



Bekkevoort

Scherpenheuvel-
Zichem

Cursussen
Workshops
Lezingen
Uitstappen



September 2019 - juni 2020

Altijd Geslaagd Noord-Hageland

Bekkevoort en Scherpenheuvel-Zichem

Leuk leren, dichtbij huis. Een combinatie van vorming en vrije tijd. Interessant, nuttig en prettig tegelijk. In je buurt vind je cursussen, lezingen en workshops. Met een wagonnetje als logo. Want Bekkevoort, Scherpenheuvel-Zichem en Vormingplus Oost-Brabant koppelen hun wagons aan elkaar. Een uitnodiging om mee op de trein te springen en jezelf te verrijken. Met kennis, vaardigheden en nieuwe mensen die je leert kennen.

Instappen!

www.scherpenheuvel-zichem.be

www.bekkevoort.be

www.vormingplusob.be

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

Je vindt de driemaandelijkse Vormingpluskrant met het aanbod in heel Oost-Brabant in GC den egger of in de bibliotheken van Averbode en Bekkevoort. Of vraag jouw exemplaar bij Vormingplus (info@vormingplusob.be, 016 52 59 00).



Thema	Titel	Start	Plaats	Pag.
Gezondheid Zorg	FikFak Yoga, voor ouder en kind	6/11/19	Bekkevoort	6
	Lichaamsmassage	21/11/19	Bekkevoort	6
	Suiker: goddelijk of gif? De suikerchallenge	13/01/20	Scherpenheuvel	7
	Krachtige kruiden voor je gezondheid	23/04/20	Bekkevoort	9

Computer Techniek Wetenschap	Aan de slag met Windows 10	5/11/19	Averbode	5
------------------------------------	----------------------------	---------	----------	---

Persoon Relaties	Mee opvoeden als grootouder	8/10/19	Scherpenheuvel	4
	Orde op zaken in je administratie	25/01/20	Bekkevoort	7
	Schermtijd voor kinderen en tieners	19/05/20	Scherpenheuvel	9

Kunst Crea	Kleren retoucheren kan je leren	12/09/19	Bekkevoort	4
	Tasjes in kurkleder	6/02/20	Bekkevoort	8

Samenleving Levensvisies	Film Die Grosse Stille	2/11/19	Averbode	5
	Stiltewandeling Averbode - ochtend	3/11/19	Averbode	5
	Stiltewandeling Averbode - namiddag	3/11/19	Averbode	5
	'The making of justice', film van kunstenaar Sarah Vanhee	18/02/20	Scherpenheuvel	8

Kleren retoucheren kan je leren

Irina Van Goethem

In een reeks van drie lessen leer je hoe je de meest courante retouches zelf kan uitvoeren (met de hand of met de naaimachine). We starten met het herstellen van je kleding: gaten dichten, knopen aannaaien en ritsen vervangen. Vervolgens leer je hoe je je garderobe aanpast. Voortaan maak je je broek, rok of mantel zelf wat korter of langer! Verbreden of versmallen komt ook aan bod. In les drie gaan we voor de finishing touch: met siersteken, lintjes, parels en andere applicaties. Duik in je kast en breng vanaf de eerste les kleding mee waar werk aan is.

Meebrengen: te retoucheren kledij met benodigdheden om de kledij te herstellen (rits, knopen...) en basismateriaal (benodigde kleur draad, naalden om met de hand te naaien, krijt, stofschaar, lat(je)...). Eventueel eigen naaimachine om wachttijden te vermijden.

Donderdag 12/09, 19/09, woensdag 25/09
van 19:00 tot 22:00
Polyvalente zaal Bib Bekkevoort
€ 48 (€ 36 reductieprijs*)



Mee opvoeden als grootouder

Lieve Jordens

Of je je kleinkinderen vaak of af en toe ziet, iedereen wil graag een goede grootouder zijn. Mee opvoeden is leuk én uitdagend. Hoe is het om grootouder te zijn in deze samenleving? Welk type grootouder ben je? Hoe zorg je voor een goede relatie en communicatie met je (schoon)kind? Hoe stel je grenzen? Lieve Jordens is maatschappelijk werker en systeemtherapeut, zij neemt je gedurende 2 avonden mee in haar verhaal. Op een interactieve manier wissel je in kleine groep ervaringen uit, Lieve laat je bewust kijken naar je rol als grootouder en geeft je concrete tips om mee aan de slag te gaan.

Begeleidster, Lieve Jordens, is zelf ook grootouder.

Deze activiteit word je aan verminderde prijs aangeboden door Altijd Geslaagd Noord-Hageland.

Dinsdag 8/10 en 22/10 van 19:00 tot 21:30
GC den Egger | Scherpenheuvel
€ 15



Stiltereeks in Averbode

Film Die Grosse Stille | zaterdag

Jos Bielen

Die Grosse Stille (Engelse titel: Into Great Silence) werd gefilmd door de Duitse regisseur Philip Gröning. De film toont het leven in het kartuizerklooster Grande Chartreuse (Frankrijk). De regisseur deelde het leven van de monniken gedurende enkele maanden en hij werkte zonder crew. Het geluid bestaat enkel uit de gezangen van de biddende monniken. Nominatie voor de Beste documentaire film voor de Duitse Filmprijs 2006. Prijs op het Sundance Film Festival in 2006. In de nabespreking wordt de vergelijking gemaakt met het leven in de abdij van Averbode door broeder Jos Bielen. Wie wil kan blijven overnachten in de abdij.

Stiltewandelingen | zondag

Jos Bielen

Op de Dag van de stilte organiseren we 2 wandelingen door het Merodegebied rond de abdij van Averbode. Een stilte-en-natuurgids neemt je mee op pad: 's ochtends bij het krieken van de dag of 's namiddags na de lunch. Elke wandeling verloopt in stilte en volgt een vergelijkbaar parcours.

Wie wil kan zaterdag in de abdij blijven overnachten. Je schrijft voor elk onderdeel apart in via het inschrijvingsformulier van het Bezinningscentrum Abij Averbode.

I.s.m. Abdij van Averbode, De Merode vzw.

Film - Zaterdag 2/11 van 18:30 tot 22:00
Wandeling - Zondag 3/11 van 8:00 tot 11:00
en van 14:00 tot 17:00
Abdij van Averbode
€ 5 per activiteit



Inschrijven op
wandelen.abdijaverbode.be

OOK EEN AANRADER!

Stilte, yoga en woord
weekend 25 - 27/10 | Abdij van Averbode
bezinningscentrum@abdijaverbode.be

Aan de slag met Windows 10

Peije Van Klooster

Windows 10 is het laatste besturingssysteem van Microsoft. Er komt geen versie 11 of 12. Wel krijg je nu twee 'onderdelenupdates' per jaar. In deze cursus gaan we samen aan de slag met de browser 'Microsoft Edge'. We ontdekken gaandeweg wat er allemaal nieuw en anders is in vergelijking met de eerdere versies. Natuurlijk installeren we ook apps en komt het werken met virtuele bureaubladen en OneDrive (bestanden in 'the cloud') aan bod.

Voor deze cursus is het belangrijk dat het niet de eerste keer is dat je op een Windows computer werkt. Je mag wel pas recent overgeschakeld zijn van een ander besturingssysteem naar Windows 10. Je brengt je eigen laptop (met muis en paswoorden) mee of je werkt op een laptop die ter plaatse beschikbaar is. Reserveer je laptop via deze link: www.vormingplusob.be/laptop-voor-05-11-2019

Dinsdag 5/11 en 12/11 van 14:00 tot 17:00
Bibliotheek Scherpenheuvel-Zichem | Averbode
€ 32 (€ 24 reductieprijs*)



FikFak Yoga, voor ouder en kind

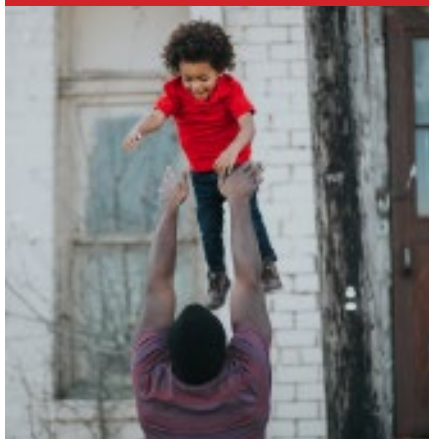
Bart Vanderbruggen

Ontstressen met je peuter tussen 2 en 6 jaar oud? Wij noemen dat FikFak Yoga. Welpjes doen het, kinderen doen het en draken doen het. En de grote mensen? Die zijn vergeten hoe dat gaat: al spelend leren ontspannen, strekken en rekken, masseren, ambeteren en ondertussen genieten, lachen en ademen. De les is in handen van Meester 'ambeteerder' en yogaleraar Bart Vanderbruggen van Yoga Diest. Hij leert je rammelen met elkaars voeten, elkaar gezond 'ambeteren', elkaar beter verdragen. We gaan hard lachen, stil worden, schrikken, vervelen, rondzwieren en nog veel meer. Het natuurlijke spel, spontaan contact en yogabeweging is onze belangrijkste leidraad. De veiligheid van de kinderen staat voorop en daar zorgen alle grote mensen voor. Je kind leert op een natuurlijke manier vertrouwen krijgen in eigen motoriek, reactie en actie en ademhaling. Een uitstekende ontspanningsworkshop, voor jou en je spruit!

Deze reeks is bedoeld voor (groot)ouders met (klein)kind. Omwille van de specifieke aanpak zijn alleen kinderen toegelaten tussen 2 en 6 jaar. Het is niet nodig om je (klein)kind apart in te schrijven. Meebrengen: dekentje of yogamat. Trek makkelijke kleding aan.

I.s.m. Yogadiest Esther Verwoord.

Woensdag 6/11, 13/11, 27/11, 4/12
van 15:00 tot 16:00
Gemeentelijke Basisschool Bekkevoort
€ 24 (€ 18 reductieprijs*)



Lichaamsmassage

Andrée Borguet

In een ontspannen sfeer leer je stap voor stap een volledige lichaamsmassage. We combineren vlinderzachte aanrakingen met oppervlakkige, halfdiepe en diepe weefselmassage uit de Indische en Zweedse therapie. Die combinatie stimuleert het lichaam op fysiek, emotioneel en mentaal niveau. We masseren met natuurlijke olie en met respect voor elkaars grenzen. Lichaamsdelen die niet gemasseerd worden, blijven bedekt met handdoeken. Je werkt per twee. Je geeft en krijgt telkens een deelmassage. Tijdens de laatste les rijgen we alles aan elkaar tot een deugdoende volledige lichaamsmassage. Genieten maar!

Meebrengen: 2 grote handdoeken, eventueel kussentje of knierol. Je draagt best makkelijke kledij.

Donderdag 21/11 en 28/11 van 9:00 tot 17:00
Polyvalente zaal Bib Bekkevoort
€ 76 (€ 57 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 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 (bvb met mindfulness). Na afloop heb je de nodige handvatten om greep te krijgen op een suikerarm leven!

Breng een 3-tal producten van thuis mee waarvan je denkt dat er veel suiker in zit. Breng zeker ook je leesbril mee om goed de kleine lettertjes op de etiketten te kunnen lezen. Proevertjes tijdens sessie 2 inbegrepen.

Maandag 13/01 en 10/02 van 19:30 tot 22:00
GC den Egger | Scherpenheuvel
€ 44 (€ 33 reductieprijs*)



Met 1 maand suikervrij-coaching
via WhatsApp!

Orde op zaken in je administratie

Kathleen Boots, Vinciane Steen

Wil je je thuisloze papieren onderdak geven? Wil je efficiënter omgaan met je e-mails? Wil je je administratie moderniseren en vernieuwen? Deze workshop gidst je doorheen de papier- en informatiestroom en helpt je de eerste stappen te zetten naar een eigentijds administratief systeem. Naast theoretische uitleg, dynamische groepsoefeningen en individuele reflectie maken onze twee begeleiders van B-Organised graag tijd voor je individuele vragen.

I.s.m. B-organised.

Vinciane volgde een opleiding bij de Huishoudcoach® Utrecht en is sindsdien professional organiser in bijberoep. Ze geniet ervan om mensen te helpen orde en rust te creëren in huis en hoofd.

Kathleen ontdekte tijdens haar carrière in dienstverband dat ze een passie had voor opruimen, administratie terug op orde krijgen en mensen te begeleiden in de eerste stappen. Samen vormen deze dames B-organised.

Zaterdag 25/01 van 10:00 tot 12:30
Polyvalente zaal Bib Bekkevoort
€ 18 (€ 13 reductieprijs*)



Tasjes in kurkleder

Irina Vangoethem

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.

Belangrijk: indien je kiest voor de laptoptas, laat ons dit dan dadelijk weten op info@vormingplusob.be zodat de lesgeefster dat materiaal kan voorzien. Je betaalt dan ter plaatse € 3 voor extra semi leder (bruin, oker, blauw of bordeaux).

Donderdag 6/02, 13/02, 20/02
van 19:30 tot 22:30
Polyvalente zaal Bib Bekkevoort
€ 59 (€ 45 reductieprijs*)



'The making of justice', film van kunstenaar

Sarah Vanhee

Bart Schoovaerts

'Justitie is geen synoniem voor gerechtigheid. Justitie is een toepassen van regels, rechtvaardigheid is een capaciteit van mensen', zegt een langgestrafte gevangenisbewoner. In het najaar van 2016 werkte een groep van zeven gedetineerden samen met kunstenaar Sarah Vanhee aan het scenario voor een misdaadfilm. Net als het hoofdpersonage in de film die ze verzinnen, zijn ze schuldig aan moord. Ze putten uit hun eigen ervaringen, ideeën en verlangens om het verhaal vorm te geven. Ze dialogeren over de betekenis van misdaad in hun leven, over het mainstream beeld van de misdadiger en over alternatieve straffen gericht op herstel. Terwijl de camera loopt, tonen ze zo ook wie ze zijn, wie ze zouden willen zijn, en hoe ze door de maatschappij gezien worden.

Met nabespreking door Bart Schoovaerts (medewerker van Vormingplus) die nauw betrokken was bij het maken van de film.

Dinsdag 18/02 van 19:30 tot 21:30
GC den Egger | Scherpenheuvel
€ 5



Krachtige kruiden voor je gezondheid

An Schellekens

In de winkel, de natuur, je tuin... is er een groot aanbod aan kruiden. Welk kruid kies je om een gerecht zonder te maken en je gezondheid te versterken? Gebruik je basilicum best gedroogd of vers? Kan tijm helpen bij je verkoudheid? Waarom is brandnetel zo gezond? Herboriste Ann geeft je een heleboel tips en receptjes, zodat je zelf aan de slag kan met deze waardevolle planten.

Proevertje en thee t.w.v. € 6 inbegrepen.

I.s.m. Lavend'an.

An Schellekens was altijd al erg geïnteresseerd in de natuur, in natuurlijke geneeswijzen en kruiden. Ze volgde allerlei cursussen en opleidingen om zich hierin te verdiepen: o.a. natuurgids, herboristenopleiding, aromatherapie en gezondheidsconsulent. Ze richtte Lavend'an op om mensen te laten kennismaken met de natuur, met kruiden, met etherische olies en voetreflexologie.

Donderdag 23/04 van 19:00 tot 22:00
Polyvalente zaal Bib Bekkevoort
€ 19 (€ 15 reductieprijs*)



Schermtijd voor kinderen en tieners

Matthias Dewilde

Games, sociale media, YouTube? Het favoriete tijdverdrif van massa's jongeren zorgt vaak voor flink wat ergernis bij evenveel ouders. Hoe moet je als ouder omgaan met het overdreven GSM-gebruik van je kind/jongere, het continu actief zijn op sociale media of het voortdurende gamen? Wat maakt games en sociale media zo aantrekkelijk? Wat moet je er zelf van kennen, waar moet je op letten en hoe hou je het binnen de perken? In deze sessie ontdek je wat je kan doen als ouder om je kinderen te begeleiden naar evenwicht tussen online en offline.

Spreker Matthias was zelf gameverslaafde. Hij deelt zijn ervaring met kinderen en jongeren die worstelen met overmatig scherm- of gamegebruik.

I.s.m. Dewilde Consulting, Huis van het Kind.

Dinsdag 19/05 van 20:00 tot 22:00
GC den Egger | Scherpenheuvel
€ 8



week ^{van} de
opvoeding

Inschrijven

Je schrijft je bij voorkeur in via www.vormingplusob.be.

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

- GC den egger, August Nihoulstraat 74, Scherpenheuvel, 013 46 06 50, info@denegger.be.
- Openbare bibliotheek Bekkevoort, Eugeen Coolstraat 17 A, 3460 Bekkevoort, 013 46 05 55, bekkevoort@bibliotheek.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.scherpenheuvel-zichem.be / www.denegger.be / www.bekkevoort.be / www.vormingplusob.be.

Waar vinden de activiteiten plaats?

- Abdij van Averbode | Abdijstraat 1, Averbode
 - Bibliotheek Scherpenheuvel-Zichem | Westelsebaan 134, Averbode
 - GC den egger | August Nihoulstraat 74, Scherpenheuvel
 - Gemeentelijke basisschool Bekkevoort | Staatsbaan 181, Bekkevoort
 - Polyvalente zaal Bibliotheek Bekkevoort | Eugeen Coolsstraat 17 a, Bekkevoort
-

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) onder 'Praktische info'. Op de bevestigingsmail die we jou toesturen, 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 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: 016 525 905 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 Noord-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. 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 (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 LAB-folder en www.lab2020.be in het najaar!

Snel inschrijven

Noord-Hageland

altijd geslaagd



Altijd Geslaagd Noord-Hageland is een samenwerking van:



Vlaanderen
verbeelding werkt