

PRAKTISCHE INFORMATIE

In dit overzicht vindt u het huidige cursus- en activiteiten aanbod van aan-z in gemeente Terneuzen en gemeente Assenede.

Contactgegevens

Wilt u meer informatie of wilt u vrijblijvend deelnemen aan een proefles? Neem contact met ons op: 0115 56 30 15 (NL), 09 344 36 10 (BE) of info@aan-z.eu.

Personen met een beperking

♿ Activiteiten waarbij dit pictogram staat, zijn makkelijk toegankelijk voor rolstoelgebruikers. Wij verzoeken u vooraf aan te geven dat u rolstoelgebruiker bent.

UITpas in Assenede

UITPAS Bij activiteiten waar dit pictogram staat, kunt u gebruikmaken van de UITpas.

Intensiviteit

Bij verschillende activiteiten kunt u de intensiviteit inschatten naargelang het aantal sterren.

- ★ Voor iedereen. Ook voor deelnemers die niet (meer) mobiel zijn.
- ★★ Voor deelnemers die een uur rustig kunnen bewegen.
- ★★★ Voor deelnemers die mobiel zijn en wat meer uitdaging willen.

Inschrijven

Via onze website www.aan-z.eu/agenda kunt u zich inschrijven voor de gewenste activiteit. Dit kan vaak ook als de activiteit al is begonnen (m.u.v. digitale cursussen). Heeft u hulp nodig? Neem dan contact met ons op.

BLIJVEN BEWEGEN

Een goede gezondheid is belangrijk. Bewegen biedt lichamelijke en geestelijke voordelen. Ook voor wie een dagje ouder wordt of een drukke agenda heeft.

Aerobics ★ ★

Aerobics is een actieve vorm van lichaamsbeweging, waarbij ritmische oefeningen gecombineerd worden met rekken, strekken en krachttraining.

- Dinsdag | start 05/09 | 13.30 - 14.30 u. | Gregoriuscentrum, Axel | € 11,80 p.m.

Bewegen op maat ★ ♿

Heeft u niet veel ervaring met bewegen of heeft u last van fysieke kwaaltjes? Maak dan kennis met onze aangepaste beweeglessen. Op een rustig niveau leert u hoe u het best beweegt, zonder het lichaam te overbelasten.

- Vrijdag | start 08/09 | 14.00 - 15.00 u. | Vliegende Vaart, Terneuzen | € 14,60 p.m.

Body gym ★ ★ ★

Body gym biedt afwisselende oefeningen op muziek.

- Maandag | start 04/09 | 09.30 - 10.30 u. | Gymzaal 't Geuzennest, Biervliet | € 14,60 p.m.

Dansen voor gevorderden ★ ★

Dansen is een activiteit voor zowel dames als heren. Een vaste danspartner is niet vereist. Ervaring is nodig.

- Vrijdag | start 08/09 | 9.45 - 11.15 u. | De Vlaschaard, Koewacht | € 13,20 p.m.

Gym ★ ★

Gevarieerde beweegoefeningen, met en zonder attributen. De oefeningen worden zittend en staand uitgevoerd.

- Maandag | start 04/09 | 10.45 - 11.30 u. | Ter Walle, Biervliet | € 9,55 p.m.
- Maandag | start 04/09 | 13.00 - 14.00 u. | Gregoriuscentrum, Axel | € 9,55 p.m.
- Dinsdag | start 05/09 | 13.00 - 14.00 u. | 't Kaaike, Zuiddorpe | € 9,55 p.m.
- Dinsdag | start 05/09 | 13.45 - 14.45 u. | De Vlaschaard, Koewacht | € 9,55 p.m.

Mindful-dans ★ ★

Mindful-dans is een ontspannende en helende dansstijl, waarbij danservaring en leeftijd geen rol speelt. Men danst in een kring en de danspassen worden voortdurend herhaald, als in een mantra.

- Iedere 1e vrijdag v/d maand | start 06/10 | 13.30 - 15.30 u. | De Halle, Axel | 3 lessen | € 12,60
- Iedere 3e vrijdag v/d maand | start 15/09 | 13.30 - 15.30 u. | Gregoriuscentrum, Axel | 3 lessen | € 12,60

Multi-sport ★ ★ ★

In deze cursus staat een brede waaier aan sporten centraal. Elke week duiken we in een andere discipline.

- Woensdag | start 06/09 | 14.00 - 15.00 u. | De Vlaswiek, Koewacht | € 14,45 p.m.
- Vrijdag | start 08/09 | 16.00 - 17.00 u. | Gymlokaal Philippine | € 15,40 p.m.

Sociaal Vitaal ★

Dit is programma voor senioren. Bewegen en ontmoeten staan centraal. U krijgt de vaardigheden aangereikt om (weer) vitaal in het leven te staan. De beweegoefeningen zijn rustig opgebouwd en voor iedereen uitvoerbaar. Blijf soepel en fit, zodat u de dingen kunt blijven doen die u leuk vindt.

- Vrijdag | start 08/09 | 10.00 - 11.15 u. | De Veste, Terneuzen | € 8,45 p.m.

Line dance ★ ★

Line dance doet u in groepsverband. Samen leert u danscombinaties op verschillende muziekstijlen.

Voor beginners:

- Donderdag | start 07/09 | 13.00 - 14.00 u. | Gregoriuscentrum, Axel | € 13,10 p.m.

Voor gevorderden:

- Donderdag | start 07/09 | 14.15 - 16.15 u. | Gregoriuscentrum, Axel | € 13,10 p.m.

Yoga ★ ★

In de lessen brengen we lichaam en geest met elkaar in evenwicht. Wie yoga beoefent, wordt steeds soepeler.

- Dinsdag | start 26/09 | 13.00 - 14.20 u. | De Halle, Axel | € 24,60 p.m.
- Dinsdag | start 26/09 | 14.30 - 15.50 u. | De Halle, Axel | € 24,60 p.m.

Zitdans ★ ♿

De dansen worden zittend in een kring uitgevoerd op verschillende muzieksoorten.

- Woensdag | start 06/09 | 9.30 - 11.00 u. | De Veste, Terneuzen | € 13,10 p.m.

Fit-Plus

Kracht- en conditietraining voor ouderen. Het geeft je plezier, energie, verlichting en voldoening. Oefeningen worden uitgevoerd op ieders eigen niveau.

- Donderdag | start 07/09 | 10.30 - 11.30 u. | Noordpolderstraat 7, Axel | € 15,- p.m.

MENTAAL & FYSIEK IN BALANS

Cursus valpreventie

Wilt u zo lang mogelijk zelfstandig de dagelijkse dingen blijven doen? Dan is de cursus valpreventie iets voor u! Verminder de kans om te vallen dankzij informatie, tests en oefeningen over bewegen en evenwicht.

- Start oktober | Datum/tijd volgen. Kijk op www.aan-z.eu/activiteiten | € 50,- (8 lessen)

Mindfulness training

Mindfulness zorgt ervoor dat je stopt met piekeren, minder stress en meer rust ervaart en lekkerder in je vel zit. U leert (beter) omgaan met moeilijkheden.

- Dinsdag | start 26/09 | 9.00 - 11.30 u. | De Oudelandse Hoeve, Terneuzen | € 50,- (8 lessen)

Tai chi ★ ★ (★)

Tai chi is een bewegingsleer waardoor u rustiger wordt, beter ontspant en beter in evenwicht blijft. Men komt meer in balans en het risico op vallen wordt kleiner. Enige mobiliteit is voor deze cursus noodzakelijk.

Voor beginners ★ ★:

- Donderdag | start 07/09 | 16.00 - 17.00 u. | Oudelandse Hoeve, Terneuzen | € 18,75 p.m.

Voor beginners/half gevorderd ★ ★:

- Dinsdag | start 05/09 | 14.00 - 15.00 u. | Dorpshuis, Biervliet | € 18,75 p.m.

Voor gevorderden ★ ★ ★:

- Dinsdag | start 03/10 | 10.45 - 11.45 u. | De Kameleon, Terneuzen | € 16,70 p.m.
- Donderdag | start 05/10 | 09.00 - 10.30 u. | Dorpshuis, Biervliet | € 27,50 p.m.
- Donderdag | start 05/10 | 11.00 - 12.30 u. | De Triangel, Terneuzen | € 27,50 p.m.
- Donderdag | start 05/10 | 13.00 - 14.30 u. | Oudelandse Hoeve, Terneuzen | € 27,50 p.m.

Tai chi qigong ★ ♿

Voor volwassenen die nog geen ervaring hebben met tai chi. Ook voor mensen met een chronische aandoening. U werkt vooral aan evenwicht en lichaamskracht. U leert ademhalings- en ontspanningsoefeningen (ook zittend).

- Maandag | start 04/09 | 10.00 - 11.00 u. | De Halle, Axel | € 18,75 p.m.
- Maandag | start 04/09 | 13.00 - 14.00 u. | De Statie, Sas van Gent | € 18,75 p.m.
- Maandag | start 04/09 | 14.30 - 15.30 u. | LDC De Piramide, Assenede | € 18,75 p.m.
- Dinsdag | start 05/09 | 13.00 - 14.00 u. | Dorpshuis, Biervliet | € 18,75 p.m.
- Donderdag | start 07/09 | 15.00 - 16.00 u. | Oudelandse Hoeve, Terneuzen | € 18,75 p.m.

ONTMOETEN

Koffiemiddagen ♿

Vindt u het fijn om er eens uit te zijn en andere mensen te ontmoeten? Schuif dan gezellig aan bij een koffiemiddag bij u in de buurt voor een kopje koffie/thee, een praatje en/of een spelletje of handwerken. Aanmelden is niet nodig.

- Maandag | wekelijks | 13.30 - 15.30 u. | Het Stropievat, Zaamslag | gratis
- Maandag | wekelijks | 13.30 - 15.30 u. | De Kirke, Westdorpe | gratis
- Dinsdag | wekelijks | 13.30 - 15.30 u. | De Statie, Sas van Gent | gratis
- Dinsdag | wekelijks | 13.30 - 15.30 u. | Buurthuis de Zeemeeuw, Terneuzen | gratis
- Donderdag | wekelijks | 13.30 - 15.30 u. | De Halle, Axel | gratis
- Donderdag | om de week (oneven weken) | 13.30 - 15.30 u. | St. Albert, Sas van Gent | gratis



DIGITAAL

De wereld van computers, smartphones, tablets en dergelijke verandert snel. We helpen u om veiliger en sterker te staan in de digitale wereld.

Digisterker &

Tijdens deze cursus leert u om meer zaken via het internet te regelen. U leert bijvoorbeeld hoe u informatie kunt vinden of aanvragen bij de overheid. Deze cursus wordt georganiseerd in samenwerking met Bibliotheek Zeeuws-Vlaanderen. Neem voor meer informatie contact op met de bibliotheek.

Digitaal spreekuur &

Loopt u af en toe vast met uw smartphone, tablet of een app? Maak dan gebruik van ons gratis digitaal spreekuur voor advies. Aanmelden is verplicht. Dit kunt u doen via het dienstencentrum (09 341 72 73).

- 3e donderdag van de maand | 10.00 - 12.00 u.
LDC De Piramide, Assenede | gratis

Smartphone voor beginners (Android) & UITPAS

Deze cursus helpt u om uw smartphone te leren kennen en te ontdekken wat u er allemaal mee kunt. Neem uw eigen smartphone mee.

- Vrijdagochtend | start 29/09 | 09.00 - 12.00 u. |
LDC De Piramide, Assenede | € 25,75 (3 lessen)
- Vrijdagmiddag | start 29/09 | 13.30 - 16.30 u. |
LDC De Piramide, Assenede | € 25,75 (3 lessen)

Smartphone voor gevorderden (Android) & UITPAS

In deze cursus gaat u dieper in op de mogelijkheden van de smartphone, buitenom het basisgebruik. Neem uw eigen smartphone mee.

- Vrijdagochtend | start 01/12 | 09.00 - 12.00 u. |
LDC De Piramide, Assenede | € 25,75 (3 lessen)
- Vrijdagmiddag | start 01/12 | 13.30 - 16.30 u. |
LDC De Piramide, Assenede | € 25,75 (3 lessen)

Windows 10 & UITPAS

Tijdens deze cursus wordt u stap voor stap begeleid naar een veilig computergebruik. Neem uw eigen laptop mee.

- Vrijdag | start 27/10 | 09.00 - 12.00 u. |
LDC De Piramide, Assenede | € 35,- (4 lessen)

Fietsknoop fiets- en wandel app & UITPAS

Ontdek bestaande fiets- en wandelroutes en leer hoe u zelf een route kunt uitstippelen. Neem uw smartphone mee.

- Vrijdag 15/09 | 09.00 - 12.00 u. |
LDC De Piramide, Assenede | gratis (1 les)

ONDERSTEUNING

Formulierenbrigade &

Het begrijpen of invullen van formulieren kan lastig zijn. Heeft u moeite met het (digitaal) invullen van formulieren voor bijvoorbeeld het aanvragen van een uitkering of huurtoeslag? Of weet u niet voor welke voorzieningen u in aanmerking komt? De formulierenbrigade kan u helpen. Maak telefonisch een afspraak. De ondersteuning is gratis.

- Maandag | wekelijks | 09.00 - 12.00 u. | aan-z, Axel
- Woensdag | om de week (even weken) | 09.00 - 12.00 u. |
Oudelandse Hoeve, Terneuzen
- Woensdag | om de week (oneven weken) |
10.00 - 12.00 u. | De Statie, Sas van Gent
- Vrijdag | wekelijks | 09.00 - 12.00 u. |
De Veste (B-flat), Terneuzen

Inlooppunten maatschappelijk werk &

U kunt bij aan-z terecht voor (gratis) informatie, advies en ondersteuning. Zit u met vragen, maar vindt u de drempel te hoog om een afspraak te maken met een maatschappelijk werker? Kom dan langs bij één van de inlooppunten. Alle inwoners van de gemeente Terneuzen kunnen bij ons terecht met praktische en persoonlijke vragen, groot of klein. In de vakantieperiode kan de aanwezigheid afwijken (zie www.aan-z.eu/agenda).

- Maandag | wekelijks | 09.00 - 12.00 u. |
Oudelandse Hoeve, Terneuzen
- Dinsdag | wekelijks | 14.00 - 16.00 u. |
De Zeemeeuw, Terneuzen
- Woensdag | wekelijks | 09.30 - 12.00 u. |
De Statie, Sas van Gent
- Donderdag | wekelijks | 09.00 - 12.00 u. |
De Kameleon, Terneuzen
- Donderdag | wekelijks | 09.00 - 11.00 u. |
Het Meulengat, Sluiskil
- Donderdag | wekelijks | 13.00 - 15.00 u. |
De Halle, Axel

CREATIEF

Naailes &

Houdt u van naaien of wilt u (beter) leren naaien? Kom naar onze gezellige vrouwengroep. U bent van harte welkom!

- Donderdag | wekelijks | 09.00 - 11.00 u. (incl. pauze met
koffie/thee) | De Kameleon, Terneuzen | gratis

Koffiecrea

Schuif gezellig aan voor een kopje koffie/thee en neem uw teken- of schilderspullen mee!

- Donderdag | wekelijks | 13.15 - 15.15 u. |
De Halle, Axel | gratis

KINDEREN

Kids2Fun

Kids2Fun organiseert activiteiten voor kinderen t/m 12 jaar in de gemeente Terneuzen. Het is een mix van (re)creatieve, sportieve, culturele en educatieve activiteiten waarbij 'samen spelen en plezier hebben' centraal staat. Kijk voor het actuele aanbod op www.aan-z.eu/agenda of volg ons op:

- Instagram en Facebook: @kids2funaan-z

JONGEREN

JIP Terneuzen

Ben je tussen de 12 en 25 jaar? Dan komen er heel wat dingen op je pad die vragen oproepen of onzekerheden met zich meebrengen. Bij JIP (Jongeren Informatie Punt) Terneuzen kan je terecht voor alles waar je op de weg naar zelfstandigheid tegenaan loopt. Wij organiseren activiteiten en geven gratis informatie en advies via social media, workshops, inloopspreekuren en (online) voorlichtingen. Kijk online voor meer info.

- Instagram: @jip_terneuzen
- Facebook: @jip.terneuzen



MEER INFORMATIE

Totaalaanbod aan-z

Voor inwoners van de gemeente Terneuzen bieden we (kortdurende) jeugdhulp, maatschappelijke dienstverlening en toegang tot Wmo-voorzieningen. Zowel inwoners van de gemeente Terneuzen als inwoners van de gemeenten Assenede, Kaprijke, Sint-Laureins en Wachthebeke kunnen bij aan-z terecht voor ons welzijnsaanbod en vrijwilligerswerk.

- Website: www.aan-z.eu
- Instagram en Facebook: @wijzijnsamenaanz

Samen in Terneuzen

Op www.sameninterneuzen.nl vindt u een overzicht van alle activiteiten, organisaties, buurthuizen, verenigingen en sportclubs in gemeente Terneuzen. U kunt ook zelf initiatieven delen.