

## Workshop, Webinar & Cursusaanbod

**Meld je aan via de link bij de cursusinformatie!**

Beste vrijwilligers, coördinatoren en andere medewerkers van vrijwilligersorganisaties, Met onze workshops, lezing en cursussen wil de Vrijwilligerscentrale Oldenzaal samen met de Bibliotheek Oldenzaal inspireren, boeien en informeren. Daarom willen we jou/jullie de nieuwe reeks workshops en cursussen die dit voorjaar gepland staan graag aanbieden. Dit aanbod is gratis voor Oldenzaalse vrijwilligers die zich via de Vrijwilligerscentrale aanmelden.

Bent u vrijwilligerscoördinator of bestuurslid, wilt u dit aanbod dan delen met de vrijwilligers binnen uw organisatie? Alvast bedankt! Wij zien de aanmeldingen graag tegemoet.

### Samenvatting programma voorjaar 2024

#### Maart

- 11 Vinden en Binden van Vrijwilligers, maandag 11 maart van 19.30-21.00 uur
- 12 Android telefoon, start dinsdag 12 maart van 10.00-12.00 uur
- 14 Manifesteren, start donderdag 14 maart van 19.00-21.30 uur
- 20 Gezond slapen, woensdag 20 maart van 19.00-21.30 uur
- 22 Digivitaler 1, start vrijdag 22 maart van 10.00-12.00 uur
- 22 Excel, start vrijdag 22 maart van 10.12.00 uur
- 25 Fondsenwerving, maandag 25 maart van 19.30-21.00 uur
- 26 De Keuze, start dinsdag 26 maart van 19.00-21.30 uur

#### April

- 9 EHBO in de Praktijk, Dinsdag 9 april, van 19.00-21.00 uur
- 9 Fotografie voor gevorderden, start dinsdag 9 april van 19.30-21.30 uur
- 12 Digivitaler 2, start vrijdag 12 april van 10.00-12.00 uur

#### Online training

- ∞ Webinar 'Agressie regulatie, de-escalatie & veiligheid', Kijk wanneer je tijd hebt!

Staat de cursus waar u naar op zoek bent er niet bij, maak uw behoefte dan [hier](#) kenbaar! Dan kijken we of wij passend aanbod voor u kunnen realiseren!

#### Aanmelden

Om deel te nemen is (online) aanmelden verplicht, deelname is pas zeker na bevestiging door organisatie. Bij de beschrijving van cursus/webinar/workshop hieronder treft u de link naar het [aanmeldformulier!](#) Hieronder treft u per cursus informatie over de inhoud, de docent, de locatie, data en tijden.

## INHOUD VAN DE CURSUS:

### Cursus Vinden en Binden van vrijwilligers

**Maandag 11 maart 2024 van 19.30 tot 21.00 uur**

Tijden veranderen. En vrijwilligersorganisaties merken dat. Het vinden van vrijwilligers en bestuurders is een behoorlijke uitdaging geworden. Na corona zijn veel vrijwilligers gestopt en niet teruggekeerd. In deze workshop krijgt u, jammer genoeg, geen pakketje met vrijwilligers of bestuurders mee. Wel inzichten en handvatten om in veranderende tijden toch vrijwilligers aan uw organisatie te binden.

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Wanneer?</b>   | Maandag 11 maart van 19.30-21.00 uur                            |
| <b>Waar?</b>      | Impuls, Willemien, kleine zaal, Wilhelminastraat 5 in Oldenzaal |
| <b>Docent?</b>    | Rieks Springer, Sesamacademie                                   |
| <b>Kosten?</b>    | Gratis!   |
| <b>Aanmelden?</b> | Via <a href="#">DEZE LINK</a>                                   |

### Cursus Android telefoon

**Dinsdag 12 maart 2024 van 10.00 tot 12.00 uur**

De meeste tablet- en telefoonmerken, zoals Samsung, ASUS en Huawei, gebruiken het besturingssysteem Android. In deze cursus leert u de basisfuncties van uw apparaat kennen. Neem uw eigen smartphone mee naar de workshop!

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Wanneer?</b>   | Dinsdag 12 maart 2024 van 10.00-12.00 uur                   |
| <b>Waar?</b>      | Bibliotheek Oldenzaal, In den Vijfhoek 75, 7571DV Oldenzaal |
| <b>Docent?</b>    | Seniorweb   |
| <b>Kosten?</b>    | Gratis!   |
| <b>Aanmelden?</b> | Via <a href="#">DEZE LINK</a>                               |

### Workshop Manifesteren

**Donderdag 14 en 21 maart 2024 van 19.00 tot 21.30 uur**

Jij gaat full focus, full force op zoek naar jouw diepste en grootste wensen voor jouw leven. Je moet hiervoor durven los te laten wat je altijd al hebt geloofd en in het proces openstaan voor dat wat kan zijn. Je loopt weg met een nieuwe zelfverzekerde mindset die jou gaat helpen om jouw dromen waar te maken. Dat alles doen we op een leuke en creatieve manier! Manifesteren is het focus leggen op dat wat jij in jouw leven belangrijk vindt. Je gaat dan ook aan de slag met het heldere intenties stellen, jezelf voorstellen hoe het is als je er al zou zijn, ontdekken welke overtuigingen jou tegenhouden om daar ook echt te komen en de manifestatie tools inzetten voor jouw droomleven.

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Wanneer?</b>   | Donderdag 14 en 21 maart 2024 van 19.00 tot 21.30 uur                |
| <b>Waar?</b>      | Het Atelier (zaal V7) bij Willemien, Wilhelminastraat 5 in Oldenzaal |
| <b>Docent?</b>    | Rozemarijn van Merksteijn  |
| <b>Kosten?</b>    | Gratis!  |
| <b>Aanmelden?</b> | Via <a href="#">DEZE LINK</a>  |

## Workshop 'Gezond slapen'

**Woensdag 20 maart 2024 van 19.00 tot 21.00 uur**

Veel mantelzorgers en vrijwilligers hebben problemen met slapen. Zij kunnen maar moeilijk in slaap komen, worden 's nachts vaak wakker of dromen heel naar. De volgende ochtend staan zij moe op, terwijl goed uitgerust zijn juist zo belangrijk is.

Goede nachtrust houdt je in balans en helpt bij concentratie en veerkracht overdag. Dromen kunnen je ondersteunen in het dagelijks leven en bieden je hulp bij de verwerking van ervaringen. Aandacht geven aan dromen draagt bij tot meer zelfkennis en rust. Met praktische slaaptips voor de mantelzorgers en vrijwilligers voor een fijne nachtrust en uitgerust wakker worden!

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Wanneer?</b>   | Woensdag 20 maart 2024 van 19.00 tot 21.00 uur                  |
| <b>Waar?</b>      | Impuls, Willemien, kleine zaal, Wilhelminastraat 5 in Oldenzaal |
| <b>Docent?</b>    | Lia Timmer  |
| <b>Kosten?</b>    | Gratis!   |
| <b>Aanmelden?</b> | Via <a href="#">DEZE LINK</a>                                   |

## Cursus Digivitaler

**Vrijdag 22 en 29 maart 2024 van 10.00-12.00 uur óf**

**Vrijdag 12 en 19 april 2024 van 10.00-12.00 uur**

Met het lesprogramma DigiVitaler maakt u kennis met digitale zorg en leert u er mee werken. Het lesprogramma bestaat uit de behandeling van diverse portalen voor de digitale zorg. Onderwerpen zijn bijvoorbeeld thuisarts.nl, apotheek.nl, gezondheidsapps, het patiënten portaal van de huisarts en het videoconsult.

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Wanneer?</b>   | Vrijdag 22 en 29 maart 2024 van 10.00-12.00 uur óf<br>Vrijdag 12 en 19 april 2024 van 10.00-12.00 uur |
| <b>Waar?</b>      | Bibliotheek Oldenzaal, In den Vijfhoek 75, 7571DV Oldenzaal   |
| <b>Docent?</b>    | Seniorweb   |
| <b>Kosten?</b>    | Gratis!   |
| <b>Aanmelden?</b> | Via <a href="#">DEZE LINK</a>   |

## Basiscursus Excel

**Vrijdag 22, 29 maart en 5 april 2024 van 10.00-12.00 uur**

Tijdens deze cursus ontdek je allerlei mogelijkheden van Excel. Handige tips zoals het maken en bijhouden van deelnemerslijsten, het bijhouden van deelnemersaantallen, het maken van tabellen, Beheer van NAW-gegevens, het maken van financiële overzichten, rekenen met getallen, het maken van een : draaiboek en het koppelen van NAW gegevens aan gepersonaliseerde brieven. Er worden begrippen behandeld als het lint, werkbalk snelle toegang, linaal, weergave, werkbladen. Cellen kolommen en rijen, Invoer, tekst en getallen, cellen vullen, cellen opmaken, kolombreedte. Correcties, cursorbesturing, Cellen selecteren kopiëren en plakken, Opslaan, afsluiten en weer openen, Formules en automatische functies toepassen: rekenen, afdrukken en afdrukweergave.

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Wanneer?</b>   | Vrijdag 22, 29 maart en 5 april 2024 van 10.00-12.00 uur    |
| <b>Waar?</b>      | Bibliotheek Oldenzaal, In den Vijfhoek 75, 7571DV Oldenzaal |
| <b>Docent?</b>    | Seniorweb   |
| <b>Kosten?</b>    | Gratis!   |
| <b>Aanmelden?</b> | Via <a href="#">DEZE LINK</a>                               |

## Cursus Fondsenwerving voor vrijwilligersorganisaties

**Maandag 25 maart 2024 van 19.30 tot 21.00 uur**

De vaste inkomsten van de meeste vrijwilligersorganisaties zijn vrij duidelijk: contributie van leden, terugkerende donaties, recettes uit (kaart-) verkoop etc. Maar hoe financieer je je jubileumproject dat duurder uitvalt dan de pot 'jubileumreserve' op je balans groot is? Hoe realiseer je dat mooie project dat uit je vaste opbrengsten niet betaald kan worden? Dan komt fondsenwerving, crowdfunding, sponsoring, subsidie of mecenaat (gulle gever) om de hoek kijken.

In deze workshop krijgt u helaas geen pot met geld, maar wel inzichten en handvatten om stappen te zetten op het terrein van aanvullende financiering.

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Wanneer?</b>   | Maandag 25 maart van 19.30-21.00 uur                            |
| <b>Waar?</b>      | Impuls, Willemien, kleine zaal, Wilhelminastraat 5 in Oldenzaal |
| <b>Docent?</b>    | Rieks Springer, Sesamacademie                                   |
| <b>Kosten?</b>    | Gratis!   |
| <b>Aanmelden?</b> | Via <a href="#">DEZE LINK</a>                                   |

## Workshop De Keuze

**Dinsdag 26 maart, 2 en 9 april 2024 van 19.00 tot 21.30 uur**

Heb jij het gevoel vast te zitten in je gedachten over je leven, werk, of mantelzorg? Vind je het lastig om positief te blijven? Merk je dat het leven daardoor minder positief is dan dat het altijd is geweest? Dan is het tijd om hiermee aan de slag te gaan!

In de workshop de keuze gaan Nienke en Rozemarijn jou begeleiden om weer meer plezier in je dagelijkse activiteiten te krijgen. Minder piekeren, minder stress en minder gejaagdheid. Je gaat je weer vrijer voelen en met meer rust en vertrouwen je leven leven. Van overleven naar voluit leven!

We kunnen soms de situatie niet veranderen, maar zeker wel hoe wij ermee omgaan. Ben jij toe aan wat lichtheid en positiviteit in je leven. Schrijf je nu in!

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Wanneer?</b>   | Dinsdag 26 maart, 2 en 9 april 2024 van 19.00 tot 21.30 uur      |
| <b>Waar?</b>      | Boerderij Stakenboer, Burgemeester Wallerstraat 115 in Oldenzaal |
| <b>Docent?</b>    | Rozemarijn van Merksteijn  |
| <b>Kosten?</b>    | Gratis!  |
| <b>Aanmelden?</b> | Via <a href="#">DEZE LINK</a>                                    |

## Cursus Fotografie voor gevorderden

**Dinsdag, 9, 16, 23 april, 7 en 14 mei 2024 van 19.00-21.00 uur**

Voor iedereen die meer uit de spiegelreflex of compact camera wil halen, organiseren we deze cursus fotografie voor gevorderden. Je neemt je eigen camera en handleiding mee. Docent Bert gaat met jullie aan de slag en behandelt de volgende thema's: de camera en instellingen, natuurlijk licht, flitslicht, invulflits, continue licht, belichtingscompensatie, fotografie en het weer, compositie. Ofrissen van kennis over diafragma, sluitertijd, ISO, brandpuntafstand, beweging in beeld. Fotograferen in de M-stand, lenzen, filters, soorten fotografie, macrofotografie. Je maakt wekelijks zelf foto's die tijdens de volgende bijeenkomst worden besproken.

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>Wanneer?</b> | Dinsdag, 9, 16, 23 april, 7 en 14 mei 2024 van 19.00-21.00 uur |
|-----------------|--|

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Waar?</b>      | Het Atelier (zaal V7) bij Willemien, Wilhelminastraat 5 in Oldenzaal |
| <b>Docent?</b>    | Bert Neutink   |
| <b>Kosten?</b>    | Gratis!  |
| <b>Aanmelden?</b> | Via <a href="#">DEZE LINK</a>  |

## Cursus EHBO in de Praktijk

**Dinsdag 9 april, van 19.00-21.00 uur**

Een praktische workshop op het gebied van EHBO. Na het volgen ontvang je geen diploma of certificaat, maar ben je wel wijzer geworden op gebied van de volgende thema's: mitella aanleggen, behandelen van kneuzingen, stabiele zijligging, gebruik van AED, reanimatie, ziekten (vb. epilepsie, suikerziekte..), kleine ongevallen, wanneer reanimeer je niet, pacemaker. Heeft u een vraag over EHBO die u graag behandeld wilt zien, meldt dit dan bij [m.vanzaalen@impuls-oldenzaal.nl](mailto:m.vanzaalen@impuls-oldenzaal.nl)

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Wanneer?</b>   | Dinsdag 9 april van 19.00-21.00 uur                      |
| <b>Waar?</b>      | Nutsschool Oldenzaal, Hengelosestraat 31 in Oldenzaal    |
| <b>Docent?</b>    | Mathilde Luttkhuis en collega, EHBO Vereniging Oldenzaal |
| <b>Kosten?</b>    | Gratis!  |
| <b>Aanmelden?</b> | Via <a href="#">DEZE LINK</a>                            |

## Webinar Agressie regulatie, de-escalatie en veiligheid

**Te bekijken wanneer je tijd hebt**

Tijdens dit webinar dat in 2023 heeft plaatsgevonden vertelde Bjorn Canfijn over de verschillende vormen van agressie, de zes fases van crisisontwikkeling en hoe je veiligheid vanuit jezelf kunt beïnvloeden. Ook gaf hij praktijkvoorbeelden van manieren waarop je kunt de-escaleren vanuit veiligheid en duidelijkheid.

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Wanneer?</b> | Wanneer je tijd hebt!   |
| <b>Waar?</b>    | Youtube, klik op de link hieronder of kopieer <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rqDmxm3S36Q">https://www.youtube.com/watch?v=rqDmxm3S36Q</a> |
| <b>Docent?</b>  | Bjorn Canfijn   |
| <b>Kosten?</b>  | Gratis!   |
| <b>Kijken?</b>  | Via <a href="#">DEZE LINK</a><br>Meld je je ook aan via <a href="#">deze link</a> , dan sturen we je ook de bijbehorende Powerpointpresentatie      |