



VOOR JE ONS AANBOD ONTDEKT

In deze **brochure** vind je ons nieuwe **aanbod** voor **2024-2025**. Er is een ruime keuze dus je zal binnen jouw interesseveld zeker iets vinden. **Inschrijven** kan tot en met **3 juni 2024**. In **augustus** bevestigen we je keuzes en inschrijving. Als je **twee halve dagen vorming wil volgen, geef dan 3 of 4 keuzes** door. Op die manier hebben we zeker een plaatsje voor jou.

Je kan jouw **keuzes** doorgeven:

- via ons **online inschrijvingsformulier**: palet.groepubuntu.be
- door een **e-mail** te sturen naar vormingvrijtijd@groepubuntu.be

GEBRUIKTE ICONEN



Voor wie?



Locatie of regio



Prijs



Tijdstip



Bewegen



Leren



Relaxatie



Natuur



Koken



Multimedia



Muziek



Senioren



Creatief

VOORWOORD

Beste cliënt, netwerk, coach,

Het Palet wil de kans geven aan iedere deelnemer om zich verder te ontwikkelen, zijn/haar talenten te ontdekken, meer greep te krijgen op zijn of haar eigen leven. We vertrekken vanuit wat de deelnemers drijft en interesseert, we geloven dat iedereen kan blijven groeien.

Het Palet organiseert **groepsactiviteiten**. We geloven dat het aangaan van betekenisvolle relaties en werken aan verbondenheid met anderen een meerwaarde biedt voor het individu. Indien we **rekening moeten houden met specifieke individuele noden** tijdens de activiteit, gelieve dan met ons in gesprek te gaan zodat we kunnen bekijken wat **mogelijk en haalbaar is**.

We stellen een **ruim aanbod** samen zodat je volgens jouw interesseveld kan kiezen. Alvorens je verder bladert, wijzen we je op **enkele belangrijke zaken**.

We **delen onze activiteiten op per regio**, zo heb je een overzicht van activiteiten die dicht bij jouw woon-of werkplaats doorgaan. Bij het maken van een keuze is het **belangrijk om na te gaan of je gemakkelijk op de locatie geraakt**. We hebben ook enkele **interessante regio-overschrijdende activiteiten**. Dit zijn activiteiten die in verschillende regio's doorgaan, bekijk ook zeker deze activiteiten.

De meeste activiteiten uit het aanbod zijn jaaractiviteiten. Deze lopen van **2 september 2024 tot 29 augustus 2025**. Bij **kortdurende vormingen staat de periode** telkens vermeld.

We nemen je graag mee op ontdekking in ons uitgebreid aanbod!

Team Het Palet






COLOFON

Redactie
Medewerkers Het Palet,
Ilse Spriet, Leen Breda,
Catherine Bodequin




Fotografie
Leen Breda

Verantwoordelijke uitgever
Anthony Dewaele
Communicatiedienst
Groep Ubuntu




Volg ons op sociale media

 wezijubuntu
 groepubuntu
 groepubuntu

OVERZICHT AANBOD AVELGEM/ZWEVEGEM

		Pagina	
Maandagvoormiddag	50 Tinten Toen	23	€ 45
	101 verwenmomentjes	24	€ 65
	Project: Relaties en Seksualiteit (regio-overschrijdend)	60	€ 5
Maandagnamiddag	Traag op stap	11	€ 60
	Op stap	11	€ 125
	Muziekbox	15	€ 10
Dinsdagvoormiddag	Zwembeleving	10	€ 200/€ 105
	Samen op Weg (regio-overschrijdend)	58	gratis
Dinsdagnamiddag	Zing in koor	17	€ 15
	Kunstacademie	20	€ 220/€ 201
	TheaterProject: Impakt (regio-overschrijdend)	63	€ 5
Woensdagvoormiddag	Zwemmen	10	€ 200/€105
	Golden Oldies	16	€ 10
	Aktua (regio-overschrijdend)	59	gratis

OVERZICHT AANBOD AVELGEM/ZWEVEGEM




		Pagina	
Woensdagnamiddag	Gummie-spelletjes	21	€ 10
	Culinaire Wereldreis	26	€ 95
	Danslabo	12	€ 15
Donderdagvoormiddag	Wir War (regio-overschrijdend)	62	€ 45
	Een Jaartje Rond	22	€ 40
	Fit en Wel	14	€ 45
Donderdagnamiddag	Radio Me Gustas Tú	19	€ 10
	Fit en Wel	14	€ 45
Vrijdagvoormiddag	Project: Verkiezingen Oktober 2024 (regio-overschrijdend)	61	€ 10
	Project: Wijzer Leven (regio-overschrijdend)	60	€ 15
	Sport Specials: Paardrijden	13	€ 140
	In Beeld	27	gratis
	Altijd Feest!	25	€ 95
	Moderne Beats	16	€ 10

		Pagina	
Vrijdagnamiddag	Sport Specials: Boccia, Omnisport, Badminton	13	€ 15/ € 20/ € 15
	De Rode Loper	18	€ 25
	De Bende van Gummie	27	gratis
	Zwembeleving	10	per beurt

OVERZICHT AANBOD KUURNE

		Pagina	
Maandagvoormiddag	Project: Relaties en Seksualiteit (regio-overschrijdend)	60	€ 5
	De Magische Doos	40	€ 45
	Fit en Wel	30	€ 45
Maandagnamiddag	Zappen en Zingen	34	€ 15
	Wandelen met Honden	31	€ 10
Dinsdagvoormiddag	Club 50	35	€ 35
	Zwemmen - Zwembeleving	28	€ 70
Dinsdagnamiddag	Netbal	29	€ 45
	Muziek van A tot Z	32	€ 10
	Theaterproject: Impakt (regio-overschrijdend)	63	€ 5




OVERZICHT AANBOD KUURNE

		Pagina	
Woensdagvoormiddag	Aktua (regio-verschrijdend)	59	gratis
	Altijd Feest!	42	€ 95
Woensdagnamiddag	Beleefbox	38	€ 40
	Op Verkenning	39	€ 70
Donderdagvoormiddag	Zwembeleving	28	per beurt
	Prettig gescoord	36	€ 35
Donderdagnamiddag	De Rode Loper	33	€ 25
	101 Verwenmomentjes	41	€ 65
Vrijdagvoormiddag	Dans je vrij, muziek maakt je blij	32	€ 10
Vrijdagnamiddag	Club Nostalgie	35	€ 25
	Computerkriebels	37	€ 15

OVERZICHT AANBOD KORTRIJK

		Pagina	
Maandagvoormiddag	Training Specials (regio-overschrijdend)	65	prijs per beurt
	Sportkriebels: Project Omnisport	43	prijs per beurt
	Project: Relaties en Seksualiteit (regio-overschrijdend)	60	€ 5
	Project: Verkiezingen Oktober 2024 (regio-overschrijdend)	61	€ 10
	Project: Wijzer Leven (regio-overschrijdend)	60	€ 15
Maandagnamiddag	Sportkriebels: bowling en fitness	43	prijs per beurt
	Dans je vrij, muziek maakt je blij	47	€ 10
	Kleur op je bord	55	€ 95
	Project: Vlogstudio	57	€ 15
	Club Nostalgie	54	€ 25
Dinsdagvoormiddag	Samen Op Weg (regio-overschrijdend)	58	gratis
	101 Verwenmomentjes	56	€ 65
	Lustige Stappers	44	kilometers bus

OVERZICHT AANBOD KORTRIJK

		Pagina	
Dinsdagnamiddag	Netbal	45	€ 120
	Jaartje Rond	51	€ 40
	Mee met de TV	48	€ 35
	Theaterproject: Impakt (regio-overschrijdend)	63	€ 5
	Onze Wondere Wereld	52	€ 40
Woensdagvoormiddag	Buitengewoon Beestig	50	€ 70
Donderdagvoormiddag	Zwembeleving	46	per beurt
	Wir War (regio-overschrijdend)	62	€ 45
Donderdagnamiddag	Dans je vrij, muziek maakt je blij	47	€ 10
	In Balans	56	€ 55
	De Rode Loper	49	€ 25
Vrijdagvoormiddag	Bordje Seizoen	55	€ 95
Vrijdagnamiddag	Muziekbox	47	€ 10
	Lustige Stappers	44	kilometers bus
	Spelplus	53	€ 35
	Jaartje Rond	51	€ 40

ZWEMBELEVING



We zwemmen, drijven, spelen en plenzen in het ondiepe zwembad. We gebruiken aangepaste zwembanden, zwemplanken, watermatrassen... In de groepskleedkamers kunnen we altijd **op hulp van de begeleider** rekenen.

We zwemmen op 2 momenten. Afhankelijk van de ondersteuning die je nodig hebt bij het omkleden en tijdens het zwemmen, bekijken we samen welk moment het best bij je past.



Ik **moet niet kunnen zwemmen**, maar ben niet bang in het water. Ik moet niet meer doen dan wat ik kan, wil en durf in het water.

ZWEMMEN



We trekken baantjes van **25 meter**. We doen het op ons **eigen ritme**, maar zijn bereid om een **extra inspanning** te leveren. Een kleine pauze mag, maar we stappen niet uit het zwembad. We houden het aantal baantjes dat we zwemmen week na week bij. Na onze inspanning gaan we nog 10 minuutjes in de lagune om te ontspannen.



Ik **kan zwemmen** in het diepe bad en wil een fysieke inspanning leveren. Ik kan me vrij zelfstandig aan- en uitkleden.



Zwembeleving:

- wekelijks op dinsdagvoormiddag
- 2-wekelijks op vrijdagnamiddag

Zwemmen:

- jaaractiviteit op woensdagvoormiddag

Tijdens de schoolvakanties gaan we ook zwemmen (enkel in Lago Zwevegem).



We verzamelen in een vormingslokaal in Avelgem en vertrekken met een bus naar het Lago zwembad in Zwevegem of op vrijdag naar Aquandé in Anzegem.



Zwembeleving / Zwemmen

- Lago: € 200 (volledig jaar)
- Lago zonder vervoer: € 105 (volledig jaar)
- Aquandé: € 4,5 (per beurt incl. vervoer)



OP STAP

We maken **fikse wandelingen** in Avelgem en omstreken en genieten van de buitenlucht en de omgeving. **Regen en wind houden ons niet tegen** om op stap te gaan. Bij warm weer nemen we water mee. Af en toe genieten we na de wandeling van een terrasje.



Ik ben **graag buiten** en kan zonder problemen tot **8 kilometer** (2 uur) wandelen. Ik wil het gewone werkritme doorbreken met een **fysieke inspanning**.



TRAAG OP STAP

We gaan **wekelijks wandelen** in Avelgem of op verplaatsing, we doen dit op ons **eigen tempo** en leggen onszelf geen druk op. We genieten van de omgeving en staan ook af en toe eens stil bij zaken die we onderweg tegenkomen. We laten ons **niet afschrikken door kouder weer**, we kleden ons naar de weersomstandigheden.



Ik wandel gemakkelijk op een **rustig tempo** maar regen, koude en wind schrikken mij niet af.

Ik ben **minder mobiel en maak (meestal) gebruik van een rolstoel**. Toch geniet ik enorm van een wandeling, samen met een begeleider die mijn rolstoel duwt.



Jaaractiviteit op maandagnamiddag

Afhankelijk van de vraag organiseren we een extra wandelgroep, moment nog te bepalen.



We verzamelen in een vormingslokaal in Avelgem en vertrekken van daaruit naar onze wandelbestemming.



Op Stap: € 125

Traag Op Stap: € 60

Extra: Zit je in een rolstoel en wil je toch meegenieten van het wandelen? Noteer dit dan specifiek bij de inschrijving.

DANSLABO



We **dansen**: alleen, per twee, in groep, in een kring, voor de spiegel, met behulp van voorwerpen zoals hoed, sjaal, lint...

We kiezen samen leuke liedjes of hits van het moment. We ontleden de liedjes en zoeken **per deel leuke danspassen**, zo komen we samen tot leuke dansjes.

We doen ook **gekende dansen** zoals de vogeltjesdans, de plopdans, de macarena, de lambada... al dan niet vereenvoudigd.



Ik luister graag naar muziek, **hou van dansen** en heb **geen moeite met luide muziek** en een grote groep. Ik werk graag aan mijn ritmegevoel en ben gemotiveerd om te blijven dansen ook al doe ik niet elke dans even graag.



Jaaractiviteit op woensdagnamiddag



Een vormingslokaal in Avelgem



€ 15





SPORT SPECIALS

We ontdekken **4 sporten**. **Boccia** lijkt wat op petanque, bij **omnisport** beoefenen we verschillende sporten en gaan we onze motorische vaardigheden aanscherpen, **badminton** is een racketsport met shuttle en bij het **paardrijden** gaan we naar de Gaverranch in Stasegem. We rijden 20 minuten waarbij we stappen of draven. Het andere deel wandelen we mee terwijl we een paard vasthouden.

In schoolvakanties kunnen we niet gaan sporten en zoeken we een alternatieve activiteit.



Je kan voor iedere sport apart inschrijven, combinaties kunnen gemaakt worden.

Boccia: vrijdagmiddag van **6-09-2024**

t.e.m. **20-12-2024**

Omnisport: vrijdagmiddag van **10-01-2025 t.e.m.**

04-04-2025

Badminton: vrijdagmiddag van **25-04-2025 t.e.m.**

27-06-2025

Paardrijden: vrijdagvoormiddag van **14-03-2025 t.e.m.**

27-06-2025



We verzamelen in een vormingslokaal in Avelgem en vertrekken met de bus naar sporthal Ter Muncken in Avelgem of naar de Gaverranch in Harelbeke of je geraakt er zelfstandig.



Boccia: € 25

Omnisport: € 20

Badminton: € 15

Paardrijden: € 140 (incl. vervoer)



Boccia: Rolstoelgebruikers of minder mobiele mensen die een nieuwe sport willen ontdekken.

Omnisport en badminton: Ik hou van lichaamsbeweging maar heb geen zwakke rug of gewrichten.

Paardrijden: Ik kan (een beetje) paardrijden of wil het leren. Ik wil mijn rijvaardigheden verder oefenen en/of verdiepen.



FIT EN WEL



We doen **rustige bewegingsoefeningen** met verschillende soorten ballen, ritmiek linten en hoepels, we wandelen bij mooi weer, doen zitgym...

We maken **een gezond en lekker tussendoortje**: een vruchten- of groentensapje, slaatje, toastje...

We doen **eenvoudige spelletjes**: puzzels, reactiespelletjes, zoekplaten, luister-, voel- en kijkspelletjes, denkspelletjes.

We genieten ook eens van een relaxatie om helemaal tot rust te komen.



Ik hou van **rustige bewegingsoefeningen** en ga graag wandelen. Spelletjes doe ik graag maar ik wil ook leren genieten van rustgevende activiteiten. Ik wil van gezonde dingen proeven.

GROEP UBUNTU | 14



Een jaaractiviteit op donderdagvoormiddag of donderdagnamiddag



Een vormingslokaal in Avelgem



€ 45



MUZIEKBOX

Gedurende een heel jaar doen we allerlei activiteiten rond muziek. Uit onze muziekbox halen we iedere week een muzikale verrassing.

We verkennen **verschillende genres**: van hiphop tot reggae en van pop tot rock. We testen onze kennis tijdens een **muziekquiz**, spelen **muzikale spellen**, verkennen **verschillende muziekinstrumenten...** en wie weet vinden we zelfs inspiratie om ons eigen liedje te schrijven?



Ik heb **interesse in muziek** en sta open voor verschillende genres. Ik **luister graag** naar muziek maar **werk ook graag actief** rond het onderwerp mee.



Jaaractiviteit op maandagnamiddag



Een vormingslokaal in Avelgem



Volledig jaar: € 10

GOLDEN OLDIES



We luisteren en kijken naar golden oldies: **populaire liedjes uit de jaren '40, '50, '60, '70 en '80**. Van gekende hits die iedereen kan meezingen tot vergeten pareltjes. We **zingen** mee, **dansen** mee, bespelen een **instrument**. We duiken in de nieuwsarchieven en bekijken gebeurtenissen uit de tijd van toen.



Ik ben 50 jaar of ouder en/of hou van oude muziek. Ik sta graag stil bij het nieuws van vroeger.

MODERNE BEATS



We ontdekken samen de **nieuwste beats** en laten ons laten meeslepen in de wereld van de **hedendaagse muziek**. We hebben het over de sprankelende popdeuntjes, maar ook de diepe basslines van hiphop en R&B. We beluisteren de **nieuwste hits** die alle hitlijsten veroveren. Kortom we dompelen onszelf in de ritmes en melodieën die de soundtracks van **onze tijd** vormen.



Ik heb interesse in **hedendaagse muziek** en wil graag kennismaken met verschillende muziekgenres en technieken. Ik kan goed tegen drukte en een grote groep.



Golden Oldies: Jaaractiviteit op woensdagvoormiddag
Moderne Beats: Jaaractiviteit op vrijdagvoormiddag



Een vormingslokaal in Avelgem



€ 10



ZING IN KOOR



We **zingen** uit volle borst liedjes die we al kennen of aanleren. Soms zingen we liedjes samen met de **koren van de woonzorgcentra** in Avelgem. Zij komen bij ons zingen of wij gaan bij hen op bezoek. We nemen verschillende keren deel aan de **zangnamiddag** "Ik zal je altijd horen" in Spikkerelle. We nodigen mensen uit de buurt uit om samen te zingen of er komt een **accordeonist** die meezingers speelt. We maken zelf eenvoudige liedjes.



Ik hou van **muziek, zing graag** en kan goed tegen **drukke** en grote groepen. Ik leer graag **nieuwe mensen** kennen.



Jaaractiviteit op dinsdagnamiddag



Een vormingslokaal in Avelgem



€ 15



DE RODE LOPER



We maken kennis met de **showbizzwereld** van vroeger en nu: van Gaston & Leo tot The Masked Singer, van Urbanus tot Liefde voor Muziek, van de Soundmixshow tot The Greatest Dancer. We zoeken nieuwtjes over bekende mensen uit de **sport-, mode-, film- en muziekwereld** en staan stil bij huwelijken, begrafenissen of kroningen van **royals**. Daarnaast nemen we ook eens een kijkje achter de schermen, kunnen we zelf eens de ster zijn en mogen we **over de rode loper lopen...**



Ik heb **interesse in de showbizzwereld** en in het leven van bekende Vlamingen en royals. Ik ben graag **op de hoogte van de laatste nieuwtjes**. Ik luister graag naar muziek, kijk graag naar shows, hou van glamour en glitter en ben ook niet bang om eens **zelf in de spotlight te staan**.



Jaaractiviteit op vrijdagmiddag



Een vormingslokaal in Avelgem



€ 25



RADIO ME GUSTAS TU

We maken **eigen podcasts** die te beluisteren zijn op Gummie, ons intranet voor cliënten. We leren duidelijk articuleren en traag spreken, liedjes aan- of afkondigen, opnemen, monteren, muziek opzoeken, reclamespots en jingles maken, brainstormen, keuzes maken... We zijn graag **creatief bezig met muziek en opnames**.



Ik **hoor graag muziek** en luister graag naar de radio. Ik **wil oefenen om duidelijk te spreken** en goede opnames te maken. Kunnen lezen en schrijven is meegenomen maar niet noodzakelijk. Ik heb er geen moeite mee dat mijn stem te horen is en mijn foto's te zien zijn op Gummie.



Jaaractiviteit op
donderdagmiddag



Een vormingslokaal in Avelgem



€ 10



KUNSTACADEMIE



We gaan samen naar de kunstacademie in Avelgem en krijgen les van een leerkracht van de academie.

We leren over wat kunst allemaal inhoudt. We gaan te werk met **verschillende materialen** zoals verf, klei, oliepastels... Hiermee komen we, elk op onze eigen manier, tot een zelfgemaakt eindresultaat.



Ik ben **graag creatief bezig** met verschillende materialen. Ik sta open om nieuwe zaken te leren en uit te proberen. Ik kan **zelfstandig en rustig werken** en mijn beurt afwachten.



Jaaractiviteit op
dinsdagnamiddag



We verzamelen in een
vormingslokaal in Avelgem en
vertrekken stipt om 12u45 met de
bus naar de kunstacademie of je
geraakt er zelfstandig.



€ 220 incl. vervoer
€ 201 (zonder vervoer)



GUMMIE - SPELLETJES

Wekelijks spelen we internet-spelletjes op de computer, tablet of smartphone.

We zoeken zelf **online spelletjes** op of we spelen spelletjes die worden aangeboden.

Elke deelnemer probeert elk spel eens uit en geeft telkens een score.

Op het einde van het jaar hebben we een overzicht van spelletjes opgemaakt. De spelletjes met de **hoogste score plaatsen we op Gummie**.



Ik speel graag **spelletjes op computer, tablet of smartphone** en sta open voor nieuwe dingen. Ik kan zelfstandig werken en aangeven wat ik graag doe of niet graag doe.



Jaaractiviteit op woensdagnamiddag



Een vormingslokaal in Avelgem



€ 10

EEN JAARTJE ROND



Van kleurrijke bloemen in de lente tot spannende reizen in de zomer, in een jaartje rond zien we het allemaal. We staan stil bij de **meest betoverende momenten en thema's die ons jaar kleur geven**. Dit verkennen we met creatieve activiteiten, boeiende verhalen, leuke weetjes, spellen en een streepje muziek. We laten ons ook **inspireren door de actualiteit** en belangrijke themadagen, zoals Dag van de Ruimtevaart, Vrouwendag...

Een boeiend jaar vol verrassingen, ontdekkingen en feestelijke momenten.



Ik heb interesse in de actualiteit en leer graag bij over **verschillende onderwerpen** en **seizoensgebonden thema's**.



Jaaractiviteit op
donderdagvoormiddag



Een vormingslokaal in Avelgem



€ 40



50 TINTEN TOEN

We halen **herinneringen** op of reminisceren over **hoe het vroeger was**.

We praten over **tv-programma's** en de **oude Feniks** aan de hand van foto's en filmpjes, **koken gerechten uit grootmoeders tijd**, spelen **volksspelen** en spelletjes uit onze kindertijd, nodigen **cliënten en begeleiders van vroeger** uit voor een babbel, **spelen platen of cassettes** met muziek van vroeger en **zingen** mee.



Ik **praat graag over vroeger**. Ik herbeleef graag de tijd van toen door te zingen, voor te dragen, te koken, te spelen, te kijken en te bewegen.



Jaaractiviteit op
maandagvoormiddag



Fotolokaal in Avelgem



€ 45

101 VERWENMOMENTJES



Heb je het soms ook zo druk? En weet je niet altijd **hoe je kan ontspannen**? We gaan samen op ontdekkingsreis naar **101 manieren om onszelf te verwennen**. Het hoeft niet altijd duur te zijn: van ontspannende massages tot een belevende natuurwandeling of een kunstwerkje. We leren hoe we onszelf kunnen koesteren, wat muziek voor ons kan betekenen, hoe we gelukkig worden van iets lekkers en lachen onszelf gezond. Het wordt een jaar vol ontspanning en plezier.



Ik wil op zoek gaan hoe ik op een eenvoudige manier kan ontspannen. Ik hou van **rust** en wil (leren) genieten. Ik sta open om **nieuwe dingen** uit te **proberen**. Ik kan stil zijn en mijn beurt afwachten.



Jaaractiviteit op maandagvoormiddag



Een vormingslokaal in Avelgem



€ 65





ALTIJD FEEST!

We **bereiden lekkere gerechtjes** en vertrekken daarbij steeds vanuit een thema of feest dat op dat moment of in die periode plaatsvindt. Dit kunnen feestdagen in België of andere landen zijn zoals Kerst, Pasen of thema's zoals Halloween, 3-koningen, moederdag... We leren ook bij over de gebruiken die daarbij horen.

We zoeken recepten die toepasselijk zijn bij 'het feest'. Eens het gerecht klaar is, **proeven we van onze kookkunsten**.



Ik **kook of help graag bij het koken**, de afwas en het opruimen. Ik leer graag nieuwe dingen kennen en **proef graag**, ook al is het iets dat ik niet ken.



Jaaractiviteit op
vrijdagvoormiddag



Een vormingslokaal in Avelgem



€ 95



CULINAIRE WERELDREIS



We maken **lekker, eenvoudig eten** klaar. We trekken **wekelijks naar een ander land**. We leren het land kennen en ontdekken de **typische** keuken. We zoeken recepten en gaan ermee aan de slag. **Ontdekken, koken, proeven en genieten** zijn de belangrijkste ingrediënten.



Ik heb interesse in alles wat met eten te maken heeft en wil **leren koken**. Ik wil alles weten over lekkere, gezonde voeding. **Buitenlandse gerechten** spreken mij aan. Ik wil leren over de (eet)cultuur van andere landen.



Jaaractiviteit op woensdagnamiddag



Een vormingslokaal in Avelgem



€ 95



IN BEELD

We maken **wekelijks blaadjes** op met de **verjaardagen van cliënten** en personeel van Groep Ubuntu. We verdelen deze per e-mail over de organisatie. We maken geluidsopnames van onze blaadjes en deze worden via Gummie voorgesteld.

GEZOCHT: één (of twee) **vliegende reporter(s)** die zich **zelfstandig** kunnen **verplaatsen** tussen Avelgem, Zwevegem, Kuurne en Kortrijk!



Ik ben **geïnteresseerd in alles wat in Groep Ubuntu gebeurt** en kan goed samenwerken en luisteren. Voor de **vliegende reporters:** ik ben vlot in de omgang. Ik neem graag foto's van mensen en kan met de computer werken.



DE BENDE VAN GUMMIE

Om van **Gummie**, ons intranet voor cliënten, gebruik te maken, moeten alle teksten, foto's, muziek, spelletjes en video's worden opgeladen. We kunnen **computerfanaten** gebruiken die helpen bij het klaarmaken, opladen van alle inhoud en helpen zoeken naar nieuwe inhoud. Ook de **Gummie-gebruikers** zijn welkom om tijdens een rustige vrijdagmiddag van GUMMIE te genieten!



Voor de **computerfanaten:** Ik werk graag met de **computer, tablet en smartphone**. Ik kan goed **cijfers en letters** herkennen of zelfs lezen. Voor de **Gummie-gebruikers:** Ik wil met de computer werken en de mogelijkheden van Gummie uitproberen. Ik kan met een **computermuis of aanraakscherm** werken.



In Beeld: jaaractiviteit op vrijdagvoormiddag
GUMMIE: jaaractiviteit op vrijdagmiddag

Geef bij inschrijving aan of je computerfanaat of GUMMIE-gebruiker wil zijn.



Een vormingslokaal in Avelgem



gratis



ZWEMMEN EN ZWEMBELEVING



We gaan zwemmen en trekken baantjes van 25 meter. We doen dit op ons eigen ritme, maar zijn bereid om een extra inspanning te leveren.

Wie niet kan zwemmen is wel actief bezig: we drijven, plonsen, spelen in het ondiepe bad. We doen wat aquagym, maken gebruik van zwemplanken, balletjes, ringen... In de **groeps- en individuele kleedkamers** kunnen we altijd op de hulp van de begeleiders rekenen.



Voor zwemmers en niet-zwemmers. Ik ben niet bang in het water en probeer mijn grenzen te verleggen.



Jaaractiviteit op **dinsdagvoormiddag** (geen zwemmen tijdens de vakanties, we voorzien dan een vervangactiviteit)

Jaaractiviteit op **donderdagvoormiddag** (we zwemmen tijdens de schoolvakanties)



Op **dinsdagvoormiddag** verzamelen we in een vormingslokaal in Kuurne en gaan **te voet** naar het **zwembad van Kuurne**. Wie vervoer nodig heeft kan mee met het busje.

Op **donderdagvoormiddag** vertrekken we met de **bus** naar het **Lagozwembad** in Zwevegem



Kuurne: € 70

Lagozwembad: We bepalen de prijs nadat duidelijk is wie op welke locatie moet opgehaald worden.



NETBAL

We spelen **netbal in groep**. We trainen **elke week** en we oefenen: de bal goed opvangen, de bal gooien met 1 of 2 handen, smashen, opzetten van de bal... We leren de **spelregels**.

Met zij die het **spel goed onder de knie** hebben, doen we mee aan een **competitie** onder West-Vlaamse organisaties.



Ik wil **leren netballen**, hou van bewegen en **kan omgaan met verlies**. Ik kan me **aan spelregels houden** en aanvaard de beslissingen van begeleiders en/of scheidsrechters en ik respecteer de medespelers.



Jaaractiviteit op dinsdagnamiddag



We verzamelen in een vormingslokaal en gaan te voet naar de sporthal van Kuurne



€ 45

FIT EN WEL



We doen **rustige bewegingsoefeningen** met verschillende soorten ballen, ritmiek linten, hoepels, wandelen bij mooi weer, doen zitgym...

We maken een **gezonden lekkertussendoortje**: een vruchten- of groentensapje, slaatje, toastje...

We doen **eenvoudige spelletjes**: puzzels, reactiespelletjes, zoekplaten, luister-, voel- en kijkspelletjes, denkspelletjes.

We genieten ook eens van een **relaxatie** om helemaal tot rust te komen.



Ik hou van **rustige bewegingsoefeningen** en ga graag wandelen. Spelletjes doe ik graag maar ik wil ook leren genieten van rustgevende activiteiten. Ik wil van gezonde dingen proeven.



Jaaractiviteit op maandagvoormiddag



Een vormingslokaal in Kuurne



€ 45



WANDELEN MET HONDEN

We gaan op stap met **honden** uit de buurt. We halen hen op bij de baasjes thuis en brengen ze na de **wandeling** terug. We wandelen **op ons eigen tempo** en zoeken af en toe een bankje om te pauzeren.

We zijn de **volledige namiddag buiten**, weer en wind houden ons niet tegen om op stap te gaan.



Ik ben **niet bang** van honden en hou van bewegen en wandelen.



Jaaractiviteit op maandagnamiddag



We verzamelen in een vormingslokaal in Kuurne en vertrekken te voet voor de wandeling.



€ 10

DANS JE VRIJ, MUZIEK MAAKT JE VRIJ



We gaan **samen dansen** en **beleven muziek** op verschillende manieren.

We **leren verschillende soorten dansjes**: disco, clipdansen, drumfit, gekende dansen en we maken ook eens een eigen dansje.

We dansen niet iedere week **maar wisselen dit af met een activiteit rond muziek**: een muziekkwis, met muziekinstrumenten, rond bekende zangers...



Ik **hou van dans en muziek**, dat is voor mij een ideale ontspanning. Ik heb **geen moeite met luide muziek** en een grote groep. Ik beweeg en dans graag, en blijf gemotiveerd om te dansen ook al doe ik niet elke dans graag.

MUZIEK VAN A TOT Z



We bespreken **muziek aan de hand van het alfabet**. Zo zullen we bij de letter **A** stilstaan bij een accordeon, aprèski muziek beluisteren, zingen en dansen op **Afrikaanse muziek**, kennismaken met **a capella** en zoeken we **zangers** op waarvan hun naam begint met de letter **A**. We gaan elke week verder tot we aan de letter **Z** komen.



Ik heb **interesse** in muziek, luister er graag naar en beweeg graag op muziek. Ik wil kennismaken met **verschillende aspecten** van muziek en doe en beleef graag iets in het thema van muziek. Ik kan goed tegen drukte en grote groepen.



Dans je vrij, muziek maakt je blij:
jaaractiviteit op vrijdagvoormiddag

Muziek van A tot Z:
jaaractiviteit op dinsdagnamiddag



Een vormingslokaal in Kuurne.



€ 10



DE RODE LOPER

We maken kennis met de **showbizwereld van vroeger en nu**: van Gaston & Leo tot The Masked Singer, van Urbanus tot Liefde voor Muziek, van de Soundmixshow tot The Greatest Dancer. We zoeken nieuwtjes over bekende mensen uit de **mode-, film- en muziekwereld** en staan stil bij het leven van de **royals**. Daarnaast nemen we ook een kijkje achter de schermen, kunnen we zelf eens de ster zijn en mogen we **over de rode loper lopen**...



Ik heb interesse in de showbizwereld en in het leven van bekende Vlamingen en royals. Ik ben graag op de hoogte van de **laatste nieuwtjes**. Ik luister graag naar muziek, kijk graag naar shows en glamour & glitter, maar ben ook niet bang om eens zelf in de **spotlight** te staan.



Jaaractiviteit op donderdagnamiddag



Een vormingslokaal in Kuurne



€ 25

ZAPPEN EN ZINGEN



We gaan samen zappen en **bekijken tv-programma's en films van vroeger en nu**. Aan de hand van die programma's zoeken we thema's en muziek om activiteiten rond te doen.

We gaan niet alleen zappen maar **vooral ook zingen**. We zingen mee in de micro met liedjes uit die programma's en films.

Eén keer per maand zingen we liedjes uit de oude doos **met senioren uit Kuurne**.

Af en toe worden we **begeleid door de accordeon en piano**.



Ik hou van muziek en **durf mijn stem gebruiken**. Ik kijk graag naar TV-programma's en films van vroeger.



Jaaractiviteit op maandagnamiddag



Een vormingslokaal in Kuurne



€ 15





CLUB NOSTALGIE

We gaan terug in de tijd en **halen herinneringen op**. We **beluisteren en zingen muziek** uit de oude doos. We gaan op zoek naar **oude foto's, dia's en filmpjes**, maken iets klaar uit grootmoeders tijd, kijken in onze koffers met **oude voorwerpen** en spelen oude volksspelen.

Kortom, een moment om de tijd van vroeger te herbeleven.



Ik hou ervan **om herinneringen op te halen samen met anderen** en heb interesse in zaken van vroeger. Ik luister graag naar golden oldies, kijk graag naar oude filmpjes of foto's.



CLUB 50


Ben je **al een dagje ouder** en wil je samen met anderen een gezellige voormiddag beleven? Dan is club 50 misschien wel iets voor jou! We maken af en toe **een gerechtje** klaar, luisteren naar **muziek**, **strekken de beentjes eens**, houden een quiz of spelen een **spel**, genieten van een **relaxmomentje**... maar alles op het **tempo van een 50-plusser**.




Ik hou van een variatie aan activiteiten maar doe het liever op **een rustiger tempo**.

 **Club Nostalgie:**
jaaractiviteit op vrijdagmiddag

Club 50:
jaaractiviteit op dinsdagvoormiddag

 Een vormingslokaal in Kuurne

 Club nostalgie: € 25
Club 50: € 35



PRETTIG GESCOORD



Elke week staan **gezelschapsspelletjes** centraal. We halen oude van onder het stof, maar leren ook heel wat nieuwe spelletjes bij, volksspelen en buitenspelen komen ook aan bod. Af en toe gaan we naar de speltheek om spellen te ontlenen.

Is het nu tactiek, strategie of geluk, de bedoeling is natuurlijk om te scoren! Of is deelnemen belangrijker dan winnen?



Ik speel graag gezelschapsspelen, volksspelen en buitenspelen. Met anderen samen spelen vind ik fijn. **Winnen** doe ik graag maar ik kan ook tegen mijn **verlies**.



Jaaractiviteit op
donderdagvoormiddag



Een vormingslokaal in Kuurne



€ 35



COMPUTERKRIEBELS

We werken met de **computer en de tablet**. We **spelen leerrijke spelletjes** die ons geheugen stimuleren zoals memory. We **oefenen onze coördinatie en motoriek** met de muis of op het touchscreen. We spelen spelletjes in verschillende thema's: lente, zomer, valentijn, Pasen, Kerst... Daarnaast werken we ook op ons platform Gummie.



Jaaractiviteit op vrijdagmiddag



Een vormingslokaal in Kuurne



€ 15



Ik **werk graag op de computer of tablet** en ik kan werken met de muis of het touchscreen.

Ik wil leerrijke spelletjes spelen, werken met Gummie en mijn coördinatie en geheugen oefenen.

BELEEFBOX



Maak kennis met onze **beleefbox**! We ontdekken elke week een nieuw voorwerp in de box en gaan hiermee aan de slag: ruiken, proeven, voelen, kijken, luisteren... We beleven alles op een leuke manier en doen actief mee met: bewegen, spelletjes spelen, relaxeren, koken, zingen, instrumenten aanraken, knutselen, kleuren...



Ik **durf** nieuwe dingen uitproberen, hou van **afwisseling** en steek graag de handen uit de mouwen.

Ik **kijk, luister, ruik, voel en proef** graag en ben graag in beweging.



Jaaractiviteit op woensdagnamiddag



Een vormingslokaal in Kuurne



€ 40





OP VERKENNING



We **verkennen** onze grote werldebol van hier tot in Tokio, van Amerika tot de woestijn, van Spanje tot de Himalaya... Maar ook de Noordpool en de jungle willen we verkennen. We gaan de hele wereld rond en **ontdekken welke dieren er allemaal rondlopen**, hoe de **mensen er leven** en welke verschillende **planten en bloemen** er zijn.

We leren onze mooie wereld een beetje beter kennen door informatie op te zoeken in een boek of op het internet, door op stap te gaan, te knutselen, een spel te spelen, iets te koken...



Ik wil **bijleren over dieren, natuur en de wereld**. Ik ga **graag op stap** en heb **geen schrik om nieuwe dingen** te doen of te leren kennen.



Jaaractiviteit op woensdagnamiddag



Een vormingslokaal in Kuurne



€ 70

DE MAGISCHE DOOS



We nemen je mee in de betoverende wereld waar sprookjes tot leven komen en magie overal aanwezig is. We bekijken allerhande films en ontmoeten prinsen en prinsessen, elfen, feeën en tovenaars. Aan de **hand van het verhaal zijn er ook doe-activiteiten** zoals spelletjes, koken uit Harry Potters' kookboek, kruiden kweken, knutselen Ben jij klaar om deze magische wonderde wereld te ontdekken?



Ik kijk graag film, speel graag spelletjes, kook en knutsel graag. Ik bekijk graag reportages over de wonderde wereld.



Jaaractiviteit op maandagvoormiddag



Een vormingslokaal in Kuurne



€ 45





101 VERWENMOMENTJES

Heb je het soms ook zo druk? En weet je niet altijd **hoe** je kan **ontspannen**? We gaan samen op ontdekkingsreis naar **101 manieren om onszelf te verwennen**. Het hoeft niet altijd duur te zijn, van ontspannende massages tot een belevende natuurwandeling of een kunstwerkje. We leren hoe we onszelf kunnen koesteren, wat muziek voor ons kan betekenen, hoe we gelukkig worden van iets lekkers en lachen onszelf gezond. Het wordt een jaar vol ontspanning en plezier.



Ik wil op zoek gaan hoe ik op een eenvoudige manier kan ontspannen. Ik hou van **rust** en wil (leren) genieten. Ik sta open om **nieuwe dingen** uit te **proberen**. Ik kan stil zijn en mijn beurt afwachten.



Jaaractiviteit op
donderdagmiddag



Een vormingslokaal in Kuurne



€ 65

ALTIJD FEEST!



We **bereiden lekkere gerechtjes** en vertrekken daarbij steeds **vanuit een thema of feest dat op dat moment of in die periode plaatsvindt**. Dit kunnen feestdagen in België of andere landen zijn zoals Kerst, Pasen of thema's zoals Halloween, 3-koningen, moederdag... We leren ook bij over de gebruiken die daarbij horen.

We zoeken recepten die toepasselijk zijn bij 'het feest'. Eens het gerecht klaar is, **proeven we** van onze kookkunsten.



Ik **kook of help graag bij het koken**, de afwas en het opruimen. Ik wil graag nieuwe dingen leren kennen en **proef graag**, ook al is het iets dat ik niet ken.



Jaaractiviteit op woensdagvoormiddag



Een vormingslokaal in Kuurne



€ 95





SPORTKRIEBELS

Dit jaar verdelen we de sportkriebels in enkele korte sportprojecten.

Je kan je inschrijven voor 1 of meer projecten.

Bowling: We gaan **bowlen** in groep. We leren de **spelregels**, de juiste bal te kiezen en oefenen onze werptechniek. Dit alles doen we in combinatie met een aantal wedstrijdje onderling.

Fitness: We gaan elke week naar de **fitness** in de **Lange Munte** waar we de hele namiddag aan onze conditie werken.

Omnisport: We **gaan actief sporten** en aan onze conditie werken en **wisselen wekelijks van sport**. In een sporthal proberen we verschillende sporten zoals balsporten, atletiek, hockey, boccia, badminton...

Tijdens de vakantie kunnen we geen gebruik maken van de sportlocaties en voorzien we een vervangactiviteit.



Ik hou van lichaamsbeweging en heb geen zwakke rug of gewrichten. Ik kan me aan de spelregels houden en kan tegen mijn verlies.



Bowling: maandagnamiddag van
02/09/24 tot 04/11/24 of van 10/02/24 tot
31/03/25

Fitness: maandagnamiddag van
18/11/24 tot 03/02/25

Omnisport: maandagvoormiddag van
28/04/25 tot 14/07/25



We verzamelen in 't Boerhof en De Galerie



Bowling: € 6 per beurt
Fitness: € 5 per beurt
Omnisport: € 3 per beurt

DE LUSTIGE STAPPERS



We maken **wandelingen in en rond Kortrijk** en genieten van de buitenlucht en de omgeving. **Weer en wind houden ons niet tegen** om op stap te gaan. We rijden vaak met de bus naar ons startpunt.



Ik ben graag buiten en kan in weer en wind **5 km wandelen**. Ik verzet graag mijn gedachten eens en hou van een goede babbel. Ik heb goede stapschoenen, en kan wachten om naar toilet te gaan tot na de wandeling.



Jaaractiviteit op dinsdagvoormiddag en vrijdagmiddag



We verzamelen op **dinsdagvoormiddag in 't Boerhof** en **De Galerie** en op **vrijdagmiddag in 't Boerhof** en vertrekken samen naar onze wandelbestemming.



Kilometers van de bus worden apart doorgerekend





NETBAL



Jaaractiviteit op dinsdagnamiddag

Tijdens schoolvakanties kunnen we niet in de sporthal en gaat een vervangactiviteit door.



We verzamelen in 't Boerhof Kortrijk en vertrekken om 13u15 naar Sporthal Kuurne.



€ 120 (incl. vervoer)

We rijden met de bus naar de Sporthal van Kuurne om netbal te spelen.

We spelen **netbal** in **groep**. We trainen **elke week** en we oefenen de volgende dingen: de bal goed opvangen, de bal gooien met 1 of 2 handen, smashen, opzetten van de bal... We leren de **spelregels**.

Met zij die het spel **goed onder de knie** hebben, doen we mee aan een **competitie** onder West-Vlaamse organisaties.



Ik wil **leren netballen**, hou van bewegen en **kan omgaan met verlies**. Ik kan me aan **spelregels houden** en aanvaard de beslissingen van begeleiders en/of scheidsrechters en ik respecteer de medespelers.



ZWEMBELEVING



We zwemmen, drijven, spelen en plenzen **in het ondiepe zwembad**. We gebruiken aangepaste zwembanden, zwemplanken, watermatrassen... We doen samen oefeningen in het water.

Wie **kan zwemmen**, mag op zijn **eigen tempo enkele baantjes** trekken.

We kleden ons om in **individuele kleedkamers**, wie hulp nodig heeft, kan rekenen op **hulp van de begeleider**.



Ik **moet niet kunnen zwemmen**, maar ben niet bang in het water. Ik moet niet meer doen dan wat ik kan, wil en durf in het water.



Jaaractiviteit op donderdagvoormiddag



We verzamelen in een vormingslokaal in 't Boerhof en gaan met de bus naar het Lago zwembad in Zwevegem.



€ 3,90 per beurt



DANS JE VRIJ, MUZIEK MAAKT JE BLIJ

We gaan **samen dansen** en **beleven muziek** op verschillende manieren.

We **leren verschillende soorten dansjes**: disco, clipdansen, drumfit, gekende dansen en we maken ook eens een eigen dansje.

We dansen niet iedere week **maar wisselen dit af met een activiteit rond muziek**: een muziekkwis, met muziekinstrumenten, rond bekende zangers...



Ik **hou van dans en muziek**, dat is voor mij een ideale ontspanning. Ik heb **geen moeite met luide muziek** en een grote groep. Ik beweeg en dans graag, en blijf gemotiveerd om te dansen ook al doe ik niet elke dans graag.



Dans je vrij, muziek maakt je blij: jaaractiviteit op maandag- en donderdagnamiddag

Muziekbox: jaaractiviteit op vrijdagnamiddag



Dans je vrij: een vormingslokaal in de Galerie op maandagnamiddag en een vormingslokaal in 't Boerhof op donderdagnamiddag

Muziekbox: een vormingslokaal in 't Boerhof



€ 10



MUZIEKBOX

Gedurende een heel jaar doen we allerlei activiteiten rond **muziek**. We hebben een **grote muziekbox** waarin er iedere week een **verrassing** zit! We beperken ons niet tot luisteren alleen. We gaan **actief aan de slag** met muziek. Muziekinstrumenten bespelen, dansen en zingen ... elke week iets anders dus!



Ik heb **interesse** in muziek en luister graag naar muziek. Ik wil kennismaken met **verschillende genres** van muziek, bespeel graag muziekinstrumenten en ben graag **expressief** bezig.

MEE MET DE TV



We bekijken **veel verschillende tv-programma's** waaruit je kan leren en je ervaringen mag delen.

Denk aan 'Een echte job in het ziekenhuis', 'Expeditie Groenland of Japan', 'Celebrity Masterchef', 'Kamp Waes' en nog zoveel meer.

We bladeren ook door **kranten en tijdschriften** op zoek naar wereldnieuws, nieuws van dichtbij, showbiznieuws en wist-je-datjes.

Een gerechtje nakoken en een namiddag **Blokken** of **Wie Is Het?** met de sterren van **FC De Kampioenen** staat ook op het programma.



Ik ben **nieuwsgierig, leer graag bij** en vertel graag over mijn eigen ervaringen. De tv verruimt **mijn blik op de wereld**: ik ontdek op die manier graag verre landen, speciale gerechten, het leven van bekende en minder bekende mensen.



Jaaractiviteit op dinsdagnamiddag



Een vormingslokaal in De Galerie



€ 35



DE RODE LOPER



We maken kennis met de **showbizwereld van vroeger en nu**. Van Gaston en Leo tot the Masked Singer, van Urbanus tot Liefde voor Muziek, van de Soundmixshow tot The Greatest Dancer. We zoeken nieuwtjes over bekende mensen uit de **mode-, film- en muziekwereld**. Daarnaast nemen we ook eens een kijkje achter de schermen, kunnen we zelf eens de ster zijn en over de rode loper lopen...



Ik heb **interesse in de showbizwereld** en in het leven van bekende Vlamingen en andere bekendheden. Ik ben graag **op de hoogte van de laatste nieuwtjes**. Ik luister graag naar muziek, kijk graag naar show en hou van glitter & glamour, maar ben ook niet bang om eens in de spotlight te staan.



Jaaractiviteit op donderdagnamiddag

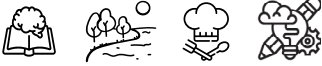


Een vormingslokaal in 't Boerhof



€ 25

BUITENGEWOON BEESTIG



Ben je **zot van dieren**, wil je alles te weten komen over de wereld van de dieren? In deze vorming leer je **superveel over het dierenrijk!**

We leren bij over dieren en dierenorganisaties via internet, via de bib... We beluisteren dierenverhalen en sprookjes, bekijken een dierenfilm, houden een quiz, knutselen, gaan af en toe eens op uitstap, zingen over dieren, koken in thema, bewegen als dieren...



Ik wil meer te weten komen over huisdieren, dieren in de dierentuin, wilde dieren, dieren in de zee... Dit wil ik **ontdekken** op een **gevarieerde manier**.



Jaaractiviteit op
woensdagvoormiddag



Een vormingslokaal in 't Boerhof



€ 70





EEN JAARTJE ROND



Van kleurrijke bloemen in de lente tot spannende reizen in de zomer, in een jaartje rond zien we het allemaal. We staan stil bij de **meest betoverende momenten en thema's die ons jaar kleur geven**. Dit verkennen we met creatieve activiteiten, boeiende verhalen, leuke weetjes, spellen, een snuffje muziek en beweegactiviteiten. We laten ons **ook inspireren door de actualiteit** en belangrijke themadagen, zoals Dag van de Ruimtevaart, Vrouwendag...

Een boeiend jaartje vol verrassingen, ontdekkingen en feestelijke momenten.



Ik heb **interesse** in de actualiteit en leer graag bij over **verschillende onderwerpen en seizoensgebonden thema's**.



Jaaractiviteit op dinsdag- en vrijdagmiddag



Een vormingslokaal in De Galerie



€ 40

ONZE WONDERE WERELD



Van Nederland tot Australië... Gedurende een heel jaar gaan **we verschillende culturen over de hele wereld** ontdekken. Zo pikken we per werelddeel een paar landen uit die we gaan verkennen. We leren van deze landen de **typische kenmerken** zoals hun muziek, taal, gebruiken, godsdienst, actualiteit, keuken...

Wat dacht je van een Afrikaanse dans, een Grieks gerecht, een bezoek aan een moskee of Zuid-Koreaanse Taekwondo? Je komt het allemaal te weten in 'Onze Wonderde Wereld'.



Ik ben geïnteresseerd in **andere culturen** en wil mijn **algemene kennis** uitbreiden.

Ik wil mensen van een andere cultuur ontmoeten en **durf nieuwe dingen** uitproberen.



Jaaractiviteit op dinsdagnamiddag



Een vormingslokaal in 't Boerhof



€ 40

**SPEL PLUS**

Uit een kast **vol spelmaterial** kiezen we elke week een spel om samen te spelen.

Met kleurrijk, educatief materiaal maken we er een **gezellige namiddag** van waarin we winnen en ook eens verliezen.

Terwijl we spelen oefenen we **heel wat vaardigheden** zoals samenwerken, tellen en taal.

In onze spellenkast vind je ook tablets en spellen die je alleen kan spelen, helemaal **op jouw maat!**

We gaan in de Spelothek op zoek naar leuke spellen die we uitlenen.



Je houdt van **spelletjes** spelen en ontdekt graag **iets nieuws, kleurrijk** materiaal spreekt jou aan.



Jaaractiviteit op vrijdagmiddag



Een vormingslokaal in De Galerie



€ 35



CLUB NOSTALGIE



We gaan terug in de tijd en **halen herinneringen** op. We **beluisteren en zingen muziek** uit de oude doos. We gaan **op zoek naar oude foto's, dia's en filmpjes**, maken iets klaar uit grootmoeders tijd, kijken in onze koffers met oude voorwerpen en spelen oude volksspelen.

Kortom, een moment om de tijd van vroeger te herbeleven.



Ik hou ervan om **herinneringen op te halen** samen met anderen en heb interesse in zaken van vroeger. Ik luister graag naar golden oldies, kijk graag naar oude filmpjes of foto's.



Jaaractiviteit op maandagnamiddag



Een vormingslokaal in 't Boerhof



€ 25



KLEUR OP JE BORD

We koken met ingrediënten die volgens de voedingsdriehoek het gezondst zijn. Dat zijn fruit en groenten, granen, noten en zaden en gezonde vetten. Dat zorgt voor **lekkere, gezonde en kleurrijke gerechten**.

Bananen- en courgettebrood, watermeloen-smoothies, lentewraps, pompoensoep, wortelkoekjes... noem maar op!

We leren ook hoe we in de keuken **netjes** en georganiseerd kunnen werken.

Na het koken kan je meteen proeven of je portie meenemen naar huis.



Ik hou van koken en wil ontdekken dat **gezonde voeding** ook lekker is.

Ik wil leren hoe je netjes kookt zonder veel afwas.



BORDJE SEIZOEN

We **bereiden lekkere gerechten** en vertrekken daarbij steeds vanuit de **seizoenskalender van groenten en fruit**. Wat we klaarmaken is belangrijk maar we staan ook stil bij de oorsprong van onze ingrediënten. We proberen af en toe iets nieuws uit.



Ik **kook of help graag** bij het koken, de afwas en het opruimen. Ik wil meer weten over waar mijn voeding vandaan komt. Ik proef graag, ook al is het iets dat ik niet ken.



Kleur op je bord:
jaaractiviteit op maandagnamiddag

Bordje Seizoen:
jaaractiviteit op vrijdagvoormiddag



Kleur op je bord:
een vormingslokaal in de Galerie

Bordje Seizoen:
een vormingslokaal in 't Boerhof



€ 95

101 VERWENMOMENTJES



Heb je het soms ook zo druk? En weet je niet altijd **hoe** je kunt **ontspannen**? We gaan samen op ontdekkingsreis naar **101 manieren om onszelf te verwennen**. Het hoeft niet altijd duur te zijn, van ontspannende massages tot een belevende natuurwandeling of een kunstwerkje. We leren hoe we onszelf kunnen koesteren, wat muziek voor ons kan betekenen, hoe we gelukkig worden van iets lekkers en lachen onszelf gezond. Het wordt een jaar vol ontspanning en plezier.



Ik wil op zoek gaan hoe ik op een eenvoudige manier kan ontspannen. Ik hou van **rust** en wil (leren) genieten. Ik sta ervoor **open om nieuwe dingen uit te proberen**. Ik kan stil zijn en mijn beurt afwachten.

IN BALANS



In Balans staat voor je **evenwicht** terugvinden. Dat doen we door weg van de drukte helemaal **tot rust** te komen met relaxerende muziek en lichten of door onze spieren te **versterken** zodat we minder snel ons evenwicht verliezen. Ook gerechtjes met veel vitamines zorgen dat de **balans** in ons lichaam terugkeert. Een echte **opkikker** dus!



Een gezonde geest én een gezond lichaam, daar ga ik voor en ik heb graag wat me-time om tot rust te komen. Ik wil graag gezonde gerechten leren maken.



101 verwenmomentjes:

jaaractiviteit op dinsdagvoormiddag

In balans:

jaaractiviteit op donderdagnamiddag



101 verwenmomentjes:

een vormingslokaal in 't Boerhof

In balans:

een vormingslokaal in De Galerie



101 verwenmomentjes: € 65

In balans: € 55



PROJECT - VLOGSTUDIO

Altijd al eens willen **vloggen** zoals de influencers op Instagram, Tiktok en YouTube, dan is dit jouw kans! We leren omgaan met **verschillende social media apps**. Wat zijn de mogelijkheden? Hoe werkt zo'n app? Hoe maak ik een leuk filmpje? Wat kan ik posten en wat niet?

We gaan **online op pad** en stellen op een leuke manier onszelf en ons werk voor binnen Groep Ubuntu, daarnaast leren we wat de **mogelijke gevaren** zijn bij het gebruik van sociale media.



Ik werk graag met gsm en tablet en sociale media interesseren mij. Ik wil leren hoe je video's en foto's op een gepaste manier kan posten op sociale media.



Activiteit op maandagnamiddag van januari tot maart 2025



Een vormingslokaal in 't Boerhof



€ 15



SAMEN OP WEG



'Samen op weg' werkt rond **inspraak binnen Groep Ubuntu en luistert naar de belangen van iedere cliënt**. We nemen deel aan de gebruikersraden en zijn de stem van de cliënt. We nemen verschillende opdrachten op zoals ondersteuner cliëntenraden, meewerken aan projecten, studiedag cliënten... We doen dit door **wekelijks te vergaderen** en acties te ondernemen.

We werken met **2 groepen**: regio Kortrijk-Kuurne en regio Avelgem-Zwevegem-Waregem.



Ik wil **vertegenwoordiger** zijn van cliënten en **engageer mij graag**. Ik kan **goed luisteren naar anderen en vragen stellen**. Ik durf mijn **mening op een gepaste manier zeggen** in groep, sta open voor opdrachten, ook al zijn deze buiten de werkuren.



Jaaractiviteit op
dinsdagvoormiddag



Vormingslokaal in 't Boerhof
(Kortrijk) of in Avelgem



gratis





AKTUA



REGIO-OVERSCHRIJDEND

Met de **AKtUA-redactie** maken we het tijdschrift van Groep Ubuntu voor cliënten en netwerk. We bereiden interviews voor en nemen ze af. Daarnaast nemen we foto's en schrijven artikels. We verdelen het tijdschrift over de verschillende satellieten.

Er zijn **2 redactieraden**: één in Kuurne en één in Avelgem. We werken samen met elkaar om zo tot een mooi geheel te komen.



Ik heb **interesse in alles wat in Groep Ubuntu** gebeurt en praat er ook graag over.

Ik vergader graag, werk graag met anderen samen en vind foto's nemen leuk.



Jaaractiviteit op woensdagvoormiddag



Een vormingslokaal in Kuurne of in Avelgem



gratis

PROJECT - WIJZER LEVEN



We leren hoe we onze **eigen keuzes** kunnen maken. We gaan aan de slag om te leren kiezen, maar bespreken ook wat de **gevolgen** kunnen zijn van onze keuzes. Van hieruit gaan we aan de slag om enerzijds **op te komen** voor onze keuzes, maar anderzijds eventuele problemen die hierdoor ontstaan, **op te lossen**. We bekijken hoe en aan wie we **hulp** kunnen vragen. Samen leren we onszelf wat beter kennen, verkennen onze grenzen en wat we nog willen bereiken in het leven.



Ik wil graag meer **eigen keuzes** maken en wil graag opkomen voor **mezelf**.

PROJECT - RELATIES & SEKSUALITEIT



We praten over de **verschillende vormen van relaties** die we kennen en het gedrag dat daarbij hoort. We hebben een **goed gesprek** nodig over onze relaties om verder te kunnen met het thema seksualiteit.

We bespreken de **verschillen tussen vriendschap en verliefd** zijn.

We bekijken **veel tekeningen, foto's en videobeelden**, over situaties die we dagdagelijks meemaken, maar ook over **vrijen en seks**.



Ik zit met vragen over vriendschap, verliefd zijn, vrijen en seksualiteit en wil hier, samen met anderen, over praten om zo meer te weten te komen over relaties en seks.



Wijzer Leven:

in Avelgem op vrijdagvoormiddag van 8-11-2024 t.e.m. 28-02-2025 of
in Kortrijk op maandagvoormiddag van 6-01-2025 t.e.m. 10-03-2025

Relaties en Seksualiteit:

op maandagvoormiddag. Periode en locatie worden bepaald a.d.h.v. de interesse in dit thema.



Vormingslokaal in Avelgem of in Kortrijk



Wijzer Leven: € 15

Relaties & Seksualiteit: € 5



PROJECT - VERKIEZINGEN OKTOBER 2024

Op **13 oktober 2024** is het weer zo ver. Dan gaan we met zijn allen stemmen in onze **gemeente en provincie**. Tijdens dit project kijken we wat **politieke partijen inhoudelijk** bieden, voor **wie we kunnen stemmen** en hoe we **op de juiste manier** stemmen, zowel met het potlood als met de computer. Zo weten we dat onze stem op een goede manier is uitgebracht. En natuurlijk bekijken we nadien de **resultaten**.



Ik ben **geïnteresseerd in politiek** en mag zelf ook stemmen. Ik wil leren over de verkiezingen en wat de politiek ons te bieden heeft. Ik kan luisteren, praat graag en wil mijn mening geven en die delen met anderen.



In Avelgem op vrijdagvoormiddag van 19-08-2024 t.e.m. 25-10-2024.

In Kortrijk op maandagvoormiddag van 2-09-2024 t.e.m. 28-10-2024.



Een vormingslokaal in Avelgem of Kortrijk



€ 10

**WIRWAR**

We willen een film maken en zetten een **verhaal** om in een **scenario**. Met dat scenario gaan we aan de slag. Dit verhaal mag je aan niemand vertellen!

Dit vormingsjaar gaan we **ons voorbereiden** en **proeven we van alles dat bij het maken van een film hoort**: we doen opnames voor de camera, overlopen de taken die erbij horen, denken creatief mee, acteren en assisteren bij opnames.

In het **vormingsjaar 2025-2026** gaan we voor de **effectieve opnames**.

Op het einde van dit vormingsjaar beslist elke deelnemer of hij verder wil werken aan het filmproject.



Ik hou van film. Ik kijk er graag naar en wil zelf ook **acteren of meewerken aan een film**.

Ik heb fantasie en ideetjes, verkleed me graag en **sta graag voor de camera**. Geduld hebben, in opdracht werken en samenwerken met anderen zijn kwaliteiten die ik heb.



Jaaractiviteit op donderdagvoormiddag



In een vormingslokaal in 't Boerhof (Kortrijk) of in Avelgem

Weetje: de opnames van de film in 2025-2026 gaan door op donderdag op een externe locatie.



€ 45



THEATERPROJECT - IMPAKT

Samen met de Kunstacademie Zwevegem gaan we theater maken. We volgen **acteerlessen** en bouwen samen een **theaterproductie** op. Na de nodige repetities brengen we op het **einde van de Krokusvakantie 2025 vier voorstellingen** voor publiek.



Ik hou van theater, kijk er graag naar en **wil zelf acteren** en meewerken aan een theaterproductie. Ik heb fantasie en ideetjes, verkleed me graag en sta graag op de planken. Geduld hebben, in opdracht werken en **samenwerken met anderen** zijn kwaliteiten die ik heb. Ik stel me flexibel op en **ben bereid om hier weekenddagen voor vrij te houden.**



Op dinsdagnamiddag van september 2024 tot eind februari 2025.

Vanaf januari: samen repeteren met de kunstacademie op zaterdag van 10 tot 13 uur.

Tijdens de krokusvakantie repeteren we **dagelijks samen met de kunstacademie** van 9 tot 17 uur.

De effectieve voorstellingen vallen op 7, 8, 9 en 12 maart 2025.



Zaal Kabaal, OC De Brug, Otegemstraat 238 in Zwevegem

Indien vervoer naar deze locatie moeilijk is, geef dit dan door bij de inschrijving, dan zoeken we samen naar een oplossing.



€ 5

**SMOG**

SMOG staat voor Spreken Met Ondersteuning van Gebaren. Het is een **gebarensysteem** dat ons helpt om **elkaar beter te verstaan**. We oefenen een 250-tal **woorden/gebaren** in kleine groepjes en in verschillende situaties. We gebruiken foto's, spelmaterial, doen een rollenspel...



Deze cursus is zowel voor mensen die al **SMOG kennen** en dit nog eens willen **herhalen**, als voor mensen die nog geen SMOG hebben geleerd, maar dit **graag willen kunnen**.



Aantal sessies wordt aangepast volgens de vraag.



Afhankelijk van de inschrijvingen worden de data en locatie bepaald.



gratis



Ieder jaar vinden de **Special Olympics** plaats in België tijdens het weekend van Hemelvaart. Dit jaar nemen er 18 cliënten van Groep Ubuntu deel aan zwemmen en atletiek. Samen met enkele begeleiders en vrijwilligers maken we er een sportieve 4-daagse van.

Ook in 2025 willen we graag deelnemen met een groep enthousiaste atleten binnen de **disciplines zwemmen en atletiek**.

De plaatsen voor de specials zijn beperkt. Het is van belang dat je je interesse doorgeeft, zodat we de mogelijkheden kunnen bekijken.



Ik ben goed in **zwemmen of atletiek** en wil me samen met de begeleider voorbereiden op de specials. Ik kan me houden aan de regels die worden opgelegd door de Specials tijdens het sporten. Ik ben **gemotiveerd, wil me inzetten om wekelijks te trainen** en kan me vrijmaken in het weekend van Hemelvaart.



SPECIAL OLYMPICS



We trainen in **Kortrijk op maandagvoormiddag**. We wisselen de training **zwemmen en atletiek** tweewekelijks af.

Trainen voor de specials in **Kuurne en Avelgem** gebeurt **tijdens de zwemactiviteiten**, er zijn geen aparte trainingen hiervoor.

De Special Olympics gaan door tijdens het Hemelvaartweekend.



Prijs voor de training: vervoer en zwembestuur/huur sporthal wordt doorgerekend.

De kosten tijdens de Special Olympics worden apart doorgerekend en gefactureerd. Hierin zijn vervoer, overnachting, maaltijden en deelnameprijs specials inbegrepen.

Begeleiding: We zetten extra begeleiding in voor dit weekend. Samen met het Loket bekijken we hoe deze betaald kan worden (via RTH of inzet extra PVB)



VRIJE TIJD TIJDENS JOUW VAKANTIE OF WEEKEND

Zoek je tijdens het **weekend** of tijdens de **schoolvakanties** een leuke vrijetijdsbesteding? Dan kan je bij vzw De Stroom terecht!

De Stroom organiseert **groepsactiviteiten** voor kinderen, jongeren en volwassenen: inclusieve speelpleinwerking op maat, (halve) daguitstappen, reizen, weekendjes, sporten... Zowat alles is mogelijk. Een groep enthousiaste vrijwilligers bezorgt jou de tijd van je leven.

Wil je graag aansluiten bij een jeugdbeweging, sportclub, knutselgroep of een toneelvereniging bij jou in de buurt, maar weet je niet of dit mogelijk is? Kortom, wil je individuele ondersteuning bij het invullen van je vrije tijd? Dan is **vrije tijd op maat** bij vzw De Stroom iets voor jou! Samen met jou gaan we op zoek naar de best passende vrijetijdsbesteding. Dit kan zowel in een organisatie zijn specifiek voor personen met een beperking, maar we bekijken ook wat er mogelijk is binnen het bestaande aanbod en of je daar kan aansluiten.

Voor de dienstverlening of activiteiten bij De Stroom betaal je **niet** met je **VAPH-punten**. Je betaalt de **werkelijke deelnameprijs** van jouw activiteit.

Heb je een vraag over vrije tijd? Neem dan zeker contact op via info@vzwdestroom.be of bel ons op 056/35 30 17.



LOCATIES VORMINGSACTIVITEITEN



Vormingslokalen Avelgem
Ganzenhofstraat 69 in Avelgem



Vormingslokalen 't Boerhof
Sint-Denijseweg 71 in Kortrijk

Vormingslokalen De Galerie
Beeklaan 79A in Kortrijk






Vormingslokalen Regenboog
Beukenlaan 47 in Kuurne

ONDERSTEUNING NODIG?

Heb jij of iemand die je kent
nood aan ondersteuning? Dan
kan je met al je vragen terecht
bij Het Loket van Groep Ubuntu.

Het Loket
Blokkestraat 29A
8550 Zwevegem
Tel. 056/36 14 73
loket@groepubuntu.be

WWW.GROEPUBUNTU.BE

 wezijnubuntu  groepubuntu  groepubuntu



Vlaanderen
is duurzaam ondernemen

VAPH

VLAAMS AGENTSCHAP VOOR
PERSONEN MET EEN HANDICAP



Vlaanderen
is zorg

kwait
kwalitatief innovatief ondernemen
partner