

Vormingplus ontplooit het najaar: Activiteiten september - december

September						
DATA	TITEL	INHOUD	PRIJS	ADRES	PARTNERS	BEGELEIDING
15 dinsdagen van 1/9 tot 15/12 (niet op 3/11) van 9u00 tot 11u00	Babbelonië - Interculturele ontmoeting	Anderstaligen en Nederlandstaligen praten in groepjes over alledaagse onderwerpen: kinderen en ouderen, feesten, ziekte en gezondheid, werk? Soms gaan ze op stap, bezoeken ze een organisatie of koken ze samen. Heb je zin in boeiende gesprekken? Om mensen (beter) te leren kennen? En om samen Nederlands te oefenen? Welkom in Babbelonië! We komen elke week samen. Inschrijven is niet nodig, je kiest zelf wanneer het past om langs te komen.	Prijs: Gratis	Vrije Ateliers - Rode Kruisstraat 25 Sint-Niklaas	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Agentschap Integratie en Inburgering, OCMW Sint-Niklaas, Stad Sint-Niklaas	Els Bouchier, vormingswerker
8 woensdagen op 2/9, 16/9, 30/9, 14/10, 28/10, 18/11, 2/12 en 16/12 van 14u00 tot 16u30	Artistiek textielatelier	Gefascineerd door draadjes en stofjes? Voel je welkom in het artistiek textielatelier. Brei, naai, haak, vilt, weef, ?mee in deze motiverende omgeving met enthousiaste medecursisten. Verken nieuwe technieken, experimenteer met verrassende materialen en deel je ervaringen. Doe-namiddagen afgewisseld met demo's en bezoeken. Je werkt naar keuze verder aan je eigen werk in progress of participeert in een gemeenschappelijk project. Voorkennis of inschrijving is niet nodig. Je betaalt 3 euro per keer dat je komt. Je kiest zelf of je één keer komt, af en toe, of alle sessies volgt.	Prijs: € 3.00 - Standaard, € 1.50 - Met korting	Vormingplus Waas-en-Dender - Rode Kruisstraat 23 Sint-Niklaas	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender,	Carine Van Remoortere, educatief medewerker Vormingplus
15 donderdagen van 3/9 tot 17/12 (niet op 5/11) van 9u00 tot 11u00	Babbelonië - Interculturele ontmoeting	Anderstaligen en Nederlandstaligen praten in groepjes over alledaagse onderwerpen: kinderen en ouderen, feesten, ziekte en gezondheid, werk? Soms gaan ze op stap, bezoeken ze een organisatie of koken ze samen. Heb je zin in boeiende gesprekken? Om mensen (beter) te leren kennen? En om samen Nederlands te oefenen? Welkom in Babbelonië! We komen elke week samen. Inschrijven is niet nodig, je kiest zelf wanneer het past om langs te komen.	Prijs: Gratis	LDC Zilverpand - Nieuwburcht 10 Dendermonde	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Agentschap Integratie en Inburgering, LDC Zilverpand, Stad Dendermonde	Sofie Verbrugghen, vormingswerker
15 vrijdagen van 4/9 tot 18/12 (niet op 6/11) van 9u00 tot 11u00	Babbelonië - Interculturele ontmoeting	Anderstaligen en Nederlandstaligen praten in groepjes over alledaagse onderwerpen: kinderen en ouderen, feesten, ziekte en gezondheid, werk? Soms gaan ze op stap, bezoeken ze een organisatie of koken ze samen. Heb je zin in boeiende gesprekken? Om mensen (beter) te leren kennen? En om samen Nederlands te oefenen? Welkom in Babbelonië! We komen elke week samen. Inschrijven is niet nodig, je kiest zelf wanneer het past om langs te komen.	Prijs: Gratis	LDC 't Achterpoortje - Kouterstraat 3 Temse	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Agentschap Integratie en Inburgering, Integratiedienst Temse, LDC 't Achterpoortje	Els Bouchier, vormingswerker
15 vrijdagen van 4/9 tot 18/12 (niet op 6/11) van 9u00 tot 11u00	Babbelonië - Interculturele ontmoeting	Anderstaligen en Nederlandstaligen praten in groepjes over alledaagse onderwerpen: kinderen en ouderen, feesten, ziekte en gezondheid, werk? Soms gaan ze op stap, bezoeken ze een organisatie of koken ze samen. Heb je zin in boeiende gesprekken? Om mensen (beter) te leren kennen? En om samen Nederlands te oefenen? Welkom in Babbelonië! We komen elke week samen. Inschrijven is niet nodig, je kiest zelf wanneer het past om langs te komen.	Prijs: Gratis	LDC De Koffiebranderij - Molenstraat 50 Wetteren	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Agentschap Integratie en Inburgering, LDC De Koffiebranderij, Sociaal Huis Wetteren	Sara Moens, vormingswerker

Vormingplus ontplooit het najaar: Activiteiten september - december

15 vrijdagen van 4/9 tot 18/12 (niet op 6/11) van 9u00 tot 11u00	Babbelonië - Interculturele ontmoeting	Anderstaligen en Nederlandstaligen praten in groepjes over alledaagse onderwerpen: kinderen en ouderen, feesten, ziekte en gezondheid, werk? Soms gaan ze op stap, bezoeken ze een organisatie of koken ze samen. Heb je zin in boeiende gesprekken? Om mensen (beter) te leren kennen? En om samen Nederlands te oefenen? Welkom in Babbelonië! We komen elke week samen. Inschrijven is niet nodig, je kiest zelf wanneer het past om langs te komen.	Prijs: Gratis	Sociale Campus Beveren - Pareinlaan 1 Beveren-Waas	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Agentschap Integratie en Inburgering, Gemeente Beveren	Nelle De Maeyer, theatermaker en begeleider sociaal-artistieke projecten
donderdag 24/9 van 17u30 tot 19u00	Eenzaamheid: wat is nog oké?	Eenzaamheid is, met de recente lockdownperiode in gedachte, een thema dat zeer actueel is. Toch rust er nog steeds een taboe op het onderwerp, zeker als het gaat over eenzaamheid bij kinderen en jongeren. Janne Vanhalst onderzocht eenzaamheid doorheen de levensloop. Wat is eenzaamheid nu precies en hoe is het anders dan alleen zijn? Is eenzaamheid iets dat enkel ouderen treft of komt het ook voor bij kinderen en jongeren? Is het waar dat eenzaamheid steeds meer mensen treft? Daarnaast gaat ze ook dieper in op de oorzaken van eenzaamheid en de gevolgen die het kan hebben op de mentale en fysieke gezondheid. Na de lezing is er een vrijblijvend napraatcafé (onder voorbehoud van de corona-maatregelen).	Prijs: Gratis	Odisee - Hospitaalstraat 23 Sint-Niklaas	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Bibliotheek Sint-Niklaas, Dienst diversiteit, samenleving en preventie, stad Sint-Niklaas, Odisee	Janne Vanhalst, gastprofessor UGent, Faculteit Psychologie en Pedagogische wetenschappen
een reeks van 3 vrijdagen op 25/9, 13/11 en 4/12 van 9u30 tot 12u00	Prikkels op vrijdagvoormiddag in Temse - Pakket	Verrassende onderwerpen en boeiende sprekers, dat is het recept van deze lezingenreeks. Gezondheid, wetenschap, politiek of kunst: Prikkels verruimt keer op keer je blik op de wereld. Er staat telkens een ander thema op het menu, deskundig aangesneden door een gast. 25/9 Kan je kanker voorkomen? 13/11 Kan kunst de wereld veranderen? 4/12 Made in Belgium by Boel Schrijf per keer in. Of kies voor veelzijdigheid en proef van het volledige pakket. Dan krijg je 2 euro korting per activiteit.	Prijs: € 12.00 - Standaard, € 6.00 - Met korting	Bibliotheek Temse - Oeverstraat 15 Temse	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Bibliotheek Temse	Ingrid Vennens, verantwoordelijke regionale afstemming en educatief medewerker Vormingplus
vrijdag 25/9 van 9u30 tot 12u00	Kan je kanker voorkomen? - Prikkels op vrijdagvoormiddag in Temse	Je kan niet uitsluiten dat je ooit kanker krijgt maar met een gezonde levensstijl kan je je risico wel aanzienlijk verminderen. Wat zou je meer of net minder op je bord moeten scheppen om je kankerrisico te beperken? Hoe belangrijk is bewegen eigenlijk en hoe vaak moet je dat doen? Hoe bescherm je jezelf tegen de schadelijke invloed van de zon, fijn stof en andere omgevingsfactoren? Wat met hormoontherapie? Wat zijn de voor- en nadelen van de deelname aan de bevolkingsonderzoeken om kanker in vroegtijdig stadium op te sporen en waarom wordt er niet voor elke kanker een bevolkingsonderzoek georganiseerd?	Prijs: € 6.00 - Standaard, € 3.00 - Met korting	Bibliotheek Temse - Oeverstraat 15 Temse	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Bibliotheek Temse, Kom op tegen kanker	Ann Gils, diensthoofd preventie en beleid Kom op tegen Kanker
maandag 28/9 van 20u00 tot 22u00	Jongdementie, een vergeten hersenziekte?	Bij dementie denken we spontaan aan oudere patiënten. Men spreekt van jongdementie wanneer de persoon in kwestie jonger is dan 65. Wat zijn de voornaamste symptomen? Wat verandert er precies en hoe uit zich dat? Wie stelt de diagnose? Professor Christine Van Broeckhoven, een autoriteit op het vlak van onderzoek naar de ziekte van Alzheimer, vertelt over haar zoektocht die veel energie, geduld en geld vraagt. .	Prijs: Gratis	Bibliotheek Dendermonde - Kerkstraat 111 Dendermonde	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Bibliotheek Dendermonde, Expertisecentrum Meander, Stad Dendermonde	Christine Van Broeckhoven, prof. dr. moleculaire biologie en genetica (VIB en UAntwerpen)

Vormingplus ontplooit het najaar: Activiteiten september - december

dinsdag 29/9 van 20u00 tot 22u30	De Laatste Dinsdag: Lokeren, chocoladestad In gesprek met Oxfam over eerlijke chocolade	Chocolade, een lekkernij voor velen maar het is goed om ook eens achter de schermen te kijken. Hoe houden we cacaoboeren in de stiel? Hoe zorgen we ervoor dat zij een fatsoenlijk inkomen verdienen? En wat met de kinderarbeid? Wat vandaag in de cacaosector gebeurt, is een interessante case voor iedereen in de landbouw- en voedingssector. Twee goede redenen voor deze Laatste Dinsdag: Lokeren is tien jaar FairTradestad en de komst van distributiecentrum Callebaut naar de Durmestad. Bart Van Besien is chocoladespecialist van Oxfam en geeft een voorzet. Wie komt krijgt een eerlijke praline aangeboden. .	Prijs: € 6.50 - Standaard, € 3.25 - Met korting	CC Lokeren - Kerkplein - Kerkplein 5 Lokeren	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, CC Lokeren - Kerkplein, GROS Lokeren, Masereelfonds Lokeren	Bart Van Besien, specialist chocolade
----------------------------------	--	---	---	---	--	--

Vormingplus ontplooit het najaar: Activiteiten september - december

Oktober						
DATA	TITEL	INHOUD	PRIJS	ADRES	PARTNERS	BEGELEIDING
een reeks van 3 donderdagen op 1/10 en 26/11 van 10u00 tot 12u30 en op 17/12 van 10u00 tot 12u00	Prikkels op donderdagvoormiddag in Beveren - Pakket	Verrassende onderwerpen en boeiende sprekers, dat is het recept van deze lezingenreeks. Gezondheid, wetenschap, politiek of kunst, Prikkels verruimt keer op keer je blik op de wereld. Tijdens drie donderdagen staat er telkens een ander thema op het menu, deskundig aangesneden door een gastspreker. Schrijf per keer in. Of kies voor veelzijdigheid en proef van het volledige pakket. Dan krijg je 2 euro korting per activiteit. Op het menu: 1/10 Herfstbezoek in arboretum Grootenbosch Beveren 26/11 China, land in turbulentie - CC Ter Vesten Beveren 17/12 Johan Braeckman over de mens als vertellende aap - CC, Ter Vesten Beveren	Prijs: € 12.00 - Standaard, € 6.00 - Met korting	Arboretum Grootenbosch - Bosstraat 2A Beveren-Waas	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Bib Beveren, dienst cultuur Beveren	Kathleen Devroe, educatief medewerker Vormingplus
een reeks van 3 maandagen van 5/10 tot 19/10 van 19u30 tot 22u00	Filosofiereeks de complexe wereld in verandering - Onszelf zien dankzij de ander	Verandering leidt tot vragen, verwondering en afwijzing liggen dicht bij elkaar. Een mens heeft meer dan één spiegel nodig, wil hij zichzelf herkennen en de wereld begrijpen. Dat is waar filosofie en antropologie elkaar raken, in de zoektocht naar de wonderlijke bonte verscheidenheid van onze complexe wereld. Deze reeks biedt, vanuit aandacht voor verschil en gelijkenis, verrijkende ideeën die je leren om waarderend naar elkaar en jezelf te kijken en je leren omgaan met de complexiteit van de huidige wereld. Deze reeks is een vervolg op de reeks van eind 2019, maar mag ook zonder voorkennis gevolgd worden. Les 1: Tijden van leven, van geboorte tot dood: over verandering en continuïteit Les 2: Taal, beeldspraak en symboliek: over artistieke expressie en zingeving Les 3: Mondialisering en intercultureel ?samen?leven: over racisme, diversiteit & actuele vraagstellingen Je schrijft in voor de volledige reeks, niet voor een aparte sessie.	Prijs: € 33.00 - Standaard, € 16.50 - Met korting	Vormingplus Waas-en-Dender - Rode Kruisstraat 23 Sint-Niklaas	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Vrije Ateliers	Joris Capenberghs, cultuurhistoricus en antropoloog
maandag 5/10 van 20u00 tot 21u45	Het Lam Gods, een lektuur vol symbolen	De middeleeuwse schilder had de opdracht het christelijke geloof over te brengen. Zo staat het Lam Gods bol van middeleeuwse symboliek. De toeschouwer van vandaag die het veelluik van Van Eyck wil lezen en begrijpen, moet die middeleeuwse symbolische taal herontdekken en doorgronden. Na een korte historische inleiding verdiepen we ons in de diepere betekenis van de verschillende iconografische aspecten van het retabel. Zo wordt stap voor stap een samenhangend verhaal over de grote vraagstukken van het geloof en de rol van Christus als redder van de wereld onthuld. .	Prijs: € 6.00 - Standaard, € 3.00 - Met korting	CC Ter Vesten - Gravenplein 2 Beveren-Waas	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Gemeente Beveren	Eugeen Rogiest, gids Gandante
dinsdag 6/10 van 19u30 tot 22u00	Wegwijs in de wereld van podcasts	De podcast zit wereldwijd weer in de lift. Ook bij ons vind je podcasts over alle mogelijke thema's: actualiteit, kunst, persoonlijke verhalen, fictieverhalen? het lijstje is bijna oneindig. Zo'n luisterbestand is erg prettig tijdens een autorit, een wandeling of op vakantie. Maar hoe speel je een podcast af op een mp3-speler of een smartphone? Hoe vind je je weg in het grote aanbod aan podcasts? Radio- en podcastmaker Lisa Smolders neemt ons mee op deze verkenningstocht. Meebrengen: je opgeladen smartphone en hoofdtelefoon of oortjes.	Prijs: € 6.00 - Standaard, € 3.00 - Met korting	Bibliotheek Sint-Niklaas - Hendrik Heymanplein 3 Sint-Niklaas	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Bibliotheek Sint-Niklaas	Lisa Smolders, (VRT) radio maker en podcastmaker voor podcastproductiehuis Van Leeuwen & De Bock
dinsdag 6/10 van 20u00 tot 22u00	Is het einde van de wereld nabij? - Een nieuwe eco-comedy van Low Impact Man	Low Impact Man brengt zijn vierde eco-comedy. Op interactieve wijze gaat Steven Vromman op zoek naar de schokken die ons deze eeuw zouden kunnen overkomen; van (corona)virussen tot artificiële intelligentie en van meteorieten tot klimaatchaos. De klemtoon ligt echter op het ontwikkelen van veerkracht. Hoe kan je als burger of als gemeenschap je voorbereiden op het onverwachte? Hoe hebben moeilijke situaties in het verleden gezorgd voor onvoorstelbare moed en solidariteit? Een spannende blik op het komende parcours van de mensheid met een verrassend hoopvol einde. .	Prijs: € 6.00 - Standaard, € 3.00 - Met korting	CC Lokeren - Torenstraat - Torenstraat 1 Lokeren	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Dienst milieu en landbouw stad Lokeren, IDM, Masereelfonds Lokeren	Steven Vromman, Low Impact Man

Vormingplus ontplooit het najaar: Activiteiten september - december

een reeks van 3 woensdagen van 7/10 tot 21/10 van 19u30 tot 22u00	Stemtechnieken - spreken met een goede en gezonde stemtechniek	Wil je spreken met impact? Wil je stemvermoeidheid, irritaties in je keel, heesheid of andere stemklachten voorkomen? Wil je dat je stem aangenaam klinkt, zodat mensen graag naar je luisteren? Je leert spreken met een goede stemtechniek. De cursus is praktijkgericht. Je krijgt oefeningen aangereikt om ademen en spreken op elkaar af te stemmen, je stem te verzorgen, draagkrachtig en verstaanbaar te spreken, je stemplaatsing te optimaliseren, te spelen met intonatie en klankkleur. We werken in een kleine groep. Elke deelnemer krijgt persoonlijke en bruikbare adviezen voor een gezond stemgebruik.	Prijs: € 47.00 - Standaard, € 23.50 - Met korting	De Sportstek - Nieuwstraat 60D Stekene	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Dienst cultuur Stekene	Ayla Benoy, logopedist, audioloog, stemcoach en -therapeut
donderdag 8/10 van 20u00 tot 22u00	Afvalvrij winkelen - Infosessie	Je komt thuis van de winkel en je merkt dat je geen enkele verpakking hebt die je dient weg te gooien. Verpakkingen verdwijnen immers niet vanzelf. Al eens gehoord over een Zero waste levensstijl? Goed voor jezelf en goed voor onze planeet. Waarom zou je het doen en hoe start je er mee? Ben je er al mee bezig, wat zijn je ervaringen tot nu toe? Samen met Nora Lorré van Tarra Verpakkingsvrij wissel je tips uit om afvalvermindering in je huishouden en dagelijks leven toe te passen. Hoog tijd voor minder afval. .	Prijs: € 6.50 - Standaard, € 3.25 - Met korting	CC De Biekorf - Stationsstraat 23 Lebbeke	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Cultuurdienst Lebbeke, Milieudienst Lebbeke	Nora Lorré, zero waste shop uitbater
woensdag 14/10 van 9u30 tot 12u00	Werken met je Android toestel - Workshop voor tablet of smartphone	We gaan in groep aan de slag en starten met het verzamelen van jullie vragen. Op basis hiervan verkennen we het toestel, de instellingen en de bijhorende apps. Op het einde van de workshop kan je vlotter werken met je toestel en trachten we jouw vragen beantwoord te hebben. Meebrengen: je opgeladen smartphone/tablet en oplader. Niet geschikt voor mensen met een iPhone of iPad van Apple. .	Prijs: € 6.00 - Standaard, € 3.00 - Met korting	Bibliotheek Dendermonde - Kerkstraat 111 Dendermonde	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Bibliotheek Dendermonde	Raf Smet, ICT-coördinator
woensdag 14/10 van 19u30 tot 22u00	Wegwijs in de wereld van podcasts	De podcast zit wereldwijd weer in de lift. Ook bij ons vind je podcasts over alle mogelijke thema's: actualiteit, kunst, persoonlijke verhalen, fictieverhalen? het lijstje is bijna oneindig. Zo'n luisterbestand is erg prettig tijdens een autorit, een wandeling of op vakantie. Maar hoe speel je een podcast af op een mp3-speler of een smartphone? Hoe vind je je weg in het grote aanbod aan podcasts? Radio- en podcastmaker Lisa Smolders neemt ons mee op deze verkenningstocht. Meebrengen: je opgeladen smartphone en hoofdtelefoon of oortjes.	Prijs: € 6.00 - Standaard, € 3.00 - Met korting	Bibliotheek Stekene - Stadionstraat 51 Stekene	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Bibliotheek Stekene	Lisa Smolders, (VRT) radio maker en podcastmaker voor podcastproductiehuis Van Leeuwen & De Bock
donderdag 15/10 van 19u30 tot 22u00	Een hond in huis - Infosessie	Wil je graag een trouwe viervoeter aan je zijde? Als je voor het eerst een hond in huis neemt, komt daar heel wat bij kijken. AAP vzw geeft in deze lezing antwoord op al je vragen: Hoeveel kost een hond eigenlijk? Waar vind je een goede fokker? Hoe introduceer je je nieuwe huisgenoot bij andere huisdieren? Hoe pak je de zindelijkheidstraining aan? En hoe zorg je ervoor dat je hond gezond en gelukkig blijft? Zo ben je gegarandeerd goed voorbereid op de komst van je nieuwe beste vriend! .	Prijs: € 11.00 - Standaard, € 5.50 - Met korting	CC Belgica - Kerkstraat 24 Dendermonde	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Stad Dendermonde	medewerker AAP vzw,
vrijdag 16/10 van 10u00 tot 18u00	Warhol in/en Luik - Waalse stadsvernieuwing en drie decennia Amerikaanse geschiedenis	De recente vernieuwingen in Luik komen niet uit de lucht vallen: ze zijn een reactie tegen de overgave aan de auto en de speculatieve afbraak. Het moderne treinstation, het cultureel centrum Cité Miroir en de architecturale voetganger-en fietsbrug zijn opvallende iconen van deze stadsvernieuwing. We bezoeken ook het kunstmuseum La Boverie, waar de prestigieuze Warhol tentoonstelling ons inzicht geeft in Warhols werken én in drie decennia Amerikaanse geschiedenis (toegang en gids inbegrepen, lunch niet inbegrepen). Noodnummer de dag zelf: 0468 11 40 52.	Prijs: € 30.50 - Standaard, € 21.75 - Met korting	Station Luik- Guillemins - Place des Guillemins 2 Liège	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, CC Lokeren - Kerkplein, Vrije Ateliers	Stefan Van Camp, (kunst)historicus en gids

Vormingplus ontplooit het najaar: Activiteiten september - december

vrijdag 16/10 van 19u00 tot 22u00	Syriërs in Temse	Hasan Alkhalaf dompelt jullie onder in de publieke geheimen van Syrië. Zelf was hij apotheker in Damascus en vluchtte vier jaar geleden met zijn gezin naar België. Fotograaf Sipan Hota stelt jullie een bijzondere fotoreeks voor over zijn vluchtroute. In Amuda, vlakbij de Turkse grens, gaf hij Engelse les, maar ontdekte gaandeweg zijn talent voor beelden. Traditionele muziek en heerlijke hapjes zullen op deze avond niet ontbreken. .	Prijs: € 8.00 - Standaard, € 4.00 - Met korting	Feestzaal Gemeentehuis - Markt 1 Temse	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Agentschap Integratie en Inburgering, Integratiedienst Temse	Hasan Alkhalaf, apotheker (zonder erkend diploma), vluchteling, vader
zaterdag 17/10 van 10u00 tot 12u30	Bosbaden - Kennismaking	Bosliefebbers weten het al langer: een bosbezoek is heilzaam voor lichaam en geest. Wetenschappelijk onderzoek staft dit met bewijzen. De Finse Katriina, van onderzoeks- en consultancybedrijf NatureMinded, neemt ons mee het bos in. Ze start met een introductie. Je leert wat bosbaden (kan) inhouden en welke positieve effecten het heeft op je gezondheid. Daarna nemen we de proef op de som en ervaren anderhalf uur lang wat het met onszelf doet. Plaats van afspraak: Stropersstraat, recht tegenover de Hollandse Viscentrale. Noodnummer de dag zelf: 0468 11 40 52. ? .	Prijs: € 8.00 - Standaard, € 4.00 - Met korting	Stropersbos Kemzeke - De Stropersstraat Kemzeke	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Dienst Toerisme Stekene	Katriina Kilpi, natuur- en wandelhoach NatureMinded
zaterdag 17/10 van 14u00 tot 16u30	Ode aan het wandelen	Uit recent neurologisch en psychologisch onderzoek blijkt dat je anders in het leven staat en anders denkt als je dagelijks minstens een kwartiertje wandelt. Wandelen brengt de geest in beweging en zet de zintuigen op scherp. Het is leven vanuit het lichaam. Het helpt je op verhaal te komen en je opnieuw te verwonderen. Laten we dus onze wandelschoenen aantrekken en samen op stap gaan. Cultuurhistoricus en antropoloog Joris Capenberghe wandelt samen met jou - letterlijk en figuurlijk - door Ode aan het wandelen, het literaire essay van David Le Breton dat hij onlangs naar het Nederlands vertaalde. We starten aan de ingang van OC De Statie. ?Noodnummer de dag zelf: 0468 11 40 52.	Prijs: € 6.00 - Standaard, € 3.00 - Met korting	OC De Statie - Spoorwegwegel 1 Stekene	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Dienst Toerisme Stekene, Literatuur Vlaanderen	Joris Capenberghe, cultuurhistoricus en antropoloog
zondag 18/10 van 10u00 tot 12u30	Bosbaden - Kennismaking	Bosliefebbers weten het al langer: een bosbezoek is heilzaam voor lichaam en geest. Wetenschappelijk onderzoek staft dit met bewijzen. De Finse Katriina, van onderzoeks- en consultancybedrijf NatureMinded, neemt ons mee het bos in. Ze start met een introductie. Je leert wat bosbaden (kan) inhouden en welke positieve effecten het heeft op je gezondheid. Daarna nemen we de proef op de som en ervaren anderhalf uur lang wat het met onszelf doet. Noodnummer de dag zelf: 0468 11 40 52. ? .	Prijs: € 11.00 - Standaard, € 5.50 - Met korting	Brug over de Melkader - Fabriekstraat (ongeveer) 32 Kallo	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Gemeente Beveren dienst natuurontwikkeling	Katriina Kilpi, natuur- en wandelhoach NatureMinded
zondag 18/10 van 10u00 tot 12u30	Stiltetocht in hartje Brussel	Tochten van Hoop neemt je mee op weg naar een aantal stille plaatsen in de stad. Daar vind je de broodnodige rust, die mensen op adem laat komen. Het zijn verrassende locaties, die de focus doen verschuiven naar wat een mens nodig heeft: af en toe eens op de ?pauzeknop? drukken. Thema's als armoede, migratie, dakloosheid en leven in een grootstad komen aan bod. Stille leidt ons naar onze ware natuur, rust versterkt onze veerkracht. Vertrekpunt aan het Centraal Station in de lokettenhal. Noodnummer de dag zelf: 0468 11 40 52.	Prijs: € 11.00 - Standaard, € 5.50 - Met korting	Station Brussel- Centraal - Europakruispunt 2 Brussel	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Tochten van Hoop, Vrije Ateliers	Gids Tochten van Hoop,
maandag 19/10 van 19u30 tot 22u00	Vloggen voor beginners	Een vlog is een video weblog, een soort visueel dagboek. Je neemt je camera mee op pad en filmt alles wat je doet. Wil je herinneringen vastleggen, (klein)kinderen een dagje in hun leven volgen, een fijne vakantie vastleggen? Het kan allemaal! Maar hoe begin je eraan? En wat heb je nodig voor een goede vlog? Kom het allemaal te weten in onze workshop gegeven door influencer Glenn De Schrijver, eigenaar van de blog reistebrij .	Prijs: € 11.00 - Standaard, € 5.50 - Met korting	Vormingplus Waas-en-Dender - Rode Kruisstraat 23 Sint-Niklaas	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Vrije Ateliers	Glenn De Schrijver, influencer, vlogger, blogger en eigenaar van Reistebrij.be

Vormingplus ontplooit het najaar: Activiteiten september - december

woensdag 21/10 van 14u00 tot 16u00	Ouder worden in Beveren	Ouder worden op het Vlaamse platteland is niet evident. Voorzieningen verdwijnen, de bakker sluit, je kan geen geld meer afhalen, de woning is te groot of onaangepast. Over zorg, wonen en ruimtelijk ordenen in dun bevolkte gebieden deden woonspecialisten Pascal De Decker en Emma Volckaert een uitgebreid onderzoek. Waar liggen oplossingen? Wat is er daarvoor nodig? Wat zijn goede praktijken of voorbeelden in Vlaanderen? Wat zijn dringende aanbevelingen voor het beleid, lokaal en Vlaams? .	Prijs: € 9.00 - Standaard, € 4.50 - Met korting	Ontmoetingscentrum De Verre - P. Vergauwenstraat 6 Verrebroek	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, dienst cultuur Beveren, Seniorenraad Beveren	Emma Volckaert, co-auteur Ouder worden op het platteland
woensdag 21/10 van 19u30 tot 21u30	Betalen 2.0	Tijdens de coronacrisis raadde men aan om zoveel mogelijk elektronisch te betalen en cash te vermijden. Zo was er geen fysiek contact nodig en hoefde je meestal de toetsen van een betaalterminal niet eens aan te raken. Contactloos betalen aan de kassa door met je bankkaart te zwaaien of snel iets bestellen met een app op je smartphone werd de norm. Maar hoe zit dat nu juist? De manier waarop mensen betalen is de laatste jaren sterk geëvolueerd. Tijdens deze workshop nemen we deze nieuwe technologieën onder de loep. Meebrengen: je opgeladen smartphone/tablet en lader. .	Prijs: € 6.00 - Standaard, € 3.00 - Met korting	Bibliotheek Dendermonde - Kerkstraat 111 Dendermonde	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Bibliotheek Dendermonde	Christel Wellens, fotograaf en ICT expert
woensdag 21/10 van 19u30 tot 22u00	Vloggen voor beginners	Een vlog is een video weblog, een soort visueel dagboek. Je neemt je camera mee op pad en filmt alles wat je doet. Wil je herinneringen vastleggen, (klein)kinderen een dagje in hun leven volgen, een fijne vakantie vastleggen? Het kan allemaal! Maar hoe begin je eraan? En wat heb je nodig voor een goede vlog? Kom het allemaal te weten in onze workshop gegeven door influencer Glenn De Schrijver, eigenaar van de blog reistebrij .	Prijs: € 11.00 - Standaard, € 5.50 - Met korting	CC Ter Vesten - Gravenplein 2 Beveren-Waas	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Bib Beveren, dienst cultuur Beveren	Glenn De Schrijver, influencer, vlogger, blogger en eigenaar van Reistebrij.be
woensdag 21/10 van 20u00 tot 22u00	Filmdocu Crazywise - Rijk van geest	Wat wij in onze cultuur als een ziekte zien, zien andere gemeenschappen als een gave. Mensenrechtenfotograaf Phil Borges toont in de documentaire Crazywise hoe niet-westerse culturen omgaan met geestelijke 'kwetsbaarheid'. De film doet ons nadenken over hoe we in het Westen naar onze psyche kijken en illustreert hoe verbondenheid vaak helender kan werken dan enkel medicatie. Hoog tijd om het stigma te overstijgen. Met inleiding door Dr. Jeroen Kleinen. .	Prijs: Gratis	Koek&Ei - Hendrik Heymanplein 5-9 Sint-Niklaas	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Bibliotheek Sint-Niklaas, Café P psychose-praatcafé, Psychiatrisch Centrum Sint-Hiëronymus, Similes Waas en Dender	Jeroen Kleinen, psychiater verbonden aan Sint-Hiëronymus
donderdag 22/10 van 19u30 tot 22u00	Klimaatbewust huishouden	De winter staat opnieuw voor de deur. Staat dit voor jou gelijk aan een torenhoog energieverbruik thuis? Flink isoleren is de ideale remedie, maar niet altijd mogelijk door financiële of andere redenen. Wist je dat je ook bespaart op elektriciteit, verwarming en water met een aantal gedrags- en kleine investeringstips? Met deze energiezuinige levensstijl steun je zowel het milieu als je portemonnee. Na afloop krijg je de handige ABBLO-energiewijzer mee naar huis. .	Prijs: € 6.50 - Standaard, € 3.25 - Met korting	CC Jan Tervaert - Kaaiplein 34 Hamme	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Cultuurdienst Hamme, Cultuurraad Hamme	Jenny De Laet, beleidsmedewerker ABLLO vzw

Vormingplus ontplooit het najaar: Activiteiten september - december

vrijdag 23/10 van 9u30 tot 12u00	Grootouders en kleinkinderen; een bijzondere relatie - Prikkel op vrijdagvoormiddag in Wetteren	Kleinkinderen spelen een belangrijke rol in het leven van grootouders en ook omgekeerd. De relatie tussen beide kent vele gezichten en is bijzonder. Oma en opa zijn vaak een unieke vertrouwenspersoon voor hen. In deze vorming staan we stil bij de betekenis die het hebben van kleinkinderen heeft. Wat betekent grootouder worden of zijn voor jou? Hoe kan je de relatie met je kleinkinderen positief en warm beleven? Wat heb je hen als grootouder te bieden? Wat kan je van hen leren? Hoe stel je grenzen en hoe sluit je wel of niet aan bij de opvoeding door de ouders? .	Prijs: € 12.00 - Standaard, € 6.00 - Met korting	De Corridor - Olmenlaan Wetteren	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, De Corridor, VCOK	Kathleen Ghequiere, medewerker Vormingscentrum Opvoeding en Kinderopvang VCOK
zaterdag 24/10 van 14u00 tot 17u00	Eco-tour in Sint-Niklaas - Ontdekkingstocht	? (H)eerlijke bars, verpakkingsvrije winkels, eerlijke mode, natuurlijke persoonlijke verzorging, lokale producten en innovatieve projecten: geloof jij ook in een levensstijl waar plezier, comfort en respect voor de natuur samengaan? Kan je nog wat inspiratie, tips en advies gebruiken om ecologisch te leven? We starten bij Vormingplus voor een korte introductie. Daarna neemt Eco gids Eveline je mee de stad in voor een bruisende ontdekkingstocht naar vijf à zes eco adresjes. Je ontdekt Sint-Niklaas op een nieuwe manier. Laat je inspireren! .	Prijs: € 17.00 - Standaard, € 15.00 - Met korting	Vormingplus Waas-en-Dender - Rode Kruisstraat 23 Sint-Niklaas	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, MIWA, Vrije Ateliers	Eveline Flamand, ecogids bij Mixua
zondag 25/10 van 10u00 tot 12u30	Ode aan het wandelen	Uit recent neurologisch en psychologisch onderzoek blijkt dat je anders in het leven staat en anders denkt als je dagelijks minstens een kwartiertje wandelt. Wandelen brengt de geest in beweging en zet de zintuigen op scherp. Het is leven vanuit het lichaam. Het helpt je op verhaal te komen en je opnieuw te verwonderen. Laten we dus onze wandelschoenen aantrekken en samen op stap gaan. Cultuurhistoricus en antropoloog Joris Capenberghe wandelt samen met jou, letterlijk en figuurlijk, door Ode aan het wandelen , het literaire essay van David Le Breton dat hij onlangs naar het Nederlands vertaalde. ?Noodnummer de dag zelf: 0468 11 40 52. ? We spreken af op het binnenplein (de kruidentuin) aan de boerderij. .	Prijs: € 11.00 - Standaard, € 5.50 - Met korting	Hof ter Saksen - Hof ter Saksendreef Beveren-Waas	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, dienst cultuur Beveren, Literatuur Vlaanderen	Joris Capenberghe, cultuurhistoricus en antropoloog
maandag 26/10 van 9u30 tot 11u30	Betalen 2.0	Tijdens de coronacrisis raadde men aan om zoveel mogelijk elektronisch te betalen en cash te vermijden. Zo was er geen fysiek contact nodig en hoefde je meestal de toetsen van een betaalterminal niet eens aan te raken. Contactloos betalen aan de kassa door met je bankkaart te zwaaien of snel iets bestellen met een app op je smartphone werd de norm. Maar hoe zit dat nu juist? De manier waarop mensen betalen is de laatste jaren sterk geëvolueerd. Tijdens deze workshop nemen we deze nieuwe technologieën onder de loep. Meebrengen: je opgeladen smartphone/tablet en oplader. .	Prijs: € 6.00 - Standaard, € 3.00 - Met korting	Gemeentehuis Berlare - Dorp 22 Berlare	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Bibliotheek Berlare	Christel Wellens, fotograaf en ICT expert
maandag 26/10 van 19u30 tot 22u00	Hoe rouwen schrijvers en muzikanten?	In de novembermaand herdenken veel mensen hun geliefden. Troostende teksten en liederen kunnen ons daarbij helpen. Veel schrijvers en muzikanten moesten ook zonen, dochters, vaders, moeders of echtgenotes laten gaan. We duiken in een breed literair oeuvre. Van de Romein Seneca komt de uitspraak: Wie heeft leren sterven heeft het afgeleerd slaaf te zijn en staat boven elke macht. En wat schreef Mark Eyskens over de dood in de bundel Verhalen voor het sterven gaan ? Na een rustgevende bloemlezing afgewisseld met passende live muziek op gitaar en poëzie door Paule deel je na de pauze ervaringen rond afscheid of luister je mee naar ervaringen van anderen.	Prijs: € 6.00 - Standaard, € 3.00 - Met korting	Bibliotheek Sint-Niklaas - Hendrik Heymanplein 3 Sint-Niklaas	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Bibliotheek Sint-Niklaas, OVOK	Stefaan Segaert, educatief medewerker Vormingplus
maandag 26/10 van 19u30 tot 22u00	Vloggen voor beginners	Een vlog is een video weblog, een soort van dagboek op internet. Je neemt je camera mee op pad en filmt alles wat je doet. Wil je herinneringen vastleggen, (klein)kinderen een dagje in hun leven volgen of een fijne vakantie/staycation vastleggen? Het kan allemaal! Maar hoe begin je eraan? En wat heb je nodig voor een goede vlog ? Kom het allemaal te weten in onze workshop gegeven door influencer Glenn De Schrijver, eigenaar van de blog Reistebrij . .	Prijs: € 6.00 - Standaard, € 3.00 - Met korting	Bibliotheek Dendermonde - Kerkstraat 111 Dendermonde	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Bibliotheek Dendermonde	Glenn De Schrijver, influencer, vlogger, blogger en eigenaar van Reistebrij.be

Vormingplus ontplooit het najaar: Activiteiten september - december

dinsdag 27/10 van 19u30 tot 22u00	Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp en Pinterest - Demonstratieles	Maak kennis met enkele sociale media (Facebook, Twitter, Instagram, Pinterest) en ook met WhatsApp, waarmee je berichten kan sturen. Wat is het verschil tussen een pagina en een groep op Facebook? Hoe plaats je een foto op Instagram? Wat is een hashtag op Twitter? Hoe maak je een groep aan op WhatsApp? En waarom zou je afbeeldingen pinnen? Dit is een introductie, geen praktische cursus. .	Prijs: Gratis	Bibliotheek Temse - Oeverstraat 15 Temse	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Bibliotheek Temse	Mieke Vasseur, communicatiemedewerker en fotograaf
dinsdag 27/10 van 20u00 tot 22u30	De Laatste Dinsdag: Over stadsdromen in Congolese steden	Net als elders op het Afrikaanse continent fantaseren de steden in Congo nieuwe toekomstvisies voor zichzelf. In schril contrast met de gekende neoliberale denkbeelden staat de huidige infrastructuur van de Congolese steden. Stadsbewoners in Congo zijn voortdurend in de weer met het bedenken van nieuwe sociale ruimtes om mankementen, exclusie, armoede en geweld te omzeilen of te overwinnen. Zo krijgen we een leefbaarder en meer uitnodigend stadsuniversum, waar de mogelijkheden van collectieve actie en de dromen van een gedeelde toekomst onophoudelijk worden verkend. Na de pauze is er uitleg van het Comité Bena Mbala, lid van GROS, zij geven een korte toelichting over een scholenproject in Congo. .	Prijs: € 6.50 - Standaard, € 3.25 - Met korting	CC Lokeren - Kerkplein - Kerkplein 5 Lokeren	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, CC Lokeren - Kerkplein, GROS Lokeren, Masereelfonds Lokeren	Filip De Boeck, antropoloog en Congokenner
woensdag 28/10 van 19u30 tot 22u00	First connect, then correct - Infomoment over nieuwe autoriteit	De meeste opvoedingstips focussen op het gedrag van het kind, maar het gedachtegoed rond 'nieuwe autoriteit' legt de focus op de houding van de opvoeder, in relatie tot het kind. Dit zorgt voor een andere kijk op het grootbrengen van kinderen, die meteen ook leidt tot andere technieken en praktische tips. Werner Vlijminck legt in deze interactieve introductie haarfijn uit wat nieuwe autoriteit inhoudt en geeft jou als ouder vast enkele boeiende inzichten mee naar huis. Gericht naar ouders met tieners, maar de denkkaders zijn toepasbaar op alle leeftijden. .	Prijs: € 6.00 - Standaard, € 3.00 - Met korting	CC Ter Vesten - Gravenplein 2 Beveren-Waas	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Huis van het Kind Beveren	Werner Vlijminck, kwaliteitscoördinator en contextbegeleider OIOC Luein
woensdag 28/10 van 19u30 tot 22u00	Een groene gevel - Infosessie	Een helder overzicht over gevelgroen. Een groene gevel is mooi om te zien, aantrekkelijk voor bijen, vlinders en vogels en verbetert de luchtkwaliteit. Maar hoe start je? Hoe vermijd je beginnersfouten? Welke planten kies je best? Ga je voor klimmende, halfhoge, bodembedekkende planten of een mix ervan? Onderhoudsvriendelijk of mag het iets uitdagender? Moet je een vergunning aanvragen? Welke klimhulpen zijn er? Schrijf in voor deze b(l)oeiende avond. .	Prijs: € 4.00 - Standaard, € 2.00 - Met korting	CC Lokeren - Kerkplein - Kerkplein 5 Lokeren	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Dienst milieu en landbouw stad Lokeren, IDM	Bruno Verschaeve, bezieler vzw Groene Gevels
woensdag 28/10 van 19u30 tot 22u00	Al wandelend uit de ratrace - Leven aan 4 km/u	Kom los van de dagelijkse ratrace en ervaar het proces van lange afstand wandelen. Elvira vertelt over de herkomst, geschiedenis en huidige situatie van de Camino. Een Camino is een soort levenstocht die weerspiegelt hoe je in het leven staat. Noem het een moderne pelgrimstocht, hoewel godsdienstige motieven niet verplicht zijn. Geniet van de fantastische landschappen, de mentale rust en waardevolle ontmoetingen. Moet je een goede conditie hebben? Hoe lang duurt zo'n Camino? En wat triggert iemand om er aan te beginnen? Je krijgt antwoord op vele vragen tijdens deze lezing. .	Prijs: € 9.00 - Standaard, € 4.50 - Met korting	CC Belgica - Kerkstraat 24 Dendermonde	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Stad Dendermonde	Elvira Rog, reisleidster Go Camino
woensdag 28/10 van 19u30 tot 22u00	Klimaat en water	De zomers van 2018 en 2019 waren bij de heetste en de droogste ooit. Hoe evolueert het klimaat in Vlaanderen precies? Zijn de klimaatevoluties nu ook al zichtbaar? Is er meer wateroverlast? Volgen er nog dergelijke kurkdrege zomers? Wat is de invloed van de toenemende urbanisatie? Moeten en/of kunnen wij ons aanpassen? Patrick Willems van de KU Leuven wijdt er een boeiende lezing aan. .	Prijs: € 4.00 - Standaard, € 2.00 - Met korting	Bibliotheek Sint-Niklaas - Hendrik Heymanplein 3 Sint-Niklaas	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Duurzaamheid stad Sint-Niklaas	Patrick Willems, professor doktor ir. KU Leuven

Vormingplus ontplooit het najaar: Activiteiten september - december

donderdag 29/10 van 19u30 tot 21u30	Rij geïnformeerd de toekomst in	Lage emissiezones, verschillende soorten verkeersbelasting, discussies over kilometerheffing,? Over onze toekomstige (auto)mobiliteit is het laatste woord nog lang niet gezegd. Maar hoe behoud je het overzicht? Hoe zit het met de autonomie, de kostprijs, de mogelijkheden om te tanken? Zit er toekomst in gedeelde mobiliteit? Wat zijn de alternatieven voor de aankoop van een (tweede) wagen, rekening houdend met het landelijke karakter van een gebied zoals Waasmunster? Nils Hooftman, expert en onderzoeker in deze materie, biedt ruime info en maakt tijd vrij voor jouw vragen. .	Prijs: € 4.00 - Standaard, € 2.00 - Met korting	GC Hoogendonck - Nijverheidslaan 48 Waasmunster	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Gemeentebestuur Waasmunster, Transitie Waasmunster	Nils Hooftman, dr. ing. bij mobility, logistics & automotive technology research centre (VUB/MOBI)
donderdag 29/10 van 19u30 tot 22u00	Cohousing, wat en hoe? Infosessie	Cohousen staat voor samenwonen met verschillende gezinnen in één gebouw. Elk heeft een privé-ruimte met volwaardige living, keuken, bad- en slaapkamer(s). Tegelijk zijn er gemeenschappelijke faciliteiten die van project tot project verschillen. Denk bv aan een gemeenschappelijke tuin of mini-wasserette. Wonen op deze manier biedt een ecologische en sociale meerwaarde. Maar hoe werkt het in de praktijk? Hoe start je? Wat zijn te verwachten hindernissen? En hoe zit het met de wettelijke regeling? Een specialist in cohousingbegeleiding voorziet een duidelijke uitleg en geeft antwoord op je vragen. .	Prijs: € 4.00 - Standaard, € 2.00 - Met korting	CC Belgica - Kerkstraat 24 Dendermonde	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Dienst milieu en platteland Dendermonde, Stad Dendermonde	Jeroen Gaeremynck, expert gemeenschappelijk wonen
donderdag 29/10 van 19u30 tot 22u00	Na vier jaar Trump - Een balans en vooruitblik	De Amerikaanse presidentsverkiezingen staan voor de deur. In het najaar van 2020 zal de race voor een nieuw presidentschap in alle hevigheid losbarsten in de Verenigde Staten, sommigen spreken van de Verdeelde Staten. Dat er vier jaar lang een controversieel president aan de macht was, is nog zacht uitgedrukt. Hoeveel kans maakt Trump op een herverkiezing? En welke kanonnen zetten de Democraten daar tegenover? Bart Kerremans is Amerikakenner en volgt de race op de voet. Naar goede gewoonte doet de spreker ook een pronostiek. ? .	Prijs: € 8.50 - Standaard, € 4.25 - Met korting	CC De Biekorf - Stationsstraat 23 Lebbeke	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, CC De Biekorf	Bart Kerremans, professor Amerikaanse politiek KU Leuven
donderdag 29/10 van 20u00 tot 22u00	Wat hebben we verdiend vandaag? - Filmvoorstelling met nagesprek	Met de documentaire Wat hebben we verdiend vandaag? brengt Victoria Deluxe een actuele getuigenis over de landbouw onder de aandacht van een breed publiek. Het is een bijzonder eerlijke inkijk geworden in het dagelijks leven van zes Oost-Vlaamse landbouwbedrijven. Uitsluitend de boeren en boerinnen zelf komen aan het woord. Anderhalf jaar werden ze gevolgd, deels in het extreem droge seizoen 2018. Hun getuigenissen zijn vaak ontroerend eerlijk en intiem. In een nagesprek gaan we in gesprek met Ilse Vromman van voedselteams. .	Prijs: € 4.00 - Standaard, € 2.00 - Met korting	CC Stroming - Dorp 101 Berlare	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, CC Stroming, Victoria Deluxe	Ilse Vromman, regiowerker bij voedselteams
vrijdag 30/10 van 10u15 tot 12u30	De poëtische fietsroute van Sint-Niklaas - Fietstocht	Dichteres Jana Arns schreef Over de zilversporen van een slak : een bundel met gedichten over elke wijk. Ze zocht en vond bijzondere verhalen en vergeten plekjes. Naast de bundel werd ook een poëtische fietsroute uitgetekend (uniek in Sint-Niklaas). Met dit project verlaagt de poëziedrempel zonder in te boeten aan kwaliteit. Tijdens het boekenfestival Archipel op 23 tot 25 oktober 2020 worden bundel én route voorgesteld. Ben jij geïnteresseerd in de stad en/of wil je ze op een heel andere manier (her)ontdekken? Plaats van afspraak: aan de hoofdingang vooraan het station samen met jouw fiets. Noodnummer de dag zelf: 0468 11 40 52.	Prijs: € 11.00 - Standaard, € 5.50 - Met korting	Station Sint- Niklaas - LeopoldIIIaan Sint- Niklaas	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Bibliotheek Sint- Niklaas, Vrije Ateliers	Jana Arns, auteur, fotograaf en muziekdocent
zaterdag 31/10 van 14u00 tot 15u30	100 x Congo in het MAS Een eeuw Congolese kunst in Antwerpen	In 2020 is het exact honderd jaar geleden dat Antwerpen, in volle koloniale tijd, zijn Congolese collectie verwierf. Wat zijn de verhalen achter deze objecten? De expo zet honderd unieke Congolese werken centraal en gaat in op hun betekenis. Je leert over de impact van christelijke missies op de Congolese cultuur en over de blik van Congolezen op de ?witte? (mundele). De tentoonstelling nodigt uit om na te denken over de beeldvorming over Afrika. Het toegangsticket is niet inbegrepen in de deelnameprijs en wordt ter plaatse afgerekend. Noodnummer de dag zelf: 0468 11 40 52. Inschrijven is noodzakelijk uiterlijk 10 dagen voor de start van de uitstap.	Prijs: € 5.00 - Standaard, € 2.50 - Met korting	MAS - Museum aan de Stroom - Hanzestedenplaat s 1 Antwerpen	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, CC Lokeren - Kerkplein, Vrije Ateliers	gids museum,

Vormingplus ontplooit het najaar: Activiteiten september - december

November						
DATA	TITEL	INHOUD	PRIJS	ADRES	PARTNERS	BEGELEIDING
maandag 9/11 van 19u30 tot 22u00	Werken in de cloud - Demonstratieles	Heb je een Gmail-account of een Android smartphone of tablet? Dan kan je de diensten van Google gebruiken in de cloud. Je teksten, mails en foto's staan dan op de servers van Google in plaats van op je smartphone zelf, waardoor je ze altijd en overal bij hebt. Leer tijdens deze demonstratie je documenten maken en bijhouden. We gaan iets dieper in op het bewaren van foto's, maken kennis met de handige agenda en we bekijken de Gmail app van nabij. Meebrengen: je opgeladen smartphone en oplader. ? Niet geschikt voor mensen met een iPhone of iPad van Apple. .	Prijs: € 6.00 - Standaard, € 3.00 - Met korting	Bibliotheek Dendermonde - Kerkstraat 111 Dendermonde	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Bibliotheek Dendermonde	Raf Smet, ICT-coördinator
dinsdag 10/11 van 19u30 tot 22u00	Hoe rouwen schrijvers en muzikanten? - Verhalen voor het sterven gaan.	In de novembermaand herdenken veel mensen hun geliefden. Troostende teksten en liederen kunnen ons daarbij helpen. Veel schrijvers en muzikanten moesten ook zonen, dochters, vaders, moeders of echtgenotes laten gaan. We duiken in een breed oeuvre van Frederik van Eeden tot A. F. Th. van der Heijden. Kristien Hemmerechts en Connie Palmen schreven op een beklijvende manier over het heengaan van een dochter. Na een rustgevende bloemlezing afgewisseld met passende live muziek op gitaar delen we na de pauze ervaringen rond afscheid voor wie wil. .	Prijs: € 6.00 - Standaard, € 3.00 - Met korting	Bibliotheek Dendermonde - Kerkstraat 111 Dendermonde	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Bibliotheek Dendermonde	Stefaan Segaert, educatief medewerker Vormingplus
donderdag 12/11 van 19u00 tot 21u00	Omgaan met een persoon met dementie - Infosessie	Als een van je naasten de diagnose dementie heeft of krijgt, heb jij waarschijnlijk veel vragen. In deze vorming krijg je inzicht in wat dementie precies is en wat de verschillende vormen zijn. Hoe herken je de eerste signalen? Een dementie-expert geeft concrete tips hoe je best kunt omgaan met personen met dementie, wat je beter niet doet en hoe je reageert op vreemde vragen of opmerkingen. .	Prijs: € 9.00 - Standaard, € 4.50 - Met korting	CC Stroming - Dorp 101 Berlare	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, CC Stroming	Annelies Saeys, consultant en dementie-expert
vrijdag 13/11 van 9u30 tot 12u00	Kan kunst de wereld veranderen? - Maatschappelijke uitdagingen in de hedendaagse kunst - Prikkel op vrijdagvoormiddag in Temse	Hoe toont hedendaagse kunst de actuele maatschappelijke uitdagingen? Kunst heeft vandaag diverse gedaantes aangenomen en speelt ze zich af in de publieke ruimte (bv. Banksy); doet participatieve acties ontstaan (bv. Ai Weiwei), heeft oog voor het milieu (bv. Olafur Eliasson) en besteedt aandacht aan armoede, verslaving, uitbuiting, psychische kwetsbaarheid of ongelijkheid (bv. Sven Tjolle). Soms is er een (kleine) inspanning nodig om de beeldtaal te ontcijferen, maar engagement in de kunst is er zeker. Stef Van Bellingen geeft uitleg over het maatschappelijk engagement in de hedendaagse kunst. ?.	Prijs: € 6.00 - Standaard, € 3.00 - Met korting	Bibliotheek Temse - Oeverstraat 15 Temse	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Bibliotheek Temse	Stef Van Bellingen, kunsthistoricus gespecialiseerd in moderne kunst
vrijdag 13/11 van 19u00 tot 21u00	Partnergeweld kan iedereen overkomen - Als liefde overleven wordt ...	Misschien ervaar je zelf partnergeweld of ken je een slachtoffer, maar weet je niet zeker wat het verschil is tussen partnergeweld en een gewone huiselijke ruzie? Wat zijn de signalen van misbruik en welke strategieën gebruikt een dader? Wanneer kan relatietherapie helpen? Hoe gevaarlijk is stalking? Wat is femicide en wat kan men er (wettelijk) aan doen? Hoe kan je veilig vertrekken? Waar vind je hulp? Wat kan je als buitenstaander doen? Kom naar deze infosessie voor een antwoord op al je vragen. Stefaan Segaert interviewt co-auteur Triene-Mie Le Compte van het boek Als liefde overleven wordt en Magda De Meyer van de Vrouwenraad. .	Prijs: Gratis	Vormingplus Waas-en-Dender - Rode Kruisstraat 23 Sint-Niklaas	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Vrouwenraad	Triene-Mie Le Compte, ervaringsdeskundige, auteur van het boek "Als liefde overleven wordt"
zaterdag 14/11 van 13u00 tot 17u00	Eerlijke mode per fiets - in Antwerpen	Tijdens deze B.right fashion tour ontdek je waar in Antwerpen je mooie, betaalbare mode kunt kopen, gemaakt met respect voor mens en milieu. Je start met koffie of thee en iets lekkers tijdens een introductiesessie waar we je meenemen in de wereld van duurzame mode. Daarna fiets je langs vijf duurzame adresjes. Je leert zelf eerlijke mode herkennen en maakt kennis met het verhaal achter de winkels. We vertrekken met de fiets in de Statiestraat in Berchem. Zelf geen fiets? Geef een seintje en wij reserveren er ééntje voor jou (ong. 5 euro ter plaatse te betalen). Noodnummer de dag zelf: 0468 11 40 52.	Prijs: € 19.00 - Standaard, € 12.00 - Met korting	Toko 139 - Statiestraat 139 Berchem	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender,	Bie Noe, sustainable fashion inspirator

Vormingplus ontplooit het najaar: Activiteiten september - december

maandag 16/11 van 14u00 tot 16u00	Ouder worden in Hamme	Ouder worden in een landelijk gebied is niet evident. Voorzieningen verdwijnen, de bakker sluit, je kan geen geld meer afhalen, de woning is te groot of onaangepast. Over zorg, wonen en ruimtelijk ordenen in dun bevolkte gebieden deden woonspecialisten Pascal De Decker en Emma Volckaert een uitgebreid onderzoek. Waar liggen oplossingen? Wat is er daarvoor nodig? Wat zijn goede praktijken of voorbeelden in Vlaanderen? Wat zijn dringende aanbevelingen voor het beleid, lokaal en Vlaams? .	Prijs: € 6.50 - Standaard, € 3.25 - Met korting	Den Bond - Kleinulst 4 Hamme	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, CC Jan Tervaert, Cultuurraad Hamme	Pascal De Decker, woonexpert
maandag 16/11 van 19u30 tot 22u00	Verbindende communicatie - De ander en jezelf echt ontmoeten	Om de ander te ontmoeten, is het nodig dat je in contact kan zijn met jezelf. Verbindende communicatie is contact maken met je gevoelens en behoeften en deze in openheid en gelijkwaardigheid uitspreken naar de ander. In deze interactieve lezing leer je over de verschillende stappen volgens het model van verbindende communicatie en over de valkuilen die je (kunnen) belemmeren. Het opzet is concreet, speels en hartelijk. .	Prijs: € 7.00 - Standaard, € 3.50 - Met korting	huisvandeMens - Stationsplein 22 Sint-Niklaas	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, huisvandeMens	Sammy Vienne, sociaal-pedagoog, coach, trainer en levensloopbegeleider
maandag 16/11 van 19u30 tot 22u00	Cohousing, wat en hoe? Infosessie	Cohousen staat voor samenwonen met verschillende gezinnen in één gebouw. Elk heeft een privéruimte met volwaardige living, keuken, bad- en slaapkamer(s). Tegelijk zijn er gemeenschappelijke faciliteiten. Denk bijvoorbeeld aan een gemeenschappelijke tuin of miniwasserette. Wonen op deze manier biedt een onbetwistbare ecologische en sociale meerwaarde. Maar hoe werkt het in de praktijk? Hoe start je? Wat zijn te verwachten hindernissen? En hoe zit het met de wettelijke regeling? Een specialist in cohousingbegeleiding voorziet een duidelijke uitleg en geeft antwoord op je vragen. .	Prijs: € 11.00 - Standaard, € 5.50 - Met korting	Vormingplus Waas-en-Dender - Rode Kruisstraat 23 Sint-Niklaas	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Vrije Ateliers	Jeroen Gaeremynck, expert gemeenschappelijk wonen
dinsdag 17/11 van 19u30 tot 22u00	Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp en Pinterest - Demonstratieles	Maak kennis met enkele sociale media (Facebook, Twitter, Instagram en Pinterest) en ook met WhatsApp, waarmee je berichten kan sturen. Wat is het verschil tussen een pagina en een groep op Facebook? Hoe plaats je een story op Instagram? Wat is een hashtag op Twitter? Hoe maak je een groep aan op WhatsApp? En waarom zou je afbeeldingen pinnen? Dit is een introductie, geen praktische cursus. .	Prijs: € 6.00 - Standaard, € 3.00 - Met korting	Bibliotheek Dendermonde - Kerkstraat 111 Dendermonde	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Bibliotheek Dendermonde	Mieke Vasseur, communicatiemedewerker en fotograaf
dinsdag 17/11 van 19u30 tot 22u00	Low Impact wonen - een inspirerend verhaal	Een huisje in het bos: ecologisch, comfortabel en origineel. Een onmogelijke droom? Bouwheer Carl vertelt over het ontstaan en de opbouw van zijn low impact woning. Luister gebouwd naar zijn concept en zoektocht naar niet-alledaagse oplossingen om te leven zonder aansluiting op gas, waterleiding of rioleringsstelsel. Je krijgt ook de andere kant van het verhaal te horen met onverwachte wendingen, hindernissen en obstakels die hij ondervond. Laat je inspireren door verschillende natuurlijke bouwmethodes in dit unieke project uit Stekene. .	Prijs: € 4.00 - Standaard, € 2.00 - Met korting	Buurthuis De Wastijne - Boonwijkstraat 80 Dendermonde	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Stad Dendermonde	Carl Rymenams, Eco bouwheer Hamadryad
dinsdag 17/11 van 19u30 tot 22u00	Authenticiteit en zelfbedrog	Waarheid als manier van leven wordt in verband gebracht met authenticiteit. Twee filosofen, Jean-Paul Sartre en Simone de Beauvoir, hebben nagedacht over dit thema. Authenticiteit of goede trouw leek voor hen het tegenovergestelde van dogmatisme, de overtuiging dat waarden onafhankelijk van ons bestaan. Aan de hand van tekstfragmenten denken we na over wat authenticiteit kan betekenen, wat haar bestaansvoorwaarden zijn en of de wil om authentiek te zijn geen vorm van zelfbedrog is. .	Prijs: € 11.00 - Standaard, € 5.50 - Met korting	CC Belgica - Kerkstraat 24 Dendermonde	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, CC Belgica	Willem Willems, doctor in de filosofie, assistent KUL
woensdag 18/11 van 19u30 tot 22u00	Klimaat en sociaal, gaat dat samen? - Groene en gele hesjes: verzoenbaar?	Net zoals in Frankrijk lijkt het er bij ons op dat mensen in een kwetsbare positie niet alleen het minst verantwoordelijke zijn voor de opwarming van de aarde maar er ook dreigen het eerste slachtoffer van te worden. Sasha Dierckx van denktank Minerva toont ons dat dit niet hoeft te zijn en dat klimaatmaatregelen een positief effect kunnen hebben op de welvaart en het welzijn van iedereen. Opgelet: de activiteit gaat door in Belgica BiS, Kerkstraat 115. .	Prijs: € 4.00 - Standaard, € 2.00 - Met korting	CC Belgica - Belgica BiS - Kerkstraat 115 Dendermonde	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Stad Dendermonde	Sacha Dierckx, medewerker Denktank Minerva

Vormingplus ontplooit het najaar: Activiteiten september - december

woensdag 18/11 van 19u30 tot 22u00	Natuurlijke babyverzorging	Babyhuid is zeer kwetsbaar en vraagt de juiste verzorging. De producten in de winkel bevatten meestal te veel geurstoffen voor een baby. Via een presentatie leer je wat een babyhuidje juist nodig heeft. Je bekijkt regels rond baby's en kleine kinderen en gebruik van etherische olie. We overlopen de recepten en je kiest een product dat je zelf wenst te maken: een verzorgende lotion, billenzalf, snoetenpoetser of wasemulsie. In de deelnameprijs is 7 euro aan materiaal inbegrepen. .	Prijs: € 13.50 - Standaard, € 10.25 - Met korting	CC De Biekorf - Stationsstraat 23 Lebbeke	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, CC De Biekorf, Gezinsbond Lebbeke, Huis van het Kind Lebbeke, Kind en Gezin Lebbeke	Eva Engels, herboriste
donderdag 19/11 van 19u30 tot 22u00	De oceaan, het klimaat en onze gezondheid	Er dobberen veel plastic afvaldeeltjes rond in onze zeeën en oceanen.,vogelsterfte en visvergiftiging zijn het gevolg. Daarnaast hebben opwarming en verzuring even grote, (zo niet grotere) gevolgen voor de natuur en het leven van mens en dier. Dos Winkel dook 30 jaar wereldwijd in vele waters. Naast de plasticvervuiling zag hij in vele ecosystemen enorme veranderingen die immense gevolgen hebben en nog zullen hebben. Hij verdiepte zich in de oorzaken van het verval en vertelt je er alles over. Je komt ook te weten hoe je als consument de situatie helpt verbeteren. .	Prijs: Gratis	MIWA - Vlyminckshoek 12 Sint-Niklaas	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, MIWA	Dos Winkel, Stichter Sea First Foundation
vrijdag 20/11 van 9u30 tot 12u00	Klimaatbewust consumeren - Prikkels op vrijdagvoormiddag in Wetteren	Als consument kunnen we bijdragen tot een meer leefbare en duurzame wereld. Ons aankoopgedrag kan de industrie sturen om ecologisch en sociaal verantwoorde producten op de markt te brengen. We bespreken hoe wij als consument kritisch producten kunnen beoordelen aangaande de milieu-impact. Verschillende voorbeelden uit het dagelijkse leven komen aan bod (verpakkingen, kledij, speelgoed,?). Karine Van Doorselaer doceert het vak duurzaam ontwerpen aan de UA. In september 2019 verscheen haar boek Klimaatbewust consumeren . .	Prijs: € 12.00 - Standaard, € 6.00 - Met korting	De Corridor - Olmenlaan Wetteren	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, De Corridor	Karine Van Doorselaer, prof. Universiteit Antwerpen, faculteit productontwikkeling
Een reeks van 2 zondagen op 22/11 en 29/11 van 10u00 tot 12u30	Over het denken van Ulrich Libbrecht - Wat is comparatieve filosofie? Zinzoekers op zondag	Oosters denken (taoïsme, boeddhisme ...) blijft tot de verbeelding spreken. Tijdens deze 2 sessies staat Els Janssens stil bij die aspecten van vreemde culturen die voor onze westerse levenshouding en visie verrijkend en verdiepend kunnen zijn. Ze doet dit aan de hand van het model dat wijlen professor Libbrecht ontwikkelde. Hij ging op zoek naar een dynamisch evenwicht tussen drie dimensies van het menselijk bestaan: natuur, mystiek en rationaliteit. De vraag naar geluk en zingeving neemt hierbij een centrale plaats in. .	Prijs: € 22.00 - Standaard, € 11.00 - Met korting	CC Lokeren - Kerkplein - Kerkplein 5 Lokeren	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, CC Lokeren - Kerkplein	Els Janssens, bestuurslid van de School voor Comparatieve Filosofie Antwerpen
maandag 23/11 van 19u00 tot 22u00	Beïnvloed je leven door positieve keuzes	Elke dag biedt de uitdaging om keuzes te maken. De ene dag lukt dat al beter dan de andere. Tijdens deze workshop leer je dat de manier van reageren op een situatie bepalend kan zijn. Je krijgt inzicht op de keuzes die je maakt en op het effect ervan op jouw leven. Je leert ook bewust om te gaan met de emoties die daarmee gepaard gaan. Via eenvoudige oefeningen leer je dat de keuze die je maakt een spel wordt dat je speelt met anderen. .	Prijs: € 11.00 - Standaard, € 5.50 - Met korting	Vormingplus Waas-en-Dender - Rode Kruisstraat 23 Sint-Niklaas	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Vrije Ateliers	Ellen Van Praet, welzijnscoach
maandag 23/11 van 19u30 tot 21u30	Dry Paradise - boerenwijsheid uit Senegal - Docu en nabespreking	Dry Paradise is het gefilmde relaas over Debby's zoektocht naar ecologisch voedsel. Ze trekt van de jaarlijkse Picknick Plein Public in Sint-Niklaas tot in ecologische groentetuinen in Senegal. Je ziet een inspirerend document over voedselzekerheid, recht op voedsel, zichtbare gevolgen van klimaatverandering, Bovenop krijg je het hoopgevend verhaal over agro-ecologie, een concept met vele dimensies. Na de prachtige documentaire nodigen we je uit tot een gesprek rond systeemverandering binnen het huidige voedsel en landbouwsysteem.	Prijs: Gratis	Vormingplus Waas-en-Dender - Rode Kruisstraat 23 Sint-Niklaas	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Solidagro	Debby Deconinck, medewerker Solidagro

Vormingplus ontplooit het najaar: Activiteiten september - december

maandag 23/11 van 19u30 tot 21u30	Jongeren en hun schermpjes - Opvoeding in tijden van sociale media en gaming	Kinderen groeien vandaag op in een snel evoluerende samenleving. Het internet verruimt hun leefwereld, sociale media bieden nieuwe kansen en uitdagingen, maar kunnen tegelijkertijd ook voor problemen zorgen. Als ouder krijg je soms het gevoel een dino- of digisaurus te zijn in de leefwereld van jouw kind. Tijdens deze interactieve lezing kijk je met een positieve maar kritische blik naar al deze fenomenen en ga je in dialoog over hoe je dit alles een plek kan geven in de opvoeding van jouw kinderen. .	Prijs: € 6.00 - Standaard, € 3.00 - Met korting	Serviceflats Residentie Cuesta- The Club - Camille Boschmandreef Waasmunster	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Huis van het Kind Waasmunster	Wouter De Meester, expert online influencers & jongerencultuur van Digisaurus
dinsdag 24/11 van 19u30 tot 22u00	Ontspannende voetmassage - met etherische olie	Je voeten bevinden zich ver van je hoofd. Heel vaak heb je er geen of te weinig aandacht voor. Toch brengen ze je elke dag opnieuw waar je zijn moet. Tijdens deze workshop verwennen we de voeten eens goed met een ontspannende voetmassage. Er is geen voorkennis vereist. Iedereen kan dit leren. Je zal zelf (onder begeleiding) een massage geven en natuurlijk ook een massage krijgen. Tip maar niet noodzakelijk: schrijf in met 2 dan kan je daarna deze massage uitwisselen. Ter plaatse reken je 1 euro af met de lesgeefster voor de olie. Meebrengen: Ligmatje, kussentje, 2 grote badlakens, pen en papier. .	Prijs: € 11.00 - Standaard, € 5.50 - Met korting	CC Lokeren - Kerkplein - Kerkplein 5 Lokeren	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, CC Lokeren - Kerkplein	Hildegarde De Meulenaere, massagetherapeut
dinsdag 24/11 van 19u30 tot 22u00	Over windenergie en windmolens	Windturbines zijn lawaaierig, lelijk, gevaarlijk voor vogels, en zijn alleen rendabel door de royale subsidies , wordt soms gezegd. In deze lezing proberen we feiten en fictie over windenergie van elkaar te scheiden. Mark Runacres , specialist windenergie, legt de werking van een windturbine op een bevattelijke manier uit, en vergelijkt windenergie met andere energiebronnen. Hij bespreekt de kosten van windenergie, de impact en de overlast. We bekijken de nieuwe ontwikkelingen en gaan na hoeveel windturbines we zouden moeten plaatsen om België van groene stroom te voorzien. .	Prijs: € 4.00 - Standaard, € 2.00 - Met korting	GC Hoogendonck - Nijverheidslaan 48 Waasmunster	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Gemeentebestuur Waasmunster, Transitie Waasmunster	Mark Runacres, professor stromingsmechanica en windenergie
dinsdag 24/11 van 20u00 tot 22u30	De Laatste Dinsdag: Geert van Istendael over De Grote Verkillig - Over sociale zekerheid en Europese democratie	Ons Europa verkilt zienderogen. De grote middenpartijen die na 1945 de genereuze sociale bescherming hebben opgebouwd die de halve wereld ons benijdt, zijn aan het verschrompelen of liggen al tijden op apegapen. Hebben sociaaldemocraten en christendemocraten al te gretig het neoliberale geloof omhelsd? Land voor land laat Van Istendael zien hoe de verzorgingsstaat wordt afgekalfd. Hij houdt een vurig pleidooi voor de sociale zekerheid als toekomstproject in het belang van ons allen, zowel binnen als buiten Europa. .	Prijs: € 6.50 - Standaard, € 3.25 - Met korting	CC Lokeren - Kerkplein - Kerkplein 5 Lokeren	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, CC Lokeren - Kerkplein, GROS Lokeren, Literatuur Vlaanderen, Masereelfonds Lokeren	Geert van Istendael, schrijver, voormalig journalist
woensdag 25/11 van 13u30 tot 16u00	Werken met je Android toestel - Workshop voor tablet of smartphone	We gaan in groep aan de slag en starten met het verzamelen van jullie vragen. Op basis hiervan verkennen we het toestel, de instellingen en de bijhorende apps. Op het einde van de workshop kan je vlotter werken met je toestel en trachten we jouw vragen beantwoord te hebben. Meebrengen: je opgeladen smartphone/tablet en oplader. Niet geschikt voor mensen met een iPhone of iPad van Apple. .	Prijs: € 6.00 - Standaard, € 3.00 - Met korting	Bibliotheek Lokeren - Kerkplein 3 Lokeren	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Bibliotheek Lokeren	Raf Smet, ICT-coördinator

Vormingplus ontplooit het najaar: Activiteiten september - december

	Maakt geld gelukkig? - Innoverende spelsessie	Ervaar aan de lijve hoe geld je gedrag verandert. Neem deel aan dit interactieve spel en kruip in de huid van iemand anders. Je personage maakt keuzes. Maak mee hoe monetair gedrag een samenleving kan veranderen. Waar zit de rijkdom van lokale munten? Kunnen verschillende geldsystemen naast elkaar bestaan? Is het haalbaar als (een deel van de) oplossing voor de huidige economische, ecologische en gezondheids crisis?	Prijs: € 0.00 - Standaard	Vormingplus Waas-en-Dender - Rode Kruisstraat 23 Sint-Niklaas	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, MuntUit, Triodos Fonds, VITO - Vlaamse Instelling voor Technologisch Onderzoek	Sander Van Parijs, dagelijks bestuurder Muntuit vzw
woensdag 25/11 van 19u30 tot 22u00	Wegwijs in de wereld van podcasts	De podcast zit wereldwijd weer in de lift. Ook bij ons vind je podcasts over alle mogelijke thema's: actualiteit, kunst, persoonlijke verhalen, fictieverhalen? het lijstje is bijna oneindig. Zo'n luisterbestand is erg prettig tijdens een autorit, een wandeling of op vakantie. Maar hoe speel je een podcast af op een mp3-speler of een smartphone? Hoe vind je je weg in het grote aanbod aan podcasts? Radio- en podcastmaker Lisa Smolders neemt ons mee op deze verkenningstocht. Meebrengen: je opgeladen smartphone en hoofdtelefoon of oortjes. .	Prijs: € 6.00 - Standaard, € 3.00 - Met korting	Bibliotheek Dendermonde - Kerkstraat 111 Dendermonde	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Bibliotheek Dendermonde	Lisa Smolders, (VRT) radio maker en podcastmaker voor podcastproductiehuis Van Leeuwen & De Bock
woensdag 25/11 van 19u30 tot 21u30	Waarom is water het beste medicijn?	Ons lichaam bestaat voor meer dan de helft uit water. Als we hiervan zelfs maar een paar liter verliezen, kunnen we niet meer normaal functioneren. Onze bloeddruk zal zakken, onze nieren zullen niet goed meer werken, onze concentratie gaat verloren ... Water is strikt noodzakelijk voor ons lichaam maar welk water mogen we drinken en hoeveel? Welke ziektes kunnen we krijgen door te weinig water te drinken? Kunnen we ook te veel water drinken? Mogen we gewoon leidingwater drinken? Zijn sommige waters niet goed voor onze gezondheid? Bestaat zo iets als een zuiveringskuur? .	Prijs: € 8.50 - Standaard, € 4.25 - Met korting	CC Jan Tervaert - Kaaiplein 34 Hamme	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Cultuurdienst Hamme, Cultuurraad Hamme	Dirk Devroeye, huisarts, hoogleraar huisartsgeneeskunde VUB en vaste gast in gezondheidsrubriek 'De Madammen', Radio 2.
donderdag 26/11 van 10u00 tot 12u30	China, land in turbulentie - Prikkel op donderdagvoormiddag in Beveren	In de voorbije jaren werd China de tweede grootste economie ter wereld. Dat ging gepaard met een ongeziene, lang volgehouden groei, een spectaculaire urbanisatie en een fenomenale transformatie. Het 'socialisme met Chinese karakteristieken' is evenwel resoluut autoritair en sinds het aantreden van Xi Jinping zijn controle en propaganda nog toegenomen. De Covid-19-pandemie legde de relatie tussen burger en staat in China andermaal duidelijk bloot. Sinologe, journaliste, schrijfster en documentairemaker Catherine Vuylsteke analyseert welke mogelijkheden en uitdagingen China nu biedt. .	Prijs: € 6.00 - Standaard, € 3.00 - Met korting	CC Ter Vesten - Gravenplein 2 Beveren-Waas	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Bib Beveren, dienst cultuur Beveren, Literatuur Vlaanderen	Catherine Vuylsteke, auteur, journalist, filmmaker en China-expert
donderdag 26/11 van 20u00 tot 22u00	What do you think of Western Civilization? - I think it would be a good idea	De uitspraak is van Mahatma Gandhi, en ze zet aan tot nadenken. Zit onze huidige samenleving wel goed in elkaar? Zijn er zaken die we niet in vraag durven stellen? Simone Milsdochter spreekt in deze lecture performance over goed en kwaad, over rijk en arm en andere toevalligheden: Geluk heeft op een willekeurige manier de macht verdeeld . Vanuit haar eigen leven begint ze een open en eerlijke denkoefening over de actualiteit, de wereld waarin we nu leven en de wereld die ons te wachten staat. Een mooi vertrekpunt voor een fijn en waardevol gesprek achteraf met vriend en medemens. Met vrijblijvend nagesprek tot 22u00. .	Prijs: € 6.00 - Standaard, € 3.00 - Met korting	H. Kruiskerk - Kerkstraat 2 Stekene	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Dienst cultuur Stekene	Simone Milsdochter, actrice en theatermaker

Vormingplus ontplooit het najaar: Activiteiten september - december

vrijdag 27/11 van 19u00 tot 21u00	Racisme: over wonden en veerkracht - In gesprek met Naima Charkaoui	In haar pas verschenen boek Racisme: over wonden en veerkracht pleit Naima Charkaoui voor meer slachtoffercultuur. We moeten racisme blijven aanklagen, maar het valt haar op dat we het nooit over de ondersteuning van de slachtoffers hebben. Ze reikt handvatten aan om met de gevolgen om te gaan en focust op weerbaarheid en veerkracht. Na de lezing gaan we in gesprek met elkaar. We doen ook een oproep om een paar keer nadien samen te komen met wie ervaringen heeft als slachtoffer en wie mee wil nadenken over een samenleving zonder racisme. We vragen voor deze vorming een vrije bijdrage na afloop. .	Prijs: Gratis	Vormingplus Waas-en-Dender - Rode Kruisstraat 23 Sint-Niklaas	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Bibliotheek Sint-Niklaas, Shahinaz Vrouwenwerking	Naima Charkaoui, politicoloog, werkt rond mensenrechten en diversiteit
zaterdag 28/11 van 13u30 tot 15u45	Fit en gezond de winter door met seizoensproducten - Infosessie met degustatie aansluitend op Buurderij	Het lijkt zo gewoon om elk moment van het jaar alles te kunnen kopen waar we zin in hebben. Vroeger was het simpel. Er waren geen aardbeien, kersen of bramen in de winter. Voor de komkommer, tomaten en paprika moest je gewoon geduld hebben. Kiezen voor seizoensgroenten is nochtans zo gek nog niet! Wist je dat je door je voeding aan te passen en bepaalde kruiden te gebruiken heel wat kan doen om je weerstand te verhogen bij griep, verkoudheid en gebrek aan energie? Denk ook aan noten, zaden, pitten en hun pasta en olie. Deze zitten niet voor niets in de belangrijkste groep van de voedingsdriehoek. .	Prijs: € 16.00 - Standaard, € 10.50 - Met korting	Buurderij Beveren - Pareinlaan 1 Beveren-Waas	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Buurderij Beveren, dienst cultuur Beveren, Voedselteam Beveren	Ingrid De Coninck, voedingsdeskundige
maandag 30/11 van 19u30 tot 22u00	Debatten aan de Dender? - Een open sprokkelavond voor Dendermondenaars	Bij een aantal organisaties en stedelijke diensten is de goesting gegroeid om met een vaste regelmaat een debat in Dendermonde te organiseren. Op deze avond willen we met zoveel mogelijk mensen nadenken over interessante inhoud voor de eerste sessies in 2021. Welke thema's en sprekers willen we naar Dendermonde halen? Wat leeft er in de stad? Wat kunnen we leren van de reeks De Laatste Dinsdag in Lokeren die al 15 jaar bestaat? Wie heeft een aantrekkelijke naam voor deze debatten? Wie wil hier graag zijn schouders mee onder zetten? Ook wie gewoon even wil komen luisteren is erg welkom. .	Prijs: Gratis	Bibliotheek Dendermonde - Kerkstraat 111 Dendermonde	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Beweging.net, Bibliotheek Dendermonde, Masereelfonds Lokeren, Stad Dendermonde	Stefaan Segaert, educatief medewerker Vormingplus
maandag 30/11 van 19u30 tot 22u00	Naar een maakbare mens?	De medische technologie gaat in sneltempo vooruit en heeft een steeds grotere invloed op mens en samenleving. Denk aan de innovatieve, maar soms ook onbetaalbare geneesmiddelen (baby Pia); genetische screenings zoals de NIPT-test, die ons voor nieuwe dilemma's plaatsen; vruchtbaarheidsbehandelingen die een nieuwe invulling geven aan het concept 'ouderschap' en allerlei gezondheidsapps die vereisen dat we een stukje privacy opgeven (COVID-19-app). Wat doet dat met ons? Hoe kunnen we het hoofd bieden aan deze ethische dilemma's en bezorgdheden? Bio-ethicus Heidi Mertes brengt de discussie op gang.?	Prijs: Gratis	Bibliotheek Sint-Niklaas - Hendrik Heymanplein 3 Sint-Niklaas	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Bibliotheek Sint-Niklaas, De Maakbare Mens	Heidi Mertes, Bio-ethica, professor medische ethiek en voorzitter De Maakbare Mens

Vormingplus ontplooit het najaar: Activiteiten september - december

December						
DATA	TITEL	INHOUD	PRIJS	ADRES	PARTNERS	BEGELEIDING
donderdag 3/12 van 19u30 tot 22u00	De bril van het verschil - Op zoek naar een frisse kijk op diversiteit in jouw omgeving	De samenleving wordt steeds diverser. Een bonte waaier aan culturen, talen en levensbeschouwingen leven door elkaar, niet alleen in de grootsteden, maar ook in de rest van Vlaanderen. Omgaan met al deze verschillen is een uitdaging waar we als samenleving voor staan en waar elk van ons toe kan bijdragen. Motief ontwikkelde de Bril van het verschil, een hulpmiddel om met elkaar in gesprek te gaan over hoe we omgaan met verschil en over welke soort samenleving we voor ogen hebben. .	Prijs: € 4.00 - Standaard, € 2.00 - Met korting	Opvangcentrum Beveren-Waas - Stationsplein 3 Beveren-Waas	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, dienst cultuur Beveren, Opvangcentrum Beveren-Waas	Leila Clement, begeleider vzw Motief
vrijdag 4/12 van 9u30 tot 12u00	Made in Belgium by Boel - Het verhaal van de schepen van Boel - Prikkels op vrijdagvoormiddag in Temse	Vijftwintig jaar na het faillissement van Boelwerf Temse presenteert erfgoedvereniging Op Stoapel het boek Made in Belgium by Boelwerf. Op Stoapel merkt hoe de verbittering om het faillissement van Boel plaats maakt voor trots over de schepen die er werden gebouwd. Bezoekers zijn vaak verwonderd over hoe groot de schepen waren en welke feestelijkheden daarmee gepaard gingen. Na zoveel jaren zijn er nog altijd Boelschepen die de wereldzeeën bevaren, sommige schepen kregen een nieuwe bestemming. Lieven Muesen en Eddy Van Grevelinge van Op Stoapel vzw doen het verhaal. .	Prijs: € 6.00 - Standaard, € 3.00 - Met korting	Bibliotheek Temse - Oeverstraat 15 Temse	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Bibliotheek Temse, Op Stoapel	Eddy Van Grevelinge, Lieven Muesen, voorzitter vzw Op Stoapel
vrijdag 4/12 van 9u30 tot 12u00	Made in Belgium by Boel - Het verhaal van de schepen van Boel - Prikkels op vrijdagvoormiddag in Temse	Vijftwintig jaar na het faillissement van Boelwerf Temse presenteert erfgoedvereniging Op Stoapel het boek Made in Belgium by Boelwerf. Op Stoapel merkt hoe de verbittering om het faillissement van Boel plaats maakt voor trots over de schepen die er werden gebouwd. Bezoekers zijn vaak verwonderd over hoe groot de schepen waren en welke feestelijkheden daarmee gepaard gingen. Na zoveel jaren zijn er nog altijd Boelschepen die de wereldzeeën bevaren, sommige schepen kregen een nieuwe bestemming. Lieven Muesen en Eddy Van Grevelinge van Op Stoapel vzw doen het verhaal. .	Prijs: € 6.00 - Standaard, € 3.00 - Met korting	Bibliotheek Temse - Oeverstraat 15 Temse	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Bibliotheek Temse, Op Stoapel	Eddy Van Grevelinge, Lieven Muesen, bestuurslid vzw Op Stoapel
maandag 7/12 van 19u30 tot 22u00	Een groene gevel - Infosessie	Een groene gevel is mooi om te zien, aantrekkelijk voor bijen, vlinders en vogels en verbetert de luchtkwaliteit. Maar hoe start je? Hoe vermijd je beginnersfouten? Welke planten kies je best? Ga je voor klimmende, halfhoge, bodembedekkende planten of een mix ervan? Onderhoudsvriendelijk of mag het iets uitdagender? Moet je een vergunning aanvragen? Welke klimhulpen zijn er? Schrijf in voor deze b(l)oeiende avond. .	Prijs: € 4.00 - Standaard, € 2.00 - Met korting	Vormingplus Waas-en-Dender - Rode Kruisstraat 23 Sint-Niklaas	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Bibliotheek Sint-Niklaas, Duurzaamheid stad Sint-Niklaas, Vrije Ateliers	Bruno Verschaeve, bezieler vzw Groene Gevels
donderdag 10/12 van 19u30 tot 22u00	Menopauze, uitgebloei(d)? - interactieve infosessie	De menopauze is een natuurlijk proces. Het kan gepaard gaan met sterke stemmingswisselingen, maar wat gebeurt er eigenlijk in je lichaam? Welk effect hebben hormoonschommelingen op je gevoels- en seksleven? Krijgen alle vrouwen klachten? Wat kan je zelf doen om klachten aan te pakken? En als je met een partner samenbent, wat betekenen jouw klachten dan voor hem/haar? Komen mannen trouwens ook in de overgang? Goed geïnformeerd aan deze levensfase beginnen en de signalen leren kennen, zowel bij jou als je partner, is essentieel. .	Prijs: € 11.00 - Standaard, € 5.50 - Met korting	CC Lokeren - Kerkplein - Kerkplein 5 Lokeren	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, CC Lokeren - Kerkplein	Eva Leens, verpleegkundig menopauzeconsulent

Vormingplus ontplooit het najaar: Activiteiten september - december

vrijdag 11/12 van 9u30 tot 12u00	Nooit meer thuis - Onderweg van West-Afrika naar Europa - Prikkel op vrijdagvoormiddag in Wetteren	Wat drijft iemand om alles op te geven en te vertrekken? Annelies D'Hulster, schrijfster en medewerkster van Mo*, stapte mee in het verhaal van de duizenden West-Afrikaanse migranten die jaarlijks ons continent bereiken. Ze kroop zelf door het oog van de naald. Geen kille cijfers of vage beelden, maar de harde werkelijkheid van mensen die wanhopig willen overleven. Een beklijvende getuigenis. .	Prijs: € 12.00 - Standaard, € 6.00 - Met korting	De Corridor - Olmenlaan Wetteren	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, De Corridor, Literatuur Vlaanderen	Annelies D'Hulster, auteur van 'Nooit meer thuis'
donderdag 17/12 van 10u00 tot 12u00	Johan Braeckman over de mens als vertellende aap - Prikkel op donderdagvoormiddag in Beveren	Over de hele wereld vertellen mensen elkaar verhalen. Ons verhalend vermogen is een van onze meest karakteristieke eigenschappen. Succesvolle verhalen, die over de eeuwen en taalbarrières heen een groot publiek bereiken, gaan niet over om het even wat. Er komen opvallend vaak ernstige en beangstigende problemen in voor. Wat is hiervan de reden? Waarom is moord, horror en ellende in fictie aantrekkelijker dan peis en vree? Zoeken we troost en ontspanning in verhalen, of is er meer aan de hand? Johan Braeckman zoekt naar een verklaring voor de aantrekkingskracht van fictie. .	Prijs: € 6.00 - Standaard, € 3.00 - Met korting	CC Ter Vesten - Gravenplein 2 Beveren-Waas	I.s.m. Vormingplus Waas-en-Dender, Bib Beveren, dienst cultuur Beveren	Johan Braeckman, filosoof en hoogleraar wijsbegeerte UGent