

### Contactpersoon

[veerle.timmermans@avansa-limburg.be](mailto:veerle.timmermans@avansa-limburg.be)

011 560 117

Je kan doorlopend activiteiten aanvragen via Veerle.  
Behalve voor de **zomer: deadline 1 mei**.

### Praktische voorwaarden

Alle activiteiten zijn eenvoudig Nederlands, zodat alle bewoners kunnen deelnemen.

We vragen je om rekening te houden met deze afspraken:

- We spreken per activiteit op voorhand een minimum aantal deelnemers af. Dit aantal is vereist om de activiteit door te laten gaan. De begeleiders van het opvangcentrum werven op voorhand actief deelnemers voor de activiteit.
- We verwachten dat personen die zich inschrijven aan de hele activiteit deelnemen. Tenzij er bij vermeld staat 'kan evt. in een lossere context', dan kunnen deelnemers vrij in- en uitlopen.
- Een medewerker van het opvangcentrum is doorlopend aanwezig bij de activiteit.
- Bij een daguitstap gaat er altijd iemand van het opvangcentrum mee. Deze heeft een lijst met namen en gsm-nummers van de deelnemers. Alle deelnemers hebben een lunchpakket bij.
- De doelgroep van Avansa zijn volwassenen, maar kinderen zijn welkom.

### Cursussen

Cursussen bestaan uit meerdere sessies. De deelnemers kunnen niet los uitkiezen aan welk deel ze meedoen, als je inschrijft kom je naar alle sessies.

#### Gitaar voor beginners

Duur: 5 sessies van 1,5u

Prijs: € 405 + kilometers

Min. 8, max. 12 deelnemers (10 indien Avansa de gitaren moet voorzien).

Praktisch: Avansa kan voor 10 gitaren zorgen (bruikleen, evt. achteraf over te kopen).

## Slam poetry

Duur: 3 sessies van 3u  
Prijs: € 480 + kilometers  
Min. 10, max. 15 deelnemers

## Maak je eigen handtas

Duur: 2 sessies van 2u30  
Prijs: € 130 + kilometers  
Min. 8, max. 12 deelnemers

## Houten speelgoed maken - *kan evt. in een lossere context*

Duur: 2x 6u (hele dag) of 4x 3u (halve dagen)  
Prijs: € 630 + materiaalkost + kilometers  
Min. 8, max. 15 deelnemers

## Starten met een groepstuinje - *kan evt. in een lossere context*

We bouwen plantenbakken met hout, en planten deze aan.

Duur: 5 sessies van 2u30  
Prijs: € 655 + materiaalkost (hout, potgrond, planten...) + kilometers  
Min. 8, max. 15 deelnemers  
Praktisch: het onderhoud achteraf organiseert het opvangcentrum zelf. Je hebt een plek nodig buiten waar de bakken kunnen blijven staan.

## Heropstart bestaande groepstuin - *kan evt. in een lossere context*

We planten de bestaande tuin terug aan en voorzien al het nodige materiaal.

Duur: 3 sessies van 2u30  
Prijs: € 405 + materiaalkost + kilometers  
Min. 8, max. 15 deelnemers

## Losse activiteiten

Kunnen eenmalig, of als reeks waarbij deelnemers kiezen naar hoeveel delen ze komen.

### Uitstap: Museum voor Schone Kunsten in Brussel (volwassenen)

We gaan met de trein naar Brussel. Daar bezoeken we het Oude Meesters-museum en maken we een wandeling in de stad.

Duur: Daguitstap, ongeveer 8u  
Prijs (voor 14 deelnemers): € 295

*Andere cultuuruitstappen voor volwassenen werken we graag op maat uit.*

### **Familie-uitstap: Bokrijk**

We gaan met het openbaar vervoer of een gehuurde bus een dag naar Bokrijk.  
We bezoeken het openluchtmuseum (voormiddag) en de speeltuin (namiddag).

Duur: Daguitstap, ongeveer 8u

Prijs (30 personen, 12 volwassenen en 18 kinderen): € 210 inkom museum plus vervoer

- Met de Lijnbus: € 150 tot € 400 (afhankelijk van vertreklocatie)
- Met de trein: € 300 tot € 500 (afhankelijk van vertreklocatie)
- Huur bus: € 635

### **Klankschalen**

Lichamelijk en geestelijk ontspannen door klank.

Duur: 1x 2u

Prijs: € 130 + kilometers

Min. 8, max. 15 deelnemers

Praktisch: er is een rustige ruimte nodig, die verduisterd kan worden.

### **Ligmeditatie op muziek en beelden**

Duur: 1x 1u30

Prijs: € 105 + kilometers

Min. 8, max. 12 deelnemers

Praktisch: er is een rustige ruimte nodig, die verduisterd kan worden, een beamer en een muur of scherm om te projecteren.

### **Lachyoga**

Duur: 1x 1u30

Prijs: € 105 + kilometers

Min. 12, max. 25 deelnemers

### **Wellness met Hilal Zan**

Hilal Zan is een vrouwengroep die jou graag in de watten legt. Er zijn verschillende mogelijkheden tijdens de wellness: hand- en nekmassages, gelaatsverzorging, ... Tijdens de sessie geniet je van een fijne babbel met een lekkere Marokkaanse muntthee.

Duur: 1 x 3u, kan enkel in de voormiddag, van 9u30 tot 12u30

Prijs: € 300 + kilometers

Min. 12, max. 30 deelnemers

Praktisch: er is een rustige ruimte nodig, en warm water.

### **Klankkleuren**

Schilderen op muziek.

Duur: 1 sessie van 2,5u

Prijs: € 195 + kilometers

Min. 6, max. 10 deelnemers

## **Creatief met zelfdrogende klei**

Duur: 1 sessie van 2,5u

Prijs: € 195 + kilometers

Min. 6, max. 10 deelnemers

## **Textielwerkplek** - *kan evt. in een lossere context*

We komen een namiddag naar het opvangcentrum, en brengen naaimachines en ander naaimateriaal mee. De bewoners kunnen naar keuze kleding herstellen, verfraaien, oefenen, ...

Duur: 1x 4u

Prijs: € 130 + materialen + kilometers

## **Herstel je kleding met of zonder naaimachine** - *kan evt. in een lossere context*

Duur: 1x 2u30

Prijs: € 80 + € 5 materiaal per deelnemer + kilometers

Praktisch: Avansa kan voor naaimachines zorgen. De deelnemers nemen zelf kleding mee om te herstellen.

## **Naaldviltten** - *kan evt. in een lossere context*

Duur: 1x 2u30

Prijs: € 80 + kilometers

## **Maak een nieuw kledingstuk uit oude kleding** - *kan evt. in een lossere context*

Duur: 1x 3u

Prijs: € 80 + kilometers

Praktisch: Avansa kan voor naaimachines zorgen. Opvangcentrum zorgt voor een verlengkabel en 6 stekkerdozen. De deelnemers nemen zelf oude kleding mee.

## **Activiteiten voor vrouwen**

Alle bovenstaande activiteiten kunnen we aanbieden aan vrouwengroepen, in een gesloten setting.