

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 Stooft 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 Jokeren | 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.