



Jaarverslag 2012

Vzw Ariadne Weerbaarheidsvorming

1. AANBOD

A. CURSUSSEN

1. Opzet

Jaarlijks willen we **minstens 60 meerdaagse cursussen** in Vlaanderen en Brussel-Hoofdstad organiseren. Meerdaagse cursussen met een wekelijkse bijeenkomst, vinden plaats in de verbonden. Meerdaagse cursussen met overnachting worden nationaal georganiseerd. Alle thema's worden nationaal gecoördineerd.

2. Thema's

1. Een brede kijk op je gezondheid

- Aan de slag met je stress!
- Chinees denken over gezondheid
- Chinese gezondheidsmassage
- Eutonie beginners, je lichaam bewust leren voelen
- Eutonie gevorderden, de steun in je lichaam ervaren
- In relatie met mijn lichaam
- Je immuunstelsel als bondgenoot
- Qigong
- Voeding

2. Omgaan met je ziek-zijn

- Draag zorg voor jezelf
- Leven met mijn verlies
- Omgaan met CVS
- Omgaan met pijn

3. Creativiteit en expressie

- De verborgen fotograaf
- De verborgen kunstenaar

4. Persoonlijkheidsvorming en sociale vaardigheden

- Assertiviteit, de kracht in jezelf
- Denken met je hart
- Levensfilosofie, van tobbers tot denkers
- Mee met de seizoenen
- Over begrijpen en begrepen worden
- Werken aan je uitstraling
- In relatie met mijn lichaam
- Geboeid door perfectionisme (nieuw)

5. Computer en media

- Eerste stappen op de computer
- Word voor beginners
- Internet en e-mail voor beginners
- Word voor gevorderden
- Internet en e-mail voor gevorderden
- Foto's organiseren op de PC
- workshopaanbod (Facebook, bellen met Skype)

3. Planning 2012 cursussen

In 2012 planden we **96 meerdaagse cursussen**. Hiervan vonden er 89 cursussen in de verbonden plaats. 7 cursussen werden nationaal georganiseerd met overnachting.

In totaal boden we **41 verschillende thema's** aan, over **12 verschillende verbonden**.

Zie **bijlage 1**: Weerbaarheidskursussen Ariadne 2012

In vergelijking met 2011, werden er in 2012 14 cursussen extra georganiseerd. In tegenstelling tot vorige jaren waar we het aantal cursussen steeds zagen dalen. Hoewel het aantal cursussen op eerste zicht spectaculair steeg, bleef de stijging in het aantal vormingsuren eerder gering. In 2011 werd een totaal aan 1223 vormingsuren gepland, in 2012 steeg dit naar 1257 vormingsuren. Dit heeft wellicht te maken met het invoeren van een aantal workshops en korte cursussen van 2 sessies.

De kostprijs voor deelnemers bedroeg in 2012:

- €21 per dagdeel voor niet CM-leden
- €7 per dagdeel voor CM-leden
- €3,5 per dagdeel voor CM-leden met verhoogde tegemoetkoming

In onderstaande tabel zijn enkel de nationale thema's opgenomen, goed voor 1257 uur vorming in 2012.

Tabel 1: evolutie geplande weerbaarheidskursussen Ariadne (nationale thema's)

	2010	2011	2012
Antwerpen	18	18	19
Brugge	1	1	1
Leuven	11	12	10
Limburg	9	5	10
Mechelen	4	5	7
Midden-Vlaanderen	7	6	10
Oostende	2	3	3
Roeselare-Tielt	3	3	4
Sint-Michielsbond	4	3	3
Turnhout	7	7	8
Waas & Dender	5	4	4
Zuid-West-Vlaanderen	8	7	10
Nationaal	7	8	7
TOTAAL cursussen	86	82	96

In onderstaande tabel volgt een overzicht van het aantal cursussen dat werd geannuleerd. Het aantal annulaties is spectaculair gestegen. De belangrijkste reden voor annulatie van een cursus is een tekort aan deelnemers. In 2012 werden een aantal nieuwe doelgroepen aangesproken maar dit had niet onmiddellijk succes. Daarom werd het overgrote deel van deze cursussen geannuleerd (ism VLK).

Tabel 2: evolutie annulaties weerbaarheidscursussen Ariadne

	2010	2011	2012
Antwerpen	-	-	1
Brugge	-	-	-
Leuven	-	-	1
Limburg	-	-	2
Mechelen	-	-	1
Midden-Vlaanderen	1	-	2
Oostende	-	1	1
Roeselare-Tielt	1	2	1
Sint-Michielsbond	-	-	1
Turnhout	-	-	1
Waas & Dender	-	-	2
Zuid-West-Vlaanderen	-	-	3
Nationaal	-	1	-
TOTAAL cursussen	2	4	16

Opmerking:

Een aantal verbonden organiseren ook cursussen op eigen initiatief. Dit gebeurt omwille van specifieke vormingsnoden in het desbetreffende verbond. Deze verbondelijke initiatieven waren goed voor 99 extra vormingsuren in 2012.

Tabel 3: evolutie weerbaarheidscursussen Ariadne (verbondelijke initiatieven)

	2010		2011		2012	
	Gepland	Annulaties	Gepland	Annulaties	Gepland	Annulaties
Limburg	9	1	6	-	9	1
Waas & Dender	6	2	2	-	1	-
TOTAAL cursussen	12		8		9	

We organiseerden in 2012 dus een totaal van 1179 vormingsuren onder de vorm van cursussen.

B. INFORMATIESESSIES

1. Opzet

Jaarlijks willen we **minstens 50 informatiebijeenkomsten** organiseren in Vlaanderen en Brussel. Een aantal thema's worden verbondelijk georganiseerd. Op het vlak van informatiesessies hebben verbonden meer vrijheid om zelf nieuwe thema's in te plannen op basis van de noden van de eigen deelnemersgroep.

2. Thema's

1. Een brede kijk op je gezondheid

- Acupunctuur (complementaire gezondheidszorg)
- Adviserend geneesheer: bondgenoot of boeman
- Beter omgaan met slapeloosheid
- Depressie, meer dan zich eens depri voelen
- De invloed van medicatie op het geheugen
- Handreflexologie (complementaire gezondheidszorg)
- Homeopathie (complementaire gezondheidszorg)
- Zorg voor jezelf

- Kruiden en gezonde voeding
- Patiëntenrechten (nieuw)

2. Omgaan met je ziek-zijn

- Kinderen opvoeden als je chronisch ziek bent
- Omgaan met onbegrip
- Omgaan met angst
- Stress en chronisch ziek zijn
- Voorzieningen voor chronisch zieke personen

3. Persoonlijkheidsvorming en sociale vaardigheden

- Positief denken
- Verken je stem
- We zijn wat we denken
- Liefde in tijden van ziekte en pijn

4. Gezondheid en maatschappij

- Kopen en verkopen op het internet
- Dr. Google (nieuw)

4. Planning 2011 informatiebijeenkomsten

In 2012 planden we **51 informatiebijeenkomsten**. Dat is goed voor 153 vormingsuren. De informatiesessies vinden plaats in de verbonden. Een aantal thema's worden nationaal gecoördineerd. Ten opzichte van 2011 zien we een stijging van het aantal infosessies met een nationaal thema. Er werden 12 infosessies extra ingepland.

In totaal plannen we **17 verschillende thema's**, over **12 verschillende verbonden**.

Zie **bijlage 2**: planning infosessies Ariadne 2012

Tabel 4: aanvragen informatiesessies Ariadne

	2010	2011	2012
Antwerpen	16	1	0
Brugge	3	2	8
Leuven	3	4	6
Limburg	18	9	9
Mechelen	4	3	4
Midden-Vlaanderen	6	3	4
Oostende	3	2	2
Roeselare-Tielt	2	1	1
Sint-Michielsbond	5	4	5
Turnhout	6	3	5
Waas & Dender	5	4	4
Zuid-West-Vlaanderen	6	3	3
TOTAAL infosessies	77	39	51

In onderstaande tabel wordt een overzicht gegeven van het aantal geannuleerde informatiesessies per verbond. Het aantal annulaties lag in het verleden steeds lager voor de informatiesessies. Maar in 2012 zien we zowel bij cursussen als informatiesessies een grote stijging van het aantal evaluaties. Naast de eerder aangehaalde reden met betrekking tot het aanspreken van een nieuwe doelgroep in samenwerking met VLK, is er niet echt een aanwijsbare reden.

Tabel 5: evolutie annulaties informatiesessies Ariadne

	2010	2011	2012
Antwerpen	-	-	-
Brugge	-	-	4
Leuven	-	-	-
Limburg	2	-	4
Mechelen	-	-	2
Midden-Vlaanderen	-	-	2
Oostende	-	2	-
Roeselare-Tielt	-	-	-
Sint-Michielsbond	-	1	-
Turnhout	-	-	1
Waas & Dender	-	-	2
Zuid-West-Vlaanderen	-	-	1
TOTAAL infosessies	2	3	16

In 2012 organiseerden we dus 35 informatiesessies. Dat is goed voor een totaal van 105 vormingsuren onder de vorm van informatiesessies.

Opmerking:

Een aantal verbonden organiseren ook op eigen initiatief informatiesessies. Dit gebeurt op basis van de vormingsnoden van de plaatselijke deelnemers. Onderstaande tabel biedt een overzicht. Deze verbondelijke initiatieven staan gelijk aan 90 extra vormingsuren. Dat brengt het totaal aantal vormingsuren onder de vorm van informatiesessies op 195.

Tabel 6: evolutie informatiecursussen Ariadne (verbondelijke initiatieven)

	2010		2011		2012	
	Gepland	Annulaties	Gepland	Annulaties	Gepland	Annulaties
Antwerpen	14	1	17	4	5	1
Limburg	12	2	29	9	29	9
Mechelen	-	-	-	-	2	1
Midden-Vlaanderen	-	-	4	1	1	-
Turnhout	3	-	2	-	2	-
Waas & Dender	1	-	-	-	1	-
Zuid-West-Vlaanderen	-	-	1	-	1	-
TOTAAL infosessies	27		29		30	

Het totale aantal vormingsuren van Ariadne weerbaarheidsvorming vzw (cursussen + informatiesessies) bedraagt minstens 1000 uren per jaar. In **2012** realiseerden we **1374 vormingsuren**.

2. KWALITEIT

A. VERNIEUWING THEMA'S

1. Opzet

Jaarlijks werken we minstens 1 nieuw **cursusthema** uit en minstens 2 nieuwe thema's voor **informatiebijeenkomsten**. Nieuwe thema's worden eerst uitgetest, in het voorbije jaar of in het voorjaar van het huidige jaar. Daarna is er kans tot evaluatie en bijsturing.

Thema's worden uitgewerkt door lesgevers met de nodige expertise in hun vakgebied.

2. Planning 2012

A. Cursussen

Geboeid door perfectionisme

Erna Claes is geen nobele onbekende in vormingsmiddens en werkte binnen CM ook mee aan de Pluk je geluk-campagne. Als gedragspsychologe staat ze garant voor een zeer praktische aanpak van het thema perfectionisme. In het prille voorjaar van 2012 werd de cursus uitgetest in Antwerpen. Na een korte bijsturing van de gebruikte voorbeelden, werd de cursus met succes in andere verbonden georganiseerd. Ook in 2013 zal de cursus verder geprogrammeerd worden.

B. Informatiesessies

a) Je rechten als chronisch zieke persoon

Naar aanleiding van het tienjarig bestaan van de wet op de patiëntenrechten werd deze informatiesessie ontwikkeld in samenwerking met een werkgroep, bestaande uit collega's van de dienst ledenverdediging. In de loop van het jaar werd duidelijk dat bovenstaande titel te veel voor verwarring zorgde bij mogelijke deelnemers. De nieuwe titel luidt "Patiëntenrechten. Ook voor jou!" Alle informatiesessies worden verzorgd door de dienst Ledenverdediging van het plaatselijk ziekenfonds.

b) Dr. Google

Steeds meer deelnemers zijn actief op het wereldwijde web. Praktische computercursussen zitten al veel langer in ons aanbod, maar met deze informatiesessie willen we deelnemers de nodige tools geven om op zoek te kunnen gaan naar betrouwbare medische informatie. Voor de uitwerking van de informatiesessie deden we enerzijds beroep op Frie Niesten (apotheker landsbond) en Dr. Michiel Callens. Frie Niesten verzorgde de informatiesessies in de verbonden. Uit de eerste test, bleek dat we deelnemers goed moeten informeren over de inhoud van de sessie. Velen gingen uit van een zeer praktische inhoud. Daarom werd de brochuretekst grondig aangepast naar 2013 toe.

De inhoud van deze nieuwe cursussen en informatiesessies kan je terugvinden in bijlage 3.

B. EVALUATIES

Binnen de vzw Ariadne weerbaarheidsvorming wordt gebruik gemaakt van een aantal evaluatieformulieren. Zowel de deelnemers, de lesgevers als vrijwilligers worden gevraagd om na elke informatiesessie of cursus een evaluatieformulier in te vullen. Doorheen het jaar wordt kort op de bal gespeeld door de werkgroep cursusinhoud. Cursussen en informatiesessies worden op basis van de ontvangen signalen aangepast. Elk jaar wordt de verwerking van de evaluatieformulieren besproken op de stuurgroep Ariadne opdat we hiermee kunnen rekening houden bij het kiezen van nieuwe thema's en het plannen van bestaande thema's in het komende werkjaar.

3. Jaarprogramma 2013

A. VERNIEUWING

Ook voor het komende werkjaar, werd 1 nieuw cursusthema vastgelegd en 2 nieuwe thema's voor informatiesessies. De nieuwe thema's zullen eerst uitgetest en nadien bijgestuurd worden op basis van de feedback van deelnemers, lesgevers, beroepskrachten en vrijwilligers.

1. Cursus: Piekeren, een gemene energiedief

Inhoud:

Piekeren is iets wat we allemaal wel doen. Als we ons geconfronteerd zien met problemen die we niet zo snel kunnen oplossen, kan dat piekeren erge vormen aannemen en ons leven vergallen. Ook als we moe, angstig of depressief zijn, gaan we meer piekeren. Naast omstandigheden, zijn ook sommige mensen meer geneigd tot piekeren. Voor hen kan het een "tweede natuur" worden.

Uit recent wetenschappelijke inzichten weten we dat piekeren mensen meer kwetsbaar maakt voor allerlei problemen. Het is dus zeker zinnig om proberen anders om te gaan met piekergedachten. We kunnen niet altijd verhinderen dat we piekeren. We kunnen wel iets doen aan piekergewoontes en sneller leren ingrijpen in de piekerketting.

Begeleiding: Patrick De Decker

Duur: 5 sessies

2. Infosessie: Mijn emmer loopt over. Energie doseren in je huishouden.

Inhoud:

Wanneer je chronisch ziek bent of kampt met een fysieke beperking is het niet altijd evident om je huishouden te doen. In deze infosessie willen we enkele handige tips meegeven om aan de slag te gaan. De nadruk ligt in deze infosessie vooral op het spaarzaam omgaan met je eigen energie. Hoe pak je het huishouden energie-efficiënt aan? Hoe laat je dingen los? Waar stel je grenzen?

Begeleiding: lesgever via Familiehulp

3. Infosessie: Positief denken

Inhoud:

Positief denken wordt vaak geassocieerd met het bekijken van het leven door een roze bril. Niets is echter minder waar. Het leven is immers niet altijd rooskleurig te noemen. Het is net zomin de bedoeling om jezelf af te sluiten van de buitenwereld. Wie positief denkt, hoeft niet steeds met het hoofd in de wolken te lopen.

Begeleiding: Marleen Devisch

B. AANVRAGEN 2013

In **bijlage 4** is een overzicht weergegeven van de geplande cursussen in 2013. In **bijlage 5** worden de informatiesessies op een rij gezet.

Bijlage 1: Ariadne cursussen 2012

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	STARTDATUM	EINDDATUM	THEMA	VERBOND	LOCATIE	GEMEENTE	AANTAL UREN	AANTAL SESSIES	DATA	LESGEVER
2	Januari									
3	19-01-2012	23-02-2012	Omgaan met CVS - algemene begeleiding	Antwerpen	Cultuurcentrum Bouckenborgh, Bredabaan 561, 2170 Merksem	MERKSEM	18	6	19,26/01 - 2,9,16,23/02	Hilda Schouppe
4	20-01-2012	17-02-2012	Draag zorg voor jezelf	Z-W-Vlaanderen	CM-gebouw, zaal 34, St.-Janslaan 10, 8500 Kortrijk	KORTRIJK	15	5	20,27/01 - 3,10,17/02	Beja Pingnet
5	23-01-2012	27-02-2012	Chinees denken over gezondheid	Antwerpen	Theologisch en pastoraal centrum, Groenenborgerlaan 149, 2020 Wilrijk	WILRIJK	15	5	23,30/01 - 6,13,27/02	Mieke Van Kerckhoven
6	23-01-2012	13-02-2012	Assertiviteit, de kracht in jezelf	Limburg	Dommelhof, Toekomstlaan 5, 3910 Neerpelt	NEERPELT	12	4	23, 30/01 - 6, 13/02	Alex Sarlet
7	23-01-2012	20-02-2012	Draag zorg voor jezelf	Turnhout	Campus Blairon, Steenweg op Gierle 100 - 2300 Turnhout	TURNHOUT	15	5	23,30/01 - 6,13,20/02	Beja Pingnet
8	24-01-2012	14-02-2012	Over begrijpen en begrepen worden	Mechelen	CM-gebouw, Antwerpsesteenweg 261, 2800 Mechelen	MECHELEN	12	4	24,31/01 - 7,14/02	Linda Bogaerts
9	26-01-2012	23-02-2012	Levensfilosofie	Limburg	CC MUZE, Dekenstraat 40, 3550 Heusden-Zolder	HEUSDEN-ZOLDER	15	5	26/01 - 2,9,16 en 23/02	Lieve De Nutte
10	29-02-2012	28-03-2012	Assertiviteit, de kracht in jezelf	Leuven	CM-Leuven, Platte-Lostraat 541, 3010 Kessel-Lo	KESSEL-LO	12	4	29/2 - 7,21,28/03	Patrick Jossa
11	Februari									
12	06-02-2012	09-02-2012	Eutonie beginners	Nationaal	Ter Duinen, Louisweg 46 - 8620 Nieuwpoort	NIEUWPOORT	24		6,7,8,9/02	Monique Wittevrouw, Claire Wildiers
13	20-02-2012	23-02-2012	Eutonie beginners	Nationaal	Hoidonk, Langestraat 170 - 2240 Zandhoven	ZANDHOVEN	24		20,21,22,23/02	Monique Wittevrouw, Claire Wildiers
14	27-02-2012		Facebook	Midden-Vlaanderen	Wijkcentrum De kring, Kaaistraat 32 - 9900 Eeklo	EEKLO	3	1	27/02	Peter Baele
15	27-02-2012	26-03-2012	Basiscursus (1e stappen op de computer)	Leuven	CM-Leuven, Platte-Lostraat 541, 3010 Kessel-Lo	KESSEL-LO	15	5	27/02 - 5,12,19,26/03	Lieve Santy
16	28-02-2012	20-03-2012	Werken aan je uitstraling	Z-W-Vlaanderen	Rozenhuis, D'Hondstraat 37, 8900 Ieper	IEPER	12	4	28/02 - 6,13,20/03	Claudine Icket
17	28-02-2012	20-03-2012	Perfectionisme	Antwerpen	Cultuurcentrum Bouckenborgh, Bredabaan 561, 2170 Merksem	MERKSEM	12	4	28/02 - 6,13,20/03	Erna Claes
18	Maart									
19	01-03-2012	29-03-2012	Eutonie voor beginners	Antwerpen	Theologisch en pastoraal centrum, Groenenborgerlaan 149, 2020 Wilrijk	WILRIJK	15	5	1,8,15,22 en 29/03	Claire Wildiers
20	01-03-2012	21-03-2012	Gericht zoeken op internet	Mechelen	College Hagelstein, Berlaarbaan 229, 2860 St-Katelijne-Waver	ST.KATELIJNE WAYER	9	3	7,14 en 21/03	Guido Speeleveld
21	01-03-2013	22-03-2012	Werken aan je uitstraling	Limburg	CC Gruitrode, Royerplein 1, 3670 Gruitrode	GRUITRODE	12	4	1,8,15,22/03	Nini Horemans
22	01-03-2012	22-03-2012	Werken aan je uitstraling	Oostende	CM-lokaal, Koning Albertstraat 29, 8600 Diksmuide	DIKSMUIDE	12	4	1,8,15,22/03	Iris Arickx
23	01-03-2012	29-03-2012	Aan de slag met je stress	SMB	CM-kantoor Asse, Steenweg 24, 1730 Asse	ASSE	15	5	1,8,15,22 en 29/03	Jef Houbrechts
24	05-03-2012	26-03-2012	Assertiviteit, de kracht in jezelf	Antwerpen	Cultuurcentrum Bouckenborgh, Bredabaan 561, 2170 Merksem	KAPellen	12	4	5,12,19 en 26/03	Erika De Crom
25	05-03-2012	02-04-2012	Denken met je hart, omgaan met eigen en andermans gevoelens	Roeselare/Tielt	CM Regiokantoor, Mandellaan 79, 8800 Roeselare	ROESELARE	15	5	5,12,19,26/03 - 02/04	Beja Pingnet
26	05-03-2012	23-04-2012	De verborgen kunstenaar	W&D	Zaal Dynamo, de Castrodreef 8, 9100 St-Niklaas	ST. NIKLAAS	18	6	5,12,19,26/03 - 16,23/04	Felix Stijn
27	05-03-2012		Bellen met skype	Midden-Vlaanderen	Wijkcentrum De kring, Kaaistraat 32 - 9900 Eeklo	EEKLO	3	1	05/03	Peter Baele
28	08-03-2012	12-04-2012	Geef jezelf woorden	Turnhout	t Getouw, Molenhoekstraat 2 - 2400 Mol	MOL	15	5	8,15,22,29/03 - 12/04	Gie Van Den Vonder

Bijlage 1: Ariadne cursussen 2012

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	STARTDATUM	EINDDATUM	THEMA	VERBOND	LOCATIE	GEMEENTE	AANTAL UREN	AANTAL SESSIES	DATA	LESGEVER
29	09-03-2012	09-03-2012	Je CM-dossier beheren op internet	Z-W-Vlaanderen	Computerklas, St-Janslaan 10, 8500 Kortrijk	KORTRIJK	3	1	09/03	Guido Speeleveld
30	13-03-2012		Foto's afdrukken en foto-album maken	Turnhout	KHK, Kleinhoefstraat 4 - 2440 Geel	GEEL	3	1	13/03	Werner Schoenmaekers
31	13-03-2012	27-03-2012	Foto's organiseren op je computer	Limburg	Syntra Hasselt, Gouv. Verwilghensingel 40, 3500 Hasselt	HASSELT	9	3	13,20 en 27/03	Fons Tuyaerts
32	15-03-2012	29-03-2012	Qigong	Midden-Vlaanderen	SIG, Kerkham 1 b2- 9070 Destelbergen	DESTELBERGEN	9	3	15,22 en 29/03	Karel Vanderloten
33	April									
34	17-04-2012	22-05-2012	Qigong	Antwerpen	Cultuurcentrum Bouckenborgh, Bredabaan 561, 2170 Merksem	MERKSEM	15	5	17,24/04 - 8,15,22/05	Mieke Van Kerckhoven
35	17-04-2012	19-06-2012	Voeding	Midden-Vlaanderen	CM-kantoor Oudenaarde - Sint Jozefplein 7 - 9700 Oudenaarde	UDENAARDE	12	4	17/4 - 8/5 - 5, 19/6	Katrien Cocquyt
36	18-04-2012	16-05-2012	Leven met mijn verlies	Limburg	CC Lanaken, Aan de Engelse Hof 10 bus 1, 3620 Lanaken	LANAKEN	15	5	18,25/04 - 2,9,16/05	Geert Hulselmans
37	19-04-2012	10-05-2012	Over begrijpen en begrepen worden	Turnhout	De Hoge Rielen, Molenstraat 62 - 2460 Kasterlee	KASTERLEE	12	4	19,26/04 - 3,10/05	Linda Bogaerts
38	19-04-2012	21-06-2012	Voeding	Limburg	De Roepsteen, St-Trudoplein 12, 3530 Helchteren	HELCHTEREN	12	4	19/4 - 10/5 - 7,21/6	Katrien Cocquyt
39	20-04-2012	22-06-2012	Voeding	Mechelen	CM-gebouw, Antwerpsesteenweg 261, 2800 Mechelen	MECHELEN	12	4	20/4 - 11/5 - 8,22/6	Katrien Cocquyt
40	20-04-2012	01-06-2012	Verborgen kunstenaar	Leuven	CM-Leuven, Platte-Lostraat 541, 3010 Kessel-Lo	KESSEL-LO	18	6	20,27/04 - 4,11,25/05 - 01/06	Anne Loomans
41	20-04-2012	22-04-2012	Oprfrisweekend eutonie	Nationaal	Hoidonk, Langestraat 170 - 2240 Zandhoven	ZANDHOVEN	18		20,21,22/04	Monique Wittevrouw, Claire Wildiers
42	24-04-2012	19-06-2012	De verborgen fotograaf	Leuven	CM-Leuven, Platte-Lostraat 541, 3010 Kessel-Lo	KESSEL-LO	15	5	24/04 - 8,22/05 - 5,19/06	Tom Goffa
43	25-04-2012	16-05-2012	Perfectionisme	Mechelen	CM-gebouw, Antwerpsesteenweg 261, 2800 Mechelen	MECHELEN	12	4	25/04 - 2,9,16/05	Erna Claes
44	26-04-2012	31-05-2012	De verborgen schrijver	Antwerpen	Theologisch en pastoraal centrum, Groenenborgerlaan 149, 2020 Wilrijk	WILRIJK	15	5	26/04 - 3,10,24,31/05	Gie Van Den Vonder
45	27-04-2012	22-06-2012	De verborgen fotograaf	Z-W-Vlaanderen	CM-gebouw, zaal 34, St.-Janslaan 10, 8500 Kortrijk	KORTRIJK	15	5	27/04 - 11,25/05 - 8,22/06	Jan De Bruyckere
46	Mei									
47	07-05-2012	11-06-2012	Draag zorg voor jezelf	W&D	Ontmoetingscentrum CM, Den Boomgaard, 9200 Dendermonde	DENDERMONDE	15	5	7,14,21/05 - 4,11/06	Beja Pingnet
48	07-05-2012	04-06-2012	Je immuunstelsel als bondgenoot	Antwerpen	Cultuurcentrum Bouckenborgh, Bredabaan 561, 2170 Merksem	KAPellen	12	4	7, 14, 21/05 - 4/06	Lieven Ostyn
49	07-05-2012	11-06-2012	Eutonie voor gevorderden	Oostende	Colenscentrum, Dr. L. Colenstraat 7, 8400 Oostende	OOSTENDE	15	5	7, 14, 21/05 - 4,11/06	Monique Wittevrouw
50	14-05-2012	18-06-2012	Omggaan met CVS - algemene begeleiding	Midden-Vlaanderen	CM-kantoor Oudenaarde - Sint Jozefplein 7 - 9700 Oudenaarde	UDENAARDE	18	6	14,21/05 - woe 30/05 - 4,11,18/06	Hilda Schouppe
51	22-05-2012	19-06-2012	Relaxatie ism VLK	Z-W-VL	CM-gebouw, zaal 34, St.-Janslaan 10, 8500 Kortrijk	KORTRIJK	15	5	22/05, 29/05, 5/06, 12/06, 19/06	Marie-Paule wydoort
52	22-05-2012		Kopen en betalen op internet	Turnhout	KHK, Kleinhoefstraat 4 - 2440 Geel	GEEL	3	1	22/05	Werner Schoenmaekers
53	29-05-2012	26-06-2012	Leven met mijn verlies	Antwerpen	Cultuurcentrum Bouckenborgh, Bredabaan 561, 2170 Merksem	MERKSEM	15	5	29/05 - 5,12,19,26/06	Geert Hulselmans
54	31-05-2012	20-06-2012	Werken aan je uitstraling	Midden-Vlaanderen	CM-kantoor Haaltert, Hoogstraat 45 A - 9450 Haaltert	HAALTERT	12	4	31/05 - 7,14, woe 20/06	Iris Arickx

Bijlage 1: Ariadne cursussen 2012

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	STARTDATUM	EINDDATUM	THEMA	VERBOND	LOCATIE	GEMEENTE	AANTAL UREN	AANTAL SESSIES	DATA	LESGEVER
55	31-05-2012	28-06-2012	kanker: overleven, beleven, leven ism VLK	Antwerpen		ANTWERPEN	15	5	31/05 en 7, 14, 21, 28/6	diverse lesgevers
56	Juni									
57	04-06-2012	02-07-2012	Word voor beginners	Leuven	CM-Leuven, Platte-Lostraat 541, 3010 Kessel-Lo	KESSEL-LO	15	5	4,11,18,25/06 - 02/07	Lieve Santy
58	05-06-2012	19-06-2012	Foto's organiseren op je computer	Limburg	Syntra Hasselt, Gouv. Verwighensingel 40, 3500 Hasselt	HASSELT	9	3	5,12 en 19/06	Fons Tuyaerts
59	12-06-2012		eutonie oprissessie	Leuven	CM-Leuven, Platte-Lostraat 541, 3010 Kessel-Lo	KESSEL-LO	3	1	12-jun	Monique Wittevrouw
60	Juli									
61	Augustus									
62	September									
63	06-09-2012	11-10-2012	Basiscursus (1e stappen op de computer)	Brugge	Hof van Watervliet, Oude Bura 27, 8000 Brugge	BRUGGE	18	6	6,13,20,27/09 - 4,11/10	Peter Baele
64	07-09-2012	28-09-2012	Je immuunstelsel als bondgenoot	Oostende	Colenscentrum, Dr. L. Colenstraat 7, 8400 Oostende	OOSTENDE	12	4	7,14,21,28/09	Lieven Ostyn
65	10-09-2012	10-09-2012	Je CM-dossier beheren op internet	Roeselare/Tielt	CM-gebouw, Beversesteenweg 35, 8800 Roeselare	ROESELARE	3	1	10/09	Werner Schoenmaekers
66	11-09-2012	09-10-2012	Draag zorg voor jezelf	Antwerpen	Cultuurcentrum Bouckenborgh, Bredabaan 561, 2170 Merksem	MERKSEM	15	5	11,18,25/09 - 2,9/10	
67	13-09-2012	11-10-2012	Eutonie voor gevorderden	Antwerpen	Theologisch en pastoraal centrum, Groenenborgerlaan 149, 2020 Wilrijk	WILRIJK	15	5	13,20,27/09 - 4,11/10	Claire Wildiers
68	17-09-2012	15-10-2012	Chinese gezondheidsmassage	Antwerpen	Theologisch en pastoraal centrum, Groenenborgerlaan 149, 2020 Wilrijk	WILRIJK	15	5	17,24/09 - 1,8,15/10	Karel Vandersloten
69	17-09-2012	15-10-2012	Eutonie voor beginners	Limburg	CC Muze, Dekenstraat 40, 3550 Heusden-Zolder	HEUSDEN- ZOLDER	15	5	17,24/09 - 1,8,15/10	Monique Wittevrouw
70	17-09-2012	15-10-2012	In relatie met mijn lichaam	Turnhout	BEMT, Kleinhoefstraat 6 - 2440 Geel	GEEL	12	4	17/09 - 1,8,15/10	Hilde Simons
71	18-09-2012	16-10-2012	Eutonie voor gevorderden	Leuven	CM-Leuven, Platte-Lostraat 541, 3010 Kessel-Lo	KESSEL-LO	15	5	18,25/09 - 2,9,16/10	Monique Wittevrouw
72	19-09-2012	17-10-2012	Eutonie voor beginners	Midden- Vlaanderen	Centrum Maenhout, Hundelgemsesteenweg 690 - 9820 Merelbeke	MERELBEKE	15	5	19,26/09 - 3,10,17/10	Monique Wittevrouw
73	20-09-2012	25-10-2012	Leven met mijn verlies	Leuven	CM-Leuven, Platte-Lostraat 541, 3010 Kessel-Lo	KESSEL-LO	15	5	20,27/09 - 4,11,18/10	Geert Hulselmans
74	21-09-2012	21-09-2012	Foto's afdrukken en foto-album maken	Z-W-Vlaanderen	Computerklas, St-Janslaan 10, 8500 Kortrijk	KORTRIJK	3	1	21/09	Peter Baele
75	24-09-2012	22-10-2012	Word voor gevorderden	Leuven	CM-Leuven, Platte-Lostraat 541, 3010 Kessel-Lo	KESSEL-LO	15	5	24/09 - 1,8,15,22/10	Lieve Santy
76	Oktober									
77	01-10-2012		Facebook	Z-W-Vlaanderen	leper		3	1	01-10-2012	Peter Baele
78	03-10-2012	03-10-2012	Kopen en betalen op internet	Mechelen	College Hagelstein, Berlaarbaan 229, 2860 St- Kathelijne-Waver	ST. KATELIJNE WAVER	3	1	03/10	Werner Schoenmaekers
79	09-10-2012	20-11-2012	Voeding	Roeselare/Tielt	CM Regiokantoor, Oude Stationsstraat 12, 8700 Tielt	TIELT	12	4	9,23/10 - 6,20/11	Katrien Cocquyt
80	10-10-2012	21-11-2012	Voeding	Z-W-Vlaanderen	Rozenhuis, D'Hondstraat 37, 8900 Ieper	IEPER	12	4	10, 24/10 - 7,21/11	Katrien Cocquyt
81	11-10-2012	25-10-2012	Chinees denken over gezondheid	Midden- Vlaanderen	Centrum Maenhout, Hundelgemsesteenweg 690 - 9820 Merelbeke	MERELBEKE	9	3	11,18 en 25/10	Karel Vandersloten
82	12-10-2012	23-11-2012	Voeding	Antwerpen	Lokaal Dienstencentrum 't Bruggeske, Hoevensbaan 12/1, 2950 Kapellen	KAPELLEN	12	4	12, 26/10 - 9,23/11	Katrien Cocquyt

Bijlage 1: Ariadne cursussen 2012

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	STARTDATUM	EINDDATUM	THEMA	VERBOND	LOCATIE	GEMEENTE	AANTAL UREN	AANTAL SESSIES	DATA	LESGEVER
83	15-10-2012	12-11-2012	Over begrijpen en begrepen worden	W&D	Ontmoetingscentrum CM, Den Boomgaard, 9200 Dendermonde	DENDERMONDE	12	4	15,22/10 - 5,12/11	Linda Bogaerts
84	16-10-2011	20-11-2011	Draag zorg voor jezelf	Mechelen	CM-gebouw, Antwerpsesteenweg 261, 2800 Mechelen	MECHELEN	15	5	16,23/10 - 6,13 en 20/11	Beja Pingnet
85	16-10-2012	20-11-2012	Levensfilosofie	Antwerpen	Cultuurcentrum Bouckenborgh, Bredabaan 561, 2170 Merksem	MERKSEM	15	5	16,23/10 6,13,20/11	Lieve De Nutte
86	18-10-2012	13-12-2012	De verborgen kunstenaar	Antwerpen	Cultuurcentrum Bouckenborgh, Bredabaan 561, 2170 Merksem	MERKSEM	24	8	18,25/10 - 8,15,22,29/11 - 6,13/12	Marie Van Praag
87	22-10-2012	26-11-2012	Denken met je hart, omgaan met eigen en anderzins gevoelens	Midden-Vlaanderen	CM-kantoor Eeklo, Garestraat 46 - 9900 Eeklo	EEKLO	15	5	22/10 - 5,12,19,26/11	Beja Pingnet
88	22-10-2012	25-10-2012	Eutonie gevorderden	Nationaal	Hooidonk, Langestraat 170 - 2240 Zandhoven	ZANDHOVEN	24		22,23,24,25/10	Monique Wittevrouw, Claire Wildiers
89	26-10-2012	26-10-2012	Facebook	Z-W-Vlaanderen	Computerklas, St-Janslaan 10, 8500 Kortrijk	KORTRIJK	3	1	26/10	Peter Baele
90	29-10-2012	30-10-2012	Je immuunstelsel als bondgenoot	Nationaal	Ter Duinen, Louisweg 46 - 8620 Nieuwpoort	NIEUWPOORT	12		29,30/10	Lieven Ostyn
91	31-10-2012	28-11-2012	Perfectionisme	Turnhout	De Hoge Rieken, Molenstraat 62 - 2460 Kasterlee	KASTERLEE	12	4	31/10 - 7,14,28/11	Erna Claes
92	November									
93	05-11-2012	03-12-2012	Internet en email beginners	Leuven	CM-Leuven, Platte-Lostraat 541, 3010 Kessel-Lo	KESSEL-LO	15	5	5,12,19,26/11 - 03/12	Lieve Santy
94	06-11-2012	27-11-2012	Assertiviteit, de kracht in jezelf	Limburg	CC Mozaiek, Kerkplein 14, 3720 Kortesseem	KORTESSEM	12	4	6,13,20,27/11	Annick Jossa
95	06-11-2012	04-12-2012	Qigong	Leuven	CM-Leuven, Platte-Lostraat 541, 3010 Kessel-Lo	KESSEL-LO	15	5	6,13,20,27/11 - 04/12	Karel Vanderloten
96	08-11-2012	06-12-2012	Denken met je hart, omgaan met eigen en anderzins gevoelens	SMB	CM-kantoor Zaventem, Kerkplein 21, 1930 Zaventem	ZAVENTEM	15	5	8,15,22,29/11 - 6/12	Beja Pingnet
97	08-11-2012	22-12-2012	Gericht zoeken op internet	Turnhout	KHK, Kleinhoefstraat 4 - 2440 Geel	GEEL	9	3	8,15 en 22/11	Werner Schoenmaekers
98	09-11-2012	30-11-2012	Perfectionisme	Z-W-Vlaanderen	CM-gebouw, zaal 34, St-Janslaan 10, 8500 Kortrijk	KORTRIJK	15	5	9,16,23,30/11	Erna Claes
99	12-11-2012	17-12-2012	Omgaan met pijn	Antwerpen	Lokaal Dienstencentrum 't Bruggeske, Hoevenssebaan 12/1, 2950 Kapellen	KAPELLEN	21	7	12,19,26/11 - 3,10,17/12	Claire Wildiers
100	13-11-2012	18-12-2012	Geef jezelf woorden	Mechelen	CM-gebouw, Antwerpsesteenweg 261, 2800 Mechelen	MECHELEN	15	5	13,20,27/11 - 11,18/12	Veerle Bueds
101	15-11-2012	29-11-2012	Workshops kleur- en stijladvis	Waas & Dender	den Boomgaard, papiermolenstraat 9200 Dendermonde	DENDERMONDE	6	2	22/11 en 29/11	Armanda Steensels
102	19-11-2012	26-11-2012	Workshops kleur- en stijladvis	Roeselare-Tielt	CM-kantoor, Mandellaan 79, 8800 Roeselare	ROESELARE	6	2	19/11 en 26/11	Martine Dehaene
103	21-11-2012	12-12-2012	Assertiviteit, de kracht in jezelf	Midden-Vlaanderen	ACV Dienstencentrum, zaal Stillemans, De Poel 7 - 9000 Gent	GENT	12	4	21,28/11 - 5,12/12	Martine Andries
104	22-11-2012	13-12-2012 21-12-2011	In relatie met mijn lichaam	Limburg	Dommelhof, Toekomstlaan 5, 3910 Neerpelt	NEERPELT	12	4	22,29/11 - 6,13/12	Alex Sarlet
105	26-11-2012	29-11-2012	Eutonie gevorderden	Nationaal	Ter Duinen, Louisweg 46 - 8620 Nieuwpoort	NIEUWPOORT	24		26,27,28,29/11	Monique Wittevrouw, Claire Wildiers
106	27-11-2012	18-12-2012	Over begrijpen en begrepen worden	Antwerpen	Theologisch en pastoraal centrum, Groenenborgerlaan 149, 2020 Wilrijk	WILRIJK	12	4	27/11 - 4,11,18/12	Linda Bogaerts
107	December									
108	07-12-2012	09-12-2012	Aan de slag met je stress	Nationaal	Ter Duinen, Louisweg 46 - 8620 Nieuwpoort	NIEUWPOORT	18		7,8,9/12	Willy Wuyls en Daisy Van Duysse

Bijlage 2: Ariadne infosessies 2012

DATUM	THEMA	VERBOND	LOCATIE	GEMEENTE	AANTAL UREN	Lesgever
Januari						
Februari						
09-02-2012	Generische geneesmiddelen	Mechelen	CM-gebouw, Antwerpsesteenweg 261, 2800 Mechelen	AARSCHOT	3	Louis Willemse
13-02-2012	Je rechten als patiënt	SMB	CC Het Bolwerk, Bolwerkstraat 17, 1800 Vilvoorde	VILVOORDE	3	via verbond
14-02-2012	Acupunctuur	Leuven	CM Leuven, Platte-Lostraat 541, 3010 Kessel-Lo	KESSEL-LO	3	Vera Machtelinckx
16-02-2012	Omgaan met onbegrip	Turnhout	De Djoelen, Steenweg op Mol 3 - 2360 Oud-Turnhout	OUD-TURNHOUT	3	Linda Bogaerts
22-02-2013	Liefde in tijden van ziekte en pijn	Limburg	CC Mozaïek, Kerkplein 14, 3720 Kortesseem	KORTESSEM	3	Brigitte D'Hondt
22-02-2012	Acupunctuur	Midden-Vlaanderen	Centrum Maenhout, Huldelsesteenweg 690, 9820 Merelbeke	MERELBEKE	3	Dr. Fossion
Maart						
01-03-2012	Osteopathie	W&D	Den Boomgaard, Papiermolenstraat, 9200 Dendermonde	DENDERMONDE	3	Katrien Vuylsteke
08-03-2012	Stess en chronisch ziek zijn	Z-W-Vlaanderen	Rozenhuis, D'Hondstraat 37, 8900 Ieper	IEPER	3	Brigitte D'Hondt
15-03-2012	Ondanks kanker...	Leuven	CM-Gebouw, Platte-Lostraat 541, 3010 Kessel-Lo	KESSEL-LO	3	Walter Rombouts
20-03-2012	Kruiden en gezonde voeding	Limburg	Kneuterweg 2, 3520 Zonhoven	ZONHOVEN	3	Katrien Cocquyt
20-03-2012	Omgaan met onbegrip	Midden-Vlaanderen	Centrum Maenhout, Huldelsesteenweg 690, 9820 Merelbeke	MERELBEKE	3	Linda Bogaerts
21-03-2012	Kruiden en gezonde voeding	Limburg	De Kimpel, Eikenlaan 27, 3740 Bilzen	BILZEN	3	Katrien Cocquyt
22-03-2012	Dr. Google	Brugge	Hof van Watervliet, Oude Burg 27, 8000 Brugge	BRUGGE	3	Frie Niesten
26-03-2012	Je rechten als patiënt	Mechelen	CM-gebouw, Antwerpsesteenweg 261, 2800 Mechelen	MECHELEN	3	via verbond

Bijlage 2: Ariadne infosessies 2012

DATUM	THEMA	VERBOND	LOCATIE	GEMEENTE	AANTAL UREN	Lesgever
26-03-2012	info: borstkanker	Brugge	Hof van Watervliet, Oude Burg 27, 8000 Brugge	BRUGGE	3	Femke Delporte
April						
16-04-2012	Generische geneesmiddelen	Turnhout	GC De Heischuur, Schuurhoven 2 - 2360 Oud-Turnhout	OUD-TURNHOUT	3	Louis Willemse
16-04-2012	Lachsessie	Leuven	CM-gebouw, Platte-Lostraat 541, 3010 Kessel-Lo	KESSEL-LO	3	eigen lesgever
24-04-2012	Omgaan met onbegrip	Limburg	Dommelhof, Toekomstlaan 5, 3910 Neerpelt	NEERPELT	3	Linda Bogaerts
25-04-2012	Zorg voor jezelf	SMB	CM-kantoor Zaventem, Kerkplein 21, 1930 Zaventem	ZAVENTEM	3	Beja Pingnet
26-04-2012	Generische geneesmiddelen	Midden-Vlaanderen	CM regiokantoor Gent, Martelaarslaan 17, 9000 Gent	GENT	3	Heidi Soete
Mei						
10-05-2012	Eutonie en CVS	Limburg	CC Mozaïek, Kerkplein 14, 3720 Kortesseem	KORTESSEM	3	Monique Wittevrouw
14-05-2012	Ondanks kanker...	Mechelen	CM-gebouw, Antwerpsesteenweg 261, 2800 Mechelen	MECHELEN	3	Bieke Maes
15-05-2012	Hoe gelukkig zijn, ondanks pijn	Leuven	Zaal Vinea, Poortveldenplein 7c, 3200 Aarschot	AARSCHOT	3	eigen lesgever
15-05-2012	Dr. Google	Roeselare-Tielt	CM-gebouw, Beversesteenweg 35, 8800 Roeselare	ROESELARE	3	Frie Niesten
16-05-2012	Ondanks kanker...	Mi-VI	CM-kantoor, Sint-Jozefsplein 7, 9700 Oudenaarde	OUDENAARDE	3	Mireille Moens
22-05-2012	Kinderen opvoeden als je chronisch ziek bent	Limburg	CM-gebouw, Prins Bisschopssingel 75, 3500 Hasselt	HASSELT	3	Centrum Serge Lebovici
Juni						
12-06-2012	Dr. Google	Limburg	CC Gruitrode, Royerplein 1, 3670 Gruitrode	GRUITRODE	3	Frie Niesten
15-06-2012	Eutonie	Limburg	CC Mozaïek, Kerkplein 14, 3720 Kortesseem	KORTESSEM	3	Monique Wittevrouw

Bijlage 2: Ariadne infosessies 2012

DATUM	THEMA	VERBOND	LOCATIE	GEMEENTE	AANTAL UREN	Lesgever
19-06-2012	Depressie, meer dan een dipje	Oostende	Colenscentrum, Dr. L. Colenstraat 7, 8400 Oostende	OOSTENDE	3	Michael Portzky
21-06-2012	Ondanks kanker...	SMB	De Kaai, Bergensesteenweg 436, 1070 Anderlecht	ANDERLECHT	3	Walter Rombouts
Juli						
Augustus						
September						
13-09-2012	Je rechten als patiënt	Leuven	CM-gebouw, Platte-Lostraat 541, 3010 Kessel-Lo	KESSEL-LO	3	eigen lesgever
24-09-2012	Info: longkanker	Brugge	Hof van Watervliet, Oude Burg 27, 8000 Brugge	BRUGGE	3	Dirk Van Renterghem
25-09-2012	Invloed van medicatie op het geheugen	Limburg	CC De Bogaerd, Capucienessenstraat 8, 3800 St-Truiden	ST. TRUIDEN	3	Michael Portzky
26-09-2012	Je rechten als patiënt	Turnhout	Den Dries, Kerkhofstraat 37 - 2470 Retie	RETIE	3	via verbond
Oktober						
04-10-2012	Dr. Google	Leuven	CM-gebouw, Platte-Lostraat 541, 3010 Kessel-Lo	KESSEL-LO	3	Frie Niesten
11-10-2012	Kinderen opvoeden als je chronisch ziek bent	Brugge	Hof van Watervliet, Oude Burg 27, 8000 Brugge	BRUGGE	3	Centrum Serge Lebovici
17-10-2012	Ondanks kanker...	Turnhout	De Heischuur, Schuurhoven 2, 2360 Oud-Turnhout	OUD-TURNHOUT	3	Bieke Maes
22-10-2012	Info: Leukemie	Brugge	Hof van Watervliet, Oude Burg 27, 8000 Brugge	BRUGGE	3	Dr. Selleslagh
24-10-2012	Invloed van medicatie op het geheugen	SMB	t Mankement, Noorderlaan 4, 1730 Zellik	ZELLIK	3	Michael Portzky
November						
05-11-2012	Dr. Google	Mechelen	CM-gebouw, Antwerpsesteenweg 261, 2800 Mechelen	MECHELEN	3	Frie Niesten
08-11-2012	Info: darmkanker	Brugge	Hof van Watervliet, Oude Burg 27, 8000 Brugge	BRUGGE	3	Pierre Laukens

Bijlage 2: Ariadne infosessies 2012

DATUM	THEMA	VERBOND	LOCATIE	GEMEENTE	AANTAL UREN	Lesgever
13-11-2012	Dr. Google	Z-W-Vlaanderen	Rozenhuis, D'Hondstraat 37, 8900 Ieper	IEPER	3	Frie Niesten
19-11-2012	Adviserend geneesheer	W&D	Den Boomgaard, Papiermolenstraat, 9200 Dendermonde	DENDERMONDE	3	Dr. Walter Cantraine
21-11-2012	Dr. Google	Z-W-Vlaanderen	OC De Vonke, Lagaeplein, 8501 Heule	HEULE	3	Frie Niesten
26-11-2012	Info: lymfeklierkanker	Brugge	Hof van Watervliet, Oude Burg 27, 8000 Brugge	BRUGGE	3	Dr. Vanhoof
27-11-2012	Dr. Google	Oostende	Colenscentrum, Dr. L. Colenstraat 7, 8400 Oostende	OOSTENDE	3	Frie Niesten
26-11-2012	Dr. Google	Turnhout	Den Engel, grand café, Vrijheid 167 - 2320 Hoogstraten	HOOGSTRATEN	3	Frie Niesten
December						
05-12-2012	Dr. Google	W&D	Den Boomgaard, Papiermolenstraat, 9200 Dendermonde	DENDERMONDE	3	Frie Niesten
03-12-2012	Omgaan met onbegrip	SMB	CM-kantoor, Ninoofsesteenweg 17, 1500 Halle	HALLE	3	Linda Bogaerts
12-12-2012	Info: prostaatcancer	Brugge	Hof van Watervliet, Oude Burg 27, 8000 Brugge	BRUGGE	3	Ludo Vanden Bussche

Bijlage 3: Overzicht nieuwe thema's

1. Geboeid door perfectionisme (cursus)

Omschrijving

Als het goed moet zijn, kan je het beter zelf doen.

De anderen zijn immers te nonchalant en hebben geen oog voor detail zoals jij. Je hebt het gevoel dat je achteraf toch moet kijken of alles wel goed gedaan is. Eigenlijk is het veel handiger om alles gewoon zelf te doen. Dan weet je dat het goed komt.

Herken jij jezelf in deze uitspraak? Dan word jij misschien ook wel eens een perfectionist genoemd.

Uiteraard is er niets verkeerd met je best willen doen en ernaar streven om jezelf te verbeteren. Wanneer echter niets goed genoeg is, wanneer je geen taken meer uit handen kan geven omdat je bang bent dat het fout afloopt of wanneer je jezelf niet toelaat om een enkele fout te maken, dan kan dit voor jou maar ook voor je omgeving nadelig worden.

In deze cursus willen we dieper ingaan op perfectionisme. Eerst en vooral willen we uitzoeken wat perfectionisme eigenlijk is. Daarna is het belangrijk om te weten waar het eigenlijk vandaan komt en hoe het komt dat je perfectionistisch bent. Ten slotte willen we je een aantal handvatten aanreiken om met jouw perfectionisme aan de slag te gaan.

Voor wie?

Voor mensen die zelf te kampen hebben met perfectionisme.

Wat mag je verwachten?

- Inzicht in je eigen perfectionistisch denken en gedrag
- Mogelijkheden om anders om te gaan met perfectionisme
- Je ervaring delen met anderen en je eigen actieplan uitwerken.

Inhoud cursus

- aard van perfectionisme
- nut en nadeel van perfectionisme
- de vicieuze cirkel van denken, voelen en handelen
- voelen: spanningshanteringstechnieken
- denken: typische perfectionistische denkstijlen, hoe onze self-talk identificeren, uitdaagtechnieken
- handelen: perfectionistische gedragsstijlen, waar perfectionisme een efficiënte probleemoplossingsstrategie belemmert, bescherming tegen overbelasting, perfectionisme en de impact op relaties met anderen
- toepassen van inzichten en methodes op persoonlijke situaties

Cursusduur: 4 samenkomsten van 3u

Begeleiding: Erna Claes (psychologe)

2. Je rechten als chronisch zieke persoon (informatiesessie)

Doelstelling

Chronisch zieke mensen informeren over hun rechten als chronisch zieke persoon, meer bepaald de patiëntenrechten die in 2002 wettelijk werden vastgelegd.

Korte omschrijving inhoud

- overzicht van alle patiëntenrechten adhv bestaande casussen
- mogelijkheid tot vragen stellen.

Praktisch

- Deze sessie wordt verzorgd door collega's van de dienst ledenverdediging.
- De sessie duurt 3u.
- Er is een brochure van CM beschikbaar. (aan te vragen in het verbond)

3. Dr. Google (informatiesessie)

Doelstelling

Chronisch zieke mensen informeren over medische informatie op het internet. Praktische tips meegeven om de zoektocht naar medische informatie op het internet te vergemakkelijken.

Korte omschrijving van de inhoud

- Welke info vind je terug op het internet?
- Hoe start je jouw zoektocht?
- Wat is betrouwbare info?
- Hoe kan je betrouwbare websites herkennen?
- Hoe kan je het verschil onderscheiden tussen betrouwbare websites en reclame?
- Enkele handige links naar betrouwbare websites.

Praktisch

- De lesgever is Frie Niesten, apotheker werkzaam om landsbond CM.
- De informatiesessie duurt 3u inclusief pauze.
- Er is een powerpointpresentatie voorzien die voor de deelnemers gekopieerd wordt.

Bijlage 4: Aanvragen cursussen Ariadne 2013

AANTAL	THEMA	VERBOND	UREN	AANTAL	DATA	aantal vormingsuren
1	De verborgen kunstenaar	Limburg	13.30u-16.30u	6	4,11,18,25/01 - 4,11/02	18
2	Aan de slag met je stress	Antwerpen	13.30u-16.30u	5	17, 24, 31/01 - 7, 21/02	15
3	Omgaan met CVS	Antwerpen	13.30u-16.30u	7	22, 29/01 - 5, 19, 26/02 - 5, 12/03	21
5	Eutonie voor gevorderden	Leuven	13.30u-16.30u	5	19, 26/2 - 12,19,26/03	15
6	Chinees denken over gezondheid	Antwerpen	13.30u-16.30u	5	25/02 - 4, 11, 18, 25/03	15
7	Chinees denken over gezondheid	Mechelen-Turnhout	13.30u-16.30u	5	5, 12, 19, 26/03 - 02/04	15
8	De verborgen kunstenaar	Zuid-West-Vlaanderen	14.00u-17.00u	5	19, 26/02 - 5, 12, 19, 26/03	15
9	Levensfilosofie: van tobbers tot denkers	Mechelen-Turnhout	13.30u-16.30u	5	21, 28/02-7, 14, 21/03	15
10	Draag zorg voor jezelf	SMB	13u30 - 16u30	5	21,28/02 - 7,14,21/03	15
11	Piekeren	Zuid-West-Vlaanderen	14.00u-17.00u	4	22/02 - 1, 8, 15, 22/03	12
12	Piekeren	Antwerpen	13.30u-16.30u	5	28/2 - 7, 14, 21, 28/03	15
13	Geboeid door perfectionisme	Brugge	14.00u-17.00u	4	27/02 - 6,13,20/03	12
14	Piekeren	Limburg	09.30u-12.30u	5	23, 30/04 - 7, 14, 21/05	15
15	Geboeid door perfectionisme	Leuven	13.30u-16.30u	4	4, 11, 18, 25/03	12
16	Werken aan je uitstraling	Oostende	14.00u-17.00u	4	6,13,20,27/03	12
17	Werken aan je uitstraling	Midden-Vlaanderen	13.30u-16.30u	4	4, 11, 18, 25/03	12
18	Over bergijpen en begrepen worden	Roeselare/Tielt	14u-17u	4	4, 11, 18, 25/03	12
19	Workshop: bellen met skype	Mechelen-Turnhout	13.30u-16.30u	1	06-mrt	3
20	Levensfilosofie: van tobbers tot denkers	Limburg	09.30u-12.30u	5	17,24/04 - 8,15,22/05	15
21	De verborgen schrijver	Antwerpen	13.30u-16.30u	5	15, 22/03 - 26/04 - 24/05 - 14/06	15
22	Eutonie voor beginners	Limburg	13.30u-16.30u	5	19,26/04 - 3,10,17/05	15
23	Werken aan je uitstraling	Limburg	09.30-12.30u	4	12, 19, 26/04 - 03/05	12

Bijlage 4: Aanvragen cursussen Ariadne 2013

AANTAL	THEMA	VERBOND	UREN	AANTAL	DATA	aantal vormingsuren
24	Voeding	Mechelen-Turnhout	13.30u-16.30u	4	24/04 - 15,29/05 - 12/06	12
25	Eutonie voor beginners	Antwerpen	13.30u-16.30u	5	15, 22, 29/04 - 6, 13/05	15
26	Draag zorg voor jezelf	Antwerpen	13.30u-16.30u	5	23,30/05 - 6,13,20/06	15
27	Assertiviteit, de kracht in jezelf	Midden-Vlaanderen	14.00u-17.00u	4	25/04 - 2, 16,23/05	12
28	Voeding	Zuid-West-Vlaanderen	14.00u-17.00u	4	26/04 - 17,31/05 - 14/06	12
29	Voeding	Waas & Dender	13.30u-16.30u	4	25/04 - 16, 30/05 - 13/06	12
30	Piekeren	Mechelen-Turnhout	13.30u-16.30u	4	25/04 - 2, 16, 23, 30/05	12
31	Omgaan met pijn	SMB	(eerste dag: 10u30) 13u30-16u30	6	30/04 - 7,14,21,28/05 - 04/06	18
32	Werken aan je uitstraling	Midden-Vlaanderen	13.30u-16.30u	4	8,15,22,29/05	12
33	Eutonie voor beginners	Leuven	13.30u-16.30u	5	7, 14, 21, 28/05-04/06	15
34	Denken met je hart	Limburg	13.30u-16.30u	5	13,27/05 - 3,10,17/06	15
35	Qigong	Antwerpen	13.30u-16.30u	5	16,23,30/04 - 7,14/05	15
36	Ziek zijn, je moet er maar mee leren leven	Oostende	14.00u-17.00u	4	23, 30/05 - 6, 13/06	12
37	Werken aan je uitstraling	Waas & Dender	13.30u-16.30u	4	23/05 - 13, 20, 27/06	12
38	De verborgen kunstenaar	Leuven	13.30u-16.30u	6	27/05-3, 10,17/06-1, 8/07	18
39	Chinese gezondheidsmassage	Antwerpen	13.30u-16.30u	5	27/05 - 3, 10, 17, 24/06	15
40	Leven met mijn verlies	Antwerpen	13.30u-16.30u	5	28/05 - 4, 11, 18, 25/06	15
41	De verborgen fotograaf	Midden-Vlaanderen	13.30u-16.30u	5	28/5 - 4, 11, 18, 25/6	15
42	Je immuunstelsel als bondgenoot	Zuid-West-Vlaanderen	14.00u-17.00u	4	4,11,18,25/06	12
43	Foto's organiseren op je PC	Roeselare/Tielt	14u-17u	1	3,10,17,24/06	3
44	Workshop: Facebook	Limburg	13.30u-16.30u	1	10-jun	3

Bijlage 4: Aanvragen cursussen Ariadne 2013

AANTAL	THEMA	VERBOND	UREN	AANTAL	DATA	aantal vormingsuren
45	Eutonie voor gevorderden	Leuven	13.30u-16.30u	5	10, 17, 24/09-1, 8/10	15
46	Van harte leven	Antwerpen	13.30u-16.30u	5	13, 20/09 - 4, 11, 18/10	15
47	Eutonie voor gevorderden	Antwerpen	13.30u-16.30u	5	12, 19, 26/09 - 3, 10/10	15
48	Voeding	Antwerpen	13.30u-16.30u	4	24/09 - 8,22/10 -5/11	12
49	Omgaan met pijn	Antwerpen	13.30u-16.30u	6	16, 23, 30/09 - 7, 14, 21/10 (eerste dag = volledige dag)	18
50	Werken aan je uitstraling	Midden-Vlaanderen	14.00u-17.00u	4	17, 24/09 - 1, 8/10	12
51	Omgaan met CVS	Brugge	14.00u-17.00u	6	19, 26/09 - 3, 10, 17, 24/10	18
52	De verborgen fotograaf	Limburg	13.30u-16.30u	5	19, 26/09 - 3, 10, 17/10	15
53	Denken met je hart	Oostende	14.00u-17.00u	5	24/09 - 1,8, 15, 22/10	15
54	Eutonie voor gevorderden	Limburg	13.30u-16.30u	5	16,23,30/9 - 7,14/10	15
55	Workshop: Facebook	Leuven	13.30u-16.30u	2	30/09-07/10	6
56	Geboeid door perfectionisme	Zuid-West-Vlaanderen	14.00u-17.00u	4	4,11,18,25/10	12
57	Piekeren	Mechelen-Turnhout	13.30u-16.30u	4	25/09 - 2, 9, 16, 23/10	12
58	Qigong	Waas & Dender	13.30u-16.30u	5	3, 10, 17, 24/10 - 7/11	15
59	Voeding	Mechelen-Turnhout	13.30u-16.30u	4	23/09 - 7,21/10 - 4/11	12
60	Aan de slag met je stress	Zuid-West-Vlaanderen	14.00u-17.00u	5	11, 18, 25/10 - 8, 15/11	15
61	Geboeid door perfectionisme	Antwerpen	13.30u-16.30u	4	16,23/10 - 6,13/11	12
62	Piekeren	Leuven	09.30u-12.30u	4	18, 25/10-8, 15, 22/11	12
63	De verborgen kunstenaar	Antwerpen	13.30u-16.30u	8	22/10 - 5, 12, 19, 26/11 - 3, 10, 17/12	24
64	workshop: Kopen, verkopen en betalen op het internet	Leuven	13.30u-16.30u	1	04-nov	3
65	Chinees denken over gezondheid	Mechelen-Turnhout	13.30u-16.30u	5	a 4/11 - Do 14,21,28/11 - 5/	15

Bijlage 4: Aanvragen cursussen Ariadne 2013

AANTAL	THEMA	VERBOND	UREN	AANTAL	DATA	aantal vormingsuren
66	Levensfilosofie: van tobbers tot denkers	Mechelen-Turnhout	13.30u-16.30u	5	6,13,20,27/11 - 4/12	15
67	Werken aan je uitstraling	Midden-Vlaanderen	14.00u-17.00u	4	6,13,20,27/11	12
68	Workshop: bellen met skype	Mechelen-Turnhout	13.30u-16.30u	1	18-apr	3
69	Levensfilosofie: van tobbers tot denkers	Antwerpen	13.30u-16.30u	5	14, 21, 28/11 - 5, 12/12	15
70	Over begrijpen en begrepen worden	Antwerpen	13.30u-16.30u	4	18, 25/11 - 2, 9/12	12
71	Geboeid door perfectionisme	SMB	13u30 - 16u30u	4	20,27/11 - 4,11/12	12
72	Eutonie voor beginners	nationaal		4	4, 5, 6, 7/02	24
73	Eutonie voor beginners	nationaal		4	4, 5, 6, 7/03	24
74	Opfrisweekend Eutonie	nationaal		3	22, 23, 24/03	18
75	Van harte leven	nationaal		4	8, 9, 10, 11/04	24
76	Kracht in kwetsbaarheid	nationaal		2	5, 6, 7/05	12
77	Je immuunstelsel als bondgenoot	nationaal		2	1,2/11	12
78	Eutonie voor gevorderden	nationaal		4	11, 12, 13, 14/11	24
79	Eutonie voor gevorderden	nationaal		4	2, 3, 4, 5/12	24
Totaal						1095

Bijlage 5: Aanvragen informatiesessies Ariadne 2013

Aantal	Datum	Thema	Verbond	Uren	aantal vormingsuren
1	19-02-2013	Positief denken	SMB	13u30-16u30	3
2	22-02-2013	Liefde in tijden van ziekte en pijn	Limburg	09.30-12.30u	3
3	11-03-2013	Ziek zijn en je huishouden	Mechelen-Turnhout	13.30u-16.30u	3
4	12-03-2013	De invloed van medicatie op het geheugen	Limburg	18.30u-21.30u	3
5	21-03-2013	Complementaire gezondheidszorg: Homeopathie	Midden-Vlaanderen	14.00u-17.00u	3
6	26-03-2013	Handreflexologie	Mechelen-Turnhout	13.30u-16.30u	3
7	04-04-2013	CVS en acupunctuur	Limburg	14.00u-16.30u	2,5
8	16-04-2013	De impact van kanker op je omgeving	Zuid-West-Vlaanderen	14.00u-17.00u	3
9	14-05-2013	Kruiden en gezonde voeding	Mechelen-Turnhout	13.30u-16.30u	3
10	22-04-2013	Ziek zijn en je huishouden	Zuid-West-Vlaanderen	14.00u-17.00u	3
11	23-04-2013	Kruiden en gezonde voeding	Waas & Dender	13.30u-16.30u	3
12	23-04-2013	Beter omgaan met slapeloosheid	Limburg	13.30u-16.30u	3
13	23-04-2013	Je rechten als patient	Roeselare/Tielt	14u-17u	3
14	23-04-2013	Stress en chronisch ziek zijn	Oostende	14.00u-17.00u	3
15	18-04-2013	Kanker en het belang van bewegen	Waas & Dender	13.30u-16.30u	3
16	16-04-2013	Handreflexologie	Leuven	19.30u-22.00u	2,5
17	07-05-2013	Patiëntenrechten	Zuid-West-Vlaanderen	14.00u-17.00u	3
18	28-05-2013	Kruiden en gezonde voeding	Limburg	13.30u-16.30u	3
19	17-05-2013	Stress en chronisch ziek zijn	SMB	13u30-16u30	3
20	06-06-2013	Patiëntenrechten	Brugge	14.00u-17.00u	3
21	03-06-2013	Ziek zijn en je huishouden	Limburg	09.30u-12.30u	3
22	11-06-2013	Kruiden en gezonde voeding	Midden-Vlaanderen	14.00u-17.00u	3
23	18-06-2013	Kanker en het belang van bewegen	SMB	13u30-16u30	3

Bijlage 5: Aanvragen informatiesessies Ariadne 2013

Aantal	Datum	Thema	Verbond	Uren	aantal vormingsuren
24	25-06-2013	Sociale netwerksites ontrafeld	Leuven	13.30u-16.30u	3
25	25-09-2013	Kruiden en gezonde voeding	SMB	13u30-16u30	3
26	26-09-2013	Positief denken	Leuven	19.30u-22.00u	2,5
27	30-09-2013	Preventie en sensibilisering: infosessie baarmoederhalskanker	Zuid-West-Vlaanderen	14.00u-17.00u	3
28	07-10-2013	ziek zijn en je huishouden	Roeselare/Tielt	14u-17u	3
29	09-10-2013	Kruiden en gezonde voeding	Mechelen-Turnhout	13.30u-16u30	3
30	17-10-2013	Positief denken	Mechelen-Turnhout	13.30u-16u30	3
31	21-10-2013	Ziek zijn en je huishouden	Waas & Dender	13.30u-16u30	3
32	05-11-2013	Positief denken	Zuid-West-Vlaanderen	14.00u-17.00u	3
33	12-11-2013	Ziek zijn en je huishouden	Leuven	14.00u-16.30u	3
34	12-11-2013	Positief denken	Waas & Dender	13.30u-16.30u	3
35	18-11-2013	Positief denken	Oostende	14.00u-17.00u	3
36	19-11-2013	Handreflexologie	Mechelen-Turnhout	13.30u-16.30u	3
37	19-11-2013	Positief denken	Zuid-West-Vlaanderen	14.00u-17.00u	3
38	14-11-2013	Ziek zijn en je huishouden	Mechelen-Turnhout	13.30u-16.30u	3
39	10-12-2013	Beter omgaan met slapeloosheid	SMB	13u30-16u30	3
				Totaal	115,5