

CURSUS G I D S

2018 - 2019



Evean.
Midden
in het
leven.

Voorwoord

➤ Langer fit blijven, leefplezier en ontmoeting

Doe mee met Eveen!

Op een prettige manier ouder worden. Eveen vindt het belangrijk dat u zich goed voelt en uzelf kunt zijn. Daarom bieden we meer dan alleen zorg. Want langer leven is fijn, maar vaak hebben we te maken met stress en een niet voldoende gezonde leefstijl. U kunt daar zelf veel aan doen.

In deze vijfde cursusgids vindt u tal van leerzame en vooral leuke cursussen. Die passen in deze tijd en gericht zijn op langer fit blijven, leuke dingen ondernemen en (onder het genot van een kopje koffie of thee) anderen te ontmoeten. Iedereen kan deelnemen, lidmaatschap van Eveen Ledenvereniging is niet noodzakelijk.

Het is altijd leuk om een mooi compleet aanbod voor u samen te stellen. Hierbij zoeken we naar samenwerking (of projecten) met organisaties/bedrijven die passen in het aanbod en/of een maatschappelijk doel hebben.

Als u op de hoogte gehouden wilt worden over het actuele cursusaanbod, 'like' onze facebook-pagina www.facebook.com/cursusbureau.evean en/of meld u aan voor onze nieuwsbrief via cursusbureau@evean.nl. We wensen u veel leesplezier en hopen u te mogen begroeten bij (een van) onze cursussen.

Brenda van der Vaart, Guda Buijs & Joke van der Spaa

Eveen.
Midden
in het
leven.



Inhoudsopgave

Beweging	5
Creatief	19
Digitaalwijzer	27
Taal	33
Online	38
Gezond op maat.....	40
Inschrijfvoorwaarden.....	50
Inschrijfformulier cursusbureau	51
Adressen locaties.....	52
Ledenvereniging Evean	56

➤ Belangrijke informatie

Met veel aandacht is deze Cursusgids samengesteld. Ondanks onze zorgvuldigheid kunnen er drukfouten of wijzigingen zijn in de tijd van drukken en de startdatum van uw cursus naar keuze. Voor een uitgebreide beschrijving en de juiste informatie over de cursus willen wij u graag verwijzen naar onze website. Ook vindt u hier de informatie over bijvoorbeeld het zelf meenemen, aanschaffen of de kosten van het lesmateriaal. Soms is er een intake gesprek met de docent van toepassing. Alle bewegingscursussen lopen door, totdat u aangeeft dat u wilt stoppen. Lees de inschrijfvoorwaarden goed door. Heeft u vragen over een cursus of inschrijving dan kunt u ons altijd e-mailen of bellen.

E cursusbureau@evean.nl

T 088 383 33 97

Colofon

Uitgave van

Evean, Postbus 68, 1440 AB Purmerend

T 088 383 33 97

E cursusbureau@evean.nl

I www.evean.nl/cursussen

Vormgeving en teksten

Cursusbureau & Communicatie Evean, Zuurstof

Druk

Enveloprint, Dinxperlo

Oplage 107.000

De Cursusgids is een speciale uitgave van Evean en wordt verstuurd met de Ledenmagazine van juni 2018. De gids is verkrijgbaar in buurt en/of wijkcentra, Evean locaties en op cursuslocaties.

(ding dong) maaltijden en meer

Ding Dong: veel meer dan maaltijdservice alleen

Het is een groot risico als ouderen maaltijden vergeten of eenzijdig eten. Het begint daarom met een intake met de klant zelf, in overleg met de zorgpartners en mantelzorgers. “We bieden iedereen een persoonlijk en individueel maaltijdplan. Wat past in het dieet? Welke combinaties zijn mogelijk in verband met de medicatie? Wat is de beste portiegrootte? Hoe zijn de maaltijden te verdelen over de dag? Is er behoefte aan een boodschappenservice met gekoelde, dagverse producten voor ontbijt en lunch?”



Persoonlijk

Ouderen blijven steeds langer thuis wonen. Voeding speelt een belangrijke rol om de gezondheid op peil te houden. De maaltijdservice van Ding Dong (onderdeel van Distributions) biedt daarom niet alleen 3x per week gezonde en verse maaltijden, maar nog veel meer.

Ding Dong biedt juist geen voorverpakte maaltijden die er vaak alleen goed uit zien door



Lekker

allerhande toevoegingen. “Op moment van bestellen, dan begint bij ons het koken. Als je lekkere verse rode kool proeft, dan is dat het ook. Geen kunstgrepen, maar lekkere, verse en gezonde maaltijden met alle mogelijke aandacht voor voedselveiligheid. En er zit voor iedereen wat lekkers bij.”

“We zetten ons met hart en ziel in voor het welzijn en gemak



Vertrouwd

van onze klanten. De maaltijden worden voor u op maat gemaakt met verse ingrediënten en gratis thuisbezorgd. Daarbij houden we sociaal een oogje in het zeil en lichten familie of burens in als onze chauffeurs iets bijzonders zien. Je moet mensen niet ontnemen wat ze nog kunnen, maar juist ondersteunen bij het zelfstandig leven en wonen. Kortom, persoonlijk, lekker en vertrouwd.

(ding dong) onderdeel van
distributions
maaltijden
en meer

Bezoekadres De Stroom 5, 7901 TG Hoogeveen
T 08800-31006 E info@dingdong.nu www.dingdong.nu



➤ AquaFit

AquaFit is een vorm van gymnastiek in een modern therapie bad. Onder deskundige begeleiding van een fysiotherapeut, worden vrijblijvend gezamenlijk oefeningen aangeboden. Iedereen kan hierbij zijn of haar eigen tempo bepalen.

Het water is extra verwarmd en uitermate geschikt voor o.a. mensen met Astma of COPD doordat er gebruik wordt gemaakt van het zogeheten zoutelectrolyse systeem. Aan het zwembad van het therapie bad wordt chloor toegevoegd wat uit zout wordt gemaakt zonder het bestanddeel loog, waardoor het water zachter aanvoelt, beter voor de huid is en geen rode ogen geeft.

Bij AquaFit gaat het in eerste instantie om het bewegen maar minstens net zo belangrijk is het plezier. Beide elementen komen ruimschoots aan bod. Na afloop van de les is er gelegenheid om gezamenlijk een kopje koffie of thee te drinken (voor eigen rekening).



Waar

Startdatum

Lestijden

Prijs

Docent

Koog ad Zaan, Zaangolf

dinsdag 4 september t/m 25 juni 2019

14.30 - 15.30 uur

€ 34,25 per maand

Corrie Hooijboer

➤ BodyFit

Bij BodyFit wordt er met minimale bewegingen en oefeningen een maximaal effect bereikt. Vetverbranding en spieropbouw staan centraal. Er wordt aan uw uithoudingsvermogen en kracht gewerkt, zonder dat u het door heeft. De oefeningen en leuke pasjes op muziek zijn door iedereen te volgen. Tijdens de lessen worden buik, billen, benen en bovenlichaam getraind. De oefeningen kunnen op verschillende niveaus gevolgd worden en u kunt na verloop van tijd een moeilijker variant van de oefening kiezen om uw training naar een hoger niveau te tillen.

Waar Assendelft, Buurtcentrum A3
Startdatum woensdag 12 september t/m 24 april 2019
Lestijd 09.00 - 10.00 uur of 10.15 - 11.15 uur
Prijs € 28,60 per maand
Docent Wil van de Wijgaart

Waar Egmond, De Schulp
Startdatum maandag 3 september t/m 24 juni 2019
Lestijd 14.00 - 15.00 uur
Prijs € 28,60 per maand
Docent Rachel Renet

Waar Wormerveer, De Lorzie
Startdatum vrijdag 7 september t/m 28 juni 2019
Lestijd 09.00 - 10.00 uur
Prijs € 28,60 per maand
Docent Marianne van Doorn

Nieuw



ADVERTENTIE



Moeiteloos en blessurevrij hardlopen? *ChiRunning* maakt het mogelijk!

Door het toepassen van hardlooptechniek en de principes van Tai Chi leren zowel beginnend als ervaren hardlopers:

- Hardlopen zonder blessures tot in lengte van jaren
- Efficiënter en gemakkelijker hardlopen
- Nog meer genieten van het hardlopen
- Sneller lopen door te ontspannen
- Langdurig lopen zonder spierpijn achteraf

Er is altijd een gecertificeerd ChiRunning instructeur in de buurt:

Ans Oudejans: Santpoort
chicoaching@loopblessurevrij.nl
www.loopblessurevrij.nl

Anneke Koeckhoven: Obdam
info@hollandstilstaan.nl
www.hollandstilstaan.nl

Arco van Noppen: Middenbeemster
arco@r-connect.nl
www.r-connect.nl



ChiWalk genieten en vitaler worden!

Misschien denkt u dat bewegen en genieten niet samengaan, ChiWalking laat het tegendeel zien! Chi betekent vitale energie. ChiWalk is wandelen vanuit ontspanning en in balans, door een goede houding. Een goede houding geeft u kracht en zorgt ervoor dat uw benen en voeten beter kunnen ontspannen tijdens het lopen. U zult merken dat het lopen daardoor veel gemakkelijker gaat. U heeft waarschijnlijk nooit nagedacht over de manier waarop u loopt, toch zorgt een goede wandeltechniek ervoor dat u beter loopt. U heeft veel minder snel last van voetproblemen, klachten aan knieën of heupen of aan uw rug. Mensen met bijvoorbeeld artrose hebben vaak minder of soms zelfs geen pijn meer tijdens het lopen, doordat ChiWalking minder belastend is voor uw lichaam. Na 10 lessen heeft u veel veranderd aan de manier van lopen en kunt u de techniek (wekelijks en blijvend) toepassen.

Waar	Beverwijk, De Smaeckkamer
Startdatum	dinsdag 25 september t/m 4 december 2018 dinsdag 19 maart t/m 21 mei 2019
Lestijd	09.30 - 10.30 uur
Prijs	€ 79,-
Docent	Ans Oudejans

Waar	Koedijk, De Rietschoot
Startdatum	dinsdag 11 september t/m 27 november 2018 dinsdag 26 februari t/m 30 april 2019
Lestijd	10.00 - 11.00 uur
Prijs	€ 79,-
Docent	Anneke Koeckhoven

Waar	Purmerend, zie website
Startdatum	woensdag 19 september t/m 21 november 2018 woensdag 27 februari t/m 1 mei 2019
Lestijd	16.00 - 17.00 uur
Prijs	€ 79,-
Docent	Arco van Noppen

Waar	Amsterdam, Evean Twiskehuis
Startdatum	woensdag 19 september t/m 21 november 2018 vrijdag 15 februari t/m 26 april 2019
Lestijd	14.00 - 15.00 uur
Prijs	€ 79,-
Docent	Arco van Noppen

Country-Line Dance

Line Dansen, de naam zegt het al, is dansen in een lijn of rij. Alle dansers maken gelijktijdig dezelfde bewegingen. U danst alleen, maar toch met z'n allen. Er is geen leeftijdsgrens, het is geschikt voor iedereen die van dansen houdt. Naast het plezier is het goed voor uw lichaam, er worden veel spieren gebruikt en het houdt u lichamelijk en geestelijk jong. De pasjes die u leert tijdens deze lessen zijn overal ter wereld hetzelfde; of u nu in Amerika, Spanje, Japan of waar dan ook bent, een shuffle of een rock step is hetzelfde, waardoor u overal kunt deelnemen aan een Country-line dans.

Waar	Amsterdam, De Evenaar
Startdatum	vrijdag 7 september t/m 31 mei 2019
Lestijd	10.00 - 11.30 uur
Prijs	€ 37,20 per maand
Docent	Erica Kühnemann



➤ FysioFitness

Sporten onder begeleiding van een fysio-/oefentherapeut zorgt ervoor dat u ondanks uw klachten/beperking op verantwoorde wijze kunt bewegen. Het is een afwisselend programma met evenwichts- en spierversterkende oefeningen in groepsverband. De fysio-/oefentherapeut begeleidt u bij de oefeningen op fitnessapparaten of met materialen. Deze beweeglessen zijn ook geschikt voor mensen zonder beperking, die het fijn vinden om in groepsverband onder begeleiding van een professionele fysio-/oefentherapeut te trainen. De cursus wordt het hele jaar doorlopend aangeboden en kost € 32,50 per maand. Een proefles is altijd mogelijk, indien u zich vooraf aanmeldt bij het Cursusbureau.

Waar	Wormerveer, Evean Paramedisch Centrum
Startdatum	doorlopend
Lestijden	<ul style="list-style-type: none">• maandag 13.00 - 14.00 uur 15.30 - 16.30 uur• woensdag 13.00 - 14.00 uur 16.30 - 17.30 uur 17.30 - 18.30 uur• donderdag 14.00 - 15.00 uur• vrijdag 15.30 - 16.30 uur

Waar	Amsterdam, Evean Eduard Douwes Dekker
Startdatum	doorlopend
Lestijden	<ul style="list-style-type: none">• maandag 13.30 - 14.30 uur• donderdag 13.30 - 14.30 uur

Waar	Zaandam, Evean Oostergouw
Startdatum	doorlopend
Lestijden	<ul style="list-style-type: none">• maandag 15.30 - 16.30 uur• dinsdag 12.00 - 13.00 uur• woensdag 15.30 - 16.30 uur• donderdag 16.45 - 17.45 uur

Waar	Zaandam, Evean Westerwatering
Startdatum	doorlopend
Lestijden	<ul style="list-style-type: none">• maandag 10.00 - 11.00 uur 11.00 - 12.00 uur• woensdag 10.00 - 11.00 uur• donderdag 10.00 - 11.00 uur

Waar	Zaandijk, Evean Guisveld
Startdatum	doorlopend
Lestijden	<ul style="list-style-type: none">• maandag 15.00 - 16.00 uur• donderdag 13.15 - 14.15 uur• vrijdag 15.30 - 16.30 uur



➤ HydroFitness

Bij hydroFitness doet u oefeningen in een loop- of oefenbad met warm water. In het water kunt u meer oefeningen doen dan wanneer u op uw benen staat. U leert uw gewrichten op de juiste manier gebruiken, zodat de pijn minder wordt of weggaat.

Hydrotherapie is voor mensen:

- met pijnklachten in spieren en gewrichten, bv. door fibromyalgie, artrose of chronische pijn.
- herstellende van een gebroken been, nieuwe heup of knie
- met een CVA die minder mobiel zijn of rolstoel gebonden (door een dwarslaesie)
- met hartkwalen (indien goedkeuring is gegeven door de cardioloog)
- met reuma, artrose, MS en andere spierziekten

De cursus wordt het hele jaar doorlopend aangeboden en kost € 32,50 per maand. Een proefles is altijd mogelijk, indien u zich vooraf aanmeldt bij het Cursusbureau.

Waar Amsterdam,
Evean Eduard Douwes Dekker

Startdatum doorlopend
Lestijden

- dinsdag 13.15 - 14.00 uur
14.00 - 14.45 uur
- woensdag 13.45 - 14.30 uur
- donderdag 13.15 - 14.00 uur

Prijs € 32,50 per maand



➤ Internationale dans

Samen dansen en nieuwe dansen leren uit verschillende landen; beweging, gezelligheid en plezier gaan hand in hand. Letterlijk, want bij de meeste dansen houdt u uw buurvrouw of buurman vast. Bij Volksdansen is een vaste partner niet nodig; zonder danspartner komen is geen enkel probleem. Op een duidelijke manier worden iedere week de dansen en pasjes aangeleerd door de dansdocent en gelukkig hoeft het niet in één keer goed te gaan! Dansen doet u voor uw eigen plezier en voor een proefles bent u altijd welkom!

Waar Krommenie, De Palmboom
Startdatum vrijdag 7 september t/m 31 mei 2019
lestijd 09.30 - 10.30 uur
Prijs € 24,80 per maand
Docent Wies prins

Waar Zaandam, De Zeskanter
Startdatum maandag 3 september t/m 27 mei 2019
Lestijd 19.30 - 21.00 uur
Prijs € 37,20 per maand incl. btw
Docent Selena Onatli

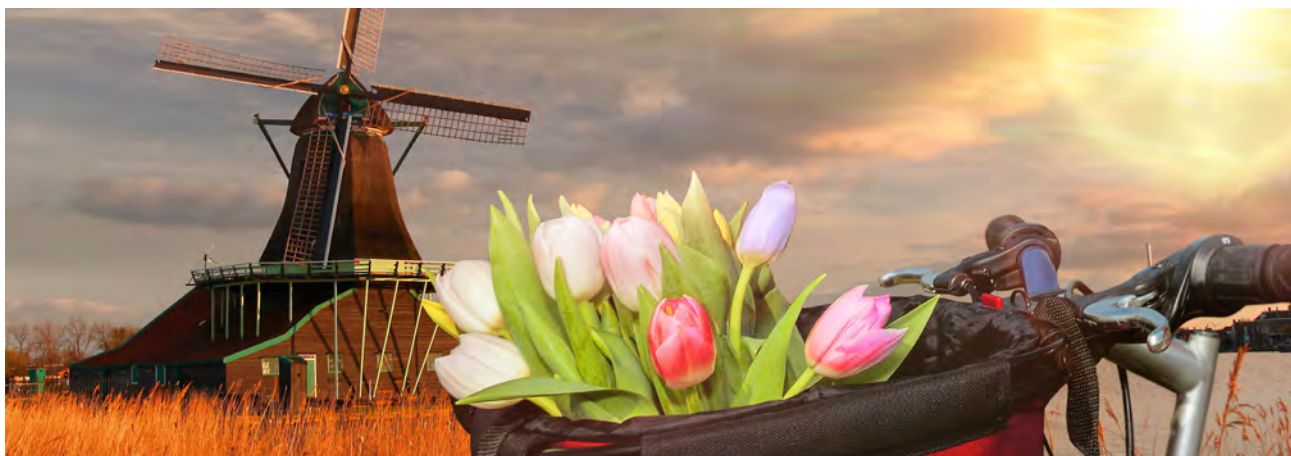
Waar Zaandam, Evean Westerwatering
Startdatum donderdag 6 september t/m 27 juni 2019
Lestijd 09.30 - 10.30 uur
Prijs € 24,80 per maand
Docent Coby Hogendijk

Nieuw



➤ Rondje Zaan – Thema fietstochten

Hoe leuk is het om in een groep en met een gids door de Zaanstreek te fietsen! Rondje Zaan heeft 6 thema fietstochten ontwikkeld rond de Zaan. Op de fiets verkennen we samen een aantal thema's in de prachtige Zaanstreek. De routes hebben een duur van 2 tot 2,5 uur waarbij we regelmatig stoppen om het een en ander te vertellen. Uiteraard drinken we met zijn allen een kop koffie en is er ruimschoots de tijd om elkaar te leren kennen. Het is de bedoeling dat we het noodzakelijke (een beetje meer bewegen) met het aangename (nieuwe mensen ontmoeten) verenigen. Op een leuke en onderhoudende manier zal de fietsgids alles vertellen over de Zaanstreek.



Elke vrijdagochtend om 10 uur starten we vanaf Station Zaanwijk – Zaanse Schans. Wekelijks is er een ander thema (+ een andere route):

- **Rondje Classic:** hier fietsen we classic langs de Zaan en vertelt de gids van alles over de bekende en minder bekende bezienswaardigheden van de Zaanstreek.
- **Rondje Industrieel Erfgoed:** we fietsen langs de industriële historie van de Zaanstreek van molens tot moderne industrie.
- **Rondje Dijken en Linten:** hoe Zaan wilt u het hebben? Tijdens deze route zullen we van alles vertellen over het ontstaan van de typische lintbebouwing en dijken.
- **Rondje Vermaningen en kerken:** de Zaanstreek staat er vol mee! Maar hoeveel weten we er nou eigenlijk echt van? Tijdens deze route zullen we in ieder geval een kop koffie drinken bij de Vertoeving direct naast de Vermaning aan de Westzijde in Zaandam
- **Rondje Kunst:** ook op dat vlak blijven we niet achter in de Zaanstreek. We rijden en fietsen alleen al dagelijks aan een groot aantal beelden voorbij zonder dat we het zien, maar deze keer niet!
- **Rondje Cacao:** tsja daar kunnen we niet omheen! Met een tussenstop om te ruiken en te proeven.

Uiteraard kunnen de fietstochten op de eigen fiets worden gedaan. Indien gewenst is het ook mogelijk om een fiets/e-bike via Rondje Zaan te huren. Laat ons dat vooral weten. Zin om mee te fietsen? Schrijf u dan nu in!

Waar	Station Zaanwijk-Zaanse Schans
Startdatum	vrijdag 14 september t/m 19 oktober 2018 of vrijdag 8 maart t/m 12 april 2019
Fietstijd	10.00 - 12.00 uur
Prijs	€ 75,-
Gids	Jostien Langeberg



SeniorenFit

Deze beweeglessen worden op een rustiger tempo aangeboden en zijn hierdoor speciaal geschikt voor senioren. Om u vitaal te blijven voelen, is het van belang dat u regelmatig aan lichaamsbeweging doet. Door de inhoud van deze les, met veelal functionele oefeningen, zult u zich bij uw dagelijkse activiteiten fitter, stabiel en sterker voelen. De les bestaat uit het opwarmen van de spieren, daarna allerlei oefeningen voor de kracht, soepelheid en balans. De les wordt overdag gegeven, in een gezellig groepsverband. Dit zorgt ervoor dat u zich thuis zult gaan voelen in de groep, wat resulteert in een ontspannen sfeer. Hierdoor houdt u het bewegen langer vol, ongeacht de leeftijd/sportiviteit. De cursus wordt doorlopend aangeboden en kost € 24,80 per maand. Een proefles is altijd mogelijk, indien u zich vooraf aanmeldt bij het Coursebureau.

Waar Alkmaar, 't Mare Nostrum
Startdatum dinsdag 4 september 2018 t/m 25 juni 2019
Lestijd 09.00 - 10.00 uur
Docent Yvonne Kieft

Nieuw

Waar Egmond, De Schulp (sporthal)
Startdatum donderdag 6 september 2018 t/m
27 juni 2019
Lestijd 10.30 - 11.30 uur

Nieuw

Waar Heerhugowaard, De Horst
Startdatum dinsdag 4 september t/m 28 mei 2019
Lestijd 09.45 - 10.45 of 11.00 - 12.00 uur
Prijs € 19,50 per maand
Docent: Cunie Molenaar

Waar Heerhugowaard, De Horst
Startdatum Maandag 3 september t/m 24 juni 2019
Lestijd 13.30 - 14.30 uur of 15.00 - 16.00 uur
Prijs € 19,50 per maand
Docent Mieke Koops

Waar Heerhugowaard, De Zon
Startdatum Maandag 3 september t/m 24 juni 2019
Lestijd 10.30 - 11.30 uur
Prijs € 19,50 per maand
Docent Valentijn Boonman

Waar Koedijk, de Rietschoot
Startdatum maandag 3 september 2018 t/m
27 mei 2019
Lestijd 13.00 - 14.00 uur
Docent Cunie Molenaar

Nieuw

Waar Krommenie, De Palmboom
Startdatum maandag 3 september t/m 27 mei 2019
Lestijd 09.30 - 10.30 uur of 10.30 - 11.30 uur
Docent Joke Zwikker

Waar Krommenie, De Pelikaan
Startdatum dinsdag 4 september t/m 25 juni 2019
Lestijd 10.00 - 11.00 uur
Docent Andri Dijkman

Waar Wormerveer, De Lorzie
Startdatum vrijdag 7 september t/m 28 juni 2019
Lestijd 10.00 - 11.00 uur of 11.15 - 12.15 uur
Docent Marianne van Doorn

Waar Zaandam, De Bovenkruier
Startdatum woensdag 19 september t/m 26 juni 2019
Lestijd 10.30 - 11.30 uur
Docent Lucia Saft

Waar Zaandam, De Kolk
Startdatum donderdag 9 september t/m 27 juni 2019
Lestijd 09.45 - 10.45 uur
Docent Anneke Bindt

Waar Zaandam, OBS de Jagersplas
Startdatum woensdag 5 september t/m 26 juni 2019
Lestijd 10.00 - 11.00 uur
Docent Andri Dijkman

Waar Zaandam, Saenden
Startdatum vrijdag 7 september t/m 28 juni 2019
Lestijd 10.00 - 11.00 uur
Docent Andri Dijkman

SENIORENFIT (vervolg)

Waar Zaandam, De Meerpaal
Startdatum maandag 3 september t/m 24 juni 2019
Lestijd 14.00 - 15.00 uur
Docent Jolanda van Rijn

Nieuw

Waar Zaandijk, De Boed
Startdatum dinsdag 4 september t/m 25 juni 2019
Lestijd 09.30 - 10.30 uur
Docent Nans Kettenis

Waar Zaandijk, Evean 't Guisveld
Startdatum dinsdag 4 september t/m 25 juni 2019
Lestijd 14.00 - 15.00 uur
Docent Nora Monderen



“Dansen doet u voor uw eigen plezier en voor een proefles bent u altijd welkom!”

➤ SeniorenFit bib

Voor mensen met dementie of vergeetachtigheid is bewegen heel belangrijk. Door in beweging te blijven, functioneren ze beter én langer zelfstandig. De ervaren docent houdt de deelnemers actief in de gaten; o.a. de persoonlijke voortgang en intensiteit en de vooruitgang in het lichamelijk functioneren. Tijdens de lessen worden er oefeningen met spel materiaal aangeboden die niet alleen nuttig zijn maar ook veel plezier geven. Mantelzorgers geven aan dat ze positief effect merken. De groepsgrote is kleiner dan bij de reguliere SeniorenFit lessen. De cursus wordt doorlopend aangeboden en kost € 27,80 per maand. Een proefles is altijd mogelijk, indien u zich vooraf aanmeldt bij het Cursusbureau.

Waar Zaandam, Evean Westerwatering
Startdatum donderdag 6 september t/m 27 juni 2019
Lestijd 11.00 - 11.45 uur
Prijs € 27,80 per maand
Docent Jolanda van Rijn



Nieuw

➤ SeniorenFit/Chinese Gym

Chinese Gym wordt vaak vergeleken met Tai Chi. Het grote verschil is dat de Chinese Gym ritmischer en minder statisch is. Er worden vloeiende en simpele bewegingen gedaan op muziek, met als doel het soepel houden van uw wervelkolom en bekken en een versteviging van de spieren. Chinese Gymnastiek is een combinatie van eenvoudige lichaams- en ademhalingsoefeningen die op een rustig tempo en in ontspannen sfeer aangeboden worden. Het houdt uw lichaam soepel en bevordert uw vitaliteit. Net als bij SeniorenFit kunt u ervoor kiezen om de oefeningen zittend, op een stoel, uit te voeren. Het kopje kruidenthee na afloop wordt u iedere week vanuit Chiron, instituut voor lichaam & geest, aangeboden.

Waar	Heiloo, Chiron
Startdatum	woensdag 5 september 2018 t/m 26 juni 2019
Lestijd	10.45 - 11.45 uur
Prijs	€ 24,80
Docent	Joyce Vermeeren



➤ Sport & Beweging

Sport en Beweging is een cursus om (jong) senioren, die onvoldoende lichamelijk actief zijn, meer te laten bewegen op een ongedwongen en leuke manier. In het programma ligt de nadruk op plezier in bewegen, het kennismaken met uiteenlopende vormen van bewegen en spel, het bevorderen van de fysieke fitheid en het in contact komen met leeftijdsgenoten uit de eigen buurt. De cursus bestaat uit een wekelijkse bewegles (60 minuten) met afwisselend aanbod onder deskundige begeleiding. Het aanbod kan variëren van een balspel, bewegen met sportmaterialen tot oefeningen op muziek.

Waar	Egmond, Sporthal de Schulp
Startdatum	donderdag 6 september 2018 t/m 27 juni 2019
Lestijd	09.00 - 10.00 uur
Prijs	€ 24,80 per maand

Nieuw

Waar	Heerhugowaard, Deimos Hal
Startdatum	donderdag 6 september t/m 23 mei 2019
Lestijd	14.00 - 16.00 uur
Prijs	€ 28,00 per maand
Docent:	Brigitte Stavenuiter & Melanie Tabak

Waar	Heerhugowaard, Sporthal Zuid
Startdatum	maandag 3 september t/m 27 mei 2019
Lestijd	16.45 - 17.45 uur
Prijs	€ 19,50 per maand
Docent	Sandra Beentjes-Bakker

Waar	Landsmeer, Indoorcentrum
Startdatum	maandag 3 september t/m 24 juni 2019
Lestijd	10.00 - 11.00 uur of 11.15 - 12.15 uur
Prijs	€ 18,00 per maand
Docent	Ed van Cappellen

Waar	Heerhugowaard, Sporthal Rembrandstraat
Startdatum	maandag 3 september t/m 27 mei 2019
Lestijd	11.15 - 12.15 uur
Prijs	€ 19,50 per maand
Docent	Yvonne Brinkman

Waar	Wormerveer, De Lorzie
Startdatum	donderdag 6 september t/m 23 mei 2019
Lestijd	09.30 - 10.30 uur of 11.00-12.00 uur
Prijs	€ 24,80 per maand
Docent	Tiny Mannak

SPORT & BEWEGING (vervolg)

Waar Zaandam, Sportzaal Gibraltar
Startdatum vrijdag 7 september t/m 28 juni 2019
Lestijd 09.30 - 10.30 uur
Prijs € 24,80 per maand
Docent Anneke Bindt

Waar Zaandam, Sporthal De Tref
Startdatum woensdag 5 september t/m 26 juni 2019
Lestijd 09.30 - 10.30 of 10.45 - 11.45 uur
Prijs € 19,50 per maand
Docent Ed van Cappellen



➤ Tai Chi

Tai Chi wordt vaak geadviseerd ter verbetering van uw lichamelijke stramheid, voor meer balans en meer rust. Tai Chi is ontstaan in China en bestaat uit langzame en vloeiende bewegingen die hun oorsprong vinden in de krijgskunst. Onder invloed van het Boedhisme, het Taoïsme en de Traditionele Chinese Geneeskunde is deze krijgskunst door de eeuwen heen ontwikkeld tot een kunst, die bestaat uit een serie langzaam in elkaar vloeiende bewegingen waarbij ontspanning, concentratie en evenwicht centraal staan. Tai Chi, wat is gericht op persoonlijke groei, innerlijk kracht en een goede conditie, kan door zowel mannen als vrouwen van elke leeftijd worden geleerd.

Waar Zuidoostbeemster, Wijkcentrum
Startdatum vrijdag 7 september t/m 28 juni 2019
Lestijd 19.00 - 20.00 uur
Prijs € 30,80 per maand
Docent Sam Politon

Waar Landsmeer, Dienstencentrum
Startdatum dinsdag 2 oktober t/m 25 juni 2019
Lestijd 09.30 - 10.30 uur
Prijs € 24,80 per maand
Docent volgt

Waar Westzaan, Lambert Melisz
Startdatum maandag 3 september t/m 24 juni 2019
Lestijd 10.00 - 11.00 uur
Prijs € 24,80 per maand
Docent Jan Deden

Waar Zaandam, De Bovenkruier
Startdatum woensdag 12 september t/m 26 juni 2019
Lestijd 19.15 - 20.15 uur
Prijs € 30,80 per maand
Docent Sam Politon



WintersportFit

Skiën/snowboarden is leuk! Lekker in actie zijn in de sneeuw. Maar skiën is ook een sport om serieus te nemen. In de korte periode die we op de ski's doorbrengen lopen ieder jaar ongeveer 61.000 Nederlanders een blessure op. Vaak gaat het om botbreuken of gescheurde kniebanden, soms is het ernstiger. In deze cursus van 10 weken wordt er gewerkt aan stabiliteit en explosiviteitsoefeningen en aan uw uithoudingsvermogen. Les 10 brengen we gezamenlijk door op de piste van Snowplanet in Spaarnwoude. De cursusprijs is inclusief één uur skiën of snowboarden en de huur ski/snowboard en schoenen.

Waar	Wormerveer, De Lorzie
Startdatum	dinsdag 20 november t/m 29 januari en 5 februari 2019 Snowplanet
Lestijd	19.30 - 20.30 uur of 20.30 - 21.30
Prijs	€ 124,50 incl. btw



Yoga

De maatschappij wordt alsmaar sneller. Rust, ontspanning en verstillung zijn essentieel om voldoende balans te houden. Yoga is daar uitermate geschikt voor, het is een combinatie van lichaamshoudingen, bewustwording en ontspanning. Yoga is voor iedereen toegankelijk en zeker geen lenigheidswedstrijd. Het heeft het grootste effect als u de fysieke houdingen en oefeningen op uw eigen niveau op een rustige en beheerste manier uitvoert. Er worden door de docent altijd opties geboden, die u het beste (op die dag) past. Tijdens de Yoga is er veel aandacht voor de gewrichten, bewegelijkheid en spierkracht. Er zijn Yoga oefeningen die u helpen uw bloeddruk te normaliseren, en het zenuwstelsel te balanceren; deze zijn essentieel voor het voorkomen van hartziekten en problemen in het zenuwstelsel. Bij het beoefenen van de Yoga leert u zowel uw lichaam als de grenzen ervan (her)kennen en respecteren. Na verloop van tijd kunt u het verschil tussen spanning en ontspanning duidelijk voelen, waardoor u leert om spanning in uw dagelijks leven te reduceren of voorkomen. Als u Yoga blijft doen, zult u ervaren dat uw hoofd tot rust komt en uw lijf zachter. Kijk ook bij de categorie Online cursussen op pagina 38, voor een cursus Online Yoga.

Waar	Alkmaar, De Alkenhorst
Startdatum	woensdag 5 september t/m 26 juni 2018
Lestijd	09.30 - 10.30 uur
Prijs	€ 24,80 per maand
Docent	Judith Bosman

Waar	Alkmaar, wijkcentrum 't Mare Nostrum (klassieke Yoga zonder muziek)
Startdatum	dinsdag 4 september t/m 25 juni mei 2019
Lestijd	10.00 - 11.00 uur
Prijs	€ 24,80 per maand
Docent	Yvonne Kieft



YOGA (vervolg)

Waar Heiloo, Ikigai centrum
Startdatum woensdag 5 september 2018 t/m
26 juni 2019
Lestijd 10.30 - 11.30 uur
Prijs € 24,80 per maand
Docent Elisabeth Witvliet

Nieuw

Waar Purmerend, Balans in jou
Startdatum woensdag 5 september 2018 t/m
26 juni 2019
Lestijd 10.30 - 11.30 uur
Prijs € 24,80 per maand
Docent Robin Schouw

Nieuw

Waar Amsterdam, Waterlandplein
Startdatum maandag 3 september t/m 27 mei 2019
Lestijd 10.30 - 12.00 uur
Prijs € 46,20 per maand
Docent Catharina Scholten

Waar Amsterdam, De Evenaar
Startdatum Woensdag 5 september t/m 26 juni 2019
lestijd 19.00 - 20.15 uur
Prijs € 39,- per maand incl. btw
Docent Marie-José Cobben

Waar Assendelft, A3
Startdatum maandag 3 september t/m 24 juni 2019
Lestijd 11.00 - 12.00 uur
Prijs € 28,60 per maand

Waar Krommenie, De Palmboom
Startdatum Maandag 3 september t/m 27 mei 2019
Lestijd 13.30 - 14.30 uur
Prijs € 24,80 per maand
Docent Corrie Bijland

Waar Krommenie, De Pelikaan
Startdatum donderdag 6 september t/m 27 juni 2019
Lestijd 10.00 - 11.00 uur
Prijs € 24,80 per maand
Docent Mintwab Aliyou

Waar Wormerveer, De Lorzie
Startdatum Dinsdag 4 september t/m 25 juni 2019
Lestijd 08.45 - 09.45 uur of 09.50 - 10.50 uur
Prijs € 24,80 per maand
Docent Charlotte Truijens

Waar Wormerveer, De Lorzie
Startdatum woensdag 5 september t/m 26 juni 2019
Lestijd 19.30 - 20.30 uur
Prijs € 32,- per maand
Docent Martine Veenendaal

Waar Zaandam, De Kolk
Startdatum Maandag 3 september t/m 24 juni 2019
Lestijd 10.00 - 11.00 uur of 11.15 - 12.15 uur
Prijs € 24,80 per maand
Docent Cilly Koeman

Waar Zaandam, De Kolk
Startdatum woensdag 5 september t/m 26 juni 2019
Lestijd 08.45 - 09.45 of 10.00 - 11.00 uur
Prijs € 24,80 per maand
Docent Agnes Ammeraal

Waar Zaandam, Eveen Westerwatering
Startdatum Vrijdag 7 september t/m 28 juni 2019
Lestijd 10.30 - 11.30 uur
Prijs € 24,80 per maand
Docent Yolanda Haighton

Waar Zaandam, De Poelenburcht
Startdatum woensdag 5 september t/m 26 juni 2019
Lestijd 20.00 - 21.00 uur
Prijs € 32,- per maand incl. btw
Docent Yolanda Haighton



Nieuw

➤ **OntspanningsYoga (YinYoga)**

Er zijn vele verschillende soorten Yoga. Bij deze vorm van yoga ligt de nadruk op bewustwording en ontspanning. Het rustige tempo van de yogahoudingen en ademhalingsoefeningen, helpen u om contact te maken met uw lichaam en leert u om beter te ontspannen. Het lichaam wordt krachtiger en soepeler en het hoofd komt tot rust. Er worden YinYoga houdingen aangeboden, waarbij u langer in eenzelfde positie blijft, dit verbetert zowel uw lichamelijke als mentale gezondheid. We kennen allemaal wel het gevoel van een stijve nek, schouders of een pijnlijke onderrug. Deze klachten zijn vaak het gevolg van onbewuste spieraanspanningen, die we in de loop van ons leven 'aanleren'.

Tijdens deze wekelijkse ontspanningsyoga leert u om te herkennen op welke plekken in uw lichaam spanning zich vastzet en hoe u dit kunt loslaten. Het leren kennen van uw manier van reageren op spanning geeft inzicht in de oorzaak van de spanning en leert u om beter te ontspannen.



Waar Alkmaar, De Alkenhorst
Startdatum woensdag 5 september t/m 26 juni 2019
Lestijd 10.45 - 11.45 uur
Prijs € 28,60 per maand incl. btw
Docent Judith Bosman

Waar Egmond, De Schulp
Startdatum maandag 3 september t/m 24 juni 2019
Lestijd 15.30 - 16.30
Prijs € 28,60 per maand incl. btw
Docent Rachel Renet

➤ **Zazubo Dance**

Wilt u op een energieke en gezellige manier aan beweging doen en houdt u van dansen? Dan is ZaZuBo een leuke optie voor u. De lessen zijn een unieke combinatie van de Buikdans, Zumba, Bollywood en Yoga. Dit zorgt voor een geweldige training, plezier én de nodige ontspanning!

De docente zal u laten ervaren hoe dans en beweging zowel de geest als het lichaam positief beïnvloeden. Door het verrassende programma en de muziek heeft u iedere week niet alleen een nuttige, maar ook een zeer plezierige beweegles.

Waar Zaandam, De Kolk
Startdatum maandag 3 september t/m 24 juni 2019
Lestijd 19.30 - 20.30 uur
Prijs € 28,60 per maand incl. btw
Docent Tina ten Have



Verzorgd Wonen bij Evean

Als u zelfstandig wilt wonen, maar wel wat hulp kunt gebruiken in de vorm van thuiszorg en ondersteunende diensten, dan is Verzorgd Wonen van Eveen iets voor u. U woont zelfstandig, in uw eigen huurappartement, maar wél met de zorg en diensten van Eveen dichtbij. En in nabijheid van de andere bewoners. Verzorgd Wonen van Eveen is mogelijk in Eveen Westerwatering in Zaandam en in Eveen Korthagenhuis in Amsterdam. Beide in een fijne omgeving, midden in de wijk en in de buurt van winkelcentra en openbaar vervoer.



“Elke dag heeft mijn moeder nu een praatje. We hebben haar daarvan zo zien opknappen.”

Samen eten. Ruimte voor ontmoeting

Zo lang en prettig mogelijk zelfstandig wonen. Dat is het uitgangspunt. Maar soms valt dat niet mee. Alleen moeten eten, minder mobiel zijn, afhankelijk zijn van iemand anders.

De maaltijd is een belangrijk moment van de dag en samen kunnen eten biedt een goede gelegenheid om anderen te ontmoeten. Dagelijks kunt u terecht in het restaurant voor de maaltijd, een kopje koffie of



iets anders en een gezellig praatje. Daarnaast bieden de vele activiteiten voor ieder wat wils. Zo woont u veilig in uw eigen huurappartement, maar wél in de nabijheid van anderen, samen onder één dak.

Voor wie is Verzorgd Wonen?

Alleen voor Eveen Korthagenhuis heeft u een indicatie nodig voor minimaal 10 uur per maand verpleging of verzorging thuis (thuiszorg, dus niet huishoudelijk werk). Daarnaast mag uw inkomen niet te hoog zijn, omdat er sprake is van sociale huur.

Voor informatie en/of vragen zijn wij bereikbaar via telefoonnummer 088 383 33 98; via email verzorgdwoonen@evean.nl of kijk op www.evean.nl/verzorgdwoonen.

Er is een inlooppreekuur van 9.00 - 11.00 uur:

- op maandag in Eveen Korthagenhuis
- op donderdag in Eveen Westerwatering



Creativiteit wordt in diverse wetenschappen nogal verschillend geïnterpreteerd maar wijst in het algemeen naar een vermogen om iets nieuws te scheppen. Een individu of een groep toont creativiteit wanneer een nieuw concept of object wordt gemaakt. In ons creatieve aanbod hebben we weer een leuke keuze gemaakt.

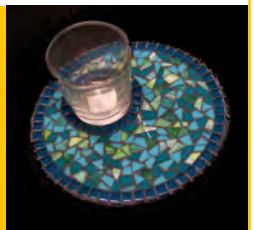
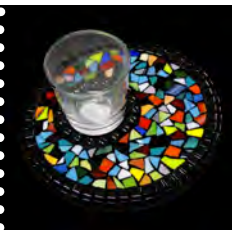
Bij alle cursussen is de gezelligheid en het gezamenlijk werken belangrijk. Tijdens of na de les is er gelegenheid voor een kopje koffie of thee, voor eigen rekening. Over het algemeen worden de cursussen aangeboden exclusief lesmateriaal. Kijk op onze website voor verdere informatie.

Nieuw

➤ Mozaïek onderzetters of waxinelichthouder

In deze workshop van 2 lessen maakt u een keuze om 4 onderzetters of een waxinelichthouder te maken. U experimenteert met verschillende glasmosaïek materialen. U kunt kiezen uit diverse kleurcombinaties zodat het mooi aansluit bij uw interieur. Of geschikt als leuk cadeautje voor de feestdagen.

Waar Wormerveer, De Lorzie,
Startdatum Maandag 29 oktober & 5 november
Lestijd 19.30-21.30 uur
Prijs € 49,90 incl. btw en excl. lesmateriaal
Docent Nathalie Boekestijn



Waar Zaandam, De Kolk
Startdatum Dinsdag 13 & 20 november 2018
Lestijd 19.30-21.30 uur
Prijs € 49,90 incl. btw en excl. lesmateriaal
Docent Nathalie Boekestijn



➤ Klei & Keramiek

Er zijn vele soorten klei en sommige, zoals potklei of beekklei, worden gebruikt voor traditioneel keramiek (aardewerk of baksteen) in de beeldhouwkunst. Tijdens deze cursus wordt gewerkt met grove of fijne witte Chamotte. In de lessen leert u eerst de verschillende boetseertechnieken. Na het leren van deze technieken mag u zelf bepalen wat u wilt maken. U kunt bijvoorbeeld kiezen voor een unieke schaal, kan, pot of figuur. Voor een mooi eindresultaat worden de werkstukken gebakken en daarna beschilderd. Daar gaat een transparant glazuur over, waarna het nogmaals wordt afgebakken (glasbrand). Door dit proces wordt het werkstuk origineel keramiek. De cursus is voor alle leeftijden, ook voor mensen met een beperking.



Waar	Zaandam, De Poelenburcht
Startdatum	maandag 10 september t/m 12 november 2018 of maandag 14 januari t/m 25 maart 2019
Iestijd	09.30 - 12.30 uur
Prijs	10 lessen € 205,00 of € 68,35 in 3 termijnen, incl. lesmateriaal
Docent	Tine Pauwels

➤ De Numerologische Mandala

Mandalatekenen is een vorm van ontspannend tekenen en kleuren binnen de cirkel (de mandala), waarvoor u niet hoeft te kunnen tekenen. We gaan uit van de getallenleer. De getallen 1 t/m 9 worden telkens in een mandala vertaald en daarnaast maakt ieder zijn eigen geboortemandala op groter formaat. Per getal krijg u een kopie over de betekenis, de bijpassende kleur en je levensles. Het geeft daardoor meer inzicht in uzelf. Een numerologische mandala maakt u voor belangrijke gebeurtenissen zoals data van geboorte, huwelijk of jubileum. Plezier in het kleuren staat hierbij voorop en daarom is het geschikt voor iedereen, zowel voor beginner als gevorderde! De cursusprijs is exclusief de materiaalkosten. Voor informatie over de materiaallijst kunt u contact opnemen met het Cursusbureau of kijk op onze website.

Waar	Wormerveer, De Lorzie
Startdatum	dinsdag 18 september t/m 4 juni 2019, 1 x per maand.
Lestijd	19.00-21.30 uur
Prijs	10 lessen € 139,00 of € 17,40 in 8 termijnen, excl. lesmateriaal
Docent	Ank Goudriaan



➤ Tekenen en schilderen, beginners

Heeft u altijd al zin gehad om te beginnen met tekenen & schilderen? Vraagt u zich af of u het wel kunt? Dan is deze cursus iets voor u! Werken aan vorm, kleur, compositie en perspectief met materialen zoals houtskool, potlood, acrylverf en inkt. Iedere les wordt de techniek van het te gebruiken materiaal uitgelegd, ondersteund met voorbeelden, waarna een oefenopdracht volgt. Onze vakkracht geeft zeer enthousiast les en zorgt dat iedereen op z'n eigen niveau en tempo kan werken. De cursus is een basiscursus, ervaring of talent is niet nodig. De onderwerpen zijn zeer afwisselend, er zit altijd wel iets bij dat u aanspreekt.

Waar Amsterdam, Eveen Twiskehuis
Startdatum donderdag 4 oktober t/m 20 december 2018
of donderdag 17 januari t/m 28 maart 2019
Lestijd 09.30 - 11.30 uur
Prijs 10 lessen € 143,00 of € 71,50 in
2 termijnen, excl. lesmateriaal
Docent Asthi Schuit

Nieuw

Waar Zaandam, Eveen Westerwatering
Startdatum maandag 9 oktober t/m 18 december 2018
of maandag 14 januari t/m 25 maart 2019
lestijd 10.00 - 12.00 uur
Prijs 10 lessen € 143,00 of € 71,50 in
2 termijnen, excl. lesmateriaal
Docent Asthi Schuit

Nieuw



ADVERTENTIE



Cultuurhuis Wherelant is hét centrum voor kunst en cultuur in Purmerend. Iedereen kan bij ons terecht voor professionele cursussen en workshops op het gebied van beeldende kunst, fotografie, theater, schrijven en vormgeving. Bezoek onze website:

WWW.WHERELANT.NL

 **CULTUURHUIS
WHERELANT**

CURSUSSEN & WORKSHOPS

**ETSEN
SCHILDEREN
TEKENEN
LEER BEWERKEN
BEELDHOUWEN
FOTOGRAFIE
HANDLETTERING
EDELSMEDEN
GLAS IN LOOD
SCHRIJVEN
KUNSTGESCHIEDENIS
ZILVERKLEI
KERAMIEK
SPEKSTEEN
PORTRETMODEL**

VAN IJSENDIJKSTRAAT 403 PURMEREND

Nieuw

Handletteren

De maatschappij wordt steeds sneller en digitaler. In deze tijd is een persoonlijke uitnodiging of handgeschreven bericht, met aandacht en moeite gemaakt, een prachtig gebaar voor de ontvanger. Gelukkig wordt dit door velen weer meer gewaardeerd! Het volgen van deze creatieve lessen is niet alleen leuk en interessant, creativiteit ontspant en geeft plezier! Wat leert u allemaal tijdens deze leuke cursus? Hoe schrijft of tekent u mooie letters op een brief, in een gedicht of in een leuke tekst en waar haalt u de inspiratie vandaan? Elementen uit deze basis cursus zijn basis typografie, basisletters, vlakverdeling, banners, kaders & lijnen en schrijven met penseel en/of brushpen. Door het gebruik van kleuren en leuke effecten geeft u een speciaal resultaat aan bijv. uw menukaart, cadeaukaartje, uitnodiging of schrijfwerk. Tekenervaring/gevoel en netjes schrijven is niet noodzakelijk, het motto is 'niet perfect is ook goed'! Als u al enige ervaring heeft valt er tijdens de cursus nog genoeg te leren.

Waar Zaandam, Eveen Erasmushuis
Startdatum vrijdag 5 oktober t/m 2 november 2018
Lestijd 13.30 - 15.30 uur
Prijs € 75,-
Docent Sandra Krougie

Waar Zaandam, Eveen Guisveld
Startdatum woensdag 7 november t/m 28 november 2018
Lestijd 10.00 - 12.00 uur
Prijs € 75,-
Docent Sandra Krougie



Waar Wormerveer, Eveen Acht Staten
Startdatum woensdag 27 februari t/m 20 maart 2019
Lestijd 10.00 - 12.00 uur
Prijs € 75,-
Docent Sandra Krougie

ADVERTENTIE



KUNSTGENOTEN in beweging organiseert elke donderdagochtend een leuke activiteit voor senioren (65+). De activiteiten zijn bedoeld als tijdsbesteding, om mensen te ontmoeten of om iets bijzonders te leren. Het aanbod is een combinatie van doen, cultuur en kennis.

Het volledige programma staat op www.evean.nl bij het cursusaanbod.

LOCATIE, TIJDSTIP EN KOSTEN
 De activiteiten zijn van 10 tot 12 uur bij **Cultuurhuis Wherelant** aan de Van IJsendijkstraat 403 in Purmerend (tenzij anders vermeld). De kosten bedragen € 5,- per keer inclusief koffie/thee.

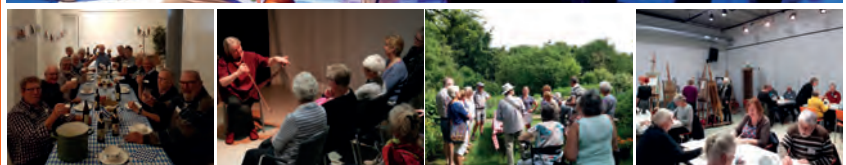
AANMELDEN
 U kunt zich aanmelden door een mail te sturen naar cursusbureau@evean.nl of telefonisch: **088-3833397**. Vervoer kan in overleg geregeld worden.

www.facebook.com/KunstgenoteninbewegingPurmerend

ELKE DONDERDAGOCHTEND VAN 10 TOT 12 UUR

EEN LEUKE ACTIVITEIT VOOR SENIOREN (65+)

WORKSHOPS, EXCURSIES, LEZINGEN, EEN PROEVERIJ, WANDELEN EN MEER



Dagbesteding bij Evean

Er gaat niets boven thuis. Toch kan het prettig zijn om overdag naar een plek te gaan, waar u extra zorg en aandacht krijgt. Bijvoorbeeld omdat u een lichamelijke beperking of een geheugenprobleem heeft. Of omdat u wacht op opname in een verpleeghuis. Bij Evean kunt u terecht voor dagbesteding. We bieden structuur aan uw dag, zorgen voor afwisselende activiteiten en geven u de aandacht die u nodig heeft. Daarmee vormt dagbesteding een ruggensteun voor uzelf, maar ook voor uw eventuele partner en/of mantelzorger(s).



“Een plek waar iedereen welkom is en zich thuis voelt. Hier worden mensen met elkaar verbonden en worden grenzen verlegd.”



U kunt onze dagbesteding bezoeken met een Wmo-indicatie in Purmerend, Monnickendam, Oostzaan, Wormerveer, Krommenie, Koog aan de Zaan, Amsterdam Zuidoost en Noord en diverse locaties in Zaandam.

Woont u in Oostzaan, Tuindorp Oostzaan of de Molenwijk in Amsterdam-Noord? Bezoek dan één van onze Inloophuizen: Evean Inloop Lishof in Oostzaan of Evean Inloop Twiskehuis in Amsterdam-Noord. Hier is geen indicatie voor nodig.

Meer informatie

Voor meer informatie over Dagbesteding van Evean kunt u bellen naar 0299 39 4140. Of stuur een email naar dagbesteding@evean.nl.

➤ Chinees schilderen & kalligrafie

De Chinese schilderkunst is een van de oudste tradities in de kunstgeschiedenis. Het wordt beoefend met speciale penselen, inkt en verf op rijstpapier of zijde. De schilderijstijl is gericht op eenvoud en simplificeren tot de essentie, zowel in de afbeelding als in poëtisch schrift. Door zeer precieze penseelstreken worden kleurvlakken begrensd door fijne donkere lijnen, om vervolgens met pigment te worden ingekleurd. Het gedachtegoed is een kosmisch universum en ligt ten grondslag aan het Taoïsme en Boeddhisme. Het schilderen vereist concentratie. Chinezen beschouwen dit als een meditatievorm.

De cursus Chinees Schilderen & Kalligrafie is toegankelijk voor iedereen. Tijdens deze cursus wordt eerst de penseelhouding en inkt-penseelstreken aangeleerd via de Chinese kalligrafie. Daarna de basistechniek van bamboe, bloemen, vogels en landschappen of u kunt zich verdiepen in Chinees kalligrafieren. De docent studeerde zowel in China als in Nederland aan de kunstacademie. Zij beoefent al vele jaren de Chinese schilderkunst en schrijft hierover ook lesboeken.

Waar	Wormerveer, De Lorzie
Startdatum	vrijdag 28 september t/m 14 december 2018 of 25 januari t/m 19 april 2019
Lestijd	13.30 - 15.30 uur
Prijs	12 lessen € 186,00 of € 62,00 in 3 termijnen, excl. lesmateriaal
Docent	Ruomei Tan



➤ Familie beeld met powertex

Powertex is een milieuvriendelijke verharder op waterbasis. U kunt er alle materialen mee verharderen die absorberend zijn zoals: textiel, papier, karton, pluche, leer, glasvezelmat enz. Powertex is uitstekend te combineren met zelfhardende kleisoorten, beton, steen, keramiek, hout en zand.

In deze cursus maakt u zelf de basis en werkt u met een structuur gemaakt van powertex. In de laatste les wordt uw werkstuk met diverse pigmenten naar keuze afgewerkt en leert u de Brush technieken. Het beeld wordt op een voet afgeleverd.



Waar	Wormerveer, De Lorzie,
Startdatum	maandag 18 maart t/m 1 april 2018
Lestijd	19.30 - 21.30 uur
Prijs	€ 59,90 incl. btw en excl. lesmateriaal
Docent	Nathalie Boekestijn

Waar	Zaandam, De Kolk
Startdatum	dinsdag 4 december t/m 18 december 2018
Lestijd	19.30 - 21.30 uur
Prijs	€ 59,90 incl. btw en excl. lesmateriaal
Docent	Nathalie Boekestijn

Nieuw

Schilderen met Powertex

Het werkstuk wordt gemaakt op canvasdoek en beschildert u met powertex. U kiest zelf uw kleur naar keuze, passend bij uw interieur of zoals het voorbeeld van de docent. Deze workshop is voor iedereen die graag eens op een andere manier wil schilderen. Na twee lessen is uw schilderij klaar en kan het aan de muur. Het canvasdoek heeft een afmeting van 40 x 40 cm.



Waar	Wormerveer, De Lorzie,
Startdatum	maandag 4 & 11 februari 2019
Lestijd	19.30 - 21.30 uur
Prijs	€ 49,90 incl. btw en excl. lesmateriaal
Docent	Nathalie Boekestijn

Waar	Zaandam, De Kolk
Startdatum	dinsdag 22 & 29 januari 2019
Lestijd	19.30 - 21.30 uur
Prijs	€ 49,90 incl. btw en excl. lesmateriaal
Docent	Nathalie Boekestijn

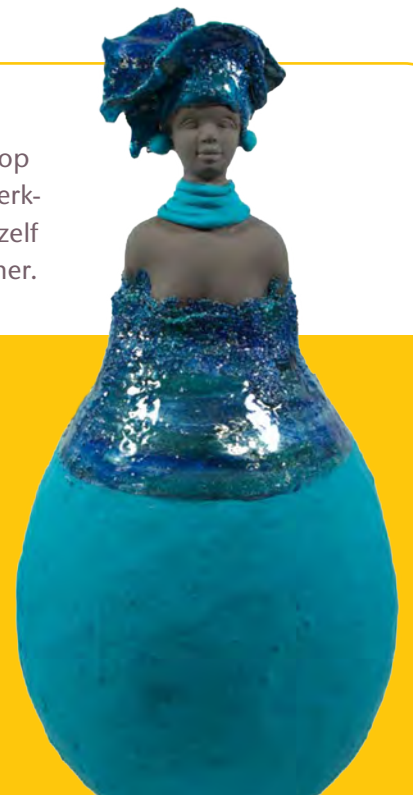
Nieuw

Glossy Lady met Powertex

In deze workshop van twee lessen bouwt u uw glossy lady (25 cm hoog) op met verschillende technieken. Daarnaast leert u Brush technieken om uw werkstuk te voltooien. Voor de afwerking van uw glossy lady kunt u natuurlijk zelf de kleur bepalen. Met deze workshop maakt u een sieraad voor in uw kamer.

Waar	Wormerveer, De Lorzie,
Startdatum	maandag 18 & 25 Maart 2019
Lestijd	19.30 - 21.30 uur
Prijs	€ 49,90 incl. btw en excl. lesmateriaal
Docent	Nathalie Boekestijn

Waar	Zaandam, De Kolk
Startdatum	dinsdag 5 & 12 maart 2019
Lestijd	19.30 - 21.30 uur
Prijs	€ 49,90 incl. btw en excl. lesmateriaal
Docent	Nathalie Boekestijn



Recura Revalidatie; een uniek revalidatie expertisecentrum van formaat



Gaat u revalideren, bijvoorbeeld vanwege een nieuwe heup of na een ziekte? Dan wilt u de beste zorg en behandeling in een prettige omgeving. Bij Recura Revalidatie bent u in goede handen.

Recura Revalidatie is een samenwerking tussen Evean en Zaans Medisch Centrum en biedt kortdurende revalidatiezorg voor ouderen. Uit deze samenwerking vloeit de hoogwaardige medische- en revalidatie expertise zodat cliënten optimaal en snel kunnen revalideren.

Hoogwaardige revalidatiezorg en zorg op maat

Bij Recura Revalidatie staat alles in het teken van revalidatie en herstel na bijvoorbeeld een ingrijpende operatie. Onder leiding van een specialist ouderengeneeskunde wordt er met de cliënt en een multidisciplinair behandelteam (met o.a. fysio-/oefentherapeut, ergotherapeut, logopedist, psycholoog) gewerkt aan herstel. Hierbij wordt gebruik gemaakt van de nieuwste zorgmethoden en –technologieën, in samenwerking met ketenpartners en de beste professionals van het ZMC.

U kunt bij ons revalideren na een ingrijpende operatie (zoals een nieuwe heup, knie of schouder), bij benauwdheidsklachten (COPD), botbreuk, hartfalen of een zware medische ingreep. Na verblijf kunt u, als dit nodig is,

thuis verder revalideren. Cliënten kunnen er 24 uur per dag, zeven dagen per week terecht.

Comfort, sfeer en lekker eten

Uniek aan Recura Revalidatie is de moderne inrichting en de aandacht voor sfeer en comfort waarbij gebruik is gemaakt van veel kleur en verschillende stoffering. Cliënten hebben een moderne kamer met eigen douche en toilet en er zijn sfeervolle lounges. Cliënten herstellen sneller in een omgeving waar men zich prettig voelt en waar goed gegeten kan worden. Daarom beschikken wij ook over een sfeerful restaurant waar dagelijks verse maaltijden worden geserveerd. De maaltijden (met volop ruimte voor persoonlijke dieetwensen) met verse ingrediënten worden ter plekke in de keuken door de chef-kok bereid.

Recura Revalidatie is gevestigd op de bovenste etages van de zorgboulevard, pal naast het ZMC. Zo bent u na opname binnen een mum van tijd op de plaats van bestemming.

Naast Recura Revalidatie heeft Eveen ook revalidatie-locaties in Zaandam (Oostergouw) en Amsterdam (Eduard Douwes Dekker).

Voor meer informatie, kijkt u op www.evean.nl/recura

Recura Revalidatie is een samenwerking tussen:

evean 

 zaans
medisch
centrum



Nieuw

➤ Uw eigen website maken

Nog niet zo lang geleden was het bouwen en onderhouden van een website alleen weggelegd voor technische of speciaal daarvoor opgeleide personen. Tegenwoordig kan iedereen een eigen website maken. Zoekt u bijvoorbeeld een uitlaatklep als schrijver? Wilt u een eigen blog of een online dagboek? Misschien heeft u een bepaalde hobby of interesse die u graag wilt delen. Ook als u bij een (kleine) organisatie werkt of net begonnen als zelfstandige, dan biedt deze cursus een uitkomst!

Door het bieden van informatie op uw digitale platform kunt u in aanraking komen met mensen die dezelfde interesse hebben. Via de informatie op uw website kunnen ze dan contact met u opnemen.

Hoewel een website in principe zichtbaar is voor miljoenen mensen overal ter wereld, is het mogelijk om een privégebied op internet te creëren, waar alleen u en uw vrienden/familie toegang tot hebben. Uw website helemaal door u ingericht en door u bij te houden!

Waar Krommenie, De Bieb
Startdatum woensdag 3 oktober t/m
14 november 2018
Lestijd 10.00 - 12.00 uur
Prijs € 109,- incl. BTW
Docent Arnoud Smits

Waar Purmerend, De Bieb
Startdatum woensdag 6 februari t/m 20 maart 2019
Lestijd 10.00 - 12.00 uur
Prijs € 109,- incl. BTW
Docent Arnoud Smits



➤ Apple iPad & Samsung Tablet voor beginners

Herkent u zich in een van deze situaties?

- Ik heb een iPad of Tablet maar gebruik hem niet zo vaak.
- Ik wil graag een iPad of Tablet maar wie leert mij hoe ermee te werken?

Dan is deze cursus voor beginners iets voor u! U leert tijdens de cursus uw iPad of Tablet zo goed kennen dat u deze (zelfstandig) kunt gebruiken. Dankzij de oefeningen in de lessen begrijpt u de basisbeginselen en kunt u deze ook uitvoeren. Na de cursus kunt u thuis onder meer zelfstandig e-mailen, iets opzoeken op internet, apps (kleine programma's) installeren en gebruiken. De cursus voor beginners is speciaal ontwikkeld voor leden van de Ledenvereniging en is exclusief voor leden.

Inhoud

De cursus beginners bestaat uit zes lessen van telkens twee uur.

In de lessen worden de volgende onderwerpen behandeld:

- De iPad/Tablet - opstarten, de knoppen, opladen, gebruik toetsenbord, leren 'swipen', wat zijn apps (kleine programma's)?
- Mailen - e-mail maken, verzenden en ontvangen, bijlagen zoals foto's bijvoegen.
- Internet - hoe vindt u informatie op internet, zoeken met zoekmachines (Google), hoe vindt u leuke en interessante apps in de Appstore/ Google Play store?
- Afhankelijk van het tempo van de groep wordt er ook geoefend met foto's maken, filmpjes en muziek vinden op YouTube.

Lesmateriaal

Op de eerste les ontvangt u van de docent het lesmateriaal om tijdens de cursus te gebruiken, thuis te oefenen en te bewaren als naslagwerk. Van belang is dat u thuis een WIFI-aansluiting heeft!

Wat moet u weten?

De organisatie van de cursus en de docenten worden verzorgd door het Cursusbureau van Eveen. U dient zelf een Apple iPad (IOS) of Samsung tablet (Android) minimaal 10 inch mee te nemen naar de cursus. De cursus en bijbehorende handleiding zijn afgestemd op modellen

- Apple iPad (voor iOS) Apple Ipad / Pro/ iPad 2017/
- Samsung tablet (voor Android) TabPro S-2016 / Tab A 10.1-2016 / Tab S3-2017

van de iPad en Samsung tablet die op dit moment in de winkels verkrijgbaar zijn. Er is gelegenheid voor het drinken van koffie en thee (voor eigen rekening).

Ledenvoordeel

De cursus is exclusief voor leden en kost € 49,50 (incl. 50% korting). De iPad/Tablet cursus is speciaal ontwikkeld voor leden van de Ledenvereniging. De cursus is doorontwikkeld op basis van de zeer populaire cursussen die de Ledenvereniging afgelopen jaar heeft gegeven.

Deze cursussen worden in diverse locaties georganiseerd door heel Noord-Holland. Kijkt u op onze website www.evean.nl of www ledenvereniging.nl voor de juiste data en tijden.





APPLE IPAD VOOR BEGINNERS

Waar Amsterdam, De Banne
Startdatum maandag 29 oktober t/m 3 december 2018
Lestijd 10.00 - 12.00 uur

Waar Zaandam, De Kolk
Startdatum vrijdag 2 november t/m 7 december 2018
Lestijd 10.00 - 12.00 uur

Waar Krommenie, De Palmboom
Startdatum vrijdag 2 november t/m 7 december 2018
Lestijd 13.00 - 15.00 uur

Waar Volendam, Club-buurthuiswerk
Startdatum maandag 29 oktober t/m 3 december 2018
Lestijd 10.00 - 12.00 uur

Waar Purmerend, Eveen Waterlandplein
Startdatum woensdag 31 oktober t/m 5 december 2018
Lestijd 13.00 - 15.00 uur

Waar Castricum, Geesterhage
Startdatum woensdag 31 oktober t/m 5 december 2018
Lestijd 13.00 - 15.00 uur

Waar Alkmaar, De Alkenhorst
Startdatum vrijdag 2 november t/m 7 december 2018
Lestijd 13.00 - 15.00 uur

Waar Sint Pancras, De Geist
Startdatum dinsdag 30 oktober t/m 4 december 2018
Lestijd 13.00 - 15.00 uur

SAMSUNG TABLET VOOR BEGINNERS

Waar Amsterdam, De Banne,
Startdatum maandag 29 oktober t/m 3 december 2018
Lestijd 13.00 - 15.00 uur

Waar Zaandam, De Kolk
Startdatum vrijdag 2 november t/m 7 december 2018
Lestijd 13.00 - 15.00 uur

Waar Krommenie, De Palmboom
Startdatum vrijdag 2 november t/m 7 december 2018
Lestijd 10.00 - 12.00 uur

Waar Volendam, Club-buurthuiswerk
Startdatum maandag 29 oktober t/m 3 december 2018
Lestijd 13.00 - 15.00 uur

Waar Purmerend, Eveen Waterlandplein
Startdatum woensdag 31 oktober t/m 5 december 2018
Lestijd 10.00 - 12.00 uur

Waar Castricum, Geesterhage
Startdatum woensdag 31 oktober t/m 5 december 2018
Lestijd 10.00 - 12.00 uur

Waar Alkmaar, De Alkenhorst
Startdatum vrijdag 2 november t/m 7 december 2018
Lestijd 10.00 - 12.00 uur

Waar Sint Pancras, De Geist
Startdatum dinsdag 30 oktober t/m 4 december 2018
Lestijd 10.00 - 12.00 uur

MOOI OUD FOTOGRAFIE

Een fotoshoot in uw zorginstelling of buurthuis?

Stichting Karel komt graag een ochtend of middag langs om mooie portretten te maken van uw bewoners of bezoekers. In de ontmoetingsruimte maken fotografen Caro Bonink en Ingrid de Groot een kleine studio opstelling. Bewoners en bezoekers kunnen langskomen voor een mooi oud portret (ca. 10 minuten).

stichting
KAREL LEUKER
LANGER
LEVEN

Info over kosten en contact:
Caro Bonink, 0643013410
stichtingkarel@gmail.com
www.stichtingkarel.nl



ZAANKANTERS VOOR ELKAAR

Wilt u bij een maatschappelijke organisatie aan de slag of doet u liever een klusje bij uw buurman/vrouw? Zoekt u vrijwilligers?

Bij Zaankanters voor elkaar en BUUV kunt u terecht met al uw vragen over vrijwillige inzet. Kijk op de website voor een inloopspreekuur bij u in de buurt.

I www.zaankantersvoorelkaar.nl
E info@zaankantersvoorelkaar.nl
T 075- 20 600 10

buuv

➤ Slow Motion, Fotografie cursus voor beginners (55+)

Tijdens deze 10-wekelijkse cursus leert u in een langzaam tempo en leuke manier fotograferen. Caro Bonink en Ingrid de Groot van Stichting Karel leren u stap voor stap fotograferen met uw digitale camera, iPad of smartphone. Er wordt gezamenlijk geoefend met de instellingen en er worden veel foto's bekeken en besproken. De lessen vinden zowel binnen als buiten plaats. U krijgt leuke opdrachten mee om thuis te oefenen.



Waar Amsterdam,
Evean Eduard Douwes Dekker

Startdatum woensdag 3 oktober t/m 12 december 2018
Lestijd 10.00 - 12.00 uur
Prijs 10 lessen, € 169,50 of 2 termijnen € 84,75
Docent Caro Bonink & Ingrid de Groot

Waar Zuidoostbeemster, Wijkcentrum

Startdatum maandag 12 november t/m 28 januari 2019
Lestijd 10.00 - 12.00 uur
Prijs 10 lessen, € 169,50 of 2 termijnen € 84,75
Docent Caro Bonink & Ingrid de Groot

Waar Zaandam, De Kolk

Startdatum woensdag 6 februari t/m 8 mei 2019
Lestijd 10.00 - 12.00 uur
Prijs 10 lessen, € 169,50 of 2 termijnen € 84,75
Docent Caro Bonink & Ingrid de Groot



Snel én goed Spaans leren spreken!

- ✓ Nadruk op spreken
- ✓ Ervaren docenten
- ✓ Groepslessen 's ochtends of 's avonds

Wil je niet langer met je mond vol tanden staan als je in Spanje eens iets anders dan dos cervezas (twee biertjes) wilt bestellen? Ben je van plan om in Spanje te overwinteren of een rondreis te maken in Latijns-Amerika? Of doe je zaken met Spaanstalige landen? Dan is een cursus Spaans misschien wel een goed idee. Iedere twee maanden beginnen er, op alle niveaus, nieuwe cursussen voor volwassenen. De lessen worden gegeven door ervaren, gediplomeerde docenten. Toegespitst op het niveau wordt er, in simpele bewoording, zoveel mogelijk Spaans gesproken. Met behulp van spelletjes en veel oefenen worden cursisten zo direct ondergedompeld in de taal. De cursussen vinden plaats in kleine groepen, zodat er veel persoonlijke aandacht en ruimte voor conversatie is.




Vraag naar de
GRATIS
proeflessen

**Alkmaar
Krommenie
Heerhugowaard**

 www.sispaansleren.nl

 info@sispaansleren.nl

 06-37441596





Wilt u een nieuwe taal leren of uw taalkennis opfrissen? Een uitstapje of stedentrip naar uw favoriete vakantieland is zo gemaakt. Dan is het handig én leuk als u zich verstaanbaar kunt maken en een eenvoudige conversatie kunt volgen. Zo kunt u hulp tijdens uw route onderweg vragen, een bestelling of aankoop doen en een gesprekje met lokale bewoners op uw vakantiebestemming voeren. Deze taalcursussen zijn daar speciaal voor bedoeld.

In de klas heerst een gezellige sfeer en iedereen is welkom. Bij aanmeldingen van nieuwe deelnemers voor een vervolg cursus, is een (mondelinge/telefonische) intake noodzakelijk. Dit is in uw voordeel, zodat u met plezier en gelijke kennis aan de lessen deelneemt.

Duits, im Urlaub

Een uitstapje of kort reisje naar Duitsland of Oostenrijk is zo gemaakt. Dan is het handig als u zich verstaanbaar kunt maken en een eenvoudige conversatie kunt volgen in de Duitse taal. Deze taalcursus is daar speciaal voor bedoeld. Een Sauerteigbrot bestelt u binnenkort gemakkelijk zelf! In de eerste les bespreekt u met de docent welk boek moet worden aangeschaft.

Waar	Amsterdam, De Banne
Startdatum	dinsdag 25 september t/m 2 april 2019
Lestijd	20.30 - 22.00 uur
Prijs	24 lessen, € 268,50
Docent	Ellen van den Boogaard



Engels, opfris cursus

In deze cursus wordt de Engelse taal opgefrist op een speelse manier, waar het accent ligt op de spreekvaardigheid. Er wordt gebruik gemaakt van een vlotte en moderne methode. Eventueel lesmateriaal wordt in de eerste les besproken met de docent.

Waar Koedijk, De Rietschoot

Startdatum woensdag 3 oktober 2018 t/m
20 maart 2019

Lestijd 10.30 - 12.00 uur

Prijs 20 lessen, € 225,-

Waar Amsterdam, De Banne

Startdatum dinsdag 25 september t/m 2 april 2019

Lestijd 19.00 - 20.30 uur

Prijs 24 lessen, € 268,50

Docent Ellen van den Boogaard



Engels conversatie, niveau 2

Aan het eind van de cursus wordt er een reis naar Engeland georganiseerd waaraan iedereen - die daarin is geïnteresseerd - kan deelnemen. Eventueel lesmateriaal wordt in de eerste les besproken met de docent. Een telefonisch intake gesprek met de docent behoort tot de mogelijkheden.

Waar Wormerveer, De Lorzie

Startdatum dinsdag 25 september t/m 2 april 2019

Lestijd 9.00 - 10.30 uur of 10.45 - 12.15 uur

Prijs 24 lessen, € 268,50

Docent Cora Wester

Engels conversatie, niveau 3

Aan het eind van de cursus wordt er een reis naar Engeland georganiseerd waaraan iedereen - die daarin is geïnteresseerd - kan deelnemen. Eventueel lesmateriaal wordt in de eerste les besproken met de docent. Een telefonisch intake gesprek met de docent behoort tot de mogelijkheden.

Waar Wormerveer, De Lorzie

Startdatum donderdag 27 september t/m 4 april 2019

Lestijd 9.00 - 10.30 uur

Prijs 24 lessen, € 268,50

Docent Cora Wester

➤ Frans, en vacances, beginners

Le français des vacances. Heeft u altijd al Frans willen leren of wilt u uw kennis van de Franse taal opfrissen voor bijvoorbeeld uw vakantie? Dan is deze cursus ideaal voor u. U leert de Franse taal spreken, verstaan, lezen en schrijven. De 4 vaardigheden komen uitgebreid aan bod. In de klas heerst een gezellige sfeer en iedereen is welkom. In de eerste les hoort u welk boek er eventueel aangeschaft moet worden.



Waar Amsterdam, De Banne
Startdatum maandag 24 september t/m 1 april 2019
Lestijd 19.00 - 20.30 uur
Prijs 24 lessen, € 268,50
Docent Ellen van den Boogaard

Waar Zaandam, De Kolk
Startdatum woensdag 3 oktober t/m 24 april 2019
Lestijd 19.00 - 20.30 uur
Prijs 24 lessen, € 268,50
Docent Marianne Scholten

➤ Frans, en vacances, niveau 1

U hebt al een redelijke basiskennis van Frans? C'est formidable! U wilt het natuurlijk bij blijven houden. Voorwaarde is natuurlijk een uitdagend niveau om het Frans qua niveau te behouden en te verbeteren. Bij aanmeldingen van nieuwe deelnemers, is een (mondelinge/telefonische) intake noodzakelijk. Dit is in uw voordeel, zodat u met plezier en gelijke kennis aan de lessen deelneemt.

Waar Zaandam, De Kolk
Startdatum woensdag 3 oktober t/m 24 april 2019
Lestijd 20.30 - 22.00 uur
Prijs 24 lessen, € 268,50
Docent Marianne Scholten

➤ Frans, en vacances, niveau 3

Waar Zaandam, Dirk Prins
Startdatum woensdag 3 oktober t/m 17 april 2019
Lestijd 19.30 - 21.00 uur
Prijs 24 lessen, € 268,50
Docent Anneke van den Belt



➤ Italiaans, in vacanza, beginners

Het leren begrijpen en verstaan is bij het Italiaans relatief gemakkelijk. Makkelijker dan bijvoorbeeld Frans. Voor mensen die vaak in Italië op vakantie gaan is een basiskennis van de taal een goede eerste stap om in contact te komen met de gastvrije lokale bevolking, of misschien zelfs voor het begrijpen van een menukaart in een Italiaans restaurant. Al na paar lessen merkt u dat u her en der al bepaalde woorden oppikt, waarvan u denkt, hé, ik weet wat ze bedoelen. Dat gaat redelijk snel. In de eerste les hoort u welke boek er eventueel aangeschaft moet worden.



Waar	Amsterdam, De Banne
Startdatum	maandag 24 september t/m 1 april 2019
Lestijd	20.30 - 22.00 uur
Prijs	24 lessen, € 268,50
Docent	Ellen van den Boogaard

ADVERTENTIE



In sportzaal, verwarmd zwembad of buitenlucht in Purmerend:

**samen sportief bezig zijn, gezellig
en goed voor jong en oud!**

Het beweegprogramma van Spurd heeft een gevarieerd aanbod voor een passende prijs!



SpurdSport

(0299) 418100

info@spurd.nl

www.spurd.nl

➤ Spaans de vacaciones, beginners

Maak kennis met uitspraken, het alfabet (El alfabeto castellano) en getallen. Leer eenvoudige en toch zeer effectieve gesprekjes te voeren in het Spaans. De volgende keer in Spanje kun je je prima zelfstandig redden! Deze groepslessen worden gegeven in een ongedwongen sfeer waar zeer regelmatig gelachen wordt. Onder begeleiding van enthousiaste, ervaren en gekwalificeerde native docent, zal u Spaans leren spreken. Want echt Spaans leer je tenslotte het best van een native speaker van de Spaanse taal die ook het Nederlands goed beheerst. In de eerste les bespreekt u met de docent welk boek moet worden aangeschaft.

Waar Zaandam, De Poelenburcht
Startdatum dinsdag 25 september t/m 2 april 2019
Lestijd 19.00 - 20.30 uur
Prijs 24 lessen € 268,50
Docent Said Achekar

Waar Schoorl, De Blinkerd
Startdatum dinsdag 2 oktober t/m 12 maart 2019
Lestijd 10.00 - 11.30 uur
Prijs 20 lessen € 225,-
Docent Vanessa San Roman



➤ Spaans de vacaciones, niveau 1

U hebt al een redelijke basiskennis van de Spaanse taal. U wilt het natuurlijk bij blijven houden. Voorwaarde is natuurlijk een uitdagend niveau om het Spaans qua niveau te behouden en te verbeteren. Bij aanmeldingen van nieuwe deelnemers, is een (mondelijke/telefonische) intake noodzakelijk. Dit is in uw voordeel, zodat u met plezier en gelijke kennis aan de lessen deelneemt.

Waar Zaandam, De Poelenburcht
Startdatum dinsdag 25 september t/m 2 april 2019
Lestijd 20.30 - 22.00 uur
Prijs 24 lessen € 268,50
Docent Said Achekar

Waar Zuidoostbeemster, Wijkcentrum
Startdatum dinsdag 2 oktober t/m 12 maart 2019
Lestijd 20:30 - 22.00 uur
Prijs 20 lessen € 225,-
Docent Vanessa San Roman



➤ Spaans de vacaciones, niveau 3

Waar Zuidoostbeemster, Wijkcentrum
Startdatum dinsdag 2 oktober t/m 12 maart 2019
Lestijd 19.00 - 20.30 uur
Prijs 20 lessen € 225,-
Docent Vanessa San Roman



➤ “Een leven lang leren!”

Leren in uw eigen tijd en tempo! Doet u liever nieuwe vaardigheden op vanuit uw eigen vertrouwde woonomgeving, of is mobiliteit een bezwaar voor u om mee te doen aan één van onze cursussen? U kunt nu starten met bewegen en ontspannen op onze online Yoga cursus en dat kan heel eenvoudig vanuit uw luie stoel. Nieuwe kennis en vaardigheden opdoen is leuk én het houdt uw lichaam en geest vitaler en scherp!

Online yoga

Iedereen die met yoga begint zal in het begin weerstand voelen. Als u yoga blijft doen zult u ervaren dat uw lijf zachter en soepeler wordt en dat uw hoofd meer tot rust komt. Deze online cursus is ook geschikt voor mensen die stram zijn en/of een beperking of blessure aan het lichaam hebben.

Na de betaling kunt u de cursus meteen starten. Of u kunt ervoor kiezen om te beginnen op een moment dat het u het beste uitkomt en u kunt de cursus later nog eens herhalen voor nog meer kennis en ervaring.

Benieuwd? Doe een gratis proefles!

Een online cursus bestaat gemiddeld uit 7 lessen, die elk ongeveer 2 tot 4 uur tijd kosten. Elke les heeft een vaste opzet en is eenvoudig te volgen. Een les bestaat uit verschillende onderdelen: theorie, video, opdrachten, quiz en u ontvangt een certificaat van deelname. Kijk op www.evean.nl/cursussen categorie: Online of op www.etadoro.nl

Verpleging en verzorging thuis

Thuis is waar u zich prettig voelt. Oók, of misschien wel juist, als u al wat ouder bent. Thuis kent u de buurvrouw, en die aardige kennis op de hoek. Thuis is waar u 's avonds televisie kijkt, in uw eigen stoel. Thuis is meestal de fijnste plek om te wonen.



Langer thuis wonen met Evean

Maar soms hebt u thuis wat hulp nodig. Bijvoorbeeld door ziekte of klachten die horen bij het ouder worden.

De zorg en ondersteuning van Evean kunnen u dan helpen. Onze verzorgenden en verpleegkundigen zijn opgeleid om het u thuis weer zo gemakkelijk en prettig mogelijk te maken. Dat kan op allerlei manieren. Met lichte zorg als wassen en aankleden, met toedienen van medicijnen of bijvoorbeeld met het verzorgen van een wond.

Maar ook voor complexere zorg bent u bij Evean aan het juiste adres. Zo bieden wij aan mensen met vergeetachtigheid op maat ondersteuning aan. En onze gespecialiseerde verpleegkundigen bieden zorg en advies aan mensen met een ernstige of chronische aandoening.

Kunt u, of kan iemand die u dierbaar is, wel wat hulp en ondersteuning thuis gebruiken? Dan kan de zorg die Evean biedt u wellicht helpen. Wij staan u graag te woord tijdens een vrijblijvend gesprek.



Bij Evean kunt u niet alleen terecht voor (gespecialiseerde) verpleging en verzorging thuis, ook bieden wij dagbesteding, verzorgd wonen, revalidatie en herstel zoals fysiotherapie en ergotherapie.

Belt u voor meer informatie met telefoonnummer **0900 98 97** (dag en nacht bereikbaar) en laat uw gegevens achter. U wordt dan zo snel als mogelijk teruggebeld door een (wijk)verpleegkundige bij u in de buurt.

Gezond op maat



Mindfulness

Aandacht maakt alles een stukje mooier! Mindfulness betekent: leven in aandacht. De oorsprong komt uit het Oosten, vanuit het Boeddhisme. De 8 wekelijkse Mindfulness cursus is geschikt voor iedereen, ongeacht wat men doet, wat de huidige levenssituatie of wat het levensverhaal ook is. De cursus is absoluut niet zweverig. Elke les komt er een ander onderwerp aan bod. Bv: De automatische piloot, de ademhaling, mindful eten, uw lichaam ervaren en nog veel meer. Tijdens de lessen zult u op een relaxte manier, door middel van oefeningen, ervaren wat het is om Mindful te zijn. En hoe u in uw leven, meer rust, overzicht en ontspanning kunt krijgen door aandacht te geven aan het moment. De kwaliteit van uw leven zal zeker verbeteren. Laat u verrassen door het effect van deze cursus.

Waar Heiloo, Slujsweijdt
Startdatum vrijdag 5 oktober t/m 9 november 2018
Lestijd 15.00 - 16.30 uur
Prijs € 89,-
Docent Ingrid Stroobach

Waar Heiloo, Slujsweijdt
Startdatum maandag 4 februari t/m 18 maart 2019
Lestijd 13.30 - 15.00 uur
Prijs € 89,-
Docent Ingrid Stroobach



➤ Mindfulness, rust & tevredenheid

U kunt niet blijven rennen, af en toe moet u ook even stilstaan. Bij Mindfulness doet u dat letterlijk en figuurlijk. Mindfulness is leven in het hier en nu, waardoor (malende) gedachten naar de achtergrond gaan en spanning en stress afnemen. Tijdens de cursus leert u ook verschillende meditatietechnieken om de rust en stilte in uzelf te vinden. De docent geeft u handvatten om meer bewust te zijn van onderdelen die uw aandacht verdienen en zaken waar u geen aandacht aan hoeft te besteden. Kijken naar momenten of situaties die u (meer) tevreden zullen stellen en blijdschap zullen geven.

Waar Purmerend, praktijk Zielsgeluk
Startdatum maandag 1 oktober t/m 12 november 2018
Lestijd 09.30 - 11.00 uur
Prijs € 89,-
Docent Bob Borsje

Waar Purmerend, praktijk Zielsgeluk
Startdatum maandag 4 februari t/m 18 maart 2019
Lestijd 09.30 - 11.00 uur
Prijs € 89,-
Docent Bob Borsje



Nieuw

➤ Yoga, Slaap Stimulans

In deze cursus ontdekt u yogaoefeningen en handige leefstijlkeuzes, die de slaap optimaal ondersteunen. De eenvoudige yoga oefeningen zijn aan te passen aan verschillende gradaties van lenigheid. Ook oefent u met drie specifieke technieken die al veel mensen hebben geholpen om beter te kunnen slapen.

Voorafgaand aan de oefeningen komen verschillende onderwerpen kort aan bod, zoals: onrustig slapen, piekeren, opnieuw in slaap vallen, vroeg wakker worden. U ontdekt wat u zelf kunt doen om beter te slapen. Slaap Stimulans geeft door deze opzet een ondersteuning die individueel aan te passen is. Dit is geen spreekuur-cursus, meer een echte ontdek-en-doe-cursus!



Waar Heiloo, Sluijsweijdt
Startdatum vrijdag 5 oktober t/m 30 november
Lestijd 19.30 - 21.30 uur
Prijs € 119,- incl. btw
Docent Jolanda Herngreen

Waar Heiloo, Sluijsweijdt
Startdatum vrijdag 1 februari t/m 29 maart 2019
Lestijd 10.00 - 12.00 uur
Prijs € 109,-
Docent Jolanda Herngreen

Nieuw

➤ Vitaal door Voeding

Een volledig programma, waarbij u de juiste kennis krijgt om gezond én lekker te eten. In deze complete cursus van 7 weken nemen Natasja Borsje, natuurgeneeskundige & darmtherapeut en Karin Papadopoulou, natuurvoedingsdeskundige, u mee op reis door 'voedingsland'. Tijdens deze leuke en interessante reis doet u uitgebreide informatie op hoe u uw vitaliteit kunt vergroten. Onderwerpen die aan bod komen zijn o.a.: voeding dat u energie geeft, het belang van een gezonde darmflora, het reinigen van het veteringsysteem, lekkere bereidingsideeën en mindful eten. Tijdens een proeverij ontdekt u hoe lekker pure, gezonde voeding is en bij een bezoek aan de supermarkt leert u hoe u gezonde keuzes kunt maken bij het boodschappen doen en krijgt u handige (budget & bewaar) tips! De cursus wordt afgesloten met een resonantieklankheling. Door deze verwenning als afsluiting, kunt u zowel geestelijk als lichamelijk diep in ontspanning komen. Informeert u bij uw zorgverzekeraar voor een vergoeding.

Waar Purmerend, praktijk Zielsgeluk

Startdatum woensdag 26 september t/m
14 november 2018

Lestijd 19.30 - 21.00 uur

Prijs € 125,- incl. btw

Docent Natasja Borsje, Karin Papadopoulou

Waar Purmerend, praktijk Zielsgeluk

Startdatum woensdag 6 februari t/m 27 maart 2019

Lestijd 19.30 - 21.00 uur

Prijs € 125,- incl. btw

Docent Natasja Borsje, Karin Papadopoulou



Nieuw

➤ Onderhoud is lijfsbehoud

Een 'APK' cursus voor lijf en leden, speciaal voor mensen die actief aan hun lichamelijk onderhoud willen (blijven) werken. De inhoud van de cursus berust op de twee belangrijkste pijlers van het lichaam: Voeding en Beweging. Voeding en beweging zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en essentieel om zo gezond en vitaal mogelijk te leven. Beide zijn van groot belang voor zowel de inwendige organen als hart, longen, maag, darmen etc. als voor de uitwendige gewrichten, botten, spieren, aderen, huid etc.

De opzet van de cursus is zodanig dat u na afloop zelf verder kunt met de aangereikte informatie, voorzien van een gestructureerd dagelijks bewegingsschema, tips en tools. Zo kunt u aan uw eigen 'APK' blijven werken ter bescherming van uw lichaam. Immers is voorkomen beter dan genezen!

Op deze wijze kunnen veel lichamelijke,- (pijn)klachten van gewrichten (hand, heup, knie), kortademigheid, en o.a. hoge bloeddruk, maagzuur worden voorkomen, of zelfs verdwijnen.

Waar Castricum, Geesterhage

Startdatum donderdag, 4 oktober t/m
29 november 2018

Lestijd 09.30 - 11.00 uur

Prijs € 79,-

Docent Eva Bakker, fysiotherapeut/andragoloog

Waar Castricum, Geesterhage

Startdatum donderdag, 7 februari t/m 4 april 2019

Lestijd 09.30 - 11.00 uur

Prijs € 79,-

Docent Eva Bakker, fysiotherapeut/andragoloog

➤ Mentaal en fysiek nog sterker worden

Zou u (meer) voor uzelf op willen komen? De unieke combinatie van mentale coaching gecombineerd met oefeningen voor kracht en balans, zorgt voor een directe groei in uw zelfvertrouwen en veilig(er) gevoel. Of heeft u vroeger veel bewogen en lukt dat nu niet meer? Als u de cursus volgt merkt u een versterking van spierkracht, verbetering van souplesse en coördinatie van het lichaam. Er worden oefeningen uitgevoerd, waarbij de fysieke en mentale weerbaarheid worden versterkt.

Wat heeft u nodig om (nog) meer zelfvertrouwen te krijgen & weerbaarder te worden:

- Zaanstad: vooral gericht op **mentaal** sterker worden, zelfvertrouwenvergroten.nl
- Amsterdam/Zuidoostbeemster: vooral gericht op **fysiek** sterker worden, Judovereniging Itaikan

Waar **Zaandam, De Meerpaal**
 Startdatum maandag 1 oktober t/m 12 november 2018
 Lestijd 10.00 - 11.30 uur
 Prijs € 85,-
 Docent Merel van Veen

Waar **Krommenie, Eveen Rosariumhorst**
 Startdatum donderdag 7 februari t/m 21 maart 2019
 Lestijd 19.30 - 21.00 uur
 Prijs € 85,-
 Docent Merel van Veen

Waar **Amsterdam Noord, Waterlandplein/Banne**
 Startdatum woensdag 26 september t/m 7 november 2018
 Lestijd 09.30 - 10.00 uur
 Prijs € 85,-
 Docent Peter Puntman

Waar **Zuidoostbeemster/Monnickendam**
 Startdatum woensdag 6 februari t/m 20 maart 2019
 Lestijd 09:30 - 10:00 uur
 Prijs € 85,-
 Docent Peter Puntman

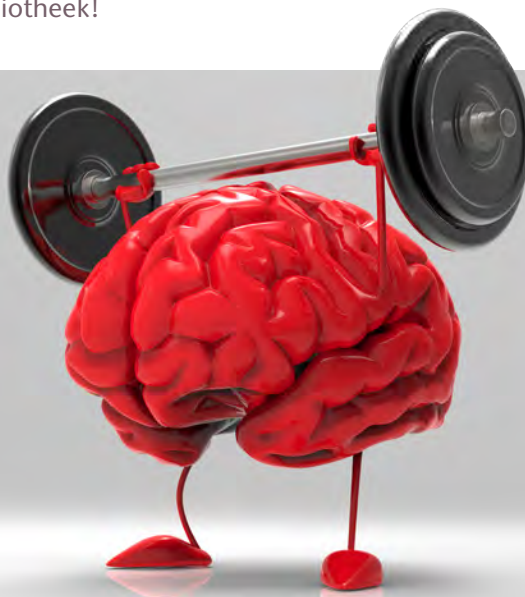


➤ Houd uw brein fit met taal

Bij het lezen van bijv. het recept voor een appeltaart, wordt niet alleen het taalgebied in uw hersenen geactiveerd, maar ook uw zintuigen, uw herinneringen en uw motorisch gebied. U weet nog hoe de appeltaart vroeger thuis smaakte, u ruikt de geur en u herinnert zich hoe u het beslag geklopt moest worden met de hand. Taal houdt uw brein scherp, omdat taal alle gebieden in de hersenen activeert. In deze korte cursus doen we leuke taalspelletjes en we lezen stukjes uit jeugdboeken en we luisteren naar teksten van de liedjes van toen. Op een speelse manier zijn wij met taal bezig en traint u ongemerkt uw hersenen in een gezellige sfeer. Waar kan dat nou beter, dan in de bibliotheek!

Waar	Heiloo, De Bieb
Startdatum	donderdag 4 oktober t/m 18 oktober 2018
Lestijd	09.30 - 11.00 uur
Prijs	3 lessen, € 59,-
Docent	Joyce Vermeeren

“Taal houdt uw brein scherp, omdat taal alle gebieden in de hersenen activeert.”



Nieuw

➤ Yoga weekend in de duinen

Even helemaal weg voor balans & rust voor lichaam & geest. Een heel weekend lang met inspirerende workshops en een aanvullend programma uit ons cursusaanbod. U kunt deelnemen aan verschillende soorten yoga & mindfulness, meditatie/heling, bewustzijnswandeling door een sprookjesachtig decor en er bestaat een optie tot yoga massage. Dit yoga weekend wordt op een fijne locatie in Schoorl verzorgd. Tussen de lessen door kunt u uw eigen tijd invullen; o.a. genieten van de mooie omgeving, een boek lezen of kiezen voor een stilte moment. U bent niet verplicht om alle lessen te volgen, u kunt een keuze maken uit het volledige aanbod. Inbegrepen: 2 overnachtingen, 2x avondeten, 2x lunch, 2x ontbijt. Incl. kruiden-thee, fruitwater & fruit momenten. Dopersduin biedt u een ideale setting om even een weekend terug te trekken uit het drukke leven, of een weekend tot uzelf te komen en het evenwicht te hervinden.



Waar	Schoorl, Dopersduin
Startdatum	vrijdag 2 november t/m 4 november 2018
Data:	vrijdagmiddag 16.00 uur t/m zondagmiddag 16.00 uur
Prijs	vanaf € 269,- op basis van volpension per persoon (massages apart te boeken)
Docent	Judith Bosman, Jolanda van Rijn e.a.

➤ Onkruid in de keuken, pesto, jam & kruidenthee, 3-luik

Groente en fruit groeit overal - in het park, langs de weg, in uw achtertuin - en u kunt het zomaar plukken en eten. Wanneer u weet welke planten u kunt eten en welke u beter kunt laten staan, wordt de natuur één grote groentewinkel. Tijdens deze combinatie van drie workshops leert u in een paar uur tijd minstens twintig wilde planten en kruiden kennen. Ze blijken niet alleen eetbaar te zijn, maar vaak ook heel mooi en smaakvol. Wildplukken doet u met al uw zintuigen. U kijkt, voelt, kneust, ruikt, proeft, knipt en plukt de heerlijkste wilde planten, bessen, wortels, zaden en bloemen.

In elk seizoen is er een overvloed aan wilde groenten. Deze cursus bestaat uit drie verschillende onderdelen, op verschillende momenten in het jaar. Afwisselend gaat u van bessen uw eigen smaakvolle jam maken, van kruiden de lekkerste kruidenthee 's en van wilde planten de heerlijkste pesto's. Leuk om uw gasten aan te bieden én met deze cursus komt u weer wat dichterbij de natuur op een leuke en interessante manier.



“Onkruid is ook kruid”

Waar	IJpendam, Mevrouw Onkruid
Startdatum	donderdag 6 september, 29 november en 18 april 2019
Lestijd	10.00 - 12.00 uur
Prijs	€ 59,-
Docent	Maaïke Pfann

➤ Chinese kruiden in huis/tuin; Kruiden thee/siroop & kruiden in de maaltijd

Kent u de vele voordelen van kruiden? Tijdens deze leuke, korte cursus gaat u 3 verschillende onderdelen én de voordelen van Chinese kruiden ontdekken. Bij mooi weer wordt er een wandeling gemaakt op Landgoed Willibrordus waar de docent uitleg geeft over kruidenplanten in het wild. Daar wordt een smakelijke kruidenthee, ter bevordering van de spijsvertering, van gemaakt. In de tweede les wordt er een gezonde vlierbloesemsiroop, geliefd tijdens tuinfeesten en kinderfeesten, gemaakt en in de derde les wordt er gekookt met kruiden in de keuken. Een kruidige omelet als lunch of borrelhapje, gezond én lekker. Met deze cursus komt u weer wat dichterbij de natuur. U krijgt inzicht in het veilig gebruiken van wilde kruidenplanten en u kunt deze als gezonde aanvulling aan uw maaltijden toevoegen. Het motto is 'eten zoals dat vroeger ook gedaan werd'.

Waar	Heiloo, De Trog
Startdatum	dinsdag 7 mei t/m 21 mei 2019
Lestijd	19.15 - 21.15 uur
Prijs	3 lessen, € 69,-
Docent	Joyce Vermeeren





➤ In balans met voeding & beweging

Weg met strenge diëten en afslankhypes. Terug naar gewoon & puur gezond eten! Want dat is de beste & langdurige oplossing voor overgewicht en andere gezondheidsproblemen. Bij de keuze voor gezonde voeding voelt u zich energiever en heeft u geen honger gevoel. U leert hoe u eenvoudig kunt overstappen naar een puur gezond eetpatroon. Met lekkere recepten, goede tips (hoe bereiden & bewaren we het voedsel) en een duidelijk stappenplan. Het is een succesvol programma voor mensen die in teamverband willen werken aan een gezonde leefstijl met blijvend resultaat. In 10 weken tijd ontdekt u een duurzame manier van eten, afvallen en bewegen met simpele spierversterkende oefeningen. In deze cursus werkt de “persoonlijke” aanpak in “teamverband” stimulerend. U krijgt begeleiding van twee deskundige voedingscoaches. Informeer bij uw zorgverzekeraar voor een vergoeding.

Waar **Zuidoostbeemster, Wijkcentrum**
Startdatum maandag 1 oktober t/m 10 december 2018
Lestijd: 10.00 - 11.30 uur
Prijs € 125,-
Docent Pam van Keulen, Angelique Knook

Waar **Amsterdam Noord, Eveen Twiskehuis, Waterlandplein/Banne**
Startdatum woensdag 3 oktober t/m 19 december 2018
Lestijd: 19.30 - 21.00 uur
Prijs € 125,-
Docent Pam van Keulen, Angelique Knook

Waar **Zuidoostbeemster, Wijkcentrum**
Startdatum maandag 28 januari t/m 8 april 2019
Lestijd: 19.30 - 21.00 uur
Prijs € 125,-
Docent Pam van Keulen, Angelique Knook

Waar **Zaandam, Eveen Oostergouw**
Startdatum woensdag 30 januari t/m 10 april 2019
Lestijd: 10.00 - 11.30 uur
Prijs € 125,-
Docent Pam van Keulen, Angelique Knook

Thuis bij/met Evean



Thuis bij/met Evean stelt wensen en behoeften cliënt centraal

“Alles draait bij ons om de cliënten en hun naasten”

“Ik voel mij hier thuis, kom hier elke middag, eet soms mee en slaap hier eens per week. Dat kan en wordt zelfs gewaardeerd. Het gaat allemaal heel gemakkelijk. En dat komt de rust van mijn vrouw ten goede”, aldus de echtgenoot van een dementerende vrouw die woont op de Evean-locatie Guisveld.

“Elke dag komt er vaker iemand langs, vaak een vrijwilliger die ook wat langer blijft voor een praatje of om een wandeling te maken. Dat hebben ze voor mij geregeld hier op de locatie Eduard Douwes Dekker.”

“Ik wilde koffie en thee klaar zetten voor de bewoners, maar ik gleed uit en brak mijn beide polsen. Daar lag ik dan. Zo was ik activiteitenbegeleider en zo had ik zelf thuiszorg nodig. Maar ik was blij dat deze hulp er was.”

“Ik lag 's ochtends nog in bed. Toen vroeg Linda of ze nog wat voor me kon doen. Ik zei dat ik graag nog een half uurtje extra wil blijven liggen. Natuurlijk kan dat, zei ze meteen. Dat vond ik heel fijn.” aldus een bewoonster in Swaensborch.

Cliënten en hun verwanten staan bij Evean centraal. Het gaat om hun leven, hun welbevinden, hun wensen, hun behoeften, hun keuzes. Onze professionals geven daar invulling aan en worden daarin gefaciliteerd. Samen kiezen en zorgen; daar gaat het om. Met ons veranderprogramma Thuis bij/met Evean willen we ervoor zorgen dat onze cliënten – waar ze ook wonen – zich thuis, veilig en gehoord voelen. En vooral ook zichzelf kunnen zijn.

Thuis bij/met zetten we in met het oog op de toekomst. Het is het vertrekpunt van ons doen en laten voor de komende jaren. Dat geldt voor al onze locaties en voor ons volledige (thuis)zorgaanbod. De ‘Thuis bij/met-ervaring’ gaat steeds meer leven en vormt de rode draad in wie wij als organisatie willen zijn. Dat vertaalt zich naar de dagelijkse zorg en alles wat we doen.

Het beste uit onszelf halen

Samen maken we het verschil, waarbij de dagelijkse praktijk laat zien dat zorg mensenwerk is en blijft. Soms moeten dingen anders of beter. Wat we ook doen, we halen altijd het beste uit onszelf om de beste zorg te bieden!



Activiteiten met Evean

Kent u alle afdelings- en groepsactiviteiten van Evean?

Vindt u het leuk om naar een optreden te kijken of een cursus of workshop te volgen?

Wilt u meedoen aan yoga of fysiofit of aanschuiven bij een etentje?

Wilt u lid worden van onze verenigingen koersballen of klaverjassen?

Of wilt u er misschien op uit, bijvoorbeeld naar een voetbalwedstrijd?



Ontspanning en plezier: activiteiten met Evean

Op de locaties van Evean ontvangt u informatie over de verschillende activiteiten die worden georganiseerd voor bewoners van de locaties van Evean en bewoners in de wijk.

U kunt op onze locaties:

- Informatie krijgen over alle activiteiten;
- U direct aanmelden voor uitstapjes, cursussen en workshops;



- Opgeven voor bepaalde voorstellingen, hobby- en spelactiviteiten.

Kom langs bij onze locaties en ontdek welke activiteiten en verenigingen er zijn.

Wat zijn de kosten?

Aan de meeste activiteiten op uw afdeling, die niet voor het hele huis zijn, kunt u kosteloos deelnemen.

Voor sommige groepsactiviteiten (in huis) vragen wij een bijdrage. Wie bijvoorbeeld wil bloemschikken, schilderen, koersballen, sjoelen, klaverjassen of naar een muziek- of zangoptreden wil, betaalt daarvoor een klein bedrag per keer.

Hebt u nog vragen?

Wilt u meer weten over alle activiteiten of meer informatie? Meldt u zich dan bij de receptie van onze zorglocaties. De contactgegevens vindt u aan het einde van deze informatiegids.

▶ Slaaptraining: Welterusten, slaap lekker

Help ik kan niet slapen! Tips om beter te slapen! Tijdens de lessen van Natasja Borsje, natuurgeneeskundig en integraal psychosociaal therapeut, worden er handvatten gegeven om uw nachtrust te bevorderen. De docente gaat er vanuit dat elk (slaap) probleem, bijv. stress, spanning of overgang een oorzaak heeft en zoekt naar de oplossing. Gecombineerd met een heerlijke ontspannings- of klankschalenmeditatie, is deze nuttige cursus zeer plezierig voor lichaam en geest.

Natasja is BCZ registertherapeut, waardoor haar behandelingen in aanmerking komen voor vergoeding door de zorgverzekeraars. Informeer bij uw zorgverzekeraar voor een vergoeding.

Waar **Purmerend, praktijk Zielsgeluk**

Startdatum dinsdag 2 oktober t/m
20 november 2018

Lestijd 19.30 - 21.00 uur

Prijs € 89,-

Docent Natasja Borsje

Waar **Purmerend, praktijk Zielsgeluk**

Startdatum dinsdag 5 februari t/m 26 maart 2019

Lestijd 19.30 - 21.00 uur

Prijs € 89,-

Docent Natasja Borsje



▶ Mindfulness & verlies

Een (ingrijpend) verlies kan uw leven behoorlijk op zijn kop zetten. Niets is meer hetzelfde als daarvoor. Het leven gaat door en vraagt van u om op een nieuwe manier verder te gaan, ondanks dat u uw partner, baan of goede gezondheid moet missen. Echt stilstaan bij wat er in u omgaat kan dan ondersteunend zijn. Niet altijd neemt u daar de benodigde tijd voor. Aandacht geven aan gevoelens van rouw en gemis, ook al is het jaren later, helpt u om er anders naar te kijken. Mindfulness kan u helpen te ontdekken wat voor u een goede weg is om de verlieservaringen te integreren in uw leven.

Informeer bij uw zorgverzekeraar voor een vergoeding.



Waar **Castricum, zie onze website**

Startdatum dinsdag 2 oktober t/m 13 november 2018

Lestijd 10.00 - 12.00 uur

Prijs € 119,- excl. boek

Docent Margreet van Weeren & Margreet de Jongh

Waar **Alkmaar, zie onze website**

Startdatum dinsdag 5 februari t/m 19 maart 2019

Lestijd 19.30 - 21.30 uur

Prijs € 119,- excl. boek

Docent Margreet van Weeren & Margreet de Jongh

Inschrijvingsvoorwaarden

Cursusseizoen 2018-2019

➤ Inschrijving

Voor deelname aan een cursus dient u zich op te geven door het inschrijfformulier volledig in te vullen en deze op te sturen naar: Eveen, t.a.v. Cursusbureau, Postbus 68, 1440 AB, Purmerend, of cursusbureau@evean.nl
Inschrijving via de website heeft voorkeur: www.evean.nl/cursussen

Telefonisch opgeven is niet mogelijk. U schrijft zich in voor een afgeronde serie lessen. U verplicht zich tot het betalen van de totale serie lessen (uitgezonderd bewegingscursussen).

➤ Annuleren

Bij annulering tot twee weken voor de start van een cursus worden € 10,00 administratiekosten in rekening gebracht. Vanaf twee weken voor de startdatum is het hele bedrag verschuldigd.

Annuleren dient altijd schriftelijk te geschieden bij het Cursusbureau.

Beweging: U schrijft zich eenmalig in tot wederopzegging via het inschrijfformulier of de website (zie ook onder inschrijving). U kunt tussentijds schriftelijk opzeggen bij het Cursusbureau. De opzegtermijn is minimaal 4 weken en de datum van definitieve opzegging is per de 1e dag van de daarop volgende maand.

Restitutie achteraf kan niet plaatsvinden. Annuleren dient altijd schriftelijk te geschieden bij het Cursusbureau.

➤ Belangrijke informatie over cursussen

Bij onvoldoende aanmeldingen voor een cursus heeft het Cursusbureau altijd het recht een cursus te annuleren of uit te stellen zonder verplichting tot vergoeding van schade of kosten. Veelal wordt er geen les gegeven in de schoolvakanties. U wordt hierover nader geïnformeerd door de docent. Deelname aan een cursus is geheel voor eigen risico.

➤ Betalingen

De betaling gaat per machtiging; hierbij kan worden gekozen voor 1, 2, of maandelijkse termijnen. Betaling in meerdere termijnen is alleen mogelijk in de maanden dat u les heeft bij cursussen vanaf € 100,-. Indien u graag een factuur wilt ontvangen, hetzij voor de betaling of voor andere doeleinden, dan wordt hiervoor € 10,00 administratiekosten in rekening gebracht.

Heeft u eenmaal gekozen voor een manier van betalen dan kan dit niet meer worden gewijzigd.

Als een cursus niet doorgaat wordt het cursusgeld niet geïnd. Verzuim wegens door uzelf opgenomen vakantie of andere redenen worden niet gecompenseerd. Bij vaststelling van de cursusprijs is er vanuit gegaan, dat er per jaar een aantal lessen wegens feestdagen komen te vervallen. Lessen die door toedoen van het Cursusbureau vervallen, worden ingehaald.

➤ Betaaltermijnen

Betaling 1e termijn: rond de 28e van de maand

Volgende termijnen: rond de 28e van de maand

➤ Kortingsregelingen

Het Cursusbureau heeft ervoor gekozen om mensen met de laagste inkomens een korting van 12,5% op de cursustarieven te geven. U komt voor deze kortingsregeling in aanmerking als uw gezinsinkomen niet boven € 1.524,48 netto per maand uitkomt. Voor een alleenstaande geldt een inkomen van € 1.107,04 netto per maand. Voor studerende tot 27 jaar geldt het netto gezinsinkomen van de ouders; studiebeurs telt niet als inkomen. Indien u voor deze kortingsregeling in aanmerking wilt komen dient u een kopie van uw inkomensgegevens op te sturen samen met uw inschrijfformulier.

Korting kan alleen worden verstrekt op het moment van inschrijving.



Adressen

➤ ALKMAAR

Huis van de Wijk
de Alkenhorst
Schelfhoutlaan 4
1816 LG Alkmaar

Wijkcentrum
‘t Mare Nostrum
Arubastraat 2
1825 PV Alkmaar

Wijkcentrum Daalmeer
Johanna Naberstraat 77 B
1827 LB Alkmaar

➤ AMSTERDAM

Huis van de Wijk
Waterlandplein
Waterlandplein 302
1024 NB Amsterdam

Huis van de Wijk
De Evenaar
Kometensingel 189
1033 BE Amsterdam

Huis van de Wijk
De Banne
Bezaanjachtplein 243-247
1034 CR Amsterdam

Evean Kimme
Beemsterstraat 548
1024 BV Amsterdam

Evean Korthagenhuis
Amerbos 590
1025 ZZ Amsterdam

Evean Twiskehuis
Watermanstraat 2
1033 AN Amsterdam

Evean Eduard Douwes
Dekker
Schoenerstraat 11
1034 XZ Amsterdam

Evean Henriette Roland Holst
Kortvoort 100
1104 NB Amsterdam

➤ ASSENDELFT

Buurtcentrum A3
Dorpsstraat 386
1566 BR Assendelft

Evean Festina Lente
Beemsterstraat 25
1566 WP Assendelft

➤ BEVERWIJK

De Smaeckkamer
Westerhoutplein 6
1943 AA Beverwijk

➤ CASTRICUM

Cultureel Centrum
Geesterhage
Geesterduinweg 3
1902 CB Castricum

➤ EGMOND-BINNEN

Dorpshuis De Schulp
Visweg 36
1935 EC Egmond-Binnen

➤ ILPENDAM

Mevrouw Onkruid
Monnickendammerrijweg 29
1952 PL Ipendam

➤ HEERHUGOWAARD

Wijkcentrum De Horst
Van Eedenplein 5
1702 GW Heerhugowaard

Deimoshal
Deimoslaan 13
1702CK Heerhugowaard

Sporthal Zuid
Helena Nordheimland 3
1705 LM Heerhugowaard

Wijkcentrum De Zon
Brandpunt 1
1705 SK Heerhugowaard

Sportzaal Rembrandstraat
Rembrandstraat 44
1701 JC Heerhugowaard

➤ **HEILOO**

Chiron
De Hoefsmid 3
1851 PZ Heiloo

De Sluijsweijdt
Sluijsweijdt 9
1851 EM Heiloo

Theeschenkerij De Trog
Bullaan 4
1851 VW Heiloo

Ikgai Centrum
Westerweg 195
1852 AE Heiloo

De Bieb
Westerweg 250
1852 AR Heiloo

➤ **KOEDIJK**

**Ontmoetingscentrum
De Rietschoot**
Saskerstraat 22
1831 CR Koedijk

➤ **KOOG AAN DE ZAAAN**

Zaangolf
Wezelstraat 1 B
1541 LZ Koog aan de Zaan

➤ **KROMMENIE**

De Bieb Krommenie
Heiligeweg 170
1561 DM Krommenie

**Ontmoetingscentrum
De Palmboom**
Snuiverstraat 63 A
1561 HD Krommenie

Evean Rosariumhorst
Rosariumpark 2
1561 TV Krommenie

Buurtcentrum De Pelikaan
Kervelstraat 185 A
1562 AJ Krommenie

➤ **LANDSMEER**

Dienstencentrum Landsmeer
Dr. M.L. Kingstraat 2 B
1121 CP Landsmeer

Indoor centrum
Dr. M.L. Kingstraat 2 B
1121 CP Landsmeer

➤ **MONNICKENDAM**

**Sociaal-Cultureel Centrum
de Bolder**
Het Spil 1,
1141 SB Monnickendam
Evean Swaensborch
Swaensborch 11
1141 VZ Monnickendam

➤ **OOSTZAAN**

Evean Lishof
Lisweg 255
1511 XN Oostzaan

➤ **PURMEREND**

Bibliotheek Waterland
Waterlandlaan 40
1441 MP Purmerend

Cultuurhuis Wherelant
Van IJsendijkstraat 403
1442 LB Purmerend

Balans in jou
Nijverheidsweg 23
1442 LD Purmerend

Praktijk Zielsgeluk
Weerwal 18
1441 AL Purmerend

Evean Waterlandplein
Waterlandplein 5
1441 RP Purmerend

➤ **SCHOORL**

**Dorpscentrum
De Blinkerd**
Heereweg 150
1871 EM Schoorl

Dopersduin
Oorsprongweg 3
1871 HA Schoorl

➤ **SINT PANCRAS**

Dorpshuis De Geist
Vinkenlaan 7
1834 GN Sint Pancras

➤ **VOLENDAM**

Club-Buurthuiswerk
W.J. Tuijnstraat 15
1131 ZH Volendam

➤ **WESTZAAN**

**Wijkcentrum
Lambert Melisz**
Lambert Meliszstraat 29 A
1551 CT Westzaan

➤ **WORMERVEER**

Buurtcentrum De Lorzie
Marktplein 3
1521 HS Wormerveer

Evean Rietvelden
Zevenster 3
1521 JT Wormerveer

Evean Paramedisch Centrum
Iepenweg 10
1521 VG Wormerveer

Evean Acht Staten
Warmoesstraat 48
1521 CK Wormerveer

➤ **ZAANDAM**

Wijkcentrum Dirk Prins
A.G. Verbeekstraat 35
1501 RM Zaandam

Evean Oostergouw
Koningin Julianaweg 10
1502 DZ Zaandam

Buurthuis De Kolk
Klampersstraat 1
1502 VP Zaandam

Sportzaal Gibraltar
Brikstraat 6
1503 BK Zaandam

Wijkcentrum Meerpaal
Panneroodstraat 89
1503 XM Zaandam

Evean Erasmushuis
Noorderven 79
1504 AL Zaandam

**Buurtcentrum
De Poelenburcht**
Weerpad 1 A
1504 NX Zaandam

Zorgcentrum Saenden
Nova Zembla 2
1506 VD Zaandam

**Buurtcentrum
De Zeskanter**
Nieuwendamstraat 2 E
1507 JE Zaandam

Evean Westerwatering
Elsbroekplantsoen 1
1507 KL Zaandam

Evean Nieuw Groenland

Bolksbeek 151
1509 ED Zaandam

OBS de Jagersplas
Brasemermeer 23b
1509 GE Zaandam

**Ontmoetingscentrum
De Bovenkruier**
Drielse Wetering 49
1509 KP Zaandam

Sporthal de Tref
Drielse Wetering 84
1509 KR Zaandam

➤ **ZAANDIJK**

Evean Guisveld
George Gershwijnstraat 207
1544 NX Zaandijk

Wijkcentrum De Boed
Willem Dreeslaan 1
1544 SB Zaandijk

➤ **ZUIDOOSTBEEEMSTER**

**Wijkcentrum
Zuidoostbeemster**
Middenpad 2
1461 BW Zuidoostbeemster

➤ Ontvang tot 50% korting op een cursus

Doe mee aan één van onderstaande cursussen en ontvang als lid van Evean Ledenvereniging tot maar liefst 50% korting op de prijs.

- Babymassage
- Brein in beweging
- EHBO: bij kinderen, bij volwassenen (met AED) of bij Sport (+ een herhalingscursus)
- Reanimatiecursus
- Tabletcursus voor Samsung tablet of iPad (voor beginners)
- Zlim Thuis (comfortabel en veilig wonen met slimme woningaanpassingen)
- Zwanger Fit Fysio

Kijk voor het complete overzicht, data en locaties en om u aan te melden op www ledenvereniging.nl/cursussen.
Of bel de ledenvereniging,
088 – 383 20 00.

Evean Ledenvereniging

De ledenvereniging is er als u hulp kunt gebruiken. Bijvoorbeeld als u wat ondersteuning wilt om langer plezierig en zelfstandig thuis te wonen. Of wanneer u advies nodig heeft tijdens uw zwangerschap of kraamtijd. Maar ook als u tips of voordeel wilt om vitaler te leven. Wij bieden u een breed pakket producten en diensten voor elke levensfase. U ontvangt alles met korting, extra service of zelfs gratis.

Huur bijvoorbeeld gratis een borstkolf of krukken. Maak gebruik van voordelige huishoudelijke hulp of kies voor LedenHulp: ondersteuning wanneer u het wilt. Laat de klussendienst uw huis- en tuinklusjes opknappen en vraag als lid gratis acute hulp aan. En heeft u een vraag over welzijn, wonen of zorg? Dan helpen onze ledenconsulenten u altijd verder. Telefonisch of met een gratis huisbezoek.

Lid worden?

Voor € 20,50 per huishouden, per kalenderjaar bent u lid van de ledenvereniging. Sluit aan bij de 330.000 huishoudens die al lid zijn. En profiteer van korting, extra service en gratis producten. Bel voor meer informatie of om lid te worden: 088 - 383 20 00. Of kijk op www ledenvereniging.nl.

