

Coherente

Welzijnsorganisatie in Ouder-Amstel

Kantoor Dienstencentrum

D. van Haarlemstraat 3

1191 AX Ouderkerk a/d Amstel

Tel. (020) 496 36 73

Kantoor Dorpshuis

Dorpsplein 60

1115 CX Duivendrecht

Tel. (020) 699 31 64

E-mail: info@coherente.nl

Website: www.coherente.nl

Volg ons op:



Juni 2017



Cursussen

2017 - 2018

Duivendrecht - Ouderkerk - Waver



Cursusinformatie 2017- 2018

Stichting Coherente verzorgt diverse cursussen in Duivendrecht, Ouderkerk en Waver, gericht op bewegen, creativiteit, ontplooiing en zelfredzaamheid.

In deze folder treft u informatie over de cursussen in seizoen 2017 - 2018.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Cursuswerkbureau, Dorpsplein 60, 1115 CX te Duivendrecht, tel. (020)-6993164 of e-mail naar: m.rechtuijt@coherente.nl

Wij zijn aanwezig op dinsdag, woensdag en donderdag van 10.00 tot 16.00 uur in het Dorpshuis, Dorpsplein 60 in Duivendrecht

Aanmelden voor een cursus kan via het aanmeldingsformulier in deze folder, of via de website www.coherente.nl

De aanmeldingstermijn sluit twee weken voor aanvang van de cursus. Aanmeldingen worden op volgorde van binnenkomst verwerkt. Een cursus start bij voldoende deelnemers.

U ontvangt uiterlijk een week voor de start van de cursus een bevestiging van deelname, via e-mail of per post.

Betaling: uw betaling geschiedt per automatische incasso, na aanvang van de cursus. Het inschrijfformulier is tevens de machtiging hiervoor. Indien u een cursus van twintig lessen of meer volgt, wordt het cursusbedrag in twee termijnen afgeschreven.

Instromen: mocht er plek zijn, dan is het in overleg mogelijk om ook na de start van het seizoen bij cursussen in te stromen. De cursuskosten worden dan berekend vanaf het moment van deelname.

Vol: indien een cursus vol is kunt u zich door uw aanmelding via de website of via een inschrijfformulier op een wachtlijst laten plaatsen. Vanzelfsprekend worden pas kosten berekend vanaf het moment van deelname.



Duivendrecht

Zumba Start 14 september 35 lessen € 170,00

Zumba is een aerobics workout, waarbij wordt gedanst op Zuid-Amerikaanse muziek met danspassen die uit de salsa, merengue, samba en flamenco afkomstig zijn. De les is een mix van langzame en snelle ritmes, waarbij het hele lichaam in beweging wordt gezet. Dit zorgt ervoor dat u veel calorieën verbrandt!

Dorpshuis, donderdag 19.30—20.30 uur

Docent: Majella Borgardijn



Vanaf eind oktober: Dans!

“Dans is een expressie van de identiteit” (Anita van Doolen, Artistiek Leider Julidans)

Houd je van dansen maar niet zozeer van het nadoen van pasjes? Wil je wel eens ervaren het is om zelf een verhaal te creëren, zonder woorden? Op basis van een aantal technieken uit de moderne dans en het fysiek acteren (mime) ontwikkelen we onze eigen choreografieën, composities en verhalen. Alleen, met zijn tweeën en als groep. Ervaring met dans of theater is niet vereist, plezier in bewegen en expressie staat voorop!

Waver

Meer bewegen voor Ouderen Start 6 september 40 lessen € 114,50

Ouderen moeten meer bewegen!” wordt er gezegd.

Meer Bewegen voor Ouderen is daar een goede mogelijkheid voor. De oefeningen die gedaan worden (meestal op muziek) zijn afgestemd op ouderen. Door de gezelligheid met elkaar gaat het bewegen vanzelf.

Dorpshuis Waver, woensdag 11.00—11.50 uur

Docent: Carla van Nieuwkerk

Heeft u een leuk idee voor een cursus of workshop? Om te geven, of om te volgen? Neem contact op, zodat we de mogelijkheden kunnen bespreken.

Duivendrecht

Tekenen en Schilderen Start 12 september 12 lessen € 135,00
Start 14 september 12 lessen € 135,00

De cursus tekenen en schilderen is voor beginners en gevorderden, voor jong en oud. Je technische kennis en vaardigheden vergroten en vervolgens werken naar eigen keuze, met voorbeelden uit tijdschriften, kranten of kunstboeken. De cursus is gericht op het ontwikkelen van technische vaardigheden en het ontdekken van het eigen talent.

Dorpshuis, dinsdag 19.45—22.15 uur; donderdag 9.30—12.00 uur

Docent: Thérèse van den Berg

Yoga 55 + Start 8 september 35 lessen € 187,25

Voor de vijfenvijftig plusser die meer wil bewegen en daar meer over wil leren. De lessen zijn gebaseerd op de Critical Alignment Yoga. Je leert je lichaam zo te gebruiken dat je, ook in stressvolle situaties, ontspannen kunt blijven. Bovenal helpt het je je lichaam en specifiek je rug sterk te maken. De lessen zijn laagdrempelig, in een rustig tempo en op ontspanning gericht.

Dorpshuis, vrijdag 9.30—10.30 uur

Docent: Janneke Kerpershoek



Yoga met meditatie Start 20 september 30 lessen € 200,00

Door rustige en actieve houdingen met aandacht uit te voeren, komen lichaam en geest tot rust. Op deze wijze bevordert Yoga een evenwicht tussen lichaam en geest. Ademhaling vormt hierbij een belangrijk onderdeel. Je leert je bewust te worden van spanningen in je lichaam en deze los te laten, zodat je adem en energie vrij kunnen stromen. N.B. Tijdens het eerste kwartier van de les wordt aandacht besteed aan meditatie.

Dorpshuis, woensdag 18.45—20.00 uur en 20.15—21.30 uur

Docent: Joke Wensing

Het meest actuele overzicht vindt u op de website: www.coherente.nl

Cursusinformatie 2016—2017

Opzeggen: indien u tussentijds of vanaf drie weken voor aanvang een cursus wilt beëindigen, dient u dit schriftelijk of via e-mail te melden aan het Cursuswerkbureau, Dorpsplein 60, 1115 CX Duivendrecht, e-mail: m.rechtuijt@coherente.nl. Een afmelding bij uw docente is niet voldoende!

U kunt alleen geld terug ontvangen, indien u een lange cursus volgt (*twintig lessen of meer*). Wij brengen na datum van beëindiging vier lessen administratiekosten in rekening.

Declaratiefonds: in 2017 kunnen inwoners met een laag inkomen gebruik maken van het Declaratiefonds voor deelname aan activiteiten in Ouder-Amstel. Met het Declaratiefonds kunt u ook meedoen aan cursussen van ons. Meer informatie vindt u op de website van de gemeente.



Zorgverzekering: in sommige gevallen kunt u voor beweegcursussen, zoals Meer Bewegen voor Ouderen en Yoga+ de cursuskosten (gedeeltelijk) vergoed krijgen via uw zorgverzekeraar. U kunt hierover contact opnemen met uw eigen zorgverzekeraar.

Deelname aan de cursussen is voor eigen risico.

Wij verzoeken u vriendelijk gezondheidsklachten voor aanvang van de lessen aan de docent door te geven.

Tot slot: aan dit cursusprogramma is met grote zorgvuldigheid gewerkt. Toch kan het voorkomen dat er fouten in staan of dat er wijzigingen zijn. Aan deze fouten en/of wijzigingen kunnen geen rechten worden ontleend.

Adressen van de cursuslocaties:

Dienstencentrum, D. van Haarlemstraat 3, 1191 AX Ouderkerk a/d Amstel

Bindelwijk, Koningin Julianalaan 16, 1191 CD Ouderkerk a/d Amstel

Dorpshuis, Dorpsplein 60, 1115 CX Duivendrecht

Buurthuis Waver, Waver 10, 1191 KE Waver

Ouderkerk

Conditiegym voor vrouwen **Start 5 september** **30 lessen € 145,50**
Start 6 september **35 lessen € 166,25**

Een uurtje per week, op dinsdag- of woensdagochtend, gevarieerde oefenstof op muziek voor vrouwen die iets aan hun algemene conditie willen doen. De lessen zijn geschikt voor iedereen, van beginner tot gevorderde, jong of oud, stijf of soepel.

Bindelwijk Ouderkerk, dinsdag en woensdag 9.30—10.30 uur

Docent: Cheryl Weber (di), Carla van Nieuwkerk (wo)

Creatief Atelier **Start 4 september** **20 lessen € 95,00**

Op maandag, een keer in de veertien dagen, is er gelegenheid om gezellig in een groepje leuke dingen zelf te maken. U kunt onder leiding van Ageeth met diverse materialen mooie dingen maken, zoals met klei, (glas)verf, karton, kralen, servetten, stof. Let op: de cursusprijs is inclusief materialen.

Dienstencentrum Ouderkerk, maandag 13.30—15.30 uur (om de week)

Docent: Ageeth Nieuwendijk

De kunst van het ouder worden **Start 19 september** **6 lessen € 125,00**

Op een onderzoekende en speelse wijze behandelen we in zes bijeenkomsten een aantal thema's die voor de meeste mensen die ouder worden belangrijk zijn. Een aantal voorbeelden: Hoe ga je om met meer tijd en ruimte, nu je niet meer werkt? Wat geeft je plezier en energie? Hoe veranderen je sociale contacten? Hoe houd je veerkracht om nieuwe uitdagingen in deze levensfase aan te gaan? Op welke manier houd je zelf de regie? Maar ook: tijd om op te ruimen, los te laten en afscheid te nemen.

Dienstencentrum, dinsdag 14.00—16.30 uur, om de week

Docent: Annelies van Eekeren

Meer bewegen voor Ouderen **Start 4 september (vol) 35 lessen € 100,00**
Start 6 september **35 lessen € 100,00**

Ouderen moeten meer bewegen!" wordt er gezegd.

Meer Bewegen voor Ouderen is daar een goede mogelijkheid voor. De oefeningen die gedaan worden (meestal op muziek) zijn afgestemd op ouderen. Door de gezelligheid met elkaar gaat het bewegen vanzelf.

Dienstencentrum, maandag 9.30—10.30, woensdag 13.00—14.00 uur

Docent: Nel van den Hoed

Duivendrecht

Pilates **Start 20 september** **30 lessen € 160,50**

Pilates is een spiertrainingsmethode, gebaseerd op lichaamsbewustzijn, gebruik makend van technieken uit de Yoga en Tai Chi. Door geconcentreerd en gecontroleerd de beweging te oefenen worden spieren en gewrichten sterker en soepeler, hetgeen onder meer leidt tot een betere houding en balans. Goed voor jong en oud!

Dorpshuis, woensdag 9.00 - 10.00 uur en 10.15 - 11.15 uur

Docent: Karin van Waterschoot

Stoelgymnastiek **Start 12 september** **35 lessen € 100,00**

Blijven bewegen is voor iedereen belangrijk, ook wanneer u ouder wordt of te maken heeft met (tijdelijke) beperkingen. In deze lessen beweegt u op en rond de stoel. Zo werkt u zittend aan uw kracht, conditie, lenigheid en balans, en dus actief aan uw gezondheid!

Dorpshuis, dinsdag 10.45—11.45 uur

Docent: Anke Ottema

NIEUW: Step & Shape **Start 16/18 september** **30 lessen € 145,50**

Een heerlijke workout op muziek, in de sporthal. Je werkt op een heel leuke manier aan je conditie, je coördinatie en het versterken van je been- en buikspieren. De lessen zijn geschikt voor iedereen, beginners en gevorderden.

Dorpshuis, zaterdag 10.00 - 11.00 uur en maandag 21.00 - 22.00 uur

Docent: Vicky Zimmerman

Tai Chi voor beginners **Start 11 september** **12 lessen € 80,00**

Tai Chi Chuan is een Chinese vechtkunst, die je je eigen kunt maken door het beoefenen van specifieke bewegingen. Deze oefenvorm, die je elk moment kan trainen, zorgt voor rust, soepelheid, coördinatie en concentratie.

Duivendrecht, maandag 19.00—20.15 uur

Docent: Ans Rodenburg



Tai Chi voor gevorderden **Start 12 september** **30 lessen € 200,00**

Tai Chi Chuan is een Chinese vechtkunst, die je eigen kan maken door het beoefenen van specifieke bewegingen. Deze oefenvorm, die je elk moment kan trainen, zorgt voor rust, soepelheid, coördinatie en concentratie.

Duivendrecht, maandag 19.45—21.00 uur

Docent: Ans Rodenburg

Duivendrecht

Histo Tour Freestyle (vol) Start 20 september 7 lessen € 87,50

Zeven informatieve avonden met veel vertelplezier van Jo Blom. Freestyle wil zeggen: het historische onderwerp dat op een avond behandeld wordt, is van te voren gezamenlijk uitgezocht.

Dorpshuis, woensdag 20.00 - 21.30 uur

Docent: Jo Blom

Meer bewegen voor Ouderen Start 7 september 35 lessen € 100,00
Start 7 september 35 lessen € 100,00

"Ouderen moeten meer bewegen!" wordt er gezegd.

Meer Bewegen voor Ouderen is daar een goede mogelijkheid voor. De oefeningen die gedaan worden (meestal op muziek) zijn afgestemd op ouderen. Door de gezelligheid met elkaar gaat het bewegen vanzelf.

Dorpshuis, woensdag 9.45 - 10.45 uur en 11.00 - 12.00 uur

Docent: Anke Ottema



Mindful Yoga Start 22 september 30 lessen € 200,00

Mindful yoga is vooral voelen, ervaren en luisteren naar je lichaam met open aandacht, zonder (voor)oordelen, interpretaties of projecties. Door met een vriendelijke niet-oordelende aandacht te oefenen kun je leren om in het dagelijks leven meer in het hier en nu te zijn en het leven te accepteren zoals het zich aan je voordoet.

Dorpshuis, vrijdag 9.00 - 10.15 uur en 10.30 - 11.45 uur

Docent: Karin van Waterschoot

Naaicursus Start 14 september 8 lessen €100,00

In de naaicursus kun je aan de slag met het maken van je eigen creaties van stof, maar ook bijvoorbeeld van tafelzeil. Kleding, tassen, etuis, voor jezelf of om cadeau te geven, alles is mogelijk. Geschikt voor beginners en gevorderden. Je werkt met je eigen naaimachine, deze dien je zelf mee te nemen.

Dorpshuis, donderdag 19.15 - 21.15 uur

Data: 14, 21, 28 september, 12 oktober, 9, 23 november, 7, 14 december.

Docent: Gerrie Högemann

Ouderkerk

Naaicursus Start 13 september 8 lessen €100,00

In de naaicursus kun je aan de slag met het maken van je eigen creaties van stof, maar ook bijvoorbeeld van tafelzeil. Kleding, tassen, etuis, voor jezelf of om cadeau te geven, alles is mogelijk. Geschikt voor beginners en gevorderden. Je werkt met je eigen naaimachine, deze dien je zelf mee te nemen.

Dienstencentrum, woensdag 19.15 - 21.15 uur (om de week)

Docent: Gerrie Högemann

Schilderen, tekenen en aquarelleren Start 25 september 12 lessen € 135,00

In de cursus wordt er in groepsverband veel aandacht geschonken aan een eigen, individuele ontwikkeling op het gebied van tekenen en schilderen. Het zoeken van een eigen stijl staat centraal. Er kan gewerkt worden met materiaal en techniek naar keuze, zoals aquarel - olie - of acrylverf. Ook is er ruimte te experimenteren met verschillende materialen. Door de individuele aandacht is de cursus voor zowel beginners als gevorderden geschikt.

Bindelwijk, maandag 9.30 - 12.00 uur

Docent: AEdske van Steenberghe

Smartlappenkoor Start 13 september 17 lessen € 133,50

Het gezellige Smartlappenkoor Ouderkerk heeft een zeer afwisselend repertoire van Manuela tot Ketelbinkie. Regelmatig treedt het koor op, o.a. in de Vrije Handel.

Noten lezen is niet verplicht, ook worden er geen audities gehouden. Iedereen kan zich aanmelden. Enige koorervaring is natuurlijk wel een pré.

Bindelwijk, woensdag 20.00 - 21.30 uur (om de week)

Docent: Gonny Meesters



Wereld dansen Start 7 september 30 lessen € 100,00

Iedereen kan het leren! U maakt kennis met volksdansen uit de hele wereld. Alle dansen worden stap voor stap aangeleerd. Zowel dames als heren zijn van harte welkom! Een manier van bewegen waar gezelligheid hoog in het vaandel staat.

Dienstencentrum, donderdag 13.45 - 15.15 uur

Docent: Coby Roelofsen

Ouderkerk

Yoga + Start 12 september 30 lessen € 160,50

Bij Hatha Yoga + werk je aan herstel van balans door met een "open mind", dus zonder vooroordelen, steeds aan de lichamelijke houdingen te beginnen en je gedachten daarbij te houden.

Hierdoor ligt de nadruk niet zo zeer op de lichamelijke uitvoering van de oefeningen. Iedereen kan aan Yoga + deelnemen. Juist ook cursisten die zelf lichamelijke beperkingen ervaren.

Dienstencentrum Ouderkerk, dinsdag 9.00 - 10.00 en 10.30 - 11.30 uur

Docent: Irma Blackmore



Hatha Yoga Start 11/12/13 september 30 lessen € 160,50

Door rustige en actieve houdingen met aandacht uit te voeren, komen lichaam en geest tot rust. Op deze wijze bevordert Yoga een evenwicht tussen lichaam en geest. Ademhaling vormt hierbij een belangrijk onderdeel. Je leert je bewust te worden van spanningen in je lichaam en deze los te laten, zodat je adem en energie vrij kunnen stromen.

Dienstencentrum, maandag 19.00 - 20.00 en 20.15 - 21.15 uur;

Docent: Olena Kyrchenko

Bindelwijk, dinsdag 19.00 - 20.00 en 20.15 - 21.15 uur;

Docent: Vicky Zimmerman

Bindelwijk, woensdag 9.30 - 10.30 en 10.45 - 11.45 uur

Docent: Snežana Klobučar

Bindelwijk, woensdag 19.00 - 20.00 en 20.15 - 21.15 uur

Docent: Olena Kyrchenko en Vicky Zimmerman

Duivendrecht

Conditietraining Start 18 september 30 lessen € 145,50

Eén keer per week een uurtje trainen!

De lessen zijn een combinatie van kracht en conditietraining, voor alle spiergroepen (buik, billen, benen, armen en schouders).

Zowel geschikt voor beginners als voor gevorderden.

Dorpshuis, maandag 20.00 - 21.00 uur

Docent: Vicky Zimmerman

Critical Alignment Yoga Start 13 september 35 lessen € 187,25

Lekker bewegen, soepel blijven en lichamelijke klachten als gevolg van spanning en stress helpen voorkomen met effectieve oefeningen, waarin de ademhaling centraal staat. Je wordt je bewuster van je houding en herkent sneller wat er in je lichaam gebeurt.

Dorpshuis, woensdag 19.15 - 20.15 uur en 20.30 - 21.30 uur

Docent: Snežana Klobučar

Fit for Life Start 12/13 september 35 lessen € 166,25

Sporten met Marcela is sporten met plezier! Een mix van cardio, dansen, yoga en spierversterkende oefeningen. Er wordt ook gelet op ademhaling en dat allemaal op leuke muziek. De lessen zijn geschikt voor iedereen, van beginner tot gevorderde, jong of oud, stijf of soepel.

Dorpshuis, dinsdag 18.00 - 19.00 uur; woensdag 9.00 - 10.00 uur

Docent: Marcela Vacha

Gym met muziek (vol) Start 12 september 35 lessen € 166,25

In deze les richten we ons op het onderhouden van de gezondheid en de fysieke mogelijkheden. We werken aan een goede houding, kracht en souplesse, coördinatie en conditie en maken gebruik van gevarieerde muziek.

Dorpshuis, dinsdag 9.30 - 10.30 uur

Docent: Anke Ottema