

avansa

Limburg

samen naar beter



2023

AANBOD
KANSENGROEPEN

Aanbodsfolder voor kansengroepen

Avansa Limburg organiseert leerrijke activiteiten in de vrije tijd voor elke volwassen Limburger. We vinden levenslang leren belangrijk. Want leren maakt mensen sterker. En sterke mensen maken de samenleving beter.

Maar voor sommige mensen gaat leren niet vanzelf. Kansengroepen moeten vaak drempels overwinnen om een cursus te volgen. Avansa wil drempels wegnemen en het recht op leren voor zoveel mogelijk Limburgers realiseren.

Alle activiteiten in deze folder hebben als doel: kansengroepen versterken. Soms door hen te ondersteunen om zelf armoede en uitsluiting in de samenleving zichtbaar te maken en aan te klagen. Andere activiteiten zijn persoonsversterkend, ontspannend of gericht op sociale en culturele participatie.

Bij elke activiteit staat de prijs. We geven alle verenigingen waar armen het woord nemen uit Limburg een fikse korting om activiteiten met Avansa te organiseren. Hoe werkt dat? Dat lees je in het reglement in bijlage.

De activiteiten in deze folder zijn een selectie uit het aanbod van Avansa. Op onze website vind je nog meer cursussen, workshops, uitstappen,... die je met ons kan organiseren.

Avansa organiseert ook sociaal-artistieke projecten met kansengroepen. Achteraan deze folder zie je enkele voorbeelden. Heb je zin om zo'n project? We werken er graag eentje uit met jouw vereniging of groep.

Tot slot is onze Vrijwilligersacademie interessant voor verenigingen die werken met kansengroepen. Het volledige aanbod vind je op www.vrijwilligersacademie.be.

Interesse om samen te werken?

Neem dan contact op met Annelies Braeken via:

annelies.braeken@avansa-limburg.be

011 560 105



WEER STRALEN

AANTAL SESSIES:

5 keer 3 uur (binnenkant)

PRIJS:

€750 + kilometervergoeding

In 10 sessies krijgen vrouwen in kansarmoede de kans om zichzelf in het middelpunt te zetten. Ze ervaren dat ook ze er mogen zijn. We denken samen na over onze binnen- en onze buitenkant.

Als we ons binnenin beter voelen, dan straalt dat ook af op onze buitenkant. Dat geldt ook andersom: als we er goed uitzien, voelen we ons ook beter.

Samen met Avansa organiseer je 5 sessies over persoonlijke versterking en innerlijk weer stralen. Daarna organiseer je zelf 5 sessies over uiterlijk weer stralen.



PRATEN STAAT VRIJ

AANTAL SESSIES:

3 tot 5 keer 2,5 uur

PRIJS:

3 sessies €375, 4 sessies €500,
5 sessies €625 + kilometervergoeding

In deze reeks oefenen we de communicatieve en sociale vaardigheden aan de hand van leuke werkvormen zoals 'overleven in de Rocky Mountains', samenwerkingsopdrachten, kwaliteitenspel.

De werkvormen worden aangepast aan de noden van de groep, maar we werken steeds zeer interactief.

**AANTAL SESSIES:**

1 keer 2,5 uur

PRIJS:

€125 + kilometervergoeding

STILTEWANDELING

We wandelen samen door de natuur. Door te verstillen en te mediteren leren we op een natuurlijke wijze te onthaasten.

Een stiltewandeling is een fijne combinatie van natuurbeleving, op adem komen, stil staan en toch bewegen.

Aan de hand van een aantal eenvoudige oefeningen creëren we samen met de groep rust en verbondenheid.

**AANTAL SESSIES:**

1 keer 2 uur

PRIJS:

€150 + kilometervergoeding

ALS IK NEEN ZEG, VOEL IK ME SCHULDIG

Dagelijks komen er vragen op me af waarop ik 'ja' of 'neen' kan zeggen. Vaak durf ik niet 'neen' zeggen of als ik 'neen' zeg, voel ik me daarna schuldig.

In deze workshop gaan we op zoek naar meer inzicht in de verschillende vragen die op ons afkomen. We ondervinden wat voor ons moeilijk is als we een vraag krijgen.

We gaan op zoek naar een manier om een juiste keuze tussen 'ja' of 'neen' te maken.



AANTAL SESSIES:

2 keer 2,5 uur

PRIJS:

€125

+ kilometervergoeding
(2 personen)

LEREN OMGAAN MET TEGENSLAGEN

In deze workshop leren we je omgaan met tegenslagen in het leven. We doen dit aan de hand van het 'CHIME-model'.

Dit model helpt je om tegenslagen aan te pakken en te overwinnen. De elementen van het 'CHIME-model' baseren zich op verbondenheid, hoop, optimisme,...

We leggen je deze begrippen uit en geven tips over hoe je ze kunt toepassen in je eigen leven.



AANTAL SESSIES:

1 keer 3 uur

PRIJS:

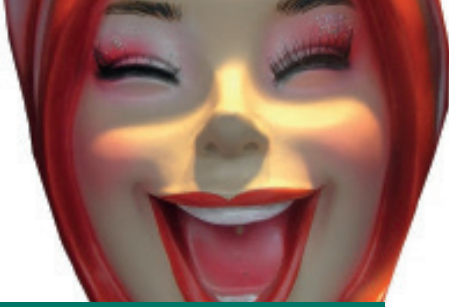
€150 + kilometervergoeding + € 12
materiaal per persoon

UPCYCLING MAAK JE EIGEN SNIJPLANK

Upcycling is: aan oude materialen een nieuwe en duurzame functie geven. Het 'afval' krijgt een tweede leven.

Je gaat bewust om met grondstoffen, en daardoor spaar je zowel geld als het milieu. Je gaat aan de slag met hout van hier en maakt je eigen snijplank. Zo ontdek je met welke natuurlijke producten je de plank kan kleuren en hoe ze te onderhouden. Je kan de plank graveren en personaliseren.

We staan ook stil bij de herkomst en de eigenschappen van het hout.

**AANTAL SESSIES:**

1 keer 1,5 uur

PRIJS:

€75 + kilometervergoeding

LACHYOGA

Lachyoga is lachen zonder redenen.

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.

**AANTAL SESSIES:**

4 keer 2 uur

PRIJS:

€400 + kilometervergoeding

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. Tenslotte leer je meditatie stappen.

Voor deze activiteit heb je een ruim, proper en stil lokaal voor. Om goed te kunnen mediteren, moet de ruimte leeg zijn.



UITSTAP NAAR BRUSSEL

We gaan op stap naar Brussel met jouw vereniging, en eventuele andere geïnteresseerde deelnemers die willen aansluiten. Het is een open activiteit.

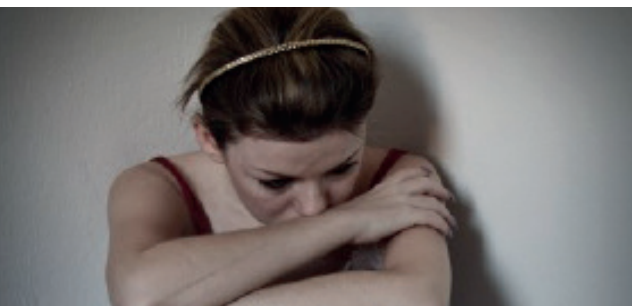
We bezoeken het Museum voor Schone Kunsten, en maken daarna een wandeling langs mooie plekken in Brussel.

AANTAL SESSIES:

Volledige dag
(ongeveer 7 uur)

PRIJS:

€185 (inclusief inkom
tentoonstellingen en treinticket)



OMGAAN MET VERLIES VERDRIET EN VERDER LEVEN

Verlies en rouw horen bij het leven. Een overlijden treft iedereen op een andere manier.

In drie samenkomsten bekijken we verschillende aspecten die met dit verlies te maken hebben. We zien dat rouw en verlies verandert doorheen de tijd en verschilt volgens de cultuur.

We krijgen inzicht in het rouwproces en delen ervaringen. We vergelijken afscheid nemen vroeger en nu. We onderzoeken op welke manier herinneringen krachtbronnen kunnen zijn.

AANTAL SESSIES:

3 keer 2,5 uur

PRIJS:

€375 + kilometervergoeding



AANTAL SESSIES:

1 keer 1 uur

PRIJS:

€150 + kilometervergoeding

KERMISLIEDJES VAN TOEN

Kermis is een feest waarnaar iedereen ooit uitkeek. Helaas is dat niet meer overal zo, want op vele plaatsen is er zelfs geen kermis meer.

Daarom, en ook voor hen die dit feest wel nog vieren, halen wij met plezier de kermisliedjes van toen (en nu!) nog even van stal.

Om samen te zingen en de echte kermisfeer nog een keertje te beleven!



AANTAL SESSIES:

1 keer 2 uur

PRIJS:

€150 + kilometervergoeding
+ €5 ingrediënten per deelnemer

MAAK JE EIGEN SCHOONMAAKMIDDELEN

Ervaar zelf hoe supermakkelijk het is om je eigen schoonmaakmiddelen te maken.

Het maken van je eigen schoonmaakmiddelen scheelt ontzettend in de portemonnee én in je PMD-zak.

Je leert hoe je zelf wasmiddel, allesreiniger en toiletreiniger maakt. Deze drie producten worden het vaakst gebruikt in het huishouden.



UPCYCLING MAAK JE EIGEN PAPIER

Upcycling is: aan oude materialen een nieuwe en duurzame functie geven. Het 'afval' krijgt een tweede leven. Je gaat bewust om met grondstoffen, en daardoor spaar je zowel geld als het milieu.

Tijdens deze workshop maak je 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?

AANTAL SESSIES:

1 keer 3 uur

PRIJS:

€150 + kilometervergoeding
€12 per persoon materiaalkost



OVER WATER- EN ENERGIEVERBRUIK

We nemen het energieverbruik op vlak van water en elektriciteit onder de loep.

Hoe groot is het verbruik van een gemiddeld gezin? Hoe kun je energie besparen? Wie krijgt een digitale meter of waterbegrenzer en hoe werkt zo'n systeem? Ook de V-test en de overstap naar een andere elektriciteitsleverancier komen aan bod.

Deze activiteit kan in 1 sessie gegeven worden. Er is echter meer ruimte voor interactie als we de sessie over elektriciteit en die over water uit elkaar halen.

AANTAL SESSIES:

2 keer 2 uur of 1 keer 2,5 uur

PRIJS:

1 sessie €150, 2 sessies €300
+ kilometervergoeding



AANTAL SESSIES:

2 keer 2,5 uur

PRIJS:

€500 + kilometervergoeding
(2 begeleiders)

ZO HEB IK HET NIET BEDOELD

Mensen van buitenlandse herkomst komen geregeld in aanraking met alledaags racisme: een uitspraak, een gebaar, een blik, ... die verwijst naar hun origine en die kwetst. Die uitspraken zijn vaak niet kwetsend bedoeld, maar hebben toch hun impact.

In deze vorming luisteren we naar ervaringen rond alledaags racisme en gaan met elkaar in gesprek. Aan de hand van oefeningen en interactieve werkvormen leren we beter begrijpen waar dat racisme vandaan komt en hoe het werkt.



AANTAL SESSIES:

Overeen te komen

PRIJS:

vrijwilligers- en kilometervergoeding

SAMEN LEZEN

We ontmoeten elkaar tweewekelijks om naar sterke verhalen en mooie gedichten te luisteren.

Herken je jezelf in het verhaal? Raakt het jou? Je moet voor deze samenkomsten geen grote lezer te zijn. Iedereen kan deelnemen.

We lezen voor het plezier. En omdat mooie verhalen soms deugd kunnen doen!



FLEUR JE BUURT OP

AANTAL SESSIES:

5 keer 2,5 uur

PRIJS:

€725 + materiaalkost
+ kilometervergoeding

We starten een eigen groepstuintje met kruiden, groenten en bloemen. We beginnen met plantjes zaaien in potten. Daarna leren we ze verzorgen en maken we een onderhoudsplan.

We timmeren plantenbakken in hout en geven ze een mooi kleurtje. Zodra het kan, planten we de groeten en bloemen uit in de bakken. Zo kunnen we blijven genieten van bv. sla, basilicum, bieslook, tijm, siererwten, korenbloemen, tomaten, paprika, pompoen, courgette, munt, ...

De prijs bevat de vergoeding van de begeleider en de planten. Het hout voor de plantenbakken en potgrond zijn niet inbegrepen in de prijs. Wil je deze activiteit goedkoop houden, dan ga je best zelf op zoek naar potgrond (bv. via de gemeente) en hout (bv. door oude paletten uit elkaar te halen).

Als je vragen hebt over hoeveel plaats er nodig is voor een groepstuintje, of over de materialen, contacteer je Michiel via michiel.bijlemans@avansa-limburg.be of 011 560 112.



GEZOND KOKEN MET EEN BEPERKT BUDGET

AANTAL SESSIES:

4 keer 3 uur

PRIJS:

€600 uur + kilometervergoeding +
ingediënten. Kookmateriaal is aanwezig.
De workshop kan aangepast worden aan
de noden van de deelnemers.

Gezond eten is belangrijk. Dat weten we allemaal. ‘Gezonde voeding is duur’ wordt vaak gezegd. Maar is dat zo? In deze workshop gaan we samen gezonde, evenwichtige en betaalbare menu’s samenstellen die we dagdagelijks kunnen klaarmaken.

Elke sessie bestaat uit een theoretisch en praktisch gedeelte. Voor het koken gebruiken we ingrediënten uit een voedselpakket eventueel aangevuld met seizoensgroenten en andere.



AANTAL SESSIES:

1 keer 3,5 uur & 1 keer 2,5 uur

PRIJS:

€300 + kilometervergoeding

POSITIEVE LESSEN UIT MOEILIJKE TIJDEN

“Laat een goede crisis niet verloren gaan”, zei Winston Churchill. In deze workshop trek je positieve lessen uit moeilijke perioden. We nemen de coronatijd als voorbeeld, maar je kan het toepassen op andere moeilijke tijden. Wat vond je niet fijn en wil je loslaten? Wat heb je eruit geleerd en neem je mee?

Je koppelt een symbool aan de dingen die jij belangrijk vindt, bv. je gitaar staat symbool voor meer muziek spelen. In een tweede sessie deel je de betekenis van jouw symbolen met de andere deelnemers. En je zet wat je leerde om in goede voornemens en effectieve daden.



AANTAL SESSIES:

5 keer 1,5 uur

PRIJS:

€375 + kilometervergoeding

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 kan je na afloop de gitaar kopen.



MINDFUL WANDELEN

AANTAL SESSIES:

1 keer 3 uur

PRIJS:

€200 + kilometervergoeding

Haal meer uit je wandeling. Mindful wandelen maakt je hoofd leeg en laat je echt genieten van het moment.

Tijdens onze wandeling leer je eenvoudige technieken die gericht zijn op ademhalen, ontspanning en bewust zijn van je bewegingen. Dit pas je daarna makkelijk toe tijdens je eigen wandeltochten.



MINDFUL IN HET LEVEN

AANTAL SESSIES:

3 keer 3 uur

PRIJS:

€600 + kilometervergoeding

Gevoelens en gedachten gaan soms met je op de loop. Ze onder controle proberen krijgen leidt tot stress en gepieker.

In drie sessies leer je via praktische mindfulness oefeningen je gevoelens en gedachten toe te laten zonder oordeel.

Door de oefeningen thuis vaak te gebruiken merk je steeds meer de kleine geluksmomenten van elke dag op.

**AANTAL SESSIES:**

1 keer 3 uur

PRIJS:

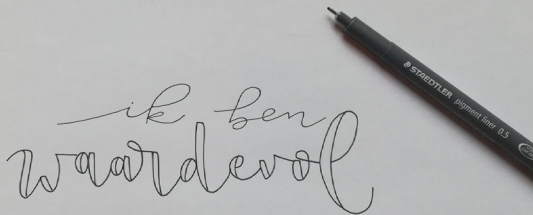
€55 per deelnemer +
kilometervergoeding

GEBROKEN KERAMIEK HERSTELLEN

Gooi je een gebroken kopje weg of lijm je de scherven weer aan elkaar?

In deze creatieve workshop accentueren we de breuklijnen zelfs met goudverf.

Zo openen we ook het gesprek over het loslaten van perfectionisme en het vieren van onze littekens en de kracht van onze kwetsbaarheid.

**AANTAL SESSIES:**

1 keer 2,5 uur

PRIJS:

€325 + kilometervergoeding

HANDLETTER JE MILDE MANTRA

Welke leuze steekt jou een hart onder de riem? Welke boodschap zou je jezelf vaker willen geven?

In groep zoeken we mantra's die ons met mildheid naar onszelf en het leven doen kijken.

Daarna zet je jouw milde mantra in 'faux kalligrafie', een vorm van handletteren, op papier.



RED STAR LINE MUSEUM

AANTAL SESSIES:

1 daguitstap

PRIJS:

€569

(inclusief treinvervoer, gids
en 1 drankje per persoon)

We bezoeken het Red Star Line-museum en leren meer over de periode van de geschiedenis wanneer Europeanen naar Amerika emigreerden.

We horen persoonlijke getuigenissen van mensen die toen de Amerikaanse droom zochten.

Na het museumbezoek maken we een wandeling dwars door het centrum van Antwerpen.



HERSTEL JE KLEDING ZONDER NAAIMACHINE

AANTAL SESSIES:

1 keer 2,5 uur

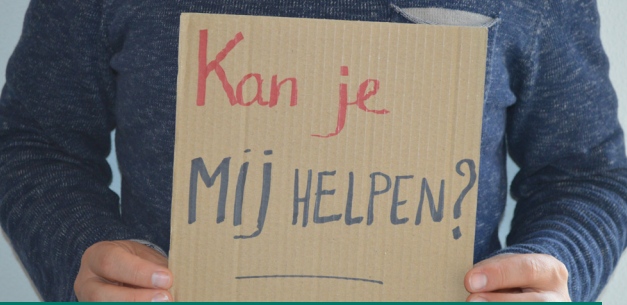
PRIJS:

vrijwilligersvergoeding
+ kilometervergoeding
+ €5 materiaalkost

Een losse naad, een gaatje in je bloes, een scheur, een losse knoop,... Wil je dat zelf kunnen herstellen?

Je oefent in deze workshop de verschillende basistechnieken van het naaien in. We doen dit zonder naaimachine. We bespreken ook welke materialen je nodig hebt om vlot te werken.

Je mag enkele kapotte kledingstukken meebrengen of je kan oefenen op onze proeflapjes.

**AANTAL SESSIES:**

1 keer 2 uur

PRIJS:

€150 + kilometervergoeding

HULP VRAGEN DOE JE NIET OF TOCH?

Hulp vragen is niet altijd evident. Vaak denken we dat we het allemaal zelf moeten kunnen oplossen. Toch zit het in onze natuur om ons te laten helpen.

In deze workshop maak je kennis met een aantal hindernissen die maken dat je geen hulp vraagt.

Je krijgt ook al een paar inzichten in hoe je het anders kunt aanpakken.

**AANTAL SESSIES:**

3 keer 3 uur

PRIJS:€150 per sessie
+ kilometervergoeding

IK BEN GOED GENOEG

Je stelt hoge eisen aan jezelf. Je wilt perfect zijn. Je moet, je moet, je moet...

Wil je van jezelf leren houden zoals je bent? Wil je gewoon en spontaan jezelf kunnen zijn? Wil je meer zicht krijgen op wat je hindert om je 'goed genoeg' te kunnen voelen?

Via creatieve oefeningen ontdek je in deze cursus het antwoord op deze vragen.



YOGA

Tijdens deze workshop maak je kennis met yoga die evenwicht brengt tussen rust en beweging en tussen lichaam en geest.

Je probeert rust te vinden in je lichaam en in je gedachten. Daarna beweeg je om terug kracht en energie te vinden om je goed in je vel te voelen. Het gaat helemaal niet om iets te presteren. Je kan je gewoon ontspannen en doen wat je lichaam aankan.

Leer luisteren naar je lichaam en vandaar kan je vertrekken om iets op te bouwen.

AANTAL SESSIES:

1 keer 1,5 uur

PRIJS:

€75 + kilometervergoeding



NATUURWANDELING

In het uiterste noordoosten van Limburg, op de grens van Bree en Bocholt, rijgen de natuurgebieden zich aan elkaar, als parels aan de Abeek. Samen met het Stramproyerbroek en het Smeethof, vormt Sint-Maartensheide-De Luysen het grenspark Kempen-Broek.

Bevers, everzwijnen, reeën, wolven, vossen en zelfs het reusachtige edelhert komen in het gebied voor, naast de grootste diversiteit aan libellen en waterjuffers van Vlaanderen. En tijdens ons bezoek aan de vogelkijkhut krijg je misschien wel een ijsvogeltje te zien.

Sint-Maartensheide- De Luysen is zeker één van de minst gekende, best verborgen parels die onze provincie rijk is.

AANTAL SESSIES:

De wandeling is ongeveer 4 kilometer lang en duurt ongeveer 2,5 uur.

PRIJS:

€100 + kilometervergoeding
(inclusief een streekproduct)

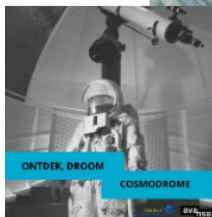
SOCIAAL-ARTISTIEKE PROJECTEN

Avansa Limburg organiseert ook sociaal-artistieke projecten met kansengroepen. Op die manier laten we jullie stem horen, op een creatieve manier.

Dat kan bijvoorbeeld via fotografie of theater, met een podcast of via digital storytelling, door te tekenen, schilderen, zingen, ... We bespreken samen de boodschap die we willen brengen, en op welke artistieke manier we dat willen doen.

Samen gaan we op zoek naar middelen om het project te kunnen realiseren. Avansa helpt met het schrijven van een subsidiedossier, opmaken van een begroting, zoeken naar de juiste begeleiding, ...

Heb je zin in zo'n project voor jouw vereniging of groep?
Contacteer Ina: ina.arts@avansa-limburg.be of 0476 46 01 07.



ONS 
VERHAAL



Kom naar de **LEVENDE BIBLIOTHEEK**



Vlaanderen
verbeelding werkt

Avansa Limburg vzw

Cellebroedersstraat 13-15,
3500 Hasselt
011 560 100
info@avansa-limburg.be

Ondernemingsnummer: 0860.323.286
RPR: Ondernemingsrechtbank Antwerpen,
afdeling Hasselt