS Mobiele telefoon	2	in samenwerking met Rijn IJssel College; tijdstip en start bepaald op basis van inschrijving	september '09	gratis
176	Dialect	9	iedere 3e donderdag van de maand van 10.00 uur tot 11.30 uur	18 september, 16 november en 18 december '09 en 15 januari, 19 februari 16 april en 28 mei '10	€ 2,50 per keer
177	Mandala tekenen	4	maandag van 20.00 tot 22.00 uur	september '09	€ 40,00
178	Themabijeenkomsten	3	meer informatie volgt		

Omschrijving cursussen in Willem de Zwijger

174 Koken voor mannen In de kooklessen staat vooral gezelligheid, samen leren koken en het samen eten centraal.

175 SMS Mobiele telefonie: Carion verzorgt i.s.m Rijn IJssel educatie & integratie de workshop hoe om te gaan met mijn mobiel. In 2 ochtenden leert u praktische dingen zoals: SMSen, contactpersonen beheren etc.

176 Dialect Zoektocht naar de wortels van het Rhejes dialect.

177 Mandala tekenen

Mandala's zijn veelal cirkelvormige afbeeldingen of kunstwerken waarin mensen hun religie, cultuur of iets over zichzelf of een ander in kwijt kunnen. Denk bijvoorbeeld aan de Tibetaanse zandmandala's, een glas-in-lood rozenvenster van een kathedraal en de mandalatekeningen die in de psychologie worden gebruikt. Wij gebruiken mandala's als hulpmiddel bij meditatie en als middel om meer duidelijkheid over ons zelf te krijgen. Leuk is dan ook om zelf een mandala te tekenen. Een vorm van intuïtief tekenen waarin je onbewust iets van je zelf weergeeft op papier. Het is zeer ontspannend omdat er niets moet en alles mag in een mandala.

Activiteiten voor ouderen in Willem de Zwijger, Rheden**seizoen 2009 - 2010**

Nr.	Cursus	Aantal	Dag / tijd	Start	Kosten
179	Biljarten	vrije inloop	maandag t/m vrijdag:9.00 - 12.00 uur en 13.00 – 17.00 uur		Biljartklok
180	Bridge	wekelijks	donderdag 19.30 – 22.00 uur vrijdag 13.30 – 17.00 uur	3 september '09	€32,50 per jaar.
181	Kaarten en Jokersen	wekelijks	dinsdag 13.30 – 17.00 uur	1 september '09	€3,50 per maand
182	Sociëteit Willem de Zwijger	wekelijks	maandag 14.00 – 16.00 uur	7 september '09	€3,50 per maand
183	Sociëteit de Steeg; Parkhuis	wekelijks	dinsdag 14.00 – 16.00 uur	1 september '09	€1,50 per keer
184	Schaakclub	wekelijks	donderdag 20.00 – 22.00 uur	3 september '09	
185	Seniorenorkest	wekelijks	woensdag 9.45 – 11.45 uur	2 september '09	€7,00 per maand
186	Computerclub	10	elke 1e zaterdag van de maand 13.00 – 16.00 uur	september '09	€15,00 per jaar
187	Rode Kruis - Welfare		donderdag 9.30 – 11.30 uur	3 september '09	
188	Fitt 55+ (MBvO) Gymnastiek	wekelijks	maandag 16.00 – 17.00 uur	7 september '09	€8,50 per maand
189	Fitt 55+ (MBvO) Gymnastiek	wekelijks	woensdag 20.00 – 21.00 uur	2 september '09	€8,50 per maand
190	Fitt 55+ (MBvO) Gymnastiek	wekelijks	donderdag 9.30 – 10.30 uur	3 september '09	€8,50 per maand
191	Fitt 55+ (MBvO) Sport en Spel	wekelijks	woensdag 13.30 – 14.30 uur	2 september '09	€8,50 per maand
192	Fitt 55+ (MBvO) Sport en Spel	wekelijks	woensdag 14.30 – 15.30 uur	2 september '09	€8,50 per maand
193	Gymnastiek (WdZ)	wekelijks	dinsdag 9.30 – 10.30 uur	1 september '09	€8,50 per maand
194	Gymnastiek (WdZ)	wekelijks	dinsdag 10.45 – 11.45 uur	1 september '09	€8,50 per maand
195	Yoga (WdZ)	wekelijks	maandag 14.15 – 15.15 uur	7 september '09	€8,50 per maand
196	Country Line Dance	wekelijks	dinsdag 19.30 – 20.30 uur	1 september '09	€8,50 per maand
197	Country Line Dance	wekelijks	donderdag 13.30 – 15.00 uur	3 september '09	€11,25 per maand
198	Country Line Dance	wekelijks	donderdag 15.30 – 16.30 uur	3 september '09	€8,50 per maand
190	T'ai Chi	wekelijks	dinsdag 11.00 - 12.00 uur	1 september '09	€8,50 per maand
191	Koersbal	wekelijks	woensdag 14.15-16.15 uur	2 september '09	€6,50 per maand
192	Stijldansen	10	maandagavond	1 september '09	€65,00

Voor ouderen in Velp

Activiteiten voor ouderen in De Elleboog in Velp					seizoen 2009 - 2010	
Nr.	Cursus	Aantal Lessen	Dag / Tijd	Start	Kosten	
193	Yoga	wekelijks	maandag 9.00 – 10.00 uur maandag 10.15 – 11.15 uur maandag 13.00 – 14.00 uur maandag 14.15 – 15.15 uur maandag 15.30 – 16.30 uur vrijdag 13.00 – 14.00 uur vrijdag 14.15 – 15.15 uur	7 september '09	€ 8,50 per maand	
194	Tai Chi	wekelijks	donderdag 9.00 – 10.00 uur donderdag 10.15 – 11.15 uur donderdag 11.30 – 12.30 uur	10 september '09	€ 8,50 per maand	
195	Fifty Fit	wekelijks	maandag 9.30 – 10.30 uur	7 september '09	€ 8,50 per maand	
196	Gym 50+	wekelijks	dinsdag 9.15 – 10.15 uur dinsdag 10.15 – 11.15 uur	8 september '09	€ 8,50 per maand	
197	Jazz gym	wekelijks	donderdag 10.30 – 11.30 uur donderdag 11.30 – 12.30 uur	10 september '09	€ 8,50 per maand	
198	Gym Eiberstraat	wekelijks	donderdag 16.00 -17.00 uur	10 september '09	€ 8,50 per maand	
199	Gym Rozendaal	wekelijks	donderdag 9.00 – 10.00 uur	10 september '09	€ 8,50 per maand	
200	Gym Nijenstede	wekelijks	dinsdag 10.30 - 11.30 uur	8 september '09	€ 8,50 per maand	
201	Sport en Spel	wekelijks	donderdag 15.00 -16.00 uur	10 september '09	€ 8,50 per maand	
202	Nordic Walking	wekelijks	donderdag 13.00 – 14.00 uur dinsdag 11.30 –13.00 uur (nieuw)	10 september '09	€ 8,50 per maand	
203	Wandelen/ Fietsen	wekelijks	dinsdag v.a 13.30	hele jaar door	gratis	
204	Koersbal	wekelijks	vrijdag 13.30 -16.00 uur	11 september '09	€ 7,25 per maand	
205	Sjoelen	wekelijks	vrijdag 13.30 – 16.00 uur	Hele jaar door	€ 1,50 p/keer	
206	Welfare/ handwerken	wekelijks	woensdag 9.30 – 11.30 uur			
207	Societeit de Ulenpas	wekelijks	maandag 13.00 – 16.00 uur Info Mw ter Beek 026-3616523	7 september '09		
208	Societeit de Elleboog	wekelijks	donderdag 13.00 -16.00 uur Info Mw Saarberg 026 363 51 66	10 september '09		
209	Sociëteit Rozendaal	wekelijks	elke 1ste en 3de dinsdag v/d mnd Info Mw Ripping 026 364 63 16	8 september '09		
210	Sociëteit zondag- inloop	wekelijks	elke 2de en 4de zondag v/d mnd Info Mw Hachmang 026 361 81 48	13 september '09		
211	Bridgesoos De Elleboog	wekelijks	woensdag 13.30 -16.30 uur Info Mw Harren 026 361 72 35	9 september '09	€ 12 p/kw	

212	Bridge Rozendaal	wekelijks	dinsdag 13.30 - 16.30 uur Info werkgroep ouderenwerk 026 363 46 87	8 september '09	
213	Bingo	wekelijks	elke 1ste dinsdag van de maand 13.30 – 17.00 uur	1 september '09	€ 1,00 per lot
214	Biljarten	wekelijks	maandag v.a 9.00 uur woensdag v.a. 9.00 uur donderdag 14.00 – 16.00 uur vrijdag v.a 9.00 uur vrijdag v.a 13.00 uur	hele jaar door	€ 3,00 per dagdeel
215	Workshop mobiele telefonie	2	meer informatie volgt	najaar/voorjaar	gratis
216	Workshop senioren koken	5	meer informatie volgt Info Mw Zeevalk 06-50231686	najaar/voorjaar	€ 90,00
217	Workshop creatief schrijven	5	meer informatie volgt Info Mw B Overmars 026-3643617	najaar/voorjaar	€ 48,00

216 Workshop koken voor senioren Carion verzorgt deze workshop in samenwerking met Anne's kookpunt.

In de kooklessen staat vooral gezelligheid, samen leren koken en het samen eten centraal.

215 Workshop Mobiele telefonie Carion verzorgt i.s.m Rijn IJssel educatie & integratie de workshop hoe om te gaan met mijn mobiel. In 2 ochtenden leert u praktische dingen zoals: SMSen, contactpersonen beheren etc.

MBvO algemeen: MBvO staat voor meer bewegen voor ouderen. Hieronder vallen alle activiteiten die gericht zijn op beweging zoals: yoga, fifty fit, sport en spel, jazzgym, tai chi, etc. MBvO is vooral gericht op de zelfredzaamheid en maatschappelijk participatie.

207 - 210 Sociëteiten Bij deze activiteit kunt u een spelletje spelen of gewoon samenzijn.