

LeS-Lokaal Tilburg



Leren en Samen doen!

Initiatiefnemers LeS-Lokaal:





Programma Tilburg Najaar 2017

Gitaarspelen

Speel je gitaar of zou je het graag willen leren? Kom dan naar de wekelijkse groepsles! Voor liefhebbers van Rock, Pop, Folk, Blues, Soul, Funk, Metal of lekkere meezingers voor rond het kampvuur of bij de open haard.

Wil je alleen wat grepen leren om je lief te verleiden met een eigen liedje? Het kan allemaal! Meld je aan of kom gewoon even kijken.

We hebben een beperkt aantal gitaren, dus heb je er zelf eentje, neem hem dan mee! Tot ziens!



Lennart Odijk



Huiskamer de Reit, Reitse Hoevenstraat 6, Tilburg



Donderdag



7, 14, 21, 28 september. 5, 12, 19, 26 oktober.

19.00 - 20.00 uur

2, 9, 16, 23, 30 november. 7, 14, 21, 28 december.

Yoga

Tijdens deze bijeenkomsten wil ik jullie graag laten zien wat yoga precies inhoudt, maar vooral dat jij ontdekt wat yoga voor je kan doen in je leven! Het geeft je kracht, helpt je bij het ontspannen en heeft een gunstige werking op spieren, organen en ademhaling. Of het nu de eerste keer is of dat je al vaker aan yoga hebt gedaan... iedereen is welkom. Tip: Trek loszittende kleding aan en neem een handdoek mee. Ik zorg voor de yogamatjes! Aanmelden voor deze cursus kan op maandag/dinsdag/woensdag door te bellen met 06-45079662 en te vragen naar Hetty.



Hetty van de Louw



Huiskamer de Spreng, Reitse Hoevenstraat 6, Tilburg



Woensdag



6, 13, 20, 27 september. 4, 11, 18, 25 oktober.

9.00 - 10.30 uur

1, 8, 15, 22, 29 november. 6, 13, 20, 27 december.

Breien en haken

Haal die breinaalden maar van zolder, want breien is weer helemaal hip! Niet iedereen kan breien natuurlijk, maar het is helemaal niet zo moeilijk om te leren en je hebt wat om handen. Want breien is een fijne manier om even helemaal te ontspannen en een leuke manier om andere mensen te ontmoeten. Bovendien kun je je breiwerk bijna overal mee naar toe nemen om even lekker te kunnen werken waar je maar wilt. En of je nou al kunt breien of wilt leren haken; iedereen is welkom...zeker ook mannen, dus allemaal Insteken, omslaan, doorhalen, af laten gaan! Basismaterialen zijn beperkt aanwezig, dus heb je zelf materialen thuis liggen dan zou het fijn zijn als je die wilt meenemen.



Marion van der Zijde



Huiskamer de Vlier, Reitse Hoevenstraat 6, Tilburg



Woensdag



6, 13, 20, 27 september. 4, 11, 18, 25 oktober.

14.00 - 16.00 uur

1, 8, 15, 22, 29 november. 6, 13, 20 december.

Lekkernijen

Iets lekkers maken voor jezelf of een ander hoeft niet duur of moeilijk te zijn. Voor deze cursus hoeft je niet te kunnen koken. Samen met Paolo kun je ontdekken hoe leuk het zelf maken van gerechten kan zijn. Of het nu gaat om het bakken van cupcake, het maken van een dessert of een uitgebreidere maaltijd: in deze cursus leer je samen met je medecursisten in een ontspannen sfeer allerlei kneepjes van het vak en kun je jouw eigen smaak en kwaliteiten ontdekken.



Paolo Vromans



De Bron, Reitse Hoevenstraat 6, Tilburg



Vrijdag



1, 8, 15, 22, 29 september. 6, 13, 20, 27 oktober.

15.30 - 17.00 uur

3, 10, 17, 24 november. 1, 8, 15, 22, 29 december.

Vragen: leslokaaltilburg@outlook.com

Plantenbak/tuinstoel van recycled materiaal

Altijd al creatieve gedachten gehad? En wil je graag iets leuks maken met je handen? Bij deze cursus kun je van volledig gerecycled materiaal een unieke plantenbak of een tuinstoeltje maken.

Wij begeleiden je bij alle activiteiten: van het slopen van oude pallets tot het uitmeten, zagen en in elkaar schroeven van jouw unieke eindproduct: een eigen gemaakte plantenbak/tuinstoeltje van gerecycled materiaal.

Deze cursus wordt gegeven bij 'Het Zorgnet Tilburg' en staat open voor iedereen vanuit Tilburg en omstreken.



Ton en Leslie Smits



Professor Romeinstraat 11a, 5013 BX Tilburg



Woensdag



6, 13, 20, 27 september. 4, 11, 18, 25 oktober.
1, 8, 15, 22, 29 november. 6, 13, 20, 27 december.

13.00 - 15.00 uur

Geschiedenis: 'Een onverwerkt verleden...'

De cursussen geschiedenis van Paul zijn altijd een enorm succes. Paul neemt je in deze cursus aan de hand van unieke filmbeelden en geluidsopnames mee in een reis langs allerlei historische gebeurtenissen die bepalend zijn voor de politieke en culturele Europese landschap van nu.

Als je deze cursus gevolgd hebt, zul je veel beter begrijpen hoe deze historische ontwikkelingen hun stempel hebben gedrukt op Europa.



Paul Pechler



LeS-Lokaal Tilburg, Mendelssohnstraat 21, Tilburg



Dinsdag



5, 12, 19, 26 september. 3, 10, 17, 24, 31 oktober.
7, 14, 21, 28 november. 5, 12, 19 december.

14.30 - 16.00 uur

Breien en haken

Haal die breinaalden maar van zolder, want breien is weer helemaal hip! Niet iedereen kan breien natuurlijk, maar het is helemaal niet zo moeilijk om te leren en je hebt wat om handen. Want breien is een fijne manier om even helemaal te ontspannen en een leuke manier om andere mensen te ontmoeten. Bovendien kun je je breiwerk bijna overal mee naar toe nemen om even lekker te kunnen werken waar je maar wilt. En of je nou al kunt breien of wilt leren haken; iedereen is welkom...zeker ook mannen, dus allemaal Insteken, omslaan, doorhalen, af laten gaan! Basismaterialen zijn beperkt aanwezig, dus heb je zelf materialen thuis liggen dan zou het fijn zijn als je die wilt meenemen.



Marion van der Zijde



Huiskamer de Vlier, Reitse Hoevenstraat 6, Tilburg



Woensdag



6, 13, 20, 27 september. 4, 11, 18, 25 oktober.
1, 8, 15, 22, 29 november. 6, 13, 20 december.

14.00 - 16.00 uur

Lekkernijen

Iets lekkers maken voor jezelf of een ander hoeft niet duur of moeilijk te zijn. Voor deze cursus hoef je niet te kunnen koken. Samen met Paolo kun je ontdekken hoe leuk het zelf maken van gerechten kan zijn. Of het nu gaat om het bakken van cupcake, het maken van een dessert of een uitgebreidere maaltijd: in deze cursus leer je samen met je medecursisten in een ontspannen sfeer allerlei kneepjes van het vak en kun je jouw eigen smaak en kwaliteiten ontdekken.



Paolo Vromans



De Bron, Reitse Hoevenstraat 6, Tilburg



Vrijdag



1,8,15,22,29 september. 6,13,20,27 oktober.
3,10,17,24 november. 1,8,15,22,29 december.

15.30 - 17.00 uur

Algemene informatie

Recovery College "Les-Lokaal"

In plaats van de Engelse term 'recovery college' spreken wij over LeS-Lokaal, waarbij "LeS" staat voor Leren en Samen doen. LeS-Lokaal is een initiatief waarbij studenten zelf aan kunnen geven wat ze graag willen leren. Dat is dan ook precies de kern: het gaat erom dat je (weer) kunt ervaren wat en hoe het is om te leren. Binnen LeS-Lokaal worden lessen en cursussen aangeboden die sterk gericht zijn op werken aan herstel.

Ben ik alleen student?

Bij LeS-Lokaal is iedereen gewoon student. Mocht er ooit een diagnose over jou gesteld zijn en heb je het gevoel daardoor een 'stempel' te hebben, dan laten we die bij de voordeur achter. Mocht het zo zijn dat jij zelf kwaliteiten hebt om lessen te geven, dan kan dat ook. Je kunt zomaar ineens docent worden.

Hoe ontstaan lessen?

We luisteren goed naar de studenten zodat we weten naar welke lessen vraag is. Zodra er een aantal mensen interesse hebben in dezelfde les, gaan we op zoek naar een docent en proberen we de cursus daadwerkelijk aan te bieden.

Persoonlijke ontwikkeling

Persoonlijke ontwikkeling, contact en plezier staan centraal. Heb je interesse om één of meerdere lessen te volgen? Dat kan door je in te schrijven. Inschrijven doe je zelf. Een begeleider of behandelaar kan dat niet voor jou doen. Belangrijk is dat je zelf iets wilt leren. Wil je dat niet, dan hoeft dat niet. Deze lessen zijn dus geen onderdeel van een behandeling of begeleiding, dit houden we gescheiden.

Lesprogramma

Het programma voor de lessen wordt samengesteld voor drie maanden. Na drie maanden volgt er weer een nieuw programma. Is er een bepaalde les die je graag zou willen volgen? Stuur dan een e-mail en wij bekijken vervolgens of er voldoende animo voor is. Als dat zo is, dan kunnen we die nieuwe les of cursus in het nieuwe kwartaal toevoegen.

Denk aan leren omgaan met internet en social media, leren metselen, leren omgaan met een verslaving, leren koken, muziekles, geschiedenisles, taallessen etc.

Belangrijke elementen van LeS-Lokaal

- Bij LeS-Lokaal wordt gewerkt vanuit een basis van **hoop en zelfregie**. Leren geeft vaak een nieuwe identiteit en nieuwe mogelijkheden aan mensen die (soms jarenlang) in een cliëntrelatie zitten of hebben gezeten.
- **Het volgen van lessen** bij LeS-Lokaal en een (eventuele) **behandeling** staan compleet los van elkaar en blijven strikt gescheiden

Kosten

Alle lessen en cursussen van LeS-lokaal zijn in principe gratis te volgen. Voor bepaalde lessen waar je materialen voor nodig hebt, kan mogelijk een bijdrage voor die materialen gevraagd worden.



leslokaaltilburg@outlook.com