

# Metamorfose

TWEEMAANDELIJKS | JAARGANG 30 N° 173  
VU PB 187 | 2200 HERENTALS

 bpost  
**PB - PP**  
BELGIE(N) – BELGIQUE  
2200 Herentals 1  
8/4576 P007788



# Metamorfose

Jaargang 30 n° 173

Januari-Februari 2019

# VVM VZW

VVM vzw - Vereniging voor verleggen mensen  
[REDACTED]

Maatschappelijke zetel:  
[REDACTED]

Website: [www.vvm-vzw.be](http://www.vvm-vzw.be)



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

Tel.: 0478 05 41 29

Rekening: BE72 0682 0495 0216

Voor adreswijzigingen of fouten:

E-mail: [REDACTED]

VVM vzw, ledenadministratie, [REDACTED]  
[REDACTED]

# Inhoud

---

<b>INHOUD</b>	<b>3</b>
<b>VOORWOORD</b>	<b>4</b>
<b>VACATURES</b>	<b>6</b>
Medewerker vorming	6
Regionale medewerkers Promotie en Communicatie	6
<b>VRIJWILLIGERS KLEINE ACTIVITEITEN</b>	<b>7</b>
<b>MEDE-OPSTARTERS NIEUW CURSUSJAAR</b>	<b>8</b>
<b>TROOP JIJ OOK MET ONS MEE?</b>	<b>10</b>
<b>FACEBOOKGROEP</b>	<b>12</b>
<b>EEN PARTNER, VRIEND(IN) OF FAMILIELID MEEBRENGEN NAAR EEN ACTIVITEIT</b>	<b>12</b>
<b>ZELF EEN ACTIVITEIT ORGANISEREN</b>	<b>12</b>
<b>ACTIVITEITEN</b>	<b>14</b>
Wandeling Rupelmonde – Zaterdag 5 januari	14
Filmavond Sint-Niklaas – Zaterdag 19 januari	15
Ontmoetingsdag deelnemers zomerreis – Zaterdag 2 februari	16
Street Art wandeling Oostende – Zondag 10 februari	17
Virtual Reality Adventure Antwerpen – Zaterdag 16 februari	18
JumpSky Trampolinepark Lochristi – Zaterdag 16 maart	20
Chill & Play @ Kortrijk – Zaterdag 30 maart	21
<b>VORMINGSWEEKEND 2019</b>	<b>23</b>
<b>KALENDER</b>	<b>26</b>
<b>SAMENSTELLING BESTUUR</b>	<b>27</b>
<b>HUISHOUELIJK REGLEMENT</b>	<b>28</b>

## Voorwoord

---

Hallo iedereen,

Eerst en vooral de allerbeste wensen voor het nieuwe jaar! Hopelijk wordt het voor jullie allemaal een plezierig, interessant en bovenal zorgeloos 2019.





Groetjes en tot de volgende keer,



# Vacatures


---

## Medewerker vorming

---

De vormingsgroep zoekt nog versterking voor volgende taken:

- Meezoeken naar sprekers en thema's voor workshops die ongeveer vier keer per jaar doorgaan en voor het vormingsweekend, dat jaarlijks plaatsvindt.
- Aanwezig zijn tijdens de workshops en vormingsweekends om ze in goede banen te leiden.

Interesse? Contacteer 

## Regionale medewerkers Promotie en Communicatie


---

De werkgroep Promotie & Communicatie is op zoek naar nieuwe regionale medewerkers!

Promotie en Communicatie omvat heel wat verschillende taken. Hierbij kan je kiezen voor één of meerdere van de onderstaande taken:

- Bijstaan van de cursusopstarters bij de regionale promotie
- Meewerken aan promotiecampagnes
- Het gericht opsturen en verdelen van folders naar personen en organisaties
- Media en pers contacteren om door middel van artikels en reportages meer bekendheid voor de VVM te genereren
- Sociale media beheren (Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn en YouTube)
- De leden bevragen via enquêtes
- Kennis opbouwen over de doelgroep van de VVM
- Contact onderhouden met buitenlandse organisaties (zoals VVM Nederland)
- De vereniging bekendmaken met als doel meer leden te werven
- Deelnemen aan een beurs
- Verschenen artikels doorgeven aan het archief

- Mogelijkheden onderzoeken om de VVM meer bekendheid te geven

Ben je op zoek naar vrijwilligerswerk dat tegelijk een goede manier is om aan je verlegenheid te werken? Contacteer ons via 

## Vrijwilligers kleine activiteiten

---

De VVM is nog steeds op zoek naar mede-enthousiastelingen die willen helpen om een werkgroep voor kleine activiteiten mee op te bouwen. We hebben reeds enkele positieve reacties gehad, maar meer geïnteresseerden zijn altijd welkom. Een eerste kennismaking/vergadering zal waarschijnlijk in januari of februari plaatsvinden.

De activiteiten zijn één van de pijlers van de VVM en, naar mijn eigen bescheiden mening, een zeer belangrijke, aangezien je hier op een aangename manier nieuwe mensen leert kennen en banden smeedt met andere leden. Voor mij was dit een belangrijke stap om beter om te gaan met mijn verlegenheid. Vandaar dat ik af en toe probeer een activiteit te organiseren.

Ik zou nu graag op een meer georganiseerde manier kleine activiteiten tijdens het jaar willen organiseren zoals etentjes, filmavonden, stadsbezoeken, wandelingen, sportactiviteiten/initiaties, enz. Mijn idee is af en toe af te spreken om te brainstormen, ideeën uit te wisselen en dan bepaalde ideeën uit te werken in groep i.p.v. alleen. Met een groep bereik je namelijk veel meer dan alleen. Zeker als we met verschillende mensen uit verschillende regio's samenwerken. Zo zou ik ook meer activiteiten willen buiten West-Vlaanderen (Gent, Brussel, Antwerpen, Leuven,...). Op (zeer) lange termijn zou het de bedoeling zijn dat we lang op voorhand een kalender voor het jaar kunnen opmaken met activiteiten over heel Vlaanderen.

Welke bijdrage je levert binnen deze werkgroep, bepaal je zelf. Geen verplichtingen, wel kansen! Ideaal zou zijn dat we een toffe, gevarieerde en gemotiveerde groep bijeen krijgen. Is je interesse gewekt? Stuur een mailtje [REDACTED] en we bekijken samen de mogelijkheden voor jou. Je mag me natuurlijk ook altijd contacteren via facebook of via sms ([REDACTED]). Als je mij kent, mag je mij ook altijd persoonlijk aanspreken.

Hopelijk tot snel!

Groetjes,

[REDACTED]  
(Organisator activiteiten &  
Opstarter cursus Kortrijk)

## Mede-opstarters nieuw cursusjaar

---

Interesse om zelf je ervaringen als "verlegen mens" door te geven aan een volgende generatie cursisten? Of zie je het lesgeven zelf niet zitten, maar wil je wel helpen met het administratieve deel of de promotie?

Zoals jullie wel zullen weten, vinden heel wat nieuwe leden hun weg naar de VVM via de beginnerscursussen die we elk jaar vanaf oktober proberen te organiseren in gans Vlaanderen. Misschien heb jij zelf de cursus gevolgd, vorig jaar of eerder, en heb je gemerkt dat deze cursus wel iets positiefs heeft teweeggebracht: je staat nu iets zelfzekerder in het leven dan voordien en je hebt nieuwe - gelijkgestemde - mensen ontmoet die perfect begrijpen hoe jij je voelt in "moeilijke" sociale situaties.

Onze cursus wordt gegeven door mensen zoals jij, die uit de eigen ervaringen en leefwereld kunnen putten. Veel opstarters geven daarbij ook aan dat ze veel nieuwe aspecten van zichzelf en de cursus hebben leren kennen door eens "aan de andere kant van het leslokaal" te staan. Voor het komende cursusjaar zoeken



we mensen om een volgende groep cursisten deze kans te geven. Deze cursus loopt vanaf eind oktober tot aan de paasvakantie, de dag en locatie kan je zelf bepalen.

Het bijhorende takenpakket wordt opgedeeld zodat je niet verplicht bent om alles te doen. Om les te geven ben je wel altijd best met twee, toch zeker voor de eerste vijf lessen. Daarnaast kan iemand instaan voor de administratie die niet per se de lessen zelf moet bijwonen. Ook lokale promotie (zoals het verspreiden van flyers) kan door iemand anders gedaan worden. Als je interesse hebt in een of meerdere van deze taken om de cursus in jouw regio mogelijk te maken, laat het ons dan snel weten! Je kan het cursusteam bereiken via het mailadres [REDACTED]. Of je kan rechtstreeks bellen naar [REDACTED]. Er is een kennismaking voor de opstarters voorzien in Gent/Antwerpen. Daar leggen we uit wat de opstart van de cursus precies inhoudt. In september voorzien we nog een opstartersvergadering.

Jullie zijn alvast bedankt! Het cursusteam: [REDACTED].

## Troop jij ook met ons mee?

---

Yes, vanaf nu kan iedereen online shoppen én ons steunen!

Huh? Online shoppen en steunen? Hoe kan dat ?

Maak kennis met Trooper. Een website voor al je online shopping die ervoor zorgt dat je de VVM gratis steunt met je online aankopen, zonder één € meer te betalen.

### Hoe werkt Trooper?

1. Je gaat naar onze pagina op Trooper ([www.trooper.be/verlegemensen](http://www.trooper.be/verlegemensen)).
2. Je kiest je shop en klikt op de banner. De link weet dat jij ons wil steunen.
3. Je doet gewoon je aankoop zoals altijd, zonder een euro extra te betalen.
4. De shop betaalt een percentje aan onze vereniging. Gemiddeld krijgen wij € 5 per aankoop van €100.

Via [www.trooper.be/verlegemensen](http://www.trooper.be/verlegemensen) kan je heel wat meer kopen dan wafels:

1. Massa's elektronica & veel meer (Coolblue, Krefel, Selection, Collishop...)
2. Het meest fantastische speelgoed (Fun, Bart Smith, Maxitoys ...)
3. Een leuk weekendje weg (Booking.com, Travelbird, Expedia, Cheaptickets, Sunweb ...)
4. Mooie kleren (JBC, De Bijenkorf, CKS, Torfs ....)
5. Een lekker parfum/mooie make-up (ICI Paris XL, Apotheek-Online ...)
6. Een cadeautje (L'Occitane, Eci, Mamzel, cadeaus.be, Coolgifts ...)
7. Een aantal goeie flessen wijn (Wijnbeurs)
8. Alles voor je sport (Decathlon)
9. En nog veel meer ...

Je hebt ongetwijfeld wel IETS nodig op dit moment. Koop dit al eens via [www.trooper.be/verlegemensen](http://www.trooper.be/verlegemensen). Dan weet je al hoe het moet ;-)  
Like zeker ook de Trooperpagina op Facebook, dan blijf je op de hoogte van al het nieuws.  
<https://www.facebook.com/trooperBE>

**Belangrijk:**

Trooper werkt goed, maar alleen als wij er ons als leden écht achter smijten en de nodige mond-aan-mondreclame voeren bij onze familie, vrienden en ook Facebook, Whatsapp, sms ... inschakelen. Trooper moet leven binnen onze vereniging!

**HEY! WIJ ZITTEN  
OP TROOPER!**



**Koop bij al jouw favoriete  
webshops via onze pagina**

**zo krijgen wij  
extra monnies!**

Jij betaalt géén euro extra... maar wij krijgen wel een percentje!



**Tip: als je Google Chrome of Mozilla Firefox gebruikt kan je ook deze extensie gebruiken die je waarschuwt als je op een geschikte webshop komt:**  
<http://www.trooper.be/trooperbot>

## Facebookgroep

---



Als lid kan je toegang krijgen tot onze gesloten Facebookgroep. Stuur hiervoor een vriendschapsverzoek naar [REDACTED].

[REDACTED] Heb je hier vragen over, stuur dan een mail naar [info@vvm-vzw.be](mailto:info@vvm-vzw.be). Tot binnenkort op Facebook!

## Een partner, vriend(in) of familielid meebrengen naar een activiteit

---

Je mag als lid een partner, vriend, vriendin of familielid meebrengen naar een activiteit. Deze persoon betaalt 2 euro meer dan de normale kostprijs voor die activiteit, tenzij anders vermeld. Alle activiteiten zijn voor deze persoon toegankelijk, uitgezonderd het vormingsweekend en de cursussen, en activiteiten waarbij dit expliciet wordt vermeld.

De persoon die meekomt naar een activiteit dient respect te tonen voor zowel de VVM-leden als voor de problemen die eigen zijn aan verlegenheid. Indien niet voldaan wordt aan deze voorwaarde, kan zowel het VVM-lid als de persoon in kwestie uitgesloten worden uit de vereniging.

## Zelf een activiteit organiseren

---

Als VVM-lid kan je ook zelf activiteiten organiseren. Hoe ga je te werk?

### 1) Bedenk een activiteit.

Je hoeft het niet te ver te zoeken, bv. iets wat je altijd al eens had willen doen of wat al lang geleden is, of wat je leuk vindt maar nu eens met de VVM wil doen.

### 2) Check of de datum nog vrij is.

Check bij het activiteitenteam of de datum die je in gedachten hebt nog vrij is op de VVM-kalender. Je neemt best ook niet de eerste dagen van de oneven maanden want dan zou het kunnen dat het tijdschriftje nog onderweg is of pas aangekomen is bij iedereen.

### 3) Schrijf een tekstje.

Schrijf een tekstje voor de volgende Metamorfose. Je kan je baseren op de tekstjes in vorige edities.

### 4) Mail (op tijd) je tekstje door.

Concreet: plan je een activiteit in maart, april of in de eerste helft van mei 2019, dan moet je activiteit in de volgende Metamorfose verschijnen.

Je hebt dan tot **8 februari** om je tekst door te sturen naar de activiteitenverantwoordelijke ( [REDACTED] ).

<u>Datum activiteit</u>	<u>Metamorfose verschijnt</u>	<u>Deadline tekstje</u>
Januari - februari	begin januari	8 december
Maart - april	begin maart	8 februari
Mei - juni	begin mei	8 april
Juli - augustus	begin juli	8 juni
September - oktober	begin september	8 augustus
November - december	begin november	8 oktober

### 5) Maak je activiteit bekend via Facebook.

Spreek ook af wie een evenement aanmaakt op onze Facebook-ledenpagina (jijzelf of de activiteitenorganisator). (Populaire) activiteiten met een beperkt aantal plaatsen worden *pas op Facebook geplaatst nadat Metamorfose werd verstuurd*.

### (6) Vraag hulp.

Je mag altijd één van de activiteitenorganisatoren contacteren als je hierover nog vragen hebt. Hun gegevens vind je hieronder.

Algemeen e-mailadres: [REDACTED]

Het activiteitenteam:  
[REDACTED]

## Activiteiten

---

*Gelieve de organisator STEEDS te verwittigen indien je onverwacht niet kan komen naar een activiteit waar je je voor inschreef!*


### Wandeling Rupelmonde – Zaterdag 5 januari

---

Zaterdag 5 januari staat er een verrassende wandeling van 13 km op het programma vanuit Rupelmonde. Een leuke en verrassende mix van natuurgebied, erfgoed en landschap met de nodige wist-je-datjes en zowaar onverwachte hoogteverschillen.

Bedoeling is om onderweg onze boterhammetjes op te eten. Vergeet die dus niet aangezien we onderweg niet onmiddellijk een bakker tegenkomen. Voor de liefhebbers vinden we achteraf ongetwijfeld wel het beoogde natje en/of droogje.

Het lijkt evident, maar ik vermeld het toch maar ... januari, over modderpaadjes, door de wind, door de regen ... Zorg dus voor warme (regen)kledij en gepast schoeisel!

<b>Wanneer</b>	Zaterdag 5 januari
<b>Waar</b>	Rupelmonde
<b>Meebrengen</b>	Picknick, geschikt schoeisel, warme (regen)kledij en eventueel reserve kledij/schoeisel.
<b>Verzamelen</b>	Om 11:30u aan de kerk (Mercatorplein, 9150 Rupelmonde). Eventuele treinreizigers kunnen mits voorafgaande verwittiging opgepikt worden aan het station van Temse om 11:10u bij aankomst van de trein uit Mechelen.
<b>Inschrijven</b>	

Let op, opnieuw uitschrijven kan enkel via e-mail of telefoon (niet via Facebook).

## Filmavond Sint-Niklaas – Zaterdag 19 januari



Zaterdagavond 19 januari gaan we om 20 u. kijken naar 'De Collega's 2.0', de nieuwe film van regisseur Jan Verheyen gebaseerd op de legendarische tv-serie.

Voordat we de cinema induiken, gaan we eerst samen iets eten in taverne De

Arcades. Na de film kunnen we nog napraten bij een drankje. Uiteraard kan je ook enkel komen om te eten of enkel voor de film.

**Wanneer** Zaterdag 19 januari.

**Waar** Siniscoop, Stationsplein 12, 9100 Sint-Niklaas

**Verzamelen** Om **18 u.** buiten aan de ingang van taverne De Arcades, Stationsplein 32, Sint-Niklaas

**Kosten** Filmticket kost 6,5 €

**Bereikbaarheid** Taverne De Arcades is gelegen op enkele minuten wandelen van de Siniscoop. Siniscoop ligt vlak naast het treinstation. Wie met de wagen komt, kan gratis parkeren in de Noordlaan aan de achterkant van het station of op de parking van 't Bauhuis achter het station.

**Inschrijven**



**Meer info** <https://www.siniscoop.be/sint-niklaas/films/de-collegas-2-0-7855>

## Ontmoetingsdag deelnemers zomerreis – Zaterdag 2 februari

---

Al wie zin heeft om met ons mee te reizen deze zomer is welkom op onze ontmoetingsdag. Je hoeft nog NIET beslist te hebben of je mee op reis gaat. Dit kan nog op deze ontmoetingsdag waar we samen de reis vastleggen.

**Wat ligt al vast?** De reis gaat door tussen 21 juli en 15 augustus.

### **Wat beslistten we op de ontmoetingsdag?**

Het vakantieverblijf, het vervoer en budget.

De regio waar we naartoe gaan (voorbeeld: Toscane).



### **Inhoud ontmoetingsdag:**

We verzamelen om 10 uur



De gastheer ( ) zorgt voor het middagmaal. Het menu:

- tomatensoep
- varkensgebraad met schorseneren in witte saus en aardappelkroketten
- koffie en taart.

Na de middag trekken we samen naar het provinciedomein De Gavers om een wandeling rond het meer te maken. Daarna drinken we samen nog eentje in



**Inschrijven** voor deze ontmoetingsdag voor de zomerreis 2019 doe je ten laatste op 26 januari. Zo weet ik voor hoeveel ik moet koken. Deelname aan deze ontmoetingsdag is gratis.



## Street Art wandeling Oostende – Zondag 10 februari

---



Drie edities van het Street Art festival The Crystal Ship hebben in Oostende ondertussen meer dan 50 muurschilderijen achtergelaten. Van petieterige (maar grappige) vuilnismannetjes tot flatgebouwdekkende, realistische portretten.

Zondag 10 februari ontdekken wij hier een groot deel van tijdens een

wandeling van 11 kilometer.

Bedoeling is om onderweg onze boterhammetjes op te eten. Voor de liefhebbers vinden we achteraf ongetwijfeld wel het beoogde natje en/of droogje.

**Wanneer** Zondag 10 februari

**Waar** Oostende

**Meebrengen** Picknick, geschikt schoeisel, warme (regen)kledij

**Verzamelen** Om 11 uur in de lokettenzaal van het station van Oostende

**Parkeren** <https://www.visitoostende.be/nl/praktisch/waar-kan-ik-parkeren-oostende>

**Inschrijven**



**Meer info** <http://www.thecrystalship.org/site/nl>

## Virtual Reality Adventure Antwerpen – Zaterdag 16 februari

Na de eerste geslaagde VR-activiteit in Kortrijk, gaan we deze keer een stap verder met een heus VR-avontuur.

Telenet opende vorig jaar in Antwerpen The Park Playground. Deze ruimte is zo ingericht dat je niet beperkt bent tot slechts enkele vierkante meters, maar dat je met je VR-bril kan rondwandelen in een ruimte van 200 m<sup>2</sup>.



De ervaring van 60 minuten bestaat uit twee delen. Het eerste halfuur is een VR-avontuur waarbij je met een team van 5 personen vrij rondwandelt en samenwerkt. In het tweede halfuur kan je de wereld van VR ontdekken in de demoruimte.

Voor meer informatie kan je [de website](#) bekijken.

**Wanneer** Zaterdag 16 februari om 14:30 uur

**Waar** The Park Playground, Belgiëlei 143, 2018 Antwerpen

**Kosten** 35 euro, over te schrijven op het rekeningnummer van de VVM: BE72 0682 0495 0216

**Inschrijven** Door mail te sturen naar [redacted] Doe dit zo snel mogelijk, er zijn maar 5 plaatsen beschikbaar.

## τρώω & συναντώ: Griekse Eat & Meet @ Kortrijk + open activiteit

---



De sirtaki, witte huizen, Griekse goden,...: iedereen heeft zo zijn eigen idee van de Griekse cultuur, maar de Griekse keuken is zeker ook het ontdekken waard! Daarom dat de volgende editie van Eat & Meet in een Grieks restaurant zal plaatsvinden.

De Place to Be is Hellas, een gezellig restaurant met goede keuken en tof interieur. Het is gelegen niet ver van de Veemarkt in Kortrijk, op 10 minuten wandelen van het station.

De Griekse keuken is een typische mediterrane keuken. Veelgebruikte producten zijn olijfolie, kruiden en groenten, granen, wijn, vis, lam en schaaap.

Een aanrader vind ik mezze, een assortiment van groenten, geitenkaas, lookkaas, tarama, scampi's, gevulde wijnbladeren, tiropitakia, inktvis, enz. Met wat ouzo erbij, de perfecte maaltijd.

De volledige kaart kan je checken via deze link: [www.hellasrestaurant.be/nl\\_de-kaart.php](http://www.hellasrestaurant.be/nl_de-kaart.php).

Het zal opnieuw een lunch worden, met open activiteit. Ik zal de weken voor het etentje activiteiten aanbieden. Ook eigen voorstellen zijn opnieuw welkom. Dit kunnen culturele, chill en sportieve activiteiten zijn. Naargelang interesse wordt dan besloten welke activiteit het wordt. Mogelijkheden zijn bvb. een voorstelling in de schouwburg, wandeling, iets drinken, urban golf,...

**Wanneer** Zaterdag 23 februari om 12:30 uur

**Waar** Hellas, Sint-Jansstraat 29, 8500 Kortrijk

[www.hellasrestaurant.be](http://www.hellasrestaurant.be)

**Inschrijven** Via Facebook, gsm of mail, liefst voor 16 februari.

**Contact** [REDACTED]

## JumpSky Trampolinepark Lochristi – Zaterdag 16 maart

Tijd voor nog eens een sportactiviteit! We doen een jumpsessie van één uur in het trampolinepark JumpSky in Lochristi.

Het park heeft een oppervlakte van 3500 m<sup>2</sup>. Wil je weten wat er allemaal te ontdekken valt in het park, kijk dan zeker eens op [deze pagina](#).



**Wanneer** Zaterdag 16 maart om 14:30 uur

**Waar** JumpSky trampolinepark, Koning-Albertlaan 2, 9080 Lochristi

**Kostprijs** 12,50 euro, over te schrijven op het rekeningnummer van de VVM: BE72 0682 0495 0216. Hierbij komt nog 1 euro voor anti-slipsokken aan de kassa (dit hoeft je dus niet over te schrijven).

**Inschrijven** Door een mail te sturen naar [redacted]. Doe dit zo snel mogelijk [redacted] perkt.

## Chill & Play @ Kortrijk – Zaterdag 30 maart

---



Omdat het niet altijd cultureel of sportief moet zijn (voor mij toch niet), organiseer ik op zaterdag 30 maart een spelletjesnamiddag in Kortrijk. De 'Chill & Play' zal plaatsvinden in Albion in Kortrijk, een spellenwinkel, waar je gratis gebruik kan maken van de demonstratie-spellen. Ze focussen vooral op


fantasiespellen, maar je kan er allerhande bord- en kaartspellen spelen. Iedereen zal er zeker een spel naar zijn zin vinden. Een lijst met demospellen volgt. Tijdens het spelen kan je frisdrank, en op verzoek koffie en thee, krijgen. Er is plaats voor maximaal 20 deelnemers.

Er is ook een extraatje: miniaturen schilderen. Dit lijkt mij wel een toffe activiteit, ook als je nooit miniatuurspellen speelt. Materiaal en uitleg is inbegrepen. Hou er wel rekening mee dat dit een uurtje kan duren. Voor de schilder-initiatie is er een maximum van 4 personen. Schrijf je hiervoor dus zo snel mogelijk in! Als je zelf modellen, verf en penselen hebt, kan je deze ook gewoon meenemen en gezellig mee schilderen.

Er is een kleine kans dat de spelletjesnamiddag zal verplaatst worden. Als er 30 maart een release weekend voor een nieuwe Magic reeks zou plaatsvinden, is er namelijk geen plaats in de winkel. Deze kans is heel klein, aangezien vorig jaar eind maart geen probleem was. Ik laat dit enkel weten uit voorzorg.

Als er interesse is, kunnen we ook ervoor of erna samen gaan eten in Kortrijk. Communicatie hierover volgt na de eerste inschrijvingen. De keuze van het restaurant wordt bepaald door de deelnemers. Ik kan restaurants voorstellen naargelang welke keuken de deelnemers willen eten.



<b>Wanneer</b>	Zaterdag 30 maart, vanaf 14 uur
<b>Waar</b>	Albion, Doorniksestraat 52, 8500 Kortrijk <a href="http://www.albiongames.com">www.albiongames.com</a>
<b>Kostprijs</b>	Gratis!
<b>Deelnemers</b>	Maximaal 20 deelnemers voor de spelnamiddag; maximaal 4 voor de schilder-initiatie
<b>Inschrijven</b>	Via Facebook, gsm of mail. Liefst voor 16 maart.
<b>Contact</b>	

## Vormingsweekend 2019

---

***In de vorige editie van de Metamorfose werd er aangekondigd dat het thema zou zijn 'Verlegenheid wat betekent dat voor mij en hoe wil ik daar mee omgaan?'. Dit is nu gewijzigd door onvoorziene omstandigheden waardoor de oorspronkelijk geplande sprekers het weekend niet meer kunnen organiseren. Als je al ingeschreven was en het nieuwe thema spreekt je minder aan, geen probleem, stuur me dan een berichtje om je uit te schrijven en je inschrijvingsgeld wordt dan volledig terugbetaald.***

Het nieuwe thema is nu **“Sociaal sterk, begint met innerlijk werk”**

Lijkt het je niet altijd zo gemakkelijk om contact te maken met anderen? Wens je je mogelijkheden aan sociale vaardigheden uit te breiden en te stimuleren vanuit een innerlijke draagkracht? Dan neemt deze workshop je mee naar een bewustwordingsreis omtrent je innerlijk leider- en ondernemerschap. Om vanuit zelfvertrouwen je interactie en de kwaliteit van je relaties te bevorderen, heb je een compleet beeld van jezelf nodig.

Deze workshop omvat een aantal methodieken en concrete oefeningen, waarbij je je bewust wordt van de impact van communicatie en gedrag en deze leert optimaliseren.

Het weekend wordt gegeven door Ilse Van Roosbroeck van Koromiro (<https://www.koromiro.be>).

Over Ilse : “Ik heb een achtergrond als logopedist en ik benut deze kennis en ervaring in mijn praktijk, Koromiro, waar ik tevens vanuit mijn expertise als coach, counselor, bemiddelaar en trainer mensen begeleid in hun persoonlijke ontwikkeling en de kwaliteitsbeleving alsook onderlinge communicatie in hun relaties stimuleer”.

<b>Wanneer</b>	Van vrijdag 26 april (begin 20u) tot zondag 28 april (15u)
<b>Waar</b>	[REDACTED]
<b>Deelnemers</b>	max. 20
<b>Kosten</b>	€ 95

Inbegrepen in de prijs:

- cursusbegeleiding
- 2 overnachtingen in een 2-persoonskamer
- 2x ontbijt, 2x middagmaal, 1x vieruurtje, 1x avondmaal

Bedlinnen zullen reeds ter plaatse aanwezig zijn, dus deze hoeft je niet zelf mee te brengen.


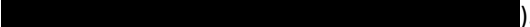
Overnachting in een *éénpersoonskamer* is mogelijk mits betaling van een supplement van 10 €. Opgelet : er zijn maar 10 éénpersoonskamers beschikbaar, dus is het mogelijk dat deze optie niet meer beschikbaar is als je te laat meldt dat je deze optie wenst.

**Inschrijven** doe je door vóór **1 april 2019**:

- De informatie in het bijgevoegde formulier te sturen naar [REDACTED].
- Het inschrijvingsgeld te storten, namelijk **95 €** (eventueel vermeerderd met supplementen als extra opties worden gekozen) op het VVM rekeningnummer **068-2049502-16 (IBAN BE72 0682 0495 0216, BIC GKCCBEBB)** met vermelding "Vormingsweekend 2019".

Gedetailleerde informatie zal ten laatste 2 weken vóór het vormingsweekend aan de ingeschreven deelnemers worden bezorgd via e-mail. Wij sturen jullie ook een lijst met de deelnemers. Zo kunnen jullie eventueel afspreken om samen naar Malle te rijden.



Voor meer informatie kan je de vormingsverantwoordelijke contacteren (   ).

Inschrijvingsformulier VORMINGSWEEKEND 2019

Naam: .....

Straat: .....

Postcode: ..... Gemeente: .....

Geboortedatum:.....

Telefoonnummer: ..... / .....

E-mailadres: .....

Opties:

- verblijf in een eenpersoonskamer:      Ja/Neen (€ 10 supplement)

- vegetarische middagmaaltijd:              Ja/Neen

schrijft zich in voor het vormingsweekend 2019 en stort € **95** (eventueel vermeerderd met supplementen als extra opties worden gekozen) op rekeningnummer **IBAN BE72 0682 0495 0216, BIC GKCCBEBB** met vermelding "Vormingsweekend 2019".

# Kalender

---

## JANUARI

---

Zaterdag 5 januari	Wandeling, Rupelmonde
Zaterdag 19 januari	Filmavond, Sint-Niklaas

## FEBRUARI

---

Zaterdag 2 februari	Ontmoetingsdag zomerreis, Harelbeke
Zondag 10 februari	Street Art wandeling, Oostende
Zaterdag 16 februari	Virtual Reality Adventure, Antwerpen
Zaterdag 23 februari	Griekse Eat & Meet, Kortrijk

## LATER

---

Zaterdag 16 maart	JumpSky trampoline, Lochristi
Zaterdag 30 maart	Chill & Play, Kortrijk
Vr 26 april tot zo 28 april	Vormingsweekend, █████

***Foutjes in de kalender zijn nooit uitgesloten, ook al proberen we dit tot een minimum te beperken. Daarom raden we je aan om regelmatig onze Facebookgroep te raadplegen. Voor sommige activiteiten kan je ook zien wie al ingeschreven is.***

# Samenstelling bestuur

ADMINISTRATIE ( ██████████ )			
Voorzitter	██████	██████████	██████████
Boekhouding	██████████	██████████	██████████
Administratie leden	██████	---	██████████
Administratie algemeen	██████	██████████	██████████

PUBLIC RELATIONS			
Postbus	██████	---	██████████
Telefonisch onthaal	██████	██████████	---
Elektronisch onthaal	██████	---	██████████

WERKGROEPEN			
Communicatie & Promotie	██████████	██████████	██████████
Informatica	██████████	---	██████████
Redactie	██████████	---	██████████
Vorming & Literatuur	██████	██████████	██████████

ACTIVITEITENTEAM ( ██████████ )			
	██████████	██████████	██████████
	██████████	██████████	██████████
	██████	██████████	██████████

CURSUSSEN ( ██████████ )			
	██████	██████████	██████████
	██████	██████████	██████████
	██████		
	██████████		

*Kies bij vragen uit bovenstaand lijstje de juiste persoon. Dat maakt het voor iedereen gemakkelijk.*

# Huishoudelijk reglement

1. VVM vzw is een vereniging voor verlegen mensen die aan hun verlegenheid willen werken teneinde ze te verminderen. De minimumleeftijd is 18 jaar, al kunnen verlegen jongeren van 12-18 jaar lid worden van VVM-jongeren, een afdeling van VVM vzw.
2. Het lidgeld wordt onder geen beding terugbetaald. Het bestuur heeft het recht om leden uit te sluiten die zich niet houden aan het huishoudelijk reglement.
3. De namen van leden worden opgenomen in het ledenbestand, deze informatie wordt enkel gebruikt voor administratieve doeleinden.
4. Adressen en telefoonnummers van leden worden niet vrijgegeven, met uitzondering van de adressen en telefoonnummers van de mensen uit dezelfde cursusgroep.
5. Er wordt een tweemaandelijks tijdschriftje uitgegeven met verenigingsnieuws en artikels i.v.m. verlegenheid.
6. De redactie heeft het recht om brieven van leden niet te publiceren.
7. Het (ingekorte) huishoudelijk reglement verschijnt steeds in het tijdschrift. Het volledige huishoudelijk reglement kan bekomen worden bij de voorzitter.
8. VVM organiseert activiteiten. Deze zijn toegankelijk voor VVM-leden en een partner/vriend/vriendin/familieid, tenzij anders vermeld in het tijdschrift. Het vormingsweekend en de cursussen zijn enkel bestemd voor VVM-leden. De partner/vriend/vriendin/familieid betaalt 2 euro meer dan de normale prijs van de activiteit, tenzij anders vermeld in het tijdschrift.
9. Activiteiten gebeuren op verantwoordelijkheid van de leden zelf.
10. Per maand wordt minstens één activiteit georganiseerd, hetzij door de leden, hetzij door het bestuur.
11. Praatavonden zijn activiteiten die enkel bestemd zijn voor VVM-leden. Geïnteresseerden kunnen éénmaal een praatavond bijwonen zonder lid te zijn.
12. VVM organiseert cursussen voor VVM-leden. Men is verplicht om VVM-lid te zijn om een cursus te kunnen volgen.
13. Elke deelnemer moet cursusgeld betalen. Cursusboeken zijn enkel verkrijgbaar als je de cursus volgt.
14. De cursus wordt gegeven door twee begeleiders (ex-cursisten) en de cursisten zelf. Ze kunnen hierbij gebruik maken van een handleiding.
15. Er zijn minstens 6 deelnemers nodig om de cursus te starten. Bij minder cursisten beslist de opstarter over het al dan niet doorgaan van de cursus.
16. Het bestuur beslist in alle niet in het reglement voorziene gevallen.

## INZENDEN ARTIKELS EN VERSLAGEN:

Artikels en verslagen stuur je bij voorkeur per e-mail naar: [REDACTED]  
ofwel naar: VVM vzw, redactie, [REDACTED].

Activiteiten tot **15 mei 2019** en artikels voor de volgende uitgave van maart-april 2019 moeten vóór **10 februari** toekomen op het redactieadres. Artikels die hierna aankomen, worden niet meer opgenomen in het volgend nummer maar verschijnen eventueel een volgende keer.

Voor activiteiten: neem altijd eerst contact op met de activiteitenverantwoordelijke van jouw regio (zie contactgegevens vorige bladzijde).

