

# BRAVO! +PLUS

## 2015/2016

Na het succes van het eerste programma van Bravo!+Plus kon een tweede serie activiteiten niet op zich laten wachten. In dit boekje vindt u een groot aanbod aan bezigheden voor 55+'ers.

Het programma is zeer gevarieerd: van bewegen tot schilderen, van sieraden maken tot bridge, van zelf dansen tot opera luisteren. Tientallen activiteiten in uw eigen omgeving. Doet u ook mee?

### MEEDOEN?

Voor sommige activiteiten dient u zich vooraf aan te melden. Een aantal activiteiten kent een vergoeding om de kosten te dekken.

### AANMELDEN:

- **Het Evertshuis** Julianastraat 4, Bodegraven  
Tel. 0172 - 61 84 84, [www.evertshuis.nl](http://www.evertshuis.nl)  
E-mail: [bravo@evertshuis.nl](mailto:bravo@evertshuis.nl)
- **Dienstencentrum de Reehorst**  
Poelruit 12, Reeuwijk, Tel. 0182 - 39 12 26



MEER INFORMATIE:

**WWW.EVERTSHUIS.NL**  
**TEL. 0172 - 61 84 84**



## ONTSPANNEN HARDLOPEN

Hardlopen stimuleert bij uitstek de gezonde emotionele processen in de mens en zorgt voor een geestelijk en fysiek vitaal gevoel. De cursus is geschikt voor iedereen die wil beginnen met hardlopen. Gericht op de ademhaling, wordt het hardlopen heel rustig opgebouwd. D.m.v. oefeningen wordt er aandacht besteed aan kracht en stabiliteit. Er worden ook wekelijks hardlooptips gegeven en de deelnemers krijgen een trainingsschema om zelf ook nog één keer per week te trainen. Doel is om na 10 weken 20 tot 30 minuten te kunnen hardlopen. **Vooraf aanmelden.**

**Docent:** Judith Mooy, Athletics and care

**Waar:** Reeuwijk-Dorp, Overtoom 8a

**Wanneer:** Alle vrijdagen in oktober en november van 9.30 tot 10.30 uur

**Kosten:** € 40,00 voor 10 trainingen, incl. trainingsschema en hardlooptips.

## STABILITEIT EN EVENWICHT TRAINING

Heeft u moeite het tempo van meer bewegen voor ouderen bij te houden, maar wilt u wel graag fit en stabiel blijven? Kom dan vrijblijvend een keer mee doen.

**Docent:** Adriana Boon

**Waar:** Dienstencentrum De Reehorst, Poelruit 12, Reeuwijk

**Wanneer:** Iedere vrijdag van 10.30 tot 11.30 uur

**Kosten:** Gratis proefles

## BEWEGEN VOOR OUDEREN

Wekelijks bewegingsoefeningen doen, samen met anderen. Gezond en gezellig! Onder begeleiding van een ervaren instructrice.

**Waar:** De Meent, Willem de Zwijgerstraat 8, Bodegraven

**Wanneer:** Iedere vrijdag van 10.15 tot 11.15 uur en van 11.15 tot 12.15 uur

**Waar:** Dienstencentrum Rijngaarde in Bodegraven

**Wanneer:** Iedere vrijdag van 9.30 tot 10.15 uur en van 10.30 tot 11.15 uur

**Waar:** Het Wierickehuis in Nieuwerbrug

**Wanneer:** Iedere donderdag van 9.30 tot 10.15 uur

**Waar:** Custwijk in Driebruggen

**Wanneer:** Iedere woensdag van 9.00 tot 9.45 uur

**Waar:** De Huiskamer van Waarder in Waarder

**Wanneer:** Iedere woensdag van 9.00 tot 9.45 uur

**Waar:** Dienstencentrum De Reehorst in Reeuwijk

**Wanneer:** Iedere woensdag van 10.30 tot 11.15 uur en van 11.15 tot 12.00 uur

**Kosten:** Proefles gratis

## TABLETCAFÉ IN DE BIBLIOTHEEK

Wat is leuker om met elkaar tips uit te wisselen, leuke trucjes die uzelf ontdekt heeft te delen of "problemen" op te lossen. Samen met andere tabletbezitters kunt u leuke apps ontdekken en ervaringen uitwisselen. De tabletcafés zijn laagdrempelig en inmiddels een ontmoetingsplaats voor de beginnende én gevorderde tabletbezitters.

**Waar:** Bibliotheek de Groene Venen, Bodegraven

**Wanneer:** Elke eerste vrijdagmiddag van de maand van 14.00 uur tot 16.00 uur

**Kosten:** Gratis

Er komt ook een tabletcafé in Reeuwijk, houd de lokale kranten in de gaten.

## HANDWERKCLUB

Samen breien en haken onder het genot van een kopje koffie in een gezellige omgeving. Dat kan bij de breiclub. Heeft u hulp nodig, er is altijd iemand aanwezig die u op weg kan helpen. Loop gerust eens binnen.

**Docent:** Homemade4u

**Waar:** Winkel van Homemade4u, Esdoornstraat 2c, Driebruggen.

**Wanneer:** Iedere dinsdagmorgen van 9.30 tot 12.00 uur

**Kosten:** Gratis (kosten kopje koffie/thee € 0,75)

## VOLLEYBAL

We zijn een echte senioren recreanten volleybalvereniging. Een ieder is welkom een aantal keren mee te komen trainen en spelen om kennis te maken en de sfeer te proeven. Mocht het wederzijds goed bevallen is iedereen welkom. We zijn een gemengde vereniging, maar de mannen zijn wel in de meerderheid. We zijn een kleine vereniging die maximaal maar 20 leden wil hebben (momenteel 17), want we willen niet concurreren met de grote club VSTS.

**Docent:** RVB

**Waar:** Sportcentrum De Kuil, Sportlaan 1, Bodegraven

**Wanneer:** Iedere dinsdagavond van 20.15 uur tot 21.45 uur

**Kosten:** Gratis proefles

## KOERSBAL

Een leuk en actief spel, enigszins vergelijkbaar met jeu de boules, maar dan binnen! Het sportieve element is de moeite waard, maar zeker ook de onderlinge ontmoeting en gezelligheid!

**Docent:** De Meent

**Waar:** De Meent, Willem de Zwijgerstraat 8, Bodegraven

**Wanneer:** Vrijdag 23 oktober, 13 en 27 november, 11 december, 8 en 22 januari, 12 en 26 februari, 11 en 25 maart, 8 en 22 april van 14.00 tot 16.00 uur

**Kosten:** € 3,50 per keer (inclusief koffie/thee)

Koersballen kan ook in Rijngaarde Bodegraven, Reehorst Reeuwijk, Het Wierickehuis Nieuwerbrug, De Huiskamer van Waarder en in Custwijk Driebruggen.

## TENNIS

Ook voor de ouderen onder ons is tennissen een leuk tijdverdrijf. Tennissen kun je doen wanneer het uitkomt, van vroeg in de ochtend tot laat in de avond, zomer en winter. Intensief of zeer relaxed met alle mogelijkheden van gezellig after tennis. U bent van harte welkom.

**Docent:** Botesa

**Waar:** Botesa, Broekveldselaan 4 Bodegraven

**Wanneer:** Donderdag 15, 22, 29 oktober van 14.00 tot 15.00 uur

**Kosten:** € 15,00

## EAU DE COLOGNE MAKEN

Volgens traditioneel recept maken we zelf eau de cologne "4711" die vervolgens in een glazen 30 ml sprayflacon voorzien van fraai etiket mee naar huis gaat. Liever een andere geur? De mogelijkheid bestaat om onder deskundige begeleiding zelf een bloemengeur samen te stellen uit het gehele assortiment aan essentiële oliën. **Vooraf aanmelden.**

**Docent:** Miriam Spaas

**Waar:** Dienstencentrum Rijngaarde in Bodegraven

**Wanneer:** Vrijdag 30 oktober van 10.00 tot 12.00 uur

**Kosten:** € 10,95 (inclusief koffie/thee)

## TAFELTENNIS

Tafeltennis is voor jong en oud, dames en heren. En dat maakt tafeltennis tevens tot de grootste en populairste individuele sport ter wereld! Deze tak van sport is dan ook bij uitstek een recreatieve sport. Maak eens écht kennis met de tafeltennisvereniging en kom gewoon eens kijken. De leeftijden van de leden lopen uiteen van 25 jaar tot 75 jaar, met als grootste groep de 50 plussers.

**Docent:** TTV

**Waar:** Sportzaal Reeuwijk-Dorp, Overtoom 8a

**Wanneer:** Dinsdag 20 en 27 oktober en 3, 10, 17, 24 november vanaf 20.00 uur

**Kosten:** € 1,00 per keer

## SUPPEN IN HET ZWEMBAD

Suppen- Stand up paddeling is een les waarin we je leren hoe te suppen. Ook worden er leuke oefeningen op de plank gedaan om onder andere het evenwicht te trainen. De lessen zijn voor iedereen toegankelijk dus ook voor mensen die nog nooit gesupt hebben. Geef u op en doe mee want suppen dat kan iedereen! **Vooraf aanmelden.**

**Docent:** Sup en watershop

**Waar:** Sportcentrum De Kuil, Sportlaan 1, Bodegraven

**Wanneer:** Woensdag 21, 28 oktober en 4, 11 november van 11.00 tot 12.00 uur

**Kosten:** € 20,00 per keer

## BLOKFLUIT

De blokfluit is bij velen vooral bekend door het gebruik op basisscholen en als startinstrument in de muziekles. Juist voor volwassenen echter, is blokfluit een zeer dankbaar en veelzijdig instrument! Heeft u altijd al een instrument willen bespelen, maar bent er nooit aan toe gekomen? Heeft u vroeger blokfluit gespeeld en wilt wel weer eens een paar voorzichtige stappen zetten op muziekgebied, of wilt u ervaren hoe leuk het is om samen te spelen? Meldt u zich dan aan voor deze cursus. **Vooraf aanmelden.**

**Docent:** Muziekcollectief Bodegraven, Saskia Teunisse

**Waar:** Evertshuis, Julianastraat 4 in Bodegraven

**Wanneer:** Maandag 26 oktober, 2, 9, 16 en 23 november van 14.00 - 15.00 uur

**Kosten:** € 60,00

## GOLF

In onze gemeente is het niet mogelijk om te golfen, daarom hebben wij contact gezocht met de Golfschool Liemeer. Zij verzorgen voor u golfflessen, trainingen en coaching. Spelplezier staat voorop. Om spelplezier te beleven aan golf zijn de basisregels, etiquette en technieken erg belangrijk. U zult zien: kennis maken met golfen was nog nooit zo leuk. **Vooraf aanmelden!**

**Zo nodig carpoolen vanuit Bodegraven en of Reeuwijk.**

**Docent:** Tom van Haaren

**Waar:** Golfschool Liemeer Golfpad 1 Nieuwveen

**Wanneer:** Maandag 26 oktober, 29 februari en 4 april van 14.00 tot 15.30 uur

**Kosten:** Gratis

## SCHILDEREN EN TEKENEN

Altijd van tekenen gehouden? Of wilt u kijken of tekenen iets voor u is? Probeer het uit 4x op dinsdagavond. Voor beginners en gevorderden. Materialen: tekenblok, potloden, aquarelverf en penselen, graag zelf meenemen.

**Waar:** De Reehorst, Treebord 19 in Reeuwijk

**Wanneer:** Dinsdag 27 oktober, 3, 10, 17 november van 19.00 tot 20.30 uur

**Kosten:** € 30,00 (inclusief koffie/thee)

## POLDERWANDELING “VELDZICHTPAD”

Wandel samen met een natuurgids een polderwandeling van circa 9 km. U bent te gast op meerdere boerenerven en bij Natuurmonumenten. Onderweg is er ruim aandacht voor de natuur in dit gebied met agrarisch natuur- en landschapsbeheer. Voor iedereen die goed ter been is en stevig schoeisel draagt.

**Docent:** Natuurgids IVN, Nelly Gooijer

**Waar:** Start bij Evertshuis, Julianastraat 4 in Bodegraven

**Wanneer:** Donderdag 29 oktober om 9.30 uur

**Kosten:** € 2,50 (inclusief koffie/thee)

## GYMNASTIEK

Wie wil er niet zo lang mogelijk fit blijven? Daar kunnen wij bij HERES een prima bijdrage aan leveren. U kunt terecht in de Sporthoeve, waar wij met elkaar werken aan het fit houden van ons lichaam door spierversterkende oefeningen te doen. Ook evenwicht en lenigheid proberen wij op peil te houden en het samen sporten is bij ons zeker gezellig.

**Docent:** HERES

**Waar:** De Sporthoeve, Vromade 1, Bodegraven

**Wanneer:** Donderdag 29 oktober en 5 november van 16.00 tot 17.00 uur

**Kosten:** € 8,00

## KOM IN BEWEGING

Bij het ouder worden is bewegen en het in beweging zijn steeds belangrijker. Kom in Beweging helpt u in beweging te blijven met fysiotherapeutische begeleiding. Deze activiteiten vinden plaats in de fitnesszaal van Fysiotherapie@maxima. Op uw eigen niveau werken we het verbeteren van uw conditie en kracht met gebruik van de fitnessapparaten. **Vooraf aanmelden.**

**Docent:** Fysiotherapie@Maxima

**Waar:** Fysiotherapie Waarder, Kerverland 7, Waarder

**Wanneer:** Vrijdag 30 oktober, 6, 13, 20, 27 november van 11.00 tot 12.00 uur

**Kosten:** € 8,00 per keer

## BADMINTON

Houdt u van een spelletje, houdt u van bewegen, houdt u van gezelligheid, dan is badminton wellicht iets voor u. Iedereen heeft wel eens een pluimpje over geslagen op straat, of op de camping. Badminton wordt veelal in dubbels gespeeld, twee tegen twee. Het kan zowel door heren, als dames en gemengd gespeeld worden. Als u nader kennis wil maken met dit spel bent u van harte welkom. Kunt u nog goed lopen en met een racket slaan dan zien wij u graag op de speelochtenden.

**Waar:** De Sporthoeve

**Wanneer:** Vrijdag 30 oktober, 6, 13 en 20 november van 10.00 tot 11.00 uur

**Kosten:** € 10,00

## NIEUWSBERICHTEN SCHRIJVEN EN INSPREKEN

Bent u de nieuwslezer in de dop? Heeft radio maken uw interesse? Tijdens deze workshop gaat u een persbericht herschrijven tot een nieuwsbericht in spreektaal. Hierbij wordt u ondersteunt door radiotechnicus en docent Nederlands. De workshop is geschikt voor mensen met een goede lees- en schrijfvaardigheid, die het lokale nieuws over Bodegraven-Reeuwijk volgen en weten te duiden. **Vooraf aanmelden via e-mail: [anneke@famбекker.nl](mailto:anneke@famбекker.nl)**

**Docenten:** Mieke Toor en Piet de Rooij. Ondersteuning door radiotechnicus René Tuithof en hobbyjournalist Anneke Bekker

**Waar:** RTV Bodegraven, Julianastraat 4a

**Wanneer:** Zaterdag 31 oktober, 14 of 28 november van 14.30 tot 17.00 uur  
**Kosten:** Gratis (maximaal vier deelnemers per keer)

## COMBI DANS

Wilt u op een andere manier bewegen en vindt u gezelligheid ook belangrijk? Dan is dit echt iets om uit te proberen. Zowel staan als zitten is mogelijk.

**Docent:** Sonja van de Ham  
**Waar:** Dienstencentrum De Reehorst, Poelruit 12, Reeuwijk  
**Wanneer:** Maandag 2, 9 en 16 november van 9.30 tot 10.30 uur  
**Kosten:** Gratis

## MUZIEKCAFÉ

Maakt u muziek en wilt u het aan anderen laten horen in een gezellige en ongedwongen sfeer? Wij nodigen u graag uit in het muziekcafé. U kunt spelen op de vleugel of uw eigen instrument meenemen. Solo, duo of combo, alles mag en kan. Hier kunt u (muzikale) vrienden maken. Wilt u liever luisteren? Dat kan natuurlijk ook! Wij heten u van harte welkom.

**Waar:** Grand Café Everts, Julianastraat 4, Bodegraven  
**Wanneer:** Maandag 2 november, 7 december, 4 januari, 1 februari van 14.00 tot 16.00 uur.  
**Kosten:** Gratis

## JOY VITAAL

Deze workout is een afwisselende groepstraining, waarbij we starten met cardio-oefeningen op de toestellen in de fitnessruimte (warming up). Vervolgens gaan we verder met een pittige ouderen workout, waarbij gebruik wordt gemaakt van muziek uit de jaren 60, 70 en 80. Tijdens deze workout wordt gebruik gemaakt van verschillende materialen, zoals: elastieken, dumbbells en halters. Rond 12.00 uur eindigen we met een cooling down. Joy Vitaal is voor de vitale ouderen die de uitdaging willen aangaan met bovengenoemde attributen.

**Docent:** N-Joysportcentre  
**Waar:** Margrietstraat 1, Bodegraven  
**Wanneer:** Maandag 2, 9, 16, 23 en 30 november van 11.00 tot 12.00 uur  
**Kosten:** € 2,00 per keer

## AEROBIC BIJ DE SPORTVROUW

Aerobics is een efficiënte fysieke oefening die vaak op muziek wordt gedaan. Kracht, flexibiliteit, coördinatie en tact worden getraind. Een uur aerobics (multicultureel) met spierversterkende oefeningen voor vrouwen.

**Docent:** De Sportvrouw  
**Waar:** Sporthoeve, Vromade 1 (zij-ingang rechts), Bodegraven  
**Wanneer:** Dinsdag 3, 10, 17 en 24 november van 20:00 tot 21:00 uur  
**Kosten:** € 10,00

## BUITENFIT BIJ DE SPORTVROUW

Met het sportief wandelen staat het wandelen op een vlot tempo centraal. De wandelingen kennen tempowisselingen en oefeningen onderweg. Na afloop gezellig koffie/thee.

**Docent:** De Sportvrouw

**Waar:** N-Joy Sportcentre, Margrietstraat 1

**Wanneer:** Woensdag 4, 11, 18 en 25 november om 13.45 uur

**Kosten:** € 10,00

## ZET UW BREIN IN BEWEGING!

De Ronnie Gardiner Methode (RGM) is een oefenmethode voor de hersenen. Op het ritme van muziek worden oefeningen gedaan aan de hand van geprojecteerde symbolen. Oefeningen kunnen zowel zittend als staand gedaan worden. Doelgroep: zowel gezonde mensen als voor mensen met niet aangeboren hersenafwijkingen (Parkinson, M.S, na beroerte en burnout, vermoeidheidsklachten). **Vooraf aanmelden.**

**Docent:** Marleen van Muiswinkel (oefentherapeut)

**Waar:** Evertshuis, Julianastraat 4 in Bodegraven

**Wanneer:** Donderdag 5, 12, 19 november van 19.30 tot 20.15 uur

**Kosten:** € 17,50

**Waar:** Dienstencentrum De Reehorst, Poelruit 12, Reeuwijk

**Wanneer:** Donderdag 10, 17, 24 maart van 10.30 tot 11.15 uur

**Kosten:** € 17,50

## YOGA

Door de diepe ademhalingsoefeningen komt u beter in uw eigen kern en dus in uw eigen kracht. De stretchoefeningen zorgen voor lenigheid en een goede doorbloeding in uw lichaam, waardoor u vitaler wordt. Al met al een heerlijk activiteit in het midden van de week. Na afloop volgt een meditatie, gevolgd door een gezellig kopje thee. **Vooraf aanmelden.**

**Docent:** Stefania van der Ham

**Waar:** Sporthoeve, Vromade 1 (zij-ingang rechts), Bodegraven

**Wanneer:** Woensdag 4, 11, 18 en 25 november van 10.00 tot 11.00 uur

**Kosten:** € 10,00

**Docent:** Katinka Dekkers

**Waar:** Dienstencentrum De Reehorst, Poelruit 12, Reeuwijk

**Wanneer:** Donderdag 12, 19 en 26 november van 10.30 tot 11.30 uur

**Kosten:** € 18,00

MEER INFORMATIE:

**WWW.EVERTSHUIS.NL**  
**TEL. 0172 - 61 84 84**



## JEU DE BOULES

Al bijna 12 ½ jaar wordt er in Bodegraven gespeeld door jong en oud, in eigen tempo en op eigen niveau. Nu onze nieuwe hal klaar is, spelen we bij mooi weer buiten en bij slecht weer binnen. Komt u ook ontspannend samen boulen? Er zijn ballen aanwezig, die hoeft u niet direct aan te schaffen.

**Docent:** Jeu de Boules Vereniging OSB

**Waar:** Groene Zoom 6, Bodegraven

**Wanneer:** Woensdag 4 november, 2 december, 6 januari, 3 februari en 3 maart van 15.00 tot 16.00 uur

**Kosten:** € 3,00 per keer

## MUSEUM PLUS BUS NAAR HET GEMEENTEMUSEUM DEN HAAG

De Museum Plus Bus is een initiatief van de BankGiro Loterij en is bedoeld voor mensen die écht niet meer zelfstandig een museum kunnen bezoeken maar dat erg graag zouden willen. Houdt u van kunst en bent u ouder dan 70 jaar dan bent u van harte welkom mee te reizen naar het Gemeentemuseum in Den Haag. **Vooraf aanmelden.**

**Opstapplaats:** Dienstencentrum Rijngaarde in Bodegraven en Dienstencentrum De Reehorst, Poelruit 12, Reeuwijk

**Wanneer:** Donderdag 5 november gehele dag

**Kosten:** Eventueel lunch à € 9,00

## VEILIG BANKIEREN

Internet is niet meer weg te denken in deze tijd. Wij hebben er allemaal mee te maken. Aan de hand van een presentatie over veilig bankieren wordt u uitgelegd wat u kunt doen. Medewerkers van Rabobank Rijn en Veenstroom in samenwerking met de KBO en ABVB leggen u uit wat u kunt doen wanneer u uw pas kwijt bent, en wanneer en op welke manier u uw pincode kunt gebruiken om ervoor te zorgen dat u veilig bankiert.

**Waar:** Dienstencentrum Rijngaarde in Bodegraven

**Wanneer:** Donderdag 5 november van 9.30 tot 12.00 uur

**Kosten:** Gratis

## INTRODUCTIE BEELDHOUWEN

Bent u een beginner of zou u het wel eens uit willen proberen? In vier lessen maakt u uw eigen beeldje. Al werkende komen diverse technieken aan bod.

Voor gereedschap en stenen wordt gezorgd. **Vooraf aanmelden.**

**Docent:** Caroline Ruizeveld (beeldhouwer)

**Waar:** Werkplaats Evertshuis, Julianastraat 4 in Bodegraven

**Wanneer:** Donderdag 5, 12, 19, 26 november van 14.00 tot 15.00 uur

**Kosten:** € 30,00

## BILJART

Leuk om weer te gaan biljarten of zin om dit te gaan leren, probeer het bij ons uit! **Vooraf aanmelden.**

**Docent:** Biljartclub Bodegraven

**Waar:** Dienstencentrum Rijngaarde in Bodegraven

**Wanneer:** Donderdag 5 november, 3 december, 7 januari, 4 februari van 10.00 tot 12.00 uur

**Kosten:** € 2,50 per keer (inclusief koffie/thee)

**Docent:** Vrijwilligers van de biljartvereniging Reeuwijk.

**Waar:** Dienstencentrum De Reehorst, Poelruit 12, Reeuwijk.

**Wanneer:** Maandag 1, 8, 15 februari van 10.00 tot 11.30 uur

**Kosten:** € 2,50 per keer (inclusief koffie/thee)

## PILATES

Een pilates-les bestaat uit voornamelijk grond oefeningen voor de buik, rug, middenrif en bekkenbodemspieren. Deze spiergroepen houden het lichaam bij belasting stabiel en zo kunnen rugklachten voorkomen worden. Ook bij bestaande rugklachten kan pilates een verbetering laten zien. Natuurlijk worden de overige spiergroepen als benen, billen en armen ook niet vergeten. Pilates zorgt voor een strakker, stabiel en soepeler lichaam en biedt daarnaast ook een ontspanningsmoment.

**Docent:** Sportcentrum Doets

**Waar:** Oudeweg 1d, Reeuwijk-Brug

**Wanneer:** Vrijdag 6, 13, 20 en 27 november van 9.15 tot 10.15 uur

**Kosten:** € 10,00

## DANSCONDITIE

Vindt u het leuk om te bewegen op gezellige muziek? Dan is dansconditie misschien iets voor u. In deze lessen werken we aan conditie, kracht, uithoudingsvermogen en coördinatie. En dit alles word in een swingend dansjasje gestoken. In deze lessen worden elementen vanuit Aerobics, Zumba en BBB gecombineerd met leuke dansbewegingen waardoor iedereen het gevoel krijgt dat ze een goede, maar leuke work-out volgen. Een afwisselende les met een goede balans tussen conditie, kracht training en ontspanning.

**Docent:** Studio Viva Dans

**Waar:** Willemstraat 21, Bodegraven

**Wanneer:** Maandag 9, 16, 23 en 30 november van 21.00 tot 22.00 uur

**Kosten:** € 3,00 per keer

**MEER INFORMATIE:**

**WWW.EVERTSHUIS.NL**  
**TEL. 0172 - 61 84 84**

## CELLO

Heeft u de cello wel eens willen aanraken? Of zelf vasthouden en bespelen, het warme geluid door uw lijf en dicht bij uw oor? Dat kan nu! In tien lessen krijgt u een introductie op het cellospel, waarbij u de beginselen leert van stemmen, noten lezen en zelf spelen. Aan het eind spelen we eenvoudige wijsjes samen.

**Waar:** Evertshuis Bodegraven, kamer 212, Julianastraat 4 in Bodegraven

**Wanneer:** Woensdag 11, 18, 25 november, 2, 9, 16 december, en 6, 13, 20 en 27 januari van 14.10 tot 14.50 uur

**Kosten:** € 75,00 excl. huur cello (Kees Roos, Noorden, tel. 0172-408282)

## TEKENEN EN SCHILDEREN VOOR BEGINNERS

De eerste vier lessen wordt er in zwart/wit gewerkt met potlood, houtskool of inkt. De lessen worden opgezet vanuit opdrachten en vrije opdrachten. De volgende workshop van vier lessen gaat over de basistechniek van waterverf. Elk onderdeel bestaat uit vier bijeenkomsten van 1.5 uur. De twee cursussen kunnen na elkaar worden bezocht. Er kan ook voor 1 onderdeel worden gekozen. **Vooraf aanmelden.**

**Docent:** Annemarie van Hooff

**Waar:** Evertshuis, werkplaats, Julianastraat 4 in Bodegraven

**Wanneer:** Donderdag 3, 10, 17 december, 7 januari, 21, 28 januari, 4, 11 februari van 13.30 tot 15.00 uur

**Kosten:** € 30,00 per serie van vier lessen

## ZITDANS

Langer fit met zidans. Vond u het altijd leuk om te dansen, maar is dit helaas fysiek niet altijd meer mogelijk? Dan is het dansblok zidans wellicht wat voor u. Een nieuwe vorm van bewegen geeft nieuwe kansen. Is dit moeilijk, nee helemaal niet. Iedereen krijgt les op zijn/ haar eigen niveau. Gezellig met andere bewegen/ dansen op lekkere muziek en bezig zijn met o.a. uw conditie en evenwicht terwijl u zit. Geschikt voor zowel dames als heren. Intensiteit: 1 á 2 op schaal van 1 tot 10. **Vooraf aanmelden.**

**Docent:** Studio Viva Dans

**Waar:** Dienstencentrum Rijngaarde in Bodegraven

**Wanneer:** Maandag 16, 23 en 30 november van 13.30 tot 14.15 uur

**Kosten:** € 10,00

## BRIDGE

Miljoenen mensen spelen bridge. Wilt u ook meedoen? Maak kennis met de beginselen van bridge in deze kennismakingslessen. Bent u al bekend met het spel maar kunt u een opfrissertje gebruiken, kom dan ook meedoen!

**Vooraf aanmelden.**

**Waar:** Dienstencentrum De Reehorst, Poelruit 12, Reeuwijk

**Wanneer:** Dinsdag 17, 24 november, 1 december van 14.00 tot 15.30 uur

**Kosten:** € 5,00

## KLASSIEK BALLET

Klassiek ballet is een dansvorm die uitstekend is voor de bewustwording van de lichaamshouding. In deze lessen wordt aandacht gegeven aan houding, flexibiliteit, muzikaliteit en coördinatie. De lessen hebben een vaste opbouw met een warming-up, oefeningen aan de barre en in het midden op piano- en lyrische muziek. Iedereen (met of zonder danservaring) kan deelnemen aan deze lessen. Intensiteit: 4 op schaal van 1 tot 10 (Beginners). **Vooraf aanmelden.**

**Docent:** Studio Viva Dans

**Waar:** Willemstraat 21, Bodegraven

**Wanneer:** Woensdag 18, 25 november en 2 december van 11.00 tot 11.45 uur

**Kosten:** € 10,00

## OPERA OP HET WITTE DOEK

Een topproductie van de Nederlandse Opera Tosca, van Giacomo Puccini, wordt in het Italiaans gezongen en is Nederlands ondertiteld. De opera wordt kort ingeleid door operaliefhebber R.J.(Rob) Kraaijpoel. Een opera zoals opera bedoeld is. Haat en liefde wisselen elkaar af. Een prachtig spel en fantastische zang maken deze productie tot iets moois. Opera was nog nooit zo dichtbij. In het Evertshuis vertonen we de opera op filmdoek.

**Waar:** Evertshuis, Julianastraat 4 in Bodegraven

**Wanneer:** Vrijdag 20 november, middag aanvang: 14.00 uur, avond aanvang: 20.00 uur

**Duur:** 121 minuten

**Kosten:** € 8,50 (inclusief pauzeconsumptie)

## VEILIG OP WEG MET UW ROLLATOR

Bent u in het bezit van een rollator of overweegt u er een aan te schaffen, dan is dit echt iets voor u. U komt te weten hoe u uw rollator het best kan gebruiken. Ook wordt uw rollator nagekeken, zo nodig gerepareerd en deskundig afgesteld naar uw lengte. Als de rollator weer helemaal goedgekeurd is mag u een oefenparcours lopen met uw rollator.

**Docent:** Nelly Pijper, oefentherapeut

**Waar:** Dienstencentrum Rijngaarde in Bodegraven

**Wanneer:** Donderdag 26 november van 10.00 - 11.30 uur

**Kosten:** Gratis

## DE WIERICKER OPERA

Een aangename zondagmiddag in het Evertshuis met fraaie stemmen van operazangers en -zangeressen. Andries Bongers stelt een mooie programma samen en laat u genieten van hoogtepunten uit het operarepertoire. Hij weet telkens weer een aantal zeer goede zangers aan zich te binden en het belooft dan ook een mooi concert te worden met aria's. Er wordt een selectie gemaakt uit operafragmenten van Puccini, Donizetti, Rossini, Mozart, Verdi, Bizet, Lehár en Offenbach.

**Waar:** Evertshuis, Julianastraat 4 in Bodegraven  
**Wanneer:** Zondag 29 november om 14.30 uur  
**Kosten:** € 12,50 inclusief pauzeconsumptie

## KERKORGELS IN BODEGRAVEN EN ORGELCONCERT

Willem IJdo weet ons heel wat te vertellen over de kerkorgels in Bodegraven. Hij neemt ons mee in de geschiedenis, de werking en de bouw van een kerkorgel. Jan Slappendel, organist van de Gereformeerde Kerk in Bodegraven geeft aan het einde van de middag een concert op het orgel van de kerk. Samen staan ze garant voor een aangename en leerzame middag in het Evertshuis en in de Gereformeerde kerk.

**Waar:** Evertshuis, Julianastraat 4 in Bodegraven  
**Wanneer:** Dinsdag 8 december om 14.30 uur  
**Kosten:** € 7,50 inclusief consumptie

## OUDE BEROEPEN EN OUDE FOTO'S

De Stichting Historische Kring Bodegraven heeft mevrouw Wagenaar bereid gevonden haar diapresentatie over oude Nederlandse beroepen ter beschikking te stellen. Daarnaast toont Louis Bianchi 65 foto's over situaties van "Toen en Nu" over Bodegraven en Nieuwerbrug. Herkenbaar en vooral erg leuk om te zien hoe de tijden zijn veranderd.

**Docent:** Historische Kring  
**Waar:** Dienstencentrum Rijngaarde in Bodegraven  
**Wanneer:** Woensdag 9 december van 10.00 tot 11.30 uur  
**Kosten:** € 2,00 (inclusief koffie/thee)

## SCHAKEN

We kennen allemaal het schaakspel. Maar misschien is het lastig om het te spelen omdat de regels niet helemaal duidelijk zijn. Met deze speedcursus leert u de ins en outs van het spel en leert u het strategisch te spelen. Ook leuk voor diegenen die zich meer willen bekwamen in het spel. **Vooraf aanmelden.**

**Docent:** Jo Kloprogge  
**Waar:** Dienstencentrum De Reehorst, Poelruit 12, Reeuwijk  
**Wanneer:** Dinsdag 5, 12, 19, 26 januari van 19.00 tot 20.00 uur

## DRUKTECHNIEKEN

Een grote hoeveelheid aan mogelijkheden van het bekende stempelen tot het mysterieuze etsen. Eeuwenoude technieken, nog steeds uitdagend en verrassend. U zult het horen, zien en beleven. **Vooraf aanmelden.**

**Docent:** Nanda Borgman en Marianne Schipper  
**Waar:** Evertshuis, Julianastraat 4 in Bodegraven  
**Wanneer:** Donderdag 14 januari van 14.30 tot 16.30 uur  
**Kosten:** € 9,00

## HOBBY DOE

Met elkaar creatief bezig zijn is de doelstelling van Hobby Doe. Verschillende materialen en technieken komen voorbij. Door samen te werken inspireren de deelnemers elkaar. In januari wordt er door de deelnemers een cadeaudoosje gemaakt. Een uniek eigen gemaakt cadeau voor een ander of gewoon voor uzelf. **Vooraf aanmelden.**

**Docenten:** Brigit van Doorn en Puck Suringa

**Waar:** Het Hofhuis, Erasmushof 43 in Bodegraven

**Wanneer:** Woensdag 13 en 20 januari van 10.00 tot 12.00 uur

**Kosten:** Gratis

## LEESKRING BODEGRAVEN

Lezers uit Bodegraven-Reeuwijk die het leerzaam of leuk vinden het gelezen boek met andere lezers te delen zijn welkom bij de leeskring Bodegraven. Er zijn weinig kosten aan verbonden. Iedere lezer koopt het boek (nieuw of tweedehands) of leent het boek.

**Docent:** Cocky v.d. Bos

**Waar:** Dienstencentrum Rijngaarde in Bodegraven

**Wanneer:** Donderdag 14 januari, 25 februari, 07 maart, 19 april, 30 juni, 11 augustus van 10.30 tot 12.00 uur

**Kosten:** Kopje thee /koffie

## ONTMOETING OP HET TERRAS OF TIJDENS DE HIGH TEA!

Na een heerlijk warme zomer blijft het terras, ook tijdens de winter, op de vrijdag open voor publiek. Onder het genot van een hapje en drankje en sfeervolle livemuziek is iedereen, jong en oud, is welkom.

**Waar:** Dienstencentrum Rijngaarde in Bodegraven

**Wanneer:** Vrijdag 15, 22, 29 januari en 5, 12, 19, 26 februari van 16.15 tot 17.15 uur

**Kosten:** € 2,50 per keer

Ook in Reeuwijk waren de High Tea's van afgelopen zomer een succes, dat vraagt om herhaling. Mensen kunnen genieten van de overheerlijke hapjes en drankjes tijdens deze gezellige bijeenkomsten.

**Waar:** Dienstencentrum Reehorst, Poelruit 12, Reeuwijk

**Wanneer:** Zaterdag 6 februari, 5 maart, 2 april 15.00 tot 16.00 uur

**Kosten:** € 2,50 per keer

## BRAVO DJEMBE & AFRIKAANSE PERCUSSIE

Tijdens deze workshop leert u basistechnieken en speelt eenvoudige Afrikaanse ritmes. De djembe's worden zittend bespeeld met de handen. Voor de doundouns, bellen, talking drums worden stokken gebruikt.

De shakers zijn schudinstrumenten. Iedereen kan mee doen, met en zonder enige muzikale ervaring of kennis van muzieknoten. **Vooraf aanmelden.**

**Docent:** Muziekcollectief Bodegraven, Lucienne de Valk

**Waar:** Evertshuis, Julianastraat 4, Bodegraven  
**Wanneer:** Woensdag 20, 27 januari, 3 en 10 februari van 10.00 tot 11.00 uur  
**Kosten:** € 17,50

## SIERADEN MAKEN

Kom uw eigen sieraad maken. Op de ochtend van de workshop kunt u zelf uitzoeken wat u gaat maken. Met hulp van de docent maakt u uw eigen unieke sieraad van eenvoudige materialen. U zult versteld staan van het resultaat en bewondering oogsten bij familie en vrienden. **Vooraf aanmelden.**

**Docent:** Marianne van Ewijk  
**Waar:** Dienstencentrum De Reehorst Poelruit 12 in Reeuwijk  
**Wanneer:** Donderdag 28 januari en 4 februari van 10.00 tot 11.30 uur  
**Kosten:** € 15,00 per keer (inclusief koffie/thee)

**Docent:** Adri Oosterbroek  
**Waar:** Evertshuis, Julianstraat 4 in Bodegraven  
**Wanneer:** Donderdag 4 en 11 februari van 10.00 tot 12.00 uur  
**Kosten:** € 15,00

## LANGER ZELFSTANDIG DOOR MEER BEWEGEN

Nelly Pijper is oefentherapeut en weet als geen ander op een zeer boeiende manier te vertellen hoe u meer kunt bewegen en hoe u het valrisico kunt verminderen. **Vooraf aanmelden.**

**Docent:** Nelly Pijper  
**Waar:** Dienstencentrum De Reehorst, Poelruit 12, Reeuwijk  
**Wanneer:** Donderdag 11, 18, 25 februari en 3 maart van 10.00 tot 11.00 uur, terugkomdag op 21 april van 10.00 tot 11.00 uur  
**Kosten:** € 30,00 (inclusief koffie/thee)

## AEROSHAPE

De les wordt begonnen met een warming-up gevolgd door een 20 minuten cardio. Het cardio (hartslag verhogend) gedeelte is een mix van low impact (zonder springen) en high impact (met springen) pasjes, waarbij er natuurlijk voor gekozen kan worden het springgedeelte achterwege te laten. De rest van de les werken we aan de drie B's (buik, billen en benen). Hierbij wordt gebruik gemaakt van diverse attributen als; dynaband, gewichtjes. De les eindigen we met een uitgebreide cooling down.

**Docent:** Sportcentrum Doets  
**Waar:** Oudeweg 1d, Reeuwijk-Brug  
**Wanneer:** Woensdag 9, 16, 23 en 30 maart van 9.15 tot 10.15 uur  
**Kosten:** € 10,00

## VIOLISTE ANNEMARIE VAN PROOIJEN SPEELT BACH

Annemarie speelt de Chaconne voor soloviool van Bach. Zij bespeelt een L.W. Roumen viool uit 1818 te Amsterdam en een R. G erome strijkstok. U kunt met Annemarie van gedachten wisselen over de muziek, haar instrument maar ook gewoon lekker genieten van mooie klassieke muziek. Annemarie heeft in haar jeugd veel prijzen gewonnen met haar spel en heeft onder andere in het Amsterdamse Concertgebouw gespeeld.

**Waar:** Evertshuis, Julianastraat 4 in Bodegraven

**Wanneer:** Donderdag 10 maart om 14.30 uur

**Kosten:** € 12,50 inclusief pauzeconsumptie

## BLOEMEN ZAAIEN VOOR EEN FLEURIGE ZOMER

Zelf bloemen en planten opkweken uit zaad is leuk werk en het bespaart geld. In deze workshop leert u hoe dit moet. De theorie van het zaaien krijgt u na afloop mee naar huis. Ook zijn er verschillende zaden aanwezig zodat u praktisch aan de slag kunt. Neemt u zelf potjes en bakjes mee om in te zaaien? **Vooraf aanmelden.**

**Docent:** Maaike ten Haken. Tuinontwerpster, hovenier en bloembindster

**Waar:** Evertshuis, Julianastraat 4, Bodegraven

**Wanneer:** Donderdag 17 maart van 14.00 tot 16.00 uur

**Kosten:** € 12,00 (inclusief zaad en grond)

## ENSEMBLE POSTILJON

De zangers van Ensemble Postiljon brengen voor de pauze de komische opera "La Serva Padrona" en na de pauze liederen van onder andere "Siete Canciones Populares" van de componist Manuel De Falla en werken van de componist Maurice Ravel. Ensemble Postiljon is specialist in korte komische opera's. Zij maken minimaal gebruik van rekvisieten en decorstukken.

**Waar:** Evertshuis, Julianastraat 4 in Bodegraven

**Wanneer:** Eind april (datum nog niet bekend) om 14.30 uur

**Kosten:** € 12,50 inclusief pauzeconsumptie

## CONTACTGEVENS ORGANISATIES



Tel. 0172 - 61 45 00  
www.samwelzijn.nl



Tel. 0172 - 61 84 84  
www.evertshuis.nl



BUURTSPOORTCOACHES  
BODEGRAVEN | REEUWIJK

Tel. 06 - 52 33 10 36  
www.sbab.nl/buurtsportcoach



Zorgpartners  
Midden-Holland

Tel. 0182 - 39 12 26  
www.zorgpartners.nl