



spring mee

Wil jij met nieuwe mensen dingen leren?
Dan hebben we iets voor jou!
Kijk binnenin.



spring mee

herfst- en winteractiviteiten
2009-2010

Breng gerust iemand mee die je kent.
Of kom alleen en leer anderen kennen.
Je leert altijd iets bij.

hoe zeg ik het?

Hoe vertel ik de ander wat ik wil? Hoe zorg ik ervoor dat ik duidelijk overkom? Wat doe ik als de ander mij niet begrijpt?

We bekijken wat er gebeurt als mensen met elkaar spreken. Wat is een 'goed' gesprek? Hoe komt het dat er misverstanden ontstaan?

Je leert hoe je duidelijk je mening kunt zeggen.

VOOR WIE Voor mensen die graag duidelijk hun mening willen zeggen

LESGEVER Helena Verhaeghe

WAAR Vormingplus,
Reigerstraat 8, Gent.

WANNEER

3 woensdagavonden:
7, 14, 21 oktober 2009

van 19u tot 21.30u

PRIJS € 15

CODE AV011

lekker en gezond koken met verse groenten

Wil je graag beter leren koken? In deze kookles ontdek je nieuwe en lekkere recepten. Je proeft van minder bekende groenten. Samen maken we een heerlijk menu klaar: een drankje, hapje, soep, hoofdgerecht en natuurlijk een dessert. Voor één keer doen we het zonder vlees. Tussendoor leer je ook iets bij over gezonde voeding. Na het koken gaan we samen proeven en genieten. Iedereen is welkom, ook wie nog niet kan koken.

VOOR WIE Voor wie graag kookt of wil leren koken

LESGEVER Mireille Verplancke

WAAR Trafiek, Pierkespark,
Haspelstraat 37, Gent

WANNEER Dinsdag-voormiddag 6 oktober 2009
van 9.30u tot 13u

PRIJS € 10, maaltijd
inbegrepen

MEEBRENGEN

Plankje, snijmesje, keukenhanddoek

CODE AV010

zelf sleutelen aan je fiets

Een goed onderhouden fiets is veel veiliger. Zelf je fiets herstellen is sneller en goedkoper. In deze cursus leer je hoe je het zadel en het stuur op de juiste hoogte kan zetten. Je leert een lekke band herstellen. We kijken ook naar de remmen en de lichten. Breng zeker je eigen fiets mee. En kledij die een beetje vuil mag worden. Want zelf sleutelen is leuker dan toekijken.

VOOR WIE Voor wie zelf zijn fiets wil leren maken

LESGEVER Geert Neyrinck

WAAR Fietspunt Max Mobiel,
Voskenslaan 27, Gent

WANNEER

3 donderdagnamiddagen:
15, 22, 29 oktober 2009
van 14u tot 17u

PRIJS € 15

CODE AV012

samen naar het museum

Wist je dat het MIAT museum een oude textiel fabriek is? We gaan er naar toe en we bekijken de weefgetouwen. We leren hoe het er vroeger in een spinnerij en een weverij aan toe ging. We voelen aan vezels en testen hoe sterk, fijn, licht en rekbaar ze zijn. Je ontdekt hoe je van draden een stuk stof maakt.

Bij een tweede bezoek leren we vilten. Dat is een oude techniek die nu weer in de mode is. We maken zelf een tasje, dat je mag houden.

VOOR WIE Voor al wie nieuwsgierig is en graag leuke dingen maakt

BEGELEIDING Lieve Van Schoors en Laurence De Craene

WAAR Miat, Minnemeers 9, Gent

WANNEER 2 zaterdagvoormiddagen: 5, 12 december 2009 van 10u tot 12.30u

PRIJS € 13, museumticket inbegrepen

CODE AV018

bibliotheekbezoek: de bib is voor iedereen

De bib is meer dan boeken. Lees je graag de krant of een tijdschrift op een rustige plek? Hou je van films of muziek? Wil je gebruik maken van het internet? Dit kan allemaal in de bibliotheek. Je vindt er een schat aan informatie. We gaan op stap in de bib en leren hoe je de dingen vindt die jou interesseren.

VOOR WIE Voor al wie graag in boeken en tijdschriften neust
BEGELEIDING Een medewerker van de bib

WAAR Bib Brugse Poort, Blazoenstraat 9, Gent

WANNEER Zaterdagvoormiddag 14 november 2009 van 10u tot 12u

CODE AV017
Gratis, maar wél inschrijven

een goed gesprek

Een goed gesprek doet deugd! Wat is er belangrijk aan een goed gesprek? En hoe beginnen we eraan? In deze workshop vertrekken we vanuit foto's, voorwerpen of een verhaal. We kiezen een onderwerp. We leren luisteren en goede vragen stellen. En we nemen veel tijd om te spreken over wat ons bezig houdt. Dat is een eerste stap in samen filosoferen.

VOOR WIE Voor iedereen die houdt van een goed gesprek.

LESGEVER Goedele De Swaef

WAAR Vormingplus, Reigerstraat 8, Gent

WANNEER Zaterdagvoormiddag 16 januari 2010 van 10u tot 12.30u

PRIJS € 5

CODE AV021

koken, wandelen en ontspannen midden in de winter

Midwinter is de kortste dag van het jaar. We staan op voor het licht wordt en 's avonds is het weer vroeg donker. Samen beleven we deze speciale dag op de Campagne in Drogenen.

Wat gaan we doen?

We maken samen een lekker menu klaar met winterse, minder bekende groenten. Daarna gaan we wandelen om zo de sfeer van de winter in de natuur op te snuiven en te proeven. Terug binnen maken we het gezellig en warm. Samen dansen, zingen, ... kortom een hele dag ontspannen en genieten!

VOOR WIE Voor wie houdt van lekker eten en gezellig samen zijn

LESGEVER Mireille Verplancke

WAAR De Campagne, Gijzelstraat 1, Drogenen

WANNEER Zaterdag 19 december 2009 van 10u tot 16u

PRIJS € 10, eten inbegrepen

CODE AV019

We spreken af om 9.30u aan de kerk Sint-Jan Baptist en rijden met de lijnbus naar de Campagne

gedichten schrijven

Poëzie vind je overal om je heen. Een gebaar, een blik, een bloem, een kind... Door leuke oefeningen gaan we op zoek naar wat ons raakt. Wat we voelen en denken zetten we om in klanken, in woorden, in een versje. Of in een langer gedicht. Daarna zoeken we verbanden tussen onze eigen poëzie en de poëzie van bekende dichters.

VOOR WIE Voor al wie houdt van poëzie

LESGEVER

Nicole Ledegen

WAAR Vormingplus, Reigerstraat 8, Gent

WANNEER

3 donderdagavonden:

21, 28 januari + 4 februari

2010 van 19.30u tot 21u

PRIJS € 15

CODE AV023

neem zelf digitale foto's

Je neemt graag foto's maar het lukt niet zo vlot met je digitale camera? In deze cursus leer je alle knopjes van je camera gebruiken. Je neemt zelf foto's en krijgt tips. Met de groep trek je erop uit om te oefenen. Daarna bekijken we samen het resultaat.

VOOR WIE Voor iedereen die met een digitale camera wil leren werken

LESGEVER Tom Van Hoey

WAAR Vormingplus, Reigerstraat 8, Gent

WANNEER 3 zaterdagen:

16, 23, 30 januari 2010 van 10u tot 16u

PRIJS € 30

CODE V022

Breng je eigen camera en handleiding mee!

positief denken

Mensen piekeren vaak en twijfelen dan aan zichzelf. Soms hebben we teveel schuldgevoelens.

We gaan op zoek naar wat ons sterker maakt. Je leert je onprettige gedachten te veranderen in leuke positieve gedachten. Zo krijg je kracht en kan je meer van het leven genieten.

VOOR WIE Voor mensen die graag minder piekeren

LESGEVER

Helena Verhaeghe

WAAR Vormingplus, Reigerstraat 8, Gent

WANNEER

3 maandagavonden:

1, 8, 15 maart 2010

van 19u tot 21.30u

PRIJS € 15

CODE AV024

kleur en stijl: ontdek wat je past?

Weet jij met welke kleur van kledij je goed staat? Waar moet jij op letten als je kleren past? In deze cursus leer je met welke kleuren je er nog mooier gaat uitzien. Hoe je de nadruk kan leggen op je sterke punten. En hoe je de minder mooie kantjes kan wegstoppen. We gaan samen shoppen in jouw winkel en geven goede raad.

VOOR WIE Voor iedereen die tips wil om zich nog mooier te kleden

LESGEVER Lindsay Maenhout

WAAR Vormingplus en in de stad

WANNEER 3 maandagavonden: 11, 18, 25 januari 2010 van 18u tot 21u + zaterdagvoormiddag 23 januari 2010 van 9.30u tot 12.30u om te gaan shoppen

PRIJS € 20

CODE AV020

bewerk zelf je digitale foto's

Met een digitaal fototoestel kan je foto's op je computer zetten. Je leert foto's e-mailen, bewaren, op een cd branden en printen. Je ontdekt Picasa, een eenvoudig en gratis fotoprogramma. Met Picasa leer je foto's bewerken en nog veel meer.

VOOR WIE Voor iedereen die graag foto's neemt en geen schrik heeft van computers

LESGEVER Tom Van Hoey

WAAR IT-huis,

Sint-Pietersaalstraat 38, Gent

WANNEER 6 zaterdagmiddagen: 17, 24, 31 oktober + 21, 28 november + 5 december 2009 van 14u tot 16.30u

PRIJS € 30

CODE AV014

Je moet zelf geen camera of computer hebben. Wie wel een camera of laptop heeft, brengt die best mee. Vergeet de handleiding en de kabeltjes niet.

zelf klussen: elektriciteit

Je drukt op een knop en de lamp gaat aan. Simpel toch? Maar waar komt die elektriciteit vandaan? Hoe zit het elektriciteitsnet in elkaar? Wat gebeurt er in een zekeringenkast? Hoe ga je veilig en zuinig met elektriciteit om? Je gaat ook zelf aan de slag. Een elektrische draad strippen. Met schakelaars, stekkers en stopcontacten werken. Je zelfgemaakte verlengdraad mag je daarna mee naar huis nemen.

VOOR WIE Voor iedereen die graag klust en vragen heeft over elektriciteit

LESGEVER Dirk Backvis

WAAR Vormingplus, Reigerstraat 8, Gent

WANNEER 3 donderdagavonden:

12, 19, 26 november 2009 van 19u tot 22u

PRIJS € 15

CODE AV016

bouwen aan je zelfvertrouwen

Ontdek wie je zelf bent en vergroot zo je zelfvertrouwen.

In groep zoeken we antwoorden op de vragen: wie ben ik? Waar geloof ik in? Wat kan ik?

Stap voor stap werken we samen aan je zelfvertrouwen.

VOOR WIE Voor mensen die graag meer zelfvertrouwen willen krijgen

LESGEVER Yves Van Reusel

WAAR Vormingplus, Reigerstraat 8, Gent.

WANNEER 3 dinsdagavonden:

10, 17, 24 november 2009 van 19u tot 21.30u

PRIJS € 15

CODE AV015

pipo, de speel-o-theek

In de speel-o-theek ontleen je speelgoed. Hoe werkt dat? Wat heeft de speel-o-theek zoal in huis? Ontdek wat de kinderen leren terwijl ze spelen. Je mag hen hierbij helpen. Hoe kies je een spel? Hoe pas je zelf een spel aan voor een jong kind? Op het einde spelen we zelf. Aan dit bezoek beleef je zeker veel plezier.

Bij Pipo kan je ook terecht met al je vragen over opvoeding en onderwijs.

VOOR WIE Voor al wie graag speelt

BEGELEIDING Martine van Limbergen

WAAR Buurthuis Rabot, Sint-Jozef II-straat 104-106, Gent

WANNEER

Zaterdagvoormiddag 17 oktober 2009 van 10u tot 12.30u

CODE AV013

Gratis, maar wél inschrijven



hoe inschrijven?

KIES

TELEFOON 09 224 22 65

E-MAIL info.gent.eeklo@vormingplus.be

Nadat je bent ingeschreven, kun je betalen door het inschrijvingsgeld over te schrijven op ons rekeningnummer 001-4276426-63. Daarbij vermeld je het codenummer van de cursus. Of loop eens binnen.

opleidingscheques

Vormingplus Gent-Eeklo aanvaardt opleidingscheques. Dat wil zeggen dat mensen die werken kunnen betalen met opleidingscheques. Hierdoor betaal je zelf slechts de helft van de deelnemersprijs. Spreek hierover met iemand die je kan helpen. Opleidingscheques kan je kopen in de werk winkels van de VDAB. Op de website www.vdab.be/opleidingscheques vind je alle informatie. Het is belangrijk om de opleidingscheques aan Vormingplus te geven voordat de cursus start.

recht op korting?

Twijfel je? Telefoon hiervoor naar Veerle Bosteyn (09 224 22 65). Ben je werkzoekende? Heb je recht op een verhoogde tegemoetkoming van het ziekenfonds? Dan heb je recht op 50% korting.

Zoek je de plaats van afspraak? Zoek je de weg met het openbaar vervoer? We helpen je met een wegbeschrijving. Je ontvangt na inschrijving een brief.

waar vind je de cursusplaats?

De cursusplaats is aangeduid bij elke cursus. Voor de wandelingen spreken we ter plaatse af.

meer informatie

Vormingplus Gent-Eeklo vzw,
Reigerstraat 8, 9000 Gent
TELEFOON 09 224 22 65
E-MAIL
info.gent.eeklo@vormingplus.be
WEBSITE
www.vormingplusgent-eeklo.be

Vormingplus Gent-Eeklo organiseert leuke cursussen OOK voor jou!

We werken in kleine groepen van ongeveer acht personen.

De lesgever legt alles goed uit.

Je weet op voorhand waar je aan begint.

Je hoeft niet te noteren.

Vragen om meer uitleg mag altijd.

Spring mee

Dit initiatief komt tot stand door de samenwerking met verschillende partners

Stuurgroep:

VMG, Vormingplus Gent-Eeklo, Handicum, Centrum Voor Basiseducatie, Job & Co

Toeleiders:

Autisme Centraal-De Brug, VFG,SIG, Kompas, Natuurpunt, Ryhove BW, Groep Intro, Job en Co, Solidariteit voor het gezin, PWA Gent, Meetjeslandse leerwerkbedrijven, Beweging van mensen met een laag inkomen en kinderen.