



Cultuurcentrum Menen

stad
menen
waar je thuiskomt

HOBBY EN VORMING

NAJAAR 2024



WOORD VOORAF

Welkom bij Cultuurcentrum De Steiger, waar leren en ontdekken centraal staan!

Onze gloednieuwe brochure met vormingen en cursussen belooft een inspirerende reis door een wereld van kennis en creativiteit. Of je nu een passie hebt voor kunstbeoefening, taal, computer, beweging, of gewoon op zoek bent naar een nieuwe hobby; ons diverse aanbod heeft voor ieder wat wils.

In deze brochure vind je een boeiende selectie van vormingen en workshops, gebracht door ervaren lesgevers. Zowel voor beginners die een basis willen leren als voor gevorderden hebben we programma's op maat om zo voor iedereen de juiste uitdaging aan te bieden.

We kijken ernaar uit om je te verwelkomen in De Steiger, Het Applauws of een van onze andere locaties. Blader door onze brochure en stel jouw persoonlijke vrijetijdsschema samen.

**Heb je een vraag of een suggestie?
Laat het ons weten via: vorming@ccdesteiger.be**

**Inschrijving cursussen:
Vanaf maandag 26 augustus 2024 om 8.30 u.
In het onthaal, telefonisch en online.**

Verbouwingen periode najaar 2024

We kijken vol verwachting uit naar een nieuwe inkomhal en een nieuw CC Kaffee. Tijdens die verbouwingen trekken we daarom voor sommige activiteiten naar andere locaties zoals de polyvalente zaal van de **Sint-Jorisschool** (ingang Fabiolaan 2, Menen) of **Sportzaal Badhuis** (Sluizenkaai 75, Menen). We verwittigen op tijd over de juiste locatie.

Word vriend van De Steiger!

Het hele seizoen door, op welk moment dan ook genieten van cultuur met een mooie korting? Word vriend van De Steiger voor 10 euro, ontvang een **vriendenpas** en geniet van tal van interessante voordelen doorheen het jaar. Zo ontvang je o.a. € 4,00 korting bij één inschrijving voor 'hobby en vorming' voor seizoen '24-'25. Daarnaast krijg je voor elke voorstelling georganiseerd door De Steiger € 3,50 korting. Ontdek alle voordelen op onze website.



UiTPAS zuidwest

is een vrijetijdspas waarmee iedereen die in Zuid-West-Vlaanderen wil genieten van vrije tijd zoals een cursus, workshop, concert, theatervoorstelling, sport of jeugdactiviteit, punten kan sparen en inruilen voor leuke voordelen. Binnen CC De Steiger kun je de gespaarde punten omruilen voor een cultuurcheque.

Deze pas is onder meer verkrijgbaar in de bibliotheek, stadhuis, LDC, ... aan het tarief van € 3,00 (of € 1,00 voor wie een beperkt inkomen heeft).

Let wel: de korting op het inschrijvingsgeld is niet van toepassing op materialen, syllabi en ingrediënten. Ga naar www.menen.be/uitpas of www.uitinzuidwest.be/uitpas of neem info bij één van de medewerkers waar de pas beschikbaar is.

Vooraf inschrijven en betalen is een must

Inschrijven kan vanaf maandag 26 augustus:

- **online** via www.ccdesteiger.be/nl/events/vorming
- **via e-mail:** vorming@ccdesteiger.be
- **persoonlijk** in het onthaal (vanaf 8.30 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 wel: 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 doktersbriefje te bezorgen.

Openingsuren onthaal

- Maandag, dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag: 8.30 tot 12.00 u. en 13.00 tot 19.00 u.
- Zaterdag: 9.00 tot 12.00 u.



Kunstbeoefening en Creatief

Sculptuur in klei naar een afgietsel van eigen 'vuist-hand' van gips	09
Aquarellen	09
Vilten	10
Punchen	10
Powertex & Stone Art	11
Theelichtjes in porselein	11
Schalenset in keramiek	12
Handgemaakte tapasset in keramiek	12
Gitaar spelen voor beginners	13
Guitarisms met Levy Seynaeve	13
Djembé	14
Fotografie in de praktijk	14
Herfst guirlande	15
Strak kerstboompje	15
Handwerkatelier: visserstrui	16
Snit en naad	16

Gezondheid en Welbevinden

Lezing over eenzaamheid door Leslie Hodge	18
Gezichts- en rugmassage – kennismaking	18
Samen stilvallen – relaxatietraining voor jongeren en volwassenen	19
(Her)ontdek je stem	19
Kruidenwandeling	20
Hoe maak je een eigen keukenkruidenmengeling?	20
Een kruidig kerstcadeau	21
Ligconcert: Handpan Mysteries	21
Yoga	22
Yoga in Het Applauws	23

PROGRAMMA
NAJAAR 2024

Lezing i.s.m. Bibliotheek Menen	
Lezing ‘Goesting in Vlaanderen’ i.h.k.v. Week van de Smaak	25

Smaak en Beleving	
Eenpansgerechten voor op kot	27
Sushiworkshop	27
Snelle, gezonde ontbijtjes voor het hele gezin	28
Lekkere winterlunches	28
Maaltijdsoepen	28
Ovenschotels voor groot en klein	29
De mooiste aperoplank	29
Bakken met natuurlijke suikers	30
Vegetarisch koken in het herfstseizoen	30
Bekende overheerlijke pastagerechten op de authentieke manier klaargemaakt	31
Wijnproeven basis	31

Taal	
Engels voor elke dag voor gevorderden	33
Spaans voor halfgevoorderden	33
Portugees voor gevorderden	33

Beweging en Dans	
Core Stability	35
HIIT	35
Zumba® Fitness	36
Pilates	36
BBB Cardio WORK OUT	37
Tabata	37

Digitaal en Media	
Starten met computer – deel 2	39
Smartphone/tablet (Android) – deel 1	40
Smartphone/tablet (Android) – deel 3	40
Grafisch ontwerpen met Canva	40
Beter fotograferen met je smartphone/iPhone	41
Photoshop workshops	41
Photoshop Elements workshops	42
Daar is de Digidokter!	42

50+	
Gym 50+	45
Aerobic Fitness 50+	45
Fietstochten	45

Jongeren (aanbod in de herfstvakantie)	
Pimp je eigen balpen (8 tot 13 jaar)	47
Maak je eigen hippe naamarmband in polymeerklei (8 tot 13 jaar)	47
Programmeren met Lego (derde en vierde leerjaar)	47

Sculptuur in klei naar een afgietsel van eigen 'vuist-hand' van gips

In deze workshop maak je eerst een gipsen afgietsel van je eigen vuist-hand, die je nadien legt in een compositie op een kussen of mousse. Daarna boetseer je op een beeldhouwkundige manier naar dit stilleven van vuist en kussen. We leren kijken naar volumes en vormen, we zien hoe de persoonlijke toets een rol speelt in het proces. Nadien wordt het beeld in klei hol gemaakt en gebakken.

Data: 3 dinsdagen van 18.30 tot 21.30 u.

Augustus: 27

September: 3 – 10

Begeleiding: Henk Delabie, leraar Academie Menen

Inschrijving: € 70,00

Locatie: Deze lessenreeks gaat door in de beeldhouwklas van de Academie, Bruggestraat 43



Aquarellen

Laat je inspiratie stromen en ontdek de kunst van aquarel onder de begeleiding van de getalenteerde kunstenaar Paul Van Clevén. Tijdens deze cursus duik je in de wereld van levendige kleuren, subtiele nuances en de betoverende transparantie van aquarelverf.

Of je nu een doorgewinterde kunstenaar bent of voor het eerst een penseel vasthoudt, de lesgever brengt je de technieken bij om expressie te geven aan je creativiteit. Ontwikkel je schildervaardigheden, leer over compositie en ontdek hoe aquarel je kunstwerken een unieke uitstraling kan geven.

Wat komt er zoal aan bod? Compositie, pigmentkennis, borsteltechniek, leren mengen, textuur, schaduwleer, perspectief, spattechniek, draaiboek van een werk, ...

Data: 10 maandagen van 13.30 tot 16.00 u.

September: 9 – 16 – 30

Oktober: 14 – 21

November: 4 – 18 – 25

December: 2 – 16

Begeleiding: Paul Van Clevén, member of Mondial Art Academia

Inschrijving: € 185,00 (materiaallijst beschikbaar op aanvraag)

KUNSTBEOEFENING EN CREATIEF



Viltten

Tijdens deze workshop leer je een van de oudste textieltechnieken.

Vilt is een niet geweven textielsoort waarbij de vezels door bewerking in elkaar gehaakt zijn en er een dichte stof ontstaat. Er is keuze tussen 3 modellen.

Datum: Maandag 30 september van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Sarah Taillieu, Perles de Sarah

Inschrijving: € 35,00 (alle materiaal inbegrepen)



Punchen

Punch, ook punch needling genoemd, is populair in de handwerkwereid.

Het is een bijzondere borduurtechniek waarmee je met een punchnaald draad in een doek prikt en de naald weer terug door het doek haalt. Je tekent weliswaar met de naald op een stof. Er is keuze tussen 3 modellen.

Wanneer je deze techniek onder de knie hebt kunnen we in een volgende workshop over gaan tot het fijnere borduurwerk.

Datum: Maandag 14 oktober van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Sarah Taillieu, Perles de Sarah

Inschrijving: € 35,00 (alle materiaal inbegrepen)



Powertex en Stone art

Stone art is een soort papier-maché met een zeer specifieke samenstelling. In combinatie met powertex (textielverharder) kunt u zelfdrogende klei maken, grove en fijne structuren en ook steeneffecten verkrijgen.

Tijdens deze avond maken we drie poppetjes.

Datum: Donderdag 14 november van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Sarah Taillieu, Perles de Sarah

Inschrijving: € 50,00 (alle materiaal inbegrepen)

Theelichtjes in porselein

Bij het ontwerpen van een set van 5 theelichtjes gebruiken we allerlei leuke dingen zoals rijst, bladeren, kant, touw, stempels, soepletters, takjes, ... die we dan uitrollen in het porselein. Eens de theelichten 2 keer gebakken zijn en je steekt er een kaarsje of ander lichtje in dan zie je de print van de bladeren of kant enz. mooi doorschijnen.

Als je thuis zelf leuke materialen hebt, mag je die zeker meenemen, dit maakt de lichtjes nog persoonlijker.

Data:

Dinsdag 15 oktober van 19.00 tot 21.30 u.

OF

Dinsdag 12 november van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Keramiek Anneleen Vantomme

Inschrijving: € 70,00

Max 10 deelnemers





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.

Een leuke en handige musthave die vast en zeker in het oog zal springen bij zowel dagelijks als occasioneel gebruik. Je kunt kiezen uit diverse glazuren qua kleur.

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

Datum: Dinsdag 1 oktober van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Keramiek Anneleen Vantomme

Inschrijving: € 80,00 (alles inbegrepen)

Max 10 deelnemers



Handgemaakte 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 drie weken ontvang je je set die door de lesgeefster werd gebakken.

Datum: Dinsdag 22 oktober van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Keramiek Anneleen Vantomme

Inschrijving: € 65,00

Max 10 deelnemers



Gitaar spelen voor beginners

Het Applauws

Ontdek hoe je gitaar met akkoorden kunt spelen. De bedoeling is om samen te leren, en te oefenen, zodat we naar het einde toe al heel wat eenvoudige liedjes kunnen spelen. Deze reeks is toegankelijk voor iedereen van 18 tot 88 jaar.

Er is geen voorkennis nodig.

Data: 10 maandagen van 20.00 tot 21.30 u.

September: 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21

November: 4 – 18 – 25

December: 2 – 9

Leslocatie: Het Applauws, Kon. Astridlaan 44, Lauwe - Bibliotheek

Begeleiding: Pascal Devriesere

Inschrijving: € 100,00 voor 10 sessies

Meebrengen: een akoestische gitaar en eventueel een pupiter

Max. 15 deelnemers



Guitarisms

boEgiewoEgie

Krijg tips & tricks van een professionele gitarist. Speel je elektrische gitaar? Of je nu beginner bent, of al in één of meerdere bands speelt: blokkeer maandagavond 25 november in je agenda. Levy Seynaeve komt je vertellen hoe hij zijn unieke sound creëert. Deze voormalig bassist stond wereldwijd al op de grootste podia, vroeger als lid van Amenra en tegenwoordig bij Wiegedood en Crouch. Met bakken ervaring en passie verklaart hij tijdens deze workshop onder andere wat zijn favoriete pedal en versterkers zijn. De bedoeling is dat je tijdens deze GUITARISMS op een gemoedelijke manier, met een drankje erbij, kan luisteren naar een professionele gitarist. Daarnaast is er zeker ook tijd en ruimte voor je prangende vragen. Als je hierbij advies wil over je gitaar of materiaal kan je die ook meenemen naar het café van boEgiewoEgie.

i.s.m. Muziekcentrum Track (Kortrijk) en boEgiewoEgie (Menen)

Datum: Maandag 25 november om 19.00 u.

Leslocatie: boEgiewoEgie café ('t Postje): Grote Markt 46 in Menen

Begeleiding: Levy Seynaeve

Inschrijving: € 5,00

Max. 15 deelnemers



Djembé

Laat de magie van het ritme je meenemen in onze opwindende Djembé lessenreeks onder de deskundige leiding van meesterpercussionist 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.

Data: 10 woensdagen van 19.00 tot 20.00 u.

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23

November: 6 – 13 – 20 – 27

December: 4 – 11

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

Inschrijving: € 110,00 voor +12 jaar en volwassenen

(huur Djembé: € 30,00 eerste les te betalen) –

€ 90,00 voor 8 -12 jaar (huur Djembé: gratis)



Fotografie in de praktijk

De vele foto's op onze gsm kan men niet vergelijken met de resultaten van ons fototoestel. Ook tijdens de wintermaanden creëren we de mooiste resultaten indien we ons fototoestel optimaal benutten. Op al uw vragen zoeken we al doende een passend antwoord.

In deze najaarscursus experimenteren we met dag-kunst-flitslicht in alle aspecten en evalueren we samen onze resultaten.

Data: 4 zaterdagen van 9.30 tot 11.30 u.

November: 16 – 23 – 30

December: 14

Begeleiding: Marc Samyn, fotograaf

Inschrijving: € 72,00 voor 4 sessies

BLOEMSCHIKKEN

Herfst guirlande

We maken een kleurige guirlande van 60 cm lang met groen en verschillende soorten vruchten en vooral hortensia's op touw gebonden. Je kunt de guirlande aan de muur of een kast ophangen of op een schaal als decoratie op tafel leggen.

Of je nu een beginnende bloemschikker bent of al ervaring hebt, deze workshop biedt een creatieve uitlaatklep om jouw eigen unieke stuk te creëren.

Datum: Maandag 7 oktober van 13.30 tot 16.00 u.

OF van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Eveline Noordijk, De Groene Praktijk

Inschrijving: € 50,00 (alle materiaal inbegrepen)



BLOEMSCHIKKEN

Strak kerstboompje

Beleef de Kerstdagen met een unieke zelfgemaakte kerstboom.

We ontwerpen een strak rechtstaand kerstboompje van 40 cm hoog en 25 cm breed bezet met bananenblad dat wordt opgevuld met kerstgroen en verschillende natuurlijke materialen zoals besjes en dennenappeltjes.

Datum: Dinsdag 3 december van 13.30 tot 16.00 u.

OF van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Eveline Noordijk, De Groene Praktijk

Inschrijving: € 50,00 (alle materiaal inbegrepen)



HANDWERKATELIER

Visserstrui

Dit seizoen breien we een trui naar een model van de Nederlandse visserstruien. Deze visserstrui wordt in het rond gebreid, want geen naden betekent extra souplesse. De mouwen worden vanaf de schouders naar de pols gebreid. Aan de basis ligt een heel verhaal dat we graag uitpluizen.

Je kunt in het handwerkatelier ook steeds begonnen handwerken afwerken onder begeleiding.

Alles verloopt in een gezellige sfeer vergezeld van een kopje koffie of thee. Nieuwe deelnemers zijn steeds welkom.



Data: 10 donderdagen van 13.30 tot 16.00 u.

September: 5 – 19 – 26
Oktober: 3 – 17
November: 7 – 21 – 28
December: 5 – 19

Begeleiding: Mieke D'Hooghe

Inschrijving: € 60,00



Snit en naad

Je eigen kleding maken is weer helemaal in. Je kan vertrekken van een uitgeraderd patroon in een modeboek of je ontwerpt en tekent zelf het patroon. Na het volgen van deze reeks maak je je eigen rok, blouse, jurk of pantalon, ...

Onder deskundige begeleiding van ervaren lesgeefsters word je bijgestaan met raad en daad in elke stap van het naaiproces.

Data: 12 dinsdagen van 13.30 tot 16.00 u.

September: 17 – 24
Oktober: 1 – 8 – 15 – 22
November: 5 – 12 – 19 – 26
December: 3 – 10

OF

12 donderdagen van 13.30 tot 16.00 u.

September: 19 – 26
Oktober: 3 – 10 – 17 – 24
November: 7 – 14 – 21 – 28
December: 5 – 12

Begeleiding: Nancy Deleu

Data: 12 woensdagen van 9.00 tot 11.30 u.

September: 18 – 25
Oktober: 2 – 9 – 16 – 23
November: 6 – 13 – 20 – 27
December: 4 – 11

Begeleiding: Rita Verfaillie

Inschrijving: € 72,00



GEZONDHEID EN WELBEVINDEN



‘Eenzaam tussen mensen’ De weg naar een meer verbonden leven

door Leslie Hodge

Naar aanleiding van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid komt psychologe en journaliste Leslie Hodge spreken over het thema van haar boek: ‘Eenzaam tussen mensen’.

We hebben vandaag meer manieren dan ooit om met elkaar te communiceren, en toch voelen steeds meer mensen zich eenzaam. Hoe komt dat? En vooral: wat kun je eraan doen? Omdat psychologe en journaliste Leslie Hodge in haar praktijk vaker mensen over de vloer kreeg die met gevoelens van eenzaamheid kampen, besloot ze op onderzoek te gaan. In dit boek geeft ze niet alleen een stem aan wie zich vandaag eenzaam voelt, ze gaat ook – op basis van recent wetenschappelijk onderzoek – op zoek naar oplossingen. Want wat weten we eigenlijk over eenzaamheid? Waarom geven steeds meer mensen aan geen voldoening meer te halen uit hun relaties? En wat kun je doen om een meer verbonden leven te leiden?

Datum: Donderdag 3 oktober van 19.00 tot 20.30 u.

Locatie: in de bibliotheek

Begeleiding: Leslie Hodge, journaliste VRT-nieuwsdienst en psychologe in haar praktijk Strong Mind in Antwerpen

Inschrijving: gratis

Deze lezing wordt ondersteund door de psychologenkring Menen-Wervik-Wevelgem



Gezichts- en rugmassage

Een goede massage vergt enige basiskennis. Tijdens deze avond gaan we via de kennis van spieren, bloedvaten, lymfebanen en zenuwen dieper in op enkele massage-technieken en -handgrepen. We houden hierbij ook rekening met de embryologische ontwikkeling van de mens.

Zo leer je om op een veilige en aangename manier een persoon te benaderen, om een ontspannende en heilzame behandeling te geven en te krijgen.

Afwisselend is er initiatie, en oefenen met twee.

Datum: Dinsdag 8 oktober van 19.30 tot 21.30 u.

Begeleiding: Guido Declercq, fysiotherapeut

Inschrijving: € 35,00

Meebrengen: pen en papier + badhanddoek en kleine handdoek (dient als hoofdsteen), flesje massagemelk of -olie

Max. 12 deelnemers

‘Samen stilvallen’ Relaxatietraining voor jongeren en volwassenen

Stress, spanningen en presteren staan centraal in onze maatschappij waardoor we vaak op onze lichamelijke en emotionele reserves teren. Relaxatietherapie en -training kan daarop een antwoord bieden.

Tijdens de training gaan we leren tekenen van spanning te herkennen en de relaxatierepons opwekken. De ontspanningsoefeningen en -technieken worden stapsgewijs aangeleerd. De bedoeling is steeds om de geest en het lichaam in een staat van rust en harmonie te brengen en te leren hoe gezond om te gaan met stress, spanningsklachten, piekergedachten, ... waardoor we ook beter slapen.

Data: 5 woensdagen

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23

November: 6

van 17.00 tot 18.30 u.

voor jongeren van 13 tot 17 jaar
(max. 6 deelnemers)

OF

van 19.00 tot 20.30 u.

vanaf 18 jaar
(max. 6 deelnemers)

Begeleiding: Katrien Blomme, relaxatietherapeut,
www.katrienblommerelaxatie.be

Inschrijving: € 100,00 – Studenten: € 75,00

Meebrengen: je eigen matje, een dekentje en 2 kussens

Indien volzet plannen we een extra reeks voor volwassenen vanaf woensdag 13 november tot 11 december



(Her)ontdek je stem

Velen onder ons werden als kind niet ‘gehoord’ of werden in hun ware natuur afgewezen. We hebben toen vaak onbewust onze stem, onze waarheid, ingeslikt. Authentiek zingen is niet alleen je stem bevrijden: het is jouw weggestopte blokkades of vergeten schatten naar boven halen door alle mogelijke gevoelens klinkend te laten stromen.

In deze workshop gaan we, in een sfeer van respect en veiligheid, met verschillende werkvormen aan de slag: lichaams- en stemoefeningen, vrij, receptief of expressief zingen, improviseren, visualiseren... kortom: een hele waaier aan mogelijkheden waarbij we onze stem als instrument gebruiken. We vinden letterlijk en figuurlijk onze stem terug.

Het doel van de workshop is helemaal niet ‘mooi’ of ‘harmonisch’ zingen. De focus ligt op het vrij laten stromen van klanken doorheen je lichaam, om zo jouw gevoelens en onderbewustzijn te laten klinken.

Er is geen enkele ervaring of kennis van zang vereist om aan deze lessenreeks deel te nemen.

Data: 3 donderdagen van 20.00 tot 22.00 u.

November: 14 – 28

December: 12

Locatie: in de studio

Begeleiding: Bruno Rodenbach, gepassioneerd door musiceren en zingen – www.singyoursoul.be

i.s.m. Avansa Mid- en Zuidwest

Inschrijving: € 48,00



Kruidenwandeling

De herfst is voor heel wat mensen het favoriete seizoen om de natuur in te duiken. Er gaat dan ook niets boven een heerlijke herfstwandeling voor jong en oud. En in de natuur valt er vanalles te zien, te rapen en te beleven.

Samen ontdekken we de herfstkruiden in 'De Poel', het natuurreservaat dat zich bevindt achter het cultuurcentrum. Op deze kruidenwandeling leer je bessen en wortels kennen in hun geneeskracht, verzorgingsaspect maar ook in de vele mythische verhalen van vroeger.

Datum: Zondag 13 oktober tussen 10.00 en 12.00 u.

We spreken af aan de parking achteraan het cultuurcentrum

Begeleiding: Els Pouseele,
www.kruiden-belisama.be
i.s.m. Avansa

Inschrijving: € 15,00 (kinderen tot en met 12 jaar onder begeleiding zijn gratis)



Hoe maak je een eigen keukenkruidenmengeling?

Onze keuken staat vol met kruidenmengelingen die we kopen in de winkel. Maar hoe maak je die nu zelf?

Hoe maak je kruidenzout en kruidenpeper? Hoe verwerk je je eigen oogst in eigen kruidenmengsels die je in je voeding kan gebruiken? We leren kruiden kennen in theorie, maar gaan ook samen aan de slag om eigen bereidingen te maken. Kruiden maken je gerechten gewoonweg stukken lekkerder.

Datum: Donderdag 21 november van 19.30 tot 22.00 u.

Begeleiding: Els Pouseele,
www.kruiden-belisama.be
i.s.m. Avansa

Inschrijving: € 22,00 (+ € 8,00 voor de drie kruidenmengelingen, te betalen aan de lesgeefster bij de start van de les)

Meebrengen: drie bokaal van 250 ml met deksel om je kruidenmengsels mee naar huis te nemen



Een kruidig kerstcadeau

Met de feestdagen in het vooruitzicht geven we graag cadeautjes aan elkaar. Hoe fijn is het niet om iets zelf te maken en creatief te verpakken met natuurlijke materialen? We stellen een kruidig verrassingspakje samen dat we gaan verpakken met recyclagemateriaal - al dan niet uit de natuur. Wat het wordt, blijft natuurlijk een verrassing, maar je leert er kruiden mee kennen en hun toepassingen.

Datum: Woensdag 18 december van 19.30 tot 22.00 u.

Begeleiding: Els Pouseele,
www.kruiden-belisama.be

Inschrijving: € 22,00 (+ € 8,00 voor de twee geschenken, te betalen aan de lesgeefster bij de start van de les)

Meebrengen: glazen pot van 250 ml met deksel en je creatieve geest



Ligconcert 'Handpan Mysteries'

Afgelopen jaren heeft de handpan enorm aan populariteit gewonnen. En toch blijft het voor velen een mysterieus instrument.

Misschien speelt zijn vorm een rol. Misschien is het omdat de handpan in zoveel verschillende toonaarden en stemmingen bestaat. Het zou ook kunnen dat het dromerige en melodieuze karakter een rol speelt.

We laten je niet langer gissen en ontrafelen samen de mysteries van dit wonderlijke instrument.

Tijdens dit ligconcert hoor je verschillende handpannen van uiteenlopende toonaarden. Soms solo, soms gecombineerd met didgeridoo, percussie of gewoon met.... 'dromen ondersteunende' instrumenten.

Datum: Maandag 9 december van 19.00 tot 20.00 u.

Begeleiding: Andy Vanbeveren, www.boventoon.be

Inschrijving: € 28,00

Meebrengen: eigen matje, flesje water

Yoga

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. Na een poosje merk je dat je stress beter het hoofd kan 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:

Op maandagmorgen: 13 sessies van 9.30 tot 11.00 u.

September: 9 – 16 – 23 – 30
Oktober: 7 – 14 – 21
November: 4 – 18 – 25
December: 2 – 9 – 16

Op dinsdagavond

Groep 1: 14 sessies van 18.00 tot 19.30 u.

OF

Groep 2: 14 sessies van 19.30 tot 21.00 u

September: 10 – 17 – 24
Oktober: 1 – 8 – 15 – 22
November: 5 – 12 – 19 – 26
December: 3 – 10 – 17

Op vrijdagmorgen: 14 sessies van 9.30 tot 11.00 u.

September: 13 – 20 – 27
Oktober: 4 – 11 – 18 – 25
November: 8 – 15 – 22 – 29
December: 6 – 13 – 20

Begeleiding: Hendrik Monballieu, Yoga vanuit het hart

Inschrijving: € 98,00 voor 14 sessies –
€ 91,00 voor de sessies op maandagmorgen

Meebrengen: je glimlach, open mind, flesje water,
persoonlijk yogagerief als yogamat, kussentje, handdoek.
Er zijn ook yogamatten beschikbaar.

Verbouwingen in CC De Steiger:
Voorlopig gaat yoga door op dinsdagavond
in de polyvalente zaal van de Sint-Joris-
school, ingang Fabiolaan 2 te Menen.
Op maandag- en vrijdagvoormiddag in
Sportzaal Badhuis, Sluizenkaai 75 te
Menen.



Yoga

in Het Applauws Lauwe

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 ademhalingsoefeningen (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: 12 maandagen van 19.30 tot 21.00 u.

September: 16 – 23 – 30
Oktober: 7 – 14 – 21
November: 4 – 18 – 25
December: 2 – 9 – 16

Begeleiding: Lindsay Destorme, opleiding vinyasa yoga
Leslocatie: Het Applauws, Koningin Astridlaan 44 te Lauwe

Inschrijving: € 84,00 voor 12 sessies

Breng een deken mee en draag loszittende kledij.



LEZING IN SAMEN- WERKING MET DE BIB

LEZING I.S.M. BIB

WEEK VAN DE SMAAK

Goesting in Vlaanderen

'Wat wij al eeuwenlang lekker vinden'

Hamrolletjes met puree, tomatensoep met balletjes, frikadellen met krieken..., allemaal klassiekers van de Vlaamse keuken.

Nochtans is Vlaanderen de voorbije decennia nogal homogeen geworden, soms een beetje ten koste van de "streekgastronomie". Gelukkig worden streekproducten en typische gerechten in vele regio's gekoesterd. Daarom verkennen wij de diverse streken en stellen wij vast over welke rijkdom wij wel beschikken. En daarbij kijken wij even achterom om na te gaan hoe dat zich allemaal heeft ontwikkeld. En vooral hoe dat allemaal tot zijn recht komt in de keuken van bij ons. In de dagelijkse kost of op de feesttafel. Gerechten met een verhaal dus of omgekeerd, met andere woorden: goesting in Vlaanderen. Een smakelijke lezing!

Datum: Donderdag 7 november van 14.00 tot 15.30 u.

Locatie: CC De Steiger

Begeleiding: Eddie Niesten, verbonden aan het Centrum Agrarische Geschiedenis in Leuven

Inschrijving: gratis



Alle kookworkshops – met uitzondering van de lessenreeks wijnproeven – gaan dit najaar door in Het Applauws, K. Astridlaan 44.



Eenpansgerechten voor op kot

Binnen enkele weken start voor velen het studentenleven. In deze kookworkshop maken we gemakkelijke, goedkope en lekkere eenpansgerechten om op kot te maken. Van een gemakkelijke wok tot een vegetarische eenpanspasta en nog veel meer. Zo bespaar je budget en afwas tegelijk.

Na de workshop is er tijd voorzien om de gerechtjes te proeven en ervaringen over het kotleven te delen. Je krijgt een bundeltje mee met de receptjes en wat extra ontbijtideetjes.

Datum: Donderdag 5 september van 19.00 tot 21.00 u.

Begeleiding: Axelle Vercruysse, diëtiste

Inschrijving: € 25,00 (ingrediënten inbegrepen)

Tip: Indien er restjes zijn mogen deze meegenomen worden naar huis. Een potje kan dus zeker van pas komen.



Sushiworkshop

Axelle deelt haar passie voor deze Japanse delicatessen en begeleidt je stap voor stap door het proces.

Ontdek de kunst van het rollen, vouwen en presenteren van heerlijke sushi. Of je nu een beginner bent of al wat ervaring hebt, deze workshop is geschikt voor iedereen die van lekker eten houdt en graag nieuwe culinaire vaardigheden wil opdoen. Na de workshop genieten we samen van de sushi.

Bovendien ontvang je een sushiset (matje, stokjes en lepel) als extraatje.

Datum: Woensdag 25 september van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Axelle Vercruysse, diëtiste

Inschrijving: € 45,00 (set en ingrediënten inbegrepen)

Meebrengen: bewaardoosje

**SMAAK EN
BELEVING**

Snelle, gezonde ontbijtjes voor het hele gezin

Een lekker en gezond ontbijt zorgt ervoor dat jij voldoende energie hebt om er weer tegenaan te kunnen gaan. Met deze workshop leer je hoe je jouw dag op de beste manier kan starten.

Je leert er recepten bereiden om lekker en gezond te ontbijten. Zo ontdek je hoe je toegankelijke ontbijtjes voor het hele gezin kan maken, hoe je jouw ontbijt kan mealpreppen en hoe je een heerlijk uitgebreid en toch gemakkelijk ontbijt op een zondagochtend op tafel kan toveren. Na de les proeven we uitgebreid.

Datum: Woensdag 2 oktober van 19.00 tot 21.00 u.
Begeleiding: Axelle Vercruysse, diëtiste
Inschrijving: € 40,00 (ingrediënten en mealprepmateriaal inbegrepen)
Meebrengen: bewaardoosje



Lekkere winterlunches

Maak je collega's jaloers op het werk met je heerlijke zelfgemaakte lunch!

Ben je de saaie boterham in de winter ook meer dan beu tijdens de lunch? Dan is deze kookworkshop zeker iets voor jou! Tijdens de workshop lekkere winterlunches leer je smakvolle, voedzame en verwarmende lunches maken die perfect zijn op koude winterdagen. Proeverij na de workshop voorzien.

Datum: Woensdag 9 oktober van 19.00 tot 21.30 u.
Begeleiding: Axelle Vercruysse, diëtiste
Inschrijving: € 35,00 (ingrediënten inbegrepen)
Meebrengen: bewaardoosje

Maaltijdsoepen

Kan een tas warme soep jouw dag tijdens de koude wintermaanden naar een hoger niveau tillen? Dan is deze workshop zeker iets voor jou! Diëtiste Axelle deelt haar lekkerste maaltijdsoepen met jou en leert je hoe je een simpele soep kan verrijken tot een echte maaltijdsoep. Geniet van de rijke smaken en verwarm jezelf van binnenuit op.

Datum: Woensdag 16 oktober van 19.00 tot 21.30 u.
Begeleiding: Axelle Vercruysse, diëtiste
Inschrijving: € 30,00 (ingrediënten inbegrepen)
Meebrengen: bewaardoosje



Ovenschotels voor groot en klein

Ontdek de lekkerste ovenschotels waar zowel groot als klein verzot op zijn. Axelle leert je hoe je aan de hand van ovenschotels nieuwe groenten op tafel kan toveren. Boost je kookkunsten met gerechten zoals heerlijke gratins en knapperige ovenschotels. Van de klassieke favorieten tot verrassende nieuwe combinaties. Je leert ovenschotels kennen die slechts 5 minuten werk vragen.

Datum: Donderdag 7 november van 19.00 tot 22.00 u.
Begeleiding: Axelle Vercruysse, diëtiste
Inschrijving: € 40,00 (ingrediënten inbegrepen)
Meebrengen: bewaardoosje



De mooiste aperoplank

Geef de feestdagen een extra boost met een feestelijke tapasplank! Leer samen met diëtiste Axelle de kunst om de perfecte aperoplank samen te stellen. Je hoeft geen uren op voorhand in de keuken te spenderen en kan tijdens het feest genieten met je gasten. Verrijk je feest met heerlijke hapjes, verrassende combinaties en een prachtige presentatie. Laat een positieve indruk na op je gasten en creëer onvergetelijke momenten samen.

Bovendien krijg je een tapasplank mee naar huis zodat je helemaal klaar bent om je gasten te ontvangen.

Datum: Donderdag 5 december van 19.00 tot 22.00 u.
Begeleiding: Axelle Vercruysse, diëtiste
Inschrijving: € 55,00 (ingrediënten en tapasplank inbegrepen)
Meebrengen: bewaardoosje

Bakken met natuurlijke suikers

Lekkere en smakelijke koekjes, taartjes, puddings en andere desserts maken met ongeraffineerde suikers, dat is wat je leert in deze cursus. Je bereidt eenvoudige en gezonde zoeternijen die je nadien ook kunt proeven. Je leert ook uitgebreid de kwaliteiten van deze zoetmiddelen kennen en gebruiken. Je gebruikt o.a. graanstrophen, agavestroop, kokosbloesemsuiker en rapadura of oersuiker. We bekijken ook stevia als zoetmiddel en de plaats van honing en melasse in dit verhaal. Deze cursus richt zich naar iedereen met een interesse in het thema: er is geen voorkennis vereist.

Wel dienen we hier te vermelden dat deze waardevolle ongeraffineerde suikers niet automatisch ook geschikt zijn voor een diabetisch voedingspatroon.

Datum: Dinsdag 15 oktober van 10.00 tot 13.00 u.

Begeleiding: Peter Vandermeersch, kookschool De Zonnekeuken

i.s.m. Avansa Mid- en Zuidwest

Inschrijving: € 40,00 (ingrediënten inbegrepen)

Meebrengen: schort, handdoek, bewaardoosjes



Vegetarisch koken in het herfstseizoen

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 in deze les zelf aan de slag met de karaktervolle ingrediënten van de herfst. Je leert verwarmende, smaakvolle, eenvoudige maar toch volwaardige en doordachte herfstbereidingen opbouwen. Je leert de typische ingrediënten en hun werking kennen alsook hoe deze juist te gebruiken. De recepten zijn steeds gemakkelijk in te passen in de dagdagelijkse keuken en bij gezinnen met kinderen.

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

Datum: Woensdag 23 oktober van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Peter Vandermeersch, kookschool De Zonnekeuken

i.s.m. Avansa Mid- en Zuidwest

Inschrijving: € 40,00 (ingrediënten inbegrepen)

Meebrengen: bewaardoosje



Bekende overheerlijke pastagerechten op de authentieke manier klaargemaakt

Laurent laat ons opnieuw de echte Italiaanse keuken proeven. Steeds gaat hij op zoek naar de lekkerste gerechten uit 'la dolce vita'.

Wij maken vier bekende pastagerechten klaar op de authentieke, Italiaanse manier. Tagliatelle alla bolognese (de echte bolognaisesaus!), penne alla carbonara (met wangspek en ei), spaghetti alla puttanesca (met ansjovis, olijven en kappertjes) en rigatoni alla Norma (met gefrituurde aubergines, zonder vlees). We vernemen ook hoe je een restje pasta de volgende dag toch nog smakelijk kan opeten.

Het spreekt voor zich dat alle klaargemaakte pastagerechten samen met de deelnemers worden verorberd met een glas wijn, Italiaanse vanzelfsprekend.

Datum: Woensdag 6 november van 19.00 tot 22.30 u.
OF

Donderdag 28 november van 19.00 tot 22.30 u.

Begeleiding: Laurent Coppens, gepassioneerd Italiëkenner en gelegenhedskok

Inschrijving: € 16,00 (+ € 14,00 voor de ingrediënten, de avond zelf te betalen, recepten inbegrepen)



Wijnproeven

3-delige basis cursus

Wil je meer weten over wijn, dan is onze driedelige wijncursus perfect voor jou.

Leer de aroma's, smaken, bouw en afdrank herkennen in een wijn.

We proeven verschillende oplossingen die de basissmaken weergeven en doen hetzelfde met enkele wijnen.

We bespreken welke factoren de kwaliteit bepalen en de harmonie tussen wijn en gerecht. Wat is een goede wijn?

Of je nu een beginnende wijnliefhebber bent of je kennis wilt verdiepen, deze cursus is geschikt voor iedereen die van wijn wil genieten.

Data: 3 woensdagen van 19.30 tot 22.00 u.

November: 27

December: 4 – 11

Begeleiding: Luc Devos, Vine Devos – Maître sommelier du Vin de France

Locatie: CC De Steiger

Inschrijving: € 120,00 (wijnen inbegrepen)



TAAL



Engels voor elke dag voor gevorderden

In deze module trekken we de kaart van Canada en Newfoundland. We gidsen je door de geschiedenis, onderzoeken het geografische gedeelte en gaan op culturele ontdekkingsreis.

Laat je meeslepen door dit prachtige land om je Engels bij te schaven.

Oefening baart kunst! Je kunt gerust een proefles bijwonen.

Data: 12 vrijdagen van 10.00 tot 11.30 u.

September: 27
Oktober: 4 – 11 – 18 – 25
November: 8 – 15 – 22 – 29
December: 6 – 13 – 20

Begeleiding: Jan Devos, docent Engels
Inschrijving: € 72,00 (syllabus inbegrepen)

Spaans voor halfgevoerden

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

Dan is deze 10-delige lessenreeks 'Nivel Intermedio' een unieke kans om via grammaticale steun je spreektaal te verbeteren.

Onder begeleiding van onze Spaanstalige begeleidster Veronica krijg je veel tips en tricks en dit vooral in een gezellige sfeer. Volg gerust een proefles mee om je te overtuigen!

Data: 10 donderdagen van 9.00 tot 11.00 u.

September: 12 – 19 – 26
Oktober: 3 – 10 – 17 – 24
November: 7 – 14 – 21

Begeleiding: Veronica Aravena, docente Spaans
Inschrijving: € 75,00 voor 10 lessen

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: 8 donderdagen van 9.00 tot 11.00 u.

September: 26
Oktober: 3 – 10 – 17 – 24
November: 7 – 14 – 21

Begeleiding: Alain Decaluwé, docent Portugees
Inschrijving: € 64,00 (syllabus inbegrepen)



BEWEGING EN DANS

Al onze bewegingsreeksen zullen tijdens de verbouwingen in CC De Steiger doorgaan in de polyvalente zaal van de St.-Jorisschool, Fabiolalaan 2.

Je kunt de eerste les vrijblijvend proberen en daarna beslissen of je de reeks volgt.



Core Stability

Core stability is belangrijk om je lichaam gezond te houden en lage rugklachten te voorkomen. Deze korte les van een half uurtje bestaat uit eenvoudige oefeningen om je core spieren te verstevigen, waardoor je kans op lage rugpijn vermindert.

Data: 12 maandagen van 18.00 tot 18.30 u.

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21

November: 4 – 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

Begeleiding: Sarah Vandaele, Personal Trainer & gezondheidscoach, Life-a-licious, www.life-a-licious.be

Inschrijving: € 48,00



HIIT

Hoge intensiteit interval training

Deze les bestaat uit een combinatie van kracht, cardio en lenigmakende oefeningen.

De oefeningen worden in een circuit opgesteld en momenten van inspanning en rust wisselen elkaar af.

Een ideale combinatie voor wie wil afvallen, verstevigen en/of het fitnessniveau wil optrekken. Iedereen welkom!

Data: 12 maandagen van 18.30 tot 19.30 u.

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21

November: 4 – 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

Begeleiding: Sarah Vandaele, Personal Trainer & gezondheidscoach, Life-a-licious, www.life-a-licious.be

Inschrijving: € 72,00



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 leuke van de instructor is FOR YOUR SMILE ONLY!

Zin om mee te doen aan dit feestje, schrijf je dan nu in.

Data: 12 maandagen van 19.30 tot 20.30 u.

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21

November: 4 – 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

Begeleiding: Petra Vanwildemeersch, Zumba-instructor

Inschrijving: € 72,00

Meebrengen: Sportschoenen, water en handdoekje



Pilates

2 keuzemomenten

Pilates is een zachte vorm van spierversterking met vooral flow-oefeningen op de mat.

Ademhaling, precisie, controle, verstevigen 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 jouw lichaam.

Afsluiten doen we steeds met een zalige stretch en een relaxatiemomentje om volledig te ontspannen. Iedereen kan meedoen volgens eigen mogelijkheden!

Geschikt voor alle leeftijdsgroepen.

Data:

Reeks 1: 13 woensdagen van 18.30 tot 19.30 u.

OF

Reeks 2: 13 woensdagen van 19.35 tot 20.35 u

September: 11 – 18 – 25

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23

November: 6 – 13 – 20 – 27

December: 4 – 11

Begeleiding: Saartje Venmans, pilates docente

Inschrijving: € 78,00



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.

Wie nog nooit heeft gesport kan ALTIJD meedoen aan deze les. Iedere les is een verrassing.

Data: 12 donderdagen van 19.00 tot 19.55 u.

September: 19 – 26

Oktober: 3 – 10 – 17 – 24

November: 7 – 14 – 21 – 28

December: 5 – 12

Begeleiding: Inge Moerman, Personal Trainer en groepslesinstructor

Inschrijving: € 72,00

Minimumleeftijd: 16 jaar



NIEUW!

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: krachtoefeningen 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.

Data: 12 donderdagen van 20.00 tot 21.00 u.

September: 19 – 26

Oktober: 3 – 10 – 17 – 24

November: 7 – 14 – 21 – 28

December: 5 – 12

Begeleiding: Inge Moerman, Personal Trainer en groepslesinstructor

Inschrijving: € 72,00

Meebrengen: matje, handdoekje en water

DIGITAAL EN MEDIA

We organiseren samen met cvo CREO een aanbod van pc- en digitale reeksen. De lesperiode loopt van september tot midden januari. Er is geen les tijdens schoolvakanties en op feestdagen. Alle cursusmateriaal is inbegrepen in de inschrijvingsbijdrage. De lessen gaan door in de lesruimte achteraan in de bibliotheek van Menen.

Demo's/Proeflessen

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 één van deze **gratis** demo's, inschrijving is noodzakelijk.

- **Grafisch ontwerpen met Canva:**
Dinsdag 27 augustus
van 13.30 tot 15.00 u.
- **Beter fotograferen met je smartphone / iPhone:** Donderdag 29 augustus
van 13.30 tot 15.00 u.

Er is voor sommige cursisten een **volledige** vrijstelling van inschrijvingsgeld. Deze vrijstelling of vermindering wordt pas 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.

Voor extra info en lesinhouden: www.creo.be



Starten met computer – deel 2

'Starten met de computer – deel 2' is een vervolgcursus op deel 1.

Hier leert men: werken met de verkenner, USB-sticks, foto's overbrengen naar de pc, een Microsoft-account aanmaken, mailen via outlook.com, Windows 11 apps, het configuratiescherm, beveiligen van de pc, Onedrive, Windows instellen volgens uw persoonlijke wensen...

De inhoud van 'Starten met de computer - deel 1' is vereist. Je hoeft zelf geen laptop mee te brengen. We maken in de lessen gebruik van Windows 10. Indien je aankoopadvies wenst, kun je altijd terecht bij de leerkracht.

Data: 16 maandagen van 13.30 tot 16.45 u.

September:	9 – 16 – 23 – 30
Oktober:	7 – 14 – 21
November:	4 – 18 – 25
December:	2 – 9 – 16
Januari:	6 – 13 – 20

Inschrijving: € 110,00



Smartphone/tablet (Android) – deel 1

Je leert werken met je eigen smartphone of tablet die een Android besturingssysteem heeft. We verkennen het toestel en beheren de instellingen. We leren populaire apps gebruiken en zelf installeren. Je hoeft geen voorkennis te hebben met een pc, wel een gezonde interesse en open mind in de nieuwe technologie. Deze cursus is voor iedereen die een Android smartphone of tablet bezit, of van plan is om er één aan te kopen.

Data: 16 maandagen van 8.45 tot 11.55 u.

September: 9 – 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21

November: 4 – 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

Januari: 6 – 13 – 20

Inschrijving: € 110,00

Smartphone/tablet (Android) – deel 3

In deze module verdiepen we de leerstof uit de module 'Ontdek je smartphone' en 'Haal meer uit je smartphone'.

Bij praktisch elke app gaan we dieper in op de vele mogelijkheden die nog niet aan bod zijn gekomen. Android en zijn mogelijkheden groeien en evolueren. Ook voor deze nieuwigheden is er ruimte in deze cursus, zoals het aansturen van domotica via jouw smartphone.

We bespreken grondig de wisselwerking tussen de smartphone en de pc. Indien je beschikt over een laptop mag je deze uiteraard meebrengen naar de les, zoniet voorziet de leerkracht een pc.

Data: 16 woensdagen van 8.45 tot 11.55 u.

September: 11 – 18 – 25

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23

November: 6 – 13 – 20 – 27

December: 4 – 11 – 18

Januari: 8 – 15

Inschrijving: € 110,00



NIEUW!

Grafisch ontwerpen met Canva

Canva is online software waarmee je op een eenvoudige, 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 of 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...

Er is een demoles voorzien op 27 augustus van 13.30 tot 15.00 u.

Data: 10 dinsdagen van 13.30 tot 16.45 u.

September: 10 – 17 – 24

Oktober: 1 – 8 – 15 – 22

November: 5 – 12 – 19

Inschrijving: € 80,00



Beter fotograferen met je smartphone/iPhone

Tegenwoordig worden veel meer foto's gemaakt met een smartphone (Apple/Android) dan met een digitale spiegelreflex of systeemcamera. Maar hoe vaak is dit echt een gelukke, mooie foto?

Dat is juist de bedoeling van deze cursus. Door een betere kennis van de techniek en instellingen op de telefoon zullen jouw foto's al 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. Hoe leer je oog 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 ook stil bij het organiseren van de beelden op het toestel. Tot slot bekijken we ook hoe je via nabewerking je foto's kan perfectioneren.

Er is een demoles voorzien op 29 augustus van 13.30 tot 15.00 u.

Data: 16 donderdagen van 13.30 tot 16.45 u.

September: 12 – 19 – 26

Oktober: 3 – 10 – 17 – 24

November: 7 – 14 – 21 – 28

December: 5 – 12 – 19

Januari: 9 – 16

Inschrijving: € 110,00



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 11.55 u.

September: 10 – 17 – 24

Oktober: 1 – 8 – 15 – 22

November: 5 – 12 – 19 – 26

December: 3 – 10 – 17

Januari: 7 – 14

OF

16 vrijdagen van 8.45 tot 11.55 u.

September: 13 – 20 – 27

Oktober: 4 – 11 – 18 – 25

November: 8 – 15 – 22 – 29

December: 6 – 13 – 20

Januari: 10 – 17

Inschrijving: € 110,00



Photoshop Elements workshops

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. We leren 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.

Data: 16 donderdagen van 8.45 tot 11.55 u.

September:	12 – 19 – 26
Oktober:	3 – 10 – 17 – 24
November:	7 – 14 – 21 – 28
December:	5 – 12 – 19
Januari:	9 – 16

Inschrijving: € 110,00

DAAR IS DE DIGIDOKTER!

Iedereen met computervragen kan in de Bib van Menen terecht, dit op zaterdagvoormiddag om 10.00 u. We starten telkens met een korte uiteenzetting over een bepaald actueel onderwerp.

Na de lezing vanaf 11.00 u. volgt een 'spreekuur' (in plenum) waarin je allerhande pc-vragen kunt stellen.

Tijdens de Digidokter-sessies heerst een ongedwongen, informele sfeer. De angst om een 'domme vraag' te stellen is er niet. En natuurlijk blijft het gevraagde engagement ook beperkt - een zaterdagvoormiddag in de bib van Menen.

Inschrijving: € 8,00 (€ 1,60 UitPAS kansentarium), vooraf inschrijven noodzakelijk

- **Zaterdag 14 september: AI, chatbots en slimme apps: hoe gebruik ik het?**

Met de komst van ChatGPT lijkt de AI-revolutie nu wel echt ontketend. De chatbot werd al gauw (foutief) een synoniem voor 'artificiële intelligentie' tout court, een term die nochtans al sinds vorige eeuw meegaat en reeds jaren in tal van dagdagelijkse toepassingen vervat zit.

In deze Digidoktersessie vervallen we niet in het doemdenken dat AI ons leven zal overnemen, maar focussen we op hoe en waarvoor je het zelf kan gebruiken. We beginnen daarbij met de meest bekende AI-gestuurde chatbots van het moment, ChatGPT (OpenAI), Copilot (Microsoft) en Gemini (Google). Hoe werken ze? Wat zijn de verschillen? Waarvoor kan je ze gebruiken? Hoe schrijf je goeie 'prompts'? En: hoe correct zijn de antwoorden die je krijgt? Tijdens een demo voeren we enkele prompts in om antwoord te krijgen op onze prangende vragen.

- **Zaterdag 5 oktober: Betalen met je smartphone**
Hoeveel cash geld heb jij nog op zak? Heb je het al voorgehad dat de bakker, ober of zelfs kinesist je een QR-code voorschotelde bij de

rekening? Is betalen met de smartphone wel veilig? Wat zijn de voor- en nadelen?

We bekijken eerst welke mogelijkheden er zijn om betalingen uit te voeren met je smartphone. Daarbij besteden we speciale aandacht aan de app 'Payconiq', de de facto standaard voor mobiele betalingen. We bekijken hoe je via Payconiq een QR-code kan scannen en betalen ('scashen'), zelf een QR-code aanmaakt en betaalverzoeken kan versturen naar je contactenlijst. Vervolgens maken we een zijspoor naar bank-apps (bv. KBC of ING Mobile), die immers andere mogelijkheden hebben dan Payconiq. Zo kan je er jouw rekeningen in real time mee raadplegen of overschrijvingen mee maken.

- **Zaterdag 9 november: Beveilig je online accounts**
Op de lijst van de 10 meest gebruikte wachtwoorden prijken nog altijd voorbeelden als '1234', 'abc123' of 'starwars'. Wie echter slechte bedoelingen heeft, kraakt ze binnen enkele seconden. Om écht veilig te zijn moet je, naast het onthouden van talloze wachtwoorden, ook nog eens de gsm bij de hand houden voor tweestapsverificatie. Vervelend of voor je eigen bestwil?

In deze Digidoktersessie geven we concrete richtlijnen over hoe je je online accounts zo goed mogelijk kan beveiligen. Aan de hand van enkele voorbeelden leggen we eerst uit wat wachtwoorden zwak of sterk maakt. Vervolgens tonen we hoe je ze in een wachtwoordkluis kan opbergen.

- **Zaterdag 7 december: Doccle, Zoomit, eBox... ben jij nog mee?**
Bedrijven en overheidsorganisaties willen graag zo veel mogelijk documenten en facturen elektronisch naar de klant of naar de burger sturen. Zo hoeven ze geen papieren brieven meer af te drukken en kunnen ze op verzendkosten besparen. Het bekendste platform in België heet 'Doccle'. Doccle kan je omschrijven als je persoonlijke online archiefkast waar je je verzekeringsdocumenten, facturen, contracten... kan terugvinden. Maar er bestaan nog andere platformen.

'Zoomit' is bijvoorbeeld géén archiefkast, maar louter een tool om betalingen mee uit te voeren. En sinds enkele jaren promoot de Belgische overheid ook nog 'eBox'. De Digidokter pluist het voor je uit en laat de mist over deze schijnbaar overlappende diensten terug optrekken.

- **Zaterdag 11 januari: E-gezondheidsplatformen**
Doktersbriefjes, voorschriften, het medisch dossier van je kind(eren) of zelfs je medicatieschema: vandaag de dag kan je het digitaal raadplegen. Tenminste, als je weet waar je het moet zoeken...
In deze Digidoktersessie scheppen we duidelijkheid in de meest courante gezondheidsplatformen. MyHealthViewer.be, het overkoepelend platform van de federale overheid. We overlopen de inlogprocedure en verkennen welke info er allemaal terug te vinden is, bv. jouw medicatieschema of eerdere vaccinaties. Daarna nemen we 2 'ziekenhuisplatformen' onder de loep: CoZo en Mynexuzhealth. We maken eerst een olijsting welke instelling bij welk platform is aangesloten. Ook hier onderzoeken we de mogelijkheden per platform, want met Mynexuzhealth kan je bv. ook afspraken maken of je facturen betalen (via Doccle).
Als laatste dienst bekijken we Helena.care, waar je communicatie met of van de eerste lijnszorg terugvindt.





50+ BEWEGING

Regelmatig bewegen heeft een aantal positieve effecten die juist voor 50-plussers uitermate interessant zijn: een soepeler lichaam vertraagt de natuurlijke vermindering van spiermassa, zorgt voor sterkere botten en een lagere bloeddruk en lagere rusthartslag en vermindert de kans op ongevallen en ziekten als osteoporose en artrose.

Let wel:
door verbouwingen aan de sportzaal
Vauban gaan de gymlessen door in Sport-
zaal Badhuis, Sluizenkaai 75 te Menen.
Er is een ruime parking voorzien voor wie
met de wagen komt.

Maak je keuze uit:

Gym 50+

Deze sessies richten zich tot 50+ 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.

Data: 12 dinsdagen van 9.00 tot 10.00 u.

September: 17 – 24
Oktober: 1 – 8 – 15 – 22
November: 5 – 12 – 19 – 26
December: 3 – 10

Locatie: sportzaal Badhuis

Begeleiding: Dorine Vanhulle

Inschrijving: € 72,00 (inclusief verzekering)

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 gymschoenen aan en kom het zelf eens uitproberen.

Data: 12 woensdagen van 9.30 tot 10.30 u.

September: 18 – 25
Oktober: 2 – 9 – 16 – 23
November: 6 – 13 – 20 – 27
December: 4 – 11

Locatie: sportzaal Badhuis

Begeleiding: Dorine Vanhulle

Inschrijving: € 72,00 (inclusief verzekering)

Fietstochten

Gezellige en rustige fietstochten van ongeveer 30 km. Tussenin voorzien we een stop voor een drankje. We spreken telkens af om 14.00 u. aan de ingang van het cultuurcentrum. Interesse in ons fietsaanbod of wil je meehelpen voorbereiden? Stuur een mailtje naar info@ccdesteiger.be en we nemen je op in ons fietstochtenbestand.

- **Donderdag 19 september om 14.00 u.**
Fietstocht richting Dadizele en Beitem
- **Donderdag 17 oktober om 14.00 u.**
Fietstocht richting Moorslede

Inschrijving: € 2,00 voor de verzekering

JONGEREN: AANBOD IN DE HERFSTVAKANTIE

8 TOT 13 JAAR

Pimp je eigen balpen

Pimp je eigen balpen, of je ze gewoon strak maakt of er een dier of ... van maakt, je kiest zelf jouw ontwerp. Na deze workshop heb je twee zelfontworpen balpennen met bijpassende houder op jouw bureau pronken.

Het enige wat je moet meebrengen zijn jouw creativiteit, je ideeën en je goed humeur. Sfeer by Els leert hoe je het allemaal doet!

Datum: Dinsdag 29 oktober van 9.00 tot 12.00 u.
Begeleiding: Els Bailleur, Sfeer by Els
Inschrijving: € 22,00 voor 2 balpennen
Max. 10 deelnemers



8 TOT 13 JAAR

Maak je eigen hippe naamarm-band in polymeerklei

Tijdens deze workshop maak je twee gepersonaliseerde armbandjes. Die maak je helemaal zelf met polymeerklei.

Je maakt deze zo kleurrijk als je zelf wil, het enige wat je moet meebrengen zijn jouw creativiteit, je ideeën en je goed humeur.

Datum: Dinsdag 29 oktober van 14.00 tot 17.00 u.
Begeleiding: Els Bailleur, Sfeer by Els
Inschrijving: € 22,00 voor 2 armbandjes
Max. 10 deelnemers



DERDE EN VIERDE LEERJAAR

Programmeren met Lego

Tijdens de herfstvakantie 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 gaan we hierop verder bouwen met diverse attractieve spelletjes.

Data: 3 dagen in de herfstvakantie van 9.30 tot 12.00 u.
Dinsdag 29 oktober
Woensdag 30 oktober
Donderdag 31 oktober

Begeleiding: Paul & Jan Verhelst
Inschrijving: € 39,00



cc de steiger

UiT in Menen

Afgiftekantoor 8500 Kortrijk Mail – Erkenning P2A6007

Maandelijks - Verschijnt niet in augustus

EXTRA EDITIE

V.U. Griet Vanryckegem, Waalvest 1, 8930 Menen



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