

# Programma cultuur najaar

## WORKSHOPS

### ZILVERKLEI



Je maakt een zilveren juweel naar keuze (een ring, hanger of oorbellen) volgens eigen ontwerp. Je hebt geen voorkennis nodig, alles wordt ter plekke uitgelegd en je wordt begeleid waar nodig. Na + 4 uur ga je met een handgemaakt zilveren juweel naar huis.

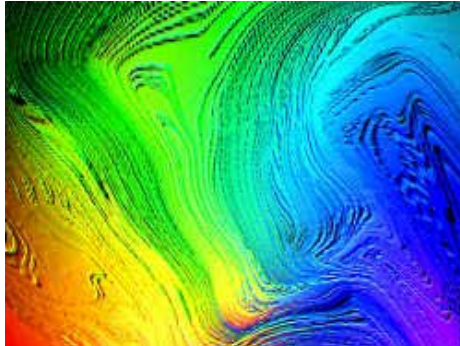
Wat is zilverklei?

Zilverklei is kneedbaar zilver. Het ziet eruit als gewone klei. Het bestaat uit zilverpoeder, organisch bindweefsel en water. De klei is eenvoudig te kneden en vormen zodat je eindeloos veel mogelijkheden hebt bij het maken van jouw eigen juweel.

Na verhitting verandert de klei in puur zilver. Het water verdampt en het bindmiddel verbrandt. Zodat je een juweel overhoudt uit 99,9% zilver.

Waar: VTC de Mixx – lokaal crea plus  
Wanneer: dinsdag 26 september  
Uur: van 18 tot 22u  
Prijs: € 20  
Prijs materiaal: € 25 per 10 gram (af te rekenen met de lesgeefster)  
Lesgeefster: Natasja Maes  
Meebrengen: voorbeeldfoto's  
Maximum: 8 deelnemers

### INTUÏTIEF SCHILDEREN



Geen enkele ervaring vereist. Er worden verschillende materialen en technieken gebruikt: o.a. krassen als inspiratiebron, dotpainting, mandalatekenen. Je begint met een punt en er ontstaat een lijn, een krul, een schaduw ... Alles is in beweging en je volgt vrij je eigen stroming.

Waar: VTC de Mixx – lokaal crea plus  
Wanneer: donderdag 28 september  
Uur: van 19.30 tot 22u  
Prijs: € 8  
Kosten: € 3 voor materiaal en canvasdoek (af te rekenen met de lesgeefster)  
Lesgeefster: Nicole De Wilde  
Maximum: 10 deelnemers  
Meebrengen: schort en grote plastic

### HOED IN VILT



Een hoed in vilt is een elegant en warm, winteraccessoire. Met een passend model en de juiste kleur word je persoonlijkheid in de kijker gezet. In 5 lessen maak je kennis met de basis bewerkingen voor het maken van een hoed. Er is keuze uit verschillende modellen.

### BASIS ZIJDESCHILDEREN



Geen enkele ervaring vereist. Je leert de basis om met het natuurlijk materiaal zijde aan de slag te gaan. Je werkt op een klein stukje en leert laag op laag hoe je dit opbouwt.

Waar: VTC de Mixx – lokaal crea plus  
Wanneer: donderdag 19 oktober  
Uur: van 19.30 tot 22u  
Prijs: € 8  
Kosten: € 6 voor materiaal en de zijde (af te rekenen met de lesgeefster)  
Lesgeefster: Nicole De Wilde  
Maximum: 10 deelnemers

Waar: VTC de Mixx  
Wanneer: dinsdag 12, 19, 26 september, 3 en 10 oktober  
Uur: van 13.30 tot 15.30u  
Prijs: € 25 voor de lessenreeks  
Prijs materiaal: de prijs varieert naargelang de gekozen kwaliteit (ongeveer € 20-30)  
Lesgeefster: Marina Segers  
Meebrengen: wie het heeft; een isomokop, naaigerief, een scherpe schaar, een platte verfborstel (3 a 5 cm), glazen potje, stevig wit lint (ong. 1m lang en 1cm breed) en duimspijkers.  
Maximum: 8 deelnemers

**SCHILDEREN MET OLIEVERF, ACRYL, AQUAREL**



Je kiest zelf welke techniek je wil aanleren. De lerares begeleidt je waar nodig.

Waar: VTC de Mixx – lokaal crea plus  
 Wanneer: dinsdagnamiddag  
 26 september,  
 3, 10, 17, 24 oktober,  
 7, 14, 21, 28 november,  
 5 december  
 woensdagavond  
 27 september,  
 4, 11, 18, 25 oktober,  
 8, 15, 22, 29 november,  
 6 december  
 Uur: van 13.30 tot 15.30u  
 van 19 tot 21u  
 Prijs: € 40 voor de lessenreeks  
 Lesgeefster: Anne-Marie Hooyberghs  
 (kunstenares)  
 Maximum: 12 deelnemers per groep

**TEKENEN MET HOUTSKOOL, PASTEL, KLEURPOTLODEN**



Al doende leer je verschillende tekenmaterialen en technieken te gebruiken. Tekenen met potlood, pastel en aquarel zijn mogelijk, ook het onderling mengen van de verschillende tekentechnieken kan. Iedereen wordt volgens eigen kunnen individueel begeleid.

Waar: VTC de Mixx – lokaal crea plus  
 Wanneer: maandag 25 september, 2, 9, 16, 23 oktober, 6, 13, 20, 27 november, 4, 11, 18 december  
 Uur: van 19.30 tot 22u  
 Prijs: € 48 voor de lessenreeks  
 Lesgeefster: Conny Augustijnen  
 Maximum: 10 deelnemers

**BASISTECHNIEKEN KRIJTVRF ism hobbyshop creatief**



Iedereen kan aan de slag met de Abbondanza krijtverf. In de workshop basistechnieken leer je materialen kennen, doorschuren, découpage, sjabloneren en afwerken met wax. Al deze technieken worden mooi

verwerkt in een handig dienblad. Kleuren kan je zelf uitzoeken.

Waar: VTC de Mixx – lokaal crea plus  
 Wanneer: donderdag 5 oktober  
 Uur: van 19 tot 22u  
 Prijs: € 45 (alle materialen inclusief)  
 Meebrengen: haardroger  
 Maximum: 10 deelnemers  
 Meer info: [www.hobbyshopkreatief.be](http://www.hobbyshopkreatief.be)  
 of T 015/75 88 28

**KLEINMEUBEL RESTYLEN MET KRIJTVRF ism hobbyshop creatief**



In deze workshop verven we een klein meubeltje met de Abbondanza verf bv. een stoel, bijzettafeltje, nachtkastje, koffertje, oude kader. Er is keuze uit vele verschillende kleuren verf en waxen. Je dient het meubeltje wel zelf te ontvetten thuis.

Waar: VTC de Mixx – lokaal crea plus  
 Wanneer: donderdag 9 november  
 Uur: van 19 tot 22u  
 Prijs: € 55 (alle materialen inclusief)  
 Meebrengen: klein meubel (de verf gaat niet uit je kleding, zorg ervoor dat je (verf)kleding aan hebt of schort)  
 Maximum: 10 deelnemers  
 Meer info: [www.hobbyshopkreatief.be](http://www.hobbyshopkreatief.be) - 015/75 88 28

## • VRIJE TIJD - CULTUUR •

### WORKSHOPS

#### BLOEMSCHIKKEN

Waar: VTC de Mixx - lokaal crea plus  
Wanneer: dinsdag 10 oktober:  
herfstkrans  
dinsdag 12 december: kerst  
tafelversiering  
Uur: van 19 tot 22u  
Prijs: € 5 per les  
Lesgeefster: Rita Van Dessel  
Meebrengen: 1 week voor de les wordt  
de materiaallijst en de foto  
doorgestuurd via e-mail  
Maximum: 17 deelnemers

### LIFESTYLE

#### MAKE-UP



Elke vrouw ziet er frisser en meer verzorgd uit met make up op. Je kan make up vergelijken met kleding: je draagt gewoon wat je mooi vindt en waar je je goed in voelt.

Er zijn verschillende redenen om make-up te dragen:

- mooiere look
- meer zelfvertrouwen
- een egalere huid

Er wordt aandacht besteed aan de ingrediënten van de producten.

Waar: VTC de Mixx  
lokaal Berghum  
Wanneer: dinsdag 14 november  
Uur: van 10 tot 12.30u  
Prijs: € 10  
Lesgeefster: Ria Van den Bosch  
(kleur- en stijlconsulente)  
Maximum: 12 deelnemers

### LIFESTYLE

#### KLEUR EN STIJL TIPS & TRICKS



Een workshop boordevol tips & tricks om via de juiste outfit je minpunten te verdoezelen en je pluspunten in de verf te zetten, zodat je altijd stralend en vol zelfvertrouwen voor de dag komt. Er is eveneens ruimte voor persoonlijke tips.

Waar: VTC de Mixx – lokaal Blaberg  
Wanneer: donderdag 21 september  
Uur: van 19.30 tot 22u  
Prijs: € 10  
Lesgeefster: Hilde Rijmenants  
Maximum: 10 deelnemers

### COMPUTER

#### HOE FOTO'S OF FILMPJES OVERBRENGEN OP DE COMPUTER?



Sessie 1: Ik heb een foto toestel of camera gekocht maar weet niet hoe ik deze moet aansluiten. Hoe moet ik nu die foto's in mappen zetten of een fotoalbum maken op mijn computer? Hoe een foto via mail versturen? Wat heb ik daar voor nodig zowel hardware (bv. kabel) als software (programma)? Voor deze workshop kan je best je foto toestel met kabeltje meebrengen.  
Sessie 2: oefenen en beantwoorden van vragen.

Waar: VTC de Mixx – lokaal Blaberg  
Wanneer: woensdag 4 en 11 oktober  
Uur: van 9.15 tot 11.30u  
Prijs: € 10 voor de 2 sessies  
Lesgever: Guido Van Lommel  
Maximum: 12 deelnemers

#### Hoe online inschrijven

Ga naar [www.reserveren.demixx.be](http://www.reserveren.demixx.be). Indien je nog geen gebruikersnaam en paswoord hebt, vraag je deze aan bij de zaalwachter van de Mixx via [zaalwachter@herselt.be](mailto:zaalwachter@herselt.be)

Nadat je bent ingelogd, klik je op 'inschrijven voor activiteiten'. Je kiest vervolgens de workshop van je keuze. Bij foutmeldingen of problemen, kan je steeds contact opnemen via [zaalwachter@herselt.be](mailto:zaalwachter@herselt.be).

#### Betalen

Je ontvangt na bevestiging van inschrijving een factuur. Deze factuur dient betaald te worden vóór de aanvang van de module met de gestructureerde mededeling. De inschrijving is pas definitief na ontvangst van de betaling.

Digitaal: [reserveren.demixx.be](http://reserveren.demixx.be)  
Via e-mail: [cultuur@herselt.be](mailto:cultuur@herselt.be)

#### BASISKENNIS



Je leert de computer opstarten en afsluiten, surfen op het internet, je leert over e-mail, veiligheid en antivirus enz. Er wordt vertrokken van wat je wil doen met de computer, en zoveel mogelijk rekening gehouden met persoonlijke behoeften.

Waar: VTC de Mixx – lokaal Blaberg  
Wanneer: dinsdag 3, 10, 17, 24 oktober,  
7, 14, 21, 28 november, 5, 12,  
19 december  
Uur: van 9.15 tot 11.15u  
Prijs: € 33 voor de lessenreeks  
Lesgever: Guido Van Lommel  
Maximum: 12 deelnemers



ANDERE TALEN

ENGELS VOOR BEGINNERS



Waar: VTC de Mixx – lokaal Hessel  
 Wanneer: dinsdag 3, 10, 17, 24 oktober, 7, 14, 21, 28 november, 5, 12, 19 december  
 Uur: van 9 tot 11u  
 Prijs: € 33 voor de lessenreeks  
 Lesgeefster: Rita Jennes (leraar taal)  
 Maximum: 10 deelnemers

PRAATKLAS ENGELS



Iedereen die een beetje Engels kent kan deelnemen. De onderwerpen worden gekozen in overleg met de cursisten. Nadruk ligt op praten en leren begrijpen van gesproken taal.

Waar: VTC de Mixx – lokaal Hessel  
 Wanneer: donderdag 14, 21, 28 september, 5, 12, 19, 26 oktober, 30 november, 7, 14 december  
 Uur: van 13.30 tot 15.30u  
 Prijs: € 30 voor de lessenreeks  
 Lesgeefster: Arlette Wellens (lerares taal)

PRAATKLAS FRANS



Voor mensen die een basis Frans hebben en die willen uitbreiden en praten.

Waar: VTC de Mixx – lokaal Voarenwinkel  
 Wanneer: woensdag 27 september 4, 11, 18, 25 oktober, 8, 15, 22, 29 november, 6, 13 december  
 Uur: van 19 tot 21u  
 Prijs: € 33 voor de lessenreeks  
 Lesgeefster: Nicole Verdoodt (lerares taal)

HANDWERK

VRIJ HAKEN



Je kan zelf kiezen wat je maakt.

Waar: VTC de Mixx – lokaal Blaberg  
 Wanneer: maandag 25 september, 9, 23 oktober, 6, 20 november, 11 december  
 Uur: van 19.30 tot 22u  
 Prijs: € 24 voor de lessenreeks  
 Lesgeefster: Phaedra Tanghe  
 Meebrengen: bolletjes wol en haakpen  
 Maximum: 10 deelnemers

MUZIEK

GITAAR VOOR BEGINNERS



Verhoog de sfeer op je barbecue door zelf enkele meezingers te spelen. Enige kennis over of ervaring in gitaarspelen is niet nodig. Het kunnen lezen van noten en akkoorden is geen vereiste. In deze workshop van 10 lessen leer je de akkoorden en enkele technieken om deze grepen technisch onder de knie te krijgen. Voor meer informatie over de aanschaf van een gitaar kan je terecht bij de lesgever Marcel Engelen [celle.engelen@hotmail.com](mailto:celle.engelen@hotmail.com) 0477/38 30 03.

Waar: VTC de Mixx – lokaal crea kids  
 Wanneer: donderdag 21, 28 september, 5, 12, 19, 26 oktober, 9, 16, 23, 30 november  
 Uur: van 20 tot 21.30u  
 Prijs: € 40 voor de lessenreeks  
 Lesgever: Marcel Engelen  
 Meebrengen: gitaar  
 Maximum: 10 deelnemers

**Meer informatie:**

Diane Berghmans – 014/53 90 57  
 Christel Bervoets – 014/53 90 58  
 Lut Willems – 014/53 90 56  
[cultuur@herselt.be](mailto:cultuur@herselt.be)

## Relaxatie



De cursus biedt je de kans om een moment voor jezelf te nemen en bewuster te worden van je lichaam.

Elke week wordt een thema toegelicht: ademhaling, stress, slaap, beweging en creativiteit.

Daarna volgen er specifieke ontspannings- en relaxatieoefeningen, bewegen we op muziek of gaan we de natuur in.

Waar: VTC de Mixx – lindezaal  
Wanneer: dinsdag 10, 17, 24 oktober, 7, 14 november  
Uur: van 9.15 tot 11.15u  
Prijs: € 50 voor de lessenreeks  
Lesgeefster: Nancy Muylaert, gezondheidsconsulent  
[www.thinkrightfeelgood.be](http://www.thinkrightfeelgood.be)  
Maximum: 20 deelnemers



## Assertiviteit anders

Assertief kunnen zijn wanneer dat nodig is. Dit is de wens en het verlangen van velen, maar het realiseren is veel moeilijker! Soms zeg je iets te brutaal. Soms laat je te zwak zien wat je wilt of waar je grenzen zijn.

Hoe leer je evenwichtig te zijn tegenover een baas of een buur die je overdondert? Hoe leer je je zo uitdrukken dat mensen je duidelijk verstaan? Hoe leer je ook dingen "zeggen" met je lichaam?

In deze cursus worden zeven bouwstenen aangeboden om te leren assertief en zelfverzekerd naar voor te komen.

Waar: VTC de Mixx – lokaal Hessel  
Wanneer: dinsdag 12, 19 september, 3 oktober  
Uur: van 19 tot 22u  
Prijs: € 60  
Maximum: 14 deelnemers  
Lesgever: Patrick Jossa

## Infoavond de sandwich generatie i.s.m. CM Herselt

Heb jij kinderen die nog rekenen op jouw hulp, kleinkinderen waarop je past, en/of ouders die meer en meer beroep doen op jou?

Voel jij je soms ook letterlijk 'gesandwiched' tussen de oudere en de jongere generatie, geklemd tussen allerlei verwachtingen en noden die vanuit die omgeving op je afkomen? Op den duur voel je je crisismanager, oppas, klusjesman en verlies je jezelf maar ook de relatie met de ander uit het oog.

Hoe kan je omgaan met deze verwachtingen, de tegenstrijdige gevoelens, je eigen behoeften en hoe kan je daarin bewust keuzes gaan maken. Tijdens deze

infosessie kijken we hoe je de balans kan bewaken tussen zorgen voor anderen en zorgen voor jezelf.

Waar: VTC de Mixx – lokaal Blaberg/Berghum  
Wanneer: maandag 16 oktober  
Uur: van 20 tot 22u  
Prijs: € 3 voor CM leden  
€ 6 voor niet CM leden  
Spreekster: Erna Claes  
Maximum: 80 deelnemers

**Liefst vooraf inschrijven via de site van CM:**  
[www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda) of telefonisch 014/40 35 45.



## Koolhydraat-arm, dieet of gezonde leefstijl?



Koolhydraatarme diëten zijn populairder dan ooit. Het geloof dat koolhydraten slecht zijn en dik maken zit bij velen diep ingenesteld. Maar is deze hype wel zo gezond?

Koolhydraatarm, proteïnerijk, vetarm, vezelrijk,... Waar heeft ons lichaam nu eigenlijk het meeste behoefte aan?

Wat zijn koolhydraten? Welke voedingsmiddelen zijn arm aan koolhydraten? Wat is het verschil tussen snelle suikers en trage koolhydraten?

In deze infosessie zetten we de waarheden rond koolhydraten op een rijtje.

Waar: VTC de Mixx – lokaal Hessel  
 Wanneer: maandag 2 oktober  
 Uur: van 19.30 tot 21.30u  
 Prijs: € 7 (1 flesje water inbegrepen)  
 Spreekster: diëtiste van Herselt  
 Maximum: 40 deelnemers

## Gezonde slaatjes met granen



Meer en meer vind je kant- en klare slaatjes in de supermarkt. Gemakkelijk, lekker en vooral gezond denkt men dan. Maar zijn ze wel altijd zo gezond als ze lijken?

Waar moeten we op letten bij de aankoop? Hoe stel ik zelf een gezond slaatje samen? Hoe kan ik voldoende variëren met groenten, maar ook in combinatie met verschillende granen.

Na de pauze gaan we zelf aan de slag en maken we een gezond slaatje: "a salad in a jar".

Waar: VTC de Mixx – lokaal Hessel  
 Wanneer: maandag 6 november  
 Uur: van 19.30 tot 21.30u  
 Prijs: € 7 (1 flesje water inbegrepen)  
 Spreekster: diëtiste van Herselt  
 Maximum: 40 deelnemers  
 Meebrengen: schort, een snijplank en een mes

## • GOED OM WETEN •

## Regenboogkoor zoekt enthousiaste zangers!



Op zondag 17 september gaat de eerste repetitie van het Regenboogkoor door. Ze repeteren elke zondag van 10 tot 11u in de bovenzaal van Bergom, Hoge Dreef.

Tijl Corremans, die ook het Be-popkoor begeleidt, zal vanaf september het Regenboogkoor begeleiden. Tijl werkt steeds met voorbeelden van elke stem. Zo kunnen de koorleden makkelijk thuis of in de wagen hun stem inoefenen. Nummerkeuze gebeurt in samenspraak met de groep. Iedereen mag een vijftal nummers doorgeven. Hieruit zal een repertoire gekozen worden. Op die manier is iedereen betrokken en komen er zeker liedjes aan bod waar iedereen zich in kan vinden.

Heb je altijd al graag willen zingen of heb je plezier in zingen, neem dan snel contact op met de cultuurdienst.

Geef je naam en coördinaten door – T 014/53 90 57 of [cultuur@herselt.be](mailto:cultuur@herselt.be) en kom op 13 september om 10u naar de eerste repetitie. Iedereen, maar vooral mannen en altstemmen meer dan welkom!