



# Arkades Xtra

Jaargang 1, nr. 2

maart 2014

## Beste lezers

Het leven kan verrassend uit de hoek komen. Dat heb ik aan den lijve mogen ondervinden sinds de opstart van Arkades. Maar een aantal dingen houden alles stabiel, de lijm als het ware. Deze lijm heeft voor mij alvast de volgende ingrediënten: **passie en geloof!**

Veel leesplezier!

Elke Coorens  
hoofdcoördinator  
Arkades vzw



## Kalender

**29 maart**  
**TOONmoment voor de ganse familie**  
(15u tot 17u)

**29 maart**  
**INFOmoment voor geïnteresseerden**  
(17u tot 18u)

**20 mei**  
**thema-avond voor leden**  
(20 tot 22u.)

## Ontdek, leer en geniet in je vrije tijd en volg een cursus bij Arkades!

De uurroosters voor de module die start in april staan online en inschrijvingen komen binnen! Dat is een fijne vaststelling natuurlijk. Daarbij een warme oproep om je **inschrijving** zo snel mogelijk te doen. Ook herinschrijven is erg belangrijk. Zo weten we aan welke cursussen we een vervolg zullen breien.

**Bekijk het cursusaanbod op [www.arkades.be](http://www.arkades.be).**

### De lente ontwaakt... Arkades gaat OUTDOOR

Ons aanbod blijft uitbreiden! We mogen weer nieuwe coaches verwelkomen met verrassende en leerrijke cursussen. Binnen de nieuwe cluster **avontuurlijk talent** gaat Arkades voortaan ook **OUTDOOR**.

In de cursus **geocaching** gaan de cursisten aan de slag met een geocashtoestel. Ze leren kompas- en kaartlezen. Dat is nodig om later zelf een verborgen schat te zoeken én te verstoppert. Speurtoezen, maak je klaar!

Waarom niet je eigen tuintje inrichten, onderhouden en de resultaten van de noeste arbeid oogsten? Beheer je eigen m<sup>2</sup> op een ecologische manier en geniet van de open lucht! Een cursus **tuinieren** voor de groene vingers onder ons!

Wat te doen op een lentezondag? Kom met het hele gezin gezellig genieten van een ontspannen wandeling in de Kempense landschappen. Wie inschrijft voor de cursus **brainwalking** mag een wandeling met een plus verwachten. Je hersenen worden uitgedaagd en zullen je de weg wijzen naar mooie plekjes. Een activiteit die onze hersenen en zintuigen verwent.

### Er zit (meer) muziek in!

Vanaf de volgende module wordt er bij Arkades nog meer ingezet op de muzikale talenten. Wie sluit aan bij het **Arkadeskinderkoor**? Of heb je eerder zin in de **percussiesessies**? Uniek voor onze regio zijn ook de **dwarssluitlessen** die Machteld Van Geenhoven zal aanbieden. Dit zal ze doen volgens de welbekende **Suzukimethode**.

Muziekcoaches Lien, Joris en Machteld hopen jullie binnenkort te verwelkomen in het muzieklokaal!

### Non-stop yoga

Een gezonde pauze met regelmaat. Vanuit die visie werd bij Arkades beslist om de yogalessen voor volwassenen wekelijks te laten doorgaan. Geen vakantie dus voor de yogi's en de yogini's! Vanaf de module april wordt enkel voor yoga gestart met een **tienbeurtenkaart**. Het aantal beurten moet wel opgenomen worden in een tijdsspanne van 6 maanden. Instappen voor de yogacursus kan wekelijks.



**Onderwijs mag geen voorbereiding zijn op het leven. Het is het leven zelf.**  
(John Dewey, Amerikaans filosoof, psycholoog en pedagoog)



# Arkades Xtra

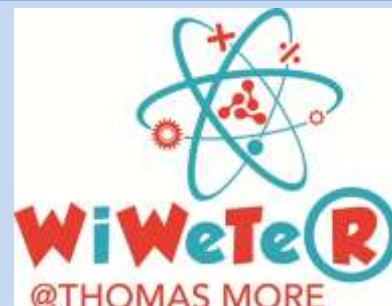
Jaargang 1, nr. 2

maart 2014 p. 2

## Samen sterk met ARKADES en THOMAS MORE

### WiWeTe®

- ⊙ hoe je zelf een raket kan maken?
- ⊙ hoe een motor werkt?
- ⊙ hoe je met snoepjes een brug maakt?
- ⊙ hoe je dierensporen vindt?



De studenten en hun docenten van de **lerarenopleiding van Thomas More** onderzoeken het samen met jou!

**WiWeTe®** staat voor Wiskunde, Wetenschappen, Techniek en Onde@nemen.

In dit project voor leerlingen uit het lager onderwijs ligt de nadruk op het verkennen van de wereld van wiskunde, wetenschappen, techniek en ondernemerszin.

Thomas More werkt de projecten pedagogisch-didactisch uit en garandeert de kwaliteit vanuit bestaande expertise in onderwijs en onderzoek. De projecten zullen in de toekomst aangeboden worden binnen het cursusaanbod van Arkades.

Het grote succes van de cursus elektronica bevestigt de nood bij kinderen en jongeren om met techniek en wetenschappen in hun vrije tijd aan de slag te gaan. Met deze mooie samenwerking hopen we samen de noden in de Kempen in te vullen.

De eerste WiWeTe®-projecten zullen bij Arkades aangeboden worden in het **zomeraanbod van juli 2014**. In samenwerking met Thomas More voorzien onze Arkadescoaches ook een aanbod voor de eerste graad van het secundair onderwijs. Vanaf september zullen de projecten in de modulaire formule gegoten worden: wekelijks een lesmoment gedurende 3 maanden.

Enkele thema's werden al in een eerste brainstorm bij elkaar gebracht:

- **Allemaal bestjes:** sporen van dieren, dieren bekijken, vogelkastje maken, spin maken (opitec)
- **Snoepen van wetenschap:** snoepbrug maken, basissmaken ontdekken, brood maken (gistproces), zoutkristallen in water
- **Daar zit muziek in:** instrumenten maken (panfluiten, trommels, duimharp, kazoo, mondharp, steelguitar)
- **Magie:** spectaculaire proeven (kaars uitblazen met lege plastic fles, magneten, statische elektriciteit...)
- **Robotica:** knikkerbaan maken (constructies), KNEX, veren, momenten, bibberbaan (plooiën)
- **Afgevuurd:** katapult, boog en luchtraketten maken, bakpoederraket, bellen blazen, luchtballon maken
- **(Ont)cijferen:** smartgames, zoektocht met gps (oriëntatiewandeling), wolf-geit-kool.
- **Veiligheid:** helmen testen, hoe werkt een fluo-vestje, gevaarlijke producten in huis, veiligheid speeltuin, auto's,...
- **Mobiliteit:** zeepkisten, vliegertjes maken, bootjes, fiets, skateboard
- **'De wolk':** veilig surfen, filmpjes maken, gebruik apps (techniek, wetenschappen, wiskunde), smartboarding, Wii-WETERspel



# Arkades Xtra

Jaargang 1, nr. 2

maart 2014 p. 3

## Arkades heeft zomerkriebels

Iedere zomer is het vaak een zoektocht naar leuke, toffe en betrouwbare activiteiten. Wil je ook je vakantie dat extraatje geven, bekijk dan binnenkort het zomeraanbod van **ARKADES ZOMERT**.

Er wordt op dit moment hard gewerkt om workshops aan te bieden die vele talenten bewandelen. De zomercursussen zullen doorgaan in de volgende periodes:

- ⊙ 1ste week juli: maandag 30 juni t/m vrijdag 4 juli 2014
- ⊙ 2de week juli: maandag 7 juli t/m vrijdag 11 juli 2014
- ⊙ voorlaatste week augustus: maandag 18 augustus t/m vrijdag 22 augustus 2014
- ⊙ laatste week augustus: maandag 25 augustus t/m vrijdag 29 augustus 2014

Kinderen en jongeren kunnen bij Arkades terecht **van maandag tot donderdag, telkens van 9u tot 16u15**. Iedere dag kan deelgenomen worden aan **4 workshops**. In het aanbod voorzien we ook de nodige buitenactiviteiten. Op vraag kan eventueel voor- en nabewaking voorzien worden.

Het zomeraanbod zal gelinkt zijn aan onze huidige Arkades After School. Dat wil zeggen dat er **workshops binnen talentenclusters** aangeboden zullen worden. Liever **zelf een combi samenstellen**? Dat kan ook bij voldoende kandidaten.

Inschrijven voor Arkades zomert? Voor de paasvakantie zal het aanbod online staan en kan vervolgens ingeschreven worden. Heb je ondertussen vragen? Mail ons!



# ontdek – geniet – leer



## Thema-avond: kinderen met extra antennetjes

### (over hooggevoelige kinderen opvoeden)

Hooggevoeligheid / hoogsensitiviteit is geen stoornis, maar wel een karaktereigenschap die we aantreffen bij 15-20% van de bevolking. Het gaat om kinderen met een heel fijngevoelig zenuwstelsel. Hierdoor worden alle prikkels van buitenaf en ook van binnenin heel intens beleefd. Hooggevoelige kinderen worden vaak letterlijk overspoeld door de vele prikkels die op hen af komen. Dit resulteert soms in heel druk gedrag. Op andere momenten gaan ze zich net terugtrekken.

In deze lezing wil **Cindy Helsen** graag stilstaan bij:

- Wat betekent het om hooggevoelig te zijn? Wat zijn de kenmerken?
- Wat zijn hierin hindernissen en waar kunnen er ook krachten in zitten?
- Hoe kunnen we ons kind leren omgaan met kleine en grote emoties?
- Hoe brengen we structuur in de chaos? Hoe kunnen we stimuleren zonder te forceren?
- Hoe kunnen we ons kind helpen om weer rust te vinden in de drukte?
- ...

De thema-avond gaat door op **dinsdag 10 mei 2014 van 20u tot 22u**. Arkadesleden nemen gratis deel. Niet-leden betalen €8 voor deelname. Inschrijven is verplicht. Dat doe je door je aanwezigheid voor 10 mei mede te delen via [arkadesvzw@gmail.com](mailto:arkadesvzw@gmail.com). Na je inschrijving krijg je (eventueel) een betalingsuitnodiging en een deelnamebevestiging. Meer info over Cindy Helsen: [www.spiegeltjes.be](http://www.spiegeltjes.be).



## Aandacht voor lichaam en geest

Een gezonde geest in een gezond lichaam, dat leer je ze best al heel vroeg aan. Vanaf april kunnen kinderen tussen 5 en 10 genieten van de combicursus **mindfulness & braingym**.

Voor jongeren vanaf 12 en volwassenen wordt de cursus **'make-up'** ingericht. Coaches Katrien en Ines staan paraat.

## Werkbezoek team Freinet Ibis

Op donderdag 27 februari kwam directeur An Goossens met haar voltallige team van freinetschool Ibis in Herentals op ontdekkingsstocht in het Arkadesgebouw.

Het nieuwsgierige damesteam stapte binnen in de les Engels, genoot van een miniconcertje van onze jonge muzikantjes in de cursus muziekinitiatie en was getuige van het tekentalent van onze illustratoren in wording. Bij een thee werd de huidige werking van Arkades en haar verdere toekomstplannen uit de doeken gedaan. Vanaf volgend schooljaar zullen immers de Arkades-deuren overdag opengezet worden voor scholen of hun team. Arkades hoopt op die manier nog meer de talenten van kinderen en jongeren aan te spreken, SAMEN met de scholen en onze coaches. Scholen die interesse hebben in onze werking, mogen steeds contact opnemen om een (werk)bezoek te plannen.

We danken de Ibisdames alvast voor hun enthousiasme en gedeelde interesse!





## ZOOM IN... de cursisten aan het werk



### Mama's en papa's in de les

Onlangs was het de **kijklessenweek**. Ouders en grootouders mochten mee de les volgen. Sommigen stonden versteld van wat hun kroost realiseerde.



### In balans met jezelf (of met je mama/papa)

Tijdens de lessen ouder-/kindyoga bracht coach Hanne de cursisten al naar de savanne en het strand. Ondertussen vond ook al een verkenningstocht naar de drakenwereld plaats en mocht er zelfs winterpret beleefd worden in de yogaklas.



### Meer kiekjes?

Vanaf nu is er op de website ook een **CURSISTENPAGINA**. Daarop moet je inloggen. Je krijgt dan toegang tot de fotogalerij en de nieuwsbrieven.

### Lijnen op papier, tekenen is plezier

Coaches Nele en Yoeri weten onze jonge tekenaars wel te amuseren. Stripfiguurtjes krijgen een eigen leven als animatiefiguurtje. En ook onze illustratoren werken volop aan een nieuwe cover voor hun favoriete boek.

