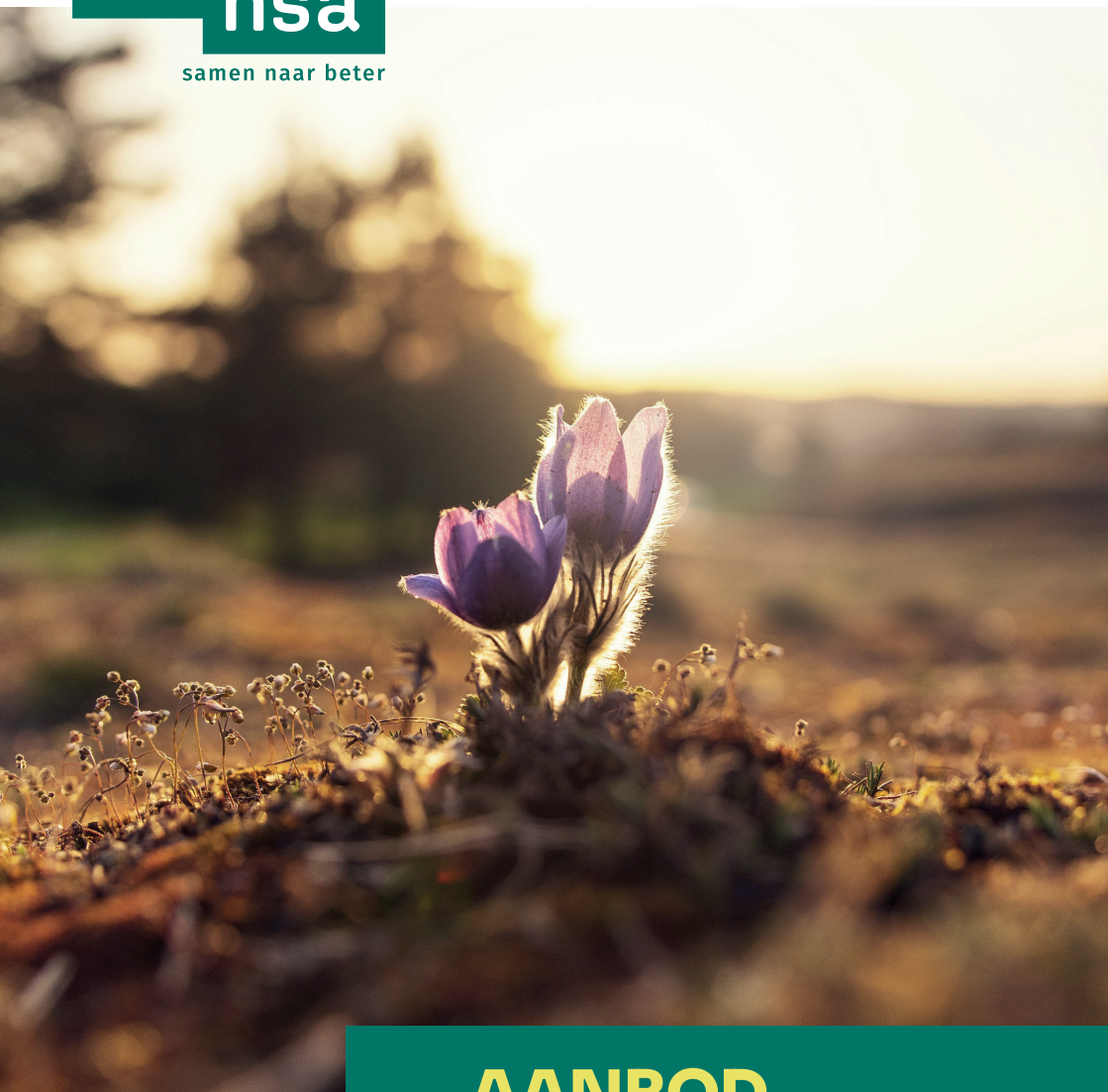




2022

AANBOD
KANSENGROEPEN

INHOUDSTABEL

3	Aanbodsfolder voor kansengroepen
4	Weer stralen
4	Praten staat vrij
5	Stiltewandeling
5	Als ik neen zeg, voel ik me schuldig
6	Leren omgaan met tegenslagen
6	Wegwijs in de psychologische hulpverlening
7	Lachyoga
7	Leren mediteren
8	Uitstap naar Brussel
8	Omgaan met verlies, verdriet en verder leven
9	Eenpensgerechten maken
9	Klankkleuren
10	Upcycling: maak je eigen papier
10	Actuacafé
11	Saloncinema's
11	Samen lezen
12	Tuinieren in potten en bakken
12	Aan de slag met je Android smartphone
13	De coronatijd betekenisvol afsluiten
13	Gitaar voor beginners
14	Laad je batterijen op - TRAJECT
15	Droedel je vergadering (Vrijwilligersacademie)
15	Handletteren voor vrijwilligers (Vrijwilligersacademie)

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. Nieuw vanaf 2022: we geven alle verenigingen waar armen het woord nemen uit Limburg een fikse korting. Avansa betaalt 80% van de organisatiekost, de vereniging zelf 20%. Hoe werkt dat? Dat lees je in het reglement in bijlage.

De activiteiten in deze folder kan je exclusief organiseren voor de mensen van jouw vereniging. Maar naast dit exclusieve aanbod, willen we ook steeds meer inclusieve activiteiten organiseren. Dit kunnen bv. cursussen zijn die we bij jullie organiseren en openstellen voor het 'brede publiek', of culturele uitstappen die we samen organiseren en voor iedereen openstellen.

Tot slot is onze Vrijwilligersacademie interessant voor verenigingen die werken met kansengroepen. In deze folder zetten we 2 workshops van de Vrijwilligersacademie in de kijker. 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

Dit project kwam tot stand door een samenwerking tussen het OCMW Beringen en Avansa Limburg.

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.

AANTAL SESSIES:

5 keer 3 uur (binnenkant)

Zelf nog 5 sessies buitenkant te organiseren

PRIJS:

€40 per uur + kilometervergoeding



PRATEN STAAT VRIJ

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:

3 tot 5 keer 2,5 uur

PRIJS:

€40 per uur + kilometervergoeding

**AANTAL SESSIES:**

1 keer 2,5 uur

PRIJS:

€40 per uur + 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.



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 SESSIONS:

2 keer 2,5 uur

PRIJS:

€100 per sessie (voor 2 begeleiders samen), maar wel 2 keer kilometervergoeding (voor elke begeleider apart)



WEGWIJS IN DE PSYCHOLOGISCHE HULPVERLENING

Veel mensen weten niet wat psychologen juist doen. Het taboe rond 'naar een psycholoog gaan' is groot.

In deze lezing krijg je zicht op de soorten hulpverleners, de vragen waarmee je bij hen terecht kan en het verloop van de begeleiding.

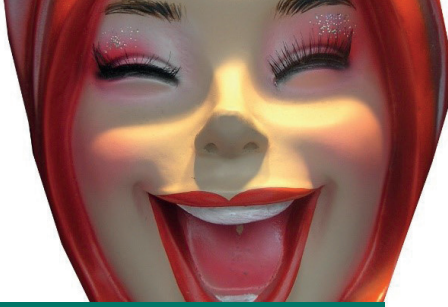
Als je je lichamelijk niet goed voelt, ga je (preventief) naar de huisarts. Zit je mentaal niet goed in je vel, dan kan een psycholoog je helpen.

AANTAL SESSIONS:

1 keer 2 uur

PRIJS:

€40 per uur + kilometervergoeding



LACHYOGA

Lachyoga is lachen zonder reden.

Een sessie bestaat uit opwarmingsoefeningen, ademhalings- en stimulerende lach oefeningen, een lach meditatie 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:

1 keer 1,5 uur

PRIJS:

€40 per uur + 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 meditatief stappen.

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

AANTAL SESSIES:

4 keer 2 uur

PRIJS:

€40 per uur + kilometervergoeding



UITSTAP NAAR BRUSSEL

AANTAL SESSIONS:

Volledige dag
(ongeveer 7 uur)

PRIJS:

€185 (inclusief inkom
tentoonstellingen en treinticket)

We organiseren deze uitstap voor jouw vereniging/organisatie maar stellen de uitstap open naar het brede publiek.

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.



OMGAAN MET VERLIES VERDRIET EN VERDER LEVEN

AANTAL SESSIONS:

3 keer 2,5 uur

PRIJS:

€40 per uur + kilometervergoeding

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.



EENPANSGERECHTEN MAKEN

Lekker, gezond, weinig afwas en energiezuinig.

Daar gaan we voor tijdens deze workshopreeks.

We leren gezonde gerechten te maken waarvoor je vaak restjes kan gebruiken.

AANTAL SESSIES:

3 keer 3 uur

PRIJS:

€40 per uur + kilometervergoeding +

€40 per sessie ingrediëntenkost



KLANKKLEUREN

In deze reeks zetten we muziek om in een schilderij. Eerst luisteren we naar verschillende soorten muziek. De muziek roept een bepaalde sfeer op.

We leggen de eerste indrukken vast in kleine snelle schilderijtjes op karton. Daarna kiest elke deelnemer zelf een muziekstuk dat belangrijk is voor hem/haar is. 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. De verschillende schilderijtjes kunnen inspiratie geven voor het uiteindelijke groter schilderij op doek.

AANTAL SESSIES:

3 keer 2,5 uur

PRIJS:

€40 per uur + kilometervergoeding +

€50 per sessie materiaalkost

**AANTAL SESSIONS:**

1 keer 3 uur

PRIJS:

€120 + kilometervergoeding
€12 per persoon materiaalkost

UPCYCLING MAAK JE EIGEN PAPIER

Bij upcycling wordt aan oude materialen een nieuwe en duurzame functie gegeven. Het 'afval' krijgt een tweede leven. Door bewust om te gaan met de beschikbare grondstoffen spaar je zowel geld als 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.

* Er zijn ook andere upcyclingworkshops beschikbaar (met hout, stof,...) Voor meer info: kathleen.haesen@avansa-limburg.be of 011 560 110

**AANTAL SESSIONS:**

Overeen te komen. 1 sessie duurt 2 uur

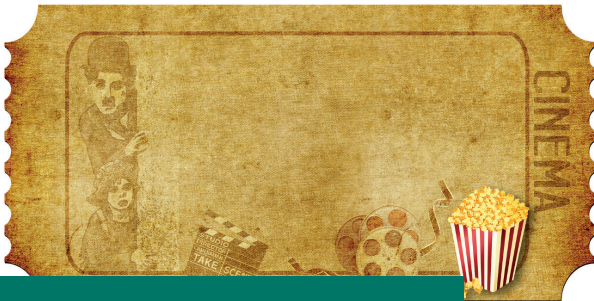
PRIJS:

€40 per uur + kilometervergoeding

ACTUACAFÉ

Er komt elke dag veel nieuws op ons af. Al snel hebben we onze eigen mening klaar. Gesprekken blijven eerder oppervlakkig. We nemen steeds minder vaak de tijd om er echt dieper op in te gaan.

Met onze groep volgen we de actualiteit via kranten, nieuws, tijdschriften... We verzamelen wat ons raakt of waar we vragen bij hebben. We diepen de onderwerpen samen uit, geven er uitleg bij en gaan in discussie.



AANTAL SESSIONS:

1 tot 3 keer 3 uur

PRIJS:

€40 per uur + kilometervergoeding +
€30 filmrechten

SALONCINEMA'S

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

Er kan gekozen worden uit drie films:

- A Plastic Ocean: Documentaire over plasticvervuiling met ook direct bruikbare oplossingen.
- I, Daniel Blake: Sociaal drama over administratieve en kafkaïaanse procedures.
- Il a déjà tes yeux: Een onthutsende documentaire over de vluchtelingenproblematiek.



AANTAL SESSIONS:

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!



TUINIEREN IN POTTEN EN BAKKEN

Planten in huis maken je gelukkiger.

Zelfs met een klein tuintje of balkon kan je verschillende kruiden, groenten en bloemen telen. Maar voor je daaraan begint geven we je graag wat tips over planten, zaaien, verzorgen, oogsten en composteren.

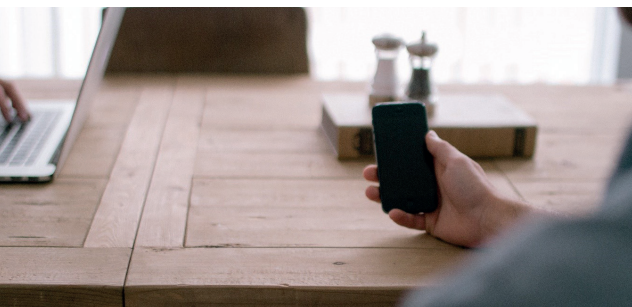
We bekijken op maat van jouw tuin welke potten en bakken geschikt zijn en hoe je met een beperkt budget kunt starten.

AANTAL SESSIES:

2 keer 2 uur

PRIJS:

€40 per uur + kilometervergoeding



AAN DE SLAG MET JE ANDROID SMARTPHONE

Er zijn al heel wat handige apps vooraf geïnstalleerd op je Android toestel. We overlopen de basisfuncties zoals de knoppen, aansluitingen, instellingen, internetverbindingen, camera, foto's, telefoneren, berichten, contacten, agenda, internet, mails en WhatsApp. Via de Play Store kan je ook kiezen uit meer dan 3 miljoen apps om te installeren. Ontdek hoe je kunt navigeren in de Play Store en hoe je zo'n app installeert en verwijdert.

Deze vormingsreeks is ideaal voor personen die op korte tijd willen leren werken met hun Android toestel.

AANTAL SESSIES:

5 keer 2,5 uur

PRIJS:

€40 per uur + kilometervergoeding



DE CORONATIJD BETEKENISVOL AFSLUITEN

Het einde van de coronatijd is in zicht. Hoe heb jij deze periode ervaren? 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 delen we de betekenisgeving van onze symbolen.

We genieten van het samenzijn en nemen zo een nieuwe start.

AANTAL SESSIES:

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

PRIJS:

€40 per uur + kilometervergoeding

MAX. AANTAL DEELNEMERS:

10



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

AANTAL SESSIES:

5 keer 1,5 uur

PRIJS:

€300 + kilometervergoeding



AANTAL SESSIES:

5 keer 3 uur

AANTAL DEELNEMERS:

10-12

PRIJS IN UITKOOP:

€720 + kilometervergoeding

LAAD JE BATTERIJEN OP TRAJECT

Wil jij je batterijen weer opladen? Tijdens de 5 sessies van dit mindfulness-traject laat je alle stress, druk en gepieker los. We leren genieten van het moment, hoe je energie kan tanken en rust kan nemen.

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 moment.

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.

Kintsugi – gebroken keramiek herstellen (optioneel)

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.

Bijkomend bij optionele sessie Kintsugi:

1 Sessie van 3 uren

€600 + kilometervergoeding

the VISUAL TOOLBOX

• QUESTIONS

• MATERIALS



DROEDEL JE VERGADERING

VRIJWILLIGERSACADEMIE

AANTAL SESSIONS:

1 keer 2,5 uur

AANTAL DEELNEMERS:

8-12

PRIJS:

€150 + kilometervergoeding

Vergaderingen horen bij het verenigingsleven. Maar het mag gerust wat speelser. Weg met saaie presentaties en elliange verslagen.

In deze workshop leren je vrijwilligers met tekeningen verslag nemen en presenteren op flipcharts. We oefenen het tekenen van basisvormen- en figuren tekenen, symbolen, kaders en lettertypes.

Tekentalent is niet nodig, iedereen kan droedelen!

* We zetten op deze pagina 2 vormen van de Vrijwilligersacademie in de kijker (het volledige aanbod kan je raadplegen via www.vrijwilligersacademie.be)

AANTAL SESSIONS:

1 keer 2,5 uur

AANTAL DEELNEMERS:

8-12

PRIJS:

€125 + kilometervergoeding

HANDLETTEREN VOOR VRIJWILLIGERS

VRIJWILLIGERSACADEMIE

Zet je graag (letterlijk en figuurlijk) de talenten, ambities of de leuze van je vrijwilligersgroep in de kijker?

In deze workshop focussen we eerst op de boodschap die jullie willen overbrengen. Daarna gaan jullie aan de slag met 'faux kalligrafie'.

Met deze vorm van handletteren maken jullie een werk dat zeker een centrale plaats krijgt in jullie lokaal.

* We zetten op deze pagina 2 vormen van de Vrijwilligersacademie in de kijker (het volledige aanbod kan je raadplegen via www.vrijwilligersacademie.be)



Avansa Limburg vzw

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

Ondernemingsnummer: 0860.323.286
RPR: Ondernemingsrechtbank Antwerpen,
afdeling Hasselt