wij zijn samen aan-z

Activiteiten en cursussen

vanaf januari 2023

PRAKTISCHE INFORMATIE

In dit overzicht vindt u het huidige cursus- en activiteitenaanbod 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. Lukt het u niet om online in te schrijven? 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 10/01 | 13.30 -14.30 u. | Gregoriuscentrum, Axel | € 12,05 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 13/01 | 14.00 -15.00 u. | Vliegende Vaart, Terneuzen | € 14,30 p.m.

Body gym ★★★

Body gym biedt afwisselende oefeningen op muziek.

- Maandag | start 09/01 | 09.30 - 10.30 u. | Gymzaal 't Geuzennest, Biervliet | € 13,25 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 13/01 | 9.45 - 11.15 u. | De Vlasschaard, Koewacht | € 13,75 p.m.

Gevarieerd bewegen ★★ UiTPAS

Samen bewegen, maar toch ieder op zijn eigen tempo. Het plezier in bewegen komt op de eerste plaats.

- Maandag | start 09/01 | 10.00 - 11.00 u. | LDC De Piramide, Assenede | € 14,35,- p.m.

Gym ★★

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

- Maandag | start 09/01 | 10.45 - 11.30 u. | Ter Walle, Biervliet | € 8,90 p.m.
- Maandag | start 09/01 | 13.00 - 14.00 u.| Gregoriuscentrum, Axel | € 8,90 p.m.
- Dinsdag | start 10/01 | 13.00 - 14.00 u. | 't Kaaike, Zuiddorpe | € 9,75 p.m.
- Dinsdag | start 10/01 | 13.45 - 14.45 u. | De Vlasschaard, Koewacht | € 9,75 p.m.

Mindfull-dans ★★

Mindfull-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 van de maand | start 06/01 | 13.30 - 15.30 u. | De Halle, Axel | 6 lessen | € 25,20
- Iedere 3e vrijdag van de maand | start 20/01 | 13.30 - 15.30 u. | Gregoriuscentrum, Axel | 6 lessen | € 25,20

Multi sport ★★★

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

- Woensdag | start 11/01 | 14.00 - 15.00 u. | De Vlaswiek, Koewacht | € 14,70 p.m.
- Vrijdag | start 13/01 | 16.00 - 17.00 u. | Gymlokaal Philippine | € 15,- p.m.

Sociaal Vitaal★

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

- Vrijdag | start 13/01 | 10.00 - 11.15 u. | De Veste, Terneuzen I | € 8,25 p.m.

Line dance ★★

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

- Donderdag | start 12/01 | 14.00 - 16.30 u. | Gregoriuscentrum, Axel | € 12,25 p.m.

Yoga ★★

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

- Dinsdag | start 10/01 | 13.00 - 14.20 u. | De Halle, Axel | € 23,55 p.m.
- Dinsdag | start 10/01 | 14.30 - 15.50 u. | De Halle, Axel | € 23,55 p.m.

Zitdans ★ ♿

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

- Woensdag | start 11/01 | 9.30 - 11.00 u. | De Veste | € 12,80 p.m.

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 12/01 | 16.00 - 17.00 u. | Oudelandse Hoeve, Terneuzen | € 17,50 p.m.

Voor beginners/half gevorderd ★★:

- Dinsdag | start 10/01 | 16.00 - 17.00 u. | Dorpshuis, Biervliet | € 19,15 p.m.

Voor gevorderden ★★★:

- Dinsdag | start 10/01 | 10.45 - 11.45 u. | De Kameleon, Terneuzen | € 19,15 p.m.
- Donderdag | start 12/01 | 10.45 - 12.15 u. | De Triangel, Terneuzen | € 26,25 p.m.
- Donderdag | start 12/01 | 14.30 - 16.00 u. | Oudelandse Hoeve, Terneuzen | € 26,25 p.m.
- Donderdag | start 12/01 | 09.00 - 10.30 u. | Dorpshuis, Biervliet | € 26,25 p.m.

Tai chi qi gong ★ ♿

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 09/01 | 10.00 - 11.00 u. | De Halle, Axel | € 17,50 p.m.
- Maandag | start 09/01 | 13.00 - 14.00 u. | De Statie, Sas van Gent | € 17,50 p.m.
- Maandag | start 09/01 | 14.30 - 15.30 u. | LDC De Piramide, Assenede | € 17,50 p.m.
- Dinsdag | start 10/01 | 14.45 -15.45 u. | Dorpshuis, Biervliet | € 19,15 p.m.
- Donderdag | start 12/01 | 13.30 - 14.30 u. | Oudelandse Hoeve, Terneuzen | € 17,50 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
- Maandag | om de week (even weken) | 13.30 – 15.30 u. | Het Meulengat, Sluiskil | 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 | 13.15 – 15.15 u. | De Halle, Axel | gratis
- Donderdag | om de week (oneven weken) | 13.30 – 15.30 u. | St. Albert, Sas van Gent | gratis

wij zijn samen aan-z

Activiteiten en cursussen

vanaf januari 2023

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

U leert stap voor stap om meer zaken via het internet te regelen. U krijgt antwoord op vragen zoals: hoe kunt u informatie vinden bij de overheid? Of, hoe kunt u een paspoort bij de gemeente of zorgtoeslag bij de Belastingdienst aanvragen? Ook Mijn Overheid en de Berichtenbox komen aan bod. Deze cursus wordt georganiseerd in samenwerking met Bibliotheek Zeeuws-Vlaanderen. Neem voor meer informatie contact op met de bibliotheek.

Digitaal spreekuur:

Tips voor digitale apparaten

Loopt u af en toe vast met uw smartphone, tablet of een app? Maak dan gebruik van ons digitaal spreekuur. Het is geen cursus, maar een gratis spreekuur voor advies zodat u met een korte uitleg weer aan de slag kunt.

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 17/02 | 09.00 - 12.00 u. | LDC De Piramide, Assenede | € 25,75 (3 lessen)
- Vrijdagmiddag | start 17/02 | 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 17/03 | 09.00 - 12.00 u. | LDC De Piramide, Assenede | € 25,75 (3 lessen)
- Vrijdagmiddag | start 17/03 | 13.30 - 16.30 u. | LDC De Piramide, Assenede | € 25,75 (3 lessen)

Windows 10 UiTPAS

Tijdens deze cursus leert u veilig gebruik te maken van uw computer of laptop. U leert de werking van verschillende programma's zoals Google Chrome, fotobewerking en Windows verkenner. Daarnaast is er aandacht voor veiligheidsrisico's. Neem uw laptop mee.

- Vrijdag | start 06/01 | 09.00 - 12.00 u. | LDC De Piramide, Assenede | € 42,50 (5 lessen)

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. Neem telefonisch contact op om een afspraak te maken.

- Maandag | wekelijks | 09.00 - 12.00 u. | Hoofdkantoor aan-z, Axel | gratis
- Woensdag | om de week (even weken) | 09.00 - 12.00 u. | Oudelandse Hoeve, Terneuzen | gratis
- Woensdag | om de week (oneven weken) | 10.30 - 12.30 u. | De Statie, Sas van Gent | gratis
- Vrijdag | wekelijks | 09.00 - 12.00 u. | De Veste (B-flat), Terneuzen | gratis

Inlooppunten maatschappelijk werk

U kunt bij aan-z terecht voor 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.

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

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

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: @kids2funaanz

JONGEREN

JIP Terneuzen

Ben je tussen de 12 en 25 jaar? Dan komen er vast heel wat dingen op je pad die vragen oproepen of onzekerheden met zich meebrengen. Bij JIP (Jongeren Informatie Punt) Terneuzen kun 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 Wachtebeke 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.