



# programma



Vereniging voor  
samenlevings-  
opbouw WVT

Talinglaan 10  
3721 EA Bithoven  
030 2284973  
[info@vvsowvt.nl](mailto:info@vvsowvt.nl)  
[www.vvsowvt.nl](http://www.vvsowvt.nl)

## Seizoen 2020/2021

## Inhoudsopgave

<b>Introductie</b> .....	4
<b>Incidentele activiteiten</b> .....	4
<b>Dienstverlening</b> .....	4
<b>Lidmaatschap</b> .....	5
<b>Betaling met u-pas</b> .....	5
<b>Cursussen</b> .....	5
<b>Doorlopende activiteiten</b> .....	6
<b>Betalingsmogelijkheden</b> .....	6
<b>Beëindiging lidmaatschap en doorlopende activiteiten</b> .....	6
<b>Informatie, open lessen en inschrijven</b> .....	7
<b>Educatie en persoonlijke ontwikkeling</b> .....	8
<b>Tablettraining</b> .....	8
<b>Hulp bij het gebruik van uw smartphone</b> .....	8
<b>Moderne talen</b> .....	9
<b>“Toevallig hetzelfde?”</b> .....	10
<b>Coaching cursus GRIP-OP-STRESS</b> .....	11
<b>ME-TIME-MOMENT</b> .....	11
<b>Meditatie</b> .....	12
<b>Yoga</b> .....	13
<b>Sport en bewegen</b> .....	14
<b>Peuterdansen vanaf 3 jaar</b> .....	14
<b>Kleuterdans/kinderdans</b> .....	14
<b>Streetdance</b> .....	15
<b>Conditiedans/Bodybalance (volwassenen)</b> .....	16
<b>Conditiedans, Dance Work-out!</b> .....	16
<b>Conditiedans – dans je fit!</b> .....	16
<b>Dansend bewegen 65+</b> .....	17
<b>Zumba</b> .....	17
<b>Gymnastiek</b> .....	18
<b>Seniorfit (zittend)</b> .....	18
<b>Koersbal</b> .....	19
<b>Tafeltennis voor 55-plussers</b> .....	19
<b>Judo (vanaf schoolgroep 3)</b> .....	20
<b>Tai Chi voor beginners</b> .....	20

<b>Karate (vanaf 12 jaar)</b> .....	20
<b>Tennis</b> .....	21
<b>Hobby en creativiteit</b> .....	22
<b>Aquarelleren/schilderen met acryl</b> .....	22
<b>Beeldhouwen</b> .....	22
<b>Naaigroep</b> .....	23
<b>Tekenen en schilderen jeugd 8 t/m 12 jaar</b> .....	23
<b>Bloemschikken voor beginners</b> .....	23
<b>Recreatie en ontmoeting</b> .....	24
<b>Gespreksgroep 70+</b> .....	24
<b>Recreatiebridgemiddag</b> .....	24
<b>Klaverjassen</b> .....	24
<b>Overige activiteiten</b> .....	25
<b>Eet - es - mee voor 55-plussers</b> .....	25
<b>Brunch</b> .....	25
<b>Bingo</b> .....	25
<b>Repair Café</b> .....	26
<b>Bazar</b> .....	26
<b>Sint Nicolaas</b> .....	26
<b>Kerstmarkt</b> .....	26
<b>Kunst Uit Eigen Provincie</b> .....	26
<b>Extra belastingspreekuren</b> .....	27
<b>Boekenbeurs</b> .....	27
<b>Kindervakantieweek</b> .....	27

## Introductie

---

In dit boekje vindt u ons programma voor het seizoen 2020/2021. Voor de doorlopende activiteiten (dansen en sporten) begint het seizoen weer in de week van 31 augustus t/m 5 september.

Zoals uit dit programma blijkt, kunt u bij ons terecht voor zeer veel activiteiten: van kleuterdansen tot koersbal, van judo tot streetdance, van aquarelleren tot mediteren.

### Incidentele activiteiten

Voor onze cursussen en activiteiten dient u lid te zijn van onze vereniging. Maar 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 Bazar of de expositie "Kunst Uit Eigen Provincie". Samen met Transition Town houden we regelmatig het "Repair Café".

### Dienstverlening

Wij bieden al jaren een uitgebreid pakket van dienstverlening op de dinsdag. Zo is er het servicecentrum waar u terecht kunt voor advies en hulp bij het invullen van uw belastingaangifte en andere formulieren, bij juridische problemen of bij (eenvoudige) kwesties voor de notaris.

Het Sociaal Team Bilthoven is er voor alle inwoners van Bilthoven die een hulpvraag hebben op het gebied van wonen, welzijn en zorg.

Het wijkteam Bilthoven werkt vanuit WVT en wordt mogelijk gemaakt door samenwerking met MENS De Bilt.

Verder zijn – eveneens op dinsdag – de R.S.D. (Regionale Sociale Dienst) en de Formulierenbrigade in ons gebouw aanwezig.

Kortom, onze vereniging biedt voor elk wat wils en voor veel problemen een oplossing. Dit is natuurlijk alleen mogelijk door de inzet en bereidheid van al onze vrijwilligers, die binnen onze 96 jaar jonge vereniging een centrale rol vervullen. WVT, door mensen - voor mensen.

### Openingstijden receptie

Maandag, dinsdag en donderdag tussen 10:00 en 12:00 uur en 14:00 en 16:00 uur

Woensdag tussen 9.00-12.00 en 14.00-16.00 uur.

Vrijdag is de receptie gesloten.

## Lidmaatschap

Wilt u lid worden, dan dient u daarvoor persoonlijk naar ons gebouw te komen. Dit is noodzakelijk omdat wij voor het inschrijven de gegevens van uw gezin en ook uw handtekening nodig hebben.

U bent hiervoor welkom op één van onze spreekuren van de ledenadministratie, maandag en dinsdag van 19.00 – 20.00 uur, woensdag van 10.00 – 11.00 uur en donderdag van 13.00 – 14.00 uur.

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor minimaal een 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 (minimaal 20% van het totale 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
  - Telefonisch
  - Persoonlijk tijdens één van onze spreekuren van de ledenadministratie op maandag en dinsdag van 19.00 – 20.00 uur, woensdag van 10.00 – 11.00 uur en donderdag van 13.00 – 14.00 uur.
- 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 de coördinatiegroep.

### 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 Bazar en Expositie “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. U dient dit tijdig te melden, per mail of telefonisch tijdens kantoortijden. Wilt u na herstel weer gaan meedoen, dan dient u dit zelf door te geven aan de administratie.

### 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 op maandag en dinsdag van 19.00 – 20.00 uur, woensdag 10.00 – 11.00 uur en donderdag van 13.00 – 14.00 uur. U kunt dan ook pinnen.
- Betaalt u via internetbankieren, vermeld dan ook a.u.b. uw lidmaatschapsnummer of adres.
- Ons bankrekening is: NL85 INGB 0000 0530 04 t.n.v. VVSO WVT.
- U wordt verzocht uw betalingen zelf in de gaten te houden. Twee keer per jaar ontvangt u van ons – indien van toepassing - een overzicht van openstaande bedragen.
- Voor de activiteiten voor volwassenen geldt een minimum leeftijd van 16 jaar.

### Beëindiging lidmaatschap en doorlopende activiteiten

- Het lidmaatschap en de doorlopende 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, bij de doorlopende activiteiten is opzeggen per maand mogelijk, met een opzegtermijn van 1 maand.
- 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.
- Na beëindiging van deelname aan een doorlopende 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.

## Informatie, open lessen en inschrijven

---

Aan het begin van het seizoen kunt u tijdens open lessen en via informatie door de docenten eerst nagaan of u deel wilt gaan nemen aan een cursus of activiteit.

### Proeflessen

In de week van 14 t/m 19 september zijn er open lessen voor nieuwe belangstellenden tijdens de reguliere lestijden bij:

Kleuter- en kinderdans	Gymnastiek
Streetdance Jeugd	Judo
Jazzdans Volwassenen	Karate
Conditiedans	Tai Chi
Bodybalance	Koersbal
Dansend bewegen 65+	Klaverjassen
Zumba	

Overige open(proef-) lessen:

- Yoga: 7 september (maandagmiddag)  
8 september (dinsdagmorgen)
- Meditatie beginners en gevorderden op 17 september

### Informereren

Op woensdag 16 september kunt u van 19:30-20:30 uur terecht voor meer informatie over de cursussen:

- Frans
- Engels
- Spaans

De docenten staan dan voor u klaar om u meer te vertellen over de inhoud van de betreffende cursus.

### Aanmelden

Vanaf 31 augustus tijdens de spreekuren van de ledenadministratie. Vanaf 24 augustus worden aanmeldingen per mail in behandeling genomen, leden@vvsowvt.nl

Open kijklessen voor ouders en andere belangstellenden in de week van 9 t/m 14 november 2020.

## Educatie en persoonlijke ontwikkeling

---

### Tablettraining

Tablets zijn “hot”. Steeds meer mensen ontdekken het gemak van een apparaat dat kleiner is dan een laptop of een computer, maar groter dan een e-reader. Je kunt ze makkelijk meenemen op reis. De enige gebruiksvoorwaarde is, dat de trein of de plaats van bestemming wifi heeft, zodat je verbinding kunt maken met het internet.

### Tabletcursus iOS voor beginners

Deze cursus is voor mensen die willen leren omgaan met de iPad van Apple.

Deze tablet maakt gebruik van besturingssysteem iOS.

In 5 lessen wordt ingegaan op:

- Bediening van uw I-Pad
- E-mails ontvangen en versturen
- Zoeken op internet
- Downloaden en gebruik van apps
- Gebruik van Skype/Facetime
- Instellingen

Daarnaast is er ruim de mogelijkheid om uw specifieke vragen te stellen. De cursus start met een korte inleiding en gaat steeds meer over in een workshop (doe het zelf).

Het meenemen van een (eigen) tablet is niet perse verplicht maar wel zeer aan te bevelen aangezien u van uw eigen tablet gebruik maakt tijdens de cursus. WVT heeft geen tablets te leen.

Start : 1 oktober

Tijden : donderdag 10.00-11.30 uur.

Kosten : € 45,00 voor 5 lessen (leden) en € 60,00 (niet-leden), exclusief lesmateriaal.

### Hulp bij het gebruik van uw smartphone

Heeft je hulp nodig bij het installeren van app's op je telefoon of het instellen van bepaalde functies dan kan je hiervoor terecht op donderdagavond op afspraak. Wij kunnen je helpen met je Samsungtelefoon.

Start : 1 oktober

Tijden : 19.00 – 20.00 uur, vooraf aanmelden

Kosten : Vrijwillige bijdrage



## Moderne talen

Bij deze cursussen leert u in groepsverband in de taal te praten over bijvoorbeeld vakantie ervaringen en actuele zaken.

### Engels

Start : 4 november  
Tijden : woensdag 10.30-12.00 uur  
Kosten : 25 lessen € 185,00, exclusief lesmateriaal  
Niveau : Beginners of gevorderden

### Frans

Start : 23 en 24 september  
Tijden : donderdag 10.00 – 11.30 uur, gevorderden  
: woensdag 14.00 – 15.30 uur, beginners  
Kosten : 25 lessen € 185,00, exclusief lesmateriaal  
Niveau : Beginners en gevorderden

### Spaans

Start : 21 en 24 september  
Tijden : maandag 18.45-20.15 uur, niveau 3  
: maandag 20.30-22.00 uur, beginners  
: donderdag 19.30 – 21.00 uur ver gevorderden  
Kosten : 25 lessen € 185,00, exclusief lesmateriaal  
Niveau : Bij de indeling van de groepen zal rekening worden gehouden met het niveau van de deelnemers. Hiervoor is contact met de docente noodzakelijk. De eerste gelegenheid daartoe is tijdens de open week, namelijk op woensdag 16 september van 19.30-20.30 uur.

## “Toevallig hetzelfde?”

Wat kunt u verwachten in deze 5 inleidingen?

Kent u die vergieten om groente uit te laten lekken? stelt u zich eens voor, dat al die gaatjes mogelijkheden zijn om je gevoelens te uiten. Zo kun je bijv. je blijdschap uiten door te springen van vreugde, of een keiharde beatplaat op te zetten, of een schreeuw te geven, enz. **Maar je kunt kiezen.**

Ik denk dat de diversiteit aan kunstuitingen alleen een kwestie van keuze is door de kunstenaar. Je ziet ook vele kunstenaars, die zowel beeldend als muzikaal bezig zijn, anderen die acteur **en** danser zijn, weer anderen, die musicus **en** romanschrijver zijn.

Elke kunstenaar kiest de voor hem meest geëigende vorm.

Vijf keer gaan we op onderzoek naar de samenhang in muziek, beeldende kunst en soms in literatuur. We komen langs belangrijke momenten in een mensenleven:

kindertijd, liefde, strijd, ziekte, dood en hoop. Het zal duidelijk zijn dat ik bij het laatste thema mij niet zal bewegen in termen van religie. Dat kan ieder voor zichzelf beter uitmaken. Veel te zien en horen!

Start : 21 september  
Tijden : maandag 13.30-15.00 uur  
Kosten : € 50,00 voor 5 lessen (leden) en € 65,00 (niet-leden)

## Coaching cursus GRIP-OP-STRESS

Wist je dat stress in principe heel gezond is? Het zorgt ervoor dat je elke ochtend uit bed stapt, het geeft je focus en houdt je alert. Toch wordt stress vaak als iets negatiefs gezien en ervaren. Hoe zit dat nu en hoe is het met jouw stress?

Dit gaan we allemaal onderzoeken in deze interessante cursus met elke ochtend voldoende tijd voor ontspanning.

Misschien herken jij je in de volgende signalen: nekpijn, hoofdpijn, hartkloppingen, last van ingewanden, slaapproblemen, snel geïrriteerd, gespannen, angstig, rusteloos, depressief, concentratieproblemen, besluiteloos, piekeren, gezelschap vermijden, andere eetgewoontes. Dit kunnen heel goed stress-signalen zijn. Waarschijnlijk weet je dit ook van jezelf en heb je al van alles geprobeerd om minder gestrest te worden. Dan heb je vast ook ervaren hoe moeilijk het is om dit gevoel van stress te verminderen. De stress heeft grip op jou, je hebt vast het gevoel dat je er geen controle over hebt.

In deze cursus deel ik mijn kennis en brengen we samen “jouw stress” in beeld. De cursus zit naast “weetjes” vol met bewustwording, ervaring en oefeningen. Zodat jij na de cursus jouw eigen plan klaar hebt liggen, dit geeft je GRIP-OP-STRESS:

- Wat zijn jouw stress-signalen?
- Wat is jouw stress-patroon?
- Wat kun jij beïnvloeden / stress management.
- Hoe kun jij op weg naar een meer gezonde en ontspannen leefstijl die bij jou past?

Start : vrijdag 2 oktober van 09.30 – 11.30 uur  
Start : Maandag 2 november van 19.30 – 21.30 uur  
Kosten : 4 lessen € 80,-

Deze cursus start dus dit seizoen op 2 momenten, een ochtend en een avond.

## ME-TIME-MOMENT

Een cursus vol met ontspanning, je hoeft even helemaal niets. Hoe klinkt dat voor jou?

In deze cursus neem ik je mee in verschillende manieren om te ontspannen. Je aandacht is tijdens dit uur volledig bij jou zelf. Wanneer je regelmatig op een vriendelijke en ontspannen manier met je aandacht bij jezelf bent zal je leefstijl langzaam veranderen van gehaast en jachtig naar bewust kiezen voor meer ontspanning en mildheid.

Gun jezelf dit wekelijkse **ME-TIME-MOMENT** en ervaar de kracht van mindfulness, (geleide) meditatie, visualisatie, yoga nidra, adem oefeningen, ontspanningsoefeningen en NLP  
Ervaar de rust in jezelf en ontdek jouw kracht. Het is een uur waarin je weer THUIS komt bij jezelf!

Start : 23 september  
Tijden : 09.30 – 10.30 uur  
Kosten: : 8 lessen € 60,-

Deze beide cursussen worden gegeven door Gerda Evenhuis, leefstijlcoach gespecialiseerd in stressvermindering en burn-out begeleiding. Je kunt meer over mij lezen op mijn website:

[www.coachingspraktijkTHUIS.nl](http://www.coachingspraktijkTHUIS.nl)

## **Meditatie**

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.

Veel mensen denken dat mediteren zweverig, niet tastbaar en soft is. Niets is minder waar. Meditatie brengt rust in je lijf, kalmte in je hoofd en maakt je milder. Hierdoor kun je in het dagelijks leven beter functioneren; je energieniveau neemt toe en vermoeidheid verdwijnt. Meditatie helpt je dus om beter in je vel te zitten. Dat is wetenschappelijk bewezen.

Meditatie is een innerlijk proces waarbij je oefent om met je aandacht in het hier en nu te zijn. Hierdoor krijg je oog voor gedachten, gevoelens en emoties die er van moment tot moment zijn. Dit helpt je om uit automatische patronen te stappen en bewuste keuzes te maken. Je gaat van automatisch doen, naar bewust-zijn.

### Cursus 'Leren mediteren'

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
- Kwaliteiten van meditatie, zoals: niet hoeven streven, niet hoeven oordelen, acceptatie, geduld, loslaten, vertrouwen, frisse blik, mildheid

Start : 24 september. Proefles op 17 september  
Tijden : donderdag 19.00 – 20.00 uur  
Kosten : 10 lessen € 100,00

### Mediteren vervolggroep

Start : 24 september. Proefles op 17 september  
Tijden : donderdag 20.15 – 21.15 uur  
Kosten : 10 lessen € 100,00

### Trainer

Inge Nix werkt als trainer en coach bij Indigo. Zij geeft onder andere trainingen mindfulness en is gecertificeerd mindfulness-trainer. Ook haar eigen bedrijf "EvenNix" richt zich op meditatie en mindfulness-trainingen.

## Yoga

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.

### Lessen overdag

Start : 14 en 15 september

Tijden : Maandag 13.00-14.15 uur  
14.15-15.30 uur  
Dinsdag 9.15-10.30 uur  
10.30-11.45 uur

Kosten : 25 lessen € 175,00

Bij deze groepen is instappen mogelijk.

### Lessen 's avonds

Start : 7 september

Tijden : maandag 19.30-21.00 uur

Kosten : 25 lessen € 202,50

Deze groep is reeds helemaal vol.

Bij voldoende belangstelling is verlenging van de lesperiode mogelijk.

## Sport en bewegen

---

### Peuterdansen vanaf 3 jaar

Dans lekker mee met juf Leonie. Peuterdansen is een speelse kennismaking met verschillende soorten muziek en dansvormen, speciaal afgestemd op jonge kinderen. Het belangrijkste doel is veel plezier hebben met het bewegen op muziek, samen met andere kinderen.

Start : 30 september, bij voldoende belangstelling  
Tijden : woensdag 15.00-15.30 uur.  
Kosten : € 30,- voor 10 keer

### Kleuterdans/kinderdans

Kinderen in de kleuterleeftijd kunnen spelenderwijs kennis maken met dansen. Plezier in bewegen staat voorop, waarbij geoefend wordt op vrolijke muziek.

#### *Kleuters*

(Schoolgroep 1) : Woensdag 15.30 – 16.15 uur, start 2 september.  
Vrijdag 16.15 – 17.00 uur, start 4 september, gemengde groep.  
Kosten : € 120,00 per seizoen.

#### *Kleuters*

(Schoolgroep 2) : Woensdag 16.15 – 17.00 uur, start 2 september.  
Vrijdag 16.15 - 17.00 uur, start 4 september, gemengde groep.  
Kosten : € 120,00 per seizoen.

#### *Kinderen*

(Schoolgroep 3) : Vrijdag 17.00-18.00 uur, start 4 september.  
Kosten : € 144,00 per seizoen.

Wanneer uw kind later instroomt dan zal naar rato een bedrag in mindering worden gebracht.

## 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! Er wordt meestal op snelle muziek gedanst, waarin combinaties zitten van kleine, snelle bewegingen en grote langzame bewegingen, waardoor het een flitsend effect heeft.

Streetdance is een mix tussen jazz, funk en hip-hop, maar omdat er eindeloos gecombineerd kan worden met andere dansstijlen, verandert Streetdance continu. Streetdance is daarom altijd vernieuwend en uitdagend.

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

De Streetdance-lessen starten op 1 september.

### Kinderen

- 7 en 8 jaar                      dinsdag                      15.45-16.45 uur
- 9 en 10 jaar                     dinsdag                     16.45-17.45 uur
- 11 en 12 jaar                    dinsdag                    17.45-18.45 uur
- Tieners, 12+                    dinsdag                    18.45-19.45 uur

Kosten                    : € 36,00 per kwartaal.

### Conditiedans/Bodybalance (volwassenen)

In deze lessen wordt een afwisselend programma geboden. Met eenvoudige maar swingende pascombinaties wordt gewerkt aan het verbeteren van bewegen, conditie, coördinatie, kracht en lenigheid (met of zonder halters en dynabanden). Daarnaast worden ook yoga- en Pilates-oefeningen op matten gedaan en is er tot slot tijd voor lichamelijke ontspanning.

Tijden	: woensdag	19.30-20.45 uur	niveau 2
	vrijdag	10.00-11.15 uur	rustig tempo/55-plus
	vrijdag	11.15-12.30 uur	niveau 1
Kosten	: € 48,00 per kwartaal.		

### Conditiedans, Dance Work-out!

Hou je van dansen? En wil je d.m.v. dansen je conditie opbouwen?

Dan is deze Dance work-out echt iets voor jou!

Tijdens deze les krijg je na een warming up een choreografe aangeleerd die opgebouwd wordt vanuit een aantal basispasjes en wordt deze steeds verder uitgebreid. Hierdoor kan iedereen mee doen, want als je de uitgebreide versie nog een beetje moeilijk vindt, ga je gewoon terug naar de basispas en zo blijf je lekker in beweging.

Als de choreo helemaal is aangeleerd komt de finale waar je even helemaal los kan gaan en je laatste energie kwijt kan.

Hierna sluiten we af met een lekkere cool down.

Dus houd je van dansen, wil je je conditie opbouwen, je hoofd even lekker leegmaken en ontspannen?

Meld je dan gauw aan voor deze les!

Tijden	: dinsdag	18.55 – 20.10 uur
Kosten	: € 48,- per kwartaal	

### Conditiedans – dans je fit!

Dit is een echte conditiedansles. Met dansante oefeningen en “fun” pascombinaties verbeter je je uithoudingsvermogen en werk je aan een gezonde lichaamshouding, spierversterking en lenigheid.

Tijden	: woensdag	18.15-19.30 uur
Kosten	: € 48,00 per kwartaal.	

### Bodybalance

Na een warming up met eenvoudige pascombinaties volgt een toegankelijke serie oefeningen, die je energie geeft en zorgt dat je spanning kunt loslaten: ontspanning door inspanning. Bodybalance maakt lichamelijk en mentaal sterker en flexibeler. Doen, ervaren, voelen en verbinden met de adem.

In deze les wordt in het laatste kwartier aandacht besteed aan meditatieve ontspanning.

Tijden	: maandag	10.30 – 12.00 uur
Kosten	: € 57,00 per kwartaal.	



### **Modern Jazzdance volwassenen**

Modern Jazzdans is enorm gevarieerd. De les heeft een technische basis met invloeden van verschillende stijlen, zoals: hiphop, Streetdance en zelfs Indische dans. In de lessen wordt gewerkt aan een goede basis aan kracht, dynamiek, ritme, coördinatie en lenigheid. Ook creativiteit en persoonlijke ontwikkeling zijn belangrijke onderdelen van de les. Een groot scala aan oefeningen, combinaties en choreo's zorgt voor erg leuke lessen.

Tijden : donderdag 19.30-21.00 uur

Kosten : € 57,00 per kwartaal.

### **Dansend bewegen 65+**

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

Bij dansend bewegen leer je geen pasjes we beginnen met lopen en oefeningen om ons lichaam op te warmen van daaruit ontstaat de dans. We dansen in cirkels met de hele groep of alleen, op klassieke muziek, jazz, rock en roll en vele andere muziekstijlen.

Kom genieten van Dansend Bewegen.

Tijden : dinsdag 10.00-11.15 uur.

Kosten : € 36.00 per kwartaal.

### **Zumba**

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!

Tijden : zaterdag 9.30-10.30 uur

Kosten : € 45,00 per kwartaal.

## Gymnastiek

Je conditie verbeteren door je spieren te oefenen, te rekken en te strekken, met veel variaties! Elke week andere spiergroepen en persoonlijke aandacht tijdens de oefeningen. Het houdt je lijf fit en vermindert de kans op blessures. Goed als ondersteuning bij het schaatsen, hardlopen, golfen, skiën of gewoon om je dagelijks zekerder te voelen.

Tijden : dinsdag 20.15-21.15 uur, onder voorbehoud  
          : woensdag 9.00-10.00 uur  
          : woensdag 10.00-11.00 uur  
Kosten : € 33,00 per kwartaal.

## Seniorfit (zittend)

Wist je dat een actiever leven een positieve invloed heeft op je algehele gezondheid?

Je wilt toch ook lichamelijk en geestelijk in balans blijven?

Een uurtje doelgericht bewegen in de week kan al voor een hele verbetering zorgen.

Je voelt je energiever en kunt er weer tegenaan!

Tijdens deze zittende gym les komt het gehele lichaam aan bod.

We starten met rekken en strekken en warmen het lichaam rustig op.

Daarna volgen diverse krachtoefeningen d.m.v. elastieken, gewichtjes of andere attributen.

Halverwege de les doen we enkele staande oefeningen achter de stoel om soepel te blijven.

Vervolgens gaan we verder met oefeningen d.m.v. geheugentraining en we sluiten de les altijd af met een fanatiek potje balspel!

Alle oefeningen zijn zittend en uitermate geschikt als je graag in beweging wilt blijven maar wat onzeker op de been bent.

Voor de les is er gelegenheid voor een kopje koffie en gezelligheid met de mededeelnemers.

Nieuwsgierig geworden en een keer proberen?

Iedere senior vanaf 60+ is welkom om mee te doen aan de les.

Tijden : woensdag 11.00-12.00 uur  
Kosten : € 33,00 per kwartaal

## 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.

## Tafeltennis voor 55-plussers

Tijden : maandag 9.00-11.30 uur.

Kosten : € 40,00 voor het hele seizoen.

### Judo (vanaf schoolgroep 3)

Judo betekent "de zachte weg". Het is een geschikte zelfverdedigingsport voor uw kinderen. Judo is stoeien met regels waarbij de controle van het lichaam (balans) centraal staat.

Met judo train je vooral je snelheid, kracht, balans en conditie. Maar naast het lichamelijke aspect wordt ook getraind op omgangsvormen en krijgen ze meer zelfvertrouwen.

De lessen zijn voor iedereen toegankelijk. Het judo wordt vooral spelenderwijs aangeleerd.

Tijden	: woensdag	15.00-16.00 uur	9 t/m 12 jaar
	woensdag	16.00-17.00 uur	6 t/m 8 jaar
	woensdag	17.00-18.00 uur	6 t/m 8 jaar

Kosten : € 36,00 per kwartaal.

### Tai Chi voor beginners

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. Misschien hebt je al wel eens van Tai Chi gehoord, maar je merkt pas echt wat het voor je doet als je het zelf beoefent. Met Tai Chi wordt je lichaamshouding verbeterd, je concentratie- en coördinatievermogen vergroot, je blijft soepel en flexibel en verhoogt je weerstand tegen kwaaltjes, weersinvloeden en stress.

In de lessen leer je de fysieke Tai Chi oefeningen, gecombineerd met de principes en filosofie van Tai Chi. Ook wordt er elke les aandacht besteed aan Chi Kung, een krachtige oefening om jezelf goed uit te lijnen en meer energie te verkrijgen.

Draag losse kleding en liefst flexibele schoenen met dunne zolen.

Tijden	: woensdag	19.30-20.45 uur
Kosten	: € 57,00	per kwartaal

### Karate (vanaf 12 jaar)

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.

Tijden	: maandag	19.15-20.15 uur	beginners vanaf 12 jaar
	maandag	20.15-21.15 uur	gevorderden
Kosten	: € 33,00	per kwartaal.	

## **Tennis**

Recreatietennis vindt plaats op de beide banen van de vereniging.

Het seizoen start 1 april en duurt normaal tot 1 november maar bij goed weer tot uiterlijk 15 december. Voor het nieuwe seizoen kunt u zich bij de administratie op de wachtlijst laten zetten.

Er zijn vier categorieën deelnemers:

### Jeugddeelnemers van 7 t/m 13 jaar.

Zij mogen op werkdagen van 7.00-19.00 uur op de banen. Tevens zaterdag- en zondagochtend, maar alléén als zij begeleid worden door een ouder.

Kosten: € 120,00 met inbegrip van 10 lessen.

Kosten wanneer alleen aan de lessen wordt deelgenomen: € 80,00.

### Dagdeelnemers

Zij kunnen op werkdagen van 7.00-19.00 uur op de banen terecht.

Kosten: € 80,00.

### Gewone deelnemers

Zij kunnen elke dag op de banen terecht van 7.00 uur tot uiterlijk 22.30 uur.

Kosten: € 95,00.

### Juniordeelnemers (jeugd van 14 tot 18 jaar);

Zij kunnen elke dag van 7.00 uur tot uiterlijk 22.30 uur op de banen terecht.

Kosten: € 60,00.

### Overige informatie tennis:

- Voor jeugd van 13 en 14 jaar bestaat de mogelijkheid te kiezen tussen jeugd- of junior-lidmaatschap. Voor het juniorlidmaatschap is wel enige tenniservaring gewenst.
- Junior-, dag- en gewone tennisdeelnemers kunnen eveneens tennisles krijgen. De bijdrage hiervoor is € 75,00 voor 10 lessen van 60 minuten.
- Het is mogelijk om deel te nemen aan de interne clubcompetitie voor herendubbel, damesdubbel en mixed wedstrijden. Deze competitie wordt in de weekenden gespeeld, maar is niet toegankelijk voor dagleden.
- Tevens worden er in het tenniseizoen enkele toernooien georganiseerd. De data vindt u in het tennisboek.
- Jaarlijks wordt bovendien in de zomer de Biltse Recreatie Tennisweek gehouden, het resultaat van samenwerking tussen de Biltse tennisverenigingen.

## Hobby en creativiteit

---

Bij het cursusgeld voor de creatieve activiteiten is het materiaal meestal inbegrepen.

### Aquarelleren/schilderen met acryl

Tijdens deze cursus worden de grondbeginselen van het aquarelleren behandeld en geoefend. Ook het zelf mengen van kleuren komt aan de orde.

Daarnaast wordt in de lessen ook aandacht besteed aan het schilderen met acrylverf.

Start : 24 september  
Tijden : donderdag 19.30-21.30 uur  
Kosten : 10 lessen € 90,00

### Beeldhouwen

In deze korte cursus krijgt u les in het bewerken van zachte steensoorten.

Met nieuwe deelnemers zal worden overlegd waar ze vóór de start hun steen kunnen kopen.

### Gevorderden

Start : 9 september  
Tijden : woensdag 19.30-21.30 uur  
Kosten : 10 lessen € 80,00, inclusief gebruik van gereedschap, exclusief materiaal.

### Beginners

Start : 8 september  
Tijden : dinsdag 11.00-13.00 uur  
Kosten : 10 lessen € 80,00, inclusief gebruik van gereedschap, exclusief materiaal.

### Workshop beeldhouwen

Data : zaterdag 5 december  
Tijden : 10.00-16.00 uur  
Kosten \* : € 35,00 voor leden  
              € 45,00 voor niet-leden

*\*Dit is inclusief o.a. koffie/thee en lunch.*

### **Naaigroep**

Altijd al eens zelf kleren willen (ver-)maken? Op vrijdagmorgen is er een groep die samen kleren naait onder leiding van een ervaren coupeuse.

Gezellig samen naaien en mocht je tegen een probleem aanlopen, dan is er hulp aanwezig. Eventueel zijn er naaimachines aanwezig. Wij vragen wel zelf stof, patronen en overige naaibehoeften mee te nemen.

Start : medio januari 2021  
Tijden : dinsdag 19.30-21.30 uur  
Kosten : € 50,00 voor 10 lessen (inclusief een kopje koffie of thee)

### **Tekenen en schilderen jeugd 8 t/m 12 jaar**

Tekenen met potlood en houtskool en schilderen met aquarelverf komen aan de orde. Het aanleren van technieken krijgt de aandacht, maar het plezier in tekenen en schilderen staat voorop.

Start : 23 september  
Tijden : woensdag 16.00-17.30 uur  
Kosten : 12 lessen € 60,00

### **Bloemschikken voor beginners**

Je leert de basis van het schikken en stukjes maken. Bijvoorbeeld blad op draad zetten, stijlen, trucjes, corsage en veel meer. Je zorgt zelf voor een snoeischaar en aardappelmesje en schalen of bakjes. Heb je een groene tuin dan kun je natuurlijk zelf ook groen meenemen.

Wanneer : 25 september, 9 en 23 oktober, 6 en 20 november  
Tijden : 14.00 - 15.30 uur  
Kosten : € 50,00 voor leden, € 60,00 voor niet-leden

## Recreatie en ontmoeting

---

### Gespreksgroep 70+

Wie wil er graag met leeftijdgenoten praten over belangrijke dingen in het leven? 70-plussers hebben veel meegemaakt en maken veel mee. En sommige zaken wil je wel eens vertrouwelijk met leeftijdgenoten delen.

Als "Gespreksgroep 70+" komen we op woensdagmiddag eens in de veertien dagen bij elkaar. De leiding is in handen van een 70+ orthopedagoge.

We houden ons bij deze gesprekken keurig aan de anderhalve meter en de overige richtlijnen van het RIVM.

Data : 23 september, 7 oktober, 21 oktober, 4 november, 18 november,  
2 december  
Tijden : woensdag 14.00-16.00 uur  
Kosten : € 12,- voor 6 bijeenkomsten

### Recreatiebridgemiddag

Voor bridgeliefhebbers die al enige kennis en spelervaring hebben.

Start : 3 september  
Tijden : donderdag 13.30-16.30 uur  
Kosten : € 18,00 per kwartaal

### Klaverjassen

Gezellig klaverjassen met 55-plussers. 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.

Start : 1 september  
Tijden : dinsdag 13.30-16.00 uur  
Kosten : € 9,00 voor zes keer

Start : 1 september  
Tijden : dinsdag 19.15-22.30 uur  
Kosten : € 1,20 per keer

Start : 3 september  
Tijden : donderdag 19.30-22.30 uur, elke eerste donderdag van de maand  
Kosten : € 1,20 per keer en € 2,50 voor de club per maand



## Overige activiteiten

---

### Eet - es - mee voor 55-plussers

Eens per maand houden we voor ouderen die lid zijn van onze vereniging een gezellige maaltijd, die we "eet - es - mee" noemen. Voor deze maaltijd kan je je niet aanmelden, je kan wel op de wachtlijst geplaatst worden. Er wordt veel werk gemaakt van de tafelaankleding en natuurlijk van de maaltijd zelf. We beginnen om 16.30 uur met een drankje vooraf.

Data : 19 september, 17 oktober, 14 november, 12 december  
Kosten : € 10,00 per persoon

Verder organiseert onze vereniging jaarlijks een aantal vaste activiteiten. Aan deze activiteiten kan ook door niet-leden worden deelgenomen.

### Brunch

Wanneer : Zondag 4 oktober, 12.00 – 14.00 uur  
Kosten : € 10,00 per persoon

### Bingo

Een gezellige mogelijkheid om samen met uw vrienden of burens bingo te komen spelen. U maakt kans op leuke prijsjes. We spelen vijf rondes voor € 3,50.

Data : vrijdag 25 september, vrijdag 16 oktober,  
vrijdag 6 november, vrijdag 27 november  
Tijden : 19.30-21.30 uur

## Repair Café

Op initiatief van "Transition Town" wordt regelmatig 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 : 12 september, 10 oktober, 7 november en 5 december.

Tijden : 11.00-15.00 uur.

## Bazar

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

In verband met Corona weten wij nog niet wanneer en in welke vorm dit jaar de bazar gehouden wordt, we zijn dit nog aan het uitzoeken.

Houdt u hiervoor onze website in de gaten.

Heeft u spullen over, denkt u dan aan onze bazar en rommelmarkt het beste is om na 1 oktober even met ons te bellen of wij inmiddels uw spullen in ontvangst nemen.

## Sint Nicolaas

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

Datum : "Sint op zaterdag" is op 28 november van 10.00-11.00 uur

## Kerstmarkt

Datum : Zaterdag 5 december, 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 schriftelijk vóór 15 oktober.

De expositie wordt gehouden van 16 december 2020 t/m 2 januari 2021.

### **Extra belastingspreekuren**

Vanaf 1 maart 2021 kunt u hulp krijgen bij het invullen en verzenden van de belastingaangifte. Hiervoor kunt in deze periode telefonisch een afspraak maken.

Kosten : € 10,00 voor leden en € 20,00 voor niet-leden.

### **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 bazar – bestemd voor extra aanschaffingen en verbeteringen. Wilt u boeken kwijt, dan houden wij ons aanbevolen, u kunt ze het hele jaar door brengen.

Data : De boekenbeurs wordt gehouden op 14 en 15 mei 2021.

### **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 2021 gehouden van 19 t/m 23 juli. Zie voor de mogelijkheden van inschrijving t.z.t. onze website en Nieuwsbrief.

***Iets over de historie van WVT***

*Op 21 september 1923 werd, op initiatief van verschillende bewoners in Bilthoven, de "Buurtvereniging Tuindorp" opgericht, met als doel "het organiseren van kinderfeesten en het behartigen van de algemene belangen der buurt".*

*De naam van de vereniging werd in 1954 omgezet in "Wijkvereniging Tuindorp", wat afgekort het nog steeds vertrouwde "WVT" opleverde.*

*Op 21 september 1973, ter gelegenheid van ons 50-jarig jubileum, werd de verenigingsnaam weer aangepast in "Vereniging voor Samenlevingsopbouw wvt". Enkele jaren later gevolgd door de formulering van een nieuwe doelstelling: "Het vanuit en met de bevolking opzetten en bevorderen van activiteiten, die gericht zijn op een ontwikkeling tot medeverantwoordelijkheid voor het totale welzijn".*

*In de nieuwste statuten, die in 2003 door de ledenvergadering zijn goedgekeurd, luidt de doelstelling: "het bevorderen van de leefbaarheid van buurten en wijken en het vergroten van het welzijn van de bewoners in het werkgebied.*

*Op 21 september 2013 werd het 90-jarig bestaan van de vereniging feestelijk gevierd.*