

Bertem  
Herent  
Huldenberg  
Kortenberg  
Tervuren

Cursussen  
Workshops  
Lezingen  
Uitstappen



September 2018 - juni 2019

# Altijd Geslaagd Zuid-Dijleland

## Bertem, Herent, Huldenberg, Kortenberg en Tervuren

Leuk leren, dichtbij huis. Een combinatie van vorming en vrije tijd. Interessant, nuttig en prettig tegelijk. Lees verder en ontdek een gevarieerd aanbod aan lezingen, workshops, cursussen en uitstappen met een wagonnetje als logo.

Bertem, Herent, Huldenberg, Kortenberg en Tervuren nodigen je uit om mee op de trein te springen en jezelf te verrijken. Met nieuwe kennis, 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.

Instappen!



Nieuw! meer op p. 20-21

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

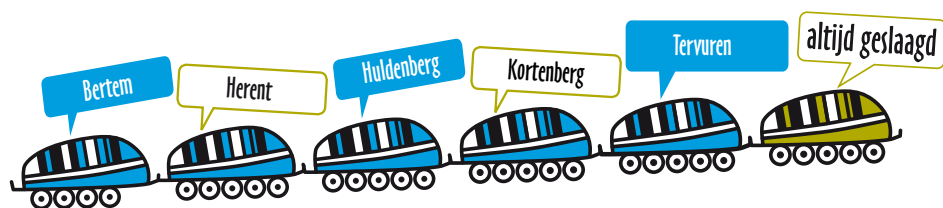
[www.herent.be](http://www.herent.be)


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

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

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

Vormingplus Oost-Brabant organiseert cursussen, workshops, lezingen, uitstappen en projecten. Je vindt de driemaandelijkse Vormingpluskrant met het aanbod in heel Oost-Brabant bij de verschillende inschrijfpunten (zie pagina 22). Of vraag jouw exemplaar bij Vormingplus ([info@vormingplusob.be](mailto:info@vormingplusob.be), 016 525 900).



Thema	Titel	Start	Plaats	Pag.
Milieu Natuur	Basiscursus snoeien	17/11/18	Kortenbergh	7
	Champignons kweken	29/11/18	Huldenberg	9
	Expeditie Sterkendries: Battleglife	4/02/19	Bertem	13
	De kracht van kruiden in de medicijnkast	11/02/19	Herent	14
Gezondheid Zorg	Leuke ideeën voor een gezonde brooddoos	20/09/18	Erps-Kwerps	4
	Alles over het levens einde, euthanasie en je rechten als patiënt	18/10/18	Huldenberg	5
	Trage wandeling met kruidenhapjes	30/10/18	Huldenberg	6
	Je huis aanpassen aan je oude dag	20/11/18	Tervuren	8
	Kennismaken met mindfulness	22/01/19	Tervuren	12
	Yoga-initiatie	24/01/19	Kortenbergh	12
	Mindful massage van hoofd, nek en schouder	21/03/19	Kortenbergh	16
Onderdompeling in de wereld van dementie	4/04/19	Huldenberg	17	
Computer Techniek Wetenschap	Fietsonderhoud	4/10/18	Tervuren	5
	Aan de slag met Twitter	23/10/18	Leefdaal	6
	Fiets- en wandelroutes online uitstippelen en gebruiken	23/10/18	Kortenbergh	6
	Maak je eigen fotoalbum online	9/11/18	Herent	7
	Beginnerscursus pc en internet	3/01/19	Herent	10
	@pptijd! Plan je reis met behulp van apps	15/01/19	Bertem	11
	Aan de slag met Windows 10	12/03/19	Huldenberg	15
	Fietsonderhoud	13/03/19	Winksele	15
	Portretfotografie	25/04/19	Tervuren	18
Aan de slag met Facebook	14/05/19	Bertem	19	
Persoon Relaties	Geweldloos verzet tussen ouders en kinderen	23/04/19	Bertem	18
Kunst Crea	Juwelen maken met koffiecapsules	10/09/18	Herent	4
	Het plezier van samen muziek maken	29/09/18	Bertem	5
	Juwelen maken met kurk	20/11/18	Huldenberg	8
	Initiatie zilverklei: oorbellen	11/12/18	Kortenbergh	10
	Gezonde smoothies maken	15/01/19	Huldenberg	11
	Proeven van acteren	5/02/19	Tervuren	13
	Kinderkapsels knippen voor beginners	6/02/19	Tervuren	13
	De (h)eerlijke keuken	12/02/19	Erps-Kwerps	14
	Maak je eigen natuurlijke verzorgingsproducten	21/03/19	Tervuren	15
	Zoek de zanger(es) in jezelf	18/04/19	Meerbeek	17
Kennismaken met kalligrafie	29/04/19	Herent	19	
Samenleving Levensvisies	Filosofisch café	23/11/18	Bertem	9
	Live in de rechtszaal van Leuven	7/12/18	Leuven	9
	Marokkaanse theeceremonie	25/03/19	Bertem	16
	Film Still Alice met nabespreking	2/04/19	Tervuren	16
	Bezoek aan het windmolenpark te Gingelom	22/04/19	Gingelom	20
	Honing: Het wondermiddel	25/04/19	Huldenberg	20
	Opruimen maakt gelukkig	25/04/19	Tervuren	21
	Meer ideeën voor minder vlees	30/04/19	Erps-Kwerps	21
	Maak zelf je eigen bijenwasdoek	8/05/19	Herent	21

## Juwelen maken met koffiecapsules

Laurence Denauw

Juwelen kunnen ook schitteren zonder blinkende edelstenen. Een gezonde dosis creativiteit en simpel wegwerp-materiaal vormen een goede en goedkope basis om mee te starten. Tijdens deze workshop ga je aan de slag met koffiecapsules. Je krijgt voorbeelden en leert technieken om je eigen unieke creaties te maken waarmee je de afvalberg een tikje vermindert. Schitter jij dit najaar met een kleurrijk halsnoer, een dito armband of een setje oorbellen van eigen makelij?

*Meebrengen: metalen (dus geen plastic) koffiecapsules (bij voorkeur van het merk Nespresso - hoe meer hoe beter, maar met een 20-tal kun je reeds aan de slag), schaar, tangetjes, hamertje, dikke naald, sterke lijm, plastic snijplank, kralen (optioneel). Overig materiaal € 2 inbegrepen. Eventueel kan je nog extra materiaal aankopen tijdens de workshop.*

Maandag 10/09 van 13:30 tot 16:30  
LDC d'Ontmoeting | Herent  
€ 18 (€ 13 - reductieprijs\*)



## 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: keukenschort, handdoek, snijmesje en plankje. I.s.m. Logo Oost Brabant.*

Donderdag 20/09 van 19:30 tot 21:30  
OC De Zolder Erps-Kwerps  
€ 17 (€ 13 - reductieprijs\*)



## Het plezier van samen muziek maken

Katrien Bos

Ontdek het plezier van live muziek maken in een klein gezelschap. Breng je gitaar, sax, conga, accordeon... gewoon mee. En uiteraard ook je stem. We vormen groepjes en vertrekken van een paar eenvoudige klassiekers/covers. Hoe het samenspel verbeteren? Welke rol speelt welk instrument? Hoe laten we het geheel meer swingen? We onderzoeken variaties en stijlen. Echt live de straat op gaan, is geen doel op zich voor deze unieke sessie. Maar als het echt klikt... lonkt het kleine festival. Je hoeft geen virtuoos te zijn op je eigen instrument. Een beetje basiskennis is wel nodig.

*Meebrengen: je eigen instrument(en), eventueel partituren van eenvoudige muziek.*

## Fietsonderhoud

Peter Verstraeten

Kleine reparaties aan je fiets? Een ervaren fietsmechaniker leert je tijdens deze cursus de basis van fietsonderhoud. Voortaan kan je dus zelf remmen vervangen en afregelen, lichten repareren, een stuurhuis of trapas nakijken, versnellingen nakijken en bijstellen, en natuurlijk banden plakken. Breng gerust je eigen fiets mee. Na de cursus kan je hopelijk weer vlotjes rijden!

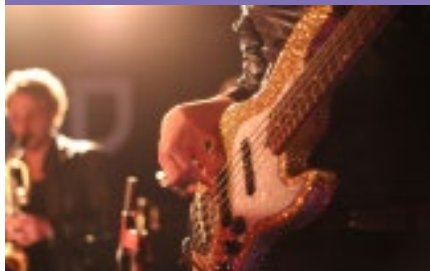
*Meebrengen: eventueel je eigen fiets.  
I.s.m. Velo.*

## Alles over het levenseinde, euthanasie en je rechten als patiënt

Jacinta De Roeck

Sterven hoort bij het leven. Tegenwoordig kan je vooraf al veel vastleggen via een wilsverklaring of andere documenten. Zo wordt sterven minder taboe. In ons land zijn verschillende scenario's mogelijk voor het levenseinde. Wil je graag weten wat wel en niet kan volgens de euthanasiewet? Vraag je je af wat palliatieve sedatie precies is? Wil jij weten welke documenten je vooraf kan invullen en hoe afdwingbaar ze zijn? En vooral, wil je je rechten als patiënt beter kennen? Dit en veel meer kom je te weten tijdens deze interactieve lezing.

Zaterdag 29/09 van 10:00 tot 17:00  
LDC De Blankaart | Bertem  
€ 28 (€ 21 - reductieprijs\*)



Donderdag 4/10, 11/10, 18/10 en 25/10  
van 19:30 tot 22:00  
Pachthof Stroykens | Tervuren  
€ 68 (€ 51 - reductieprijs\*)



© Sten Verstraeten

Donderdag 18/10 van 14:00 tot 16:30  
LDC 't Pijlijser | Huldenberg  
Gratis  
Deze activiteit is gratis dankzij Altijd Geslaagd Zuid-Dijleland.



## Aan de slag met Twitter

Peije Van Klooster

Tijdens deze workshop gaan we dieper in op de microblogtool 'Twitter'. We maken een account aan, testen de basisfunctionaliteiten, leren werken met hashtags, sturen persoonlijke berichten en passen onze lay-out en privacy-opties aan. We gaan ook dieper in op de diverse mogelijkheden van dit in Vlaanderen nog onderbenutte sociale netwerk.

*Je brengt je eigen Windows 10 laptop mee of reserveert er één via deze link: [goo.gl/67Rzwp](http://goo.gl/67Rzwp)*

Dinsdag 23/10 van 19:30 tot 22:30  
Bibliotheek Leefdaal  
€ 14 (€ 11 - reductieprijs\*)



## Fiets- en wandelroutes online uitstippelen en gebruiken

Peije Van Klooster

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. En je leert het systeem van knooppunten gebruiken. Het aantal kilometers en hellingen hou je strak in de hand, en je vermijdt drukke en onveilige wegen. Garantie voor eindeloos recreatief plezier.

*Je brengt je eigen Windows 10 laptop mee of reserveert er één via deze link: [goo.gl/67Rzwp](http://goo.gl/67Rzwp)*

Dinsdag 23/10 van 19:30 tot 22:30  
OC Berkenhof (LDC Kortenberg) | Kortenberg  
€ 14 (€ 11 - reductieprijs\*)



## Trage wandeling met kruidenhapjes

An Schellekens

Hou je van wandelen en wil je daarbij letterlijk proeven van de natuur? Zoek je nieuwe inspiratie voor in de keuken? Herboriste An Schellekens neemt je mee op ontdekkingsstocht in Huldenberg. Op een trage wandeling door de natuur leer je wat er aan eetbaars groeit. Je proeft verschillende culinaire hapjes met ingrediënten uit het bos. Letterlijk een wandeling om van te smullen!

*Hapjes t.w.v. € 10 inbegrepen. Plaats van afspraak: LDC 't Pijlijser in Huldenberg.*

Dinsdag 30/10 van 13:30 tot 16:30  
LDC 't Pijlijser | Huldenberg  
€ 26 (€ 19 - reductieprijs\*)



## Maak je eigen fotoalbum online

Peije Van Klooster

Van je favoriete digitale foto's een mooi album laten drukken? Dat lukt je zeker! In deze cursus ga je aan de slag met gratis software. Je kiest je foto's, je schikt ze tot een fraai ontwerp en je werkt ze af met eigen teksten. Uiteraard kom je ook te weten hoe je het album bestelt en betaalt via internet. Ziezo, nu nog even geduld tot je fotoboek wordt geleverd!

*Drukkosten voor het fotoalbum niet inbegrepen. Meebrengen: eventueel eigen foto's op cd-rom of USB-stick. Je kan werken op je eigen Windows 10 pc of een laptop reserveren via deze link: <https://goo.gl/h4MZP7>*

Vrijdag 9/11 en 16/11 van 13:30 tot 16:30  
GC De Wildeman | Herent  
€ 28 (€ 21 - reductieprijs\*)



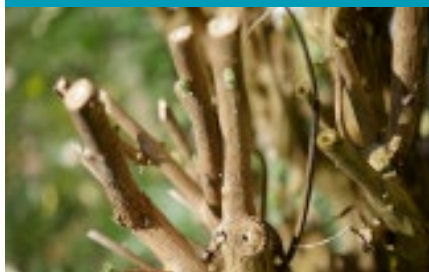
## Basiscursus snoeien

Jan Gelders

Tijdens deze cursus maak je kennis met de basisbeginselen van het snoeien. Wat is de beste periode voor een bepaalde boom of plant? Welke verschillende methodes bestaan er, en waarvoor worden ze gebruikt? We bespreken deze onderwerpen uitvoerig. Ook verschillende snoeigereedschappen komen aan bod. Gewapend met de theorie ga je ook buiten aan de slag voor een stukje praktijk. Na deze dag ken je de kneepjes van het vak. Je tuin zal er wel bij varen.

*Heb je een specifieke snoei-vraag waarop je zeker een antwoord wil? Mail ze voor 29 oktober naar [tiny.alaerts@vormingplusob.be](mailto:tiny.alaerts@vormingplusob.be) zodat we erop kunnen ingaan tijdens de cursus. Meebrengen: aangepaste kledij, snoeischaar en/of zaag en lunch. Plaats van afspraak voor de praktijks: Recyclagepark, Noordbosweg 100 in Kortenberg. I.s.m. Nationale Boomgaardenstichting vzw.*

Zaterdag 17/11 van 9:00 tot 16:00  
Admin. Centrum Kortenberg (voormiddag)  
Recyclagepark Kortenberg (namiddag)  
€ 17 (€ 12 - reductieprijs\*)



## Juwelen maken met kurk

Laurence Denauw

Flesje wijn gekraakt? Vergeet dan niet de kurk te bewaren. Kurk is een interessant natuurlijk materiaal. Met een gezonde dosis creativiteit kan je er leuke juwelen mee maken. Tijdens deze workshop krijg je voorbeelden om met kurk aan de slag te gaan. Maak je eigen unieke creatie en verminder de afvalberg een tikkeltje.

*Meebrengen: wijnkurken (hoe meer hoe beter, maar met een 10-tal kan je reeds aan de slag), scherp mes, snijplankje, tangetjes, dikke naald, sterke lijm, plastic snijplank, oude kapotte juwelen (optioneel). Overig materiaal zoals ringetjes en sluiting inbegrepen. Indien gewenst kan je nog extra materiaal aankopen tijdens de workshop.*

Dinsdag 20/11 van 13:30 tot 16:30  
LDC 't Pijlijser | Huldenberg  
€ 18 (€ 13 - reductieprijs\*)



## Je huis aanpassen aan je oude dag

Jan Laerte

Zo lang mogelijk thuis blijven wonen tijdens je oude dag? Dat kan, in een woning aangepast aan je (hulp)behoeften! Wist je dat ook met kleinere ingrepen het valrisico verkleint en ruimten toegankelijk blijven? De veiligheid in en rond de woning is een belangrijk aandachtspunt. Wat kan zoal een probleem vormen? De meest voorkomende 'hindernissen' passeren de revue. Oplossingen worden aangereikt, van kleine hulpmiddelen tot grote veranderingen. Je komt te weten bij welke instanties je een aanpassingspremie kan aanvragen en ook op welke diensten je een beroep kan doen (contactgegevens inclusief).

*I.s.m. CM Sint-Michielsbond.*

Dinsdag 20/11 van 14:00 tot 16:00  
De Zevenster | Tervuren  
€ 8





## Filosofisch café

Sandra Aerts

Wat is geluk? Wanneer ben je jezelf? Is de maatschappij maakbaar? In dit café buigen we ons over enkele filosofische vraagstukken en inspireren we elkaar. Met een drankje in de hand. De begeleider bewaakt het socratische gehalte en het dialoogkarakter van het gesprek. Voor iedereen die geboeid is door levensvragen!

Vrijdag 23/11, 30/11, 7/12, 14/12  
van 19:30 tot 21:30  
LDC De Blankaart | Bertem  
€ 46 (€ 35 - reductieprijs\*)



## Champignons kweken

Ann Van Belle

Wist je dat diverse eetbare paddenstoelen met een minimum aan inspanning en plaats makkelijk thuis te kweken zijn? Na een korte inleiding over de champignonteelt, krijg je aan de hand van beeldmateriaal de teeltcyclus van een 10-tal soorten toegelicht. Zowel houtbewonende soorten (oesterzwammen, shiitake's, enoki's...) als een aantal bodembewonende champignons (bietenputzwam, de paarse schijnridder, geschubde inktzwam...) komen aan bod. Tenslotte demonstreert lesgeefster Ann Van Belle hoe je hout kan inenten met een gewenste soort en hoe je op eenvoudige wijze kleine teeltsubstraten maakt.

*Na de uiteenzetting kan je de syllabus aan € 8,30 aankopen.  
I.s.m. Mycobois.*

Donderdag 29/11 van 20:00 tot 22:00  
LDC 't Pijliser | Huldenberg  
€ 11 (€ 9 - reductieprijs\*)



## Live in de rechtszaal van Leuven

Patrick Gijssels

Heb je altijd al meer willen weten over de wereld van pleidooien, vonnissen en toga's? Ga mee naar de rechtbank van Leuven en maak alles van nabij mee! Zijn rechters wereldvreemd of net heel menselijk? Wat doet het parket in een strafzaak? Welke zaken komen er (niet) voor de rechtbank? Welke straf krijgt een winkeldief? Afhankelijk van de dag volgende we enkele zaken in de politierechtbank, de correctionele rechtbank, het vrederecht, de arbeidsrechtbank of een fiscale kamer. We sluiten af met vragen aan een advocaat of rechter.

*Plaats van afspraak: in de inkomhal van het gerechtsgebouw van Leuven.  
Activiteit op initiatief van de gemeente Herent.*

Vrijdag 7/12 van 8:40 tot 12:30  
Gerechtsgebouw Leuven  
€ 17 (€ 13 - 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 zilverklei inbegrepen.*

Dinsdag 11/12 van 19:00 tot 22:00  
OC Berkenhof (LDC Kortenberg) | Kortenberg  
€ 32 (€ 24 - reductieprijs\*)



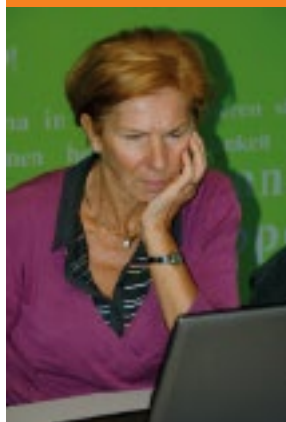
## Beginnerscursus pc en internet

Ilse Depré

Is werken met de pc nieuw voor jou? Deze cursus maakt je wegwijs! Van het hanteren van de muis tot het werken op het bureaublad en het ordenen van bestanden in mappen. Je leert een eenvoudig briefje opmaken en hoe je teksten en foto's opslaat op een USB-stick. Je maakt kennis met Windows 10 (vensters). Zo, nu ben je klaar om allerlei documenten aan te maken zoals brieven en recepten. Deel twee gaat over internet en hoe je met een simpele muis-klik een schat aan informatie opvraagt, filmpjes bekijkt, een route of een reis plant. En ben je klaar om te e-mailen met de andere kant van de wereld?

*Je werkt op een laptop van Vormingplus met Windows 10. Meebrengen: een USB-stick waarop we de syllabus van deze opleiding zullen wegschrijven zodat je thuis alles nog een rustig kan nalezen en oefenen.*

Donderdag 3/01, 10/01, 17/01, 24/01 en 31/01  
van 13:30 tot 16:30  
GC De Wildeman | Herent  
€ 65 (€ 49 - reductieprijs\*)



## Gezonde smoothies maken

Ann Koekepan

Wintertijd: ons lichaam kan zeker wat extra vitamientjes gebruiken! In deze workshop gaan we aan de slag met vers fruit en verse groenten. We bespreken hun gezonde eigenschappen en brouwen samen sapjes tegen kwaaltjes. We proeven een 8-tal van die smoothies en babbelen gezellig na.

*Ingrediënten t.w.v. € 5 inbegrepen. Meebrengen: mesje, snijplank en blender (indien je daarover beschikt) of staafmixer met pot.*

Dinsdag 15/01 van 19:00 tot 21:00  
LDC 't Pijliser | Huldenberg  
€16 (€ 12 - reductieprijs\*)



## @pptijd! Plan je reis met behulp van apps

Peije Van Klooster

In het enorme aanbod van apps zijn er heel wat die van pas kunnen komen bij de voorbereiding van, tijdens of na je vakantie. Een hotel vinden, de vereiste inentingen opzoeken, reisgidsen of metroplannen downloaden, een parkeerplek zoeken, het lokale weer checken, e-boeken lezen, de menukaart vertalen, de beste foto's nemen... Voor alles bestaat er wel een app! Daarnaast krijg je tijdens deze cursus ook heel wat tips om de batterij van je toestel te sparen en om diefstal en dure telefoniekosten te vermijden.

*Stuur bij inschrijving merk en type van je toestel naar [apptijdPV@vormingplusob.be](mailto:apptijdPV@vormingplusob.be) Om apps te kunnen downloaden heb je een Apple-ID (Apple toestellen), Google-account (Android) of Hotmail-account (Windows) nodig. Breng de logingegevens van deze account mee naar de activiteit.*

Dinsdag 15/01 van 19:30 tot 22:30  
LDC De Blankaart | Bertem  
€ 15 (€ 11 - reductieprijs\*)



## Kennismaken met mindfulness

Sybille Opdebeeck

Wil je leren leven in het huidige moment? Genieten van kleine dingen? Bij mindfulness - of aandachtstraining - werk je aan de vaardigheid om in het hier en nu te leven. Je leert om niet af te dwalen naar andere momenten, gevoelens en gedachten. Je kijkt op een nieuwe manier en met meer aandacht naar situaties en gaat anders in het leven staan. Daardoor word je meer bestand tegen stress, depressie en burn-out. In deze cursus maak je kennis met de basisgedachte van mindfulness en ervaar je tijdens een aantal oefeningen of het iets voor jou is.

*Makkelijke kledij is aangeraden.*

*I.s.m. ITAM vzw.*

Dinsdag 22/01 van 20:00 tot 22:00  
Pachthof Stroykens | Tervuren  
€ 10 (€ 7 - reductieprijs\*)



## Yoga-initiatie

Vicky Van Loock

Yoga is goed voor je lichaam en geest. In deze yoga-initiatie maak je kennis met verschillende types van yoga en met enkele yogahoudingen. Aan de hand van een korte algemene introductie en het actief toepassen van de stijlen, kom je in deze workshop te weten wat het verschil is tussen Vinyasa Yoga, Easy Flow, Hatha Yoga en Yin Yoga. Zo ontdek je welke stijl jou het meeste ligt!

*Meebrengen: yogamatje, kampeermatje of grote handdoek.*

Donderdag 24/01 van 19:30 tot 21:00  
Bibliotheek Kortenberg | Kortenberg  
€ 11 (€ 8 - reductieprijs\*)



## Expeditie Sterkendries: Battleglife

Guido Sterkendries

Guido Sterkendries is een eco-natuurfotograaf met internationale faam. Hij wil zo veel mogelijk toevoorders sensibiliseren rond de klimaatwijziging. Zowel in het Amazonewoud als elders in de wereld raakt de natuur in onevenwicht en worden biotopen in ijtempo vernietigd door o.a. massale ontbossing. Vandaag zet hij - samen met zijn gezin - zijn Amazone-ervaring om in ecologische projecten in de eigen omgeving. Hij heeft veel aandacht voor biodiversiteit en hoe je in je dagelijkse leven een positieve bijdrage levert aan het behoud ervan.

*Na afloop van deze interactieve avond met fenomenale beelden, maak je kans op een van de drie fotoposters die we verloten onder de deelnemers.*

© Guido Sterkendries



Maandag 4/02 van 20:00 tot 22:30  
Bibliotheek Bertem  
€ 12 (€ 9 - reductieprijs\*)

## Proeven van acteren

Maiteh Magnus

Voel je al langer de prikkel om op de scène te staan? Om iemand anders te spelen, om in andere situaties terecht te komen, om groot en ongegeneerd of klein en aandachtig te zijn? Heb je nog even een duwtje nodig? In deze korte reeks ontdek je of acteren iets voor jou is. Verwacht een laagdrempelige en speelse kennismaking. Goesting volstaat om mee te doen.

## Kinderkapsels knippen voor beginners

Lisa Deraedemaeker

Een momentje vrij? Snel de verwaaide coupe van je oogappel wat bijknippen? Tijdens deze workshop leer je de basistechnieken om het kapsel van dochter of zoon met de schaar op te frissen. Ook korte coupes met de tondeuse komen kort aan bod. Deze workshop is ook meteen een namiddagje quality-time met je kind. En ondertussen win je aan zelfvertrouwen. Dat bijknippen doe je voortaan zelf!

*Meebrengen: één kind tussen 5 en 14 jaar. Haarschaar, kam, borstel, haarsproeier, handdoek, spiegel, tondeuse, foto's van voorbeelden kapsels, haardroger, bezigheid voor je kind, haarklemmen om het haar opzij te steken, eventueel effileermesje, verhoogd zitje of kussen. Je koopt best de kleinste haarschaar en vergeet zeker je voorbeeldfoto niet.*



Dinsdag 5/02, 12/02, 19/02, 26/02  
van 19:30 tot 22:00  
De Zevenster | Tervuren  
€ 64 (€ 48 - reductieprijs\*)



Woensdag 6/02 van 13:30 tot 16:30  
De Zevenster | Tervuren  
€ 22 (€ 16 - reductieprijs\*)

## De kracht van kruiden in de medicijnkast

An Schellekens

Kruiden zijn onze oudste geneesmiddelen. Tijm, salie, munt, kurkuma... zijn niet alleen lekker, ze zijn ook heilzaam tegen allerlei kwaaltjes. Lesgeefster An leidt je rond in de medicijnkast van de natuur. Ze neemt je mee op een virtuele kruidenwandeling en vertelt honderduit over de medicinale en culinaire eigenschappen. Je leert ook hoe je bepaalde kruiden verwerkt om je favoriete middeltjes steeds bij de hand te hebben. Die verkoudheid is zo verholpen! En wist je dat kruiden ook preventief werken?

*Inbegrepen € 6 voor proevertje, drankje of handmassage.*

Maandag 11/02 van 13:30 tot 16:30  
LDC d'Ontmoeting | Herent  
€ 19 (€ 14 - reductieprijs\*)



## De (h)eerlijke keuken

Ann Koekepan

Lekker, ecologisch koken en eten? We gaan aan de slag met (vaak vergeten) seizoensgroenten van ecologische teelt en vullen aan met fairtradeproducten uit het Zuiden. Eerlijke handel staat voorop! Vanavond is alles puur plantaardig, maar je krijgt ook tips om een stukje vlees of vis te verwerken in de recepten. Nu nog proeven, met een fairtradedrankje erbij. Mmm.

*Ingrediënten t.w.v. € 10 inbegrepen. Meebrengen: snijplank, keukenmesje, keukenhanddoek, schort en doosje voor eventuele restjes.*

Dinsdag 12/02 van 19:00 tot 22:00  
OC De Zolder Erps-Kwerps  
€ 28 (€ 21 - reductieprijs\*)



## Aan de slag met Windows 10

Ilse Depré

Windows 10 brengt de sterke punten van Windows 7 en 8 bij elkaar. We gaan samen aan de slag met de browser 'Microsoft Edge' en ontdekken gaandeweg wat er allemaal nieuw en anders is aan deze upgrade. Natuurlijk installeren we ook apps en komt het werken met virtuele bureaubladen en OneDrive (bestanden in 'the cloud') aan bod.

*Je brengt je eigen Windows 10 laptop mee of je werkt op een laptop die ter plaatse beschikbaar is.*

Dinsdag 12/03 en donderdag 14/03  
van 9:15 tot 12:15  
LDC 't Pijljijsjer | Huldenberg  
€ 28 (€ 21 - reductieprijs\*)



## Fietsonderhoud

Peter Verstraeten

Kleine reparaties aan je fiets? Een ervaren fietsmechanicien leert je tijdens deze cursus de basis van fietsonderhoud. Voortaan kan je dus zelf remmen vervangen en afregelen, lichten repareren, een stuurhuis of trapas nakijken, versnellingen nakijken en bijstellen, en natuurlijk banden plakken. Breng gerust je eigen fiets mee. Na de cursus kan je hopelijk weer vlotjes rijden!

*Meebrengen: eventueel je eigen fiets.  
I.s.m. Velo.*

Woensdag 13/03, 20/03, 27/03 en 3/04  
van 19:30 tot 22:00  
Speelpleinwerking Winksele  
€ 59 (€ 44 - reductieprijs\*)



© Sien Verstraeten

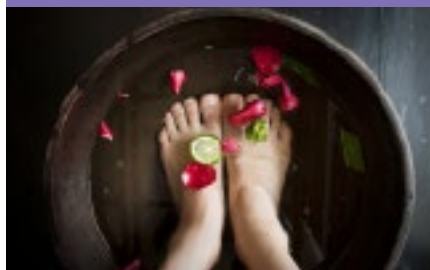
## Maak je eigen natuurlijke verzorgingsproducten

Sarah Van Laere

Ook jouw huid verdient de beste verzorging, het liefst met natuurlijke ingrediënten. Dure producten? Nee, kies voor een persoonlijke schoonheidslijn! In deze workshop gaan we aan de slag met rietsuiker, olijfolie, baksoda... Je keert naar huis met zelfgemaakte tandpasta, deodorant en lichaamsscrub.

*Ingrediënten inbegrepen. Meebrengen: 2 potjes van circa 200 ml.*

Donderdag 21/03 van 19:30 tot 21:30  
Pachthof Stroykens | Tervuren  
€ 15 (€ 11 - reductieprijs\*)



## Mindful massage van hoofd, nek en schouder

Andrée Borquet

Hoofd-, nek- of schouderklachten? Wie kent het niet? De nek is een soort bemiddelaar tussen het hoofd en de rest van ons lichaam. Als deze overgang overbelast wordt, ontstaat chronische spanning. In deze workshop leer je ontspannende massagetechnieken. Zo kan je voortaan jezelf en anderen op een eenvoudige manier verlichting bieden. Zittend op een stoel jezelf overgeven aan een deugddoende aanraking is voedend voor lichaam en geest. Je wordt uitgenodigd om te ontspannen via stretching, massage, en relaxatieoefeningen.

*Meebrengen: gemakkelijke kledij + een matje voor de opwarmende oefeningen.*

### Samenleving – Levensvisies / Cursus

## Marokkaanse theeceremonie

Akkacha Benazzouz

Thee zetten maakt deel uit van de Marokkaanse cultuur. Er zijn tal van variaties mogelijk en er hoort een heel ritueel bij. Thee is dus niet zomaar heet water over een handje muntblaadjes. Het gaat om de combinatie van de juiste hoeveelheden en bepaalde technieken die de thee zijn heerlijke smaak geven. Rond de theetafel vertelt Akkacha je over de ceremonie, de traditie en het ontstaan van de bekende, nationale muntthee.

*Ingrediënten thee, gebak en koekjes t.w.v. € 3 inbegrepen. I.s.m. Wereldkleur.*

### Samenleving – Levensvisies / Cursus

## Film Still Alice met nabespreking

Katja Van Goethem

Alice Howland, gelukkig getrouwd en moeder van drie volwassen kinderen, is een gerenommeerd hoogleraar taalkunde aan Harvard. Ze krijgt een enorme schok te verduren als de ziekte van Alzheimer bij haar wordt vastgesteld. Ze beseft dat haar zorgvuldig opgebouwde leven drastisch zal veranderen. Langzaam maar zeker begint ze de regie over haar eigen wereld te verliezen, terwijl de onderlinge banden binnen de familie steeds meer onder druk komen te staan. Met een nabespreking door Katja Van Goethem, educatief medewerkster van MEMO vzw, expertise centrum dementie Vlaams-Brabant.

*I.s.m. Team Zorgcirkels Jongdementie.*

Donderdag 21/03 van 19:30 tot 22:00  
OC Berkenhof (LDC Kortenberg) | Kortenberg  
€ 14 (€ 11 - reductieprijs\*)



Maandag 25/03 van 14:00 tot 16:30  
LDC De Blankaart | Bertem  
€ 12 (€ 9 - reductieprijs\*)



© David van der Mark

Dinsdag 2/04 van 19:30 tot 21:30  
CC De Warandepoort | Tervuren  
€ 9 (€ 7 - reductieprijs\*)





## Onderdompeling in de wereld van dementie

Caroline Terranova

Op een goede manier omgaan met mensen met dementie? Inzicht in wat de ziekte precies is, kan je helpen. Wat doet dementie met een persoon? Wat zijn de symptomen? Hoe beleven mensen hun ziekte? Hoe verloopt het doorsnee proces van verlies van geestelijke, fysieke en sociale vaardigheden? Hoe ga je om met de verschillende fasen? Met deze 'onderdompeling in de wereld van dementie' biedt Caroline Terranova je een doorleefd inzicht. De lesgeefster is dementie-expert van het regionaal expertisecentrum Memo in Leuven.

Donderdag 4/04 van 13:30 tot 16:30

LDC 't Pijliser | Huldenberg

Gratis

Deze activiteit is gratis dankzij

Altijd Geslaagd Zuid-Dijleland.



## Zoek de zanger(es) in jezelf

Arienne Musschoot

In deze driedelige reeks ga je op zoek naar jouw persoonlijke sterktes als zanger(es). Je onderzoekt je eigen natuurlijke toonhoogte en -bereik, je timbre en je stijl. Ga je voor full-power rock of voel je meer voor een breekbare balad? Kies je voor een plechtstatig koor, of voor de swingende backing-vocal? Je speelt met bestaande liederen en onderzoekt de schoonheid van harmonie en blending met anderen. Verwacht geen theoretische benadering maar volop oefenkansen en zangplezier. Je huisgenoten zijn gewaarschuwd!

Donderdag 18/04, 25/04 en 2/05

van 19:30 tot 22:30

Kerk van Meerbeek

€ 54 (€ 40 - reductieprijs\*)



## Geweldloos verzet tussen ouders en kinderen

Peter Nordin

Steeds meer ouders en hulpverleners ervaren moeilijkheden bij de aanpak van ernstig probleemgedrag bij (hun) opgroeiende kinderen. Geweld, druggebruik, computermisbruik of schoolweigering maken hen wanhopig. Ze slagen er niet meer in om duidelijke grenzen te stellen en bij overtreding consequent te reageren. Ouders én hulpverleners dreigen vast te raken in verschillende vormen van escalaties. Dreigen, eisen, straffen, preken, enz. worden afgewisseld met toegeven om de lieve vrede te bewaren. De principes van geweldloos verzet worden toegelicht aan de hand van theorie en praktijk.

*Je reserveert je plaats op voorhand en betaalt ter plaatse.*

Dinsdag 23/04 van 19:30 tot 22:00  
LDC De Blankaart | Bertem  
€ 17 (€ 13 - reductieprijs\*)



## Portretfotografie

Wout Debeuckelaer

Een mooi portret of een feestelijke groepsfoto? Geen makkelijke opdracht. In deze cursus leer je eenvoudige poseertechnieken én hoe je de magie van het moment vastlegt. Je focust op de basistechnieken van de fotografie en het juiste gebruik van je toestel en belichting. Voeg daar nog een spannende compositie aan toe en je hebt het recept voor blijvende herinneringen!

*Meebrengen: digitaal fototoestel en eventueel handleiding.*

Donderdag 25/04, 9/05 en 23/05  
van 19:30 tot 22:30  
Zaterdag 18/05  
van 9:30 tot 12:30  
Pachthof Stroykens | Tervuren  
€ 63 (€ 47 - reductieprijs\*)



## Kennismaken met kalligrafie

Nicole Deputter

In dit computertijdperk tokkelen we met z'n allen op het toetsenbord en krijgt 'schoonschrift' nog maar weinig aandacht. Nochtans is het schrijven van sierletters zeer spannend. In deze reeks maak je kennis met kalligrafie en leer je de verbanden tussen de lettervormen herkennen en begrijpen. We starten met een pennenstok, Brause pen en een potje vulpeninkt op ruitjespapier. Op het einde van de les maken we een mooie vouwkaart die we afwerken met kleurpotloodjes.

*Meebrengen: Brause pen 3mm en pennenstok (beide kan je ook aankopen tijdens de cursus aan € 1,50/stuk), oefenpapier met ruitjes, meetlat, potlood, gom, inktpotje met gewone vulpeninkt of ecoline (geen kalligrafie inkt), vodje om pen te reinigen. Overig materiaal inbegrepen.*

Maandag 29/04, 6/05 en 13/05  
van 19:30 tot 22:30  
LDC d'Ontmoeting | Herent  
€ 46 (€ 35 - reductieprijs\*)



## Aan de slag met Facebook

Peije Van Klooster

Wil je de stap zetten naar Facebook, of heb je al een facebookaccount, maar vind je je weg niet? Samen verkennen we dit sociaal netwerk. We leren alles over het nieuwsoverzicht, over het plaatsen van berichten op ons prikbord, het maken van vrienden en fan/lid worden van pagina's en groepen. We testen de chat, sturen enkele persoonlijke berichten en we besteden aandacht aan de privacy-opties van Facebook.

*Je werkt op een laptop van Vormingplus.*

Dinsdag 14/05 van 19:30 tot 22:30  
LDC De Blankaart | Bertem  
€ 13 (€ 10 - reductieprijs\*)



## Klaar voor de toekomst?

Graag denken aan nu én aan later? Maar hoe doe je dat dan?

LAB Zuid-Dijeland 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.



Paasmaandag 22/04 van 13:00 tot 16:00

Windmolenpark Gingelom

€ 16 (€ 11 - reductieprijs\*)

LAB-café met traktatie inbegrepen

### Bezoek aan het windmolenpark te Gingelom

Jan Caerels

Tijdens deze korte uitstap leer je een moderne windturbine van dichtbij kennen. Je krijgt ter plaatse inzicht in de werking van deze gigantische molens. De molen zelf is niet toegankelijk, maar een deskundige wijst je alle details aan waar windenergie wordt omgezet in elektriciteit. Hoeveel wekt zo'n turbine op? Hoe past de turbine zich aan aan de wind? En hoe wordt de stroom getransporteerd tot bij de verbruikers? Daarnaast zoomen we in op de maatschappelijke voor- en nadelen van windenergie, en het samenspel van overheden en de energiesector om dergelijke investeringen te realiseren.

*Plaats van afspraak: om 13:00 op de carpoolparking van Bertem (E40, afrit 22).*



### Honing: Het wondermiddel

An Schellekens

Honing... de zoete smaak kennen we allemaal. Honingzalf, een honingmasker, een honingscrub of een ontsmettende honingcrème zijn misschien helemaal nieuw. Wist je dat in het Oude Egypte, honing als medicijn gebruikt werd? Tijdens een virtueel imkerbezoek verklaart An Schellekens (herboriste) je een heleboel weetjes over dit wondermiddel uit de natuur. Nadien volgt het testen en proeven en ga je zelf aan de slag. Je keert terug naar huis met je eigen kruidenhoning en een verzorgend product.

*Materiaal € 12 inbegrepen.*

Donderdag 25/04 van 14:00 tot 17:00

LDC 't Pijliser | Huldenberg

€ 29 (€ 22 - reductieprijs\*)

LAB-café met traktatie inbegrepen



jleland

# NIEUW NIEUW NIEUW NIEUW

Donderdag 25/04 van 19:30 tot 22:00  
De Zevenster | Tervuren  
€ 15 (€ 11 - reductieprijs\*)  
LAB-café met traktatie inbegrepen

## Opruimen maakt gelukkig

Annelies Mentink

'Ontspullen' lijkt een trend, maar er zit meer achter. Met minimaliseren ga je zelfs nog verder dan het materiële. Het is een proces van zelfbewustwording. Door al het overbodige uit je leven te schrappen, worden je doelen en prioriteiten duidelijker. Je creëert tijd én ruimte voor wat voor jou écht belangrijk is. De tijd die je in de plaats krijgt, kan je besteden aan leuke ervaringen met vrienden, kinderen, familie? Resultaat: een huis en een leven met meer rust, minder afleiding, minder opruim, meer en sneller terugvinden. Annelies Mentink zet je met deze interactieve lezing op weg.

*I.s.m. OOM-coaching.*



Dinsdag 30/04 van 19:30 tot 22:30  
OC De Zolder Erps-Kwerps  
€ 19 (€ 15 - reductieprijs\*)  
LAB-café met traktatie inbegrepen

## Meer ideeën voor minder vlees

Ilse Craps

Minder vlees eten is gezond én goed voor het milieu. Wil je vaker vegetarisch eten en zoek je inspiratie én informatie? Hoe krijg je je gezin mee in het verhaal? Hoe behoud je een volwaardig en gezond voedingspatroon met volwaardige vleesvervangers? Hoe ga je creatief om met nieuwe producten en dagelijkse kost? We wisselen tips uit, producten worden getoond en proevortjes aangeboden. Je krijgt ook enkele recepten mee zodat je thuis meteen aan de slag kan!

*Proevortjes t.w.v. € 2 inbegrepen.*



## Maak zelf je eigen bijenwasdoek

Mimi Deploige

Een duurzaam alternatief voor plasticfolie en zilverpapier? Met een bijenwasdoek kan je op een veilige manier voedsel bewaren en potten afdekken. Het is ook prima bruikbaar om boterhammen en fruit mee te nemen naar school of werk. Mimi van BeeFriendly ontwikkelde haar eigen techniek en voorziet voor iedereen leuke katoenen stofjes waarmee je drie wasdoeken maakt. Tijdens de workshop vertelt ze honderduit over de wonderde wereld van de bijen.

*Materiaal t.w.v. € 15 inbegrepen voor 3 bijenwasdoeken. Indien je er meer wil maken, betaal je de extra kost rechtstreeks aan de lesgever. Meebrengen: 2 badhanddoeken. Heb je nog een oud strijkijzer, breng het dan zeker mee.*

Woensdag 8/05 van 19:30 tot 22:30  
LDC d'Ontmoeting | Herent  
€ 35 (€ 26 - reductieprijs\*)  
LAB-café met traktatie inbegrepen

# Inschrijven

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

Inschrijven kan ook in het inschrijfpunt van jouw gemeente (tijdens de openingsuren):

- **LDC De Blankaart** - Egenhovenstraat 22 - 3060 Bertem  
(016 49 08 11 - [ldc@stbernardus.be](mailto:ldc@stbernardus.be))
- **De Kouter** - Spoorwegstraat 6 - 3020 Herent  
(016 85 30 20 - [zuid-dijleland@herent.be](mailto:zuid-dijleland@herent.be))
- **LDC d' Ontmoeting** - Mechelsesteenweg 485 - 3020 Herent  
(016 85 30 20 - [zuid-dijleland@herent.be](mailto:zuid-dijleland@herent.be))
- **Lokaal Dienstencentrum 't Pijlijser** - R. Borremansstraat 2 - 3040 Huldenberg  
(02 302 43 59 - [dienstencentrum@huldenberg.be](mailto:dienstencentrum@huldenberg.be))
- **Uitbalie in de bib** - Dr. V. De Walsplein 30 - 3070 Kortenberg  
(02 755 22 80 - [uitbalie@kortenberg.be](mailto:uitbalie@kortenberg.be))
- **Dienstencentrum OC Berkenhof** - Beekstraat 25 - 3070 Kortenberg  
(02 755 30 70 - [dienstencentrum@kortenberg.be](mailto:dienstencentrum@kortenberg.be))
- **Vrijtijdscentrum De Warandepoort** - Markt 7B - 3080 Tervuren  
(02 766 53 47 - [vrijetijd@tervuren.be](mailto:vrijetijd@tervuren.be))

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

Meer info over het aanbod vind je op [www.bertem.be](http://www.bertem.be) / [www.herent.be](http://www.herent.be) / [www.huldenberg.be](http://www.huldenberg.be) / [www.kortenberg.be](http://www.kortenberg.be) / [www.tervuren.be](http://www.tervuren.be) / [www.vormingplusob.be](http://www.vormingplusob.be)

---

## Waar vinden de activiteiten plaats?

- Administratief Centrum Kortenberg | Dr. V. De Walsplein 30, Kortenberg
- Bibliotheek Bertem | Bosstraat 1, Bertem
- Bibliotheek Kortenberg | Dr. V. De Walsplein 30, Kortenberg
- Bibliotheek Leefdaal | GC Vlieg-in, Vlieguit 6, Leefdaal
- CC De Warandepoort | Markt 7B, Tervuren
- Cultuurzaal Den Elzas | Elzasstraat 19, Huldenberg
- De Zevenster | Markt 7A bus 2, Tervuren
- GC De Wildeman | Schoolstraat 15, Herent
- Gerechtsgebouw Leuven | F. Smoldersplein 5, Leuven
- Kerk van Meerbeek | Sint-Antoniusstraat 24-34, Meerbeek
- LDC De Blankaart | Egenhovenstraat 22, Bertem
- LDC d'Ontmoeting | Mechelsesteenweg 485, Herent
- LDC 't Pijlijser | René Borremansstraat 2, Huldenberg
- OC Berkenhof (LDC Kortenberg) | Beekstraat 25, Kortenberg
- OC De Zolder Erps-Kwerps | Kwerpsebaan 251, Erps-Kwerps
- Pachthof Stroykens | Merenstraat 19, Tervuren
- Recyclagepark Kortenberg | Noordbosweg 100, Kortenberg
- Speelpleinwerking Winksele | Termerestraat 23, Winksele

## Moet ik iets meebrengen?

Vaak is alles inbegrepen in de prijs maar voor sommige cursussen moet je ook eigen materiaal meebrengen (een zelfgekozen stofje om mee te naaien, een handdoek, je eigen fototoestel ...). In deze brochure wordt het belangrijkste vermeld maar de volledige informatie vind je steeds terug op de inschrijfpagina van de cursus ([www.vormingplusob.be](http://www.vormingplusob.be)) onder 'Praktische info'. Op de bevestigingsmail en de herinneringsmail een week voor de start, wordt die info herhaald.

---

## 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: 016 525 905 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-Dijleland 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. Dit 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@vormingplusob.be](mailto:tiny.alaerts@vormingplusob.be), we bepalen samen een redelijke prijs.

Snel inschrijven

Zuid-Dijleland

altijd geslaagd



Altijd Geslaagd Zuid-Dijleland is een samenwerking van:



Teruren



VLAAMS-BRABANT