

# Inhoud

Diverz	maakt het mogelijk	2
Diverz	hoort graag van u	3
Het Baken	levendig veel activiteiten	4
Jeugdhonk	Diverz in Heerjansdam	14
't Klankbord	volop mogelijkheden	16
Kort Ambacht Zuid	verrassend veelzijdig	19
Kubiek	bruist van de activiteiten	24
Mikado	dynamisch en actief jongerencentrum	46
Mikado	genieten in het muzikantencentrum	47
Nederhoven	peuterspeelzaal en kinderopvang	47
Xiejezo	aansprekend anders	48
Index	alle activiteiten op alfabetische volgorde	57

# Accommodaties

Kort Ambacht Zuid, Karel Doormanlaan 66, 3333 AL Zwijndrecht, 078 612 59 10

Xiejezo, Grote Beerstraat 10, 3331 TB Zwijndrecht, 078 612 76 22

*Zakelijk leider: Ahmed Kandrouche, 06 - 33616652*

Het Baken, Slagveld 99, 3332 BN Zwijndrecht, 078 612 17 11

Mikado JC, Onderdijkserijweg 201, 3331 LH Zwijndrecht, 078 619 15 27

Mikado MC, Anna Paulownastraat 3, 3331 AA Zwijndrecht, 078 620 87 33

*Zakelijk leider: Luuk de Waard, 06 - 33616648*

Kubiek, Zwaluwstraat 1, 3334 XN Zwijndrecht, 078 612 63 64

Nederhoven, Duivenvoorde 4, 3334 EH Zwijndrecht, 078 619 23 19

't Klankbord, Klarinetsingel 3, 3335 DE Zwijndrecht, 078 610 25 47

Jeugdhonk, Molenwei 1A, 2995 BL Heerjansdam, 078 677 53 03

*Zakelijk leider: Leo van Bochove, 06 - 33616647*

# Diverz

 maakt het mogelijk

Gezellige  
activiteiten  
voor u

## Activiteiten voor u

Altijd al eens een yogacursus willen doen? Zoekt u een computerclub of een leuke vorm van bewegen? Is een dj-workshop of kookcursus iets voor uw kind(eren)? Doet u graag mee aan creatieve activiteiten? Altijd al graag andere mensen willen ontmoeten? Weet u al wat wij in uw wijk organiseren? Wanneer, waar en waarmee kunnen de kinderen zich vermaken? U leest het in dit bewaarboekje, het activiteitenoverzicht 2010-2011, van Welzijnsorganisatie Diverz.

## Zoek alfabetisch of op accommodatie

Dit boekje staat boordevol leuke activiteiten voor iedereen! De medewerkers van Diverz organiseren ze en/of maken ze mogelijk. U kunt snel en eenvoudig zoeken bij de accommodatie van uw keuze. Alfabetisch zoeken naar een leuke activiteit(en) is ook mogelijk. Kijk daarvoor in de index.

## Neem voor extra activiteiten contact op met Diverz

Diverz is een dynamische organisatie die graag voor u klaar staat. Daardoor kunnen er op ieder moment activiteiten ontstaan die niet in dit boekje zijn opgenomen. Heeft u suggesties voor extra activiteiten? Heeft u vragen over extra activiteiten of speciale wensen? Neem dan contact op met Diverz. Loop gerust binnen in één van de centra of op het hoofdkantoor. Bellen kan natuurlijk ook, 078-6121976. Kijk ook eens op [www.diverz.info](http://www.diverz.info). Diverz wenst u veel plezier met het bewaarboekje en bij de activiteiten van uw keuze!

Graag tot ziens bij Diverz.

Germine Heuvel - Directeur Welzijnsorganisatie Diverz

# Diverz

hoort graag van u!

Leuke  
ideeën?  
Vertel ze  
aan ons!

## **Vertel ons uw wensen en ideeën!**

Mist u nog leuke activiteiten in dit boekje? Bel dan de sociaal cultureel werker op het hoofdkantoor! Continue ontwikkelt Diverz nieuwe activiteiten. Uw wensen en ideeën zijn van harte welkom!

## **Huur gerust een ruimte in één van onze accommodaties!**

Heeft u een gezellige of juist meer zakelijke ruimte nodig? De accommodaties van Diverz zijn te huur! Bel naar de accommodatie van uw keuze en laat u uitgebreid informeren over de mogelijkheden.

## **Word vrijwilliger in het wijkcentrum van uw keuze!**

In onze accommodaties zijn dagelijks enthousiaste vrijwilligers actief. Ze werken bijvoorbeeld als activiteitenbegeleider, sleutelhouder, barmedewerker of klusjesman. Ze maken het de bezoekers naar de zin en hebben zelf een leuke tijd! Wilt u ook deel uitmaken van een gezellig team? Bel naar één van de wijkcentra en word vrijwilliger!

## **Uitgebreide activiteiten en mogelijkheden voor jongeren!**

Diverz is bijzonder actief op het gebied van jeugd- en jongerenwerk. De activiteiten zijn dynamisch en spelen in op de behoeften. Behalve in jongerencentrum Mikado kunnen jongeren ook terecht in een aantal wijkcentra. Bel het hoofdkantoor en vraag de jongerenwerker naar de mogelijkheden.

## **Laat Diverz u helpen bij activiteiten in uw straat of buurt!**

Diverz helpt u graag bij het organiseren van uw straat- en buurtactiviteit. Van buurtbarbecue tot straatfeest, maar ook voor meer serieuze kwesties belt u naar de opbouwwerker op het hoofdkantoor.

# Het Baken: levendig veel activiteiten

Slagveld 99, 3332 BN Zwijndrecht, 078 – 612 17 11, baken@diverz.info

---

## B<sub>BB</sub>

Spierversterkende oefeningen met specifieke aandacht voor buik, billen en benen.

Dag en tijd : vrijdag 10:00-11:00 uur  
(wekelijks vanaf 27 augustus 2010).

Informatie: Marijke van Dijk , 078 - 619 84 15.

## B<sub>ingomiddag</sub>

Gezellige bingomiddag onder leiding van Anneke Lagendijk. Er is een rijk gevulde boodschappentas te winnen met de afsluitende loterij. Vooraf en in de pauze is er koffie en thee.

Dag en tijd: maandag 14:00 -16:00 uur (maandelijks),  
zaal open om 13:00 uur.

## **B**lokfluitles

Individueel, in een groepje of in het blokfluitorkest leren blokfluit spelen. Zowel voor beginners als voor gevorderden.

Dag en tijd: woensdag (wekelijks vanaf 18 augustus 2010)

Informatie: Stichting Tobe, 078 – 613 31 44

## **B**odyform 50+

Fijn en gezellig trainen om de algehele conditie op peil te houden.

Dag en tijd : donderdag 09:30-10:30 uur.

Informatie: Jacqueline Kraan , 078 - 616 00 97.

## **B**ridge

Een kaartspel dat concentratie vereist en waarbij u uw geheugen traint en logisch nadenkt.

Dag en tijd: dinsdag 19:00-23:00 uur.

Informatie: mevrouw A. Scheurwater, 078 – 619 07 24.

## C omputerclub

Leden van de club wisselen ervaringen uit, bespreken problemen en geven elkaar advies. De club is toegankelijk voor beginners en gevorderden, voor dames en heren! Kom vrijblijvend een keer langs!

Dag en tijd: zaterdag 13:00 – 16:00 uur (twee keer per maand vanaf 11 september 2010).

Kosten: € 31,- per seizoen.

## C ountry line dansen

Dag en tijd : maandag 19:00-22:30 uur.

Informatie: Danny Hansen, 06-15429685.

## C reaclub

Onder leiding van Wil Kwakernaak en met veel verschillende materialen maakt u allerlei decoratieve stukjes. Al jaren een succes! In de pauze drinken we gezellig samen koffie. Iedereen is welkom!

Dag en tijd: woensdag 09:30 – 11:30 uur en  
19:30 – 21:30 uur  
(wekelijks vanaf 8 september 2010).

Kosten: € 6,50 per maand + materiaalkosten.

Informatie: Diverz, wijkcentrum het Baken.

## Fitness voor senioren

Onder leiding van een erkende fysiotherapeut doet u oefeningen op muziek. De groepen gebruiken verschillende attributen zoals hoepels, ballen en knotsen. Samen met leeftijdgenoten blijft u in beweging en houdt u uw conditie op peil. Na afloop van de les is er koffie en thee.

Dag en tijd: donderdag 13.15 – 14.15 uur en  
14.30 – 15.30 uur,  
zitgroep: donderdag 15.30 – 16.30 uur.

## Fototentoonstelling

Een jaarlijks terugkerende historische dag met een fototentoonstelling van Oud Zwijndrecht georganiseerd door Bram Teeuw.

Dag en tijd: zaterdag 18 september 10:00 – 16:30 uur.

## Kinderkoken 8 t/m 12 jaar door Trudy van der Graaff

Dag en tijd: woensdag 15:30 – 17:30 uur (acht lessen, start 13 oktober bij voldoende animo).

Kosten: € 35,- (voor acht lessen).

Informatie: Diverz, Gemma Overduin, 06 – 336 16 704.

## Koersbal

Een gezellig, spannend en leuk spel onder leiding van Joke de Jong. Vergelijkbaar met jeu de boules, maar dan binnen. Kom gerust een kijkje nemen!

Dag en tijd: maandag 13:00 – 16:00 uur  
(wekelijks vanaf 6 september 2010).  
Kosten: € 1,60 per middag.

## Koken naar werelddeel/land

Onder professionele en gezellige begeleiding van Ronald v/d Laars is er iedere keer een ander werelddeel/land aan de beurt. U kookt en bereidt met de hele groep de door Ronald meegebrachte ingrediënten. Iedere keer minimaal een 3-gangenmenu. Na de bereiding eten de deelnemers en ruimen ze op.

Dag en tijd: woensdag 18:00 – 20:30 uur  
(een keer per maand; tien lessen).  
Kosten: € 75,- per cursus; ingrediënten rekent Ronald per avond met u af.  
Informatie: aanmelden kan voor de cursus van 2011.  
Diverz, wijkcentrum Het Baken, 078 – 612 17 11  
(09:00-12:00 uur).

## Koken - Marokkaans koken

Onder leiding van een Marokkaanse kokkin leert u de fijne kneepjes van het Marokkaans koken. U leert verschillende gerechten maken en krijgt informatie over producten en gezonde voeding. De kokkin houdt rekening met eventuele voedselallergieën.

Dag en tijd: maandag 19:00 – 21:00 uur  
(vanaf 4 oktober 2010).

Kosten: € 80,- voor acht lessen

## Koken via de Volksuniversiteit

Tapas, hartige taarten, Italiaans, Aziatisch, vegetarisch en meer.

Informatie: Volksuniversiteit Bouquet  
Hendrik-Ido-Ambacht, 078 – 681 35 43.

## Mensendieckgym

Oefeningen gericht op het verbeteren van de lichaamshouding en –beweging.

Dag en tijd: dinsdag 14:15 - 15:15 uur.  
Informatie: Caroline v/d Berg, 078 – 612 38 34.

## Oudereninloop

Onder het genot van een gezellig kopje koffie bespreken senioren de alledaagse onderwerpen of doen een spelletje. Enthousiaste, vaste vrijwilligers begeleiden de koffieochtend. Op dezelfde tijd kunt u terecht bij het zorgspreekuur van Opmaat om bijvoorbeeld uw bloeddruk te laten meten of uw suiker te laten prikken. Met Kerstmis en Pasen organiseren we een gezellig ontbijtje.

Dag en tijd: maandag en woensdag 10:00 – 11:30 uur  
(vanaf 16 augustus 2010).

Kosten: de koffie is voor eigen rekening  
(€ 0,90 per kopje).

## Peuterspeelzaal

Spelenderwijs ontwikkelen voor twee- tot vierjarigen.

Dag en tijd: maandag t/m vrijdag, ochtend- en  
middagdagdelen, in de schoolweken.

Informatie: Kinderopvang Bobo, 078 – 612 13 30,  
[www.bobokdv.nl](http://www.bobokdv.nl).

## Rolstoeldansen Duodansen en combidansen.

Dag en tijd: donderdag 19:30 - 21:30 uur.

Informatie: Lieze en Anne van der Feest, 078 – 673 33 61.

## Rommelmarkt Traditioneel, gezellig en verrassend.

Diverse spullen kopen en verkopen. Verkopers kunnen een tafel huren.

Dag en tijd: zaterdag 08:45 – 12:00 uur.

Data 2010: 4 september en 6 november.

Data 2011: 28 mei.

Kosten: tafelhuur voor verkopers € 8,- incl. twee consumptiebonnen.

## Schilderen

Workshop schilderen van bloemen, landschappen of wildlife met olieverf in de Bob Ross nat-in-nat techniek. De workshop is inclusief koffie, thee, lunch en materialen.

Dag en tijd: zaterdag en zondag 9:45 - 17:00 uur.

Informatie: Sylvia Kuiters, 078 – 612 91 84 of  
06 – 51175885.

**Creatief &  
sportief**

**Voor ieder  
wat wils**

**Rommel-  
markt**

**Levendig**

## **S**eniorenrestaurant

Ouderen eten gezellig met elkaar een maaltijd. De menu's variëren.

Dag en tijd: dinsdag 11:30 – 13:30 uur  
(wekelijks vanaf 17 augustus 2010).  
Kosten: ongeveer € 6,-, drankjes apart betalen.  
Informatie: SWOZ, opgeven bij Cor Vogelaar,  
078 – 612 17 11.

## **W**erelddansen

Onder leiding van Leni Tempelaar leert u verschillende volksdansstijlen uit verschillende landen. Een leuke manier om te blijven bewegen en soepele spieren en gewrichten te behouden.

Dag en tijd: dinsdag 10:45 - 11:45 uur  
(wekelijks vanaf 21 september 2010).

## **Y**oga

Leer de geest, het gevoel en het lichaam te beheersen.

Dag en tijd: dinsdag 19:00 – 22:00 uur.  
Informatie : Marijke v/d Harst 078-6194879.

## Yoga – Hatha

Yoga waarbij bewegen, ademen en ontspannen centraal staan.

Dag en tijd : dinsdag 9:15 - 10:15 uur  
(wekelijks vanaf 7 september 2010).

Informatie: Marga Blok, 078 – 612 48 89.

## Yoga - Opmaat

Dag en tijd: donderdag 13:00 – 14:00 uur.

Informatie: Opmaat Zorglijn, 0900-8864.

## Zalenverhuur Het Baken

Aantrekkelijke ruimtes, prijzen en mogelijkheden voor uw activiteit!

Informatie: Diverz, wijkcentrum Het Baken.

Ruimte nodig? Bel ons	Yoga	Dansen	Het Baken
-----------------------------	------	--------	-----------

# Jeugdhonk: Diverz in Heerjansdam

Molenwei 1a, 2995 BL Heerjansdam, tel. 078 – 677 53 03

---

## I nloop

In samenwerking met Stichting Honkwerk organiseert Diverz een inloop voor de jeugd. Loop dus gerust eens binnen!

Dag en tijd: dagelijks 14:00 – 22:00 uur.  
Informatie: Diverz, Theo, 078 – 677 53 03.

## K idsclub

Diverse leuke en leerzame activiteiten voor de kids van 6 t/m 12 jaar.

Dag en tijd: woensdag 14:00 – 15:30 uur (wekelijks).  
Kosten: € 1,- per keer.  
Informatie: Diverz, Suzanne Martina, 06 – 179 64 984.

## T ienerdisco

Swingen en genieten voor tieners van 10 t/m 15 jaar!

Dag en tijd: eerste vrijdag van de maand 19:00 – 22:00 uur.  
Informatie: Diverz, Suzanne Martina, 06 – 179 64 984.

# V

## oetbal

Lekker een balletje trappen. 's Winters in de zaal en 's zomers op het veld naast het Jeugdhonk.

Dag en tijd: maandagavond (wekelijks).

Informatie: Diverz, Travis Pourier, 06 – 179 64 976.

Diverz in  
Heerjans-  
dam

Voetbal

Jeugdhonk

Jongeren  
en kids

# 't Klankbord : volop mogelijkheden

Klarinetsingel 3, 3335 DE Zwijndrecht, tel. 078 – 610 25 47

---

## **B**io danza

Dag en tijd: maandagavond (wekelijks).

## **E**vangelische gemeente

Dag en tijd: zondagochtend en –middag (wekelijks).

## **J**ongerenactiviteiten

Bel voor informatie naar het hoofdkantoor van Diverz en vraag naar de jongerenwerker van Heer Oudelands Ambacht

Informatie: Diverz, jongerenwerker HOA, 078 – 619 12 76.

## **K**inderclub 6 t/m 12 jaar

Dag en tijd: dinsdag 15:30 – 17:00 uur (wekelijks).

Kosten: € 1,- per keer.

Informatie: Diverz, Gemma Overduin, 06 – 336 16 704.

## Klaverjassen

Dag en tijd: vrijdagavond (wekelijks).

## Oudereninloop U bent van harte welkom.

Senioren drinken samen een kopje koffie, praten met elkaar en doen een spelletje zoals kaarten en sjoelen. Vaste vrijwilligers begeleiden de inloop. We starten op 5 oktober feestelijk met een gratis ontbijt en veel muziek. Kom gezellig naar de inloop en neem gerust uw burens mee! Van 10:30 – 11:30 uur kunt u in 't Klankbord ook terecht voor het zorgspreekuur van Opmaat. U kunt hier onder andere uw bloeddruk laten meten en uw suiker laten prikken door de wijkverpleegkundige.

Dag en tijd: dinsdag 10:00 – 11:30 uur (wekelijks vanaf 5 oktober; feestelijke start op 5 oktober met gratis ontbijt en veel muziek).

Kosten: Koffie is voor eigen rekening (€ 0,90 per kopje).

## Zalenverhuur 't Klankbord

Voor activiteiten en bijeenkomsten kunt u gebruik maken van wijkcentrum 't Klankbord. De prijzen en mogelijkheden zullen u aangenaam verrassen!

Informatie: Diverz, Wijkcentrum 't Klankbord.

# Zitgym voor senioren

Een ervaren fysiotherapeut van Opmaat zorgt voor een programma 'op maat'. De lessen zijn vooral geschikt voor 65-plussers die niet of slecht kunnen lopen of staan.

Dag en tijd: dinsdag 11:30 – 12:15 uur (wekelijks, start op 12 oktober bij voldoende deelnemers)

Kosten: €10,- per maand  
(€6,- per maand met een zorgpas van Opmaat)

Informatie: aanmelden bij Jeanette Tros, 06-18425019

	<b>Activiteiten voor senioren</b>	<b>Idee voor een activiteit?</b>	<b>Vrijwilliger worden?</b>	<b>'t Klankbord</b>
--	-----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------	---------------------

# Kort Ambacht Zuid

**: verrassend veelzijdig**

Karel Doormanlaan 66, 3333 AL Zwijndrecht, 078 –612 59 10

---

## Combo Senioren

Dag en tijd: donderdag 09:15 – 11:30 uur (wekelijks).

## Gemeente van Apostolische Christenen

Kerkelijke bijeenkomsten en Christelijke feestdagen.

Dag en tijd: zondag 09:00 – 12:00 uur (wekelijks).

Informatie: A. Wolthuis, 06 – 55740921.

## Jongerenactiviteiten

Dag en tijd: dinsdag 15:30 – 17:00 uur (wekelijks).

Informatie: Diverz. Sefton Nickless, 06 – 33616677.

## Kinder Bijbelclub

Dag en tijd: zaterdag 09:30 – 13:00 uur (een keer per veertien dagen).

## Kidsclub KAZ voor kinderen van 4 t/m 12 jaar

Onder begeleiding van enthousiaste vrijwilligers kun je komen knutselen, spelletjes doen en buiten spelen op de omheinde buitenspeelplaats. Je krijgt wat te drinken en iets lekkers.

Dag en tijd: vrijdag (wekelijks)  
 4 t/m 7 jaar: 13:30 – 15:00 uur  
 8 t/m 12 jaar: 15:30 – 17:00 uur.

Kosten: geen.

Informatie: Diverz, Gemma Overduin, 06 – 336 16 704,  
 di/wo/vr.

## Marokkaanse vereniging

Activiteiten voor kinderen en ontspanningsactiviteiten voor jongeren.

Dag en tijd: vrijdag 17:00 – 24:00 uur,  
 zaterdag en zondag 10:00 – 24:00 uur.

Informatie: Mesaoud Abdellaoui, 06 – 17812585.

Knutselen, spelletjes, buiten spelen	Jong en oud	Cursussen	Kort Ambacht Zuid
---	-------------	-----------	-------------------------

## **N**aailes volwassenen beginners en gevorderden

Breng zelf uw stoffen mee en leer onder begeleiding zelf kleding maken. Naaimachines en patroonboeken zijn aanwezig.

Dag en tijd: woensdag 09:00 – 11:00 uur (tien lessen).

Kosten: € 25,-.

Informatie: aanmelden bij Diverz, Linda van der Wal,  
ma/wo-ochtend/do, 06 – 336 16 675,  
l.vanderwal@diverz.info

## **S**interklaasfeest

Dag en tijd: informatie volgt.

## **S**<sub>PA</sub> Service Punt Arbeid.

Dag en tijd: maandag t/m vrijdag 09:00 – 17:00 uur  
(wekelijks).

Informatie: Monique Seinen, 078 – 631 58 58.

## Taalles

De organisatie Overbruggen geeft taalles aan mensen die al langer in Nederland zijn en aan nieuwkomers.

Dag en tijd: maandag t/m vrijdag  
09:00 – 12:00 uur en 13:00 – 16:00 uur.  
Informatie: Andrew Thomas, 010 – 850 10 36.

## Vrouweninloop

Onder het genot van een kopje koffie komen vrouwen uit verschillende culturen bij elkaar. Het eerste half uur bestaat uit bewegen. Daarna kunt u koffie drinken, meedoen aan een (creatieve) activiteit of luisteren naar interessante informatie over een bepaald onderwerp.

Dag en tijd: vrijdag 09:00 – 11:30 uur (wekelijks).  
Kosten: gratis toegang.  
Informatie: Diverz, Linda van der Wal, ma/wo-ochtend/do,  
06 – 336 16 675.

Nederlands  
leren?

Naailes

Kinder-  
activiteiten

Vrouwen-  
inloop

## Zalenverhuur Kort Ambacht Zuid

Voor activiteiten en bijeenkomsten kunt u gebruik maken van het wijkcentrum.

Informatie: Diverz, A. Kandrouche, 06 – 336 16 652.

Ruimte  
nodig?  
Bel ons

Voor  
iedereen!

Kom en  
doe mee

Kort  
Ambacht  
Zuid

# Kubiek: bruist van de activiteiten

Zwaluwstraat 1, 3334 XN Zwijndrecht, 078 – 612 63 64  
kubiek@diverz.info, www.kubiek.diverz.info.

---

**Wij houden u graag continue op de hoogte van onze nieuwste activiteiten en cursussen. Daarvoor hebben wij de e-mailservice opgestart. Geef ons uw e-mailadres en wij informeren u maandelijks over eenmalige cursussen, beurzen, workshops en nieuwe activiteiten. Kijk voor de startdata van de activiteiten op de website of op het activiteitenrooster.**

## **B**ewegen 40/60 jaar

Op een rustige, prettige manier werken aan uw gezondheid en conditie onder leiding van een gediplomeerd docente. Breng een grote badhanddoek mee en beweeg mee op de muziek. Ervaar zelf dat uw spieren soepeler en uw botten sterker worden.

Dag en tijd: woensdag 10:45 – 11:45 uur (wekelijks).

Kosten: € 11,50 per maand.

Gezond  
bewegen

Biljarten

Bingo

Kom en  
doe mee

## Bewegen op muziek    gezellig en goed voor de conditie

Iedere twee weken op een andere manier gezellig, goed en gezond bewegen op muziek zoals bodyconditie, pilates, combidance, grondoefeningen, een beetje Salsa, een beetje Zumba enzovoort. Onze enthousiaste, ervaren docente zet op stimulerende, vrolijke wijze de juiste 'toon'.

Dag en tijd:        woensdag 20.30 – 21.30 uur  
 Kosten:             € 14.00 per maand  
                           Breng zelf een grote handdoek mee.

## Biljarten

Mannen en vrouwen spelen het biljartspel in clubverband.

Dag en tijd:        dinsdag en donderdag  
                           19:30 – 22:30 uur (wekelijks).  
 Kosten:             € 8,- per maand.

## Biljarten voor vrouwen

Vrouwen die willen biljarten kunnen lid worden van deze gezellige groep.

Dag en tijd:        woensdag 09:30 – 12:00 uur (wekelijks).  
                           donderdag 09:30 – 12:00 uur oefenen.  
 Kosten:             € 8,- per maand.

## Biljarten vrij spel voor iedereen

Vrij biljarten op de klok per 30 minuten € 0,50.

Dag en tijd: wanneer het programma het toelaat.

## Biljartles voor mannen 55+

Dag en tijd: vrijdag 09:30 – 12:00 uur (wekelijks).  
donderdag 09:30 – 12:00 uur oefenen.

Kosten: € 8,- per maand.

## Bingo

Spanning, gezelligheid, mooie prijzen en grandioze hoofdprijzen. De bingoavonden bezorgen u een leuke familieavond, een uitstapje met vrienden en kennissen en een ontspannen begin van het weekend. U maakt kans op prachtige prijzen en heeft alle gelegenheid om een hapje en een drankje te nuttigen.

Dag en tijd: vrijdag vanaf 19:30 uur.

Data 2010: 27 augustus, 24 september, 29 oktober,  
26 november en 17 december

Data 2011: 28 januari, 25 februari, 25 maart, 29 april,  
27 mei en 24 juni

**B**odygym      Gym voor uw body; gym voor het gehele lichaam.

Werken aan buik- en rugspieren voor een stabielere romp en fitter lichaam. Tien minuten warming-up, spierversterkende oefeningen en een cooling-down. Voor variatie tijdens de lessen maken we gebruik van onder andere gewichtjes, dynabands, steps, ballen en andere attributen. De muziek stimuleert u om het te houden. Doe lekker mee en bouw aan uw conditie.

Dag en tijd:      woensdag 19:30 – 20:30 uur (wekelijks).

Kosten:            € 14,- per maand.

**B**ridgeclub      Gezellige club bridgers.

Dag en tijd:      donderdag 13:30 – 16:30 uur  
(een keer per veertien dagen).

Informatie:      Ina Bras, 078 – 7852044 of 06 - 28804702.

**B**ridgeclub '85

Een gezellige vereniging die bestaat uit ervaren en beginnende bridgers. In competitieverband beoefenen de leden de denksport. Ze doen wedstrijdervaring op en verbeteren hun spel.

Dag en tijd:      donderdag 19:30 – 22:30  
(van begin september tot eind mei).

Informatie:      A. Bravenboer, 078 – 612 11 35 en Tiny Hepp,  
078 – 612 42 32.

# C

## omputercursussen

Deelnemers krijgen perfecte begeleiding. Alles wordt stap voor stap uitgelegd afgestemd op uw tempo en behoefte. Eventueel kunt u een cursusboek aanschaffen om thuis te kunnen oefenen. We bieden u verschillende computercursussen:

- kennismaken met de computer voor volwassenen (acht lessen),
- Word/Windows (acht lessen),
- Word 2 voor gevorderden (acht lessen),
- internet en e-mail (zes lessen),
- veilig PC-gebruik Workshop (twee lessen),
- combicursus computer (acht lessen) en
- cursus digitale fotobewerking (Ulead Photo Express) voor beginners die enigszins ervaren zijn in computergebruik (vijf lessen van elk 1 uur en 50 minuten).

Dag en tijd: donderdag 09:00 – 10:30, 10:45 – 12:15 en 19:00 – 20:30 uur (cursussen starten bij voldoende aanmeldingen).

Kosten: digitale fotobewerking: € 100,- (vooruitbetaling € 15,- bij aanmelding)

Informatie: aanmelden Diverz, Wijkcentrum Kubiek, tussen 9.00 en 12.00 uur, 078 – 612 63 64.

	<b>Computer-cursussen</b>	<b>Word</b>	<b>Internet en e-mail</b>	<b>Digitale foto-bewerking</b>
--	---------------------------	-------------	---------------------------	--------------------------------

## Familieopstellingen

Een cursus met circa 10 personen waardoor u een beter innerlijk beeld krijgt met nieuwe mogelijkheden en meer ruimte voor respect, liefde en trouw. De basis ligt in een thema of vraag uit uw dagelijks leven. Aan de hand daarvan wordt uw situatie uitgelicht waardoor u inzicht krijgt in de dynamiek van uw familiesysteem en de patronen die een belemmerende werking hebben. Een familieopstelling vraagt om een open houding. De nieuwe inzichten zijn soms confronterend, soms rustgevend en hebben een diepe, lange doorwerking. De cursus wordt zorgvuldig begeleid.

Informatie: Gert Blom, 078 – 616 33 43 of 06 – 51506710,  
<http://familieopstellingen.web-log.nl>

Familieop-  
stellingen

Samen  
fietsen

Hobbyclub

Jeu de  
boules

**F**ietsclub Vrijheid-Blijheid Samen fietsen is leuker dan alleen.

Per keer leggen de deelnemers ongeveer 35 km in twee uur af.

Dag en tijd: woensdag 09:30 – 12:00 uur (wekelijks april-september, zolang het weer het toelaat).

Informatie: Elly Fawzi, 078 – 612 51 82.

Een dagtocht bestaat uit 50/60 km en begint met koffie of thee. Onderweg rusten we voldoende. Soms stoppen we voor koffie of thee (op eigen kosten) en soms gewoon bij een bankje (reken hierop i.v.m. lunch).

Dag en tijd: woensdag 09:00 verzamelen; 09:30 uur vertrek (eerste woensdag van de maand)

Informatie: Elly Fawzi, 078 – 612 51 82.

**H**obbyclub

Gezellig met elkaar creatief bezig zijn onder het genot van een kopje koffie en een praatje. Onder leiding van enthousiaste dames maken we bijvoorbeeld kaarten en andere handvaardigheidwerkjes.

Dag en tijd: vrijdag 09:30 – 11:30 uur (wekelijks).

Kosten: € 0,80 per keer.

## I nternetcafé Volwassenen

Op zoek naar kennis, informatie of een vakantiebestemming?  
Kom surfen en boek online uw vakantie! Deskundige  
begeleiding is aanwezig.

Dag en tijd: donderdag 09.30 - 12.00 uur (wekelijks).  
Kosten: € 1,50 per half uur.

## J eu de boules 55+ vrij spelen

Op de baan achter Kubiek kunt u een balletje gooien. U kunt  
zelf ballen meenemen of die van Kubiek gebruiken.

Dag en tijd: maandagmiddag t/m vrijdagochtend tussen  
09:30 en 12:00 uur en 13:30 en 16:00 uur.  
Kosten: € 1,30 per persoon.

## K laverjassen

Dag en tijd: maandag 13.30 – 16.30 uur.  
Kosten: € 1.00 per keer  
Informatie: graag vooraf aanmelden op werkdagen van  
9.00 tot 12.00 uur via tel. 078-6126364

**K**oersbal 55+ Rol de bal zo dicht mogelijk bij de “jack”.

Plezierig en gezellig voor iedereen.

Dag en tijd: donderdag 09:30 – 12:00 uur (wekelijks).

Kosten: € 1,50 per keer.

**K**oken - Indonesisch koken voor beginners

Mevrouw Ellen Kouwenhoven leert u de fijne kneepjes van de Indonesische keuken. Wat zijn de specifieke ingrediënten en waar kunt u ze kopen? U krijgt tips en recepten. De avonden zijn gezellig en de kookresultaten eten de deelnemers aan het einde van de les op.

Dag en tijd: maandag 19:30 – 22:00 uur (tien lessen).

Kosten: € 105,- inclusief ingrediënten (u hoeft niets aan te schaffen, alles staat voor u klaar)

Informatie: aanmelden op werkdagen, 078-6126364, van 9.00 tot 12.00 uur

Indonesisch koken	<b>Koersbal</b>	Line-dance	<b>Voor iedereen!</b>
-------------------	-----------------	------------	-----------------------

## Koken - Indonesisch koken voor gevorderden

Voor iedereen die de beginnerscursus heeft gevolgd.

U kunt direct doorgaan met de cursus Indonesisch koken voor gevorderden.

Dag en tijd: maandag 19.30 – 22.00uur (zes lessen, indien mogelijk aansluitend aan de beginnerscursus, start bij voldoende deelnemers)

Kosten: € 66,- inclusief ingrediënten

Informatie: 078 – 612 63 64

## L

### ine-dance

Onder deskundige leiding zonder partner dansen en tevens werken aan uw conditie. We dansen niet alleen op country muziek, maar op veel verschillende soorten muziek met het juiste ritme. De lessen zijn absoluut niet saai. De deelnemers dansen vol passie in een lekker tempo.

Dag en tijd: maandag 14:00 – 15:30 uur (wekelijks).

Kosten: € 14,- per maand.

Dag en tijd: Vrijdag 10:00 – 11:45 uur (wekelijks).

Kosten: € 12,- per maand.

## Mandala tekenen

Spelen met krijt en kleurpotloden binnen een cirkel op papier. Met uw eigen creativiteit ontwikkelt u fantasiefiguren. U hoeft niet goed te kunnen tekenen. Graag willen tekenen is veel belangrijker. Mandala betekent cirkel.

Uitgaande van de cirkel werken we met persoonlijke symbolen, ritmische principes, kleur- en spiegeltechnieken. U maakt intuïtieve en heel persoonlijke mandala's.

Dag en tijd: maandag 13:30 – 15:30 uur (zes lessen).  
 Kosten: € 60,- voor zes lessen + € 7,50 voor papier en theoriebladen.

## Masseren leren

U leert een westerse (Zweedse) massage gericht op ontspanning van huid en spieren.

Dag en tijd: woensdag 19:30 – 21:15 uur (tien lessen, start bij voldoende animo)  
 Kosten: € 180,- (voor tien lessen, 20% korting met Rivaspas).  
 Informatie: Rivas Zorggroep, 0900 – 8440 (lokaal tarief).

## **M**eer Bewegen Voor Ouderen (MBVO Gymnastiek 55+)

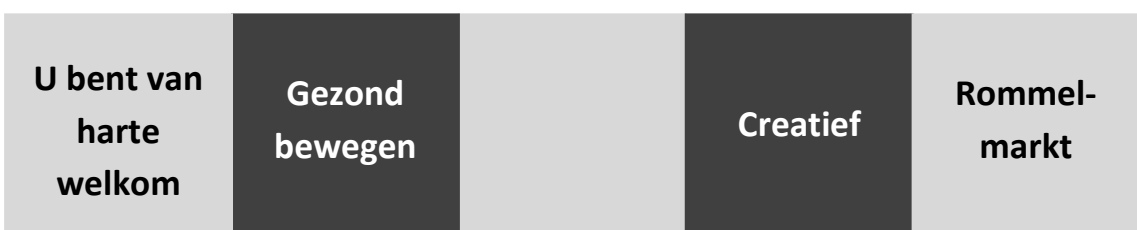
Onder enthousiaste leiding en met veel plezier en gezelligheid doet u basisoefeningen om de conditie op peil te houden. De ervaren docente zorgt elke week weer voor veel verschillende variaties, aangepast aan leeftijd en conditie. Bij de oefeningen worden diverse materialen gebruikt zoals hoepels, ballen en flexibele slangen. Kom gerust eens geheel vrijblijvend een uurtje meedoen!

Dag en tijd: woensdag 9:30 – 10:30 uur (wekelijks).  
Kosten: € 11,50 per maand.

## **O**pen huis

Onze ontmoetingsruimte met gezellig bar is open voor u! U bent van harte welkom.

Dag en tijd: maandag t/m vrijdag 19:30 – 23:00 uur.



**P**ottenbakken/Keramiek      Zeer geliefde creatieve bezigheid.

Gestimuleerd door ervaren docenten die u diverse technieken bijbrengen, leiden uw aanleg en inbreng tot mooie kunstwerken. Eén keer per jaar stellen we de kunstwerken tentoon. Dan kunt u ook enkele kunstwerken kopen.

Dag en tijd:      woensdag en donderdag 19:30 – 21:30 uur  
 (wekelijks).

Kosten:            € 20,- per maand + de gebruikte klei.

**R**echtswinkel      Spreekuur om mensen te informeren.

Informatie over rechten en advies over waar recht te halen is.

Dag en tijd:      woensdag 19:30 – 20:30 uur (wekelijks).

Kosten:            adviezen zijn gratis. U betaalt een bijdrage in de administratiekosten.

**R**ommelmarkt

Altijd weer verrassend voor kopers en verkopers van spulletjes. Verkopers kunnen voor € 8,- een tafel huren, te betalen bij aanmelding. Aanmelden kan op werkdagen 09:00 – 12:00 uur.

Dag en tijd:      zaterdag 09:30 – 13:00 uur.

Data 2010:        11 september en 13 november

Data 2011:        15 januari, 12 maart en 14 mei

## Schaken

Niet in competitieverband en ook niet met een klok maar gewoon gezellig met elkaar schaken en de geest soepel houden. De groep bestaat uit heren. Iedereen die de grondbeginselen van het schaakspel beheerst, kan deelnemen.

Dag en tijd: dinsdag 09:30 – 12:00 uur (wekelijks).  
Kosten: € 3,50 per maand.

## Schildercursus

Voor iedereen die het leuk vindt om een penseel te hanteren organiseren we een cursus waarin diverse technieken, materiaalkennis, kleurgebruik en vlakverdeling aan bod komen. Er is veel aandacht voor verschillende ondergronden zoals perspex, mdf, rijstpapier en bananenblad, maar ook voor de traditionele ondergronden. De enthousiaste en deskundige docente Joke Hartog verzorgt het materiaal voor de eerste les. Daarna weet u welk materiaal u het beste kunt aanschaffen.

Dag en tijd: maandag 13.30 – 15.30 uur (10 lessen)  
(vanaf 13 september)  
Kosten: € 65,-  
Informatie: vol is vol. Aanmelden via  
administratiekubiek@diverz.info of  
078-6126364, werkdagen 9.00 - 12.00 uur.

## S martlappenkoor

Een groep gezellige dames met drie accordeonisten en een dirigent beschikken over een uitgebreid repertoire en treden regelmatig op. Het koor oefent de meezingers, zeemansliedjes en liedjes van toen in Kubiek.

Dag en tijd: woensdag 20:00 – 22:00 uur (wekelijks).  
Informatie: Ada v. d. Wulp, 078 – 610 00 70.

## S win Voices

Dag en tijd: maandag 20:00 – 22:00 uur (wekelijks).

## T afeltennis 55+

Met elkaar een balletje slaan en werken aan de conditie, een babbeltje maken onder het genot van een kopje koffie of thee, gezelligheid en sociale contacten dat wil toch iedere 55-plusser.

Dag en tijd: donderdag 09:30 – 12:00 uur (wekelijks).  
Kosten: € 5,- per maand.

# Tai Chi

Bereik een betere gezondheid en harmonie tussen lichaam en geest door het geconcentreerd uitvoeren van langzame, gracieuze bewegingen. Tai Chi is een traditionele Chinese sport die bevorderlijk is voor de bloedsomloop, ademhaling, concentratievermogen en gemoedsrust.

Dag en tijd: beginners  
maandag 20:50 – 22:00 en  
dinsdag 14:30–15:45 uur.  
Kosten: € 15,- per maand.

Dag en tijd: gevorderden  
maandag 19:15 – 20:45 uur en  
dinsdag 13:00 – 14:30 uur.  
Kosten: € 11,50 per maand.

Zingen

Tekenen en  
schilderen

Gezondheid

Word  
vrijwilliger!

## Tekenen, schilderen, aquarelleren

De basisvaardigheden tekenen, schilderen en aquarelleren komen aan bod. U leert verschillende methoden zoals perspectief tekenen, landschappen en bloemen, pastel en aquarel, kleuren mengen en het gebruik van primaire en secundaire kleuren. Ervaring is niet nodig. Uw kunstwerk komt uit uw hart. De begeleiding is in handen van Koos v/d Sterre.

Dag en tijd: dinsdag 10:00–12:00, 13:30–15:30,  
19:00–21:00.

Kosten: € 65,- voor tien lessen + een bijdrage aan de docent voor de gebruikte materialen.

## Vocalgroup Blue Note

Onder leiding van Riet Moerman zingt de groep a capella in close-harmony stijl. Ze repeteren in Kubiek.

Dag en tijd: donderdag 19:45 – 22:00 uur (wekelijks).

Informatie: Jeanne v.d. Net, 078 – 616 27 10.

## Vrijdagavond- en Weekendactiviteiten in Kubiek

Kaarten, stildansen, mosselavonden, countryavonden en modeshows zijn slechts enkele van de vele activiteiten die op vrijdagavond en in het weekend in Kubiek worden georganiseerd. Via de posters, website, e-mail, nieuwsbrief en de lokale media houden we u graag op de hoogte.

Dag en tijd: vrijdag 19:00 – 24:00 uur, zaterdag en zondag.

## Vrijwilligers gezocht!

Wij zijn dringend op zoek naar begeleiders voor diverse (weekend)activiteiten, barmedewerkers, sleutelhouders en klusjesmannen. Zet uw vrije tijd nuttig en prettig in en kom ons enthousiaste team versterken!

## Vrijwilligerspas

Bent u vrijwilliger en wilt u daar uw voordeel mee doen? Laat het ons even weten. Wij kunnen voor u een vrijwilligerspas aanvragen waarmee u recht heeft op vele voordeeltjes zoals bijvoorbeeld vrijkaarten voor theatershows, gratis toegang tot het naaimachinemuseum, een gratis nagerecht en zes flessen wijn halen, vijf betalen.

## **W**andelen senioren

De paden op, de lanen in..... gezellig en sportief samen wandelen. Verzamelen bij Kubiek. Vooraf bespreken we de bestemming en onderweg gaan we natuurlijk koffie drinken. Bij slecht weer leggen de wandelaars een kaartje en doen ze een spelletje in Kubiek. Kom naar Kubiek en wandel mee!

Dag en tijd: dinsdag 10:00 – 12:00 uur (wekelijks).

## **W**eight Watchers

Dag en tijd: maandag 19:15 – 20:30 uur.

Informatie: Weight Watchers.

Wandelen

Afvallen

Gezondheid

Bewegen

# Yoga

Iedereen kan meedoen, ongeacht lichamelijke en geestelijke conditie. Een eeuwenoude filosofie waarbij u met lichaams-oefeningen, ademhalingsoefeningen, ontspanningstechnieken, meditatie en informatie over de filosofische achtergrond werkt aan het in stand houden en verbeteren van de lichamelijke en psychische gezondheid. Deelnemers worden rustiger en evenwichtiger. Het lichaam wordt soepeler. Yoga is niet dwingend en niet gericht op prestatie. Dus neem een badhanddoek mee en ervaar zelf wat yoga voor u kan betekenen.

Dag en tijd: maandag 19:15 – 20:45 uur en  
20:45 – 22:15 uur (wekelijks).

Kosten: € 20,50 per maand.

Dag en tijd: donderdag 10:00 – 11:00 en  
11:30 – 12:30 (alleen voor dames) (wekelijks).

Kosten: € 15,- per maand.

	<b>Yoga</b>	<b>Iedereen kan meedoen</b>	<b>Ontspan en relax</b>	<b>Ervaar het zelf</b>
--	-------------	-----------------------------	-------------------------	------------------------

## Zalenverhuur Kubiek

Voor activiteiten, bijeenkomsten en vergaderingen kunt u gebruik maken van wijkcentrum Kubiek. Kubiek is bijzonder geschikt voor gezellige feestjes, serieuze besprekingen, oefenruimte voor uw vereniging, ruimte om uw activiteit uit te voeren, enz. De prijzen en mogelijkheden zullen u aangenaam verrassen!

Informatie: Diverz, wijkcentrum Kubiek, Leo van Bochove, 078 – 612 63 64.

## Zelfmaakmode

Leer onder deskundige begeleiding kleding maken voor uzelf en/of uw kind(eren). Volg de mode op de voet voor een betaalbare prijs. De cursus zelfmaakmode werkt dus kostenbesparend en is erg leuk om aan mee te doen!

Dag en tijd: woensdag 09:30 – 11:30 uur (tien lessen).

Kosten: € 75,- voor tien lessen exclusief materiaal.

Ruimte nodig?		Zelfmaakmode	Kubiek	Veel mogelijkheden
---------------	--	--------------	--------	--------------------

### Inschrijven korte cursus

Voor deelname aan een korte cursus betaalt u € 15,- inschrijfkosten. Dit bedrag dient u te voldoen bij inschrijving. Zonder dit bedrag staat u niet ingeschreven en kunnen andere deelnemers uw plaats innemen. De start van een korte cursus is altijd afhankelijk van het aantal deelnemers. De genoemde datum is een streefdatum. Pas als er voldoende inschrijvingen zijn, verneemt u van ons op welke dag en tijdstip de cursus definitief plaats gaat vinden en wanneer het cursusgeld betaald moet worden. Als u na ontvangst van onze bevestigingsbrief besluit niet deel te nemen, stellen wij het op prijs als u ons dit laat weten. Indien u zonder opgaaf van gegronde reden of zonder tijdige afmelding niet naar de cursus komt, ontvangt u geen restitutie van het inschrijfgeld (€ 15,-).

### Duur van de inschrijving

Bij doorlopende activiteiten bent u na inschrijving doorlopend deelnemer. Dit stopt niet automatisch bijvoorbeeld aan het eind van een seizoen. Om de inschrijving te beëindigen dient u zelf op te zeggen.

### Betalen contributie

U dient te betalen op de eerste dag van een maand waarop u aan een activiteit deelneemt. Na betaling tekenen wij uw contributiekaart, die u ontvangt bij inschrijving, af; dit is uw betalingsbewijs. De contributiebedragen zijn gebaseerd op hele maanden. Tijdens feestdagen, in uw vakanties en in de schoolvakanties betaalt u door, met uitzondering van de maanden juli en augustus. Voor lessen die op andere dagen uitvallen biedt Kubiek u een inhaalmogelijkheid of wordt het maandbedrag aangepast. U betaalt zolang er lessen worden gegeven. Dit kan dus per cursus verschillend zijn.

### Opzeggen

Opzeggen kan per de eerste van een maand. U heeft een opzegtermijn van een maand. Als u dus voor de eerste van een maand opzegt, moet u nog de eerstvolgende maand doorbetalen. Opzeggen moet u schriftelijk op het kantoor van Kubiek doen.

### Roken

In Kubiek mag niet worden gerookt. In de rookhut op onze binnenplaats kunt u wind- en regenvrij roken.

# Mikado : dynamisch en actief jongerencentrum

Onderdijkserijweg 201, 3331 LH Zwijndrecht, tel. 078 – 6 19 15 27

---

**D**isco voor jongeren van 14 t/m 18 jaar

Dag en tijd: laatste zaterdag v/d maand, 20:00 – 24:00 uur.

Informatie: Diverz, Mike Kruidenier, 06 – 179 64 988.

**J**ongerenactiviteiten

Diverz organiseert leuke en uitdagende activiteiten voor jongeren. De planning en inhoud zijn aan verandering onderhevig. Ze zijn dynamisch en ontwikkelen zich snel om optimaal te kunnen aansluiten bij de behoeften.

Dag en tijd: dins-, woens- en donderdag 19:00 – 21:30 uur.

Informatie: Fatima Plomp, 06 – 336 16 653 (di/do),  
Suzanne Martina 06 – 179 64 984 (di),  
Mike Kruidenier, 06 – 179 64 988 (wo),  
Lorenzo Dollart, 06 – 336 167 02 (wo/do).

**T**ienerdisco

Dag en tijd: eerste vrijdag v/d maand, 19:00 – 22:00 uur.

Informatie: Diverz, Suzanne Martina, 06 – 179 64 984 en  
Sedat Kus, 06 – 336 16 654.

# Mikado

**: genieten in het muzikantencentrum**

Anna Paulownastraat 3, 3331 AA Zwijndrecht, tel. 078 – 620 87 33

---

**O**efencabines voor muzikanten

Muzikanten ontmoeten elkaar in Mikado. Daar vinden ze uitstekend geïsoleerde oefencabines en een fijne lounge-ruimte. Een uitgebreide backline is aanwezig. Bel voor meer informatie en reserveringen naar het muzikantencentrum.

# Nederhoven

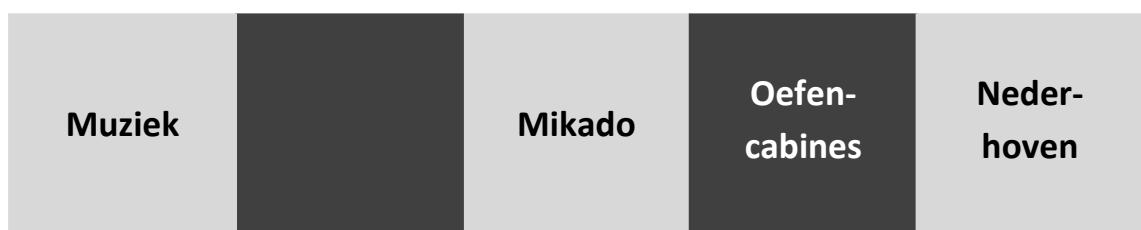
**: peuterspeelzaal en kinderopvang**

Duivenvoorde 4, 3334 EH Zwijndrecht, tel. 078 – 619 23 19

---

**P**euterspeelzaal en kinderopvang

In het wijkcentrum is kinderopvang en een peuterspeelzaal van Stichting Kinderopvang Zwijndrecht gevestigd.



# Xiejezo : aansprekend anders

Grote Beerstraat 10, 3331 TB Zwijndrecht, 078 – 612 76 22,  
xiejezo@diverz.info

---

## Bingo

Gezellige avond, leuke prijzen, lekkere hapjes en drankjes.

Dag en tijd: iedere eerste zaterdag van de maand,  
behalve in de zomervakantie, 19:30 – 23:00 uur

Data 2010: 2 oktober, 6 november, 11 december.

Data 2011: 15 januari, 5 februari, 5 maart, 2 april, 7 mei,  
4 juni, 2 juli.

## Bridgeclub 'De Devel' – onder de paraplu van de Nederlandse Bridge Bond

Competitie en gezelligheid voor iedereen. Heeft u veel of een beetje kennis van bridgen en vindt u het leuk om mensen te ontmoeten die zich in competitieverband bezighouden met deze sport? Het bestuur heet u van harte welkom.

Dag en tijd: maandag 19:00 – 23:00 uur (wekelijks).  
 Informatie: aanmelden graag o.v.v. uw speelsterkte.  
 Dick Dammers, voorzitter, 078 – 619 25 63,  
 neddam@planet.nl of Willemien Dingemans,  
 secretaris, 078 – 610 19 58,  
 willemien.dingemans@planet.nl

## Fietsles

Wilt u graag leren fietsen? Dat kan op het plein bij Xiejezo. Later gaan we natuurlijk ook op straat oefenen en de verkeersregels leren. Als u de cursus met goed gevolg afsluit, ontvang u een certificaat. Het is wenselijk een eigen fiets mee te brengen. Mocht dit niet mogelijk zijn dan zijn er fietsen aanwezig.

Dag en tijd: woensdag en vrijdag 09:00 – 11:00 uur  
 (veertien lessen).  
 Kosten: € 25,- (voor veertien lessen; te betalen bij  
 aanvang van de cursus).  
 Informatie: Diverz, Linda van der Wal, 06 – 366 16 675,  
 ma/wo-ochtend/do.

## Gym 50+ Swinhove

In de lessen komen zoveel mogelijk spieren aan bod.

Dag en tijd: maandag 13:30 – 14:30 uur (wekelijks).  
Informatie: Swinhove, 078 – 612 25 97.

## Gymnastiek voor senioren

In de lessen komen zoveel mogelijk spieren aan bod. We maken gebruik van materialen zoals een tennisbal of elastiek.

Verschillende oefeningen doen we op muziek. Alles op een niveau waarop iedereen kan meedoen.

Dag en tijd: dinsdag 10:30 – 11:30 uur (wekelijks).  
Informatie: Mary van der End, 078 – 612 76 22.

## Home-Start Humanitas

Home-Start biedt gezinnen met jonge kinderen een steuntje in de rug. Iemand die zelf opvoeder is (geweest) en die weet dat de dingen niet altijd lopen zoals je graag zou willen, brengt regelmatig een bezoekje aan deze gezinnen.

Dag en tijd: maandag 08:30 – 12:30 uur en woensdag + donderdag 08:30 – 17:00 uur (wekelijks).  
Informatie: Humanitas, Sara Fathallah, 078 – 619 03 50.

## Jongerenactiviteiten

Bel voor informatie naar het hoofdkantoor van Diverz en vraag naar de jongerenwerker van Noord

Dag en tijd: maandag 19:00 – 22:00 uur (wekelijks).

Informatie: Diverz, Sefton Nickless, 06 – 33616677.

## Kinder knutselclub voor kinderen van 4 t/m 12 jaar

Gezellig knutselen in twee aparte ruimtes of als het mooi weer is, buiten spelen of voetballen.

Dag en tijd: woensdag 13:30 – 15:00 uur (wekelijks).

Kosten: € 0,50 per keer.

Informatie: Diverz, Gemma Overduin, 06 – 336 16 704, di/wo/vr.

## Mandalatekenen

Een mandala is een cirkelvormig symbool. Tijdens de cursus maak je kennis met het ontwerpen van verschillende soorten mandala's. Mandala is spelen met vormen en lijnen in een cirkel vanuit een middelpunt.

Dag en tijd: donderdag 19:00 – 22:00 uur.

Informatie: A. Velthuisen, 078 – 612 39 04.

## **N**aailes voor volwassenen

Breng zelf uw stoffen mee en leer kleding maken. Naaimachines en patronen zijn aanwezig.

Dag en tijd: maandag 09:30 – 11:30 uur (tien lessen).

Kosten: € 25,- (voor de hele cursus).

Informatie: Diverz, Linda van der Wal, 06 – 366 16 675,  
ma/wo-ochtend/do.

## **N**ederlands leren

Les in de Nederlandse taal voor mensen die al langer in Nederland zijn en voor nieuwkomers.

Dag en tijd: maandagmiddag, dinsdagmiddag en  
vrijdagochtend.

Informatie: Organisatie Agens Nederland, 076 – 524 66 99  
of 06 – 22231245.

Kom en  
doe mee

**Naailes**

**Nederlands  
leren**

Para-  
normale  
beurs

## Octo-art schilderswerkgroep

Een amateurschildersgroep die onder begeleiding van een docent of naar eigen inzicht schildert met acryl-, aquarel- of olieverf.

Dag en tijd: donderdag 19:00 – 22:30 uur  
(een keer per twee weken).

Informatie: A. van Bokhove, 078 – 619 65 65.

## Ouderkamer Noord

De ouderkamer organiseert activiteiten op het gebied van onderwijs, opvoeding, gezondheid, ontspanning, woonomgeving en cultuur. Ouders van kinderen in de leeftijd van 0 t/m 14 jaar zijn van harte welkom.

Dag en tijd: woensdag 08:45 – 11:30 uur (wekelijks).

Informatie: Tlaitmas Allali, 06 – 16877856.

## Paranormale beurs

Dag en tijd: zondag 3 oktober 2010 en in maart 2011  
11:00 – 17:00 uur.

Informatie: Marianne, 078 – 612 18 29.

## Rommelmarkt      Gezellig en verrassend.

U kunt er diverse spullen kopen en verkopen.

Dag en tijd:      zaterdag 09:00 – 13:00 uur  
Data 2010:      27 november.  
Data 2011:      12 februari, 26 maart en 21 mei.  
Kosten:      tafelhuur voor verkopers € 8,- incl. een  
consumptiebon voor koffie of thee.  
Informatie:      Diverz, Xiejezo, 078 – 612 76 22,  
xiejezo@diverz.info.

## Seniorenrestaurant

Ouderen eten gezellig met elkaar een maaltijd. De menu's variëren.

Dag en tijd:      donderdag 12:00 – 13:00 uur.  
Kosten:      Ongeveer € 6,-.  
Informatie:      SWOZ, opgeven bij  
Gerda Leuver, 078 – 619 27 24.

## Sinterklaasfeest

Dag en tijd:      december 2010, meer informatie volgt.  
Informatie:      Diverz, Xiejezo, 078 – 612 76 22.

## V oedselbank

Dag en tijd: vrijdag 14:00 – 16:00 uur.  
Informatie: Gert van Nes, 06 – 28877707.  
Stichting Graag Gedaan, 06 – 30733307.

## V rouweninloop

Vrouwen uit verschillende culturen drinken samen koffie, doen mee aan een (creatieve) activiteit of luisteren naar interessante informatie over een onderwerp.

Dag en tijd: vrijdag 09:00 – 11:30 uur  
(wekelijks vanaf 17 september 2010).  
Kosten: gratis toegang.  
Informatie: Diverz, Linda van der Wal, 06 – 366 16 675,  
ma/wo-ochtend/do.

## W orkshop taarten decoreren

Leer een geweldige en echt bijzondere taart maken!

Dag en tijd: diverse data, 19:00 – 22:00 uur.  
Kosten: € 40,- per persoon.  
Informatie: Aanmelden kan individueel, maar met een groep van zes tot twaalf personen.  
[www.sweetdreamcakes.nl](http://www.sweetdreamcakes.nl)

## Yoga - Hatha

Yoga is een eeuwenoude filosofie. Met lichaamsoefeningen, ademhalingsoefeningen en meditatie behouden en verbeteren we de lichamelijke en psychische gezondheid.

Dag en tijd: woensdag 09:30 – 12:00 uur (wekelijks) en  
donderdag 09:45 – 10:45 uur (wekelijks).  
Informatie: M. Blok, 078 – 612 48 89.

## Yoga Meditatie

Dag en tijd: donderdag 08:30 – 09:30 uur  
(laatste donderdag van de maand).  
Informatie: M. Blok, 078 – 612 48 89.

## Yoga 'Patañjali'

Dag en tijd: woensdag 19:30 – 22:30 uur.  
Informatie: Jack Hoek, 078 – 681 43 24.

## Zalenverhuur Xiejezo

Voor activiteiten en bijeenkomsten kunt u gebruik maken van onze mooie faciliteiten.

Informatie: Diverz, wijkcentrum Xiejezo, 078 – 612 76 22.

# Index

: alle activiteiten op alfabetische volgorde

Activiteit	Accommodatie	Pagina
<b>B</b>		
Bbb	Het Baken	4
Bewegen 40/60 jaar	Kubiek	24
Bewegen op muziek	Kubiek	25
Biljarten	Kubiek	25
Biljarten voor vrouwen	Kubiek	25
Biljarten vrij spel voor iedereen	Kubiek	26
Biljartles voor mannen 55+	Kubiek	26
Bingo	Kubiek	26
Bingo	Xiejezo	48
Bingomiddag	Het Baken	4
Bio danza	't Klankbord	16
Blokfluitles	Het Baken	5
Bodyform 50+	Het Baken	5
Bodygym	Kubiek	27
Bridge	Het Baken	5
Bridgeclub	Kubiek	27
Bridgeclub '85	Kubiek	27
Bridgeclub 'De Devel'	Xiejezo	49

# C

<b>Combo senioren</b>	Kort Ambacht Zuid	19
<b>Computerclub</b>	Het Baken	6
<b>Computercursussen</b>	Kubiek	28
<b>Country-line dansen</b>	Het Baken	6
<b>Creaclub</b>	Het Baken	6

# D

<b>Disco 14 t/m 18 jaar</b>	Mikado	46
-----------------------------	--------	----

# E

<b>Evangelische gemeente</b>	't Klankbord	16
------------------------------	--------------	----

# F

<b>Familieopstellingen</b>	Kubiek	29
<b>Fietsclub Vrijheid-Blijheid</b>	Kubiek	30
<b>Fietsles</b>	Xiejezo	49
<b>Fitness voor senioren</b>	Het Baken	7
<b>Fototentoonstelling</b>	Het Baken	7

# G

<b>Gemeente Apostolische Chr</b>	Kort Ambacht Zuid	19
<b>Gym 50+</b>	Xiejezo	50
<b>Gymnastiek voor senioren</b>	Xiejezo	50

# H

<b>Hobbyclub</b>	Kubiek	30
<b>Home-Start Humanitas</b>	Xiejezo	50

# I

<b>Inloop voor de jeugd</b>	Jeugdhonk	14
<b>Internetcafé volwassenen</b>	Kubiek	31

# J

<b>Jeu de boules 55+ vrij spelen</b>	Kubiek	31
<b>Jongerenactiviteiten</b>	Kort Ambacht Zuid	19
<b>Jongerenactiviteiten</b>	't Klankbord	16
<b>Jongerenactiviteiten</b>	Mikado	46
<b>Jongerenactiviteiten</b>	Xiejezo	51

# K

<b>Kidsclub</b>	Jeugdhonk	14
<b>Kidsclub</b>	Kort Ambacht Zuid	20
<b>Kinderbijbelclub</b>	Kort Ambacht Zuid	19
<b>Kinderclub 6 t/m 12 jaar</b>	't Klankbord	16
<b>Kinderknutselclub</b>	Xiejezo	51
<b>Kinderkoken 8 t/m 12 jaar</b>	Baken	7
<b>Klaverjassen</b>	Kubiek	31
<b>Klaverjassen</b>	't Klankbord	17
<b>Koersbal 55+</b>	Kubiek	32
<b>Koersbal</b>	Het Baken	8
<b>Koken naar werelddeel/land</b>	Het Baken	8
<b>Koken – Marokkaans koken</b>	Het Baken	9
<b>Koken via de Volksuniversiteit</b>	Het Baken	9
<b>Koken Indonesisch</b>	Kubiek	32/33

# L

<b>Line-dance</b>	Kubiek	33
-------------------	--------	----

# M

<b>Mandala tekenen</b>	Kubiek	34
<b>Mandala tekenen</b>	Xiejezo	51
<b>Masseren leren</b>	Kubiek	34
<b>Marokkaanse vereniging</b>	Kort Ambacht Zuid	20
<b>Meer Bewegen Voor Ouderen</b>	Kubiek	35
<b>Mensendieckgym</b>	Het Baken	9

# N

<b>Naailles voor volwassenen</b>	Kort Ambacht Zuid	21
<b>Naailles voor volwassenen</b>	Xiejezo	52
<b>Nederlands leren</b>	Xiejezo	52

# O

<b>Octo-art schilderswerkgroep</b>	Xiejezo	53
<b>Oefencabines verhuur</b>	MC Mikado	47
<b>Open huis</b>	Kubiek	35
<b>Oudereninloop</b>	Het Baken	10
<b>Oudereninloop</b>	't Klankbord	17
<b>Ouderkamer Noord</b>	Xiejezo	53

# P

<b>Paranormale beurs</b>	Xiejezo	53
<b>Peuterspeelzaal Bobo</b>	Het Baken	10
<b>Peuterspeelzaal SKZ</b>	Nederhoven	47
<b>Pottenbakken/Keramiek</b>	Kubiek	36

# R

<b>Rechtswinkel</b>	Kubiek	36
<b>Rolstoeldansen</b>	Het Baken	10
<b>Rommelmarkt</b>	Het Baken	11
<b>Rommelmarkt</b>	Kubiek	36
<b>Rommelmarkt</b>	Xiejezo	54

# S

<b>Schaken</b>	Kubiek	37
<b>Schildercursus</b>	Kubiek	37
<b>Schilderen</b>	Het Baken	11
<b>Seniorenrestaurant</b>	Het Baken	12
<b>Seniorenrestaurant</b>	Xiejezo	54
<b>Sinterklaasfeest</b>	Kort Ambacht Zuid	21
<b>Sinterklaasfeest</b>	Xiejezo	54
<b>Smartlappenkoor</b>	Kubiek	38
<b>SPA</b>	Kort Ambacht Zuid	21
<b>Swin Voices</b>	Kubiek	38

# T

<b>Taalles</b>	Kort Ambacht Zuid	22
<b>Tafeltennis 55+</b>	Kubiek	38
<b>Tai Chi</b>	Kubiek	39
<b>Tekenen, schilderen, aquarel</b>	Kubiek	40
<b>Tienerdisco</b>	Jeugdhonk	14
<b>Tienerdisco</b>	Mikado	46

# V

<b>Vocalgroup Blue Note</b>	Kubiek	40
<b>Voedselbank</b>	Xiejezo	55
<b>Voetbal</b>	Jeugdhonk	15
<b>Vrijdagavond en weekend</b>	Kubiek	41
<b>Vrijwilligers gezocht!</b>	Kubiek	41
<b>Vrijwilligerspas</b>	Kubiek	41
<b>Vrouweninloop</b>	Xiejezo	55
<b>Vrouweninloop KAZ</b>	Kort Ambacht Zuid	22

# W

<b>Wandelen Senioren</b>	Kubiek	42
<b>Weight Watchers</b>	Kubiek	42
<b>Werelddansen</b>	Het Baken	12
<b>Workshop taarten decoreren</b>	Xiejezo	55

# Y

Yoga	Het Baken	12
Yoga	Kubiek	43
Yoga - Hatha	Het Baken	13
Yoga - Hatha	Xiejezo	56
Yoga - Meditatie	Xiejezo	56
Yoga - Opmaat	Het Baken	13
Yoga - Patañjali	Xiejezo	56

# Z

Zalenverhuur	't Klankbord	17
Zalenverhuur	Het Baken	13
Zalenverhuur	Kort Ambacht Zuid	23
Zalenverhuur	Kubiek	44
Zalenverhuur	Xiejezo	56
Zelfmaakmode	Kubiek	44
Zitgym voor senioren	't Klankbord	18

Het activiteitenoverzicht is  
in opdracht van Welzijnsorganisatie Diverz,  
gerealiseerd door:

Eyedesign BNO

TEKSTUEELpuntinfo

[www.eyedesignbno.com](http://www.eyedesignbno.com)

[www.tekstueel.info](http://www.tekstueel.info)

Omslag

Binnenwerk