

Vereniging voor samenlevingsopbouw



Programmaboekje

2023 / 2024

uitgave april 2024



Talinglaan 10, Bilthoven

Inhoudsopgave

Introductie.....	02
Lidmaatschap.....	03
Servicecentrum WVT.....	06
Dienstverlening partners.....	07
Spaans.....	08
Frans.....	09
Yoga avond.....	10
Yoga overdag	12
Peutedans.....	13
Kleuterdans.....	14
Streetdance.....	15
Modern Jazz Dance.....	16
Conditie dans.....	17
Dance Work Out.....	17
Bodybalance.....	18
Zumba.....	19
Dansend bewegen 55+.....	20
Seniorfit.....	21
Koersbal.....	22
Judo.....	23
Jiu Jitsu.....	24
Karate.....	25
Tai Chi en Chi Kung.....	26
Zhineng Qigong.....	27
Tennis.....	28
Meditatie.....	29
Mandala tekenen	29
Beeldhouwen.....	30
Aquarelleren.....	31
Bridge.....	32
Klaverjassen.....	32
Overige activiteiten.....	33
WVT agenda 2023/2024.....	37





In dit boekje vindt u ons programma vanaf januari 2024 t/m juli 2024. In de week van 8 januari 2024 starten we weer met alle activiteiten.

U kunt bij ons terecht voor verschillende activiteiten, van kleuterdansen tot koersbal, van judo tot streetdance, van aquarelleren tot mediteren.

Voor onze cursussen en activiteiten dient u lid te zijn van onze vereniging. Daarnaast organiseren wij tal van zaken waarvoor u geen lid hoeft te zijn. Denkt u bijvoorbeeld maar aan de Kindervakantieweek, de Bingo avonden, de Plantenbeurs, de Boekenbeurs, de Rommelmarkt of Kunst Uit Eigen Provincie. Ook houden we regelmatig het Repair Café.

Introductie

Programmaboekje 2023/ 2024

Lidmaatschap

U kunt via onze website lid worden van onze vereniging. Tevens is het mogelijk om persoonlijk langs te komen om lid te worden. U bent hiervoor welkom op één van onze spreekuren van de ledenadministratie:

Dinsdag tussen 19.00 en 20.00 uur

Woensdag tussen 09.00 en 11.30 uur

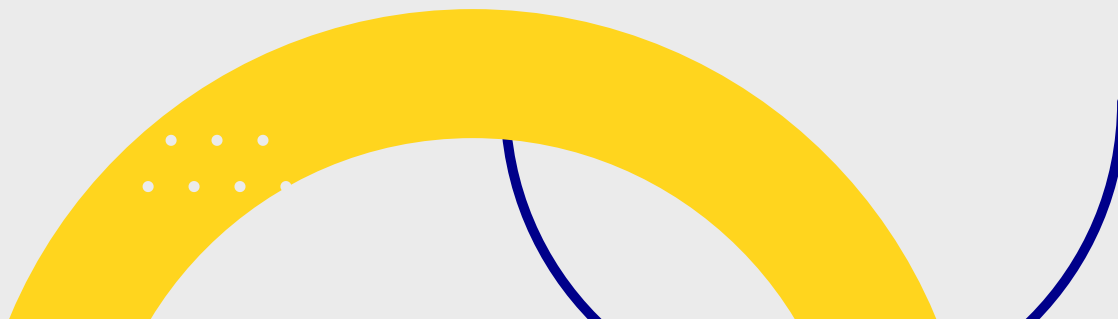
Het lidmaatschap wordt aangegaan voor minimaal een kwartaal, ingaande per de 1e van ieder kwartaal; het bedrag hiervoor dient bij inschrijving betaald te worden, samen met een eenmalig bedrag van € 2,50 administratiekosten. U blijft lid totdat u het lidmaatschap schriftelijk of per mail hebt opgezegd.

Wij kennen twee soorten lidmaatschap:

- **Gezinslidmaatschap/zelfstandig lidmaatschap**, voor echtparen, samenwonenden en alleenstaanden, met inbegrip van kinderen t/m 18 jaar. Kosten € 8,50 per kwartaal.
- **Seniorenlidmaatschap**, voor echtparen, samenwonenden en alleenstaanden ouder dan 65 jaar. Wel moet u zelf de wijziging van het lidmaatschap doorgeven als een van de partners deze leeftijd bereikt heeft. Kosten € 6,00 per kwartaal.

Betaling met U-pas

Bent u in het bezit van een U-pas, dan kunt u deze gebruiken voor het betalen van contributie, cursussen, workshops en doorlopende activiteiten. Om het door u gewenste bedrag te kunnen declareren bij het U-pas Bureau, dient u met uw geldige U-pas langs te komen. Wij kunnen dit bedrag declareren via de QR-code op uw U-pas.



Cursussen

- Voor leden is opgeven voor een cursus mogelijk:
 - Per e-mail, leden@vvsowvt.nl, geniet de voorkeur.
 - Telefonisch tijdens onze spreekuren van de ledenadministratie.
 - Persoonlijk tijdens onze spreekuren van de ledenadministratie.
- Uw inschrijving is pas definitief als wij het cursusgeld ontvangen hebben. In overleg is gespreide betaling mogelijk.
- Indien een cursus moet worden geannuleerd door te weinig belangstelling, ontvangt u het cursusgeld retour.
- Door u verzuimde lessen door ziekte of andere oorzaken worden in het algemeen niet in mindering gebracht op de bijdrage. In voorkomende gevallen kunt u een verzoek indienen bij het bestuur.
- Voor de activiteiten voor volwassenen geldt een minimum leeftijd van 16 jaar.

Doorlopende activiteiten

- Aanmelding voor deze activiteiten is het hele jaar door mogelijk. Bent u al lid, dan gelden dezelfde mogelijkheden en tijden als bij de cursussen.
- Bij deze activiteiten is de bijdrage gebaseerd op ca. 36 lessen per jaar. Deze jaarkosten kunnen door de deelnemers in vier keer – dus per kwartaal – betaald worden. Bij de vaststelling van het aantal lessen is rekening gehouden met uitval gedurende de schoolvakanties en tijdens de voorbereidingsweken voor de rommelmarkt en de Kunst uit eigen provincie.
- Bij de doorlopende activiteiten blijft men tot wederopzegging deelnemer.
- Het is bij deze activiteiten mogelijk om tijdelijk met ziekteverlof te gaan en dus geen bijdrage voor de activiteit te betalen, dit kan voor maximaal een half jaar. U dient dit tijdig te melden, per mail of telefonisch tijdens spreekuren van de ledenadministratie. Wilt u na herstel weer gaan meedoen, dan dient u dit zelf door te geven aan de ledenadministratie.

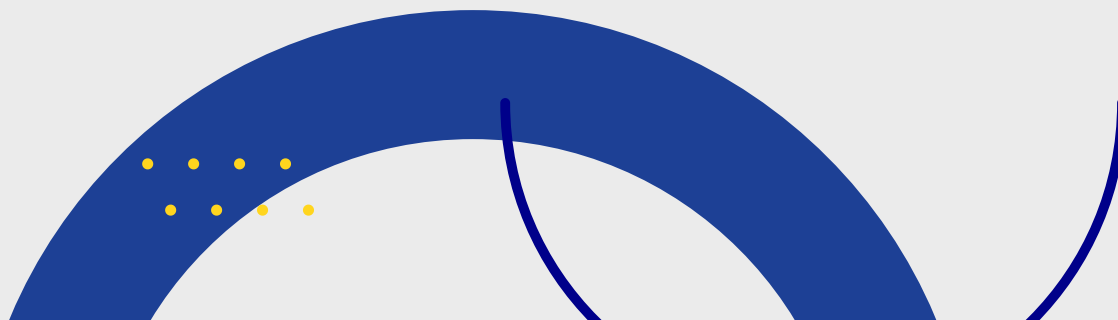
Betalingsmogelijkheden

- Betaling van contributie, cursussen en doorlopende activiteiten is mogelijk door ons toestemming te verlenen voor automatische incasso. Formulieren hiervoor zijn op aanvraag te ontvangen en via onze website te downloaden.
- Maakt u geen gebruik van deze mogelijkheid, dan kunt u de verschuldigde bedragen per bank betalen of persoonlijk tijdens één van onze spreekuren van de ledenadministratie. U kunt dan ook pinnen.

- Betaalt u via internetbankieren, vermeld dan ook a.u.b. uw lidmaatschapsnummer of adres.
- Ons bankrekening is: NL71RABO0308386221 t.n.v. VER V. SAMENL. OPBOUW WVT
- U wordt verzocht uw betalingen zelf in de gaten te houden. Indien van toepassing ontvangt u een overzicht van openstaande bedragen.

Beëindiging lidmaatschap en activiteiten

- Het lidmaatschap en de activiteiten kunnen schriftelijk, per mail of persoonlijk tijdens één van onze spreekuren van de ledenadministratie beëindigd worden.
- Voor het lidmaatschap dient het lopende kwartaal betaald te worden.
- Na beëindiging van het lidmaatschap kunt u binnen een periode van zes maanden alleen weer lid worden indien u de contributie van de tussenliggende periode alsnog betaalt.
- Bij de activiteiten is opzeggen per maand mogelijk, met een opzegtermijn van 1 maand.
- Na beëindiging van deelname aan een activiteit kunt u binnen een periode van vier maanden alleen weer aan dezelfde activiteit deelnemen indien u het tussenliggende kwartaal alsnog betaalt.
- Door inschrijving verklaart men zich akkoord met deze voorwaarden.



Servicecentrum

WVT



Rechtswinkel

De rechtswinkel is een organisatie die u van juridisch advies voorziet bij simpele kwesties. Denk bijvoorbeeld aan advies over een conflict met uw aannemer, een conflict met een zakenpartner, enzovoorts. Ook voor bijvoorbeeld een ruzie met de buren kunt u bij een rechtswinkel terecht om juridisch advies in te winnen. Het gaat hierbij met name om advies over de rechten en plichten die u heeft in de verschillende conflictsituaties. Het geeft u een goed beeld van het effect van eventuele vervolgstappen, als blijkt dat al pratend niet uit een conflictsituatie kunt komen. Als uit het advies van een rechtswinkel blijkt dat uw kansen beperkt zijn, laat u een eventuele procedure waarschijnlijk sneller zitten.

Notaris

De werkzaamheden van een notaris bestaan uit het opstellen van rechtsgeldige documenten, zoals een testament en een hypotheekakte. Hierin worden afspraken tussen meerdere partijen wettelijk vastgelegd. Dit komt van pas als u een schenking wilt doen, wilt trouwen onder huwelijkse voorwaarden of als u uw erfenis goed wilt verdelen.

Belasting spreekuren

Vanaf 1 maart 2024 kunt u hulp krijgen bij het invullen en verzenden van de belastingaangifte. Hiervoor kunt u vanaf vrijdag 16 februari 2024 telefonisch een afspraak maken. De kosten hiervan zijn € 10,00 voor leden en € 20,00 voor niet-leden.

Ook buiten deze periode kunt u bij ons terecht voor vragen rondom inkomstenbelasting. Wanneer u uw contactgegevens achterlaat bij onze receptie, zal een van de belastingmedewerkers u zo spoedig mogelijk bellen voor het maken van een afspraak.

Voor de bovenstaande spreekuren dient u telefonisch een afspraak te maken met onze receptie (030 2284973).

Op de dinsdagochtenden (om de week) houden onze samenwerkingspartners spreekuren bij WVT. Voor meer informatie of het maken van een afspraak, neem dan graag contact op met genoemde instelling.



Het Sociaal Team, MENS De Bilt

Heeft u vragen of problemen waar u zelf niet uitkomt? Maakt u zich zorgen over een kennis of buur? Met vragen over welzijn, zorg, wonen, werk, financiën, dagbesteding, (geestelijke) gezondheid en dergelijke, kunt u terecht bij het Sociaal Team. Meer informatie: 030-7271557.

De Regionale Sociale Dienst

De RSD, biedt een vangnet voor de inwoners die tijdelijk niet of onvoldoende in hun inkomen kunnen voorzien. Zij bieden begeleiding en hulp bij het vinden van werk, bij het aanvragen van een uitkering of andere vormen van inkomensondersteuning. Ook wanneer er sprake is van schulden, kunnen zij begeleiding bieden bij het oplossen hiervan. Meer informatie: 030-6929500.

Dienstverlening

Partners



Spaans

Een wereldtaal! 406 miljoen mensen in de wereld spreken Spaans verdeeld over rond 30 landen. Er wordt Spaans gesproken van Los Angeles, Florida, New York in de USA tot in Patagonië (het zuiden van Chili en Argentinië). De taal van passie en het genieten van het leven.

Tijden: maandag 19.30 – 21.00 uur
 Kosten: 25 lessen € 185,00, exclusief lesmateriaal
 Niveau: gevorderden
 Docent: Milagros Moral Lopez



Milagros

Ik ben Milagros Moral López. Geboren en getogen in Burgos (Spanje). Sinds een jaar of dertig woon ik in Nederland. Lesgeven is mijn roeping. Ik heb voornamelijk Spaanse les gegeven op het HBO, mijn laatste werkkring was bij ITV, Hogeschool voor Tolk en Vertaler in Utrecht.

Spreekvaardigheid, goede grammaticabasis en kennis van land en volk vormen de inhoud van de lessen. Bij spreekvaardigheid worden actuele onderwerpen besproken, net als algemene onderwerpen, die aansluiten bij de kennis van land en volk (zowel Latijns Amerika als Spanje). Een goede basiskennis van grammatica is onmisbaar bij het leerproces van elke taal. Een taal is van oudsher voornamelijk gegroeid op basis van emoties, grammatica is het enige logische fundament daarin. De passie van de taal en het genieten van het leven breng ik met liefde op u over.

Frans

In het boek dat we gebruiken wordt het Frans op een aantrekkelijke manier onderwezen, en de verschillende onderdelen van de taal leuk met elkaar verweven. Spelenderwijs lopen de Franse cultuur, de manier van leven en de verschillende aspecten van het Franse landschap door elkaar heen. Uiteraard wordt ook veel aandacht geschonken aan de spreekvaardigheid, wat een bezoek aan Frankrijk een stuk makkelijker maakt. En van tijd tot tijd een mooi Frans chanson “uitpluizen” hoort er ook bij natuurlijk. Ook gaan we werken met actuele teksten via internet.

Tijden:	woensdag 10.15 – 11.45 uur, een goede basiskennis gewenst donderdag 10.30 – 12.00 uur, gevorderden
Kosten:	25 lessen € 185,00, exclusief lesmateriaal
Niveau:	basiskennis en gevorderden
Docent:	Annemarie Evenhuis



Even iets over mijzelf: ik ben Annemarie Evenhuis, woonachtig in Bilthoven, oud-docent Frans aan de middelbare school en geef op dit moment nog veel conversatielessen aan belangstellenden. Op de introductieavond zal ik vertellen wat de opzet van de lessen is en hoeveel u ongeveer van het Frans moet weten. Ik zie met belangstelling uit naar een nadere kennismaking!

Yoga

avond

Saswitha Yoga is een vorm van hatha yoga, waarbij de āsana's (yoga-houdingen) en variaties zorgvuldig worden opgebouwd en je bewust contact maakt met je lichaam, maar ook met je gevoel en met je bewustzijn. De adem wordt gebruikt om je bewegingen te begeleiden en je aandacht te bundelen. Saswitha Yoga brengt je op subtiele wijze bij je eigen innerlijke ervaring. Je aandacht gaat naar binnen, naar jezelf. Je wordt je bewust van wie je werkelijk bent. Klassieke hatha yoga zonder attributen en zonder muziek, old school hatha yoga.

Een Saswitha Yogales bevat staande, zittende en liggende houdingen. Alle bewegingsmogelijkheden van wervelkolom en gewrichten komen aan bod. De oefeningen variëren van subtiel tot uitdagend en kunnen aangepast worden aan ieders mogelijkheden. Steeds ga je op zoek naar wat voor jou het juiste evenwicht is tussen ontspanning en kracht. Gedurende de les ontstaat een meditatieve concentratie die leidt tot verstillig. Ontspannings- en meditatieve oefeningen zijn onderdeel van de les, waardoor een complete ervaring ontstaat.

De yogalessen zijn erop gericht om:

- Je bewust te maken van spanning in je lichaam en je te leren ontspannen en soepeler te worden.
- Je bewust te maken van je ademhaling en te leren de ademhaling vrij te maken zodat je daardoor je lichaam beter leert kennen en beheersen.
- Door met aandacht oefeningen uit te voeren, leren je concentratie te vergroten.



Tijden: maandag 19.30 – 21.00 uur
Kosten: 30 lessen € 258,00 (exclusief schoolvakanties)
Wanneer u later instapt is dit mogelijk en betaalt u naar rato.
Docent: Alexandra Bakker



Alexandra

Mijn naam is Alexandra Bakker. Ruim 20 jaar geleden volgde ik zelf mijn eerste yoga les. Na de les voelde ik mij ontspannen, energiek en vitaal. Daar wilde ik meer van ervaren en weten. Ik heb bij diverse docenten yogalessen gevolgd.

De laatste jaren zocht ik nog meer verdieping en ben ik uiteindelijk de opleiding tot yogadocent bij de Saswitha opleiding in Bilthoven gaan doen. Na het behalen van mijn lesbevoegdheid ben ik gaan lesgeven in Bilthoven, Soest, Tienhoven en Utrecht.

Naast de opleiding heb ik de cursussen Adem en Ademtherapie, Ayurvedische Beginselen en Yoga en Meditatie gedaan.

Ook heb ik de specialisatie zwangerschapsyoga afgerond. Mijn eindschrijft heb ik geschreven over yoga, ayurveda en frozen shoulder.

Ik ben nog lang niet uitgeleerd en blijf lessen bij collega's en nascholingen volgen. Dit is overigens ook een vereiste van de Vereniging Yogadocenten Nederland waarbij ik aangesloten ben.

Yoga is voor mij een heel fijne manier om in balans te komen.

Hatha yoga oefeningen zijn gericht om het lichaam soepel te houden en om te kijken waar jouw eigen grens ligt. Ook ademhalingsoefeningen komen aan bod waardoor je je ontspannen voelt en thuis komt bij jezelf.

De Dru yoga oefeningen zijn staand met een fijn muziekje op de achtergrond. Alles gaat stromen in je lichaam via soepele, dansante bewegingen en ervaar je de stilte in de beweging.

Pilates oefeningen om je lijf en buikspieren nog beter te trainen. En dan een korte meditatie om helemaal bij jezelf tot rust te komen. Doe mee en ervaar hoe prettig je kunt voelen door deze yoga combinaties.

Tijden: maandag 13.00 - 14.15 uur en 14.15 - 15.30 uur
dinsdag 09.15 - 10.30 uur en 10.30 - 11.45 uur

Kosten: 30 lessen € 234,00

Docent: Mascha Beausar

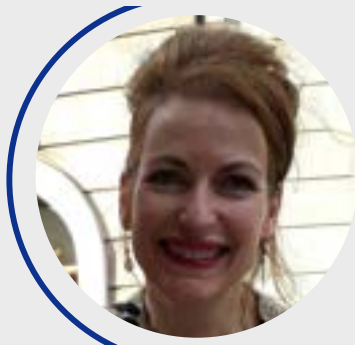


Mascha

Mijn naam is Mascha Beausar en ik geef al 30 jaar yogales met veel enthousiasme, en meditatie. In mijn lessen geef ik een combinatie van Hatha en Dru Yoga en Pilates.

Yoga
overdag

Peuterdans



Leonie



Een eerste kennismaking met dans!

Voor veel kinderen best een beetje spannend... maar ook heerlijk genieten van draaien, springen, rollen, rennen...!

Peuters bewegen heel graag en kunnen al heel goed iets nadoen... of lekker iets heel anders...

Spelenderwijs leren ze intussen al een heleboel... dat merk je als ze ná de les dat ene liedje maar blijven zingen... en al heel goed naar de muziek luisteren... en samen een mooie kring kunnen maken... of een pirouette!

Een dansles vol plezier! En soms een beetje verdriet... omdat het al weer afgelopen is...

Leeftijd:	vanaf 3 jaar
Tijden:	woensdag 15.45 – 16.15 uur tijdens de schoolvakanties is er geen les
Kosten:	10 lessen € 30,00
Docent:	Leonie Arends



Plezier in het samen dansen is het allerbelangrijkste! Dat begint bij een gezellige sfeer, waarin ieder kind zich fijn voelt. Er is volop ruimte voor fantasie en eigen ontdekkingen en samen maken we er elke week een feestje van!

De kinderen maken op een speelse manier kennis met veel verschillende soorten dansvormen en muziek. In de danslessen worden veel materialen gebruikt, zoals linten, sjaltjes, muziekinstrumenten...

Uiteraard levert dansles een positieve bijdrage aan de motorische ontwikkeling.

Bij kinderen die een poosje gedanst hebben, zie je vaak een groei van het zelfvertrouwen. Heerlijk om een kind te zien genieten van de muziek, de fantasie en het bewegen!

Leeftijd: 4 - 7 jaar

Tijden: woensdag 16.15 - 17.00 uur kleuters (groep 1/2)
woensdag 17.00 - 17.45 uur kleuters (groep 2/3)
tijdens de schoolvakanties is er geen les

Kosten: € 120,00 per seizoen

Docent: Leonie Arends

Kleuterdans

Streetdance



Kun jij ook niet stil blijven zitten als je muziek hoort? En kijk je vol bewondering naar de dansers in videoclips? Dan is Streetdance iets voor jou!

Tijdens de les dansen we op bekende nummers en doen we veel verschillende soorten bewegingen. Zo komen er bewegingen voorbij uit verschillende dansstijlen als Hiphop, Afro, Urban, Jazz en soms zelfs moderne dans!

Tijdens de lessen van Streetdance worden de basisbewegingen aangeleerd en stap voor stap uitgebouwd naar diverse choreografieën. Je werkt gezamenlijk in een aantal lessen naar een complete dans toe.

Ook doen we vaak dansopdrachten, waarbij je moet samenwerken, maken, luisteren en herkennen!

Kortom, streetdance is een hele leuke, uitdagende sport waarbij je al je spieren gebruikt en ook nog eens gezellig in een groep danst.

Start:	nader te bepalen
Tijden:	donderdag 16.45 - 17.45 uur (6 t/m 10 jaar) donderdag 17.45 - 18.45 uur (10+) tijdens de schoolvakanties is er geen les
Kosten:	€ 42,00
Docent:	vacant

Modern Jazz Dance



Modern Jazz is enorm gevarieerd. Het is een mengeling van verschillende dansstijlen, waaronder moderne dans, moderne Jazzdans en traditionele Jazz. De vloeiende bewegingsstijl uit de moderne dans en de 'groove en funk' uit de Jazz staan hierbij centraal, maar deze vorm van dans ontwikkelt zich nog steeds verder. Zo hebben hiphop, streetdance en videoclips hun invloed op deze dansstijl. De lessen zijn zeer afwisselend. Met een technische basis wordt gewerkt aan kracht, dynamiek, ritme, coördinatie en lenigheid. Omdat er veel met het verhaal van de muziek wordt gewerkt is het de bedoeling dat je je gevoel en eigen persoonlijkheid in de dans legt. Dus kom voor jezelf ervaren wat Modern Jazz inhoudt! Voor deze les heb je wel danservaring nodig.

Start: wordt nader bekend gemaakt
Leeftijd: volwassenen
Tijden: donderdag 19.30 - 21.00 uur
Kosten: wordt nader bekend gemaakt



Conditiedans / Bodybalance

Een energieke danstraining met eenvoudige maar swingende bewegingen en choreografieën met opzweepende muziek. Op deze manier verbeter je je conditie, coördinatie, kracht en lenigheid. Tevens worden yoga- en Pilates oefeningen gedaan op rustige achtergrondmuziek en is er tijd voor lichamelijke ontspanning.

Tijden: woensdag 19.45 - 21.00 uur
Docent: Kiki Hesp

Tijden: vrijdag 10.00 - 11.15 uur (rustig tempo)
vrijdag 11.15 - 12.30 uur (niveau 1)
Docent: Morag Cullinane

Kosten: € 48,00 per kwartaal
Leeftijd: volwassenen



Morag



Kiki

Dance Work Out

Na een goede warming-up en een voorbereidende oefensessie voor souplesse, kracht en balans gaan we in de les verder met swingende pascombinaties en energieke choreografieën. Zodoende verbeter je je uithoudingsvermogen en werk je aan een gezonde lichaamshouding, spierversterking en lenigheid.

Tijden: woensdag 18.30 - 19.45 uur
Kosten: € 48,00 per kwartaal
Docent: Kiki Hesp





Een gezond lichaam begint bij een gezonde geest, maar toch wordt dat vaak vergeten. Bij Bodybalance (soms 'ritmische yoga' genoemd) is harmonie en innerlijke balans een belangrijk onderdeel van de les. Er wordt veel aandacht besteed aan de houding. In deze les geniet je van bewegingen uit de aerobic dans op bijpassende muziek en ook van rustige yoga- en Pilates oefeningen en dit met de flow van de muziek die je altijd bij hebt; jouw eigen natuurlijke ademritme!

Door de toegankelijke serie oefeningen en de meditatieve ontspanning in de laatste 15 minuten word je sterker, energieker, flexibeler en kalmer.

Bodybalance

Leeftijd: volwassenen
 Tijden: maandag 10.30 - 12.00 uur
 Kosten: € 57,00 per kwartaal
 Docent: Morag Cullinane



Morag



Zumba is een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dansen. Je doet fitness-oefeningen op muziek, vergelijkbaar met aerobics. Er wordt gewerkt aan de conditie, je verbrandt veel calorieën op een manier waarbij je niet merkt dat je 'afziet'. De naam Zumba betekent zoveel als 'lol hebben en bewegen'. En dat is het belangrijkste!

Leeftijd: volwassenen
Tijden: zaterdag 9.30 - 10.30 uur
Kosten: € 45,00 per kwartaal
Docent: Joyce van der Lienden

Zumba

Dansend bewegen 55+



Catharina



Bewegen is gezond en goed voor lichaam en geest, wanneer we op muziek bewegen wordt bewegen veel gemakkelijker en houden we het langer vol. We worden er vrolijk van en krijgen nieuwe energie.

Dansen we wekelijks dan houden we hiermee onze conditie op peil. Muziek doet kennelijk iets met ons en wetenschappelijk is bewezen dat vooral bij het ouder worden we veel profijt kunnen hebben van dansen. Bij dansend bewegen leer je geen pasjes, we starten met lopen, doen oefeningen om op te warmen en van daaruit ontstaat de dans. We dansen in cirkels, met de hele groep of alleen. Dansen is niet alleen bewegen maar ook elkaar ontmoeten.

We dansen afwisselend op het ritme van de muziek of de melodie, op klassieke muziek, jazz, rock en roll en vele andere muziekstijlen.

Ben je ouder dan 55 jaar en kun je zelfstandig bewegen in een groep dan ben je van harte welkom!

Leeftijd: 55+
Tijden: dinsdag 10.00 - 11.15 uur
Kosten: € 36,00 per kwartaal
Docent: Catharina Spiertz

Seniorfit

We weten hoe belangrijk het is om in beweging te blijven. Het is goed voor de bloeddorstroming, tegen botontkalking en het gehele lichaam wordt soepeler. Met eenvoudige stap- en spier versterkende oefeningen houd je je lichaam in conditie.

Senioren gym wordt op muziek gedaan, aangepast aan de leeftijd van de doelgroep. We beginnen de les altijd met een warming up om de spieren warm en soepel te maken. Daarna doen we oefeningen met behulp van gewichtjes, elastieken of andere attributen om de spieren te versterken. Deze oefeningen zijn uitermate geschikt voor het goed blijven functioneren bij het uitvoeren van onze dagelijkse handelingen.

De reguliere senioren gym lessen zijn staand en halverwege de les gaan we over op oefeningen op de mat. We sluiten de les altijd af met een fijne cool down om weer kalm en met nieuwe energie de les uit te gaan.

De zittende senioren fit les wordt gegeven op en rond een stoel. Deze les is uitermate geschikt als je graag wilt bewegen maar niet in staat bent een uur te staan of het tempo van de reguliere senioren gym bij te houden. Halverwege de les doen we enkele staande oefeningen achter de stoel om soepel te blijven. Voor veel mensen is het motiverend dat ze in een groep kunnen bewegen. Vooral het sociale aspect speelt hier een grote rol. Voor en na de les is er gelegenheid tot het gezamenlijk drinken van een kopje koffie of thee. Blijf bewegen en wordt met vreugde en plezier een dagje ouder!

Nieuwsgierig geworden en een keer proberen? Iedere senior vanaf 60+ is welkom om mee te doen aan de les.

Tijden: woensdag 09.00 - 10.00 uur
 seniorfit regulier
 woensdag 10.00 - 11.00 uur
 seniorfit regulier
 woensdag 11.00 - 12.00 uur
 seniorfit zittend

Kosten: € 33,00 per kwartaal
Docent: Elsa Balasz

Er is tijdelijk geen 'Seniorfit' meer op dinsdag tussen 19.30 en 20.30 uur. Zodra hier meer over bekend is zullen wij dit delen via onze site en socials.



Elsa

Koersbal



Koersbal houdt het midden tussen bowling en jeu de boules: met een zwaardere kunststof bal rollen om zo dicht mogelijk bij het kleine balletje te komen. Het zwaartepunt van de grote ballen is iets uit het midden, zodat in een curve gerold moet worden. Conditie, precisie, teamgeest en gezelligheid komen aan bod. Een balspel waar jong en oud plezier aan kunnen beleven.

Tijden: donderdag 14.00 – 16.00 uur
Kosten: € 15,00 per kwartaal



Vanaf vijf jaar kan een kind al bij de WVT komen judoën. Er zijn drie groepen die op de woensdagmiddag de mat op gaan. Op een ontspannen en ongedwongen wijze leren de kinderen zich spelenderwijs de technieken eigen te maken, waarbij acceptatie en respect op de voorgrond staat. Het kind leert dat winnen niet het belangrijkste is, maar dat het plezier hebben en de omgang met de andere kinderen veel waardevoller is.

Motorische vaardigheden worden ontwikkeld, samen stoeien in een veilige omgeving en sociale vaardigheden die daardoor vanzelf ontplooiën.

De eerste twee lessen kan een kind vrijblijvend meedoen. Daarna volgt een eventueel lidmaatschap.

Wij zijn niet aangesloten bij de judobond, onze slippers / banden worden elders niet erkend.

Tijden: woensdag 15.00 – 16.00 uur (5 t/m 8 jaar)
 woensdag 16.00 – 17.00 uur (8 t/m 10 jaar)
 woensdag 17.00 – 18.00 uur (10 t/m 13 jaar)
 tijdens de schoolvakanties is er geen les

Kosten: € 36,00 per kwartaal

Docent: Martin Koudijs

Judo



Jiu Jitsu is een oude, Japanse zelfverdedigingskunst. Het kan vertaald worden als “soepele techniek”. In het Jiu Jitsu komen diverse basisvormen uit het judo samen, met onder andere slag-, stoot- en traptechnieken, klemmen en neerhaaltechnieken. Uit deze traditionele Japanse krijgskunst is het hedendaagse judo ontstaan. Maar Jiu Jitsu gaat net een stapje verder. Dat maakt deze budovorm bij uitstek geschikt voor iedereen.

Met Jiu Jitsu sta jij je “mannelijk”. Je traint je lichaam en geest door te leren hoe je een aanval herkent en deze afweert. Niet op een vaste omschreven manier, maar door te reageren op de aanval en door een van de vele mogelijke verdedigingstechnieken toe te passen. Dat vergroot de fysieke en mentale weerbaarheid. Jiu Jitsu is voor iedereen vanaf 11 jaar.

Leeftijd: vanaf 11 jaar
Tijden: woensdag 18.15 – 19.15 uur
Kosten: € 36,- per kwartaal
Docent: Martin Koudijs

Jiu Jitsu





Mark

Bij WVT wordt niet aan wedstrijdkarate gedaan, maar zijn de lessen meer gericht op zelfverdediging en op de traditionele karate-oefeningen. Bij karate leer je door middel van technieken de natuurlijke wapens van het menselijk lichaam, o.a. de handen, de voeten effectief te gebruiken om jezelf of een ander te verdedigen tegen één of meer aanvallers.

Ook is er een uitgebreide warming-up. Aangezien bij karate vrijwel alle spieren, pezen en gewrichten van het lichaam worden gebruikt, komen die ook bij deze warming-up aan de beurt. Er wordt getraind op conditie, lenigheid, kracht, snelheid, balans, concentratie en coördinatie.

Naast het lichamelijke aspect kent karate ook nog een filosofische kant, die er op gericht is om naar perfectie te streven, om bewust in het leven te staan en juist te handelen. Een gezegde luidt: "Polijst je techniek, polijst je geest" (Waza migaite, kokoro migaite).

Kortom: karate is gezond voor lichaam en geest.

Leeftijd:	vanaf 12 jaar
Tijden:	maandag 19.15 - 20.15 uur (beginners vanaf 12 jaar) maandag 20.15 - 21.15 uur (gevoorderden)
Kosten:	€ 33,00 per kwartaal
Docent:	Mark Krähe

Karate

Tai Chi en Chi Kung



Trudelines



Ervaar hoe je met beide voeten op de grond je rust en kalmte hervindt en leer met plezier je interne kracht en energie te ontwikkelen.

Tai Chi is een Taoïstische oefenmethode gecombineerd met de principes en filosofie van Tai Chi. Chi Kung, een oefening in uitlijning en energie opnemen, is een onderdeel van Tai Chi.

Gaandeweg verbetert je lichaamshouding en ook het bewustzijn van je lichaamshouding. Je concentratie- en coördinatievermogen worden vergroot. Je krijgt een grotere flexibiliteit, die je ook in je dagelijks leven toe kunt passen. Het werkt ontstressend en je versterkt je immuunsysteem, waardoor je minder snel beïnvloedbaar bent voor weersinvloeden.

De groep waarin je komt is verschillend qua niveau, waardoor je na een gemeenschappelijk deel van opwarmen, oefeningen en Chi Kung in groepjes aan de slag kunt met de Tai Chi vorm. Af en toe zijn er ook partner-oefeningen om o.a. te testen of universele principes die we in de les behandelen ook echt werken.

Draag losse, gemakkelijke kleding en liefst flexibele schoenen.

Leeftijd: volwassenen
 Tijden: woensdag 19.45 – 21.00 uur
 Kosten: € 57,00 per kwartaal
 Docent: Trudelines Schouten



Paz

Mijn naam is Paz Lobo, 60 jaar oud. Ik ben geboren en getogen in Spanje. Na een lange loopbaan in de financiële wereld (eerst in Barcelona en daarna in Nederland), volgde ik mijn hart en begon ik in 2018 aan de opleiding Chinese Geneeswijze bij Academie Qing-Bai. Ik ben acupuncturist, gespecialiseerd in Dr. Tan's Balance Method voor effectieve behandeling van pijn en ongemak. Daarnaast ben ik Qigong docent en Qigong healer. Lees meer over mij in www.acupunctuurpazlobo.nl

Wat is Zhineng Qigong ?

Het is uitgesproken als Tsjiengeng Tsjiengkong. Qi (uitgesproken als tsjie) is je levensenergie. Qi-Gong kan vertaald worden als oefenen met je levensenergie om die te beheersen. Qigong is een meer dan 3.000 jaar oude bewegingsleer die lange tijd geheim was. Het werd mondeling doorgegeven van meester tot leerling, in gesloten kringen binnen kloosters en bij de elite. Inmiddels is Qigong breder bekend en steeds meer mensen beoefenen wereldwijd een of andere vorm van Qigong.

Qigong kent veel vormen en stromingen. Eén ervan is Medical Qigong, die gericht is op gezondheid. Medical Qigong kan preventief gebruikt worden om gezond te blijven en als ondersteuning van therapieën zoals Acupunctuur, om de gezondheid te herstellen.

Leeftijd:	volwassenen
Datum:	8 april 2023
Tijden:	maandag 10.00 - 11.00 uur
Kosten:	5 introductielessen voor € 35,00
Docent:	Paz Lobo

Zhineng Qigong



Recreatietennis vindt plaats op de beide banen van de vereniging.
Het seizoen start 1 april en duurt bij goed weer tot uiterlijk 31 december.

Er zijn vier categorieën deelnemers:

- Jeugddeelnemers van 7 t/m 13 jaar
- Dagdeelnemers
- Gewone deelnemers
- Juniordeelnemers (jeugd van 14 tot 18 jaar)

Ook kunt u tennislessen volgen.

Voor aanmelden en meer informatie en tarieven kunt u mailen naar leden@vvsowvt.nl of bellen naar ons algemene nummer 030-2284973.

Tennis

Mediteren.... ik? Ja, jij! Waarom zou je langer wachten? Begin er gewoon mee en het zal je verbazen hoe meditatie je kan helpen om te ontstressen en meer grip te krijgen op je leven. Heb je al vaker gemediteerd en wil je je beoefening weer oppakken, ook dan ben je van harte welkom. We gaan namelijk niet alleen leren mediteren, maar bouwen er ook op voort. De wijsheid van boeddhisten als Thich Nhat Hanh, Pema Chödrön en Eckhart Tolle dienen daarbij als inspiratiebron. In deze cursus doe je stap voor stap ervaring met meditatie op. Door daarnaast ook regelmatig thuis te oefenen verdiep je je meditatie-ervaring. Tijdens de cursus besteden we o.a. aandacht aan: het oefenen van opmerkzaamheid, verschillende meditatie technieken en het boeddhistische gedachtengoed.

Inge Nix werkt sinds 15 jaar als trainer en coach bij verschillende instellingen, waaronder Altrecht en WIJ3.0. Zij is gecertificeerd mindfulness-trainer. Ook in haar eigen bedrijf 'EvenNix' richt zij zich op het geven van yoga, meditatie- en mindfulness trainingen.

Start: start bij voldoende deelname
Tijden: wordt nader bepaald
Kosten: 10 lessen € 120,00
Docent: Inge Nix



Inge

Mandala tekenen

Mandala is een woord uit het Sanskriet en betekent magische cirkel. Deze cirkel begrenst het speelveld en geeft vrijheid en veiligheid, waarbinnen je kunt tekenen, kleuren en jezelf uiten of laten zien. Tijdens deze (beginners) cursus geef ik informatie over mandala's (ook op schrift), hun oorsprong, achtergrond hun symmetrie en interpretatie en ik rijk ook mogelijkheden aan om tot een ontwerp te komen en verschillende kleurtechnieken uit te proberen. We werken op mooi tekenpapier met een passer, liniaal, potlood en vnl kleurpotloden (en fineliner). Ik start altijd met een ontspanningsoefening of korte meditatie om zo ontspannen te kunnen genieten van wat er op papier ontstaat. Het maken van een mandala is niet alleen leuk en verrassend, maar ook heel persoonlijk en werkt op zichzelf al ontspannend en meditatief. Ik noem de cursussen "een cadeautje voor je zelf"!

Mijn naam is Annelies Hupkes, 64 jaar en wonend in Bilthoven. Al meer dan 20 jaar teken ik mandala's en geef ik cursussen. Voor mij is het de manier om tot rust te komen, even tijd voor mezelf te nemen en me te uiten en ik vind het heerlijk om dit te kunnen delen met anderen.

Start: start bij voldoende deelname
Tijden: wordt nader bepaald
Kosten: 8 lessen € 65,00
Docent: Annelies Hupkes



Annelies

Beeldhouwen



Marjolie



Zowel beginners als gevorderden kunnen genieten van de deskundigheid en aanwijzingen van Marjolie. Ambachtelijkheid en kunst staan centraal. Het is mooi om levensthema's (gezin, verlies, verlangen, verbondenheid) in een beeldhouwwerk vorm te geven om het daarna een mooi plekje te geven, thuis, bij familie of bij die goede vriend(in). Maar ook een beeld maken van een lievelingsdier hoort tot de mogelijkheden. Ook als u al eerder aan een beeld bent begonnen, maar vast bent komen te zitten en niet weet hoe u verder moet, dan wordt er altijd een oplossing gevonden. Bent u nieuwsgierig geworden, meldt u zich dan aan.

Beginners

Tijden: dinsdag 11.00 – 13.00 uur
 Kosten: 10 lessen € 80,00, inclusief gebruik gereedschap, exclusief materiaal
 Docent: Marjolie Hetharia

Gevorderden

Tijden: woensdag 19.30 – 21.30 uur
 Kosten: 10 lessen € 80,00, inclusief gebruik gereedschap, exclusief materiaal
 Docent: Marjolie Hetharia



Aquarelleren

Aquarelleren en schilderen met acryl. Samen naar kleuren, vormen kijken en hoe je spanning in je werk krijgt. Graag leer ik je de beginselen van aquarelleren en gemengde technieken. En dan samen lekker werken en experimenteren met begeleiding bij de hand. Voel je welkom!

Tijden: donderdag 19.30 – 21.30 uur
Kosten: 10 lessen € 90,00
Docent: Floeanne van Sprundel

Bridge

Voor bridgeliefhebbers die al enige kennis en speelervaring hebben. Bridgen bij WVT houdt in dat het winnen niet voorop staat. Gezelligheid en samenzijn is veel meer de doelstelling. Er worden 5 rondes van 4 spellen gespeeld, met na de 3e ronde een koffiepauze. We maken geen gebruik van score-briefjes, maar de scores worden ingevoerd in de bridge-mate. Hierdoor is na afloop van het laatste spel de uitslag direct beschikbaar. Deze uitslag wordt ook direct per e-mail verzonden. De uitslag wordt uiteraard ook in de zaal bekendgemaakt. Hoewel de gezelligheid voorop staat houden we ons wel enigszins aan de spelregels.

Tijden: donderdag 13.30-16.30 uur
 Kosten: € 18,00 per kwartaal
 Spelleiding: Martin van Tol en Han Kreuning



Han en Martin

Gezellig klaverjassen met elkaar. Er wordt "op z'n Utrechts" gespeeld. Opgeven is het hele jaar door mogelijk bij de gastvrouw, maar bent u nog geen lid, dan moet u eerst naar het spreekuur.

Tijden: dinsdag 13.30 - 16.00 uur
 Kosten: € 9,00 voor zes keer
 Spelleider: Jacqueline van der Molen

Tijden: dinsdag 19.30 - 22.30 uur
 Kosten: € 1,50 per keer
 Spelleider: Carla van der Laak

Tijden: donderdag 19.30 - 22.30 uur, 2 keer per maand
 Kosten: € 3,50 per keer (€1,20 voor WVT en het restant bedrag gebruiken we voor presentjes en 1 keer per jaar uit eten te gaan met elkaar)
 Spelleider: Angèle van Grinsven



Klaverjassen

Overige activiteiten



Rommelmarkt



Jaarlijks houden wij onze rommelmarkt, om extra aanschaffingen en verbeteringen te kunnen uitvoeren voor of aan ons gebouw. De bestemming van de jaaropbrengst wordt altijd aan de ledenvergadering voorgelegd.

De rommelmarkt staat nu gepland op 1 en 2 november 2024.

De overige informatie wordt in een volgende editie vermeld.

Sinterklaas

Op de zaterdag vóór 5 december komt Sinterklaas in ons gebouw voor alle kinderen (tot ca. 10 jaar) van leden.

Datum: "Sint op zaterdag" 30 november 2024.

Meer informatie volgt in een volgende editie.

Kerstmarkt

Jaarlijks houden we een kerstmarkt waar diverse kerstartikelen en decoraties te koop zijn.

Datum: Volgt; tijden: 11.00 – 15.00 uur



Kunst uit eigen provincie

Met de tentoonstelling "Kunst Uit Eigen Provincie" willen wij iedereen de gelegenheid bieden kennis te maken met verschillende kunstvormen en kunstuitingen, d.m.v. het exposeren van werk van kunstenaars uit de regio. Ook beginnende kunstenaars zijn van harte welkom. Wilt u aan deze tentoonstelling deelnemen, meldt u dat dan vóór 15 september, zie onze website voor meer informatie.



Boekenbeurs

Op vrijdag en zaterdag na Hemelvaartsdag staan duizenden zeer laaggeprijsde boeken uitgestald, gesorteerd op onderwerp.

De opbrengst is – net als de opbrengst van de rommelmarkt – bestemd voor extra aanschaffingen en verbeteringen. Wilt u boeken kwijt, dan houden wij ons aanbevolen, u kunt ze het hele jaar door brengen.

Data: 10 en 11 mei 2024



Kindervakantieweek

In de eerste week van de grote vakantie organiseren wij onze vakantieweek voor alle kinderen die op een basisschool zitten. De Kindervakantieweek wordt in 2024 gehouden van 15 t/m 19 juli. Zie voor de mogelijkheden van inschrijving t.z.t. onze website en Nieuwsbrief.

Repair Café



Iedere maand wordt het Repair Café in ons gebouw gehouden. Samen met deskundige vrijwilligers worden reparaties verricht aan elektrische apparaten, fietsen, computers, kleding, etc. Voor kinderen is er een plekje om te knutselen.

Data: 20 januari, 17 februari, 16 maart, 6 april, 18 mei, 8 juni, 6 juli 2024

Tijden: 11.00 – 15.00 uur

Eet – es – mee

‘Eet es Mee’ is een van de klassiekers bij WVT. Bij ‘Eet es Mee’ serveren al die jaren enthousiaste vrijwilligers maandelijks een lekkere, vers bereide, goed verzorgde en vooral gezellige maaltijd voor 55-plus leden van de vereniging. Op dit moment hebben we plek voor nieuwe gasten. We moesten helaas afscheid nemen van een aantal trouwe deelnemers. Hierdoor is er plek ontstaan en het is fijn dat we nieuwe gasten kunnen verwelkomen. Definitieve plaatsing op de ‘Eet es Mee’ lijst kan alleen als u lid bent van WVT. Echter iedereen van 55-plus, dus ook niet-leden, zijn van harte uitgenodigd om een keer bij ons te komen eten en daarna te besluiten of het iets voor hen is. ‘Eet es Mee’ is één keer per maand op zaterdag. Inloop vanaf 16.30 uur, start van de maaltijd 17.00 uur, eindtijd tussen 19.00 en 19.30 uur. De data voor ‘Eet es Mee’ 2024 vindt u in de agenda achterin deze nieuwsbrief. Aanmelden voor Eet es Mee doet u, bij voorkeur, per mail direct naar: m.korteweg@vvsowvt.nl. Hopelijk zien we u de volgende keer!



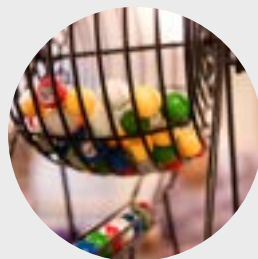
Bingo

Een gezellige mogelijkheid om samen met uw vrienden of buren bingo te komen spelen. U maakt kans op leuke prijsjes. We spelen vijf rondes voor € 4,-.

Data: 16 februari, 15 maart, 12 april, 17 mei, 14 juni 2024

Tijden: 19.30-21.30 uur

Kosten: € 4,-



KidsClub

Iedere maandagmiddag (behalve in vakanties) is er een kinderstuif voor kinderen van 4 tot 9 jaar. Iedere week is er een andere activiteit. Deelname € 1,00

Sjoelen

Sjoelen is een heel leuk spel en een geweldige sport. Sjoelen brengt mensen samen in een vriendschappelijke sfeer waar competitie niet ontbreekt. Sjoelen maakt jezelf beter, maar ook anderen. Dit omdat er kennis en ervaring uitgewisseld wordt, waardoor je steeds weer nieuwe mogelijkheden in de sport en het spel ontdekt.

Tijden: maandag 10.00 - 11.30 uur

Kosten: gratis, consumpties aan de bar tegen betaling

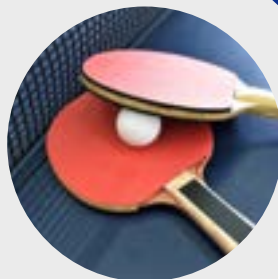


Tafeltennis

Kom ook bij ons tafeltennissen. Met een gezellige groep deelnemers wordt er iedere week getafeltennist.

Tijden: maandag 09.00 - 11.30 uur

Kosten: € 40,00 voor het hele seizoen



Datum	Tijd	Activiteit	Extra info
1 april	11.00 - 17.00 u	Paaskunstmarkt	gratis
6 april	11.00 - 15.00 u	Repair Café	gratis
12 april	19.30 - 21.30 u	Bingo	€4
13 april	16.30 - 19.30 u	Eet es mee	€15
20 april	11.00 - 15.00 u	Kledingbeurs & Plantenbeurs	gratis
27 april - 5 mei	-	Mei vakantie	geen kinderactiviteiten
27 april	-	Koningsdag	WVT gesloten
10 mei	11.00 - 21.00 u	Boekenbeurs dag 1	gratis
11 mei	10.00 - 15.00 u	Boekenbeurs dag 2	gratis
17 mei	19.30 - 21.30 uur	Bingo	€ 4
18 mei	11.00 - 15.00 u	Repair Café	gratis
25 mei	16.30 - 19.30 u	Eet es mee	€ 15
8 juni	11.00 - 15.00u	Repair Café	gratis

WVT agenda februari t/m juli 2024

Datum	Tijd	Activiteit	Extra info
14 juni	19.30 - 21.30 u	Bingo	€ 4
22 juni	16.30 - 19.30 u	Eet es mee	€ 15,-
6 juli	11.00 - 15.00 U	Repair Café	gratis
13 juli - 25 augustus	-	Zomervakantie	WVT gesloten
15 juli - 19 juli	nadere info via de site	Kindervakantie week	nadere info via de site





Vereniging voor samenlevingsopbouw

Talinglaan 10
3721 EA Bilthoven

E. info@vvsowvt.nl
W. www.vvsowvt.nl
T. 030 228 49 73

