

TIJD VOOR MIJ

FEMMA



VROUWELIJK SCHOON

MIX EN MATCH OP MAAT VAN DE DEELNEEMSTERS UIT DEZE WORKSHOPREEKS!

- 1 **SCHOONHEID VAN BINNENUIT - SMOOTHIES**
Seizoensgebonden ontspannende smoothies (ingrediënten aan te kopen door organisatie)
- 2 **PURE RELAXATIE** Diverse manieren om te ontspannen
- 3 **ALLES VOOR HET GEZICHT** Bepalen huidtype – Gezichtsreiniging, scrubs, peelings en maskers – Maken lippenbalsem
- 4 **MAKE-UP** Reinigen van het gezicht – Keuze van de juiste make-up
- 5 **ALLES VOOR DE HANDEN** Handscrub- en masker – Handmassage – Nagellak – Nagelbad
- 6 **KLEURADVIES** Haar, Ogen en Huid onderzoeken – Samenstellen kleurpas
- 7 **STIJLADVIES** Welk type ben je – Welke kledij past het best bij jou
- 8 **PIMP JE SPULLEN** Via verschillende methodes nieuw leven in oude spullen brengen
- 9 **NATUURLIJKE MIDDELTJES** Shampoo, Zalf en Siropen zelf maken
- 10 **ONTSPANNENDE AFSLUITER** Seizoensgebonden Hapjes en Thee maken – Favoriete relaxatie herhalen

Duur: 2 uur

Max. aantal personen: 12



NAAIEN VOOR BEGINNERS

AAN DE HAND VAN EENVOUDIGE NAAIPROJECTJES LEREN WE DE BASISTECHNIKEN VAN HET NAAIEN AAN. SAMEN MET DE DEELNEEMSTERS BEPALEN WE DE PROJECTEN.

- 1 **SPELDENKUSSEN – KNIKKERZAKJE** Kennismaking met de naaimachine, recht stikken, tegenstikken, spelden
- 2 **POTLODENROL – BOEKENKRAFT – ENVELOPPEZAKJE**
Hoeken stikken, bia's, linten tussenstikken
- 3+4 **DRAAGTAS** Draadrichting – draagriem maken – binnen- en buitenstof – knoopsgat maken
- 5 **MAKE-UP TASJE** Hoeken knippen – label innaaien – plaatsen drukknoop
- 6 **TOILETTAS – PENNENTAS – GELDBEUGEL**
Rits inzetten, verstevigen
- 7 **HERBRUIKBARE WATTENSCHIJFJES + ZAKJE**
Rond knippen/stikken – zigzag – tunnel
- 8 – 10 **ROKJE/SHORTJE**

Extra: boekenkraft – verjaardag slinger – slabbetje – place-mat – omkeerbare mandjes – ovenwant – verjaardagskroon – bloemen- en wolkenlinger – knuffelpopje

Duur: 2 uur

Max. aantal personen: 8

+ AANVULLENDE CURSUSSEN

HERSTELLEN VAN KLEDIJ
NAAI ATELIER
KLEDIJ VOOR
MOSLIMA'S





SKILLS4LIFE



MIX EN MATCH OP MAAT VAN DE DEELNEEMSTERS UIT DEZE WORKSHOPREKS!

- 1 ZELFZORG** Tijdens deze interactieve workshop leren we wat zelfzorg is en hoe we hier in het dagelijkse leven blijvend aandacht aan geven.
(kan gegeven worden in een uitgebreide reeks van 6)
- 2 VEERKRACHT** Hoe pak je de 'dingen die gebeuren' of 'wat jou overkomt' aan? We krijgen inzicht in ons denkproces.
- 3 GRENZEN STELLEN** Aanleren tools om jouw grenzen te herkennen en deze te gebruiken in je dagdagelijkse handelen.
- 4 BESLISSINGEN NEMEN** Via concrete voorbeelden en rollenspel ontdekken we wat er allemaal meespeelt bij het nemen van een beslissing.
- 5 ROMMEL, WEG ERMEE!** Denk je soms: "Help het huis/mijn hoofd staat op ontploffen!"? In deze workshop geven we nuttige tips en handvatten om op een creatieve manier komaf te maken met rommel in je huis en in je hoofd.
- 6 VROUWENPRAAT** Op een interactieve manier wisselen we onze ervaringen over het vrouw zijn uit. Met een lach en een traan leren we van elkaar.
- 7 ZELFRELAXATIE** We drukken even op de pauzeknop. We leren technieken om stress het hoofd te bieden en leren onszelf masseren.
- 8 MENSTRUATIE ARMOEDE** Sensibiliserende workshop. Wat is dat nu precies en wat is jouw ervaring?
- 9 HET IS HIER GEEN HOTEL** Gedeeld eigenaarschap in het huishouden. Wat is dat? Hoe doe je dat?
- 10 ROUW** Rouwervaring zijn zeer persoonlijk. Rouw is voor iedereen anders en er bestaat geen handleiding voor. Welke vormen rouw zijn er, hoe beleef je rouw?
- 11 SEKSUALITEIT EN INTIMITEIT** kennis van het eigen lichaam, wat verstaan we onder seksualiteit en intimiteit en hoe beleef je deze? (Reeks van 6)

Duur: 2 uur

Max. aantal personen: 12

CREATIEF

Samen met de coach en deelnemers werken we een reeks creatieve workshops op maat uit.

Duur: 2 uur

Max. aantal personen: 12



"Solidariteit als basis voor onze samenwerking"

Tarieven per workshop variëren tussen € 30, € 45 en € 60

(incl. coach en didactisch materiaal)

Meer info: ellen.desloovere@femma.be