



Geetbets

Kortenaken

Landen

Linter

Zoutleeuw

Cursussen

Workshops

Lezingen

Uitstappen

Zuid-Hageland

altijd geslaagd



September – december 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, Kortnaken, 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 nieuwe mensen die je leert kennen.

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

Tot binnenkort!

www.geetbets.be

www.kortnaken.be

www.landen.be

www.linter.be

www.zoutleeuw.be

www.vormingplusob.be

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

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



Thema	Titel	Start	Plaats	Pag.
Milieu Natuur	Katten en hun gedrag	22/10/19	Geetbets	7
	Een mooie tuin in elk seizoen	21/11/19	Landen	8
Gezondheid Zorg	Leuke ideeën voor een gezonde brooddoos	18/09/19	Linter	4
	Suiker: goddelijk of gif? De suikerchallenge	10/10/19	Zoutleeuw	6
	Rugzorg, geen zorgrug	20/11/19	Landen	8
Computer Techniek Wetenschap	Smartphonefotografie	1/10/19	Linter	5
	Grafisch design? Doe het zelf met Canva!	7/11/19	Kortenaken	7
	Werken in 'the cloud'	2/12/19	Zoutleeuw	9
Persoon Relaties	Orde op zaken in je huis	25/09/19	Zoutleeuw	4
	Verbindende communicatie: een introductie	11/10/19	Kortenaken	6
	Positief denken. De kunst van het genieten	11/12/19	Geetbets	9
Kunst Crea	Haarvlechten voor ouder en kind	29/09/19	Landen	4
	Modeltekenen	30/09/19	Kortenaken	5
	Initiatie zilverklei: oorbellen	9/10/19	Kortenaken	5
	Groenten fermenteren	14/11/19	Linter	7
	Alternatieve kerstversiering	30/11/19	Zoutleeuw	8
	Bullet Journaling	3/12/19	Geetbets	9
Samenleving Levensvisies	Vrijmetselarij: museum, tempelbezoek en wandeling in Brussel	17/10/19	Brussel	6

Leuke ideeën voor een gezonde brooddoos

Nathalie Wouters

De nieuwe voedingsdriehoek is een aanrader voor gezonde en duurzame voeding. Hoe vertalen we dat naar onze dagelijkse brooddoos of lunchbox? Ontdek het tijdens deze workshop. Je krijgt een stukje theorie, afgewisseld met heel wat proevertjes. Breng keukenschort, handdoek, snijmesje en plankje mee want we gaan zelf aan de slag. Je gaat naar huis met een pak leuke en gezonde lunchideeën, voor jezelf, je partner of je kinderen.

*Meebrengen: enkele potjes voor eventuele overschotjes.
I.s.m. Logo Oost-Brabant.*

Woensdag 18/09 van 19:30 tot 21:30
Gemeentehuis Linter
Helen-Bosstraat 43
Linter
€ 13 (€ 10 reductieprijs*)



© Vlaams Instituut Gezond Leven

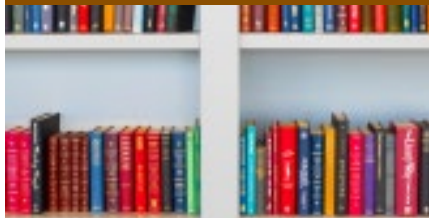
Orde op zaken in je huis

Kathleen Boots, Vinciane Steen

Opruimen, je hebt er dikwijls geen zin in. Als je het dan toch doet, ontdek je dat het een kracht in zich heeft. Die kracht willen wij je helpen ontdekken. In deze workshop leer je hoe je de chaos in je huis kan aanpakken. En hoe je met meer gemak overbodige spullen kan laten gaan, zodat er weer ruimte vrijkomt, in je huis en in je hoofd.

I.s.m. B-organised.

Woensdag 25/09 van 19:30 tot 22:00
AC Aen Den Hoorn Zoutleeuw
Aen den Hoorn 1
Zoutleeuw
€ 29 (€ 22 reductieprijs*)



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). Kinderen vanaf 4 jaar met haar tot op de schouders of langer.

Zondag 29/09 van 10:00 tot 12:00
Stadhuis Landen
Stationsstraat 29
Landen
€ 27 (€ 20 reductieprijs*)



Modeltekenen

Karel Hadermann, Sigrid Neyens

Het menselijke lichaam tekenen in aanwezigheid van een professioneel model en onder begeleiding van een ervaren kunstenaar: het is een luxe die niet iedereen heeft. Precies daarom is deze cursus een unieke en niet te missen kans voor iedereen die zich in deze materie wil vervolmaken. Of voor mensen die er op een ernstige manier kennis mee willen maken. Elke sessie is een combinatie van het oprispen of ontdekken van de noodzakelijke anatomische kennis en het oefenen van technieken om een naakt lichaam zo correct mogelijk te tekenen. In deze cursus ligt de nadruk op het tekenen.

Meebrengen: grafietpotlood, gom, schetsbladen of schetsblok A3-formaat.

Maandag 30/09, 7/10, 14/10, 21/10, 4/11, 18/11,
25/11, 2/12, 9/12, 16/12 van 20:00 tot 22:00
't Dorp (zaal)
Dorpsplein 33
Kortenaken
€ 117 (€ 80 reductieprijs*)



Smartphonefotografie

Peije Van Klooster

Steeds meer mensen danken hun foto toestel af en grijpen naar hun smartphone of tablet. Heb jij de camera van je mobiele toestel nog nooit gebruikt? Wil je graag weten hoe je er betere foto's mee maakt? En hoe je die foto's nadien bijwerkt of deelt? Breng je toestel mee, dan gaan we aan de slag!

Je werkt met je eigen toestel. Stuur vooraf informatie door over het merk en het type van je smartphone of tablet naar: apptijdPV@vormingplusob.be. Zorg ervoor dat je toestel toegang heeft tot de Apple Store (iPhone of iPad) of Playstore (telefoon of tablet met Android).

Dinsdag 1/10 van 19:30 tot 22:30
Gemeentehuis Linter
Helen-Bosstraat 43
Linter
€ 18 (€ 14 reductieprijs*)



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.

Woensdag 9/10 van 19:00 tot 22:00
't Dorp (zaal)
Dorpsplein 33
Kortenaken
€ 34 (€ 26 reductieprijs*)



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 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 handvatten om greep te krijgen op een suikerarm leven!

Persoon – Relaties / Cursus

Verbindende communicatie: een introductie

Leni Cellini

Relaties kunnen een bron zijn van diepe vreugde en verbondenheid, maar ook van diepe pijn en eenzaamheid. Soms voelen we ons niet gehoord, niet gezien, niet begrepen. We weten niet hoe we moeten omgaan met teleurstelling, irritatie of boosheid. Of hoe we ons helder en authentiek kunnen uitdrukken. In deze intro staan we stil bij wat communicatie soms zo moeilijk maakt en hoe we daar anders mee kunnen omgaan. Je maakt kennis met de beginselen van geweldloze communicatie, een model dat werd ontwikkeld door Marshall Rosenberg en dat zorgt voor meer harmonie, begrip en verbinding tussen mensen.

Samenleving – Levensvisies / Uitstap

Vrijmetselarij: museum, tempelbezoek en wandeling in Brussel

Gids en museummedewerker

Je hebt zeker al gehoord over de broederschap van de vrijmetselaars. Maar wie zijn ze en waar staan ze voor? Je gaat op zoek naar antwoorden in Brussel. We starten met een rondleiding in het vernieuwde Belgisch Museum van de Vrijmetselarij. Daarna volgt een uniek en exclusief bezoek aan de tempel. Later in de namiddag ontdek je verwijzingen naar de vrijmetselarij in het centrum van de hoofdstad. De wandeling leidt ons van het Warandepark over de Grote Markt naar het huis van Théodore Verhaegen. Niet te missen!

Donderdag 10/10 en 7/11 van 19:30 tot 22:00
AC Aen Den Hoorn Zoutleeuw
Aen den Hoorn 1
Zoutleeuw
€ 45 (€ 34 reductieprijs*)



Met 1 maand suikervrij coaching via WhatsApp!

Vrijdag 11/10 en 18/10 van 19:00 tot 21:00
Bibliotheek Kortenaeken
Krawatenstraat 38
Kortenaeken
€ 19 (€ 14 reductieprijs*)



Donderdag 17/10 van 10:00 tot 16:00
Belgisch Museum van de Vrijmetselarij
Lakensestraat 73-75
Brussel
€ 27 (€ 20 reductieprijs*)



Foto Ph. Winy

Plaats van afspraak: aan de ingang van het museum, Lakensestraat 73 Brussel. Uitstap op initiatief van de gemeente Geetbets.

Katten en hun gedrag

Dominique Deschutter

Katten zijn mysterieuze dieren. Soms begrijp je hun gedrag niet. Helaas bestaan er nog steeds geen kattenscholen zoals we die voor honden kennen. Heb jij als katteneigenaar veel vragen rond opvoeding, gewenst en ongewenst gedrag? Wil je het beste voor je beestje, maar weet je niet altijd hoe? Dominique De Schutter, de eerste en enige kattendierenarts van België, leert je in deze lezing waarom je kat bepaalde dingen doet of waarom juist niet. Je kat leren begrijpen zal jullie band versterken en het welzijn van je dier verhogen.

Dinsdag 22/10 van 20:00 tot 21:30
Gemeentehuis Geetbets
Dorpsstraat 7
Geetbets
€ 11 (€ 8 reductieprijs*)



Grafisch design? Doe het zelf met Canva!

Peije Van Klooster

Een knappe affiche voor het buurtfeest, een aantrekkelijke 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. Van creatieve knutselaar naar grafisch designer? Ga ervoor met Canva!

Je werkt op je eigen Windows 10 laptop of op een laptop van Vormingplus Oost-Brabant die je vooraf reserveert. Gebruik hiervoor deze link: <https://www.vormingplusob.be/laptop-voor-07-11-2019>

Donderdag 7/11 van 19:30 tot 22:30
Gemeentehuis Kortenen
Dorpsplein 35
Kortenen
€ 17 (€ 13 reductieprijs*)



Groenten fermenteren

Jochem Thyssen

Zuurkool met worst, mmm dat smaakt. Maar wist je dat je ook rode kool, worteltjes of rode biet kan fermenteren? Een fluitje van een cent! De ideale manier om je oogst (heel) lang te bewaren én nieuwe smaken te ontdekken. Superlekker in een slaatje of als bijgerecht. Gezond en licht verteerbaar ook. De oude, ecologische bewaartechniek van het fermenteren is weer helemaal in. Tijdens de workshop krijg je een stukje theorie en vervolgens ga je zelf aan de slag. Op het menu: Koreaanse zuurkool (Kimchi). Smakelijk!

Donderdag 14/11 van 19:00 tot 22:00
Gemeentehuis Linter
Helen-Bosstraat 43
Linter
€ 32 (€ 24 reductieprijs*)



€ 8,50 aan ingrediënten inbegrepen. Meebrengen: keukenhanddoek, mesje, snijplank en een glazen bo-
kaal met deksel.
I.s.m. Lamas.

Rugzorg, geen zorgrug

Viviane Wolfs

Vraag je je wel eens af hoe je op een rugvriendelijke manier kan zitten, staan en bewegen? En welke oefeningen je thuis en op het werk kan doen om rugpijn en overbelasting tegen te gaan? Kinesitherapeute Viviane van de Limburgse Rug- en Nekkliniek (Campus Salvator, Jessa ziekenhuis) helpt je op weg om je rug beter te leren kennen. Je krijgt praktische tips en leert oefeningen.

Meebrengen: een matje (type yogamatje).

Woensdag 20/11 en 27/11 van 19:00 tot 22:00
Sociaal Huis Landen
Stationstraat 29 bus A
Landen
€ 36 (€ 27 reductieprijs*)



Een mooie tuin in elk seizoen

Carla Borremans

Een kleurrijke tuin in elk seizoen, hoe doe je dat? In vier lessen leer je welke combinaties van planten, struiken, klimmers en bomen je tuin het hele jaar door tot leven brengen. Carla gaat dieper in op de planten en wat ze in de verschillende seizoenen boeiend maakt. Daarnaast krijg je praktische tips voor de lente, zomer, herfst en winter. Voor elk jaargetijde een les dus! Het fotomateriaal wordt aangevuld met levende planten.

I.s.m. Tuintaferael.

Donderdag 21/11, 12/12, 20/02 en 5/03
van 19:30 tot 21:30
Stadhuis Landen
Stationsstraat 29
Landen
€ 34 (€ 28 reductieprijs*)



Alternatieve kerstversiering

Marleen Peetermans

Maak zelf mini kerstversieringen voor een persoonlijke en ecologische kerstboom! We gaan samen aan de slag met natuurmaterialen en recup spulletjes. Een kapotte gloeilamp wordt een pinguïn. Van je oude kerstkaarten en familiefoto's maak je persoonlijke wenskaartjes, hangertjes en slingers. Met een afwasborstel en kroonkurken tover je mini kerstlandschappen. Glitter, parels, stoffes, linten en goudverf zorgen voor extra blingbling en kerstsfeer. Minimum effort and maximum result!

Specifiek materiaal t.w.v. € 6 inbegrepen. Meebrengen: schaar, pincet, kleine punttang voor fijn werk, oude kerstkaarten en/of oud magazine met veel tekst en illustraties, oude gloeilamp (bolvorm), oude gebreide of stoffen handschoen, enkele oude kerstballen om te beplakken/overschilderen en een lijmpistool (indien mogelijk).

Zaterdag 30/11 van 13:00 tot 17:00
GC De Passant
Aen den Hoorn 12
Zoutleeuw
€ 24 (€ 18 reductieprijs*)



Werken in 'the cloud'

Peije Van Klooster

'The cloud' is helemaal hot en happening. Natuurlijk kan je allerlei dingen bewaren op je opslagruimte in de wolken (zoals Google Drive). Maar er is meer. Je kan ook online documenten en rekenbladen aanmaken en bewerken, foto's bewaren, e-mails versturen enz. Gewoon via je gebruikelijke browser (zoals Google Chrome of Internet Explorer)! Een plus is zeker ook dat je je bestanden en documenten op een veilige manier kan delen met anderen.

Je werkt op je eigen laptop of op een laptop die door Vormingplus Oost-Brabant ter beschikking wordt gesteld. Reserveer je laptop via het onlineformulier: <https://www.vormingplusob.be/laptop-voor-02-12-2019>. Om deze cursus te volgen heb je een gmail-account nodig.

Maandag 2/12 en 9/12 van 19:30 tot 22:30
AC Aen Den Hoorn Zoutleeuw
Aen den Hoorn 1
Zoutleeuw
€ 36 (€ 27 reductieprijs*)



Bullet Journaling

Katrien Benaets

Met een bullet journal kan je je leven beter organiseren. Je noteert er piekergedachten in en to do's. Zo spaar je energie en kan je focussen op prioriteiten. Tijdens de workshop verkennen we de verschillende mogelijkheden van een bullet journal en wat dit voor jou kan betekenen. Daarna gaan we aan de slag. Om je op weg te zetten krijg je een goodiebag met basismateriaal mee naar huis!

Goodiebag met basismateriaal inbegrepen. Meebrengen: dunne kleurstiften of balpennen, meetlat, potloden, gekleurde paginamarkers of post-its, fluostiften, schriftje met ruitjespapier. Indien je al een bullet journal aanocht, mag je dat zeker meebrengen. I.s.m. Trienie illustreert.

Dinsdag 3/12 van 19:30 tot 21:30
Gemeentehuis Geetbets
Dorpsstraat 7
Geetbets
€ 21 (€ 16 reductieprijs*)



Positief denken. De kunst van het genieten

Bart Schoovaerts

Je dag om zeep door een vlek op je hemd? Je uitstap verknoeid omdat de zon niet schijnt? Je humeur onder nul door de ochtendfile? Laat tegenvallers je leven niet vergallen. Leer positief te denken! Een dosis realisme geeft je alvast een duwtje in de rug om (opnieuw) te genieten van de kleine dingen. Wedden dat je een pak bewuster zal leven? Tijdens deze cursus ga je op een interactieve manier op zoek naar gedachten die je onnodig belemmeren. Genieten kan je leren!

Woensdag 11/12 van 19:30 tot 22:00
Gemeentehuis Geetbets
Dorpsstraat 7
Geetbets
€ 10 (€ 8 reductieprijs*)



Inschrijven

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

Meer info over het aanbod vind je op 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 dan 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.

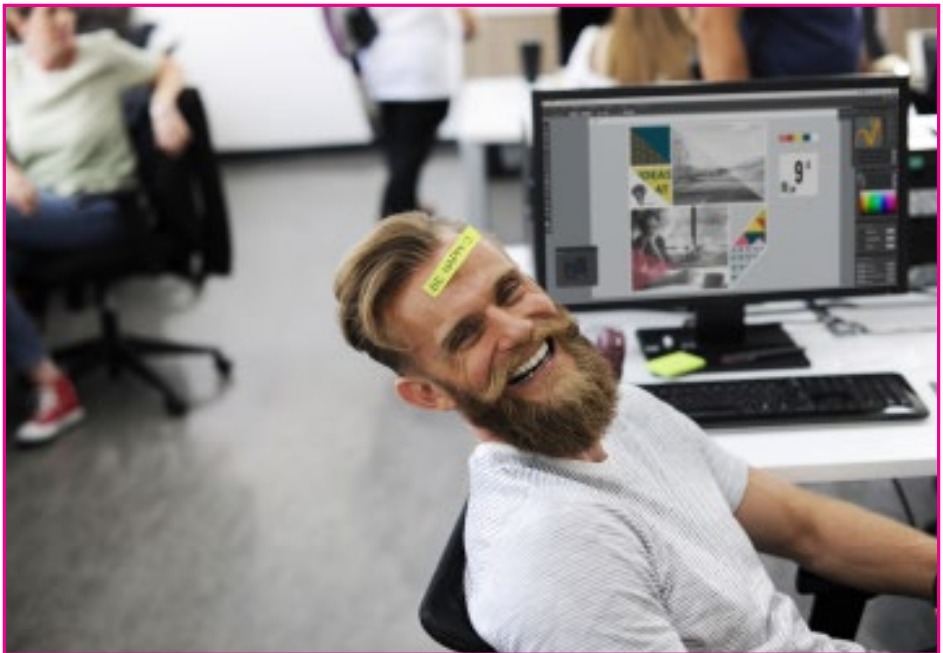
Is er iets wat je tegenhoudt om je in te schrijven?

Heb je iets extra's 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. 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), we bepalen samen een redelijke prijs.





Leuk - Anders - Bewust

Voorjaar 2020 organiseren we opnieuw cursussen rond allerlei duurzame thema's.
Check de Altijd Geslaagd brochure en www.lab2020.be in het najaar!

Snel inschrijven

Zuid-Hageland

altijd geslaagd



via: Trajectuur Landen, Stationsstraat 29, 3400 Landen.

Altijd Geslaagd Zuid-Hageland is een samenwerking van:

