

Leer- en groepsaanbod 2026/2027

Ontdek wat bij jou past!



Hoe voel jij je vandaag?

Maak tijd voor jouw welzijn

Inzicht in jouw welzijn

Krijg inzicht in jouw mentale en fysieke welzijn en mogelijke verbeteringen. Dat kan met de Positieve Gezondheidstest. Wij laten je zien welk aanbod beschikbaar is ➡ www.aan-z.eu

Zorg goed voor jezelf

Ga op eigen tempo aan de slag met jouw welzijn. In dit overzicht vind je ons leer- en groepsaanbod in de gemeente Terneuzen en de gemeente Assenede. Kijk voor actuele informatie op ➡ www.aan-z.eu

- De sterren tonen de intensiteit van activiteiten:
- ★ 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.
- Aanbod met het pictogram ♿ zijn makkelijk toegankelijk voor rolstoelgebruikers.

Inschrijven voor een activiteit

Inschrijven kan via ➡ www.aan-z.eu/agenda. Dit kan vaak ook wanneer een activiteit al is gestart. 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) of info@aan-z.eu

Aan de slag met online aanbod

Met onze gratis online leerlijnen kan je zelfstandig aan de slag! Het aanbod wordt in de kalender aangeduid met: **online** 🖱️. Meld je aan via ➡ www.sameninterneuzen.nl/leerlijnen en je ontvangt een link waarna je direct kan beginnen.

Samen aan de slag

Kom je er alleen niet uit? Geen zorgen, wij helpen je graag. Of je nu worstelt met uitdagingen, vragen hebt over een moeilijke situatie, behoefte hebt aan contact of gewoon wat extra hulp kunt gebruiken: aan-z wijst je de weg! Je kan bij ons terecht met vragen of zorgen met betrekking tot onder andere:

- geld en administratie,
- gedachten en gevoelens,
- opvoeding en het gezin,
- ruzie en geweld,
- vrije tijd en sociale contacten,
- wonen, vervoer en ondersteuning.

Wij denken met je mee en geven steun en advies. Dat doen we voor alle inwoners van de gemeente Terneuzen. Kom langs bij een inlooppunt bij jou in de buurt of neem telefonisch contact met ons op: 0115 56 30 15.

Lichamelijk

Voel je beter en energiever door gezond en fit te blijven. Eet gevarieerd en beweeg dagelijks. Zo voorkom je klachten en zit je lekkerder in je vel. Bewegen helpt je lichaam én geest. Ook voor wie een dagje ouder wordt of een drukke agenda heeft.

Leerlijn bewegen

Stap voor stap naar een actiever leven: leer hoe je haalbare doelen stelt en meer beweging in je dagelijkse routine brengt.

- 2-4 weken, eigen tempo | gratis | **online** 🖱️

Bewegen op maat ★ ♿

Bewegen zonder overbelasting van het lichaam.

- Vrijdag | start 4/9 | 14.00 - 15.00 u. | De Vliegende Vaart, Terneuzen | € 18,70 p/m

Mindful-dans ★ ★

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

- 1e vrijdag v/d maand | start 4/9 | 13.30 - 15.30 u. | De Halle, Axel | € 5,45 p/m
- 3e vrijdag v/d maand | start 18/9 | 13.30 - 15.30 u. | De Halle, Axel | € 5,45 p/m

Multi-sport ★ ★ ★

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

- Vrijdag | start 4/9 | 16.00 - 17.00 u. | Gymlokaal, Philippine | € 19,60 p/m

Zitdans ★ ♿

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

- Woensdag | start 2/9 | 09.30 - 11.00 u. | De Veste (B-flat), Terneuzen | € 16,20 p/m

Gevarieerd bewegen ★ ★

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

- Maandag | start 7/9 | 10.00 - 11.00 u. | LDC De Piramide, Assenede | € 19,10 p/m

Body gym ★ ★ ★

Afwisselende oefeningen op muziek.

- Maandag | start 7/9 | 09.30 - 10.30 u. | 't Geuzenest, Biervliet | € 15,65 p/m

Gym ★ ★

Zittende en staande beweegoefeningen, met en zonder attributen.

- Maandag | start 7/9 | 10.45 - 11.30 u. | 't Geuzenest, Biervliet | € 11,55 p/m
- Dinsdag | start 1/9 | 13.45 - 14.45 u. | De Vlaschaard, Koewacht | € 12,20 p/m

Mentaal

Versterk jouw mentale veerkracht. Voel je beter en veerkrachtig, ook bij stress, uitdagingen of tegenslagen.

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), 'Dappere Dino's' (6 t/m 8 jaar) en KIES (8 jaar en ouder), leren kinderen beter omgaan met veranderingen tijdens en na de scheiding.

- Data en locaties n.t.b. | Trainingen starten bij voldoende aanmeldingen | gratis (12 bijeenkomsten)

Tai chi voor beginners ★ ★

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.

- Donderdag | start 3/9 | 16.00 - 17.00 u. | De Zorgbalie, Terneuzen | € 24,40 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 7/9 | 10.00 - 11.00 u. | De Halle, Axel | € 23,20 p/m
- Maandag | start 7/9 | 13.00 - 14.00 u. | MFC De Statie, Sas van Gent | € 23,20 p/m
- Maandag | start 7/9 | 14.30 - 15.30 u. | Sporthal, Assenede | € 23,20 p/m
- Dinsdag | start 1/9 | 12.00 - 13.00 u. | Dorpshuis, Biervliet | € 26,45 p/m
- Donderdag | start 3/9 | 09.00 - 10.30 u. | Dorpshuis, Biervliet | € 36,85 p/m
- Donderdag | start 3/9 | 14.45 - 15.45 u. | Buurthuis de Hoeve, Terneuzen | € 25,80 p/m

Yoga ★ ★

Laat lichaam en geest samenwerken en voel je vrij.

- Maandag | start 7/9 | 13.00 - 14.00 u. | De Halle, Axel | € 28,- p/m
- Maandag | start 7/9 | 14.15 - 15.15 u. | De Halle, Axel | € 28,- p/m

Rouw en verlies ♿

Het verliezen van een dierbare doet pijn en het kan moeilijk zijn om het verlies te aanvaarden en je draai weer te vinden, ook na een langere tijd nog. Ervaringen uitwisselen met lotgenoten geeft veel steun en (h)erkenning.

- Donderdag | start 8/10 | 10.00 - 11.30 u. | De Zorgbalie, Terneuzen | 8 keer | gratis

Mantelzorgtrefpunt ♿

Zorg jij voor iemand anders? Het mantelzorgtrefpunt biedt een moment om op adem te komen, ervaringen te delen en informatie op te doen. Elke maand staat een thema centraal.

- Laatste vrijdag van de maand | start 25/9 | 13.00 tot 15.00 uur | Buurthuis de Hoeve, Terneuzen | gratis

Autismecafé

Het autismecafé is een ontmoetingsplek voor iedereen die met autisme te maken heeft. In een ontspannen sfeer worden ervaringen, tips en informatie gedeeld.

- Donderdag 15/10 | 19.00- 21.00u. | Locatie n.t.b., Assenede | gratis

Laatste hulp cursus ♿

Omgaan met ernstige ziekte, sterven en rouw kan je leren. In 3 tot 4 uur krijg je praktische handvatten om er te zijn voor anderen in de laatste levensfase.

- Maandag | 2/11 | start 13.00 u. | aan-z, Axel | gratis (1 bijeenkomst)
- Donderdag | 5/11 | start 18.30 u. | aan-z, Axel | gratis (1 bijeenkomst)

EuREKA

Kinderen van 12 tot en met 14 jaar oud leren verschillende vaardigheden, zoals ontspannen, hun gevoelens herkennen en accepteren, zichzelf supporten en hun emoties beter reguleren.

- Data en locatie n.t.b. | De training start bij voldoende aanmeldingen | gratis (12 bijeenkomsten)

Leerlijn mindfulness (NL/EN/..)

Wil je meer rust, focus en bewustzijn in je dagelijks leven? Deze leerlijn biedt oefeningen en meditaties die je in je eigen tempo volgt.

🇬🇧 Do you want more calmness, focus and awareness in your daily life? This learningprogram offers exercises and meditations.

- 2-4 weken, eigen tempo | gratis | voor jongeren en volwassenen | [online](#) 🖱️

Leerlijn stressles

Krijg inzicht in wat stress is en hoe je het bij jezelf kan herkennen. Je krijgt praktische tips om stress (weer) de baas te worden.

- 2-9 weken, eigen tempo | gratis | [online](#) 🖱️

Leerlijn eerste stap naar herstel

Je leert spanning verminderen, beter slapen, minder piekeren en meer ruimte maken voor activiteiten die je energie geven.

- 2-5 weken, eigen tempo | gratis | voor jongeren en volwassenen | [online](#) 🖱️

Leerlijn emoties in kaart - jongeren

Je leert emoties herkennen en begrijpen wat je voelt en waarom. Je krijgt praktische handvatten om met gevoelens om te gaan en zo meer inzicht, grip en vertrouwen te ontwikkelen.

- 2-4 weken, eigen tempo | gratis | [online](#) 🖱️

😊 Zingeving

Het draait om wat jij belangrijk vindt, waar je energie van krijgt en wat richting geeft aan je leven. Als je zingeving ervaart, voel je dat wat je doet, ertoe doet.

Leerlijn relatieboost

Wil je meer verbinding en plezier in je relatie? Werk stap voor stap aan een sterkere relatie. Bekijk hoe het nu gaat, leer beter communiceren en krijg meer inzicht in patronen, emoties en verwachtingen.

- 6-10 weken, eigen tempo | gratis | [online](#) 🖱️

Leerlijn talenten ontdekken

Ontdek jouw talenten en leer hoe je ze beter kunt inzetten in het dagelijks leven. Het helpt je om met meer zelfvertrouwen je sterke kanten te benutten.

- 2 uur | gratis | [online](#) 🖱️

Leerlijn keuzestress

Leer beter omgaan met twijfel en spanning bij het maken van keuzes en hoe je beslissingen maakt die meer bij jou passen.

- 2-3 weken, eigen tempo | gratis | [online](#) 🖱️

😊 Kwaliteit van leven

Kwaliteit van leven is je gelukkig en tevreden voelen, ook als het even tegenzit.

‘Sociaal Vitaal’ ★👤

Bewegen en ontmoeten staan centraal. Je begint met rustige oefeningen en sluit de les af met een kopje koffie/thee en een praatje.

- Vrijdag | start 4/9 | 10.00 - 11.30 u. | De Veste (B-flat), Terneuzen | € 11,20 p/m | voor senioren

‘Ons’ rouwcafé 👤

Deel je herinneringen en vind steun bij anderen die te maken hebben (gehad) met verlies en rouw. Iedereen is welkom, je kiest zelf wat je wilt delen.

- Woensdag | maandelijks, start 9/9 | 10.00 - 11.30 u. | Buurthuis de Hoeve, Terneuzen | gratis

Leerlijn rouw

Ondersteuning bij het verlies van een naaste. Het programma biedt praktische handvatten om rouw beter te begrijpen en er mee om te gaan.

- 6-9 weken, eigen tempo | gratis | [online](#) 🖱️

Leerlijn social media in balans (NL/EN)

Ga beter bewuster om met social media gebruik, zodat je meer rust, focus en balans ervaart.

🇬🇧 Become more aware of your social media use and experience more calmness, focus and balance.

- 2-3 weken, eigen tempo | gratis | [online](#) 🖱️

Leerlijnen over (beter) slapen

We bieden leerlijnen aan voor verschillende doelgroepen met betrekking tot het verbeteren van slaap(gewoontes).

- Duur varieert van 30 minuten tot 6 weken per leerlijn, eigen tempo | gratis | [online](#) 🖱️

Leerlijn je leefstijl aanpassen

Verbeter je leefstijl met kleine stappen, waardoor je meer energie krijgt en lekkerder in je vel zit.

- 30 minuten | gratis | [online](#) 🖱️

Leerlijn ontspanning

Ontdek door middel van praktische oefeningen wat helpt om meer rust en ontspanning te ervaren.

- 2-4 weken, eigen tempo | gratis | [online](#) 🖱️

Leerlijn jouw balans

Krijg praktische tips om meer rust, energie en voldoening te ervaren.

- 30 minuten | gratis | [online](#) 🖱️

Leerlijn aandacht voor geluk

Leer bewust stil te staan bij wat jou gelukkig maakt en hoe je dit kan toepassen in je dagelijks leven.

- 30 minuten | gratis | [online](#) 🖱️

🤝 Meedoen

Ga er op uit en kom in contact met anderen. Deze activiteiten zijn gericht op sociale contacten.

Koffiemiddag 👤

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

- 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
- Donderdag | wekelijks | 13.30 - 15.30 u. | De Halle, Axel | gratis
- Donderdag | wekelijks | 13.00 - 15.00 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

Inlooppunt welzijn en vrijwilligers 👤

Heb je een vraag over ons groeps- of leeraanbod, 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.

- Dinsdag | 15.30 - 16.30 u. | De Halle, Axel | gratis
- Dinsdag | start 18/8 | 14.00 - 16.00 u. | LDC De Piramide, Assenede | gratis
- Woensdag | 09.00 - 12.00 u. | St. Albert, Sas van Gent | gratis
- Woensdag | 15.00 - 16.30 u. | Buurthuis de Hoeve, Terneuzen | gratis
- Donderdag | 09.30 - 12.00 u. (m.u.v. schoolvakanties) | 't Meulengat, Sluiskil | gratis

Samen eten 👤

Schuif je ook aan voor een warme maaltijd en een gezellig praatje? Meld je minimaal één week van te voren aan via welzijn@aan-z.eu of 0115 56 30 15.

- Woensdag | 12.00 u. (inloop 11.30 u.) | De Zorgbalie, Terneuzen | € 8,50 per maaltijd (ter plaatse pinnen) | 3 gangen
- Kijk voor het aanbod van samen eten in de gemeente Assenede op www.assenede.be.

Thé Dansant

Een ouderwets gezellig feest met muziek uit de 60's en 70's. Neem een drankje en/of ga de dansvloer op.

- 1e donderdag v/d maand | start 3/9 | 14.00 - 16.30 u. | Entree € 2,50 incl. koffie/thee, overige consumpties voor eigen rekening | Porgy & Bess, Terneuzen



Naailessen voor vrouwen 👤

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

🇬🇧 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 free of charge.

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

- Donderdag | start 27/8 | 09.30 - 11.30 u. (m.u.v. schoolvakanties) | Buurthuis de Kameleon, Terneuzen | gratis

Ontmoetingsochtend 👤

Je kan deze ochtend invullen zoals jij wilt; samen koffiedrinken, (leren) naaien, handwerken, spelletjes spelen of gewoon gezellig kletsen.

🇬🇧 Drinking coffee together, (learning how to) sew and other needle work, playing games or just having a nice chat. You're welcome to join us free of charge.

- Woensdag | 09.30 - 11.30 u. | St. Albert, Sas van Gent | gratis | voor iedereen
- Woensdag | start 26/8 | 09.00 - 11.00 u. | De Halle, Axel | gratis | voor vrouwen
- Donderdag | start 27/8 | 09.30 - 12.00 u. (m.u.v. schoolvakanties) | 't Meulengat, Sluiskil | gratis | voor vrouwen

Ontmoetingsavond met dans 🗺️

Ontmoet elkaar op een avond vol muziek en dans.

- 4 keer per jaar | start 4/9 | 19.30 - 21.30 u. | De Halle, Axel | gratis | Bekijk de actuele data op www.aan-z.eu/agenda

Alzheimercafé 🗺️

Met elkaar praten over ervaringen of over het ziekteproces kan helpend zijn. Iedere maand staat één thema centraal.

- 1e maandag v/d maand | start 5/10 | 19.30 - 21.00 u. | De Veste (B-flat), Terneuzen | gratis | Bekijk het actuele programma op www.aan-z.eu/agenda

Mantelontzorgdagen

Doe mee aan een ontspannende, creatieve of inspirerende activiteit. Ontmoet andere mantelzorgers en neem even tijd voor jezelf.

- 4 keer per jaar. Kijk voor het actuele aanbod op www.aan-z.eu/agenda

Vriendenkring 2.0

Speciaal voor mensen met een extra uitdaging (die zelfstandig wonen) en graag samen met anderen een gezellige ochtend doorbrengen, maar het lastig vinden om contact te maken. Kom gerust kennismaken!

- 1e zaterdag v/d maand | start 5/9 | 14.00 - 16.00 u. | JOP bij 't Sportuus, Axel | gratis
- 3e zaterdag v/d maand | start 19/9 | 14.00 - 16.00 u. | De Kameleon (Meetpoint), Terneuzen | gratis

Vriendengroep

Ben jij tussen de 18 en 25 jaar en op zoek naar nieuwe fijne vriendschappen? Dan is de vriendengroep misschien iets voor jou. Wij organiseren maandelijks activiteiten. Interesse? Mail naar jip@aan-z.eu of stuur ons een dm op instagram [@jip_terneuzen](https://www.instagram.com/@jip_terneuzen).

Meidengroep

De meidengroep helpt meiden zich voor te bereiden op de overstap naar de middelbare school. Er is aandacht voor zelfvertrouwen, sociale contacten en vooral veel plezier.

- Wisselende locaties | gratis | 9 bijeenkomsten | Bekijk het actuele programma op www.aan-z.eu/agenda

Jongerenontmoetingsplek (JOP)

Een JOP is een veilige plek waar kinderen en jongeren elkaar ontmoeten en ondersteuning kunnen krijgen van jongerenwerkers. Je kan bij ons gamen, chillen, sporten en nog veel meer! Aanmelden is niet nodig.

- Donderdag | wekelijks | 14.00 - 16.30 u. | 't Sportuus, Axel | gratis | 8 tot 12 jaar
- Donderdag | wekelijks | 18.00 - 21.00 u. | 't Sportuus, Axel | gratis | 12 tot 20 jaar
- Vrijdag | maandelijks | 18.00 - 21.00 u. | 't Sportuus, Axel | gratis | 12 tot 20 jaar
- Dinsdag | wekelijks | 14.00 - 16.30 u. | 't Meulengat, Sluiskil | gratis | 8 tot 12 jaar
- Dinsdag | wekelijks | 18.00 - 21.00 u. | 't Meulengat, Sluiskil | gratis | 12 tot 20 jaar
- Vrijdag | maandelijks | 18.00 - 21.00 u. | 't Meulengat, Sluiskil | gratis | 12 tot 20 jaar
- Maandag | wekelijks | 14.00 - 16.30 u. | Buurthuis De Zeemeeuw, Terneuzen | gratis | 8 tot 12 jaar
- Woensdag | wekelijks | 14.00 - 16.30 u. | Buurthuis de Zeemeeuw | gratis | 8 tot 12 jaar
- Maandag | wekelijks | 18.00 - 21.00 u. | Buurthuis de Zeemeeuw | gratis | 12 tot 20 jaar
- Maandag | wekelijks | 14.00 - 16.30 u. | Basisschool De Kreeke, Westdorpe | gratis | 8 tot 12 jaar



Koffie met kleintjes 🗺️

Ontmoet andere moeders, drink een kopje koffie en laat je kleintje spelen.

- Donderdag | wekelijks | start 27/8 | 09.45 - 11.15 u. | Buurthuis de Kameleon, Terneuzen | gratis | voor kinderen tot 2,5 jaar

Leerlijn instructie verantwoord alcohol schenken

Wil je alcohol schenken binnen een vereniging, stichting of evenement? Dan is het IVA-certificaat vaak verplicht.

- 70 minuten | gratis | [online](#) 📺

🏠 Dagelijks leven

Goed voor jezelf zorgen vraagt om keuzes maken voor nu én later. Denk aan geldzaken, mantelzorg en zo lang mogelijk zelfstandig wonen.

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 via telefoonnummer 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

Inlooppunt maatschappelijk werk 🗺️

Soms loop je tegen dingen aan 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 - 11.00 u. | Buurthuis de Hoeve, Terneuzen | gratis
- Dinsdag | 14.00 - 16.00 u. | De Veste (B-flat), Terneuzen | gratis
- 3e dinsdag van de maand | 13.30 - 14.30 u. | De Vlasschaard, Koewacht | gratis
- Woensdag | 09.00 - 11.00 u. | MFC De Statie, Sas van Gent | gratis
- Donderdag | 11.00 - 12.00 u. | 't Meulengat, Sluiskil | gratis
- Donderdag | 11.00 - 12.00 u. (m.u.v. vakanties) | Buurthuis de Kameleon, Terneuzen | gratis
- Donderdag | 13.00 - 15.00 u. | De Halle, Axel | gratis

Inlooppunt Wmo 🗺️

Als je meer wilt weten over de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) kan je bij ons binnenlopen. Wij beantwoorden al jouw vragen over bijvoorbeeld een hulpmiddel, woningaanpassing, hulp bij huishouden, begeleiding of respijtzorg.

- 1e woensdag van de maand | 15.00 - 16.30 u. | Buurthuis de Hoeve, Terneuzen | gratis

Digitaal spreekuur 🗺️

Loop je af en toe vast met je smartphone, tablet of een app? Kom dan naar ons digitaal spreekuur voor advies. Maak vooraf 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

Fietsen en wandelen met de smartphone als gids 🗺️

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

- Woensdag | start 10/3 | 09.00 - 12.00 u. | LDC De Piramide, Assenede | gratis (1 les)

Overweg met de smartphone 🗺️

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

Voor beginners

- Woensdag | start 14/10 | 09.00 - 12.00 u. | LDC De Piramide, Assenede | € 33,35 (3 lessen)

Voor gevorderden

- Woensdag | start 4/11 | 09.00 - 12.00 u. | LDC De Piramide, Assenede | € 33,35 (3 lessen)

Taaltreffen 🗺️

Ontmoet anderen, oefen de Nederlandse taal en geniet van een gezellig gesprek.

- Maandag | start 24/8 | 13.00 - 15.00 u. | Bibliotheek, Assenede | gratis

Mannen met pannen

Voor mannen die (beter) willen leren koken. Tijdens deze cursus leer je de basis van koken en geniet je samen van de zelfbereide maaltijden.

- Nieuwe groep start januari 2027 | 6 lessen | Bekijk www.aan-z.eu/agenda voor meer info

Leerlijn 18! En nu?

Word je binnenkort 18 jaar? Deze leerlijn helpt je stap voor stap met alles wat je moet regelen, zoals DigiD, zorgverzekering, studiefinanciering en andere belangrijke zaken.

- 2-3 weken, eigen tempo | gratis | [online](#) 📺

Leerlijn naar de middelbare school

Ga je binnenkort naar de middelbare school? Met deze leerlijn ontdek je wat je kunt verwachten en bereid je je stap voor stap voor op een goede start.

- 1-3 weken, eigen tempo | gratis | [online](#) 📺

Leerlijn omgaan met geldzorgen

Leer beter omgaan met geldzaken. In deze leerlijn krijg je praktische handvatten; je krijgt meer grip op je financiën, meer rust in je hoofd en meer vertrouwen in de toekomst.

- 4-8 weken, eigen tempo | gratis | [online](#) 📺

Leerlijn mantelzorg

Zorg je voor een naaste? Deze leerlijn biedt inzicht, praktische tips en ondersteuning om de zorg vol te houden én goed voor jezelf te blijven zorgen.

- 4-8 weken, eigen tempo | gratis | [online](#) 📺

Ontdek wat er nog meer te doen is

Op www.sameninterneuzen.nl vind je meer activiteiten bij jou in de gemeente Terneuzen, diverse gratis online trainingen, vacatures voor vrijwilligerswerk en meer!