CVO MIRAS

MIRA ZINE

JAARGANG 1 - EDITIE 2 - DECEMBER 2017

WIN

Neem deel aan onze wedstrijd!

ALGEMENE INFOMOMENTEN

Zaterdag 9 juni 2018 10u - 13u

Zaterdag 25 augustus 2018 10u - 13u

Waregem - Kortrijk - Ieper

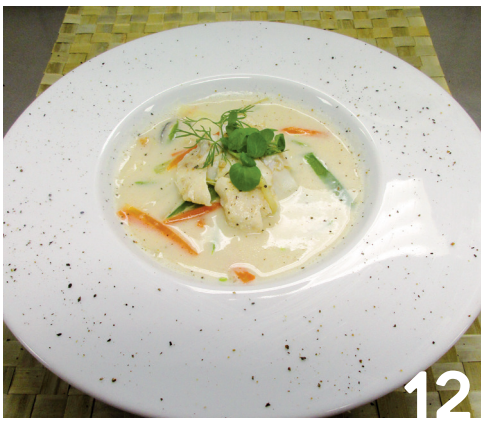
Voor specifieke infomomenten,
raadpleeg onze website: www.miras.be

WWW.MIRAS.BE

mensen versterken en verrijken

MIRAZINE_nr2_01.indd 1 30/11/2017 8:47:59

CVO MIRAS



INHOUD

3 VOORWOORD
4 NEDERLANDS VOOR ANDERSTALIGEN
5 DIPLOMA SECUNDAIR ONDERWIJS
6 TECHNIEK
8 ECONOMIE
10 CREATIE
12 VOEDING
15-18 OPLEIDINGSAANBOD
19 HBO5 [GRADUAAT] I.S.M. VIVES
20 WEDSTRIJD
20 TALEN
23 INFORMATICA
30 ZORG EN WELZIJN

neem snel een kijkje!

win een opleidingscheque!

MIRAZINE_nr2_01.indd 2 30/11/2017 8:48:02

COLOFON

Verantwoordelijke uitgever
Mario Kelchtermans
cvo MIRAS
Nelson Mandelaplein 1
8500 Kortrijk

Eindredactie
Sofie Vanhonacker

Lay-out
Marjolein Delva - Studio Confetti

Redactiemedewerkers
Marc Baelde, Damanja Bruinaars, Ute Coudyser, Nathalie Demeyer, Charlotte De Tavernier, Sven Van der Gucht, Floor Deroo, Karen Godderis-Coene, Luc Descamps, Griet Lemahieu, Sabien Meuris, Karel Willemyns, Marc Vervaeke en Stefanie Verkaemer

Drukkerij
Jo Vandenbulcke

Met dank aan
alle enthousiaste personeelsleden van cvo MIRAS die hebben meegewerkt aan de realisatie van dit magazine.

Dit magazine is auteursrechterlijk beschermd. Wenst u artikels te scannen, digitaal op te slaan, te drukken, meermaals te kopiëren of commercieel te gebruiken? Contacteer Sofie Vanhonacker (sofie.vanhonacker@miras.be)

De redactie streeft ten volle naar de betrouwbaarheid van de gepubliceerde informatie. cvo MIRAS kan in geen geval verantwoordelijk gesteld worden voor mogelijke directe of indirecte schade aangericht door het gebruik van deze informatie. Dit met uitzondering van een ernstige fout of het bewust verspreiden van foutieve informatie.

VOORWOORD

Er waren eens vier organisaties (cvo Hitek, cvo VSPW-Kortrijk, cvo Waregem en cvo Westhoek-Westkust). Elke organisatie had zijn eigen kenmerken, zijn eigen locatie en zijn eigen personeel. Op een dag besloten ze om de handen in elkaar te slaan. Na een lange periode van zwoegen en zweten, slaagden ze erin om alles mooi op elkaar af te stemmen en samen één geheel te vormen. Dit was niet altijd simpel. Af en toe was er onduidelijkheid of waren er spanningen. Toch bleven de medewerkers hun uiterste best doen om alles en iedereen een plaatsje te geven.

Aangezien de vier organisaties elk hun eigen naam hadden, drong de nood zich op om een nieuwe naam te kiezen. Alle 400 medewerkers werden hierbij betrokken. Ze kregen de opdracht om een originele naam voor de nieuwe organisatie te zoeken en door te sturen. Iedereen mocht namen indienen, maar slechts één uitverkorene kreeg de eer om zijn of haar gekozen naam te vereeuwigen. Het duurde een tijd vooraleer de jury de honderden namen bekeken en beoordeeld had. Uiteindelijk kwamen ze tot een viertal namen. De beslissing was te belangrijk om zelf te nemen, dus besloot de jury om alle medewerkers hierbij te betrekken aan de hand van een stemming. Uit de stemming kwam één duidelijke winnaar. De naam werd gekozen omdat deze de visie van de organisatie duidelijk kon overbrengen, namelijk **'bruggen bouwen' en 'verwonderen'**. Eén naam die werd ingezonden, betekende letterlijk 'verwonderen' en was krachtig genoeg om de organisatie te vertegenwoordigen. Deze naam was '**MIRAS**'.

Naast het vastleggen van de naam, werden ook nog andere projecten op touw gezet, waaronder MIRAZINE.

MIRAZINE brengt je het 'leven zoals het is' in cvo MIRAS. Je vindt er enkele handige tips & tricks, een kennismaking met nieuwe opleidingen en nog zoveel meer!

Veel leesplezier!

De redactie

MIRAZINE_nr2_01.indd 3 30/11/2017 8:48:02

KERSTMIS

DOOR DE OGEN VAN DE CURSISTEN ‘NEDERLANDS VOOR ANDERSTALIGEN’

In onze opleidingen ‘Nederlands voor anderstaligen’ vinden we heel wat verschillende nationaliteiten terug. Bijna heel de wereld is vertegenwoordigd in onze klassen.
Hoe vieren onze NT2-cursisten en hun familie Kerstmis?
Vieren ze het überhaupt wel?

Dan uit Roemenië

Op 25 december komen wij samen met de hele familie en vieren wij Kerstmis. Volgens de traditie decoreren wij op deze dag de kerstboom en daarna eten wij Roemeense gerechten. Op Kerstmis geven wij cadeautjes aan elkaar.

Gabriela uit Syrië

In Syrië vieren sommige mensen Kerstmis en Nieuwjaar samen op 31 december. Wij zetten de kerstbomen in huis en op straat. Onder de kerstboom thuis liggen cadeautjes voor de kinderen. Wij vieren met familie en eten en drinken tot ’s morgens.

Yegane en Alireza uit Afghanistan/Iran

Wij vieren Kerstmis niet, maar op 21 december vieren wij een groot feest want dat is de eerste dag van de winter. Dan gaan we naar het huis van onze grootmoeder en grootvader. We zitten er aan de tafel en onder de tafel hangt een kleine lamp. Over de tafel ligt een deken. We zitten met onze benen onder het deken. Daar is het heel warm. We eten fruit en noten en we slapen niet tot ’s morgens vroeg. We praten samen met onze grootouders over vroeger. Dat is ons traditionele feest in december.

Shiena en Angeles uit de Filipijnen

In de Filipijnen vieren we Kerstmis met een groot feest. We beginnen in de maand september met het versieren van de kerstboom en het hangen van kerstdecoratie. Tijdens de negen nachten voor 24 december gaan we om vier uur ’s morgens naar de kerk om de mis bij te wonen. We noemen het “Misa de Gallo” of “Misa de los Pastores”. Op 24 en 25 december zijn we druk bezig met koken, cadeautjes versieren, vrienden en familie bezoeken… Het is heel leuk!

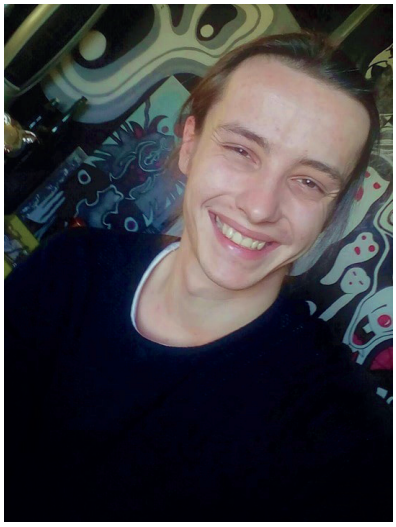
Floor Deroo, leerkracht NT2

MIRAZINE_nr2_01.indd 4 30/11/2017 8:48:07

DSO (DIPLOMA SECUNDAIR ONDERWIJS):

WIE, WAT, WAAROM?

Een gesprek met cursist Phil Helmons (21)



Phil, hoe ben je bij cvo MIRAS terechtgekomen?
Een lang verhaal in het kort: ik studeerde eerst houtbewerking maar heb mijn richting verlaten zonder mijn zesde jaar af te werken. Een identiteitscrisis bezorgde mij enorm veel stress tijdens mijn stage en eindproeven waardoor ik de school heb verlaten. Er volgde een moeilijke periode waarin ik mijn weg maar niet vond. Ik wist totaal niet meer wat ik moest doen en toen stelde mijn moeder voor om mijn diploma secundair onderwijs te behalen bij cvo MIRAS.

Waarom heb je juist voor ons centrum gekozen?
Omdat ik niet meer terug naar het middelbaar wou, maar toch nog mijn diploma wou halen. Bij cvo MIRAS kreeg ik de mogelijkheid om mijn modules te spreiden over een periode van 2 jaar waardoor ik maar halve dagen naar school moet gaan. Zo kan ik mijn studies rustiger aanpakken en wordt het me niet allemaal te veel.

Wat studeer je precies?
Ik studeer nu de richting Webdesign. Ik heb daarvoor gekozen omdat ik wel geïnteresseerd ben in digitaal ontwerpen. Ik wil vooral mijn creativiteit gebruiken en daarin verder groeien.

Wat zijn de verschillen tussen les volgen in ons centrum en les volgen op een "gewone" middelbare school?
Het onderwijs is minder hectisch, het geeft minder stress. Alles wordt op een rustige manier aangepakt. De leerkrachten zijn ook meer je naasten.

Wat zou je aanraden aan de cursisten die deze opleiding willen volgen?
Geen faalangst hebben, iedereen is hier om je te helpen.

Aan wie zou jij deze opleiding aanraden?
Ik zou de opleiding 'webdesign' aanraden aan iedereen met een oog voor ontwerp, die constant op zoek is naar vernieuwing en veel bezig is op het web. Je krijgt er lessen Photoshop, Illustrator, webproductie en webanimatie en als je interesse hebt in dit soort zaken is het echt leuk om te leren. Je hebt vooral creativiteit nodig. Mijn leerkracht webproductie/webanimatie, Kurt, zegt altijd dat het creëren van unieke content zeer belangrijk is.

Wat heb je hier al geleerd waarvan je denkt dat je het goed zal kunnen gebruiken in de toekomst?
In mijn vrije tijd ben ik kunstenaar en ik verkoop soms werken, dus het zou wel handig zijn om een website te kunnen maken waar ik mijn werken op kan tentoonstellen en/of verkopen. Het volle potentieel leren halen uit foto's met het programma Photoshop komt ook altijd van pas en geboortekaartjes, logo's, T-shirts, affiches, enz. ontwerpen is ook mooi meegenomen. Ik ben zeer tevreden over mijn keuze van opleiding.

Phil, dank je wel voor je getuigenis!

Damanja Bruinaars, leerkracht DSO

MIRAZINE_nr2_01.indd 5 30/11/2017 8:48:07

KLUSTIP VAN PATRICK

DE SIFON SCHOONMAKEN?

Zo doe je dat!

- De sifon bevindt zich onder de wastafel of spoelbak.
- Plaats een lege emmer onder de sifon.
- Draai de schroefdoppen (tegen de klok in) aan beide zijden van de sifon los. Zijn ze niet te strak aangedraaid, dan kan dit vaak met de hand. Zitten ze wat vaster, dan kun je de waterpomptang gebruiken. Om de doppen niet te beschadigen wikkel je eerst een doek om de dop. Zijn de doppen losgedraaid, schuif je ze opzij en kun je de sifon verwijderen.
- In sommige gevallen, zoals in keukens met dubbele spoelbakken, kun je de sifon inclusief de pijpen naar de afvoergaten in de spoelbakken eraf halen. Je moet dan een schroefje in het roostertje in de spoelbak losdraaien. Let op, tussen de spoelbak en de pijp zit een rubberen ring. Die maakt de aansluiting waterdicht. Raak deze ring niet kwijt, hij moet later weer teruggeplaatst worden!
- Maak de sifon schoon in een emmer met warm water, allesreiniger, een oude afwasborstel en/of een spons.
- Verwijder resten van haren, vettigheid of eten.
- Als het mogelijk is, kan je de verschillende onderdelen van de sifon loshalen.
- In de randen blijft vaak vettigheid zitten, reinig dit ook goed.

- Zet de sifon weer in elkaar, vergeet de rubberen ringen niet, die zijn belangrijk tegen lekkage.
- Plaats de sifon terug tussen de afvoer en afvoerpijpen.
- Draai de schroefdoppen weer aan.

Om te controleren of het schoonmaken van de sifon heeft geholpen, doe je de stop in de wasbak, vul je de bak met water en laat je het water weglopen. Loopt het nu sneller weg? Dan heeft het geholpen om de sifon schoon te maken. Is het euvel niet verholpen, dan weet je zeker dat de verstopping ergens in de afvoer zit ná de sifon. Dan zal je andere maatregelen moeten nemen: zelf je afvoer ontstoppen of een gespecialiseerd bedrijf erbij halen.

Patrick Coene, leerkracht Klussen in huis

MIRAZINE_nr2_01.indd 6 30/11/2017 8:48:09

Interview

BETERE LESSEN DANKZIJ DE AUTOSPORT

Wouter Biebuyck verzorgt sinds september 2008 de cursus 'Basis benzinemotoren' bij cvo MIRAS, campus Waregem.

Wouter, welke opleidingen heb je zelf doorlopen?
Na de opleiding autotechniek in een middelbare school, volgde ik een twee jaar durende specialisatie aan het Instituut Voor Autobranche en Management (IVA) in Nederland.

We weten dat lesgeven niet je hoofdactiviteit is, wat doe je naast lesgeven?
Na mij studies startte ik mijn huidige activiteit als voltijds auto- en diagnosetechnicus in een garage. Door de praktijkervaring in mijn voltijdse job, kan ik vlot inspelen op de diverse en specifieke vragen die ik tijdens de avondlessen krijg.

Elk jaar komen andere types auto's op de markt met nieuwe technologieën. Hoe blijf je op de hoogte van al deze nieuwigheden?
De autobranche is inderdaad volop in ontwikkeling, denk maar aan het toenemende belang van hybride en elektrische voertuigen en de ontwikkeling van zelfrijdende auto's. Daarom volg ik elk jaar een aantal bijkomende opleidingen die georganiseerd worden door het automerk zelf.

Je doet ook praktijkervaring op in de autosport, vertel!
Ik ben inderdaad actief als technisch medewerker in de autosport. Mijn interesse gaat vooral uit naar speciaal uitgeruste 4x4-voertuigen om offroad wedstrijden te rijden. Ik verzorgde reeds zeven jaar op rij de technische assistentie tijdens de Croatia Trophy en werkte ook actief mee aan de Lybia Rally die gereden wordt op Marokkaanse bodem. Waar we in Kroatië vooral ploeterden in water en modder, hadden we in Marokko te maken met droogte, zand en stenen.
Vorig jaar verzorgde ik de technische assistentie bij het team van J-Motorsport voor wagens die deelnemen aan het Belgische kampioenschap Rally op de weg (bv. de Rally van Ieper en Roeselare). In dit soort wedstrijden is het een uitdaging om heel snel op korte vastgestelde tijden de wagen na te zien of te herstellen. Dit type wedstrijden is ideaal om blijvend praktijkervaring op te doen en de constante ontwikkelingen in de snel evoluerende autobranche te kunnen volgen.

Kan je van deze sportieve ervaring gebruik maken in je lessen?
Met mijn verhalen en opgedane ervaring tijdens de wedstrijden, wil ik mijn cursisten extra boeien en probeer ik om mijn liefde voor de auto door te geven.

We wensen je nog veel boeiende avonturen toe in de autosport!

Stefanie Verkaemer, administratief medewerker
Sabien Meuris, leerkracht ICT

MIRAZINE_nr2_01.indd 7 30/11/2017 8:48:11

BEN JIJ EEN GEBOREN ONDERNEMER?

DOE DE ONDERNEMERSTEST!

Iedereen droomt er wel eens van om als zelfstandige aan de slag te gaan. Het ondernemerschap lijkt voor velen dé weg naar geluk. Beschik jij over de capaciteiten om het te maken als ondernemer?

Hieronder kan je een aantal vragen vinden die iedere starter zichzelf zou moeten stellen vooraleer hij/zij langsgaat bij de Kamer van Koophandel. Ga de uitdaging aan. Doe de test en kijk hoe jij scoort als ondernemer.

Welke van de 10 statements zijn waar voor jou?

1. Een probleem? Dan los ik het op. Het typeert me om spontaan oplossingen te zoeken. Ook buiten het werk.
2. Meningen en opinies van anderen vind ik belangrijk. Even zelf zwijgen? Geen probleem.
3. Ik vind het altijd fijn om me op iets nieuws te storten. Me uit mijn persoonlijke comfortzone begeven, schrikt me niet af.
4. Ik straal zelfvertrouwen uit in contact met anderen.
5. Als ik ergens voor ga, doe ik dat met een duidelijk doel voor ogen. Ik weet wat ik wil bereiken.
6. Zaken waaraan ik begin, werk ik ook af.
7. Ik ga de financiële rubriek in de krant niet uit de weg. Ik heb interesse voor cijfers en financiële zaken.
8. Ik leg makkelijk contact met anderen, spreek mensen spontaan aan.
9. Na een tegenslag of mislukking geef ik niet snel op.
10. Ik vind het fijn om met anderen in discussie te gaan. Het lukt me dan ook vaak om anderen van mijn mening te overtuigen.

SCORE

Als je een eerlijke **10/10**-score behaalt, ben je zonder twijfel een geboren ondernemer! Je bent gedreven, nieuwsgierig, je vertelt je verhaal aan anderen en je slaat goede raad niet zomaar in de wind. Maar let op: de juiste karakteristieken en een goed idee maken nog geen succesvolle onderneming. Durven en doen is de boodschap!

Is je score **7+**? Daag jezelf nog meer uit. Wacht niet langer om aan de slag te gaan met de overblijvende punten! Denk na over de eerste actie die je kan ondernemen om het verschil te maken.

Is je score **minder dan 7**? Er is werk aan de winkel, maar het zijn zaken die je ook kan leren!

Voor iedereen die als zelfstandige (of als zelfstandige in bijberoep) aan de slag wil gaan, hebben we volgend advies:

Wil je starten als zelfstandige of als zelfstandige in bijberoep? Volg dan eerst een opleiding bedrijfsbeheer bij cvo MIRAS! Via praktische voorbeelden komen diverse commerciële, juridische, financiële en boekhoudkundige aspecten van het ondernemen aan bod.

Bron ondernemerstest: https://www.unizo.be/starters/ondernemerstest

MIRAZINE_nr2_01.indd 8 30/11/2017 8:48:12

Winnaar
MIRAZINE OP REIS

Philippe De Meulemeester (63 jaar) – gepensioneerd (tot vorig jaar actief in de banksector)

Een trotse Philippe de Meulemeester (63 jaar) treffen we aan in Kortrijk, waar hij momenteel de opleiding 'Portugees 2' volgt. Trots, omdat de redactie hem verkoos als winnaar van de fotowedstrijd 'MIRAZINE op reis'. We mogen hem een gloednieuwe tablet t.w.v. € 350 overhandigen. Tijd voor een kort interview.

Waarom volg je de opleiding 'Portugees 2'?
Mijn vrouw en ik kochten onlangs een appartement in Lissabon. Mijn vrouw werkt nog, dus we kunnen maar af en toe eens naar Lissabon gaan. In tussentijd volg ik een opleiding Portugees omdat het toch een wereld van verschil is als je de lokale taal spreekt. In de stad spreken ze wel Engels, maar wanneer we meer naar het binnenland trekken, blijkt mijn kennis van het Portugees een enorme meerwaarde te zijn.

De foto werd in Lissabon genomen. Kan je er een woordje uitleg over geven?
De foto werd genomen op één van de bekendste iconen van Lissabon, Tram 28. Deze wereldberoemde tramlijn neemt je mee langs een prachtige route door de oude wijken van de stad. Met de vele steile, nauwe straatjes en scherpe bochten is de klassieke Remodelado-tram de enige tram die deze route kan afleggen. Ik sprak de trambestuurder aan en gaf aan dat ik wou deelnemen aan een fotowedstrijd. Hij ging hier graag op in met deze foto als resultaat!

Nog eentje om het af te leren: waarom volg je een opleiding bij cvo MIRAS?
Het is meer dan 30 jaar geleden dat ik Italiaanse lessen heb gevolgd bij het toenmalige cvo Hitek. Dat was toen nog twee avonden per week. Ik heb daar heel goede herinneringen aan. Daarom opnieuw de keuze voor cvo MIRAS. De grootste troef vind ik de pedagogische bekwaamheid van de leerkrachten. Daarnaast is het sociaal contact uiteraard ook belangrijk!

Bedankt voor dit interview en nogmaals een dikke proficiat!

Sofie Vanhonacker, communicatieverantwoordelijke

Benieuwd naar de andere inzendingen? Neem een kijkje op onze facebookpagina.

MIRAZINE_nr2_01.indd 9 30/11/2017 8:48:13

MODETRENDS
WINTER 2017 - 2018

Er staat een nieuw seizoen voor de deur. En dus zijn er ook weer een heleboel nieuwe trends waarmee je 'fashionable' voor de dag kan komen. De 'streetstyle mode' is weer helemaal in! Die is tegenwoordig net zo belangrijk als de modecollecties op de catwalks.

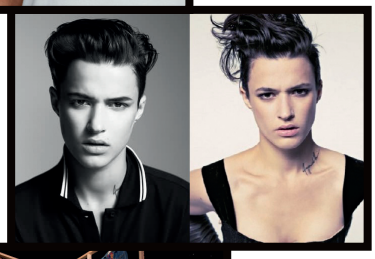
Wat is er nieuw dit seizoen?

EYECATCHER
Vorige winter is de voorzet al voorzichtig gegeven, deze winter is er geen ontkomen meer aan: een 'puffer jacket' liefst in alle kleuren van de regenboog.

HIT
'Hygge-trend'. 'Hygge' is een Deens begrip dat voor gezelligheid staat. In de mode vertaalt deze trend zich in zachte wol en 'oversized' truien.

TRENDDETAIL
Politiek getinte teksten op kleding. Dit keer lijkt het of de boodschappen serieuzer worden en men daadwerkelijk gaat actievoeren.

UNGENDERED
Een belangrijk thema in de modewereld is het vervagen van de grens tussen mannelijkheid en vrouwelijkheid.



LIMITED EDITION
Het befaamde "Levi's Trucker Jacket" viert zijn 50ste verjaardag.

Kiezen uit het oneindige assortiment valt niet mee. Doe ideeën op, trek je kast open en combineer! Dat is en blijft het geheim van mode. Hoe interessant de modetrends mogen zijn, het gaat om jou, jouw stijl, jouw smaak, jouw persoonlijkheid.

De modetrends voor mannen komen in een volgende editie aan bod!

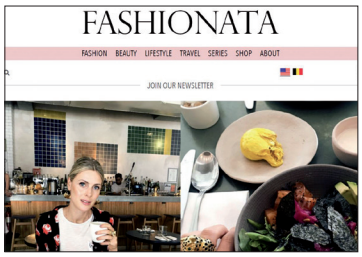
Patricia Huyghe, teamverantwoordelijke Creatie

MIRAZINE_nr2_01.indd 10 30/11/2017 8:48:14

Linkshandig

Modebloggers zijn niet meer weg te denken uit het modelandschap. Daarom verzamelden de leerkrachten Creatie enkele inspirerende fashion bloggers die je kan volgen. Het volgen van een fashion blogger op Instagram kan zorgen voor een dosis outfit- en stijlinspiratie!

Deze bloggers zijn zeker de moeite om te volgen:



Fashionata (www.fashionata.com)

De Belgische Sofie Valkiers is de oprichtster en auteur van "Fashionata". Door het succes van haar blog kwam ze in de modewereld terecht. Ze is vaak te vinden op de cover van magazines zoals Elle, Vogue, Marie Claire, Glamour …

The Blonde Salad (www.theblondesalad.com)

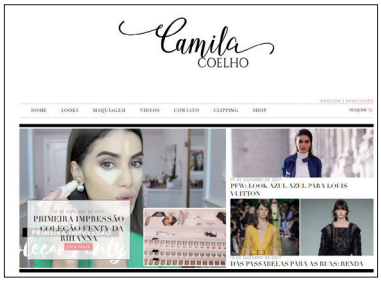
De bekendste internationale modeblogger is tot op heden nog steeds Chiara Ferragni van de modeblog "The Blonde Salad". Deze Italiaanse is inmiddels uitgegroeid tot een van de meest invloedrijke modebloggers.

My Fashion Blog (www.myfashionblog.be)

"My Fashion Blog" was de allereerste Belgische fashion blog! MFB brengt "fashion inspiration" geselecteerd door Emma Gelaude en haar jongere zus Marie Maite. Emma werkt als styliste, model en organiseert producties voor merken.

Camila Coelho (www.camilacoelho.com)

Camila Coelho is de tweede populairste modeblogster met een pak volgers op Instagram. Grote merken en magazines staan te springen om een samenwerking met haar op te starten.



Sofie Vanhonacker, communicatieverantwoordelijke

MIRAZINE_nr2_01.indd 11 30/11/2017 8:48:14

RECEPTEN

FEESTMENU

uit de opleiding 'Gastvrij koken'.

voorgerecht

SAFFRAANSOEPJE MET ROODBAARSFILET EN FIJNE GROENTEN

ingrediënten

4 personen

- 300 g roodbaarsfilet
- 4 dl visfumet
- 1 dl witte wijn
- 2 sjalotten
- 1 aubergine
- 2 wortelen
- 1 wit van prei
- 2 takjes witte selder
- 100 g sluimererwten
- saffraandraadjes
- olijfolie
- 1 teentje look
- 2 dl room
- 4 kleine langoustines
- dille
- kervel

bereiding

• Stoof de gehakte sjalotten en de geperste look in olijfolie zonder te laten kleuren en leg dit in een ovenschaal.
• Leg de vis erop en kruid die met pezo.
• Overgiet met witte wijn en dek af met aluminiumfolie.
• Laat de vis garen in de oven op 180°C gedurende 10 tot 15 min.
• Haal de vis uit de oven en houd warm.
• Giet het kookvocht in een kookpot, doe er de visfumet en de room bij en laat voor 1/3 inkoken.
• Voeg op het laatste moment de saffraan toe en kruid af.
• Snijd ondertussen de groenten in julienne. Kook ze beetgaar in kokend gezouten water: begin met de wortelen, de witte selder en de sluimererwtjes, daarna het wit van de prei en tenslotte de aubergine.
• Kook de langoustines in wat visfumet en pel de staarten. Houd 1 kop per persoon als garnituur.

Presentatie

Verdeel de roodbaarsfilet in diepe borden. Leg er de groenten rond en giet er voorzichtig de soep over.
Versier met takjes dille en kervel en de langoustines.

Smakelijk!

dessert

SNEEUWBAL SURPRISE

ingrediënten

4 personen

- 1 l cassis sorbet
- 1 l vanille-ijs
- 1 doosje bosbessen
- 1 bakje aardbeien
- een beetje pistachenoten
- een beetje rode coulis
- 250 ml room
- suiker
- bloemsuiker

meringue
voor 40 schuimpjes
of 2 à 3 taartbodems

- 250 g eiwit
- 500 g griessuiker (of ½ griessuiker en ½ bloemsuiker)

MIRAZINE_nr2_01.indd 12 30/11/2017 8:48:16

hoofdgerecht

HERTENKALFFILET MET WILDSAUS EN EEN TRIO VAN GROENTEPUREE

ingrediënten

4 personen

- 1 kg hertenkalffilet
- 20 g boter
- ½ liter wildfond
- 3 dl rode wijn
- 2 el veenbessenconfituur
- bruine sausbinder
- stukje fondant chocolade
- 1,5 kg aardappelen
- 20 g boter
- 3 dl melk
- 300 g wortel
- 300 g knolselder
- 300 g broccoli
- 1 ui

bereiding

• Maak de filet proper en snijd hem in mooie steaks. Kleur de steaks in de boter en kruid met pezo. Kleur de resten aan in dezelfde pan met boter.

• Deglaceer de pan met wildfond en rode wijn en laat tot de helft inkoken. Voeg de confituur toe en bind de saus met bruine sausbinder.

• Werk af met chocolade en pezo (verlicht de saus met room indien te zwaar).

• Bak op het laatste moment de steaks 10 min. in een voorverwarmde oven op 180°C.

• Maak een aardappelpuree van 1,5 kg aardappelen, 20 g boter en 3 dl melk.

• Reinig de wortelen en de ui en snijd in fijne blokjes. Reinig de knolselder en snijd in kleine blokjes. Verdeel de broccoli in roosjes en was hem.

• Blancheer de broccoli en de knolselder en stoof de worteltjes met de ui. Verdeel de warme puree in drie en voeg telkens een gepureerde groente toe.

• Meng de puree elk afzonderlijk en voeg de nodige kruiding toe.

Afwerking

Haal het vlees uit de oven en snijd het in dunne plakjes.
Dresseer het op bord en nappeer met de saus.
Verdeel de drie soorten puree op de borden.

Wijntip

Pomerol, Saint-Emillion, Pauillac

bereiding

meringue

• Klop de eiwitten op en klop geleidelijk de suiker erbij.

• Doe in een spuitzak en spuit bodems of reepjes op bakpapier.
Bak af op 80°C.

sneeuwbal

• Maak met een gewone ijsschep halve bollen uit de cassissorbet en het vanille-ijs en leg ze op een schotel. Plaats in de diepvriezer.

• Klop de slagroom half op met wat suiker. Verkruimel de meringue (niet te fijn).

• Maak nu hele bollen van de 2 soorten ijs (een cassisdeel met een vanilledeel).

• Rol die bollen door de slagroom.

• Wentel ze vervolgens door de verkruimelde meringue.

• Laat opstijven op papier in de diepvriezer.

• Garneer het bord met fruit, coulis en gehakte pistachenoten.

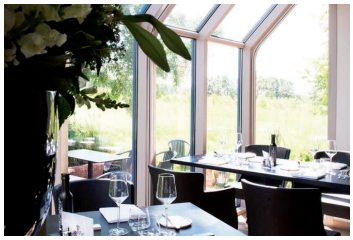
Tania Wanseele, leerkracht Voeding

MIRAZINE_nr2_01.indd 13 30/11/2017 8:48:16

VIJF TOPADRESJES

Voor foodies

MET EEN IDEALE PRIJS-KWALITEITVERHOUDING!



Sven Seifert kunnen we omschrijven als een echte foodie. Zijn functie is hem dan ook op het lijf geschreven. Sven is leerkracht en teamverantwoordelijke van onze éénjarige opleiding 'Kok & Kelner' in de Hotelschool Ter Duinen. We vroegen hem naar vijf topadresjes met een uitstekende prijs-kwaliteitverhouding.

1. De Mangerie, Wevelgemstraat, Lauwe
Al meer dan twintig jaar een vaste waarde in de regio. Klassieke Franse keuken met een moderne en mediterrane toets. De zon op je bord!

2. 't Vliegend Tapijt, Pottelberg, Marke.
Felix en Nel namen een zestal jaar geleden het restaurant over van Felix' ouders. Het toen al uitstekende restaurant kreeg een upgrade en brengt tegenwoordig een verfijnde en moderne keuken, nog steeds aan een zeer betaalbare prijs.

3. A.Roma, Kapittelstraat, Kortrijk.
Sinds anderhalf jaar heeft Kortrijk opnieuw een verfijnd Italiaans restaurant dat pastabar en pizzeria overstijgt. Je kan A.Roma, dat ook over een zalig tuinterras beschikt, vinden in het hart van Kortrijk. Of hoe ook een Vlaming zonder Italiaanse roots de fijne Italiaanse keuken kan brengen.

4. Restaurant Walle 111, Walle 111, Kortrijk.
Meer dan twintig jaar geleden begonnen Karel en Gerlinde met een bistro, hoewel het concept toen nog niet zo populair was. Intussen is hun restaurant een vaste waarde, steeds lekker en creatief en aan zeer budgetvriendelijke prijzen.

5. Vol Ver, Watervalstraat, Marke.
Je moet het maar doen: twee jaar open zijn en al een jaar mogen pronken met een Michelinster. Sebastien en Sharon deden heel veel ervaring op in binnen- en buitenland en begonnen met een huiskamerrestaurant. De zaak blijft klein en betaalbaar, de kwaliteit is hoogstaand.

In een volgende editie gaan we op zoek naar enkele 'hotspots' in regio Waregem en Ieper.

Sven Seifert, teamverantwoordelijke opleiding Kok & Kelner

MIRAZINE_nr2_01.indd 14 30/11/2017 8:48:17

OPLEIDINGSAANBOD

CREATIE

	Diksmuide	Ieper	Koksijde	Kortrijk	Langemark	Middelkerke	Oostende	Poperinge	Tielt	Vichte	Waregem	Wervik	Wielsbeke
Kleuradvies		D											

DIPLOMA SECUNDAIR ONDERWIJS

	Diksmuide	Ieper	Koksijde	Kortrijk	Langemark	Middelkerke	Oostende	Poperinge	Tielt	Vichte	Waregem	Wervik	Wielsbeke
Certificaat Aanvullende Algemene Vorming		D		D			D				D		
Certificaat Aanvullende Algemene Vorming (mogelijkheid tot gecombineerd onderwijs)				D									
Certificaat Begeleider in de (buitenschoolse) kinderopvang				D									
Certificaat Begeleider in de (buitenschoolse) kinderopvang (gecombineerd onderwijs)				Z/A									
Certificaat Ervaringsdeskundige in de armoede en sociale uitsluiting				D									
Certificaat Hotelbedrijf (éénjarige opleiding Kok & Kelner i.s.m. Hotelschool Ter Duinen)			VD										
Certificaat ICT & administratie		D/A									D/A		
Certificaat IT & netwerkbeheer		D/A											
Certificaat Jeugd- en gehandicaptenzorg				D									
Certificaat Jeugd- en gehandicaptenzorg - gecombineerd onderwijs *nieuw*				D									
Certificaat Lasser*		A											
Certificaat Meubelmaker*		A											
Certificaat Schilder-decorateur*		A											
Certificaat Webdesigner		D/A											
Certificiaat Zorgkundige		D		D			D						

*Deze opleidingen kan je niet volledig in ons centrum volgen. Vraag meer info via diploma@miras.be

ECONOMIE

	Diksmuide	Ieper	Koksijde	Kortrijk	Langemark	Middelkerke	Oostende	Poperinge	Tielt	Vichte	Waregem	Wervik	Wielsbeke
Hoe vul je een BTW-aangifte in?											A		
Vul je personenbelasting in met Tax-on-web											A		

INFORMATICA

	Diksmuide	Ieper	Koksijde	Kortrijk	Langemark	Middelkerke	Oostende	Poperinge	Tielt	Vichte	Waregem	Wervik	Wielsbeke
101 apps voor je Android tablet (verkort)													D
101 apps voor je Android smartphone (verkort)		D			D								D
101 apps voor je Android tablet of smartphone											D/A		
101 apps voor je iPad of iPhone		D							A	D			
101 apps voor je iPad of iPhone (verkort)		D											D
3D-printen		A											
Access		A											
Animatietekenen met Blender 3D											A		
Audio & Video streaming *nieuw*		D/A										A	
AutoCAD 2D 1											A		
AutoCAD 2D 2											A		
AutoCAD 3D *nieuw*											A		
Bestandsbeheer en cloudcomputing		D									D		
Betere foto's maken en opslaan in de cloud 2 *nieuw*											D		
Breng orde op de pc en in de cloud		D											
Combinatie Office pakketten		D											
Computerinitiatie		D								D	D/A		
Dagelijkse kost *nieuw*											A		
Digitale fotografie en beeldbewerking 1	A	A						A			A		
Digitale fotografie en beeldbewerking 2		D/A									A		
Digitale fotografie en beeldbewerking 3		A									A		

D = dagopleiding
A = avondopleiding
Z = opleiding op zaterdagvoormiddag
VD= voltijdse dagopleiding

rooster onder voorbehoud van wijzigingen

RAADPLEEG ONZE WEBSITE WWW.MIRAS.BE VOOR MEER INFORMATIE

OPLEIDINGSAANBOD

	Diksmuide	Ieper	Koksijde	Kortrijk	Langemark	Middelkerke	Oostende	Poperinge	Tielt	Vichte	Waregem	Wervik	Wielsbeke
Digitale fotografie en beeldbewerking 4		A											
Digitale fotografie en beeldbewerking 5		A											
Digitale fotografie en beeldbewerking 6		D/A											
Digitale fotografie en beeldbewerking 7		A											
Excel 1		D/A						D			D/A		
Excel 2											A		
Fotoboek maken		D							A		A		
Googlemania											A		
Haal meer uit internet		D							A	D	D		
Hard- en Software 2		D											
ICT-workshops								D					
Illustrator											A		
Illustrator Workshops		A											
In de cloud met iPad/iPhone		D								D			
InDesign 2		A											
IT Onderhoud en beveiliging 1		D											
IT Onderhoud en beveiliging 2		D											
Joomla		D											
Kennismaking met Office											D		
Lightroom		D											
Multimedia 1									D		D		
Office 365 *nieuw*	A	D/A							A		A		
Ontdek de Android smartphone									A		A		
Ontdek de Android tablet									A		A		
Ontdek de iPad (iOS)									A		D/A		
Ontdek de iPhone (iOS)									A		D/A		
Ontdek de smartphone Android (verkort)					D			D					
PC-EHBO: herstel en beveilig je pc											D		
Photoshop 1		A									A		
Photoshop Elements 1		D									A		
Photoshop Elements 2											A		
Photoshop Elements 3										D			
Photoshop Elements Workshop		D								D	D		
Photoshop Workshop		D/A			D						A		
Programmeren in VB.net											A		
Publiciteit voor KMO's en zelfstandigen		A									A		
Publisher		D											
Samenwerken aan bestanden		D											
Smartphone fotografie en videobewerking (Android) *nieuw*		D							A		D/A		D
Smartphone fotografie en videobewerking (iOS) *nieuw*		D							A		D/A		D
Sociale media		D			D					D	D/A		
Start to ICT											D		
Update Windows 10											A		
Veilig online: kopen, verkopen, betalen, E-diensten *nieuw*									A		D/A		
Webanimatie 2		D											
Webdesign met Wordpress 2											A		
Werken in de cloud		D/A									D/A		
Windows server		A											
Word 1		D									D/A		
Word 2											A		
Word, Excel en Outlook voor gevorderden		D											

D = dagopleiding
A = avondopleiding
Z = opleiding op zaterdagvoormiddag
VD= voltijdse dagopleiding

rooster onder voorbehoud van wijzigingen

RAADPLEEG ONZE WEBSITE WWW.MIRAS.BE VOOR MEER INFORMATIE

NEDERLANDS VOOR ANDERSTALIGEN

	Diksmuide	Ieper	Koksijde	Kortrijk	Langemark	Middelkerke	Oostende	Poperinge	Tielt	Vichte	Waregem	Wervik	Wielsbeke
Verschillende niveaus Nederlands voor anderstaligen		D		DAZ			D				DAZ		

TALEN

Engels voor IT'ers *nieuw*				D									
Frans 1A				A									
Frans voor op het werk		A											
Professioneel en bedrijfsgericht Engels 1				A									
Professioneel en bedrijfsgericht Engels 2				A									
Professioneel en bedrijfsgericht Engels 3				A									

TECHNIEK

Elektriciteit 1: Basisschakelingen											A		
Elektriciteit 2: Gecombineerde schakelingen											A		
Elektriciteit 3: Afstandsschakelingen											A		
Klussen in huis		A									A		
Pimp je meubels 1		D											
Pistoolschilderen		Z											
TIG-hoeklassen Basis 1 (verkort) *nieuw*									A		A		

VOEDING

Bakken											D/A		
Certificaat Hotelbedrijf (éénjarige opleiding Kok & Kelner i.s.m. Hotelschool Ter Duinen)			VD										
Culinair atelier: Aziatische keuken		A											
Culinair atelier: feestelijke menu's (vernieuwde versie)		A											
Culinair atelier: snel en gezond (vernieuwde versie)		A											
Culinair atelier: voorjaarsveggie *nieuw*		A											
Culinair atelier: winterse eenpansgerechten *nieuw*		A											
Culinair atelier: zomerbarbecue *nieuw*		A											
Dagelijkse kost											A		
De gezonde keuken											A		
Gastvrij koken											A		
Koken voor beginners											A		
Lekker voor elke dag *nieuw*				A									
Trendy koken *nieuw*				A									

ZORG EN WELZIJN

TRAJECTEN

Certificaat Logistiek Assistent		D		D			D						
Certificaat of Diploma Begeleider in de (buitenschoolse) kinderopvang				D									
Certificaat of Diploma Begeleider in de (buitenschoolse) kinderopvang (traject gecombineerd onderwijs)				Z/A									
Certificaat of Diploma Ervaringsdeskundige in de armoede en sociale				D									
Certificaat of Diploma Jeugd- en gehandicaptenzorg				D									
Certificaat of Diploma Jeugd- en gehandicaptenzorg *nieuw* (traject gecombineerd onderwijs)				D									
Certificaat of Diploma Verzorgende/Zorgkundige		D		D			D						
Certificaat Huishoudhulp *nieuw*				D									
ToTAALzorg, traject voor anderstaligen in de zorg *nieuw*							D						

MODULES	Diksmuide	Ieper	Koksijde	Kortrijk	Langemark	Middelkerke	Oostende	Poperinge	Tielt	Vichte	Waregem	Wervik	Wielsbeke
Gezinsopvang - spelen met baby's en peuters *nieuw*		A											
Coachen = een vak				D									
De andere wereld: ouderen anders bekeken *nieuw*				D									
Inleiding in de contextuele hulpverlening (Nagy)				D									
Innovatie en kwaliteit				D									
Kennismaken met de gezinsopvang		A**		D									
Kennismaken met en werken in de gezinsopvang		A**		D									
Met goesting aan de slag blijven als animator				D									
Multiprobleemgezinnen en kansarmoede				D									

**opleiding in Veurne

D = dagopleiding
A = avondopleiding
Z = opleiding op zaterdagvoormiddag
VD= voltijdse dagopleiding

rooster onder voorbehoud van wijzigingen

RAADPLEEG ONZE WEBSITE WWW.MIRAS.BE VOOR MEER INFORMATIE

Getuigenis Youssouf

'Ik volg de opleiding 'toTAALzorg'. Ik werd hier gestuurd door het OCMW en ben tevreden over mijn keuze. Ik leer veel woorden bij en mijn Nederlands is beter geworden.
Ik wil later in een kinderopvang werken, ik heb een passie voor het begeleiden van kinderen. Ik wil dingen doen die kinderen blij maken. Ik vind het Nederlands belangrijk om te volgen.
Ik volg de lessen graag.
De lessen zijn leerrijk, de leerkrachten zijn vriendelijk en kunnen de les eenvoudig uitleggen. De medecursisten zijn ook lief en door te werken in groep heb ik al veel bijgeleerd. Het is belangrijk om naar school te gaan om later een goede baan te hebben.'

We wensen Youssouf en zijn klasgenoten nog veel succes met het vervolg van de opleiding!

met de steun van west-vlaanderen de gedreven provincie

Opleiding in de kijker

PROJECT 'TOTAALZORG'

Het project 'ToTAALzorg' richt zich op de doelgroep anderstaligen en is een integratie van verschillende opleidingen. Anderstaligen moeten vaak lang wachten tot ze een bepaald niveau van Nederlands behaald hebben om te kunnen verder studeren voor een beroep. Met dit project proberen we hieraan tegemoet te komen.

Anderstaligen die geïnteresseerd zijn in een job in de kinderzorg of ouderenzorg kunnen nu vanaf Nederlands niveau drie (2.1) terecht in dit project. In één jaar tijd behalen ze Nederlands niveau zes (2.4), één semesterpakket van de opleiding 'Begeleider in de kinderopvang' of 'Zorgkundige' en twee modules uit de opleiding 'Aanvullende Algemene Vorming'. Deze modules vormen de eerste stap richting secundair diploma. Na dit project kunnen ze goed voorbereid hun traject verderzetten in de reguliere opleidingen.

Karen Godderis-Coene, teamverantwoordelijke LAZK Ieper

HBO5 OPLEIDINGSAANBOD

	Brugge	Ieper	Kortrijk
HANDELSWETENSCHAPPEN EN BEDRIJFSKUNDE			
HBO5 [graduaat] Boekhouden			D/A
HBO5 [graduaat] Marketing			D/A
HBO5 [graduaat] Meertalig Secretariaat		D	A
HBO5 [graduaat] Informatica - Netwerkbeheer	D		A
HBO5 [graduaat] Informatica - Programmeren			D/A
HBO5 [graduaat] Verkeerskunde			D
HBO5 [graduaat] Winkelmanagement			D
INDUSTRIELE WETENSCHAPPEN EN TECHNOLOGIE			
HBO5 [graduaat] Autotechnicus			D
HBO5 [graduaat] Elektromechanica			D/A
HBO5 [graduaat] ICT-technieken			D
SOCIAAL-AGOGISCH WERK			
HBO5 [graduaat] Maatschappelijk werk			D
HBO5 [graduaat] Orthopedagogie			D
HBO5 [graduaat] Sociaal-cultureel werk			D

Meer informatie over deze opleidingen? Raadpleeg onze website.

PROCLAMATIE HBO5

Donderdagavond 5 oktober mochten 240 studenten hun graduaatsdiploma in ontvangst nemen in de aula van VIVES. Met meer dan 500 aanwezigen, mooie en zeer treffende getuigenissen van afgestudeerden uit alle studiegebieden en de ondersteuning van een MIRAS-team van administratief medewerkers, lectoren, teamverantwoordelijken en bestuursleden werd het een geslaagde avond.
Boeiende en grappige speeches volgden elkaar op tijdens de proclamatie.
Zo ook de speeches van Steven en Bart:

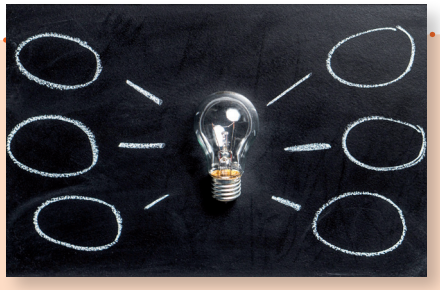
Steven Dierickx, alumni opleiding HBO5 Marketing

"Marketing, hoe ben ik daaraan ooit begonnen?! Ik besefte enkele jaren geleden plots dat ik nog een eeuwigheid moet werken. En dat in een maatschappij waar het belang van een diploma groot is. Ik voelde de nood om er toch nog ééntje te behalen. Liefst één waarmee ik tot het einde van mijn dagen een job kan uitoefenen die ik graag doe. Marketing was daarom voor mij een voor de hand liggende keuze. (…)
Graag wil ik het MIRAS-team bedanken voor alles! Jullie creëren meer waarde dan de waardering die jullie krijgen."

Bart Degheldere, alumni opleiding HBO5 Boekhouden

"Het behalen van dit diploma is geen gelukstreffer maar het resultaat van veel arbeid, veel zweet, voor sommigen ook een traantje. Precies in die noeste arbeid schuilt de blijdschap van vandaag. Om Multatuli te parafraseren: Niet in het behalen van een diploma, maar in het behalen van een diploma waar hard voor gewerkt werd, schuilt de vreugde. (…)
Beste HBO'ers, wij zijn, al dan niet heimelijk, allemaal apetrots op het doorlopen traject. Daarom een applaus voor onszelf."

MIRAZINE_nr2_01.indd 19 30/11/2017 8:48:19



Via deze weg willen we de winnaars van de vorige editie in de kijker plaatsen. Een dikke proficiat aan **Lena Page** (volgt de opleiding Spaans in campus Ieper), **Christian Dhaeyere** (volgt de opleiding Fotografie in campus Waregem) en **Bjarne Decorte** (volgt de opleiding HBO5 Orthopedagogie in campus Kortrijk). Zij wonnen elk een opleidingscheque van cvo MIRAS!

Wil je ook graag een cadeaubon winnen? Neem dan deel aan onze wedstijd en win een opleidingscheque t.w.v. € 90, € 30 of € 15! De oplossing kan je op volgende manieren aan ons bezorgen:
Mail de oplossing samen met je naam, opleiding en opleidingsplaats naar **mirazine@miras.be**
of geef de antwoordstrook af op één van volgende secretariaten:
Ieper – Stationsstraat 25 / Kortrijk – Nelson Mandelaplein 1 / Waregem – Toekomststraat 75

Marc Baelde, oud-leerkracht ICT

Doe de taalquiz!

Hoe is het gesteld met je kennis van de Nederlandse spelling en grammatica? Test het hier!
Duid telkens de correct geschreven zin aan.

1.

a. Vindt je moeder het financieel wel oké dat jij met je papaatje op trektocht gaat naar Zuid-Amerika?
b. Vind je moeder het financiëel wel oké dat jij met je papa'tje op trektocht gaat naar Zuid-Amerika?
c. Vindt je moeder het financieel wel oké dat jij met je papaatje op trektocht gaat naar Zuidamerika?

2.

a. Bereidt je sowieso maar goed voor op de tète-à-tète met Beatrixs zus.
b. Bereid je zowiezo maar goed voor op de tête-à-tête met Beatrix zus.
c. Bereid je sowieso maar goed voor op de tête-à-tête met Beatrix' zus.

3.

a. Spoedt u zich met uw gsm's en laptops naar een elektronica- of doe-het-zelfzaak.
b. Spoedt u zich met u gsm's en laptop's naar een elektronica- of doehetzelfzaak.
c. Spoed u zich met uw gsm's en laptops naar een electronica- of doe-het-zelfzaak.

4.

a. Ik geef jouw jou boek over de Islam met de tweeënzeventig bladzijden vandaag nog terug.
b. Ik geef jou jouw boek over de Islam met de tweëenzeventig bladzijden vandaag nog terug.
c. Ik geef jou jouw boek over de islam met de tweeënzeventig bladzijden vandaag nog terug.

5.

a. Westvlaamse 50'plussers hebben graag aan elke in- en uitgang een koffie-automaat zodat ze s'morgens en s'avonds vlug een koffietje kunnen drinken.
b. West-Vlaamse 50-plussers hebben graag aan elke in- en uitgang een koffieautomaat zodat ze 's morgens en 's avonds vlug een koffietje kunnen drinken.
c. West-vlaamse 50-plussers hebben graag aan elke in en uitgang een koffieautomaat zodat ze 's morgens en 's avonds vlug een koffie'tje kunnen drinken.

MIRAZINE_nr2_01.indd 20 30/11/2017 8:48:19

WEDSTRIJD

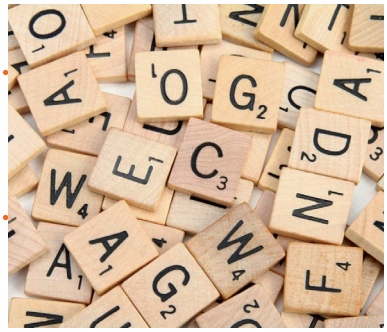
Wat betekenen deze cryptogrammen?

1. **EEN KONING DIE OVERDAG VRIJ HEEFT** .....
2. **KOE TIJDENS EEN AARDBEVING** .....
3. **DOMME WITTE VOGEL** .....
4. **MET OMA ACHTER DE SLEE, KRIJG JE EEN SPECIALE GEUR** .....
5. **EEN WATERGEVECHT** .....

Naam: .....

Opleiding: .....

Opleidingsplaats: .....



6. .....

a. "Ik koop altijd", zei Paul, "een heleboel pannenkoeken in een keer."
b. "Ik koop altijd," zei Paul ", een heleboel pannekoeken in een keer."
c. "Ik koop altijd", zei Paul: "een heleboel pannenkoeken in een keer."

7. .....

a. Waar vindt ik dat cd'tje met dat medley'tje van Anna'tje op terug?
b. Waar vind ik dat cd'tje met dat medleytje van Annaatje op terug?
c. Waar vind ik dat CD'tje met dat medley'tje van Anna'tje op terug?

8. .....

a. Het aantal linguïsten dat goed kon na-apen was niet te tellen.
b. Het aantal linguïsten die goed konden naäpen waren niet te tellen.
c. Het aantal lingüisten die goed konden na-apen waren niet te tellen.

9. .....

a. Het gebeurd meer en meer dat Noord-Franse café's moeten sluiten.
b. Het gebeurt meer en meer dat Noordfranse café's moeten sluiten.
c. Het gebeurt meer en meer dat Noord-Franse cafés moeten sluiten.

10. .....

a. Heel wat studenten en studente's hingen de vergrootte en verbreedde foto's uit op hun kot.
b. Heel wat studenten en studentes hingen de vergrootte en verbreedde foto's uit op hun kot.
c. Heel wat studenten en studentes hingen de vergrote en verbrede foto's uit op hun kot.

Bij twijfel over spelling en grammatica, kan je altijd terecht bij het Groene Boekje online: **www.woordenlijst.org**!

Charlotte De Tavernier, leerkracht DSO en Talen

1a 2c 3a 4c 5b 6a 7b 8a 9c 10c

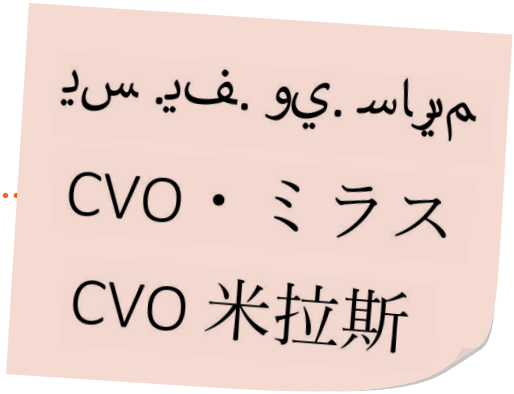
MIRAZINE_nr2_01.indd 21 30/11/2017 8:48:19

cvo MIRAS gaat vreemd

Wist je dat je bij cvo MIRAS verschillende exotische talen kan volgen? Zo bieden we Arabisch, Chinees en Japans aan!

Sven Van der Gucht, leerkracht Talen & NT2

cvo MIRAS ziet er ook in vreemde talen wel leuk uit!



5 ZELFZORGTIPS VAN DE COACH

Als coach werk ik vaak met mensen die aangeven dat het te veel wordt, dat het moeilijk is om gezond te blijven in onze jachtige en veeleisende tijden. Ik zie ook veel mensen bij wie het lukt om voor zichzelf te zorgen.
Welke rode draad merk ik op in de veelheid van zelfzorgtips?

1. Wees trouw aan wat je drijft en energie geeft

Weet je niet goed wat jou energie geeft? Let er eens op hoe je praat over ervaringen. Deze die je met veel enthousiasme vertelt, zijn vaak energiegevers.
Je kan er ook je agenda bijnemen en de activiteiten van de afgelopen periode inkleuren volgens het gevoel dat je erbij had. Bijvoorbeeld 'rood' voor een warm gevoel, 'blauw' voor een koud gevoel. De roodgekleurde activiteiten geven jou waarschijnlijk energie. Energiegevers beschermen je tegen de negatieve impact van energievreters. Bouw veel energiegevers in op je werk en in je privéleven.

2. Vier wat gelukt is en maak plezier

Onder stress merken we onze talenten en successen niet meer op. Als die door partner, vrienden of collega's benoemd worden, vinden we ze 'normaal'.
Maak een dagboek met successen of klink regelmatig op zaken die gelukt zijn. Doe dit ook voor 'kleine' succesjes. Je zal zien dat je heel wat in je mars hebt.

3. Wees niet te streng voor jezelf

Jezelf accepteren zoals je bent, versterkt je prestaties. Vind jij jezelf pas 'goed genoeg' en 'geslaagd in het leven' als je steeds beter wordt en een foutloos parcours loopt? Wees dan wat milder, net dan zal je sterker worden.

4. Stel grenzen, communiceer hierover en bewaak ze voldoende

In deze drukke en jachtige tijden, bewaak je best de tijd voor jezelf. Je wordt zo meegesleurd door verwachtingen vanuit het werk, het gezin, de sociale media … Wil je goed zorgen voor je collega's, je gezin, de goede werking…? Draag dan ook zorg voor jezelf. Communiceer je grenzen aan de mensen rondom je, en doe dit vanuit positieve redenen.

5. Neem voldoende rust en ontspanning

Sluit je af van alle toeters en bellen die je naar digitale media leiden, bezoek sociale media op welverwogen momenten. Zorg ervoor dat je brein voldoende kan rusten.
Laad je energie op, daar waar jij ontspanning en rust voelt. In de natuur, tijdens het sporten, in een hobbyclub, enz. Kies voor die activiteiten die voor jou deugddoend zijn.

Moraal van het verhaal? Je kan langdurige stress voorkomen door je batterijen voldoende op te laden. Dit doe je door in te zetten op je energiegevers, door oog te hebben voor wat lukt en mild te zijn voor wat mislukt, door tijd te maken voor jezelf en door voldoende te rusten en te ontspannen. Veel succes!

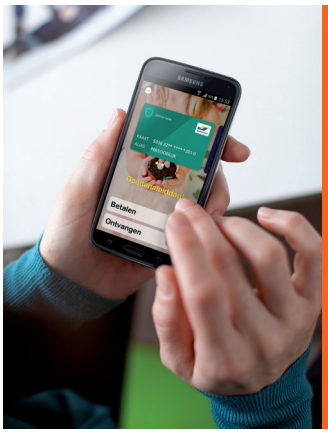
Ute Coudyser, interne coach cvo MIRAS & docent HBO5 Orthopedagogie

MIRAZINE_nr2_01.indd 22 30/11/2017 8:48:21

ICT-WEETJE

BETALEN MET JE SMARTPHONE

Binnen een paar jaar zal het volkomen normaal zijn dat we de meeste van onze aankopen betalen met onze smartphone. Wist je dat je bij je online inschrijving via de MIRAS-website ook al met je smartphone kan betalen? We leggen even uit hoe dit werkt.

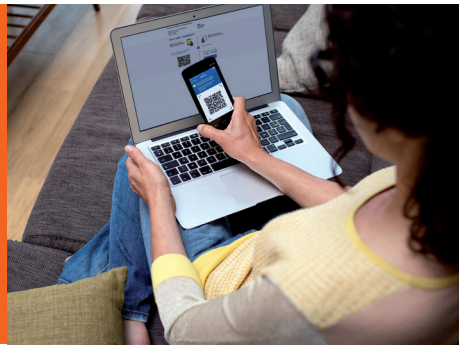


BANCONTACT-APP INSTALLEREN

1. *Download en installeer de gratis Bancontact-app op je smartphone.*
2. *De app zal je eerst vragen om je te registreren door je naam in te geven en een geheime pincode van vier cijfers te kiezen.*
3. *In de tweede stap vraagt de app je om een geldige Bancontact-kaart te registreren door de bank te kiezen die de kaart heeft uitgegeven, de kaartgegevens in te geven en de registratie te bevestigen.*
4. *Je kan tot vijf kaarten registreren. Als je alle stappen met succes hebt doorlopen, kan je met mobiel betalen van start gaan.*

BETALEN MET DE APP

1. *Schrijf je in voor een boeiende cursus via de MIRAS-website!*
2. *Ga naar de betaalpagina en klik op het Bancontact-icoontje.*
3. *Open de Bancontact-app op je smartphone en klik in deze app op de knop Betalen.*
4. *Scan nu de QR-code in die je op de betaalpagina te zien krijgt.*
5. *Na ingave van je pincode, krijg je meteen een bevestiging van de betaling te zien op het scherm.*



Blijf je nog met een aantal vragen zitten? Op de website van Bancontact (www.bancontact.com) vind je een lijst met veelgestelde vragen en een aantal instructiefilmpjes die alles stap voor stap uitleggen.
Naast de Bancontact-app zijn er nog een aantal andere betaalapps op de markt zoals **Seqr** en **Payconiq**. Betalen via deze apps gaat snel en is volkomen veilig. Mogelijk heeft over enkele jaren niemand nog een fysieke bankkaart op zak en doen we al onze betalingen via de smartphone.

Heb jij een smartphone? Durf je nog niet betalen met je smartphone of weet je niet hoe dat moet?
cvo MIRAS biedt tal van opleidingen aan over het gebruik van een smartphone, iPhone, apps…

Sabien Meuris, leerkracht ICT

MIRAZINE_nr2_01.indd 23 30/11/2017 8:48:24

Dochter: "Pap, ik ben verliefd op een jongen die ik heb leren kennen op Tinder. We werden vrienden op Facebook en we hebben al veel gekletst via WhatsApp. Hij heeft me een aanzoek gedaan via Skype. Geef jij ons je zegen over ons huwelijk?"
Vader: "Wauw fantastisch, ik zou zeggen: Geef je jawoord via Twitter, beleef je huwelijksnacht via de webcam, bestel kinderen via bol.com. En als je genoeg hebt van je man; verkoop hem dan op 2dehands.be!"

MODERN MOPJE

VEILIG OP SOCIALE MEDIA

Enkele tips!

Sociale media zijn hip. Iedereen, van jong tot oud, facebookt, twittert en instagramt. Het is gemakkelijk, gratis en plezant. Appje installeren, formuliertje invullen, contractje wegklikken en hop, je deelt berichten, foto's en likes met miljoenen medemensen. Maar sociale media zijn niet zo onschuldig als ze lijken. Voor je het weet ben je verslaafd, gooi je je privéleven te grabbel op het internet, en ben je eigendom van schimmige multinationals. Daarom deze tips voor veilig sociaal mediaverkeer.

1. Controleer je vriendenlijst.

Overloop eens je vriendenlijst, zeker als je al enkele jaren geregistreerd bent. Je zult ervan versteld staan wie er allemaal in zit. Verwijder personen met je wie je geen contact meer hebt of wil onderhouden. Bedenk steeds dat wanneer je een bericht deelt met je 'vrienden', al deze mensen het te zien krijgen. Je sociale media 'vrienden' zijn niet je echte vrienden!

2. Bezin voor je begint.

Plaats geen gênante foto's of negatieve berichten. Ze brengen je vroeg of laat in de problemen. Laat je ook niet verleiden om op sociale media in discussie te gaan met onbekenden. Voor je het weet, word je aangevallen, uitgescholden en bespot. Discussies op sociale media kosten je tijd en energie en leiden meestal tot niets.

3. Vind niet zomaar iets 'leuk'.

Telkens je klikt op de 'Vind ik leuk'-knop worden je vrienden hiervan op de hoogte gebracht via een melding. Als je een openbare pagina leuk vindt, maak je indirect reclame voor het bedrijf of de organisatie, en word je er ook in de toekomst mee geassocieerd, wat ze ook doen of schrijven. Met elke like geef je ook meer informatie vrij over jezelf aan het sociale mediabedrijf.

4. Vul je profiel niet volledig in.

Daar wordt alleen het sociale mediabedrijf zelf beter van. Alle gegevens die je invult, gebruikt het bedrijf om een meer gedetailleerd profiel op te stellen van jou als klant. Die informatie wordt gebruikt voor gepersonaliseerde reclame of doorverkocht aan derden. Kijk eens op www.youronlinechoices.com bij 'je advertentievoorkeuren'. Je zult er versteld van staan hoe lang de lijst met bedrijven al is.

MIRAZINE_nr2_01.indd 24 30/11/2017 8:48:24

5. Gebruik je Facebook-account niet om je te registreren op andere (sociale media) websites of apps.
Het is handig maar hierdoor geef je het bedrijf of de organisatie achter de website of app de toelating om te neuzen in je Facebook-profiel en vriendenlijst. En niet alle bedrijven gaan even scrupuleus om met je persoonlijke gegevens.

Geïnteresseerd om meer te leren over sociale media en hoe je er veilig gebruik van kan maken? cvo MIRAS biedt boeiende opleidingen 'Sociale Media' aan, van zes of twintig weken. Je leert er alles over Google+, Facebook, Instagram, LinkedIn, Pinterest, Snapchat, Twitter, WhatsApp en andere populaire websites en apps van het moment. We wagen ons zelfs aan online daten!

Patrick Meuris, leerkracht NT2, Talen & ICT

DE BOEKENTAS VAN...
RIK

Aan het woord Rik Velghe, leraar houtbewerking in cvo MIRAS, campus Waregem.

Bordstiften

Handig voor het 'whiteboard'. Vroeger waren er nog de gewone krijtjes die in meerdere kleuren te krijgen waren, maar deze zijn zo goed als verdwenen in het lesgebeuren. Vroeger kon men nog zeggen tijdens het schoonvegen van het bord: "Zien jullie al dit stof naar beneden vallen? Wel dat is allemaal leerstof."

Pennenzak

Een kleine pennenzak die ik indertijd heb aangekocht bij de start van mijn lerarenopleiding in het jaar 1982.

Meter

Meestal steekt daar ook een nieuwe vouwmeter in, want af en toe zijn er cursisten die meten met een versleten exemplaar of er zijn er zelfs die geen meter bij hebben. Dan krijgen zij van mij die nieuwe meter.

Zakmes

Een multifunctioneel zakmes zit er ook, want vaak moeten allerlei kleine noden verholpen worden en dan waan ik me "MacGyver".

Wanneer ik tijdens de les rondloop tussen mijn cursisten, bestudeer ik altijd hun pennenzak om te zien of er geen nieuwe balpennen insteken met publiciteit op. Dit om mijn eigen balpennenverzameling te kunnen aanvullen. Ik heb intussen al meer dan 12.000 balpennen verzameld.

Dus beste MIRAZINE-lezer, als je mij een mooie balpen met reclame kan bezorgen, altijd welkom (campus Waregem, Toekomstraat 75)!

MIRAZINE_nr2_01.indd 25 30/11/2017 8:48:26

CVO MIRAS BLIJFT INNOVEREN

MIRAS BLIJFT GROEIEN EN INNOVEREN.... OOK OP VLAK VAN ARCHITECTUUR EN INRICHTING

IEPER

TEMPELSTRAAT

Nieuw gebouw in gebruik genomen

In cvo MIRAS hechten wij veel belang aan kwaliteitsvolle infrastructuur voor onze cursisten en medewerkers. Daarom werd in de Tempelstraat te Ieper, dicht bij ons ander gebouw, een gelijkvloerse verdieping van een appartementsblok aangekocht.

In het gebouw werden twee leslokalen ingericht, waaronder een heuse fotostudio. Daarnaast werd voor de leerkrachten voorzien in een pauzelokaal met keuken en een ruimte om te overleggen en werken. Voor de mobiele medewerkers van ons cvo kwam er een flexibele kantoorruimte. Wij wensen alle gebruikers alvast veel werk- en leerplezier in de nieuwe lokalen toe.

MIRAZINE_nr2_01.indd 26 30/11/2017 8:48:30

IEPER – BOUWCENTRUM

Bouwopleidingscentrum in volle ontwikkeling

In ons bouwcentrum in Ieper leren cursisten de kneepjes van het bouwbedrijf.
In de opleiding 'werfbediener' maken zij kennis met de ruwbouw van een woning. Naast het metselen wordt ook aandacht besteed aan het plaatsen van de funderingen, riolering en betonwapening. Geïnteresseerden kunnen contact opnemen met leerkracht Koen Persyn via e-mail: *koen.persyn@miras.be*.

In de opleiding 'tegelzetter' wordt volop ingezet op de afwerking van de woning. Het correct plaatsen van vloeren en wandtegels vereist immers behoorlijk wat stielkennis. Na nieuwjaar start een vervolmakingscursus om een inloopdouche te plaatsen. Naar volgend schooljaar toe zijn we bezig met de ontwikkeling van een opleiding 'steenkapper/natuursteenbewerker'. Meer informatie daarover verschijnt binnenkort op onze website. Geïnteresseerden kunnen contact opnemen met leerkracht Noël Boone via e-mail: *noel.boone@miras.be*.

LESLOCATIE VICHTE – DIENSTENCENTRUM

Vichte is één van de leslocaties van cvo MIRAS. De lessen worden georganiseerd via het dienstencentrum en gaan door in de oude vleugel van de gemeenteschool De Beukennoot in Vichte. cvo MIRAS maakt er gebruik van een computerklas met 16 laptops. Iedere cursist kan er lessen volgen en volop zelfstandig oefenen. De opleidingen gaan overdag door. Naast diverse computercursussen worden er ook opleidingen 'tablet' en 'smartphone' georganiseerd. Het koffiezetapparaat in de klas draagt bij tot een aangename pauze tijdens de boeiende lessen!

MIRAZINE_nr2_01.indd 27 30/11/2017 8:48:32

MIRA curieus

MIRAS-RONDREIZIGERS

Bij cvo MIRAS kan je op meer dan 20 leslocaties les volgen, van Poperinge tot Brugge en van Anzegem tot Veurne. Sommige lesgevers rijden letterlijk heel West-Vlaanderen rond om overal het beste van zichzelf te geven. We stellen graag twee enthousiaste MIRAS-rondreizigers aan je voor.

Yasmin Jacobs

Yasmin, stel je even voor.

Mijn naam is Yasmin Jacobs, ik ben 28 jaar en woon in Beveren-Leie, een deelgemeente van Waregem. Ik ben afgestudeerd als leerkracht secundair onderwijs in de vakken Informatica, Voeding-Verzorging en Project Algemene Vakken.

Hoe lang werk je al bij cvo MIRAS en welke vakken geef je?

Mijn carrière in cvo MIRAS ging van start in september 2013. Aanvankelijk was ik enkel tewerkgesteld in campus Waregem als ICT-leerkracht waarbij ik zowel ging lesgeven in de vestigingen van Waregem, Tielt als Vichte. Intussen ben ik ook aan het werk in de campus van Aleydis Waregem en in Kortrijk en Ieper waar ik lesgeef in de opleidingen 'Logistiek assistent' en 'Zorgkundige', 'Jeugd- en gehandicaptenzorg', 'toTAALzorg' en 'Diploma secundair onderwijs'.

Hoe maak je je verplaatsingen?

Ik verplaats me vooral met de auto. Wanneer ik het bereken, dan leg ik op een week ongeveer 280 km af om mij te verplaatsen tussen mijn woonplaats en de verschillende leslocaties.

Zie je er niet tegen op om zoveel onderweg te zijn?

Het is niet altijd evident om in verschillende locaties tewerkgesteld te worden. Iedere school heeft zijn eigenheid, afspraken, regels … Toch is dit voor mij een heel boeiende ervaring. Ik heb heel veel toffe collega's leren kennen en de collegialiteit is zeer groot. Dat maakt de vele verplaatsingen ook aangenaam.

Hoe zie je de toekomst?

In de toekomst zou ik graag in het cvo blijven lesgeven. Ondanks mijn ervaringen in het lager en secundair onderwijs, klopt mijn hart toch iets sneller voor het volwassenenonderwijs. De dankbaarheid en de voldoening die ik haal uit mijn job, zijn heel groot.

Stefanie Verkaemer, administratief medewerker
Sabien Meuris, leerkracht ICT

Julie Ronse

Ook Julie Ronse is ondertussen een gevestigde waarde in cvo MIRAS. Niet alleen heeft ze al op de drie campussen lesgegeven, ook in verschillende opleidingen kan je haar terugvinden.

Julie, kan je je even voorstellen?

Ik ben Julie Ronse en woon in Kortrijk. Ik studeerde Criminologie en Klinische Psychologie. Daarnaast volgde ik een lerarenopleiding (SLO).

Hoe lang werk je al bij cvo MIRAS en welke vakken geef je?

Sinds september 2016 geef ik les bij cvo MIRAS. Ik ben toen gestart als leerkracht NT2 in Waregem, in combinatie met mijn vorige job als begeleidster. Nadien volgden er ook uren NT2 in Kortrijk. In januari 2017 maakte ik de volledige overstap naar het onderwijs.
In Kortrijk geef ik momenteel NT2. Sinds kort voorzie ik ook ondersteuning binnen de opleiding 'ToTAALzorg' (n.v.d.r. Zie 'opleiding in de kijker'). Daarnaast geef ik zowel in Kortrijk als in Ieper Nederlands en Wiskunde binnen het interessegebied 'Diploma secundair onderwijs'.

MIRAZINE_nr2_01.indd 28 30/11/2017 8:48:33

Op welke leslocaties geef je les en hoe maak je je verplaatsingen?
Aangezien ik zowel in Kortrijk als Ieper lesgeef, verplaats ik mij voornamelijk met de auto. Ik heb de tijd over de middag nodig om van Kortrijk naar Ieper te rijden.

Zie je er niet tegen op om zoveel onderweg te zijn?
Ik zie hier zeker niet tegenop. Door les te geven op verschillende locaties heb ik heel wat collega's. Elk team heeft zijn eigen manier van werken, wat het juist boeiend maakt. Het enthousiasme, de motivatie en dankbaarheid van de cursisten geven mij enorm veel voldoening.

Hoe zie je de toekomst?
Ik hoop dat ik blijvend kansen mag krijgen binnen cvo MIRAS, over de verschillende leslocaties heen en in diverse opleidingen. En verder: veel inschrijvingen en dat cvo MIRAS mag blijven groeien!

We wensen Yasmin en Julie nog heel veel enthousiasme en voldoening toe bij cvo MIRAS.

Karen Godderis-Coene,
teamverantwoordelijke LAZK Ieper

LES VOLGEN WAAR EN WANNEER JE WIL!

Je hebt misschien niet altijd de mogelijkheid om je tijdens een drukke werkweek vrij te maken of om je te verplaatsen. Maar als je een deel van de lessen kan doornemen op een moment en plaats naar jouw keuze, maakt dat wel degelijk een verschil!

Dit kan met behulp van 'leerpaden'. Een leerpad is een les die je als cursist thuis kan doornemen op je computer of zelfs tijdens de middagpauze op je werk. In de opleidingen 'Begeleider in de (Buitenschoolse) Kinderopvang' en 'Aanvullende Algemene Vorming' gebruikt men al leerpaden. In de toekomst volgen zeker andere opleidingen. Zo is het mogelijk om vanaf februari 2018 ook 'Jeugd- en Gehandicaptenzorg' via deze weg te volgen.

HEB IK DAN NOG WEL MEDECURSISTEN EN EEN LESGEVER?

Je kan in een leerpad jouw mening geven, contact leggen met de lesgever of medecursisten en online hulp krijgen. In sommige modules wordt er zelfs al via de webcam gepraat met elkaar. Je staat er dus niet alleen voor! Vaak gaat het over gecombineerd onderwijs waarin leerpaden én gewone lessen afgewisseld worden.

IS EEN LEERPAD DOORNEMEN NIET SAAI?

Een leerpad is niet zomaar "het lezen van stukken tekst". Leerpaden tonen filmpjes, ze geven oefeningen (met directe weergave van de resultaten) of er komen boeiende praktijkvoorbeelden en getuigenissen van mensen uit het werkveld aan bod. Zo komt de leerstof tot leven! Je werkt op eigen tempo en kan de leerstof herhalen wanneer je wil.

MOET IK DAN EEN COMPUTERSPECIALIST ZIJN?

Je moet over een computer beschikken en ermee kunnen werken. Als je weet hoe je iets moet opzoeken op internet, hoe je iets downloadt en hoe je een brief schrijft, dan beschik je over voldoende vaardigheden om aan de slag te gaan. Bij de start van de opleiding krijg je uitgebreid uitleg over hoe alles werkt. Zit je toch vast, dan is er steeds hulp beschikbaar. Het vraagt wel wat zelfdiscipline om vol te houden. Een rustig plekje bij je thuis of op het werk is daarom een must. Een lesgever volgt je op afstand en gaat na welke oefeningen je wel of niet goed hebt gemaakt.

Wil je eens ervaren hoe het is om een leerpad te doorlopen? Kom dan langs op één van de infomomenten en vraag ernaar.

Ruben Geldof, Begeleider in de Kinderopvang
& werkgroep gecombineerd onderwijs

MIRAZINE_nr2_01.indd 29 30/11/2017 8:48:34

WAT TE DOEN TIJDENS DE DONKERE DAGEN?
Leuke speel- en leestips voor kinderen!

Lang leve de patafysica! Iedereen is, meestal zonder het te beseffen, patafysicus.
"Pata wat?", hoor ik jullie denken. Patafysica staat voor de wetenschap van de imaginaire verklaringen. Of veel eenvoudiger gezegd: lekker zot doen in je hoofd om de grote en kleine wereldvragen te verklaren.

- Is de wereld rond of plat? Plat natuurlijk, want anders vallen we eraf.
- Wie was er eerst de kip of het ei? De kip natuurlijk, waar komen de eieren anders vandaan?
- Wie is er het echtst Sint of Piet? Piet natuurlijk, Sint krijgt dat nooit allemaal alleen gedaan.

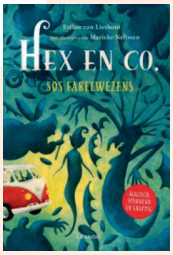
Leg jullie kinderen enkele wereldvragen voor en probeer deze op een fantastische manier te verklaren. Je zal zien: het resultaat zal altijd opnieuw verrassend zijn.

Voor diegenen die volleerd patafysicus willen worden:

WAT TE SPELEN?

Boodschappen doen (HABA - 2+)
Lang leve de markt! Een vernieuwende variant van Bingo
Kiki Koekoek (HABA - 4+)
Een wankel nestbouwspel voor vaste handen met veel geluk!
Karuba (HABA - 8+)
Een verslavend puzzelspel op zoek naar de schat
Meduris De roep van de goden (HABA - 10+)
De goden bepalen hoe je je dorp best bouwt. Een tactisch denkspel

WAT TE LEZEN?



Je kunt het - Ole Könnecke (Lemniscaat - 3-6)
Over een vogeltje dat zou moeten vliegen maar een beetje onzelfzeker is
Broodje Rat - David Williams (Clavis - 6-8)
Stoer verhaal in de stijl van Roald Dahl
Wode Weus -Lissa Evans (Gottmer - 8-10)
Machtig verhaaltje, een beetje eng en vooral grappig
Hex & Co - Esther van Lieshout (Lannoo - 10+)
Voor de fans van elfen en trollen en een stevige portie fantasie
Team Mortis reeks - Bjorn Vanden Eynde (Bakermat - 12+)
Superspannende undercoverreeks

Fien Goethals, leerkracht Begeleider in de kinderopvang

MIRAZINE_nr2_01.indd 30 30/11/2017 8:48:34

Tips & Tricks

COMMUNICEREN MET OUDEREN MET DEMENTIE

Dementie… Het zal jou maar overkomen, maar nog heel wat erger is het voor de persoon zelf die je zo graag ziet en die ineens verandert: je partner, je ouder of grootouder. In onze opleidingen 'Logistiek assistent' en 'Zorgkundige' komt dit thema aan bod. We geven je alvast enkele tips en knipperlichten mee.

Ik voel dat er met mijn vader meer aan de hand is dan wat vergeten.
Hoe maak ik dit bespreekbaar?

Spreek de persoon met dementie hierover aan, met veel begrip voor zijn/haar angst. Het 'vergeten' in de doofpot steken heeft geen zin, maar de persoon dwingen om naar een dokter te gaan, is geen oplossing in dit stadium.

Tips

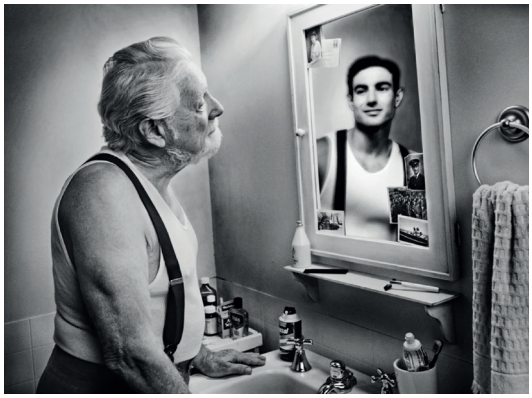
- Bereid de persoon op een rustige manier voor op eventuele onderzoeken.
- Bespreek dat de oorzaak van de vergeetachtigheid niet per se met dementie te maken heeft (bv. ontsteking, verkeerde medicatie...).

Ik voel weerstand of boosheid als ik zaken wil overnemen van mijn oma die dementie heeft. Hoe kan ik de weerstand of boosheid verminderen?

Probeer ervoor te zorgen dat de persoon met dementie zoveel mogelijk zijn/haar zelfstandigheid kan behouden. Neem dus niet alles onmiddellijk over, maar stel gerust door te zeggen 'als het moeilijker gaat, kan je steeds op mij rekenen'.

Tips

- Laat je oma zelf de kar voortduwen tijdens het winkelen.
- Laat haar de kledij, die jij reeds voor haar hebt klaargelegd, zelf aantrekken.
- Haal bij het dekken van de tafel alles al uit de kast, zodat zij dit zelf op tafel kan zetten.



Mijn moeder tilt in het bijzijn van anderen haar rok omhoog, rent naakt door de kamer… Hoe kan ik hiermee omgaan?

Het verlies van zelfwaarde en fatsoen, wordt ook wel 'decorumverlies' genoemd. Dit komt niet bij elke persoon met dementie voor, maar hier moet wel rekening mee gehouden worden.

Tips

- Reageer niet te fel (roep niet of word niet kwaad, dit leidt tot angst).
- Breng de persoon tactvol terug naar de kamer en help deze persoon terug in zijn/haar kledij.
- Denk eraan dat ons eigen gevoel van schaamte deze situatie vaak erger maakt.

Mijn tante kan vaak angstig en paniekerig zijn zonder dat hier, volgens mij, een reden voor is. Hoe kan ik de rust terugbrengen?

Mensen met dementie kunnen door kleine zaken plots angstig of overstuur raken. Hierdoor kan de persoon agressie uiten of zich verzetten tegen zorg en dergelijke. Dit kan emotioneel moeilijk zijn voor familie, vrienden, hulpverleners…

Tips *(ook van toepassing bij agressie)*

- Blijf kalm, ga niet in discussie, wees niet boos.
- Bied veiligheid en troost de persoon.
- Zorg voor zachte aanrakingen en neem een vriendelijke gelaatsuitdrukking en houding aan.
- Vermijd kleine ruimtes (bv. toilet, badkamer).

Celine Willem, leerkracht Logistiek assistent/Zorgkundige

Bronnen: https://www.cm.be/binaries/Brochure-dementie_tcm375-102336.pdf
http://omgaanmetdementie.be

MIRAZINE_nr2_01.indd 31 30/11/2017 8:48:35

cvo MIRAS

OPLEIDINGSAANBOD

- Creatie
- Diploma secundair onderwijs
- Economie
- HBO5 [graduaat] i.s.m. VIVES
- Informatica
- Nederlands voor anderstaligen
- Talen
- Techniek
- Voeding
- Zorg & welzijn

cvo MIRAS – campus Ieper
Stationsstraat 25 – 8900 Ieper
Tel. 057 22 42 85 – ieper@miras.be

cvo MIRAS – campus Kortrijk
Nelson Mandelaplein 1 – 8500 Kortrijk
Tel. 056 32 19 19 – kortrijk@miras.be

cvo MIRAS – campus Waregem
Toekomststraat 75 – 8790 Waregem
Tel. 056 62 69 99 – waregem@miras.be

WWW.MIRAS.BE
mensen versterken en verrijken