



*Abcd  
efghij*



Leercentrum

# Cursusgids

**LUXX**

MET ELKAAR



# Inhoud

<b>Leren? Gewoon proberen!</b>	<b>5</b>	<b>Veiligheid</b>	<b>19</b>
<b>Geef je op!</b>	<b>7</b>	Eerste Hulp Bij Ongelukken (EHBO)	19
<b>Digitale cursussen</b>	<b>9</b>	Veilig fietsen	19
Kennismaken met de computer	9	Veilig lopen	19
Actie-reactie met de computer	9	<b>Op je werk</b>	<b>21</b>
Typen op de computer	9	Aan het werk	21
Blind typen	9	Werken in een winkel	21
Internet en e-mail	11	Werken in de horeca	21
Omgaan met de tablet	11	Werken met een kassa	21
Social Media	11	Omgaan met klanten	21
<b>Sociale cursussen</b>	<b>13</b>	Receptioniste/telefoniste	23
Opkomen voor jezelf	13	Hygiëne in de keuken of op jouw werkplek	23
Sociale vaardigheden	13	<b>Andere cursussen...</b>	<b>25</b>
Nee zeggen	13	Engels	25
Ik kan kiezen	13	Schoolse vaardigheden	25
Een eigen sociaal netwerk	13	Tekenen en schilderen	25
<b>Persoonlijke verzorging en huishouden</b>	<b>15</b>	Mobiel bellen	25
Persoonlijke hygiëne	15	Fotografie	25
Gezond leven	15	Vergaderen	25
Schoonmaken van je woonruimte	15	Reizen met de bus of trein	27
Wassen en strijken	15	Verkiezingen	27
Koken voor jezelf	17	<b>En verder...</b>	<b>29</b>
Omgaan met geld	17	Workshops	29
Verhuizen	17	Spel-o-theek	29
		Computer en iPad/tablet	29
		inloopochtenden	29
		TARA: e-learning	31



# Leren?

# Gewoon proberen!

**Wil je 'iets nieuws' leren? Dan is een cursus misschien iets voor jou! In deze gids vind je heel veel cursussen. Je kunt deze cursussen volgen bij Leercentrum Lunet zorg.**

## **Een cursus die past bij jou**

Iedereen kan leren. Er is dus altijd een cursus die bij je past. Wil je iets leren dat niet in de gids staat? Dat kan ook. Neem dan contact op met het Leercentrum. Dan maken we een cursus die precies bij je past. Contact opnemen met het Leercentrum kan telefonisch, via e-mail of door het insturen van het inschrijfformulier.

## **Waar en wanneer?**

De cursussen zijn overdag of 's avonds. Ze worden meestal gegeven in Duizel en Eindhoven op de woonparken. Wil je graag een cursus dichterbij jouw woon- of werkplek? Dat kan. Neem dan contact op met het Leercentrum.

## **Dit krijg je**

Tijdens de cursus of training ontvang je een cursusmap en na een succesvolle afsluiting ontvang je een bewijs van deelname.



# Geef je op!

## **Inschrijven**

Vul het inschrijfformulier in en stuur het op. Als we het inschrijfformulier ontvangen hebben, reageren we binnen drie weken. Daarna maken we een afspraak voor een intakegesprek. Dat is een kennismakingsgesprek. We praten over wat je wil leren.

## **Info over de cursus**

Waar en wanneer de cursus plaatsvindt, spreken we af in het intakegesprek. We spreken ook af hoeveel lessen je gaat volgen en hoelang een les duurt.

## **Betalen**

Elke les kost € 12,50. De totale kosten van de cursus hangen dus af van het aantal lessen dat je neemt. Heb je een cursus van bijvoorbeeld 6 lessen? Dan kost de cursus € 75,00.

## **Heb je nog vragen?**

Neem contact op met het Leercentrum Lunet zorg:

### *Eindhoven*

088 551 9229.

leercentrumeindhoven@lunetzorg.nl

### *De Kempen*

06 464 289 25

leercentrumdekempen@lunetzorg.nl





# Digitale cursussen

## Kennismaken met de computer

### Wat gaan we doen?

Met de computer kun je veel leuke dingen doen. Het is lang niet zo moeilijk als je denkt! Je kunt er spelletjes op spelen en dingen leren. Voorbeelden van wat je tijdens de cursus zoal leert:

- Wat is een computermuis en hoe gebruik ik die.
- Wat is een toetsenbord.

Dit leer je allemaal stap voor stap. Elke les spelen we ook spelletjes en door de spelletjes leer je hoe een computer werkt.

## Actie-reactie met de computer

### Wat gaan we doen?

Met de computer kun je veel leuke dingen doen. Ook als je ernstig verstandelijk beperkt bent. We werken met aangepaste muizen, een touch-screen of met spraak.

## Typen op de computer

### Wat gaan we doen?

In deze cursus leer je eenvoudige teksten typen.

Je leert hoe je het lettertype en letters kunt aanpassen. Ook leer je wat sommige knoppen op de computer betekenen.

Het is belangrijk dat je kunt lezen en schrijven.

## Blind typen

### Wat gaan we doen?

In deze cursus leer je teksten typen zonder naar het toetsenbord te kijken.

Erg fijn wanneer je veel moet typen.

Het is belangrijk dat je voor deze cursus al vaker op de computer hebt getypt en al je vingers kunt gebruiken om te typen. Ook is het belangrijk dat je kunt lezen.



## Internet en e-mail

### Wat gaan we doen?

Weet je dat je op internet (bijna) alles kunt vinden wat je wilt weten? Misschien zoek je een nieuw recept, of iets over Frans Bauer of een andere artiest. Dat kun je allemaal op internet zoeken. Hoe je dat doet, leer je bij deze cursus.

Je kunt ook een brief sturen naar iemand via internet. Dat noem je e-mailen. Je leert filmpjes op te zoeken en te bekijken via het programma YouTube. Maar hoe doe je dat? Ook dat leer je bij deze cursus. Je kunt ook alleen de cursus e-mailen volgen.

## Omgaan met de tablet

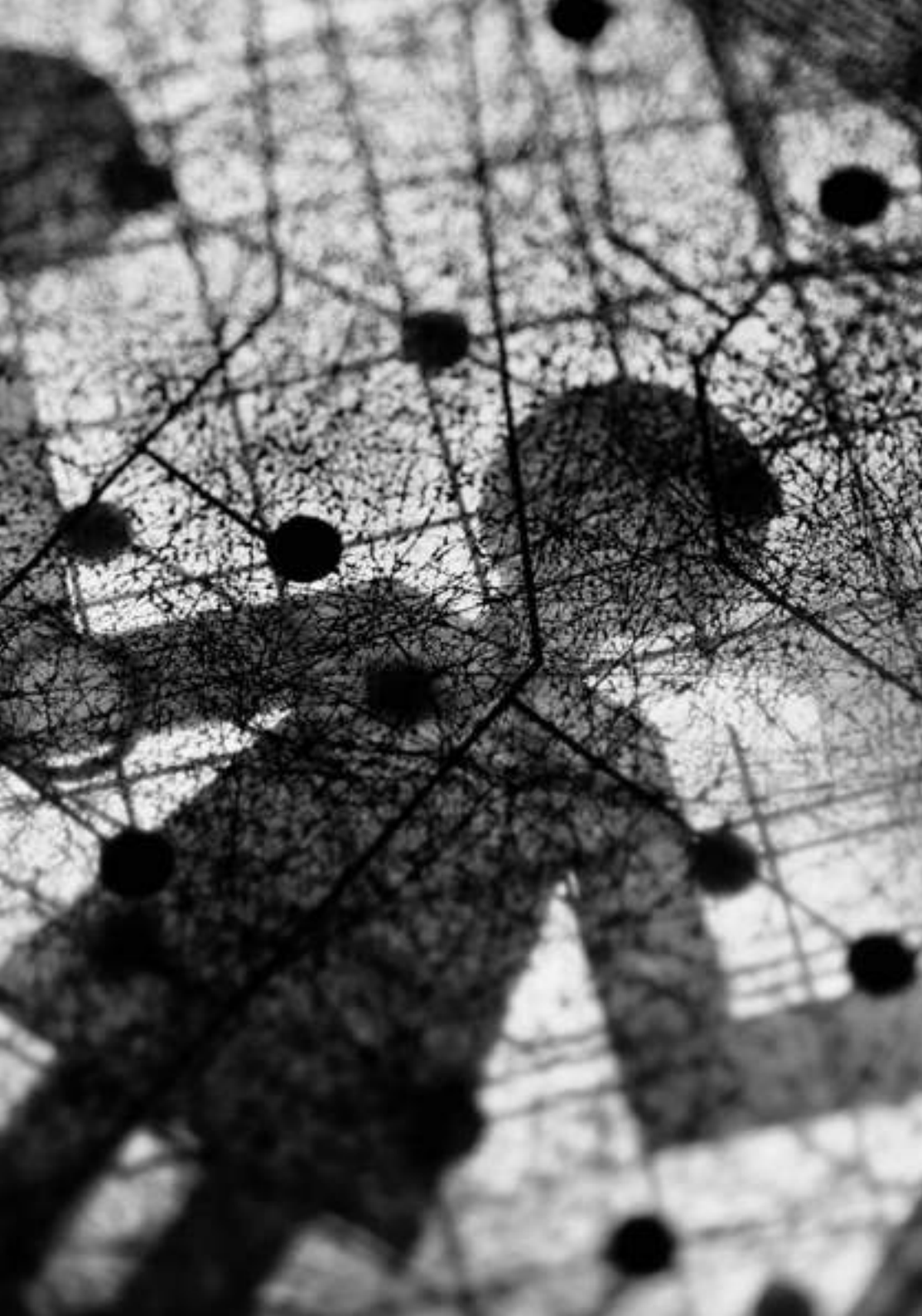
### Wat gaan we doen?

Met een tablet kun je veel leuke dingen doen. Wil je de iPad of tablet leren bedienen? Spellen spelen? E-mailen, skypen of iets opzoeken op internet? Alles kan. Laat ons weten wat je graag wilt leren, dan stemmen wij hier de cursus op af.

## Social media

### Wat gaan we doen?

In deze cursus leer je om te gaan met de Social Media die jij wilt leren gebruiken. Denk daarbij aan WhatsApp, Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, enzovoort. Wat is Social Media eigenlijk? Wat kun je doen met Social Media? Hoe zorg je voor je veiligheid en privacy op Social Media? Dit zijn enkele vragen die in deze cursus worden behandeld.



# Sociale cursussen

## Opkomen voor jezelf

### Wat gaan we doen?

Het is niet zo gemakkelijk de juiste vragen te stellen, je mening te geven of met kritiek om te gaan. In deze cursus leer je hoe je kunt opkomen voor jezelf in verschillende situaties.

## Sociale vaardigheden

### Wat gaan we doen?

Overal waar je komt, krijg je te maken met andere mensen. Hoe kun je een praatje beginnen? Of tegen iemand zeggen wat je ergens van vindt? Of dat je het er niet mee eens bent? Dat kun je allemaal leren bij deze cursus.

## 'Nee' zeggen

### Wat gaan we doen?

Er heeft vast wel eens iemand iets aan jou gevraagd wat je eigenlijk niet wilde doen. Bijvoorbeeld: iemand wilde van jou geld lenen, maar dat wilde je niet geven. Je vond het toen misschien moeilijk om 'nee' te zeggen.

In deze cursus gaan we oefenen in 'nee' zeggen en op wat voor manier je dat het best kunt doen. En ook waarom het belangrijk is, dat je 'nee' durft te zeggen.

## Ik kan kiezen

### Wat gaan we doen?

We gaan heel veel oefenen in zelf keuzes maken. Je leert op een goede manier te kiezen en te verwoorden waarom je iets kiest.

## Een eigen sociaal netwerk

### Wat gaan we doen?

We hebben dagelijks mensen om ons heen nodig. Belangrijk hierbij is hoe je contact maakt met anderen, hoe je relaties aangaat en hoe je die vervolgens kunt onderhouden. In deze cursus kijken we naar datgene waar jij behoefte aan hebt. Je krijgt informatie en tips over het maken van vrienden en aangaan van relaties.



# Persoonlijke verzorging en huishouden

## Persoonlijke hygiëne

### Wat gaan we doen?

Iedere dag ben je bezig om jezelf te verzorgen. Je wast je elke dag, poetst je tanden en trekt schone kleren aan. Of doe jij het misschien anders? Waarom is het belangrijk om jezelf te verzorgen? Hoe doe je dat? Deze cursus kan ook in deelcursussen aangeboden worden, dus bijvoorbeeld alleen tandenpoetsen, haren wassen, handen wassen.

## Gezond leven

### Wat gaan we doen?

In deze cursus leer je wat jij kunt doen om gezond te leven. Wat is gezond leven? Hoe eet je gezond? Wat kun je zelf doen om goed voor jezelf te zorgen? Welke manier van bewegen past bij je? Hier gaan we naar kijken en aan werken. Een gezonde keuze om deze cursus te volgen!

## Schoonmaken van je woonruimte

### Wat gaan we doen?

In deze cursus leer je wat je moet doen om je kamer en huis goed schoon te maken. We gaan er samen aan werken dat je daar zelfstandig(er) in wordt. Door eventueel gebruik te maken van de INVRA-methodiek (inventarisatie van redzaamheidsaspecten) zien we waar je training in nodig hebt. Zo krijg je een training op maat!

## Wassen en strijken

### Wat gaan we doen?

Zelfstandig leren wassen en strijken. Voor wie dit in de praktijk gaat doen.





## Koken voor jezelf

### Wat gaan we doen?

In deze cursus leer je om zelfstandig een gezonde, lekkere maaltijd te maken. Je leert bijvoorbeeld:

- Wat je allemaal nodig hebt om een gezonde maaltijd te kunnen koken.
- Wat hygiëne in de keuken is.
- Hoe je maaltijden kunt maken.

Je moet zelf zorgen voor de boodschappen. Daarnaast moet er een locatie zijn waar jij zelfstandig kunt gaan koken. Op deze locatie moeten alle benodigdheden aanwezig zijn (denk aan een keuken met pannen en keukengerei). Op deze locatie vindt ook de cursus plaats.

## Omgaan met geld

### Wat gaan we doen?

Je wilt graag je boodschappen betalen. Ook de taxi of een uitstapje kosten geld. In deze cursus leren we omgaan met geld, zodat je zelf kunt betalen.

## Verhuizen

### Wat gaan we doen?

Er verandert een heleboel als je gaat verhuizen. In deze cursus kun je jezelf voorbereiden op de verhuizing. Wat gaat er gebeuren? Wat kom je tegen? Je leert wat je allemaal moet doen voor, tijdens en na de verhuizing.



# Veiligheid

## Eerste Hulp Bij Ongelukken (EHBO)

### Wat gaan we doen?

Je leert wat je moet doen bij kleine ongelukjes en hoe je de verbanddoos gebruikt. Je leert wanneer je iets zelf kunt doen, wanneer je om hulp moet vragen en wanneer je 112 moet bellen.

## Veilig fietsen

### Wat gaan we doen?

We oefenen de route zodat je veilig van je huis naar je werk kunt fietsen of we oefenen andere belangrijke routes voor jou. We leren je om veilig deel te nemen aan het verkeer.

## Veilig lopen

### Wat gaan we doen?

Zelf een eindje gaan wandelen of een boodschap doen. Waar moet je allemaal op letten? Welke regels in het verkeer zijn belangrijk? In deze cursus leer je wat voor jou belangrijk is, zodat je veilig ergens naar toe kunt lopen. We gaan veel in jouw omgeving oefenen.



# Op je werk

## Aan het werk

### Wat gaan we doen?

We brengen veel tijd door op ons werk. Je kunt in deze cursus meepraten en meedenken over je werk of de activiteiten die je bijna dagelijks doet. Je ervaart wat verantwoording en samenwerking betekent. Je leert afspraken maken, je weet wat er van je verwacht wordt en wat belangrijk voor je is, om jouw baan tot een succes te maken.

## Werken in een winkel

### Wat gaan we doen?

Je leert alles om een klant goed te helpen. Je leert bijvoorbeeld een klant begroeten en afscheid te nemen van de klant. Je leert een klant de juiste informatie over een product te geven en hoe je cadeautjes mooi in kunt pakken.

## Werken in de horeca

### Wat gaan we doen?

In de horeca heb je met gasten te maken. We gaan oefenen in het omgaan met klanten, opnemen van bestellingen, opbouwen van een dienblad, serveren van drank en in wat er nodig is om het de gasten naar de zin te maken.

## Werken met een kassa

### Wat gaan we doen?

In deze cursus leer je op jouw werkplek de kassa te bedienen. Elke kassa is anders. Daarom is het belangrijk om op je werkplek te oefenen.

## Omgaan met klanten

### Wat gaan we doen?

Als je in een winkel werkt, heb je met klanten te maken. Ze vragen jou om hulp als ze iets willen kopen. Je leert bij deze cursus hoe je om moet gaan met klanten. Bijvoorbeeld dat je een klant aan moet kijken als je tegen hem praat. Of wat je het beste kunt zeggen als de klant weggaat.



## Receptioniste/telefoniste

### Wat gaan we doen?

In deze cursus gaan we het hebben over hoe je omgaat met een telefoon op je werkplek bij de receptie. Ook leer je omgaan met een planbord en agenda. En natuurlijk leer je ook hoe je gasten ontvangt. Het is belangrijk om op je werkplek te oefenen zodat je goed kunt leren. Je moet dus wel werk hebben bij een receptie. Ook is het belangrijk dat je er verzorgd uitziet. Het is leuk om deze cursus samen met alle receptionisten van je werkplek te volgen.

## Hygiëne in de keuken of op jouw werkplek

### Wat gaan we doen?

Was jij altijd je handen als je iets klaarmaakt in de keuken? Hygiënisch werken betekent 'schoon' werken! Dat is belangrijk omdat je anders ziek kunt worden. Je poetst alles wat vies is, dat is zichtbaar vuil. Bijvoorbeeld vuile kopjes. Maar je hebt ook onzichtbaar vuil. Dat zie je niet met je ogen, maar het is er wel. Voor de regels van hygiëne is een wet gemaakt, de HACCP. Wil je hier over leren? Volg dan deze cursus. Ook kan het zijn dat jouw werkplek werkt met regels van de HACCP, dan wordt de cursus gemaakt voor jouw werkplek.





# Andere cursussen...

## Engels

### **Wat gaan we doen?**

In deze cursus leer je Engels. We leren Engelse woorden die we vaak gebruiken. Je kunt zelf aangeven wat je graag wilt leren in het Engels.

Je leert over kleuren, licht en donker. Het leercentrum zorgt voor de materialen zoals: acrylverf, potloden, schilderdoeken, papier, krijt, mozaïekstenen, stof, enzovoort.

## Schoolse vaardigheden

### **Wat gaan we doen?**

Wil je graag schoolse vaardigheden leren zoals lezen, schrijven, rekenen en klokkijken? Of deze vaardigheden onderhouden?

In deze cursus gaan we kijken naar welke schoolse vaardigheden jij wilt leren, waarvoor je ze wilt leren en hoe je ze kunt toepassen in het dagelijks leven.

## Tekenen en schilderen

### **Wat gaan we doen?**

In deze cursus kun je zelf aangeven wat je wilt leren en met welke materialen en technieken je aan de slag wilt.

## Mobiel bellen

### **Wat gaan we doen?**

In deze cursus leer je (nog beter) om te gaan met je eigen mobiele telefoon. Je leert iemand te bellen en hoe je moet sms'en. Ook leer je hoe je een persoon in je adresboek zet. Je mag ook zelf leervragen inbrengen tijdens de cursus.

## Vergaderen

### **Wat gaan we doen?**

Je mening geven, meepraten over onderwerpen die belangrijk zijn. Hierover een beslissing nemen. Dat kun je doen in een vergadering. Vergaderen is samen denken, meepraten en meebeslissen. Wat je allemaal moet weten om goed te kunnen vergaderen, leer je en oefen je in deze cursus.



## Reizen met de bus of trein

### Wat gaan we doen?

Je leert reizen met de bus of trein van je woning naar je werk of waar je naartoe wilt. Hoe ga je met een OV-chipkaart om, waar en hoe laat vertrekt de bus of trein?

Dit alles en meer leer je in deze cursus. We gaan ook in het echt oefenen dus dat wordt leuk!

## Verkiezingen

### Wat gaan we doen?

Een keer in de zoveel tijd zijn er verkiezingen. Krijg jij een stempas? Dan mag je stemmen! Hoe gaat dat stemmen? Weet je al op wie je gaat stemmen? Wat zijn de verschillen tussen de partijen waarop je kan stemmen?

Het Leercentrum geeft je antwoord op deze vragen. We hebben materialen en geven je alle uitleg die je nodig hebt om te gaan stemmen.



# En verder...

## Workshops

### Wat gaan we doen?

Een workshop is een soort informatiebijeenkomst. Het leercentrum geeft informatie over het onderwerp, we praten er samen over en we gaan met de groep opdrachten en spelletjes doen over het onderwerp.

Op aanvraag kun je met een groep een workshop volgen. Dit kan over een onderwerp naar keuze gaan.

Denk bijvoorbeeld aan: veilig op internet en Social Media, omgaan met elkaar, brandveiligheid en verkiezingen.

## Spel-o-theek

### Wat gaan we doen?

In deze cursus gaan we in een groepje of individueel kijken welke spelmaterialen er in de spel-o-theek van Lunet zorg zijn, die leuk zijn voor jou om te lenen.

We kijken naar spelletjes die je samen met iemand anders kan spelen, maar ook naar dingen die je alleen kunt doen. Er is heel veel materiaal: ontwikkelings-spelletjes, gezelschapsspelletjes, rekenspelletjes, fantasiematerialen en nog veel meer.

Wil je het hele jaar spelletjes en spelmaterialen lenen? Word dan lid van de spel-o-theek! Lid worden kost € 35,00 per jaar. Je mag dan elke keer drie spelmaterialen lenen. Ga naar de spel-o-theek om lid te worden.

## Computer- en iPad/tablet-inlooptenden

### Wat gaan we doen?

Tijdens deze ochtenden kun je gebruik maken van een van onze computers of iPad. Je kunt bijvoorbeeld op internet surfen, e-mailen maar ook spelletjes spelen. Er is altijd begeleiding aanwezig die jou kan helpen. Als je interesse hebt, kijken we graag samen met jou wat je wilt gaan doen en wat allemaal mogelijk is.

### Voor wie?

Voor iedereen die wil computeren. Soms raden wij aan eerst een cursus bij het Leercentrum te volgen voor de basistechnieken. We hebben ook een touchscreen en tablet.

### **Wanneer?**

Het hele jaar op maandagochtend en/of woensdagochtend tussen 09.00 en 12.00 uur. Het tijdstip en de duur van de computertijd spreken we in overleg af.

### **Waar?**

Op woonpark Eckartdal bij het Leercentrum, Nuenenseweg 1, Eindhoven

Wil je naar de inloop komen, maar woon je in de Kempen? Neem dan contact op met Leercentrum de Kempen via telefoonnummer 06 464 289 25.

## **TARA!**

Al gehoord van E-learning? Dat is leren op je computer of tablet. Het is niet moeilijk en...

- Je hoeft niet elke keer naar het leercentrum te reizen.
- Je kunt leren waar en wanneer het jou uitkomt.
- Oefenen zoveel als je wilt met lessen die speciaal voor jou zijn gemaakt.
- Je krijgt een eigen coach die lessen voor je klaarzet.

### **Thema's**

Er zijn 9 thema's met diverse lessen. De thema's zijn: stage en werk, huishoudelijk werk, voeding, zelfzorg en persoonlijke verzorging, beheren van geld en administratie, reizen, rechten en plichten, vrije tijd, en sociale vaardigheden.

### **Leuk en leerzaam**

De lessen zien er leuk uit met foto's/afbeeldingen, filmpjes en spelletjes. Heb je moeite met lezen dan worden de teksten voorgelezen.

### **Nieuwsgierig geworden?**

Wil je TARA met eigen ogen zien en ervaren? Dat kan: maak een afspraak met het Leercentrum.



LUXX

MET ELKAAR

Postbus 270

5600 AG Eindhoven

Algemeen: 088 551 5000

Clëntbureau: 088 551 6000

[www.lunetzorg.nl](http://www.lunetzorg.nl)

[info@lunetzorg.nl](mailto:info@lunetzorg.nl)

[www.facebook.com/lunetzorg](https://www.facebook.com/lunetzorg)