



AANBOD ACTIVITEITEN 2021

AANBOD VORMINGPLUS LIMBURG VOOR PARTNERS



01

DIVERSITEIT

02

DUURZAME SAMENLEVING

03

CULTUUR

04

GELUKKIG ZIJN

*IN DEZE FOLDER STAAN GEEN ACTIVITEITEN OVER HET THEMA ARMOEDE EN UITSLUITING.
DEZE WERKEN WE OP MAAT UIT. MEER INFO: INA.ARTS@VORMINGPLUS.BE

BESTE PARTNER

We maakten deze aanbodfolder 2021 met gemengde gevoelens. Wat een jaar hebben we achter de rug! Het zijn verwarrende tijden. Vandaag kan je niet voorspellen wat morgen kan, mag, of moet. Toch willen we ervoor gaan. Want wij zelf, maar ook onze deelnemers, hebben iets nodig om naar uit te kijken! Toch?

Voor Vormingplus ging 2020 sowieso een spannend jaar zijn, zelfs toen een globale pandemie nog sciencefiction leek. We zouden dit jaar namelijk ons vorige beleidsplan beëindigen. Jarenlang programmeerden we een brede waaier aan activiteiten, over meer dan tien thema's: van creativiteit en hobby, over filosofie en zingeving, tot gezondheid en zorg. Het plan voor dit jaar was: stilaan aan de slag gaan met vijf 'nieuwe' thema's. Het oude laten uitdoven, met de blik op de toekomst. 'Nieuwe' schrijven we tussen aanhalingstekens, want de vijf thema's die we kozen in ons beleidsplan 2021-25 zijn niet zo nieuw. Vanaf 2021 focussen we ons op armoede, diversiteit, cultuur, duurzaamheid en gelukkig zijn. Maatschappelijke uitdagingen waaraan Vormingplus al langer werkte, maar waarop we ons nu nog sterker willen concentreren.

De actualiteit van vandaag maakt duidelijk dat er werk aan de winkel is. Corona wierp een spotlicht op maatschappelijke problemen. Kinderen konden geen afstandsonderwijs volgen omdat een computer hebben niet voor iedereen vanzelfsprekend is in ons rijke Vlaanderen. Ouders jongleerden met de combinatie thuiswerk en gezin. Heel wat groepen in onze samenleving worstelden met eenzaamheid tijdens de lockdown. De nood aan groene openbare ruimte op bereikbare afstand werd duidelijk. De fiets won aan populariteit. 'Black lives matter' bracht een debat rond racisme op gang, en legde ook hier pijnpunten in de samenleving bloot. Genoeg uitdagingen om onze tanden in te zetten dus!

De activiteiten in deze aanbodfolder proberen die uitdagingen op een kleine, behapbare manier aan te gaan. Activiteiten over maatschappelijke uitdagingen hoeven niet zwaar of moeilijk te zijn. We blijven een aanbod op maat van elke Limburger organiseren. We hopen dat je, ondanks alles wat op jou en je organisatie afkomt, zin hebt om dit samen met ons op de kaart te zetten. Ben je geprikkeld door een van de verhalen of activiteiten die je hier leest? Dan bezorgen we je graag concretere informatie. We kijken er naar uit om samen met jou onze tanden te zetten in 2021. Wij gaan er alleszins voor.

Team Vormingplus Limburg

01

DIVERSITEIT

“

WE STAMMEN
ALLEMAAL VAN
DEZELFDE OUDERS AF,
DAT MAAKT ONS
ALLEMAAL ÉÉN.

”

Migratie vandaag is anders dan in de 20ste eeuw. Er is veel meer diversiteit: niet alleen in Brussel of Antwerpen, ook in Limburg. En er is veel meer diversiteit binnen de diversiteit. In de vorige eeuw waren migranten vooral afkomstig waren uit een beperkt aantal landen: Italië, Polen, Spanje, Griekenland, Marokko, Turkije. Nu is de samenleving superdivers. Er stromen mensen toe vanuit heel de wereld. Vormingplus wil je laten genieten van het verschil. Want het is een verrijking om te leren van de ander.

We zien de rijkdom van diversiteit, maar ook de uitdagingen. Een van de heetste hangijzers van de laatste jaren is de polarisering rond de Islam en moslims. Vormingplus wil de dialoog met mensen uit de moslimgemeenschap stimuleren. Weg van de angst en naar meer verbinding.

Een tweede uitdaging is racisme. We laten je kritisch nadenken over hoe discriminatie en racisme ontstaan. En helpen je om er gepast mee om te gaan in het dagelijkse leven.



“
**IK HEB GELEERD HOE BELANGRIJK HET IS OM NAAR
MEKAAR TE LUISTEREN OM MEKAARS INZICHTEN TE
BEGRIJPEN**
”

“

HET PROJECT 'ONS VERHAAL' LAAT ORGANISATIES EN MENSEN HUN EIGEN VERHAAL VERTELLEN. COVID-19 BRAK VOOR ONS ALLEMAAL IN OP ONZE GEWOONTES EN MANIER VAN LEVEN. ENKELE WEKEN VOOR DE START VAN DE RAMADAN VERTELDE FATIHA OVER DE INVLOED VAN DE LOCKDOWN OP DE VASTENPERIODE VAN DE MOSLIMGEMEENSCHAP. MEER VERHALEN KAN JE LEZEN OP **WWW.ONSVERHAAL.BE**



ONS VERHAAL: DIT JAAR WORDT DE RAMADAN HEEL INTENS!

Interview met Fatiha Kourkch

In volledige lockdown interviewen we Fatiha Kourkch, 32 jaar, dossierbeheerder bij AXA, via Skype. Fatiha werkt als vrijwilligster bij verschillende verenigingen waarvan onder andere vluchtelingenwerk en de Arrahmamoskee in Sint-Truiden. Door covid-19 werkt ze van huis uit. Fatiha heeft een immuunziekte en moet daarom binnen blijven tijdens de lockdown. Toch zet ze zich als vrijwilligster in op andere manieren.

OP 23 APRIL BEGINT DE RAMADAN, DE VASTENMAAND VOOR ALLE MOSLIMS.

Fatiha: 'Eigenlijk is de ramadan al tijdens de lockdown begonnen. We verzamelen recepten, beginnen aan de voorbereidingen en doen inkopen, zodat we ons tijdens de ramadan volledig aan het geloof kunnen wijden. Jongeren hebben het wel moeilijk omdat ze binnen moeten blijven. Sommigen beginnen ineens te sporten omdat dit nog wél mag. Ze hebben geen sociaal contact meer na de sluiting van scholen en sportcentra. Dat zet wel aan het denken over wie of wat je nu het meest mist. We zijn meer bewust bezig met zingeving en staan stil bij elkaars situatie. We volgen ook de toestand op in het land van herkomst via sociale media of televisie. De betrokkenheid en de solidariteit is toegenomen. Niet alleen in onze moslimgemeenschap maar in heel

Sint-Truiden. Ik zie massaal berichten voorbijkomen over mensen in armoede. Over mensen die zich nu realiseren dat ze hun ouders of grootouders nauwelijks in het rusthuis bezochten. Eenzaamheid krijgt een gezicht. Dat is al een klein stukje verbondenheid en bewustwording. Natuurlijk zijn we bang en houden we meer dan ooit vast aan ons geloof,' zegt Fatiha.

HOE HEB JE VORIG JAAR RAMADAN BELEEFD?

Fatiha: Ramadan is de maand van het vasten waarin je bewust bezig bent met je geloof. Na een dag werken en bidden, verbreek je het vasten bij zonsondergang en kom je met de hele familie samen om te eten. Tarawih, het avondgebed gebeurt in de moskee. Na de vastenmaand vieren we het ramadanfeest. Dat is een groot familiegebeuren. 's Morgens trekken we onze mooiste kleren aan en gaan we naar de moskee. In Sint-Truiden wordt in de moskee een brunch gehouden na het gebed. Daarna gaat iedereen naar huis om het voorbereide eten te verzamelen en de cadeautjes op te pikken. De hele familie verzamelt zich bij oma en opa. Zo ging het elk jaar,' zegt Fatiha.

HOE ZAL DE RAMADAN DIT JAAR VERLOPEN, DENK JE?

'We weten niet wanneer de Arrahmamoskee terug open mag. Tot die tijd gaan de avondgebeden niet door in de moskee. Alleen kerngezinnen kunnen met elkaar het vasten verbreken, er zijn geen grote familie-iftars meer. Mijn zusje Hajar zit op kot in Brussel en moet daar blijven om live cursussen te volgen. Ikzelf moet omwille van mijn immuunziekte thuis blijven. Mijn mama kan ons nu niet meer vertroetelen. Oma en opa hebben zelf voor quarantaine gekozen en kunnen rekenen op de hulp van de kinderen. En toch zullen we dit jaar de ramadan veel intenser beleven. We zullen beter voor elkaar zorgen. Mijn ouders of broers doen de boodschappen voor de familie en mama brengt mij af en toe iets lekkers. We zwaaien naar elkaar voor het raam. We delen info en filmpjes via FaceTime, Instagram, Messenger, Whatsapp en Skype.

RAMADAN BELEEF JE NOOIT ALLEEN

Onze aandacht gaat dan uit naar de armen, de eenzamen en de zwakkeren. Maar corona dwingt ons, tijdens de ramadan, om meer dan ooit na te denken over ons leven en hoe we dat in de toekomst kunnen verbeteren. Voor onszelf, voor en mét elkaar. We bidden en denken na over wat er echt belangrijk is: behulpzaamheid, elkaar koesteren, betrokkenheid. Zuiverheid en zelfdiscipline zijn zelfs kernwaarden tijdens de ramadan. Ik zie dat de solidariteit in Sint-Truiden toeneemt. Er zijn heel veel initiatieven. Mensen posten op facebook dat ze naar de apotheker of de supermarkt gaan en of ze voor iemand in de wijk boodschappen kunnen meebrengen, zwakke mensen kunnen een beroep doen op vrijwilligers. Sint-Truiden heeft van dag één een contactcentrum opgestart en een boodschappendienst met vrijwilligers. Omwille van corona

moet ik mijn vrijwilligerswerk beperken tot afstandshulp. Ik weet veel en kan mensen ook in tijden van corona doorverwijzen, bijvoorbeeld via filmpjes en op facebook,' vertelt Fatiha.

EID MOEBARAK OP AFSTAND?

'We zullen heel creatief moeten zijn om de saamenhorigheid voor het ramadanfeest te beleven. Ik wil in ieder geval net als elk jaar naar oma en opa. Ik verzin dan wel iets op straat of in de tuin, zodat ik hen toch kan zien en Eid Moebarak kan toewensen. En als tegen 23 mei de moskee open is en we het ramadanfeest samen mogen vieren zal de sfeer toch minder zijn, meer teruggetrokken en alleen met de kernfamilie. Maar ik vrees ervoor. Ondanks de afstand zullen we elkaar beter leren kennen en veel onbesproken zaken zullen naar boven komen en gedeeld worden. Zowel bij ouders als bij kinderen. We weten nu al wat we aan elkaar hebben, wat we voor elkaar betekenen. Dat zal nog lang nawerken, ook na de ramadan,' zegt Fatiha beslist.

IN SAMENWERKING MET DE DIENST INTEGRATIE VAN DE STAD SINT-TRUIDEN

1 / **FILM: IL A DÉJÀ TES YEUX**

Paul en Sali zijn getrouwd en ongewenst kinderloos. Hun adoptieaanvraag wordt goedgekeurd en ze maken kennis met adoptiezoon Benjamin: zes maanden oud, met schattige blauwe ogen en blond haar. Klein detail: hij is wit, zij zijn zwart. De familie van Sali is geschokt en het adoptiebureau vertrouwt het stel niet helemaal. Op een dag wordt de illegale oppasster van Benjamin aangehouden en Benjamin wordt van zijn ouders afgenomen. Je kijkt naar deze komedie met een boodschap. Daarna ga je met de groep in gesprek over vooroordelen en racisme.

2 / **OMGAAN MET RACISME**

In dagelijkse contacten met burens, familieleden, vrienden en collega's ben je regelmatig getuige of slachtoffer van racistische uitspraken. Daar gepast op reageren is vaak niet gemakkelijk. Via oefeningen, rollenspel en opdrachten krijg je inzicht in de achtergronden van racistisch gedrag. We zoeken naar een persoonlijke en effectieve manier om ermee om te gaan.

3 / **LEESGROEP 'WAT IS RACISME?'**

Er wordt veel geschreven over racisme en uitsluiting. Het is dan ook een probleem dat velen voor vragen stelt. Daarom lezen samen teksten van auteurs in de antiracismestrijd en gaan in kleine groep in gesprek. Wat willen ze zeggen? Zijn de woorden van Martin Luther King nog actueel? Raken de woorden van Ish Ait Hamou ons? Hoe kunnen we racisme beter leren begrijpen en wat kunnen we eraan doen?

4 // MINDFULNESS IN SUPERDIVERSITEIT

De workshop is een uitnodiging tot gesprek. Kan mindfulness ons helpen om te gaan met de voortdurende verandering van onze superdiverse samenleving? Het gaat niet om ons terugtrekken in onze eigen, veilige wereld. We onderzoeken of mindfulness ons kan helpen om niet enkel voor onszelf maar ook voor de ander te zorgen. En dan niet alleen de ander die we kennen, maar ook de onbekende, de vreemde.

5 // (NIET)MOSLIMS ZOALS WE ZE (NIET) KENNEN

Moslims, niet-moslims, we hebben allemaal een beeld van de 'ander'. Welke beelden hebben we dan precies en hoe zijn die tot stand gekomen? Wat vinden we 'vreemd' van mekaar? Zit je met vragen die je moeilijk durft stellen? Of ben je nieuwsgierig naar wat anderen hierover denken? In deze reeks proberen we in een veilige omgeving vrijuit te praten en te luisteren, met iedereen die begaan is met een diverse samenleving.

6 // VOOR U GELEZEN: GROETJES UIT VLAANDEREN

In 'Groetjes uit Vlaanderen'* stelt Mohamed Ouaamari zich de vraag wie en wat de Vlamingen zijn. Kan en mag hij zichzelf, als Antwerpenaar met Marokkaanse grootouders, zonder meer een Vlaming noemen? Hij vertelt een goudeerlijk verhaal over opgroeien tussen twee werelden. Met veel humor en anekdotes houdt 'Groetjes uit Vlaanderen' ons een spiegel voor. Katrien leest het boek en stelt het ons voor. Daarna praten we er samen over door.

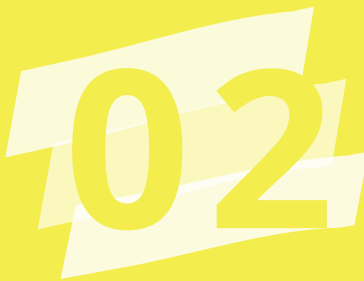
WIJ STAAN OOK OPEN VOOR EEN ANDER BOEK ONDER HET THEMA 'SAMENLEVEN IN DIVERSITEIT'. NEEM CONTACT OP EN WE BEKIJKEN WAT MOGELIJK IS.

“

**ONDERLINGE VERBONDENHEID
GAAT NIET OVER SAMENSMELTEN,
HET BETEKENT NIET DAT WE ONZE
IDENTITEIT VERLIEZEN. INTEG-
ENDEEL, HET IS NET DOOR ONZE
UNIEKE ROL BINNEN EEN GEMEEN-
SCHAP TE VINDEN EN TE SPELEN,
DAT WE ER DEEL VAN GAAN UIT-
MAKEN.**

JOANNA MACY





DUURZAME SAMENLEVING

Vormingplus bouwde heel wat expertise op over duurzaamheid. Hoe we omgaan met ons leefmilieu, blijft een van de grootste uitdagingen voor de toekomst.

Maar duurzaamheid is een heel breed thema. Mensen vragen zich af: heb ik in mijn dagelijkse leven wel impact op het milieu? Vormingplus gelooft dat je als individu wel degelijk een verschil kan maken. Vooral op vlak van consumptie.

Ons economisch systeem is gericht op winst en massaconsumptie. Dat is noch sociaal, noch ecologisch duurzaam. De circulaire economie is een alternatief. We helpen je anders nadenken over consumptie. Wat is consuminderen? Hoe verklein je je ecologische voetafdruk? Dat leer je bij Vormingplus.



1 / **HERSTEL JE KLEDING MET NAAIMACHINE**

Wil je kleding herstellen met je naaimachine maar weet je niet goed hoe je daar aan begint? In deze workshop ga je aan de slag met je eigen toestel. Het is belangrijk dat je de basis van je naaimachine kent: de draad inrijgen, de basisinstellingen van de knoppen, ... Onze begeleidster kent immers niet élk type toestel. Breng je kapotte kledingstukken zeker mee. Heb je niks dat stuk is, dan kan je oefenen op onze proeflapjes.

2 / **HERSTEL JE KLEDING ZONDER NAAIMACHINE**

Een losse naad, een gaatje in je bloes, een scheur, een losse knoop,... Wil je dat zelf kunnen herstellen? Je oefent in deze workshop de verschillende basistechnieken van het naaien in. We doen dit zonder naaimachine. We bespreken ook welke materialen je nodig hebt om vlot te werken. Breng je kapotte kledingstukken zeker mee. Heb je niks dat stuk is, dan kan je oefenen op onze proeflapjes.

3 / **PIMP JE KLEDING**

Een gaatje, een scheurtje, ... of ben je gewoon een beetje uitgekeken op dat ene kledingstuk? Je leert verschillende technieken kennen waarmee je kleine beschadigingen wegwerkt en / of je kleding opvrolijkt. We gaan aan de slag met naald en draad. Je mag zeker enkele kledingstukken meebrengen. Heb je niet meteen iets in huis, dan kan je oefenen op onze proeflapjes.

REEKS

duurzame kledij

FILM "LA VIE D'UNE PETITE CULOTTE"

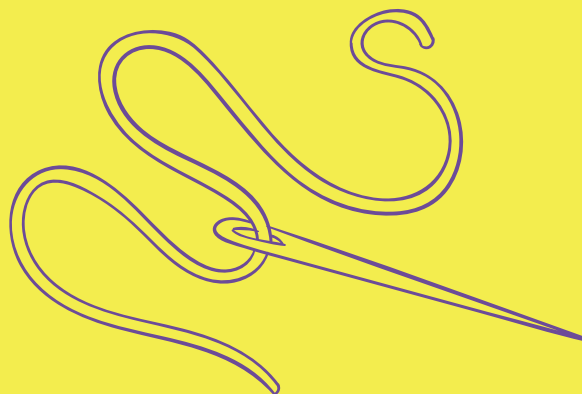
Deze docu neemt je naar de schaduwzijde van de textielindustrie. Pascale heeft een kleine kledingwinkel in België. Maar door de herlocatie van de fabrieken, kan ze geen kleren meer aanbieden die 100% in België gemaakt zijn. Tijdens elke fase van de productie van een onderbroek, van land tot land, krijgen we een blik op de levens van vijf vrouwen, elk met een link naar de globale productieketen. Welke waarde geven we aan kleren? En welke waarde geven we aan de levens van zij die de kleren maken?

EEN DUURZAME KLEERKAST, ONMOGELIJK?

Wil je zelf een duurzamere kleerkast, maar weet je niet waar te beginnen? In deze vorming gaan we samen aan de slag. Welke weg legt een kledingsstuk af? En wat is dat dan precies, "duurzame" kleding? Hoe weet je of jou favoriete merken bezig zijn met duurzaamheid? En wat kan je zelf doen? Je krijgt tips en wisselt ervaringen en ideeën uit.

UPCYCLING: "WEVEN MET T-SHIRT GAREN"

Bij upcycling wordt aan oude materialen een nieuwe en duurzame functie gegeven. Het 'afval' krijgt een tweede leven. Door bewust om te gaan met de beschikbare grondstoffen spaar je zowel geld als het milieu. Tijdens deze workshop leer je van een oude T-shirt een bolletje garen knippen waarmee je een hip schouder- of toilettasje weeft. Succes verzekerd!



DE VERSCHILLENDE ACTIVITEITEN KUNNEN APART OF IN EEN REEKS GEORGANISEERD WORDEN.

4 / **KORTE KETEN: WAT EN HOE?**

Weet jij waar het eten op je bord vandaan komt? Waarom is het belangrijk dat je dat weet? Hoe belandt het eten van bij de boer tot op je bord? Wat kan jij doen om de weg tussen producent en consument zo kort mogelijk te houden? We bekijken ook hoe je de 'keten' zo kort mogelijk kan houden bij jou in de buurt.

Je kan deze activiteit aanbieden in combinatie met een kookworkshop. Het maximum aantal deelnemers passen we dan aan op basis van de capaciteit van de keuken. De kookworkshop aanbieden zonder bovenstaande activiteit kan niet.

5 / **OVER GEZOND ETEN EN DUURZAME VOEDING**

Dat gezond eten belangrijk is, weten we allemaal. Maar hoe pak je het aan? In deze workshop krijg je tips die je vooral bewuster helpen omgaan met voeding. Het gaat niet over goed of slecht maar over doordachte keuzes maken die bij jou passen. We combineren gezonde én duurzame voeding. Zo winnen zowel jij als het milieu. Je kan deze activiteit aanbieden in combinatie met een kookworkshop. Het maximum aantal deelnemers passen we dan aan op basis van de capaciteit van de keuken. De kookworkshop aanbieden zonder bovenstaande activiteit kan niet.

6 / **UPCYCLING: MAAK JE EIGEN PAPIER**

Bij upcycling wordt aan oude materialen een nieuwe en duurzame functie gegeven. Het 'afval' krijgt een tweede leven. Door bewust om te gaan met de beschikbare grondstoffen spaar je zowel geld als het milieu. Tijdens deze workshop maken we van oud papier prachtige nieuwe handgeschepte vellen papier waarmee je een notaboekje maakt. Of wat denk je van wenskaarten uit groeipapier met bloemzaadjes erin die de ontvanger kan planten in de tuin of een potje.

7 / **UPCYCLING: MAAK JE EIGEN SNIJPLANK**

Je gaat aan de slag met hout van hier en maakt je eigen snijplank. Je ontdekt met welke natuurlijke producten je de plank kan kleuren en hoe je ze onderhoudt. Je kan de plank graveren en ze zo personaliseren. We staan ook kort stil bij de herkomst en de eigenschappen van het hout.

8 / **UPCYCLING: WEVEN MET T-SHIRT-GAREN**

Bij upcycling wordt aan oude materialen een nieuwe en duurzame functie gegeven. Het 'afval' krijgt een tweede leven. Door bewust om te gaan met de beschikbare grondstoffen spaar je zowel geld als het milieu. Tijdens deze workshop leer je van een oude T-shirt een bolletje garen knippen waarmee je een hip schouder- of toilettasje weeft. Succes verzekerd!

9 / **BETERGEM 2038**

Betergem 2038 is een inleefspel waarbij deelnemers deelnemen aan een volksvergadering in het jaar 2038, in de stad Betergem. Ze nemen beslissingen over de aanpak van uitdagingen waar Betergem voor staat in 2038 op vlak van voeding, wonen, werken, geld, zorg,... Het spel laat deelnemers kennis maken met transitithema's en circulaire economie.

10 / **DE BETONSTOP**

Volgens onderzoek is de verstedelijkingsgraad in België 98%. Dat zou willen zeggen dat we allemaal in een stad wonen. Maar is België één grote stad? Of zijn er toch wat verschillen te vinden? Vito-onderzoekster Lien Poelmans legt de verschillende vormen van verstedelijking uit. Via online atlanten verken je ook je eigen buurt. Vervolgens haalt ze de voor- en nadelen van onze huidige woonvormen aan. En werpt ze een blik op huisvesting in de toekomst aan de hand van verschillende scenario's.

11 / **FIETSEN KAN JE LEREN**

Vormingplus Limburg ondersteunt gemeenten en organisaties om volwassenen in 10 lessen te leren fietsen. Wij leiden jouw groep vrijwilligers op tot fietslesgever. Dat doen wij door henzelf op de fiets de stappen van het leren fietsen te laten ervaren. En we oefenen de juiste manier van instructies geven.

12 / **LAAT DE FILE MAAR STAAN**

Mobiliteit is veel meer dan 'autorijden'. Het raakt ieder van ons. Dat maakt het onderwerp boeiend maar ook beladen. We leggen die complexiteit uit en bespreken een waslijst aan oplossingen. Die zullen eerder liggen in een andere manier van denken, omgaan met tijd en ruimte, dan in meer rijvakken of tunnels. Willy Miermans brengt een algemeen mobiliteitsverhaal, maar spitst dit ook graag toe op jouw regio. Op vraag verweeft hij lokale vraagstukken in zijn verhaal.

13 / **ZWERFRUIMTE**

In deze lezing geeft architect Tim Vekemans een stand van zaken over zijn onderzoek naar zwerfruimte. Zwerfruimte is bebouwde ruimte die niet of te weinig gebruikt wordt. Ruimte die zwerft tussen onbestemd én bestemd, zichtbaar én onzichtbaar. Hij houdt een pleidooi voor 'niet bouwen' en het benutten van zwerfruimte.

14 / **BLOEMEN MAKEN ONS BLIJ, OF NIET?**

Bloemen zijn een perfect geschenk, geschikt voor elke gelegenheid. Maar weten we ook waar die bloemen vandaan komen? Kennen we de gevolgen van de grootschalige bloementeel? Bestaan er ook 'duurzame bloemen' die met respect voor mens en milieu geteeld worden? Je leert met een frisse blik naar bloemen te kijken.

CORONALESSEN VOOR VERKEER EN PUBLIEKE RUIMTE

Willy Miermans is professor-emeritus mobiliteitswetenschappen aan de UHasselt. Vormingplus vroeg hem: wat leert de coronacrisis ons over mobiliteit? Hij antwoordt in dit opiniestuk.

LOCKDOWN: EEN MAATSCHAPPELIJK EXPERIMENT

We maken deel uit van een ongekend maatschappelijk experiment: een lockdown. Op enkele dagen tijd heeft het coronavirus onze samenleving half stil gelegd en miljoenen mensen in en aan huis gekluisterd. Het opmerkelijke is dat de “dwarse, regel-schuwe Vlaming” heel gedwee meegaat in de strenge richtlijnen, die goedkeurt en zelfs zondaars sociaal afkeurt over zogenaamd “asociaal en gevaarlijk” gedrag. We vragen naar harde boetes, geschreven met drie cijfers. Stel je voor. We maken mee dat de Vlaming luistert naar overheidsrichtlijnen, in de rij zijn beurt afwacht, sociale afstand houdt, enkel essentiële verplaatsingen maakt. Wonderlijk. Experts worden geloofd. Meer zelfs, onze politici schuilen wat graag achter de brede rug van de Marc Van Ransten van onze samenleving. Tot 14 dagen geleden was het anders, ik ben eufemistisch. Waarom lukt dat nu wel? Heel eenvoudig. Het gaat over onze gezondheid, leven en dood. Het gevaar is

wel onzichtbaar, maar krijgt een gezicht in onze directe nabijheid. Iedereen kent wel iemand die... De beelden uit Italiaanse ziekenhuizen hebben de laatste non-believers de mond gesnoerd. Het gigantische bochtenwerk van de Trumps, Johnsons, Ruttes, De Wevers, ... is om nooit te vergeten.

EFFECTEN VAN SOCIAL DISTANCING

De effecten van die gedragsverandering zijn onmiskenbaar en massaal zichtbaar. Het autoverkeer is gedecimeerd, de files onbestaand, de wegen leeg. Onze lucht zuivert met de dag, de emissieverminderingen halen de afspraken van Parijs nu wel. Natuurlijk willen mensen naar buiten – het is ook nog zonnige lente geworden – als ze tot een huis-cocoon gedwongen zijn. Maar de eisen van “social distancing” – we leren snel nieuwe begrippen – leiden helaas tot een verbod op “samenscholing” – weer een oorlogsterm – in de openbare ruimte. Helaas gaan parken, speeltuinen en natuurgebieden dicht.

ZINLOOS DILEMMA: ECONOMISCHE GROEI VS. DUURZAME MOBILITEIT

Wat betekent dat voor mobiliteit en openbare ruimte in de toekomst? Ons gemotoriseerd verkeer is quasi stilgevallen. Geen wonder,





Onze economische en sociale wereld ook. Als cafés terug open gaan krijg je aan de toog zeker de wijsheid mee dat we “nu gezien hebben dat economische recessie en verkeersvermindering samen gaan”, in de twee richtingen. Het zinloze dilemma tussen economische groei en duurzame mobiliteit zal – helaas – versterkt uit de crisis komen. Onterecht. Wat we nu kunnen zien is dat de spreidstand tussen “essentiële” verplaatsingen en wat we doorgaans op onze wegen geteld hebben immens groot is. Verkeerstellingen en file-lengtes zijn m.a.w. geen uitgangspunt voor beleid. Je telt gewoon heel veel “rommel-verplaatsingen”. Natuurlijk gaan we meer autoverplaatsingen zien terugkomen na corona, maar even duidelijk blijkt hoeveel van die – vroeger – zogenaamd “onmisbare” autoritten vervangen kunnen worden of zelfs absoluut onzinnig waren. Nu blijkt telewerken massaal te kunnen, teleconferenties efficiënte werkvormen te zijn, ...

En we genieten van de rustige straten en pleinen. Alleen zonde, die social distancing.

GOEDE WIL VOLSTAAT NIET

Gaan we deze les van rust, wandelen, fietsen en overbodigheid van veel autoverkeer onthouden en – hier gaat het om – blijvend handhaven? Niet zonder de rugdekking van overheidsmaatregelen en ingebouwde weerstanden om “ons tegen onze zin gelukkig te maken”. Rekeningrijden, circulatie- en parkeermaatregelen zullen nodig blijken en blijven om die omgevingskwaliteit te handhaven. Goede wil volstaat niet, want dan erodeert dat goed gedrag door de freeriders die zich daar geen bal van aan trekken. Ook dat heeft corona geleerd in Italië, Nederland, ... “Blijf in uw kot”. Treffender kan je het niet verwoorden. We doen dat, lockdown. Dan is de behoefte om te bewegen, frisse lucht te ademen, iets van de wereld te zien, ... enorm groot.

Logisch. Mensen wandelen, fietsen, spelen, ... buiten. In de tuin, als die er is. Maar zeker ook op straten, pleinen, speeltuinen, in parken, natuurgebieden. Zoals eerder gezegd, door social distancing worden de meest attractieve plekken paradoxaal genoeg gesloten wegens te risicovol. Slachtoffer van het eigen succes, heet dat.

KWALITEIT VAN DE OPENBARE RUIMTE

Wat leren we hieruit? Niet dat we de onstadelijking moeten verderzetten in Vlaanderen. Ieder zijn scharrelweide als antigif tegen de ellende van de torenhoge woonkazernes à la China, ... In de kranten en sociale media duiken die stellingen al op, reken maar. Wel dat we – ook in de centra en bij hogere dichtheid – veel meer zorg moeten dragen voor de kwaliteit van de openbare ruimte. Overal moet je kunnen wandelen in een aangename, comfortabele omgeving.

Iedereen heeft recht om binnen de vijfminuten – wandelen, niet per auto – publiek groen te hebben. En dat is meer dan een “pelouseke”. Dat betekent ook verkeers- en parkeermaatregelen durven treffen. We hebben de publieke ruimte laten innemen door de rijdende en stilstaande auto. Een schrale, dode, oncomfortabele publieke ruimte is het resultaat. Logisch dat mensen in hun auto stappen om naar een park of natuurgebied te rijden om zichzelf en hun hond uit te laten. Tot zover enkele lessen die ik geleerd heb na twee weken corona. Ongetwijfeld wordt het nog boeiend in de komende periode. Ik ben een optimist van aard, maar ik ben bang. Niet voor het coronavirus. Maar voor de virale terugslag na de crisis. Waardoor ons denken en doen verder verwijderd gaan zijn van duurzame ontwikkeling dan ooit. Ik hoop dat ik mij grondig vergis. Maar dan moet corona ons geheugen hebben aangescherpt.

Willy Miermans, 26 maart 2020

Volg professor Miermans op twitter:

<https://twitter.com/willymiermans>





CULTUUR

Cultuur brengt mensen samen. Dankzij cultuur kan je genieten, iets leren, je verplaatsen in een ander. Cultuur zet je aan het denken. Cultuur is belangrijk.

Maar Limburg hinkt achterop. Cultuur is hier niet voor iedereen vanzelfsprekend. Onze provincie krijgt weinig subsidies, en cultuur geraakt niet bij kwetsbare doelgroepen.

Daarom wil Vormingplus cultuur meer naar de mensen brengen. Met speciale aandacht voor onbekende en onbeminde cultuur, maar ook oog voor cultuur dicht bij de mensen, in de kleine verhalen. Zo willen we iedereen laten meegenieten.

1 / **DE MOOISTE KLASSIEKE MUZIEK VOOR ZANG/PIANO/STRIJKERS**

In drie sessies leer je klassieke muziek beter begrijpen. We beluisteren en bespreken grote de mooiste klassieke muziek voor zang, piano en strijkers uit de muziekgeschiedenis. Hoe komt het dat klassieke muziek zo meeslepend en intrigerend kan zijn? Hoe kan je klassieke muziek 'anders' en ten volle beleven? Je wordt als deelnemer uitgedaagd om bewuster te luisteren en meer te ontdekken in de muziek. Deze reeks is een ideale springplank om klassieke muziek te blijven ontdekken.

2 / **WEGWIJS IN DE HEDENDAAGSE KUNST**

Een deskundige begeleider maakt je in drie avonden wegwijs in de kunstgeschiedenis. We maken kennis met de beeldende kunst van de 20ste en 21ste eeuw. Samen kijken we naar kunstwerken, leer je kunstenaars en kunststromingen kennen en ervaar je zelf moderne kunst door middel van kleine oefeningen. Hierdoor ga je hedendaagse kunst nog meer waarderen.

3 / **MAAK JE EIGEN PODCAST**

Podcasts zijn populair. En dan hebben we het niet alleen over het luisteren er naar, maar ook over het maken van zo een digitaal verhaal. Het is niet zo moeilijk om een podcast te maken en te verspreiden via smartphone, tablet of computer. In deze reeks leer je hoe je een boeiend verhaal vertelt. Dat kan gaan over nieuws, entertainment, persoonlijke verhalen of sprookjes. We gebruiken de techniek van storytelling en leren je daarnaast wat er technisch nodig is om een podcast te maken. Er worden ook eigen opnames gemaakt.

4 / LET'S ROCK! OVER ROCK IN LIMBURG

We dompelen ons onder in de Limburgse rock 'n roll. Tijdens een eerste samenkomst leren we over de verschillende bands door de eeuwen heen. Dat doen we op een luchtige manier. Tijdens een tweede samenkomst gaan we naar een optreden van een lokale Limburgse band.

5 / ARMOEDE IN DE KUNSTGESCHIEDENIS

Armoede is van alle tijden. Maar vanaf de 19de eeuw is het thema ook een onderwerp in de kunst. Stromingen zoals realisme en expressionisme klagen de leefomstandigheden van mensen in de stad en het platteland aan. In deze lezing bekijk je een aantal werken, bijvoorbeeld van Courbet, Meunier, Degroux, Laermans, Servaes, Degas, en vele anderen. Je bespreekt deze werken in hun tijdsgeschiedenis en leert over de gelijkenissen met vandaag.

6 / BOEK- EN FILMCAFE

In het boek- en filmcafé bestuderen we een spannend boek of een film. We gaan op speurtocht doorheen geschiedenis en wetenschap en analyseren stap voor stap het verhaal. "Wat is feit, wat is fictie?"

Voorgestelde titels:

'De Da Vinci code' (boek en film)

'De naam van de roos' (boek en film)

The Matrix (film)

Asterix (strip)

'Amadeus' of 'Beethoven' (films)

'The man who invented Christmas' of 'Christmas Carol' (boek en film)

(*) ANDERE TITELS ZIJN IN OVERLEG EVENTUEEL MOGELIJK.

7 / VERHALEN OVER GODEN EN HELDEN

De Griekse en Romeinse mythologische verhalen blijven fascinerend. Ze hebben de tand des tijds weten te doorstaan. Mogelijk heeft dit te maken met het feit dat de verhalen rijk zijn aan fantasie. Mythologische verhalen zijn meer dan alleen verhalen om ons te amuseren. Het zijn verhalen die de natuurlijke en menselijke situatie proberen te verklaren. Veel mythologische verhalen zijn door de filmindustrie verfilmd. Het zijn niet per se romantische verhalen met een goed einde, zoals de filmindustrie dikwijls laat overkomen. Sommige mythologische verhalen zijn juist wreed en onterecht, denk aan Oedipus die alles deed om zijn vloek te vermijden en toch slachtoffer werd van moord en incest.

8 / ORIËNTALISME IN DE KUNST

We bespreken het oriëntalisme, een kunststroming uit de 19e eeuw toen intellectuelen en kunstenaars hun inspiratie haalden in het Oosten; het land van de farao's, Perzen, 'duizend en een nacht',... Het gaat over het onbekende en mysterieuze Oosten, dat in het Westen soms gebukt gaat onder stereotypen. We belichten dit onderwerp aan de hand van enkele kunstenaars die ons, via hun kunst, meenemen op een fabelachtige reis naar het Oosten.

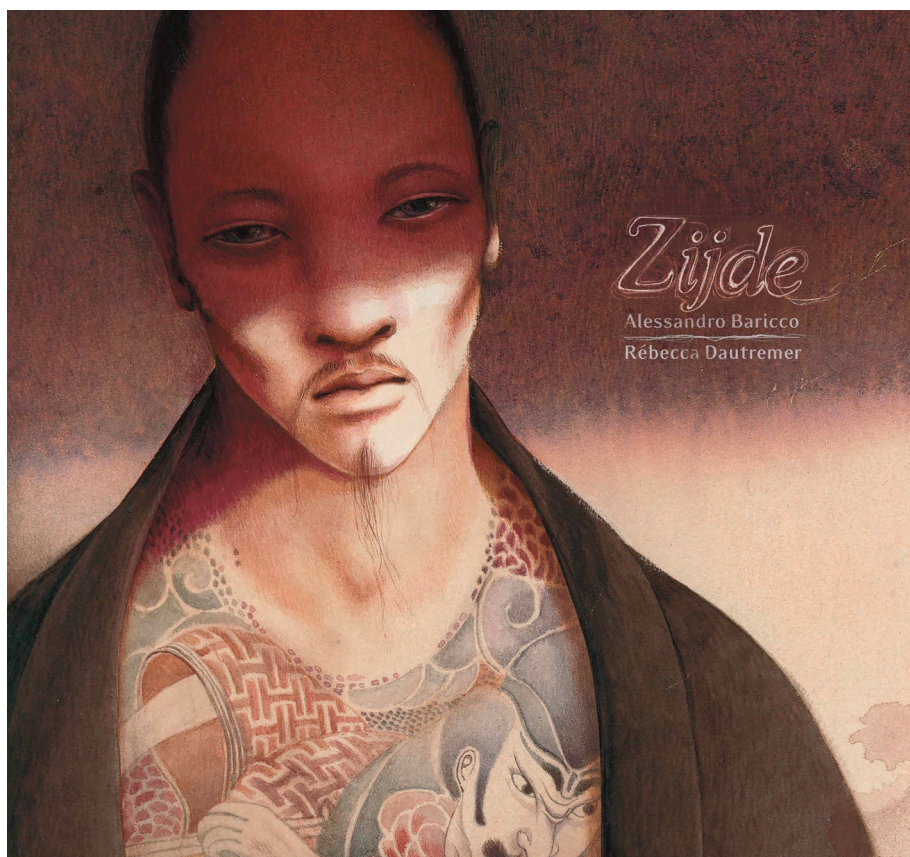
9 / SYMBOLIEK IN DE KUNST

In deze vorming leer je de beeldtaal van kunstenaars begrijpen. Vaak zit er een bepaalde symboliek of figurenpatroon in een kunstwerk. Het is niet altijd eenvoudig om de betekenis, die de kunstenaar in het werk stak, te ontcijferen. Om deze symbolen en figuren beter te vatten, gaan we samen op zoek naar beeldtaal in de kunst. We vertrekken in de Middeleeuwen en komen aan in de moderne kunst.

10 / VIRTUEEL MUSEUM

We bezoeken (virtueel) enkele van de bekendste musea ter wereld zoals Musée Oldmasters Museum Brussel, Louvre, British Museum, El Prado,... We wandelen stap voor stap door het museum. Ondertussen bespreken we een aantal werken uit de collectie. Grote musea kunnen overrompend overkomen met hun grote collecties. Deze virtuele bezoeken zijn er om, binnen dat aanbod, gemakkelijker je weg te vinden.

CULTUUR



"LEES MAAR, EN JE BENT AL VERLOREN"

WIJ HOUDEN BIJ
VORMINGPLUS
LIMBURG VAN LEZEN.
EN VAN BOEKEN. EN NOG MEER
VAN VORMINGSACTIVITEITEN
MET BOEKEN. VIND JE HET
OOK ZO MOEILIK OM UIT DAT
GIGANTISCHE BOEKENAANBOD
TE KIEZEN? WE VROEGEN ENKELE
BOEKENWURMEN OM HUN
FAVORIETE BOEKEN TE DELEN MET
ONS. DAT DEDEN PIET, REGIEN EN
KATELIJNE MET VEEL PLEZIER. WIJ
WETEN ALVAST WAT WE OP ONZE
KERSTLIJST MOETEN ZETTEN.

**ALS JE INGESNEEUWD ZOU RAKEN IN
EEN BERGHUT, WELK BOEK ZOU JE DAN
GRAAG BIJ JE HEBBEN?**

**Piet Cosemans, begeleider van
verschillende leeskringen:**

Iets van Amos Oz. Dat is al een hele beperking, en van hem dan maar één boek? *Een vrouw kennen* gaat al dertig jaar mee, nu ook als e-book. Over een Israëliëse geheimagent die zijn werk opgeeft na de plotse dood van zijn vrouw. Hij verbouwt zijn huis, knapt de tuin op, praat met zijn epileptische tienerdochter, zijn moeder en schoonmoeder, en probeert zo de duisternis van het bestaan te ontraadselen, op een even methodische manier als hij het in zijn werk gedaan zou hebben.

Uitmuntend getekende personages. Rijke inhoud. Mooie schrijfstijl. Alles wat ik als sterke literatuur beschouw.

**Regien Vandeburie, enthousiast en
vrijwillig begeleider van Samen lezen-
groepen in Maasmechelen:**

Terribel vraag! In ieder geval een warm boek over alledaagse mensen die op één of andere manier verbonden zijn met mekaar. Vrolijk ook omdat niet alles loopt zoals we het zouden wensen en de mensen met een hoek af toch de boeiendste zijn. En je loopt op één of andere manier toch tegen je eigen stomme grenzen aan en je moet het maar zien te doen met wat er is. Voilà en dit vind ik allemaal terug in *Winter* van Elisabeth Strout. Ik ben gaan houden van Olive Kitteridge die meer en meer betrokken raakt in de levens van de mensen van het stadje. En op die manier zin vindt en uitdeelt. Lees maar, je bent al verloren.

**Katelijne Kevelaers, samen met
echtgenoot Ed uitbaatster van
boekhandel Grim in Hasselt:** Hiervoor haal ik er eentje van onder het stof: *De naam van de roos*, debuutroman van Umberto Eco. Een oude klassieker die ik in mijn jonge jaren ontelbare keren heb herlezen. Het is een whodunnit, historische roman en filosofisch naslagwerk in één en daarenboven dik genoeg om me toch een aantal dagen de wereld om me heen te doen vergeten.

WELK BOEK ZOU JE JE BESTE VRIEND(IN) CADEAU DOEN?

Piet Cosemans

Een geslaagd debuut lijkt me een mooi geschenk, omdat het meteen een tweede geschenk inhoudt: het uitkijken naar verder werk van die debutant. Marieke Lucas Rijneveld (28) is oorspronkelijk een dichteres. *De avond is ongemak* was haar romandebuut. Over een opgroeiend meisje, dochter van protestantse boerenouders die een kind verliezen. Het meisje voelt onrust en kweekt daardoor veel verbeelding. Het verhaal pakt rauw uit over dagelijkse dingen, geloof, seksualiteit en de smerigheid van het leven. Iets om op een schitterende zomerdag in een strandzetel te lezen, het maakt je nog gelukkiger.

Regien Vandeburie

De buitenkant van meneer Jules van Diane Broeckhoven. Meneer Jules is die morgen gestorven, de autistische jongen die elke voormiddag met hem komt schaken ziet het zo: dit is slechts de buitenkant van Mijnheer Jules. Zijn vrouw wil hem nog niet direct loslaten en overleveren aan 'de meute'. Ze gaat bij hem zitten en mijmert en zegt dingen tegen hem die ze niet eerder heeft kunnen of durven uitspreken.

Je moet het gewoon lezen, een wonder verhaal. Reeds in 16 talen uitgegeven en bewerkt tot toneel en film. Een Vlaamse parel die we té weinig kennen. Trouwens: een heel goedkoop kleinood om cadeau te doen.

Katelijne Kevelaers

Dat wordt *Zijde* van de Italiaan Alessandro Baricco. Het is een novelle en dus ook geschikt voor drukbezette vriendinnen. 'Zijde' is een tijdloos en sprookjesachtig verhaal over een jonge zijdehandelaar die jaarlijks een lange reis naar Japan onderneemt om nieuwe zijderupsen te kopen. Op zijn reis raakt hij gefascineerd door één van de vrouwen van de handelaar met wie hij zaken doet. Even ontroerend als eenvoudig, een parel van een roman over zichzelf wegcijferende liefde.

WELK NON-FICTIEBOEK ZOU IEDEREEN MOETEN GELEZEN HEBBEN?

Piet Cosemans

Als jongen verzamelde ik landkaarten, schreef naar ambassades en legde een eigen kaartenbundel aan.

Tot ik veel later tot het besef kwam dat er een land was dat ik zelf bewoonde en nauwelijks kende. *Atlas van het menselijk lichaam* van Vigué-Martin sla ik geregeld open - een kijkboek met telkens korte uitleg. Wat zit er in mijn hoofd dat het mijn hoofdstad wil zijn? Wat voor kamers heeft mijn hart waarin ik mensen om mij heen kan laten verblijven? En vele dingen meer: het verkeer in de bloedbanen, de eindeloze netwerken, de afgelegen gebieden die met nagels bedekt zijn. Een fascinerend boek. Niet iedereen moet het gelezen hebben. Ik volsta.

Regien Vandeburie

Odes van David Van Reybrouck.

Verzamelde lofbetuigingen aan de meest diverse ervaringen in dit bestaan: ode aan het geniale gepriegel, ode aan de mooiste mens, ode aan de jaloezie... aan de troost, aan het bierviltje, aan Kofi Annan, aan de ex, aan de bindingsangst... Lees en herken en vul aan...

Katelijne Kevelaers

Dat moet één van de boeken van

de Israelische Yuval Harari worden.

Zowel *Homo Deus* als *Sapiens* komen in aanmerking. Een verfrissende kijk op de mens, zijn geschiedenis, heden en toekomst. Bijzonder goed geschreven, leest als een spannend boek en levert gespreksstof op voor weken.



04

GELUKKIG ZIJN

Een perfect leven. Gelukkig zijn. Dat is waar we allemaal naar streven. Niet? Op sociale media lijkt het zo. Er is een grote druk naar perfectie en geluk. Mensen tonen het liefst de beste kant van zichzelf. En grenzeloos consumeren is de norm: de meest exotische reizen, de mooiste outfits, de lekkerste etentjes, ... wie niet mee doet, valt uit de boot. Geluk is dus een consumptiegoed geworden. Iedereen kan gelukkig en perfect zijn, zolang hij er maar hard genoeg zijn best voor doet. Want falen is je eigen schuld. Je maakt je eigen keuzes en kiest dus voor je succes! Dat vertellen allerlei lifestylegoeroes. Maar is dat wel zo? Vormingplus is kritisch voor de druk van prestatie en geluk. Want velen voelen zich er niet meer lekker bij. Is het wel zinvol om dwangmatig

geluk na te streven? Of is gelukkig zijn soms ook net het falen en de tegenslag toelaten, en daar mee leren omgaan? De prestatimaatschappij zorgt alleszins voor heel wat ongeluk: stress, burn-out, depressie, verslaving, misbruik van geneesmiddelen, ... En steeds meer mensen voelen zich, ondanks alle mogelijkheden, eenzaam. Vormingplus wil tonen dat het anders kan. Je kan op andere manieren zin geven aan je leven. We doorbreken de druk van perfectie en geluk en gaan op zoek naar hoe het anders kan.

1 / **ACT: EEN MANIER OM TE LEVEN VANUIT WAT JIJ BELANGRIJK VINDT**

Heb je last van piekergedachten, wil je altijd alles onder controle houden maar lukt dat niet? Maak kennis met Acceptance and Commitment Therapy, kortweg ACT. ACT laat je leven vanuit wat jij belangrijk vindt en minder op basis van je gedachten, emoties, overtuigingen en oordelen over jezelf. We leren ACT op een speelse manier kennen en maken oefeningen om je te helpen tegen hulpeloosheid.

2 / **GELUKSZOEKERS: FREDERIK CLAEYS**

Wie zijn gelukszoekers? Dat zijn mensen die op een andere manier zin geven aan hun leven. Frederik Claeys is een gelukszoeker. Waarom? Hij stapte een tijdje geleden (letterlijk) uit de samenleving. Na een burn-out door zijn job als eventorganisator, trok hij maandenlang te voet door Europa. Daarna volgde hij opleidingen rond filosofie en psychologie. Frederik kwam voor de klas te staan als leerkracht Zedenleer. Hij besloot al snel zich toe te leggen op volwassenen. Hij vertelt ons over zijn inzichten en levenswijze.

3 / **LEREN MEDITEREN**

Zittende meditatie helpt om je geest kalm en helder te krijgen zonder dat allerlei emoties en gedachten je overvallen. Fysiek zitten en de ademhaling komen aan bod. Je staat ook stil bij de geestelijke houding. Je leert omgaan met drukke en overheersende gedachten. Ten slotte leer je meditatief stappen.

GELUKKIG ZIJN

4 / **LEREN OMGAAN MET TEGENSLAGEN**

In deze workshop leren we je omgaan met tegenslagen in het leven. We doen dit aan de hand van het 'CHIME-model'. Dit model helpt je om tegenslagen aan te pakken en te overwinnen. De elementen van het 'CHIME-model' baseren zich op verbondenheid, hoop, optimisme,... We leggen je deze begrippen uit en geven tips over hoe je ze kunt toepassen in je eigen leven.

5 / **RUIMTE VOOR HET ONVERWACHTE**

In deze workshop onderzoeken we hoe 'het onverwachte' verschijnt in ons leven: als iets positief en verrassend of eerder als een negatieve ervaring. Aan de hand van verschillende werkvormen denken we na over onze eigen houding tegenover het onverwachte. Is er nog ruimte voor onverwachte schoonheid? En wat als het onverwacht pijn doet? Samen onderzoeken we hoe we ons, in onze (soms) harde wereld, terug wat meer kunnen open stellen voor het onverwachte. Deze vorming is gebaseerd op het boek 'Ruimte voor het Onverwachte' (Lannoocampus, Ruytjens & Vanstichel).

6 / **STILTEWANDELING**

Samen wandelen we door de natuur. Door al wandelend te verstillen en te mediteren leer je op een natuurlijke wijze te onthaasten. Een stiltewandeling is een fijne combinatie van natuurbeleving, op adem komen, stil staan en toch bewegen. Aan de hand van een aantal eenvoudige oefeningen creëer je samen met de groep rust en verbondenheid.

7 / **VOOR U GELEZEN: DE KUNST VAN HET ONGELUKKIG ZIJN**

Volgens Dirk De Wachter is onze samenleving is er een geworden van de hoogste pieken, van het steeds beter, verder en hoger. Wat erger is: we staan er bijna niet meer bij stil dat die pieken de laagtes niet opvullen. We zien geen onderscheid tussen wat ons heel even gelukkig maakt en wat het leven echt zin geeft. Maar hoe kunnen we dat onderscheid weer leren maken? Kathleen stelt het boek voor en geeft ruimte voor gesprek.

8 / **'VOOR U GELEZEN: VAARWEL, SPULLEN'**

Minder bezit en meer geluk. Dit is het Japanse minimalisme. Schrijver Fumio Sasaki is eind dertig en werkt bij een uitgeverij. Hij woont in een klein appartement in Tokyo met drie shirts, vier broeken, vier paar sokken en niet veel meer. Hij beseft dat al zijn bezittingen hem eerder ongelukkig dan blij maakten. Hij besloot veel van zijn spullen weg te doen. Sam stelt het boek voor. Daarna gaan we in gesprek.

9 / **DURF TE IMPROVISEREN**

Onverwachte gebeurtenissen kom je elke dag tegen. Dat vraagt naast vaardigheden en ervaring ook om improvisatie. Soms sta je dan met je mond vol tanden, ben je onzeker of had je anders willen reageren. In deze creatieve workshop oefenen we leuke improvisatietechnieken. Het gaat erom dat je flexibel en veerkrachtig leert omgaan met veranderende of moeilijke situaties.

10 / **HET 'LELIJKE' FOTOGRAFEREN**

In onze samenleving hebben we een voorkeur voor het jeugdige, perfecte en buitengewone. Maar schoonheid schuilt vaak in het onvolmaakte, vergankelijke en alledaagse. In deze workshop leer je dit op foto vast te leggen. De begeleider laat je kennismaken met de schoonheid van 'het lelijke' in de fotokunst. Daarna helpt hij je op weg om zelf onderwerpen met je smartphonecamera vast te leggen.

11 / **KUNSTIG BOS**

Tijdens een wandeling door het bos gaan we op zoek naar natuurlijke materialen om een kunstwerk te maken. Mos, bladeren, takken, zand,... alles kan zolang we niets stuk maken in de natuur. We denken na over vorm, kleur en harmonie. Het kunstwerk zal uiteindelijk wegwaaien of vergaan. Vergeet dus je camera niet! Als afsluiter praten we over hoe buitenspel ook volwassenen deugd doet. De activiteit gaat ook door bij regenweer! Kleet je tegen kou en regen. Dit is een activiteit voor volwassenen maar ook kinderen zijn welkom. Een betalende ouder mag vergezeld worden door twee kinderen.

12 / **MINDFULL WANDELEN**

Haal meer uit je wandeling. Mindful wandelen maakt je hoofd leeg en laat je echt genieten van het moment. Tijdens onze wandeling leer je eenvoudige technieken die gericht zijn op ademhalen, ontspanning en bewust zijn van je bewegingen. Dit pas je daarna makkelijk toe tijdens je eigen wandeltochten.

GEERT ROGIERS HET DOOLHOF VAN DE GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

Mensen met psychische problemen leggen vaak een lange weg af voor ze de juiste hulp vinden. Want de geestelijke gezondheidszorg is een doolhof waarin je snel verdwaalt. Geert Rogiers is stafmedewerker bij het Vlaams Overlegplatform Geestelijke Gezondheid en coördinator van de Herstelacademie Limburg. Hij vertelt over de juiste hulp vinden, hoe moeilijk dat is, en hoe je anderen kan helpen om hun weg te zoeken in het doolhof.

GEERT, HOE GAAT HET MET DE GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG IN VLAANDEREN? IS ER DE LAATSTE TIEN JAAR VEEL VERANDERD?

Geestelijke gezondheid komt vaker in de aandacht door initiatieven als de Rode Neuzendag en 'Te Gek!'. Ook bekende personen komen er meer en meer openlijk voor uit als ze psychisch kwetsbaar zijn. Dat maakt het onderwerp bespreekbaarder. Maar toch blijft open communiceren moeilijk voor de Vlaming. Moeilijker dan voor bijvoorbeeld Nederlanders. Als je een Vlaming vraagt hoe het met hem gaat, zegt hij altijd: "goed", ook al is dat eigenlijk niet zo. Tegelijk is het leven vandaag complexer en intenser dan vroeger.



We gaan met twee werken om een inkomen te hebben voor ons gezin, er is veel prestatiedruk, we willen altijd meer. Mensen hebben steeds meer stress. Ik zie dat stress-gerelateerde psychische problemen toenemen: burn-out, suicide, ... We scoren niet goed in België. Ik denk, enerzijds omdat we nogal gesloten zijn als volk. En anderzijds omdat we een heel prestatiegerichte maatschappij hebben.

WELK EFFECT HEEFT DAT OP DE GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG? MOETEN JULLIE NU ANDERS WERKEN?

Vroeger had een therapeut een kantoortje en moest je als patiënt zelf naar hem toe gaan. Dat was niet ideaal. Want de beste zorg is: mensen in hun eigen omgeving ondersteunen in de problemen die ze daar ervaren.



Vandaag gaan hulpverleners terug meer naar de mensen zelf. Zo is de afstand tot geestelijke gezondheidszorg kleiner. Een andere positieve evolutie is: we zetten meer ervaringsdeskundigen in.

Zij hebben zelf ervaring met kwetsbaarheid en hebben een herstelproces doorgemaakt. Hun ervaringen zijn herkenbaar voor mensen met psychische problemen, en hun herstel geeft anderen veel hoop. Vroeger was dat 'not done', mensen inzetten die niet professioneel zijn. Terwijl ervaringsdeskundigen, door hun persoonlijke ervaring, net een meerwaarde zijn.

JIJ WERKT VOOR DE LIMBURGSE HERSTELACADEMIE. WAT IS ER BIJZONDER AAN DE GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG IN LIMBURG?

Op de een of andere manier is er dat 'Limburggevoel'. Limburg komt vaak als één geheel naar voren. Eén Vormingplus in Limburg, één Herstelacademie, ... We voelen dat het beter is dat we alles op provinciale schaal organiseren. Andere provincies hebben voor eenzelfde probleem meerdere organisaties. Het geeft aan hoe Limburgers kijken naar samenwerking. Daarin zijn we een voorbeeld voor Vlaanderen. We werken samen om nieuwe initiatieven te starten en kennis te delen. Dat leidt tot mooie resultaten, zoals het Peer Support Point. Dat is een pilootproject vanuit geestelijke gezondheid en armoede. Verschillende organisaties werken samen om een buurtwerking op te zetten waarbij mensen elkaar kunnen helpen.

HOE VINDT IEMAND MET EEN PSYCHISCH PROBLEEM DE JUISTE HULP?

Dat is niet zo gemakkelijk. Iemand die hulp zoekt voelt zich vaak overspoeld. Hij ziet zelf niet helder waar het probleem ligt. Hij heeft een klacht, maar de klacht op zich is niet het probleem. Bijvoorbeeld: je gaat naar je huisarts omdat je niet kan slapen. De huisarts verwijst je door naar het slaaplabo voor onderzoek. Maar het kan zijn dat je veel stress ervaart en eigenlijk richting burn-out gaat. Dan moet je niet alleen het slapen onderzoeken, maar de hele context. Psychische problemen zijn vaak complex, een combinatie van verschillende zaken. Niet slapen, moeite met werken, spanningen in de thuissituatie, ... Mensen hebben bij aanvang vaak nog geen juist beeld van hun probleem. De juiste hulp is: het ondersteunen van de persoon in zijn herstelproces. Maar waarop eerst focussen?

Doorverwijzen is een ander probleem. Mensen gaan meestal eerst naar de huisarts. Die heeft meestal een gerichte manier van werken: observeren, diagnose stellen, behandelen. Meer kan hij ook niet doen tijdens een consultatie van vijftien minuten. Dus verwijst hij door. Als patiënt volg je de voorgeschreven behandeling van de huisarts, want je weet niet beter. Maar is dat dan de juiste hulp, en voelt dat zo aan voor jou? En het is niet enkel de vraag "Wat is de juiste hulp?" Maar ook: wat zijn de plek en persoon waar jij je goed voelt? Dat is niet noodzakelijk een hulpverlener. Het kan ook hulp van iemand uit de buurt zijn, of praten met lotgenoten. We denken te vaak dat er voor elk probleem een hulpverlener moet zijn om het op te lossen. Dat is niet altijd de zorg die iemand nodig heeft.

“

**OP DE EEN OF ANDERE MANIER IS ER DAT
'LIMBURGGEVOEL'. LIMBURG KOMT VAAK ALS
ÉÉN GEHEEL NAAR VOREN.**

”



HOE KAN DAT BETER? WAT IS DAN WEL GOEDE ZORG?

Elke vraag naar hulp is een zeer specifieke en persoonlijke vraag. Het herstel-gedachtengoed wil mensen versterken om zelf keuzes te maken. Ga aan de slag met wat iemand wel nog kan, en probeer hem zo omhoog te duwen. Dan kan hij vanuit die kracht het probleem verder aanpakken. Via professionele hulp, praatgroepen, ervaringsdeskundigen of andere initiatieven. Die manier van denken, dat je als hulpverlener mensen ondersteunt om zelf hun weg, hun kracht en hun oplossing te vinden, is nog niet voldoende geïntegreerd in de hulpverlening.

De geestelijke gezondheidszorg moet groeien in betrokken hulpverlening. De hulpverlening betreft de naasten van een psychisch kwetsbare persoon te weinig. Familie, de huisarts, een straathoekwerker, ... personen die hij vertrouwt.

De omgeving heeft vaak jaren zijn zorgen mee gedragen, en gaat dat in de toekomst nog doen. Je helpt een kwetsbare persoon nog beter door ook zijn omgeving te helpen. Door ervoor te zorgen dat zij hem in de toekomst kunnen blijven ondersteunen.

WAT DOE JE ALS IEMAND GEEN HULP WIL?

Er is zo'n twintig procent 'zorgmijders'. Mensen die niet op zoek gaan naar hulp omdat ze bijvoorbeeld bang zijn voor medicatie, hun probleem niet zien, ... Dat is een moeilijk doelgroep. Ervaringsdeskundigen kunnen zorgmijders vaak wel op weg helpen. Ze weten wat hulpverleners doen, maar hebben door hun persoonlijke aanpak en verhaal wel een grotere mate van herkenbaarheid. Daardoor nemen mensen soms sneller iets van hen aan dan van hulpverleners.

WAT DENKEN ONZE DEELNEMERS EN PARTNERS?

“

**“KNAP WERK IN TIJDEN VAN MOEILIJKE
CORONAMAATREGELEN. ZINVOLLE BIJDRAGE OM
DE GEEST EEN VERZETJE TE GUNNEN”**

”

“

**BEDANKT VOOR DE VELE MOOIE JAREN VAN
SAMENWERKING, IK HEB ALTIJD GRAAG MET
JULLIE GEWERKT!**

MEDEWERKER CC BREE

”

“

**DANKJEWEL VOOR ALLE ORGANISATORISCHE EN
TECHNISCHE ONDERSTEUNING. DAT IS ECHT WEL
NODIG EN GEEFT MIJ EEN VEILIG GEVOEL. GOED
GEDAAN.”**

BEGELEIDER VAN ONLINE VORMING 'BIODIVERSITEIT IN DE MOESTUIN'

”

“

**HEEL FIJN DAT IK VIA VERHOOGDE
TEGEMOETKOMING ZO MOOIE CURSUSSEN KAN
VOLGEN.**

DEELNEMER AAN DE VORMING 'IK BEN GOED GENOEG'

”

CONTACT PER REGIO



MIEKE VANOPPEN
mieke.vanoppen@
vormingplus.be
T. 011 560 114

MIDDEN-LIMBURG
Houthalen-Helchteren,
Zonhoven, Hasselt,
Diepenbeek, Genk,
Zutendaal, As, Leopolds-
burg, Ham,

WEST-LIMBURG
Tessenderlo, Beringen,
Heusden-Zolder,
Lummen,
Halen, Herk-de-Stad

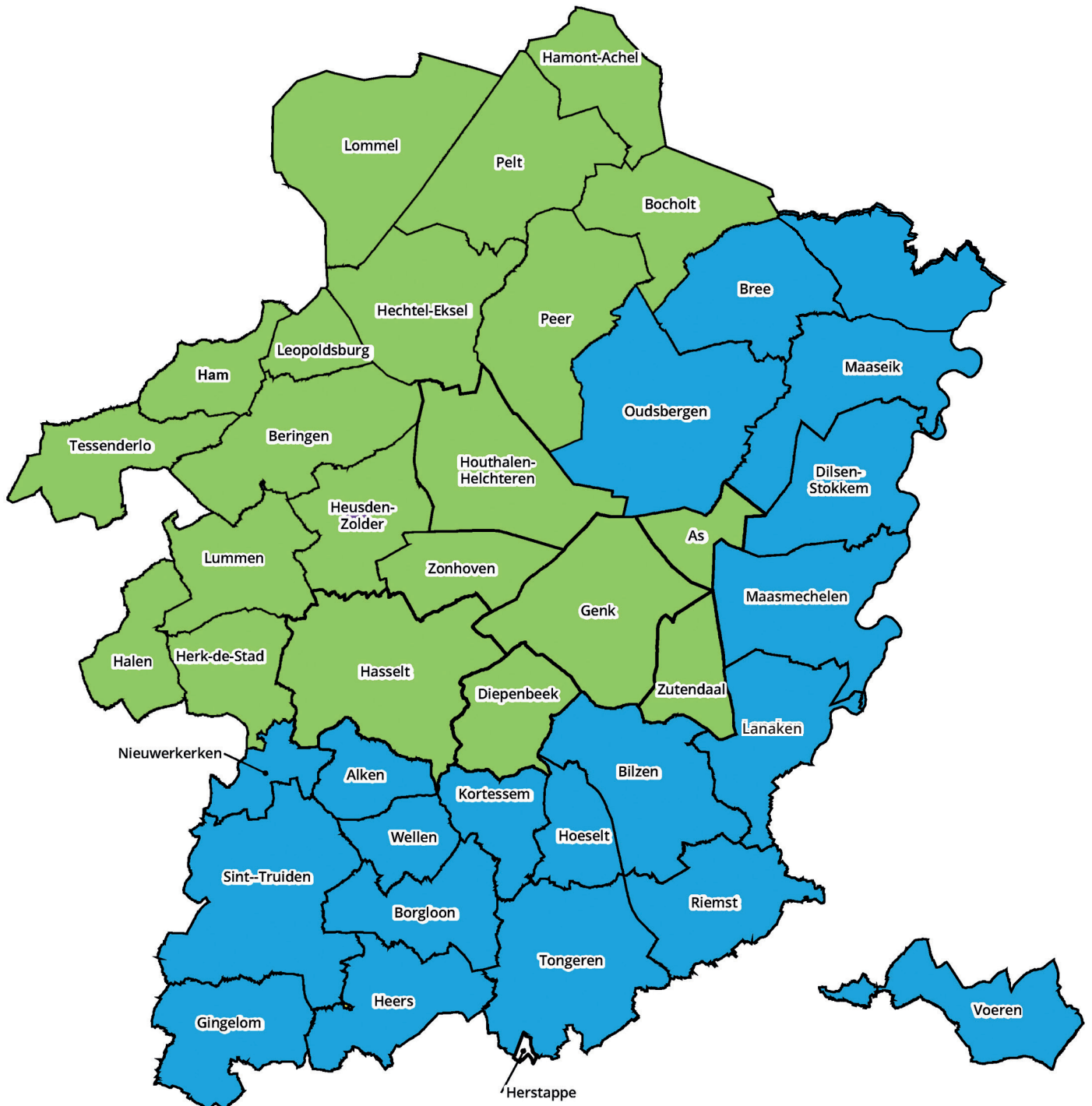
NOORD-LIMBURG
Lommel, Hechtel-Eksel,
Pelt, Hamont-Achel,
Bocholt, Peer



KATHLEEN HAESEN
kathleen.haesen@
vormingplus.be
T. 011 560 110

MAASLAND
Voeren, Riemst,
Bilzen, Lanaken,
Maasmechelen, Bree
Dilsen-Stokkem,
Maaseik, Kinrooi,
Oudsbergen

ZUID-LIMBURG
Nieuwerkerken, Alken,
Wellen, Sint-Truiden,
Gingelom, Heers,
Borgloon, Kortesseem,
Hoeselt, Tongeren



TARIEVEN EN SOORTEN OVEREENKOMSTEN

Vormingplus Limburg kiest volop voor inclusie. We stimuleren een breed publiek om deel te nemen aan onze activiteiten, met bijzondere aandacht voor kwetsbare doelgroepen. Zo willen we meer kansen geven aan mensen die minder toegang tot vorming vinden.

Eind 2019 kondigde minister Jambon een structurele besparing van 6% in de cultuursector aan. Ook Vormingplus is hierdoor getroffen. Daarom voeren we een prijsstijging door. Het tarief om deel te nemen aan een vormingsactiviteit (per sessie) bedraagt vanaf 1 januari 2021:

- **STANDAARDPRIJS: € 11**
- **KORTINGSPRIJS: € 7**
Dit is een korting voor:
 - Studenten
 - Personen met een werkloosheidsuitkering
 - Gepensioneerden
 - Personen met een ziekte- of invaliditeitsuitkering
 - Personen die geen diploma hoger onderwijs hebben (max. secundair onderwijs behaald)
- **VERHOOGDE TEGEMOETKOMING: € 3**

Voor activiteiten met een extra kost (materialen, vervoer, inkomtickets, ...), rekenen we de reële kost door aan de deelnemers. Zie fiches per activiteit

voor de correcte bedragen.

Ook in een samenwerking met partners hanteren we consequent deze tarieven.

Opgelet: binnen een uitkoopformule is naar beneden afwijken van de prijzen mogelijk. Je kan zo als partner een activiteit goedkoper of gratis aanbieden.

In dit geval communiceren we aan de deelnemers: "Organisatie X biedt je deze activiteit gratis/aan verminderde prijs aan". Hogere tarieven toepassen dan bovenstaande kan nooit.

Een hogere prijs vragen past niet binnen onze visie om participatie te stimuleren.

SOORTEN OVEREENKOMSTEN

Je kan als partner kiezen voor een samenwerking of uitkoop.

ALGEMENE AFSPRAKEN:

1. Partner zorgt indien nodig voor materiaal: kopies, bord, beamer, flip-over, ...
2. Vormingplus verzorgt het contact met de begeleider van de activiteit.
3. Wij vinden kwaliteit belangrijk. Daarom laten we in al onze activiteiten de deelnemers een evaluatie invullen, op papier of digitaal.

SAMENWERKING:

- Vormingplus bepaalt de prijs van de activiteit.
- Partner biedt de locatie gratis aan
- Vormingplus betaalt het honorarium van de begeleider.
- Bij minder dan het minimum aantal deelnemers: als de activiteit toch doorgaat (altijd in overleg met Vormingplus), betaalt de partner voor het tekort aan deelnemers de deelnemersprijs aan standaardtarief.

UITKOOP:

- Partner bepaalt de prijs van de activiteit (van gratis tot de tarieven van dezelfde activiteit in samenwerking).
- Partner draagt de volledige kost van de activiteit.
- Vormingplus betaalt de begeleider en factureert deze kost aan de partner.

SAMENWERKING/UITKOOP A:

- Deelnemers schrijven in bij Vormingplus.
- Vormingplus ontvangt de deelnemersgelden en betaalt deelnemers terug bij annulatie.

SAMENWERKING/UITKOOP C:

- Deelnemers schrijven in bij partner.
- Partner ontvangt de deelnemersgelden en betaalt de deelnemers terug bij annulatie.
- Vormingplus factureert de ontvangen deelnemersgelden aan de partner.

Meer informatie en specifieke afspraken lees je in de samenwerkingsovereenkomst.

MEER INFORMATIE

Met vragen over het nieuwe prijzenbeleid kan je terecht bij onze directeur:

Greet Poelmans

M. greet.poelmans@vormingplus.be

T. 011 560 191

Vormingplus stimuleert
alle volwassen Limburgers
om samen te leren
en actief te zijn in de samenleving.
Ons breed aanbod aan activiteiten
is er voor iedereen, ook voor jou.
Doe je mee?



Volg ons op Facebook

Bezoek onze website www.vormingpluslimburg.be en schrijf je in voor onze maandelijkse nieuwsbrief.
We ontwikkelden een viermaandelijks partnerbrief met nieuws en projecten op maat van onze partners.
Wil je deze ontvangen? Mail dan naar peter.vanmeer@vormingplus.be