

ava^{Limburg}
nsa

samen naar beter



2024

AANBOD
KANSENGROEPEN

Aanbod 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. Mensen uit 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: mensen versterken. Alle 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. 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 SESSIONS:

5 keer 3 uur

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 SESSIONS:

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 3 uur

PRIJS:

€100 + kilometervergoeding

SHINRIN-YOKU THERAPIE IN HET BOS

Bosbaden, of in het Japans Shinrin-yoku, is therapie in het bos. Je stelt je zintuigen bloot aan de bosatmosfeer om je gezondheid te verbeteren. We trekken naar een mooie plek in de natuur om onze batterijen op te laden. Marijke is een gecertificeerde Shinrin-yoku-gids. Ze laat je ervaren hoe helend de kracht van de natuur kan zijn door laagdrempelige en creatieve oefeningen.

Je wandelt aan een rustig tempo en legt een drietal kilometer af. Zonder tijdsdruk. Zo krijg je de tijd om de omgeving met al je zintuigen te ervaren. Het is een moment om te onthaasten, nieuwe energie op te doen en je innerlijke batterijen op te laden.



AANTAL SESSIES:

2 keer 2,5 uur

PRIJS:

€250 + kilometervergoeding
+ €12 materiaalkost per persoon

UPCYCLING MAAK JE EIGEN JUNKJOURNAL

Een junkjournal is een herinneringenboek dat je maakt met restjes papier. Samen gaan we aan de slag met oude landkaarten, muziekpapier, cadeaupapier, tijdschriftpagina's en meer om jouw eigen unieke boek te creëren. Je kan het nadien gebruiken als dagboek, reisjournaal of om herinneringen vast te leggen.

Meer upcyclingworkshops? Kijk op onze website.



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.

Meer upcyclingworkshops? Kijk op onze website.



LACHYOGA

AANTAL SESSIES:

1 keer 1,5 uur

PRIJS:

€75 + kilometervergoeding

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.



LEREN MEDITEREN

AANTAL SESSIES:

4 keer 2 uur

PRIJS:

€400 + kilometervergoeding

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.



MEDITEREN MET VEERLE

AANTAL SESSIES:

3 keer 2 uur

PRIJS:

€300 + kilometervergoeding

Mediteren, je hebt er weinig of niets voor nodig. Je lichaam en je ademhaling zijn voldoende. Wat een geluk dat we die altijd bij ons hebben.

We ontdekken samen hoe je kan mediteren zodat je dit later kan gebruiken wanneer het druk wordt om je heen, of op verloren momenten. Als je op de bus wacht, in de rij staat in de winkel of aan de ingang van een evenement, ... Je leert hoe je op die momenten tot rust komt door te focussen op je ademhaling



OMGAAN MET VERLIES VERDRIET EN VERDER LEVEN

AANTAL SESSIES:

3 keer 2,5 uur

PRIJS:

€375 + 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.



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 kermis sfeer nog een keertje te beleven!

AANTAL SESSIES:

1 keer 1 uur

PRIJS:

€150 + kilometervergoeding



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.

AANTAL SESSIES:

1 keer 2 uur

PRIJS:

€100 + kilometervergoeding
+ €5 materiaalkost per deelnemer



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.

Meer upcyclingworkshops? Kijk op onze website.

AANTAL SESSIONS:

1 keer 3 uur

PRIJS:

€150 + kilometervergoeding
€12 materiaalkost per deelnemer



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 SESSIONS:

2 keer 2 uur of 1 keer 2,5 uur

PRIJS:

1 sessie €150, 2 sessies €300
+ kilometervergoeding



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:

2 keer 2,5 uur

PRIJS:

€500 + kilometervergoeding
(2 begeleiders)



SAMEN LEZEN

Het opzet van Samen lezen is eenvoudig: we zetten ons gezellig rond een tafel met koffie en koekjes en de begeleider leest een verhaal voor.

Mensen mogen mee lezen of gewoon mee luisteren. Regelmatig stoppen we om te praten over wat we gelezen hebben. Er ontstaan stevast mooie gesprekken.

Mooie literatuur doet ons nadenken over onszelf, over de ander en over de wereld waarin we leven.

AANTAL SESSIES:

Overeen te komen

PRIJS:

vrijwilligers-
en kilometervergoeding



FLEUR JE BUURT OP

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 groenten en bloemen uit in de bakken. Zo kunnen we blijven genieten van bv. sla, basilicum, bieslook, tijm, siererwtten, 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 michiël.bijlemans@avansa-limburg.be of 011 560 112.

AANTAL SESSIES:

5 keer 2,5 uur

PRIJS:

€625 + materiaalkost +
kilometervergoeding



GEZOND KOKEN MET EEN BEPERKT BUDGET

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.

Je hebt geen kookmateriaal nodig. Dat brengt de begeleider mee. We kunnen de workshop aanpassen aan de noden van de deelnemers.

AANTAL SESSIES:

4 keer 3 uur

PRIJS:

€600 + kilometervergoeding
+ ingrediënten



EEN TECHNIEK OM MINDER TE MOPPEREN

Je wil niet geloven hoe vaak we mopperen en klagen op één dag. Dat is niet goed voor jezelf en je omgeving. Veerle las het boek "Een betere wereld, ophouden met klagen en mopperen" van Will Bowen.

Ze vertelt wat de negatieve gevolgen zijn van mopperen, en hoe je dat gemakkelijk kan ombuigen naar positief denken. Raar maar waar: een simpele truc met een armband, telkens als je moppert of klaagt, kan je gedrag veranderen.

Samen met Bert maak je je eigen houten armband die daarmee kan helpen.

AANTAL SESSIES:

3 keer 2,5 uur

PRIJS:

€560 + 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

AANTAL SESSIES:

5 keer 1,5 uur

PRIJS:

€375 + kilometervergoeding



MINDFUL WANDELEN

AANTAL SESSIONS:

1 keer 3 uur

PRIJS:

€150 + 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 SESSIONS:

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 geluismomenten van elke dag op.



GEBROKEN KERAMIEK HERSTELLEN

AANTAL SESSIONS:

1 keer 3 uur

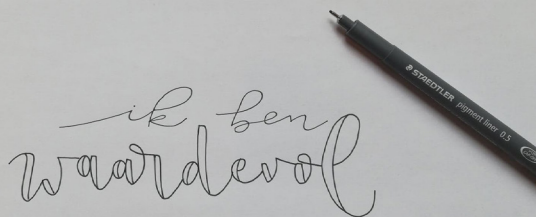
PRIJS:

€ 550 + kilometervergoeding

maximum 12 personen

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.



HANDLETTEREN

AANTAL SESSIONS:

1 keer 3 uur

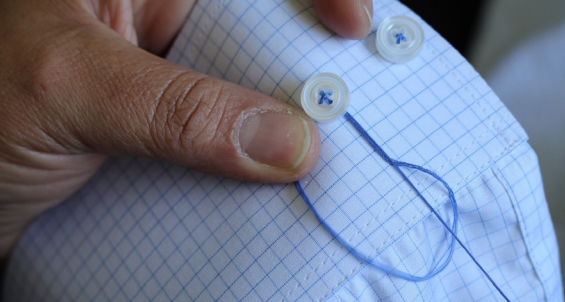
PRIJS:

€150 + kilometervergoeding

In deze workshop ga je aan de slag met handlettering. Je leert letters, cijfers en woorden creatief vormgeven.

We oefenen met verschillende materialen: pen, stift en brushpen. Het schrijfonderwerp van de workshop is 'milde mantra's'.

Je zoekt naar boodschappen van zelfzorg en zelfliefde die je mooi leert schrijven.



HERSTEL JE KLEDING ZONDER NAAIMACHINE

AANTAL SESSIONS:

1 keer 2,5 uur

PRIJS:

€100 + 2 keer kilometervergoeding
+ €10 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.



HULP VRAGEN DOE JE NIET OF TOCH?

AANTAL SESSIONS:

1 keer 2 uur

PRIJS:

€150 + kilometervergoeding

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.



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.

AANTAL SESSIONS:

3 keer 3 uur

PRIJS:

€450 + kilometervergoeding



NATUURWANDELING

AANTAL SESSIONS:

1 keer 2,5 uur

PRIJS:

€125 + kilometervergoeding
(inclusief een streekproduct)

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



GELUK JE BENT HET WAARD

AANTAL SESSIONS:

3 keer 2 uur

PRIJS:

€300 + kilometervergoeding

In drie sessies leer je de Geluksdriehoek kennen. De Geluksdriehoek is een model van LOGO, met twee uitgangspunten.

Ten eerste, je gelukkig voelen is iets dat je zelf kan beïnvloeden. En ten tweede, je hoeft niet altijd het perfecte geluk na te streven.

De drie onderdelen van de geluksdriehoek zijn: jezelf kunnen zijn, je goed voelen, goed omringd zijn. Met elk deel ga je aan de slag.



AANTAL SESSIONS:

4 keer 1,5 uur

PRIJS:

€1400 + kilometervergoeding

HARTCOHERENTIE

Hartcoherentie is je hartritme mooi laten samenvallen met je ademhaling. Dat zorgt ervoor dat je beter kan omgaan met stress en emoties.

Hartcoherentie kan je aanleren in 4 sessies. Je leert welke oefeningen je kan doen om stress te verminderen, hoe je hart en ademhaling samenwerken, wat emoties daarmee te maken hebben, en nog veel meer.

Tijdens de sessies gebruik je een tablet om je lichaamssignalen te meten. Dat noemen we biofeedback. Zo zie je op een wetenschappelijke manier wat de oefeningen met je lichaam doen. De begeleider brengt alle materiaal mee, je hoeft niet voor laptops of tablets te zorgen.

Opgelet: deze activiteit kan met maximum 16 deelnemers.



EEN LUISTEREND OOR (ZIJN)

AANTAL SESSIES:

1 keer 2 uur

PRIJS:

€150 + kilometervergoeding

We luisteren vaak naar anderen. Dat lijkt vanzelfsprekend, maar kan je het goed? En als je iets wil zeggen aan een ander, hoe pak je dat dan het beste aan? Zonder te beschuldigen of te veralgemenen?

In deze workshop oefen je om te luisteren en goed te communiceren.



AUTHENTIEK CONTACT LEREN LEGGEN

AANTAL SESSIES:

1 keer 2 uur

PRIJS:

€150 + kilometervergoeding

Ervaar je heel wat ontmoetingen als moeilijk, of niet helemaal 'echt'? Heb je beelden over jezelf, beelden over de ander, zenuwen, onzekerheid, te hoge verwachtingen, ... ?

Het zijn mogelijke stoorzenders die je hinderen in je dagelijkse contacten en die echt ontmoeten in de weg staan.

Deze workshop zet je aan tot anders en authentieker contact leggen.



DE KRACHT VAN KWETSBAARHEID

Kwetsbaarheid klinkt negatief. Onze eigen kwetsbaarheid bezorgt ons schaamte, maakt ons bang om niet waardevol genoeg te zijn. Daarom durven we het niet vaak te tonen.

Dat is jammer, want kwetsbaarheid maakt deel uit van het leven. Het is geen zwakte, maar net een bron van levenskracht.

Deze workshop helpt je om je open te stellen voor jouw kwetsbaarheid.

AANTAL SESSIES:

1 keer 3 uur

PRIJS:

€150 + kilometervergoeding



UPCYCLING: MAAK EEN NIEUW KLEDINGSTUK UIT OUDE KLEDING

In deze workshop gaan we creatief aan de slag met oude kleding. Je bedenkt en maakt een nieuw kledingstuk, dat je niet in de winkel kan kopen. Deelnemers mogen zelf oude kleding meenemen.

Meer upcyclingworkshops? Kijk op onze website.

AANTAL SESSIES:

1 keer 3 uur

PRIJS:

€100 + 2 keer kilometervergoeding
+ €10 materiaalkost



AANTAL SESSIES:

1 volledige dag

PRIJS:

Te bepalen

CULTURELE UITSTAP

Wil je graag een culturele uitstap organiseren met Avansa, voor jouw publiek? Een uitstap naar steden als Brussel, Maastricht, Gent, Antwerpen,... te combineren met een bezoek aan een museum of dergelijke. De mogelijkheden zijn eindeloos. Wij werken graag een uitstap uit op jouw maat.

Neem contact op met Hugo Keunen voor meer informatie via hugo.keunen@avansa-limburg.be of 011 560 118

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**



Avansa Limburg vzw

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

Ondernemingsnummer: 0860.323.286
RPR: Ondernemingsrechtbank Antwerpen,
afdeling Hasselt

avansa Limburg
samen naar beter



Vlaanderen
verbeelding werkt

VU. Greet Poelmans, Cellebroedersstraat 13-15, 3500 Hasselt