



Geetbets  
Kortenaken  
Landen  
Linter  
Zoutleuw

Cursussen  
Workshops  
Lezingen  
Uitstappen



Januari – juni 2019

# Altijd Geslaagd Zuid-Hageland

Ben je geïnteresseerd in de wereld rondom jou? Ontmoet je graag mensen en ontdek je graag nieuwe dingen? Of ben je gewoon graag bezig? Dan is dit boekje echt wel iets voor jou.

Lees verder en ontdek een gevarieerd aanbod aan lezingen, workshops, uitstappen en cursussen. Geetbets, Kortenaken, Landen, Linter, Zoutleeuw en Vormingplus Oost-Brabant koppelen hun wagons aan elkaar. We bieden samen deze brochure aan. Een uitnodiging om mee op de trein te springen en jezelf te verrijken. Met nieuwe kennis, inzichten, vaardigheden en een pak nieuwe vrienden.

Neem alles rustig door en schrijf je in via het inschrijfpunt in jouw gemeente of op [www.vormingplusob.be](http://www.vormingplusob.be). Aarzel niet om contact op te nemen bij vragen. Nieuwe ideeën of voorstellen zijn ook altijd welkom.

Tot binnenkort!



**Nieuw!** meer op p. 12-13


[www.geetbets.be](http://www.geetbets.be)  
[www.kortenaken.be](http://www.kortenaken.be)  
[www.landen.be](http://www.landen.be)  
[www.linter.be](http://www.linter.be)  
[www.zoutleeuw.be](http://www.zoutleeuw.be)

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

Vormingplus Oost-Brabant organiseert cursussen, workshops, lezingen, uitstappen en projecten.

Je vindt de driemaandelijks Vormingpluskrant met het aanbod in heel Oost-Brabant bij de verschillende inschrijfpunten (zie pagina 14). Of vraag jouw exemplaar bij Vormingplus ([www.vormingplusob.be](http://www.vormingplusob.be), 016 52 59 00).



Thema	Titel	Start	Plaats	Pag.
Milieu Natuur	Verzorgingsproducten maken met kruiden	23/01/19	Landen	4
	Elk vogeltje zingt zoals het gebekt is	4/05/19	Zoutleeuw	10
	Outdoor koken en wildpluk	25/05/19	Attenhoven	11
Gezondheid Zorg	Suiker: goddelijk of gif? De suikerchallenge	15/01/19	Kortenaken	4
	Gluten- en lactosevrije voeding: een inleiding	28/02/19	Landen	7
	Mindful massage van hoofd, nek en schouders	3/04/19	Landen	8
	YOMIQ (Yoga, Mindfulness, Qigong)	23/04/19	Zoutleeuw	9
Computer Techniek Wetenschap	Grote schoonmaak op je computer	7/02/19	Zoutleeuw	5
	Fiets- en wandelroutes online uitstippelen en gebruiken	23/04/19	Geetbets	8
	Bellen met beeld	23/04/19	Landen	9
	Grafisch design? Doe het zelf met Canva!	2/05/19	Linter	10
Persoon Relaties	Omgaan met hoogsensatieve kinderen	5/02/19	Geetbets	5
	Stel jouw grens en zeg ook eens NEE	19/02/19	Kortenaken	6
Kunst Crea	Zelf (kort)verhalen leren schrijven	30/01/19	Zoutleeuw	5
	Tasjes in kurkleder	7/02/19	Linter	6
	Initiatie zilverklei: oorbellen	25/03/19	Zoutleeuw	7
	Haarvlechten voor ouder en kind	31/03/19	Linter	7
	Intuïtief schilderen	23/04/19	Kortenaken	9
	Zing je te pletter	7/05/19	Grazen	10
	Limonades en mocktails	23/05/19	Linter	11
	Energiebesparende klussen	12/03/19	Landen	12
	Van pallet tot (tuin)meubel	16/03/19	Grazen	12
	Repair Café Kortenaken	17/03/19	Ransberg	12
	Maak je eigen natuurlijke schoonmaakproducten	19/03/19	Zoutleeuw	13
	Zero waste: hoe vermijd je afval?	20/03/19	Linter	13
	Bezoek aan een windmolenpark en een watermolenproject	23/03/19	Gingelom/Rotselaar	13
	Repair Café Landen	24/03/19	Landen	12

## Suiker: goddelijk of gif? De suikerchallenge

Annehieke Bryan

Heb jij ook een haat-liefdeverhouding met suiker? Ja, het is goddelijk lekker, maar het vreet ook energie en het is slecht voor de lijn... In deze tweedelige cursus ontdek je de eerste avond wat koolhydraten en suikers nu precies zijn en welk effect ze hebben ze op je lichaam. We screenen etiketten op zoek naar verborgen suikers en je krijgt ook informatie over zoetstoffen. Daarna probeer je een maand suikervrij te eten om jezelf te 'resetten'. Je wordt gecoacht en je kan je ervaringen delen in een Whatsapp-groep. De tweede avond gaan we dieper in op onze eetgewoonten en hoe we die kunnen veranderen (bv met mindfulness). Na afloop heb je alle handvatten om greep te krijgen op een suikerarm leven!

*Proevertjes tijdens sessie 2 inbegrepen.*

Dinsdag 15/01, 12/02 van 19:30 tot 22:00

Gemeentehuis Kortenaeken

Dorpsplein 35

Kortenaeken

€ 44 (€ 33 reductieprijs\*)



Met 1 maand suikervrij-coaching via WhatsApp!

## Verzorgingsproducten maken met kruiden

An Schellekens

Welke kruiden zijn geschikt voor een goede huidverzorging? Herboriste An weet er alles over. Ze vertelt hoe je kruiden samen met andere gezonde ingrediënten kan verwerken tot aangename verzorgingsproducten. Je gaat naar huis met zelfgemaakte dagcrème, klovenzalf en tandpasta. De lesgeefster demonstreert daarnaast hoe je een scrub, masker, lotion en massageolie maakt. Je krijgt ook uitleg over nacht- en handcrème. Een kopje heerlijke kruidenthee en een koekje maken deze gezellige avond helemaal af.

*Materiaalkosten t.w.v. € 18 inbegrepen. Meebrengen: kookpot van ongeveer 2l, pannenslap, enkele lege cosmetica potjes.*

*I.s.m. Lavend'an*

Woensdag 23/01 van 19:00 tot 22:00

GC Amfi

Stationsstraat 30

Landen

€ 36 (€ 27 reductieprijs\*)



## Zelf (kort)verhalen leren schrijven

Petra Thomas

Je schrijft graag maar weet niet goed hoe je aan een verhaal begint? Er zitten 101 verhalen in je hoofd die hun weg naar het papier zoeken? Je hebt weinig tot geen schrijfervaring en hebt nood aan structuur en inspiratie? Antwoord je op een van deze vragen 'ja'? Dan vind je zeker je gading in deze cursus waar je aan de slag gaat met laagdrempelige, speelse oefeningen. Je krijgt creatieve technieken aangereikt waarmee je inspiratie uit je dagelijkse leven haalt, een personage tot leven wekt en je teksten rijker maakt. Gaandeweg krijg je inzicht in je eigen schrijfproces en -stijl.

*Meebrengen: schrijfgier en papier.*

### Persoon – Relaties / interactieve lezing

## Omggaan met hoogsensitieve kinderen

Reinhilde Vermeulen

Hoogsensitieve kinderen beleven (positieve en negatieve) emoties intenser. Het is erg belangrijk voor hen om die te mogen uiten, in een veilige omgeving. Anders dreigt een negatief zelfbeeld, minder zelfvertrouwen en op langere termijn schade aan de gezondheid. Is je kind verdrietig? Laat het verdrietig zijn. Is het kwaad? Geef het dan de kans om die boosheid op een veilige en respectvolle manier te uiten. Hoogsensitiviteit wordt bekeken vanuit drie invalshoeken: psychisch, fysiek en de veranderende omgeving. Voorbeelden uit dagelijkse opvoedingssituaties komen aan bod. Met de tips kan je thuis dadelijk aan de slag. Ontdek, naast de zwaktes van hoogsensitiviteit, ook de positieve kanten van deze eigenschap!

*I.s.m. HSP Vlaanderen*

### Computer – Techniek – Wetenschap / cursus

## Grote schoonmaak op je computer

Peije Van Klooster

Vind jij het ook zo fijn als de rommel aan de kant is? Een grondige onderhoudsbeurt kikkert ook je computer of laptop helemaal op en laat die weer sneller presteren! In twee sessies leren we ongewenste software verwijderen, orde scheppen en alles up-to-date houden. Welke gratis software gebruik je daarvoor? Hoe kan je die thuis downloaden en installeren? We proberen het samen uit. Verder krijgt ook de hardware een flinke opknabbeurt. Aan de slag!

*Je werkt op je eigen pc of op een laptop van Vormingplus. Wil je er eentje reserveren? Doe dat via deze link: <https://goo.gl/gfCnrm>*

Woensdag 30/01, 6/02, 13/02 en 27/02  
van 19:30 tot 22:30  
Bibliotheek Zoutleeuw  
Aen den Hoorn 16  
Zoutleeuw  
€ 63 (€ 47 reductieprijs\*)



Dinsdag 5/02 van 19:30 tot 22:00  
Gemeentehuis Geetbets  
Dorpsstraat 7  
Geetbets  
€ 15 (€ 11 reductieprijs\*)



Interessant voor (groot)ouders, leerkrachten, opvoeders en hulpverleners!

Donderdag 7/02 en 14/02 van 19:30 tot 22:30  
AC Aen Den Hoorn Zoutleeuw  
Aen den Hoorn 1  
zaal Uithem tegenover GC De Passant  
Zoutleeuw  
€ 36 (€ 27 reductieprijs\*)



## Tasjes in kurkleder

Irina Van Goethem

Kurkleder is soepel, spatwaterbestendig, slijtvast en ecologisch verantwoord. In deze workshop ga je ermee aan de slag en maak je een pennenzak, een portefeuille en een clutch waarin je gsm past. Een laptoptas kan ook! Kiezen voor een kurkproduct is kiezen voor natuurlijk, hernieuwbaar materiaal. Er worden immers geen bomen gekapt bij het oogsten van kurk. De kurkeik is in staat zijn schors in negen jaar te vernieuwen waarna de volgende oogst kan plaatsvinden. Daarenboven is kurk een prima alternatief voor mensen die geen dierlijke producten willen gebruiken.

*Materiaal t.w.v. € 10 inbegrepen. Meebrengen: naaimachine, garen, klemmetjes, patroonpapier, pen en lat, eventueel slijmat en mesje. Voor portefeuille en clutch: magneetknop, rits van 20 cm, een leuk stofje voor de binnenkant, D-ring, sluiting (zoals bij sleutelhanger). Voor de pennenzak: rits van 20 cm en een leuk stofje. Belangrijk: indien je kiest voor de laptoptas, laat ons dit dan dadelijk weten via [info@vormingplusob.be](mailto:info@vormingplusob.be). Je betaalt dan ter plaatse € 3 voor extra semi leder (bruin, oker, blauw of bordeaux) dat de lesgeefster meebrengt. Zelf zorg je voor volumevlies, een rits van 60 cm en een leuk bijpassend stofje.*

Donderdag 7/02, 14/02 en 21/02  
van 19:30 tot 22:30  
Gemeentehuis Linter  
Helen-Bosstraat 43  
Linter  
€ 60 (€ 45 reductieprijs\*)



## Stel jouw grens en zeg ook eens NEE

Nans Luyten

Tijdens deze workshop ga je aan de slag met jouw denken, voelen en doen. Oefent je omgeving soms druk uit op jou? Waar ligt je grens? Wat houdt je tegen om vaker 'nee' te zeggen? Vanwaar soms dat schuldgevoel? In deze workshop ga je op verkenning bij jezelf, met afwisselend achtergrondinformatie en ervaringsgerichte, praktische oefeningen... Je gaat op zoek om met zelfvertrouwen 'nee' te kunnen zeggen.

*I.s.m. 't Bruist*

Dinsdag 19/02 van 19:30 tot 22:00  
Bibliotheek Kortenaeken  
Krawatenstraat 38  
Kortenaeken  
€ 13 (€ 10 reductieprijs\*)



## Gluten- en lactosevrije voeding: een inleiding

Ilse Craps

Gluten- en lactose-intolerantie, wat is dat nu precies? Hoe ga je er mee om? In deze interactieve lezing krijg je tips over geschikte voeding en de bereiding ervan. Je ontdekt vervangproducten en wat je best kan vermijden. Recepten maken duidelijk dat aangepast koken en bakken ook gezond en lekker kan zijn. Je krijgt de kans om vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen. Moet je voor jezelf, je gezin of je kleinkinderen gluten- en/of lactosevrij koken? Schrijf je dan snel in.

*I.s.m. Voedingsadvies Vari-eet-thee BVBA*

Donderdag 28/02 van 19:00 tot 22:00

GC Amfi

Stationsstraat 30

Landen

€ 12 (€ 9 reductieprijs\*)



## Kunst – Crea / workshop

### Initiatie zilverklei: oorbellen

Petra Warmerdam

Wil je graag je eigen zilveren oorbellen maken? Met Art Clay Silver kan het. Dat boetseerbaar zilver kneed en rol je als een blokje klei. In deze beginnersles maak je op drie uur tijd een persoonlijk pronkstuk, van ontwerp tot polijsten. Met de basistechniek kan je thuis zelf aan de slag om andere juwelen te maken.

*Alle materiaal en € 18 aan zilverklei inbegrepen.*

*I.s.m. Pallasart*

Maandag 25/03 van 19:00 tot 22:00

GC De Passant

An den Hoorn 12

Zoutleeuw

€ 33 (€ 25 reductieprijs\*)



## Kunst – Crea / workshop

### Haarvlechten voor ouder en kind

Julie Ramaekers

'Dan maar weer gewoon een staartje...' Geen smoesjes meer omdat je niet weet hoe het moet. Voortaan vertrekt je oogappel met een hippe vlecht naar school. In deze gezellige workshop leert Julie je stap voor stap hoe je o.a. boxerbraids, een visgraat- of een watervalvlecht in de haren van je (klein)kind legt. De handleiding krijg je er gratis bij. Na twee uurtjes oefenen keer je naar huis met geoefende vingers en een fiere spruit!

*De deelnemersprijs is geldig per duo (volwassene-kind). Je hoeft je kind niet in te schrijven. Alle materiaal en handleiding inbegrepen. Kinderen vanaf 4 jaar met minstens haarlengte tot op de schouders of langer.*

Zondag 31/03 van 10:00 tot 12:00

Gemeentehuis Linter

Helen-Bosstraat 43

Linter

€ 27 (€ 20 reductieprijs\*)



Breng een boekje of tablet mee zodat je kind zich rustig kan bezighouden tijdens het vlechten en voorzie indien nodig een zitkussen.

## Mindful massage van hoofd, nek en schouders

Andrée Borquet

Spanning of pijn in hoofd, nek of schouders ... wie kent het niet? De nek is een soort bemiddelaar tussen het hoofd en de rest van ons lichaam. Als die overgang overbelast wordt, ontstaat chronische spanning. In deze workshop gaan we van start met een relaxatieoefening. Daarna maken we met eenvoudige, maar heel efficiënte massage-technieken de gespannen zone los. Je zit op een stoel en we werken over de kledij heen. Jezelf overgeven aan een deugddoende aanraking is voedend voor lichaam en geest en met de juiste tips is het ook voor de masseur een rustgevende ervaring. We eindigen met relaxatie om de massage te laten nawerken. Je keert meer ontspannen naar huis, met een heleboel tips op zak om jezelf en anderen verlichting te bieden.

*Meebrengen: gemakkelijke kledij en een matje voor de opwarmingsoefeningen.*

Woensdag 3/04 van 19:30 tot 22:00  
Stadhuis Landen  
Stationsstraat 29  
Landen  
€ 12 (€ 9 reductieprijs\*)



## Fiets- en wandelroutes online uitstippelen en gebruiken

Ilse Depré

Ben je een fervente fietser of wandelaar? Plan je een kort tripje of een meerdaagse inspanning? Alleen of in groep? We demonstreren enkele erg handige websites die het mogelijk maken om online een tocht uit te stippelen. Je onderzoekt het samenspel tussen plannen op de computer en navigeren op het terrein met je smartphone of tablet. Je maakt gebruik van bestaande routes en leert wat tracking is. Je leert ook het systeem van knooppunten gebruiken. Het aantal kilometers en hellingen hou je strak in de hand, en je vermijdt drukke en onveilige wegen. Eindeloos recreatief plezier gegarandeerd!

*Je brengt je eigen Windows 10 laptop mee of reserveert er één via deze link: <https://goo.gl/kfVndD>*

Dinsdag 23/04 van 19:00 tot 22:00  
Gemeentehuis Geetbets  
Dorpsstraat 7  
Geetbets  
€ 17 (€ 13 reductieprijs\*)





## Intuïtief schilderen

Voorkennis niet nodig!

Bart Schoovaerts

Ontdek een stukje van jezelf door te schilderen. Ervaar hoe ontspannend en stilte werken met kleuren kan zijn. Na een ontspanningsoefening gaan we van start zonder vooropgezet plan. Bij intuïtief schilderen laat je alle denken en oordelen los. Je begint te schilderen vanuit een spontane impuls. Je kiest op gevoel enkele kleuren en volgt dan de beweging van je handen. Intuïtief schilderen is niet resultaatgericht, het kan daarom nooit 'fout' gaan. Visualisatieoefeningen, tekst, muziek, e.a. tonen de weg. Die methodes kunnen je achteraf ook in andere situaties inspireren.

Dinsdag 23/04, 30/04, 7/05 en 21/05  
van 19:30 tot 22:15  
't Dorp (zaal)  
Dorpsplein 33  
Kortenaken  
€ 60 (€ 45 reductieprijs\*)



## Bellen met beeld

Peije Van Klooster

Gratis bellen via het internet? Dat kan makkelijk met je Android smartphone of tablet! Tijdens deze cursus installeren we een goede gratis app zoals Skype of WhatsApp. We maken een account aan en gaan meteen aan de slag. Zo zal je zien hoe deze toepassingen gebruikt kunnen worden om te bellen, berichten te sturen en ook foto's en bestanden met elkaar te delen. Skype en WhatsApp komen natuurlijk aan bod, maar ook Viber, Telegram en andere. Deze sessie is voor gebruikers van een Android smartphone of tablet.

Dinsdag 23/04 van 19:30 tot 22:30  
Stadhuis Landen  
Stationsstraat 29  
Landen  
€ 16 (€ 12 reductieprijs\*)



*Je brengt je eigen Android smartphone of tablet mee. Bij twijfel: raadpleeg de verkoper van je toestel. Zorg ook dat je de login van je e-mail (hotmail, gmail...) bij de hand hebt.*

## YOMIQI (Yoga, Mindfulness, Qigong)

Marleen Jans

Het leven is soms erg druk en we hebben amper tijd voor onszelf. YOMIQI is een originele lessenreeks met aandachtseven ervaringsgerichte oefeningen, zorgvuldig geselecteerd uit Mindfulness, Yoga en Qi gong (Tai Chi). Doel: tot rust komen en zo dichterbij jezelf. De oefeningen zijn praktisch, gemakkelijk uit te voeren en toepasbaar in de dagelijkse school-, werk- en gezinssituatie. YOMIQI is het Japanse woord voor 'existentie, leven'. QI betekent energie, levenskracht. Dat is de energie die we zo broodnodig hebben om gezond, ontspannen en bewust te leven in onze moderne maatschappij.

Dinsdag 23/04, 30/04 en 7/05  
van 20:00 tot 21:30  
Zolderverdieping Lakenhalle  
Grote Markt z/n  
Zoutleeuw  
€ 38 (€ 28 reductieprijs\*)



*Meebrengen: gemakkelijk zittende kledij, een yogamatje, een kussentje, een flesje water en eventueel een deken.*

I.s.m. Ankerpunt

## Grafisch design? Doe het zelf met Canva!

Ilse Depré

Een knappe affiche voor het buurtfeest, een aantrekkelijk illustratie voor je Facebookevent of een fraaie banner voor de website van je vereniging? Met Canva geef je extra pit aan je communicatie! Het online en gratis programma is uitermate geschikt voor creatievelingen zonder grafische opleiding. Tijdens de workshop leer je mooie ontwerpen maken voor uitnodigingen, facebook omslagfoto's, wenskaartjes enz. De eenvoudige, heldere handleiding en natuurlijk ook de uitleg van de lesgever helpen je op weg. Van creatieve knutselaar naar grafisch designer? Ga ervoor met Canva!

*Je werkt op je eigen Windows 10 laptop of reserveert er één bij Vormingplus via <https://goo.gl/khhWoi>*

### Milieu – Natuur / uitstap

## Elk vogeltje zingt zoals het gebekt is

Begeleider van Natuurpunt CVN

Een vorming voor vroege vogels. De zon krijgt al kracht en de bloemen brengen opnieuw kleur in de tuin. Maar vooral: overal horen we vogels zingen. Mooi, maar wie zit er achter de micro? In deze minicursus maak je kennis met de zang van enkele typische tuinvogels. Je krijgt allerlei verrassende weetjes over vaak heel gewone vogelsoorten. We trekken samen de natuur in om in de praktijk te oefenen.

*Plaats van afspraak: aan de hoofdingang van Het Vinne, Ossenwegstraat 70, 3440 Zoutleeuw. Parkeren op de aangeduide parking.*

### Kunst – Crea / workshop

## Zing je te pletter

Evi Bex

Kan jij ook zo genieten van muziek waarin de stem centraal staat? Al actief onder de douche maar zou je ook wel eens in groep willen zingen? Dan is deze workshop iets voor jou. Afrikaanse zang, popsongs, zingen in canon, we verkennen de wereld van de vocale muziek! We gaan voluit 'a capella'. Je hoeft enkel je stem mee te brengen. We maken er samen vier gezellige zangavonden van onder muzikale begeleiding van Evi Bex. Zij studeerde aan het Lemmensinstituut in Leuven en is momenteel muziekleerkracht. Daarnaast heeft zij al aan verschillende muzikale projecten meegewerkt en is ze dirigent van een pop-koor.

*Meebrengen: flesje water.*

Donderdag 2/05 van 19:00 tot 22:00

Gemeentehuis Linter

Helen-Bosstraat 43

Linter

€ 16 (€ 12 reductieprijs\*)



Zaterdag 4/05 van 8:00 tot 11:00

Provinciedomein Het Vinne

Ossenwegstraat 70

Zoutleeuw

€ 20 (€ 15 reductieprijs\*)



*I.s.m. Natuurpunt CVN*

Dinsdag 7/05, 14/05, 21/05 en 28/05

van 19:30 tot 22:00

Buurthuis Grazen

Vijverstraat 37 A

Grazen

€ 46 (€ 34 reductieprijs\*)



*I.s.m. Crea-Vie*

## Limonades en mocktails

Ann Van Camp

Een lekkere, verfrissende limonade met biologische ingrediënten en zelfgemaakte siroopjes? Ontdek hoe je die maakt, tijdens deze workshop. Je krijgt eerst tal van tips om met bloemen uit de tuin de heerlijkste siropen te koken, helemaal aangepast aan jouw smaak. Leuk om weg te geven of om mee uit te pakken bij je volgende familie-, vrienden- of buurtfeest! Vervolgens gaan we mengen. Verschillende limonades en mocktails (cocktail zonder alcohol) passeren de revue. En daarna: Shaken maar! Als toetje maken we van de zelfgemaakte siroop en vers seizoensfruit nog een sorbet.

*Ingrediënten t.w.v. € 6 inbegrepen. Meebrengen: schort, snijmesje en plank, twee glazen flesjes of confituurpotjes met goed afsluitbare dop om je siropen mee naar huis te nemen.*

*I.s.m. Ann Koekepan*

Donderdag 23/05 van 19:00 tot 22:00  
Gemeentehuis Linter  
Helen-Bosstraat 43  
Linter  
€ 24 (€ 18 reductieprijs\*)



## Outdoor koken en wildpluk

Katrien Roef

Natuurgebied De Beemden in Landen is een oase van rust én een gebied vol eetbare kruiden en planten. Je maakt een korte wandeling en plukt kruiden onder het toezicht van 'survivalspecialist' Katrien Roef. Met haar organisatie Wildfulness wil zij kinderen en volwassenen bewust maken van hoe de natuur een onschatbare bron van rust en energie is voor ons en hoe wij op onze beurt zorg kunnen dragen voor haar. Na de wandeling wordt een houtvuur aangemaakt en maken we met de verzamelde planten enkele lekkere gerechtjes die we gezellig samen opeten. Alle maaltijden worden aangevuld met biologische producten.

*€ 5 aan ingrediënten inbegrepen. Plaats van afspraak: Parking De Beemden, Attenhovenstraat z/n, 3404 Landen.*

*Kledingadvies: Zeker eerst even naar buiten kijken alvorens de kleerkast in te duiken. De activiteit vindt altijd plaats, ook bij minder vrolijk weer.*

*I.s.m. Wildfulness*

Zaterdag 25/05 van 13:30 tot 17:30  
De Beemden Landen  
Attenhovenstraat z/n  
Attenhoven  
€ 23 (€ 17 reductieprijs\*)



Foto [www.wildfulness.be](http://www.wildfulness.be)

## Klaar voor de toekomst?

Graag denken aan nu én aan later? Maar hoe doe je dat dan? LAB Zuid-Hageland brengt je met een toffe workshop, een interactieve avond of een interessante uitstap beslist op duurzame ideeën. Elke activiteit wordt afgesloten met een LAB-café! Bij een knabbel en een drankje (traktatie ☺) biedt dat laatste halfuur de uitgelezen kans om na te praten en opborrelende ideeën uit te wisselen. Daarna kan je aan de slag thuis, in je buurt of je gemeente! Aarzel niet: schrijf je in voor één of meer activiteiten, dan gaan we samen van start.

### Energiebesparende klussen

Bart De Blaes

Weg met die hoge energierekening! In deze demo krijg je tips voor een beter gebruik van je toestellen. Bart legt uit welke voordelen een hoogrendementsketel biedt en hoe het zit met een open haard. Je komt daarnaast meer te weten over het ventilatiesysteem D en de categorieën (A+, A++ enz.) op (af)wasmachines. En tot slot: eenvoudige ingrepen met effect zoals een spaardouchekop, isolatie van leidingen en spaar- of ledlampen. Doel: minder water, gas en elektriciteit verbruiken. Ziezo, nu kan je thuis aan de slag. Goed voor je portemonnee en het milieu!

*I.s.m. Relaks vzw*

Dinsdag 12/03 van 19:30 tot 22:30  
Stadhuis Landen  
Stationstraat 29 – Landen  
€ 12 (€ 9 reductieprijs\*)  
LAB-café met traktatie inbegrepen

Zaterdag 16/03 en 23/03 van 10:00 tot 14:00  
Buurthuis Grazen  
Vijverstraat 37 A – Grazen  
€ 42 (€ 31 reductieprijs\*)  
LAB-café met traktatie inbegrepen na sessie 2

### Van pallet tot (tuin)meubel

Anja Aerts

Mooie dingen hoeven niet altijd nieuwe dingen te zijn. Ook met recupmateriaal kom je een heel eind. Meubels van palletten heb je vast al eens gezien: in hippe koffiebars, pop-up horecazaken of studentenkoten. Wist je dat je met houten palletten 1001 leuke en originele dingen kan maken? In deze workshop maak je een meubel uit palletten. Je gaat aan de slag met cirkelzaag, decoupeerzaag en boormachine. De lesgever besteedt gelukkig ook aandacht aan veilig werken. Zo kan je zonder kleerscheuren met je unieke tuinexemplaar naar huis!

*Wie kiest om een stoel te maken, betaalt ter plaatse € 5 voor extra materiaal. Meebrengen: koevoet (indien mogelijk), zware hamer, plooiometer, potlood, grof schuurpapier. Personen met rugproblemen moeten er rekening mee houden dat deze activiteit fysiek zwaar kan zijn.*

*I.s.m. Xooly*



Ook interessant!

### Repair Café

Anita Verhulst (Kortenaken),  
Bart De Blaes (Landen)

Ontbreekt er een knoop aan je mooiste hemd of rok? Heeft je fiets met een lekke band? Werkt je stofzuiger niet meer? Is het oor afgebroken van je favoriete koffiemok? Kom maar af, dat fixen we samen! Je gaat aan de slag met deskundige vrijwilligers zoals elektriciens, naaisters, meubelherstellers en fietsenmakers. Gereedschap en materialen staan ter beschikking, mits een kleine vergoeding voor sommige onderdelen. Specifieke reservestukken nodig (rijs, knop, remblokjes)? Breng ze mee!

*I.s.m. GROS, Repair Café Kortenaken, Transitie Kortenaken en Relaks vzw*

Gratis

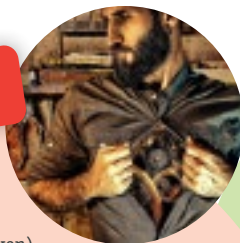
#### Repair Café Kortenaken

Zondag 17/03 van 14:00 tot 17:00  
Dorpsstraat 97 A – Ransberg  
Breng draagbare spullen mee. Aan de bar kan je nakaarten met buren of kennissen.

#### Repair Café Landen

Zondag 24/03 van 14:30 tot 17:00  
GC Amfi Stationsstraat 30 – Landen  
Nood aan specifieke reservestukken? Meld je herstelling aan via [repair.cafe@relaks.be](mailto:repair.cafe@relaks.be)

LAB  
Zuid-Ho





geland

# NIEUW NIEUW NIEUW NIEUW

Dinsdag 19/03 van 19:30 tot 22:30  
Zolderverdieping Lakenhalle  
Grote Markt – Zoutleeuw  
€ 27 (€ 20 reductieprijs\*)  
LAB-café met traktatie inbegrepen

## Maak je eigen natuurlijke schoonmaakproducten

An Schellekens

Voor elk soort vuil vind je in de winkel een apart product. Schoonmaakmiddelen zijn vaak duur en zitten vol synthetische ingrediënten. Met azijn, soda, water en kruiden maak je zelf heel snel je eigen, lekker geurende producten. In deze workshop focussen we op schoonmaakproducten. Je gaat naar huis met zelfgemaakte allesreiniger, toiletreiniger, wasmiddel en de bijhorende recepten.

*Materiaalkosten en thee t.w.v. € 13 inbegrepen.  
Meebrengen: 3 lege waterflesjes van 250ml,  
keukenweegschaal, mengkom (ong 1l).*

*I.s.m. Lavend'an*



Woensdag 20/03 van 19:30 tot 22:00  
Gemeentehuis Linter  
Helen-Bosstraat 43 – Linter  
€ 12 (€ 9 reductieprijs\*)  
LAB-café met traktatie inbegrepen.

## Zero waste: hoe vermijd je afval?

Lisbet Willems

Afval gesorteerd, vuilniszakken mee met de ophaaldienst. Check. Op naar de recycleage! Maar dat kost ook energie en is niet voor alles haalbaar. Is het mogelijk om minder wegwerpverpakkingen, plastic en andere rommel in huis te halen? Afval vermijden is zonder twijfel de beste strategie! Waarom zeggen we niet nee tegen de plasticgekte met een voorraadje herbruikbare groentenzakjes? Lesgeefster Lisbet heeft tal van zulke praktische en haalbare tips voor jou. Beter, Anders en Minder is haar motto. Ga jij ook voor BAM? Je zal er versted van staan hoe lang het duurt voor je vuilbakje vol zit.



## Bezoek aan een windmolenpark en een watermolenproject

Jan Caerels, Mia Vansintjan

Tijdens deze dubbele uitstap leer je eerst een moderne windturbine van dichtbij kennen. Met de bus rijden we van het station van Landen naar Gingelom. Je krijgt ter plaatse inzicht in de werking van zo'n gigantische molen. De molen zelf is niet toegankelijk, maar een deskundige legt je uit op welke manier windenergie wordt omgezet in elektriciteit. Een uurtje later rijden we naar Rotselaar waar we met een gids de waterkrachtcentrale onder de loep nemen. De turbine van de molen wekt sinds 1995 ongeveer 500.000 kWh elektriciteit op per jaar. Dat is het gemiddelde verbruik van ongeveer 140 doorsnee Vlaamse huishoudens. Twee keer duurzame energieopwekking in één trip! Bij een glas kaarten we na over de toekomst van onze energiebevoorrading.

Zaterdag 23/03 van 13:30 tot 18:00  
Gingelom - Rotselaar  
Plaats van afspraak: station van Landen  
waar we vertrekken met de bus om 13:30  
€ 20 (€ 15 reductieprijs\*)  
LAB-café met traktatie inbegrepen  
LAB Zuid-Hageland betaalt de bus!



# Inschrijven

Je schrijft je bij voorkeur in via [www.vormingplusob.be](http://www.vormingplusob.be)

Vermeld steeds je naam, adres, telefoonnummer en mailadres. Je inschrijving is pas definitief na betaling (binnen de 7 dagen na inschrijving).

Inschrijven voor alle activiteiten uit deze brochure kan ook in het inschrijfpunt van jouw gemeente (tijdens de openingsuren):

- **Bibliotheek Geetbets** – Dorpsstraat 5 – 3450 Geetbets  
(011 58 65 51 - [bib@geetbets.be](mailto:bib@geetbets.be))
- **Cultuurdienst Geetbets** – Dorpsstraat 7 – 3450 Geetbets  
(011 58 65 42 - [iv@geetbets.be](mailto:iv@geetbets.be))
- **Bibliotheek Kortenen** – Krawatenstraat 38 – 3470 Kortenen  
(011 59 75 18 - [bibliotheek@kortenen.be](mailto:bibliotheek@kortenen.be))
- **Cultuurdienst Kortenen** – Dorpsplein 35 – 3470 Kortenen  
(011 58 62 72 - [cultuurdienst@kortenen.be](mailto:cultuurdienst@kortenen.be))
- **Bibliotheek Landen** – Stationsstraat 31A – 3400 Landen  
(011 88 79 06 - [bibliotheek@landen.be](mailto:bibliotheek@landen.be))
- **Cultuurdienst Landen** – Stationsstraat 29 – 3400 Landen  
(011 88 03 16 - [cultuur@landen.be](mailto:cultuur@landen.be))
- **Bibliotheek Linter** – Grote Steenweg 66A – 3350 Linter  
(011 78 10 77 - [bibliotheek@linter.be](mailto:bibliotheek@linter.be))
- **Gemeente Linter** – Helen-Bosstraat 43 – 3350 Linter  
(011 78 91 30 - [info@linter.be](mailto:info@linter.be))
- **Bibliotheek Zoutleeuw** – Aen den Hoorn 16 – 3440 Zoutleeuw  
(011 94 90 60 - [bibliotheek@zoutleeuw.be](mailto:bibliotheek@zoutleeuw.be))
- **GC De Passant** – Aen den Hoorn 12 – 3440 Zoutleeuw  
(011 94 90 51 - [cultuur@zoutleeuw.be](mailto:cultuur@zoutleeuw.be))

Meer info over het aanbod vind je op [www.vormingplusob.be](http://www.vormingplusob.be) of de website van je gemeente.

---

## Annuleren

Indien je niet kan deelnemen aan een activiteit waarvoor je bent ingeschreven, laat je het zo snel mogelijk weten. Zo krijgen ook mensen op de wachtlijst de kans om deel te nemen.

Annuleer je:

- meer dan 7 werkdagen voor de start van de activiteit? Dan krijg je een terugbetaling van 75% van het inschrijvingsgeld.
- minder 7 werkdagen voor de start van de activiteit? Dan krijg je geen terugbetaling.

Let op: er is geen terugbetaling voor activiteiten met een prijs lager dan € 8.

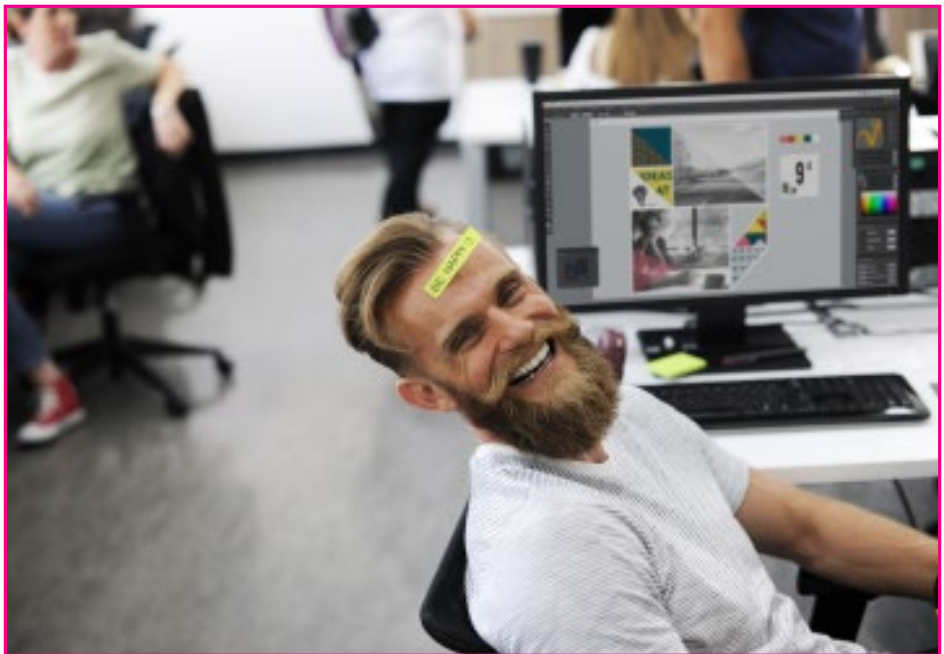
## Is er iets wat je tegenhoudt om je in te schrijven?

Heb je iets extra nodig om onze cursussen te volgen? Kunnen we het je ergens gemakkelijker maken? Bijvoorbeeld met een groter lettertype, meer pauzes, een tolk gebarentaal ... Of moet je af en toe eens kunnen bewegen? Ben je bang dat het niveau te hoog zal liggen? Heb je last van een aandoening? Geef ons een seintje en samen zoeken we naar een oplossing: 016 52 59 05 of [tiny.alaerts@vormingplusob.be](mailto:tiny.alaerts@vormingplusob.be). Is het moeilijk om je op voorhand vrij te maken voor een activiteit? Ken je je uurrooster pas later? Heb je goede en slechte dagen, bijvoorbeeld door een ziekte? Laat het ons weten vóór je inschrijft.

\* Altijd Geslaagd Zuid-Hageland wil een betaalbare prijs aanbieden voor iedereen.

We hanteren een standaard- en een reductietarief (25% vermindering op het standaardtarief indien dit hoger is dan € 8). Krijg je een werkloosheids- of een ziekte-uitkering of val je onder het OMNIO-statuut? Dan betaal je het reductietarief. Dat duid je zelf aan bij je inschrijving, wij bellen je dan even op voor het juiste statuut.

Is het reductietarief nog te hoog voor jou? Neem dan zeker contact op met Tiny Alaerts ([tiny.alaerts@vormingplusob.be](mailto:tiny.alaerts@vormingplusob.be)), we bepalen samen een redelijke prijs.



Snel inschrijven

Zuid-Hageland

altijd geslaagd



Altijd Geslaagd Zuid-Hageland is een samenwerking van:

