

## Cursussenupdate

Ons vernieuwde cursusaanbod voor september 2024 t/m januari 2025 is bijna rond. Binnenkort publiceren wij deze en zal inschrijving op onze website én via papier mogelijk zijn.



Heb je vragen of suggesties voor nieuwe cursussen? Neem gerust vrijblijvend contact op met onze cursuscoördinatrice Neel Zeeman-Huurman via [cursussen@trefpuntmarken.nl](mailto:cursussen@trefpuntmarken.nl).

Naast cursussen organiseren wij overigens ook diverse workshops. De volgende twee vinden op korte termijn plaats:

### ***Klankschalenworkshop***

Al twee keer hebben wij onder grote belangstelling een klankschalenconcert aangeboden. Op *woensdag 29 mei aanstaande* doen we dit voor de derde keer. Inloop is vanaf 19.45u, om 20.00u start de workshop. We hanteren een maximaal aantal deelnemers van 20 en voor dit concert zijn nog er *drie plaatsen beschikbaar*. Wil je nog meedoen met deze unieke ervaring? Geef je dan snel op via [www.trefpuntmarken.nl](http://www.trefpuntmarken.nl) of stuur een mail naar [cursussen@trefpuntmarken.nl](mailto:cursussen@trefpuntmarken.nl).

### ***Tekenworkshop***

Op woensdag 5 juni aanstaande organiseren wij voor het eerst een tekenworkshop. Deze workshop van tweeënhalve uur is toegankelijk voor zowel beginners als gevorderden, ongeacht leeftijd, en zal gefaciliteerd worden door Sharma Peterson. Met meer dan 25 jaar ervaring in het tekenvak, deelt ze haar passie in haar lessen en heeft ze bovendien verschillende exposities op haar naam staan. Deze avond zal potloodgebruik centraal staan.

Voor materiaal wordt gezorgd, maar uiteraard mag je dit ook zelf meenemen. Om 19.30u start de workshop, met als doel je op verschillende manieren naar tekeningen te leren kijken. Wil je nog meedoen? Geef je dan snel op via [www.trefpuntmarken.nl](http://www.trefpuntmarken.nl) of mail naar [cursussen@trefpuntmarken.nl](mailto:cursussen@trefpuntmarken.nl).

### ***Cognitieve Fitness***

Afgelopen seizoen hebben 21 mannen en vrouwen deelgenomen aan Cognitieve Fitness. Vanwege het grote succes willen wij deze cursus nu, mits voldoende animo, per aanstaande september opnemen in ons cursusaanbod.

#### *Wat is Cognitieve Fitness?*

Cognitieve Fitness is een unieke trainingsmethode, in eerste instantie ontwikkeld als een behandelingsmethode in de neuropsychologie. Het is een



middel om met behulp van leuke en uitdagende oefeningen, bewuste ademhaling en geestelijke concentratie, meer evenwicht te brengen tussen lichaam en geest. Cognitieve Fitness is goed voor iedereen ongeacht leeftijd of leefstijl – het houdt je zowel geestelijk scherp als lichamelijk actief.

Annelies Hoonakker van Vitality Run zal vanaf aanstaande september twaalf lessen Cognitieve Fitness voor ons verzorgen. Tijdens de lessen wordt fysieke inspanning gecombineerd met intellectuele uitdaging en bewuste ontspanning. Deze cursus richt zich op het behoud en de verbetering van zowel de fysieke als cognitieve fitheid.

### *Waarom?*

Er wordt veel onderzoek gedaan naar de hersenen. Uit dat onderzoek blijkt dat beweging heel bevorderlijk is. Bewegen zorgt er namelijk voor dat er stoffen in je lichaam worden aangemaakt, die nodig zijn om nieuwe hersencellen aan te maken en bestaande hersencellen te beschermen.

Je hersenen gaan soms minder goed werken als je ouder wordt, maar we kunnen dit dus enigszins tegengaan door onze lichamelijke conditie op peil te houden. Regelmatig bewegen vermindert het risico op achteruitgang van sommige hersenfuncties. Daarnaast leidt bewegen tot een betere conditie, verbetering van de coördinatie, reactievermogen, soepelheid van spieren en gewrichten en het op peil houden van gewicht.

### *Ook meedoen?*

Kom meedoen met de gratis proefles op donderdag 12 september aanstaande om 9u. Aanmelden kan via [www.trefpuntmarken.nl](http://www.trefpuntmarken.nl) of via het papieren aanmeldformulier dat te vinden is in de foyer van Het Trefpunt.

## **Extra schoonmakers voor onze fitnessruimte gezocht**

De fitnessruimte is zoveel als mogelijk in gebruik door onze leden en door cliënten van Fysiogroep Waterland. Om de ruimte netjes te houden is frequente schoonmaak dan ook belangrijk. Wij zijn dankbaar al jaren op de inzet van een vrijwillig fitness-schoonmaakteam te mogen rekenen. Dit team heeft nu aangegeven wat hulp te kunnen gebruiken.

Heb jij eens in de zes weken op zaterdag na 13en een uurtje over en wil jij het fitness-schoonmaakteam komen versterken? Dan is jouw hulp ontzettend welkom en kun je je aanmelden via [info@trefpuntmarken.nl](mailto:info@trefpuntmarken.nl). Een vrijwilligersbijdrage van €5 per uur is mogelijk. Alvast veel dank!

