



Cultuurcentrum Menen

stad
menen
waar je thuiskomt

HOBBY EN VORMING

NAJAAR 2023



WOORD VOORAF

Cultuurcentrum De Steiger verruimt je blik via haar podiumaanbod, tentoonstellingen, cinemawerking en tal van projecten en festivals.

Via het vormings- en hobbyaanbod kun je er ook jezelf ontplooiën, dit zowel fysiek als mentaal.

Heel wat nieuwigheden zijn deel van het najaarsprogramma vormingsactiviteiten. Er starten nieuwe sport- en bewegingsreeksen, superdiverse culinaire en creatieve workshops, proeverijen, gitaarlessen, een kennismaking met kruiden, fotografie cursussen op verschillende niveaus ... Er wordt dit najaar vooral ingezet op digitale inclusie waarbij je aan voordeeltarief een aantal informaticacursussen kan volgen. Kortom, een superdivers aanbod dat inspeelt op wat leeft en waar je heel wat richtingen mee uit kan.

Voel jullie meer dan welkom. Laat je verleiden!
Heel graag tot binnenkort in CC De Steiger.

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

Inschrijving cursussen:
Vanaf woensdag 23 augustus 2023 om 8.30 u.
In het onthaal, telefonisch en online.

Word vriend van De Steiger!

Het hele seizoen door, op welk moment dan ook genieten van cultuur met een mooie korting? Word vriend van het CC, ontvang een **vriendenpas** en geniet naast je permanente korting nog tal van interessante voordelen doorheen het jaar. Zo ontvang je o.a. € 4,00 korting bij één inschrijving voor 'hobby en vorming' voor seizoen '23-'24. Ontdek alle voordelen op onze website.



Hoe online inschrijven?

1. Surf naar onze website: www.ccdesteiger.be
2. Kies 'Hobby & Vorming'
3. Klik op tickets en maak je keuze
4. Kies nogmaals tickets
5. Klik op zoek tickets
6. Voeg toe aan je winkelmandje
7. Ga verder naar betalen
8. Doorgaan
9. Log in met je e-mailadres en wachtwoord. Is het de eerste keer dat je tickets via het nieuwe systeem inschrijft, klik dan op 'wachtwoord vergeten' en maak een nieuw wachtwoord aan.
10. Vul je gegevens verder aan en scroll tot onderaan het scherm
11. Kies de gewenste betaalmethode (online bankieren)
12. Aanvaard de algemene voorwaarden
13. Doorgaan
14. Je bestelling is rond

Vooraf inschrijven en betalen is een must

Inschrijven kan vanaf 23 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

Je bent definitief ingeschreven bij betaling van het inschrijvingsgeld. Schrijf je in via de website, dan kom je terecht op een online betaalpagina. Schrijf in en betaal tijdig, een cursus heeft een beperkt aantal deelnemers, anders kunnen we je plaats op de deelnemerslijst niet garanderen. Wie één of meer bijeenkomsten niet aanwezig kan zijn, moet toch het volledige cursusbedrag betalen.

Uw reservatie blijft slechts gedurende 2 weken geldig en dient voor de cursus betaald te worden.

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 minus € 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.

Er wordt géén bevestiging voor de start van de cursus gestuurd. Geen nieuws is goed nieuws!

Openingsuren onthaal

Maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag van 8.30 tot 12.00 u. en van 13.00 tot 17.00 u.
Donderdag van 10.00 tot 12.00 u. en van 13.00 tot 19.00 u. (in juli en augustus tot 17.00 u.)
Zaterdag van 9.00 tot 12.00 u. (behalve in juli en augustus)



PROGRAMMA NAJAAR 2023

Smaak en Beleving

Eenpansgerechten voor op kot	09
Gezonde ontbijt- en lunchideetjes voor je kids	09
Foodprepping	09
Vegetarische risotto's	10
Vegetarische lasagnes	10
Herfst en winter in de Italiaanse plattelandskeuken	11
Verfijnde gerechten	11
Culinaire reis rond de wereld	12
Lekker en gezond zonder vlees	12

Gezondheid en Welbevinden

Fermenteren kun je leren	14
Theedegustatie 'To tea or not to tea'	14
Hoe maak je een kruideninfuus?	14
Yoga	15
Aromatherapie	16
Ligconcert 'World of Percussion'	16
Master your health	16
Gongconcert 'Arabian Night'	17
Kruidenwandelingen in 'De Poel'	17

Kunst en Creatie

Plantenhanger in macramé	19
Miyuki armband	19
Schalenset in keramiek	19
Fotografie in de praktijk	20
Je rechten en plichten als (amateur)fotograaf	20

Gitaar basiscursus	21
Djembé	21
Start to DJ!	22
Aquarellen	22
Creatief handletteren – basiscursus	23
Creatief handletteren – brushpennen en kleur	23
Herfsttaart bloemschikken	24
Droogbloemhoepel	24
Kerstkrans bloemschikken	24
Handwerkatelier	25
Snit & naad	25

Taal

Italiaans voor beginners met voorkennis	27
Italiaans: lees- en praatgroep	27
Engels voor elke dag voor gevorderden	27
Spaans voor halfgevoorderden	28
Portugees gevorderden	28

Beweging en Dans

Core stability	30
HIIT – Hoge intensiteit interval training	30
Zumba® Fitness	31
Reggaeton dance fitness	31
Pilates	32
Bodysculpt	32
BBB Cardio WORK OUT	33
Tabata	33

Digitaal en Media

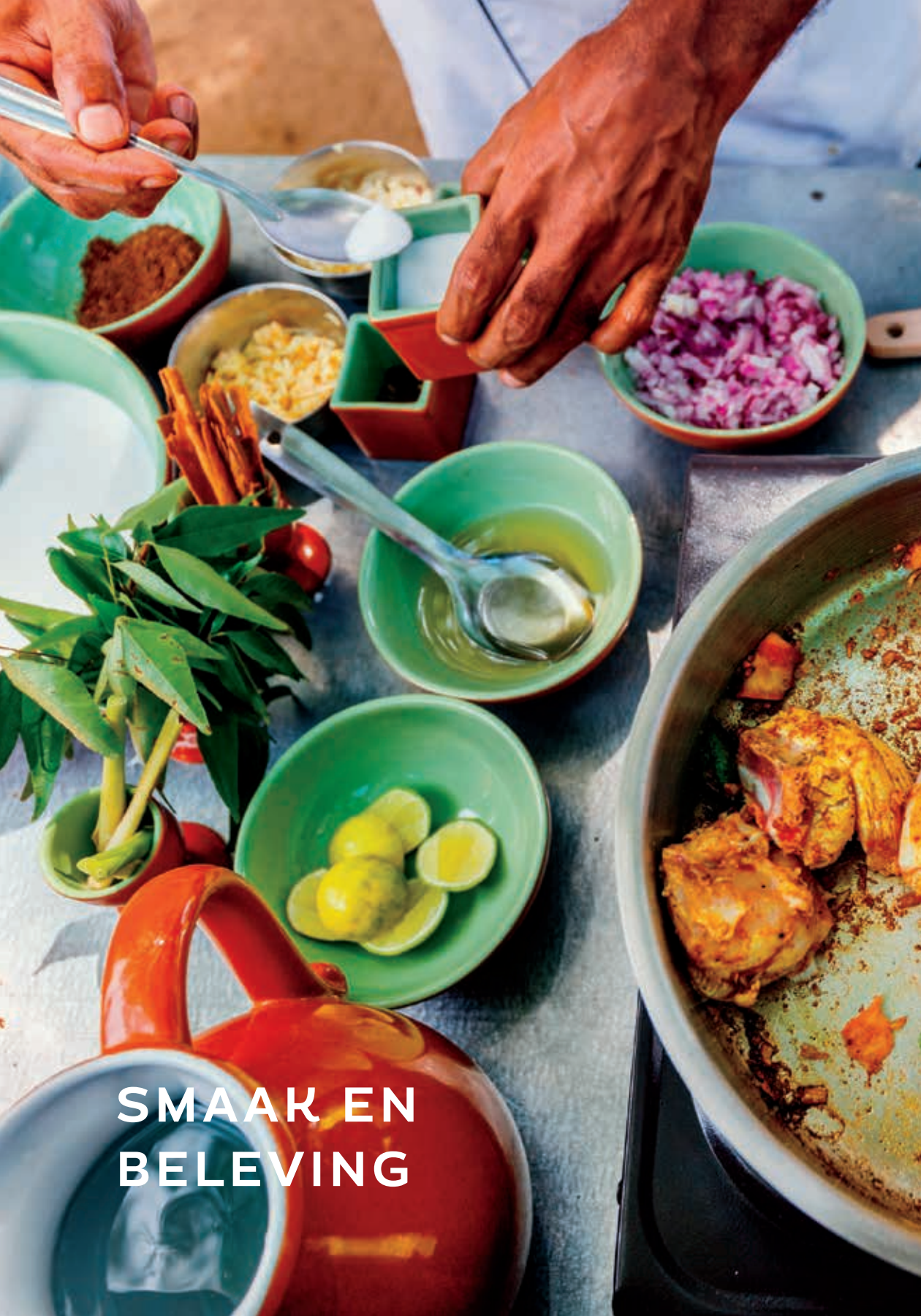
Demo's / Proeflessen	35
Proeven van computerles	35
Starten met computer	36
Weer mee met je Windows 11-pc	36
Maak je eigen fotoboek op pc	37
Ontdek je smartphone/tablet	37
Photoshop workshops	38
Fotobewerking met Photoshop Elements – workshop	38
Foto's in de cloud	38
Daar is de Digidokter!	39

50+

Gym 50+	41
Aerobic Fitness 50+	41
Fietstochten	41

Jongeren

Koekjes bakken met Debbies Momentum (7 tot 12 jaar)	43
Oorbellen uit krimppapier (8 tot 14 jaar)	43
Dessertjes maken voor kids (6 tot 12 jaar)	43
Programmeren met LEGO (3e en 4e leerjaar)	43



SMAAK EN BELEVING

NIEUW!

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. Zo bespaar je budget en afwas tegelijk. Van een gemakkelijke wok tot een vegetarische eenpanspasta en nog veel meer.

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

Datum: Donderdag 14 september van 18.00 tot 20.00 u.

Begeleiding: Axelle Vercruysse, diëtiste

Inschrijving: € 17,00 (ingrediënten inbegrepen)

NIEUW!

Gezonde ontbijt- en lunchideetjes voor je kids

Sarah bezorgt jullie een aantal leuke en lekkere tips voor een gezond ontbijt en lunch voor de kids (maar natuurlijk ook voor jezelf).

Ben je benieuwd? Schrijf gauw in nu het nieuwe schooljaar opstart.

Datum: Woensdag 20 september van 19.30 tot 22.00 u.

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

Inschrijving: € 30,00 (ingrediënten inbegrepen)

NIEUW!

Foodprepping

Foodpreppen houdt eigenlijk in dat je lekkere (gezonde) maaltijden en snacks op voorhand klaarmaakt zodat, wanneer je het druk hebt, je binnen een handomdraai een lekkere gevarieerde maaltijd of snack klaar hebt staan.

Foodprepping is goed voor de gezondheid, goed voor de portemonnee én goed voor het milieu. Via deze workshop word je een succesvol foodprepper!

Datum: Woensdag 27 september van 19.30 tot 22.00 u.

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

Inschrijving: € 30,00 (ingrediënten inbegrepen)





Vegetarische risotto's

Risotto is een eenvoudige bereiding om je rijst op een smakelijke en gevarieerde manier te gaan bereiden. Risotto kan in elk seizoen en met zeer veel verschillende groenten en verse kruiden worden opgebouwd.

Je leert risotto's maken met zowel halfvolle rijst alsook volle rijst en ook zelf groentenbouillons trekken. De seizoensgebonden risotto's maken we zowel met parmezaanse kaas alsook met plantaardige alternatieven.

Datum: Woensdag 4 oktober van 19.00 tot 22.00 u.
in Het Applauws

Begeleiding: Peter Vandermeersch, kookschool
De Zonnekeuken

Inschrijving: € 40,00 (inclusief ingrediënten)

Vegetarische lasagnes

Een lasagne leent zich zeer goed om mee aan de slag te gaan op het ritme van de seizoenen. Een lasagne kan zoveel meer zijn dan een laagje tomaatsaus afgewisseld met witte saus en kaas. In deze les maak je met de ingrediënten van het moment verrassende, kleurrijke maar vooral ook eenvoudige vegetarische lasagnes. Zo kan je lasagne er doorheen de seizoenen telkens helemaal anders gaan uitzien.

Je leert het principe van de lasagne kennen alsook waarop te letten bij het maken ervan. De lasagne is vooral ook zeer geschikt om overschotjes in te verwerken.

Je neemt op het einde van de les je eigen vegetarische lasagne mee naar huis.

Deze cursus richt zich naar alle geïnteresseerden in het thema.

Datum: Woensdag 11 oktober van 19.00 tot 22.00 u.
in Het Applauws

Begeleiding: Peter Vandermeersch, kookschool
De Zonnekeuken

Inschrijving: € 40,00 (inclusief ingrediënten)

Herfst en winter in de Italiaanse plattelandskeuken

Laurent Coppens laat ons opnieuw de echte Italiaanse plattelandskeuken proeven. Steeds gaat hij op zoek naar de lekkerste gerechten uit 'la dolce vita (het zoete leven)'.

Tijdens de Italiaanse kookdemo in het najaar staan opnieuw meerdere gerechten op de kaart. Een typisch gerecht voor de herfst zijn de pappardelle alla boscaiola: brede slierten pasta met bospaddestoelen. Daarna bereiden we samen een gefrituurde Italiaanse omelet (frittata) met aardappelschijfjes en stukjes verse worst. Gegrilde paprika, in fijne reepjes gesneden en gemarineerd, passen daar heel goed bij. Eindigen doen we met een lekkere gelato affogato: roomijs halfverdrongen in Italiaanse koffie met amaretto en verkruidelde harde amarettokoekjes.

Datum: Vrijdag 6 oktober van 19.00 tot 22.30 u.
in Leskeuken CC De Steiger

OF Woensdag 18 oktober van 19.00 tot 22.30 u.
in Leskeuken Het Applauws

Begeleiding: Laurent Coppens, gepassioneerd Italië-kenner en gelegheidskok

Inschrijving: € 15,00 (+ € 14,00 voor de ingrediënten, de avond zelf te betalen, recepten inbegrepen)

Max. 22 deelnemers

Verfijnde gerechten

Feestelijke brunch, walking diner, traditioneel diner

Wil jij als gastvrouw ook elke maaltijd tot een unieke ervaring maken? Prikkel je graag de zintuigen van je gasten? Verwonder je graag met smaakvolle en verrassende gerechten? Dan ben je met onze kookdemo's aan het juiste adres!

We stellen een menu samen met verfijnde ingrediënten waarmee je een walking dinner, feestelijke brunch of traditioneel diner kan samenstellen.

Dankzij een zorgvuldige planning en voorbereiding leren we hoe je ook zorgeloos kan meegenieten met je gasten.

Tijdens deze demo's gaan we op wereldreis: met ingrediënten uit de 4 wereldhoeken bereiden we een zestal verfijnde gerechten mét een twist waarmee je je gasten zal kunnen verwennen.

Data: 2 dinsdagen van 13.30 tot 16.30 u.
of van 19.00 tot 22.00 u.

Oktober: 24
November: 7

OF
2 dinsdagen van 13.30 tot 16.30 u.
of van 19.00 tot 22.00 u.

November: 28
December: 5

Begeleiding: Pascale Laevens, gepassioneerd hobbykok
Inschrijving: € 38,00 (+ € 28,00 voor de ingrediënten, de eerste les te betalen aan de lesgeefster, recepten inbegrepen)
Max. 22 deelnemers



NIEUWE REEKS

Culinaire reis rond de wereld

Ben je op zoek naar culinaire inspiratie? In deze workshop reis je de wereld rond. Er komen ingrediënten en gerechten uit verschillende regio's aan bod, van Italië naar Spanje, van China tot in Zuid-Afrika... Er komen gemakkelijke gerechtjes uit verschillende landen aan bod, met een Westers tintje, waarvan alle ingrediënten te vinden zijn in de gewone supermarkt.

Je maakt een gerechtje per twee of drie. Op het einde van de les kun je proeven van al het lekkers. Restjes mag je meenemen naar huis.

Datum: Woensdag 15 november van 19.00 tot 21.30 u.

OF Vrijdag 17 november van 11.00 tot 13.30 u.

Begeleiding: Eline Vanlerberghe, intuïtief eten-diëtiste

Inschrijving: € 15,00 (+ € 25,00 voor de ingrediënten, te betalen aan de lesgeefster)

Meebrengen: kookschort en potjes om restjes mee te nemen

Max. 18 deelnemers



Lekker en gezond zonder vlees

In deze driedelige lessenreeks zie je dat maaltijden zonder vlees niet eenzijdig hoeven te zijn. Je wordt wegwijs gemaakt in de vele soorten eiwitten die het vlees volwaardig en voldoende kunnen vervangen. Je leert op een passende en juiste manier met deze ingrediënten werken en ze eenvoudig maar vooral ook smakelijk en kleurrijk te bereiden tot volwaardige maaltijden.

We maken onder andere bereidingen op basis van het lichte granen- en noteneiwit, het veelzijdige peulvruchteiwit alsook het zuiveleiwit.

De bereidingen zijn zeer toegankelijk voor niet-vegetariërs alsook voor kinderen.

Datum: 3 donderdagen van 19.00 tot 22.00 u.

in leskeuken Het Applauws

November: 16 – 23

December: 7

Begeleiding: Peter Vandermeersch, kookschool

De Zonnekeuken

Inschrijving: € 99,00 (inclusief ingrediënten)



GEZONDHEID EN WELBEVINDEN



Fermenteren kun je leren

Je ziet tegenwoordig wel vaker gefermenteerde producten op het menu staan. Maar wist je dat je dit ook heel makkelijk zelf kunt maken? Bovendien is het nog goed voor je buik ook!

Goesting in gezondheid? Uiteraard!

Datum: Woensdag 13 september van 19.00 tot 21.30 u.
Begeleiding: Marieke Uleyn, praktijk Grusonia
www.praktijkgrusonia.be
Inschrijving: € 25,00

Na het succes van de eerste editie herhalen we deze workshop!

Theedegustatie 'To tea or not to tea'

door Ann Vansteenkiste

Wat is waar van alle gezondheid die toegeschreven wordt aan echte thee van de Chinese Theeplant en hoe zet je dan het perfecte kopje thee om al die gezonde stoffen binnen te hebben?
 We voorzien een proeverij van 5 soorten echte thee.

Ann is de eerste Theesommelier in de Benelux! En terecht, want je vindt haar thee bij de beste restaurants in België en Nederland.

Datum: Woensdag 22 november van 19.30 tot 22.00 u.
Begeleiding: Ann Vansteenkiste, herboriste - Curiosithee
Inschrijving: € 30,00 (inclusief theeproeverij)

Hoe maak je een kruideninfuus?

Wat is een kruideninfuus? Wat is het verschil met een kruidenthee? Hoe maak je je eigen kruidendranken?

Deze avond geeft je een antwoord op al je vragen rond het maken van kruideninfusies. We leren kruiden kennen in theorie, maar gaan ook samen aan de slag om kruideninfusies te creëren. Je gaat die avond naar huis met twee zelfgemaakte bereidingen, een hele boel kennis en recepten om zelf aan de slag te gaan met kruidendranken.

Datum: Donderdag 30 november van 19.30 tot 22.00 u.
Begeleiding: Els Pouseele, www.kruiden-belisama.be
Inschrijving: € 20,00 (+ € 7,00 voor de ingrediënten, ter plaatse te betalen)
Meebrengen: 3 bokalen met een afgesloten deksel

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. Je kunt de eerste les een proefles volgen en daarna beslissen of je de reeks volgt.

Data:

Op maandagmorgen:
 14 sessies van 9.30 tot 11.00 u.
 in sportzaal Badhuis
 September: 11 – 18 – 25
 Oktober: 2 – 9 – 16 – 23
 November: 6 – 13 – 20 – 27
 December: 4 – 11 – 18

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

Op vrijdagmorgen:

14 sessies van 9.30 tot 11.00 u.
 in sportzaal Badhuis
 September: 15 – 22 – 29
 Oktober: 6 – 13 – 20 – 27
 November: 10 – 17 – 24
 December: 1 – 8 – 15 – 22

Meebrengen: je glimlach, open mind, flesje water, persoonlijk yogagerief als yogamat, kussentje, handdoek. Er zijn ook yogamatten beschikbaar.
Begeleiding: Hendrik Monballieu, Yoga vanuit het hart
Inschrijving: € 98,00 voor 14 sessies

Let wel:

Door verbouwingen aan de sportzaal Vauban gaan de yogalessen overdag op maandag en vrijdagvoormiddag door in Sportzaal Badhuis, Sluizenkaai 75 te Menen. Er is een ruime parking voorzien voor wie met de wagen komt.

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: 14 maandagen van 19.30 tot 21.00 u.
 September: 11 – 18 – 25
 Oktober: 2 – 9 – 16 – 23
 November: 6 – 13 – 20 – 27
 December: 4 – 11 – 18

Begeleiding: Lindsay Destorme, opleiding vinyasa yoga
Locatie: Het Applauws
Inschrijving: € 98,00 voor 14 sessies
 Breng een dekentje mee en draag loszittende kledij.



Aromatherapie

Deze cursus staat zowel open voor beginners als voor mensen die al ervaring met aromatherapie hebben. Ook warm aanbevolen voor professionals (leerkrachten, professionals uit de zorgsector, ...).

In elke les bespreken we een aantal bijzondere etherische en plantaardige olies met hun toepassingen, en maken we een hoogwaardig en 100% natuurzuiver product. Aromatherapie op topniveau!

Data: 5 donderdagavonden van 19.30 tot 21.00 u.

September: 21 – 28

Oktober: 12 – 19 – 26

Begeleiding: Natalie Vandenbussche, aromatherapeute
www.heartsogold.be

Inschrijving: € 100,00 + € 10,00 per les ter plaatse te betalen

NIEUW!

Ligconcert 'World of Percussion'

Een nieuw concept dat lang- én kortklinkende percussie-instrumenten combineert. Soms ritmisch, soms melodisch. Nu eens polyritmisch, dan weer heel verzachtend en vermengend.

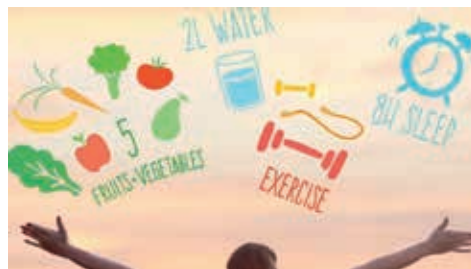
Een heel aparte invulling en toch met de gekende ingrediënten én stijl van multi-instrumentalist Andy Vanbeveren.

Datum: Maandag 16 oktober van 19.00 tot 20.00 u.

Begeleiding: Andy Vanbeveren, www.boventoon.be

Inschrijving: € 25,00

Meebrengen: eigen matje, flesje water



'Master your health'

Een gezonde geest in een gezond lichaam

Je leert hoe je jouw hormonen in balans brengt, vermoeidheid bij de bron aanpakt en jouw weerstand versterkt. Ook komt aan bod hoe je jouw darmen in topconditie brengt.

Kortom:

- Verbeter jouw lichaamsvorm.
- Vergroot jouw zelfvertrouwen.
- Vergroot jouw mentale focus.
- Leef met meer energie.
- Verminder stressniveaus.
- Verbeter jouw slaapkwaliteit.
- Verbeter de weerbaarheid tegen ziekte.

Dit is een minicursus met theorie, praktijk, bewegen en koken gegeven door diverse therapeuten uit de regio.

Datum: Woensdag 8 november van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Marieke Uleyn, praktijk Grusonia

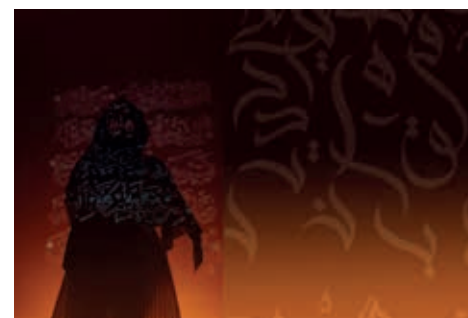
www.praktijkgrusonia.be

Inschrijving: € 25,00



NIEUW!

Gongconcert 'Arabian Night'



Gepassioneerd en steeds zoekend naar nieuwe klankcombinaties, brengt Andy Vanbeveren (boventoon.be) dit najaar dit nieuw concert.

Mystieke klanken uit het Midden-Oosten worden gecombineerd met Oosterse klanken. Toonladders die we in onze contreien nooit of nauwelijks te horen krijgen. De combinatie van de diep voelbare gongs, gemengd met dromerige klanken van diverse handpannen en de opzweepende Oosterse percussie-instrumenten zorgen voor een enorme mix aan klanken. En de prachtige fluiten, die zorgen voor de zachte ontspanning tussendoor.

Met veel plezier en fierheid verwelkomt multi-instrumentalist Andy je tijdens dit sfeervol ligconcert. Welkom in 'Arabian Night'.

Datum: Maandag 27 november van 19.00 tot 20.00 u.

Begeleiding: Andy Vanbeveren, www.boventoon.be

Inschrijving: € 25,00

Meebrengen: eigen matje, flesje water

NIEUW!

Kruidenwandelingen 'De Poel'



Samen ontdekken we de herfstkruiden in 'De Poel', het natuurreserveaat dat zich bevindt achter het cultureel centrum.

Op deze gezinsvriendelijke kruidenwandeling leer je bessen en wortels kennen in hun geneeskracht, verzorgingsaspect maar ook in de vele mythische verhalen van vroeger.

Data: Woensdag 11 oktober van 14.00 tot 16.00 u.

OF Zondag 15 oktober van 10.00 tot 12.00 u.

We spreken telkens 10 min. vroeger af aan de parking van De Poel achteraan CC De Steiger

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

Els Pouseele heeft een passie voor de natuur en vooral voor (wilde) kruiden. Natuurbeleving en verbinding zijn thema's die haar nauw aan het hart liggen. Als herborist maakt ze je graag wegwijs in de kruidenwereld dicht bij de stad. Ze besmet je dan ook graag met de kruiden-microbe.

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

Plantenhanger in macramé

Iedereen haalt steeds meer planten in huis en het is nooit genoeg. En zodra er geen ruimte meer is op de vloer of op de kastjes, hang je ze toch aan het plafond!

Macramé is een handwerktechniek waarbij je meerdere draden aan elkaar vastknoopt. Deze manier van knopen is perfect voor het maken van een plantenhanger! In de jaren 70 was het al een grote trend, maar ook nu zie je het overal terug.

Datum: Dinsdag 19 september van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Perles de Sarah

Inschrijving: € 30,00 (bloempot inbegrepen)



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 must-have 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.

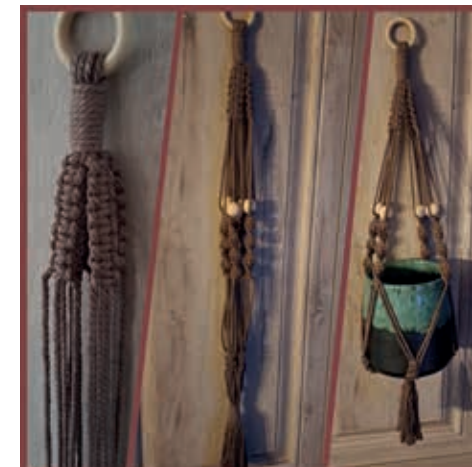
Datum: Dinsdag 10 oktober van 19.00 tot 21.30 u.

Indien volgt: tweede datum wordt voorzien op dinsdag 14 november

Begeleiding: Keramiek Anneleen Vantomme

Inschrijving: € 70,00 (alles inbegrepen)

Max. 10 deelnemers



Miyuki armband

Miyuki kralen zijn rocailles in de vorm van een minibusje. Ideaal voor het weven van armbanden. Het is het perfecte project om mee van start te gaan en om de basistechniek van peyote onder de knie te krijgen.

Je kunt de avond zelf kiezen uit verschillende kleuren.

Datum: Donderdag 19 oktober van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Perles de Sarah

Inschrijving: € 28,00 (alles inbegrepen)



**KUNST EN
CREATIEF**



Fotografie in de praktijk

In deze 4-delige donderdagavondreeks staan deze items op het programma:

- We trekken erop uit en leren ons fototoestel en toebehoren benutten in speciale omstandigheden.
- De boeiende wereld van de drone-fotografie en film is een interessant onderwerp.
- Je foto's ordenen, opslaan en delen met familie en vrienden, leuk, maar hoe doen we het?

Een praktische ervaring voor de betere vrijetijdsfotograaf die alles uit zijn fototoestel wil halen. Je leert zowel technisch als inhoudelijk sterke foto's maken onder leiding van een beroepsfotograaf.

Breng je reflexcamera of de betere compact-camera mee. Wie reeds deelnam aan een vorige reeks met Marc is terug welkom.

Data: 4 donderdagen van 19.00 tot 21.30 u.
Oktober: 5 – 12 – 19 – 26

Begeleiding: Marc Samyn, fotograaf
Inschrijving: € 80,00 voor 4 sessies

Je rechten en plichten als (amateur)fotograaf

Als fotografie-cursist word je soms de straat opgestuurd met als opdracht foto's in de publieke ruimte te maken. Wat kan (niet)? Waar moet je rekening mee houden? En kan je deze foto's dan zomaar op het internet gooien? Hoe bescherm je je eigen foto's?

Nikolas Cloet geeft tijdens deze avond antwoorden op al je vragen. Aan bod komt:

- Auteursrecht: wanneer is een foto van mij auteursrechtelijk beschermd? Wat betekent dat voor mijzelf en voor anderen die mijn foto willen gebruiken?
- Portretrecht: wanneer mag ik een persoon fotograferen? Heb ik altijd de toestemming nodig van iedereen die op de foto staat? Hoe zit het met foto's op publieke plaatsen? En foto's van bekende personen?
- Privacy: wat zeggen de privacyregels over het bewaren en hergebruiken van nieuwe en oude foto's? En wat kan en mag je allemaal publiceren op je eigen website?

Deze workshop is bedoeld voor fotografen, amateur-fotografen, website-beheerders, vormgevers die vaak fotomateriaal hanteren.

Datum: Dinsdag 28 november van 19.30 tot 21.30 u.
Begeleiding: Nikolas Cloet, www.insee.be
Inschrijving: € 15,00



Gitaar basiscursus

Kennismakingsreeks in Het Applauws

Wil je graag gitaar leren spelen met akkoorden, op een rustig tempo? Je hoeft geen muziek te kennen. Wat heb je nodig: een akoestische gitaar en eventueel een partituur staander.

De bedoeling is om samen te leren, en te oefenen, zodat we naar het einde toe al heel wat eenvoudige liedjes kunnen spelen. Toegankelijk voor mensen van 18 tot 88 jaar.

Data: 10 maandagen van 19.30 tot 21.30 u.
September: 25
Oktober: 2 – 9 – 16 – 23
November: 6 – 13 – 20 – 27
December: 4

Begeleiding: Pascal Devriesere
Leslocatie: Het Applauws
Inschrijving: € 100,00 voor 10 sessies
Max. 15 deelnemers

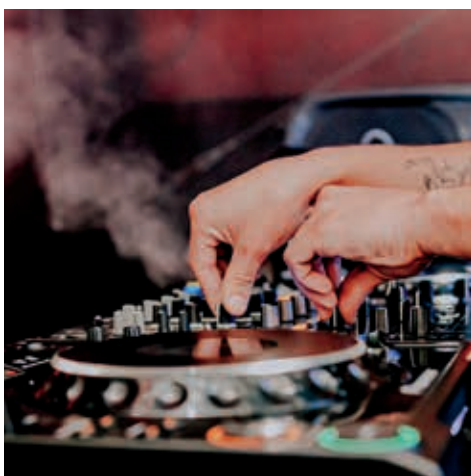


Djembé

Kan je ook niet stil blijven zitten bij het horen van een djembé? Wie zelf de djembé in handen neemt, ervaart nog beter wat het met je doet. Sidy Cissokho, professioneel percussionist, helpt je gevoel voor ritme ontwikkelen en laat je de basisritmes van het instrument ontdekken. Naar elkaar luisteren en samenspelen staan centraal. Je voelt het ritme van de djembé in je handen, in je lijf, in je hart! Het is bestemd voor vrijwel iedere leeftijdscategorie.

Data: 12 woensdagen van 19.00 tot 20.00 u.
September: 13 – 20
Oktober: 11 – 18
November: 8 – 15 – 22 – 29
December: 6 – 13

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)



Start to DJ!

Vanaf 16 jaar

Ben je gebeten door de dj-microbe en wil je die onder de knie krijgen? DJ Snes (winnaar MNM start to DJ) neemt je mee door deze 5-delige reeks om alle kneepjes van het vak te leren. Leer hoe je de beste mixes maakt en hoe je een liveset kan opbouwen.

Data: 5 maandagen van 19.00 tot 20.00 u.

November: 6 – 13 – 20 – 27

December: 4

Begeleiding: DJ Snes

Inschrijving: € 60,00



Aquarellen

Zin om te Aquarel 'leren' in een leuke sfeer? Dan is deze cursus onder leiding van expert Paul Van Cleven beslist iets voor jou. We richten ons zowel tot de beginnende als gevorderde aquarellist! Aquarel is een hobby en het mag gerust leuk zijn. We schilderen zonder stress en we genieten van de namiddag. Wat komt er zoal aan bod? Compositie, pigmentkennis, borsteltechniek, leren mengen, textuur, schaduwleer, perspectief, spattechniek, draaiboek van een werk, enz ...

Data: 11 maandagen van 13.30 tot 16.00 u.

September: 18

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23

November: 6 – 13 – 20 – 27

December: 4 – 11

Begeleiding: Paul Van Cleven, member of Mondial Art Academia

Inschrijving: € 187,00 – materiaalijst beschikbaar op aanvraag



HANDLETTEREN

Creatief handletteren – Basiscursus

Ben jij ook gefascineerd door al die sierlijke letters op kaartjes, krijtborden en labels? Dan is deze cursus echt iets voor jou!

Onze kalligrafe leert jullie stap voor stap verschillende letterstijlen aan. Daarnaast kun je proeven van (illustratie)technieken, composities en vele tips en tricks. Aan de hand van begeleide opdrachten maken we enkele leuke toepassingen die bruikbaar zijn bij verschillende gelegenheden.

Data: 4 maandagen van 19.00 tot 21.30 u.

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23

Begeleiding: Myriam Lievens, lesgever Witruimte

Inschrijving: € 80,00

Mee te brengen de eerste les: tekenblok formaat A4, 200 gram (voorbeeld Steinbach) – (vul)potlood, gum en lat (grote tekendriehoek) – zwarte fineliner of zwart stiftje – enkele (korte) favoriete quotes
Max. 12 deelnemers



HANDLETTEREN

Creatief handletteren – Brushpennen en kleur

Deze cursus is een vervolgcursus op de basiscursus handlettering.

In deze lessenreeks leer je de vele verrassende mogelijkheden van het werken met brushpennen (stiften). We leren kleuren blenden, maken kleurrijke achtergronden en experimenteren met verschillende technieken, papiersoorten en brushpennen.

De combinatie van de kennis uit de basiscursus samen met deze kleurrijke technieken zorgen voor heel wat inspirerende mogelijkheden en toepassingen.

Data: 4 maandagen van 19.00 tot 21.30 u.

November: 6 – 13 – 20 – 27

Begeleiding: Myriam Lievens, lesgever Witruimte

Inschrijving: € 80,00

Mee te brengen: waterverfpapier (aquarelpapier) of het tekenblok uit de eerste lessenreeks, (vul)potlood, gum en lat (grote tekendriehoek), brushpennen (die je eventueel thuis liggen hebt), enkele (korte) favoriete quotes.

BLOEMSCHIKKEN

Herfsttaart

Namiddag of avond

Onder deskundige leiding van De Groene Praktijk maak je een unieke herfsttaart-compositie.

Al het materiaal ligt steeds netjes voor je klaar. Iedereen wordt persoonlijk begeleid en komt tot een mooi resultaat.

Het enige dat je de namiddag of avond zelf moet doen is ontspannen en je eigen creatieve inbreng ruimte geven. Schrijf vlug in; de plaatsen zijn beperkt.

Datum: Dinsdag 3 oktober van 13.30 tot 16.00 u.

OF van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Eveline Noordijk, De Groene Praktijk

Inschrijving: € 45,00 (alle materiaal inbegrepen)



Droogbloemhoepel

Een mooie hoepel met droogbloemen van 30 cm in roze en beige tinten. Om je interieur in die gezellige droogbloemensfeer te brengen.

Datum: Maandag 13 november van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Perles de Sarah

Inschrijving: € 30,00 (alle materiaal inbegrepen)



BLOEMSCHIKKEN

Kerstkrans

Namiddag of avond

Al het materiaal ligt netjes voor je klaar. Iedereen wordt persoonlijk begeleid en komt tot een mooi resultaat.

Datum: Maandag 4 december van 13.30 tot 16.00 u.

OF van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Eveline Noordijk, De Groene Praktijk

Inschrijving: € 45,00 (alle materiaal inbegrepen)



HANDWERKATELIER

Creatief breiwerk

Een pull in jersey naar keuze met motieven en/of verschillende kleuren.

Top-down breien is de nieuwe trend op het gebied van breien. Het betekent namelijk een breiwerkje van boven naar beneden breien in plaats van onderaan te beginnen. Het wordt veel gedaan bij pullovers, cardigans en zelfs kousen.

Aan bod komt:

- Berekenen van je breiwerk op maat.
- Met verschillende kleuren werken, intarsia breien.
- Verschillende patronen leren o.a. verschillende kabels en andere patronen.
- Afwerkingstechnieken o.a. elastisch afkanten 1/1.
- Zakken en knoopsgaten breien.

We garanderen u een begeleiding op maat. Al doende wordt uw creatieve kant gestimuleerd door de groep, dit alles in een gezellige, gemoeidelijke sfeer vergezeld van een kopje koffie of thee.

Data: 10 donderdagen van 13.30 tot 16.00 u.

September: 7 – 14 – 21 – 28

Oktober: 5 – 19

November: 16 – 23 – 30

December: 7

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, ...

Deze cursus kan zowel door beginnende als door gevorderde naaisters gevolgd worden. 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: 19 – 26

Oktober: 3 – 10 – 17 – 24

November: 7 – 14 – 21 – 28

December: 5 – 12

OF

12 donderdagen van 13.30 tot 16.00 u.

September: 21 – 28

Oktober: 5 – 12 – 19 – 26

November: 9 – 16 – 23 – 30

December: 7 – 14

Begeleiding: Nancy Deleu

Data: 12 woensdagen van 9.00 tot 11.30 u.

September: 20 – 27

Oktober: 4 – 11 – 18 – 25

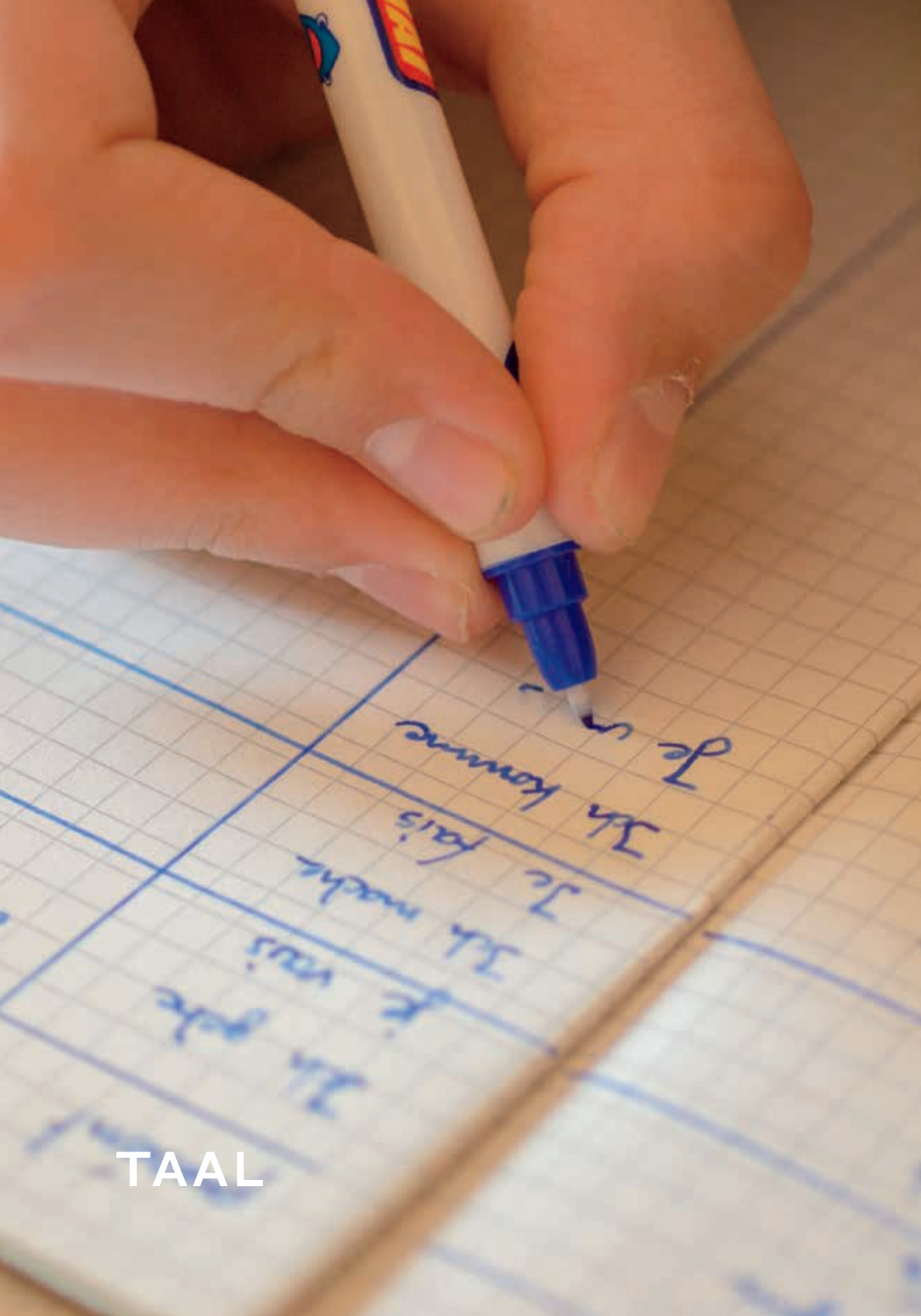
November: 8 – 15 – 22 – 29

December: 6 – 13

Begeleiding: Rita Verfaillie

Inschrijving: € 72,00





Italiaans voor beginners met voorkennis

Deze cursus is bedoeld voor mensen die een kleine basis van Italiaans hebben. Tijdens de lessen leer je korte dialogen voeren in het Italiaans. De basis van de grammatica wordt aangebracht om correct eenvoudige zinnen te kunnen maken. Het accent ligt voornamelijk op het praktische: de weg vragen, bestellen in een restaurant, zich aanbieden aan het onthaal van een hotel, winkelen, converseren met arts en apotheker, enz ...

De afwisseling van de leerstof zorgt dat je vlug een aantal basisvaardigheden onder de knie zal hebben. Dit alles gebeurt in een zeer gemoedelijke sfeer. Ciao e arrivederci ! Kom gerust een proefles bijwonen.

Data: 10 woensdagen van 9.30 tot 11.30 u.
September: 27
Oktober: 4 – 11 – 18 – 25
November: 8 – 15 – 22 – 29
December: 6

Begeleiding: Birgit Lampaert, docente Italiaans
Inschrijving: € 75,00

LEES- EN PRAATGROEP

Italiaans: lees- en praatgroep

Wie graag de Italiaanse taal wil inoefenen en onderhouden kan terecht in onze lees- en conversatielessen.

Via herhalingsoefeningen van de grammatica wordt het Italiaans heropgefrist. Er is een waaier aan mogelijkheden om te converseren, lezen en de woordenschat te verrijken. Dit gebeurt door artikelen uit tijdschriften te lezen, analyseren en bespreken.

Je kan ook zelf dialogen opstellen en eigen ervaringen over bepaalde onderwerpen vertellen. Af en toe staat een lied of een film op het programma. Zelfs mopjes komen ook aan bod.

Data: 10 maandagen van 14.15 tot 16.15 u.
September: 25
Oktober: 2 – 9 – 16 – 23
November: 6 – 13 – 20 – 27
December: 4

Begeleiding: Birgit Lampaert, docente Italiaans
Inschrijving: € 75,00

Engels voor elke dag voor gevorderden

In deze module trekken we de kaart van Canada. 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 kan gerust een proefles bijwonen.

Data: 11 vrijdagen van 10.00 tot 11.30 u.
September: 29
Oktober: 6 – 13 – 20 – 27
November: 10 – 17 – 24
December: 1 – 8 – 15

Begeleiding: Jan Devos, docent Engels
Inschrijving: € 66,00 (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 woensdagen van 9.00 tot 11.00 u.

Oktober: 4 – 11 – 18 – 25

November: 8 – 15 – 22 – 29

December: 6 – 13

Begeleiding: Veronica Aravena, docente Spaans

Inschrijving: € 75,00 voor 10 lessen

Portugees gevorderden

De taal leren spreken staat centraal en de daar toe 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 en daarnaast op de uitspraak en woordenschat in Brazilië. Er is voldoende aandacht voor cultuur (muziek, eten, drinken...) en we besteden zeker ook aandacht aan reizen en wonen in Portugal.

Nieuwe deelnemers met voorkennis zijn steeds welkom.

Data: 10 donderdagen van 9.00 tot 11.00 u.

September: 28

Oktober: 5 – 12 – 19 – 26

November: 9 – 16 – 23 – 30

December: 7

Begeleiding: Alain Decaluwé, docent Portugees

Inschrijving: € 80,00 (syllabus inbegrepen)



**BEWEGING
EN DANS**

In de oefenzaal van De Steiger bieden we een ruim aanbod aan bewegingsreeksen van maandag tot donderdag. 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: 13 maandagen van 18.00 tot 18.30 u.

September: 11 – 18 – 25

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23

November: 6 – 13 – 20 – 27

December: 4 – 11

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

Inschrijving: € 39,00



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: 13 maandagen van 18.30 tot 19.30 u.

September: 11 – 18 – 25

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23

November: 6 – 13 – 20 – 27

December: 4 – 11

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

Inschrijving: € 78,00



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 20.25 u.

September: 18 – 25

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23

November: 6 – 13 – 20 – 27

December: 4 – 11

Begeleiding: Petra Vanwildemeersch, Zumba-instructor

Inschrijving: € 72,00 (inclusief verzekering)

Meebrengen: Sportschoenen, water en handdoekje



Reggaeton dance fitness

Reggaeton is een Zuid-Amerikaanse muziekstrooming die gekenmerkt wordt door opzwepende beats, herhalende Caraïbische ritmes en aantekelijke refreintjes.

De nadruk ligt op plezier beleven, foutjes bestaan niet. Integendeel, geef gerust een 'solootje'. Mentaal krijg je een positieve boost door de leuke oppeppende beats. Maar het grootste voordeel is dat je heel erg gaat zweten. Je verbrandt op een plezierige manier vet, zonder dat je er uren moet voor sporten in de sportschool.

Data: 13 maandagen van 20.35 tot 21.35 u.

September: 11 – 18 – 25

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23

November: 6 – 13 – 20 – 27

December: 4 – 11

Begeleiding: Justine Cottignies, <https://dancefitnesswithjuu.jouwweb.be/>

Inschrijving: € 78,00 (inclusief verzekering)



NIEUW!

Pilates

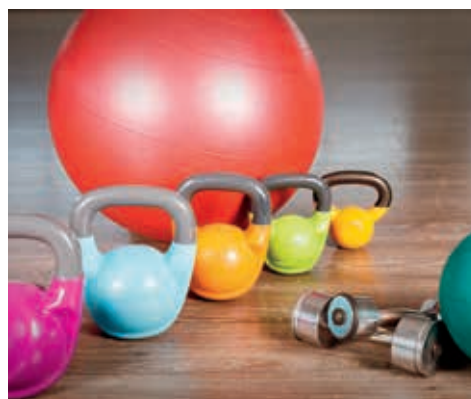
Pilates is een zachte vorm van spierversterking met vooral Flow-oefeningen op de mat. Ademhaling, precisie, controle, versterken van de romp zijn de pijlers van deze les.

Tijdens deze toegankelijke sessie werk je aan spierkracht, lenigheid, flexibiliteit, evenwicht, waardoor je je houding aanzienlijk optimaliseert en controle leert nemen over 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: 13 woensdagen van 18.30 tot 19.30 u.
 September: 13 – 20 – 27
 Oktober: 4 – 11 – 18 – 25
 November: 8 – 15 – 22 – 29
 December: 6 – 13

Begeleiding: Saartje Venmans, pilates docente
Inschrijving: € 78,00



Bodysculpt

Bodysculpt is een mix van body-mind beleving, core, dynamiek en energie. 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 grondoefeningen op de mat. Kom de eerste les vrijblijvend proberen.

Data: 10 woensdagen van 19.35 tot 20.35 u.
 September: 13 – 20 – 27
 Oktober: 4 – 11 – 18 – 25
 November: 8 – 15 – 22

Begeleiding: Saartje Venmans
Inschrijving: € 60,00 (inclusief verzekering)



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. Kom de eerste les vrijblijvend proberen.

Data: 12 donderdagen van 19.00 tot 19.55 u.
 September: 21 – 28
 Oktober: 5 – 12 – 19 – 26
 November: 9 – 16 – 23 – 30
 December: 7 – 14

Begeleiding: Inge Moerman, Personal Trainer en groepslesinstructeur
Inschrijving: € 72,00 (inclusief verzekering)
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: 21 – 28
 Oktober: 5 – 12 – 19 – 26
 November: 9 – 16 – 23 – 30
 December: 7 – 14

Begeleiding: Inge Moerman, Personal Trainer en groepslesinstructeur
Inschrijving: € 72,00 (inclusief verzekering)
Meebrengen: matje, handdoekje en water

De wereld rondom ons verandert heel snel. Steeds meer wordt er verwacht dat men op een digitale manier te werk gaat om bankzaken te regelen, afspraken te maken, belastingen in te vullen, en nog zoveel meer. Omdat dit niet voor iedereen zo eenvoudig is, wil de stad inzetten op digitale inclusie.

We organiseren via dit project in CC De Steiger en de Bib een ruim aanbod van pc- en digitale cursussen aan een zeer voordelig tarief. De prijzen voor de cursussen en Digidokters georganiseerd in De Steiger i.s.m. e-inclusie gelden voor de periode 2023-2024.

Er is geen les tijdens schoolvakanties en feestdagen.

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

NIEUW!

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 in de bibliotheek

- Weer mee met je Windows-pc: maandag 28 augustus van 9.00 tot 10.30 u.
- Proeven van computerles: maandag 28 augustus van 13.30 tot 15.00 u.
- Maak je eigen fotoboek op pc: dinsdag 29 augustus van 13.30 tot 15.00 u.

Vooraf inschrijven hiervoor is gewenst via het onthaal of online.

NIEUW!

Proeven van computerles

Proeven van computerles is een op maat gemaakte 5-delige cursus voor mensen die willen kennismaken met de wereld van de computer.

In deze minireeks ontdek je hoe het er aan toe gaat in een computerles en zet je je eerste stappen in de digitale wereld en op internet. De lessen worden gegeven aan de hand van Windows 11.

Dit komt aan bod:

- werken met de muis en vensters
- zoeken op internet
- e-mail

Data: 5 maandagnamiddagen van 13.30 tot 16.45 u.
September: 11 – 18 – 25
Oktober: 2 – 9

Inschrijving: € 20,00



NIEUW!

Starten met computer

Met deze cursus leer je in enkele weken met de computer werken. Stap voor stap leren we hoe we de computer gebruiksklaar maken, leren we de basisbegrippen van tekstverwerking en surfen op het internet. De lessen worden gegeven aan de hand van Windows 11.

Deze hoofdstukken komen aan bod:
Starten en afsluiten van de pc, muis en toetsenbord, Werken in Windows, Tekstverwerker: Wordpad, Paint, Powerpoint, Surfen op internet, Google zoeken, Afbeeldingen opslaan en invoegen, Verkenner ...

Data: 16 maandagnamiddagen van 13.30 tot 16.45 u.

Oktober: 16 – 23
November: 6 – 13 – 20 – 27
December: 4 – 11 – 18
Januari: 8 – 15 – 22 – 29
Februari: 5 – 19 – 26

Inschrijving: € 65,00

NIEUW!

Weer mee met je Windows-pc

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

In deze module vullen we de dagdagelijkse handelingen graag aan met enkele fijne kneepjes en specifieke instellingen. Voor deze cursus gebruiken we een mooi overzichtelijk handboek in kleur.

Dit komt aan bod: Windows, Internet en e-mail, apps, verkenner, OneDrive, gebruikersaccounts, back-ups, enkele extraatjes: videobellen met Teams, Spotify, ...

Data: 16 maandagvoormiddagen 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: € 65,00

NIEUW!

Maak je eigen fotoboek op pc

Staat jouw pc ook vol met vakantiefoto's of foto's van het laatste familiefeest, en blijft dit meestal beperkt tot het inladen van de foto's? Dan is deze opleiding iets voor jou. In deze module leer je een professioneel ogend fotoalbum maken waar je blad per blad ontwerpt en voorziet van je eigen foto's en tekst.

Naast allerlei fotoboeken leer je ook kalenders, wenskaarten of uitnodigingen, fotocollages, posters, canvassen, en andere fotogadgets ontwerpen met eigen foto's.

We gebruiken hiervoor de gratis software van Pixum.

Voorkennis: Basis pc-gebruik beheersen.

Data: 10 dinsdagnamiddagen van 13.30 tot 16.45 u

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

Inschrijving: € 45,00



MET EIGEN TOESTEL

Ontdek je smartphone/tablet

Dit is de starterscursus voor wie weinig tot geen ervaring heeft met de smartphone.

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.

Voorkennis: je hoeft geen voorkennis te hebben met een pc. Wel een gezonde interesse en open mind hebben 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 woensdagvoormiddagen 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: € 65,00

Niet gericht naar iPhone/Apple-toestellen





Photoshop workshops

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

Voorkennis: De Photoshop basis en gevorderde module gevolgd hebben in de CS-versie.

Data: 16 dinsdagen 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

OF

16 vrijdagen van 8.45 tot 11.55 u.

September: 15 – 22 – 29
Oktober: 6 – 13 – 20 – 27
November: 10 – 17 – 24
December: 1 – 8 – 15 – 22
Januari: 12 – 19

Inschrijving: € 65,00

WORKSHOP

Fotobewerking met Photoshop Elements

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 11.50 u.

September: 14 – 21 – 28
Oktober: 5 – 12 – 19 – 26
November: 9 – 16 – 23 – 30
December: 7 – 14 – 21
Januari: 11 – 18

Inschrijving: € 65,00

NIEUW!

Foto's in de cloud

Tegenwoordig maken we massa's foto's met onze smartphone/iPhone. Maar ben je wel zeker dat je al deze foto's zal blijven behouden als je een nieuw toestel koopt? Zie je de foto's van je telefoon niet op je tablet? Dit alles heeft te maken met back-up en synchronisatie.

Hoe zet je foto's over van je telefoon naar je pc of laptop? Hoe zet je foto's van je pc/tablet op je telefoon? Je downloadt of uploadt deze uit/naar je cloud. Hoe breng je structuur aan in je foto's? Door albums te maken in je cloud. Dit alles komt aan bod in deze korte lessenreeks.

Data: 5 dinsdagnamiddagen van 13.30 tot 16.45 u.

in Het Applauws
December: 12 – 19
Januari: 9 – 16 – 23

Inschrijving: € 20,00



DAAR IS DE DIGIDOKTER!

Iedereen met computervragen kan in de Bib 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 of Lauwe.

Inschrijving: € 3,00 (€ 0,60 UITPAS kansentarieff), vooraf inschrijven gewenst.

Bib Menen

- **Zaterdag 9 september:**
Mobiliteitsapps (4411, OV, deelfiets/-step, taxi)
- **Zaterdag 7 oktober:**
Energie besparen met je slimme meter
- **Zaterdag 14 oktober:**
Werken met bibcatalogus (*gratis*)
- **Zaterdag 18 november:**
Je foto's beheren met Google Photos (Android/iOS)
- **Zaterdag 9 december:**
Wenskaartjes e.a. ontwerpen met Canva
- **Zaterdag 16 december:**
E- boeken lezen op E-readers en tablet (*gratis*)
- **Zaterdag 13 januari:**
Videobellen van Jitsi tot Zoom

Bib Het Applauws

- **Zaterdag 21 oktober:**
Kies de juiste smartphone
- **Zaterdag 25 november:**
Werken met bibcatalogus (*gratis*)
- **Zaterdag 23 december:**
eID & itsme: dit kan je er allemaal mee



50+ BEWEGING

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

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: 19 – 26

Oktober: 3 – 10 – 17 – 24

November: 7 – 14 – 21 – 28

December: 5 – 12

Begeleiding: Dorine Vanhulle

Inschrijving: € 72,00 (inclusief verzekering)

Locatie: sportzaal Badhuis

Let wel:

Door verbouwingen aan de sportzaal Vauban gaat Gym 50+ door in Sportzaal Badhuis, Sluizenkaai 75 te Menen (voorheen stedelijk zwembad). Er is een ruime parking voorzien voor wie met de wagen komt.

Aerobic Fitness 50+

Speciaal afgestemd programma voor 50-plus-sers. 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: 12 woensdagen van 9.30 tot 10.30 u.

September: 20 – 27

Oktober: 4 – 11 – 18 – 25

November: 8 – 15 – 22 – 29

December: 6 – 13

Begeleiding: Dorine Vanhulle

Inschrijving: € 72,00 (inclusief verzekering)

Locatie: oefenzaal Cultuurcentrum

Fietstochten

Interesse in ons fietsaanbod? Stuur een mailtje naar info@ccdesteiger.be en we nemen je op in ons fietstochtenbestand.

- **Donderdag 21 september om 14.00 u.:**
Fietstocht richting Marke
- **Donderdag 19 oktober om 14.00 u.:**
Fietstocht richting Kruiseke

Inschrijving: € 2,00 voor de verzekering (uitgezonderd de dagfietstocht)

Fietsafsluiter

ententje op 19 oktober om 18.00 u.

— info volgt later



JONGEREN: AANBOD IN DE HERFSTVAKANTIE

7 TOT 12 JAAR

Koekjes bakken met Debbies Momentum

Wil je in de herfstvakantie creatief bezig zijn, en daarna kunnen genieten van je lekkernijen? Dan is dit de ideale bezigheid. Samen met Debbie maken we allerhande koekjes. We leren deeg uitrollen, bakken in de oven en daarna versieren. Zeer lekker en een leuke activiteit voor de kids!

Datum: Maandag 30 oktober van 13.30 tot 16.00 u.
Begeleiding: Debbies Momentum
Inschrijving: € 10,00 (inclusief koekjes)
Max. 10 deelnemers

8 TOT 14 JAAR

Oorbellen uit krimppapier

Met krimppapier of krimpfolie kun je je eigen oorbellen ontwerpen. Kom deze gloednieuwe techniek zelf uitproberen op de workshop onder leiding van Els. Je maakt verschillende oorbellen naar eigen ontwerp.

Deze workshop vraagt geen voorkennis en is bedoeld vanaf 8 jaar.

Datum: Dinsdag 31 oktober van 14.00 tot 16.30 u.
in de hobbyzaal
Begeleiding: Els Baillieur
Inschrijving: € 20,00 (inclusief materiaalkost)
Max. 10 deelnemers

6 TOT 12 JAAR

Dessertjes maken voor kids

Helpt jouw zoon of dochter ook graag een handje in de keuken? Dan zitten ze op hun plaats in deze workshop. Samen maken we allerlei heerlijke dessertjes klaar en daarna smullen maar! De dessertjes die over zijn kunnen mee naar huis.

Datum: Vrijdag 3 november van 13.00 tot 16.00 u.
Begeleiding: Eline Vanlerberghe, intuïtief eten-diëtiste
Inschrijving: € 25,00 (dessertjes inbegrepen)
Meebrengen: eventueel kookschortje en potjes om restjes mee te nemen.
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 verder in op het bouwen van diverse attracties voor een pretpark.

Data: 3 dagen in de herfstvakantie van 9.30 tot 12.00 u.
Oktober: 30 – 31
November: 3

Begeleiding: Paul Verhelst
Inschrijving: € 30,00



cc de steigjer

UIT in Meneu
Afgifttekantoor 8500 Kortrijk Mail – Erkennung P2A6007
Maandelijks - Verschijnt niet in augustus
EXTRA EDITIE
V.U. Griet Vanryckegem, Waalvest 1, 8930 Meneu



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