

# HOBBY & VORMING

CC DE STEIGER MENEN  
VOORJAAR 2017





# Woord vooraf

Beste cursist,

Eerst en vooral: een gelukkig 2017!

De feestdagen zijn weer achter de rug, een nieuw jaar, nieuwe voornemens. Elk jaar stelt iedereen goede voornemens op, de één wat grootser dan de ander.

Neemt u zich voor een museum te bezoeken?

We komen u tegemoet met de voordracht 'Colors in art' om het werk te leren kennen van de grote coloristen van de kunstgeschiedenis, op welke manier mengen ze kleuren? Welke schilders 'kleuren' vandaag de internationale kunstscène? Via de 4-delige reeks 'Kunst in Vlaanderen' periode 1945-2010 krijgt u een visueel inzicht in onze Vlaamse kunstenaars van de laatste 50 jaar.

U kunt ook zelf kunst beoefenen via de acteercursus Stemgebruik en Ademhaling, Kalligrafie, Gitaar beginners of gevorderden, djembé, Creatief schrijven...

Misschien hebt u zich voorgenomen een creatieve hobby te zoeken? In dat geval bent u bij ons zeker op het juiste adres. Wij bieden tal van creatieve cursussen, gaande van schilderen, werken met naald en draad, zowel met naaimachine als zonder, met brei- of haaknaalden ... alsook bloemschikken en creatief omgaan met papier.

En dan is er nog ons culinair aanbod: koken met vergeten seizoensgroenten, Italiaans of verfijnd.

Of wilt u dit jaar erin vliegen en dat extra gewicht eraf werken of gewoon een betere conditie opbouwen? Ook daarmee kunnen wij zeker helpen!

Word al feestend fit tijdens onze Zumba of Fit&Fun lessen. Houdt u meer van intensieve lessen vol uitdagingen die je achteraf als herboren doen voelen? Probeer dan de Piloxing of Fatburner & Abs lessen.

Wist u dat Spaans in wel 21 landen de officiële taal is? Volg onze Spaanse lessen en verken de wereld zonder grenzen in: Mexico, Spanje, Colombia, Argentinië, Peru, Venezuela, Chili, Ecuador, Guatemala, Cuba, Bolivia, Dominicaanse Republiek, Honduras, El Salvador, Paraguay, Nicaragua, Costa Rica, Panama, Uruguay, Equatoriaal-Guinea en Puerto Rico.

De tijd van negatieven laten ontwikkelen om te kunnen zien of je foto's gelukt zijn is al lang achter ons. Bij ons kunt u leren om de perfecte foto te nemen alsook je foto's bewerken en online te verspreiden.

De computer is een boeiend medium om informatie te verwerken. Alleen is er efficiënt mee werken niet altijd vanzelfsprekend. Vandaar ons ruim aanbod voor zowel leken als gevorderden.

Kortom, keuze genoeg waarmee we hopen uw voornemens te vervullen.

Inschrijving cursussen:

**Vanaf woensdag 4 januari om 8.30 uur.**

**Telefonisch en online vanaf 9.30 uur.**

Noteer alvast in uw agenda:

**Seizoensafsluiter Dagprogramma en Seniorencentrum  
op vrijdag 2 juni vanaf 11.00 uur.**



# Schrijf tijdig in !

## Inschrijven

Inschrijven kunt u

- persoonlijk in het secretariaat
- telefonisch op het nummer 056 51 58 91
- via e-mail: [info@ccdesteiger.be](mailto:info@ccdesteiger.be)
- online via [www.ccdesteiger.be](http://www.ccdesteiger.be)

U bent definitief ingeschreven bij betaling van het inschrijvingsgeld, contant in het secretariaat of door overschrijving. Indien u online inschrijft, volgt u de instructies op het scherm.

**Let wel: er wordt géén bevestiging voor de start van de cursus gestuurd. Geen nieuws is goed nieuws!**

### **Openingsuren onthaal**

Maandag, dinsdag, woensdag, vrijdag open van 8.30 tot 12.00 u. en van 13.00 tot 17.00 u.  
Donderdag van 10.00 tot 12.00 u en van 13.00 tot 19.00 u.  
Zaterdag open van 9.00 tot 12.00 u.

*Tijdens het voorjaar zijn we gesloten op: maandag 2 januari, dinsdag 3 januari vanaf 11.00 u, maandag 17 april, maandag 1 mei, donderdag 25 mei, vrijdag 26 mei, zaterdag 27 mei, maandag 5 juni en maandag 26 juni.*

## Betalen

Betaling kan:

- aan de balie (cash, bancontact, cultuurcheque, ...)
- met kredietkaart
- via overschrijving: hou er rekening mee dat de verwerking van een overschrijving 3 tot 4 werkdagen in beslag kan nemen. Tijdens officiële feestdagen, bankholidays en weekends vinden er geen betalingsverwerkingen plaats.

### **Betalingsgegevens:**

Begunstigde: CC De Steiger  
IBAN code: BE18 0689 0268 5865  
BIC code: GKCCBEBB

Gelieve uitsluitend de **gestructureerde mededeling** te gebruiken, anders loopt u het risico dat uw betaling niet herkend wordt en uw overschrijving niet tijdig en correct kon verwerkt worden.

Betaal tijdig, een cursus heeft een beperkt aantal deelnemers, zoniet kunnen we uw plaats op de deelnemerslijst niet garanderen. Wie één of meer bijeenkomsten niet aanwezig kan zijn, moet toch het volledige cursusbedrag betalen.

Vooraf inschrijven en betalen is altijd strikt noodzakelijk!

## Kunstbeoefening

- 07 Creatief schrijven 'Horen, zien en schrijven'
- 07 Acteercursus 'Stemgebruik en ademhaling' Nieuw !
- 08 Kalligrafie Module 3 Nieuw !
- 08 Haal meer uit uw fototoestel Nieuw !
- 09 Fotografie – Flitstechnieken Nieuw !
- 09 Gitaar voor beginners
- 10 Gitaar voor gevorderden Nieuw !
- 10 Djembé

## Kunst

- 11 Voordracht 'Colors in art' Nieuw !
- 11 Kunst in Vlaanderen module 5: periode 1945 – 2010 Nieuw !

## Creativiteit

- 12 Valentijn Hartjes in papier Nieuw !
- 12 Haken en breien:  
'Mochilla tas' Nieuw ! of 'Bernadette vest'
- 13 Schilderen met aquarel, acryl- of olieverf
- 13 Snit en Naad: 'Aan de slag met naald en draad'
- 14 Retouches en herstelling kledij
- 14 Bloemencreaties - lente

## Culinair

- 15 De natuurlijke vegetarische keuken : Creatief met minder bekende en vergeten seizoensgroenten Nieuw !
- 15 Verfijnde 'Lente' gerechten Nieuwe recepten !
- 16 De verrukkelijke Italiaanse plattelandskeuken met een zomers tintje Nieuw !
- 16 Zonnebrood Nieuw !

## Taal

- 17 Spaans voor beginners Deel 2
- 17 Spaans voor halfgevoorderden
- 17 Spaans voor gevorderden
- 18 Op weg met Engels
- 18 Fris je Engels op

## Persoonlijkheid en gezondheid

- 19 Opnieuw plezier vinden in je werk en leven Nieuw !
- 19 Elementaire vergadertechnieken Nieuw !
- 20 Help, ik vlieg op !
- 20 Yoga
- 21 Yoga Vrouwencirkel
- 21 Energetische voetmassage Nieuw !
- 22 Tai chi
- 22 Ontspannend ligconcert 'Oosterse mystiek' Nieuw !
- 22 Ligconcert met klankschalen 'Frisse lenteklanken' Nieuw !
- 23 Eenvoudige basisvisagie Nieuw !
- 23 'Scent of a woman: welk parfumtype ben jij?' Nieuw !
- 23 EHBO Initiatie Nieuw !

## Beweging en dans

- 24 Fit & Fun cardio dance
- 24 Zumba® inclusief de nieuwe World Rythms
- 25 Pilates
- 25 Piloxing
- 26 Fatburner & Abs
- 26 BBB Move!!! Ladies: Move!!!

## Computercursussen

- 27 Starten met internet
- 27 Publisher basis Nieuw !
- 28 Maak je eigen website voor winkel of vereniging met Wordpress Nieuw !
- 28 Compactcamera en Google foto's Nieuw !
- 29 Foto- en videomontage (Adobe Premiere elements I)
- 29 Efficient werken met Windows 10
- 30 Windows 10: van installatie tot optimalisatie
- 30 Creatief met Photoshop I Nieuw !
- 31 Photoshop Workshop
- 31 Photoshop elements
- 31 Photoshop elements deel 3
- 32 Photoshop elements workshop
- 33 Android: Tablets en Smartphones
- 33 Android: Op stap met de Android-tablet en smartphone

## SENIOREN

### Beweging

- 35 Aerobic / zumba basic voor 50-plussers
- 36 Turnen voor 50-plussers
- 36 Tai chi
- 36 Fietstochten

## JONGEREN

- 37 Djembé voor jongeren van 8 tot 12 jaar
- 37 Miniyoga / Kinderyoga Nieuw !
- 38 Dansgroep Helios

# KUNSTBEOEFENING

## Creatief schrijven 'Horen, zien en schrijven'

Verbaas jezelf in drie stappen met een literaire tekst die jij geschreven hebt. In deze workshop ontdek je ten eerste manieren om tot inspiratie te komen. Je leert vervolgens hoe je die inspiratie creatief kunt aanpakken en in een laatste stap oefenen we hoe je teksten sterker te maken.

Voor deze workshop is geen schrijfervaring vereist, schrijfplezier staat voorop. Je schrijft in de les en krijgt soms een thuisopdracht mee die we dan in de volgende les bespreken.

We schrijven zowel korte verhaaltjes als gedichten. Bij de meeste opdrachten mag je zelf kiezen of je er een verhaal of gedicht van maakt.

Deze reeks is bestemd voor nieuwe cursisten en voor wie in het najaar deze reeks volgde

**Data:** 5 donderdagen van 19.00 tot 21.20 u. op:

Februari: 9 – 16

Maart: 2 - 9 – 23

**Inschrijvingsgeld:** € 85,00

**Begeleiding:** Xavier Roelens: dichter en coördinator SchrijversAcademie i.s.m. vzw Creatief Schrijven/ Bib Mene

## Acteercursus 'Stemgebruik en ademhaling'

Nieuw !

Een acteur mag nog zo fantastisch spelen, als hij niet verstaanbaar is haakt het publiek af. In deze cursus stemvorming leer je om je stem correct én op een creatieve manier te gebruiken. We gaan op zoek naar ieders persoonlijke natuurlijke stem. Er wordt aandacht besteed aan ademhaling, ademsteun, articulatie, resonantie en dictie waarbij de nadruk op de praktijk ligt. De technische aspecten worden meteen gelinkt aan het creatieve en expressieve!

**Data:** 4 dagen van 19.30 tot 22.30 u.

april: 25 – 27

mei: 2 – 4

**Begeleiding:** Hilde Vanderstraeten was artistiek leider en acteur bij vzw Theater Taljoor. Momenteel is ze productieverantwoordelijke bij Click management

en regisseur en producent bij theatercollectief Het Bataljong.

Ze geeft ook les aan de kunstacademie van Waregem.

i.s.m. Opendoek vzw

**Inschrijvingsgeld:**

+ 26 jarigen: € 41 (leden Opendoek: € 36)

- 26 jarigen: € 29 (leden Opendoek: € 24)

Maximum 14 deelnemers





## Kalligrafie Module 3

Nieuw !

In deze derde module blijven het humanistisch cursief en zijn kapitalen de basis. Vanaf nu hebben we nog meer oog voor een goede compositie en interessante layout. Je leert niet alleen oog te hebben voor de mooie lettervormen, maar ook om grafisch sterke composities op papier te zetten.

### Voorkennis:

Je hebt module 1 en 2 al gevolgd.

### Benodigheden:

Breng een brede pen (speedball C2 of brause 3 mm), smalle pen (SB C4 of C5 of vergelijkbare brausepennen), inkt, potlood (HB of 2B) lat, gom, slijper, en A3-layoutpapier mee.

**Data:** 8 dinsdagen van 19.30 tot 22.00 u.

januari: 24  
februari: 7 – 21  
maart: 7 – 21  
april: 18  
mei: 2 – 16

**Begeleiding:** Veerle Missiaen i.s.m. Witruimte

**Inschrijvingsgeld:** € 130,00

maximum 18 deelnemers

## Haal meer uit uw fototoestel

Nieuw !

Waarvoor dienen al die knopjes op mijn fototoestel ... en hoe kan ik mijn relexcamera beter gebruiken?

Om een goede foto te maken heb je techniek nodig en moet je de beeldtaal leren begrijpen. Deze reeks komt aan beide eisen tegemoet met extra aandacht voor: vergelijkingen tussen analoog en digitaal, voor- en eventuele nadelen. Een nieuw fototoestel aanschaffen? Verschillende types, uitbreidingsmogelijkheden, wat is belangrijk, prijs enz.

Uitleg over de fotografische mogelijkheden. Even dieper ingaan op ISO-waarden, diafragma, snelheden, diepte scherpte, kleur balansen, diverse objectieven ...

Toepassingen in de praktijk.

**Data:** 4 woensdagen van 19.00 tot 21.30 u.

februari: 15 – 22

maart: 8 – 15

**Begeleiding:** Marc Samyn, fotograaf

**Inschrijvingsgeld:** € 40,00, inclusief syllabus



## Fotografie – Flitstechnieken

**Nieuw !**

Werken met een opzetflits of reportageflits is niet zo eenvoudig. Vaak is flitslicht hard en onflatteus. Maar met de juiste techniek kan je de belichting in je foto's aanzienlijk verbeteren. We bekijken hoe flitslicht werkt en bespreken de verschillende instellingen en mogelijkheden.

### **Voorkennis:**

Deze cursus is geschikt voor mensen die een goede basiskennis van fotografie hebben en over een reportageflits beschikken. Breng je camera, opzetflits en handleiding mee.

**Data:** maandag 27 maart van 18.30 tot 21.30 u.

**Begeleiding:** Kate Neels, fotografie en fotokunst –  
[www.betalbarefotografie.be](http://www.betalbarefotografie.be)

**Inschrijvingsgeld:** € 16,00

## Gitaar voor beginners

Altijd al gedroomd om gitaar te leren spelen? Deze cursus geeft je een snelle start. Je leert de belangrijkste basisakkoorden en in een mum van tijd speel je bekende popnummers van vroeger en nu mee.

En niet te vergeten: breng je eigen goed gestemde gitaar mee - met stemapparaatje !

**Data:** 6 maandagen van 19.30 tot 20.10 u.  
(in de Studio)

februari: 6 – 13 – 20

maart: 6 – 13 – 20

**Begeleiding:** Steve Weemaels

**Inschrijvingsgeld:** € 66,00



## Gitaar voor Gevorderden

**Nieuw !**

Deze reeks richt zich op mensen met wat voorkennis van basisakkoorden en barréakkoorden.

Of voor wie de reeks 'Gitaar voor beginners' volgde.

En niet te vergeten: breng je eigen goed gestemde gitaar mee - met stemapparaatje !

**Data:** 6 maandagen van 20.20 tot 21.00 u.  
(in de Studio)

februari: 6 – 13 – 20

maart: 6 – 13 – 20

**Begeleiding:** Steve Weemaels

**Inschrijvingsgeld:** € 66,00

## Djembé

Met behulp van enkele basisritmes ontdekken we dit alombekende Afrikaans instrument en komt er een samenspel. Door te luisteren naar elkaar en de hartslag van het ritme te voelen komt er een groove om u tegen te zeggen. Iedereen die een beetje ritme gevoel heeft, kan Djembé leren spelen. Het is bestemd voor vrijwel iedere leeftijdscategorie.

**Data:** 12 woensdagen van 19.00 tot 20.00 u.

januari: 18 – 25

februari: 1 – 8 – 15 – 22

maart: 8 – 15

april: 26

mei: 3 – 10 – 17

**Begeleiding:** Sidy Cissokho, afkomst uit Senegal  
i.s.m. vzw Jali Kunda

**Inschrijvingsgeld:** € 96,00 voor +12 jaar en volwassenen (huur Djembé: € 20,00 eerste les te betalen)

€ 72,00 voor -12 jaar (huur Djembé: gratis)



# KUNST

## 'Colors in art' - Voordracht

Nieuw !

We leren het werk kennen van de grote coloristen van de kunstgeschiedenis. Op welke manier mengen ze de kleuren? Welke combinaties passen ze toe in hun schilderijen? We vergelijken de verschillen tussen het aanbrengen van verschillende kleuren laag na laag op het doek of het mengen van verf op het palet. Wat is het verschil tussen tempera en olieverf? Wat is kleurperspectief? Welke revolutionaire kleurentheorieën inspireren de kunstenaars? Hoe beïnvloeden penseelvoering, licht en schaduw de kleuren in het schilderij?

Hoe bevrijden de modernisten de kleur van de zichtbare werkelijkheid? En welke schilders 'kleuren' vandaag de internationale kunstscène?



**Datum:** donderdag 27 april van 19.00 tot 21.30 u.

**Begeleiding:** Peter Jonnaert, kunsthistoricus, docent kunstonderwijs, gids Vlaamse musea voor beeldende kunsten

**Inschrijvingsgeld:** € 15,00,  
minimaal 15 inschrijvingen

## Kunst in Vlaanderen: periode 1945 – 2010 Nieuw !

De actuele kunstscène wordt beheerst door mondialisering, individualisering, experimentele creaties en grensoverschrijdende kunstactiviteiten. Soms is de verwarring zo groot dat de -ismen de volgende morgen -wasmen zijn!

Stap voor stap zullen we orde scheppen in de (schijnbare) chaos. Prioritaire aandacht krijgen de hoofdstromingen zoals: Jeune Peinture Belge (Bertrand), Cobra (Cox), assemblage (Gentils), pop art (Axel), nieuwe visie (Raveel), conceptuele kunst (Copers), hyperrealisme (Maeyer, Verduyn), nieuwe subjectiviteit (Poot, Roobjee) ... Vanaf 1980 zien we een heropleving van de schilderijentoonstellingen: eindelijk is er opnieuw sprake van kleuren, heftige gebaren, begrijpbare verhalen. De 'nieuwe visie' op gang getrokken door Panamarenko, Fabre, Delvoye en Tuymans. We maken kennis met schilderijen die opnieuw naar verf ruiken: Vervisch, Bervoets, Borremans, Dillemans. We genieten van de 'zinvolle' installatiekunst van De Bruyckere.

Via een PowerPoint krijgen de cursisten een visueel inzicht in de laatste 50 jaar kunstgeschiedenis.

**Data:** 4 maandagen van 19.00 tot 21.30 u.

februari: 20

maart: 6 – 13 – 20

**Begeleiding:** Freddy Vandecappelle, kunsthistoricus  
i.s.m. Vorming Plus

**Inschrijvingsgeld:** € 52,00, inclusief syllabus



# CREATIVITEIT

## Valentijn Hartjes in papier

Nieuw !

“Creatief met papier”

We gaan aan de slag met naald en draad en maken stijlvolle hartjes. Je kan ze gebruiken om te decoreren of om pakjes mee op te fleuren. Er is geen voorkennis vereist en je hoeft niets mee te brengen.



**Datum:** donderdag 2 februari van 19.00 tot 21.30 u.

**Begeleiding:** Heidi Waelkens, [www.adele.company](http://www.adele.company)  
Inschrijvingsgeld: € 40,00

## Haken en breien. De hypes van het moment: ‘Mochilla tas’ of ‘Bernadette vest’



### Mochilla tas

De mochilla tas wordt gemaakt door het tapestry haken. Dit is de nieuwste haaktrend. Je maakt er heel mooie patronen mee die je kan toepassen in tassen, kussens, plaids of mandjes, ...

Het is een haaktechniek die het werkstuk steviger maakt. De achterkant en voorkant van het werkstuk zijn hetzelfde.

Het haakpakket voor de mochilla tas kost € 44,95 maar is niet verplicht.

### Bernadette vest

De ‘Bernadette’: dromerige, handgebreide vesten die je omhullen als een wolkje: ze zijn al enkele seizoenen een trend en veroorzaken nu ook drukte in de brei winkels. De ‘Bernadette’, genoemd naar ontwerper Bernadette De Geyter, zet jong en oud aan het breien.

Deze workshop is zowel bestemd voor beginners als voor wie meer ervaring heeft.

### Benodigdheden:

Een Bernadette wordt meestal met dunne draad gebreid maar met breinaalden nr 8 -10 en meerdere draden samen (min 2-4).

- breinaalden en breigaren volgens gekozen onderwerp. Voor de beginners is één bol breigaren voldoende.
- haakpen en haakgaren volgens gekozen onderwerp.

Bij de handwerkwinkel kunnen ze je zeker helpen bij de nodige hoeveelheid wol/garen en breinaalden of haakpen.

Bril indien nodig.

Of je mag een eigen werkstuk meebrengen en verder afwerken.

**Data:** 8 donderdagen van 13.30 tot 15.30 u.

februari: 2 – 9 – 16 – 23

maart: 9 – 16 – 23 – 30

**Begeleiding:** Katrien Vanwolleghem  
**Inschrijvingsgeld:** € 36,00

## Schilderen met aquarel, acryl- of olieverf

### Thema Muziek

Een aquarel is een oase van kleuren. Ontdek de verrassende effecten als water en pigmenten elkaar ontmoeten.

Kijk met andere ogen naar de natuur. Geniet van de geuren en kleuren van de wisselende seizoenen.

Schilder spontaan en kies eenvoudige onderwerpen. Hou je aquarel fris, licht en transparant.

Spaar wit papier uit en maak van een gewone aquarel iets bijzonders.

Wie liever dekkend schildert en meer houdt van een krachtig kleurgebruik, kiest voor het schilderen met acryl- of olieverf op doek. Werken van kunstenaars inspireren ons.

Het thema is Muziek.

**Data:** 12 maandagen van 13.30 tot 16.00 u.

januari: 16 – 23 – 30  
februari: 6 – 13 – 20  
maart: 6 – 13 – 20 – 27  
april: 24  
mei: 8

**Begeleiding:** Marleen Lamote, lerares plastische kunsten

**Inschrijvingsgeld:** € 59,00



## Snit en Naad: ‘Aan de slag met naald en draad’

Naaien is hip. Heb jij ondertussen ook zin gekregen om je eigen rokje of kledje te maken? Of om mooie kledij te naaien voor je kinderen? Dan kan je in deze reeks terecht: je leert een patroon overnemen, model knippen, in elkaar zetten en eventueel nog wat aanpassen tot het resultaat naar wens is.

De lesgeefster zorgt voor individuele begeleiding: u kiest zelf uw patroon en stof en wordt persoonlijk geholpen bij het maken van het kledingstuk en het aanpassen van het patroon. We werken met zowel beginnende naaisters als ervaren naaisters.

Er zijn modetijdschriften aanwezig.

### **Data:**

**Groep 1:** 15 woensdagen van 9.00 tot 11.30 u.  
(Voor beginnende naaisters is de naaimachine niet vereist.)

januari: 18 – 25  
februari: 1 – 8 – 15 – 22  
maart: 8 – 15 – 22 – 29  
april: 19 – 26  
mei: 3 – 10 – 17

**Begeleiding:** Rita Verfaillie

**Groep 2:** 15 dinsdagen van 13.30 tot 16.00 u.  
(geen nieuwe inschrijving mogelijk)

januari: 17 – 24 – 31  
februari: 7 – 14 – 21  
maart: 7 – 14 – 21 – 28  
april: 18 – 25  
mei: 2 – 9 – 16

**Groep 3:** 15 donderdagen van 13.30 tot 16.00 u.  
(geen nieuwe inschrijving mogelijk)

januari: 19 – 26  
februari: 2 – 9 – 16 – 23  
maart: 9 – 16 – 23 – 30  
april: 20 – 27  
mei: 4 – 11 – 18

**Inschrijvingsgeld:** € 45,00

## Retouches en herstelling kledij

Hoe verkort je een broek of een rok of misschien zelfs een mantel? De rits van je lievelingsbroek is kapot of je merkt slijtage op of iets te smal of te wijd in de lenden! Die leuke T-shirt is te wijd of de mouwen zijn te lang!

In 6 lessen leert men hoe je kledij kan aanpassen of herstellen en nog veel meer!

**Data:** 6 vrijdagen van 9.00 tot 11.30 u.

februari: 17 – 24

maart: 10 – 17 – 24 – 31

**Begeleiding:** Rita Verfaillie

**Inschrijvingsgeld:** € 18,00

## Bloemencreaties - lente

Met wat groen, bloemen of vruchten, het spelen met kleuren en composities, groeit door eigen creativiteit telkens een kunstwerk. Onze verborgen creativiteit komt tot leven in onze creaties. In onze lessen werken we in een gezellige en ontspannende sfeer met seizoensgebonden materialen en alles wat de natuur ons geeft. Wie in de ban is geraakt van het bloemschikken weet dat het een heerlijke uitdaging is en blijft ...

**Data:** 2 vrijdagen van 13.30 tot 15.30 u.

maart: 10 Lentestuk

mei: 5 De aanzet naar de zomer

**Begeleiding:** An Vanwynsberghe

**Inschrijvingsgeld:** € 15,00 (+ bijdrage voor de materialen aan de lesgeefster te betalen)

Maximum 15 deelnemers.



# CULINAIR

## De natuurlijke vegetarische keuken : Creatief met minder bekende en vergeten seizoensgroenten **Nieuw !**

Je gaat deze les zelf aan de slag met minder bekende en vergeten wortels, knollen, bladgroenten en vruchten. Je helpt mee om een waaier aan groenten op een andere manier klaar te maken. Je leert de diverse ingrediënten beter kennen alsook hoe deze passend te gebruiken. De bereidingen en hun bereidingswijzen zijn verrassend, kleurrijk en toch eenvoudig te integreren in de huishoudelijke keuken. Deze activiteit is geschikt voor alle geïnteresseerden in de natuurlijke keuken.

### **Benodigheden:**

schort, schilmesje en snijplankje  
De maaltijd met bio-ingrediënten is in de prijs begrepen.

**Data:** 2 woensdagen van 19 tot 22 uur  
februari: 15 – 22

**Begeleiding:** Peter Vandermeersch,  
kookschool De Zonnekeuken

**Inschrijvingsgeld:** € 55,00 inclusief ingrediënten.

## Verfijnde 'Lente' gerechten **Nieuwe recepten !**

Zin in een smakelijk avontuur? Misschien is deze cursus koken iets voor jou!  
Deze cursus biedt je een reeks suggesties, wenken en talrijke nieuwe recepten die een nuttige handleiding vormen bij de dagelijkse kookkunst en vooral bij allerlei gelegenheden. Onze menu's zijn door iedereen te maken, zowel door de meer ervaren huisvrouw/man, als door diegene die nog niet zo vertrouwd zijn met de kookkunst. Onze ervaren lesgevers vertellen je het allemaal... Na het demonstreren kan iedereen proeven van de bereidingen samen met een begeleidend glaasje wijn.  
De recepten zijn toepasselijk voor Pasen, communie- of lenteviering, warmere avonden....

### **Data:**

**Groep 1:** 3 dinsdagen van 13.30 tot 16.00 u:  
februari: 7 – 14 – 21

**Groep 2:** 3 dinsdagen van 13.30 tot 16.00 u:  
maart: 7 – 21 – 28

**Groep 3:** 3 dinsdagen van 19.00 tot 21.30 u:  
februari: 7 – 14 – 21

**Groep 4:** 3 dinsdagen van 19.00 tot 21.30 u:  
maart: 7 - 21 – 28

**Begeleiding:** Brigitte Beddeleem, Ann Ghesquière,  
Marie Paule Delbeke

**Inschrijvingsgeld:** € 33,00 + € 30,00 de 1ste les voor de ingrediënten te betalen aan de lesgeefster, recepten inbegrepen. Maximum 22 deelnemers per groep.



## De verrukkelijke Italiaanse plattelands- keuken met een zomers tintje

Nieuw !

Laurent Coppens laat ons opnieuw kennismaken met die ware regionale Italiaanse plattelandskeuken, met een bijzondere aandacht voor la cucina povera. Dit keer ligt de nadruk op de meer zomerse gerechten.

De cucina povera is - in tegenstelling tot wat zijn naam zou kunnen doen vermoeden - allesbehalve pover (aan smaak). Het is van oudsher de oorspronkelijke keuken van de gemiddelde Italiaan. De klemtoon ligt op ingrediënten die op een eenvoudige maar inventieve manier - eindeloze variaties zijn mogelijk - worden klaargemaakt zodat de basissmaken volledig tot hun recht kunnen komen.

Iedereen ontvangt een receptenboekje waar iedere bereiding telkens haarfijn uit de doeken wordt gedaan. Bovendien worden handige kookweetjes vermeld en kom je ook meer te weten over de (historische) achtergrond van het gerecht. Ook toeristische en cultuurhistorische informatie over de streek van het gerecht komen aan bod.

Alle gerechten worden ter plaatste klaargemaakt en verorberd, samen met een glas Italiaanse wijn.

**Datum:** dinsdag 18 april van 19.00 tot 23 u.

**OF**

**Datum:** woensdag 3 mei van 19.00 tot 23 u

**Begeleiding:** Laurent Coppens

**Inschrijvingsgeld:** € 10,00 (+ € 12 ingredienten de avond zelf te betalen)



## Zonnebrood

Nieuw !

In onze bakles kan je terecht als je de kriebels krijgt om wat lekkers te creëren voor de Paasbrunch. We maken een zonnebrood van pistolets en piccolo's bekleed met sesam- en maanzaad.

Stapsgewijs wordt uitgelegd hoe men deze broodjeskrans klaarmaakt. Dit wordt allemaal op ambachtelijke wijze gedemonstreerd. De cursisten kunnen nadien het resultaat proeven en krijgen een proever mee.

**Datum:** woensdag 29 maart van 13.30 tot 16.00 u.

**Begeleiding:** Bernard De Brabandere  
**Inschrijvingsgeld:** € 4,00 (+ € 2,00 voor de ingrediënten aan de lesgever te betalen)  
Maximum 15 deelnemers.





# TAAL

## Spaans voor beginners

### Deel 2

Talen openen deuren! Met een basiskennis Spaans op zak kan je de wereld rondreizen. Een vreemde taal leren vraagt wat inspanning, maar het geeft je veel voldoening. Deze lessenreeks, gestart in september, blijft gericht op praktische beheersing van de Spaanse taal en het kunnen lezen van eenvoudige teksten.

Wat lesmateriaal betreft wordt gewerkt met Si, claro 1.1

**Data:** 15 donderdagen van 9.00 tot 11.00 u.

januari: 19 – 26  
februari: 2 – 9 – 16 – 23  
maart: 9 – 16 – 23 – 30  
april: 20 – 27  
mei: 4 – 11 – 18

**Begeleiding:** Marjolein Pattyn

**Inschrijvingsgeld:** € 82,50

## Spaans voor halfgevorderden

Leer Spaans en reis de wereld rond! Dat Spaans een wereldtaal is, weet iedereen. Een vreemde taal leren vraagt wat inspanning, maar het geeft je veel voldoening. Deze cursus leidt je stap voor stap naar praktische beheersing van de standaard spreektaal en het kunnen lezen van eenvoudige teksten.

Deze reeks is een verderzetting.

Voorkennis is nodig.

**Data:** 15 maandagen van 9.00 tot 11.00 u.

januari: 16 – 23 – 30  
februari: 6 – 13 – 20  
maart: 6 – 13 – 20 – 27  
april: 24  
mei: 8 – 15 – 22 – 29

**Begeleiding:** Marjolein Pattyn

**Inschrijvingsgeld:** € 82,50

## Spaans voor gevorderden

Talen openen deuren!

Wil je de Spaanse taal nog beter onder de knie krijgen door het uitbreiden van je kennis en spreekvaardigheid? Dan is deze cursus de perfecte keuze! Deze praktische cursus is vooral op conversatie gericht. Woordenschat en grammatica worden gaandeweg herhaald. De docent werkt met zeer actueel en gevarieerd authentiek materiaal dat audiovisueel ondersteund wordt.

**Data:** 15 vrijdagen van 9.00 tot 11.00 u.

januari: 20 – 27  
februari: 3 – 10 – 17 – 24  
maart: 10 – 17 – 24 – 31  
april: 21 – 28  
mei: 5 – 12 – 19

**Begeleiding:** Marjolein Pattyn

**inschrijvingsgeld:** € 82,50



## Op weg met Engels

### **Beginners deel 2:**

wekelijks op dinsdag van 8.45 tot 10.15 u.  
U hebt enkele lessen Engels gezien, dan verwachten wij u voor deze cursus met korte verhalen en eenvoudige zinnen.  
Dit wordt Basis English vocabulary.  
Eenvoudige kennis maar up to date. We leren onze plan trekken in het Engels.

### **Halfgevorderden en Gevorderden:**

wekelijks op dinsdag van 10.15 tot 11.45 u.  
We focussen ons op praktisch Engels. Ook toepasselijk voor cursisten die enkele jaren cursus gevolgd hebben en die de draad weer willen oppikken. Never too late to get some more knowledge of a modern, foreign language. Oefening baart kunst!  
Twijfelt u over uw niveau? U kunt gerust een proefles bijwonen.

**Data:** 12 dinsdagen op

januari: 17 – 24 – 31

februari: 1 – 14 – 21

maart: 7 – 14 – 21 – 28

april: 18 – 25

**Begeleiding:** André Ghekiere, leraar Moderne Talen

Inschrijvingsgeld: € 50,00, syllabus inbegrepen

## Fris je Engels op

Minireeks

Heb je een basiskennis Engels en wil je die wat aanscherpen? Of is je kennis vooral theoretisch en ontbreekt het je aan oefening? Dan is deze reeks iets voor jou. Aan de hand van praktische teksten en situaties frissen we onze kennis op. We stoffen onze ooit gekende woordenschat af en herhalen een aantal basisregels uit de grammatica. Kortom: we blazen het Engels dat we eigenlijk al kennen, nieuw leven in. Dit doen we in een ontspannen en niet-schoolse sfeer. Kom gerust een les bijwonen en beslis daarna of dit niveau voor u geschikt is, we gaan verder in het najaar.

**Data:** 3 sessies op dinsdag van 19.30 tot 21.00 u.

in CC Lauwe

april: 18 – 25

mei: 2

**Begeleiding:** Kathleen Dehaene, vertaler/tolk

Inschrijvingsgeld: € 12,00 voor 3 lessen



# PERSOONLIJKHEID EN GEZONDHEID

## Werk aan je veerkracht en vind zo opnieuw plezier en goesting in je werk en leven! Nieuw !

In een eerste sessie gaan we dieper in op wat veerkracht is. Op een interactieve manier krijg je concrete tips en tricks hoe je je veerkrachtpier kunt trainen. Het resultaat: meer focus, een meer optimistische levenshouding, meer zelfcontrole. In de tweede sessie maken we samen een persoonlijk veerkrachtprofiel: waar zitten jouw sterktes? Waar haal jij je energie? Hoe ga je de strijd aan met overmatige stress? Wat zijn jouw stressoren en wat kun je er aan doen? In de derde sessie ligt de focus op wat je wil bereiken in je leven: hoe verander je je dromen in concrete doelen? Je krijgt een inzicht waarom we vaak onze doelen niet bereiken en tips hoe je dit kunt aanpakken om je doelen effectief te realiseren. U ontvangt een persoonlijk veerkrachtprofiel.

**Data:** 3 dinsdagen van 19.30 tot 21.30 u.  
april: 25  
mei: 2 – 9

**Begeleiding:** Kathleen Watteyn, lifecoach, loopbaancoach, erkend psycholoog coachingpraktijk de Route [www.praktijkderoute.be](http://www.praktijkderoute.be)

**Inschrijvingsgeld:** € 60,00, inclusief syllabus  
Maximum 15 deelnemers

## Elementaire vergadertechnieken Nieuw !

Een workshop voor verenigingen en (bestuurs) vrijwilligers.

In een korte workshop willen we een tipje van de sluier opheffen: een goede voorbereiding, hoe moet de agenda eruit zien, wat is de bedoeling van de vergadering? Een actieve deelname van iedereen, ook vrijwilligers, welke reacties werken belemmerend en bevorderend voor het groepsproces? Een effectieve besluitvorming, hoe kan men door overleg tot een goede beslissing komen de taak van de voorzitter, enz.

In een eerste sessie is er een inleiding met concrete tips, in de tweede sessie wordt er ruimte voorzien voor bespreken van vragen en cases van de deelnemers.

**Data:** 2 donderdagen van 19.00 tot 21.30 u.  
maart: 9 – 16

**Begeleiding:** Linda Accou, stafmedewerkster Vormingplus midden en Zuid West-Vlaanderen.  
**Inschrijvingsgeld:** € 25,00



## Help, ik vlieg op! Menopauze

Wat is er toch aan de hand? Prikkelbaarheid, slecht humeur, opvliegers, slaapproblemen, allerlei kwaaltjes ... "Ik herken mezelf niet meer." De meeste vrouwen zijn echter niet voorbereid op de overgang en lijken weinig te weten over de hormonen die hun lichaam besturen. In deze reeks van 3 boeiende interactieve informatieavonden is het de bedoeling vrouwen goed in te lichten over de nieuwe levensfase die zich aandient, met lichamelijke veranderingen en veranderingen in psychische gesteldheid, maar ook met nieuwe kansen. Zo kan je als vrouw zélf het heft in handen nemen en bewuste keuzes maken om je gezondheid en levenskwaliteit in stand te houden.

**Data:** 3 dinsdagen van 19.00 tot 21.00 u.  
maart: 14 – 21 – 28

**Begeleiding:** Cornelus Régine,  
menopauzeconsulente, verpleegkundige

**Inschrijvingsgeld:** € 45,00, syllabus inbegrepen.  
Maximum 8 deelnemers.

## Yoga

Yoga is een oeroude wetenschap die je de middelen aanreikt om zelf zorg te dragen voor je lichamelijk, geestelijk en spiritueel welzijn. Regelmatige beoefening geeft een gezond en sterk lichaam en een kalme en heldere geest. Door de beoefening van yoga vergroot je de vitaliteit van het lichaam, vertraag je de achteruitgang van het lichaam en wordt de kans op ziekte verlaagd. Deze lessenreeks bestaat uit een reeks van eenvoudige oefeningen en houdingen (asana's), ademhalingsoefeningen (Pranayama) en diepe ontspanning (yoga nidra). De lessen worden zorgvuldig opgebouwd en zijn voor iedereen toegankelijk. Breng een dekontje mee en draag loszittende kledij.

**Data:** 14 maandagen van 9.30 tot 11.00 u.  
januari: 16 – 23 – 30  
februari: 6 – 13 – 20  
maart: 6 – 13 – 20 – 27  
april: 24  
mei: 8 – 15 – 22

### **Begeleiding:**

Tania De Waele, opleiding in de Hatha yoga  
**Inschrijvingsgeld:** € 56,00

### OF

**Data:** 15 dinsdagen:

**Groep 1:** van 18.15 tot 19.45 u.

**Groep 2:** van 19.45 tot 21.15 u.

januari: 17 – 24 – 31

februari: 7 – 14 – 21

maart: 7 – 14 – 21 – 28

april: 18 – 25

mei: 2 – 9 – 16

**Benodigdheden:** Breng een dekontje mee en draag loszittende kledij.

### **Begeleiding:**

Tania De Waele, opleiding in de Hatha yoga  
**Inschrijvingsgeld:** € 60,00



## Yoga Vrouwencirkel

In deze cirkel van vrouwen creëren we ruimte voor onszelf en voor elkaar. Een ruimte waar we kunnen zijn, precies zoals we zijn, met alles wat zich op dat moment aandient. We hoeven niet ons best te doen, iets te bereiken, ons te bewijzen, of iets te begrijpen. We creëren een bedding om te dragen en gedragen te worden. Een veilige grond om te landen in ons lichaam en te ontdekken wie we in essentie zijn voorbij onze twijfels, angsten en beperkende zelfbeelden.

Zachte yogahoudingen, beweging, dans, voedende en respectvolle aanraking, zingen, muziek, stilte en meditatie brengen ons terug in ons lichaam, hier en nu. Ze nodigen uit om te verzachten, te openen en ons opnieuw te verbinden met de wijsheid in onszelf. In deze cirkel van vrouwen vieren we onszelf en elkaar.

Wees welkom, ook met je eventuele twijfels of dit iets voor jou is.

De eerste les kan je eens komen proeven en zien of je je in deze vrouwencirkel thuis kan voelen.

Er zijn geen specifieke voorwaarden om deel te nemen, alleen je bereidheid je te openen voor deze andere manier van samen zijn met vrouwen. Benodigheden: matje, kussentje en dekentje

**Data:** 5 zaterdagen van 9.15 tot 11.45 u.

Januari: 21  
februari: 25  
maart: 25  
april: 29  
mei: 20

**Begeleiding:** Alexandra Cordoni,  
**Inschrijvingsgeld:** € 50,00

## Energetische voetmassage

Nieuw !

Tijdens deze drie avonden leer je een eenvoudige voetmassage toepassen, zowel op jezelf als op een oefenpartner. We werken vooral op de energiecentra (chakra's) en het immuunsysteem (de lymfe en de endocriene klieren). Praktijkgericht. Deugdendoend. Voor méér energie en ontspanning, gezondheid en welzijn. Toegankelijk voor iedereen. Ook nuttig als aanvulling voor wie eerder al een workshop voetreflexologie volgde. Je kan alleen komen of met twee (of nog meer).

**Benodigheden :** 2 grote badhanddoeken per persoon, flesje massage-olie (of nog beter -lotion), flesje drinkwater

**Data:** 3 maandagen van 19.00 tot 22.00 u.  
maart: 6 – 20 – 27

**Begeleiding:** Daniël Defruyt, lichaamstherapeut, ism Vormingplus

**Inschrijvingsgeld:** € 48,00





## Tai chi

Tai chi (Tai ji) is oorspronkelijk een oude Chinese interne krijgskunst. Wat vooral opvalt als je iemand tai chi ziet beoefenen is de vloeiende, heel zachte manier van bewegen.

Alle bewegingen vloeien moeiteloos in elkaar over. De tai chi beoefenaar ziet er volledig ontspannen en gecoördineerd uit. Hij verliest nooit zijn evenwicht, zelfs niet in de meest uitdagende houdingen. Tai Chi brengt lichaam en geest in evenwicht.

Starten met een cursus tai chi kan een heel belangrijke stap in je leven zijn. Je leert hoe je met een rustige, diepe concentratie en zonder overbodige spierspanning op een vloeiende manier de bewegingen kan uitvoeren. Even weg van alle drukte en stress, weer op adem komen en alle spanningen uit je lichaam laten wegstromen.

**Doelgroep:** iedereen welkom van 20 tot 90 jaar. Tai chi wordt rechtstaand beoefend.

**Data:** 10 donderdagen van 9.30 tot 10.30 u.

februari: 2 – 9 – 16 – 23

maart: 9 – 16 – 23 – 30

april: 20 – 27

**Begeleiding:** Marc Deforche, Tai chi school 'De Zachte Kracht'

**Inschrijvingsgeld:** € 90,00

Voorzie gemakkelijke kledij en schoeisel



## Ontspannend ligconcert 'Oosterse mystiek' **Nieuw !**

'Om', de oerklank, de klank waaruit alle levenis ontstaat. De heilige klank die je met de essentie van het leven verbindt.

Deze avond kun je niet alleen meegenieten van de prachtige boventonen van meer dan 50 klankschalen, maar ook van het ontspannend effect op je hele 'zijn'. Kom mee en geniet van een relaxe avond.

### **Benodigheden:**

een matje, kussentje en dekentje

**Datum:** dinsdag 21 februari van 19.30 tot 21.30 u.

**Begeleiding:** Andy Vanbeveren, klankspecialist i.s.m. Vormingplus

**Inschrijvingsgeld:** € 18,00

## Ligconcert met klankschalen 'Frisse lenteklanken'

Nieuw !

Bomen schieten in knop en worden groener, sommige planten beginnen bloeien. Reikhalzend kijken we met z'n allen uit naar de dagen die lengen. Gedaan met de winterslaap, tijd om weer meer naar buiten te trekken, om de warmte te voelen van de voorjaarszon. Vogeltjes vliegen rond met takjes, mos, veertjes in hun bek... klaar om hun nestje te bouwen. Overall frisse vogelliederen, vrolijk en opgewekt. Alles voelt vers en fris aan: alles is precies nieuw. Dit is het thema van ons concert: frisse, ontluikende klanken, steeds met vrolijke toets, met een lentegevoel.

### Benodigheden:

een matje, kussentje en dekentje

**Datum:** Dinsdag 21 maart van 19.30 tot 21.30 u.

**Begeleiding:** Andy Vanbeveren, klankspecialist ism Vormingplus

**Inschrijvingsgeld:** € 18,00

## Eenvoudige basisvisagie

Nieuw !

Van dag make-up naar feest make-up, het 'shapen' van het gelaat, hoe make-up aanbrengen ?

**Datum:** woensdag 15 maart van 14.00 tot 16.30 u of van 19.00 tot 21.30 u.

**Begeleiding:** Marijke Holvoet

**Inschrijvingsgeld:** € 12,00



## 'Scent of a woman: welk parfumtype ben jij?

Nieuw !

Welk parfumtype ben je? Waarom parfum aanbrengen? Hoe een parfum aanbrengen? Waar een parfum aanbrengen? De 'geschiedenis' van parfums, geurstoffen en ingrediënten en aansluitend gebruik van bodylotions en edm.

**Datum:** woensdag 26 april van 14.00 tot 16.30u of van 19.00 tot 21.30 u.

**Begeleiding:** Marijke Holvoet

**Inschrijvingsgeld:** € 12,00



## Introductie EHBO

Nieuw !

Een ongeval is snel gebeurd. Maar als je meteen hulp biedt, voorkom je vaak erger. Eerste hulp kan echt het verschil maken. Wees gerust, het is makkelijker dan je denkt. Met enkele eenvoudige handelingen kan je al veel doen. Wil je anderen kunnen helpen als er iets gebeurt? Thuis, in de sportclub of op het werk. Wij leren je hoe.

**Datum:** dinsdag 7 maart van 14 – 16.30 u.

**Begeleiding:** Johan Duvallier, Rode Kruis Vlaanderen - Menen - Lauwe - Rekkem

**Inschrijvingsgeld:** € 5,00.

# BEWEGING EN DANS

## Fit & Fun cardio dance

De naam zegt het zelf, FIT en FUN CARDIO DANCE!! En daar gaan we ook voor! Deze work-out is een mix van beide, we maken fun en ondertussen jagen we onze hartritme de hoogte in en zweten wat calorietjes weg! Energiek en Intensief, inderdaad maar ook effectief en makkelijk.

Geen ingewikkelde choreo's maar gemakkelijk te volgen bewegingen.

Deze workout zal alle vormen van dans & fitness gebruiken om uw lichaam en geest te scherpen. Tijdens de les wordt gewerkt aan uithoudingsvermogen, lenigheid, spierversterking en ritme.

Maar het belangrijkste blijft, je goed voelen tijdens de les en een brede glimlach op ieders gezicht. Uw inbreng telt in deze les, hoor je op de radio een liedje dat je spontaan doet bewegen, breng het dan mee als suggestie, misschien komt het wel aan bod in de volgende les.

**Data:** 15 maandagen van 19.15 tot 20.15 u.

januari: 16 – 23 – 30

februari: 6 – 13 – 20

maart: 6 – 13 – 20 – 27

april: 24

mei: 8 – 15 – 22 – 29

**Begeleiding:** Petra Vanwildemeersch

**Inschrijvingsgeld:** € 56,00 (inclusief verzekering)

## Zumba® inclusief de nieuwe World Rhythms

Dance and Move to the LATIN GROOVE !!! Niet meer weg te denken uit de groepsfitness wereld. Een vast waarde die zijn doel niet mist! Zumba® is DE manier om te sporten en calorietjes te verbranden terwijl je puur plezier maakt, daarom wordt het ook "Fitness in Disguise" genoemd, een vermomde manier van sporten! Het is vooral genieten wanneer je volledig losgaat op Latijns-Amerikaanse ritmes zoals salsa, cumbia, reggaeton en merengue!!

Deze keer brengen we ook de nieuwe Zumba®World Rhythms mee, komen aan bod Brazilië, India, Afrika en de Caraïben. Nog nooit gedaan zeg je, geen enkel probleem! Dankzij de eenvoudige danspassen kan iedereen, zowel jong, oud, vrouwen, mannen als kinderen onmiddellijk deelnemen! Er is zeker geen voorkennis vereist!

Het doel van deze les? Sporten met een grote glimlach op je snoet en schudden met al wat je mama je gaf!!

Sportschoenen, water en een handdoekje zijn voor beide lessen een vereiste.

**Data:** 15 maandagen van 20.15 tot 21.15 u.

januari: 16 – 23 – 30

februari: 6 – 13 – 20

maart: 6 – 13 – 20 – 27

april: 24

mei: 8 – 15 – 22 – 29

**Begeleiding:** Petra Vanwildemeersch

**Inschrijvingsgeld:** € 56,00 (inclusief verzekering)





## Pilates

Pilates is een unieke trainingsvorm. De methode bestaat al jaren en past helemaal in het levenspatroon van nu met burnout, stress en onthaasten. Jarenlang werd het alleen door dansers en atleten gebruikt om te revalideren van blessures of om de balans tussen kracht en souplesse te verbeteren. De laatste twintig jaar wordt het ook beoefend door iedereen die lekker in het vel wil zitten of die overtollige laatste pondjes wil kwijtraken.

Nu de fitnessindustrie zoekt naar functionele trainingen, past Pilates perfect in het aanbod. Het is een effectieve en veilige methode die door iedereen kan beoefend worden, ongeacht het fysieke niveau of eerdere lichaamsbeweging. Na een korte opwarming worden alle oefeningen rustig uitgevoerd op een matje, iedereen kan meedoen volgens eigen mogelijkheden!

Belangrijk: er zal voldoende variatie zijn voor mensen die al de reeks volgden met o.a kleine ballen en fitballen.

**Data:** 9 woensdagen van 18.15 tot 19.15 u.

januari: 18 – 25

februari: 1 – 8 – 15 – 22

maart: 8 – 15 – 22

**Begeleiding:** Marc Gryson  
**Inschrijvingsgeld:** € 36,00



## Piloxing

PILOXING® wordt in sneltreinvaart een nieuw fitness fenomeen want dit is het eerste programma dat de spieropbouw van Pilates, de kracht en cardio van boksen en het plezier en de sensualiteit van dance combineert tot een high energy workout.

De les bestaat uit veel bewegen, korte en veel herhalingen. Daarnaast wordt er ook afgewisseld met grondoefeningen voor bijvoorbeeld de buikspieren, been/bilspieren en bovenlichaam... Deze nieuwe sport wordt blootsvoets gegeven.

U kan ook sokken met een anti-sliplaag aandoen. Ook kunt u piloxing handschoenen gebruiken om meer calorieën te verbranden.

Kracht, snelheid, lenigheid en een betere spierontwikkeling zijn een paar eigenschappen die u ontwikkelt tijdens het beoefenen van deze dynamische workout.

Het boksen is goed voor snelheid, kracht en lenigheid; Pilates zorgt voor meer flexibiliteit, spieropbouw en evenwicht; en tenslotte maakt het dansen de spieren terug los en brengt dit nog meer plezier in deze training.

“Sleek, Sexy and Powerful”!!! Hun slogan spreekt voor zich.

Wilt u het gevoel krijgen dat u zich bevindt in een scène van de dansfilm “Streetdance”? Wilt u graag calorieën verbranden op een leuke en plezierige manier? Dan is Piloxing zeker iets voor jou!!

**Data:** 20 woensdagen van 19.30 tot 20.20 u.

januari: 18 – 25

februari: 1 – 8 – 15 – 22

maart: 8 – 15 – 22 – 29

april: 19 – 26

mei: 3 – 10 – 17 – 24 – 31

juni: 7 – 14

**Begeleiding:** Dorine Staelens  
**Inschrijvingsgeld:** €70,00 (inclusief verzekering)

## OF

**Data:** 15 donderdagen van 18.30 tot 19.20 u.

januari: 19 – 26

februari: 2 – 9 – 16 – 23

maart: 9 – 16 – 23 – 30

april: 20 – 27

mei: 4 – 11 – 18

**Begeleiding:** Dorine Staelens  
**Inschrijvingsgeld:** € 52,50 (inclusief verzekering)

## Fatburner & Abs

Fatburner & Abs is de ideale workout voor je gehele lichaam. Een intervaltraining gecombineerd met tal van buikspier-oefeningen. Deze freestyle-les zorgt ervoor dat je je terug fitter voelt in je lichaam.

In deze les verbrand je tal van calorieën en verstevig je je buikspieren.

De les omvat eenvoudige bewegingen, die toch vernieuwend zijn. Na de les, voel je je als het ware herboren.

Een dynamische les vol uitdagingen, die veel voldoening geeft.

Klaar om jezelf en je lichaam uit te dagen?

**Data:** 20 woensdagen van 20.20 tot 21.00 u.

januari: 11 – 18 – 25

februari: 1 – 8 – 15 – 22

maart: 8 – 15 – 22 – 29

april: 19 – 26

mei: 3 – 10 – 17 – 24 – 31

juni: 7 – 14

**Begeleiding:** Dorine Staelens

**Inschrijvingsgeld:** € 70,00 (inclusief verzekering)

## BBB Move!!!

### Ladies: Move!!!

Wij bieden een gevarieerd bewegingsprogramma voor dames die actief, sportief en gezond bezig willen zijn. Van aerobic, dans, bbb tot conditietraining, step en veel meer! Een complete workout voor een stevig en mooi gevormd lichaam. Voor wie zijn/haar conditie op peil wenst te houden op swingende en toffe muziek, is deze reeks de oplossing!

**Data:** 12 donderdagen van 19.45 tot 20.45 u.

januari: 19 – 26

februari: 2 – 9 – 16 – 23

maart: 9 – 16 – 23 – 30

april: 20 – 27

**Begeleiding:** Sarah Vandaele

**Inschrijvingsgeld:** € 45,00 (inclusief verzekering)



# COMPUTERCURSUSSEN

Elke cursist beschikt over een eigen pc.  
Let wel: gewijzigde regelgeving i.v.m.  
opleidingscheques sinds 2015.

## Starten met internet

### Ik leer:

- surfen
- mailen
- skypeen
- facebook gebruiken
- werken met youtube
- inschrijven en uitschrijven bij nieuwsbrieven
- veiligheid en privacy op het internet

### Voorkennis:

voor deze cursus is heel weinig voorkennis vereist. Er wordt wel verwacht dat je enkele basishandelingen zoals werken met de muis en het toetsenbord, werken met tekst en werken met de verkenner (bestanden) onder de knie hebt. Je hoeft zelf geen laptop mee te brengen. We maken in de lessen gebruik van Windows 10.

**Data:** 14 maandagen van 08.45 tot 11.45 u.

januari: 30  
februari: 6 – 13 – 20  
maart: 6 – 13 – 20 – 27  
april: 24  
mei: 8 – 15 – 22 – 29  
juni: 12

Begeleiding: Filip Claes, VIVO

## OF

**Data:** 15 donderdagen van 13.30 tot 16.00 u.

februari: 2 – 9 – 16 – 23  
maart: 9 – 16 – 23 – 30  
april: 20 – 27  
mei: 4 – 11 – 18  
juni: 1 – 8

Begeleiding: Hans Roels, VIVO

## Publisher basis

De cursus Publisher 2013 richt zich tot iedereen die met een heel gebruiksvriendelijk opmaakprogramma snel foto's, illustraties en teksten een mooie lay-out wil geven: visitekaartjes, affiches, A5-boekjes, wenskaarten, kalenders, naamkaartjes feesttafel, folders, ...

### Ik leer:

- Publicaties maken op basis van ontwerpjablonen
- Een nieuwe publicatie volgens eigen ontwerp maken
- Hulpmiddelen bij het maken van een publicatie
- Werken met objecten en tekentools
- Werken met tekstframes en figuren
- Werken met WordArt objecten

### Voorkennis:

- Basiskennis verkenner (mappenstructuur) - Figuren van internet kunnen halen.
- Kennis van Word

**Data:** 15 dinsdagen van 13.30 tot 16.00 u.

januari: 31  
februari: 7 – 14 – 21  
maart: 7 – 14 – 21 – 28  
april: 18 – 25  
mei: 2 – 9 – 16 – 23 – 30

Begeleiding: Hilde Dussessoye, VIVO

## Maak je eigen website voor winkel of vereniging WORDPRESS

Met WordPress maak je een eenvoudige webshop voor jouw bedrijf, vereniging of een gelegenheid. Deze cursus helpt je op weg bij het bouwen en beheren van jouw website  
WordPress is een populair contentmanagementsysteem (CMS) voor websites. Het open-source programma is geliefd om zijn gebruiksgemak en uitbreidingsmogelijkheden. In deze cursus gaan we aan de slag met de gehoste versie van WordPress (WordPress.org).

### Ik leer:

- WordPress installeren
- Instellingen aanpassen
- Berichten en pagina's op de site zetten.
- Mediabestanden (afbeeldingen, audio en video) toevoegen, beheren en zelfs bewerken.
- Menu's maken
- Plaats widgets in de zijbalk
- Wijzig het uiterlijk van je site met thema's
- Voeg mogelijkheden toe met plug-ins
- Gebruikers toevoegen en ze bepaalde rechten geven.
- Maak van je website een echte webshop.
- Publiceer jouw website bij een hosting provider onder jouw eigen URL (website-naam).

### Voorkennis:

Je kan vlot overweg met Windows en vindt je weg op het web. Je bent in staat en bereid om aan een snel tempo nieuwe kennis op te doen. Voorkennis van webdesign is echter niet nodig.

### Extra voorwaarden:

Je bent bereid jouw eigen domeinnaam te registreren en jouw website te publiceren bij een hosting provider. Uiteraard kan de leraar desgewenst een handje toesteken

**Data:** 15 dinsdagen van 18.30 tot 21.30 u.

januari: 31

februari: 7 – 14 – 21

maart: 7 – 14 – 21 – 28

april: 18 – 25

mei: 2 – 9 – 16 – 23 – 30

**Begeleiding:** Hans Roels, VIVO

## Compactcamera en Google foto's

Fotobeheer en fotobewerking ingewikkeld? Niet zo in deze cursus. Hier ontdek je hoe je compact foto toestel werkt en wat je kan doen om je fotoresultaat te verbeteren. Daarnaast leer je hoe je foto's kan bewerken en organiseren.

### Ik leer:

- De belangrijkste knopjes en functies van jouw toestel
- De rol van de fotograaf die op zoek gaat naar het juiste moment, de perfecte compositie, een goede kadring, ...
- Organiseren van jouw foto's, automatisch uploaden vanop al jouw apparaten binnen Google foto's
- Makkelijk bewerken (rode ogen verwijderen, delen uit je foto uitvergroten, onscherpe of schuine foto's corrigeren, van je kleurenfoto een zwart-wit of retro exemplaar maken) binnen Google foto's
- Foto's delen (online toegankelijk maken voor een selectie van vrienden, familie) binnen Google foto's

### Voorkennis:

Goed overweg kunnen met het maken van mappen in windows.

### Doelgroep:

De cursus compactcamera en Google foto's is voor iedereen die optimaal met zijn compact foto toestel wil leren werken en die graag zijn foto's optimaal wil bewerken en organiseren.

**Data:** 10 maandagen van 13.30 tot 16.00 u.

januari: 30

februari: 6 – 13 – 20

maart: 6 – 13 – 20 – 27

april: 24

mei: 8

**Begeleiding:** Fien Huysentruyt, VIVO

## Foto- en videomontage (Adobe Premiere elements 1)

Deze module is bedoeld voor cursisten die met eigen video- en/of fotomateriaal een boeiende film willen maken. Met Adobe premiere elements leer je foto's en video's bewerken om die dan op een tijdlijn in een logische volgorde samen te zetten, met muziek, overgangen, effecten en tekst. Die montage kan je dan omzetten (exporteren) in een videoclip voor computer, DVD, TV, tablet, smartphone, ...

### Ik leer:

- De werkomgeving van elements (monitor, projectvenster, tijdlijn, knoppen, ...)
- Importeren van foto- en videomateriaal naar de pc en verder naar elements
- Werken met het projectvenster
- Werken met de tijdlijn
- Het trimmen van clips, in – uitpunten plaatsen, clips bijsnijden, ...
- Geluid mixen
- Werken met de teksteditor
- Werken met overgangen
- Gebruik maken van verschillende effecten
- Exporteren van de montage naar dvd, mp4 voor tablet, tv en pc

### Voorkennis:

Basisvaardigheden Windows/Mac: je kan mappen aanmaken en beheerst de Windows Verkenner of de Finder in Mac. Je kan vlot een bestand openen. Van andere Adobe pakketten is niet vereist maar wordt wel aangemoedigd. Deze opleiding wordt gegeven met versie Adobe premiere elements 14.

**Data:** 14 maandagen van 08.45 tot 11.45 u.

januari:	30
februari:	6 – 13 – 20
maart:	6 – 13 – 20 – 27
april:	24
mei:	8 – 15 – 22 – 29
juni:	12

**Begeleiding:** Hugo Lema, VIVO

## Efficient werken met Windows 10

In deze lessenreeks wil je méér halen uit Windows 10. De fijne kneepjes en instellingen die vele mensen gewoonlijk over het hoofd zien, komen in deze cursus aan bod. Daardoor kan je het werken met Windows 10 efficiënter, persoonlijker en aangenamer maken.

### Ik leer:

- Aanmelden met en de voordelen van een microsoft account
- Het vernieuwde start menu, bureaubladen, taakbalk en werken met vensters
- Werken met windows 10 apps en de app store
- Werken met meerdere gebruikers op 1 pc
- De windows omgeving en start menu (tegels) verder personaliseren
- Meer mogelijkheden van de windows verkenner
- Beknopte kennismaking met onedrive en office-online
- Programma's en apps installeren en verwijderen

### Voorkennis:

Er wordt vanuit gegaan dat je de basishandelingen van Windows (o.a. de verkenner, opstarten en afsluiten van programma's, bestanden opslaan), internet en e-mail reeds onder de knie hebt. Deze cursus richt zich tot mensen die al vertrouwd zijn met de computer, maar het nieuwste besturingssysteem beter willen leren kennen.

**Data:** 10 maandagen van 13.30 tot 16.00 u.

januari:	30
februari:	6 – 13 – 20
maart:	6 – 13 – 20 – 27
april:	24
mei:	8

**Begeleiding:** Filip Claes, VIVO

## Windows 10: van installatie tot optimalisatie

In deze lessenreeks willen we méér halen uit Windows 10. De fijne kneepjes en instellingen die vele mensen gewoonlijk over het hoofd zien, komen in deze cursus aan bod. Voor wie de smaak van het personaliseren en optimaliseren helemaal te pakken heeft en graag nog een stapje verder gaat, leren we ook hoe je Windows zelf kan installeren, onderhouden en desnoods herstellen.

### Ik leer:

- Tips en trics om met het nieuwe besturingssysteem Windows 10 aan de slag te kunnen
- Hoe je zelf Windows 10 kan installeren
- Hoe je best je PC kan onderhouden
- Hoe je best een back-up van je belangrijke data maakt
- Hoe je een systeembbackup van je Windows installatie kan maken
- Windows 10 beveiligen, onderhouden en overbodige bestanden opkuisen

### Voorkennis:

Er wordt vanuit gegaan dat je de basishandelingen van Windows (o.a. de verkenner, opstarten en afsluiten van programma's, bestanden opslaan), internet en e-mail reeds vlot onder de knie hebt. Daarnaast heb je een sterke belangstelling om zelf je PC in betere conditie te krijgen of te houden.

**Data:** 15 woensdagen van 18.30 tot 21.30 u.

februari: 1 – 8 – 15 – 22

maart: 8 – 15 – 22 – 29

april: 19 – 26

mei: 3 – 10 – 17 – 24 – 31

**Begeleiding:** Filip Claes, VIVO

## Creatief met Photoshop I

Adobe Photoshop is een bijzonder krachtig fotobewerkingspakket waarmee u professioneel foto's kan bewerken. Het programma is momenteel een standaardpakket bij het bewerken van foto's, opmaken van collages, moodboards, ontwerpen van flyers en affiches, ... Photoshop heeft alle gereedschappen in huis om foto's te bewerken en creatieve ontwerpen te maken met fotomateriaal.

Tijdens deze praktijkgerichte opleiding leert de cursist op een efficiënte manier werken met de belangrijkste gereedschappen. We opteren voor een uitgebreid oefenpakket van afgewerkte kaartje, posters en uitnodiging met attractieve beeldeffecten.

### Ik leer:

- Kennismaking met werkomgeving
- Werken met lagen
- Maken en transformeren van selecties
- Werken met meetlat, hulplijnen, rasters
- Werken met kleur
- Werken met tekst
- Werken met vormen, vormen uitlijnen
- Werken met filters
- Werken met laagstijlen
- Retoucheren
- Beeldbestanden klaar maken voor afdruk

### Voorkennis:

Basisvaardigheden Windows/Mac: je kan mappen aanmaken en beheerst de Windows Verkenner of de Finder in Mac. Je kan vlot een bestand openen. Voorkennis van andere Adobe pakketten is niet vereist maar wordt wel aangemoedigd.

### Doelgroep:

De cursus Photoshop is voor iedereen die graag creatief bezig is: een hobbyist, de semi-professional als ook de professional die graag foto's bewerkt of collage's, uitnodigingen, kaartjes, flyers, affiches, ... ontwerpt. Deze cursus helpt je snel op weg door de uitgebreide mogelijkheden van Photoshop.

**Data:** 14 maandagen van 18.30 tot 21.30 u.

januari: 30

februari: 6 – 13 – 20

maart: 6 – 13 – 20 – 27

april: 24

mei: 8 – 15 – 22 – 29

juni: 12



## Photoshop Workshop

De module Photoshop workshop is voor cursisten die hun kennis van het pakket Photoshop verder willen inoefenen aan de hand van workshops, met het creëren van een mooi resultaat als einddoel. Na overleg met de cursisten, selecteert de leerkracht een aantal workshops uit een aanbod.

### Voorkennis:

U moet de photoshop basis en gevorderde module gevolgd hebben in de CS-versie. De module Photoshop workshop is voor cursisten die hun kennis van het pakket Photoshop verder willen inoefenen aan de hand van workshops, met het creëren van een mooi resultaat als einddoel. Na overleg met de cursisten, selecteert de leerkracht een aantal workshops uit een aanbod.

**Data:** 15 dinsdagen van 08.45 tot 11.45 u.

januari: 31

februari: 7 – 14 – 21

maart: 7 – 14 – 21 – 28

april: 18 – 25

mei: 2 – 9 – 16 – 23 – 30

**Begeleiding:** Mieke Vergote, VIVO

### OF

**Data:** 15 vrijdagen van 08.45 tot 11.45 u.

februari: 3 – 10 – 17 – 24

maart: 10 – 17 – 24 – 31

april: 21 – 28

mei: 5 – 12 – 19

juni: 2 – 9

**Begeleiding:** Annelies Siersack, VIVO

## Photoshop elements

Adobe Photoshop Elements is een bijzonder krachtig fotobewerkingsspakket waarmee je professioneel foto's kan bewerken. Het heeft alle gereedschappen in huis om foto's te bewerken en creatieve ontwerpen te maken met fotomateriaal.

### Ik leer:

- Hoe je foto's bewerkt,
- Creatieve collage's maken
- Drukwerk ontwerpen
- Gebruik maken van alle gereedschappen
- Werken met tekst

### Voorkennis:

basisvaardigheden Windows/Mac: je kan mappen aanmaken en beheerst de Windows Verkenner of de Finder in Mac. Je kan vlot een bestand openen.

**Data:** 15 donderdagen van 08.45 tot 11.45 u.

februari: 2 – 9 – 16 – 23

maart: 9 – 16 – 23 – 30

april: 20 – 27

mei: 4 – 11 – 18

juni: 1 – 8

**Begeleiding:** Hilde Dussessoye, VIVO

## Photoshop elements deel 3

Adobe Photoshop Elements is een bijzonder krachtig fotobewerkingsspakket waarmee je professioneel foto's kan bewerken. Photoshop heeft alle gereedschappen in huis om foto's te bewerken en creatieve ontwerpen te maken met fotomateriaal.

Tijdens deze opleiding leren we je hoe je foto's bewerkt, creatieve collages maakt, drukwerk ontwerpt, ...

### Ik leer:

- Tekst op vormen, selecties en paden plaatsen
- Kleurcorrecties
- Aanpassingslagen
- Uitknipgroepen
- Downloaden en installeren van lettertype
- Photomerge
- Photoshop elements als donkere kamer
- Fotoprojecten
- Ontwerp van een communic kaartje en menukaartje

**Voorkennis:**

Basisvaardigheden Windows/Mac: je kan mappen aanmaken en beheerst de Windows Verkenner of de Finder in Mac. Je kan vlot een bestand openen. Je hebt Photoshop Elements deel 1 en 2 gevolgd of je beschikt over de vaardigheden uit die module.

**Doelgroep:**

De cursus Photoshop Elements is voor iedereen die graag creatief bezig is, die graag foto's bewerkt of collages, uitnodigingen, kaartjes, flyers, affiches, ... ontwerpt. Deze cursus helpt je snel op weg door de uitgebreide mogelijkheden van Photoshop Elements.

**Gecombineerd onderwijs:**

Dit is een ICT-module in gecombineerd onderwijs. Je hebt de mogelijkheid om de oefeningen gedeeltelijk thuis te maken. De oefeningen bezorg je aan de leerkracht via een digitaal leerplatform. Meer info tijdens de eerste les.

**Data:** 15 woensdagen van 13.30 tot 16.00 u.

februari: 1 – 8 – 15 – 22

maart: 8 – 15 – 22 – 29

april: 19 – 26

mei: 3 – 10 – 17 – 24 – 31

**Begeleiding:** Hilde Dussessoye, VIVO

## Photoshop elements workshop

De module Photoshop Elements Workshop is er voor cursisten die graag hun kennis van het pakket Photoshop Elements verder willen inoefenen en verfijnen aan de hand van totaal oefeningen.

**Ik leer:**

Creatief omgaan met je eigen foto's en ontwerpen vorm te geven.

**Voorkennis:**

Photoshop Elements deel 1, 2 en 3 gevolgd hebben of over de vaardigheden van deze modules beschikken. Deze cursus is er voor iedereen die reeds met Photoshop Elements kan werken en graag mooie totaal oefeningen wil maken of zijn technieken wil opfrissen.

**Data:** 15 woensdagen van 08.45 tot 11.45 u.

februari: 1 – 8 – 15 – 22

maart: 8 – 15 – 22 – 29

april: 19 – 26

mei: 3 – 10 – 17 – 24 – 31

**Begeleiding:** Hilde Dussessoye, VIVO







## Android: Tablets en Smartphones

Heel veel tablets en smartphones werken met Android. Jouw tablet en smartphone helpen je bij jouw dagdagelijkse taken. Tijdens deze opleiding leren we je zelfstandig jouw weg te vinden in de vele mogelijkheden die een smartphone en een tablet bieden.

### Ik leer:

- Mijn toestel gebruiksklaar maken
- Standaardapps gebruiken (internet – agenda – klok – notitie nemen – e-mails)
- Zoeken/downloaden/organiseren van apps
- Muziek gebruiken
- Foto's en video's nemen – bewerken – organiseren
- Mijn toestel beveiligen
- Werken met de gps, in de cloud-omgeving
- Bellen via het internet
- Printen vanaf mijn tablet of smartphone
- Hoe je boeken kan lezen – downloaden – organiseren
- Heel veel tips van de nieuwste apps

### Voorkennis:

Computerkennis is geen must maar wel een voordeel. Wel een gezonde interesse en open mind hebben in de nieuwe technologie. Je moet wel over een eigen toestel beschikken.

### Benodigheden:

U brengt zelf uw Android-toestel (tablet/ smartphone\*) mee naar de les.

(\*) minimumvereiste is Android 4.x waarbij een playstore-app aanwezig is.

Versie opzoeken van uw toestel? Ga naar Instellingen, Toestel-info.

Playstore-app aanwezig? Bij veel toestellen is de playstore verborgen en moet je die activeren via

de instellingen.

(instelling: een vinkje zetten bij “apps van onbekende bronnen toestaan”)

**Data:** 15 donderdagen van 13.30 tot 16.00 u.

februari: 2 – 9 – 16 – 23

maart: 9 – 16 – 23 – 30

april: 20 – 27

mei: 4 – 11 – 18

juni: 1 – 8

### OF

**Data:** 15 donderdagen van 18.30 tot 21.30 u.

februari: 2 – 9 – 16 – 23

maart: 9 – 16 – 23 – 30

april: 20 – 27

mei: 4 – 11 – 18

juni: 1 – 8

## Android: Op stap met de Android-tablet en smartphone

Zowel een smartphone als een tablet kunnen jouw uitstap of reis aangenamer maken.

Documentatie vinden over jouw bestemming, een logement boeken, jouw weg vinden (gps), op welke manier je contact kan houden met het thuisfront.

### Ik leer:

#### Reizen

- Een logement of vlucht zoeken en boeken
- Openbaar vervoer raadplegen
- Mijn toestel gebruiken als gids
- Het weer bekijken, een planning opstellen
- Mijn toestel als entertainment vb. filmpjes erop zetten, connectie met een tv, muziek op jouw toestel plaatsen
- Hoe mijn toestel mij kan helpen in nood
- Hoe mijn toestel mij helpt om te vertalen

#### GPS

- Mijn toestel gebruiken als een auto gps (zowel online als offline)
- Als een fiets- of wandelgps
- Hoe mijn toestel mij begeleidt naar dichtsbijzijnde supermarkt, restaurant of openbaar toilet
- Een treinticket of een busticket aanschaffen via jouw toestel.
- Contact houden met thuisfront

- Apps gebruiken waardoor je contact houdt met het thuisfront via Skype, Whatsapp, Facebook, Instagram, Snapchat, ...

### **Voorkennis:**

Goed kunnen werken met Android op jouw smartphone en/of tablet. Hiervoor dient onze basis cursus Android: tablets en smartphones.

### **Benodigheden:**

U brengt zelf uw Android-toestel (tablet/ smartphone\*) mee naar de les.

(\*) minimumvereiste is Android 4.x waarbij een

playstore-app aanwezig is.

Versie opzoeken van uw toestel? Ga naar

Instellingen, Toestel-info

Playstore-app aanwezig? Bij veel toestellen is de playstore verborgen en moet je die activeren via de instellingen.

(instelling: een vinkje zetten bij "apps van onbekende bronnen toestaan")

**Data:** 10 donderdagen van 08.45 tot 11.45 u.

februari: 2 – 9 – 16 – 23

maart: 9 – 16 – 23 – 30

april: 20 – 27

**€ 105,00 voor 15 lessen**

**Let wel: € 80,00 voor reeksen van 10 lessen**

**€ 45,00 voor reeksen van 5 lessen**

Uitzondering:

**Verminderd inschrijvingsgeld van 35 euro (of 30 €) voor:**

\* cursisten met een inkomen via een wachtuitkering of een werkloosheidsuitkering voor alle opleidingen die niet gevolgd worden in een door de VDAB erkend traject naar werk of ten laste zijn van één van deze categorieën;  
 \* alle cursisten die in het bezit zijn van een van de volgende attesten of die ten laste zijn van een persoon die in het bezit is van een van de volgende attesten:  
 een attest, uitgereikt door de bevoegde overheid, waaruit arbeidsongeschiktheid van ten minste 66% blijkt  
 een attest waaruit het recht blijkt op een integratietegemoetkoming aan gehandicapten  
 een attest waaruit de inschrijving bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap blijkt

OPGELET: vrijstellingen voor mindervalide cursisten wordt maar verleend tot aan de pensioengerechtigde leeftijd

\* alle cursisten die gedurende twee opeenvolgende schooljaren opleiding gevolgd hebben in een Centrum voor Basiseducatie gedurende ten minste 120 lestijden en dit voorafgaand aan het schooljaar van inschrijving in een Centrum voor Volwassenenonderwijs

**GRATISVOOR:**

- niet-werkende verplicht ingeschreven werkzoekenden die nog geen recht op een wachtuitkering hebben verworven
- cursisten die een wachtuitkering of werkloosheidsuitkering krijgen en die een opleiding volgen die door de VDAB erkend is in het kader van een traject naar werk;
- cursisten in studiegebied Algemene Vorming;
- cursisten met een inkomen via maatschappelijke dienstverlening of een leefloon of die ten laste zijn van één van deze categorieën;
- gedetineerden;
- asielzoekers die materiële steun genieten;

**Deze vrijstelling of vermindering wordt slechts toegekend na het bezorgen van een recent attest van de betrokken instantie.**

**Dit attest moet voor de startdatum worden bezorgd en mag max. 1 maand oud zijn.**  
**(uitgez. attesten met een einddatum vb invaliditeit)**

Gewijzigde regelgeving i.v.m. Opleidingscheques vanaf 2015.

Informeer of u in aanmerking komt voor het bekomen van Opleidingscheques via de website [www.vdab.be/opleidingscheques](http://www.vdab.be/opleidingscheques) of telefonisch bij de Vlaamse Infolijn 0800/30 700 (8.00 - 20.00 u.) of ga naar de werkwinkel waar je gebruik kunt maken van de pc's. In dit geval betaalt u slechts 50% van de inschrijvingsbijdrage en betaalt u de opleiding met de cheques in het secretariaat.

# SENIOREN



## BEWEGING

Regelmatig bewegen heeft een aantal positieve effecten die juist voor senioren uitermate interessant zijn: een soepeler lichaam vermindert de kans op ongevallen, een lagere bloeddruk en rusthartslag, sterkere botten, dus minder kans op ziekten als osteoporose en artrose en het vertraagt de natuurlijke vermindering van spiermassa die optreedt als gevolg van ouderdom. Maak uw gerust uw keuze uit:

### **Aerobic / zumba basic voor 50-plussers**

Misschien zijn aerobic Zumba lessen iets voor u! We combineren de nieuwste Zumba rage met low pact aerobic. Speciaal afgestemd programma voor 50-plussers.

Laat u niet onmiddellijk afschrikken door het woord aerobic, want de lessen zijn aangepast aan de leeftijd. We spreken van seniorobics of low-impact (lage impact) aerobic. Hier blijft één voet altijd in contact met de vloer. Het springen en veren is vervangen door wandelen, marcheren, zijwaarts stappen en uitvallen. Bij rustiger aerobic komt het effect meer van het zorgvuldige samenspel tussen armen en benen.

De oefeningen dienen nauwkeuriger uitgevoerd te worden, wat een goede concentratie en coördinatie vergt. De begeleidende muziek is iets trager. De combinatie van beweging en ritme geeft een opwekkend gevoel wat ook doorslaat naar de andere groepsleden en aangename sociale contacten teweegbrengt. Trek er een uurtje voor uit, trek je gymschoenen aan en kom het zelf eens uitproberen.

**Data:** 15 woensdagen van 9.30 tot 10.30 u.

januari: 18 – 25

februari: 1 – 8 – 15 – 22

maart: 8 – 15 – 22 – 29

april: 19 – 26

mei: 3 – 10 – 17

**Begeleiding:** Dorine Vanhulle

**Inschrijvingsgeld:** € 56,00 (inclusief verzekering)



## Turnen voor 50-plussers

Elke dinsdagvoormiddag bieden we onder leiding van Dorine Vanhulle aangepaste turnoefeningen voor 50-plussers. Door uw lichaam in goede conditie te houden, met regelmatige lichaamsbeweging, kunt u uw gewrichten, spieren, pezen en gewrichtsbanden tot op hoge leeftijd goed laten functioneren. Er is overtuigend bewijs dat regelmatig bewegen de beste preventieve medicijn is dat bestaat. Lichaamsbeweging vermindert de kans om te vallen omdat het de gewrichten soepel houdt en kracht, evenwicht en coördinatie van de spieren onderhoudt.

Onze turnlessen richten zich tot 50-plussers die hun fysieke conditie willen op peil houden of verbeteren. Tijdens een opwarming van een 10-tal minuten worden alle spieren losgemaakt. Hierna volgt de gymnastieksessie met aangepaste oefeningen gericht op lenigheid en spierkracht, evenwicht en coördinatie. De bewegingen zijn zo gekozen dat alle spiergroepen aan bod komen. Geen krachtpatserij, iedereen kan meedoen volgens eigen mogelijkheden. De turnlessen vinden plaats in de turnzaal van het Cultuurcentrum.

**Data:** 15 dinsdagen van 9.30 tot 10.30 u.

januari: 17 – 24 – 31

februari: 7 – 14 – 21

maart: 7 – 14 – 21 – 28

april: 18 – 25

mei: 2 – 9 – 16

**Begeleiding:** Dorine Vanhulle.

**Inschrijvingsgeld:** € 56,00 (inclusief verzekering)

## Tai chi

(zie pagina 22)



## Fietstochten

Gezellige en rustige fietstochten van 25 à 30 km, waarbij we aandacht hebben voor wat er langs onze weg te zien is. Het tempo is aangepast aan de mogelijkheden van de deelnemers. Tussentijdens wordt steeds een halte voorzien voor het nuttigen van een verfrissing. We spreken telkens af om 14.00 u. aan de ingang van het Cultuurcentrum.

### **Donderdag 20 april**

*Fietstocht via Marke richting Zwevegem naar de oude electriciteitscentrale Transfo.*

### **Donderdag 18 mei**

*Fietstocht richting Roeselare langs de oude spoorwegbedding over Moorslede en het Provinciaal Onderzoekscentrum voor Land- en Tuinbouw te Beitem.*

### **Donderdag 22 juni**

*Dagfietstocht richting Kanaal Bossuit.*

### **Donderdag 21 september**

*Fietstocht langs de Franse grens langs Neuville.*

### **Donderdag 12 oktober**

*Fietstocht over Menen Wald met korte uitleg van gids Luc Lernout naar Bergelen te Gullegem.*

**Inschrijvingsgeld:** € 1,50 voor de verzekering

Oproep: gelieve veiligheidshalve zoveel mogelijk een fluo vestje te voorzien bij onze fietstochten! Wie geïnteresseerd is om mee te fietsen kan steeds een seintje geven om opgenomen te worden in ons adressenbestand 'Fietstochten'. U krijgt dan 1 week vooraf aan de fietstocht de afzonderlijke folder in de bus.

# JONGEREN



## Djembé voor jongeren van 8 tot 12 jaar

De Djembé is een bekervormige trommel uit Guinee (West-Afrika). Hij staat tijdens het bespelen, meestal niet op de voet, zoals je zou verwachten. Maar hij hangt vaak aan een nekkoord tijdens het bespelen. De Djembé kan ook zittend bespeeld worden. Je zet de Djembé dan tussen je knieën en zorgt dat de onderkant schuin op de grond staat. Zodat het geluid eruit kan. Hij wordt aangeslagen met de handen. Iedereen die een beetje ritme gevoel heeft, kan Djembé leren spelen. Minimumleeftijd is 8 jaar.

Door te luisteren naar elkaar en de hartslag van het ritme te voelen, komt er een groove om U tegen te zeggen!

**Data:** 12 woensdagen van 19.00 tot 20.00 u.

januari: 18 – 25  
februari: 1 – 8 – 15 – 22  
maart: 8 – 15  
april: 26  
mei: 3 – 10 – 17

**Begeleiding:** Sidy Cissokho, afkomst uit Senegal i.s.m. vzw Jali Kunda

**Inschrijvingsgeld:** € 72,00 voor -12 jaar (huur Djembé: gratis)



## Miniyoga / Kinderyoga

Nieuw !

Kinderyoga valt nauwelijks te vergelijken met volwassenyoga. Hier is zoveel meer mogelijk dan alleen maar houdingen! Het is een fijne manier voor kinderen om te bewegen en te ontspannen. En daar hebben we steeds meer behoefte aan in deze drukke wereld! Met kinderyoga gaan kinderen op ontdekkingsstocht in de wondere wereld rondom zich, maar ook in de wondere wereld in zichzelf! We doen dit door beweging, spel en dromen. Het doel is, naast plezier uiteraard, te leren dat het fijn en veilig is om jezelf te zijn. Meer info: [www.dewonderewereld.net](http://www.dewonderewereld.net)

**Data:** 12 donderdagen van 16.30 tot 17.00 u. voor kinderen van het 2de kleuter tot en met 1ste leerjaar.

januari: 26  
februari: 2 – 9 – 16  
maart: 16 – 23 – 30  
april: 20 – 27  
mei: 4 – 11 – 18

**Begeleiding:** Tineke Desodt, De Wondere Wereld  
**Inschrijvingsgeld:** € 45,00 voor 12 sessies van een half uur.

**Data:** 12 donderdagen van 17.00 tot 18.00 u. voor kinderen vanaf het 2de leerjaar.

januari: 26  
februari: 2 – 9 – 16  
maart: 16 – 23 – 30  
april: 20 – 27  
mei: 4 – 11 – 18

**Begeleiding:** Tineke Desodt, De Wondere Wereld  
**Inschrijvingsgeld:** € 90,00 voor 12 sessies van 1 uur.

## Dansgroep Cie Helios

Hedendaagse dans is een ruim en moeilijk exact te omschrijven dansstijl. Grondwerk, natuurlijke bewegingen en dynamiek zijn kenmerkende eigenschappen. Essentieel is het gebruiken van het lichaam en de bewegingen als communicatie- en expressiemiddel.

Waarom kiezen voor hedendaagse dans? Je leert gebruik te maken van de zwaartekracht en op een natuurlijke manier te bewegen vanuit impulsen. Je ontwikkelt dansaspecten zoals ademhaling, ruimtegebruik, verschillende ritmestructuren, frasering, improvisatie.

Hou je van dansen en wil je de meest mooie, dynamische en afwisselende choreografieën leren? Bij HELIOS kun je leuke danscursussen volgen en genieten van alles wat dans te bieden heeft!

Bij DANSGROEP HELIOS krijg je les van ervaren lesgevers en zij zorgen dat je beheersing krijgt over de nodige danstechniek in combinatie met een flinke lading dansplezier. De lessen zijn energiek en gewoon fun! In een prettige sfeer krijg je les en je mag helemaal jezelf zijn. Met stimulerende en gevarieerde muziek dansen we samen de sterren van de hemel.

Vanaf 5 jaar kun je bij ons terecht. Of je nu beginnend of gevorderd bent en aan je techniek wil werken of wanneer je juist voor je conditie komt:

### Wie en Wanneer?

5 tot 7 jaar	ma. 16.15 tot 17.15 u. Ciska Catry
8 tot 10 jaar	ma. 17.15 tot 18.15 u. Ciska Catry
11 tot 13 jaar	ma. 18.15 tot 19.15 u. Ciska Catry
14 tot 17 jaar	vrij. 17.30 tot 18.30 u Nelle Dierynck
Vanaf 17 jaar	vrij. 18.30 tot 20.15 u. Catherine Lavogez

### Wekelijks op maandag van 16.15 tot 17.15 u., 17.15 tot 18.15 u. en van 18.15 tot 19.15 u.

januari:	9 – 16 – 23 – 30
februari:	6 – 13 – 20
maart:	6 – 13 – 20 – 27
april:	24
mei:	8 – 15 – 22 – 29

### Wekelijks op vrijdag van 17.30 tot 18.30 u., 18.30 tot 20.15 u.

januari:	13 – 20 – 27
februari:	3 – 10 – 17 – 24
maart:	10 – 17 – 24 – 31
april:	21 – 28
mei:	5 – 12 – 19
juni:	2

**Begeleiding:** Catherine Lavogez, Nelle Dierynck & Ciska Catry - volg ons op facebook Cie Helios  
**Inschrijvingsgeld:** € 68,00 of € 46,00 voor de 2de en volgende kinderen uit hetzelfde gezin incl. verzekering mits betaling voor de aanvang van de lessenreeks! Vrijetijdscheques mogelijk.

### Dansvoorstelling Helios

Zaterdag 6 mei 2017 in de theaterzaal van CC De Steiger





Par-ky<sup>®</sup>  
friendly floors

Droomt U ook van een  
betaalbare houten vloer?  
Kijk snel op [www.par-ky.com](http://www.par-ky.com)  
en laat u inspireren door onze  
4 collecties.

deluxe<sup>+</sup>

sound<sup>+</sup>

lounge

pro



STEIGERNIEUWS  
AFGELEANTOOR 8500 KORTRIJK MAL – ERKENNING P2A6007  
MAANDELIJKS – VERSCHIJNT NIET IN AUGUSTUS  
EXTRA EDITIE



PB-PP | B-42197  
BELGIE(N)-BELGIQUE

CULTUURCENTRUM  
DE STEIGER V.Z.W.  
WALVEST 1

8930 MENEN

T 056 51 58 91

F 056 31 49 40

INFO@CDESTEIGER.BE  
WWW.CDESTEIGER.BE

VU. G. VANRYCKESEM, WALVEST 1, 8930 MENEN.