



# Open Aanbod



Halle-Vilvoorde  
**avansa**  
samen naar beter

## Contact

**Avansa Halle-Vilvoorde vzw**  
Kattestraat 25 - 1745 Opwijk  
[info@avansa-hallevilvoorde.be](mailto:info@avansa-hallevilvoorde.be)  
Tel. 02 454 54 01

**Telefonisch bereikbaar:**  
ma-do 09:00-12:30 & 13:30-16:00 uur

[www.avansa-hallevilvoorde.be](http://www.avansa-hallevilvoorde.be)

**Schrijf je in op onze nieuwsbrief**  
en volg ons op   

# Beste partner,

We bundelen voor jou een mooie variatie van nieuwe en gekende activiteiten.

Met elk van deze activiteiten geven deelnemers zichzelf een mooi cadeau. En wie echte cadeaus wil maken, kan aan de slag met verrassende ingrediënten om culinaire cadeaus, vegetarische gerechten of verzorgingsproducten te maken. We organiseren aanbod voor wie wil kennismaken met een nieuwe techniek of wie zelf iets moois wil creëren. Je kan bijleren over ademen, omgaan met tegenslagen of deelnemen aan muzikale relaxatie.

En natuurlijk zijn er ook enkele topactiviteiten uit het verleden die we hernemen. Maak mensen blij door te kiezen voor borduren of houtdraaien, interieurobjecten in beton of ukelele.

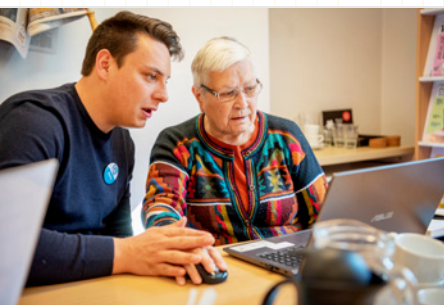
Ook naar je andere plannen, luisteren we met plezier. Misschien is het tijd voor een Levende Bibliotheek, een Café Combinne of een Digidokter? Misschien wil je een traject met vrijwilligers vorm geven of oefenkansen Nederlands bieden?

Bel ons, en we komen bij je langs!

Want zoals Austin Kleon het zei: "Je hoeft niet groots te beginnen, maar je moet wél beginnen om groots te worden."

Laten we er samen aan beginnen.  
Samen naar beter.

Team Avansa



# Voor wie? Voor iedereen

Het aanbod van Avansa Halle-Vilvoorde laat divers samengestelde groepen kennismaken met interessante thema's. De deelnemers leren in groep iets nieuws en genieten van verrassende ontmoetingen.

- **Voorkennis is niet nodig.** Specifieke vereisten of materiaal meestal ook niet.
- Voor wie het financieel moeilijk heeft, is er een **sociale prijs** voorzien.
- Ook wie een andere thuistaal heeft dan het Nederlands, kan makkelijk deelnemen. De **taaliconen** tonen of het aanbod aansluit bij de eigen kennis van het Nederlands.
- Het is mogelijk om het open aanbod af te stemmen op de **noden van specifieke doelgroepen**. We gaan graag in gesprek over de mogelijkheden.

## Taaliconen, wat betekenen ze?



**taalicoon 1:** Je begrijpt of spreekt nog niet veel Nederlands.



**taalicoon 2:** Je begrijpt al een beetje Nederlands maar je spreekt het nog niet zo goed.



**taalicoon 3:** Je begrijpt vrij veel Nederlands en kan ook iets vertellen.



**taalicoon 4:** Je begrijpt veel Nederlands en spreekt het goed.

Een taalicoon vertelt hoeveel Nederlands men moet kennen om een activiteit comfortabel te volgen. Wie Nederlands leert of dat in het verleden deed, kent de taaliconen en kan het eigen niveau Nederlands aftoetsen aan deze symbolen.

We voegen dit symbool toe aan alle activiteiten van Avansa Halle-Vilvoorde. Op die manier nodigen we mensen die Nederlands leren ook expliciet uit om deel te nemen aan ons aanbod. Taaliconen maken duidelijk dat ze tijdens de activiteiten welkom zijn om hun Nederlands te oefenen.

©2020, Huis van het Nederlands Brussel



# Open aanbod

**pag. 6**

**Ontdek de kracht van bewust ademen  
Omgaan met tegenslagen en uitdagingen**

**pag. 7**

**Positief denken: boost je energie  
Muzikaal relaxatiemoment**

**pag. 8**

**Initiatie houtdraaien  
Interieurobjecten in beton**

**pag. 9**

**Unieke creaties met terrazzo  
Initiatie ukelele**

**pag. 10**

**Creatief borduren**

**Kleurrijke composities op textiel  
Beautybars maken**

**pag. 12**

**Natuurlijke verzorgingsproducten maken  
Natuurlijke gezichtsverzorging**

**pag. 11**

**Culinaire cadeautjes  
Feestelijk veggie op het ritme van de seizoenen**

**pag. 13**

**pag. 14**

**Koken met restjes  
Koken uit de voorraadkast**

**Wil je een activiteit inplannen?**

**pag. 15**



## Ontdek de kracht van bewust ademen

Tijdens deze sessie leren deelnemers hun ademhaling beter begrijpen en bewust inzetten. Door de ademhalingstechnieken ervaren ze meer rust in hun hoofd en brengen ze extra zuurstof in hun lichaam. De praktische oefeningen helpen om stress te verminderen en het energieniveau te verhogen: een fijn moment van bewustwording en ontspanning.

### Praktisch

- Je voorziet een leeg lokaal. Tafels en stoelen zijn niet nodig.
- Deelnemers dragen comfortabele kleding. Ze brengen ook een deken, matje, kussen en drinkbus mee.



1 sessie van 2 uur



min. 6 en max. 8 deelnemers



deelnameprijs: 15 euro

Sociale prijs: 3 euro

NL



## Omgaan met tegenslagen en uitdagingen

Moeilijke momenten horen bij het leven, maar hoe je erop reageert, maakt vaak het verschil. In deze interactieve lezing krijgen deelnemers praktische tips om sterker in hun schoenen te staan en bewuster om te gaan met stressvolle situaties. Ze ontdekken hoe ze negatieve gedachten kunnen ombuigen en meer rust en vertrouwen kunnen ervaren in het dagelijks leven. Samen werken we aan meer veerkracht en mentale rust.

### Praktisch

- Je voorziet een lokaal en tafels en stoelen in U-vorm.
- Je zorgt ook voor een scherm, beamer, flipover en stiften.



1 sessie van 2:30 uur



min. 12 en max. 25 deelnemers



deelnameprijs: 9 euro

sociale prijs: 1,8 euro

NL



## Positief denken: boost je energie

Een positieve mindset maakt een wereld van verschil in hoe je je voelt. In deze interactieve sessie ontdekken deelnemers vijf krachtige stappen om hun energie te verhogen en meer geluksmomenten te creëren in het dagelijks leven. Kleine veranderingen in denken kunnen grote effecten hebben. De deelnemers krijgen praktische ideeën om meteen toe te passen.

### Praktisch

- Je voorziet een lokaal en stoelen in U-vorm, geen tafels nodig.
- Je zorgt ook voor een scherm, beamer, flipover en stiften.



**1 sessie van 3 uur**



**min. 9 en max. 12 deelnemers**



**deelnameprijs: 15 euro**  
**sociale prijs: 3 euro**

NL



## Muzikaal relaxatiemoment

Deze sessie is een uitnodiging tot pure ontspanning. De begeleider neemt de deelnemers mee op een muzikaal avontuur vol warme zang en rustgevende klanken. Door te luisteren en écht te voelen, komen ze tot innerlijke balans en harmonie. Een moment van pure zelfzorg.

### Praktisch

- Je voorziet een leeg lokaal. Tafels en stoelen zijn niet nodig.
- Deelnemers dragen comfortabele kleding. Ze brengen ook een deken, matje en drinkbus mee.



**1 sessie van 1:30 uur**



**min. 8 deelnemers en max. afhankelijk van capaciteit lokaal**



**deelnameprijs: 10 euro**  
**sociale prijs: 2 euro**

NL



## Initiatie houtdraaien

In deze workshop maken deelnemers kennis met de kunst van houtdraaien. Ze gaan meteen praktisch aan de slag met draaibanken en proberen verschillende technieken. Zonder uitgebreide theorie of technische voorkennis maken ze twee unieke, handgemaakte objecten, zoals een deegrol of een schoteltje. De focus ligt op plezier beleven aan het ambacht en creatief werken met hout.

### Praktisch

- Deze activiteit brengt veel stof met zich mee. De ideale locatie is een (half) overdekte ruimte zoals een schuur of afdak. Voorzie een EHBO-kistje.
- Opgelet: deze activiteit moet twee keer op dezelfde dag worden ingepland omdat er een intensieve opbouw en afruim is van het gebruikte materiaal.
- De deelnemers voorzien kleding die vuil mag worden.



**2 keer 1 sessie van 3 uur**



**min. 6 en max. 8 deelnemers**



**deelnameprijs: 30 euro**  
**Sociale prijs: 6 euro**

NL



## Interieurobjecten in beton

Beton heeft meer te bieden dan je denkt. In deze workshop ontdekken deelnemers hoe ze dit veelzijdige materiaal kunnen omtoveren tot unieke interieurvoorwerpen. Ze leren beton mengen, in mallen gieten en afwerken tot verfijnde stukken met een persoonlijke toets. Creativiteit en experimenteren met vorm en textuur staan centraal.

### Praktisch

- Houd er rekening mee dat bij deze activiteit veel stof vrijkomt. Dus liefst een plaats waar dat geen probleem is. Er moet stromend water beschikbaar zijn en de werkjes moeten op een veilige plek kunnen wachten op de tweede sessie. Voorzie een EHBO-kistje.
- Kan ook buiten plaatsvinden onder een afdak.



**2 sessies van 2:30 uur**



**min. 10 en max. 14 deelnemers**



**deelnameprijs: 30 euro**  
**Sociale prijs: 6 euro**

NL





## Unieke creaties met terrazzo

In deze workshop maken deelnemers kleurrijke terrazzo-objecten. Ze gaan aan de slag met verschillende mallen en creëren unieke composities met zelfgemaakte schilfers. Er is keuze uit een breed kleurenpalet, van natuurlijke tinten tot luxueuze gouden en zilveren accenten. De deelnemers spelen met kleuren, vormen en texturen en nemen een uniek, handgemaakt object mee naar huis.

### Praktisch

- Je voorziet een lokaal met tafels en stoelen. Er moet stromend water beschikbaar zijn.



1 sessie van 3 uur



min. 8 en max. 12 deelnemers



deelnameprijs: 35 euro  
Sociale prijs: 7 euro

NL



## Initiatie ukelele

Een unieke kans om kennis te maken met de ukelele. Dit verrassend viersnarig instrument is ideaal om snel fijne resultaten mee te boeken. Enkele eenvoudige akkoorden zetten de deelnemers op weg om zichzelf en hun omgeving aangenaam te verrassen.

### Praktisch

- Je voorziet een lokaal met stoelen in een kring, tafels zijn niet nodig.
- We voorzien een ukelele voor iedere deelnemer. Wie er zelf al een heeft, mag die meebrengen.



4 sessies van 2 uur



min. 8 en max. 10 deelnemers



deelnameprijs: 52 euro  
Sociale prijs: 10,4 euro

NL



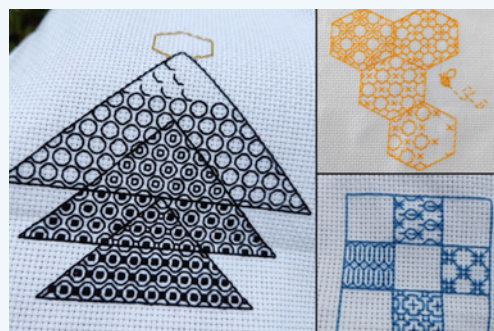
Botanisch borduren

## Creatief borduren

Borduren is terug van weggeweest. In deze workshops gaan de deelnemers aan de slag met naald en draad. We bieden **vier varianten** van deze activiteit aan en brengen telkens inspirerende voorbeelden mee. De deelnemers leren stap voor stap een basistechniek om hun eigen ontwerp uit te werken. Ze hebben geen voorkennis nodig: iedereen kan instappen en iets moois maken.

### Praktisch

- Je voorziet een lokaal met tafels en stoelen.
- **Botanisch borduren:** Voor elke deelnemer voorzien we een stoffen totebag om op te borduren. Deelnemers die liever op een kledingstuk werken, kunnen dat zelf meebrengen. Kleding in stretchstof is niet geschikt.
- **Geometrisch borduren:** We werken met Aida-stof, een borduurstof die ideaal is voor precieze en geometrische patronen.
- **Lijntekeningen of landschappen borduren:** We werken op een borduurring.



Geometrisch borduren



Lijntekeningen borduren



Landschappen borduren



1 sessie van 3 uur



min. 8 en max. 12 deelnemers



deelnameprijs: 20 euro

Sociale prijs: 4 euro

NL

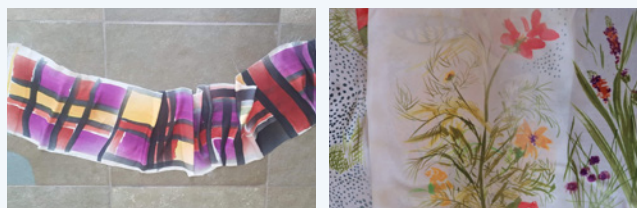


## Kleurrijke composities op textiel

In deze workshop experimenteren deelnemers met pigmenten om unieke textielontwerpen te maken. Ze schilderen eerst papier in levendige tinten en snijden daar vormen of patronen uit. Die composities brengen ze over op textiel, waarbij ze kleuren, lagen en texturen mengen. Ze nemen een zelfgemaakt textielkunstwerk mee naar huis dat helemaal hun eigen stijl weerspiegelt.

### Praktisch

- Je voorziet een lokaal met tafels en stoelen. Er moet stromend water beschikbaar zijn.



**1 sessie van 3 uur**



**min. 8 en max. 12 deelnemers**



**deelnameprijs: 25 euro**  
**Sociale prijs: 5 euro**

NL



## Beautybars maken

Beautybars zijn verzorgingsproducten in vaste vorm. Voordelen zijn dat je ze makkelijk kunt meenemen en dat je er niet te snel te veel van gebruikt. De deelnemers van de workshop leren een bar maken van hun favoriet product en nemen dat mee naar huis: een shampoo, een bodylotion of een conditioner. Op het einde van de activiteit krijgen ze ook verschillende recepten mee.

### Praktisch

- Je voorziet een scherm, een verlengkabel, toegang tot stromend water, tafels en stoelen en een koelkast of een diepvriezer. Een lokaal op het gelijkvloers of bereikbaar met de lift.
- De begeleider zorgt voor een beamer, een laptop en de nodige materialen voor de activiteit.



**1 sessie van 3 uur**



**min. 10 en max. 15 deelnemers**



**deelnameprijs: 24 euro**  
**Sociale prijs: 4,8 euro**

NL



## Natuurlijke verzorgingsproducten maken

Deze instapworkshop draait om eenvoudige, natuurlijke verzorgingsproducten die deelnemers zelf kunnen maken met ingrediënten die ze waarschijnlijk al in huis hebben. Ze leren hoe ze deodorant, tandpasta of bodylotion kunnen bereiden zonder schadelijke stoffen. De focus ligt op toegankelijke recepten en eenvoudige stappen om duurzame keuzes te maken in persoonlijke verzorging.

### Praktisch

- Je voorziet een scherm, een verlengkabel, toegang tot stromend water, tafels en stoelen. Een lokaal op het gelijkvloers of bereikbaar met de lift.
- De begeleider zorgt voor een beamer, een laptop en de nodige materialen voor de activiteit.



**1 sessie van 2 uur**



**min. 8 en max. 15 deelnemers**



**deelnameprijs: 15 euro**  
**Sociale prijs: 3 euro**

NL



## Natuurlijke gezichtsverzorging

Deelnemers maken in deze workshop hun eigen gezichtsverzorgingsproducten met natuurlijke ingrediënten. Ze ontdekken de voordelen van een gepersonaliseerde dagcrème, nachtcrème of huidserum zonder chemische toevoegingen. We werken met eenvoudige recepten en geven tips over het gebruik van kruiden en oliën, aangepast aan verschillende huidtypes. De deelnemers vertrekken met een eigen creatie én inspiratie om thuis verder te experimenteren.

### Praktisch

- Je voorziet een scherm, een verlengkabel, toegang tot stromend water, tafels en stoelen. Een lokaal op het gelijkvloers of bereikbaar met de lift.
- De begeleider zorgt voor een beamer, een laptop en de nodige materialen voor de activiteit.



**1 sessie van 3 uur**



**min. 10 en max. 15 deelnemers**



**deelnameprijs: 24 euro**  
**Sociale prijs: 4,8 euro**

NL



## Culinaire cadeautjes

In deze creatieve kookworkshop leren deelnemers hoe ze originele bewaargerechten kunnen maken. We bieden **drie varianten** aan: **confituur en siroop**, **kruidige cadeautjes** of **koekjes**. Deelnemers ontdekken verrassende recepten met aandacht voor smaak, presentatie en houdbaarheid. Ze maken een leuk meeneempakketje, ideaal om als geschenk te geven.

### Praktisch

- Je voorziet een lokaal met een oven voor de workshop rond koekjes, een fornuis voor de workshop rond confituur. 'Kruidige cadeautjes' kan zonder keuken.
- Deelnemers voorzien een eigen schort, snijmesje, snijplank en keukenhanddoek.



**1 sessie van 2:30 uur**



**min. 10 en max. 15 deelnemers**



**deelnameprijs:**

**kruidige cadeautjes:**

**22 euro,**

**sociale prijs 4,4 euro**

**confituur en siroop\* of koekjes:**

**25 euro,**

**sociale prijs 5 euro**

\*Kan ook aangeboden worden in twee sessies als 'Confituren en borduren'.

Tijdens de tweede sessie worden de potten versierd met borduursels.

**Deelnameprijs: 35 euro, sociale prijs 7 euro.**



## Feestelijk veggie op het ritme van de seizoenen

In deze workshop staan feestelijke vegetarische gerechten met seizoensgroenten centraal. Deelnemers ontdekken minder bekende groenten en leren hoe ze die op verrassende manieren kunnen verwerken. Van kleurrijke voorgerechten tot creatieve hoofdschotels: deze activiteit inspireert iedereen die gevarieerder en duurzamer wil koken. Zowel vegetariërs als flexitariërs gaan naar huis met frisse ideeën en recepten.

### Praktisch

- Je voorziet een leskeuken.
- Deelnemers voorzien een eigen snijmesje, snijplank, keukenhanddoek en bewaardoosje voor restjes.



**1 sessie van 3 uur**



**min. 10 en max. 15 deelnemers**



**deelnameprijs: 28 euro**

**(volledige maaltijd inbegrepen)**

**Sociale prijs: 5,6 euro**



## Koken met restjes

Deze workshop draait rond creatief koken en minder verspillen. De deelnemers ontdekken hoe ze restjes zoals brood, rijst, pasta en aardappelen kunnen omtoveren tot nieuwe gerechten. Ook minder gebruikte groenteonderdelen, zoals wortelloof of de stronk van broccoli, krijgen een verrassende nieuwe bestemming. Iedereen krijgt inspiratie en eenvoudige recepten om lekker te koken met wat er al is.

### Praktisch

- Je voorziet een lokaal met standaard keuken. Een oven en/of fornuis is voldoende.
- Deelnemers mogen zelf restjes meebrengen om mee te koken. Ze voorzien een eigen schort, snijmesje, snijplank en keukenhanddoek.



1 sessie van 3 uur



min. 10 en max. 15 deelnemers



deelnemeprijs: 28 euro  
(volledige maaltijd inbegrepen)  
sociale prijs: 5,6 euro



## Koken uit de voorraadkast

Een goed gevulde voorraadkast is goud waard. In deze workshop ontdekken deelnemers hoe ze met eenvoudige, lang houdbare ingrediënten snel iets lekkers en gezonds op tafel kunnen zetten. Ze krijgen tips om hun voorraad slim samen te stellen – van droge producten zoals pasta en rijst tot conserven en diepvriesproducten – en leren verrassende maaltijden maken met wat ze al in huis hebben.

### Praktisch

- Je voorziet een lokaal met standaard keuken. Een oven en/of fornuis is voldoende.
- Deelnemers voorzien een eigen schort, snijmesje, snijplank en keukenhanddoek.



1 sessie van 3 uur



min. 10 en max. 15 deelnemers



deelnemeprijs: 28 euro  
(volledige maaltijd inbegrepen)  
sociale prijs: 5,6 euro



# Wil je een activiteit inplannen? Laat het ons dan zo snel mogelijk weten.

✉ info@avansa-hallevilvoorde.be

☎ 02 454 54 01

We hebben wel een en ander te bespreken in voorbereiding op de activiteiten die we samen organiseren. Om meteen aan de slag te kunnen gaan hebben we volgende basisinformatie van jou nodig:

## **Welke activiteit(en) wil je graag organiseren?**

Laat ons weten welke activiteiten je interesseren.

## **Wanneer?**

Om de beschikbaarheid te kunnen checken hebben we een voorkeurperiode nodig of specifieke data en tijdstippen. Laat het ons ook weten als je de activiteit(en) wil koppelen aan een groter evenement.

## **Waar?**

Naam en adres van de locatie en eventuele specifieke aandachtspunten voor de (rolstoel)toegankelijkheid.

## **Contactpersonen?**

Om de activiteit(en) in te plannen hebben we een aanspreekpunt nodig voor de verdere praktische afspraken en opvolging. Om ze te promoten hebben we een aanspreekpunt nodig voor de communicatie.



Avansa Halle-Vilvoorde vzw  
Kattestraat 25 - 1745 Opwijk  
info@avansa-hallevilvoorde.be  
Tel. 02 454 54 01

Telefonisch bereikbaar:  
ma-do 09:00-12:30 & 13:30-16:00 uur

[www.avansa-hallevilvoorde.be](http://www.avansa-hallevilvoorde.be)

Schrijf je in op onze nieuwsbrief

en volg ons op   