

# De **lustrum** week van VrijwilligersAcademie073

Ontdekken-Ontmoeten-Ontspannen-Ontwikkelen  
Vijfde editie

**Van 10 tot en met 13 april 2017**  
**Programmaboekje**



## Vijfde editie Vrijwilligersacademie073: een lustrum

Dit jaar wordt de week van VrijwilligersAcademie073 voor het vijfde jaar georganiseerd. Dat betekent een eerste lustrum en dus tijd voor wat spectaculairs.

Met een klein, maar hardwerkend team hebben wij de handen ineen geslagen om voor jullie een fantastische week neer te zetten! Met natuurlijk oude vertrouwde workshops, maar ook spiksplinter nieuwe. Workshops om je eigen kennis te verbreden, maar ook activiteiten om gewoon lekker bezig te zijn of jezelf te ontplooiën.

Ontdekken – Ontmoeten - Ontspannen – Ontwikkelen: dat zijn de uitgangspunten van de VrijwilligersAcademie. Niet alleen tijdens deze week, maar ook tijdens het doorlopende aanbod in de rest van het jaar.

Het wordt een heerlijke week, een cadeautje voor alle vrijwilligers én voor de studenten. Bovendien hebben wij, al zeggen wij het zelf, een fantastisch eindfeest voor ogen op de donderdagmiddag. Ben je nieuwsgierig geworden? Lees dan snel verder.

Smul van al die omschrijvingen, kies wat voor jou goed voelt en zorg dat je zo vroeg mogelijk digitaal inschrijft: dat kan vanaf dinsdag 14 maart om 10.00 uur. Tot ziens, toch zeker....





## **Feestelijk Lustrum**

De week van de Vrijwilligersacademie wordt dit jaar voor de vijfde maal georganiseerd. Tijd voor een feestje. Dat doen we met een speciale opening en een spectaculaire afsluiting. Zorg dat je er bij bent!

### **Opening**

Op maandag 10 april wordt de VrijwilligersAcademie officieel geopend na de eerste workshops. De opening is van 12.10 – 12.30 uur in de Aula van de Avans Hogeschool, Hervenplein 2. Mevrouw Gabriëlle Leyh, directrice Sociale Studies, houdt een toespraak. De officiële opening wordt verricht door een bekend persoon vanuit de gemeente en daarna treden enkele FlickFlak-meisjes voor ons op. Hun optreden zal worden omgeven door een paar verrassingsacts! Er is koffie of thee met wat lekkers en natuurlijk ben je van harte welkom bij deze opening. Je hoeft je hiervoor niet digitaal aan te melden.

### **Slotfeest**

Op donderdag 13 april ben je vanaf 13.00 uur van harte welkom in de Koningszaal van het Koning Willem I college in het Paleiskwartier. Daar wordt de vijfde editie van de week van VrijwilligersAcademie073 om 13.30 uur afgesloten met een dankwoord en met een spetterend, onweerstaanbaar optreden van niemand minder dan MARK VAN DE VEERDONK! Met elkaar wandelen we daarna naar het Avans café aan de Onderwijsboulevard, waar een hapje en drankje wacht. MAAR dat is nog niet alles: daar kun je ook deelnemen aan een heuse SALSA-workshop! Voor het slotfeest moet je je wel digitaal aanmelden!

### **Prijsvraag**

In de aula van de Avans Hogeschool bevindt zich ook een scherm waarop doorlopend foto's met als thema "De kracht van de stad" worden vertoond. Hier is een prijsvraag aan verbonden.

# Hoe werkt het

## Wie is welkom

De workshops, presentaties en excursies zijn bedoeld voor alle vrijwilligers in 's-Hertogenbosch en Vught én voor studenten van de Avans Hogeschool (Social Studies en Juridische Hogeschool).

## Wat is er te beleven

Kijk voor het totale programmaoverzicht op pagina 4 en 5. Op de pagina's daarna staan korte omschrijvingen van alle programmaonderdelen. Op donderdag 13 april zijn er in de ochtend en vroege middag nog 2 excursies en barst daarna het geweldige, gratis slotfeest los.

## Kosten

Elk onderdeel kost 4 euro. Ben je vrijwilliger bij een van de deelnemende organisaties (Avans Hogeschool, Cello Zorg, Divers Welzijn, Humanitas, Humanitas DMH, Maatjesproject Match Oosterpoort, Reinier van Arkel, Resto Van Harte, Sensor, Stichting Buddyhulp, SWZ Zorg, Van Neynsel, Vivent, VPTZ 's-Hertogenbosch) dan betalen zij automatisch voor jou. Natuurlijk controleren we of je bij hen als vrijwilliger staat ingeschreven. Ben je bij een andere organisatie vrijwilliger, dan betaal je contant ter plaatse bij aanvang van het programmaonderdeel. Voor studenten Social Studies en studenten van de Juridische Hogeschool van Avans is deelname gratis.

## Inschrijven

Inschrijven kan vanaf 14 maart 10.00 uur tot en met 4 april 2017 17.00 uur. Je kunt je voor maximaal 4 workshops inschrijven. Daarnaast kun je het slotfeest bezoeken. Om in te schrijven heb je een account in mijnVA073 nodig. Je kunt dit account alvast aanmaken op: [www.VrijwilligersAcademie073.nl](http://www.VrijwilligersAcademie073.nl), zodat het inschrijven makkelijker verloopt. Je krijgt ook automatisch digitaal een certificaat van de gevolgde workshops in mijnVA073. Heb je ondersteuning bij het inschrijven nodig, vraag jouw vrijwilligerscoördinator, je familie of de burens om te helpen of ga naar één van de zeven wijkpleinen in de stad.

## Plaatsing

Voor veel workshops geldt een maximum aan deelnemers. Je wordt geplaatst op volgorde van aanmelding en ziet direct of er bij een activiteit nog plaats is. Zo kun je eventueel een vijfde keus invullen als er al een workshop vol is geboekt. Direct na je aanmelding krijg je per e-mail bericht voor welke programmaonderdelen je bent geplaatst.

## **Last Minute Balie**

Tijdens de week van VrijwilligersAcademie073 is er in de hal van de Avans Hogeschool ook een Last Minute Balie. Daar kun je nog extra workshops, presentaties of excursies boeken. Het gaat om activiteiten waar op dat moment nog plaatsen vrij zijn. Dus energie en tijd over, te laat ingeschreven of noem maar op: kom langs en probeer het op het laatste moment.

## **Locaties en vervoer**

De meeste programmaonderdelen vinden plaats op de Avans Hogeschool, Hervenplein 2, 5232 JE 's-Hertogenbosch. Daar is beperkte parkeermogelijkheid voor auto's. Wel goed bereikbaar per fiets, per trein (station Oost) en per bus (lijn 2 - halte Hervense Baan).

Het slotfeest begint bij het Koning Willem I college, Vlijmenseweg 2, 5223 GW 's-Hertogenbosch en verplaatst zich dan naar het nabijgelegen Avans gebouw aan de Onderwijsboulevard 215, 5223 DE 's-Hertogenbosch.

Bij excursies en de workshops die op een andere locatie plaatsvinden, staat de juiste locatie vermeld bij de uitgebreide omschrijvingen en op je bevestiging.

## **Lunch**

Op de Avans Hogeschool bestaat de mogelijkheid om (tegen betaling) te lunchen in de aula.

## **Vragen of nadere informatie**

Telefoon: 06 46 76 81 10

Op woensdag en vrijdag tijdens de inschrijfperiode van 10.00-12.00 uur is de telefoon bemand. Ook voicemailberichten worden dan beluisterd en beantwoord. Tijdens de week zelf is de telefoon bereikbaar van 09.00 - 21.00 uur.

Internet: [www.vrijwilligersacademie073.nl](http://www.vrijwilligersacademie073.nl)

E-mail: [vrijwilligersacademie073@gmail.com](mailto:vrijwilligersacademie073@gmail.com)

Facebook: [VrijwilligersAcademie073](https://www.facebook.com/VrijwilligersAcademie073)

Twitter: [@va073](https://twitter.com/va073)

Instagram: [vrijwilligersacademie073](https://www.instagram.com/vrijwilligersacademie073)

## Overzicht workshops en presentaties voor eigen gebruik

### Maandag 10 april

o	Ma1A	De kracht van muziek	10.00 – 12.00	
o	Ma1B	Leven tussen twee culturen	10.00 – 12.00	
o	Ma1C	Palliatieve zorg	10.00 – 12.00	
o	Ma2A	Succesvol dementeren	13.00 – 14.30	
o	Ma2B	Reanimatie en AED	13.00 – 14.30	
o	Ma2C	Rondleiding Oudheidskamer Reinier v Arkel	13.00 – 14.30	excursie
o	Ma2D	Sleutels voor cliëntgericht werken	13.00 – 14.30	
o	Ma3A	Elevator Pitch	15.00 – 16.30	
o	Ma3B	Durf jij ook een rakker te zijn?	15.00 – 16.30	
o	Ma3C	De impact van rouw- en verliesverwerking	15.00 – 16.30	
o	Ma3D	Digitale veiligheid	15.00 – 16.30	
o	Ma4A	Sponsor- en fondsenwerving	19.30 – 21.00	
o	Ma4B	Hoe om te gaan met een doodswens?	19.30 – 21.00	
o	Ma4C	Feiten en fabels over voeding	19.30 – 21.00	

### Dinsdag 11 april

o	Di1A	Korte lontjes	10.00 – 12.00	
o	Di1B	Vriendschapsbandjes knopen	10.00 – 12.00	
o	Di1C	Ingewikkelde kwesties vluchtelingvraagstuk	10.00 – 12.00	
o	Di2A	De verscholen stad	13.00 – 14.30	excursie
o	Di2B	Grafologie...wat zegt je handschrift?	13.00 – 14.30	
o	Di2C	Slikken en verslikken	13.00 – 14.30	
o	Di2D	Positieve gezondheid	13.00 – 14.30	
o	Di3A	Omgaan met hangjongeren	15.00 – 16.30	
o	Di3B	Belachelijk dat jij oordeelt!	15.00 – 16.30	
o	Di3C	Historische wandeling Reinier v Arkel	15.00 – 16.30	excursie
o	Di4A	Provocatief coachen	19.30 – 21.00	
o	Di4B	Samenwerking vrijwilliger & professional	19.30 – 21.00	
o	Di4C	(Kinder)rechter in de familiesector	19.30 – 21.00	

## Woensdag 12 april

o	Wo1A	Coach jezelf!	10.00 – 12.00	
o	Wo1B	Stembevrijding	10.00 – 12.00	
o	Wo1C	Luisteren, Samenvatten en Doorvragen	10.00 – 12.00	
o	Wo1D	De kracht van muziek	10.00 – 12.00	
o	Wo1E	Bewegen aan tafel	10.00 – 12.00	
o	Wo2A	Clown Doeke... contact vanuit ons hart	13.00 – 14.30	
o	Wo2B	De verscholen stad	13.00 – 14.30	excursie
o	Wo2C	Eendenkooi Maaspoort	13.00 – 14.30	excursie
o	Wo2D	Gemixt	13.00 – 14.30	
o	Wo2E	TRE ...leren zelf spanning te ontladen	13.00 – 16.00	op locatie
o	Wo3A	Dilemma's in het strafrecht	15.00 – 16.30	
o	Wo3B	Interculturele communicatie	15.00 – 16.30	
o	Wo3C	Oeteldonks Gemintemuzejum	15.00 – 16.30	excursie
o	Wo3D	Doodgaan is een rare trip	15.00 – 16.30	
o	Wo4A	Creatief schrijven	19.30 – 21.00	
o	Wo4B	Een beperking biedt mogelijkheden	19.30 – 21.00	

## Donderdag 13 april

o	Do1A	Historische wandeling Reinier v. Arkel	10.00 – 12.00	excursie
o	Do2A	De verscholen stad	13.00 – 14.30	excursie
o	Do2B	Slotfeest		



## Beschrijving van alle workshops en presentaties

### **Ma1A**      **De kracht van muziek**      **workshop**

Muziek doet iets met mensen. In deze workshop leer je wat muziek met mensen kan doen en hoe JIJ muziek zou kunnen inzetten als je werkt met mensen. Uiteraard gaan we ook muziek maken!

Tijd:            Maandag 10 april van 10.00 – 12.00 uur  
Plaats:        Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door:          Bart Paaimans

### **Ma1B**      **Leven tussen twee culturen**      **presentatie**

Het is mogelijk om gelukkig te zijn tussen twee culturen. Dit heb ik zelf gezien, zelf ervaren en er een boek over geschreven: Dutch-ess from the Himalayas. In een interactieve lezing met veel humor laat ik de deelnemers zien hoe dit mogelijk is. De lezing en het boek gaan over mijn 21 jaar ervaring in de Nederlandse cultuur, beleefd door een Nepalese.

Tijd:            Maandag 10 april van 10.00 – 12.00 uur  
Plaats:        Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door:          Kirtika Hunen • [between2c.nl](http://between2c.nl)

### **Ma1C**      **Palliatieve zorg**      **workshop**

Wat als zieke mensen niet meer beter worden? In gesprek met een oud-huisarts -nu werkzaam in de palliatieve zorg- praten we over wat er allemaal nog mogelijk is, maar ook over palliatieve sedatie, euthanasie, een goede dood en andere vragen die bij jullie leven.

Tijd:            Maandag 10 april van 10.00 – 12.00 uur  
Plaats:        Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door:          Jaap van den Bosch • [avans.nl](http://avans.nl)

### **Ma2A**      **Succesvol dementeren**      **workshop**

Hoe kunnen de gemeenschap, de familie en de direct betrokkenen zo goed mogelijk inspelen op de behoeften van mensen met dementie, zodat kwaliteit van leven verhoogd kan worden.

Tijd:            Maandag 10 april van 13.00 – 14.30 uur  
Plaats:        Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door:          Irene Smoor





**Ma2B Reanimatie en AED workshop**

Wat als iemand plotseling bewusteloos is en niet meer ademt? Deze workshop geeft een demonstratie van en uitleg over reanimeren en het gebruik van AED (Automatische Externe Defibrillator). Kijk en oefen mee als opstap voor een echte reanimatiecursus.

Tijd: Maandag 10 april van 13.00 – 14.30 uur  
Plaats: Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door: Anneke Heesters

**Ma2C Rondleiding Oudheidkamer Reinier van Arkel excursie**

Maak kennis met het oudste psychiatrische ziekenhuis van Nederland. De gids vertelt over het (vroegere) leven van patiënten en medewerkers (veelal geestelijken) in het ziekenhuis. Ook de therapieën en behandelmethoden die werden toegepast komen aan bod. Bekijk de oude materialen in de Oudheidkamer.

Tijd: Maandag 10 april van 13.00 – 14.30 uur  
Plaats: Bethaniestraat 2 5211 LJ  
Door: Jo Gerrits • [reiniervanarkel.nl](http://reiniervanarkel.nl)

**Ma2D Sleutels voor cliëntgericht werken workshop**

Wil je van ervaringsdeskundige adviesvangers leren hoe je als (toekomstig) professional nog meer en beter cliëntgericht kunt werken? En hoe dé sleutels daarbij kunnen helpen? Een aantal adviesvangers daagt je uit om hierover met hen in dialoog te gaan.

Tijd: Maandag 10 april van 13.00 – 14.30 uur  
Plaats: Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door: Dennis van den Brink • [ioc.nl](http://ioc.nl)

**Ma3A Elevator Pitch workshop**

Wil je jezelf of je activiteit duidelijk maken aan anderen? Bezoek je regelmatig een netwerkbijeenkomst? En lukt het niet om indruk te maken met je Elevator Pitch? Reken nu af met klamme handen en een haperend verhaal. Elevatorpitchen kun je stap voor stap leren. Leer de aandacht trekken en de nieuwsgierigheid prikkelen. Zorg ervoor dat jouw pitch beklijft en wordt doorverteld.

Tijd: Maandag 10 april van 15.00 – 16.30 uur  
Plaats: Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door: Neeltje van Alebeek

## Beschrijving van alle workshops en presentaties

### **Ma3B**      **Durf jij ook een rakker te zijn?**      **workshop**

Wil je meer weten over conflicten en hoe je daar anders mee om kunt gaan? Een echte 'Rakker' leert Respectvol Anders te Kijken! Je leert te kiezen uit verschillende opties. Met respect voor wat er was, voor jezelf en voor jouw omgeving. En dat levert andere oplossingen op dan die je al kende!

Tijd:            Maandag 10 april van 15.00 – 16.30 uur  
Plaats:        Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door:          Brigitte Appeldoorn • relatieadvieshuys.nl

### **Ma3C**      **De impact van rouw- en verliesverwerking**      **workshop**

Deze workshop vergroot je kennis en inzicht m.b.t. rouw en verlies. Hoe reageren de hersenen op rouw? Welke processen zijn te sturen? Welke niet? Wat kan je leren van het 'reptielenbrein'?

Tijd:            Maandag 10 april van 15.00 – 16.30 uur  
Plaats:        Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door:          Mine van Wychen • minevanwychen.nl

### **Ma3D**      **Digitale veiligheid**      **presentatie**

Je kunt er niet meer om heen! Laptops, tablets, USB-sticks, Wi-fi, social media. Deze lezing informeert jou over hoe je veiliger om kunt gaan met deze digitale communicatiemiddelen en hoe je jouw privégegevens kunt beschermen tegen hackers. Denk bv aan het gebruik van open wifi op je smartphone, ransomware, phishing en omgaan met wachtwoorden en onveilige e-mails.

Tijd:            Maandag 10 april van 15.00 – 16.30 uur  
Plaats:        Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door:          Krisztina Toth

### **Ma4A**      **Sponsor- en fondsenwerving**      **workshop**

Veel organisaties hebben plannen genoeg. Maar waar haal je de middelen vandaan? Wat is er nodig voor sponsor- en fondsenwerving én hoe pak je dat aan? Hoe koppel je energie en creativiteit aan capaciteiten van bedrijven?

Tijd:            Maandag 10 april van 19.30 – 21.00 uur  
Plaats:        Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door:          Jan de Rond • mzgzn.nl



**Ma4B Hoe om te gaan met een doodswens**

workshop

Mensen kunnen verstrikt raken in problemen en dan de dood als enige resterende oplossing zien. Het gesprek hierover aangaan is een belangrijke eerste stap. In de workshop worden de diverse achtergronden van doodswensen belicht.

Tijd: Maandag 10 april van 19.30 – 21.00 uur  
Plaats: Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door: Dr. C.A.J. van Houwelingen

**Ma4C Feiten en fabels over voeding**

presentatie

Een introductie op wetenschap, stellingen en discussie over wat bekend is over wat gezonde voeding is en wat we kunnen bestempelen als fabel.

Tijd: Maandag 10 april van 19.30 – 21.00 uur  
Plaats: Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door: Sonja van Oers



## Beschrijving van alle workshops en presentaties

### **Di1A**      **Korte Lontjes**      **workshop**

Korte lontjes, geïrriteerde reacties. Hoe vaak hebben we daar mee te maken? Wat doet dat met ons? We werken aan het aangeven van onze eigen grenzen. Wat accepteert ik wel en wat niet. Dit is geen workshop in het omgaan met agressie.

Tijd:            Dinsdag 11 april van 10.00 - 12.00 uur  
Plaats:        Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door:          Mieke Klomp

### **Di1B**      **Vriendschapsarmbandje knopen**      **workshop**

Vriendschap is in ieders leven belangrijk. Door het knopen van een vriendschapsbandje kun je hier extra uiting aan geven. Er is maar weinig nodig om een betekenisvol cadeautje voor een vriend(in) te maken.

Tijd:            Dinsdag 11 april van 10.00 - 12.00 uur  
Plaats:        Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door:          Joyce Janssen-Muller

### **Di1C**      **Ingewikkelde kwesties vluchtelingvraagstuk**      **presentatie**

Het vluchtelingenvraagstuk is nog altijd zeer actueel in de media en in de politiek. In het debat is de nuance vaak ver te zoeken. In deze lezing gaan we in op de complexiteit van het vluchtelingenvraagstuk.

Tijd:            Dinsdag 11 april van 10.00 - 12.00 uur  
Plaats:        Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door:          Bart Paaimans • avans.nl

### **Di2A**      **De verscholen stad**      **excursie**

Zie en ervaar 's-Hertogenbosch, zoals je het (nog) niet kent. Wandel met voormalig dak- en thuislozen door de binnenstad van 's-Hertogenbosch. Een ware ontdekking! Stadswandeling door de ogen van ex-dak- en thuislozen. Deze wandelingen zijn ook geschikt voor rolstoel- of rollatorgebruikers.

Tijd:            Dinsdag 11 april van 13.00 - 14.30 uur  
Plaats:        Havenstraat 11a – 5211 WC  
Door:          Roderick Hillhorst & anderen • deverscholenstad.nl

**Di2B Grafologie... wat zegt je handschrift over jou? workshop**

Korte inleiding over wat grafologie inhoudt en beknopte ontwikkeling van de grafologie in historisch perspectief. Welke karaktereigenschappen van de mens zijn uit het handschrift te destilleren hoe doet de grafoloog dit? Tonen van handschriften. Deelnemers kunnen (in beperkte mate) een handschrift meebrengen.

Tijd: Dinsdag 11 april van 13.00 - 14.30 uur  
Plaats: Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door: Maresi de Monchy • grafologiemonchy.nl

**Di2C Slikken en verslikken workshop**

In deze workshop krijg je aan de hand van beeldmateriaal het slikproces uitgelegd en wordt vervolgens praktisch toegepast hoe je mensen met slikproblemen zo goed mogelijk kan helpen bij het eten en drinken.

Tijd: Dinsdag 11 april van 13.00 - 14.30 uur  
Plaats: Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door: Marjon Hendrickx • vivent.nl

**Di2D Positieve gezondheid workshop**

In deze workshop gaan we aan de slag met het thema gezondheid. Gezondheid als het vermogen van mensen om zich aan te passen aan hun omgeving en zelfregie te voeren over hun welbevinden. Hoe gezond iemand is, hangt samen met zelfwaardering en eigenschappen van de persoon. Hoe kun je in gesprek met een patiënt/ cliënt dit benadrukken in plaats van in te gaan op de klachten?

Tijd: Dinsdag 11 april van 13.00 - 14.30 uur  
Plaats: Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door: Andrea Steuns & Charlot Lugtigheid

**Di3A Omgaan met hangjongeren workshop**

Deelnemers krijgen door middel van een interactieve workshop tips in het benaderen en het omgaan met hanggroepen aangeleerd. Ruim aandacht voor de do's en don't's en de risico's daarbij.

Tijd: Dinsdag 11 april van 15.00 - 16.30 uur  
Plaats: Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door: Gunther Baelen • divers.nl

## Beschrijving van alle workshops en presentaties

### Di3B Belachelijk dat jij oordeelt! workshop

Iedereen mag zijn mening uiten, is dat een voordeel? Is oordelen per definitie goed of verkeerd? Aan de hand van de actualiteit gaan we in deze ingewikkelde, maar boeiende kwestie met elkaar op zoek naar antwoorden.

Tijd: Dinsdag 11 april van 15.00 - 16.30 uur  
Plaats: Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door: Jaap van de Bosch

### Di3C Historische wandeling Reinier van Arkel excursie

Wandeling over het terrein van zorgpark Voorburg. De gids leidt je langs historische plekken, mooie gebouwen, graven en zeldzame bomen. Daarnaast vertelt de gids je over de veranderingen binnen de psychiatrie. We verzamelen bij de weverij, Watertorenlaan 13-19 in Vught.

Tijd: Dinsdag 11 april van 15.00 - 16.30 uur  
Plaats: Watertorenlaan 13-19 Vught  
Door: Marja Jans

### Di4A Provocatief coachen workshop

Bij de workshop provocatief coachen maak je kennis met een andere manier van coaching. Provocatief coachen is een manier van coachen die gericht is op: Warmte, humor, en provocatie. Het is anders dan anders. Als de volgende principes je nieuwsgierig maken, neem dan deel aan deze workshop. *Als je de ezel vooruit wilt laten lopen, trek je hem aan zijn staart. Het meest persoonlijke is het meest universeel. Mensen zijn veerkrachtiger dan ze lijken. Vertrouwen is goed, controle is beter. Iemand brengt structuur aan en het is niet de coach.... Zijpaden en omwegen leiden naar de kern.*

Tijd: Dinsdag 11 april van 19.30 - 21.00 uur  
Plaats: Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door: Christel Blom

### Di4B Samenwerking vrijwilliger en professional workshop

De overheid verwacht meer inzet van burgers én een andere rol van professionals. Van 'klassieke verzorgingsstaat' naar 'participatiesamenleving'. Hoe ziet samenwerking tussen professional en vrijwilliger eruit in de praktijk van de Bossche organisatie Jong Actief?

Tijd: Dinsdag 11 april van 19.30 - 21.00 uur  
Plaats: Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door: Mariet Paes • [provincialeraadgezondheid.nl](http://provincialeraadgezondheid.nl)



Perikelen betreffende gezag en omgangsregelingen, kinderverhoren kinderen boven de 12 jaar; ondertoezichtstelling en uithuisplaatsing als gevolg van loyaliteitsproblematiek. DNA-onderzoek, afstammingsperikelen, naamwijzigingen en adoptie. Ynette Walstock heeft er als rechter veel ervaring mee en kan er boeiend over vertellen.

Tijd: Dinsdag 11 april van 19.30 - 21.00 uur  
Plaats: Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door: Ynette Walstock-Krens



## Beschrijving van alle workshops en presentaties

### **Wo1A Coach jezelf!** workshop

Tijdens deze workshop leer je jezelf beter kennen en krijg je op een leuke, interactieve manier diverse handvatten voor je persoonlijke ontwikkeling. Je leert leuke doelen en mogelijk hele mooie veranderingen te realiseren. De workshop helpt je een stukje op weg naar meer geluk.

Tijd: Woensdag 12 april van 10.00 - 12.00 uur  
Plaats: Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door: Paula Samson • counsellorsom.nl

### **Wo1B Stembevrijding** workshop

Stembevrijding is jezelf ruimte geven. Het is voelen. Al je emoties durven voelen en deze laten klinken. Zingen zonder drempels, zonder kaders, zonder goed of fout. "Wanneer we stoppen met ons best te doen, zijn we op ons best".

Tijd: Woensdag 12 april van 10.00 - 12.00 uur  
Plaats: Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door: Brigitte Ubachs • zingjezelf.nl

### **Wo1C LSD: Luisteren, Samenvatten en Doorvragen** workshop

Een workshop waarin je actief aan de slag gaat met elkaar. Je oefent in goed luisteren, wanneer vat je een gesprek samen en waarom moet je door vragen?

Tijd: Woensdag 12 april van 10.00 - 12.00 uur  
Plaats: Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door: Mieke Klomp & Els Schouten

### **Wo1D De kracht van muziek** workshop

Muziek doet iets met mensen. In deze workshop leer je wat muziek met mensen kan doen en hoe JIJ muziek zou kunnen inzetten als je werkt met mensen. Uiteraard gaan we ook muziek maken!

Tijd: Woensdag 12 april van 10.00 - 12.00 uur  
Plaats: Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door: Bart Paaimans



**Wo1E      Bewegen aan tafel      workshop**

Deze workshop is speciaal bedoeld voor mantelzorgers en vrijwilligers die nog zelfstandig wonende ouderen thuis bezoeken. Je krijgt informatie en voorbeelden om met deze ouderen te gaan bewegen: eenvoudig, veilig en uitnodigend. Een leuke en zeer zinvolle variatie op het standaard praatje met koffie!

Tijd:            Woensdag 12 april van 10.00 - 12.00 uur  
Plaats:        Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door:          Hetty van der Sluis • s-port.nl

**Wo2A      Clown Doeke... contact maken vanuit ons hart      workshop**

Door in te spelen op de situatie, de stemming en het gevoel van kinderen en volwassenen met een verstandelijke en/of meervoudige beperking kunnen er bijzondere, leuke maar soms ook ontroerende en emotionele momenten ontstaan. Door speciaal en persoonlijk contact kan isolement en eenzaamheid worden voorkomen. Ervaar het vandaag zelf in deze workshop Clownerie.. een workshop met een glimlach en soms een traan.

Tijd:            Woensdag 12 april van 13.00 - 14.30 uur  
Plaats:        Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door:          Annet Bouwmans • contactclowndoeke.nl

**Wo2B      De verscholen stad      excursie**

Zie en ervaar 's-Hertogenbosch, zoals je het (nog) niet kent. Wandel met voormalig dak- en thuislozen door de binnenstad van 's-Hertogenbosch. Een ware ontdekking! Stadswandeling door de ogen van ex-dak- en thuislozen. Deze wandelingen zijn ook geschikt voor rolstoel- of rollatorgebruikers.

Tijd:            Woensdag 12 april van 13.00 - 14.30 uur  
Plaats:        Havenstraat 11a – 5211 WC  
Door:          Roderick Hillhorst en anderen • deverscholenstad.nl

**Wo2C      Eendenkooi Maaspoort      excursie**

Ga onder begeleiding mee op ontdekking in de Eendenkooi, die stamt uit 1672. Tijdens de excursie vertelt de gids wat een eendenkooi is, wie er eenden vangt, hoe en waarom er gevangen werd. Kortom de geschiedenis van een natuurhistorisch cultuur monument in een hedendaags perspectief.

Tijd:            Woensdag 12 april van 13.00 - 14.30 uur  
Plaats:        Burgemeester van Zwietenpad 105  
Door:          Rut Stokman

## Beschrijving van alle workshops en presentaties

### **Wo2D**      **Gemixt... beeldende kunst en vormgeving**      **workshop**

Tijdens deze workshop ga je aan de slag met verschillende soorten materialen en technieken. Hoe je kunstwerk eruit gaat zien, weet je van te voren niet. De weg er naar toe (het proces) staat centraal. Doel van de workshop is: laten zien dat je echt met van alles kunst kan maken.

Tijd:            Woensdag 12 april van 13.00 - 14.30 uur  
Plaats:        Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door:          Arlet Langewender • ar-let.nl

### **Wo2E**      **TRE... leren zélf spanning en stress te ontladen**      **workshop**

Wil je zelf (dagelijks) opgelopen spanning en stress kunnen ontladen? Kom dan naar deze workshop om de TRE zelfhulpmethode aan te leren. Al 5 jaar groot succes tijdens de Vrijwilligersweek! Breng zelf een yogamatje of dikke handdoek mee, een paar extra sokken en trek makkelijk zittende kleding aan.

Tijd:            Woensdag 12 april van 13.00 - 16.00 uur  
Plaats:        Wijkcentrum De Stolp, Rijnstraat 497  
Door:          Marc Doomernik • verfrissende-blik.nl

### **Wo3A**      **Dilemma's in het strafrecht**      **presentatie**

Pieter van der Kruijs, strafrechtadvocaat, stond Benno L. bij die verdacht werd van pedofilie. Hij ontving dreigbrieven, zijn auto werd bekrast etc. Vandaag bespreekt hij voor welke dilemma's een strafrechtadvocaat komt te staan. (In december heeft P. vd K. een stuk geschreven in het BD. Dit gaat over de vrijspraak van N. vd Hurk). Het is mogelijk om na de presentatie vragen te stellen aan Pieter.

Tijd:            Woensdag 12 april van 15.00 - 16.00 uur  
Plaats:        Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door:          Pieter van der Kruijs • avans.nl

### **Wo3B**      **Interculturele communicatie**      **workshop**

Wat is een culturele sensitieve houding? Wat is er nodig om deze te ontwikkelen en ons eigen te maken? We gaan aan de gang met het toepassen van de Presentiebenadering en het Brugmodel op de situaties die we meemaken in de dagelijkse praktijk.

Tijd:            Woensdag 12 april van 15.00 - 16.00 uur  
Plaats:        Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door:          Margreet Schermers



**Wo3C**      **Oeteldonks Gemintemuzejum**      excursie

Op een idyllische plek in 's-Hertogenbosch vind je het Oeteldonks Gemintemuzejum. Een plek waar je wordt ondergedompeld in de rijke historie van het nationale, internationale én Oeteldonkse carnaval. Het 'muzejum' heeft een vaste collectie met allerlei soorten maskers, kleding, promotiemateriaal, wapens, schildjes en andere waardevolle en belangrijke voorwerpen uit de geschiedenis van carnaval en Oeteldonk.

Tijd:            Woensdag 12 april van 15.00 - 16.00 uur  
Plaats:        Zuster van Orthenpoort 27 5211 ND  
Door:          Maarten Rovers • carnavalesmuseum.nl

**Wo3D**      **Doodgaan is een rare trip**      workshop

Wat weten wij van doodgaan? Waarom praten we er soms zo moeilijk over terwijl iedereen het gaat meemaken? We gaan daarover met elkaar in gesprek.

Tijd:            Woensdag 12 april van 15.00 - 16.00 uur  
Plaats:        Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door:          Geert Maas • vivent.nl

**Wo4A**      **Creatief schrijven**      workshop

We noemen het rap, maar in werkelijkheid is het meer. Je wordt begeleid in het schrijven van een tekst. Je leert de basis van ritmiek, rijmschema's, het concept 'flow' en het concreet maken van een thema.

Tijd:            Woensdag 12 april van 19.30 - 21.00 uur  
Plaats:        Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door:          Simon Mamahit • facebook/disci x lerrie

**Wo4B**      **Een beperking biedt mogelijkheden**      presentatie

Nooit zelfstandig wonen en werken was de verwachting van professionals na mijn hersenvlies-ontsteking. Toch run ik nu een succesvolle, groeiende onderneming. Ik vertel je graag hoe je met de juiste mindset meer kunt bereiken en gelukkiger kunt worden.

Tijd:            Woensdag 12 april van 19.30 - 21.00 uur  
Plaats:        Avans Hogeschool, Hervenplein 2  
Door:          Nik van Hoogstraten • raket.info



## Kinderdagverblijf Tijd4Kids staat voor je klaar!

Kinderdagverblijf Tijd4Kids staat voor je klaar van 10-13 april 2017 in de week van VrijwilligersAcademie073. Heb je opvang van je kind nodig tijdens de workshops die overdag plaatsvinden? Wij kunnen deze opvang voor kinderen van 0-4 jaar bieden. Onze ervaren leidsters zullen een leuke activiteit met de kinderen doen, terwijl jij deelneemt aan de workshop.

Voor workshops in de ochtend kun je jouw kind(eren) brengen van 9.30 - 12.30 uur. Binnen deze tijd krijgen de kinderen ook een lunch aangeboden. De kosten voor deze opvangmogelijkheid inclusief lunch bedragen € 10,-. Voor workshops in de middag kun je jouw kind(eren) brengen van 12.30 - 15.00 uur of van 14.30 - 17.00 uur. De kosten voor deze opvangmogelijkheid bedragen € 7,50.

Ons kinderdagverblijf Tijd4Kids bevindt zich in het gebouw van wooncentrum Vivent De Hooghe Clock, aan de Klokkelaan 111 in 's -Hertogenbosch. Meer informatie vind je op: [kdvtijd4kids.nl](http://kdvtijd4kids.nl) of kom even langs om een kijkje te nemen.

Ben je enthousiast en wil je jouw kind(eren) aanmelden tijdens de week van VrijwilligersAcademie073, dan kun je dat van 15 maart tot 3 april doen bij de teammanager van het kinderdagverblijf. Dit kan door te mailen naar: [e.valks-kouwenberg@vivent.nl](mailto:e.valks-kouwenberg@vivent.nl) of te bellen op 06 526 096 68. Samen kijken we op basis van beschikbaarheid wat de mogelijkheden zijn.

We hopen je te mogen verwelkomen bij Tijd4Kids!



**VRIJWILLIGERSACADEMIE**

## Beschrijving van alle workshops en presentaties

### **Do1A**      **Historische wandeling Reinier van Arkel**      excursie

Wandeling over het terrein van zorgpark Voorburg. De gids leidt je langs historische plekken, mooie gebouwen, graven en zeldzame bomen. Daarnaast vertelt de gids je over de veranderingen binnen de psychiatrie. We verzamelen bij de weverij, Watertorenlaan 13-19 in Vught.

Tijd:            Donderdag 13 april van 10.00 - 12.00 uur  
Plaats:        Watertorenlaan 13-19, Vught  
Door:          Marja Jans

### **Do2A**      **De verscholen stad**      excursie

Zie en ervaar 's-Hertogenbosch, zoals je het (nog) niet kent. Wandel met voormalig dak- en thuislozen door de binnenstad van 's-Hertogenbosch. Een ware ontdekking! Stadswandeling door de ogen van ex-dak- en thuislozen. Deze wandelingen zijn ook geschikt voor rolstoel- of rollatorgebruikers.

Tijd:            Donderdag 13 april van 13.00 - 14.30 uur  
Plaats:        Havenstraat 11a – 5211 WC  
Door:          Roderick Hillhorst en anderen • [deverscholenstad.nl](http://deverscholenstad.nl)

### **Do2B**      **Slotfeest**

Op donderdag 13 april ben je vanaf 13.00 uur van harte welkom in de Koningszaal van het Koning Willem I college in het Paleiskwartier. Daar wordt om 13.30 uur de vijfde editie van VrijwilligersAcademie073 afgesloten met een dankwoord en met een spetterend, onweerstaanbaar optreden van niemand minder dan MARK VAN DER VEERDONK! Om 15.00 uur lopen we met z'n allen naar het Avans café aan de Onderwijsboulevard, waar een ons een hapje en drankje wacht. MAAR dat is nog niet alles: daar kun je ook deelnemen aan een heuse SALSA-workshop! Voor het slotfeest moet je je wel digitaal aanmelden!





## Bedankt Allemaal!

De week van Vrijwilligersacademie073 dankt haar succes vooral ook aan al die mensen en bedrijven die zich belangeloos voor ons inzetten.

Natuurlijk zijn dat de gastdocenten en excursierondleiders.

Op [www.vrijwilligersacademie073.nl](http://www.vrijwilligersacademie073.nl) vind je hun namen en verwijzingen naar bedrijven en websites.

Ook een applaus voor de studenten en de vrijwilligers die in de organisatie een belangrijke steen hebben bijgedragen!

En heb je nu al heimwee naar de VrijwilligersAcademie? Meld je dan snel aan voor het doorlopend aanbod en geniet ook in de rest van het jaar van interessante workshops en excursies.

Tot in 2018!





## Voor alle vrijwilligers in 's-Hertogenbosch en Vught én de studenten van de Avans Hogeschool

Zij werkten samen om deze editie van de VA073 mogelijk te maken:

**avans**  
hogeschool

servicepunt   
vrijwilligersnetwerk  
Vught

galant   
vrijwilligersnetwerk  
's-Hertogenbosch

**cello**  
ondersteunt

**Van Neynsel**  
Goed leven

welzijn   
**Divers**

**VIVENT**  
zorgt!

**Mogelijk wordt het programma-aanbod nog uitgebreid.**

Houd de website [vrijwilligersacademie073.nl](http://vrijwilligersacademie073.nl) hiervoor in de gaten!

### Voor nadere informatie

06 467 681 10 (wo. en vr. van 10.00 - 12.00 uur)

[vrijwilligersacademie073.nl](http://vrijwilligersacademie073.nl)

[info@vrijwilligersacademie073.nl](mailto:info@vrijwilligersacademie073.nl)

Facebook en Instagram: [vrijwilligersAcademie073](https://www.facebook.com/vrijwilligersAcademie073)