

## Cursussen en activiteiten voor mensen met een beperking seizoen 2009-2010

Nr.	Cursus/activiteit	Aantal lessen	Dag / tijd	Start	Kosten
101	Clubavond	seizoen	Donderdag 19.00 - 21.00 uur	17 september '09	€ 90,00
102	Muziek	15 1x14 dagen	Dinsdag 19.00- 20.30 uur	22 september '09	€ 63,00
103	Computercursus 'spel'	10 lessen	Woensdag 18.30 19.30 uur	23 september '09	€ 28,00
104	Computercursus Voor beginners en gevorderden	10 lessen	Donderdag 18.30 -20.00 uur	24 september '09	€ 42,00
105	Bowling (bij bowlingcentrum Bousema).	8x per jaar	Zaterdag 15.30- 17.00 uur	10 oktober '09. Voor andere data zie tekst.	Betalingen vooraf per acceptgiro of automatische betaling. € 7,75 per keer
106	Nordic Walking cursus	6	Dinsdag 18.30 - 19.30 uur	1 september '09	€ 30,00 incl. materiaal
	Zwemclub	seizoen	Maandag 18.30 - 19.30 uur	september '09	Opgeven bij het zwembad
	Nordic Walking (Voor gevorderden*)	seizoen	Zondag 10.30 - 11.30 uur	13 september '09	Strippenkaart 10x € 35,- (excl. Materiaal) Betaling rechtstreeks aan Anja Sturris
	Filmavond	4	Donderdag 19.00 uur	29 okt, 10 dec '09 en 28 jan, 18 maart '10.	Toegang € 2,50
	Nieuwjaarsreceptie		Donderdag 19.00 - 21.00 uur	7 januari '10	

### 101 Clubavond

Elke donderdagavond van september tot en met mei is er van 19.00 - 21.00 uur een vrijetijdsclub voor mensen vanaf 16 jaar. Tijdens deze avonden wordt er geknutseld, spelletjes gedaan, gekookt of gewerkt aan een gezamenlijk project zoals bijvoorbeeld een playbackshow. Soms worden ook avonden georganiseerd die toegankelijk zijn voor een breder publiek, en zijn ook je vrienden of familie of kennissen welkom. Een enthousiaste groep vrijwilligers begeleidt deze avond.

We zijn op zoek naar nieuwe leden en vrijwilligers!

### 102 Muziekgroep

*Docent: Maria Kanters*

Vind je het leuk om samen met anderen muziek te maken dan is dit misschien iets voor jou.. Het is niet nodig dat je een instrument kunt bespelen. Er worden vooral ritme instrumenten gebruikt maar ook wordt er gezongen. Deze groep vindt het altijd leuk om nieuwe talenten te mogen ontvangen.

### 103 Computer en 'spel': ontdek de mogelijkheden van de computer, als je niet kunt lezen of schrijven.

*Docent: Sjoukje Kunne- Boonstra*

Dit jaar wil je misschien toch eens leren werken op de computer. Deze lessen zijn speciaal voor mensen die niet of nauwelijks kunnen lezen of schrijven en toch met de computer aan de slag willen. We laten zien dat computeren voor jou ook leuk is als vrijetijdsbesteding.

#### **104 Computercursus voor beginners en gevorderden.**

*Docent: Sjoukje Kunne -Boonstra*

Deze lessen zijn voor mensen die kunnen lezen en schrijven en met de computer willen leren omgaan. Voor beginners starten we met de basis. Je leert hoe je de computer op de juiste manier aan en uitzet. Je leert met de muis en het toetsenbord werken. Je leert typen zodat je je eigen brief kunt schrijven. We gaan bezig met e-mailen, internet en laten zien hoe je muziek kunt downloaden. Ook besteden we aandacht aan wat je beter niet kunt doen op de computer, veilig werken op de computer. Natuurlijk geldt dat iedereen dit in zijn eigen tempo doet.

#### **105 Bowling**

Bowlen bij bowlingcentrum Bousema is superleuk en iedereen kan het! Bij deze luxe bowlingbaan gaat alles automatisch, maar gooien moet je uiteraard nog wel zelf doen. Lijkt het je leuk om te bowlen schrijf je dan in. Vermeld op het inschrijfformulier wel duidelijk op welke data je mee wilt doen. Kom wel op tijd! Want je moet ook nog bowlingschoenen passen. Bovendien is het jammer als jouw team op je moet wachten. Data: 10 okt, 7 nov, 12 dec, 9 jan, 6 febr, 6 maart, 10 april, 8 mei.

#### **106 Nordic Walking cursus voor nieuwe leden.**

Wil je weten of Nordic Walking iets voor je is, volg dan een cursus. In september is er weer een mogelijkheid. Het gaat om 6 lessen en je sluit af met een diploma. Kosten € 30,00 incl huur van de stokken (poles). Startpunt is bij Anja Sturris aan Hessenweg 3 in Lochem. We starten al snel in het seizoen want dan is het nog licht buiten. Datum: Dinsdagavond 1 september van 18.30 - 19.30 uur.

#### **Zwemclub**

Ben je 10 jaar of ouder, dan is het mogelijk deel te nemen aan de zwemclub in het recreatiebad van zwembad 'De Beemd'. Elke maandagavond wordt er gezwommen van 18.30 - 19.30 uur vanaf september tot en met mei. De begeleiding wordt gedaan door ervaren vrijwilligers. Ze dagen je graag uit om lekker te bewegen. Een vast onderdeel is 15 minuten zwemaerobic. Lekker in- en ontspannen op muziek. Goed voor je conditie en spieren. Opgeven rechtstreeks bij de Beemd. Telefoon: 0573 252 620.

#### **Nordic Walking**

Op zondagen van 10.30 - 11.30 uur is er Nordic Walking voor gevorderden.

\* Dit is voor deelnemers die al een Nordic Walking cursus gedaan hebben. Er wordt gebruik gemaakt van een strippenkaart, deze kost € 35,00 voor 10x.

#### **Filmavonden op donderdagavond en zondagmiddag**

Het zal gaan om Nederlands gesproken films. Op donderdagavond in locatie De Garve. Data: 29 okt, 10 dec, 28 jan en 18 maart. Entree: € 2,50. Aanwezig zijn om 19.00 uur, we starten de film om 19.15 uur.