

VRIJWILLIGERSKOMPAS – Individueel Vormingsaanbod 2019 voorjaar

Versie: 21/12/2018

- Meerdere locaties (Antwerpen, Wijnegem, Wilrijk, Merksem, Kontich, Brasschaat) en tijdstippen.
- 3 soorten vormingen:
 - o **Workshop:** een eenmalige vorming waarbij verwacht worden dat de deelnemers actief input leveren, gericht op ervaring opdoen.
 - o **Lezing:** een eenmalige vorming waarbij geen input verwacht wordt van de deelnemers.
 - o **Cursus:** een (meerdaagse) vormingsreeks waarbij verwacht worden dat de deelnemers actief input leveren.



VRIJWILLIGERSKOMPAS

Voorjaar 2019

Workshops, lezingen en cursussen voor vrijwilligers



Op deze pagina vind je het overzicht van alle workshops die in het voorjaar van 2019 georganiseerd worden voor alle vrijwilligers van Samana Antwerpen. We willen dat jij je kan bijscholen volgens je eigen interesses en behoeftes. Of je nu vrijwilliger bent in de kern, in een crea- of hobbyclub, of de Warme Buurt, iedereen kan zich inschrijven voor elke vorming in deze bundel.

We hebben getracht om weer een zo gevarieerd mogelijk aanbod samen te stellen met verscheidene werkvormen. Je herkent ze in deze bundel aan de hand van de volgende symbolen:

Workshop: dit is een vorming van één dagdeel waarbij we van de deelnemers verwachten dat ze actief meewerken.

Lezing: dit is een vorming waarbij weinig actieve deelname verwacht wordt. De lesgever brengt een presentatie waarbij je meer informatie of achtergrond bekomt over het thema.

Cursus: dit is een meerdaagse vorming (meestal 2 dagdelen). Vaak wordt ook hier een actieve deelname verwacht.

Deelname aan deze workshops, cursussen en lezingen is gratis, tenzij anders vermeld. We vragen wel om vooraf in te schrijven. Dat kan via mail naar antwerpen@samana.be of per telefoon via 03 221 95 70. Je weet meteen of je kan deelnemen of op de wachtlijst terecht gekomen bent. Enkele weken voor de vorming ontvang je nog een brief met alle praktische informatie.

We hopen dat jij als vrijwilliger je gading vindt in dit aanbod en dat we je mogen verwelkomen op één van de vormingsmomenten. Zijn er toch nog thema's die je mist? Je mag altijd een suggestie doen en proberen dit thema later dan aan te bieden. Hopelijk tot binnenkort...

HET OVERZICHT

W Workshop 'Hygiëne: alle zin en onzin op een rijtje'

"Je goed wassen, hé! En met zeep!" Het zal de meesten wel bekend in de oren klinken. De mens is er op hygiënisch vlak op vooruit gegaan, zou je kunnen denken. Maar is dat wel zo. Sommige berichten spreken elkaar tegen.

In Samana vinden we 'contact' heel belangrijk. Hoe belangrijk is een goede handhygiëne bijvoorbeeld. En wat als contact bemoeilijkt wordt door minder goede hygiëne. Hoe breng je het als vrijwilliger aan dat de persoon voor jou een beetje onfris ruikt naar urine, of een slechte adem, of...? En hebben we als vrijwilliger wel voldoende goed beeld van wat een 'goede' en 'gezonde' hygiëne juist inhoudt?



Een ogenschijnlijk eenvoudig thema, maar waar toch een zeker taboe op rust. Er valt verrassend veel over te vertellen. Guido Hendrickx, verpleegkundige en ziekenhuishygiënist, onderstreept al jaren als lesgever het belang van dit onderwerp.

Praktisch

Wanneer: donderdag 28 februari 2019 van 13.30 u tot 16.30 u.

Waar: S-gebouw, TPC, Groenenborgerlaan 149 in Wilrijk.

Type: Workshop.

Deelnameprijs: gratis.

Inschrijven: antwerpen@samana.be of 03 221 95 70.

W Workshop 'EHBO'

We weten het allemaal! Een ongeluk zit meestal in een klein hoekje en is gauw gebeurd. Iedere keer we op stap gaan of samen komen is er een risico dat er iets kan voorvallen. Dit kan je niet altijd voorkomen. Maar als een ongeluk zich voordoet, is het wel van belang dat je die eerste hulp bij ongeval kan toedienen.

In deze workshop gaan we in op de meest voorkomende ongelukjes die zich binnen onze Samana-activiteiten kunnen voordoen. Wat kan je doen en op welke manier? En wat doe je beter niet?

Praktisch

Wanneer: dinsdag 12 maart 2019 van 19.30 u tot 22 u.

Waar: S-gebouw, TPC, Groenenborgerlaan 149 in Wilrijk.

Type: Workshop.

Deelnameprijs: gratis.

Inschrijven: antwerpen@samana.be of 03 221 95 70.

W

Workshop 'Omgaan met grenzen'

Een vrijwilliger zijn inzet en betrokkenheid is groot en reikt ver. Soms zelfs haast grenzeloos groot en net daarom kunnen we soms in een paar valkuilen sukkelen. In ons enthousiasme kunnen we soms over de grenzen van ons publiek of van onze collega-vrijwilligers gaan. Onze intentie is wel oprecht, maar wat en hoe we het juist doen, kan soms over de andere zijn of haar grens zijn.

Maar ook omgekeerd kan voorvallen. Mensen van onze doelgroep kunnen evengoed zaken verwachten of gedragingen stellen die over jouw grenzen gaan. Hoe kan je dan op een gepaste manier je grenzen aangeven, zonder dat dit afbreuk hoeft te betekenen aan je relatie met deze persoon.

Praktisch

Wanneer: woensdag 20 maart 2019 van 13.30 tot 16.30 uur.

Waar: CM-kantoor van Brasschaat, Bredabaan 375 in Brasschaat.

Type: Workshop.

Deelnameprijs: gratis.

Inschrijven: antwerpen@samana.be of 03 221 95 70.



W Workshop 'Verwennerij: allerlei welruikende aroma's, kruiden, hand- en voetmassage'

Wil je als vrijwilliger tijdens je huisbezoek, activiteit of op een vakantie eens een andere invulling geven? Dat kan. In deze workshop willen we je laten kennismaken met de verwennende troeven van aroma's, kruiden en oliën. Een hand- of voetmassage heeft een heilzaam effect en kan dus heel veel betekenen.

Tijdens deze workshop kan je dit zelf ontdekken, zodat je voldoende basis hebt om dit door te geven aan je doelgroep.

Praktisch

Wanneer: vrijdag 29 maart 2019 van 13.30 tot 16.30 uur.

Waar: zaal Lazaret, CC 't Gasthuis, Turnhoutsebaan 199 in Wijnegem.

Type: Workshop.

Deelnameprijs: gratis. Onder de deelnemers wordt één gratis voetreflexsessie verloot.

Inschrijven: antwerpen@samana.be of 03 221 95 70.



W Workshop Crea 'Handlettering'

Kom eens creatief uit de hoek op een vakantie of pak je kernactiviteit of huisbezoek eens anders aan. Het wordt veelbelovend!

Hand.. wat? Handlettering is het moderne kalligraferen. Misschien ken je het wel van oude boeken. Sierlijk getekende letters of quotes.

Tegenwoordig is het weer helemaal terug en in om zelf sierlijke letters te tekenen, onder de moderne naam: handlettering.

De basis: je kan jezelf helpen door gebruik te maken van hulplijnen. Deze geven aan waar je letters moeten komen. Tijdens deze workshop ga je aan de slag om eens wat te oefenen met verschillende typen letters.

Praktisch:

Wanneer: dinsdag 30 april 2019 van 13.30 u tot 16.30 u.

Waar: zaal Lazaret, CC 't Gasthuis, Turnhoutsebaan 199 in Wijnegem.

Lesgever: Paula Reinehr.

Type: workshop - max. 20 deelnemers.

Deelnameprijs: gratis. (Benodigdheden/materiaal worden bij de bevestiging meegedeeld.)

Inschrijven verplicht: antwerpen@samana.be of 03 221 95 70.

Aandacht!

Ben je ingeschreven voor een vorming, maar kan je niet meer aanwezig zijn? Geef dan even een seintje via 03 221 95 70 of antwerpen@samana.be. We kunnen mogelijks iemand van de wachtlijst gelukkig maken.