

Cursus	Tijdstip	Start	Aantal lessen	Kosten	
				lessen	boek e.d.
Basiscursus computergebruik	Dinsdag 13.00 - 15.00	In overleg	12	€85,75	€19,25
Internet, e-mail, Internetbankieren	Dinsdag 10.00 - 12.00	In overleg	12	€85,75	€19,25

Basiscursus computergebruik: Als beginner leert u omgaan met de computer, het toetsenbord, de muis en de printer. Geoefend wordt met het openen en sluiten van programma's, het switchen tussen programma's en het werken met programma's. Aan het eind van de cursus bent u in staat een tekst te typen, iets te kopiëren of te verplaatsen, een tekening in Paint te maken, te rekenen met de Rekenmachine. U leert een nieuwe map te maken en de werking van de Prullenbak. U kunt, indien u dat wilt, uw eigen laptop meenemen. Voorkennis is niet nodig.

Internet, e-mail, Internetbankieren: Via internet is oneindig veel informatie te verkrijgen. Is het voor u nog een raadsel hoe dat 'surfen op internet' werkt, dan is deze cursus een aanrader. Tevens leert u e-mailen en maakt u kennis met Internetbankieren. Om aan de cursus deel te kunnen nemen is enige ervaring met de computer vereist. Mocht u deze ervaring missen, volg dan eerst onze basiscursus computergebruik.

Aanmelding

Computercursussen voor 55 plussers

Hr. / Mevr.** Achternaam Voornaam Voorletters

Straat nr. Postcode Woonplaats

Telefoon Mobiel nummer:

meldt zich aan voor de cursus:

- Basiscursus computergebruik *
- Internet, E-mail en Internetbankieren *
(aankruisen wat u wenst)

Totale kosten per cursus € 105,00 ***

Om thuis te oefenen kan ik gebruik maken van:

- een computer met Windows 7.
- een computer met Windows Vista.
- een computer met Windows XP.
- een computer met een oudere versie van Windows dan XP.
- ik heb geen computer om te oefenen.

Inschrijfdatum..... Handtekening

* Er dienen minimaal 8 cursisten te zijn.

** Streep door wat **niet** van toepassing is

*** Vlak voor aanvang van de cursus ontvangt u een factuur met gegevens voor de betaling.

Bij voldoende aanmeldingen starten bovengenoemde cursussen in januari 2011

Voor cursussen computer:

**Dit formulier verzenden naar de docent: Aaltje van Roekel, Achtergaardsestraat 8, 6923 BE Groessen
Bel of mail voor meer informatie de docent: 0316 - 52 45 36, aaltjevanroekel@hetnet.nl**

CARION Sport en Bewegen 55+

Cursus	Duur	Tijdstip	Kosten*
Tai Chi	12 lessen van 1 uur	Dinsdag 09:30-10:30	€ 65,00
Stoelgym	wekelijks	Donderdag 11:00-12:00	€ 1,00
			Per keer
MBVO-gymnastiek	wekelijks	Dinsdag 14:00-15:00	€ 22,10
bij Unitas	wekelijks	Dinsdag 15:00-16:00	Per kwartaal
	wekelijks	Woensdag 8.30-10.00	
Country dansen	12 lessen van 1 uur	Woensdag 9:30-10:30	€ 50,00
Volksdansen	wekelijks	Donderdag 14:30-15:30	€ 7,00
			Per maand

Tai Chi: Tai Chi is een Chinese bewegings- en gezondheidsleer. Het zijn zachte, vloeiende bewegingen waardoor de doorstroming verbetert en je meer energie krijgt. Alle oefeningen kunnen zowel zittend als staand gedaan worden. Tai Chi Tao is zeer geschikt voor iedereen, maar vooral ook voor ouderen en mensen met reumatische aandoeningen. Op den duur hebben zij minder last van pijn en stijfheid. De rustige oefeningen hebben een helend effect. Het is een ontspannen manier van bewegen, erg prettig en leuk om te doen! Bij voldoende aanmelding start: *11 januari en 12 april 2011*

Stoelgym: Wekelijks onder begeleiding aan uw conditie werken, ook als u minder goed ter been bent.

Meer bewegen voor ouderen: MBVO-gymnastiek en spel wordt georganiseerd door Carion i.s.m. Unitas. Na een warming-up worden grond- en loopoefeningen gedaan evenals balspelen

Nieuw!!! Country dansen: Iedereen die graag wil bewegen en dansen op muziek kan hier aan meedoen. De dansen worden door een ervaren docent in een rustig tempo aangeleerd.

Bij deze dansen heb je geen danspartner nodig en men hoeft geen speciale kleding aan.

Wel is aan te raden om makkelijke schoenen te dragen.

Volksdansen: Onder deskundige begeleiding combineert u gezelligheid met beweging.

Er worden regelmatig nieuwe dansen ingestudeerd.

Aanmelding

Hr. / Mevr.** Achternaam Inschrijfdatum

Geboortedatum

Voornaam Voorletters Bijzonderheden (bv medicatie)

Straat nr.

Postcode Woonplaats

Telefoon meldt zich aan voor de cursus.....

E-mailadres Handtekening

Machtiging

Hiermee machtig ik Carion eenmalig de cursuskosten voor bovengenoemde cursus af te schrijven van;

Bank / girorekening..... Datum

Ten name van Handtekening.....

Voor Sport en Bewegen 55+:

Dit formulier inleveren bij, verzenden naar: Carion, Ouderenwerk t.a.v. Wilma Langeveld

De Linie 4, 6982 AZ DOESBURG of E-mail: w.langeveld@carion.nl