



cc
de steiger

HOBBY EN VORMING

VOORJAAR 2026



WOORD VOORAF

Met trots stellen we onze nieuwe brochure voor, boordevol vormen en cursussen die je meenemen op een inspirerende reis van kennis, creativiteit en persoonlijke groei.

Of je nu interesse hebt in kunst, taal, computeropleidingen, beweging
of simpelweg een nieuwe hobby zoekt:
in ons veelzijdig aanbod vind je zeker je ding.

In deze brochure ontdek je een zorgvuldig samengestelde selectie
van cursussen en workshops, met deskundige en enthousiaste lesgevers.
Er is zowel plaats voor absolute beginners als voor wie al enige ervaring heeft.

We kijken ernaar uit je te mogen verwelkomen in CC De Steiger, Het Applauws
of één van onze andere locaties. Neem rustig de tijd om de brochure te doorbladeren
en stel je persoonlijke vrijetijdskalender samen.

Heb je een vraag of een suggestie?

Of wil je zelf een workshop aanbieden?

Laat het ons weten via: vorming@ccdesteiger.be

.....

Inschrijven:

Vanaf woensdag 7 januari 2026 om 9.00 u.

In het infopunt, telefonisch en online.

Vooraf inschrijven en betalen is een must

Inschrijven vanaf woensdag 7 januari - 9.00u:

- **online** via www.ccdesteiger.be/nl/events/vorming
- **via e-mail:** vorming@ccdesteiger.be
- **persoonlijk** aan het infopunt (vanaf 9.00 u.)
- **telefonisch** op het nummer 056 51 58 91

Schrijf je in via de website, dan kom je terecht op een online betaalpagina. Je bent definitief ingeschreven bij betaling van het inschrijvingsgeld. Wie één of meer sessies niet aanwezig kan zijn, moet toch het volledige cursusbedrag betalen.

Let op: jouw reservatie blijft 2 weken geldig en de betaling moet voltooid zijn vóór de cursus begint.

Kan ik een reservatie annuleren?

Jazeker. Wanneer je niet kan deelnemen aan een activiteit waarvoor je bent ingeschreven, laat je dat ons zo spoedig mogelijk weten. Zo kunnen we mensen op de wachtlijst de kans geven om deel te nemen.

Opgelet, de volgende regels zijn van toepassing bij een annulatie:

- **annulatie méér dan een week vóór de start van de activiteit:** terugbetaling van het volledige inschrijvingsgeld min € 7,50 administratiekosten ofwel een tegoedbon ter waarde van het volledige bedrag.
- **annulatie minder dan 1 week vóór de start van de activiteit:** geen terugbetaling mogelijk tenzij overmacht wegens ziekte - gelieve ons dan een kopie van een doktersbriefje te bezorgen.

Openingsuren onthaal

- maandag, dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag: 9.00 tot 12.00 u. en 13.00 tot 17.00 u.
- zaterdag: 9.00 tot 12.00 u.

Voor je inschrijft: lees goed welke voordelen jij kan scoren

Word vriend van De Steiger

Word vriend van De Steiger voor € 10, ontvang een **vriendenpas** en geniet van tal van interessante voordelen doorheen het jaar. Zo ontvang je o.a. € 4 korting bij één inschrijving voor 'hobby en vorming' uit het aanbod van seizoen '25-'26. Daarnaast krijg je voor elke voorstelling georganiseerd door De Steiger € 3,50 korting. Ontdek alle voordelen op ccdesteiger.be of aan het onthaal.



UiTPAS Zuidwest

De UiTPas is een vrijetijdspas waarmee iedereen punten kan sparen door aan sport te doen of cultuur te beleven. Die punten kan je inruilen voor leuke voordelen (zoals een cultuurcheque bij De Steiger). Wie recht heeft op een verhoogde tegemoetkoming, krijgt er bovendien ook korting* mee.

Alle info vind je op www.menen.be/uitpas of bij de medewerkers van de bib, het stadhuis of een LDC bij jou in de buurt.

*De korting op het inschrijvingsgeld is niet van toepassing op materialen, syllabi en ingrediënten.

TIP: vraag naar jouw gratis filmticket!
Net als vorig seizoen mogen alle cursisten gratis naar de film op dinsdag 3 februari. Kies zelf welke film dat wordt op samen.menen.be



PROGRAMMA VOORJAAR 2026

Kunstbeoefening en Creatief

Oorbellen maken in polymeerleer NIEUW	10
Mimosakrans NIEUW	10
Moskrans NIEUW	11
Veldboekje NIEUW	11
Aquarellen	12
Leren breien: voor iedereen van 10 tot 99 NIEUW	12
Draad en praat: haken en breien	13
Snit en naad: naaien	13
Gitaarspelen: de basis	14
Djembe	14
Artistiek borduren: schilderen met draad NIEUW	15
Handletteren: verrassende technieken met inkt en penselen NIEUW	15
Unieke hanglampjes NIEUW	16
Tuindecoratie NIEUW	16
Fotografie	16
Keramik draaien voor koppels	18
Keramik draaien in het atelier	18
Mini-tapasset in keramik NIEUW	19
Kandelaars in keramik NIEUW	19
Ontbijtset in keramik	20
Schalenset in keramik	20
Tapasset in keramik	20

In de kijker

Omstaanderstraining NIEUW	22
'Magritte ontsluitend': lezing	23
Podcasts beluisteren	23

Gezondheid en Welbevinden

Zuiverend doorheen de lente NIEUW	25
Natuurlijke huisapotheek NIEUW	25
Kruidenwandeling in het voorjaar	25
Kruidige verwennamiddag voor twee NIEUW	26
Bushcraft voor ouder en kind NIEUW	26
Jij en je belemmerende overtuigingen NIEUW	27
Mediteren kan je leren	27
Yoga in De Steiger	28
Yoga in Het Applauws	29

Smaak en Beleving

Paasbrunch	31
Paasmenu	31
Vegetarische ovenschotels & tray-bakes	32
Vegetarisch koken in het lenteseizoen	32
Mediterraanse keuken	33
Allo kroket! NIEUW	33
Klassiekers uit de Italiaanse keuken	34
Gemakkelijke Italiaanse keuken	34
Salades en koude pasta's	35
Brood en dip	35
Dumplings NIEUW	36
Desembrood maken	36
Vegetarische lentepizza's bereiden NIEUW	37
Smaakmakers i.s.m. Het Rode Kruis Opvangcentrum	37

Taal

Spaans voor beginners (deel 2)	39
Spaans voor halfgevoerden	39
Engels voor elke dag voor gevorderden	40
Portugees voor gevorderden	40

Beweging en Dans

Powerdance	42
Zumba Fitness	42
Bodysculpting	43
BBB cardio	43
Pilates	44
Start to Pilates NIEUW	44
Tabata	45

Digitaal en Media

Weer mee met je Windows-pc deel 1 (Het Applauws).....	47
Weer mee met je Windows-pc deel 2 (De Steiger)	47
Beter fotograferen met je smartphone / iPhone.....	48
Ontwerp zelf je kaartjes/flyers met CANVA.....	48
Starten met AI.....	49
Verder met AI.....	49
Smartphone / tablet (Android) deel 2.....	49
Photoshop Workshops.....	50
Android opfrissing.....	50
Daar is de Digidokter!.....	51

Gym 50+

Aerobic Fitness.....	53
Fitmix NIEUW	53
Gym 50+.....	53

Jongeren: aanbod in de vakantie

Vogels voeren met je eigen wilgenmandje NIEUW	55
Gelukspopjes haken NIEUW	55
Magisch danstheater POR.....	56
Film: Vaiana 2.....	56
Programmeren met LEGO.....	57
Keramiek draaien voor jongeren.....	57
Film: Autumn & The Black Jaguar.....	58
Locatietheater: Fluisterbehang.....	58



KUNSTBEOEFENING EN CREATIEF

Oorbellen maken in polymeerklei

Ontdek hoe leuk en veelzijdig werken met polymeerklei kan zijn! We gaan aan de slag met druktechnieken en klei, zodat je verschillende structuren, patronen en effecten kunt uitproberen voor jouw unieke oorbellen.

Je kan je ontwerp volledig personaliseren dankzij ons grote gamma aan fournituren: van haakjes en stekers tot ringen, kleuraccenten en afwerkingsmaterialen.

Je gaat naar huis met 3 paar afgewerkte oorbellen.

Datum:
woensdag 1 april van 18.30 tot 21.30 u.
Extra datum indien volzet: 29 april

Begeleiding:
Els Bailleur (Sfeer by Els)

Inschrijving:
€ 35,00
(materialen inbegrepen)



Mimosakrans

Breng de lente in huis met onze zonnige mimosa krans (diameter ca. 30 cm). De frisse gele mimosa geeft deze krans een vrolijke, warme uitstraling. Je werkt het geheel af met een fijn veertje en stijlvolle kwarteleitjes voor een subtiel en natuurlijk effect.

Een elegante en sfeervolle decoratie die meteen voor een lenteboost zorgt!

Datum: dinsdag 17 maart
van 13.30 tot 16.00 u.
OF
van 19.00 tot 21.30u

Begeleiding: Eveline Noordijk
(De Groene Praktijk)

Inschrijving: € 50,00 (incl. materiaal)

Meenemen: Mesje, schaar en snoeischaar

Moskrans

Breng een vleugje natuurlijke charme naar je buitenruimte met onze sfeervolle tuin-tafel-moskrans (diameter ca. 30 cm). Fris, groen mos, gecombineerd met kleurrijke viooltjes, decoratieve knolletjes en andere seizoensmaterialen. Een stijlvol en vrolijk accent voor elke tuin of elk terras!

Datum: dinsdag 21 april.
van 13.30 tot 16.00 u.
OF
van 19.00 tot 21.30u

Begeleiding: Eveline Noordijk
(De Groene Praktijk)

Inschrijving: € 50,00 (incl. lesmateriaal)

Meenemen: Mesje, schaar en snoeischaar



Veldboeket

Laat je verrassen door de charme van een kleurig veldboeket met prachtige seizoensbloemen in een passende vaas. Tijdens deze activiteit stel je zelf een speels, natuurlijk boeket samen dat de vrolijke, ongedwongen sfeer van een bloemenweide in huis brengt.

Een frisse blikvanger die elke ruimte opfleurt!

Datum: dinsdag 2 juni.
van 13.30 tot 16.00 u.
OF
van 19.00 tot 21.30u

Begeleiding: Eveline Noordijk
(De Groene Praktijk)

Inschrijving: € 50,00 (vaas inbegrepen)

Meenemen: Mesje, schaar en snoeischaar

Aquarellen

Laat je inspireren en ontdek de kunst van aquarel onder begeleiding van kunstenaar Paul Van Cleven. Tijdens deze cursus maak je kennis met de wereld van kleur, subtiele nuances en de transparantie van aquarelverf.

Of je nu ervaring hebt of voor het eerst een penseel vasthoudt, de lesgever leert je technieken om je creatieve ideeën vorm te geven. Ontwikkel je schildervaardigheden, leer over compositie en ontdek hoe je jouw aquarel een eigen karakter kan geven.

=> Dit is de verderzetting van de lessenreeks die in september werd opgestart.

Datum: 9 maandagen van 13.30 tot 16.00 u.

januari: 19 – 26
februari: 2 – 9 – 23
maart: 2 – 9 – 16 – 23

Begeleiding: Paul Van Cleven
Mondial art academia

Inschrijving voor nieuwe deelnemers:
€ 162,00

Meenemen: materiaallijst op aanvraag.



Leren breien: voor iedereen van 10 tot 99 jaar

Altijd al willen leren breien?

Of wil je samen met je (klein)dochter, mama of oma een gezellige creatieve tijd beleven? Dan is deze cursus perfect voor jou!

We beginnen bij de basis: hoe je steken opzet, de rechte steek en de averechte steek. In een ontspannen sfeer leer je stap voor stap hoe je zelf iets moois kunt maken.

Iedereen is welkom:
Geen ervaring nodig, enkel goesting en een glimlach.

Datum: 5 woensdagen van 13.30 tot 16.00 u.

februari: 25
maart: 4 – 18 – 25
april: 1

Begeleiding: Els Bailleur (Sfeer by Els)

Inschrijving: € 40,00

Meenemen: Een bol wol en gepaste breinaalden

HANDWERKATELIER

Draad en praat: haken en breien

We haken of breien een zomers topje of t-shirt, of je werkt verder aan je eigen creatie.

Je krijgt hulp en handige tips om het telwerk bij het haken of breien te vergemakkelijken.

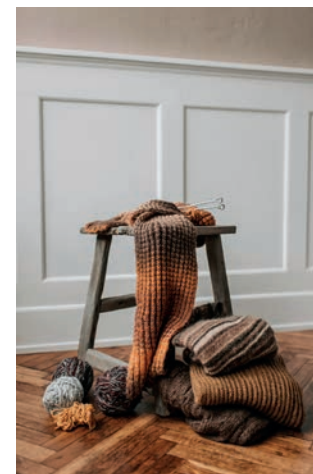
Alles verloopt in een gezellige sfeer vergezeld van een kopje koffie of thee.

Datum: 10 donderdagen van 13.30 tot 16.00 u.

januari: 15 – 22
februari: 12 – 26
maart: 12 – 26
april: 2 – 23
mei: 7 – 21

Begeleiding: Els Bailleur (sfeer by Els)

Inschrijving: € 80,00 (incl. lesmateriaal)



Snit en naad: naaien

Je eigen kleding maken is weer helemaal in. Je kan vertrekken van een bestaand patroon of je tekent er zelf een. Na het volgen van deze reeks kan je een eigen rok, blouse, jurk of broek maken. Je kan zeker ook herstelwerk meenemen.

Onder deskundige begeleiding van ervaren lesgevers word je bijgestaan met raad en daad.

Meenemen: 2 scharen (papier en stof), lint-meter, decovit, potlood en gum, patroon-papier, naalden, spelden, garen, naaimachine en spoelen.

Datum: 14 dinsdagen van 13.30 tot 16.00 u.

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

OF: 14 donderdagen van 13.30 tot 16.00 u.

januari: 15 – 22 – 29
februari: 5 – 12 – 26
maart: 5 – 12 – 19 – 26
april: 2 – 23 – 30
mei: 7

Begeleiding: Nancy Deleu

Inschrijving: € 84,00

OF: 15 woensdagen van 09.00 tot 11.30 u.

januari: 21 – 28
februari: 4 – 11 – 25
maart: 4 – 11 – 18 – 25
april: 1 – 22 – 29
mei: 6 – 13 – 20

Begeleiding: Rita Verfaillie

Inschrijving: € 90,00

Gitaarspelen: de basis

Wil je graag gitaar leren spelen? In deze reeks leer je stap voor stap de basisakkoorden aan. Samen oefenen we, zodat je tegen het einde al verschillende eenvoudige, bekende liedjes kunt meespelen.

Deze lessenreeks is toegankelijk voor iedereen van 18 tot 88 jaar – voorkennis is niet nodig.

Datum: 9 maandagen van 19.30 tot 21.00 u.

januari: 19 – 26

februari: 2 – 9 – 23

maart: 2 – 9 – 16 – 23

Locatie: Het Applauws

Begeleiding: Jimmy Kesteloot

Inschrijving: € 72,00

Meenemen: akoestische gitaar, een capo, een pupiter (partituurstaander).



Djembé

Laat de magie van het ritme je meenemen in onze opwindende Djembé lessenreeks onder de deskundige leiding van meester-percussionist Sidy Cissokho! Ontdek de betovering van West-Afrikaanse percussie, laat je handen dansen op het trommelvel en voel de energie van het ritme door je heen stromen.

Datum: 10 woensdagen van 19.00 tot 20.00 u.

januari: 21 – 28

februari: 11

maart: 4 – 11 – 18

april: 22 – 29

mei: 6 – 13

Begeleiding: Sidy Cissokho
i.s.m. vzw Jali Kunda

Inschrijving:

€ 120,00 voor +12 jaar en volwassenen
+ huur Djembé: € 30,00 bij de eerste les

€ 100,00 voor 8 -12 jaar
(huur Djembé: gratis)

Artistiek borduren: schilderen met draad

Zet je eigen kunstwerk om in kleurrijke garen!

In deze cursus ontdek je hoe je een eigen tekening of schilderij vertaalt naar een uniek borduurwerk op stof of kleding. Je leert verschillende steken, texturen en technieken om jouw beeldtaal om te zetten in gelaagde draadstructuren. Door te experimenteren ontwikkel je stap voor stap een persoonlijke stijl, met begeleiding op zowel artistiek als technisch vlak. De workshop is geschikt voor zowel beginners als gevorderden. Aan het einde ga je naar huis met een persoonlijk, zelfgemaakt kunstwerk en de kennis om zelfstandig verder te borduren.

Datum: 6 donderdagen van 13.30 tot 15.30 u.

januari: 29

februari: 5 – 12 – 26

maart: 5 – 12

Begeleiding: Pieter Duyck (kunstenaar)

Inschrijving: € 99,00 (incl. lesmateriaal)

Meenemen: Eventueel ringen en naalden.
Er is een mogelijkheid om die aan te kopen via de lesgever.



Handletteren: verrassende technieken met inkt en penselen

Je leert de diverse mogelijkheden van inkt, penselen en structuren. Je begint met concrete opdrachten en groeit door naar echte composities. Je maakt een boekje en leert technieken om wenskaarten te ontwerpen.

Dit is voor kalligrafen een ideale workshop om tekst en beeld te combineren met eenvoudige materialen. Ook beginners zijn welkom!

Datum: 4 woensdagen van 19.00 tot 21.30 u.
mei: 6 – 13 – 20 – 27

Begeleiding: Myriam Lievens
lesgever Witruimte

Inschrijving: € 100,00

Meenemen: Schrijfkink in kleur naar keuze (mag eventueel aangemaakte bister zijn), penseel met spitse punt, lat of grote teken-driehoek, potlood, vod of keukenrol en eventueel: lege botervlootjes



Unieke hanglampjes

Je maakt twee grote of drie kleine hanglampjes, elk met hun eigen textuur en karakter.

We experimenteren met reliëf, krassen, drukken, duwen – elke streep en put geeft karakter. Daarna breng je kleur aan, subtiel of juist gedurfd, precies zoals jij het voelt.

Opmerking: Bedrading en lampjes zijn niet inbegrepen: zo kan iedereen het lampje op een plaats en manier naar keuze hangen.

Datum: donderdag 12 maart
van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Hanne (Hello Mojo)

Inschrijving: € 65,00



Tuindecoratie

Maak je tuin klaar voor de zomer! Boetseer vrolijke groentestekers voor in je moestuin of kruidenbak. Geen verwarring meer tussen peterselie en koriander!

Of maak keramische onderzetters die je zomertafel helemaal opfleuren. Zin in iets speels? Een zomerse windgong is dan iets voor jou. Een workshop vol kleur, plezier en zomergevoel.

Datum: donderdag 23 april
van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Hanne (Hello Mojo)

Inschrijving: € 65,00



Fotografie

In deze cursus leer je jouw spiegelreflex- of systeemcamera optimaal in te zetten. Je ontdekt hoe je meer controle krijgt over je foto's, zodat je even vlot en goed kan trekken als met een smartphone. We brengen de theorie in de praktijk tijdens opdrachten op locatie.

Datum: 4 zaterdagen van 9.30 tot 11.30 u.
maart: 7 – 14 – 21 – 28

Begeleiding: Marc Samyn (fotograaf)

Inschrijving: € 72,00

Meenemen: Fototoestel en toebehoren



VALENTIJN TIP

Keramik draaien voor koppels: bij Frezes Keramik

Dé geschikte activiteit voor valentijn: een duosessie keramik draaien!

Je krijgt een rondleiding in het atelier met uitleg over klei en keramik. Daarna ga je samen aan de slag aan je eigen draaischijf in het keramiekatelier van Freze. De afgewerkte set kun je achteraf ter plaatse afhalen.

Datum: donderdag 12 februari
van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Frédérique Midavaine,
(Frezes Keramik)

Inschrijving: € 110,00 per duo
inclusief drankje

Locatie: Frezes keramiekatelier
(Parkstraat 44, 8930 Menen)

Tips: kortgeknipte nagels en lang haar
vastbinden

Meenemen: handdoek in badstof en
schort

! Max 4 duo's: aarzel niet te lang.



Keramik draaien in het atelier: vierdelige reeks

Je werkt aan je eigen draaischijf en maakt een zelfgekozen stuk in keramik. Tijdens de sessies leer je de volledige cyclus kennen: draaien of opbouwen, afdraaien en glazuren.

De workshop gaat door voor maximum acht personen, zodat er ruimte is voor persoonlijke begeleiding — ideaal voor zowel beginners als gevorderden.

Datum: 4 donderdagen
van 13.30 tot 16.00 u.
OF
van 19.00 tot 21.30 u.
maart: 5 — 12 — 19
april: 23

Begeleiding: Frédérique Midavaine,
(Frezes Keramik)

Inschrijving: € 200,00
klei inbegrepen
bakkosten niet

Locatie: Frezes keramiekatelier (Parkstraat
44, 8930 Menen)

Tips: kortgeknipte nagels en lang haar
vastbinden

Meenemen: handdoek in badstof en
schort

MOEDERDAG TIP

Mini-tapasset in keramik 2 potjes en een schaal

Een gezellige en creatieve activiteit! Je maakt zelf een kleine aperitiefset — twee potjes en een schaal — die zowel in de vaatwasser als in de microgolf kunnen. Je hebt daarbij de mogelijkheid om uit verschillende glazuren te kiezen, zodat je de kleuren helemaal naar je smaak kunt afstemmen.

Na het maken wordt je werkstuk door de lesgeefster gebakken, en na ongeveer vier weken kun je de afgewerkte set ophalen — perfect getimed om cadeau te doen voor moederdag.

Datum: dinsdag 24 februari
van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: keramik Anneleen Vantomme

Inschrijving: € 55,00

Locatie: De Steiger



Kandelaars in keramik 5 kandelaars

Deze set van vijf keramiek kandelaars vormt een harmonieus geheel waarin eenvoud en karakter samenkomen. Elk stuk is met de hand vervaardigd, waardoor kleine variaties in vorm en glazuur elke kandelaar zijn eigen unieke uitstraling geven.

De natuurlijke tinten en zachte texturen brengen rust en warmte in elk interieur. Samen op een tafel, dressoir of vensterbank creëren ze een sfeervol lichtspel dat zowel modern als tijdloos oogt.

Datum: maandag 9 maart
van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: keramik Anneleen Vantomme

Inschrijving: € 70,00

Locatie: De Steiger



Ontbijtset in keramiek

De ontbijtset bestaat uit 2 mokken en 2 bordjes in organische vorm, heel leuk om te gebruiken voor ontbijt maar evengoed voor koffie met een taartje, het bord is hiervoor zeker groot genoeg.

Je kunt kiezen uit diverse glazuren qua kleur. Na vier weken ontvang je je set die door de lesgeefster werd gebakken. Net op tijd voor moederdag!

Datum: donderdag 26 maart
van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: keramiek Anneleen Vantomme

Inschrijving: € 65,00

Locatie: De Steiger



Schalenset in keramiek

Je maakt 4 in elkaar passende schalen met behulp van mallen, er is dus geen ervaring vereist. De schalen zijn vaatwasserbestendig en mogen in oven en microgolf. Je kunt kiezen uit diverse glazuren qua kleur: ze zullen bij jouw gasten zeker in het oog springen.

Na vier weken ontvang je je set die door de lesgeefster werd gebakken.

Datum: dinsdag 28 april
van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: keramiek Anneleen Vantomme

Inschrijving: € 85,00

Locatie: De Steiger



Tapasset in keramiek

Je maakt een gebruiksklare aperitiefset, bestaande uit 3 potjes en 1 langwerpige schaal die in de vaatwasser of microgolf kan. Je kunt kiezen uit diverse glazuren qua kleur.

Na vier weken ontvang je je set die door de lesgeefster werd gebakken.

Datum: maandag 4 mei
van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: keramiek Anneleen Vantomme

Inschrijving: € 65,00

Locatie: De Steiger



IN DE KIJKER



Omstaanderstraining tweedelige workshop

In januari kan je in De Steiger terecht voor een tweedelige omstaanderstraining. Was je ooit getuige van pesten, discriminatie, seksisme, racisme of ander ongepast gedrag? Wist je niet goed hoe te reageren? Volg deze training van Avansa, leer enkele praktische tools en inzichten, en word een actieve omstaander. Een aanrader voor leden van sportclubs, verenigingen of jeugdbewegingen!

Wie getuige is van grensoverschrijdend gedrag durft niet altijd te reageren, of twijfelt hoe je dat aanpakt. Terwijl je als omstaander zowel voor de dader als voor het slachtoffer de situatie kan ontminnen. In deze tweedelige omstaanderstraining leer je hoe je effectief ingrijpt.

Eerst wordt een overzicht geschetst van verschillende vormen van grensoverschrijdend gedrag. Denk maar aan pesterijen, snijdende opmerkingen, racisme, beledigingen of (seksuele) intimidatie. Daarnaast geeft de cursus ook inzichten over waarom mensen vaak weggijken en niets doen. Je leert vervolgens strategieën om assertief maar niet-confronterend te reageren bij ongepast gedrag.

Je leert in gesprek te gaan met personen die grensoverschrijdend gedrag vertonen. Door na te gaan waarom ze een bepaald denkbeeld hebben, of angsten bloot te leggen, kan je die in een dialoog vaak weerleggen en zo de situatie sussen.

Datum: woensdag 21 en 28 januari
telkens van 19.00u tot 22.00u

Extra data indien volgt: 11 en 25 februari

Begeleiding: Avansa
lesgever: Sabine Yaghi

Locatie: De Steiger

- **GRATIS** voor iedereen onder de 26 jaar en voor bestuursleden, trainers of leiders/monitors van **verenigingen in Menen** (jeugdbewegingen, cultuur, events, sport,...) Maximum 2 deelnemers per vereniging. Mail naar vorming@ccdesteiger.be
- Andere deelnemers betalen **10 EUR** voor de beide sessies samen.



Deze omstaanderstraining is een organisatie van cultuurcentrum De Steiger en Avansa, en komt er naar aanleiding van MAINSTREAM.

MAINSTREAM: dat zijn 11 theatervoorstellingen en 11 bijhorende gesprekken over 'vrouw zijn'. Over clichébeelden, over grensoverschrijdend gedrag, over het vrouwelijk lichaam, generatieverschuivingen en meer. De gesprekspartners zijn onder andere Murielle Scherre, Wannes Destoop, Kaat Van Stralen en Laurence Roothoof.

Meer info vind je op avansa-mzw.be/projecten/mainstream

'Magritte ontsluitend' lezing over René Magritte door Eric Rinckhout

René Magritte overleed in 1967, maar België's beroemdste surrealist blijft ons verleiden en verbazen met zijn verwarrende beelden van wolkenvogels, zwevende bolhoedmannetjes, een bloedend standbeeld en een trein die uit de open haard komt gereden. Magritte ontsluitend wil doordringen in de geheime wereld van René Magritte en de betekenissen in zijn oeuvre ontsluiten. Samen bieden de vijftig zorgvuldig geselecteerde werken een chronologisch overzicht van zijn oeuvre en zijn verschillende stijperiodes. Een mengeling van iconische, wereldberoemde schilderijen en minder bekend maar daarom niet minder verbazend werk van de surrealistische grootmeester.

Datum: donderdag 12 maart van 19.30 tot 21.30 u.

Begeleiding: Eric Rinckhout (auteur en curator)

Inschrijving: € 8,00



Podcasts beluisteren voor beginners

Podcasts duiken overal op. In deze sessie informeren we wie niet zo vertrouwd is met podcasts. We maken je wegwijs in het grote aanbod van podcasts en geven enkele luistertips. Je leert ook hoe en waar je podcasts kan beluisteren. De ideale voorbereiding op jouw zomer(reis) om urenlang te genieten van mooie, boeiende en spannende podcasts.

Datum: donderdag 28 mei van 19.30 tot 21.30 u.

Begeleiding: Lennert Deleu (Barack Frituur)

Inschrijving: € 10,00 (incl. syllabus)

Meenemen: smartphone of tablet waarop je podcasts wil beluisteren

GEZONDHEID EN WELBEVINDEN



Zuiverend doorheen de lente

Vaak hebben we na de lange winter last van voorjaarsvermoeidheid en is ons lichaam niet in optimale conditie. Hoe kan je die typische lentekwalen voorkomen en je lichaam zuiveren van alle winterafvalstoffen?

We leren enkele kruiden kennen en kijken op welke manier we ze in de lente kunnen gebruiken. Je gaat naar huis met je eigen zuiverend lente-infuus.

Datum: donderdag 26 februari
van 19.30 tot 22.00 u.

Begeleiding: Els Poussele (Belisama)
i.s.m. Avansa

Inschrijving: € 18,00 (+ €5 ter plaatse voor het kruideninfuus)



VOORDRACHT: Natuurlijke huisapotheek

Lichte hoofdpijn, een slapeloze nacht, een maag die in de knoop ligt, een brandwonde... handig toch als je dan een middeltje in huis hebt.

In deze voordracht leer je op natuurlijke wijze je eigen huisapotheek samen te stellen. We gebruiken geen dure, ingewikkelde medicatie, maar kruidige middelen waarmee iedereen onmiddellijk aan de slag kan. Je krijgt alle info om je natuurlijke huisapotheek samen te stellen om kleine kwaaltjes bij jezelf of bij iemand van het gezin aan te pakken.

Datum: dinsdag 19 mei
van 19.30 tot 22.00 u.

Begeleiding: Els Poussele (Belisama)
i.s.m. Avansa

Inschrijving: € 18,00

Kruidenwandeling in het voorjaar

Samen ontdekken we de lentekruiden in de omgeving van 'De Poel', het natuurreserveat dat zich bevindt achter De Steiger. Op deze kruidenwandeling leer je bladeren en bloemen kennen in hun geneeskracht, in hun keukengebruik, hun verzorgingsaspect, maar ook in de vele mythische verhalen van vroeger.

Datum: zondag 22 maart
van 10.00 tot 12.00 u.

Begeleiding: Els Poussele (Belisama)
i.s.m. Avansa

Inschrijving: € 15,00

Locatie: we spreken af aan de parking van De Poel (achter De Steiger)

Kruidige verwennamiddag voor 2

Tijd om jezelf én je partner, kind of moeder eens te verwennen! We gaan een namiddag aan de slag met natuurlijke ingrediënten om ons gezicht en onze voeten extra aandacht te geven. Je maakt kennis met kruidige ge-laaitsmaskers en een bloemig voetbad. Nadien krijg je een voetmassage van je duo-partner zodat je helemaal ontspannen naar huis kan.

Datum: woensdag 8 april van 14.00 tot 16.00u
(paasvakantie)

Begeleiding: Els Poussele (Belisama)
i.s.m. Avansa

Inschrijving: € 28,00
(producten inbegrepen)



Locatie: De Steiger

Meenemen: haarband, 2 handdoeken en een washandje.

Iedereen vanaf 12 jaar is welkom voor deze workshop.



Bushcraft voor ouder en kind voor iedereen vanaf 6 jaar

Ooit al eens vuur gemaakt zoals de oer-mensen dat deden? Of pak je het liever als een moderne avonturier aan? Van vuursteen, vuurslag en vuurboog, tot magnesiumstick, vergrootglas en zelfs batterij. Laat je verrassen door wat we allemaal uit het bos kunnen gebruiken om ons kampvuur aan te maken. We kiezen ook de perfecte tak en leren die veilig zagen en bewerken met een mes. En op het einde: iets lekkers op het vuur!

Datum: woensdag 15 april
van 14.00 tot 17.00 u.

Begeleiding: Lies Werbrouck (WLD)

Inschrijving: € 39,00 per duo
(max. 8 duo's)

Locatie: De Steiger + omgeving

Meenemen: aangepaste buitenkledij

TIP: blader zeker verder naar pagina 54 en ontdek de rest van ons aanbod voor kinderen en jongeren!



Jij en je belemmerende overtuigingen Bereid om ze in vraag te stellen?

We hebben ze allemaal: onze overtuigingen. Maar sta je er wel eens bij stil dat diezelfde overtuigingen je kunnen beperken en je weghouden van wat je écht wil bereiken?

Daarom is het waardevol om ze in vraag te stellen. En dat doen we samen — op een speelse, verkennende manier. We maken gebruik van taalpatronen die meer ruimte creëren voor helpende overtuigingen. Niet om te bepalen welke overtuiging "waar" is, maar vanuit een positieve intentie om nieuwe mogelijkheden te openen.

Kom samen met anderen ervaren hoe jouw overtuigingen en jouw "waarheden" je dagelijks sturen. Aanbevolen voor wie graag andere keuzes wil (leren) maken!

Datum: 3 dinsdagen
van 19.15 tot 21.45 u.
maart: 3 — 10 — 17

Begeleiding: Dino Steyaert

Inschrijving: € 81,00

Locatie: De Steiger



Mediteren kan je leren

Wie leert mediteren, geeft zichzelf een cadeau voor het leven. Hoewel je perfect alleen kunt mediteren, vergroten groepslessen de kans dat je later ook zelfstandig blijft oefenen.

In deze reeks komen onder andere aan bod: een comfortabele meditatiehouding, adem-halingstechnieken, geleide visualisaties, stilte-meditaties, schrijfmeditatie, het gebruik van meditatie-timers en -apps, en inspirerende meditatieliteratuur.

Datum: 5 dinsdagen
van 19.30 tot 21.00 u.
mei: 5 — 12 — 19 — 26
juni: 2

Begeleiding: Nicolas Cloet (insee)
i.s.m. Avansa

Inschrijving: € 75,00

Locatie: De Steiger

Yoga in De Steiger

Deze yogasessies zijn bedoeld voor iedereen die 'tijd nemen voor zichzelf' belangrijk vindt.

Yoga gaat over verbinding met jezelf, balans tussen je lichaam en je geest. Yoga heeft effect op je algehele welzijn en geluksgevoel. Yoga maakt je gezonder, meer energiek, meer in staat om van het leven te genieten en te houden van jezelf en van de anderen. Ook op mentaal vlak ga je jezelf een boost geven. Door regelmatig yoga te beoefenen, kan je stress beter het hoofd bieden waardoor jij je beter in je vel voelt.



We putten uit een diversiteit van yoga-oefeningen. We leren onszelf beter te begrijpen en ontwikkelen een gezonde discipline. Het blijft vooral leuk en inspirerend.

Kom meegenieten van deze unieke ervaring.

Data:

maandagmorgen:

17 sessies van 9.30 tot 11.00 u.

januari: 12 — 19 — 26
februari: 2 — 9 — 23
maart: 2 — 9 — 16 — 23 — 30
april: 20 — 27
mei: 4 — 18
juni: 1 — 8

dinsdagavond

Groep 1: 17 sessies van 18.00 tot 19.30 u.

OF

Groep 2: 17 sessies van 19.30 tot 21.00 u.

januari: 13 — 20 — 27
februari: 3 — 10 — 24
maart: 3 — 10 — 17 — 24 — 31
april: 21 — 28
mei: 5 — 12
juni: 2 — 9

vrijdagmorgen: 17 sessies van 9.30 tot 11.00 u.

januari: 16 — 23 — 30
februari: 6 — 13 — 27
maart: 6 — 13 — 20 — 27
april: 3 — 24
mei: 8 — 22 — 29
juni: 5 — 12

Begeleiding: Hendrik Monballieu
(Yoga vanuit het hart)

Inschrijving: € 119,00

Meebrengen: een open mind, flesje water, persoonlijk yogagerief zoals yogamat, kussentje, handdoek. Er zijn ook yogamat-ten en blokken beschikbaar.



Yoga in het Applauws

Yoga is een oeroude wetenschap die je de middelen aanreikt om zelfzorg 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 ademhalings-oefeningen (Pranayama), een reeks houdingen (Asana's), en diepe ontspanning (Savasana). De yoga is geïnspireerd op de technieken van Anusara yoga waardoor je op een veilige en verantwoorde manier in en uit de yogahoudingen komt.

Toegankelijk voor beginners én gevorderden.

Data: 15 maandagen van 19.30 tot 21.00 u.

januari: 12 — 19 — 26
februari: 2 — 9 — 23
maart: 2 — 9 — 16 — 23 — 30
april: 20 — 27
mei: 4 — 11

Begeleiding: Lindsay Destorme,
(opleiding vinyasa yoga)

Leslocatie: Het Applauws

Inschrijving: € 105,00

Meebrengen: Neem een dekentje mee en draag loszittende kledij.

SMAAK EN BELEVING

Paasbrunch

Een heerlijke en inspirerende **meewerkles** waarin je zelf aan de slag gaat met een volledig paasbrunchmenu. We starten met een verfrissend niet-alcoholisch aperitief, gevolgd door een reeks hartige en zoete gerechten die je helemaal zelf maakt: huisgemaakte granola, hartige muffins, vleesbrood, een smaakvolle crumble van groenten en kaas, gevulde broodjes en een klassiek worstenbroodje.

Een smakvolle workshop vol tips, technieken en gezellige paasinspiratie!

Datum: dinsdag 10 februari
namiddag: van 13.30 tot 16.30 u.
OF
avond: van 19.00 tot 22.00 u.

Locatie: De Steiger

Begeleiding: Isabelle Seynhaeve

Inschrijving: €22 (+ €12 ter plaatse betalen voor de ingrediënten)

Meebrengen: schilmesje, plankje en keukenhanddoek



Paasmenu

Laat je inspireren tijdens deze **demonstratieles** waarin een volledig feestelijk paasmenu wordt bereid. Van verfijnde hapjes tot een verrassend voorgerecht, smaakvol hoofdgerecht en feestelijk dessert – alles met ingrediënten die de sfeer van Pasen perfect oproepen.

Een perfecte voorbereiding om zelf een onvergetelijke paasmaaltijd op tafel te zetten!

Datum: dinsdag 3 maart
namiddag: van 13.30 tot 16.30 u.
OF
avond: van 19.00 tot 22.00 u.

Locatie: De Steiger

Begeleiding: Isabelle Seynhaeve

Inschrijving: €22 (+ €18 ter plaatse betalen voor de ingrediënten)

Meebrengen: schilmesje, plankje en keukenhanddoek, bewaardoos





Vegetarische ovenschotels & tray-bakes

Ovenschotels en tray-bakes bieden heel wat mogelijkheden om eenvoudige, toegankelijke en volwaardige vegetarische maaltijden te bereiden. Je leert diverse soorten sauzen maken en die te combineren met de vele seizoensgroenten, de diverse granen, pasta's en de verschillende soorten eiwitbronnen.

Met deze vele ingrediënten uit de vegetarische keuken leer je op eenvoudige wijze kleurrijke, verwarmende, smakelijke en verzadigende vegetarische maaltijden samen te stellen die je in één schotel op voorhand kan klaarmaken.

Datum: 2 donderdagen
van 19.00 tot 22.00 u.
januari: 22 – 29

Locatie: Het Applauws

Begeleiding: Peter Vandermeersch
(Zonnekeuken) i.s.m. Avansa

Inschrijving: €80

Vegetarisch koken in het lenteseizoen

Het koken met de seizoenen verrijkt je voedingspatroon met telkens nieuwe smaken, kleuren, vormen, texturen en ingrediënten. Het ritme van de seizoenen brengt het gehele jaar door beweging en een levendige dynamiek in je keuken en je gerechten.

Je gaat aan de slag met de nieuwe groenten en het frisse en wilde groen van het moment. Je leert smakvolle, zuiverende, volwaardige en doordachte vegetarische lentedereidingen te maken. Je leert de typische ingrediënten en hun werking kennen alsook hoe deze juist te gebruiken. De recepten zijn steeds eenvoudig en gemakkelijk in te passen in de dagdagelijkse keuken en in gezinnen met kinderen.

Deze activiteit is bedoeld als kennismaking en zowel geschikt voor beginners als voor mensen met ervaring.

Datum: 3 woensdagen
van 10.00 tot 13.00 u.
maart: 4 – 18
april: 1

Locatie: Het Applauws

Begeleiding: Peter Vandermeersch (Zonnekeuken) i.s.m. Avansa

Inschrijving: €120



Mediterraanse keuken

Tijdens deze kookworkshop ontdek je hoe je met eenvoudige, pure ingrediënten de meest smakvolle en gezonde gerechten op tafel zet. Want de mediterrane keuken wordt door wetenschappelijk onderzoek erkend als één van de gezondste voedingspatronen ter wereld.

Samen met diëtiste Axelle leer je de geheimen van deze heerlijke keuken kennen. Verwacht geen ingewikkelde recepten of urenlang voorbereidingswerk, maar praktische tips en toegankelijke gerechten die je thuis kan maken. Zo combineer je maximaal genieten met zorgen voor je gezondheid.

De workshop sluiten we af door gezellig samen te tafelen.

Laat je meenemen naar de zonovergoten kust met de mediterrane keuken: lichte, kleurrijke gerechten vol verse groenten, olijfolie en kruiden. Eenvoudig, gezond en puur genieten aan elke tafel.

Datum: woensdag 25 februari
van 19.00 tot 21.30 u

Locatie: Het Applauws

Begeleiding: Axelle Vercruysse

Inschrijving: €40

Meebrengen: bewaardoosje



Allo krokett!

Van hapje over voorgerecht tot smeug bijgerecht: de krokett is het allemaal! In deze workshop leer je de kneepjes van het paneervak. Je krijgt alle nodige tips en tricks voor de perfecte kaasvullingen en we verrassen met originele vullingen zoals broccoli en pancetta.

Breng gerust bewaardozen mee zodat je de vers gemaakte kroketten snel thuis kan proeven!

Datum: maandag 23 februari
van 19.30 tot 21.30 u

Locatie: De Steiger

Begeleiding: Renate Coen (De Plek)

Inschrijving: €35

Klassiekers uit de Italiaanse keuken

Pasen markeert in Italië het begin van de lente – een moment dat traditiegetrouw uitgebreid aan tafel wordt gevierd. In onze **kookdemo** staan die feestelijke gerechten centraal. We starten met pizza matta, een eenvoudig mengsel van bloem en eieren dat in de oven eerst sterk opbolt en daarna inzakt, vandaar de naam 'gek'. De stukken pizza matta worden geserveerd in een verse, zelfbereide kippenbouillon met kleine gehaktballetjes. Lamsvlees mag op vele Italiaanse paastafels niet ontbreken. Wij marinieren het in witte wijn en garen het op klassieke Italiaanse wijze in de oven. Daarbij horen tuinbonen – 'fave' – een typisch lentebijgerecht, vooral geliefd in Zuid-Italië. Omdat het feest is, serveren we ook ovenfrietten met olijfolie: eenvoudig, verrassend en bijzonder smaakvol. We ronden af met amandelkoekjes uit de Abruzzes, familie van de Toscaanse cantuccini maar delicates van structuur.

Het spreekt voor zich dat we alle klaargemaakte gerechten samen verorberen vergezeld van een glas Italiaanse wijn.

Datum:

dinsdag 17 maart in Het Applauws
of
donderdag 19 maart in De Steiger

van 19.00 tot 22.30 u

extra data indien volzet:

dinsdag 31 maart in Het Applauws
of donderdag 19 maart in De Steiger

Begeleiding: Laurent Coppens

Inschrijving: €16 (+ €14 ter plaatse betalen voor de ingrediënten)

Gemakkelijke Italiaanse keuken

Buon appetito! Axelle neemt je mee op een eenvoudige maar culinaire reis door Italië. Tijdens deze kookworkshop leer je zelf pizza-, pasta- en gnocchideeg maken om vervolgens Italiaanse klassiekers op tafel te toveren. Je krijgt handige tips om je gerechten niet enkel lekker, maar ook voedzaam te maken.

Gemakkelijke recepten, met weinig afwas staan centraal. Zo kan je thuis lang nagenieten van je nieuwe kookskills.

Datum: woensdag 11 maart
van 19.00 tot 21.30 u

Locatie: Het Applauws

Begeleiding: Axelle Vercruysse (diëtiste)

Inschrijving: €40

Meebrengen: bewaardoosje



Salades en koude pasta's

In deze meewerkles leer je hoe je heerlijke zomerse slaatjes en frisse koude pasta's bereidt. Perfect als lichte, volwaardige maaltijd of als smaakvolle lunch tijdens warme dagen.

Fris, gezond en makkelijk om zelf te maken!

Datum: dinsdag 21 april
namiddag: van 13.30 tot 16.30 u.
OF
avond: van 19.00 tot 22.00 u.

Locatie: De Steiger

Begeleiding: Isabelle Seynhaeve

Inschrijving: €22 (+ €18 ter plaatse betalen voor de ingrediënten)

Meebrengen: schilmesje, plankje, keukenhanddoek en bewaardoosje



Brood en dip

Leer samen hoe je zelf heerlijk brood, dipstokjes, focaccia,... maakt. Je leert de verschillende broodsoorten kneden, rijzen en bakken, terwijl je ondertussen smaakvolle dips leert maken. Van een klassieke hummus en kruidenboter tot heerlijke spreads.

Deze kookworkshop is perfect voor wie graag met de handen in het deeg zit en alles van A tot Z zelf maakt. Zonder complexe ingrediënten!

Datum: woensdag 22 april
van 19.00 tot 21.30 u

Locatie: Het Applauws

Begeleiding: Axelle Vercruysse (diëtiste)

Inschrijving: €40

Meebrengen: bewaardoosje

Dumplings

Onze favoriete Aziatische hapjes! Zowel diverse vullingen komen aan bod als verschillende manieren om ze klaar te maken (stomen tot koken en bakken) en natuurlijk vouwen we ze tot de mooiste pakketjes. Hou die chopsticks al maar klaar voor de aanval!

Datum: donderdag 21 mei
van 19.00 tot 22.30 u.

Begeleiding: Renate Coen (De Plek)

Inschrijving: € 40,00

Locatie: De Steiger



Desembrood maken

In deze meewerkles ga je zelf met desem aan de slag. Je bereidt en kneedt het deeg, om te laten rusten en rijzen. Je leert het deeg opbollen om thuis af te bakken na de nodige uitleg van bakker Tijs.

Zo ontdek je stap voor stap hoe je een smaakvol, knapperig desembrood maakt.

Iedere deelnemer gaat naar huis met een desemdeeg, om zelf af te bakken. Je krijgt het uitgeschreven recept, een stukje starter én het vertrouwen om er zelf mee aan de slag te gaan.

Datum: dinsdag 12 mei
van 18.30 tot 21.30 u

Locatie: De Steiger

Begeleiding: Tijs (ExtraBrood)

Inschrijving: €45

Meebrengen: mengkom, ijsdoos van 5 liter, handdoek, potje of bokaal en een broodzak.

Vegetarische lentepizza's bereiden

In deze les leer je een pizza op te bouwen vanuit verschillende ideeën: de eerste nieuwe lentegroenten en de frisse groene lentekruiden. Je maakt verrassende, kleurrijke, gezonde maar vooral ook smakelijke en eenvoudige pizza's. Je pizza's kunnen er op deze manier doorheen de seizoenen telkens helemaal anders uitzien. Je leert in deze les ook zelf een lichte pizzadeeg maken zonder gist.

Datum: donderdag 11 juni
van 19.00 tot 22.00 u

Locatie: Het Applauws

Begeleiding: Peter Vandermeersch
(De Zonnekeuken) i.s.m. Avansa

Inschrijving: €40



Smaakmakers i.s.m. het Rode Kruis Opvangcentrum

Tijdens Smaakmakers nodigen bewoners van het Rode Kruisopvangcentrum je uit voor een avond vol smaak en ontmoeting. Ze bereiden een maaltijd en delen de culinaire tradities uit hun thuisland.

Maar het is meer dan alleen eten; we brengen mensen samen rond de tafel. Het menu wordt twee weken op voorhand bekendgemaakt.

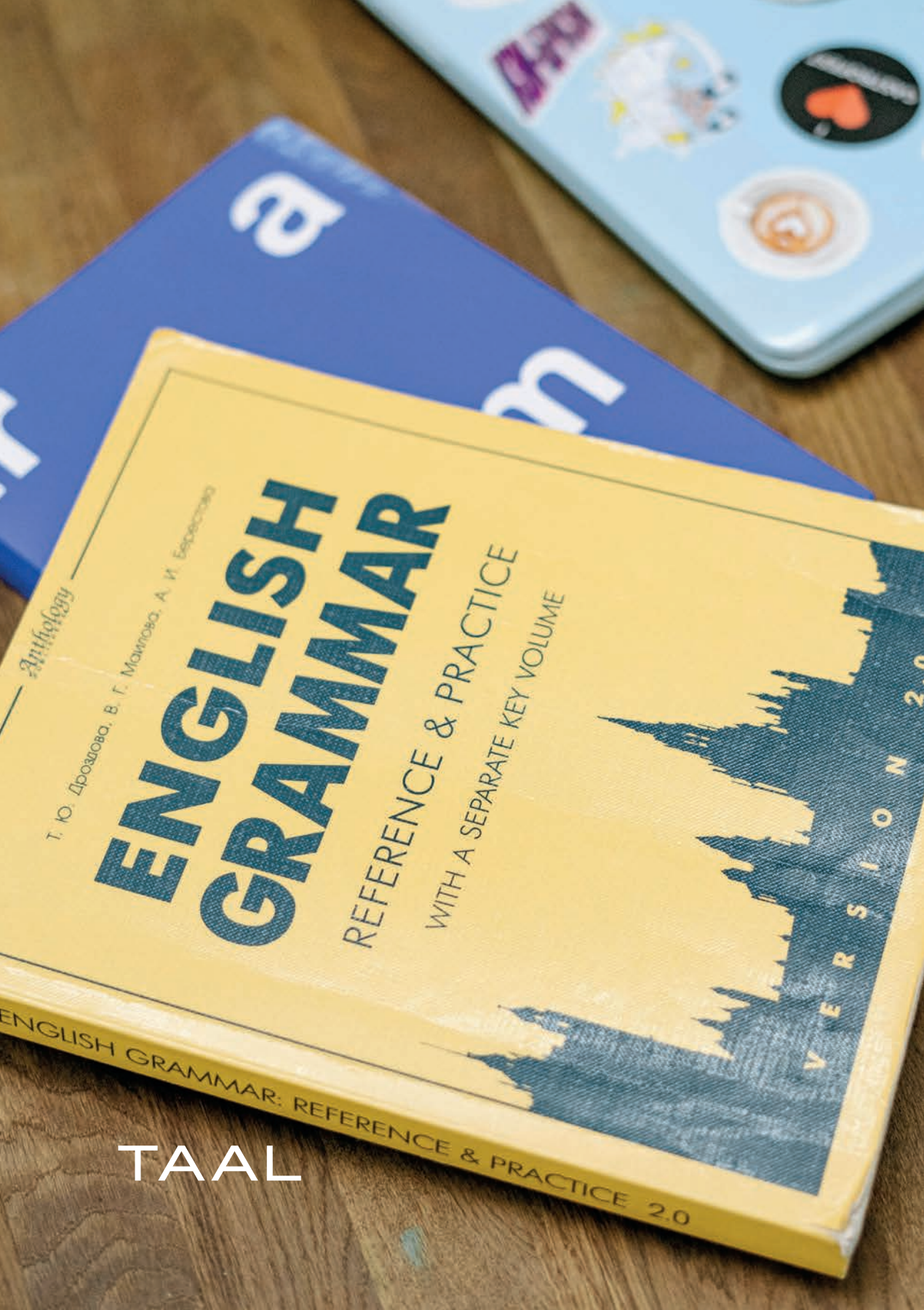
Datum: dinsdag 5 mei
van 19.00 tot 21.30 u

Locatie: De Steiger

Begeleiding: bewoners van het Rode Kruis Opvangcentrum

Inschrijving: €18 (+ €12 ter plaatse betalen voor de ingrediënten)

Meebrengen: schort, handdoek, bewaardoosje



TAAL



Spaans voor beginners deel 2

Deze cursus is een verderzetting van 'Spaans voor beginners' die opgestart werd in september. In een ontspannen sfeer leer je stap voor stap de basis van deze wereldtaal, die in meer dan 20 landen gesproken wordt! Je hebt geen voorkennis nodig. Twijfel je nog? Kom gerust een proefles volgen!

Wat leer je?

- jezelf voorstellen en anderen begroeten
- basisgesprekken voeren
- woordenschat voor alledaagse situaties
- uitspraak en basisgrammatica
- en vooral: zelfvertrouwen in het Spaans!

Data: 12 dinsdagen van 9.00 tot 11.00 u.

januari:	20 – 27
februari:	3 – 10 – 24
maart:	3 – 10 – 17 – 24 – 31
april:	21 – 28

Begeleiding: Merycarmen
Lopes Cardenas, docent Spaans

Inschrijving: € 96,00

Spaans voor halfgevoerden

Je hebt basiskennis van de Spaanse taal en je wilt deze taal graag onderhouden?

Dan is deze lessenreeks 'Nivel Intermedio' een unieke kans om via grammaticale steun je spreektaal te verbeteren. Onder begeleiding van onze Spaanstalige lesgeefster Merycarmen krijg je veel tips en tricks en dit vooral in een gezellige sfeer. Volg gerust een proefles mee om je te overtuigen!

Data: 12 donderdagen van 9.00 tot 11.00 u.

januari:	22 – 29
februari:	5 – 12 – 26
maart:	5 – 12 – 19 – 26
april:	2 – 23 – 30

Begeleiding: Merycarmen
Lopes Cardenas, docent Spaans

Inschrijving: € 96,00





Engels voor elke dag voor gevorderden

Dit voorjaar neemt onze cursus Engels je verder mee naar het prachtige Zuid-Afrika! We duiken in de rijke cultuur, geschiedenis, en natuur van dit bijzondere land. Denk aan de veelzijdige steden zoals Kaapstad en Johannesburg, de indrukwekkende landschappen van de Tafelberg tot de savannes, en natuurlijk de inspirerende verhalen van Nelson Mandela. Met teksten, gesprekken en luisteroefeningen in het Engels leer je niet alleen de taal beter, maar krijg je ook een unieke inkijk in de Zuid-Afrikaanse cultuur. Een leerzame reis zonder je koffers te pakken!

Oefening baart kunst! Je kunt gerust een proefles bijwonen.

Data: 10 vrijdagen van 10.00 tot 11.30 u.

januari: 30

februari: 6 – 13 – 27

maart: 6 – 13 – 20 – 27

april: 3 – 24

Begeleiding: Jan Devos, docent Engels

Inschrijving: € 66,00

Portugees voor gevorderden

De taal leren spreken staat centraal en de daartoe benodigde grammatica en andere kennis wordt visueel en afwisselend aangebracht via een scherm, met een waaier aan luister- en beeldfragmenten.

De focus ligt op het Europese Portugees maar er is ook voldoende aandacht voor de verschillen in uitspraak en woordenschat in Brazilië, voor cultuur (muziek, eten en drinken...) en voor reizen en wonen in Portugal.

Nieuwe deelnemers met voorkennis zijn steeds welkom.

Data: 10 donderdagen van 9.00 tot 11.00 u.

januari: 29

februari: 5 – 12 – 26

maart: 5 – 12 – 19 – 26

april: 2 – 23

Begeleiding: Alain Decaluwé, docent Portugees

Inschrijving: € 85,00 (syllabus inbegrepen)



BEWEGING
EN DANS

Powerdance

Klaar om jezelf écht uit te dagen en je energie een flinke boost te geven? Schrijf je dan in voor deze intensieve bewegingsreeks! Powerdance is een dynamische mix van dans, cardio en kracht – dé perfecte workout voor wie houdt van tempo, uitdaging en dynamische choreografieën.

Onder leiding van Saine werk je aan conditie, kracht en coördinatie met uitdagende en energieke dansroutines. Elke les is een combinatie van fun, focus en flink zweten!

Data: 14 maandagen van 18.30 tot 19.30 u.

januari: 12 – 19 – 26
februari: 2 – 9 – 23
maart: 2 – 9 – 16 – 23
april: 20 – 27
mei: 4 – 11

Begeleiding: Saine Bruyer
(DR Compagnie)

Inschrijving: € 84,00



Zumba® fitness

Snel bewegen en plezier hebben! Dat betekent het Colombiaans-Spaanse woord 'zumba'. Op Latijns-Amerikaanse ritmes schudden met al wat je mama je meegaf.

Een fijn gevoel van vrij zijn en genieten van het moment. Aan niets anders moeten denken dan aan die leuke, eenvoudige moves. Hier is het sporten met een glimlach op het gezicht, just go with the flow en geniet.

En ondertussen werken we aan onze conditie, moeilijk is het zeker niet en missen kun je niet.

De leuze van de instructor is FOR YOUR SMILE ONLY! Zin om mee te doen aan dit feestje, schrijf je dan nu in.

Data: 15 maandagen van 19.30 tot 20.30 u.

januari: 12 – 26
februari: 2 – 9 – 23
maart: 2 – 9 – 16 – 23 – 30
april: 20 – 27
mei: 4 – 11 – 18

Begeleiding: Petra Vanwildemeersch,
Zumba-instructor

Inschrijving: € 90,00

Meebrengen: Sportschoenen, water en handdoekje



Bodysculpting

Bodysculpt is een mix van body - mind beleving, core, dynamiek en energie verweven met Pilates oefeningen.

Deze les heeft een positieve uitwerking op het cardio-vasculaire systeem door de combinatie van dynamische oefeningen met de evenwichtsoefeningen. Gymballen, kleine gewichten en Pilatesringen kunnen hier aan bod komen om dieper op de spieren in te werken.

Een les bestaat uit 40 minuten staande oefeningen en 20 minuten grond oefeningen op de mat.

Data: 15 woensdagen van 20.30 tot 21.30 u.

januari: 21 – 28
februari: 4 – 11 – 25
maart: 4 – 11 – 18 – 25
april: 1 – 22 – 29
mei: 6 – 13 – 20

Begeleiding: Saartje Venmans

Inschrijving: € 90,00



BBB cardio

work out

Een leuke zweterige mix van fitnessoefeningen gefocust op verschillende spiergroepen zoals billen, benen, buik.... Dit op leuke en toffe muzikale beats.

Ook wie nog nooit heeft gesport kan meedoen aan deze reeks. Iedere les is een verrassing.

Voor iedereen vanaf 16 jaar.

Data: 15 donderdagen van 19.00 tot 20.00 u

januari: 22 – 29
februari: 5 – 12 – 26
maart: 5 – 12 – 19 – 26
april: 2 – 23 – 30
mei: 7 – 21 – 28

Begeleiding: Inge Moerman - personal trainer en groepslesinstructeur

Inschrijving: € 90,00



Pilates

Pilates is een zachte vorm van spierversterking met vooral flow-oefeningen op de mat. Ademhaling, precisie, controle, versterken van de romp zijn de pijlers van deze les.

Tijdens deze toegankelijke sessie werk je aan spierkracht, lenigheid, flexibiliteit, evenwicht, waardoor je je houding aanzienlijk optimaliseert en controle leert nemen over je lichaam.

Afsluiten doen we elke week met een zalige stretch en een relaxatie momentje om volledig te ontspannen. Iedereen kan meedoen volgens eigen mogelijkheden!

Geschikt voor alle leeftijdsgroepen.

Data:

Groep 1: 15 woensdagen
van 18.30 tot 19.30 u.

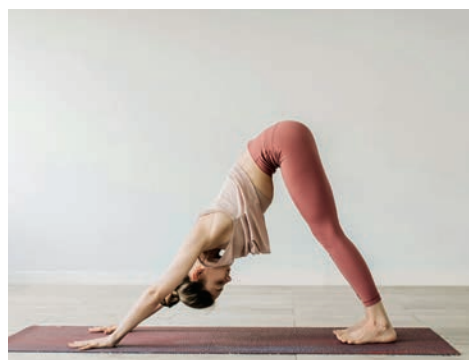
OF

Groep 2: 15 woensdagen
van 19.30 tot 20.30 u

januari: 21 – 28
februari: 4 – 11 – 25
maart: 4 – 11 – 18 – 25
april: 1 – 22 – 29
mei: 6 – 13 – 20

Begeleiding: Saartje Venmans

Inschrijving: € 90,00



Start to pilates

Start met pilates dankzij deze nieuwe reeks die je kennis laat maken met de klassieke Pilatesmethode van Joseph Pilates.

In deze lessenreeks leer je stap voor stap de basishoudingen en principes die zorgen voor meer kracht, flexibiliteit, coördinatie en een betere houding. Onder begeleiding werk je aan bewuste beweging, ademhaling en controle voor een sterk en soepel lichaam in balans. Volg gerust een proefles.

Data: 15 donderdagen
van 18.00 tot 19.00 u.

januari: 22 – 29
februari: 5 – 12 – 26
maart: 5 – 12 – 19 – 26
april: 2 – 23 – 30
mei: 7 – 21 – 28

Begeleiding: Inge Moerman

Inschrijving: € 90,00

Meenemen: matje, handdoekje en water

TIP: op pagina 28 en 29 vind je ons aanbod yoga. Ideaal voor wie vooral de nadruk wil leggen op goeie mind-body balans en ademhaling.

Tabata

De les Tabata is een les op muziek en met intervallen. Een liedje van 4 minuten wordt opgedeeld in 20 seconden oefenen en 10 seconden rusten, maal 8. Zowel kracht- als cardio-oefeningen komen aan bod en trainen de grootste spiergroepen.

De oefeningen gebeuren op het tempo van de muziek: kracht-oefeningen op een traag tempo, cardio-oefeningen op een snel tempo. Zo krijg je een complete workout voor het ganse lichaam.

Maar ook de funfactor wordt niet vergeten: de muziek krijgt een pittig tempo, je werkt apart op één lijn of in groep, naar de spiegels toe of net niet.

En als je nog adem over hebt, zing gerust mee met de klassiekers!

Fitmix

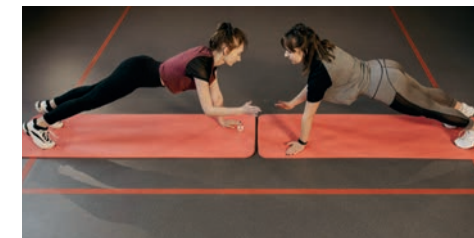
De naam zegt het al: in deze gloednieuwe sportreeks krijg je een mix van verschillende disciplines. Na de opwarming beginnen we stevig met een reeks HIIT-oefeningen (spieren en cardio). We doen enkele evenwichtsoefeningen en schenken voldoende aandacht aan ademhaling en cooldown.

Data: 12 donderdagen
van 10.30 tot 11.30 u.

januari: 15 – 22 – 29
februari: 12 – 26
maart: 5 – 12 – 19 – 26
april: 2 – 23 – 30

Begeleiding: Fanny Van Winkel
(Mindful Movement)

Inschrijving: € 72,00



Data: 15 donderdagen van 20.00 tot 21.00 u.

januari: 22 – 29
februari: 5 – 12 – 26
maart: 5 – 12 – 19 – 26
april: 2 – 23 – 30
mei: 7 – 21 – 28

Begeleiding: Inge Moerman, Personal Trainer

Inschrijving: € 90,00

Meebrengen: matje, handdoekje en water



TIP: kan je overdag sporten, en wil je dat graag op een aangepast tempo? Bekijk dan zeker ook ons aanbod 'bewegen voor 50+ers' op pagina 53.



DIGITAAL EN MEDIA

OPLEIDINGEN MET CREO

We organiseren samen met cvo CREO een aanbod van pc- en digitale reeksen. De lesperiode loopt van februari tot juni. Er is geen les tijdens schoolvakanties en op feestdagen.

Alle cursusmateriaal is inbegrepen in de inschrijvingsbijdrage. De lessen gaan door in het computerlokaal van De Steiger (Menen) of in Het Applauws (Lauwe).

GRATIS DEMO/INFO-MOMENTEN

Wil je eens zien hoe het er in zo'n lessenreeks aan toe gaat? Of wil je een duidelijker beeld van de inhoud van de cursus? Kom dan naar 1 of meerdere **gratis** infomomenten op **maandag 19 januari 2026**:

- 9.00 - 10.30 u: Weer mee met Windows (Het Applauws)
- 9.00 - 10.30 u: Android oprissing (De Steiger)
- 13.30 - 15.00 u: Beter fotograferen met je smartphone / iPhone (De Steiger)

Weer mee met je Windows-pc deel 1 - in Het Applauws

Heb je al wat computerervaring, maar heb je vaak problemen met dagelijkse Windows-handelingen? Kocht je onlangs een nieuwe pc en ben je nog niet vertrouwd met het uitzicht van Windows 11?

Leer efficiënt te zoeken op het internet, ga slim om met je verkenner, leer hoe je best foto's bekijkt en zelfs wat bewerkt. Leer meer over documenten bewaren in de cloud en over de mogelijkheden van je mailbox.

Data: 15 maandagen

van 08.45 tot 12.00 u.

februari: 2 – 9 – 23
maart: 2 – 9 – 16 – 23 – 30
april: 20 – 27
mei: 4 – 11 – 18
juni: 1 – 15

Locatie: Het Applauws

Inschrijving: € 160,00

Voorkennis: je kan werken met de muis, vensters, starten en afsluiten, mailen.

Weer mee met je Windows-pc deel 2 in De Steiger

Dit is een vervolgcursus op 'Weer mee met je Windows-pc - deel 1'. We werken verder op het basisgebruik van de computer en gaan aan de slag met Word, Excel, PowerPoint, WeTransfer, Spotify, OneDrive enz.

We bekijken de instellingen van onze pc en hoe we die het best kunnen beveiligen.

Data: 16 woensdagen

van 08.45 tot 12.00 u.

februari: 4 – 11 – 25
maart: 4 – 11 – 18 – 25
april: 1 – 22 – 29
mei: 6 – 13 – 20 – 27
juni: 3 – 10

Locatie: De Steiger

Inschrijving: € 160,00

Voorkennis: Bij voorkeur volgde je eerder al deel 1 van deze cursus. Of je hebt de basis al goed onder de knie.



Beter fotograferen met je smartphone/iPhone

Door een betere kennis van de techniek en instellingen op de telefoon zullen jouw foto's beter worden. Daarnaast leren we ook kijken naar wat we fotograferen. Een weloverwogen compositie of kadraging kan ook het verschil maken tussen een mooie foto en een doorsnee kiekje. Je leert oog te hebben voor het licht, het moment van de dag en de stand van de zon want al deze factoren zorgen ervoor dat jouw foto dan net dat extraatje meer heeft.

In deze praktische doe-cursus gaan we veel fotograferen in de omgeving, we staan stil bij het organiseren van de beelden op het toestel en op pc/laptop. Tot slot bekijken we ook hoe je via nabewerking je foto's kan perfectioneren.

Data: 16 maandagen van 13.30 tot 16.45 u.

februari: 2 – 9 – 23
maart: 2 – 9 – 16 – 23 – 30
april: 20 – 27
mei: 4 – 11 – 18
juni: 1 – 8 – 15

Inschrijving: € 160,00



Ontwerp zelf je kaartjes/flyers met CANVA

Canva is online software waarmee je op een eenvoudig, snelle en gebruiksvriendelijke manier mooie visualisaties (flyers, affiches, Facebook-posts,...) kunt maken. Visualisaties die je kan gebruiken als een afbeelding om een uitnodiging te sturen om een verzorgde Facebookpost te realiseren. Je kan gebruik maken van een enorme bibliotheek aan kant-en-klare achtergronden, vormen, lijnen, teksten, knoppen, icoontjes, pijlen, infographics, illustraties maar ook eigen afbeeldingen of logo's in je ontwerp verwerken. Denk maar aan het ontwerpen van communie- of lentefeestkaartjes, uitnodigingen voor verjaardagen en nog zoveel meer...

Wist je dat je binnen Canva ook AI kunt gebruiken om je ontwerpen naar een hoger niveau te tillen?

Data: 15 donderdagen

van 08.45 tot 12.00 u.
februari: 5 – 12 – 26
maart: 5 – 12 – 19 – 26
april: 2 – 23 – 30
mei: 7 – 21 – 28
juni: 4 – 11 – 18

Inschrijving: € 160,00

Voorkennis: je eigen smartphone / tablet

STARTEN met AI

Ontdek de wereld van kunstmatige intelligentie op een toegankelijke manier! Onze cursus 'Starten met AI' is speciaal ontworpen voor volwassenen die nog niet eerder met AI in aanraking zijn gekomen, maar wel de basis van ICT onder de knie hebben. Deze reeks van 5 lessen biedt een toegankelijke en praktische introductie tot de vele mogelijkheden van AI.

Data: 5 donderdagen

van 13.30 tot 16.45 u.

februari: 5 – 12 – 26

maart: 5 – 12

Locatie: De Steiger

Inschrijving: € 65,00

Meebrengen: je eigen laptop / tablet

VERDER met AI

Heb je al basiskennis van kunstmatige intelligentie en wil je een stap verder gaan? In deze reeks van 5 lessen duiken we dieper in de wereld van AI en leer je hoe je krachtige en effectieve prompts opstelt. We ontleden de bouwstenen van een goede prompt en ontdekken hoe je AI-systemen optimaal kunt benutten.

Daarnaast werken we met innovatieve apps die AI gebruiken, zodat je niet alleen leert wat AI kan, maar ook hoe je het in de praktijk toepast. Deze cursus is ideaal voor wie de basis onder de knie heeft en AI slimmer wil inzetten.

Data: 5 donderdagen

van 13.30 tot 16.45 u.

maart: 26

april: 2 – 23 – 30

mei: 7

Locatie: De Steiger

Inschrijving: € 65,00

Meebrengen: je eigen laptop / tablet



Smartphone / tablet (Android) deel 2

Je hebt reeds de basiskennis van werken met een smartphone of tablet onder de knie? Nu gaan we thematisch verder. Leer werken met nuttige apps rond reizen, wandelen en fietsen, winkelen, muziek, TV en radio. Kortom voor iedereen zitten er wel handige applicaties tussen die bruikbaar zijn in een toestel dat je overal meehebt...

Je kan de smartphone in veel situaties gebruiken. Voor een groot deel vervangt het zelfs de computer in huis. Deze module is niet moeilijker dan de basismodule maar we doen gewoon verder. Uiteraard zal je niet alle apps gebruiken die we zien in de les maar je weet dan tenminste wat er bestaat.

Data:

16 dinsdagen van 13.30 tot 16.45 u.

februari: 3 – 10 – 24

maart: 3 – 10 – 17 – 24 – 31

april: 21 – 28

mei: 5 – 12 – 19 – 26

juni: 2 – 9

Inschrijving: € 160,00

Photoshop workshops

De module Photoshop workshop is er voor cursisten die graag hun kennis van het pakket Photoshop verder willen inoefenen en verfijnen aan de hand van totaal oefeningen. Je leert creatief om te gaan met je eigen foto's en ontwerpen vorm te geven.

Tijdens deze opleiding leren we je hoe je leuke, creatieve ontwerpen kunt maken.

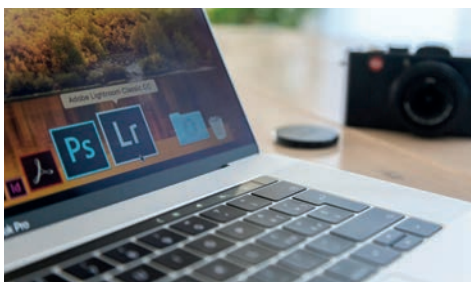
Data:

16 dinsdagen van 8.45 tot 12.00 u.
februari: 3 – 10 – 24
maart: 3 – 10 – 17 – 24 – 31
april: 21 – 28
mei: 5 – 12 – 19 – 26
juni: 2 – 9

OF

15 vrijdagen van 8.45 tot 12.00 u.
februari: 6 – 13 – 27
maart: 6 – 13 – 20 – 27
april: 3 – 24
mei: 8 – 22 – 29
juni: 5 – 12 – 19

Inschrijving: € 160,00



Android opfrissing

Je wil vlotter met je smartphone kunnen werken? Dan is deze opfriscursus ideaal voor jou!

Je leert werken met Gemini (AI), we geven tips en tricks over Whatsapp en Google-apps zoals de agenda, inbox en foto's. Daarnaast is er ruimte voor herhaling of nieuwe vragen over bepaalde apps.

Data: 10 maandagen

van 8.45 tot 12.00 u.
februari: 2 – 9 – 23
maart: 2 – 9 – 16 – 23 – 30
april: 20 – 27

Locatie: De Steiger

Inschrijving: € 115,00

Sommige cursisten komen in aanmerking voor een verminderd inschrijvingsgeld.

Bij je inschrijving betaal je het volledige bedrag. Je geeft de attesten of opleidingscheques af aan de lesgever. Na evaluatie bij Creo wordt het juiste bedrag terugbetaald.



Iedereen met computervragen kan op zaterdagochtend in de Bibliotheek van Menen terecht. We starten om 10u telkens met een korte uiteenzetting over een bepaald actueel onderwerp.

Na de infosessie kan je vanaf 11 uur specifieke vragen stellen tijdens het 'spreekuur'.

Tijdens de Digidokter-sessies heerst een ongedwongen, informele sfeer.

Inschrijving: € 5,00 (of €1,00 voor houders van een UitPAS met kansentarief)

zaterdag 10 januari 2026 - 10u Je digitale nalatenschap regelen

Deze sessie geeft inzicht in wat er met digitale gegevens gebeurt na overlijden en welke maatregelen je vooraf of als nabestaande kunt nemen om digitale nalatenschappen beter te beheren.

zaterdag 14 februari 2026 - 10u Bespaar op je energiefactuur dankzij de digitale meter

Deze sessie legt uit hoe je de digitale meter en bijhorende apps gebruikt om je energieverbruik nauwkeurig te volgen en geeft praktische tips om je energiekosten te verlagen.

Maak jouw meter écht slim met de hulp van de juiste koppelingen en apps.

zaterdag 14 maart 2026 - 10u Je smartphone opruimen En netjes houden

Hoe zorg je ervoor dat je smartphone optimaal en vlot blijft werken? Door je opslagruimte goed te beheren!

zaterdag 11 april 2026 - 10u Netflix en andere streamingdiensten

Meer en meer mensen beëindigen hun klassiek tv-abonnement. Hoe kan je toch naar je favoriete sport, docu, film of serie kijken? Een overzicht van de bestaande streamingdiensten!

zaterdag 9 mei 2026 - 10u Smartphonefotografie: Tips & tricks

Hoe creëer je warmere tonen in je foto's? Hoe kan je een object scherpstellen? Hoe regel je de belichting? En hoe sla je alles best op?

zaterdag 13 juni 2026 - 10u Whatsapp: Ontdek alle mogelijkheden

Hoe communiceer je in groep? Hoe stuur je best foto's door? Stelde je ooit al een poll op met Whatsapp? Wist je dat je ook kon (video) bellen met Whatsapp?





50+ BEWEGING

Regelmatig bewegen heeft een aantal positieve effecten: een soepeler lichaam, sterkere botten en een lagere bloeddruk en rusthartslag. Door te bewegen verlaag je de kans op aandoeningen als osteoporose en artrose. Daarnaast vertraagt de natuurlijke vermindering van spiermassa.
Nog twijfels? Informeer of een proefles mogelijk is via vorming@ccdesteiger.be

Aerobic Fitness 50+

Speciaal afgestemd programma voor 50-plussers. 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 gym schoenen aan en kom het zelf eens uitproberen.

Data: 18 woensdagen van 9.30 tot 10.30 u.

januari: 21 – 28
februari: 4 – 11 – 25
maart: 4 – 11 – 18 – 25
april: 1 – 22 – 29
mei: 6 – 13 – 20 – 27
juni: 3 – 10

Begeleiding: Dorine Vanhulle

Inschrijving: € 108,00

Fitmix

De naam zegt het al: in deze gloednieuwe sportreeks krijg je een mix van verschillende disciplines. Na de opwarming beginnen we stevig met een reeks HIIT-oefeningen (spieren en cardio). We doen enkele evenwichtsoefeningen en schenken voldoende aandacht aan ademhaling en cooldown.

Data: 12 donderdagen

van 10.30 tot 11.30 u.

januari: 15 – 22 – 29
februari: 12 – 26
maart: 5 – 12 – 19 – 26
april: 2 – 23 – 30

Begeleiding: Fanny Van Winkel (Mindful Movement)

Inschrijving: € 72,00

Gym 50+

Deze sessies 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 gymnastiek sessie 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.

Data: 18 dinsdagen van 9.00 tot 10.00 u.

januari: 20 – 27
februari: 3 – 10 – 24
maart: 3 – 10 – 17 – 24 – 31
april: 21 – 28
mei: 5 – 12 – 19 – 26
juni: 2 – 9

Begeleiding: Dorine Vanhulle

Inschrijving: € 108,00

TIP: Liever buiten bewegen? Informeer dan zeker naar de FIETSTOCHTEN. We maken telkens een gezellige en rustige rit van een 30-tal kilometer. Natuurlijk voorzien we op tijd een pauze en een drankje. Interesse? Mail naar vorming@ccdesteiger.be



JONGEREN: AANBOD IN DE VAKANTIE

KROKUSVAKANTIE

7 - 12 jaar

Gelukspopjes haken

Gelukspopjes haken is superleuk om te doen! Met wat gekleurd garen, een haaknaald en een beetje vulling kun je zelf een klein popje maken dat geluk brengt. Je kunt de popjes allerlei kleuren geven en versieren met strikjes, kraaltjes of een lachend gezichtje. Ze zijn leuk om te houden, maar ook om aan iemand te geven die wel wat extra geluk kan gebruiken.

Zo maak je niet alleen iets moois, maar geef je ook een stukje vrolijkheid cadeau!

Datum: donderdag 19 februari
van 14.00 tot 17.00 u.

Begeleiding: Els Bailleur (sfeer by Els)

Inschrijving: € 15,00

7 - 12 jaar

Vogels voeren met je eigen wilgenmandje

Nu de lente voor de deur staat is het fijn om de vogels te helpen in hun zoektocht naar voedsel. We maken ons eigen wilgenmandje waar je allerlei lekkers voor de vogels kan inleggen. Dit is een doe-workshop voor kinderen vanaf 7 jaar.

Datum: dinsdag 17 februari
van 14.00 tot 17.00 u.

Begeleiding: Els Pouseele

Inschrijving: € 25,00

Tips: trek kledij aan die vuil mag zijn



PODIUMTIP



Magisch danstheater POR - dOft

In de speelse en poëtische danstheater-voorstelling POR ontmoeten verleden en toekomst elkaar in het nu. Een jonge jongen tussen verhuisdozen en een oudere vrouw vol herinneringen.

Geleidelijk ontdekken ze dat er meer is dan hun eigen leefwereld. Routine maakt plaats voor nieuwsgierigheid en zonder het te beseffen porren deze twee tegenpolen elkaar uit hun vertrouwde muren. POR toont een unieke clash én samensmelting van generaties, waarin herinneringen en dromen uiteindelijk plaatsmaken voor de kracht van het hier en nu.

Voor iedereen vanaf 6 jaar.

Datum: dinsdag 17 februari
van 15.00 tot 16.00 u

Locatie: theaterzaal van De Steiger

Tickets: pay what you can:
€2, €5 of €10

FILM



Vakantiefilm in De Steiger Vaiana 2

"Vaiana 2" is een epische en muzikale animatiefilm van Walt Disney Animation Studios en neemt het publiek mee op een grootse nieuwe reis met Vaiana, Maui en een gloednieuwe bemanning van ongewone zeevaarders.

Na een onverwachte oproep van haar voorouders moet Vaiana naar de verre zeeën van Oceanië en naar gevaarlijke, lang verloren wateren reizen voor een avontuur zoals nooit tevoren.

Voor iedereen vanaf 6 jaar.

Datum: vrijdag 20 februari
van 14.00 tot 15.30 u

Locatie: theaterzaal van De Steiger

Tickets: gratis met de VRIENDENPAS
€1 (UITPAS), €3 (-26) of €5

PAASVAKANTIE

4e, 5e, 6e leerjaar

Programmeren met LEGO

Tijdens de krokusvakantie gaan we drie halve dagen aan de slag met LEGO SPIKE Essential. In de eerste sessie leer je werken met de programmeertaal om robots te maken. Aan de hand van enkele doe-opdrachten ontdek je hoe je programmeertaal kan gebruiken om met behulp van de verschillende sensoren en motoren de robot aan te sturen.

In sessie 2 en 3 bouwen we daarop verder met leuke spelletjes

Data: 3 dagen in de paasvakantie
van 9.30 tot 12.00 u.

dinsdag 28 oktober
woensdag 29 oktober
donderdag 30 oktober

Begeleiding: Paul & Jan Verhelst

Inschrijving: € 39,00
20 deelnemers



10 tot 16 jaar



Keramik draaien voor jongeren bij Frezes Keramiek

Je maakt 3 afgewerkte schaaltes aan je eigen draaischijf in het keramiekatelier van Freze. De afgewerkte set kun je achteraf ter plaatse afhalen.

Datum: donderdag 16 april
van 13.30 tot 15.30 u.

Begeleiding: Frédérique Midavaine,
Frezes Keramiek (Parkstraat 44, 8930 Menen)

Inschrijving: € 45,00

Tips: kortgeknipte nagels en het haar vastmaken

Meebrengen: een handdoek in badstof en schort.

FILM



Vakantiefilm in De Steiger Autumn & The Black Jaguar

Door op te groeien in het regenwoud van de Amazone kreeg Autumn een heel bijzondere en zeldzame vriendschap met Hope: een verloren gelopen jaguarwelp.

Door een tragische gebeurtenis moet Autumn haar vriendin Hope achterlaten voor het onbekende en grote New York. Al snel droomt ze ervan om terug te gaan naar het regenwoud en haar vriendin...

Voor iedereen vanaf 6 jaar.

Datum: dinsdag 14 april
van 14.00 tot 15.30 u

Locatie: theaterzaal van De Steiger

Tickets: gratis met de VRIENDENPAS
€1 (UITPAS), €3 (-26) of €5

PODIUMTIP

Spannend theater op locatie Fluisterbehang - Tristero

Fluisterbehang begint als een kantoortour voor investeerders maar loopt snel uit de hand door vocht- en wcproblemen. Ga mee op een magische speurtocht langsheen kamers vol herinneringen en geheime feestjes op zolder. Spits je oren en help ons het mysterie van dit gebouw te ontrafelen.

Voor iedereen vanaf 8 jaar.

Datum: zaterdag 21 maart
van 15.00 tot 16.00 u

Locatie: 't Schippershof (museum)

Tickets: pay what you can:
€2, €5 of €10



www.ccdesteiger.be



cc
de steigjer



Uit in Meneen
Agfitekantoor 8500 Kortrijk Mail – Erkennung P2A6007
Maandelijks - Verschijnt niet in augustus
EXTRA EDITIE
V.U. Chiel Vandenbergh, Waalvest 1, 8930 Meneen



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