



# spring mee

voorjaar 2011

**Cursussen in rustig tempo  
In kleine groepjes  
Duidelijk taalgebruik  
Eenvoudige oefeningen  
Heldere opbouw  
Ook voor jou!**

## het verhaal van Gent

### museumbezoek STAM

Samen met de gids zien we het verhaal van het ontstaan, de groei en de toekomst van Gent. We stappen door de tentoonstelling. In de pandgangen van de abdij en in de zijzalen zien we de geschiedenis van Gent in beeld gebracht. Met de computer reizen we zelf even door de tijd langs Gentse straten, pleinen, steegjes en buurten. Kijk je mee?

**VOOR WIE** voor iedereen die meer wil weten over de geschiedenis van Gent  
**BEGELEIDING** Gids en Brigitte Pattyn  
**WAAR** STAM-Stadsmuseum Gent, Bijlokesite, Godshuizenlaan 2, 9000 Gent  
**WANNEER** Zaterdagvoormiddag 12 februari 2011 van 10u tot 12u  
**PRIJS** € 5  
**KORTINGSPRIJS** € 2,5  
**CODE** AV040

## voel je goed in je lijf!

Samen lekker ontstressen. We maken contact met ons lichaam en geven aandacht aan wat we voelen en ervaren. Met yogaoefeningen, ademhaling, beweging, rust en muziek. We voelen ons zo ontspannen en we genieten. Leer om makkelijker bij jezelf te blijven, ook in stressvolle situaties in je dagelijks leven. Meebrengen: losse kledij, handdoek en matje om op te liggen. Heb je geen matje? Laat het ons weten dan zorgen wij ervoor.

**VOOR WIE** voor iedereen die zich wil ontspannen  
**BEGELEIDING** Fee Nathanja De Boey  
**WAAR** Huis van de Mensenrechten, Nieuwebosstraat 3, Gent  
**WANNEER** 5 vrijdagmiddagen: 4, 11, 18, 25 februari en 4 maart 2011 telkens van 14u tot 16u  
**PRIJS** € 25  
**KORTINGSPRIJS** € 12,50  
**CODE** AV041

## neem zelf digitale foto's en bewerk ze

Ontdek je digitale camera. Neem goeie foto's door je camera juist te gebruiken. Je neemt zelf foto's en je krijgt tips. Daarna bekijken we samen het resultaat. Op het einde van de cursus leer je foto's op de computer zetten en bekijken.

**VOOR WIE** voor iedereen die met een digitale camera wil leren werken  
**BEGELEIDING** Tom Van Hoey

**WAAR** VMG, Groot Begijnhof 10, 9040 Sint-Amandsberg  
**WANNEER** 5 dinsdagavonden: 1, 15, 22, 29 maart en 5 april 2011 telkens van 18.30u tot 21u  
**PRIJS** € 25  
**KORTINGSPRIJS** € 12,5  
**CODE** AV043  
Breng je eigen camera en handleiding mee. Heb je er geen? Laat het ons weten, dan zorgen wij ervoor.

## positief denken

Mensen piekeren vaak en twijfelen dan aan zichzelf. Soms hebben we te veel 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  
**BEGELEIDING** Helena Verhaeghe  
**WAAR** Vormingplus Gent-Eeklo, Reigerstraat 8, 9000 Gent  
**WANNEER** 3 maandagnamiddagen: 14, 21, 28 maart 2011 telkens van 13.30u tot 16u  
**PRIJS** € 15  
**KORTINGSPRIJS** € 7,5  
**CODE** AV044

## contact leggen

'Ken ik jou van ergens?' Wie heeft deze zin nog niet geprobeerd? Nieuwe mensen leren kennen. Het is voor de ene al gemakkelijker dan voor de andere. Wat is er moeilijk aan? Hoe pak je dit aan? We zoeken naar manieren om vlotter contacten te leggen.

**VOOR WIE** voor mensen die graag contact willen leggen met nieuwe mensen

**BEGELEIDING** Greet Conix  
**WAAR** Vormingplus Gent-Eeklo, Reigerstraat 8, 9000 Gent  
**WANNEER** 3 maandagnamiddagen: 14, 21, 28 februari 2011 telkens van 13.30u tot 16u  
**PRIJS** € 15  
**KORTINGSPRIJS** € 7,5  
**CODE** AV042

De begeleider van een Spring mee-activiteit gebruikt eenvoudige taal en legt alles rustig en duidelijk uit. Breng gerust iemand mee die je kent. Of kom alleen en leer anderen kennen. Je leert altijd iets bij, met plezier!

## samen naar het museum

Het Museum voor Schone Kunsten van Gent bezit een schitterende collectie. Samen met een gids kiezen we schilderijen van vroeger en nu. We kijken en vergelijken. We vertellen wat het werk voorstelt en hoe het is gemaakt. We zoeken naar voorstellingen van het leven van alledag. Je ontdekt waarom kunst 'modern' wordt genoemd.

**VOOR WIE** voor iedereen die nieuwsgierig is naar kunst  
**BEGELEIDING** Gids en Brigitte Pattyn  
**WAAR** Museum voor Schone Kunsten, Citadelpark, 9000 Gent  
**WANNEER** Zaterdagvoormiddag: 2 april 2011 van 10u tot 12u  
**PRIJS** € 5  
**KORTINGSPRIJS** € 2,5  
**CODE** AV045

## een goed gesprek

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

**VOOR WIE** voor iedereen die houdt van een goed gesprek  
**BEGELEIDING** Goedele De Swaef  
**WAAR** PWA-Werkwinkel, Minnemeers 2, 9000 Gent  
**WANNEER** 3 donderdagnamiddagen: 5, 12, 19 mei 2011 telkens van 13.30u tot 16u  
**PRIJS** € 15  
**KORTINGSPRIJS** € 7,5  
**CODE** AV052

## wegwijs op het internet

Je oefent op het internet en je leert veilig surfen! Klik op de juiste woorden en vind de juiste informatie. We zoeken naar informatie over een tv-programma, je hobby, een land, de vertrekuren van je trein, of het weerbericht. Help je kinderen met hun huiswerk bij het zoeken naar informatie of afbeeldingen. Je leert bruikbare websites kennen. Doe mee en haal meer uit je computer.

**VOOR WIE** voor allen die info leren zoeken met de computer  
**BEGELEIDING** Lynn Saegerman  
**WAAR** IT-Huis, Sint-Pietersaalststraat 38, 9000 Gent  
**WANNEER** 5 donderdagavonden: 2, 9, 16, 23, 30 juni 2011 telkens van 18.30u tot 21u  
**PRIJS** € 25  
**KORTINGSPRIJS** € 12,5  
**CODE** AV047

## bouwen aan je zelfvertrouwen

We willen graag zelfzeker zijn en met positieve energie in het leven staan. Maar soms lukt ons dat niet en dan worden we onzeker. In deze cursus ga je op zoek naar wat je sterker maakt. Wat zijn je kwaliteiten? Hoe kan je omgaan met twijfelen aan jezelf? Hoe kan je jezelf aanmoedigen en meer durven?

**VOOR WIE** voor mensen die hun zelfvertrouwen willen vergroten  
**BEGELEIDING** Helena Verhaeghe  
**WAAR** Vormingplus Gent-Eeklo, Reigerstraat 8, 9000 Gent  
**WANNEER** 3 maandagnamiddagen: 9, 16, 23 mei 2011 telkens van 13.30u tot 16u  
**PRIJS** € 15  
**KORTINGSPRIJS** € 7,5  
**CODE** AV046

## en verder nog ...

### de computer bijt niet

Een kennismaking met de pc  
**WANNEER** 5 voormiddagen in de zomer: 4, 5, 6, 7, 8 juli 2011 telkens van 9.30u tot 12u

### oefenen met je gsm

**WANNEER** 4 voormiddagen in de zomer: 1, 2, 3, 4 augustus 2011 telkens van 9.30u tot 12u

### hoe zeg ik het?

**WANNEER** 3 maandagnamiddagen: 26 september + 3, 10 oktober 2011 telkens van 13.30u tot 16u

## praktische info



# spring mee

## praktische info

### KIES

**TELEFOON** 09 224 22 65

**E-MAIL** [info.gent.eeklo@vormingplus.be](mailto:info.gent.eeklo@vormingplus.be)

Vermeld je naam, adres, e-mailadres en telefoonnummer.

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 en je naam. Of loop eens binnen. Je ontvangt een week voor de start van de cursus een brief met praktische info.

## waar vind je de cursusplaats?

De cursusplaats is aangeduid bij elke cursus. Voor de wandelingen spreken we ter plaatse af. Zoek je de plaats van afspraak? We helpen je met de wegbeschrijving.

## 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.

## meer informatie

Vormingplus Gent-Eeklo vzw,  
Reigerstraat 8, 9000 Gent

### TELEFOON

09 224 22 65

### E-MAIL

[info.gent.eeklo@vormingplus.be](mailto:info.gent.eeklo@vormingplus.be)

### WEBSITE

[www.vormingplusgent-eeklo.be](http://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, Sig