

AANBOD LEVENSLANG IN HOEILAART **LEREN**



**ONTDEK HET VERNIEUWD FORMINGSANBOD
VOOR VOLWASSENEN IN HOEILAART**

NAJAAR 2025

hoeilaart.be/volwassenenonderwijs

OVERZICHT VAN HET AANBOD

★ **Mediteren kan je leren** (30/9 – 7/10 – 14/10 – 21/10 – 28/10)

★ **Koken uit de voorraadkast** (1/10)

★ **Natuurlijke verzorgingsproducten maken** (11/10)

★ **Keramik:**

✿ **3 in elkaar passende kommetjes** (14/10 – 4/11)

✿ **Kersthuisjes** (20/11)

✿ **Pottery painting** (9/12)

★ **Bloemen**

✿ **Herfst in huis** (23/10)

✿ **Eindejaarssfeer** (4/12 OF 5/12)

★ **Confituren en borduren** (3/11 – 17/11)

★ **Mousse poppen maken** (8/11)

★ **Eerste hulp bij ouderen** (25/11)

★ **Positief denken: boost je energie** (2/12)

★ **Muzikaal relaxatiemoment** (11/12)

★ **Mediawijsheid**

✿ **Digitale nalatenschap** (6/10)

✿ **Handig met AI** (8/12)



MEDITEREN KAN JE LEREN

Een toegankelijke meditatieve reeks van 5 sessies rond rust, aandacht, ontspanning en zelfzorg. We werken met lichaamssensaties, eenvoudige meditatietechnieken, somatische bewegingen om spanningen los te laten, ademhalingsoefeningen en relaxatie-oefeningen. De lessen zijn ervaringsgericht, zonder prestatiedruk. Deelnemers leren verschillende manieren om rustmomenten in te bouwen in hun dagelijkse leven.

Praktisch: Breng een yogamatje of zitkussen (stoel gebruiken kan ook), deken/tje en eventueel een flesje water mee.

Datum: dinsdag 30/9 – 7/10 – 14/10 – 21/10 – 28/10 (5 sessies) van 19.15u tot 20.15uur

Locatie: GC Felix Sohie – lokaal Molenberg **Prijs:** €55 – UITpas kansentarief: €11

Inschrijven: felixsohie.be/activiteiten of balie Vrije tijd in het GC Felix Sohie



KOKEN UIT DE VOORRAADKAST

Een goed gevulde voorraadkast is goud waard. In deze workshop ontdek je welke producten handig zijn om altijd in huis te hebben: van pasta en rijst tot conserven en diepvriesgroenten. Je krijgt slimme tips om je voorraad te organiseren en te gebruiken voor snelle, gezonde maaltijden. Zo bespaar je tijd in de keuken en tover je met gemak iets lekkers uit je voorraadkast!

Praktisch: Voorzie een eigen schort, snijmesje, snijplank en een keukenhanddoek. In de deelnameprijs is een volledige maaltijd inbegrepen.

Datum: woensdag 1/10 van 19 uur tot 22 uur **Locatie:** GC Felix Sohie - Cafeteria

Prijs: € 28 – UITpas kansentarief: € 5,60

Inschrijven: avansa-halleilvoorde.be/activiteiten of bel Avansa: 02 454 54 01



NATUURLIJKE VERZORGINGSPRODUCTEN MAKEN

Wist je dat je met alledaagse ingrediënten zelf verzorgingsproducten kunt maken? Ontdek in deze instapworkshop hoe eenvoudig het is. We maken samen een deodorant, tandpasta en gezichtsmaskertje met ingrediënten die je meestal al in huis hebt. Je krijgt verschillende recepten mee om zelf verder te experimenteren.

Praktisch: Tijdens deze workshop maken we een deodorant, tandpasta en gezichtsmaskertje. Breng zelf 3 potjes (glas of plastic) van max. 100 ml mee.

Datum: zaterdag 11/10 van 10 uur tot 12 uur **Locatie:** GC Felix Sohie - Molenberg

Prijs: € 15 – UITpas kansentarief: € 3

Inschrijven: avansa-halleilvoorde.be/activiteiten of bel Avansa: 02 454 54 01



KERAMIEK: 3 IN ELKAAR PASSENDE KOMMETJES

Wat is er leuker dan hapjes serveren in je zelfgemaakt servies? Zonder ervaring kom je via eenvoudige technieken snel tot mooi resultaat. Met behulp van mallen maken we 3 in elkaar passende kommetjes. De kommetjes worden op twee avonden gemaakt. De eerste avond wordt er met kleiplaten en mallen gewerkt en de tweede avond worden de potjes geglaazuurd. Na een drietal weken zijn ze gebakken en kunnen ze opgehaald worden.

Praktisch: Breng een schort, mesje en deegrol (indien mogelijk) mee.

Datum: dinsdag 14/10 en 4/11 (2 sessies) van 19 uur tot 21.30 uur

Locatie: GC Felix Sohie - Bakenbos **Prijs:** € 85 – UITpas kansentarief: € 17

Inschrijven: felixsohie.be/activiteiten of balie Vrije tijd in het GC Felix Sohie



BLOEMEN: HERFST IN HUIS

Bloemen zeggen soms meer dan woorden. Leef je ook tijdens de herfst creatief uit en ga aan de slag om een uniek bloemenwerkje te maken. Sofie helpt je graag op weg en zorgt voor het nodige materiaal. Kennis van bloemschikken is absoluut niet nodig.

Praktisch: Geen voorkennis vereist. Je kan zelf bloemschikmateriaal meebrengen en/of een vaas of pot waar je graag in werkt. Alles is ook ter plaatse ter beschikking.

Datum: donderdag 23/10 van 14 uur tot 16 uur **Locatie:** GC Felix Sohie - Bakenbos

Prijs: € 22 – UITpas kansentarief: € 4,40

Inschrijven: felixsohie.be/activiteiten of balie Vrije tijd in het GC Felix Sohie



CONFITUREN EN BORDUREN

Hou je van koken én creatief bezig zijn? In deze workshop maak je heerlijke siropen en confituren met seizoensfruit, die je nadien versiert met een handgemaakt borduurwerk. Een cadeautje dat even mooi als lekker is! We werken met seizoensgebonden ingrediënten en geven tips om smaken te combineren en je creaties langer te bewaren. In de eerste sessie maken we de siroop of confituur. In de tweede sessie borduur je een etiket of versiering voor je potjes, helemaal in jouw stijl. Je gaat naar huis met unieke geschenkjes: perfect om weg te geven of stiekem zelf van te genieten.

Praktisch: Voorzie voor de eerste sessie een eigen schort, snijmesje, snijplank en keukenhanddoek. We maken 3 soorten confituur en je voorziet zelf 3 bokaaltjes met een inhoud van 2 à 3 dl. Enkel als ze goed gevuld zijn, blijft de confituur lang houdbaar. Zorg er dus voor dat ze niet groter zijn.

Datum: maandag 3/11 en 17/11 (2 sessies) van 19.30 uur tot 22 uur

Locatie: GC Felix Sohie - Cafetaria **Prijs:** € 35 – UITpas kansentarief: € 7

Inschrijven: avansa-hallevilvoorde.be/activiteiten of bel Avansa: 02 454 54 01



MOUSSE POPPEN MAKEN

Ga aan de slag met een blok schuimrubber, schaar en stofjes en maak je eigen pop. De docent, zelf poppenmaker (meestal ook poppenspeler) begeleidt je stap per stap. Eerst kies je waar de mond moet komen en snij je gleufjes voor je vingers. Daarna volgen de ogen. Hiermee kan je aan de slag, je kan er een hele grote neus en oren aanplakken. Laat je fantasie de vrije loop. Je krijgt ook enkele tips mee over poppenspel om zo je zelfgemaakte pop tot leven te brengen.

Praktisch: Alle deelnemers brengen een goeie schaar en een mannenhemd of sweater met lange mouwen mee voor het lichaam van de pop.

Datum: zaterdag 8/11 van 14 uur tot 17 uur **Locatie:** GC Felix Sohie - Bakenbos

Prijs: € 15 – UITpas kansentarief: € 3

Inschrijven: felixsohie.be/activiteiten of balie Vrije tijd in het GC Felix Sohie



KERAMIEK: KERSTHUISJES

Laat je creativiteit stralen tijdens de mooiste tijd van het jaar en creëer je eigen Kerstdorp! In eerste instantie ontwerp je je huisjes, (voorbeelden zijn aanwezig), daarna gaan we aan de slag met kleiplaten. De huisjes worden achteraf door mij geglaazuurd, 2x gebakken (op 950° en 1220°) en kunnen enkele weken later opgehaald worden. In de huisjes kunnen t-lichtjes gezet worden zodat ze mooi oplichten. Voorkennis is niet vereist

Praktisch: Breng een schort, handdoek en deegrol (indien mogelijk) mee.

Datum: donderdag 20/11 van 19 uur tot 21.00 uur **Locatie:** GC Felix Sohie - Bakenbos

Prijs: € 75 – UITpas kansentarief: € 15

Inschrijven: felixsohie.be/activiteiten of balie Vrije tijd in het GC Felix Sohie



EERSTE HULP BIJ OUDEREN

De Vlaamse Ouderenweek is een ideale gelegenheid voor een themales rond eerste hulp bij ouderen. Je leert de basisregels van eerste hulp en de vier stappen in eerstehulpverlening. Daarna leer je eerste hulp bij huidwonden - letsels aan botten, spieren en gewrichten - beroerte, diabetes - hoge/lage bloeddruk - medicatiegebruik.

Praktisch: Geen specifieke voorkennis nodig.

Datum: dinsdag 25/11 van 19.30 uur tot 22.30 uur

Locatie: GC Felix Sohie - Bakenbos **Prijs:** gratis

Inschrijven: hoeilaart.be/activiteiten/workshop-eerste-hulp-voor-ouderen



POSITIEF DENKEN: BOOST JE ENERGIE

Wil je meer positieve energie in je leven? Dan kan een andere mindset je een flinke boost geven. In deze inspirerende sessie ontdek je de kracht van positief denken en zet je vijf concrete stappen om je mindset te versterken. Je reflecteert over je gedrag en overtuigingen, leert bewuster handelen en zet negativiteit om in kracht. Na afloop ben je helemaal opgeladen en klaar voor nieuwe uitdagingen.

Praktisch: Voorzie voor de eerste sessie een eigen schort, snijmesje, snijplank en keukenhanddoek. We maken 3 soorten confituur en je voorziet zelf 3 bokaaltjes met een inhoud van 2 à 3 dl. Enkel als ze goed gevuld zijn, blijft de confituur lang houdbaar. Zorg er dus voor dat ze niet groter zijn.

Datum: dinsdag 2/12 van 19 uur tot 22 uur **Locatie:** GC Felix Sohie - Bakenbos

Prijs: € 15 – UITpas kansentarief: € 3

Inschrijven: avansa-hallewilvoorde.be/activiteiten of bel Avansa: 02 454 54 01



BLOEMEN: EINDEJAAR VOL SFEER

Maak het tijdens de eindejaarsperiode extra sfeervol met een zelfgemaakt kerststukje. Keuze genoeg om aan de slag te gaan en je handen het creatieve werk te laten doen tijdens een ontspannen namiddag.

Praktisch: Geen voorkennis vereist. Je kan zelf bloemschikmateriaal meebrengen en/of een vaas of pot waar je graag in werkt. Alles is ook ter plaatse ter beschikking.

Datum: donderdag 4/12 OF vrijdag 5/12 van 14 uur tot 16 uur

Locatie: GC Felix Sohie - Bakenbos **Prijs:** € 22 – UITpas kansentarief: € 4,40

Inschrijven: felixsohie.be/activiteiten of balie Vrije tijd in het GC Felix Sohie



POTTERY PAINTING

Tijdens deze workshop krijg je drie biscuitgebakken keramiekstukken aangeboden die je helemaal naar eigen smaak kunt beschilderen en versieren. Laat je creativiteit de vrije loop! Tekentalent is absoluut geen vereiste – met tape, sponsjes, streepjes en stipjes kom je al een heel eind. Na afloop van de workshop worden jouw creaties meegenomen en voorzien van een transparante glazuurlaag. Vervolgens worden ze gebakken op 1065°C. Enkele weken later zijn ze klaar om afgehaald te worden.

Praktisch: Geen voorkennis vereist.

Datum: dinsdag 9/12 van 19 uur tot 21.00 uur **Locatie:** GC Felix Sohie - Bakenbos

Prijs: € 65 – UITpas kansentarief: € 13

Inschrijven: felixsohie.be/activiteiten of balie Vrije tijd in het GC Felix Sohie



MUZIKAAL RELAXATIEMOMENT

Laat je meevoeren door muziek en helende zang tijdens deze rustgevende sessie. De begeleider zorgt met instrumenten en een warme stem voor een gevoel van harmonie. Jij sluit de ogen en laat spanning los door écht te voelen en één te worden met de aarde en jezelf. Na afloop heb je gegarandeerd een glimlach op je gezicht.

Praktisch: Draag comfortabele kleding en breng een matje en deken mee.

Datum: donderdag 11/12 van 19 uur tot 20.30 uur

Locatie: GC Felix Sohie - Molenberg **Prijs:** € 10 – UITpas kansentarief: € 2

Inschrijven: avansa-hallewilvoorde.be/activiteiten of bel Avansa: 02 454 54 01



MEDIAWIJSHEID – SMART CAFE

DIGITALE NALATENSCHAP

Wat gebeurt er met je persoonlijke digitale documenten, gegevens, accounts en abonnementen als je er plots niet meer bent? In dit Smart Café bekijken we de online-kluis Izimi en andere mogelijkheden. Je ontdekt hoe je op een makkelijke en veilige manier je digitale nalatenschap regelt.

Praktisch: Breng je eigen smartphone en/of tablet mee en de gegevens van je Apple ID of je Google-account.

Datum: maandag 6/10 van 19 uur tot 22 uur

Locatie: GC Felix Sohie – Leeszaal Bib **Prijs:** € 5 – UITpas kansentarief: € 1

Inschrijven: avansa-hallewilvoorde.be/activiteiten of bel Avansa: 02 454 54 01



HANDIG MET AI

Wil je artificiële intelligentie (AI) gebruiken in het dagelijks leven? In deze sessie ontdek je hoe je tools zoals ChatGPT en Gemini kan gebruiken om teksten samen te vatten, informatie te vertalen, inspiratie op te doen of plannen te maken.

Datum: maandag 8/12 van 19 uur tot 22 uur

Locatie: GC Felix Sohie – Leeszaal Bib **Prijs:** € 5 – UITpas kansentarief: € 1

Inschrijven: avansa-hallewilvoorde.be/activiteiten of bel Avansa: 02 454 54 01



Neem zeker ook een kijkje op de website of contacteer onze onderwijspartners voor nog meer aanbod

ACADEMIE VOOR PODIUMKUNSTEN

apko.be secretariaat@apko.be
Overijsesteenweg 16, 1560 Hoeilaart
02 687 68 05

AVANSA HALLE-VILVOORDE

avansa-hallevilvoorde.be/activiteiten
info@avansa-hallevilvoorde.be
02 454 54 01

CVO CRESCENDO

crescendo-cvo.be
info@crescendo-cvo.be
015 28 20 46

LIGO

ligo.be/in-jouw-buurt/halle-vilvoorde
info@ligo-hallevilvoorde.be
02 252 51 50



Meer info:
Dienst Vrije tijd
02 657 05 04
vrijetijd@hoeilaart.be