



Vormingplus

Volkshogeschool Gent-Eeklo vzw

een en ander

GOEDGEVONDEN

**Dementie
draagbaar maken**

Samen single



Uitgebreide onlinegids op
www.vormingplusgent-eeklo.be

MET VOLLEDIG HERFSTPROGRAMMA

Volkshogeschool Gent-Eeklo vzw, Reigerstraat 8, 9000 Gent

Een en ander hoort bij het driemaandelijks tijdschrift Goedgevonden, jaargang 5, nummer 4, oktober-november-december 2008

een en ander

EEN EN ANDER HOORT BIJ...

het driemaandelijks tijdschrift *Goedgevonden*. Daarin maak je kennis met de thema's Actualiteit en samenleving, Filosofie en zingeving, Kunst- en cultuurbeschouwing, Natuur en milieu en vorming voor vrijwilligers. In de katern *Een en ander* vind je alles wat te maken heeft met persoon en relatie, Zélf creatief aan de slag, Gezond leven en Handig en praktisch.

Heb je toevallig alleen *Een en ander* in handen en wil je graag ook *Goedgevonden* krijgen, bel (09 224 22 65), mail (info.gent.eeklo@vormingplus.be) of bestel via de website (www.vormingplusgent-eeklo.be).



COLOFON

Een en ander hoort bij het driemaandelijks tijdschrift *Goedgevonden*, jaargang 5, nummer 4, oktober-november-december 2008.
ISSN 1784-5661

REDACTIE
Tim Deschaumes, Frank Dierickx

BEELDREDACTIE
Tim Deschaumes

FOTO'S
Voorplat: Piotr Lewandowski

TEKENING
Peter van Straaten



IN DIT NUMMER



4 Dementie draagbaar maken

Een gesprek met Nele Van Schelvergem over de ziekte van Alzheimer en de impact ervan op familieleden.

7 Samen single

Het aantal singles in België groeit gestaag. Joke De Vloed begeleidt voor hen al jaren cursussen en groeigroepen.

HERFSTPROGRAMMA

- 10 Persoonlijke ontwikkeling
- 16 Ik en de ander
- 20 Opvoeding
- 22 Zélf creatief
- 27 Leef gezond
- 41 Praktische info



Dementie draagbaar maken

foto: Justyna Furmanczyk

Bij beginnende dementie denken we aan geheugenproblemen. Maar er zijn ook andere aandoeningen met dit symptoom. Is het daardoor niet erg moeilijk om de juiste diagnose te maken?

Men gaat er meestal vanuit dat een dementieproces al een tweetal jaar bezig is voor de diagnose gesteld wordt. In praktijk hoor ik vaak van mantelzorgers dat ze niet geloofd werden, dat ze het zelf niet wilden zien of dat hun partner of ouder het heel lang heeft kunnen maskeren. Vaak kunnen mensen met een vermoeden van dementie moeilijk overtuigd worden om een arts te raadplegen. In een heel aantal situaties waar ik weet van heb, heeft men een smoesje gebruikt of werd er afgewacht tot er iets zou gebeuren dat de stap naar de dokter of het ziekenhuis zou vergemakkelijken. Om tot een diagnose te komen is een gesprek over de thuissituatie en de manier waarop de zieke zich staande weet te houden minstens even belangrijk als de testbatterij.

Naast alzheimerdementie bestaat er ook vasculaire dementie. Zijn de symptomen dezelfde?

Afhankelijk van het deel van de hersenen dat geraakt wordt, ontstaan er andere symptomen of treden ze sterker of minder sterk op de voorgrond. Terwijl de ziekte van Alzheimer meestal een geleidelijk patroon vertoont, zien we bij de vasculaire vormen eerder een trapsgevoel achteruitgang.

4 Je geliefde is er nog, maar is tegelijk mijlenver van je verwijderd

*In Gent vindt op zondag 21 september de Werelddag Dementie 2008 plaats onder de slogan 'Samen Dementie Draagbaar Maken'. De Vlaamse Alzheimer Liga en Vormingplus nodigen daarom professor Christine Van Broeckhoven uit, die de recentste wetenschappelijke ontdekkingen over de ziekte van Alzheimer komt toelichten. Een week later vertonen wij Sarah Polley's sensitieve debuutfilm *Away from Her*. Met Nele Van Schelvergem die familiegroepen van de Alzheimer Liga begeleidt, had ik een gesprek over de symptomen van de ziekte van Alzheimer en de impact ervan op familieleden.*

TIM DESCHAUMES

Kun je als dementerende onthouden dat je vergeet?

Er is een verschil tussen het besef dat er iets mis is, het gevoel hebben dat er iets niet klopt en het inzicht dat dit te wijten is aan een tanend geheugen of de ziekte van Alzheimer.

Hoe kan je iemand helpen die begint te dementeren? Is medicatie zinvol?

Op dit moment bestaat er medicatie die het ziektebeeld in een aantal gevallen afremt of lichtjes verbetert maar de oorzaak zelf niet wegneemt. Een goede diagnose en medische opvolging door de arts wordt altijd aangeraden. Er zijn ook andere hulpmiddelen die de beginnend dementerende helpen: een sterke structuur, duidelijke oriëntatiepunten of het gebruik van eenvoudige taal op momenten dat je zijn volledige aandacht hebt. Om je houding zo goed mogelijk af te stemmen op de restmogelijkheden van de zieke, is inzicht in het ziektebeeld voor alle betrokkenen erg belangrijk. Je moet je ook goed informeren naar de mogelijkheden die thuiszorgdiensten bieden. Thuiszorg maakt de zorg voor de dementerende draaglijker en kan soms voorkomen dat men naar extra medicatie moet vragen.

Hoe verloopt het dementeringsproces bij Alzheimer?

Het verloop van een dementieproces verschilt sterk van persoon tot persoon en externe factoren kunnen het proces beïnvloeden. Bij iemand die plots uit zijn vertrouwde omgeving wordt weggehaald, ziet men vaak een plotse achteruitgang. Dat gebeurt ook wanneer dementie samengaat met depressie of een andere ziekte. Maar globaal kan je dementie indelen in een viertal fasen. Deze fasen zijn niet duidelijk van elkaar te onderscheiden maar helpen om de zieke te begrijpen. In het voorstadium is het nog niet zeker of de persoon werkelijk aan dementie lijdt. Er is zeker sprake van vergeetachtigheid en mensen laten steken vallen maar zij kunnen zich in het dagelijks leven nog vrij goed handhaven. Bij beginnende dementie staat ernstige vergeetachtigheid centraal, mensen krijgen het moeilijker en moeilijker om met complexe en vooral nieuwe situaties om te gaan waardoor ze steeds meer terugvallen op anderen. Een matige dementie kenmerkt zich door het verlies van initiatief en het vermogen zaken te ont-

lees verder op pagina 6 ►

Als hesp plots walgelijk smaakt

In café Tempelhof begint een oude maar kwieke man achter een Kriek te praten over zijn vrouw: hoe agressief ze de laatste tijd geworden is. En hoe moeilijk het is om haar iets voor te leggen dat ze nog lekker vindt: van de ene dag op de andere vond ze hesp walgelijk smaken. Het is het eerste van veel beklijvende ervaringen die ik te horen krijg op een bijeenkomst van een familiegroep van De Alzheimer Liga in Gent. In zo'n groep praten mantelzorgers van dementerenden over hun wedervaren.

Nele Van Schelvergem begeleidt de groep en leidt het thema van de avond in: 'Hoe verloopt de communicatie tussen jou en de dementerende? De ervaringen in de groep lopen gelijk, maar toch vallen individuele verschillen op. Kenmerkend voor de dementerende is dat hij of zij vaak naar woorden zoekt en ze niet meer terugvindt. Ze liggen niet meer op het puntje van de tong: ze zijn weg, hun woordenschat lijkt onomkeerbaar af te brokkelen. Het gebrek aan woorden proberen ze soms op te vangen door niet-verbale communicatie: tokkelen met de vingers op de tafel kan een betekenis krijgen die woorden niet meer kunnen invullen. Soms duiken woorden op die aangeven dat de normen van de dementerende aan het verschuiven zijn: ze beledigen hun partner of een toevallige voorbijganger. Dit decorumverlies is een harde noot om kraken voor de verwanten, die kampen met plaatsvervangende schaamte. 'Wat moet je daarmee doen?'. 'Niets', is Neles even krachtige als duidelijke antwoord. 'Dat is een van de beperkingen van Alzhei-

De persoon die het meest zorgt, krijgt het vaak het hardst te verduren

merdementie, waar je niets aan kunt verhelpen. Het maakt deel uit van het ziektebeeld', zegt Nele. Sommige mantelzorgers en dementerenden trekken zich daarom zoveel mogelijk terug uit het dagelijks leven. An is het daar niet mee eens: 'Het is niet omdat mijn moeder Alzheimer heeft, dat ik ze moet wegstoppen. Als ze iemand in de supermarkt iets lelijks toeroept, dan leg ik die mensen gewoon uit hoe de vork in de steel zit'. Dat vindt men rond de tafel een goed uitgangspunt. De impact van beledigingen of vuile praat hangt wel af van de context. Het is moeilijker voor een medepatiënt, die dag in dag uit beledigd wordt, dan voor een toevallige passant.



Leden van de Gentse familiegroep

Beledigingen kunnen samengaan met een duurzamer agressief gedrag, dat zich vooral richt naar de mantelzorgers zelf. De persoon die het meest zorgt, krijgt het vaak het hardst te verduren. Iedereen is het erover eens dat dit onrecht de zorg zwaar om dragen maakt. Men wil weten hoe het komt dat dementerenden hun gram zo vaak richten op de persoon die hen het meest nabij is. Nele stelt dat we de precieze oorzaak niet kennen, maar formuleert toch een hypothese: dementerenden zitten met veel kwaadheid die ze zelf niet meer kunnen begrijpen of verklaren. Daarom kiezen ze voor de meest vertrouwde en veilige omgeving om die onbegrepen kwaadheid te uiten.

Wanneer de zorg echt ondraaglijk wordt, zetten mantelzorgers uiteindelijk de moeilijke stap om hulp in te roepen. De leden van de familiegroep wisselen ervaringen uit over dagverzorgingscentra. Hoe iemands moeder de eerste dag alweer over het hek geklommen was om aan het centrum te ontsnappen. Over de nood aan een eerste kennismaking met het centrum. Nele brengt het Canadees verzorgingssysteem ter sprake, waarbij een hulpverlener voor korte tijd bij de mantelzorgers en de dementerende komt inwonen.

Ik beluister met toenemend respect de verhalen van mensen die hun partner, vader, moeder, broer of zus (en soms beiden) dag in dag uit verzorgen en gedurende alle fasen van het dementieproces blijven bijstaan (TD).

Op 21 september organiseert de Vlaamse Alzheimerliga samen met de ECD Oost-Vlaanderen in Gent een familiedag voor iedereen die betrokken is op dementie. Het programma en de praktische informatie vind je terug op www.alzheimerliga.be. Op die website vind je een kalender met alle activiteiten binnen het project 'Samen dementie draagbaar maken'.

houden. Er wordt zo goed als geen onderscheid meer gemaakt tussen heden en verleden. Zij hebben continu anderen nodig. Het vraagt steeds meer moeite om ze te begrijpen. Mensen die lijden aan ernstige dementie zijn volledig in zichzelf gekeerd. Ze zijn helemaal afhankelijk van anderen en reageren steeds minder op wat er rondom hen gebeurt.

Voor de partner of andere verwanten is dementie ook zwaar om dragen. Hoe ga je het best om met een dementerende persoon?

Dit is een heel moeilijke vraag omdat dit sterk gekleurd wordt door de aard van de relatie, de eigenheid van elke persoon, de omgeving en datgene wat je wilt bereiken.

Respect is hoe dan ook een sleutelwoord. Je moet de mens blijven zien en beseffen dat jij de communicatie

Ja, dat maakt het rouwproces er niet makkelijker op. Je geliefde is er nog, maar is tegelijk ook mijlenver van je verwijderd. In de literatuur verwijst men naar de paradox van loslaten en nabij zijn. Enerzijds heeft de zieke meer en meer zorg en nabijheid nodig. De meeste personen met dementie willen hun mantelzorgers zo veel mogelijk in hun buurt en tegelijk voelen de mantelzorgers de nood om nabij te zijn. Anderzijds doet het de mantelzorgers heel erg pijn om geconfronteerd te worden met de achteruitgang van iemand die ze graag zien. De pijn om het verlies en schuldgevoelens zijn in gesprekken met mantelzorgers nooit ver weg. Zelfs als de persoon met dementie zich de naam of de band met de mantelzorgers niet meer kan herinneren is de emotionele, intuïtieve verbondenheid nog erg sterk en kan de mantelzorgers nog heel veel betekenen. Vaak hebben personen met dementie nog 'heldere' momenten.

Inleving en engelengeduld zijn zeer belangrijk

in handen hebt. Hierbij dien je als mantelzorgers steeds weer opnieuw te zoeken naar afstemming op de belevingswereld van de zieke. Inleving en engelengeduld zijn zeer belangrijk. Het is immers vaak de mantelzorgers, de persoon die het dichtst bij de zieke staat, die het zwaarst door de dementerende wordt aangepakt. Zijn onvermogen om gevoelens te uiten wordt als het ware omgezet in kwaadheid naar diegene die hij het liefst ziet.

Het moeilijkst om dragen lijkt mij dat je de persoonlijkheid van je dierbare onder je ogen ziet veranderen.

Je begeleidt familiegroepen bij de Alzheimer Liga. Wat is het doel van die bijeenkomsten?

Samen met enkele andere vrijwilligers brengen we maandelijks familieleden samen rond een thema of op een open vergadering. Ze kunnen hun verhaal bij elkaar kwijt en vinden erkenning. Mantelzorgers, betrokkenen en geïnteresseerden krijgen informatie van deskundigen en geven tips en adviezen aan elkaar. Het accent ligt bij lotgenoot en bondgenoot zijn. Die onderlinge steun is erg waardevol. Je ziet mensen op zo'n avonden echt een stukje tot rust komen en zoals je zelf kon zien, wordt er ook heel wat gelachen. Humor is een sterk middel tot verwerking.

Links

Vlaamse Alzheimer Liga vzw: www.alzheimerliga.be



Christine Van Broeckhoven, professor in moleculaire genetica, Universiteit van Antwerpen, Federaal Volksvertegenwoordiger sp.a

Genetica van de ziekte van Alzheimer

Recente wetenschappelijke ontdekkingen

- Woensdagavond (19.30u-21.30u): 24 september 2008
- Vormingplus
- Christine Van Broeckhoven
- € 5
- Code: 08174
- I.s.m. De Vlaamse Alzheimer Liga
- [PAG. 33: meer info](#)

Away from her

Film over alzheimer met nabespreking

- Woensdagavond (19.30u-22.30u): 1 oktober 2008
- Vormingplus
- Christian Verelst
- € 5
- Code: 08175
- I.s.m. De Vlaamse Alzheimer Liga en ECD Paradox
- [PAG. 33: meer info](#)



Samen single

Joke De Vloed

Het aantal singles blijft stijgen: in 2007 woonden anderhalf miljoen Belgen alleen. Tel daar de alleenstaande vaders en moeders met kinderen bij en je komt aan twee miljoen Belgen die niet samenwonen met een partner. Reden genoeg om cursussen op te zetten voor deze doelgroep. Dat is precies wat Joke De Vloed al jaren doet. Zij is een sociologe die de opleiding relatieconsulent volgde bij de Relatie-Studio. Op vraag van de Relatie-Studio startte ze samen met Joris Braem singleweekends en groeigroepen op. In het najaar begeleiden ze deze groepen in Vormingplus.

TIM DESCHAUMES

Welke mensen komen er naar de singlesgroep?

De groepen zijn heel divers samengesteld. De leeftijd varieert van 25 tot 75 jaar. Eén keer had ik een 80-jarige single in de cursus. Meestal zijn het vrouwen, maar er zijn telkens wel een paar mannen van de partij. Zij stappen nog altijd minder gemakkelijk naar zo een groep en gaan vaak op een andere manier met hun single-zijn om, maar toch is hun aantal de laatste jaren toegenomen. Ook qua opleiding zijn er grote verschillen, van huisvrouwen tot universitair. Het verhaal van een huisvrouw die op haar 18de trouwt, dertig jaar later scheidt en plots een nieuwe wereld leert kennen, klinkt naast dat van een carrièrevrouw die altijd alleen was en daar pas op latere leeftijd bij stilstaat. Die leeftijds- en opleidingsverschillen zijn verrijkend, omdat de singles elkaar veel helpen met hun ervaring. Een 25-jarig meisje dat in paniek geraakt omdat ze alleen is en kinderen wil, wordt door anderen gerustgesteld. Ook de plaats waarin men zich bevindt in het verwerkingsproces na een breuk kan sterk verschillen. Soms komt iemand een week na een scheiding al naar de groep. Anderen wachten veel langer vooraleer ze die stap zetten.

Welke vragen komen vaak naar boven in de groep?

Er komen mensen naar de groep die veel in hun mars hebben, maar zich moeilijk kunnen uiten en te verlegen zijn. De stap naar de buitenwereld is te bedreigend en ze hebben daar soms slechte ervaringen mee gehad. Een ander probleem is dat mensen zich te hard aanpassen aan de ander, zodat ze hun eigenheid verliezen. In de cursus zoeken we uit hoe je contact kunt leggen

zonder over je grenzen te gaan. Het is een moeilijke balanceeroefening en het is niet altijd makkelijk om aan te voelen wanneer je te ver gaat. Joris en ik reiken instrumenten aan om die verlegenheid te overwinnen en om te leren aanvoelen wanneer je over je grens gaat. Daarbij werken we met psychodrama en rollenspel. Als iemand aangeeft dat zij of hij niet weet hoe je iemand kunt verleiden, dan doen we daar een oefening op. Of als iemand met een vertekend zelfbeeld of gebrek aan eigenwaarde kampt: 'Ik ben te oud', 'Ik ben te dik', 'Ik heb niemand iets te bieden'. Met zo'n zelfbeeld is het moeilijk om de stap naar iemand anders te zetten. Daarom werken we veel aan eigenwaarde. Dat heeft niet alleen te maken met jezelf graag zien, maar ook met autonomie. Sommige singles hollen van de ene activiteit naar de andere. Ze hebben angst om alleen te zijn, wat leidt tot afhankelijkheid: ze moeten in gezelschap zijn om zich goed te voelen. Maar je kunt leren om het jezelf gezellig te maken! Dat zie je ook in de groepen, die een keer per maand samenkomen. Dan zie je echt de evolutie van mensen. Ze durven dingen doen die ze daarvoor niet deden. 'Ik ben alleen naar de film gegaan', zei iemand, 'en ik heb er nog van genoten ook!' Ze gaan alleen naar een feestje of belen naar vrienden in plaats van te wachten tot ze zelf gebeld worden. Wat ook heel fijn is om te zien is dat de mensen elkaar heel veel steunen. Er ontstaan vriendschappen en ze spreken ook samen op andere momenten af. Dat is de rijkdom van die groepen.

mogelijk om je beter in te leven in het standpunt van de ander, je ex-partner bijvoorbeeld. Zo stellen mensen vast dat ze agressiever, dominanter of onduidelijker overkomen dan ze zelf dachten. Dat komt tot uiting in de commentaar van de andere deelnemers, maar je kunt het aan den lijve ondervinden door zelf een andere rol in te nemen. Wat de methode voor mij heel interessant maakt is dat je op een directe manier in contact komt met je gevoelens: je ervaart aan den lijve wat je écht verwerkt hebt en wat niet. Via het spel die diepe gevoelens bereiken en herkennen vind ik iets heel moois. Daar bijkomen is zo echt. Dat is voor veel mensen een eyeopener. Niemand wordt overigens verplicht om aan het rollenspel deel te nemen. Je mag ook elk moment uit het spel stappen. Er zijn ook mensen die een hele tijd helemaal niets zeggen. Iedereen krijgt de tijd die zij of hij nodig heeft. Het is écht een groep.

Verwachten deelnemers van hun begeleiders dat ze zelf single zijn?

Ik was inderdaad single toen ik met de cursusreeks begon. Mijn collega Joris is tijdens die periode single geworden. Niet dat hij verplicht was om single te worden (*lacht*). Hij was getrouwd, heeft kinderen en is nu dus single. Ik heb wel relaties gehad maar ben nooit getrouwd geweest en heb geen kinderen. Die verschillende levenservaringen én onze ervaring als single helpt ons bij het begeleiden van de groepen. Deelnemers vinden het fijn dat wij hun ervaringen herkennen. Ze vragen me dan hoe ik met mijn single-zijn omga. Ik zit in een gelijkaardige situatie, wat voor hen vaak aangenaam is. Als ik getrouwd was en tien kinderen had, zou het moeilijker zijn om me in de leefsituatie van de deelnemers in te leven. Anderzijds zijn ervaringen van eenzaamheid existentieel van aard: er is ook veel eenzaamheid in koppels, zelfs als de relatie goed loopt. Uiteindelijk zijn we allemaal alleen. Als single word je wel explicieter met die existentiële gedachte geconfronteerd.

Zijn de deelnemers vooral mensen die single-zijn als problematisch ervaren?

Neen, zeker niet altijd. Er zijn mensen die in hun leven alles op een rijtje hebben maar graag nieuwe mensen ontmoeten, buiten koppels en familie. Het is dus niet altijd kommer en kwel hoor. Echt niet. Maar mensen die omwille van hun single-zijn doorheen een moeilijke periode gaan, zijn heel welkom in de cursus. De cursus is altijd heel gevarieerd: de ene worstelt nog met veel verdriet, de andere staat al veel verder in zijn verwerkingsproces.

Welke effecten hebben de bijeenkomsten op de deelnemers?

Ze hebben heel veel aan elkaar. Ook de communicatieoefeningen worden erg gesmaakt. Daar werken we aan het tot stand brengen van diepgaande communicatie, waar jij en je gesprekspartner evenwichtig aan bod komen. Door de oefeningen krijgen ze ook meer zicht op hoe ze zich in gesprekken gedragen: ondergaan ze een

Via het rollenspel diepe gevoelens bereiken en herkennen vind ik iets heel moois

Is er een verschil in aanpak tussen de weekends en de groepen?

In de weekends krijg je de gelegenheid om te proeven. Als zo'n weekend jou ligt, dan kun je verder gaan in de groep. Je engageert je dan voor een vijftal maandelijkse bijeenkomsten. Je zit dan in een kleine groep van dezelfde mensen. Daarna kun je stoppen of je inschrijven voor een volgende groep. Als je wil kun je dus zo lang blijven komen als je wil. In de groepen kunnen we natuurlijk dieper en verder gaan: we hebben meer tijd en de groep is kleiner. Het is een duurzamer proces, een patroon van jaren en jaren waarin duidelijke evoluties vast te stellen zijn.

Waarom begeleiden jullie met z'n tweeën?

We vinden het belangrijk om de groepen met een man en een vrouw te begeleiden. Dat zorgt voor een andere energie en feedback. De deelnemers vinden dat zelf ook een meerwaarde.

Jullie gebruiken psychodrama als methode.

Wat houdt dat precies in?

Het is een rollenspel waarbij je je inleeft in een duidelijk omschreven rol. Wat ik rijk vind aan de methode is dat de rollen ook gewisseld worden. Dat maakt het

gesprek? Sturen ze het? Ze leren zichzelf beter kennen en krijgen een instrument aangereikt om beter te communiceren in het dagelijks leven. Ze wisselen ook adressen uit.

Hoe staan mensen tegenover online datingsites?

Het internet biedt zeker heel veel mogelijkheden. Ik ken mensen die er zeer gelukkig mee zijn en anderen die zo veel teleurstellingen hebben opgelopen. Het hangt ervan af hoe je daar mee omgaat. Als je heel hoge verwachtingen hebt, is de kans groter dat het tegenvalt. Je moet voor jezelf uitmaken of het een communicatievorm is die je ligt. Voor de één is een onlinegesprek juist makkelijker, omdat er geen visueel contact is en dus een zekere afstand. Voor de ander voelt het juist kunstmatig aan. Ik hoor in mijn omgeving dat steeds meer mensen er gebruik van maken. Je kunt het toeval een handje toesteken omdat je kunt zoeken op leeftijd en interesse.

Liggen de verwachtingen die mensen van een relatie hebben nu hoger dan vroeger?

Ja, vroeger was een vrouw al blij als haar man niet dronk, niet sloeg en als ze een dak boven haar hoofd had. Er was veel minder privacy omwille van inwonende familieleden. De vrouw was vaak financieel afhankelijk. Dat is nu allemaal veranderd en vrouwen willen terecht een échte relatie. Een keerzijde van het verdwijnen van strikte normen en waarden is dat koppels soms te makkelijk een relatie opgeven. Het is niet omdat er een crisis is in je relatie dat je uit elkaar moet


gaan. Je moet ook voor een relatie kunnen vechten. En soms lijkt de weegschaal van te lage verwachtingen te zijn overgeslagen naar te hoge: je kunt je altijd wel een relatie voorstellen met iemand die nog knapper en leuker is dan je partner. Zo'n fictief ideaalbeeld kan je relatie in de weg staan. Je mag verwachtingen hebben, maar ze moeten realistisch blijven. Verder moet je ervoor zorgen dat je in een relatie als individu blijft evolueren, dingen onderneemt die voor jezelf belangrijk zijn. Je hoeft ook niet alles samen te doen. Dat komt ook je relatie ten goede.


In steden als New York zijn er méér singles dan koppels

Het aantal singles groeit gestaag. Tegen 2020 verwachten we nog 80.000 singles extra in België.

In steden als New York zijn er méér singles dan koppels. Ook in Brussel is de verhouding ondertussen ongeveer fiftyfifty. Vooral in westerse grootsteden zie je een spectaculaire stijging. Dat heeft ondermeer te maken met arbeidsdruk, individualisering en de grotere acceptatie van scheiding. Maar het blijven opvallend hoge cijfers. Er is historisch een duidelijke evolutie van de grootfamilie, over het kerngezin naar kinderloze koppels en singles. Maar dat betekent niet dat er geen intense contacten meer zouden zijn, het duidt vooral op de opkomst van andere leefvormen.


Single zijn: op zoek naar kracht

- Zaterdag en zondag (9.30u-17.30u): 13, 14 december 2008
- Vormingplus 
- Joke De Vloed en Joris Braem
- € 50
- Code: 08231

- Zaterdag en zondag (9.30u-17.30u): 14, 15 februari 2009
- Vormingplus 
- Joke De Vloed en Joris Braem
- € 50
- Code: 09023

► PAG. 12: meer info

Groiegroep voor singles

- 5 zondagen (9.30u-17.30u):
22 februari + 22 maart + 19 april + 17 mei + 14 juni 2009
- Vormingplus 
- Joke De Vloed en Joris Braem
- € 125
- Code: 09024

► PAG. 12: meer info

PERSOONLIJKE ONTWIKKELING



VORMINGPLUS GENT-EEKLO

Voor alle Vormingpluscursussen kun je telefonisch, per e-mail of op onze website inschrijven. Soms moet je voor een Vormingpluscursus elders inschrijven. De contactinfo vind je dan onderaan de cursustekst. Voor uitgebreide inschrijvingsinformatie, zie p. 38.

09 224 22 65 • info.gent.eeklo@vormingplus.be
www.vormingplusgent-eeklo.be


Lipleescursussen

Onder Ons vzw, Vereniging voor slechthorenden en doofgewordenen, organiseert een cursus liplezen die bestaat uit 25 avonden, verzorgd door een gediplomeerd(e) logopedist(e). Elke reeks wordt ingeleid met een gratis proefles.

Liplezen is iets natuurlijk, dat iedere slechthorende uit noodzaak zal proberen te doen.

In de cursus liplezen krijgt de slechthorende de basis mee voor het spraakfzien. Deze vaardigheid wordt in de kleine groep verder getraind. Er worden tal van tips meegegeven om als slechthorende beter te leren omgaan met de gehoorbeperking. Articulatie, lichtinval, de mensen aankijken, de lichaamstaal en mimiek van de boodschapper leren zien, zijn zaken die de verstaanbaarheid bevorderen. Oefenen kan het hele jaar door in de cursusgroep. Niet zelden groeien uit deze klasjes vriendschapsbanden. Buiten de lessen onderneemt men samen activiteiten, waarbij het slecht horen niet meer wordt ervaren als een sta-in-de-weg, maar als een gedeeld goed.

Proefles Liplezen

- Woensdag (19.30u): 24 september 2008
- Vormingplus 
- Gratis

Onder Ons vzw, 03 248 09 45, onder-ons@skynet.be, www.onder-ons.be




Mandala tekenen

Experimenteren met vrijheid binnen grenzen

Mandala tekenen is tekenen binnen een cirkel. Je kan de mandala beschouwen als een plattegrond van ons menselijk bewustzijn. Het is een manier om wat in je leeft tot uitdrukking te brengen. Binnen de veilige grens van de cirkel experimenteer je met kleur, lijn en vorm. Via gerichte opdrachten word je uitgenodigd om contact te maken met je innerlijke belevingswereld. Op een speelse, creatieve en meditatieve wijze breng je jezelf in expressie. Je ordent jezelf iedere keer opnieuw rond je centrum en je herstelt op die manier je innerlijk evenwicht. Je kan mandala tekenen zien als een vorm van meditatie en als spel. Er is geen tekenervaring vereist.

Meebrengen: kleurpotloden en passer.

- 5 vrijdagvoormiddagen (9.30u-12.30u):
26 september + 3, 10, 17, 24 oktober 2008
- Vormingplus 
- Helena Verhaeghe
- € 60 (tekenpapier en verf inbegrepen)
- Code: 08229

Mindfulness of aandachtstraining

Kennismaken met milde aanwezigheid

Stress, negatieve gedachten, lichamelijke pijn, werkdruk, spanningen... Het zijn allemaal dingen die we op bepaalde momenten in ons leven herkennen. We kunnen dan het gevoel hebben geleefd te worden en geen vat meer te hebben op bepaalde situaties. Mindfulness betekent milde aandacht geven aan de dingen zoals ze feitelijk zijn, hoe ze ook zijn en niet zoals we willen dat ze zijn. We leren meer bewust te worden van onze eigen ervaring en met mildheid te kijken naar wat er aanwezig is.

We werken vooral ervaringsgericht. De reeks is bedoeld voor wie wil kennismaken met hoe mindfulness in het dagelijkse leven kan toegepast worden; het is geen therapie.


Meebrengen: matje, deken of grote handdoek en kussentje.

- 6 vrijdagvoormiddagen (9.30u-12u):
26 september + 3, 17, 24 oktober +
7, 14 november 2008
- Ontmoetingscentrum Munte,
Ruspoel 1, Munte
- Marisa Hoslet
- € 115 (3 cd's inbegrepen)
- Code: 08172
I.s.m. de gemeente Merelbeke,
dienst Cultuur en Mindful groeien
- 6 vrijdagvoormiddagen (9.30u-12u):
6, 13, 20, 27 maart + 24 april +
8 mei 2009
- Vormingplus 
- Marisa Hoslet
- € 115 (3 cd's inbegrepen)
- Code: 09031
I.s.m. Mindful groeien

We zijn wat we denken

Hoe je gedachten je leven bepalen

Het is een mentale wet: alles waar je je aandacht op richt wordt groter. Je gedachten zijn niet dé werkelijkheid. Ze zijn enkel gebeurtenissen in je geest. In deze cursus verwerf je basisinzichten in de werking van de geest en je oefent hoe je gedachten kan observeren en selecteren. Je gebruikt productieve gedachten en komt los van de schadelijke gedachten. De technieken die je aanleert via meditatieoefeningen zijn eenvoudig en praktisch bruikbaar. Ze zijn gebaseerd op oude wijsheden én moderne psychologische inzichten. De cursus richt zich tot mensen die respect hebben voor logica en gezond verstand, maar die ook aanvoelen dat de ratio grenzen heeft.

- 5 vrijdagavonden (19.30u-22u):
26 september + 3, 10, 17, 24 oktober 2008
- Vormingplus 
- Patrick De Decker
- € 50 (teksten inbegrepen)
- Code: 08230

Je innerlijke drive ontdekken

Actief inspelen op de stroom van leven in mezelf

In deze cursus ga je op zoek naar je diepe innerlijke 'drive' om te leven. In voeling komen met deze kracht zet je op een andere manier in het leven. Hoe meer je je met die drive verbindt, hoe meer je je leven kunt sturen in de richting van 'waar maken' wie je bent en wat je aan mogelijkheden in je draagt. Deze cursus leert je dit te doen. We werken o.a. met inspirerende teksten.

- 3 woensdagvoormiddagen (9u-12.15u):
1, 8, 15 oktober 2008
- Vormingplus 
- Martine Andries
- € 30 (teksten inbegrepen)
- Code: 08226
I.s.m. PRH

Constructief omgaan met wat moeilijk is

Draagkracht... ook in jou!

Moeilijkheden die je tegenkomt kunnen zowel in jezelf als buiten jezelf liggen. In deze cursus leer je beter begrijpen waarom iets voor jou moeilijk of zwaar is. Je leert je meer te verankeren in je kracht en je ontdekt hoe je moeilijkheden anders kunt aanpakken. Je leert evenwicht brengen tussen je draaglast en je draagkracht. Je krijgt de kans om aan de hand van ervaringsgerichte vragen je beleving uit te schrijven. Nadien is er kans tot uitwisseling. Door te luisteren naar elkaar leer je van elkaars ervaring. Daarnaast krijg je een aantal inzichten aangeboden die je helpen om je beleving een plaats te geven. Zo leer je op een concrete manier stappen zetten naar verandering.

- 3 donderdagvoormiddagen
(9.15u-12.30u): 2, 16, 23 oktober 2008
- Vormingplus 
- Jacqueline Hermans
- € 30 (teksten inbegrepen)
- Code: 08227
I.s.m. PRH
- 3 woensdagavonden (19u-22.15u):
11, 18, 25 maart 2009
- Gemeenschapscentrum 't Groenendal,
Brandegems Ham 5, Merelbeke
- Marleen Devisch
- € 30 (teksten inbegrepen)
- Code: 09017
I.s.m. de gemeente Merelbeke,
dienst cultuur en PRH



Single zijn: op zoek naar kracht

Soms gaat het goed. Je geniet van alleen zijn en van je vrijheid, je hebt enkele vrienden en aangename contacten, je geniet van muziek of een wandeling in de natuur. Dan lijkt alles opeens zwaar en ben je het beu om zoveel alleen te moeten doen.

Je voelt de hunkering naar iemand om je wezen mee te delen, maar je weet niet hoe je dat moet aanpakken zonder daarbij je eigen grenzen te (laten) overschrijden. Misschien ben je bang omdat je al eens bent gekwetst, of ben je van nature nogal verlegen - en tegelijk is er dat verlangen naar samenhang. In dit weekend put je kracht uit de ontmoeting met andere singles, en je leert vaardigheden die je leven een nieuwe wending kunnen geven. We scheppen een warme sfeer, delen veel en je volgt je eigen tempo.

● Zaterdag en zondag (9.30u-17.30u):

13, 14 december 2008

● Vormingplus



● Joke De Vloed en Joris Braem

● € 50

● Code: 08231

● Zaterdag en zondag (9.30u-17.30u):

14, 15 februari 2009

● Vormingplus



● Joke De Vloed en Joris Braem

● € 50

● Code: 09023

Groep voor singles

Na het volgen van één weekend 'single zijn: op zoek naar kracht' kan je deelnemen aan de groep voor singles. Wij komen één zondag per maand samen, delen veel en steunen elkaar. Van maand tot maand gaan we verder in het leren van vaardigheden die ons leven een nieuwe wending kunnen geven. We scheppen een warme en veilige sfeer waar je kan leren op je eigen tempo.

Je schrijft per keer in voor een reeks van 5 bijeenkomsten.

● 5 zondagen (9.30u-17.30u):

22 februari + 22 maart + 19 april + 17 mei + 14 juni 2009

● Vormingplus



● Joke De Vloed en Joris Braem

● € 125

● Code: 09024

Voor een interview met Joke De Vloed, zie PAG. 7



De kracht van ja

Psychologieparel van John Kalse

Elke dag gebeuren er dingen die we wel of niet leuk vinden, waar we akkoord mee gaan of ons tegen verzetten. 'De kracht van ja' gaat over het onvoorwaardelijk 'ja' zeggen tegen elk moment van het leven. Dit begint met te accepteren dat iets is zoals het is. Erkennen wat er is, betekent niet zomaar alles aanvaarden. Door te leren 'ja' zeggen ontwikkel je een positieve, stuwende kracht in jezelf, zonder je overtuigingen te verloochenen. Het stelt je in staat om meer van het leven te genieten en effectiever om te gaan met de uitdagingen die je ervaart.

● 4 vrijdagvoormiddagen (9.30u-12.30u):

14, 21, 28 november + 5 december 2008

● Vormingplus



● Helena Verhaeghe

● € 40 (teksten inbegrepen)

● Code: 08228

Jezelf zijn

Naar een meer harmonisch en evenwichtig leven


Wil je jezelf beter leren kennen? Wil je jezelf en anderen beter begrijpen? Wil je meer evenwicht in je leven? In deze cursus staan we stil bij verschillende aspecten van je persoon: je verstand, je gevoel, je lichaam, je capaciteiten... Je leert die aspecten meer op elkaar afstemmen, om zo meer te kunnen zijn wie je echt bent. Je krijgt de kans om aan de hand van ervaringsgerichte vragen je beleving uit te schrijven. Nadien is er kans tot uitwisseling. Door te luisteren naar elkaar leer je van elkaars ervaring. Daarnaast krijg je een aantal inzichten aangeboden die je helpen om je beleving een plaats te geven. Zo leer je op een concrete manier stappen zetten naar verandering.

- 3 maandagavonden (19.15u-22.30u): 17, 24 november + 1 december 2008
 - Ontmoetingscentrum, Kluizendorpstraat 80, Kluizen-Evergem
 - Jacqueline Hermans
 - € 30
- I.s.m. Cultuurcentrum Evergem en PRH
Inschrijving: 09 358 51 00,
www.evergem.be/cultuurcentrum

De kracht van voelen

Positief omgaan met mijn gevoelens

Gevoelens zijn er, of je dat nu wilt of niet. De vraag is hoe je ermee omgaat en of dit je vooruithelpt. Gevoelens hebben je iets te zeggen. Je kunt er leren naar luisteren. Je kunt er zo leren mee omgaan dat ze een kracht worden, voor jezelf en in relatie met anderen. Je krijgt de kans om aan de hand van ervaringsgerichte vragen je beleving uit te schrijven. Nadien is er kans tot uitwisseling. Door te luisteren naar elkaar leer je van elkaars ervaring. Daarnaast krijg je een aantal inzichten aangeboden die je helpen om je beleving een plaats te geven. Zo leer je op een concrete manier stappen zetten naar verandering.


- 3 dinsdagavonden (19u-22.15u): 18, 25 november + 2 december 2008
 - Vormingplus 
 - Marleen Devisch
 - € 30 (teksten inbegrepen)
 - Code: 08225
- I.s.m. PRH
- 3 dinsdagavonden (19.15u-22.30u): 13, 20, 27 januari 2009
 - Ontmoetingscentrum, Kluizendorpstraat 80, Kluizen-Evergem
 - Jacqueline Hermans
 - € 30 (teksten inbegrepen)
- I.s.m. Cultuurcentrum Evergem en PRH
Inschrijving: 09 358 51 00,
www.evergem.be/cultuurcentrum

- 3 dinsdagavonden (19u-22.15u): 28 april + 5, 12 mei 2009
 - Bibliotheek Oosterzele, Stationsstraat 13, Scheldewindeke-Oosterzele
 - Thea Bombeek
 - € 30 (teksten inbegrepen)
 - Code: 09012
- I.s.m. de bibliotheek Oosterzele en PRH

En verder nog...

De interne criticus

Kennismaken met ons superego


- 4 maandagavonden (19.30u-22.30u): 2, 9, 16 februari + 2 maart 2009
- Vormingplus 
- Douwe Nutters
- € 40 (teksten inbegrepen)
- Code: 09029

Mindful opvoeden

- 4 donderdagavonden (19.30u-22u): 19 februari + 5, 12, 19 maart 2009
 - Vormingplus 
 - Marisa Hoslet
 - € 80 (2 oefen-cd's inbegrepen)
 - Code: 09028
- I.s.m. Mindful groeien

Beter zorgen voor jezelf

Psychologieparel van Buelens en Vermeire

- 4 donderdagvoormiddagen (9.30u-12.30u): 5, 12, 19, 26 maart 2009
- Vormingplus 
- Helena Verhaeghe
- € 40 (teksten inbegrepen)
- Code: 09030

Single zijn: een last of een kracht?

- 3 maandagavonden (19.15u-22.30u): 20, 27 april + 4 mei 2009
 - Bibliotheek Knesselare, Veldstraat 53, Knesselare
 - Marleen Devisch
 - € 30 (teksten inbegrepen)
 - Code: 09007
- I.s.m. de bibliotheek Knesselare en PRH

Op zoek naar emotionele intelligentie

Psychologieparel van Daniël Goleman

- 4 vrijdagvoormiddagen (9.30u-12.30u): 24 april + 8, 15, 29 mei 2009
 - Gemeenschapscentrum 't Groenendal, Brandegems Ham 5, Merelbeke
 - Winny Schailée
 - € 40 (teksten inbegrepen)
 - Code: 09020
- I.s.m. de gemeente Merelbeke, dienst Cultuur

ANDERE ORGANISATIES

Voor cursussen van andere organisaties schrijf je in bij die organisaties zelf. Hun contactinfo vind je onder elke cursustekst.

Wie ben ik?

De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek

Jezelf kennen is de basis om stevig in het leven te staan. Bewust zijn van je eigenheid en je innerlijke kracht en je ermee verbinden, maakt levensenergie vrij. Dit geeft je een fundament om op te steunen en maakt je vrijer in relaties.

- 5 zondagen (9u-17.30u): 14, 21 september + 5, 12, 19 oktober 2008
 - F. Benardstraat 86, Gent
 - Afhankelijk van netto-inkomen
- PRH vzw, 03 777 79 65, www.prh.be

Jezelf zijn

Naar een meer harmonisch en evenwichtig leven

Wil je jezelf beter leren kennen? Wil je jezelf en anderen beter begrijpen? Wil je meer evenwicht in je leven? In deze cursus staan we stil bij verschillende aspecten van je persoon: je verstand, je gevoel, je lichaam, je capaciteiten...

- 3 voormiddagen (9.15u-12.30u): 16, 17, 18 september 2008
 - De Toren, Kloosterstraat 16, Watervliet
 - € 50
- PRH vzw, 03 226 53 25, www.prh.be

Authenticiteit: een groeieweg...

Aan de hand van de axenroos (ontwikkeld door Nand Cuvelier) kan je jezelf in beeld brengen. Je leert je sterke kanten beter te benutten en je zwakke kanten meer tot leven te brengen en te verstevigen. Zo kan je je persoonlijkheid verrijken en kan je gedrag meer de uitstraling worden van wie jij in wezen bent.

- 12 dinsdagen (10u-17u):
vanaf 23 september 2008
 - Minnestede 12, De Pinte
 - € 480
- La Verna, 09 282 21 81, www.laverna.be

Praktijk van het positief denken

Deze cursus gaat over levenskwaliteit en hoe we die kunnen beschermen als de dingen niet altijd lopen zoals we hadden verwacht. In deze training gaan we op een erg methodische manier het nodeloos anticiperen, piekeren en malen leren couperen via zelfcontroletechnieken en onderliggende, negatieve opvattingen omzetten naar een meer constructieve manier van denken.

- 4 dinsdagavonden (19.30u-22u):
14, 21 oktober + 4, 11 november 2008
 - Deinze
 - € 100
- Chrysalis vzw, 0475 23 51 05,
<http://users.belgacom.net/chrysalis>

Autisme concreet: hoe communiceren met personen met autisme en verstandelijke beperking

Volgende aspecten komen aan bod: wat is autisme, de basisprincipes van de educatieve aanpak en concrete communicatie, personen met autisme zonder een functionele lees- en schrijfvaardigheid (of de mogelijkheid daartoe).

- Donderdag en vrijdag (9.30u-16u):
16, 17 oktober 2008
 - Autisme Centraal,
Groot Begijnhof 85, Gent
 - € 126
- Autisme Centraal, 09 238 18 18,
www.autismecentraal.com

Ontdek en kies je eigen kleur en stijl

Deze cursus helpt je bij het ontwikkelen van een eigen stijl om je persoonlijke uitstraling te vergroten. Dit gebeurt voornamelijk door harmonieuzer te leren omgaan met de kleuren van kledij, accessoires en make-up. Op basis van een kleuranalyse en een analyse van de structuur van het gelaat en het lichaam, verken je je eigen uiterlijke persoonlijkheid en leer je de basistechnieken om de positieve trekken te benadrukken.

- Maandag, woensdag, donderdag
(19u-22u): 27, 29, 30 oktober 2008
 - Ontmoetingscentrum Kluizen,
Kluizendorpstraat 80, Evergem-Kluizen
 - € 50
- Cultuurcentrum Evergem i.s.m.
Imagecontrol, 09 358 51 00
www.evergem.be/cultuurcentrum

De kunst van de tegenwoordigheid

De 'kunst van tegenwoordigheid' is van belang om kwaliteit te ervaren in de relatie met onszelf en anderen, met mogelijkheden en hindernissen die ons pad kruisen, met onze fysieke omgeving, met ons lichaam, ... In deze workshop verkennen we onze focus en onze blinde vlekken in voor ons uitdagende situaties die om meer tegenwoordigheid vragen.

- Vrijdag (9.30u-16.30u):
7 november 2008
 - Relatie-Studio, Voskenslaan 167, Gent
 - € 100
- Relatie-Studio, 09 220 70 00,
www.relatiostudio.be
Samenwerking tussen Stichting Lodewijk de Raet en Relatie-Studio

Jong van geest - Anders Actief

In de loop van je loopbaan, voor en/of na je pensioen, kunnen er momenten zijn waarop je andere keuzes maakt of opnieuw kiest voor hetzelfde. Op dat moment bewust zijn van waar je in dit leven verder naartoe wil, is een enorme bron van zinvolheid en energie, die zorgt dat mensen heel lang 'jong van geest' kunnen blijven.

- Zaterdag (9.30u-16.30u):
8 november 2008
 - Ontmoetingscentrum Kluizen,
Kluizendorpstraat 80, Evergem-Kluizen
 - € 45
- Cultuurcentrum Evergem i.s.m. Stichting Lodewijk de Raet, 09 358 51 00
www.evergem.be/cultuurcentrum

Pittig leven door zelfzorg

Verantwoordelijk voor mezelf, mijn relaties en de samenleving

Velen onder ons leven met stress. Je moet presenteren en veel zaken combineren. Om dit aan te kunnen, is het nodig dat je goed voor jezelf zorgt. De juiste zorg opnemen voor jezelf kan je leven een nieuw élan geven!

- 5 maandagen (9u-17.30u):
10, 17, 24 november + 1, 8 december 2008
 - F. Benardstraat 86, Gent
 - Afhankelijk van netto-inkomen
- PRH vzw, 050 39 26 98, www.prh.be

Autisme concreet: hoe communiceren met personen met autisme en een normale begaafdheid

Volgende aspecten komen aan bod: wat is autisme, de basisprincipes van de educatieve aanpak en concrete communicatie, personen met autisme en (de mogelijkheid tot) een functionele leesvaardigheid (inclusief hoogbegaafd en licht verstandelijke beperking).

- Woensdag en donderdag (9.30u-16u):
12, 13 november 2008
 - Donderdag en vrijdag (9.30u-16u):
27, 28 november 2008
 - Autisme Centraal,
Groot Begijnhof 85, Gent
 - € 126
- Autisme Centraal, 09 238 18 18,
www.autismecentraal.com

Al schrijvend meer jezelf worden

Zelfkennis opdoen via je pen

In deze cursus leer je niet schrijven over jezelf. Je richt je naar wat er zich in jezelf laat voelen en je leert dat uitdrukken. We gaan geen verhalen schrijven. We beschrijven wat zich hier en nu in ons afspeelt... en gaan een boeiende tocht!

- 2 zaterdagdagen (9.30u-17u):
15, 22 november 2008
 - F. Benardstraat 86, Gent
 - Afhankelijk van netto-inkomen
- PRH vzw, 03 777 79 65, www.prh.be



IK EN DE ANDER



VORMINGPLUS GENT-EEKLO

Voor alle Vormingpluscursussen kun je telefonisch, per e-mail of op onze website inschrijven. Soms moet je voor een Vormingpluscursus elders inschrijven. De contactinfo vind je dan onderaan de cursustekst. Voor uitgebreide inschrijvingsinformatie, zie p. 38.

09 224 22 65 • info.gent.eeklo@vormingplus.be
www.vormingplusgent-eeklo.be

Op zoek naar de invloed van onze familiegeschiedenis

Psychologieparel van Nagy

Volgens Nagy dragen mensen, tot hun eigen vreugde en verdriet, hun familiegeschiedenis in zich mee. Hij is bekend voor zijn aandacht voor (on)zichtbare loyaliteiten en het verbindend werken.

We bekijken:

- de balans van geven en ontvangen in families;
- de rol in een familie van het perfecte kind, de zondebok of rebel, het kind dat kind moet blijven of vervangouder moet worden;
- de soorten loyaliteiten en hoe we daar passend mee kunnen omgaan;
- hoe we soms ongewild de rekening doorgeven en hoe kunnen we daar milder in kunnen worden.

We werken vooral rond algemene inzichten; het is geen therapie of vakopleiding.

- 4 zaterdagvoormiddagen (9.30u-12.30u):
27 september + 4, 11, 18 oktober 2008
- Vormingplus 
- Winny Schaillée
- € 40 (teksten inbegrepen)
- Code: 08222

Assertiviteitstraining: zeker van mezelf

We oefenen in assertief gedrag: handelen met respect voor jezelf en voor de ander. We gaan na hoe communicatiepatronen in elkaar zitten en hoe je daar flexibel mee kunt omgaan. Stapsgewijs en met veel praktische oefeningen werken we aan:

- inzicht in het verschil tussen onderdanig, assertief en agressief gedrag;
- duidelijk formuleren wat je wel en niet wil, wat je voelt;
- het stellen van grenzen en het bieden van passende zorg;
- nee durven zeggen en kunnen accepteren;
- waardering, hulp en kritiek kunnen geven en ontvangen;
- het ontwikkelen van zelfvertrouwen en een eigen stijl.

Dit is een basiscursus voor mannen en vrouwen. Er is geen voorkennis vereist.

- 10 maandagavonden (19.30u-22.15u):
29 september + 6, 13, 20 oktober +
3, 17, 24 november + 1, 8 december 2008
+ 12 januari 2009
- Vormingplus 
- Helena Verhaeghe
- € 100 (teksten inbegrepen)
- Code: 08221
- 5 zaterdagdagen (10u-16.30u): 31 januari +
7, 14 februari + 7, 14 maart 2009
- Vormingplus 
- Helena Verhaeghe
- € 100 (teksten inbegrepen)
- Code: 09022

Jong, creatief en assertief

Een cursus voor verlegen jongeren

Je verlegenheid zit je soms in de weg en die beschouw je vooral als een stoorzender.

In een kleine groep en binnen een veilige en vertrouwensvolle sfeer gaan we op een creatieve en ervaringsgerichte manier aan het werk om die verlegenheid te leren hanteren, zodat die onze plannen en wensen niet verder hoeft te dwarsbomen.

Stem, beweging, expressie, werken met beelden en verhalen komen hierbij uitgebreid aan bod. Op deze wijze leer je je onontgonnen talenten en mogelijkheden kennen, die je zelfvertrouwen vergroten en je uit je schulp doen komen...

Deze cursus is bedoeld voor jongeren tussen 18 en 28 jaar.

- 5 donderdagavonden (19.30u-22.15u):
9, 16, 23 oktober + 6, 13 november 2008
- VCOK, R. Van Gaverestraat 67a, Gent
- Hilde Breda
- € 40
- Code: 08223



Foto: Georges Wollbrecht

Kennismaken met assertiviteit

Zeker van mezelf

We oefenen in assertief gedrag: handelen met respect voor jezelf en voor de ander. We gaan na hoe communicatiepatronen in elkaar zitten en hoe je daar flexibel mee kunt omgaan. Stapsgewijs en met veel praktische oefeningen werken we aan:

- inzicht in het verschil tussen onderdanig, assertief en agressief gedrag;
- duidelijk formuleren wat je wel en niet wil, wat je voelt;
- het stellen van grenzen en het bieden van passende zorg;
- nee durven zeggen en kunnen accepteren;
- waardering, hulp en kritiek kunnen geven en ontvangen;
- het ontwikkelen van zelfvertrouwen en een eigen stijl.

Dit is een basiscursus voor mannen en vrouwen. Er is geen voorkennis vereist.

- 6 vrijdagvoormiddagen (9u-12u):
10, 17, 24 oktober + 7, 14, 21 november 2008
- Ontmoetingscentrum,
Kluizendorpstraat 80, Kluizen-Evergem
- Lief Cuyvers
- € 60
- I.s.m. Cultuurcentrum Evergem
- Inschrijving:
09 358 51 00,
www.evergem.be/cultuurcentrum

Constructief onderhandelen

In deze training leer je hoe je constructief kan omgaan met belangentegenstellingen. Je leert hoe je onderhandelingen goed kan voorbereiden, en hoe je het onderhandelingsklimaat gunstig kan beïnvloeden. Je krijgt hints om je positie in onderhandelingen te versterken en je krijgt zicht op de sterke en zwakke kanten van je eigen onderhandelingsstijl. We werken daarbij met het beproefde onderhandelingsmodel van Mastenbroek. Aan de hand van inzichtelijke stukjes theorie en vooral gevarieerde opdrachten leer je met dat model werken. Op die manier krijg je de kans je persoonlijke onderhandelingsvaardigheden in praktijk aan te scherpen.

Meenemen: een blauwe en rode pen.

- 2 zaterdagdagen (10u-17u):
15, 22 november 2008
- Vormingplus 
- Steve Van Roy
- € 48 (teksten inbegrepen)
- Code: 08224

En verder nog...

Spelenderwijs werken aan je persoonlijke uitstraling

- 7 donderdagavonden (19.30u-22.30u):
5, 12, 19 februari +
5, 12, 19, 26 maart 2009
- VCOK, R. Van Gaverestraat 67a, Gent
- Hilde Breda
- € 90
- Code: 09027

Invoelend luisteren – een basistraining

- 3 vrijdagvoormiddagen (9.30u-12.30u):
6, 13, 20 februari 2009
- Vormingplus 
- Winny Schaillée
- € 30 (teksten inbegrepen)
- Code: 09026

Op zoek naar emotionele intelligentie

Psychologieparel van Daniël Goleman

- 4 donderdagvoormiddagen
(9.30u-12.30u): 24 april +
8, 15, 29 mei 2009
- Gemeenschapscentrum 't Groenendal,
Brandegems Ham 5, Merelbeke
- Winny Schaillée
- € 40 (teksten inbegrepen)
- Code: 09020
- I.s.m. de gemeente Merelbeke,
dienst Cultuur

ANDERE ORGANISATIES

Voor cursussen van andere organisaties schrijf je in bij die organisaties zelf. Hun contactinfo vind je onder elke cursustekst.

Partnerrelaties na scheiding

De identiteitscrisis die een scheiding vaak teweegbrengt maakt het niet eenvoudig om nieuwe relaties aan te gaan. Veel energie gaat naar de verwerking van de relatiebreuk. De mogelijke keuze van een nieuwe levenspartner is dan allesbehalve evident. Wanneer ben ik eraan toe? De spreker gaat in op deze en andere vragen en reikt bouwstenen aan voor een duurzame relatie.

- Donderdagavond (20u-22u):
25 september 2008
- Sint-Bavohumaniora,
A. De Schrijverzaal, Reep 4, Gent
- € 4
Gezinspastoraal Gent, 09 235 78 63,
www.gezinspastoraal.be/Gent

Lachen is gezond. Humor in de zorg: medicijn voor lichaam en geest

Humor is één van de weinige 'medicijnen' die gelijktijdig op lichaam, emoties en geest een helende werking uitoefent. Humor kan zowel naar patiënten en bewoners als binnen een team van verzorgend en verplegend personeel belangrijke functies vervullen. Met humor kan je relativeren, conflicten voorkomen, lichtheid brengen.

- Dinsdag (9.30u-16.30u):
30 september 2008
- Oude Abdij, Drongenplein 27, Drongen
- € 85
Zorg-Saam, 016 24 39 73,
www.zorgsaam.be



Van beeldvorming tot vooroordelen

Beelden, woorden en concepten van vandaag en vroeger hebben een grote impact op ons. Dit beïnvloedt onze kijk en onze communicatie. Tijdens deze vorming worden we ons bewust van onze beeldvorming en krijgen we een paar tools om dit aan te pakken zodat onze communicatie met onszelf en de andere zuiverder wordt.

- Vrijdag (9.30u-16.30u): 3 oktober 2008
- Oude Abdij, Drongenplein 27, Drongen
- € 85
Zorg-Saam, 016 24 39 73,
www.zorgsaam.be

Assertiviteitstraining

Een beproefde methode om je stapsgewijs zelfzekerder te leren gedragen in diverse sociale situaties. Deze cursus is erg veilig opgebouwd en voor elkeen toegankelijk, zeker voor hen die zich in principe te onzeker voelen om zo'n cursus te volgen.

- 3 zaterdagen (10-17u):
11, 18, 25 oktober 2008
- Vormingscentrum Polariteit,
Verkortingsstraat 55, Sint-Amandsberg
- € 150
Polariteit, 09 238 26 30, www.polariteit.be

Bewuster omgaan met vriendschap

Als je vriendschap bewuster wil beleven en samen met anderen wil zoeken hoe je vriendschappen meer inhoud kan geven, dan zit je goed bij ons. De bedoeling is in vier sessies elkaars persoonlijke groei te stimuleren. We vertrekken vanuit een beschouwing, gevolgd door een dialoog.

- 4 zaterdagvoormiddagen (10u-12.30u):
11, 25 oktober + 15 november +
6 december 2008
- Het kapittelhuis, Lange Kruisstraat 4,
Gent
- € 28
La Verna, 09 282 21 81, www.laverna.be

Verwerkingsgroep na scheiding

Na een scheiding staan heel wat mensen voor een berg problemen: leven met diepe pijn en woede, alleen staan voor de opvoeding van de kinderen, tal van praktische problemen, eenzaamheid, ... Deze verwerkingsgroep biedt de kans om met een kleine groep mensen die hetzelfde doormaken de eerste stappen te zetten in de verwerking van wat gebeurd is, en opnieuw uit te kijken naar de toekomst.

- 5 zaterdagnamiddagen (14.15u-16.30u):
11, 18, 25 oktober + 8, 15 november 2008
- Sint-Pauluseminarie, Beekstraat 1,
Mariakerke
- € 17
Gezinspastoraal Gent, 09 235 78 63,
www.gezinspastoraal.be/Gent

Assertiviteitstraining

Zelfzekerheid is geen karaktereigenschap die je hebt of niet hebt. Zelfzekerheid is een manier van je te gedragen. Bedoeling is om je een aantal hulpmiddelen te geven, om in dergelijke situaties je gewoontegedrag (onzeker reageren) onder controle te krijgen en stapsgewijs te leren hoe je zelfzekerder kan reageren.

- 6 vrijdagavonden (19.30u-22u):
14, 21, 28 november +
5, 12, 19 december 2008
- Deinze
- € 150
Chrysalis vzw, 0475 235105,
<http://users.belgacom.net/chrysalis>



Handicum

Handicum is een vormingsorganisatie die zich richt naar mensen met een handicap en de personen rondom hen. Handicum wil ontmoeting en samenwerking realiseren tussen mensen met en zonder handicap. Zo bieden we hen kansen tot groei. Wij zijn ervan overtuigd dat mensen met een handicap een belangrijke rol op te nemen hebben. Zij maken onze samenleving boeiend en rijker. Wij leren van hen en omgekeerd.

Een reiskoffer vol muziek

Al gehoord van een didgeridoo, een mondharp of een kalimba? Het zijn muziekinstrumenten! In deze cursus leer je de gekste instrumenten bespelen uit alle hoeken van de wereld. We leren over het land waar de instrumenten vandaan komen. Sommige instrumenten bouwen we zelf.

- 2 dinsdagen (9.30u-16u):
7, 14 oktober 2008
- De Centrale, Kraankindersstraat 2, Gent
- € 37

Handicum vzw, 09 344 98 92, www.handicum.be

Voel jij het ook?

We komen drie dagen samen. Met toneel, dans en spel oefenen we in het tonen van gevoelens. Een verademing. Wat is blij, boos, verdrietig of bang zijn en hoe voelt dat? Kan jij ook de gevoelens van een ander herkennen en begrijpen?

- 3 dinsdagen (9.30u-16u):
18 november + 2, 9 december 2008
- De Centrale, Kraankindersstraat 2, Gent
- € 54

Handicum vzw, 09 344 98 92, www.handicum.be

Pittig pensioen

Je bent (bijna) op pensioen en wil – samen met anderen – nadenken over je toekomst. Dit is een belangrijke fase in je leven. Verschillende boeiende vragen komen op je af. Hoe wil ik later wonen? Hoe wil ik genieten? We leren nieuwe activiteiten kennen waarbij het plezier van muziek en bewegen centraal staan.

- 3 dinsdagen (9.30u-16u):
2, 9 en 16 december 2008
- De Centrale, Kraankindersstraat 2, Gent
- € 54


Handicum vzw, 09 344 98 92, www.handicum.be

VMG

VMG (Vormingswerk voor en met mentaal gehandicapte personen) wil de vragen, verwachtingen en eisen van mensen met een verstandelijke beperking ondersteunen en zoeken hoe deze kunnen gerealiseerd worden in werk, familie, buurt, leefgroep, voorzieningen en samenleving.

Op en top Kleur en Stijl en Op en top Gezicht

Aan de hand van gekleurde doeken leer je met welke kleren je goed staat. Je leert welk lichaamsfiguur je hebt, hoe je nadruk legt op je mooie lichaamsdelen en hoe je je minder mooie kantjes verbergt. Je krijgt tips. Je volgt deze cursus best met twee. Deze cursus is geschikt voor mensen met en zonder handicap.

- 3 donderdagen (10u tot 16u):
9, 16, 23 oktober 2008
- VMG, Groot Begijnhof 10, Sint-Amandsberg 
- € 50 (Kleur en Stijl) - € 25 (Gezicht)
VMG, 09 228 96 98, www.vzwvmg.be

Spelletjes op internet


Speel je graag computerspelletjes en ben je op zoek naar eenvoudige en gratis spelletjes op internet? Kom dan zeker naar de themadag over spelletjes. Puzzelen, zoeken, schieten, sport, kaarten... ieder vindt zijn zin tijdens deze dag. Deze cursus is voor beginners en geschikt voor mensen met en zonder handicap.

- Zaterdag (10u-16u): 27 september 2008
- Sint-Bavohumaniora, Reep 4, Gent 
- € 25
VMG, 09 228 96 98, www.vzwvmg.be

Vlinders in je buik

Een cursus over relaties

Hoe leg ik een eerste contact? Kan je iemand vinden via internet? Wat doe of zeg ik als ik iemand beter wil leren kennen? Wat kan en kan niet in een relatie? Hoe bouw ik mijn relatie op? Over vrijen... We praten over onderwerpen die je nauw aan het hart liggen en wisselen hierover ervaringen uit. Deze cursus is geschikt voor mensen met een verstandelijke beperking

- 5 zaterdagvoormiddagen (10u – 12.30u):
4, 11, 18 en 25 oktober + 8 november 2008
- Vormingplus Gent-Eeklo, Reigerstraat 8, Gent 
- € 50
VMG, 09 228 96 98, www.vzwvmg.be

Oefenen in dialogeren – Vaardiger worden in communicatie



Met anderen communiceren is niet altijd zo eenvoudig. Het vraagt dialoog. Wat is dat eigenlijk, in dialoog gaan met iemand? Wat komt daar allemaal bij kijken? En hoe kan je daar vaardiger in worden? In deze cursus gaan we concreet oefenen in communicatie en dialoog. Je krijgt inzichten en praktische bagage mee die je nadien zelf kan toepassen in je leven.

- 2 zaterdagen (9.30u-17u):
22, 29 november 2008
- Ontmoetingscentrum Kluizen,
Kluizendorpstraat 80, Evergem-Kluizen
- € 110
Cultuurcentrum Evergem i.s.m.
Persoonlijkheid & Relaties Vlaanderen,
09 358 51 00,
www.evergem.be/cultuurentrum

Leven met gemis Naar een nieuwe visie op rouw en rouwzorg.



Een aantal rouwmythes worden onthuld die in onze cultuur gangbaar zijn. Deze mythes belemmeren eerder het rouwproces dan dat ze rouwenden ondersteunen. Aan de hand van recente wetenschappelijke bevindingen en ervaringen uit de rouwtherapeutische praktijk wordt een nieuw rouwmodel geschetst: het duale procesmodel.

- 3 donderdagen (9.30u-16.30u):
27 november + 4, 18 december 2008
- Oude Abdij, Drongenplein 27, Drongen
- € 270
Zorg-Saam, 016 24 39 73,
www.zorgsaam.be

Keuzes maken: een spirituele weg Vormingsnamiddag 'na scheiding'

Het leven verplicht ons dagelijks keuzes te maken. Door een ontwrichtende gebeurtenis als een echtscheiding of relatiebreuk kunnen we echter het spoor bijster raken. Vertrekend vanuit het evangelie reikt de spreker spirituele inzichten aan om met kwetsuren en identiteitsverlies om te gaan en keuzes te maken die het leven opnieuw richting geven.

- Zaterdagmiddag (14.30u-17.30u):
29 november 2008
- Sint-Pauluseminarie, Beekstraat 1,
Mariakerke
- € 3
Gezinspastoraal Gent, 09 235 78 63,
www.gezinspastoraal.be/Gent

(de)motiveren kan je (af)leren

In plaats van ons te richten op motiveren, proberen we in deze cursus demotiverende factoren te ontdekken. Anderen tot stilstand brengen, is veel gemakkelijker dan iemand in beweging te krijgen. Door inzicht te krijgen in remmende factoren, gaan we als vanzelf de goede richting uit. We testen demotiverende factoren uit op onszelf. We zien wat ze met ons doen en zoeken uit welke tussenkomsten zinvol zijn.

- 2 dinsdagavonden (20u-22.30u):
2, 9 december 2008
- Ontmoetingscentrum Kluizen,
Kluizendorpstraat 80, Evergem-Kluizen
- € 70
Cultuurcentrum Evergem i.s.m. Stichting
Lodewijk de Raet, 09 358 51 00
www.evergem.be/cultuurcentrum





OPVOEDING



VORMINGPLUS GENT-EEKLO

Voor alle Vormingpluscursussen kun je telefonisch, per e-mail of op onze website inschrijven. Soms moet je voor een Vormingpluscursus elders inschrijven. De contactinfo vind je dan onderaan de cursustekst. Voor uitgebreide inschrijvingsinformatie, zie p. 38.

09 224 22 65 • info.gent.eeklo@vormingplus.be
www.vormingplusgent-eeklo.be

De invloed van voeding op gedrag en leerproblemen bij kinderen

Uit onderzoek blijkt dat bij veel kinderen met leer- en gedragsstoornissen voeding een belangrijke rol speelt. Sommige kinderen voelen zich niet goed in hun vel vanwege tekorten in hun voeding. Anderen krijgen als reactie op bepaalde voedingsstoffen leer- en concentratieproblemen of gaan zich hyperactief gedragen. Welke stoffen zijn fundamenteel en welke voedingsmiddelen kunnen problemen veroorzaken? Hoe kan men snoepgedrag afbouwen? Bestaan er natuurlijke middeltjes om deze kinderen te ondersteunen? Deze cursus is bedoeld voor ouders en opvoeders die op zoek zijn naar een natuurlijke aanpak. Er staan ook allerlei minder gekende, gezonde 'proevertjes' op het menu!

- 3 maandagavonden (19.30u-22u):
22, 29 september + 6 oktober 2008
- Vormingplus 
- Ruth Lauwaert
- € 35 (proevertjes inbegrepen)
- Code: 08197

Onze kinderen veilig online!

Hoe ze begeleiden bij het chatten, mailen en surfen?

Het internet biedt heel wat mogelijkheden. Ouders maken zich soms zorgen over het internet als medium en het internetgedrag van hun kinderen. Met een multimediatepresentatie, die door de Gezinsbond samen met Child Focus gemaakt werd, laten we 'visueel' zien hoe kinderen en jongeren (tussen 6 en 15 jaar) omgaan met internet. Je wordt wegwijs gemaakt in een aantal technische aspecten en je leert hoe een betere beveiliging en begeleiding mogelijk is. Er zijn opvoedingstips per technologie, maar ook algemene tips. In beeldfragmenten zien we situaties thuis over cyberpesten of het bezoeken van ongeschikte websites. Telkens worden meerdere reacties van ouders getoond, de ene al wat genuanceerder dan de andere. Er is gelegenheid tot vragen stellen.


- Donderdagavond (20u-22.15u):
2 oktober 2008
 - VCLB Meetjesland, Visstraat 14, Eeklo
 - Mieke Duthoo
 - € 2
 - Code: 08182
- I.s.m. de Gezinsbond en VCLB Meetjesland



Opvoeden, doe ik dat nu alleen?

Oefenschool voor éénondergezinnen

In een reeks van vier bijeenkomsten staan we stil bij vragen waarmee je als alleenstaande vader of moeder wordt geconfronteerd. We trekken vanuit de concrete vragen van de groep. Volgende thema's kunnen besproken worden: hoe beleven en verwerken kinderen de scheiding van hun ouders? Hoe help je hen daarbij? Hoe help je als ouder de veerkracht van je kind te ontwikkelen? Wat brengt deze specifieke opvoedingssituatie met zich mee? Wat met je eigen leven als vader of moeder? Hoe zorgen kinderen voor hun ouders na een scheiding? Hoe kan je bij je kind de weg openhouden voor de andere ouder? Wat is 'het belang van het kind' in deze situatie?

- 4 maandagavonden (20u-22u):
6, 13, 20 oktober + 3 november 2008
- Vormingplus 
- Griet Demeter
- € 10
- Code: 08200
I.s.m. de Gezinsbond

Samen bouwen aan zelfvertrouwen

Oefenschool voor ouders met tieners

Een gezonde dosis zelfvertrouwen is een grote hulp in het leven. De samenleving eist veel van jongeren. We willen dat onze tieners met de nodige portie zelfvertrouwen door het leven gaan. Als ouders kunnen we hierbij ons steentje bijdragen. We ontdekken tijdens deze bijeenkomsten hoe dit kan. De samenleving eist ook veel van ouders. We staan dan ook stil bij ons eigen zelfbeeld als ouder. Ons gevoel van eigenwaarde: een kostbaar bezit voor het verdere leven.

In deze oefenschool kunnen ouders met elkaar van gedachten wisselen en worden er tevens theoretische handvatten aangereikt.

- 3 donderdagavonden (20u-22u):
9, 16, 23 oktober 2008
- Parochiezaal, Hammeken 23
(Kerkplein – naast het schoolgebouw),
Merendree
- Trui Geirnaert
- € 10
- Code: 08201
I.s.m. de Gezinsbond

Groot worden doen ze vanzelf, luisteren niet

Bijna alle kinderen vertonen wel eens moeilijk gedrag. Het is van belang om als opvoeder te achterhalen waarom ze dat doen en wat ze ermee willen zeggen. We kunnen kinderen dan helpen om het lastige gedrag af te leren en ander gedrag aan te leren.

In deze vorming bekijken we hoe kinderen zowel vervelend als leuk gedrag aanleren. We bespreken hoe we kinderen op een positieve manier kunnen benaderen en hen tegelijkertijd toch kunnen begrenzen of disciplineren. Deze avond richt zich tot ouders met jonge kinderen (van 2 tot 10 jaar).

- 2 maandagavonden (20u-22.30u):
19 januari + 2 februari 2009
- Gemeenschapscentrum 't Groenendal,
Brandegems Ham 5, Merelbeke
- Inneke Thyssen
- € 20
- Code: 09015
I.s.m. de gemeente Merelbeke,
dienst Cultuur en VCOK



En verder nog...

Positief opvoeden

Wegwijzers voor ouders

- 3 maandagavonden (19.30u-22u):
2, 9, 16 maart 2009
- Ontmoetingscentrum,
Kluizendorpstraat 80,
Kluizen-Evergem
- Lief Cuyvers
- € 30
I.s.m. Cultuurcentrum Evergem
Inschrijving:
09 358 51 00
www.evergem.be/cultuurcentrum

ANDERE ORGANISATIES

Voor cursussen van andere organisaties schrijf je in bij die organisaties zelf. Hun contactinfo vind je onder elke cursustekst.

Obesitas bij kinderen en jongeren

Hoewel kinderen met obesitas momenteel nog in de minderheid zijn, neemt hun aantal met rasse schreden toe. Deze evolutie is verontrustend. We staan stil bij vragen zoals: wanneer is een kind te dik? Wat zijn mogelijke oorzaken? Hoe evolueren kinderen fysiek en mentaal onder de invloed van het heersende maatschappijbeeld?

- 4 donderdagavonden (19u-22u):
18, 25 september + 2, 9 oktober 2008
- Raveschootstraat 9, Gent
- € 40
Vormingscentrum Zeno, 070 22 21 94,
www.vormingscentrumzeno.be

Structuur is een werkwoord

Workshop opvoedingsondersteuning voor ouders van kinderen met ADHD

Bij de diagnose ADHD voor hun kind, krijgen ouders altijd twee adviezen mee: consequent opvoeden en structuur aanbrengen. Maar hoe doe je dat, structuur aanbrengen? Kom naar deze workshop en je zult ervaren wat structuur wel en niet is.

- Dinsdagavond (20u): 23 september 2008
- Sig, Kerkham 1, Destelbergen
- € 5
Centrum Zitstil, 03 830 30 25,
www.zitstil.be

Terug naar school na een ongeval

Wanneer een kind of jongere een niet-aangeboren hersenletsel (NAH) oploopt staat de wereld even stil. De gevolgen kunnen zeer uiteenlopend zijn, zowel op lichamelijk als verstandelijk vlak. De patiënt en zijn omgeving proberen het leven, waar het kan, terug naar 'de gewone gang van zaken' te sturen. Voor kinderen en jongeren hoort schoollopen daar ook bij, maar er zijn veel vraagtekens.

- Maandagavond (19.30u-22u):
13 oktober 2008
- Sig, Kerkham 1, Destelbergen 
- € 1,50
Sig, 09 238 31 25, www.sig-net.be

Juf, kan ik je spreken?

Workshop over communicatie school-ouders van kinderen met ADHD

Lies (met ADHD) start in een nieuwe school. Maken we al direct een afspraak met de juf om te praten over de aanpak of wachten we tot ze ons zelf aanspreekt? Communicatie ouders-school: hoe kan dit verlopen? Hoe word je met de leerkracht(en) partners in de aanpak van de ADHD van je zoon of dochter?

- Dinsdagavond (20u): 14 oktober 2008
- Sig, Kerkham 1, Destelbergen
- € 5
- Centrum Zitstil, 03 830 30 25, www.zitstil.be

Waarom luistert mijn kind niet naar mij?

Een kind in ons leven, het is een hele verandering. Hoe kan ik het best mijn kind opvoeden? Is mijn kind normaal? Waarom slaapt het niet, waarom weent het, wat moet ik doen...? Vele vragen die we ons stellen als we kinderen hebben. Vragen die trouwens nooit stoppen of ze nu 3 maand of 13 jaar zijn.

- 3 donderdagavonden (19.30u-22u): 30 oktober + 6, 13 november 2008
- Oude Abdij, Drongenplein 27, Drongen
- € 105
- Zorg-Saam, 016 24 39 73, www.zorgsaam.be

Positief omgaan met kinderen

Negatieve opmerkingen geven, ontmoedigt. Afkeurend en afbrekend reageren, helpt kinderen niet, integendeel. Het maakt hen opstandig, zelfs kil. Onze eigen opvoeding, de graad van vermoeidheid, stress, een moeilijke privé-situatie, kunnen factoren zijn die ertoe leiden dat corrigerend gedrag te snel ontaardt in een negatief omgaan met kinderen.

- Maandag (9.30-16.30u): 3 november 2008
- Polariteit, Verkortingstraat 55, Sint-Amandsberg
- € 70
- Zorg-Saam, 016 24 39 73, www.zorgsaam.be

Een kleinkind met een handicap?

Als grootouder van een kind met een handicap zit je met veel vragen, zorgen en twijfels. Je bezorgdheid is dubbel: zowel voor je kleinkind, als voor je eigen kind dat vader of moeder is van een kind met een handicap. Tijdens deze bijeenkomst luisteren we naar de getuigenis van een grootouder. Daarna is er gelegenheid om naar elkaars verhaal te luisteren, vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen.

- Dinsdagavond (19.30u-22.30u): 4 november 2008
- Wijkcentrum De Kring, Kaaistraat 32, Eeklo
- € 7 voor niet-leden
- KVG Oost-Vlaanderen i.s.m. Gezin en Handicap, 09 227 34 41, www.kvg.be

Het belang van hechting in de vroege ontwikkeling van een kind

Het hechtingsproces is één van de eerste ontwikkelingsfasen in de groei naar sociale contacten. Het begint bij de natuurlijke band tussen moeder en kind. Deze verruimt zich tijdens de eerste levensweken en -maanden naar de directe omgeving. We schetsen waarom dit proces zo belangrijk is en hoe je dit kan stimuleren.

- Dinsdagavond (19.30u-22u): 25 november 2008
- Sig, Kerkham 1, Destelbergen
- € 1,50
- Sig, 09 238 31 25, www.sig-net.be



Grootouders en pubers

Pubers verlaten de kindertijd en groeien op tot jongvolwassenen. Een proces dat heel wat onzekerheid en vragen meebrengt, zowel voor de jongeren als voor hun (groot)ouders. We staan stil bij de pubertijd en de specifieke kenmerken ervan. We ontdekken hoe je, als grootouder, het zelfbeeld van tieners kan versterken en hoe je de communicatie met hen kan verbeteren.

- Dinsdagnamiddag (14u-17u): 25 november 2008
- Dienstencentrum De Reinaert, Kerkham 2, Destelbergen
- € 1,50
- Sig, 09 238 31 25, www.sig-net.be

Puber in het kwadraat

Workshop over ADHD en puberteit

Tijdens deze workshop gaan we dieper in op de ontwikkeling die een puber doormaakt en de invloed van ADHD hierop. Zowel primaire als secundaire ADHD-symptomen spelen hierbij een rol. We gaan nader in op een aantal vaardigheden waaraan ouders een 'nieuwe' inhoud moeten leren geven: het leren omgaan met conflicten, het maken van afspraken, het openhouden van de communicatiekanalen...

- Dinsdag (20u): 25 november 2008
- Sig, Kerkham 1, Destelbergen
- € 5
- Centrum Zitstil, 03 830 30 25, www.zitstil.be

ZÉLF CREATIEF



VORMINGPLUS GENT-EEKLO

Voor alle Vormingpluscursussen kun je telefonisch, per e-mail of op onze website inschrijven. Soms moet je voor een Vormingpluscursus elders inschrijven. De contactinfo vind je dan onderaan de cursustekst. Voor uitgebreide inschrijvingsinformatie, zie p. 38.

09 224 22 65 • info.gent.eeklo@vormingplus.be
www.vormingplusgent-eeklo.be

Digitaal fotograferen

Je ontdekt de mogelijkheden van je eigen digitale camera. Je leert hoe je het cameramenu optimaal instelt en welke basisinstellingen handig zijn om landschappen of portretten te fotograferen. Je bekijkt heel wat voorbeelden en leert spelenderwijs de knepen van het vak. Je krijgt feedback op je fotografisch huiswerk. Na deze praktische cursus kom je met merkkelijk betere, originele en creatieve vrijetijdsfoto's voor de dag. Zonder al te veel computerkennis verken je hoe je foto's kan bewaren en mailen. De nadruk ligt wel op het goed leren fotograferen. Breng je foto toestel en gebruiksaanwijzing mee.

- 5 vrijdagnamiddagen (13.30u-16u):
5, 12, 19, 26 september + 3 oktober 2008
- Bibliotheek Knesselare, Veldstraat 53, Knesselare
- Lukas Roels
- € 50
- Code: 08150
I.s.m. de bibliotheek Knesselare en School voor DigiGrafie

- 5 donderdagavonden (19.30u-22u):
25 september + 2, 9, 16, 23 oktober 2008
- Bibliotheek Oosterzele, Stationsstraat 13, Scheldewindeke-Oosterzele
- Lukas Roels
- € 50
- Code: 08156
I.s.m. de bibliotheek Oosterzele en School voor DigiGrafie
Deze cursus is VOLZET

- 5 donderdagnamiddagen (14u-16.30u):
6, 13, 20, 27 november +
4 december 2008
- Vormingplus 
- Lukas Roels
- € 50
- Code: 08235
I.s.m. School voor DigiGrafie

- 5 donderdagavonden (19.30u-22u):
6, 13, 20, 27 november +
4 december 2008
- Jeneverhuis Van Hoorebeke, Van Hoorebekeplein 2, Eeklo
- Lukas Roels
- € 50
- Code: 08149
I.s.m. CultuurCentrum De Herbakker en School voor DigiGrafie
Deze cursus is VOLZET

Digitale fotografie met beeldbewerking

Hoe kijk je naar een foto en wat verwacht je ervan? Wat spreekt je aan of wat kan je beroeren? We starten met het kijken naar fotobeelden en je leert 'anders' zien.

Je ontdekt de technische mogelijkheden van je digitaal fototoestel en je leert hoe je foto's uit je camera op je computer bewaart. Spelenderwijs oefen je op basisbeeldbewerkingen en voel je je zekerder om zelf aan de slag gaan. Met aandacht voor techniek en visie slaag je erin om een basisfoto spelend in een verrassend 'beeld' te veranderen. Minimale computerbasisvaardigheid gewenst. Breng je eigen fototoestel met handleiding en kabels mee en als het kan een laptop.

- 7 maandagavonden (19.30u-22.30u):
22, 29 september + 6, 13, 20 oktober +
3, 10 november 2008
- Bibliotheek Nevele (Auditorium
Landegem), Stationsstraat 20, Nevele
- Gustaaf De Meersman
- € 90 (materiaal inbegrepen)
- Code: 08168
I.s.m. de bibliotheek Nevele en
Videokontakt vzw

Digitale fotobewerking Een praktische kennismaking

In deze cursus leer je, als vrijetijdsvotograaf, werken met een gebruiksvriendelijk fotobewerkingsprogramma. Je leert om verbeteringen aan te brengen op jouw digitale foto's. Geen overdreven manipulaties van de beelden, maar zinvolle ingrepen die je foto's tot echte pareltjes maken. We oefenen ook het goed bewaren en verzenden van foto's. Enkele leuke toepassingen zoals het omvormen naar zwart-wit of sepia (een retrotintje), het creëren van panoramafoto's en het maken van eigen kaartjes of uitnodigingen maken de cursus helemaal af. We werken op computers van de School voor DigiGrafie. Wie kan brengt een eigen laptop mee en krijgt een gratis demoversie geïnstalleerd.

- 5 donderdagnamiddagen (14u-16.30u):
25 september + 2, 9, 16, 23 oktober 2008
- Vormingplus 
- Lukas Roels
- € 50
- Code: 08232
I.s.m. School voor DigiGrafie

- 5 donderdagavonden (19.30u-22u):
22, 29 januari + 5, 12, 19 februari 2009
- Bibliotheek Oosterzele,
Stationsstraat 13,
Scheldewindeke-Oosterzele
- Lukas Roels
- € 50
- Code: 09003
I.s.m. de bibliotheek Oosterzele en
School voor DigiGrafie

- 5 donderdagavonden (19.30u-22u):
5, 12, 19, 26 maart + 2 april 2009
- Jeneverhuis Van Hoorebeke,
Van Hoorebekeplein 2, Eeklo
- Lukas Roels
- € 50
- Code: 09002
I.s.m. CultuurCentrum De Herbakker en
School voor DigiGrafie

Poëzie schrijven

Leg je eigen ei

Poëzie is dichters dan je denkt, te vinden in je dagelijks leven. Via lichte en ludieke oefeningen verkennen we al schrijvend poëtische ervaringen. Vervolgens rijgen we de tekst tot een geheel en schrappen waar nodig. We lezen voor en proeven van onze eerste versies. De begeleidster zorgt voor duiding van een aantal poëtische technieken zoals beelden, klank en ritme. We bespreken en leren kijken naar het eigen schrijfproces. Ten slotte zoeken we in bestaande literatuur naar linken met ons eigen werk. Deze beginnerscursus als opstap om de smaak te pakken te krijgen.

Meebrengen: schrijf- en kleurgerief (o.a. balpennen, stiften, tekenpotlood)

- 4 woensdagavonden (19.30u-21.30u):
1, 8, 15, 22 oktober 2008
- Gemeenschapscentrum 't Groenendal,
Brandegems Ham 5, Merelbeke
- Nicole Ledegen
- € 40
- Code: 08171
I.s.m. de gemeente Merelbeke,
dienst Cultuur



Kleien: voelen en creëren

Hou je van voelen, kneden en ontdekken? Dan is kleien voor jou dé uitdaging. Klei kan je verrassend boetseren. Inspireer je aan eigen vormen en aan de vormgeving van anderen. Onder deskundige begeleiding werk je op een eigen thema. Je ontdekt al doende hoe je vormen stevig kan opbouwen met diverse kleitechnieken. Naast klei bewerken maak je kennis met mogelijkheden om je creatie af te werken: het kleuren en glazuren van je werkstukken, op de gebakken scherf. Na het bakken kom je zelf je werkstuk ophalen. Een cursus waar je beslist plezier aan beleeft in de sfeer van een écht kleiatelier. Geen ervaring vereist. Wie eerder een cursus volgde is ook welkom.

- 6 dinsdagavonden (20u-22.30u):
4, 11, 18, 25 november +
2, 9 december 2008
- Atelier van Cathérine Clarysse,
Gewad 5, Gent
- Cathérine Clarysse
- € 115 (materiaal inbegrepen)
- Code: 08244

A Capella voor beginners

(Her)vind het plezier van zingen. Ontdek op een speelse manier de mogelijkheden en de grenzen van je stem. Elke sessie start met stemopwarming en met oefenen in het zingen 'in' en het maken 'van' harmonie. Je ontdekt 'adembewustwording' om vervolgens over te gaan naar kleine, toegankelijke liedjes. Elke avond wordt minstens één (groter, moeilijker) lied dieper uitgewerkt: meerstemmig zingen, ritme toevoegen, improviseren... Verschillende stijlen komen aan bod, zoals Afrikaans, folk, jazz, pop, blues en gospel.

- 5 woensdagavonden (19.30u-22u):
12, 19, 26 november +
3, 17 december 2008
- Gemeenschapscentrum 't Groenendal,
Brandegems Ham 5, Merelbeke
- Tom Vandenberghe
- € 50
- Code: 08173
I.s.m. de gemeente Merelbeke,
dienst Cultuur en WiSPER vzw

Poëzie schrijven

Terugkomdag

Schrijf je af en toe een gedicht en wil je tips om nog creatiever aan de slag te gaan? Schreef je vroeger vaak, maar heb je nood aan een nieuwe schrijfpuls? Wil je horen wat anderen schrijven en hierover uitwisselen? Op één intense voormiddag willen we jou wat zuurstof injecteren. We luisteren en lezen andermans werk en gaan op zoek naar jouw favoriete bundel of dichter in de documentatieruimte van het Poëziecentrum. Ook gaan we een half uurtje op stap met gerichte opdrachten in de stad. Ten slotte krijg je informatie bij welke organisaties je verder kunt groeien als dichter.

Het is wenselijk maar niet noodzakelijk de basiscursus *Poëzie schrijven: leg je eigen ei* te hebben gevolgd.

Meebrengen: verschillende soorten schrijfgereï (potlood, balpen, vulpen, stiften).

- Zaterdagvoormiddag (9u-13u):
15 november 2008
- Poëziecentrum, Vrijdagmarkt 36, Gent
- Nicole Ledegen
- € 10
- Code: 08211
I.s.m. het Poëziecentrum

En verder nog...

Acteren

Een introductie

- 5 dinsdagavonden (19.30u-22u):
3, 10, 17 februari + 3, 10 maart 2009
- Gemeenschapscentrum 't Groenendal,
Brandegems Ham 5, Merelbeke
- Annelies De Nil
- € 50
- Code: 09016
I.s.m. de gemeente Merelbeke,
dienst Cultuur en WiSPER vzw

Horen, zien en schrijven

Een initiatiecyclus

- 6 donderdagavonden (19.30u-22u):
5, 12, 19 februari + 5, 12, 19 maart 2009
- Cultuurcentrum Evergem, Weststraat 31,
Sleidinge-Evergem
- Peter Van Damme
- € 65
I.s.m. Cultuurcentrum Evergem en
Creatief Schrijven vzw
Inschrijving: Cultuurcentrum Evergem
09 358 51 00
www.evergem.be/cultuurcentrum

ANDERE ORGANISATIES

Voor cursussen van andere organisaties schrijf je in bij die organisaties zelf. Hun contactinfo vind je onder elke cursustekst.



Cursus digitale fotografie

Deze cursus richt zich tot iedereen met een digitaal fototoestel, reflex of compact, die zijn toestel beter wil leren kennen en mooiere foto's wil maken. De verschillende aspecten van de fotografie, zoals 'spelen met licht', 'pixelverhoudingen voor fotografie', opnametips, ... komen aan bod.

- 4 maandagavonden (19.30u-22u):
1, 8, 15, 22 september 2008 +
Zaterdagmiddag (14u-17u):
20 september 2008
- Plattelandscentrum Meetjesland,
Leemweg 24, Sint-Laureins 
- € 40
Plattelandscentrum Meetjesland,
09 379 78 37, www.plattelandscentrum.be

Digitale fotografie

In deze cursus overlopen we de algemene principes van fotograferen en gaan we verder in op de bijzonderheden van digitaal fotograferen met een compacte camera. In elke les lichten we een onderdeel toe van je eigen toestel. Voorts brengen we foto's over naar de computer, leren we deze afdrucken en online bestellen. Breng zeker je camera mee.

- 4 maandagvoormiddagen (8.45u-12u):
15, 22, 29 september + 6 oktober 2008
- Educo vzw, Sint-Jozefstraat 7, Oostakker
- € 82
Educo vzw, 09 255 91 48,
educ@educ.be



City Stories

Digitaal fotograferen

We verkennen de stad door het oog van de digitale camera. Op zoek naar tegenstellingen leggen we zowel haar schoonheid als haar lelijke kantjes bloot. Haar stille rustige plekjes en de drukke gonzende binnenstad vol beweging. De grauwhed en kleur. De stad vertelt haar verhaal en wij leggen het vast. Voor eeuwig (of toch bijna).

Tijdens deze namiddagrees leer je je digitale fototoestel beter kennen. Onder begeleiding

van een beroepsfotograaf ontdek je enkele boeiende technieken om een foto te laten 'spreken'. En we passen alles meteen toe op een thema in de praktijk: *City Stories*.

- 5 donderdagnamiddagen (14u-17u):
22, 29 januari + 5, 12, 19 februari 2009
- Vormingplus 
- Lukas Roels
- € 65 (bus en tram inbegrepen)
- Code: 09025
I.s.m. School voor DiGiGrafie

Dansinitiaties Boogie Woogie en Jazzroutines 'rock-'n-roll old style'



Boogie Woogie en Jazzroutines *rock-'n-roll old style* worden gedanst op authentieke muziek van de jaren '40 en '50. Boogie Woogie wordt in koppel gedanst op rock-'n-roll, rhythm & blues en Boogie Woogiemuziek. De Jazzroutines *rock-'n-roll old style* worden alleen gedanst en zijn ontzettend rijk aan passen.

- 3 zondagnamiddagen (14u-15u Jazzroutines – 15u-16u Boogie Woogie): 21, 28 september + 5 oktober 2008
- Sportcentrum Hoge Wal, Guldensporenlaan 34, Ertvelde
- Gratis
Cultuurcentrum Evergem i.s.m. Apollo Swing, 09 358 51 00
www.evergem.be/cultuurcentrum

(Her)beginnen met tekenen en schilderen: ook iets voor jou?

Je waarneming van de natuur, de (kunst)wereld en je innerlijke wereld ontwikkelt zich op een verrassende manier door te leren tekenen en de taal van de kleuren te verkennen. Leuke oefeningen bieden de kans om je tekenplezier te wekken. Maar ook om te leren kijken met de blik van de kunstenaar.

- 6 maandagnamiddagen (14u-17u): 22 september + 6, 20 oktober + 3, 17 november + 1 december 2008
- De Beeldendans, Krommepopulierstraat 6, Mariakerke
- € 70
De Beeldendans, 0473 60 30 96,
www.debeeldendans.be

Klei en animatiefilm

Je leert hoe animatie functioneert en maakt een klein storyboard over hoe een homp klei zal transformeren in twee herkenbare vormen. Hierna wordt de homp klei op de set geplaatst en modelleer je hem beetje bij beetje tot jouw gekozen vormen. Na elke stap wordt de kleivorm gefotografeerd. Deze foto's worden dan achter elkaar gemonteerd, wat resulteert in een animatiefilm.

- Donderdag (10u-16u): 25 september 2008
- Colpaert, Groendreef 51, Gent
- € 65
Iscrat, 09 226 28 26, www.iscrat.be

Een fotoalbum maken met uw mooiste digitale foto's

Tot voor kort werden foto's ontwikkeld en in een fotoalbum geplakt. Met de opkomst van de digitale camera wordt er steeds vaker gekozen voor een fotoboek, waarbij de foto's rechtstreeks op het papier worden gedrukt. We leren fotoboeken ontwerpen aan de hand van verschillende websites, vergelijken prijs/kwaliteit, bieden suggesties en tips, ... Ook het maken van kalenders en agenda's met eigen fotomateriaal komt aan bod.

- 3 donderdagavonden (18.30u-21.45u): 25 september + 2, 10 oktober of 3 woensdagnamiddagen (13.15u-16.30u): 3, 10, 17 december 2008
- Educo vzw, Sint-Jozefstraat 7, Oostakker
- € 61,50
Educo vzw, 09 255 91 48,
educou@educou.be

Diepgaand verkennen van vijftien 'wijze' sprookjes over de tweede levenshelft

De reis van de mens door het leven, wordt in tijdloze beelden weergegeven in de schijnbaar simpele vertelsels die sprookjes op het eerste gezicht lijken. Maar ze bevatten belangrijke inzichten in de menselijke psychologie. Deze cursus wordt in 3 delen aangeboden, van september 2008 tot juni 2009.

- Deel 1: 6 donderdagnamiddagen (13.30-16.30u): 25 september + 9, 23 oktober + 6, 20 november + 4 december 2008
- De Beeldendans, Krommepopulierstraat 6, Mariakerke
- € 70
De Beeldendans, 0473 60 30 96,
www.debeeldendans.be

Of in Vormingplus:

- Deel 1: 6 donderdagavonden (18u-21u): 25 september + 9, 23 oktober + 6, 20 november + 4 december 2008
- Vormingplus Gent-Eeklo, Reigerstraat 8, Gent
- € 70
De Beeldendans, 0473 60 30 96,
www.debeeldendans.be

Schilderen

Een korte, verkennende cursus waarbij we de schilder Kunstige aspecten onderzoeken: lijn en schriftuur, kleur, vorm, kadering en werkelijkheid versus abstractie. We schilderen op papier met gouache, inkt en acryl. We werken met grove borstel, fijn penseel en andere instrumenten. We maken geen afgewerkte schilderijen, maar leggen de focus op het inoefenen van de verschillende beeldaspecten.

- 9 vrijdagvoormiddagen (10u-12.30u): 3, 10, 17, 24, 31 oktober + 7, 14, 21, 28 november 2008
- Atelier WISPER-Gent, Warandestraat 13, Gent
WISPER, 09 229 21 72, info@wisper.be

Poëzie voor beginners

In deze speelse cursus gaan we op zoek naar een eigen poëtische taal. We vertrekken vanuit doodgewone dingen, proberen uit te vinden welke mogelijkheden 'taal' heeft en gaan op zoek naar onze dichterlijke smaak. We schrijven op ritme of bij beelden, we pluizen de mogelijkheden en de gevaren van rijm en alliteraties uit, en voor wie nog meer wil, gaan we samplen en flarfen.

- 3 maandagavonden (19.30u-22.30u): 6, 13, 20 oktober 2008
- Literatuurlokaal WISPER-Gent, Spitaalpoortstraat 50, Gent
WISPER, 09 229 21 72, info@wisper.be

Acteren (basis)

Tijdens deze avondreeks ontdek je spelenderwijs de acteur of actrice in jezelf. Samen onderzoeken we de basisvaardigheden die een acteur zich moet eigen maken. We werken rond stem, lichaamsbewustzijn, fysieke en verbale expressie, samenspel, karakters en emoties. Aan de hand van leuke en pittige oefeningen maak je kennis met toneelspelen.

Korte reeks

- 6 dinsdagavonden (19.30u-22u):
7, 14, 21 oktober +
4, 18, 25 november 2008
- Garagelokaal WiSPER-Gent,
Warandestraat 13, Gent
WiSPER, 09 229 21 72, info@wisper.be

Lange reeks

- 10 maandagavonden (19.30u-22u):
6, 13, 20 oktober +
3, 10, 17, 24 november +
1, 8, 15 december 2008
- Danszaal WiSPER-Gent,
Spitaalpoortstraat 50, Gent
WiSPER, 09 229 21 72, info@wisper.be

Hedendaagse dans

Instap 1

We maken kennis met hedendaagse dans in al zijn aspecten aan de hand van 5 thema's: ritme-dynamiek, aanzet-impuls, zwaartekracht-release, adem-stem en successievelijk bewegen. De les begint met een stevige warming-up. Vervolgens krijg je korte frases aangeleerd waarna je er zelf mee aan de slag kunt gaan, solo-duo-trio of in groep. Via techniek en improvisatie ontwikkel je ook zelf bewegingsmateriaal.

- 5 woensdagavonden (19u-20.30u):
8, 15, 22 oktober + 5, 12 november 2008
- Danslokaal WiSPER-Gent,
Spitaalpoortstraat 50, Gent
WiSPER, 09 229 21 72, info@wisper.be



Digitale fotografie en Photoshop: initiatie

We gaan aan de slag met de digitale compact-camera om enerzijds nieuwe technieken te ontdekken en anderzijds bewuster en creatiever te leren fotograferen en observeren. Je experimenteert onder andere met de technische mogelijkheden van de flits, met sluitertijd en scherpediepte. Je sterkste beelden worden klaargestoomd in Photoshop. Basiskennis computer vereist.

- 5 woensdagavonden (19.30u-22.30u):
8, 15, 22 oktober +
5, 12 november 2008 (reeks1)
- 5 woensdagavonden (19.30u-22.30u):
19, 26 november +
3, 10, 17 december 2008 (reeks 2)
- Gemeentelijke Basisschool,
Kappellestraat 73, Evergem
- € 90
Cultuurcentrum Evergem i.s.m. WiSPER,
09 358 51 00
www.evergem.be/cultuurcentrum

Glasparels maken

Het is fascinerend om naar te kijken en spannend om het zelf te doen: glazen parels maken met een professionele gasbrander. Na enige oefening kan je zelf glazen parels maken in een kleur naar keuze, al dan niet met kleurige decoraties.

- Zaterdag (10u-16.30u): 18 oktober 2008
- Bibliotheek Oosterzele,
Stationsstraat 13,
Scheldewindeke-Oosterzele
- € 55 (€ 15 materiaal inbegrepen)
Atelier Cirkel, 03 633 05 89,
www.ateliercirkel.be
I.s.m. de bibliotheek Oosterzele en
Vormingplus Gent-Eeklo vzw



Kort creatief

Glasparels maken

- Zaterdag (9.30u-16.30u):
13 september 2008
 - Colpaert, Groendreef 51, Gent
 - € 95
- Isocrat, 09 226 28 26, www.isocrat.be

Werken met handgeschept papier

- Zaterdag (10u-16.30u):
20 september 2008
 - Colpaert, Groendreef 51, Gent
 - € 60
- Atelier Cirkel, 03 633 05 89,
www.ateliercirkel.be

Porseleinschilderen (startcursus)

- 7 dinsdagnamiddagen (13.30u-16.30u):
30 september + 21 oktober +
25 november + 16 december 2008 +
20 januari + 10 februari +
17 maart 2009
 - Colpaert, Groendreef 51, Gent
 - € 140
- Isocrat, 09 226 28 26, www.isocrat.be

Creative ontspanning met potlood en papier

- 10 donderdagavonden (20u-22u):
9, 16, 23 oktober +
6, 13, 20, 27 november +
4, 11, 18 december 2008
 - Ontmoetingscentrum Kluizen,
Kluizendorpstraat 80, Evergem-Kluizen
 - € 90
- Cultuurcentrum Evergem i.s.m. ARTenCO, 09 358 51 00
www.evergem.be/cultuurentum

Beelden maken in speksteen

- Zaterdag en zondag (10u-16.30u):
18, 19 oktober 2008
 - Ontmoetingscentrum Kluizen,
Kluizendorpstraat 80, Evergem-Kluizen
 - € 85
- Cultuurcentrum Evergem, 09 358 51 00,
www.evergem.be/cultuurcentrum

Hedendaags viltten

- Zaterdag (10u-16.30u): 15 november 2008
 - Ontmoetingscentrum Kluizen,
Kluizendorpstraat 80,
Evergem-Kluizen
 - € 45
- Cultuurcentrum Evergem, 09 358 51 00,
www.evergem.be/cultuurcentrum

Djembecursussen

- Alle weekavonden en
zaterdagvoormiddag vanaf begin september tot eind mei
 - Bas*boot, Elyzeese Velden, Gent
 - € 255
- BAS, 09 236 35 88, www.basvzw.be

Sambacursus

- Maandagavonden vanaf begin september tot half december
 - Aan boord van de Bas*boot, gelegen aan de Elyzeese Velden
te Gent
 - € 115
- BAS, 09 236 35 88, www.basvzw.be

Krincursus

- Woensdagavonden vanaf begin
september tot tot half december
 - Bas*boot, Elyzeese Velden, Gent
 - € 60
- BAS, 09 236 35 88, www.basvzw.be

Doundouncursussen

- Zaterdagnamiddagen vanaf begin september tot einde mei
 - Bas*boot, Elyzeese Velden, Gent
 - € 185
- BAS, 09 236 35 88, www.basvzw.be

Maskers maken in klei

- Zaterdag (10u-16.30u):
13 december 2008
 - Ontmoetingscentrum Kluizen,
Kluizendorpstraat 80, Evergem-Kluizen
 - € 45
- Cultuurcentrum Evergem i.s.m. Atelier Cirkel, 09 358 51 00
www.evergem.be/cultuurentum

Renaissancedans



Deze 15e-eeuwse dansen worden aangehaald in Franse en Italiaanse manuscripten. Wat kunnen we ons daarbij voorstellen? Het zijn dansen die variëren van eenvoudig passenmateriaal en heel pure – bijna abstracte – vormen tot zogenaamde 'balli' waarin verschillende dansritmes elkaar snel opvolgen. In vergelijking met barok is de renaissancedans minder technisch en veel sneller.

- 6 dinsdagavonden (19u-21u):
21 oktober + 4, 11, 18, 25 november +
2 december 2008
- Steinerschool de Teunisbloem,
Elyzeese Velden 8, Gent
WISPER, 09 229 21 72, info@wisper.be

Stokkenpercussie

In alles zit er ritme, met alles kunnen je ritme maken: stokken, kuipen, stoelen, tafels, buizen, de grond, de muren, handen en voeten, en veel fantasie. Via eenvoudige oefeningen leren we zelf ritmische patronen maken. De grote uitdaging bestaat erin interessante combinaties te maken in ritme, klanken, en structuren. Binnen, buiten, kleine fanfare, een slagorkest... het aantal mogelijkheden is oneindig.

- Weekend (10u-16u): 25, 26 oktober 2008
- Vrije Rudolf Steinerschool,
Kasteellaan 54, Gent
WISPER, 09 229 21 72, info@wisper.be

Halssieraad met gerecycleerde materialen

Er wordt gewerkt met zelfgemaakte kralen uit papier, aangevuld met kralen uit de handel. Op die manier maak je een uniek en budgetvriendelijk juweel dat een extra cachet kan geven aan je uitstraling of dat je als geschenk kunt geven.

- Zaterdag (10u-16.30u): 25 oktober 2008
- Bibliotheek Oosterzele,
Stationsstraat 13,
Scheldewindeke-Oosterzele
- € 40 (€ 10 materiaal inbegrepen)
Atelier Cirkel, 03 633 05 89,
www.ateliercirkel.be
I.s.m. de bibliotheek Oosterzele en
Vormingplus Gent-Eeklo vzw

Creatief met Publisher

In deze cursus ontwerpen we fraai ogende publicaties zoals uitnodigingen, affiches, kalenders, boekjes en brochures, kaarten, menu's en naamkaartjes, ... Dankzij de vele praktische toepassingen en tips worden jouw grafische vaardigheden aangescherpt en verruimt uw gevoel voor vorm, kleur en compositie.

- 8 vrijdagnamiddagen (13.15u – 16.30u):
31 oktober + 7, 14, 21, 28 november +
5, 12, 19 december 2008
- Educo vzw, Sint-Jozefstraat 7, Oostakker
- € 148
Educo vzw, 09 255 91 48,
educ@educ.be

Je eigen zilveren sieraad maken



Je eigen zilveren juweel maken... iedereen kan het leren! Art Clay Silver lijkt op klei en bestaat uit puur zilver in poedervorm, een organisch bindmiddel en water. Na het zoeken van een ontwerp in gewone klei, voeren we het uit in zilverklei. Na het bakken verkrijg je een zilveren sieraad.

- 2 zaterdag (10u-16.30u):
15, 22 november 2008
- Bibliotheek Oosterzele,
Stationsstraat 13,
Scheldewindeke-Oosterzele
- Lieve Van Rosendaal
- € 140 (€ 60 materiaal inbegrepen,
waaronder 20 gr zilverklei)
I.s.m. de bibliotheek Oosterzele en
Vormingplus Gent-Eeklo vzw
Atelier Cirkel, 03 633 05 89,
www.ateliercirkel.be



LEEF GEZOND



VORMINGPLUS GENT-EEKLO

Voor alle Vormingpluscursussen kun je telefonisch, per e-mail of op onze website inschrijven. Soms moet je voor een Vormingpluscursus elders inschrijven. De contactinfo vind je dan onderaan de cursustekst. Voor uitgebreide inschrijvingsinformatie, zie p. 38.

09 224 22 65 • info.gent.eeklo@vormingplus.be
www.vormingplusgent-eeklo.be

De vegetarische en ecologische keuken

'Niets kan onze gezondheid en het voortbestaan van het leven op aarde zoveel helpen als de evolutie naar een vegetarische levenswijze' zei Albert Einstein. Heb je ervaring met koken en wil je leren hoe het kan zonder vlees of vis? In deze cursus leer je hoe dat kan met veel afwisseling en creativiteit. Ben je al lang een overtuigde veggie? Dan zal je verrast zijn door de eenvoudige maar waarlijk heerlijke recepten.

Elke week:

- leren we nieuwe producten kennen;
- koken en eten we samen een biologische, vegetarische maaltijd;
- staan we stil bij vragen over voedingsleer, duurzame voedselproductie, eerlijke handel.

Meebrengen: keukenhanddoek.

- 6 vrijdagavonden (19.30u-22.30u):
19, 26 september +
3, 10, 17, 24 oktober 2008
- CEDO, Offerlaan 3, Gent (het CEDO bevindt zich ongeveer halverwege de Offerlaan in hetzelfde gebouw als CVO en Academie. Dus ver genoeg doorrijden.)
- Marie-Josée Hermans
- € 96 (maaltijden inbegrepen)
- Code: 08196

- 3 zaterdagvoormiddagen (10u-13u):
20, 27 september + 4 oktober 2008
- CEDO, Offerlaan 3, Gent (het CEDO bevindt zich ongeveer halverwege de Offerlaan in hetzelfde gebouw als CVO en Academie. Dus ver genoeg doorrijden.)
- Marie-Josée Hermans
- € 48 (maaltijden inbegrepen)
- Code: 08195

Vegetarisch koken voor dummies

Is koken voor jou tot nu toe onbekend terrein? Hoe maak je soep? Hoe zorg je dat rijst niet aanbrandt of plakt? Hoe ga je een bussel worteltjes of een koolrabi te lijf en maak je er iets lekkers van? Marie-Josée leert je het nodige om je lief, vrienden, moeder of vader te kunnen verrassen met een echte verse zelfgemaakte maaltijd. Eenvoudige vegetarische gerechten met veel groenten en heerlijke sausjes worden samen klaargemaakt en opgegeten. Drie lessen waarin je een aantal basistechnieken onder de knie krijgt en nieuwe producten leert kennen. Meebrengen: keukenhanddoek.



De invloed van woede op je gezondheid

Wat ligt er op je lever? Als we onze woede niet erkennen of benutten kan dit schadelijke gevolgen hebben voor onze gezondheid. In een vroeg stadium ervaren we een spanning of druk. Later kunnen ziekten ontstaan met een agressieve component zoals pijn, ontsteking of celwoekering. In deze workshop benaderen we dit delicate thema op een veilige en respectvolle manier. Beelden van immuuncellen helpen ons te vertrouwen op de slagkracht van ons afweersysteem. Er wordt tevens op meditatieve wijze verbinding gemaakt met woede die in ons lichaam is opgeslagen. Hierdoor kan ze getransformeerd worden in een krachtig vuur.

- Zaterdag (9.30u-16.30u):
27 september 2008
 - Vormingplus 
 - Lieven Ostyn
 - € 28
 - Code: 08160
- Deze cursus is VOLZET

Ontspannen kan je leren




Drukte, drukke dagen, volle agenda's. Hoe leren ontspannen en loslaten? Hoe een evenwicht vinden tussen spanning en ontspanning? Hoe bij jezelf blijven en contact met jezelf terug vinden? Je kan kennis maken met verschillende ontspanningsmethoden: yogaoefeningen en ademhaling, meditatie, beweging, eutonie, muziek... Door verschillende technieken te ervaren voel je wat bij jou past en wat je kan toepassen in je dagelijks leven. Deze technieken werken op je lichaam, maar ook je emoties en gedachten leer je ontspannen en loslaten zodat er weer ruimte ontstaat om te ademen en te genieten.

Meebrengen: matje.

- 4 zaterdagnamiddagen (15u-17u):
11, 25 oktober + 8, 22 november 2008
- Polariteit, zaal de Ebbe,
Verkortingstraat 55, Sint-Amandsberg
- Lut Van Melle
- € 48
- Code: 08193

Cholesterol? Wat je kan doen via voeding!

Cholesterol is een onmisbare stof voor ons lichaam. Hoe komt het dan aan zijn slechte reputatie? Cholesterol speelt een belangrijke rol bij hart- en vaatziekten. Geslacht, leeftijd of erfelijke factoren hebben hier ook invloed op maar die kunnen we niet veranderen. De andere belangrijke oorzaak van te veel cholesterol, voeding, hebben we wél zelf in handen! Vele voedingsmiddelen bevatten van nature stoffen die de cholesterolwaarden gunstig beïnvloeden. Ze zijn ook de meest veilige bron van antioxidanten. Door ze regelmatig op het menu te zetten kunnen we een gezond cholesterolgehalte behouden of herstellen en vaak medicatie vermijden. Lekker én gezond: het kan!

- Dinsdagavond (19.30u-22u):
14 oktober 2008
- Vormingplus 
- Anne-Mie Roosens
- € 10
- Code: 08187

Zelfmassage

Bewust en zorgzaam omgaan met je eigen lichaam is bevorderlijk voor je gezondheid, zowel lichamelijk als mentaal. Tijdens deze avond leer je een aantal eenvoudige technieken om heel je lichaam zelf te masseren. Het effect hiervan is dat vermoeidheid en kleine kwaaltjes verdreven worden. Je bevordert ook een goed contact met je eigen lichaam en versterkt je eigen gevoel van welzijn.

Meebrengen: handdoek en kussentje.

- Woensdagavond (19.30u-22u):
15 oktober 2008
- Vormingplus 
- Mireille Pelereants
- € 10
- Code: 08199

Herfstseizoenskookles



In deze seizoenskookles ga je zelf aan de slag met talrijke biologische groenten en vruchten van de nieuwe oogst. Je helpt een soep, een volledig vegetarisch menu en een dessert op een smaakvolle en evenwichtige manier klaar te maken. Je leert de ingrediënten beter kennen en gebruiken en ook waarom je ze gebruikt. De bereidingen en bereidingswijzen zijn eenvoudig te integreren in de dagelijkse keuken. Verder is er ook altijd een aspect van de natuurlijke keuken waar we wat dieper op ingaan. Deze activiteit is geschikt zowel voor beginners als voor wie al wat thuis is in de natuurlijke keuken. Meebrengen: schort, mesje en snijplank.

- Donderdagavond (19.30u-22.30u):
6 november 2008
- CEDO, Offerlaan 3, Gent (het CEDO bevindt zich ongeveer halverwege de Offerlaan in hetzelfde gebouw als CVO en Academie. Dus ver genoeg doorrijden.)
- Peter Vandermeersch
- € 16 (maaltijd inbegrepen)
- Code: 08194

De Japanse keuken

In de Japanse keuken leer je tal van nieuwe ingrediënten kennen. Het is een fijne en sobere keuken. De nadruk ligt op de kwaliteit en de versheid van de ingrediënten, met respect voor de seizoenen en aandacht voor de presentatie. De bereidingen zijn licht en evenwichtig. Op het menu staan miso-soepen, sushi, tofubereidingen, noedels, salades, vis en zeewier. Ontdek de smaak van umami en verrijk je keukenkennis met een heel gamma aan gezonde smaakmakers. Meebrengen: keukenhanddoek.

● 3 vrijdagavonden (19.30u-22.30u):
7, 14, 21 november 2008

● CEDO, Offerlaan 3, Gent (het CEDO bevindt zich ongeveer halverwege de Offerlaan in hetzelfde gebouw als CVO en Academie. Dus ver genoeg doorrijden.)

● Marie-Josée Hermans

● € 51 (maaltijden inbegrepen)

● Code: 08191



Fiction not facts

Over ME en chronisch vermoeidheidssyndroom

Deze cursus richt zich in de eerste plaats tot ME (myalgische encephalomyelitis) of CVS (chronisch vermoeidheidssyndroom) patiënten maar is daarnaast ook een must voor partner of familieleden van patiënten en voor ieder die meer wil weten over deze controversiële aandoening. In het eerste deel van de cursus maken we kennis met achtergrondinformatie over ME/CVS als ziekte of syndroom, mogelijke oorzaken, diagnose, sociale gevolgen, ... In het tweede deel wordt aandacht besteed aan wetenschappelijke bevindingen en toegepaste therapieën. Telkens is er ook ruimte voor vragen.

● 2 zaterdagmiddagen (14u-16u):
8, 15 november 2008

● Vormingplus 

● Gunther De Bock en Kathy Hugaerts

● € 16

● Code: 08192

I.s.m. MEAB,
vereniging ME/CVS patiënten

Effectief omgaan met stress

Enneagram als stressmodel

Zelden was de stress op het werk zo groot. Wij moeten steeds harder en flexibeler werken en éénmaal thuis wacht ons nog een zware huis-taak. Toch kan stress nuttig zijn als we er effectief mee omgaan. Het enneagram is een stressmodel dat ons toelaat om onze eigen sterkten en zwakten in het reageren op stress te verkennen. Wij leren ongezonde stress herkennen en ontdekken welke overtuigingen vlugger tot stress leiden. Wij bespreken hoe we eigen stress en die van anderen kunnen coachen. Daardoor gaan we beter presteren en voelen we ons bovendien beter in ons vel. Dit is een vervolgcursus, maar wie nog niet met het enneagram heeft kennisgemaakt, is ook welkom.

● 4 maandagavonden (19.30u-22.30u):
17, 24 november + 1, 8 december 2008

● Vormingplus 

● Pascal Maes

● € 40

● Code: 08188

De groene winterapotheek

Wie kent ze niet, die typische winterkwaaltjes zoals verkoudheid, kloten, hoest, winterhanden en -voeten. Niet erg, maar soms best vervelend. In deze cursus bespreken we deze typische winterkwalen en de kruiden die we kunnen gebruiken om ons door die winterse periode te loodsen. Uiteraard gaan we ook praktisch aan de slag en maken we enkele bereidingen. Een cursus vol winterse kruidentips.



● 3 dinsdagmiddagen (13.30u-16u):
18, 25 november + 2 december 2008

● Vormingplus 

● Dominique Belpaire

● € 35

● Code: 08198

Werelddag Dementie 2008

In Gent vindt op zondag 21 september de Werelddag Dementie 2008 plaats onder de slogan 'Samen Dementie Draagbaar Maken'. De Vlaamse Alzheimer Liga en Vormingplus nodigen professor Christine Van Broeckhoven uit, die de recentste wetenschappelijke ontdekkingen over de ziekte van Alzheimer komt toelichten. Een week later vertonen wij Sarah Polley's debuutfilm *Away from Her*.

Genetica van de ziekte van Alzheimer

Recente wetenschappelijke ontdekkingen

In België lijden naar schatting honderdduizend mensen aan de ziekte van Alzheimer, de belangrijkste oorzaak van dementie bij bejaarden. In deze lezing vertelt professor Christine Van Broeckhoven ons over recente wetenschappelijke ontdekkingen hierrond.

De ziekte van Alzheimer wordt veroorzaakt door het verouderen van de hersenen. Kenmerkend is het verschijnen van klonters in karakteristieke hersenletsels (plakken en kluwen), wat gepaard gaat met een aanzienlijk verlies van hersencellen. Daarnaast dragen ook erfelijke factoren in belangrijke mate bij tot een verhoogde kans op dementie. Bij heel jonge patiënten gaat het dikwijls over een erfelijke fout die wordt doorgegeven van generatie tot generatie. Het opsporen van deze erfelijke factoren heeft geleid tot een beter inzicht en een meer efficiënte behandeling van dementie.



Christine Van Broeckhoven, professor in moleculaire genetica, Universiteit van Antwerpen, Federaal Volksvertegenwoordiger sp.a

Woensdagavond (19.30u-21.30u):

24 september 2008

Vormingplus



Christine Van Broeckhoven

€ 5

Code: 08174

I.s.m. De Vlaamse Alzheimer Liga

Kanker voorkomen? Wat je kan doen via voeding!

Verscheidene alledaagse voedingsmiddelen bevatten kankerwerende stoffen. Door er veelvuldig en regelmatig gebruik van te maken beperken we het risico op het ontstaan van deze ziekte. Deze vooruitgang in de voedingsleer is gebaseerd op heel wat internationaal wetenschappelijk onderzoek. Niet alle voedingsmiddelen bevatten dezelfde hoeveelheid van deze nuttige stoffen. Tijdens deze sessie vernemen we welke de echte koplopers zijn. Ongezonde voeding of voedingsgewoonten kunnen het ontstaan van kanker in de hand werken. We vernemen ook met welke aanbevelingen we best rekening houden.

Dinsdagavond (19.30u-22u):

18 november 2008

Bibliotheek Knesselare,
Veldstraat 53, Knesselare

Anne-Mie Roosens

€ 10

Code: 08155

I.s.m. de bibliotheek Knesselare

Away from her

Film over alzheimer met nabespreking

Het jonge Canadese filmtalent Sarah Polley maakte in 2006 een film over de ziekte van Alzheimer. Zonder overdreven sentimentaliteit vertelt ze het verhaal van Fiona en Grant, een koppel dat samen ouder wordt. Hun relatie verandert ingrijpend doordat Fiona Alzheimer krijgt. 'Away from her' is een eenzame afdaling naar de wachtkamer waar het licht elk moment kan uitgaan. Polley kreeg veel lof voor deze aangrijpende film.

De filmvertoning wordt gevolgd door een nabespreking. Welke zijn de sociale en relationele gevolgen die de ziekte van Alzheimer meebrengt voor de patiënt maar zeker ook voor de nabije omgeving: partner, familieleden, vrienden?



Woensdagavond (19.30u-22.30u):

1 oktober 2008

Vormingplus



Christian Verelst

€ 5

Code: 08175

I.s.m. De Vlaamse Alzheimer Liga en ECD Paradox

► Voor een interview met Nele Van Schelvergem, zie PAG. 4

Holistic Pulsing

Kennismaken met een zachte massagetechniek

Holistic Pulsing is een zachte massagetechniek waarbij het lichaam wordt geschommeld en gewiegd. Dit gebeurt in een op de persoon afgestemd ritme. Kleine en grotere schommel- of pulsbevingen zorgen ervoor dat het hele lichaam in beweging komt en ontspant. Door de golfbeweging die in het lichaam ontstaat, ontspant het lichaam op een zeer natuurlijke manier en komen eventuele blokkades los. In deze workshop wordt de basispulsbeweging op de rug aangeleerd. De techniek wordt toegepast op de kleren waardoor deze massagevorm zeer veilig voelt.

Meebrengen: matje, handdoek of dekentje, kussentje.

2 donderdagavonden (20u-22u):

20, 27 november 2008

VCOK, R. Van Gaverestraat 67a, Gent

Conny Vercaigne

€ 20

Code: 08189



Chutney met kokos

De Indiase keuken

Reeks 3

De Indiase keuken is één van de bakermatten van het vegetarisme en een onuitputtelijke inspiratiebron voor de vegetarische keuken. Deze keuken is geworteld in een eeuwenoude culturele traditie die vegetarisme ziet als een weg naar een hoger doel. In deze cursus wordt een tipje van de sluier opgelicht en leren we de praktijk van het Indiaas koken kennen. Rijst, groenteschotels, gefrituurde hapjes, chutneys, ... Marie-Josée laat ons kennismaken met een wereld van geuren en smaken, vertrouwde én nieuwe ingrediënten, gerechten die een feest zijn voor alle zintuigen.

Meebrengen: keukenhanddoek.

- 3 vrijdagavonden (19.30u-22.30u):
28 november + 5, 12 december 2008
- CEDO, Offerlaan 3, Gent (het CEDO bevindt zich ongeveer halverwege de Offerlaan in hetzelfde gebouw als CVO en Academie. Dus ver genoeg doorrijden.)
- Marie-Josée Hermans
- € 48 (maaltijden inbegrepen)
- Code: 08190

En verder nog...

Kanker voorkomen?

Wat je kan doen via voeding!

- Dinsdagavond (19.30u-22u):
24 maart 2009
 - Gemeenschapscentrum 't Groenendal,
Brandegems Ham 5, Merelbeke
 - Anne-Mie Roosens
 - € 10
 - Code: 09018
- I.s.m. de gemeente Merelbeke,
dienst Cultuur

ANDERE ORGANISATIES

Voor cursussen van andere organisaties schrijf je in bij die organisaties zelf. Hun contactinfo vind je onder elke cursustekst.

Baklessen in het Plattelandscentrum

In deze cursus krijg je informatie over verschillende bakkerijtechnieken. In de eerste les 'Toveren met gist' leer je de basisbereidingen van brood en krijg je tips over kneedtechnieken en de verschillende basisproducten van brood. Les twee spitst zich toe op het bakken van verschillende soorten zoete koekjes en in les drie ontdek je de geheimen van het werken met chocolade.

- 3 woensdagavonden (19u-22u):
10 oktober + 14 november +
5 december 2008
- Plattelandscentrum Meetjesland,
Leemweg 24, Sint-Laureins 
- € 42
Plattelandscentrum Meetjesland,
09 379 78 37, www.plattelandscentrum.be



Tao of the yin

'Tao of the yin' is een lessenreeks waarbij we stilstaan bij het vrouw-zijn in haar totaliteit. We maken kennis met verschillende ademhalingstechnieken. Via qi gong oefeningen, yoga-houdingen, relaxatie en meditatie streven we naar innerlijke rust van waaruit de vrouwelijke kracht kan groeien.

- 4 woensdagavonden (19u-22u):
22 oktober + 5 november +
10 december 2008 + 7 januari 2009
- 't Geboortehuis,
Adolphe della Faillelaan 26, Zwijnaarde
- € 80
La Verna, 09 282 21 81, www.laverna.be

Lig er niet wakker van

Een slaapcursus

Herken je deze vicieuze cirkel: bang zijn dat slapen niet zal lukken, waardoor het inderdaad ook niet meer lukt. Moeilijk of niet kunnen 'stilstallen' als je in bed ligt. Niet meer kunnen (her) inslapen als je veel te vroeg wakker bent. Wat je in deze cursus leert zijn beproefde zelfcontroletechnieken uit de cognitieve gedragstherapie en de wetenschappelijke hypnose om die slaapremmers de baas te worden.

- Zaterdag (10u-17u): 22 november 2008
- Vormingscentrum Polariteit,
Verkortingstraat 55, Sint-Amandsberg
- € 50
Polariteit, 09 238 26 30, www.polariteit.be

Snelcursus koken voor starters

Minder ervaren keukenprinsen en -prinsessen leren in deze cursus stap voor stap hoe ze gezonde en eenvoudige gerechten op tafel zetten. Zowel culinaire favorieten als eigentijdse varianten op klassiekers staan op het menu. Speciaal op maat van kotstudenten, jonge koppels en singles met weinig tijd en een beperkt budget.

- 5 maandagavonden (19-22u):
17, 24 november + 1, 8, 15 december 2008
- Buurtcentrum Rabot, Jozef II-straat,
Gent
- € 40
KAV Oost-Vlaanderen, 052 45 98 99,
kav.oostvlaanderen@kav.be

Relaxeren kan je leren

Je hebt last hebt van spanningen of stress. Je wil preventief je lichaam en levenskwaliteit wilt beschermen. Dan is een efficiënte relaxatietechniek heel handig. Maar niet elke techniek is voor iedereen geschikt. Vandaar het opzet van deze cursus: een actieve kennismaking met de meest beproefde, klassieke relaxatiemethoden.

- 4 donderdagavonden (19.30u-22u):
27 november + 4, 11, 18 december 2008
- Deinze
- € 100
Chrysalis vzw, 0475 235105,
<http://users.belgacom.net/chrysalis>

Ontspannen in de zorg

Zorgen voor iemand kan naast een weldaad ook een stressvolle bezigheid zijn. Stressvol op verschillende vlakken: op fysiek, psychisch, relationeel gebied, ... Dan hebben we nood aan ontspanning. Maar hoe doe je dat ontspannen? Tijdens deze dag lichten we kort toe wat stress nu precies is en hoe het zich kan uiten.

- Donderdag (9u-16u): 11 december 2008
- Oude Abdij, Drongenplein 27, Drongen
- € 85
Zorg-Saam, 016 24 39 73,
www.zorgsaam.be



Zelfhypnose en mentale training

De sterk gefocuseerde aandacht en het ontvankelijk zijn voor suggesties, maken dat men in hypnose meer controle kan hebben op zaken waar men voorheen weinig of geen controle op had (slechte gewoonten, tics, pijn...). Daarnaast is het een uitstekende anti-stressmethode.

- 2 zaterdagen (10u-17u): 6, 13 december 2008
- Vormingscentrum Polariteit, Verkortingstraat 55, Sint-Amandsberg
- € 100
Polariteit, 09 238 26 30, www.polariteit.be

HANDIG EN PRAKTISCH



VORMINGPLUS GENT-EEKLO

Voor alle Vormingpluscursussen kun je telefonisch, per e-mail of op onze website inschrijven. Soms moet je voor een Vormingpluscursus elders inschrijven. De contactinfo vind je dan onderaan de cursustekst. Voor uitgebreide inschrijvingsinformatie, zie p. 38.

09 224 22 65 • info.gent.eeklo@vormingplus.be
www.vormingplusgent-eeklo.be

Fietsonderhoud

Wie niet iedere keer naar de fietsenmaker wil voor kleine onderhouds- en herstellingswerken, doet er goed aan om deze cursus te volgen. Zelf je fiets repareren is sneller, veiliger en goedkoper. Je leert je fiets op eigen maat afstellen, hem repareren en onderhouden. Verder bekijken we welke fiets je gebruikt voor welk doel, welke prijs je betaalt en waar je goede vakliteratuur vindt. Breng in elk geval je eigen fiets mee, een kleine fietsherstelkit en kledij die een spatje olie verdraagt, want zelf sleutelen is leuker dan enkel toekijken.

- 3 woensdagnamiddagen (14u-17u):
1, 8, 15 oktober 2008
- Fietspunt Max Mobiel, Voskenslaan 27,
Gent
- Geert Neyrinck
- € 30
- Code: 08181
- I.s.m. Max Mobiel vzw



Met je interieur aan de slag

Durf je met streepjes of niet? Je wil een aanzet om je interieur aan te pakken. Waar let je op? Stel je eigen schema op met de groep als klankbord.

Verfris je stijl! Ontdek een waaiër aan praktische mogelijkheden en ga aan de slag. Wat doe je met probleemondergronden? Hoe kies je verf? Bereken het aantal liters en tel de rollen behangpapier uit. Kies kleur met aandacht voor de werking van het licht. Bepaal je eigen sfeer binnen de grens van je budget. Een cursus voor beginners.

- 4 dinsdagavonden (19.30u-22.15u): 14, 21, 28 oktober + 4 november 2008
 - Jeneverhuis Van Hoorebeke, Van Hoorebekeplein 2, Eeklo
 - Nance Schoenmakers
 - € 50 (materiaalkosten inbegrepen)
 - Code: 08148
- I.s.m. CultuurCentrum De Herbakker

- 4 maandagavonden (19.30u-22.15u): 9, 16, 23, 30 maart 2009
 - Bibliotheek Knesselare, Veldstraat 53, Knesselare
 - Nance Schoenmakers
 - € 50 (materiaalkosten inbegrepen)
 - Code: 09008
- I.s.m. de bibliotheek Knesselare

Een gsm... en wat nu?

Een gsm is niet meer weg te denken uit ons leven. Het is een dagelijks gebruiksvoorwerp geworden. Maar hoe werkt die gsm? In drie sessies word je handiger en ontdek je de knopjes van de gsm. We bekijken stap voor stap de mogelijkheden van de gsm en je leert hoe je dit apparaat moet gebruiken. We geven antwoord op al je vragen: op welke knop druk ik wanneer ik telefoon krijg? Hoe verstuur ik een sms? Hoe wijzig ik geluid? Waar vind ik de cijfers of leestekens? Hoe beluister ik het antwoordapparaat?

Deze cursus maakt je wegwijs en geeft je de tijd om veel zelf te doen.

- 3 donderdagnamiddagen (14u-16.30u): 13, 20, 27 november 2008
 - Bibliotheek Knesselare, Veldstraat 53, Knesselare
 - Joseph Bruynings
 - € 24
 - Code: 08154
- I.s.m. de bibliotheek Knesselare

En verder nog...

Van kringloop tot interieur

Voorwerpen oprispen

- 4 dinsdagavonden (19.30u-22.15u): 10, 17 februari + 3, 10 maart 2009
 - Jeneverhuis Van Hoorebeke, Van Hoorebekeplein 2, Eeklo
 - Nance Schoenmakers
 - € 60 (materiaalkosten inbegrepen)
 - Code: 09001
- I.s.m. CultuurCentrum De Herbakker

ANDERE ORGANISATIES

Voor cursussen van andere organisaties schrijf je in bij die organisaties zelf. Hun contactinfo vind je onder elke cursustekst.

Vissen, simpel als pompwater

Waar vind je in onze streek goede visgebieden, welke vergunningen zijn er, wat eten vissen, welke verschillende vissoorten vind je in het Meetjesland? Na twee theoretische lessen volgen twee praktijklessen, waar je zelf aan de slag kan gaan. Mogelijkheid tot aankoop basisvisuistrusting.

- 2 dinsdagavonden (20u-22u): 9, 16 september 2008 + 2 zaterdag (9.30u-16.30u): 4, 18 oktober 2008
 - Plattelandscentrum Meetjesland, Leemweg 24, Sint-Laureins
 - € 40
- Plattelandscentrum Meetjesland, 09 379 78 37, www.plattelandscentrum.be

Veilig werken met de kettingzaag – module 1

De kettingzaag is één van de meest gebruikte machines in bossen, natuurgebieden, parken en misschien ook in je eigen tuin. Je maakt kennis met de onderdelen, de werking, het onderhoud en het gebruik van de kettingzaag. Je leert de kettingzaag hanteren op een veilige en ergonomische manier.

- Dinsdag en woensdag (8.30u-15.30u): 7, 8 oktober 2008
 - Labo voor Bosbouw, Universiteit Gent, Geraardsbergsesteenweg 267, Gontrode
 - € 120
- Inverde, 02 657 93 64, www.inverde.be



Veilig werken met de kettingzaag – module 2

Je volgde 'Veilig werken met de kettingzaag – module 1' en je hebt de smaak te pakken? In de tweede module bekwaam je je in het vellen van bomen. Je leert de juiste veltechnieken en leert deze toepassen in diverse praktijksituaties. Je leert situaties inschatten op hun gevaarlijkheid en een goede materiaalkeuze maken voor je het praktijkgedeelte aanvat.

- Donderdag en vrijdag (8.30u-15.30u): 9, 10 oktober 2008
 - Labo voor Bosbouw, Universiteit Gent, Geraardsbergsesteenweg 267, Gontrode
 - € 120
- Inverde, 02 657 93 64, www.inverde.be

Veilig werken met de kettingzaag – module 3

Je volgde 'Veilig werken met de kettingzaag – module 1 en 2' of de 'Intensieve opleiding kettingzaaggebruik' en je wil bijvoorbeeld omgewaaide bomen leren verzagen? Bij deze bomen zit vaak veel spanning in de stam, daarom leer je het niveau van gevaar inschatten en veilig en preventief te werken. We werken met videomateriaal om je een aantal praktijkvoorbeelden te tonen.

- Donderdag en vrijdag (8.30u-15.30u): 4, 5 december 2008
 - Labo voor Bosbouw, Universiteit Gent, Geraardsbergsesteenweg 267, Gontrode
 - € 120
- Inverde, 02 657 93 64, www.inverde.be



Inschrijven bij Vormingplus



Een vlot verloop van de inschrijvingen op onze cursussen is erg belangrijk voor de goede service die wij onze deelnemers willen bieden. Op basis van het aantal inschrijvingen bepalen wij of een cursus doorgaat of niet. Jouw inschrijving kan hiervoor bepalend zijn. Kijk eerst nog eens goed of je voor de cursus die je wil volgen wel degelijk bij Vormingplus moet inschrijven.

Als de cursus een **rode** titel heeft, is het een Vormingpluscursus. Heeft hij een **groenblauwe** titel dan is het een activiteit van een andere organisatie.

HOE INSCHRIJVEN?

- Inschrijven doe je telefonisch, per fax, via e-mail of via onze website. Vermeld de titel en het codenummer van de cursus.
- Na je inschrijving stort je de bijdrage, binnen de 14 dagen, op ons rekeningnummer **001-4276426-63** met vermelding van het codenummer.
- Bij onvoldoende inschrijvingen kunnen wij de cursus annuleren; wij storten dan jouw inschrijvingsgeld meteen terug.

VOLZET

Voor de meeste cursussen is het aantal deelnemers beperkt; dat komt de kwaliteit ten goede. Als een activiteit volzet is, kom je op een wachtlijst en word je persoonlijk verwittigd als er een plaats vrijkomt of als de activiteit wordt herhaald.

CURSUSPLAATS

Het adres waar de cursus plaatsvindt staat onder elke cursus. Als er 'Vormingplus' staat, verwachten we jou op Vormingplus, Reigerstraat 8 te Gent.

KORTING

Vormingplus geeft op haar eigen cursussen een korting van 50 procent aan

- **mensen die recht hebben op een verhoogde tegemoetkoming van het ziekenfonds.**
Op het kleeftbriefje van jouw ziekenfonds bekijk je de risicocode. Dat is de code met drie cijfers voor en drie cijfers na de schuine streep. Als het derde cijfer voor de schuine streep een 1 is (.1/...) heb je recht op onze korting. Je vermeldt dat bij de inschrijving en bezorgt ons voor de activiteit een kleeftbriefje.
- **Studenten.**
Je vermeldt bij de inschrijving dat je student bent en bezorgt ons voor de activiteit een kopie van jouw studentenkaart.
- **Werkzoekenden.**
Je vermeldt bij je inschrijving dat je werkzoekende bent en bezorgt ons voor de activiteit een kopie van jouw stempelkaart.

OPLEIDINGSCHQUES

Ben je een werknemer of interimkracht, en woon je in Vlaanderen of in het Brussels gewest, dan kan je gebruik maken van de opleidingscheques van de Vlaamse overheid.

Voor elke opleiding die je met opleidingscheques betaalt, past de Vlaamse overheid per cheque de helft bij. Voor de cheques die een waarde hebben van 5, 10 en 25 euro betaal je zelf dus slechts 2,5; 5 en 12,5 euro. Per kalenderjaar kan je maximaal voor 250 euro opleidingscheques aankopen.

Een voorbeeld: je wil een opleiding volgen waarvan het inschrijvingsgeld 120 euro bedraagt. Bestel dan cheques voor de waarde van je opleiding, nl. 120 euro. Aangezien de Vlaamse overheid de helft bijpast, moet jij daar slechts 60 euro voor betalen. Met je opleidingscheques ter waarde van 120 euro betaal je dan je inschrijvingsgeld.

De cheques kan je gedurende 14 maanden gebruiken. De begin- en einddatum staat op elke cheque. Bestel je cheques tijdig, want ze zijn beperkt. Bovendien hoeft je zo het inschrijvingsgeld voor de opleiding niet zelf voor te schieten.

Hoe bestellen? Ofwel online via de website van de VDAB (www.vdab.be), ofwel telefonisch op het nummer 0800 30 700 (elke werkdag van 8 tot 20 uur), ofwel in een VDAB-kantoor of een werkwinkel...

Vormingplus aanvaardt opleidingscheques. Belangrijk hierbij is:

- vermeld bij je inschrijving dat je wil betalen met opleidingscheques;
- vraag je opleidingscheques tijdig aan;
- schrijf zelf niets op de cheques en voeg geen handtekening toe;
- Vormingplus betaalt niet terug op de opleidingscheques. Bezorg ons één of meerdere cheques ter waarde van het exacte bedrag of bezorg ons cheques voor een lagere waarde en betaal het resterende bedrag bij;
- de cheques moeten geldig zijn tot minstens twee maanden na de start van de cursus.

CULTUUR- EN SPORTCHEQUES

Vormingplus aanvaardt ook cultuur- en sportcheques.

ANNULERING

- Als je definitief bent ingeschreven en zonder schriftelijke verwittiging (brief, e-mail, fax) toch niet deelneemt, kunnen wij het inschrijvingsgeld niet terugstorten.
- Als je minstens 10 werkdagen voor de start van de cursus verwittigt, of als je in geval van overmacht een bewijsstuk voorlegt, dan storten wij de cursusprijs terug, verminderd met 15 procent administratiekosten.

JE ONTVANGT GEËEN BEVESTIGING

Geen nieuws is goed nieuws! Wegens de hoge portkosten sturen wij je geen schriftelijke bevestiging van de inschrijving. Je wordt dan, zonder tegenbericht, verwacht op de eerste dag van de cursus of activiteit.

TOEGANKELIJKHEID

In het Vormingplusgebouw zijn alle lokalen toegankelijk voor rolstoelgebruikers. Sommige cursussen vinden elders plaats. Contacteer ons als je vragen hebt over de toegankelijkheid van deze lokalen. Aarzel ook niet om ons te contacteren wanneer je omwille van een visuele, auditieve of andere beperking of een gezondheidsprobleem aangepaste ondersteuning nodig hebt om een cursus of activiteit te volgen.

OPENINGSUREN VAN HET SECRETARIAAT

Het secretariaat is elke werkdag open van 8.30u tot 12.30u en van 14u tot 17u.

MEER INFORMATIE

Vormingplus, Volkshogeschool Gent-Eeklo vzw

Reigerstraat 8, 9000 Gent

Telefoon: 09 224 22 65

Fax: 09 233 76 87

E-mail: info.gent.eeklo@vormingplus.be

Website: www.vormingplusgent-eeklo.be

Rekeningnummer: 001-4276426-63



INSCHRIJVEN BIJ ANDERE ORGANISATIES

Heeft de cursus een groenblauwe titel? Dan moet je niet inschrijven bij Vormingplus, maar bij een andere organisatie. De gegevens vind je onderaan de cursustekst.

PROF. DR. CHRISTINE VAN BROECKHOVEN

Genetica van de ziekte van Alzheimer

recente
wetenschappelijke
ontdekkingen



24 september 2008 - 19.30u

Vormingplus Gent-Eeklo

Reigerstraat 8, Gent

Meer info zie PAG. 33

