

Aanbod voor asielcentra

Wil je een vorming of workshop organiseren voor de bewoners van jouw asielcentrum? Dat kan samen met Avansa Limburg. In deze brochure zie je een overzicht van activiteiten die je kan aanvragen.

Per activiteit lees je een korte inhoud en zie je de praktische informatie: wat is de duur van de activiteit (hoeveel sessies van hoeveel uur), hoeveel kost het, welke materialen zijn er nodig?

Alle activiteiten zijn in laagdrempelig Nederlands. Avansa gebruikt de Taaliconen van het Agentschap Integratie en Inburgering. De taaliconen tonen hoe goed je Nederlands moet kunnen om mee te doen.



1 taalicoon

Je begrijpt of spreekt nog niet veel Nederlands.



2 taaliconen

Je begrijpt al een beetje Nederlands maar je spreekt nog niet zo goed.



3 taaliconen

Je begrijpt vrij veel Nederlands en kan ook iets vertellen.



4 taaliconen

Je begrijpt veel Nederlands en spreekt het goed.

Wil je meer informatie, of een activiteit aanvragen? Neem contact op met Veerle, vormingswerker: veerle.timmermans@avansa-limburg.be, 011 560 117.

We kijken er naar uit om met jullie samen te werken!

Activiteiten

Stiltewandeling



Een stiltewandeling is een fijne combinatie van natuurbeleving, op adem komen, stilstaan en toch bewegen. We wandelen samen door de natuur. Door te verstillen en te mediteren leer je onthaasten. Aan de hand van een aantal eenvoudige oefeningen creëren we samen met de groep rust en verbondenheid.



Praktisch

Duur: 1 sessie van 150 minuten

Prijs: € 100 + kilometervergoeding begeleider

Lachyoga



Lachyoga is lachen zonder reden. Een sessie bestaat uit opwarmingsoefeningen, ademhalings- en stimulerende lach oefeningen, een lachmeditatie en relaxatie. Dit vullen we aan met ludieke dans en spelletjes. Via het 'neplachen' komen we tot een echte lach. We lachen niet om maar met elkaar. Lachyoga pept je conditie, humeur, vitaliteit, zelfvertrouwen en uitstraling op.

Praktisch

Duur: 1 sessie van 90 minuten

Prijs: € 60 + kilometervergoeding begeleider



Leren mediteren



Zittende meditatie helpt om je geest kalm en helder te krijgen zonder dat allerlei emoties en gedachten je overvallen. Fysiek zitten en de ademhaling komen aan bod. Je staat ook stil bij de geestelijke houding. Je leert omgaan met drukke en overheersende gedachten. Ten slotte leer je meditatief stappen.

Praktisch

Duur: 4 sessies van 120 minuten

Prijs: € 320 + kilometervergoeding begeleider

Zorg voor een voldoende ruim, proper en stil lokaal. De ruimte moet leeg zijn.



Uitstap naar Brussel



We bezoeken het Museum voor schone kunsten en maken daarna een wandeling door Brussel. We wandelen langs een aantal hoogtepunten die Brussel te bieden heeft. We organiseren deze uitstap met jullie bewoners, maar stellen de inschrijvingen ook open naar het brede publiek. Zo creëren we een diverse, gemixte deelnemersgroep.



Praktisch

Duur: 1 dag, ongeveer 7 uur

Prijs: ongeveer € 300, afhankelijk van het aantal deelnemers. De trein, inkomtickets en gids in het museum zijn inbegrepen.

Vervoer naar het station (Hasselt of Genk) moet je zelf voorzien.

Klankkleuren



In deze cursus zetten we muziek om in een schilderij. Eerst luisteren we naar verschillende soorten muziek. De muziek roept een bepaalde sfeer op. Je legt de eerste indrukken vast in kleine snelle schilderijtjes op karton. Daarna kiezen de deelnemers zelf een muziekstuk dat belangrijk is voor hen. We luisteren er samen naar en iedereen maakt er weer een snel schilderij van. We gaan dieper in op de inhoud en kijken nu verder dan de eerste indruk. Op het einde maken we een groot schilderij op doek, geïnspireerd door de dingen die we tijdens de cursus schilderden.

Praktisch

Duur: 3 sessies van 150 minuten

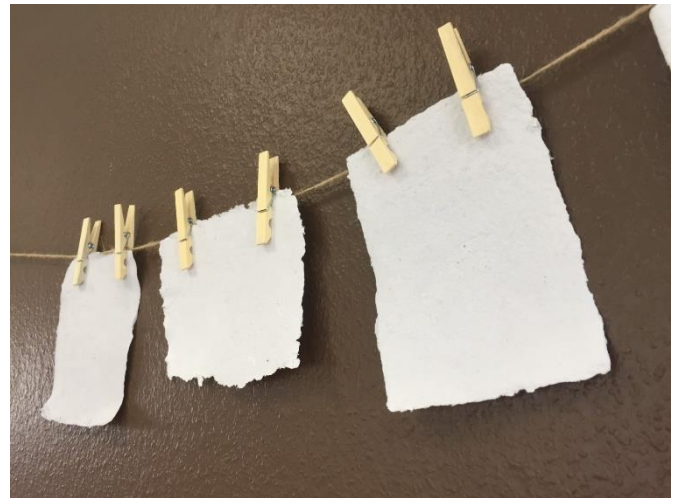
Prijs: € 450 + kilometervergoeding begeleider



Upcycling: maak je eigen papier



Bij upcycling geef je aan oude materialen een nieuwe en duurzame functie. Het 'afval' krijgt een tweede leven. Door bewust om te gaan met grondstoffen spaar je zowel geld als het milieu. Tijdens deze workshop maken we van oud papier prachtige nieuwe handgeschepte vellen papier waarmee je een notaboekje maakt. Of wat denk je van wenskaarten uit groeipapier met bloemzaadjes erin die de ontvanger kan planten in de tuin of een potje.



Praktisch

Duur: 1 sessie van 3u

Prijs: € 120 + kilometervergoeding begeleider

+ Materiaalkost: € 12 per persoon

Meer upcycling

Er zijn ook andere upcycling-workshops mogelijk met stof, hout, ...

Voor meer info kan je terecht bij Kathleen Haesen:

kathleen.haesen@avansa-limburg.be of 011 560 110

Saloncinema



We kijken samen naar een film over een maatschappelijk thema. Na de film gaan we in gesprek met een expert en een ervaringsdeskundige over het thema.

Je kan kiezen uit 3 films:

A plastic Ocean

De film is in het Engels, Nederlands ondertiteld.

Een documentaire over de alarmerende waarheid van de plasticvervuiling. De documentaire laat ook direct bruikbare oplossingen zien.

I, Daniel Blake

De film is in het Engels, Nederlands ondertiteld.

Een sociaal drama van Ken Loach waarin een man kennismaakt met de administratieve en kafkaïaanse procedures wanneer hij werkonbekwaam wordt.

Il a déjà tes yeux

De film is in het Frans, Nederlands ondertiteld.

Paul en Sali zijn willen graag een adoptiekind. Ze maken kennis met adoptiezoon Benjamin, zes maanden oud met schattige blauwe ogen en blond haar. Klein detail: hij is wit, zij zijn zwart. De familie van Sali is geschokt en Carla van het adoptiebureau vertrouwt het stel niet helemaal. Op een dag wordt de illegale oppasster van Benjamin aangehouden door de politie en Benjamin wordt van zijn ouders afgenomen. Een grappige maar ook confronterende film rond vooroordelen, diversiteit en racisme.

Praktisch

Duur: 1, 2 of 3 sessies van 180 minuten

Prijs: per film € 156 + kilometervergoeding begeleider

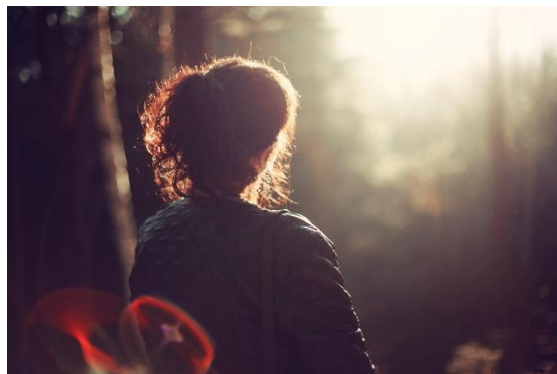
Reeks: Laad je batterijen weer op



Wil jij je batterijen weer opladen? Tijdens de 5 delen van deze vormingsreeks laat je alle stress, druk en gepieker los. We leren genieten van het moment, hoe je energie kan tanken en rust kan nemen. De sessies:

Kennismaking met mindfulness

Mindfulness is een hele toegankelijke vorm van meditatie en zelfzorg. In 3 sessies leer je enkele technieken die je makkelijk in je dagelijkse leven kan gebruiken. Deze technieken zorgen ervoor dat je meer geniet van wat er is en minder focust op wat er niet is. Je leert anders om te gaan met stress en moeilijke momenten.



Zelfzorgdagboek

Lief zijn voor een ander leren we al op jonge leeftijd. Maar lief zijn voor jezelf wordt vaak vergeten. Een zelfzorgdagboek helpt je daarbij. In deze workshop sta je stil bij wat je nodig hebt om goed voor je zelf te zorgen, te genieten van het moment en werk te maken van je voornemens. Daarna leer je deze zaken in je dagboek te tekenen, schrijven en handletteren.

Stiltewandeling

Samen wandelen we door de natuur en leren te onthaasten door te verstillen en te mediteren. Een stiltewandeling is een fijne combinatie van natuurbeleving, op

adem komen, stil staan en toch bewegen. Aan de hand van een aantal eenvoudige oefeningen creëer je samen met de groep rust en verbondenheid.

Praktisch

Voor de hele reeks

Duur: 5 sessies van 3 uur

Prijs: € 720 euro + kilometervergoeding 3 begeleiders

Minimum 10, maximum 12 deelnemers

Optionele extra sessie:

Kintsugi – gebroken keramiek herstellen

Wanneer een kommetje of een bord valt, gooien we de scherven in de vuilnisbak of proberen het foutloos te lijmen. De Japanse kunstvorm Kintsugi doet het omgekeerde. De scheuren worden met goud geaccentueerd. In deze workshop breek je eerst een eigen keramieken voorwerp. Daarna ga je zelf aan de slag met goudlijm. We staan stil hoe we met dingen breken en hoe we kijken naar onze eigen breuklijnen.

Praktisch

Voor deze extra sessie

Duur: 1 sessie van 3 uur

Prijs: € 600 + kilometervergoeding begeleider

Minimum 10, maximum 12 deelnemers

Gitaar voor beginners



Samen leren we gitaar spelen. We leren de basis. Dit zijn akkoorden en enkele eenvoudige riffs. We oefenen door liedjes te spelen. Met deze basis kan je zelf verder aan de slag. Voor deze cursus kan je een gitaar huren van Avansa Limburg. Merk je dat gitaar spelen echt iets voor jou is? Dan ken je na afloop de gitaar kopen.



Praktisch

Duur: 5 sessies van 1,5u

Prijs: 300 euro + kilometervergoeding begeleider

Beeldhouwen: werken met gips



Deze week leer je als een echte beeldhouwer werken met gips. De eerste 2 dagen maak je kennis met het materiaal en zijn mogelijkheden. Je leert een geraamte op te bouwen en er rond te werken, boetseren met gips, gips bewerken en gips te gebruiken in combinatie met andere materialen. Na een goede verkenning van het materiaal, maak je je eigen persoonlijk beeldhouwwerk. Dit kan aan de hand van een thema zijn, maar is niet verplicht.

Praktisch

Duur: 5 sessies van 3 uur

Prijs: € 1.250 (incl. alle materialen) + kilometervergoeding begeleider

Starten met een groepstuintje



We maken plantenbakken in hout en geven ze een mooi kleurtje. Je plant bv. sla, basilicum, bieslook, tijm, korenbloem, tomaten, paprika, pompoen, courgette, komkommer, munt... Je leert meer over de planten en welke verzorging ze nodig hebben. We maken ook een onderhoudsplan op voor de volgende maanden.

Praktisch

Duur: 4 sessies van 3 uur

Prijs: € 480 + kilometervergoeding begeleider

Je hebt een plek buiten nodig waar de plantenbakken kunnen blijven staan.