



AANBOD
KANSENGROEPEN

2026

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. We hebben de activiteiten ingedeeld volgens bepaalde thema's. Dat helpt je misschien om te zoeken.

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



persoon **&** welzijn

ademruimte in je dagelijks leven

Voel je je vaak gejaagd, gespannen of vermoeid?

In deze driedelige workshop maak je kennis met eenvoudige maar doeltreffende ademhalings- en ontspanningsoefeningen die je helpen vertragen, verstillen en opnieuw verbinding maken met je innerlijke rust.

Elke sessie biedt ruimte voor zowel praktijk als inzicht.



3 keer 1,5u

€ 225 + kilometervergoeding

21 dagen zonder klagen

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.



3 keer 2u

€300 + kilometervergoeding

geluk: je bent het waard

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.



3 keer 2u

€300 + kilometervergoeding

de kracht van het leven in het hier en nu

Soms doe of zie je iets en ben je je plots heel bewust van dat moment. Het kan je blij of droevig maken. Dat gevoel doet iets met je.

Je krijgt een boost waardoor alles ineens vanzelf gaat. Iedereen ervaart dit soort momenten. In deze sessies staan we stil bij het leven zelf.

Waar gaat het om, hoe maak je je leven zinvol, hoe ga je om met geluk en tegenslagen? Kortom, je ervaart de kracht van je overgeven aan het leven zoals het werkelijk is.



3 keer 2,5u

€375 + kilometervergoeding

energiegevers- en vreters

Waar krijg je energie van? En wat kost je energie? In deze driedelige workshop denk je na over energiegevers en energievreters in je werk en je dagelijkse leven.

Met praktische oefeningen en tips leer je hoe je je fysieke, mentale, emotionele en sociale 'energiebalans' kan bewaken en verbeteren.

Daardoor ga je veerkrachtiger om met de uitdagingen die je tegenkomt in werk en leven.



3 keer 2,5u

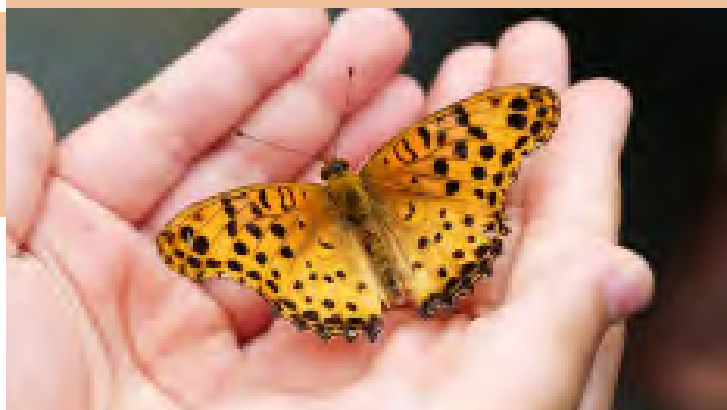
€375 + kilometervergoeding

jezelf kwetsbaar opstellen is een kracht

Kwetsbaarheid is een emotie waar bijna niemand zich goed bij voelt. We schamen ons ervoor en het maakt ons bang om niet waardevol genoeg te zijn. Daarom durven we het niet vaak te tonen.

Maar kwetsbaarheid maakt deel uit van het leven. Het betekent niet zwak of onderdanig zijn, maar moed om jezelf te zijn én te laten zien, dingen uit te proberen en het risico nemen te falen.

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



1 keer 3u

**(met mogelijkheid vervolgssessies)
€150 + kilometervergoeding**

weer stralen

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.



5 keer 3u

€750 + 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.



1 keer 3u

€150 + kilometervergoeding

stiltewandeling

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

Aan de hand van een aantal eenvoudige oefeningen kom je samen met de groep tot rust en verbondenheid.



1 keer 2,5u

€125 + kilometervergoeding

natuurhistorische wandeling

We trekken eropuit voor een ontspannen wandeling in Zonhoven, langs het 'Rendierjagerspad'. Dat is een bijzondere plek waar mensen al 11.000 jaar geleden leefden en jaagden. Tijdens de wandeling kom je dichterbij de natuur én ontdek je sporen uit een ver verleden.

Laat je fantasie de vrije loop terwijl je geniet van de omgeving, leert over onze geschiedenis en onderweg nieuwe ideeën opdoet. Na de wandeling drinken we samen iets en praten we gezellig na.



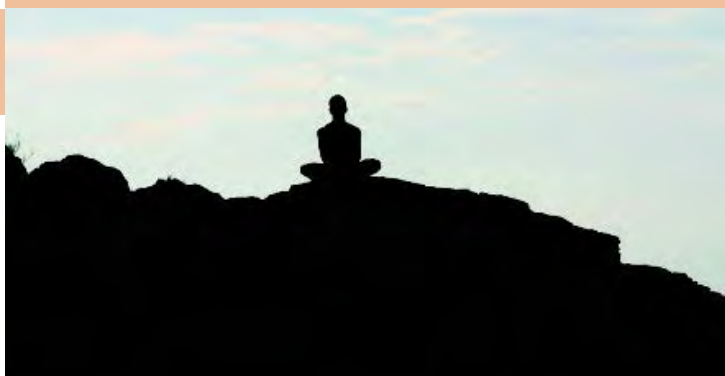
1 keer 1,5u

€175 (drankje inbegrepen) + kilometervergoeding

leren mediteren

In deze cursus leer je zittend mediteren, en tot rust komen via ademhaling. Je staat ook stil bij de geestelijke houding. Je leert omgaan met drukke en overheersende gedachten.

Ten slotte leer je meditatief stappen.



4 keer 2u

€400 + kilometervergoeding



actualiteit



samenleving

jongeren en gaming

Spelletjes spelen is van alle tijden: van dobbelspelen in oude beschavingen, volksspelen in de middeleeuwen, gezelschapsspellen tot (online) games.

In deze interactieve vorming duiken we in de wereld van de games. We hebben het over de verschillende genres, de voordelen en competenties die ze stimuleren.

Daarnaast bespreken we de nadelen en de risico's. Aan de hand van enkele stellingen gaan we in gesprek.



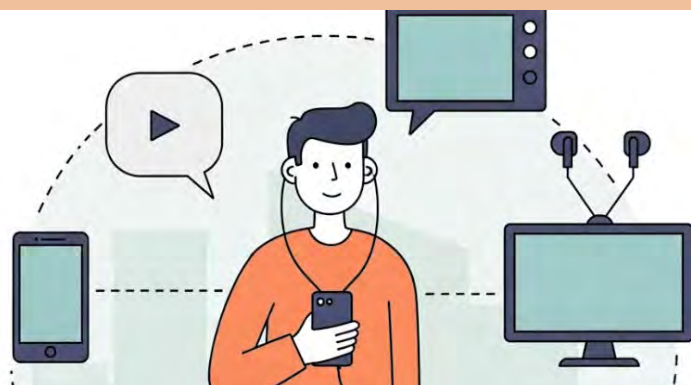
1 keer 1,5u

€150 + kilometervergoeding

mediawijs? check!

Vandaag bereikt het nieuws ons grotendeels via het internet. Maar in tijden van nepnieuws, algoritmes, echokamers, filterbubbels, nieuwspersonalisatie, deepfakes, clickbait, ... is het niet gemakkelijk om de juiste informatie te krijgen.

Daarom gaan we in deze workshop aan de slag met praktische voorbeelden om nepnieuws te herkennen, te factchecken, media te begrijpen en te gebruiken.



1 keer 2u

€100 + kilometervergoeding

TechTafels

Technologie heeft een invloed op ons als mens en samenleving. Gaat het allemaal te snel?

Hoog tijd om ons hierover vragen te stellen. Welke invloed hebben technologische ontwikkelingen? Wanneer maakt technologie ons leven gemakkelijker? Wanneer draagt het niet meer bij aan ons welzijn? We gaan in gesprek over de voor- en nadelen van AI, automatisering, algoritmes en nog veel meer.



1 keer 2u

€200 + kilometervergoeding

inleefspel Palestina

Van de kaart ' is een inleefspel waarin spelers kennis maken met de historische feiten achter de Israëliisch-Palestijnse kwestie.

Via goed uitgekiende spelregels ondervinden ze ook aan de lijve hoe het conflict inhakt op het dagelijkse leven van de mensen ter plekke. Voorkennis is niet vereist. Het spel kan gespeeld worden op de door jouw gewenste locatie.



1 keer 2,5u

€150 + kilometervergoeding

omstaanderstraining: react to racism

In deze interactieve workshop leer je hoe je kan omgaan met en reageren op racisme. Welke reacties hebben impact? Hoe passen die binnen het groter plaatje van racisme?

Tijdens de training krijg je theoretische achtergrond om structureel en onbewust racisme te herkennen in jezelf en in de maatschappij.

Daarnaast oefen je met concrete strategieën die je kan inzetten wanneer je met racisme te maken krijgt.

what's in a name

Welke woorden gebruiken we om over mensen te praten. In deze vorming leer je dat woorden en de taal die we gebruiken een impact kunnen hebben.

Bovendien zijn we ons niet altijd bewust van onze taal. En zo kunnen we anderen – zonder dat we dat willen – kwetsen of uitsluiten.

We kijken welke woorden vandaag gevoelig liggen en denken na over hoe we mensen in onze omgeving kunnen aansporen om de juiste woorden te gebruiken.

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.



2 keer 3u

€600 + kilometervergoeding



1 keer 1,5u

€150 + kilometervergoeding



2 keer 2,5u

**€500 + kilometervergoeding
(2 begeleiders)**



Cultuur

verbindend theater

In de workshopreeks 'Verbindend theater' verkennen we op een laagdrempelige en speelse manier de creatieve, expressieve en sociale mogelijkheden van bewegings- en improvisatietheater.

We creëren samen een fijne, veilige groep waar we in verbinding met onszelf, de ander en het moment improviserend verhalen laten ontstaan. Samenspel, verwondering, humor en verbinding zijn de sleutelwoorden van deze workshopreeks.

Je leert dat jouw bijdrage aan een scène en in de groep essentieel is, dat we allemaal energetisch en creatief verbonden zijn met elkaar en dat je gerust (ook in het dagelijkse leven) erop mag vertrouwen dat jouw inbreng in om het even welke groep uniek en waardevol is.

Je hebt geen voorkennis of ervaring met theater nodig om deze workshop te volgen.



minimum 4 keer 2u

**€400 (voor 4 sessies)
+ kilometervergoeding**

reliëken in Limburg

Samen met kunsthistoricus en wetenschapper Jeroen Reyniers ontdek je alles over heiligen en hun reliëken.

Welke heiligen waren er in ons land en meer specifiek in Limburg? Hebben ze echt bestaan, en zijn hun bewaarde beenderen echt of vals?

Jeroen en zijn collega-onderzoekers mochten verschillende Limburgse reliëkschrijnen openen en analyseren. Hij vertelt wat ze in de schrijnen vonden, en wat we met nieuwe technieken over de heiligen kunnen leren.



3 keer 2u

€360 + kilometervergoeding

uitstap Brussel

Wil je graag een culturele uitstap organiseren met Avansa, voor jouw publiek?

Een uitstap naar onze hoofdstad Brussel te combineren met een bezoek het Koninklijk Museum voor Schone Kunsten Brussel. Dit museum heeft een uniek aanbod ontwikkeld. Museum op Maat biedt rondleidingen, creatieve parcours, ateliers en thema-activiteiten aan, op maat van sociale en sociaal-culturele verenigingen. 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



1 volledige dag

**prijs te bepalen
(vervoer + inkom/gids)**

uitstap

Red Star Line Museum

We bezoeken het Museum Red Star Line 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, op weg naar de treinstation, via het centrum, wandelen we van de oude haven richting het futuristische gerenoveerde Havenhuis.



1 volledige dag

**prijs te bepalen
(vervoer + inkom/gids)**

uitstap

KMSKA

Het Koninklijke Museum voor Schone Kunsten Antwerpen oftewel KMSKA is een van de belangrijkste musea van België en Europa. Het museum ontsluit zeven eeuwen kunst: van Vlaamse primitieven tot expressionisten.

De ruimtebeleving en het lichtspel in het vernieuwde historische gebouw zijn overdonderend.



1 volledige dag

**prijs te bepalen
(vervoer + inkom/gids)**

GOOD
VIBES
ONLY

actief



creatief

klankschalen

Klank is een krachtig middel om je te ontspannen.

Tijdens deze workshop vind je rust in je hoofd. Je stopt met piekeren.



1 keer 2u

€125 + kilometervergoeding

mantra zingen

Mantra zingen helpt je gedachten opzij zetten, brengt je tot rust en kan je weer helemaal opladen. Mantra betekent letterlijk “bevrijding van de geest”. Mantra’s zijn woorden of zinnen die steeds herhaald worden.

Deze mantracirkels worden begeleid door Marjan en Maria van Mantra Mala. Met hun stemmen, gitaar, harmonium en drum creëren ze een veilige sfeer en verbinding.



1 keer 2u

€150 + kilometervergoeding

stoelyoga

Stoelyoga is een variant op traditionele yoga met de stoel als steun. Een stoelyogales is haalbaar voor iedereen: ongeacht je lenigheid, kracht, leeftijd of conditie.

De lessen zijn rustig en mild, met een vleugje speelsheid en wat kleine uitdagingen. Meditatie, ademhaling en yogahoudingen komen aan bod. We maken spieren, gewrichten en gedachten soepel en krachtig.

Je verbetert zo je balans, motoriek, coördinatie, aandacht, kracht, flexibiliteit en meer.



1 keer 1,5u

€75 + kilometervergoeding

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.



1 keer 1u of 1 keer 1,5u

€50 + kilometervergoeding (1u)

€75 + kilometervergoeding (1,5u)

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.



5 keer 1,5u

€375 + kilometervergoeding

samen

zingen

Samen zingen is heel verbindend en geeft een enorm prettig gevoel. Het is een ware boost voor jouw "happiness".

Met een zangbundel zingen we bekende liedjes in het Nederlands en Engels die iedereen kan meezingen. Deze worden begeleid op gitaar en met de verschillende percussie-instrumentjes brengen jullie zelf extra sfeer en ritme in de samenzang.

En wat dacht je van een eigen lied voor jullie vereniging? Ja dat kan! In een mum van tijd maken we samen jullie eigen lijflied. Wat we daarna met veel trots en uit volle borst zullen zingen.



1 keer 1,5u

€125 + 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.



4 keer 3u

**€600 + kilometervergoeding
+ ingrediënten**

dansworkshop,

reis rond de wereld

Je hoeft helemaal geen vliegtuig te nemen om op wereldreis te gaan. We ontdekken ritmes en dansvibes van over de hele wereld. We dansen doorheen de vier continenten, door tijd en ruimte.

We exploreren verschillende bewegingskwaliteiten en spelen met de muziek. Fun gegarandeerd! Alles kan, alles mag. Klaar om te ontdekken? klaar voor de reis?



1 keer 2u

€100 + 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!



1 keer 1u

€150 + kilometervergoeding

schrijvend verstillen

Schrijven is een mooie en eenvoudige manier om in de drukte van het dagelijkse leven een moment van rust te creëren. In deze workshop krijg je aan de hand van laagdrempelige en creatieve (schrijf) oefeningen de kans om stil te staan bij jezelf en je leven.

De opdrachten nodigen uit om naar binnen te keren. Nadien delen we met elkaar wat er geschreven werd (altijd vrijwillig). Daardoor ontstaat herkenning, waardering en verbinding. Je hebt geen schrijfervaring nodig, enkel zin!



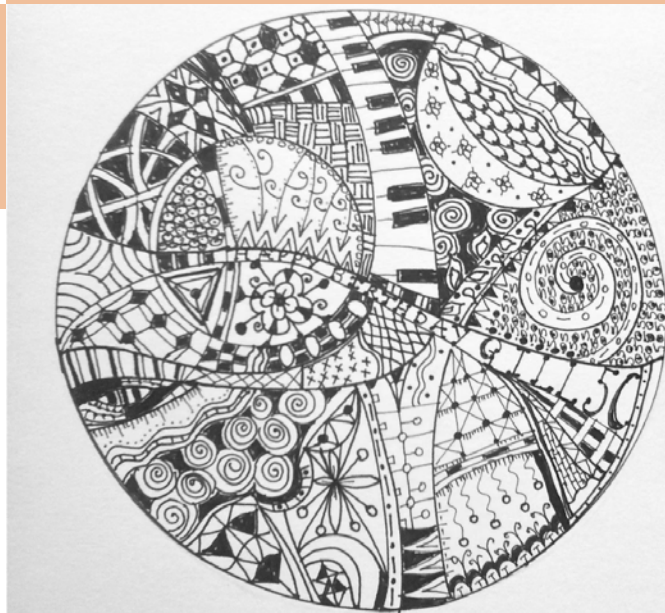
1 keer 2,5u

€125 + kilometervergoeding

zentangles: mindful tekenen

Zentangle is een tekentechniek waarbij je werkt aan je concentratie, persoonlijk welzijn en creativiteit.

Tijdens deze workshop leren we de basis van zentangle op papier. Je gaat naar huis met je eigen kunstwerk.



1 keer 2u

€100 + kilometervergoeding

de ismes uit de kunstgeschiedenis

Dit is een keuzemenu uit allerlei creatieve workshops, waarbij telkens 1 kunststroming met één of meerdere kunstenaars centraal staan. De deelnemers krijgen een korte inleiding over de stroming, met heel veel voorbeelden, maar we gaan al snel zelf creatief aan de slag. Dit zijn de mogelijke kunststromingen om rond te werken: (neo-) expressionisme, kubisme, pointillisme, fauvisme, surrealisme, symbolisme en modernisme.



1 tot 8 keer 2u

**€150 + kilometervergoeding
per sessie**

druktechnieken

Ontdek twee verschillende druktechnieken tijdens deze workshop:

- Je vertrekt van het uitrollen van inkt op een plaatje. Met een potlood maak je een tekening voor die unieke druk
- Kras een afbeelding in een plaatje van piepschuim. Hier kan je dan meerdere afdrukken mee maken. Je kan tussen elke druk iets nieuw toevoegen en zo een mooie reeks maken.



1 keer 2u

€180 + kilometervergoeding

beeldjes maken met zelfdrogende klei

Tijdens deze workshop gaan we aan de slag met zelfdrogende klei.

Je hebt dus helemaal geen oven nodig. We maken kleine figuurtjes, diertjes, kabouters, theelichthouders...

Voor ieder wat wils.



1 keer 2u

€180 + kilometervergoeding

geluksstenen (happy stones) maken

Een happy stone is een beschilderde steen, met of zonder boodschap, om achter te laten op een openbare plaats, om gevonden te worden door een toevallige passant.

Het is bedoeld om op deze manier kleine gelukjes te verspreiden.

In deze workshop maken we één of meerdere happy stones. Deelnemers mogen zelf een steen meenemen, maar er worden voldoende stenen voorzien om te beschilderen.



1 keer 2u

€130 + kilometervergoeding



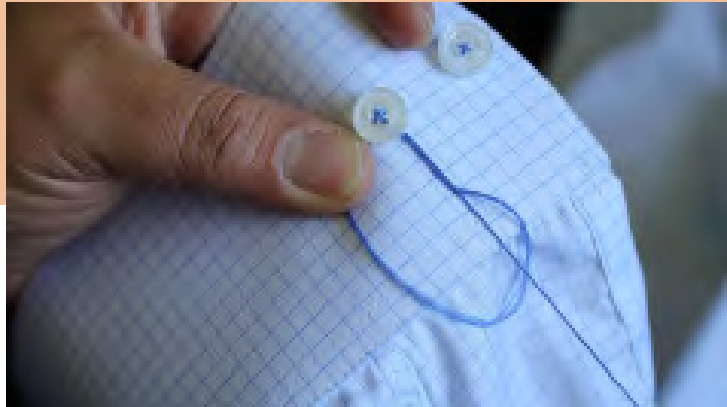
duurzaam

leven

herstel je kleding zonder naaimachine

Een gaatje, een scheurtje, ... Of ben je gewoon een beetje uitgekeken op dat ene kledingstuk? We gaan aan de slag met naald en draad. Sarah, Linda en Brigitte leren je verschillende technieken aan waarmee je kleine beschadigingen wegwerkt. Je kan zo ook je kleding opvrolijken!

Je mag zeker enkele kledingstukken meebrengen. Heb je niet meteen iets in huis, dan kan je oefenen op onze proeflapjes.



1 keer 2,5u

€110 + 2 keer kilometervergoeding

maak je kleding uniek

Geef je je kleding graag wat extra of wil je weten hoe je een gaatje of scheurtje kan wegwerken?

Je oefent visible mending, naaldviltten en andere technieken waarmee je je kleding opvrolijkt en/of kleine beschadigingen wegwerkt.

We gaan aan de slag met naald en draad.

Je mag zeker enkele kledingstukken meebrengen. Heb je niet meteen iets in huis, dan kan je oefenen op onze proeflapjes.



1 keer 2,5u

€110 + 2 keer kilometervergoeding

upcycling: maak je dagboek van recyclagemateriaal

Wil je graag mooie papiertjes omtoveren tot een creatief boek vol herinneringen?

Samen gaan we aan de slag met oude landkaarten, muziekpapier, cadeaupapier, tijdschriftpagina's en meer om jouw eigen boek te creëren.

Dit boek kan je nadien gebruiken als dagboek, reisjournaal of om herinneringen vast te leggen.

Tijdens twee lessen sorteren we alle papiertjes tot katernen en binden we deze in tot je eigen 'junk journal'.



2 keer 2,5u

€442 + kilometervergoeding

upcycling:

maak je eigen bijenwasdoek

Beewraps of bijenwasdoeken zijn de huishoudfolie van de toekomst! Je gebruikt beewraps om potten en pannen af te dekken en aangebroken voedsel zoals een halve komkommer, stuk kaas,... luchtdicht mee af te dekken.

Maak ze in deze workshop zelf en geniet van een prachtige boterhamverpakking of vouwbare kommetjes voor onderweg. Je kan de beewraps afwassen met lauw water en ongeveer een jaar lang gebruiken.



1 keer 1,5u

**€100 + kilometervergoeding
+ €192 materiaalkost**

upcycling: maak je eigen tas uit resten stof of oude vlaggen

In deze workshop gaan we aan de slag met resten stof en oude vlaggen. Hier maken we zelf een originele (lunch)tas van.

Breng zelf je favoriete oude stofjes/broeken/gordijnen/vlaggen... mee en tover ze om in een nieuwe tas.

Heb je zelf geen oude stofjes liggen, dan kan je aan de slag met wat de begeleiders meebrengen.



1 keer 2,5u

**€110 + 2 keer kilometervergoeding
+ €2,5 per naaimachine van Avansa**

upcycling:

maak je eigen snijplank

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.



1 keer 3u

**€557 + kilometervergoeding
+ €144 materiaalkost**



**“Ik vind het leerrijk hoe anderen toch anders denken over hetzelfde verhaal.
We kunnen leren van elkaars meningen.”
(Magie, Open Poortje Lummen)**



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.

Vrijwilligers academie



vrijwilligersacademie

Vrijwilligers maken de wereld warmer en beter. De vrijwilligersacademie van Avansa Limburg helpt hun talenten te ontplooien of de werking van vrijwilligersgroepen te versterken.

Dat doen we via vormingen en workshops over onderwerpen waar vrijwilligers van wakker liggen. Welke papierwinkel moeten we in orde maken? Hoe pakken we conflicten in onze groep aan? Hoe trekken we nieuwe vrijwilligers aan? Hoe maak ik een mooie flyer voor onze activiteiten?

Ontdek het aanbod van vorming en workshops voor jouw vrijwilligers op:
www.vrijwilligersacademie.be/vormingengroepenvrijwilligers



De vrijwilligers van de inloopwerking van Onder Ons in Sint-Truiden volgden 4 sessies verbindende communicatie.

Avansa hielp de vrijwilligers van de Welzijnsschakel Bree op weg bij de opmaak van een actieplan voor de komende jaren.



je vereniging mee rond de beleidstafels

Verenigingen waar armen het woord nemen willen armoede op de politieke agenda zetten. Maar op welke manier veroveren zij hun plekje aan de beleidstafel?

In deze workshop maken de deelnemers kennis met de manier waarop lokaal beleid gemaakt wordt en hoe ze hier op in kunnen breken. Daarnaast geven we ook ideeën over hoe ze invloed kunnen uitoefenen door het grotere publiek bewust te maken van armoedethema's.



1 keer 3u

€150 + kilometervergoeding