



Nieuwsbrief

Senioren Actief Bemmel

Beste deelnemer, docent, begeleider,

Voor u ligt de allereerste Nieuwsbrief van Senioren Actief Bemmel.
En daar zijn we eigenlijk best een beetje trots op.

We hebben geprobeerd om enkele wetenswaardigheden op papier te zetten zodat u deze altijd kunt teruglezen. De items met daarin onze activiteiten en de contactgegevens zullen steeds worden opgenomen.

We hopen deze Nieuwsbrief eens in het kwartaal uit te kunnen brengen.

Mocht u naar aanleiding hiervan nog vragen / opmerkingen hebben, neem dan gerust contact met ons op!

Wij wensen u veel leesplezier!

Hartelijke groet,

Mieke en Bep
Coördinatie SAB Bemmel

Wist u dat

- Er elke 1^e en 3^e woensdag van de maand van 14:00 uur tot 16:00 uur een gezellige Instuif wordt gehouden in De Kinkel.
Het elke 2^e en 4^e woensdag van de maand tussen 14:00 uur en 16:00 uur tijd is voor een gezellige Bingo.
U daar van harte welkom bent en zich niet vooraf hoeft aan te melden.
- U van harte welkom bent bij het uurtje Koffie drinken in De Kinkel op de 3^e dinsdag van de maand? Vanaf 10:30 uur staat de koffie voor u klaar.
- Onze Spaanse lessen heel succesvol zijn en bijna alle lessen helemaal vol zitten. U nog wel kunt aanmelden voor de lessen Beginners Vervolg, Half gevorderden en Meer gevorderden. Uiteraard na overleg met de docent.
- De yoga lessen ook bijna allemaal vol zitten. Er is nog wel plaats in de lessen op dinsdag. Ook de stoelyoga heeft nog ruimte.
- Op 12 december de Kerstviering door de KBO wordt georganiseerd. En ons eigen Seniorenkoor dan optreedt.
- U alle informatie ook kunt teruglezen op onze website:
www.sab-bemmel.nl

**Voorstellen: Christel, Marilena en Valentina
(docenten Tai Chi – Bewegen op Muziek)**

Christel Dirks

Op woensdagochtend geef ik Tai Chi les in de Kinkel van 9.30-10.30 uur. Mijn naam is Christel Dirks, woonachtig in Bemmelen en al 22 jaar geef ik les in Tai Chi/ Qigong en Healing Tao. Daarnaast geef ik regelmatig Chiwalks in de uiterwaarden van Bemmelen. (www.chiwalk.nl)

Mijn lessen gaan vooral over bewustwording van je lichaam middels beweging.

In de lessen combineer ik Tai chi/ Qigong met Healing Tao. Kleine oefeningen die langzaam uitgevoerd worden en soms lijken op een dans afgewisseld met oefeningen die zittend uitgevoerd worden en die een diepe ontspanning teweeg kunnen brengen.

De les is afwisselend en zorgt ontspanning en rust. Uit je hoofd, in je lijf!!

Marilena van der Horst

Zhineg Qigong, eenvoudige langzame bewegingen in meditatieve staat. Deze zorgen voor soepelheid en energie in je lichaam. Eeuwenoude Oosterse oefeningen die in het NU helpen om balans tussen lichaam en geest te vinden.

Ik ben Marilena, sinds 7 jaar bezig met het beoefenen van Zhineng Qigong. Het geeft me rust, kracht en houvast in mezelf. Met mijn voeten stevig in de aarde en een grote glimlach doe ik dagelijks mijn oefeningen en voel me gezond.

Valentina Dall'Olio

Valentina is drs. in cultuurwetenschappen en gecertificeerde yogadocente (Saswitha). Vanuit haar praktijk 'Floryama' geeft ze massage, lessen en workshops in bewegen/dansfit en decoratieve technieken. Ze maakt zelf kostuums en organiseert vintage make-over(s).

In Bemmelen geeft ze met veel plezier de les Bewegen Op Muziek aan senioren: Op vintage muziek, met props en op een speelse manier wordt het geoefend in zowel staande als zittende houdingen. Er is ook ruimte voor ontspanning. Een van de favoriete liedjes? Billy Holiday's "Let's have some fun out of life!"

Vanuit de Coördinatie (Bep en Mieke)

Docenten/Begeleiders:

Mocht een les onverhoopt niet door kunnen gaan, geef dat dan door aan de deelnemers en aan ons. (via coördinatie@sab-bemmel.nl)
Wij geven het door aan de Kinkel.

Nieuw in te roosteren data gaat altijd in overleg met ons.

In de periode van maandag 23 december tot en met zondag 5 januari a.s. is de Kinkel gesloten en kan uw les / activiteit niet doorgaan. Indien er lessen dan wel activiteiten moeten worden ingehaald, dan kan dit na overleg met ons, via coördinatie@sab-bemmel.nl

Wilt u uw cursisten/deelnemers op tijd laten weten dat de lessen/activiteiten dan niet doorgaan.

Kopje koffie met de groep; heel gezellig. De kosten hiervoor zijn voor u zelf.

Wij hebben een docenten/begeleiders bijeenkomst gepland op maandag 11 november a.s. Check uw mail met betrekking tot de tijd waarop u bent uitgenodigd. Onverhoopt geen mail ontvangen?

Laat het ons weten via coördinatie@sab-bemmel.nl

Deelnemers:

Kunt u een keer de les/activiteit niet bijwonen, geef dit aub door aan de docent/begeleider.

Mochten er onduidelijkheden o.i.d. zijn, neem eerst contact op met docent/begeleider. Daarna komen wij in beeld.

De kasten en opbergruimte graag na de activiteit netjes opruimen.

Kopje koffie met de groep; heel gezellig. De kosten hiervoor zijn voor u zelf.

Afmeldingen:

Mocht je onverhoopt willen stoppen met de activiteit, laat dit dan niet alleen weten aan de docent/begeleider, maar ook aan de dames van de coördinatie activiteiten (Bep en Mieke) via een e-mail aan

coördinatie@sab-bemmel.nl

of telefonisch aan Mieke (06-18142896) of Bep (06-27507051)

of aan de deelnemeradministratie

via een e-mail aan deelnemeradministratie@sab-bemmel.nl

Nog makkelijker is het om af te melden via de website www.sab-bemmel.nl

Klik bovenin op **DeelnemersSAB** en zoek naar **Afmelden**.

Vul de gegevens in en klik op **Verzenden**.

Dit voorkomt later een probleem met inning van de eigen bijdrage én we weten dan ook sneller of er ergens in een groep nog plaats is.

We hopen natuurlijk op zo min mogelijk reacties, maar toch alvast dank.

Overzicht activiteiten

Maandag

Yoga

09.00 – 10.00 uur

10.15 – 11.15 uur

11.30 – 12.30 uur

Toneel (Jong Beleg)

09.30 – 11.30 uur

Engels (20 lessen)

10.00 - 11.30 uur

Dynamic tennis

10.30 - 12.00 uur

Bridge

13.30 – 16.30 uur

Dinsdag

Yoga (stoelyoga)

09.30 – 10.30 uur

Kijk op kunst – Langzaam kijken

10.00 - 12.00 uur

Biljarten

13.00 – 17.00 uur

Yoga

11.00 – 12.00 uur

13.00 – 14.00 uur

15.30 – 16.30 uur

17.00 – 18.00 uur

Tai Chi

19.00 – 20.00 uur

Woensdag

Tai Chi

09.30 – 10.30 uur

Spaans voor beginners vervolg

09.30 - 11.00 uur

Spaans voor beginners

11.15 - 12.45 uur

Biljarten

13.00 – 17.00 uur

Bingo 2e en 4e woensdag

14.00 – 16.00 uur

Instuif 1e en 3e woensdag

14.00 – 16.00 uur

Donderdag

Line Dance

09.30 – 11.30 uur

Spaans voor meer gevorderden

09.30 – 11.00 uur

Seniorenkoor

10.00 – 11.30 uur

Dynamic tennis

10.30 - 12.00 uur

Spaans voor half gevorderden

11.15 – 12.45 uur

Spaans voor beginners vervolg

13.00 - 14.30 uur

Biljarten

13.00 – 17.00 uur

Bewegen op muziek

14.00 – 15.00 uur

Spaans voor beginners

14.45 - 16.15 uur

Vrijdag

Biljarten

13.00 – 17.00 uur

Colofon SAB

Stichting Senioren Actief Bemmell
www.sab-bemmel.nl
info@sab-bemmel.nl

Voorzitter:

Henk Peperkamp
0481 - 46 36 36
voorzitter@sab-bemmel.nl

Secretaris:

Willemien Hermsen
0481 - 46 35 55
secretaris@sab-bemmel.nl

Penningmeester:

Henk van de Looi
0481 - 46 29 41
penningmeester@sab-bemmel.nl

Coördinatie activiteiten:

Bep Cornelissen
06 - 27 50 70 51

Mieke Kuppen
06 - 18 14 28 96
coördinatie@sab-bemmel.nl

Deelnemeradministratie:

Erik Bruins
06 - 21 80 45 43
deelnemeradministratie@sab-bemmel.nl

Webbeheer:

Erik Bruins
webbeheer@sab-bemmel.nl

Cursusrekening: NL77 RABO 0105 7099 48
t.n.v. Stichting Senioren Actief Bemmell