

<b>Cursussen en activiteiten in De Linie, Doesburg</b>					
<b>Nr</b>	<b>aktiviteit</b>	<b>Aantal lessen</b>	<b>Dag / tijd</b>	<b>Start</b>	<b>Kosten</b>
<b>Computercursussen 55 +</b>					
112	Oriëntatie PC	12	dinsdag 10.00 - 12.00 uur	14 september '10	€ 105,00 inclusief boek
113	Internet, email en internetbankieren	12	dinsdag 13.00 - 15.00 uur	14 september '10	€ 105,00 inclusief boek
<b>Sport en bewegen 55+</b>					
114	Tai Chi	12	dinsdag	28 september '10 11 januari en 12 april 2011	€ 65,00
115	MBVO breedtesport	Wordt nader bekend gemaakt			
116	Volksdansen	wekelijks m.u.v. juli en augustus	donderdag 14.30-15.30 uur	2 september 2010	€ 7,00 per maand
117	Stoelgym	wekelijks	donderdag 10.45-11.45 uur	doorlopend	€1,00 per keer
118	Meer bewegen voor ouderen Arm- gardstraat Unitas	wekelijks	woensdag 8.30-10.00 uur	September '10	€ 22,10 per kwartaal aan Unitas
119	55+ gym Armgardstraat Unitas	wekelijks	dinsdag 14.00-15.00 uur	September '10	idem
<b>Ontmoeting en inloop voor iedereen</b>					
120	Inloop Linie 4 met o.a. sjoelen	wekelijks	woensdag 8.30- 12.30 uur	doorlopend	gratis
121	Inloop met o.a. schilderen en inter- netcafe	wekelijks	woensdag 12.30- 16.00 uur	doorlopend	gratis, alleen materi- aalkosten bij schilde- ren
122	Inloop met o.a. kamer –jeu- de- boules, klaverjassen, jokeren en Internetcafe	wekelijks	vrijdag 8.30-12.30 uur	doorlopend	gratis
123	Inloop met o.a. biljarten	wekelijks	nadere info volgt	start najaar 2010	gratis
<b>Ontmoeting voor 55+</b>					
124	Open Tafel, huize St. Elisabeth	wekelijks	donderdag 12.15 uur	doorlopend	€ 7,75
125	Dag van de ouderen	een maal	woensdag 6 oktober 13.30 uur zaal open	eenmalig	gratis
126	Kunstbus	3x per seizoen	zie programma pagina 49		per voorstelling all in prijs voor voor- stel- ling, vervoer en consumptie
<b>Ontmoeting voor Turkse vrouwen</b>					
127	Koffieochtend Turkse vrouwen	wekelijks	woensdag 9.00- 11.00 uur	doorlopend	gratis
128	Koffieochtend in het kader van Boekenpret, voor ouders van 0-3 jarigen, bibliotheek Doesburg	1x per maand	wordt nader be- kend gemaakt		gratis
<b>Informatie en advies</b>					
129	Seniorenloket	wekelijks	woensdag 10.30- 11.30 uur	doorlopend	gratis

130	Spreekuur Steunpunt Vrijwilligerswerk	wekelijks	vrijdag 10.00-12.00 uur	doorlopend	gratis
131	Werkgroep voorlichting: Dag van de mantelzorg	eenmalig	dinsdag 9 november		gratis
132	Informatieavond over vergeetachtigheid	eenmalig	donderdag 30 september 19.30-21.30 uur		gratis

### Activiteiten voor ouderen in De Oase, Dieren

Nr.	Cursus	Aantal lessen	Dag / Tijd	Start	Kosten
133	Biljarten	wekelijks	maandag tot en met vrijdag 9.00 -17.00 uur en woensdag v.a. 13.00 uur: 10 over rood)	september '10	biljartklok
134	Klaverjassen	wekelijks	vrijdag 13.30 - 15.30 uur	september '10	€ 0,60 per keer
135	Sjoelen	wekelijks	maandag 19.00 - 21.00 uur donderdag 13.30 - 16.30 uur donderdag 19.30 - 21.30 uur	september '10	€ 0,60 per keer
136	Studiekringen	wekelijks	woensdag 13.30 - 16.00 uur, mw. L. Woudstra donderdag 13.30 - 16.00 uur, dhr. K. van Drunen vrijdag 9.30 - 12.00 uur, dhr. H.G. van Manen	oktober '10	Afhankelijk van groep
137	Sociëteit Binnenhof Ellecom	wekelijks	donderdag 14.30 -16.30 uur	september '10	Gratis
138	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 '10	Gratis
139	Sociëteit Spankeren 55+	wekelijks	elke 2e en 4e donderdag v.d. maand 14.00 - 16.00 uur	september '10	Gratis
140	Sociëteit De Stoof Laag Soeren	wekelijks	dinsdag 14.00 – 16.00 uur	september '10	Gratis
141	Aquarelleren	wekelijks	maandag 10.00 -12.00 uur dhr. J. Schiphorst	6 september '10	€ 10,- pm
142	Welfare	wekelijks	dinsdag 13.00 – 15.30 uur donderdag 9.30 – 11.30 uur	september '10	-
143	Zangkoor Zangvreugd	wekelijks	maandag 10.00 – 11.30 uur, mw. L. Adolfsen	6 september '10	€ 8,80 pm
144	Country Line Dance	wekelijks	donderdag 8.45 -10.15 uur donderdag 10.30 -12.00. uur mw. Van Voorst	9 september '10	€ 15,- pm
145	Yoga	Wekelijks	maandag groep 1 9.00 – 10.00 uur maandag groep 2 10.00 – 11.00 uur maandag groep 3 11.00 – 12.00 uur maandag groep 4 12.00 – 13.00 uur mw. M. Metz	6 september '10	€ 10,- pm
146	Yoga	Wekelijks	dinsdag groep 1 8.30 – 9.30 uur dinsdag groep 2 9.30 – 10.30 uur dinsdag groep 3 10.30 – 11.30 uur dinsdag groep 4 11.30 – 12.30 uur mw. M. Metz	7 september '10	€ 10,- pm
147	Gymnastiek MBVO	Wekelijks	Woensdag groep 1 9.00 – 10.00 uur woensdag groep 2 10.00 – 11.00 uur woensdag groep 3 11.00 – 12.00 uur woensdag groep 4 12.00 – 13.00 uur mw. G. van Beek	8 september '10	€ 10,- pm
148	T'ai Chi	wekelijks	maandag 14.00 – 15.00 uur, mw. M. Folst	6 september '10	€ 10,- pm
149	Sport 55+ (sporthal)	wekelijks	woensdag 11.30 – 12.30 uur, mw. I. de Boer	8 september '10	€ 10,- pm
150	Fit 55+ (sporthal)	Wekelijks	maandag 14.45 – 15.45 uur, mw. C. Kentin dinsdag 15.15 – 16.15 uur, mw. I. de Boer woensdag 15.30 – 16.30 uur, m w. I. de Boer	6 september '10 7 september '10 8 september '10	€ 10,- pm
151	Volksdansen	wekelijks	vrijdag 10.00 – 11.30 uur, mw. van Voorst	september '10	€ 10,- pm
152	Internetcafé	wekelijks	eerste donderdag van de maand 9.30 -11.30 uur in de bibliotheek	september '10	-
153	HCC computerinfo	wekelijks	4e dinsdag van de maand	september '10	€ 4,- per keer

## Cursussen en activiteiten voor ouderen in Willem de Zwijger, Rheden

Nr.	Cursus	Aantal lessen	Dag / tijd	Start	Kosten
154	Schilderclub Rheden	36	Vrijdagochtend 9.30 -12.00 uur	6 september '10	€ 5,20 per keer
155	SMS-Mobiele telefoon	2	i.s.m. Rijn IJssel College; tijdstip en start bepaald op basis van inschrijving		Gratis
156	Dialect	9	Iedere 3e donderdag van de maand van 10.00 uur tot 11.30 uur		€ 2,50 per keer
157	Ouderen contact-middagen	9	Maandelijks, wisselend van locatie		Afhankelijk van onderwerp
158	Themabijeenkomsten	3	Houd publicaties in de gaten		Gratis
159	Stijldansen	10	Maandagavond	6 september '10	€ 10,- pm
160	Opruimen en organiseren	2	Planning volgt		€ 30,-
161	Biljarten	Vrije inloop	maandag t/m vrijdag: 9.00 – 12.00 en 13.00 – 17.00 uur	Hele jaar door	Biljartklok
162	Bridge	36	Donderdag 19.30 – 22.00 Vrijdag 13.30 - 17.00 uur	6 september '10	€ 32,50 per jaar
163	Kaarten en Jokers	36	Dinsdag 13.30 – 16.30 uur	6 september '10	€ 3,65 pm
164	Sociëteit Willem de Zwijger	36	Maandag 14.00 – 16.00 uur	6 september '10	Deelname spaarpot
165	Sociëteit de Steeg; Parkhuis	36	Dinsdag 14.00 – 16.00 uur	6 september '10	Deelname spaarpot
166	Schaakclub	36	Donderdag 20.00 – 22.00 uur	6 september '10	Bijdrage via club
167	Seniorenorkest	40	Woensdag 9.45 – 11.45 uur	6 september '10	€ 7,25 pm
168	Computerclub	10	Elke 1e zaterdag van de maand 13.00 – 16.00 uur	6 september '10	Bijdrage via club
169	Rode Kruis - Welfare	36	Donderdag 9.30 – 11.30 uur	6 september '10	Gratis, koffie en thee voor eigen rekening
170	Fitt 55+ (MBvO) Gymnastiek	36	Maandag 16.00 – 17.00 uur	6 september '10	€ 10,- pm
171	Fitt 55+ (MBvO) Gymnastiek	36	Woensdag 20.00 – 21.00 uur	6 september '10	€ 10,- pm
172	Fitt 55+ (MBvO) Gymnastiek	36	Donderdag 9.30 – 10.30 uur	6 september '10	€ 10,- pm
174	Sport en Spel	36	Woensdag 13.30 – 14.30 uur	6 september '10	€ 10,- pm
176	Sport en Spel	36	Woensdag 14.30 – 15.30 uur	6 september '10	€ 10,- pm
177	Gymnastiek (WdZ)	36	Dinsdag 9.30 – 10.30 uur	6 september '10	€ 10,- pm
178	Gymnastiek (WdZ)	36	Dinsdag 10.45 – 11.45 uur	6 september '10	€ 10,- pm
179	Yoga (Klokhuis)	36	Maandag 14.15 – 15.15 uur	6 september '10	€ 10,- pm
180	Yoga (De Steeg; Parkhuis)	36	Donderdag 13.30-14.30 uur	6 september '10	€ 10,- pm
181	Country Line Dance	36	Dinsdag 19.30 – 20.30 uur	6 september '10	€ 10,- pm
182	Country Line Dance	36	Donderdag 13.30 – 15.00 uur	6 september '10	€ 10,- pm
183	T'ai Chi	36	Dinsdag 11.00 - 12.00 uur	6 september '10	€ 10,- pm
184	Koersbal	36	Woensdag 14.15 - 16.15 uur	6 september '10	€ 6,75 pm

## Activiteiten voor ouderen in De Elleboog, Velp

Nr.	Cursus	Aantal Lessen	Dag / Tijd	Start	Kosten
185	Yoga	36	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	6 september '10	€ 10,- pm
186	Tai Chi	36	Donderdag 9.00 – 10.00 uur Donderdag 10.15 – 11.15 uur Donderdag 11.30 – 12.30 uur	9 september '10	€ 10,- pm
187	Fifty Fit	36	Maandag 8.30 – 09.30 uur Maandag 9.30 – 10.30 uur	6 september '10	€ 10,- pm
188	Gym 50+	36	Dinsdag 9.15 – 10.15 uur Dinsdag 10.15 – 11.15 uur Donderdag 11.15 tot 12.15 uur (in SCC de poort te Velp) Donderdag 14.30 tot 15.30 uur	7 september '10	€ 10,- pm
189	Jazz gym	36	Donderdag 10.30 – 11.30 uur Donderdag 11.30 – 12.30 uur	9 september '10	€ 16,- pm
190	Gym de Dumpel	36	Donderdag 16.30 -17.30 uur	9 september '10	€ 10,- pm
191	Gym Rozendaal	36	Donderdag 9.00 – 10.00 uur	10 september '10	€ 10,- pm
192	Gym Nijestede	36	Donderdagochtend 10.30 - 11.30 uur	7 september '10	€ 10,- pm
193	Sport en Spel de Dumpel	36	Donderdag 15.30 tot 16.30 uur	9 september '10	€ 10,- pm
194	Nordic Walking	36	Donderdag 13.00 – 14.00 uur Dinsdag 11.30 –13.00 uur (nieuw)	9 september '10	€ 10,- pm
195	Wandelen/ Fietsen		Dinsdag vanaf 13.30 uur	Hele jaar door	Gratis
196	Koersbal	n.v.t	Vrijdag 13.30 -16.00 uur	10 sept 2010	€ 7,25 p/m
197	Sjoelen	n.v.t.	Vrijdag 13.30 – 16.00 uur	Hele jaar door	€ 1,50 p/keer
198	Welfare/ handwerken	n.v.t	Woensdag 9.30 – 11.30 uur		
199	Societeit de Ulenpas	n.v.t	Maandag 13.00 – 16.00 uur Info Mw ter Beek 026-3616523	30 augustus '10	
200	Societeit de Elleboog	n.v.t	Donderdag 13.00 -16.00 uur Info Mw Saarberg 026-3635166	2 september '10	
201	Sociëteit Rozendaal	n.v.t	Elke 1ste en 3de dinsdag v/d maand Info Mw Ripping 026-3646316	7 september '10	
202	Sociëteit zondagin- loop	n.v.t	Elke 2de en 4de zondag v/d maand Info Mw Hachmang 026-3618148	Het hele jaar door	
203	Bridgesoos de El- leboog	n.v.t	Woensdag 13.30 -16.30 uur Info Mw Harren 026-3617235	1 september '10	€ 6 p/ kw
204	Bridge Rozendaal	n.v.t	Dinsdag 13.30 – 16.30 uur Info ouderenwerk 026 363 46 87	7 september '10	
205	Bingo	n.v.t	Elke 1ste dinsdag v/d maand 13.30 – 17.00 uur	7 september '10	€ 0,50 p/ lot
206	Biljarten	n.v.t	Maandag vanaf 9.00 uur Woensdag vanaf 9.00 uur Donderdag 14.00 – 16.00 uur Vrijdag vanaf 9.00 uur Vrijdag vanaf 13.00 uur	Hele jaar door	€ 3,00 p/ dagdeel per groep
207	Workshop senioren koken	5	Nog niet bekend Info Mw Zeevalk 06-50231686	Najaar / voorjaar	€ 90,00
208	Workshop creatief schrijven	5	Nog niet bekend Info Mw B Overmars 026-3643617	Najaar/voorjaar	€ 48,00