

Overzicht aanbod vrije ruimte

2025-2026

Boulder/padel (P)

Boulderen is een uitdagende en zeer toegankelijke vorm van klimmen waarbij je onbeveiligd korte routes klimt op beperkte hoogte. Valmatten onder de muren zorgen voor een veilige landing. We zien de basisklimtechnieken: voetplaatsing, voetwissels, spelen met evenwicht, indraaien en overkruisen, uithangen, routelezen... Na deze lessen zal je met veel minder energieverspilling uitdagende routes kunnen klimmen.

- Prijs: 36 euro voor 6 lessen. Huren van klimschoenen is optioneel: 3.5 euro per les.

Padel: wie dacht dat padel een tijdelijk verschijnsel zou zijn, heeft het mis. In iedere gemeente vind je tegenwoordig wel padelcourts. Het is dan ook een zeer verslavende slagsport. Wie de microbe eenmaal te pakken heeft, kijkt steeds uit naar een volgend treffen. Spelregels, technieken, tactieken, wedstrijd- en toernooivormen komen in deze reeks aan bod.

- Prijs: 30 euro voor 6 lessen.

Voor beide lessenreeksen is geen voorkennis vereist. Wel een sportieve mindset, interesse, motivatie, leergierigheid en doorzettingsvermogen.

Kostprijs voor een semester bedraagt 66 euro, exclusief klimschoenen (ook met eigen sportschoenen kan je klimmen).

Federaal geschiktheidsattest (A)

Een job als hulpverlener (Defensie – Politie – Brandweer – Ambulance) is meer dan gewoon een job. De selectieproeven hiertoe zijn zeker niet te onderschatten maar mits goede voorbereiding zeker haalbaar!

We onderscheiden 3 modules:

Competentietest

- **Basiskader (Niveau 6^e Middelbaar)**
- Middenkader (Niveau Bachelor)
- Hoger kader (Niveau Master)

Operationele handvaardigheid

- Technische vaardigheden
- Levensreddende handelingen
- Teamplayer

Lichamelijke geschiktheid

- Uithouding & Kracht

Tijdens deze lessen zal **actief** ingezet worden op het ontplooiën van deze talenten zodoende dat je in het jaar van afstuderen reeds je FGA kan behalen (afhankelijk van de beschikbare data). Dit FGA is geldig voor onbepaalde duur, met uitzondering van de lichamelijke geschiktheidsproeven (2 jaar geldig).

Filosofie in series en films (A)

Kan je Socrates of Schopenhauer koppelen aan moderne series of films? Kunnen hun gedachten na 2400 of 240 jaar nog steeds actueel zijn? Natuurlijk, en dat leer je in deze lessenreeks.

We kijken naar Peaky Blinders en koppelen Thomas Shelby zijn weg naar macht aan Il Principe van Machiavelli. We kijken naar Rick en Morty en begrijpen hoe Socratische dialectiek kan helpen om dichter bij de waarheid te komen. We kijken naar Dexter om via John Rawls, Cesar Beccaria, John Locke en Thomas Hobbes na te denken over straf.

Elke filosoof wordt in tijd en ruimte gesitueerd zodat we een optimaal begrip hebben van hun denken. We gebruiken de originele teksten (Nederlandse vertalingen) om zo te leren omgaan met het academische taalgebruik.

Genealogie voor beginners (A)

Geïnteresseerd in (familie)geschiedenis? Benieuwd wie jouw voorouders waren en hoe zij leefden? Zin om samen in de archieven te duiken en jouw eigen kwartierstaat (stamboom) op te stellen, teruggaande tot in de 17e eeuw en misschien zelfs verder? Deze module bestaat uit zowel theorie (terminologie, methodiek, historische achtergrond, enz.), praktijk (aktes uitpluizen, oude handschriften ontcijferen, oude foto's dateren, kwartierstaat opstellen) als een uitstap naar het Stadsarchief en het Stedelijk Museum van Aalst.

Voorwaarden: in functie van de toegankelijkheid van de archieven, wordt gevraagd minstens één voorouderlijke lijn te hebben die sinds minimum drie generaties in België woont. Is dit niet het geval en wil je toch graag de module volgen, stuur dan een mailtje om na te vragen wat mogelijk is. We bekijken het samen! ;-)

Vraag thuis toestemming om deze module te volgen. Stamboomonderzoek kan soms tot onverwachte ontdekkingen leiden op familiaal vlak.

Kostprijs: 5 à 10 euro voor uitstappen en materiaal.

Kennismaking met kruidengeneeskunde (P)

In de hectische wereld van vandaag waar technologie en innovatie centraal staat, is er ook een tegenbeweging ingezet die teruggrijpt naar de kracht van de natuur. De kruidengeneeskunde, ook wel fytotherapie genoemd, sluit hier bij aan.

Een herborist kent alle kruiden die een positief effect hebben op ons lichaam en selecteert de juiste geneeskrachtige plant voor specifieke ziektes en kwalen.

Verwar een herborist niet met een homeopaat. Het klopt dat beiden plantaardige stoffen gebruiken als basis voor geneesmiddelen. Maar het verschil is dat bij homeopathie wordt uitgegaan van het zelf herstellend vermogen van het lichaam en dat de hoeveelheid geneeskrachtige kruiden in homeopathische geneesmiddelen sterk verdund wordt. Herboristen gaan uit van een kruidengeneeskunde waarin de geneeskracht van de kruiden zelf de hoofdrol speelt.

Een herborist is een deskundige op het gebied van kruidengeneeskunde. Meer en meer mensen laten zich liever behandelen met geneeskrachtige kruiden vooraleer ze beroep doen op de traditionele geneeskunde en medicatie.

Tijdens deze module maak je kennis met alle kruiden die onze gezondheid bevorderen en helpen tegen de bestrijding van ziektes en kwaaltjes. Je leert welke effecten kruiden kunnen hebben en je krijgt inzicht in een veilig gebruik van planten uit de kruidengeneeskunde. Af en toe gaan we ook eens iets 'maken' zoals een massageolie, zalfje, ... Af en toe wordt er ook geproefd.

Kostprijs: 30 euro

Module initiator/organisator (P)

In deze module is het de bedoeling dat geïnteresseerde leerlingen aan de hand van laagdrempelige opdrachten ondervinden wat het in de praktijk betekent om een groep te begeleiden en aangepaste activiteiten voor hen te organiseren. We willen jullie de kans geven om

samen met de leerkracht en medeleerlingen vaardigheden te ontwikkelen, eventueel met het oog op: latere stages, een rol als begeleider of trainer, monitor of (kamp)verantwoordelijke... De bedoeling is om activiteiten, (spel)opdrachten of een training uit te werken, rekening houdend met de doelgroep en organisatorische factoren (beschikbare ruimte, materiaal, tijd, haalbaarheid...). De leerkracht probeert enkele basisprincipes en tips mee te geven, die dan deels in de praktijk kunnen getoetst worden onder de vorm van micro-teaching, het uitwerken van een spelactiviteit voor een specifiek doelpubliek (vb. klas van de basisschool...). Afhankelijk van de interesses van de deelnemende leerlingen, kunnen opdrachten gedifferentieerd worden: vb. organiseren en begeleiden van een sport specifieke training, uitwerken van een activiteit voor een kleuterklas of het voorbereiden van een kampspel voor een jeugdbeweging.

Doelgroep: leerlingen die interesse/ambitie hebben om in hun vervolgstudies, binnen een jeugdbeweging, als begeleider of trainer in een sportclub, als animator binnen speelpleinwerking of iets gelijkaardigs voor een groep te staan en/of mensen te begeleiden, willen we de kans bieden om in de praktijk te ervaren of dit echt iets voor hen is. De module geeft de mogelijkheid om een vorm van ervaring op te doen als begeleider en organisator. Afhankelijk van de interesses van de deelnemers, kunnen opdrachten aangepast en gedifferentieerd worden. Van alle deelnemers wordt een actieve, gemotiveerde deelname aan alle lessen verwacht.

Kostprijs: de module is in principe gratis. Eventueel kan het organiseren van een extra-murale activiteit iets kosten.

Psychologie (A)

Vraag jij je ook vaak af wat anderen ertoe brengt om zich op een bepaalde manier te gedragen?

Tracht je soms ook hun gevoelens en gedachten te achterhalen en op die manier hun gedrag te voorspellen en te beïnvloeden?

Psychologen doen eigenlijk hetzelfde

In deze module bespreken we echter niet enkel 'het normale' functioneren, maar boeit ons vooral het 'anders' zijn. Op een actieve, speelse manier en op basis van jullie inbreng gaan we op zoek naar de verschillende bestaande psychische ziektebeelden (schizofrenie, anorexia en boulimia nervosa, obsessief compulsieve stoornis, angststoornissen,

ADHD, Borderline, autisme spectrum stoornissen, hypochondrie, depressie, verslaving, ...).

Via video- en audiofragmenten, getuigenissen, concrete voorbeelden, gastsprekers, inleefprojecten... tracht deze module jullie te doen inleven in de leefwereld van psychische problemen.

Ben je bereid om jouw gewone denken, handelen en voelen opzij te zetten en de wereld te ervaren vanuit een andere hoek? Trekt het je aan om inzicht te verwerven in het afwijkende? Dan is deze module iets voor jou.

Spaanse taal en cultuur (A)

Wanneer je Spaans kan spreken kun je wereldwijd met ongeveer 500 miljoen mensen communiceren. Bedenk hoeveel carrière mogelijkheden je dit geeft. En als je wil reizen naar Spanje of Latijns- Amerika zal een beetje kennis van de Spaanse taal je een eind op weg helpen.

Dus droom je ervan om te zingen en te keuvelen in de taal van Shakira, Penelope Cruz en Iker Casillas, krijg je het helemaal warm van de Spaanstalige muziek, gedichten, kunst en cultuur, wil je te weten komen wat tapas eigenlijk zijn, hoe Spanjaarden oudejaarsavond vieren en wie in afwezigheid van Sinterklaas de geschenken bij de Spaanse kindjes brengt? Kortom, wil je ondergedompeld worden in een Spaans taal- en cultuurbad?

Twijfel niet langer, want dan is de module "Spaanse taal en cultuur" echt iets voor jou. Door Spaans te kiezen, zal er een nieuwe wereld voor je opengaan, zowel letterlijk als figuurlijk. Spaans leren is immers niet alleen steeds belangrijker geworden op gebied van internationale economie, het geeft je ook toegang tot een bloeiende literatuur, een breed culturele geschiedenis en een fascinerende actualiteit. De Spaanse passie voor het leven is besmettelijk en wanneer je eenmaal begint met de taal te leren en kennismakt met de cultuur, wil je nooit meer stoppen.

Aan de hand van praktijkgerichte dialoges, themasites, beeld- en geluidsmateriaal maken jullie kennis met de Spaanse taal. De nadruk ligt op het communicatieve, zodanig dat jullie op het einde van de module over een zekere basis beschikken om jullie in reële situaties uit de slag te trekken. Ook het culturele aspect komt ruim aan bod d.m.v. film- en muziekfragmenten, authentiek tekst- en beeldmateriaal.

Doelgroep: enkel voor leerlingen uit niet-moderne talen.

Vechtsportacademie (P)

Verleg je grenzen, boks je stress weg en kom in topvorm bij vechtsportacademie!

Deze module is gericht op drie belangrijke pijlers: dynamiek, ontwikkeling en discipline. We bieden jullie, tijdens deze module, een uitdagende en leuke workout aan via bokstraining, waarbij we ons richten op stootcombinaties en full-body training.

Boksen is een fantastische sport die cardio- en krachttraining combineert en zorgt voor een complete workout van zowel de boven- als de onderspieren. Tijdens deze module passen we de verschillende oefeningen aan i.f.v. het specifieke doel van de training. Zo werken we aan het verbeteren van jullie uithoudingsvermogen en het versterken van de spieren.

Het programma bestaat uit verschillende onderdelen. Zo leert u de 6 basis-stoten met de nodige combo's die uw armen, bovenlichaam en core stimuleren. We voorzien ook intervaltraining (HIIT) om maximale calorieën te verbranden in zo kort mogelijke tijd. Tot slot werken we aan uw uithoudingsvermogen en spierversterking met uw eigen lichaamsgewicht.

Kostprijs: 25€ per leerling (zaal en huur bokshandschoenen)

Bij het gebruik van eigen bokshandschoenen wordt alleen de huur van de zaal verrekend.

Doelgroep: Leerlingen die intensief willen sporten.

Voorbereiding wetenschappelijke studies (A)

Wil jij deelnemen aan het ingangsexamen arts-tandarts? Zijn farmaceutische wetenschappen iets voor jou? Heb je het bloed van een bio-ingenieur? Heeft de zwaartekracht geen geheimen voor jou? Ben je bovendien benieuwd over welke vaardigheden een student hoger wetenschappelijk onderwijs best beschikt? Dan is deze vrije ruimte iets voor jou!

Tijdens de lessen gaan we dieper in op de verschillende studiemogelijkheden binnen het wetenschappelijke vakgebied, de verschillen tussen universiteiten en hogescholen en het eventuele beroepenveld nadien. We zorgen ervoor dat we

zoveel mogelijk studenten hierbij kunnen betrekken.

We focussen ons ook op het leren nemen van (wetenschappelijke) notities, leren begrijpen en analyseren van wetenschappelijke artikels,

Uiteraard is er ook een grondige herhaling van een aantal items uit de biologie, chemie en fysica die in de afgelopen 2.5 jaar aan bod kwamen. Wie wil slagen voor het ingangsexamen zal deze leerstof immers opnieuw moeten beheersen, maar in bijna alle wetenschappelijke richtingen vormen deze vakken de basis. We voorzien ook 2 workshops om de vaardigheden i.v.m. CLEAR en VAARDIG (= vroegere stilleesproef en communicatieproef) in te oefenen.

Tot slot nodigen we ook gastsprekers (Phd, onderzoekers, ...) uit en gaan we meermaals op uitstap naar universiteiten, hogescholen,...

Opgelet! Door de uitstappen (treintickets) moet je er rekening mee houden dat deze module je ongeveer 40 euro zal kosten EN dat we niet elke keer om 15u30 terug zullen zijn.

Doelgroep: enkel voor leerlingen uit 6 WEWI, LAWE, MTWE, SPWE en ECWI die in het HO een (wiskundig-) wetenschappelijke richting willen studeren.
