

Praktische informatie

In dit overzicht vind je het huidige cursus- en activiteitsaanbod van aan-z in de gemeente Terneuzen en de gemeente Assenede. Kijk voor actuele informatie op www.aan-z.eu.

Toegankelijkheid voor rolstoelgebruikers

Activiteiten waarbij dit pictogram staat, zijn makkelijk toegankelijk voor rolstoelgebruikers. Geef a.u.b. bij aanmelding aan dat je rolstoelgebruiker bent.

Intensiteit bij beweegactiviteiten

Het aantal sterren toont de intensiteit:

- ★ Voor iedereen. Ook voor deelnemers die niet (meer) mobiel zijn.
- ★★ Voor deelnemers die een uur rustig kunnen bewegen.
- ★★★ Voor deelnemers die mobiel zijn en wat meer uitdaging willen.

Ontdek wat bij je past: doe de Positieve Gezondheid test

De Positieve Gezondheid test geeft je inzicht in jouw fysieke, emotionele en mentale welzijn. Aan het einde van de test zie je jouw score inclusief bijbehorend aanbod in de gemeente Terneuzen. Je vindt de test op www.aan-z.eu.

Inschrijven

Schrijf je in via www.aan-z.eu (agenda). Dit kan vaak ook wanneer een activiteit al is begonnen. Heb je hulp nodig of wil je vrijblijvend deelnemen aan een proefles? Neem dan contact met ons op:

☎ 0115 56 30 15 (NL) / 09 344 36 10 (BE)
✉ info@aan-z.eu

Lichaamsfuncties

Bewegen biedt fysieke en mentale voordelen. Ook voor wie een dagje ouder wordt of een drukke agenda heeft.

Bewegen op maat ★

Blijf in beweging zonder het lichaam te overbelasten.

- Vrijdag | start 6/9 | 14.00 - 15.00 u. | De Vliegende Vaart, Terneuzen | € 16,65 p/m

Body gym ★★★

Afwisselende oefeningen op muziek.

- Maandag | start 2/9 | 09.30 - 10.30 u. | 't Geuzenest, Biervliet | € 16,00 p/m

Gym ★★

Zittende en staande beweegoefeningen, met en zonder attributen.

- Maandag | start 2/9 | 10.45 - 11.30 u. | Ter Walle, Biervliet | € 10,30 p/m
- Dinsdag | start 3/9 | 13.00 - 14.00 u. | 't Kaaieke, Zuiddorpe | € 10,90 p/m
- Dinsdag | start 3/9 | 13.45 - 14.45 u. | De Vlaschaard, Koewacht | € 10,90 p/m

Fit-Plus ★★

Kracht- en conditietraining voor senioren. Fit-Plus geeft je plezier, energie, verlichting en voldoening.

- Donderdag | start 5/9 | 10.30 - 11.30 u. | Noordpolderstraat 7, Axel | € 16,75 p/m

Mindful-dans ★★

Een ontspannende en helende dansstijl, waarbij ervaring en leeftijd geen rol speelt. Je danst in een kring waarbij de danspassen voortdurend worden herhaald, als in een mantra.

- 1e vrijdag v/d maand | start 6/9 | 13.30 - 15.30 u. | De Halle, Axel | € 48,50 (10 lessen)
- 3e vrijdag v/d maand | start 20/9 | 13.30 - 15.30 u. | Het Gregoriuscentrum, Axel | € 48,50 (10 lessen)

Multi-sport ★★★

Train je hele lichaam door middel van verschillende oefeningen of sporten, zoals hockey of basketbal.

- Woensdag | start 4/9 | 14.00 - 15.00 u. | De Vlaswiek, Koewacht | € 16,45 p/m
- Vrijdag | start 6/9 | 16.00 - 17.00 u. | Gymlokaal, Philippine | € 17,40 p/m

Zitdans ★

De dansen worden zittend in een kring uitgevoerd op verschillende soorten muziek.

- Woensdag | start 4/9 | 09.30 - 11.00 u. | De Veste (B-flat), Terneuzen | € 14,15 p/m

Gevarieerd bewegen ★★

Samen bewegen, maar toch ieder op zijn eigen tempo. Het plezier in bewegen komt op de eerste plaats.

- Maandag | start 2/9 | 10.00 - 11.00 u. | LDC De Piramide, Assenede | € 17,75 p/m

Sociaal Vitaal ★

In dit programma voor senioren staan bewegen en ontmoeten centraal. Je begint met rustige oefeningen en sluit de les af met een kopje koffie/thee en een praatje.

- Vrijdag | start 6/9 | 10.00 - 11.15 u. | De Veste (B-flat), Terneuzen | € 9,35 p/m

Mentaal welbevinden

Werk aan je mentale en fysieke veerkracht. Voel je beter in je vel en leer beter om te gaan met stress.

Yoga ★★

Breng lichaam en geest terug in evenwicht en wordt steeds soepeler.

- Dinsdag | start 3/9 | 13.00 - 14.20 u. | De Halle, Axel | € 25,55 p/m
- Dinsdag | start 3/9 | 14.30 - 15.50 u. | De Halle, Axel | € 25,55 p/m

Mindfulness training

Een combinatie van oefeningen en westerse psychologische kennis. Het draagt bij aan minder stressgevoelens, beter slapen, betere concentratie en verbetering van mentale en emotionele fitheid.

- Dinsdag | start 10/9 | 09.30 - 12.00 u. | Buurthuis de Hoeve, Terneuzen | € 57,60 (8 lessen)

Groepstraining voor kinderen van gescheiden ouders

Als ouders scheiden, heeft dat invloed op het leven van een kind. Plots staat hun wereld op z'n kop. Tijdens de trainingen 'Stoere Schildpadden' (4 t/m 6 jaar) en 'Dappere Dino's' (6 t/m 8 jaar), leren kinderen beter omgaan met veranderingen tijdens en na de scheiding.

- Dinsdag | start 17/9 | tijden; zie website | aan-z, Terneuzen | gratis (12 bijeenkomsten)

Tai chi ★★(★)

Tai chi is een bewegingsleer waardoor je rustiger wordt, beter ontspant en beter in evenwicht blijft. Je komt meer in balans en het risico op vallen wordt kleiner.

Voor beginners ★★

- Donderdag | start 5/9 | 16.00 - 17.00 u. | Buurthuis de Hoeve, Terneuzen | € 20,70 p/m

Voor half gevorderden ★★

- Dinsdag | start 3/9 | 14.00 - 15.00 u. | Dorpshuis, Biervliet | € 21,25 p/m

Voor gevorderden ★★★

- Dinsdag | start 3/9 | 10.45 - 11.45 u. | Buurthuis de Kameleon, Terneuzen | € 21,25 p/m
- Donderdag | start 5/9 | 09.00 - 10.30 u. | Dorpshuis, Biervliet | € 31,15 p/m
- Donderdag | start 5/9 | 11.00 - 12.30 u. | Buurthuis de Hoeve, Terneuzen | € 31,15 p/m
- Donderdag | start 5/9 | 13.00 - 14.30 u. | Buurthuis de Hoeve, Terneuzen | € 31,15 p/m

Tai chi qi gong (werken aan evenwicht en lichaamskracht) ★

Tai chi qi gong lijkt op Tai chi, maar het bevat ook elementen van mindfulness, meditatie en ademhalingsoefeningen. Je werkt aan het verbeteren van de fysieke en mentale gezondheid.

- Maandag | start 2/9 | 10.00 - 11.00 u. | Gregoriuscentrum, Axel | € 20,45 p/m
- Maandag | start 2/9 | 13.00 - 14.00 u. | MFC De Statie, Sas van Gent | € 20,45 p/m
- Maandag | start 2/9 | 14.30 - 15.30 u. | LDC De Piramide, Assenede | € 20,45 p/m
- Dinsdag | start 3/9 | 13.00 - 14.00 u. | Dorpshuis, Biervliet | € 21,25 p/m
- Donderdag | start 5/9 | 14.45 - 15.45 u. | Buurthuis de Hoeve, Terneuzen | € 19,45 p/m



Dagelijks functioneren

Soms kan je wat ondersteuning gebruiken om alledaagse bezigheden makkelijker te maken.

Overweg met de computer

Word stap voor stap begeleid naar een veilig computergebruik. Neem je eigen laptop mee.

- Dinsdag | start 8/10 | 09.00 - 12.00 u. | LDC De Piramide, Assenede | € 48,80 (5 lessen)

Overweg met de app Fietsknooppunt 01

Ontdek bestaande fiets- en wandelroutes en leer hoe je zelf een route kan uitstippelen. Neem je smartphone mee.

- Vrijdag | start 8/11 | 09.00 - 12.00 u. | LDC De Piramide, Assenede | gratis (1 les)



Overweg met de smartphone 🧑

Leer beter omgaan met je (Android) smartphone en ontdek alle mogelijkheden. Neem je smartphone mee.

Voor beginners

- Vrijdag | start 11/10 | 09.00 - 12.00 u. | LDC De Piramide, Assenede | € 29,65 (3 lessen)

Voor gevorderden

- Vrijdag | start 29/11 | 09.00 - 12.00 u. | LDC De Piramide, Assenede | € 29,65 (3 lessen)

Digitaal spreekuur 🧑

Loop je af en toe vast met je smartphone, tablet of een app? Kom dan naar ons digitaal spreekuur voor advies. Maak op voorhand een afspraak via het dienstencentrum (T: 09 341 72 73).

- 3e donderdag v/d maand | 10.00 - 12.00 u. | LDC De Piramide, Assenede | gratis

Formulierenbrigade 🧑

De vrijwilligers van de formulierenbrigade helpen je bij het begrijpen of (digitaal) invullen van formulieren. Ze adviseren ook over vergoedingen waar je mogelijk recht op hebt. Maak telefonisch een afspraak (T: 0115 56 30 15).

- Maandag | wekelijks | 09.00 - 12.00 u. | aan-z, Axel | gratis
- Woensdag | even weken | 09.00 - 12.00 u. | Buurthuis de Hoeve, Terneuzen | gratis
- Woensdag | oneven weken | 10.00 - 12.00 u. | MFC De Statie, Sas van Gent | gratis
- Vrijdag | wekelijks | 09.00 - 12.00 u. | De Veste (B-flat), Terneuzen | gratis

Inloop maatschappelijk werk 🧑

Soms loop je ergens tegenaan waar je wel wat hulp bij kan gebruiken. Wij luisteren graag naar je verhaal, denken met je mee en ondersteunen bij allerlei vragen of zorgen. Bijvoorbeeld over geld en administratie, relaties of eenzaamheid.

- Maandag | 9.00 - 12.00 u. | Buurthuis de Hoeve, Terneuzen | gratis
- Dinsdag | 14.00 - 16.00 u. | De Veste (B-flat), Terneuzen | gratis
- Dinsdag | 13.00 - 15.00 u. | 't Meulengat, Sluiskil | gratis
- Woensdag | 9.30 - 12.00 u. | MFC De Statie, Sas van Gent | gratis
- Donderdag | 13.00 - 15.00 u. | De Halle, Axel | gratis
- Donderdag | 09.00 - 12.00 u. (m.u.v. vakanties) | Buurthuis de Kameleon, Terneuzen | gratis



Meedoen

Ga er op uit en kom in contact met anderen. Deze activiteiten zijn gericht op sociale contacten, meedoen in de samenleving en het gevoel erbij te horen.

Koffiemiddag 🧑

Vind je het fijn om er eens uit te zijn en andere mensen te ontmoeten? Schuif dan gezellig aan bij een koffiemiddag bij jou in de buurt. Je bent van harte welkom voor een kopje koffie/thee, een praatje en eventueel een spelletje of handwerken. Aanmelden is niet nodig.

- Maandag | wekelijks | 13.30 - 15.30 u. | Het Stropievat, Zaamslag | gratis
- Maandag | wekelijks | 13.30 - 15.30 u. | De Kirke, Westdorpe | gratis
- Dinsdag | wekelijks | 13.30 - 15.30 u. | MFC De Statie, Sas van Gent | gratis
- Dinsdag | wekelijks | 13.30 - 15.30 u. | Buurthuis de Zeemeeuw, Terneuzen | gratis
- Woensdag | wekelijks | 15.00 - 16.30 u. | Speeltuin de Miertjes, Sluiskil | gratis
- Donderdag | wekelijks | 13.15 - 15.15 u. | De Halle, Axel | gratis
- Donderdag | wekelijks | 13.15 - 15.15 u. | De Halle, Axel | gratis | samen schilderen en tekenen (neem je eigen materiaal mee)
- Donderdag | oneven weken | 13.30 - 15.30 u. | St. Albert, Sas van Gent | gratis



Naailessen 🧑

Een gezellige vrouwengroep, waar vrouwen van alle nationaliteiten en leeftijden samenkomen. Vind je het leuk om samen koffie/thee te drinken of wil je leren naaien? Kom dan gerust langs. Aanmelden is niet nodig.

🇬🇧 Do you like to sew or do you want to learn to sew (better)? Come to our women's group. You're welcome to join us for free.

هل تحبين الخياطة أم تريدن تعلم الخياطة (أفضل)؟ تعال إلى مجموعتنا النسائية. اهلا وسهلا بكم للانضمام إلينا مجانا.

- Donderdag | 09.30 - 11.30 u. (m.u.v. schoolvakanties) | Buurthuis de Kameleon, Terneuzen | gratis
- Donderdag | 08.30 - 10.30 u. (m.u.v. schoolvakanties) | Basisschool Prinses Marijke, Axel | gratis
- Donderdag | 09.00 - 11.00 u. (m.u.v. schoolvakanties) | 't Meulengat, Sluiskil | gratis

Powervrouwen

Voel je je soms alleen en mis je sociale contacten? En wil je daar iets mee doen? Dan bij jij ook een powervrouw! Maandelijks ondernemen vrouwen uit de gemeente Terneuzen samen leuke activiteiten. Wil je meer informatie of wil je jezelf aanmelden? Neem dan contact met ons op (T: 0115 56 30 15 of M: welzijn@aan-z.eu).

Inloop welzijn en vrijwilligers 🧑

Heb je een vraag over het activiteitenaanbod, heb je zelf een idee voor een initiatief bij jou in de buurt of wil je met vrijwilligerswerk iets betekenen voor een ander? Wij vertellen je er graag meer over.

- Woensdag | 13.00 - 14.30 u. | 't Meulengat, Sluiskil | gratis
- Woensdag | 15.00 - 16.30 u. | Buurthuis de Hoeve, Terneuzen | gratis

Alzheimercafé 🧑

Tijdens het Alzheimercafé komen mensen met dementie, familie, vrienden, professionals en andere belangstellenden samen. Met elkaar praten over ervaringen of over het ziekteproces kan helpend zijn. Iedere maand staat één thema centraal. Nadien is er de gelegenheid om vragen te stellen en na te praten. Aanmelden is niet nodig.

- 1e maandag v/d maand | 19.30 - 21.00 u. | De Veste (B-flat), Terneuzen | gratis | Bekijk het actuele programma op onze website



Samen eten 🧑

Schuif je ook aan voor een warme maaltijd en een gezellig praatje? Meld je minimaal één week van te voren aan. Mail naar welzijn@aan-z.eu of bel 0115 56 30 15 (keuze 6).

- Woensdag | wekelijks | 11.15 - 14.00 u. | Koningin Juliana internaat (Prokino), Terneuzen | € 8,00 per maaltijd (ter plaatse pinnen) | 3 gangen
- 1e vrijdag v/d maand | 17.30 - 20.00 u. | De Halle, Axel | € 5,00 per maaltijd (ter plaatse pinnen) | Eenvoudige maaltijd, die we samen voorbereiden

Kijk voor het aanbod van samen eten in de gemeente Assenede op www.assenede.be.

Plopp

Alle kinderen uit groep 6, 7, 8 en de brugklas die na schooltijd even willen ontspannen voordat ze naar huis gaan, zijn van harte welkom! Je kan bij ons gamen, chillen, sporten, knutselen en nog veel meer! Aanmelden is niet nodig.

- Maandag | 14.45 - 16.30 u. | start 2/9 | Basisschool de Vlaswiek, Koewacht | gratis
- Dinsdag | 14.00 - 16.30 u. | 't Meulengat, Sluiskil | gratis
- Woensdag | 14.00 - 16.30 u. | Buurthuis de Zeemeeuw, Terneuzen | gratis
- Donderdag | 14.00 - 16.30 u. | 't Sportuus, Axel | gratis

Vriendenkring 2.0 🧑

Heb je een beperking en vind je het lastig om vrienden te maken? Dan is de vriendenkring 2.0 misschien iets voor jou!

- Neem contact op met aan-z voor meer info

Ontdek wat er nog meer te doen is

Op www.sameninterneuzen.nl vind je meer activiteiten, diensten en gratis online trainingen in de gemeente Terneuzen.