

regio Mechelen
avansa

bpost

PB-PP|B-81224
BELGIE(N)-BELGIQUE

Afgiftkantoor 2800
Mechelen 1 (P409117)

Warme winterdagen met Avansa

vormingen en projecten | winter 2024

Inhoudstafel

- 4 Zorgen voor jezelf en elkaar
- 8 Duurzaamheid
- 14 Samen verruimen we onze blik
- 24 Iedereen aan boord
- 30 Computer en Media
- 42 Goed om te weten
- 44 Activiteitenoverzicht
- 46 Contact en Colofon

Maak jij in 2024 tijd om te luisteren?

Samen naar beter. Onze baseline is er eentje met een uitdaging in elk woord. In een context waar polarisatie om elke hoek loert, is het niet vanzelfsprekend om 'samen' vorm te geven. De 'naar' duidt op beweging. Beweging in een complexe, snel veranderlijke wereld. Het is niet eenvoudig om in zo'n omgeving samen een koers uit te zetten; richting te bepalen. Diezelfde complexe samenleving heeft vele definities van 'beter'. Toch zijn we er rotsvast van overtuigd dat wij effectief samen naar beter kunnen. **Een omgeving waarin we elkaar leren kennen en waarderen is een eerste stap en écht luisteren een hoopvol begin.**

Hoewel onze projecten en activiteiten verschillende thema's doorkruisen, is er iets wat ze bindt. De kracht van het luisteren; écht luisteren. Wanneer iemand het eigen denkkader aan de kant zet, geen oordelen velt over wat je vertelt, oprecht nieuwsgierig is en probeert jou te begrijpen, is de kans groot de je je gewaardeerd voelt. Ook als luisteraar voel je de impact van het gesprek. De relatie tussen de verteller en de luisteraar is immers oprecht en authentiek. Dat versterkt de verbondenheid. En dat is waar we binnen ons samen leven zoveel nood aan hebben. **Als je echt luistert of beluisterd wordt, leer je altijd bij. Over jezelf of over de ander.**

Verschillende deelnemers delen in deze brochure waarom tijd maken om te luisteren de moeite waard is. **Maak jij in 2024 tijd om te luisteren?** Wij presenteren je alvast een boeiend aanbod projecten en vormingen die je uitnodigen om je oren te spitsen.

Hilde Omblets
Directeur



Podcast

Tijd maken om te luisteren kan ook vanuit je luie zetel. Daarom tippen we je doorheen deze brochure enkele boeiende podcasts, gelinkt aan onze thema's en activiteiten. Een podcast is een audio-uitzending die je kan beluisteren via je smartphone of tablet. **Geen idee hoe je daaraan moet beginnen? Neem een kijkje op p. 34!**



Over ons

Avansa regio Mechelen versterkt en verbindt mensen via projecten en vormingen. Leren van én met elkaar, dat is waar we voor gaan. Ontdek in deze video de speerpunten van onze werking:



We zijn actief in de twaalf gemeenten van regio Rivierenland: Bornem, Puurs-Sint-Amands, Willebroek, Mechelen, Bonheiden, Sint-Katelijne-Waver, Putte, Duffel, Lier, Berlaar, Nijlen en Heist-op-den-Berg.

Zorgen voor jezelf en elkaar

Zorgen voor jezelf en elkaar, ook daar wil Avansa je in versterken. We zetten in op ontmoeting en verbinding met onszelf én de mensen om ons heen. Zo bouwen we met z'n allen aan een meer zorgzame en warme samenleving.

Samen lezen

p. 6

© Stad Mechelen - Joris Casier



Samen lezen

Literatuur als startpunt voor waardevolle gesprekken

Het opzet is eenvoudig: een groepje van zo'n 5 tot 12 mensen komt regelmatig samen. De begeleider leest een kortverhaal en een gedicht voor, onderbreekt de tekst met open vragen en soms ook gewoon met stilte. Zo ontstaat er een gesprek. Wat doet het verhaal met jou? En hoe beleven de andere deelnemers de tekst? Tijdens deze leeservaring krijg je de tijd om stil te staan bij een tekst en te praten over de dingen in het leven die er écht toe doen. Er ontstaan waardevolle gesprekken en een fijn groepsgevoel. Samen lezen is er voor iedereen, ervaring met literatuur is niet nodig.

“ **De meerwaarde van deze reeks zit vooral in ‘samen’. Luisteren naar de inzichten van anderen, maar ook je eigen zienswijzen uiten en luidop verwoorden, is absoluut confronterend - in goede zin. Het verrast, het verbaast, het stemt tot dieper en verder nadenken, leidt tot beter begrip en creëert samenhang. Dat is niet alleen aangenaam, maar zeker ook heilzaam. - Wendy**

- 📅 vanaf vr 12/01 - 14.30-16.45 u.
- 📅 vanaf zo 14/01 - 10-12 u.
- € gratis
- 👤 Tanja Gouverneur
- 📍 Het Predikheren, Goswin de Stassartstraat 88, Mechelen
- 📧 Het Lezerscollectief, Het Predikheren, CGG De Pont

- Wij voorzien water, thee, koffie en een versnapering. Ook een notitieblok en pen zijn voor jou aanwezig.



© Studio Orso



Fan van literatuur?

Op de website **Iedereen Leest** ontdek je een waaier aan podcasts over en met schrijvers, gesprekken over boeken, literatuur en poëzie.

Surf naar iedereenleest.be/over-lezen/de-bloei-van-de-literaire-podcast of scan de QR-code en ontdek een schat aan luistermateriaal.



Duurzaamheid

Samen ontdekken we hoe we bewuster kunnen leven. Geniet met ons van de natuur en het samenzijn. Ondertussen leer je op welke manier jij je steentje kan bijdragen. Want zelf stappen zetten naar een duurzame levensstijl is niet enkel goed voor de planeet, maar ook voor jezelf!

Natuurlijk Natuurlijk

Een waaier aan activiteiten die goed zijn voor de planeet én jezelf

p. 10



Natuurlijk Natuurlijk

Natuurlijk Natuurlijk maakt jou warm voor duurzaamheid en ecologie. We presenteren je boeiende workshops, lezingen en activiteiten over bewuster leven. Activiteiten die je inspireren en goed zijn voor jezelf én de planeet.

Deze activiteitenreeks is een initiatief van de huizenvandeMens Vilvoorde en Mechelen, Avansa Halle-Vilvoorde en Avansa regio Mechelen, in samenwerking met lokale initiatieven, ondernemers en partners.

Opgelet: De inschrijvingen voor deze reeks lopen via de website natuurlijknatuurlijk.be. Op de Avansa website verwijzen we je telkens door naar de juiste inschrijfpagina. Inschrijven kan ook via 015 45 02 25 of info@natuurlijknatuurlijk.be.

Zalige badkamermomenten

Maak zelf je verzorgingsproducten

Heerlijk genieten in de badkamer van jouw zelfgemaakte producten. Klinkt dat als muziek in jouw oren? Ga mee aan de slag en maak een zalig zachte douchezeep, badolie of shampoo. Helemaal natuurlijk én plasticvrij!

📅 za 27/01 - 10-12.30 u.

€ € 5

👤 Eva Engels

📍 LDC De Plek, Wilsonstraat 28, Sint-Katelijne-Waver

🔗 Zorgbedrijf Rivierenland



Smakelijk Plantaardig

De productie van eten vraagt veel van de wereld. Meer plantaardig eten is goed voor je gezondheid en het milieu. Maar hoe ga je van start met zo'n voedingspatroon? Hoe pak je dit op een gezonde en lekkere manier aan? Diëtiste Tine Van Herck geeft tijdens deze infosessie een antwoord op al jouw twijfels en vragen. Smakelijk!

📅 do 08/02 - 19.30-21.30 u.

€ € 5

👤 Tine Van Herck

📍 Kato Gâteaux,
Korenmarkt 11,
Mechelen



Maak je fiets klaar voor de lente

Je ketting smeren, een band plakken, je remmen vervangen, ... Het is niet alleen goedkoop als je het zelf kan, het is ook gewoon leuk. Altijd al 'ns zelf je fiets willen herstellen?

Onder begeleiding gaan we aan de slag in een professioneel atelier. Wij stellen gereedschap ter beschikking.

📅 di 19/03 - 19-21 u.

€ € 5

👤 Herman Beyers

📍 Fietsatelier Mechelen, Guido

Gezellelaan 20, Mechelen

🌐 Ecoso



© Ecoso

Heerlijke keukenkruidentuin

Verse kruiden uit je eigen tuin geven je gerechten een extra toets! Tijdens deze infosessie krijg je alle tools om zelf een keukenkruidentuin aan te leggen. Je leert wat zo'n tuin nodig heeft en hoe je keukenkruiden best verzorgt voor een goede opbrengst. Breng zeker ook een bezoekje aan de Zadenbib waar je zelf geogste zaden kan binnenbrengen en meenemen!

📅 di 16/04 - 20-21.30 u.

€ € 5

👤 Eva Engels

📍 Bibliotheek Sint-Katelijne-Waver,
Leyland 1, Sint-Katelijne-Waver

Met de fiets langs lekkers uit de buurt

Fietstocht korte keten

Zin in verse en kwaliteitsvolle seizoensproducten? Zonder veel voedselkilometers en verpakkingsafval? Koop, bestel of oogst direct bij de boer.

We springen op onze fiets en verkennen plekken waar gezond eten en lokale producten centraal staan. Denk aan samentuinen en composteren in de stad, biogroenten rechtstreeks van het veld op je bord, ...

Onderweg pauzeren we op een picknickplek en drinken we koffie of thee.

Na deze fietstocht ken je de plekken waar je vlakbij huis lekker én lokaal voedsel koopt.

📅 za 23/03 - 10-13 u.

€ € 5

👤 Veronique Matthees

📍 Vrijbroekpark, Ridder Dessainlaan
65, Mechelen



Samen verruimen we onze blik

Avansa, dat is samen onze blik verruimen over thema's die leven in onze maatschappij. We en voeden je met boeiende en nieuwe inzichten. Wie zin heeft om iets nieuws op te steken, is bij ons dus aan het juiste adres.

Deze winter staan we uitgebreid stil bij de verkiezingen die eraan komen. Maar we maken ook tijd voor kunst, cultuur en boeiende verhalen van inspirerende vrouwen.

In Perspectief
De weg naar de stembus **p. 16**

De EU, een geschiedenis **p. 17**

Een stem voor Europa
In gesprek met jongeren over de verkiezingen **p. 18**

Vrouwen met inspirerende verhalen
Salongesprekken op vrouwendag **p. 20**

Het Salon
Proeven van kunst en cultuur **p. 22**



In Perspectief

De weg naar de stembus

2024 wordt een belangrijk verkiezingsjaar. Daarom verdiepen we ons de komende maanden samen in thema's die ons allen aanbelangen. Thema's die ons ook doen stilstaan bij bepaalde keuzes die we als samenleving maken. Zijn we goed bezig? Wat kunnen we verbeteren of bijsturen? Kunnen we als kiezer bijdragen aan verandering? Staat onze democratie onder druk? We zoeken het samen uit!

Wees welkom bij Avansa regio Mechelen op woensdagvoormiddagen vanaf 21/02.



De EU, een geschiedenis

Voor antwoorden op grote maatschappelijke uitdagingen kijken we vandaag naar Europa en naar de politieke machine die de EU vandaag is. Maar, waar komt die unie vandaan? Was er ooit een groot plan? Of is ze haast 'stoemelings' gegroeid? Hendrik Vos vertelt er je in deze lezing alles over.

📅 di 19/03 - 20.30-22 u.

€ € 10/2

👤 Hendrik Vos

📍 CC Zwaneberg, Cultuurplein 1, Heist-op-den-Berg

- Opgelet: de inschrijvingen voor deze activiteit verloopt via CC Zwaneberg. Surf naar zwaneberg.be of bel 015 25 07 70.



Waarom Europa?

Elke maand presenteren Knack en het fonds involvEU (KULeuven) een terugblik op de Europese actualiteit. Wat moeten we onthouden? Wat is blijven hangen? Wat ligt op tafel en zal daar misschien nog een tijdje blijven liggen? Waarom Europa?

Luister via waaromeuropa.buzzsprout.com.



Een stem voor Europa

In gesprek met de toekomst

Bij de volgende Europese verkiezingen zullen ook jongeren vanaf 16 jaar hun stem mogen uitbrengen. Op 9 juni 2024 trekken ze mee naar de stembus. Dat stemrecht is een mooie kans om hun politieke interesse (verder) aan te wakkeren.

Voor veel leerlingen van het vierde middelbaar voelt dit als een grote verantwoordelijkheid. Ze gaan er, ten onrechte, van uit dat volwassenen alles weten over politiek en zij nog niet. Een gebrek aan politiek zelfvertrouwen.

Is hun twijfel terecht? De leerlingen doken in een lessenreeks Europese politiek en presenteren bij Avansa wat ze leerden over de EU. Verwacht

je aan diepgang, eigenzinnigheid en véél enthousiasme. Nadien is er ruimte voor gesprek en debat.

Als volwassenen bereiden we ons ook voor op het gesprek. We komen samen om 13 u., eten samen een kom soep en bespreken onze vragen en verwachtingen.

Waarin verschilt de mening van de jongeren van die van volwassenen, en waar vinden we elkaar? **Praat jij mee over onze stem voor Europa? We kunnen vast veel leren van elkaar!**

We buigen ons samen over de volgende thema's:

- **Europees buitenlandbeleid en relaties met Rusland**
- **Hoe moet Europa zinloos geweld tegen de LGBTIQ+-gemeenschap voorkomen?**
- **Welke toekomst heeft de luchtvaart in Europa?**

📅 do 01/02, 07/03 en 18/04 - 13-16 u.

€ gratis

📍 Avansa regio Mechelen,
Adegemstraat 79, Mechelen

📧 Construct Europe, Atheneum
Busleyden Campus Pitzemburg,
StampMedia

Met de steun van:

**CONSTRUCT
EUROPE**



© Stad Mechelen

“ **Mogen luisteren naar de generatie voor wie het allemaal gaat gebeuren? Daar ging ik graag op in! Het was hartverwarmend om te ervaren hoe de studenten met veel zin voor verantwoordelijkheid en engagement hun stemrecht omarmen. Het bevestigde voor mij opnieuw dat zonder vooroordelen naar elkaar kijken en luisteren de moeite waard is. - Cathérine**

Vrouwen met inspirerende verhalen

Salongesprekken op vrouwendag


Op 8 maart vieren we internationale vrouwendag. We vragen aandacht voor de rechten van vrouwen en blijven ijveren om deze te behouden en te verbeteren.

In Willebroek kan je kennismaken met een aantal vrouwen met sterke verhalen. Ze vertellen over hun plaats in de maatschappij en de weg die ze hebben afgelegd om te staan waar ze nu staan. Onze aandacht gaat naar hun kracht en de ongelofelijke sterktes waarmee

ze onze maatschappij doen draaien. **Luister je mee?** Achteraf praten we gezellig na bij een hapje, drankje en een streepje muziek.

 vr 08/03 - 19.30-22 u.

 gratis

 CC De Ster, Pastorijstraat 1, Willebroek

 Gemeente Willebroek

- Opgelet: de inschrijvingen verlopen via de Dienst Samenlevingsopbouw van de gemeente Willebroek. Schrijf je in via samenleven@willebroek.be of 03 866 91 25.



Voor en door vrouwen

Vrouwen botsen ook vandaag helaas nog tegen ongelijkheden. Maar ook sommige normen en patronen maken het hun vaak moeilijk om zichzelf te zijn. Denk aan de loonkloof, seksisme op de werkvloer, het al dan niet halen van schoonheidsidealen, ... Thema's en topics die in verschillende podcasts voor en door vrouwen aan bod komen. We bundelen ze in een handig overzicht op onze website. Het beluisteren méér dan waard!



Het Salon




Boeiende lezingen over kunst en cultuur

Zin om te proeven van kunst en cultuur? Avansa en GC 't Blikveld presenteren je op vrijdagen culturele lezingen in Kunstencentrum 't Kranske in Bonheiden.

De inschrijvingen en betalingen voor deze reeks lopen via 't Blikveld. Surf naar blikveld.be/activiteiten. Je kan enkel inschrijven voor de volledige reeks van vijf lezingen. Je betaalt dan € 48.

Hoe luidt de stilte?




Zoveel mensen zijn op zoek naar wat stilte. Rust, ruimte en tijd die open zijn. Maar de stilte jaagt ook schrik aan. Kan die stille leegte ook meer inhouden? Een openheid en weerklank, een zindering, een mogelijkheid? Virginie Platteau houdt een krachtig pleidooi voor het belang van stilte.

-  vr 19/01 - 10-12 u.
-  Virginie Platteau
-  Kunstencentrum 't Kranske, Dorp 112, Bonheiden

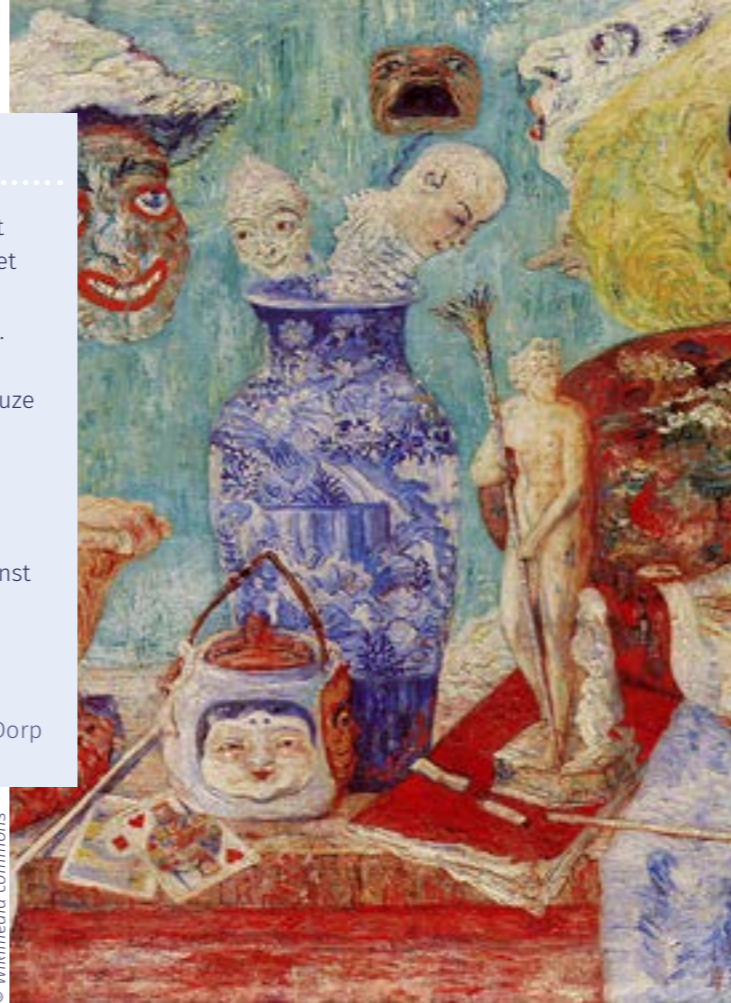
**LITERATUUR
VLAANDEREN**

James Ensor

De kunst van James Ensor wordt nog al te vaak beschouwd als het werk van een mensenschuwe, bizarre, miskende, creatieve gek. In feite was Ensor nochtans een goed geïnformeerde en ambitieuze kunstenaar, wiens netwerk groter was dan gedacht. Dankzij honderden onbekende brieven kunnen we nu zijn levensloop preciezer beschrijven en zijn kunst beter begrijpen.

-  vr 23/02 - 10-12 u.
-  Herwig Todts
-  Kunstencentrum 't Kranske, Dorp 112, Bonheiden



© Wikimedia commons



Bachs Matthäus passion

Bachs *Matthäuspassion*: een muzikaal moment dat gerust als 'werelderfgoed' mag bestempeld worden. Een verhaal over onschuldig lijden, opportunisme en verraad, maar ook van troost en onvoorwaardelijke liefde. Bach laat zich hier opmerken als een meester-

dramaturg, en is misschien wel de best geplaatste om dit meeslepende verhaal te vertellen met muziek.

-  vr 22/03 - 10-12 u.
-  Wannes Vanderhoeven
-  Kunstencentrum 't Kranske, Dorp 112, Bonheiden

Meer Salon!

Deze reeks loopt door tot eind mei. Verwacht je nog aan een boeiende lezing over Europa en een uitstap in hartje Bonheiden. Ontdek het volledige programma op de website van Avansa of GC 't Blikveld! Surf naar www.blikveld.be/het-salon-voorjaar-2024



Iedereen aan boord

Iedereen aan boord, ook daar gaan we met Avansa voor! We doen dat door thema's aan te raken die moeilijker te doorgronden of minder vanzelfsprekend zijn. We leren bij over wat onbekend is en zetten onze vooroordelen aan de kant door samen in gesprek te gaan. Want samen naar beter, dat kan alleen met iedereen aan boord.

In dialoog over misdaad en herstel
Een verbinding van het leven binnen én buiten de
gevangenis

p. 26

Gepast reageren op discriminatie
Jouw tussenkomst telt!

p. 27

De Levende Bibliotheek
Beleef het verhaal

p. 28

© Glenn Huyben



Rondom Prison

De muren van een gevangenis roepen veel vragen op. Er is ook veel onbegrip en onwetendheid tussen beide werelden. Daarom verbinden we met het traject Rondom Prison het dagelijkse leven binnen en buiten de gevangenis met elkaar. We geven de kans aan geïnteresseerde burgers, gevangenis personeel en gedetineerden om kennis te maken met elkaar en elkaars denkbeelden over misdrijf, straf en herstel.

Ontdek het volledige programma van dit traject op de website van Avansa.

- Opgelet:
 - Om te kunnen deelnemen moet je op de dag van de start van de reeks 18 jaar zijn.
 - Je kan alleen voor het hele traject inschrijven.

“ **Het traject opende mijn ogen voor een onbekende wereld. Door een inkijk te krijgen in het gevangeniswezen en erover te praten met andere deelnemers en gedetineerden zelf, groeide in de groep een ruime en meer genuanceerde kijk op misdaad, straf en herstel. Het betekende voor mezelf ook groeien in ‘verdraagzamer in het leven staan’ en dat voelt verrijkend aan. - Lieve**

📅 vanaf za 24/02

€ 20/5

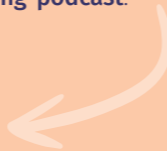
📍 Transitiehuis Mechelen, CAW Boom, Mechelen Lier, Mechelenbinnenstebuiten, Hulp en dienstverlening aan gedetineerden, Gevangenis Mechelen, De Rode Antraciet



Iedereen levenslang?

Luister naar de beklijvende verhalen van (ex)-gedetineerden en slachtoffers. Ze confronteren ons met het leven in en na de gevangenis.

Luister via www.dialogoherstel.org/bibliotheek/iedereenlevenslang-podcast.



Gepast reageren op discriminatie

Jouw tussenkomst telt!

Ben je getuige van racisme of discriminatie of maak je het zelf mee? Je bent het niet eens met wat er gebeurt of met wat er gezegd wordt en toch ... reageer je vaak niet. Omdat je perplex staat. Je weet niet wat je kan zeggen of doen.

Toch kan je mee een verschil maken door te reageren. Maar hoe doe je dat gepast én met impact? Hoe vind je een manier die voor jou comfortabel voelt? Samen gaan we op zoek! Tijdens deze bijeenkomsten staan we eerst stil bij racisme en discriminatie zelf: wat is het? Hoe herken je het? Daarna krijg je handvaten om te reageren op deze vormen van

onrecht. We oefenen samen in een veilige sfeer. Op die manier sta jij sterker in je schoenen tegen racisme.

📅 do 14 en 28/03 - 19-21.30 u.

€ gratis

👤 Els Hauser

📍 Avansa regio Mechelen, Adegemstraat 79, Mechelen

“ **Deze bijeenkomsten zetten me aan tot zelfreflectie. Niets doen is voor mij geen optie meer. Ik besef nu dat ik ook een verschil kan maken met een kleine reactie of door het doelwit te ondersteunen.**



React to racism

Deze podcast van Avansa Oost-Brabant en Orbit vzw schotelt je enkele strategieën voor om impactvol te reageren op racisme. Gastvrouw Tiene Holvoet gaat in gesprek met deskundigen over de impact van racisme, de rol van een omstaander, racisme op het werk, ... Tussendoor hoor je persoonlijke getuigenissen van doelwitten en omstaanders.

Luister via reacttoracism.be/podcast.

Levende Bibliotheek

Beleef het verhaal

In de Levende Bibliotheek vind je geen papieren boeken. In plaats van te lezen, neem je plaats en luister je naar het verhaal van degene die tegenover jou zit. Je ontmoet er mensen met een inspirerend verhaal of een aangrijpende getuigenis. Hun verhalen gaan over leven in armoede, psychische kwetsbaarheid, migratie, chronisch ziek zijn, ... Door hun verhaal te brengen, helpen ze stereotypen te doorbreken en meer begrip en verdraagzaamheid in de samenleving te brengen.

Bij het begin van elke Levende Bibliotheek krijg je een catalogus met een overzicht van de aanwezige Levende Boeken. Je kiest het verhaal dat jou het meest aanspreekt en maakt kennis met de man of vrouw

achter het verhaal. Elk gesprek duurt 30 minuten. In die tijd krijg je de gelegenheid om het Levend Boek te leren kennen, in een persoonlijk gesprek, van mens tot mens.

Ontdek op onze website een greep uit de boeiende verhalen die je kan beluisteren!

“Tijd maken om naar iemands verhaal te luisteren geeft je zoveel terug. Luisteren met oor én hart zorgt voor een warme verbinding tussen twee mensen. Door je in te leven in iemands verhaal, ontdek je zelfs tips en tricks die in je eigen leven van pas komen! - Marc

De Levende Bib Heist-op-den-Berg

📅 za 24/02 - start 10 of 11.15 u.

€ gratis

📍 LDC De Pit, Boonmarkt 27, Heist-op-den-Berg

De Levende Bib Puurs-Sint-Amands

📅 di 16/04 - start 17 of 18.15 u.

€ gratis

📍 Bibliotheek Puurs-Sint-Amands, Hondsmarkt 2, Puurs-Sint-Amands

© Jan Weynants



Wat wil je weten?

In een Youtube-reeks van Avansa Citizenne en BRUZZ stellen Brusselaars vragen aan mensen die te maken krijgen met vooroordelen. Kijk en luister zeker 'ns! Zo krijg je een voorsmaakje van de waardevolle dynamiek die een gesprek van mens tot mens teweegbrengt.

Surf naar www.bruzz.be/videoreeks/wat-wil-je-weten of scan de QR-code hieronder.



Computer en Media

Bij Avansa willen we dat iedereen volop kan meedraaien in onze maatschappij. Daarom organiseren we digitale cursussen voor iedereen, van absolute beginners tot meer gevorderde gebruikers.

Legende
Is deze cursus iets voor mij?

p. 32

Cursussen in Mechelen
Ontdek de digitale wereld op jouw tempo

p. 34



Is deze cursus iets voor mij?

Onze legende brengt raad!

Met onze digitale basisopleidingen willen we absolute beginners helpen, maar ook de meer ervaren gebruikers die zich verdiepen in één bepaald onderwerp. Hoe weet je of een activiteit uit ons aanbod geschikt is voor jou? Onze digitale legende toont voor elke activiteit welk niveau van voorkennis je nodig hebt. Heb je toch nog twijfels? Geen probleem: we helpen je graag verder op ons kantoor of via het nummer 015 44 41 00.



Deze lezing of dit Digicafé is toegankelijk voor iedereen met interesse in het onderwerp, of je nu veel of weinig voorkennis hebt.



Dit is een cursus die je begeleidt bij je allereerste stappen met de computer of smartphone. Je hebt geen enkele voorkennis nodig.



Je kan al wat overweg met een computer of smartphone, maar bent nog niet zo ervaren met het internet, e-mail of het onderwerp dat in de cursus wordt behandeld.



Je kan overweg met een computer of smartphone en hebt ook al wat ervaring met het internet en e-mail. Je wilt je vooral verdiepen in het onderwerp van de cursus zelf.



© Stijn Swinnen

Cursussen Computer en Media

De digitale wereld ontdekken aan jouw tempo, daarvoor ben je bij Avansa aan het juiste adres. **We verwelkomen je in ons huis in de Adegemstraat of in Het Predikheren voor een divers aanbod cursussen computer en media.** Door te oefenen in groep merk je dat je er niet alleen voor staat. **We bieden vanaf dit najaar ook enkele cursussen in het weekend aan, zodat iedereen de kans krijgt om deel te nemen.**

Goed om te weten: voor alle activiteiten die doorgaan in Het Predikheren, lopen de inschrijvingen via de bibliotheek zelf. Volg de link via onze website of ga rechtstreeks naar hetpredikheren.mechelen.be/activiteiten.



Podcasts en muziek op je smartphone

Luisterplezier gegarandeerd!

Wat voor podcasts bestaan er en waar vind je ze terug? Hoe kan je ze beluisteren en is dat helemaal gratis? Samen gaan we op ontdekking, zodat je na afloop van deze sessie moeiteloos podcasts vindt die aansluiten bij jouw interesses.

We zoeken ook uit hoe je eenvoudig je favoriete muziek kan beluisteren op je smartphone of tablet via radiozenders of muziekplatformen. We installeren een populaire muziekapp om samen te verkennen. Luisterplezier gegarandeerd!

 do 14/03 - 10.45-12.30 u.

 € 14/3

 Liesbeth Vergauwen

 Het Predikheren, Goswin de Stassartstraat 88, Mechelen

- Opgelet: de inschrijvingen lopen via Het Predikheren. Volg de link via onze website of ga rechtstreeks naar hetpredikheren.mechelen.be/activiteiten.



Pod-wat? Podcast!

Podcasts zijn audio-uitzendingen die je kan beluisteren via je smartphone of tablet. Luisteren via je laptop kan ook. Je surft naar een website of downloadt een app om de uitzending te beluisteren. De uitzendingen en apps kan je doorgaans gratis downloaden. Een podcast wordt niet live uitgezonden, dus je kan luisteren wanneer je wil.

Bedenk een thema en er bestaat vast en zeker een podcast over. Je leest het dus goed: je vindt vast jouw gading in luisterland.

Tip van de redactie: gebruik oortjes of een hoofdtelefoon voor een heerlijke luisterervaring.





Starten met surfen en mailen

Een kennismaking met internet

Samen ontdekken we tijdens deze cursusreeks hoe je websites bekijkt, informatie en afbeeldingen zoekt via Google en favoriete websites beheert en bewaart. Daarnaast leer je de basishandelingen van e-mailen: berichten verzenden en ontvangen, werken met bijlagen en een adresboek bijhouden.

📅 di 09, 16, 23, 30/01 en 06/02 - 09.30-12.30 u.

€ € 60/12

👤 Moniek Jonckheere

🏠 Avansa regio Mechelen, Adegemstraat 79, Mechelen

- Voor deze cursus kan je gebruik maken van een laptop van Avansa. Je hoeft dus zelf geen toestel mee te nemen.



Kennismaking met je Android smartphone of tablet

Heb je een Android tablet of smartphone, maar kan je er niet mee aan de slag? Samen overlopen we de basistoepassingen van je toestel. We oefenen met apps zoals e-mail, internet, agenda en contacten. Daarnaast verkennen we het toetsenbord, maar ook het startscherm, geluid en display. Je ontdekt ook hoe je zelf apps kan zoeken en installeren.

📅 do 11, 18, 25/01 - 09.30-12.30 u.

€ € 36/7

👤 Anna Van Ginderen

🏠 Avansa regio Mechelen, Adegemstraat 79, Mechelen

- Breng voor deze cursus je smartphone/tablet mee en zorg ervoor dat de batterij van je toestel voldoende opgeladen is.



Wie structureert, die vindt!

Schep orde op je laptop

Heb je moeite om een tekst of een foto terug te vinden op je harde schijf? Wil je meer structuur in het overzicht van je digitale mappen? Tijdens deze reeks leer je orde scheppen in de chaos. Je komt te weten wat het verschil is tussen een bestand en map, hoe je werkt met Windows Verkenner en hoe je een overzichtelijke mappenstructuur maakt. Ook het kopiëren, verplaatsen, zoeken en benoemen van bestanden komt aan bod.

📅 vr 12, 19, 26/01 en 02/02 - 09.30-12.30 u.

€ € 48/10

👤 Moniek Jonckheere

🏠 Avansa regio Mechelen, Adegemstraat 79, Mechelen

- Voor deze cursus kan je gebruik maken van een laptop van Avansa. Je hoeft dus zelf geen toestel mee te nemen.



De computer bijt niet

Een kennismaking met de computer

Heb je een idee van wat je zoal met een computer kan doen, maar weet je niet waar te beginnen? Deze cursusreeks laat je uitgebreid kennis maken met de computer via praktische oefeningen: werken met de muis en het toetsenbord, documenten openen en opslaan, een usb-stick gebruiken. Je leert enkele programma's van dichterbij kennen en krijgt een korte inleiding over het internet en e-mail. Je hebt geen voorkennis nodig en leert op je eigen tempo.

📅 za 13, 20, 27/01, 03 en 10/02 - 09.30-12.30 u.

€ € 60/12

👤 Moniek Jonckheere

🏠 Avansa regio Mechelen, Adegemstraat 79, Mechelen

- Voor deze cursus kan je gebruik maken van een laptop van Avansa. Je hoeft dus zelf geen toestel mee te nemen






Veilig online bankieren

Banken stimuleren hun klanten steeds meer om eenvoudige bankzaken zelf te regelen via de laptop of smartphone. Hoe werkt online bankieren precies? Hoe log je in met je kaartlezer of met Itsme? Welke verrichtingen kan je thuis zelf doen? En ook: is dat allemaal wel veilig?

In deze cursus maak je kennis met een paar verschillende bankapps, leer je welke de mogelijkheden zijn en waarop je moet letten

om je gegevens zo goed mogelijk te beschermen. Zo ben je goed voorbereid om na afloop ook thuis met je eigen bankapp aan de slag te gaan.

 do 18/01 - 10.45-12.30 u.

 € 14/3

 Fons Hendrickx

 Het Predikheren, Goswin de Stassartstraat 88, Mechelen

- Opgelet: de inschrijvingen lopen via Het Predikheren. Volg de link via onze website of ga rechtstreeks naar hetpredikheren.mechelen.be/activiteiten.



Online streaming-diensten


Tv kijken, maar dan anders!

Televisiekijken is de afgelopen jaren drastisch veranderd. Steeds minder mensen kijken nog tv volgens het schema in de tv-gids. Daarnaast zijn er met streamingdiensten via het internet nog zoveel extra mogelijkheden bijgekomen om je favoriete films of series te bekijken.

Tijdens deze cursus bekijken we welke streamingdiensten er bestaan in Vlaanderen en daarbuiten. Je leert hoe deze precies werken en welke voor- en nadelen eraan verbonden zijn.

Ook laten we zien hoe je een recent tv-toestel kan verbinden met je laptop of tablet. En wie weet: misschien beslis je na deze les dat je geen klassiek televisie-abonnement meer nodig hebt?



 do 15/02 - 10.45-12.30 u.

 € 14/3

 Het Predikheren, Goswin de Stassartstraat 88, Mechelen

- Opgelet: de inschrijvingen lopen via Het Predikheren. Volg de link via onze website of ga rechtstreeks naar hetpredikheren.mechelen.be/activiteiten.



Digicafé

Van digitale foto naar gedrukt fotoboek

Op jouw smartphone staat ongetwijfeld een uitgebreide collectie foto's. Da's leuk en handig, alleen gaat de charme van een tastbaar fotoalbum daardoor verloren.

Geen nood! Er zijn talloze diensten op het internet die het mogelijk maken om je fotoboek samen te stellen en af te drukken. In dit Digicafé bekijken we samen één van deze websites. We lopen stap voor stap door het creatieproces. Door dit zelf uit te testen, krijg je ongetwijfeld

inspiratie om thuis aan de slag te gaan met jouw foto's!

 do 15/02 - 17-19 u.

 gratis

 Het Predikheren, Goswin de Stassartstraat 88, Mechelen

- Opgelet: de inschrijvingen lopen via Het Predikheren. Volg de link via onze website of ga rechtstreeks naar hetpredikheren.mechelen.be/activiteiten.




Verder met surfen en mailen

Verdiep je in de mogelijkheden van Google en webmail

Ben je vertrouwd met het bezoeken van websites en het gebruik van e-mail? Tijdens deze vervolgreeks gaan we dieper in op de talloze mogelijkheden van Google.

Daarnaast leggen we ons verder toe op e-mailen. Samen leren we hoe je contactpersonen beheert, bestanden verstuurt en opent, een e-mailhandtekening aanmaakt en orde schept in je postvakken.

 vr 23/02 en 01, 08, 15 en 22/03 - 09.30-12.30 u.

 € 60/12

 Moniek Jonckheere

 Avansa regio Mechelen, Adegemstraat 79, Mechelen

- Voor deze cursus kan je gebruik maken van een laptop van Avansa. Je hoeft dus zelf geen toestel mee te nemen.



Kennismaking met je iPhone of iPad

Heb je een iPhone of iPad, maar kan je er niet mee aan de slag? Samen overlopen we de basistoepassingen van je toestel. We oefenen met apps zoals e-mail, internet, agenda en contacten. Daarnaast verkennen we het toetsenbord, het startscherm, geluid en display. Je ontdekt hoe je apps kan zoeken en installeren, hoeveel opslagruimte je foto's of muziek in beslag nemen en hoe bestanden 'in the cloud' kan

opslaan. Tot slot leer je hoe je het best omspringt met privacy- en locatiegegevens.

 do 22 en 29/02 - 09.30-12.30 u.

 € 24/5

 Anna Van Ginderen

 Avansa regio Mechelen, Adegemstraat 79, Mechelen

- Breng voor deze cursus je smartphone/tablet mee en zorg ervoor dat de batterij van je toestel voldoende opgeladen is.



Werken met Windows 11

Ontdek alle mogelijkheden van Windows 11, het meest recente besturingssysteem van Microsoft. Je leert het startmenu en de taakbalk aanpassen, gebruikersaccounts en aanmeldingsopties instellen en bestanden en mappen beheren via de Verkenner. Maar ook het gebruik van de internetbrowser Edge, het bewerken van foto's en het downloaden van apps uit de Windows Store komen aan bod.

 di 05, 12, 19 en 26/03 - 09.30-12.30 u.

 € 48/10

 Moniek Jonckheere

 Avansa regio Mechelen, Adegemstraat 79, Mechelen

- Voor deze cursus kan je gebruik maken van een laptop van Avansa. Je hoeft dus zelf geen toestel mee te nemen.

Legende praktische info activiteiten

-  Data en uur
-  Prijs
-  Lesgever/spreker
-  Locatie
-  Samenwerking
-  Online activiteit

Goed om te weten

Inschrijven en betalen

- **Inschrijven en betalen** voor activiteiten kan steeds via onze website: avansa-regiomechelen.be/activiteiten. Is online inschrijven moeilijk voor jou? We helpen je ook verder aan ons onthaal in de Adegemstraat. Ook telefonisch of via e-mail helpen we je graag verder. Je bereikt ons via **015 44 41 00** of info@avansa-regiomechelen.be.



- Avansa wil iedereen een **betaalbare prijs** aanbieden. Daarom bieden we naast een Standaardtarief ook verminderde tarieven aan:
 - Een Uitzonderingstarief voor deelnemers met verhoogde tegemoetkoming
 - Een UiTPAS met kansentarief voor houders van zo'n UiTPAS uit Mechelen of Nijlen
- Soms lopen de **inschrijvingen via partners**. Dat vermelden we steeds in deze brochure. Ook op onze website verwijzen we je door naar de inschrijvingskanalen van onze partners. Je komt dus zeker goed terecht! Twijfel je toch? Geef ons een seintje.

Heb je nog een vraag?

Neem een kijkje in de rubriek **Veelgestelde Vragen** op onze website. Is er nog iets niet duidelijk? Aarzel niet om ons te contacteren. We helpen je graag verder!

Avansa blijft bereikbaar!

De Adegemstraat wordt heraangelegd. Onze straat wordt groener en gezelliger door bomen, geveltuintjes en zitbanken. Wil je ons tijdens de werken bereiken? Dat kan! Kijk voor je vertrekt zeker op mechelen.be/adegemstraat-werf en geraak vlot tot bij ons.

Inschrijven en betalen via de website

Online inschrijven in een handomdraai

Wie inschrijft via onze website, kan meteen online betalen. Vanaf nu kan dat ook zonder account. Je vult dan voor elke inschrijving een kort inschrijfformulier in.

Heb je al een account of maak je liever een account aan? Dat kan ook. Je logt in met je e-mailadres en wachtwoord of je bezorgt ons eenmalig enkele persoonsgegevens. Wie zich aanmeldt met een Avansa account kan

inschrijven voor meerdere activiteiten tegelijk, meerdere personen inschrijven voor een activiteit en een inschrijvingshistoriek bekijken.

Wil je meer weten over deze nieuwigheid? Contacteer ons voor meer uitleg.



Januari

- 09/01** Starten met surfen en mailen p. 36
- 11/01** Kennismaking met je Android smartphone of tablet p. 36
- 12/01** Wie structureert, die vindt! p. 36
- 12/01** Samen Lezen p. 6
- 13/01** De computer bijt niet p. 37
- 14/01** Samen Lezen p. 6
- 18/01** Veilig online bankieren p. 38
- 19/01** Het Salon p. 22
- 27/01** Zalige badkamermomenten p. 10
Natuurlijk Natuurlijk

Februari

- 01/02** Een stem voor Europa p. 18
- 08/02** Smakelijk plantaardig Natuurlijk Natuurlijk p. 11
- 15/02** Online streamingdiensten p. 39
- 15/02** Van digitale foto naar gedrukt fotoboek Digicafé p. 40
- 21/02** In Perspectief p. 16
- 22/02** Kennismaking met je iPhone of iPad p. 41
- 23/02** Verder met surfen en mailen p. 40
- 24/02** De Levende Bibliotheek Heist-op-den-Berg p. 28
- 24/02** Rondom Prison p. 26

Maart

- 05/03** Werken met Windows 11 p. 41
- 07/03** Een stem voor Europa p. 18
- 08/03** Vrouwen met inspirerende verhalen p. 20
- 14/03** Podcasts en muziek op je smartphone p. 34
- 14/03** Gepast reageren op racisme p. 27
- 19/03** Maak je fiets klaar voor de lente Natuurlijk Natuurlijk p. 12
- 19/03** De Europese Unie, een geschiedenis p. 17
- 23/03** Met de fiets langs lekkers uit de buurt Natuurlijk Natuurlijk p. 13

April

- 16/04** De Levende Bibliotheek Puurs-Sint-Amands p. 28
- 16/04** Heerlijke keukenkruidentuin Natuurlijk Natuurlijk p. 13
- 18/04** Een stem voor Europa p. 18



Contact en colofon

Contact

Ontdek en volg onze werking op de voet via onze website: avansa-regiomechelen.be. Inschrijven en betalen voor activiteiten kan steeds online.

46 Heb je een vraag? Kunnen we je ergens bij helpen?

Contacteer ons via info@avansa-regiomechelen.be of bel ons op het nummer 015 44 41 00.

Je kan ons telefonisch bereiken op deze momenten: maandag, dinsdag en donderdag van 9 tot 16 u., woensdag van 9 tot 12 u. en vrijdag van 9 tot 15 u. Op deze momenten kan je ook terecht bij ons onthaal in de Adegemstraat.

Avansa regio Mechelen
Adegemstraat 79, 2800 Mechelen

Volg je mee?

Blijf je graag op de hoogte van onze laatste nieuwtjes? Wil je graag een blik achter onze schermen werpen? Volg onze werking op de voet via facebook.com/avansaregiomechelen

Mogen we jou verblijden met onze **digitale nieuwsbrief**? Schrijf je in en ontvang één keer per maand onze laatste nieuwtjes in jouw mailbox. Leesplezier gegarandeerd! Scan de QR-code om je in te schrijven of klik door onderaan de homepagina van onze website.



© Avansa regio Mechelen – Foto: Glenn Huyben



Colofon

Deze brochure is een uitgave van

Avansa regio Mechelen vzw
Adegemstraat 79, 2800 Mechelen
015 44 41 00
info@avansa-regiomechelen.be
avansa-regiomechelen.be

Rekeningnummer: BE56 0014 0871 0788
Ondernemingsnummer: 0860.552.425
RPR Antwerpen, afdeling Mechelen

Redactie en Eindredactie:
Avansa regio Mechelen

Ontwerp: Buro Knal

Coverbeeld: Stad Mechelen

Drukwerk: 100 % klimaatneutraal
gedrukt bij Drukkerij Van der Poorten

 **Vlaanderen**
verbeelding werkt

Driemaandelijkse: januari, februari, maart 2024
Afzender/V.U.: Lut Discart, Avansa regio Mechelen vzw, Adegemstraat 79, 2800 Mechelen
Vormgeving: Buro Kna1

