

# ZOMER 2020

## Workshops & Dagactiviteiten



In dit boekje kan je ons aanbod vinden voor de workshops en de dagactiviteiten in de zomermaanden.

Onze initiatieven zijn open voor zowel MFC als niet MFC cliënten.

Voor MFC cliënten wordt de verrekening via de factuur gedaan.

Voor niet MFC cliënten wordt er een contract RTH opgesteld.

Voor meer info daarover kan u terecht bij [liesbeth.bekkers@koca.be](mailto:liesbeth.bekkers@koca.be)

Voor vragen kan je terecht bij de jongerenbegeleiders, MAB begeleiders, orthopedagogen of leidinggevenden.

Inschrijven kan je via het inschrijvingsformulier.  
De prijzen van de workshops vind je daar ook terug.

# DAGACTIVITEITEN

## Overzicht

Wanneer	Voor wie?	Wat?
7/7/2020	Jongeren (en brussen) van 10-14 jaar	Cinema middag
7/7/2020	Jongeren (en brussen) van 15-21 jaar	Cinema avond
14/7/2020	Jongeren	Wandeling in de Hobokense Polder met Picknick
30/7/2020	Ouders NIEUW	Zelfzorgwandeling (naar het Brilschanspark)
17/8/2020	Jongeren	Sport en Spel (met gezonde maaltijd)
17/8/2020	Ouders NIEUW	Koffiebabbel
19/8/2020	Jongeren	Sport en Spel (met gezonde maaltijd)

# Dagactiviteiten Jongeren

7 juli 2020  
**CINEMA (middag of avond)**

Wil je graag even ontspannen en een leuke **film zien op groot scherm** met een portie popcorn? We voorzien een film in de namiddag voor de jongere kijkers (10-14jaar) en avond film voor de oudere jongeren (15-21jaar)

Jouw broer of zus mag zich ook inschrijven.  
*Na jouw inschrijving stellen we enkele films voor en kan je stemmen.  
De film met de meeste stemmen wordt gedraaid!*



**Wanneer?** Dinsdag 7 juli

**Uren?**

Namiddag film: 14u-16u (voor jongeren van 10-14 jaar)

Avond film: 19u-22u (voor jongeren van 15-21 jaar)

**Waar?**

Zuidschool auditorium

**Wat?**

**Namiddag film** voor jongeren van 10-14 jaar

Broer of zus mag meekomen (min. leeftijd 10 jaar)

**Avond film** voor jongeren van 15-21 jaar

Broer of zus mag meekomen (min. leeftijd 15 jaar)

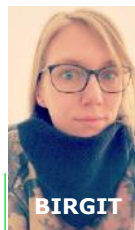
Popcorn aanwezig

**Met wie?**

An (kinesiste)

Birgit (logopediste)

**Max.** 30 jongeren per film



**KOCA MFC Unit Jongeren**

# Dagactiviteiten Jongeren

14 juli 2020

## WANDELING HOBOKENSE POLDER (+picknick)

De Hobokense Polder is een van de mooiste groene plekjes van Antwerpen.

Ideaal om een dagje te ontspannen en een leuke wandeling te maken.

Je ontdekt er groene bossen, waterplassen, moerassen en zelfs een wei met Galloway-koeien. Bij de kijkwanden aan de plassen spot je zeldzame vogels.

Ook kikkers en salamanders stoeien in het water. En je vindt er maar liefst 500 verschillende soorten planten.

Kortom, een plek waar je spontaan tot rust komt.



**Wanneer?** dinsdag 14 juli

**Uren?** 10u-16u

**Waar?**

Vertrek is op Koca Emmaüs. We eindigen ook op Koca Emmaüs.

**Wat neem ik mee?**

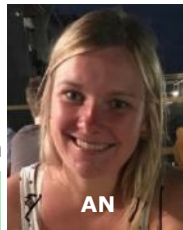
- Rugzak met picknick: lunch, drinken en snack
- Regenjas
- Goede wandelschoenen aandoen!!!
- Voor op de tram van Koca naar Hoboken: mondkmasker, buzzypass of lijnkaart

**Met wie?**

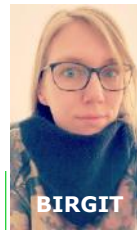
An (kinesiste)

Birgit (logopediste)

**Max deelnemers:** 8 jongeren



AN



BIRGIT

KOCA MFC Unit Jongeren

# Dagactiviteiten Jongeren

17 aug en/of 19 aug 2020  
**SPORT EN SPEL (met gezonde lunch)**

Ben je graag actief bezig en sport je graag? Of speel je liever een rustig gezelschapsspelletje? Dan vind je tijdens sport en spel zeker wel iets naar je zin. We combineren de leuke sport en spelletjes met een gezonde lunch die we samen gaan klaar maken en opeten 's middags.



**Wanneer?** 17 augustus en/of 19 augustus  
**Uren?** 10u-15u

## Waar?

Vertrekken en eindigen op Koca Emmaüs

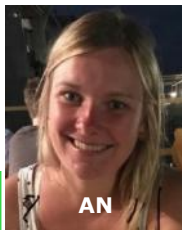
## Wat neem ik mee?

- Sporten
- Gezelschapsspelletjes spelen
- Samen gezond koken en eten

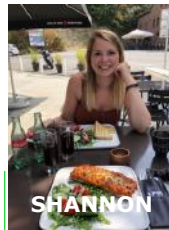
## Met wie?

An (kinesiste)  
Shannon (ergotherapeute)

**Max deelnemers:** 6 jongeren



AN



SHANNON

# NIEUW Dagactiviteiten Ouders

30 juli 2020  
**Zelfzorg wandeling voor ouders!**

**Nood om een frisse neus te halen?  
Nood aan wat tijd voor jezelf in de drukke zomermaanden?**

Kom uit uw kot en wandel dan met ons mee op donderdag 30/07!



We spreken om 9u45 af aan in de ingang van KOCA  
(Van Schoonbekestraat 131, 2018 Antwerpen).

Van daaruit vertrekken we te voet naar het **Brilschanspark**.  
De wandeling duurt 2 uur.

We komen rond 12u terug aan bij ons beginpunt.

Twee mobiel en ambulante begeleiders, Gisia en Charlene, stappen mee.  
Zij zorgen voor een luisterend oor en advies mocht je dit nodig hebben.

Interesse? Schrijf je dan snel in! Graag, tot dan!



**GISIA**



**CHARLENE**

**KOCA MFC Unit Jongeren**

# NIEUW Dagactiviteiten Ouders

17 augustus 2020  
**Babbelfcafé voor ouders!**

**Kom uit uw kot voor een babbelf met thee- en koffiefpot!**



Noteer alvast in je agenda:

maandag 17/08 van 10u tot ongeveer 12u

Hier is ruimte om verhalen te delen,  
om te ventileren en  
om te genieten van een momentje voor jezelf.

Jullie zijn welkom vanaf 9u45 aan de witte parkingpoort van KOCA  
(Van Schoonbekestraat 131, 2018 Antwerpen).

Ingrid en Dirk zullen jullie ontvangen.



**KOCA MFC Unit Jongeren**

# WORKSHOPS

## Overzicht

Wanneer?	Voor Wie?	Wat?
20/7/2020	Jongeren	Houtbewerking; een nestkastje met gerecycleerd materiaal
29/7/2020	Jongeren	Dromenvanger / stressbal
30/7/2020	Jongeren	Vriendschapsbandjes of kumishimo
31/7/2020	Jongeren	Stringarth op papier of op hout
5/8/2020	Jongeren	Koken koekjes maken
6/8/2020	Jongeren	Koken pasta maken
6/8/2020	Jongeren	Grafitti met vzw Wallin'
7/8/2020	Jongeren	Koken picknick maken + picknicken
18/8/2020	Jongeren	Koken; 2 gangen menu
24 tem 28/8/2020	Jongeren	Weerbaarheidstraining



# Workshops Jongeren

20/7/2020  
**HOUTBEWERKING**

## Vogelkastje maken

Maak uit gerecycleerd materiaal een vogelkastje!  
Instrumentenmaker en houtbewerker, Reymen, begeleidt je stap voor stap.



### **Wanneer?**

maandag 20 juli

### **Uren?**

van 9u30 tot 16u30

### **Waar?**

We verzamelen aan KOCA (Van Schoonbekerstraat 131, 2018 Antwerpen) om 9u30 en rijden samen naar Reymen's huis aan de kanten van Boom. We zijn terug op KOCA rond 16u30.

### **Wat neem je mee?**

Neem een lunch pakket mee!  
Drank wordt voorzien.

### **Met wie?**

Reymen (vader van een MFC jongere)  
en Jonathan (psycholoog MFC)

**Max deelnemers:** 8 jongeren

**KOCA MFC Unit Jongeren**

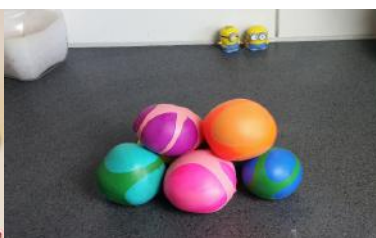
# Workshops Jongeren

Van 29, 30, 31 juli 2020  
Creatieve workshops

29 Juli 2020

## Dromenvanger en / of Stressbal maken

Ben je handig maak je graag je eigen dromenvanger of stressbal?  
We leren jou hoe je dit stap voor stap kan doen.



### Wanneer?

woensdagvoormiddag 29/07/2020

### Uren?

van 9u30 tot 12u

### Waar?

KOCA, Van Schoonbekestraat 131, 2018 Antwerpen

### Met wie?

Ann Tratsaert  
Lieve Boets

**Max deelnemers:** 8 jongere



# Workshops Jongeren

Van 29, 30, 31 juli 2020  
**Creatieve workshops**

30 Juli 2020

## Vriendschapsbandjes en Kumishimo

Ken jij de Japanse vlechtknoop; kumishimo,  
om een mooie armband te maken?

We maken allerlei vriendschapsbandjes.

Wil je liever een juweeltje in fimo maken dat kan ook.



### Wanneer?

donderdagvoormiddag 30/07/2020

### Uren?

van 9u30 tot 12u

### Waar?

KOCA, Van Schoonbekestraat 131, 2018 Antwerpen

### Met wie?

Ann Tratsaert

Lieve Boets

**Max deelnemers:** 8 jongeren



**KOCA MFC Unit Jongeren**

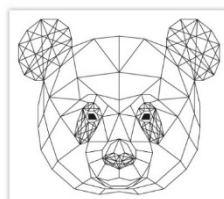
# Workshops Jongeren

Van 29, 30, 31 juli 2020  
**Creatieve workshops**

31 Juli 2020

## String art op papier of hout

Maak een dier, letter of voorwerp met draad, naalden of spijkers.



### Wanneer?

vrijdagvoormiddag 31/07/2020

### Uren?

van 9u30 tot 12u

### Waar?

KOCA, Van Schoonbekestraat 131, 2018 Antwerpen

### Met wie?

Ann Tratsaert  
Lieve Boets

**Max deelnemers:** 8 jongeren



KOCA MFC Unit Jongeren

# Workshops Jongeren

Van 5, 6 en 7 augustus 2020  
**Workshops KOKEN**

5 augustus 2020  
**Koekjes bakken**

Bak je graag? Eet je graag koekjes?  
We bakken American cookies en domino koekjes.



## Wanneer?

woensdagvoormiddag 5/08/2020

## Uren?

van 9u30 tot 12u

## Waar?

KOCA, Van Schoonbekestraat 131, 2018 Antwerpen

## Met wie?

Ann Tratsaert  
Charlene Teiko Okai

**Max deelnemers:** 8 jongeren



**KOCA MFC Unit Jongeren**

# Workshops Jongeren

Van 5, 6 en 7 augustus 2020  
**Workshops KOKEN**

## 6 augustus 2020 **Verse Pasta maken**

We maken onze eigen pasta met bloem en eieren.



### **Wanneer?**

donderdagvoormiddag 6/08/2020

### **Uren?**

van 9u30 tot 12u

### **Waar?**

KOCA, Van Schoonbekerstraat 131, 2018 Antwerpen

### **Met wie?**

Ann Tratsaert  
Charlene Teiko Okai

**Max deelnemers:** 8 jongeren



**KOCA MFC Unit Jongeren**

# Workshops Jongeren

Van 5, 6 en 7 augustus 2020  
**Workshops KOKEN**

7 augustus 2020

## Picknicktime

We maken onze picknick klaar met lekkere gerechtjes.  
We gaan onze picknick samen opeten in het park.



### Wanneer?

vrijdagvoormiddag 7/08/2020

### Uren?

van 9u30 tot 12u

### Waar?

KOCA, Van Schoonbekestraat 131, 2018 Antwerpen

### Met wie?

Ann Tratsaert  
Johan Pilate

**Max deelnemers:** 8 jongeren



**KOCA MFC Unit Jongeren**

# Workshops Jongeren

6 augustus 2020  
**Workshop GRAFITTI**

## Graffiti met vzw Wallin'!

Je krijgt een initiatie in Graffiti.  
Je krijgt uitleg over de techniek en gaat ermee aan de slag.  
Nadien maak je een eigen ontwerp en voert dit uit.



### **Wanneer?**

donderdag 6/8/2020

### **Uren?**

We verzamelen om 13u45.  
De workshop start van 14u tot 16u

### **Waar?**

KOCA Emmaüs

### **Met wie?**

vzw Wallin' (<https://www.wallinofficial.be/workshops>)  
en Lenny (begeleidster MFC)

### **Max deelnemers:** 10 jongeren

Let op: deze workshop gaat enkel door bij een inschrijving van 8 jongeren.



# Workshops Jongeren

18 augustus 2020  
**Workshops KOKEN**

18 augustus 2020  
**2 gangen menu koken**

Heb jij zin om samen met ons iets lekkers te koken?  
Schrijf je dan zeker in! Samen kiezen we in de ochtend uit enkele lekkere recepten die we voor jullie al selecteerden.  
Hierna maken we samen een hoofdgerecht en een nagerecht, waar we nadien samen van zullen proeven.



## **Wanneer?**

dinsdag 18/08/2020

## **Uren?**

van 10u tot 15u

## **Waar?**

KOCA Emmaüs, in de keuken

## **Wat?**

- het ideale menu uitkiezen
- gezellig koken: hoofd- en nagerecht
- smullen van onze zelfgemaakte gerechten

## **Met wie?**

An (kinesiste)

Shannon (ergotherapeute)

**Max:** 6 jongeren



AN



SHANNON

**KOCA MFC Unit Jongeren**

# Workshops Jongeren

24, 25, 26, 27 en 28 augustus 2020  
**WEERBAARHEIDSTRAINING**

## Waarom deze training?

- Agressiebeheersing, impuls- en zelfcontrole
- Leren omgaan met eigen grenzen en die van anderen
  - Jezelf weerbaar maken tegen groepsdruk
    - Bewust omgaan met lichaamstaal
- Leren omgaan met macht, kracht en onmacht



## Wanneer?

Maandag 24/8 tem Vrijdag 28/8

## Uren?

elke dag van 9u-11u

## Waar?

Op Koca Emmaüs kinelokaal, turnzaal of buiten afhankelijk van het weer en activiteit

## Met wie?

Patrick en An, kinesisten van KOCA MFC

## Max deelnemers: 8 jongere

Let op: je schrijft in voor de ganse reeks.



# Individuele Begeleiding

## Individuele begeleiding toekomst na KOCA

Ben je +17 en wil je graag nadenken over je toekomst?  
Schoolverlater of nog enkele jaren te gaan binnen KOCA?  
Dan ben je welkom voor een vijftal gesprekken, alleen of met je ouders.  
Samen zoeken we naar wat jou kan helpen om als volwassene te kunnen  
groeien.

### **Praktisch:**

Wie: Katrien Maerevoet (psychologe)

Waar: Van Schoonbekestraat 131 in Antwerpen

Wanneer: op een maandag, dinsdag of vrijdag eind juli of in augustus

Kostprijs: 5,38 euro per begeleidingsgesprek

Interesse: mail naar [katrien.maerevoet@koca.be](mailto:katrien.maerevoet@koca.be)



**KOCA MFC Unit Jongeren**

## **Hopelijk tot gauw!**

Vergeet jezelf zeker niet in te schrijven  
via het bijgevoegd inschrijvingsformulier  
ten laatste op dinsdag 30/6/2020!

