



cc
de steiger

HOBBY EN VORMING

NAJAAR 2026



WOORD VOORAF

Welkom bij Cultuurcentrum De Steiger –
dé plek om te leren, ontspannen en ontdekken.

Met veel enthousiasme stellen we onze nieuwe brochure voor, boordevol vormingen, cursussen en workshops die je meenemen op een inspirerende ontdekkingsstocht langs kennis, creativiteit en persoonlijke ontwikkeling. Of je nu graag artistiek aan de slag gaat, een taal wilt leren, je digitale vaardigheden wilt versterken, meer wilt bewegen of een nieuwe hobby zoekt: in ons gevarieerd aanbod vindt iedereen iets naar zijn of haar smaak.

In deze brochure ontdek je een zorgvuldig samengesteld programma, begeleid door ervaren lesgevers. Zowel beginners als gevorderden vinden een cursus op maat, met voldoende uitdaging en ruimte om te groeien op hun eigen tempo.

Nieuw dit seizoen: met de Vriendenpas geniet je niet alleen van voordelen bij onze podiumvoorstellingen, maar krijg je ook korting op onze cursussen. Een mooie extra om nog meer cultuur en ontspanning te beleven. Ontdek verder in deze brochure hoe je van dit voordeel kunt genieten.

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

Heb je vragen of suggesties?

We horen het graag van je via: vorming@ccdesteiger.be

**Inschrijven kan vanaf:
woensdag 26 augustus 2026 om 9.00 uur.**

Vooraf inschrijven en betalen is een must

De inschrijvingen starten op **woensdag 26 augustus 2026 om 9.00 uur**.

Je kunt inschrijven via:

- het infopunt van Cultuurcentrum De Steiger en Het Applauws
- telefoon: 056 51 58 91
- mail: vorming@ccdesteiger.be
- onze website: www.ccdesteiger.be

We raden aan om tijdig in te schrijven, aangezien het aantal plaatsen per cursus beperkt is.

Inschrijven kan eenvoudig via onze website.

Na je inschrijving word je doorverwezen naar een online betaalpagina. Zodra de betaling ontvangen is, is je inschrijving definitief.

Jouw reservatie blijft 2 weken geldig en de betaling moet voltooid zijn vóór de cursus begint.

Let wel: Kan je niet aanwezig zijn op één of meerdere lessen? Dan blijft het volledige cursusbedrag verschuldigd.

Kan ik een reservatie annuleren?

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

- Maandag, dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag van 9.00 tot 12.00 en 13.00 tot 17.00 u.
- Zaterdag van 9.00 tot 12.00 u.

NIEUW: Eén pas, overal voordeel | € 3,50 korting op alle voorstellingen en alle cursussen. | Hoe meer je ontdekt, hoe meer je wint.

Word vriend van De Steiger!

Het hele seizoen door genieten van cultuur én extra voordelen? Word vriend van De Steiger voor slechts € 10,00 en ontvang een **vriendenpas** boordevol interessante kortingen en exclusieve extra's.

Nieuw dit seizoen: met je vriendenpas krijg je niet alleen € 3,50 korting op elke voorstelling georganiseerd door CC De Steiger, **maar ook € 3,50 korting op alle cursussen uit het aanbod Hobby & Vorming (uitgezonderd CREO en Digidokters)**. Zo wordt deelnemen nóg voordeliger.

Daarnaast geniet je van tal van andere voordelen, zoals gratis toegang tot onze filmvoorstellingen, exclusieve acties en uitnodigingen voor bijzondere activiteiten. Ontdek alle voordelen van de Vriendenpas op onze website en haal het maximum uit jouw cultuurseizoen.

Meer info kan je vinden via www.ccdesteiger.be

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 een van de medewerkers waar de pas beschikbaar is.



PROGRAMMA NAJAAR 2026

Aan het woord

'Ik ben (het) zo moe' met Hilde Mariën	09
'Neurodiversiteit & ouderschap' met Axelle Bel	10
'We Mogen Niks Meer Zeggen?' met Lectr	10

Kunstbeoefening en Creatief

Schilderen met acryl <i>Nieuw!</i>	12
Collages maken met Blad Lijm Schaar <i>Nieuw!</i>	12
Windlichtvaas bij Frezes keramiek	13
Kerstboompje in keramiek bij Frezes keramiek	13
Keramiek draaien voor koppels bij Frezes keramiek	14
Maak je eigen wens- en kerstkaarten	14
Kommetjes in keramiek	14
Ontbijtset in keramiek	15
Schalenset in keramiek	15
Tapasset in keramiek	15
Pottery Painting	16
Gitaar spelen: de basis	16
Gitaar spelen, samen verder oefenen... ..	16
Djembé	17
Start to DJ	17
Herfstmosbollen	18
Deurkrans in oranjentinten	18
Mini-kerstboompje met lichtjes	19
Pantoffels leren breien en vilten	19
Draad en Praat – Brei of haak jouw winterset	20
Snit en naad	20

Gezondheid en Welbevinden

Een kopje thee – Ontdek, proef & mix!	22
Introversie, neen, er is niets mis met mij	22
Kruidenwandeling in het najaar	22
Kruidige verwennamiddag per duo	23
Versla de najaarsdip met voeding & lifestyle	23

Verwarmende winterdrankjes	24
Bushcraft voor ouder en kind	24
Ecologische cadeautjes én duurzaam verpakken	24
Gezichts- en rugmassage	25
Start to Yoga in Ter Steenlandt Rekkem <i>Nieuw!</i>	25
Yoga in De Steiger	26
Yoga in Het Applauws Lauwe	26

Smaak en Beleving

Libanees koken	28
Snijtechnieken, soorten messen en zelf messen slijpen	28
Alles met gehakt	29
Seizoensgroenten leren fermenteren	29
Desembrood zelf maken	30
Ovenshotels	30
Zoetigheden, desserts en koekjes met natuurlijke suikers	31
Feestelijk eindejaarsmenu	31
Sushiworkshop	32
Curry's	32
Verrukkelijke Italiaanse klassiekers	33
Smaakmakers i.s.m. Rode Kruis Opvangcentrum	33
Feestelijke vegetarische hapjes	34
Dé unieke kersttaart	34

Taal

Spaans voor beginners deel 3	36
Spaans voor halfgevorderden	36
Portugees voor gevorderden	37
Engels voor elke dag voor gevorderden	37

Beweging en Dans

Full Body Conditioning <i>Nieuw!</i>	39
Powerdance	39

Zumba® Fitness	40
Pilates op woensdag	40
Body Sculpting	41
Start to Pilates	41
BBB Cardio WORK OUT	42
Tabata	42

Digitaal en Media

Infomoment	44
iPhone/iPad tips en tricks (Apple)	44
Beter fotograferen met je smartphone/iPhone voor gevorderden	45
Photoshop Workshops	45
Op reis met je smartphone (Apple/Android) <i>Nieuw!</i>	46
Bewust en veilig online <i>Nieuw!</i>	46
Kaartjes/flyers ontwerpen met CANVA voor gevorderden	47
Van itsme tot Izimi: doe je administratie op je smartphone <i>Nieuw!</i>	47
DAAR IS DE DIGIDOKTER!	48

50+ Beweging

FitMix	50
Gym 50+ <i>nu op woensdag!</i>	50
Aerobic Fitness 50+	51
Fietstochten	51

Jongerenaanbod

Bushcraft voor ouder en kind (6+)	24
Programmeren met LEGO® (tweede tot vierde leerjaar)	53
Keramiek draaien voor jongeren (10 tot 16 jaar)	53
Confetti – Deconstructuur (8+)	54
Excuses voor het ongemak – Nathalie Goossens, Nicolas Delalieux, Annelore Crollet (4+)	54
Zootropolis 2 (6+) – Vakantiefilm	55
A Minecraft Movie (9+) – Vakantiefilm	55



Soms begint een mooie avond gewoon met luisteren. Met *Aan Het Woord* slaan de *bib* en CC De Steiger de handen

in elkaar voor een nieuwe lezingenreeks waar ontmoeting, dialoog en inspiratie centraal staan.

In een tijd waarin iedereen snel zijn mening deelt, willen wij vooral ruimte maken om écht naar elkaar te luisteren. Daarom nodigen we sprekers uit die actuele thema's helder en toegankelijk brengen. Vrije meningsuiting, maatschappelijke kwesties en verhalen die raken krijgen er een plek.

Maar *Aan Het Woord* is **meer dan alleen een lezing**. Na afloop schuiven we samen aan voor een drankje en een gesprek. Want vaak ontstaan de mooiste inzichten net in het napraten achteraf.

Iedereen is welkom. Met een toegankelijk principe willen we drempels verlagen en zoveel mogelijk mensen de kans geven om mee te luisteren, mee te denken en mee te praten.



© Fotografie Ivan Deleus

'Ik ben (het) zo moe' met Hilde Mariën

Burn-out en bore-out komen steeds meer voor, en bovendien bij steeds jongere personen. Het is een van de belangrijkste oorzaken van absentieïsme en presentieïsme in elke beroepscategorie. Meer achtergrondinfo en inzicht in burn-out en bore-out vormen de eerste stap voor preventie. Een burn-out of een bore-out komt niet uit de lucht vallen, maar heeft een lange aanloop. Preventie en tijdig ingrijpen is dus heel belangrijk. Hilde Mariën geeft je tijdens deze lezing meer inzicht in de kenmerken, oorzaken en gevolgen van burn-out en bore-out.

Je krijgt belangrijke tips mee waar je echt iets mee bent:

- hoe herken je de alarmsignalen?
- wat kan je zelf doen aan preventie?
- behandeling van burn-out en bore-out
- vergroot je veerkracht

Wie is Hilde Mariën?

Hilde Mariën is consultant, spreker en opleider, gespecialiseerd in stress en veerkracht, burn-out & bore-out en het maken van keuzes. Haar aanpak is uitgesproken no-nonsense en gericht op de essentie. Ze is auteur van het boek 'Ik ben (het) zo moe'.

Datum: Donderdag 1 oktober om 19.30 u.

Inschrijving: pay what you can: € 4,00 - € 8,00 - € 12,00 i.s.m. Avansa-mzw

In kader van 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

AAN HET WOORD



'Neurodiversiteit & ouderschap' met Axelle Bel

Soms draait jouw wereld als ouder nét even anders dan die van anderen. En dat is oké. Op 19 november nodigen Life on the Spectrum, een initiatief van Praktijk Sherpa & Xtra-coaching Stephanie, de bib en CC De Steiger je uit voor een warme, openhartige avond rond neurodiversiteit en ouderschap.

Na een korte inleiding door Kathleen en Stephanie krijgt Axelle Bel het woord. Axelle is bekend van Facebook, Instagram en TikTok, en is mama van twee kinderen met autisme. Ze neemt je mee in haar dagelijkse leven, zoals alleen zij dat kan: eerlijk, herkenbaar en altijd met een vleugje humor. Waar loopt ze tegenaan? En hoe ga je er als ouder mee om, wanneer het thuis soms anders loopt dan verwacht?

We sluiten de avond af met een panelgesprek en alle ruimte voor jouw vragen. Want de mooiste inzichten ontstaan vaak gewoon in gesprek met elkaar.

Of je nu ouder bent, professional, familielid of gewoon nieuwsgierig: kom erbij, plof neer, lach mee, laat een traan en voel je niet langer alleen. Je bent meer dan welkom!

Datum: Donderdag 19 november om 19.30 u.
Inschrijving: pay what you can: € 4,00 - € 8,00 - € 12,00
i.s.m. Avansa-mzw

'We Mogen Niks Meer Zeggen?' met Lectrr

Cartoonist en humorist Lectrr brengt een boeiende en humoristische lezing over vrije meningsuiting, humor en censuur. Verwacht geen saaie PowerPointpresentatie, maar een interactieve avond vol scherpe inzichten, humor en persoonlijke verhalen.

Openhartig vertelt hij over zijn ervaringen met haatmail en doodsbedreigingen, de impact van de aanslag op Charlie Hebdo en zelfs de diplomatieke rel die hij veroorzaakte met China. Met zijn kenmerkende stijl combineert hij ernst en humor in een verhaal dat zowel doet lachen als nadenken.

Wie is Lectrr?

Lectrr is huiscartoonist bij De Standaard en publiceert ook geregeld in Internazionale en Le Monde. Daarnaast is hij actief als comedian, scenarist en schrijver. Een veelzijdig talent met een scherpe pen en een flinke dosis humor.

Datum: Donderdag 3 december om 19.30 u.
Inschrijving: pay what you can: € 4,00 - € 8,00 - € 12,00
i.s.m. Avansa-mzw

Profiteer van een gratis ticket dankzij je vriendenpas!



© Studio Edelweiss



**KUNSTBEOEFENING
EN CREATIEF**



NIEUW!

Schilderen met acryl

Zin om te schilderen? In deze 6-delige lessenreeks acrylschilderen leer je stap voor stap de basis of verdiep je je bestaande kennis. Je maakt kennis met materialen, ondergronden, kleur, compositie en verschillende schildertechnieken. Via praktische oefeningen ontwikkel je je eigen stijl en leer je je ideeën om te zetten op doek.

Geen voorkennis vereist. De lessen zijn geschikt voor zowel beginners als deelnemers met ervaring. Ontdekken, experimenteren en schilderplezier staan centraal.

Data: 6 donderdagen van 13.30 tot 15.30 u.

Oktober: 8 – 15 – 22 – 29

November: 19 – 26

Begeleiding: Pieter Duyck, kunstenaar

Inschrijving: € 120,00

(alle lesmaterialen zijn inbegrepen)

Aquarellessen blijven mogelijk!

Tijdens de afwezigheid van lesgever Paul Van Cleven blijven de aquarellessen doorgaan, zodat iedereen zijn passie voor aquarel verder kan beoefenen.

Data: 10 maandagen van 13.30 tot 16.00 u.

September: 14 – 21 – 28

Oktober: 19 – 26

November: 9 – 16 – 23 – 30

December: 14

Begeleiding: Dominique Demey

Inschrijving: € 80,00

NIEUW!

Collages maken met Blad Lijm Schaar



Met geknipte beelden, kleuren en texturen maak je jouw eigen collage: een uniek werk dat een stukje van jouw blik op de wereld onthult. Je hoeft niets te kunnen of ervaring te hebben: nieuwsgierigheid en zin om te proberen zijn genoeg.

Een speelse, creatieve avond voor mensen die houden van kunst, experiment en verbeelding.

Datum: Dinsdag 24 november van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Sara De Graeve - collagekunstenaar (Blad Lijm Schaar)

Inschrijving: € 40,00 (alle materialen inbegrepen)



Windlicht-Vaas

bij Frezes keramiek

Ontdek de kunst van keramiek in het atelier van Freze. Je maakt een vaas in keramiek van ca. 25 cm groot, met uitgerolde platen. Tijdens de sessie glazuur je ook het gemaakte stuk.

Er wordt gewerkt in kleine groepen van maximaal acht personen, zodat er ruimte is voor persoonlijke begeleiding — ideaal voor zowel beginners als gevorderden.

Data: 2 donderdagen op 1 en 22 oktober

Keuze: van 13.30 tot 16.00 u.

of van 19.00 tot 21.30 u.

Locatie: Frezes Keramiekatelier - Parkstraat 44, 8930

Menen

Inschrijving: € 70,00 (klei en bakkosten inbegrepen)

Tips: kortgeknipte nagels, het haar vastmaken

Meebrengen: handdoek in badstof en schort

Kerstboompje in keramiek

bij Frezes keramiek

In Frezes keramiekatelier maak je een uniek kerstboompje van ca. 30 cm groot, opgebouwd met kleiplaten. In een eerste les maak je de ontwerpen en op een tweede moment kom je het boompje schilderen volgens keuze.

Data: 2 donderdagen op 12 en 26 november om 19.00 u.

Locatie: Frezes Keramiekatelier - Parkstraat 44, 8930 Menen

Inschrijving: € 80,00 (exclusief sokkel) –

max. 8 deelnemers per groep

Meebrengen: handdoek in badstof en schort

Tips: kortgeknipte nagels en haar vastbinden





Keramik draaien voor koppels

bij Frezes keramiek

Ga samen de uitdaging aan en ontdek de magie van klei tijdens een **duoessie keramiek draaien** bij atelier Freze. Je krijgt een rondleiding door het atelier met een boeiende uitleg over klei en keramiek, waarna jullie samen aan de slag gaan aan je eigen draaischijf. Creëer een uniek setje keramiek dat je later ter plaatse kan ophalen.

Samen creëren, samen herinneringen maken.

Boek nu jullie plek!

Datum: Donderdag 3 december van 19.00 tot 21.30 u.

Locatie: Frezes Keramiekatelier – Parkstraat 44, 8930 Menen

Inschrijving: € 110,00 per koppel (inclusief drankje) – maximum 4 duo's

Meebrengen: handdoek in badstof en schort

Tips: kortgeknipte nagels en haar vastbinden

Kommetjes in keramiek

Tijdens deze workshop maak je een set van 4 multifunctionele kommetjes die je voor allerlei gerechten kunt gebruiken: ontbijt, soep, dessert, ovengerechtjes, stoofpotjes. De schaaltes hebben een diameter van ongeveer 17 cm en zijn vaatwasserbestendig, en geschikt voor oven en microgolf. Na het vormen van je schaaltes kies je zelf een glazuurkleur uit een ruim assortiment, waaronder **mosgroen, bosgroen/bruin, caramel, lime, mistwit, asblauw** of **roze**.

Datum: Donderdag 24 september van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Keramiek Anneleen Vantomme

Inschrijving: € 90,00 – max. 10 deelnemers



Maak je eigen wens- en kerstkaarten

namiddag

Kom met diverse technieken wens- en kerstkaarten creëren. We gaan aan de slag met aquarel, pen, inkt, stiften, verf, stempels, embossing... We zorgen voor een fijne kerstsfeer om onze mooiste wensen te maken.

Er is geen voorkennis nodig en al het materiaal wordt voorzien in het atelier.

Datum: Donderdag 3 december van 13.30 tot 15.30 u.

Begeleiding: Kunstenaar Pieter Duyck

Inschrijving: € 40,00 (alle materialen inbegrepen)



Ontbijtset in keramiek

Maak een nieuwe ontbijtset en schenk ze aan jezelf of aan iemand onder de kerstboom. De ontbijtset bestaat uit 2 mokken en 2 bordjes in organische vorm. Heel leuk om te gebruiken voor ontbijt maar evengoed voor koffie met een taartje, het bord is hiervoor zeker groot genoeg. Je kunt kiezen uit diverse glazuren qua kleur.

Datum: Donderdag 15 oktober van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Keramiek Anneleen Vantomme

Inschrijving: € 65,00 – max. 10 deelnemers

Tapasset in keramiek

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

Achteraf ontvang je je set die door de lesgeefster werd gebakken.

Datum: Woensdag 25 november van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Keramiek Anneleen Vantomme

Inschrijving: € 65,00 – 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; je kunt kiezen uit diverse glazuren qua kleur: ze zullen bij jouw gasten zeker in het oog springen.

Datum: Donderdag 19 november van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Keramiek Anneleen Vantomme

Inschrijving: € 85,00 – max. 10 deelnemers





Pottery Painting

Laat je creativiteit stromen en ontdek hoe ontspannend het is om je eigen keramiekschaaltje te glazuren! Tijdens onze gezellige Pottery Painting workshop ga je aan de slag met penselen, sponsjes, kleuren en verschillende mogelijkheden om een uniek stuk te creëren.

Of je nu beginner bent of ervaring hebt: iedereen is welkom, in een ontspannen sfeer begeleiden we je stap voor stap terwijl je je eigen schaalpje omtoert tot een persoonlijk kunstwerkje.

Datum: Maandag 12 oktober van 19.00 tot 21.00 u.
Begeleiding: Christelle Bruggeman, Kera-C-Art
Inschrijving: € 40,00 (inclusief schaalje 30 cm op 15 cm en alle materialen)
Meebrengen: schortje

Gitaar spelen: de basis

Ontdek stap voor stap de wereld van het gitaarspel. Wil je graag gitaar leren spelen? In deze lessenreeks maak je kennis met de belangrijkste basisakkoorden en eenvoudige ritmes. Samen oefenen we op een rustige en toegankelijke manier, zodat je al snel bekende liedjes kunt meespelen.

Deze cursus is geschikt voor iedereen vanaf 18 jaar – voorkennis is niet nodig.

Data: 8 dinsdagen van 19.30 tot 21.00 u.
 September: 29
 Oktober: 6 – 13 – 20 – 27
 November: 10 – 17 – 24

Leslocatie: Bibliotheek van Het Applauws, Kon. Astridlaan 44, Lauwe
Begeleiding: Jimmy Kesteloot
Inschrijving: € 64,00
Meebrengen: een akoestische gitaar, een capo, een partituurstaander. En natuurlijk: veel goesting om muziek te maken!



Gitaar spelen, samen verder oefenen...

Bouw verder op wat je al geleerd hebt in de basisreeks en ontdek nieuwe mogelijkheden op de gitaar. In dit vervolg verdiepen we de basisakkoorden en oefenen we vlotte akkoordwissels, eenvoudige ritmes en begeleidingspatronen. Stap voor stap leer je met meer vertrouwen spelen en breiden we het repertoire uit met bekende, toegankelijke nummers.

Deze lessenreeks is bedoeld voor cursisten die 'Gitaar spelen, de basis' gevolgd hebben of al vertrouwd zijn met de belangrijkste basisakkoorden. Samen maken we muziek in een ontspannen en gezellige sfeer.

Data: 10 maandagen van 19.30 tot 21.00 u.
 September: 21 – 28
 Oktober: 5 – 12 – 19 – 26
 November: 9 – 16 – 23 – 30

Leslocatie: Bibliotheek van Het Applauws, Kon. Astridlaan 44, Lauwe
Begeleiding: Jimmy Kesteloot
Inschrijving: € 80,00
Meebrengen: een akoestische gitaar, een capo, een partituurstaander. En niet te vergeten: je goed humeur!



Djembé

Maak kennis met de rijke traditie van de West-Afrikaanse percussie en ontdek hoe ritme mensen verbindt. Stap voor stap leer je verschillende slagen, ritmes en samenspeltechnieken, terwijl je handen dansen over het trommelvel en je de energie van de muziek door je hele lichaam voelt stromen.

Of je nu voor het eerst een djembé bespeelt of al enige ervaring hebt, deze lessen bieden een warme en enthousiaste omgeving waarin plezier, expressie en samenspel centraal staan.

Data: 10 woensdagen van 19.00 tot 20.00 u.
 September: 16 – 23 – 30
 Oktober: 14 – 21 – 28
 November: 18 – 25
 December: 2 – 9

Begeleiding: Sidy Cissokho, i.s.m. vzw Jali Kunda
Inschrijving: € 120,00 voor +12 jaar en volwassenen (huur Djembé: € 30,00 eerste les te betalen) – € 100,00 voor 8-12 jaar (huur Djembé: gratis)



Start to DJ

Op zoek naar een carrièreswitch? Of een hobby waarmee je kan uitpakken? Start in het najaar met deze 4-delige workshop o.l.v. DJ Snes. Krijg tips & tricks en wie weet sta je straks op één van onze zomerfestivals!

Data: 4 woensdagen van 20.15 tot 21.15 u.
 November: 18 – 25
 December: 2 – 9

Begeleiding: DJ Snes (Winnaar MNM Start To DJ)
Inschrijving: € 50,00

BLOEMSCHIKKEN



Herfstmosbollen

Haal de sfeer van de herfst in huis en maak tijdens deze workshop groenschikken twee herfstmosbollen.

Met hun natuurlijke uitstraling en herfstgroene tinten vormen deze decoratieve bollen een stijlvolle blikvanger in elk interieur. De 2 mosbollen hebben een diameter van 10 à 15 cm, worden voorzien van een glazen pipetje met een verse snijbloem en zorgen meteen voor een gezellige, warme sfeer in huis.

Of je ze nu neerlegt in een schaal, op een tafel presenteert of verwerkt in een herfstdecoratie, deze creaties brengen de schoonheid van het seizoen naar binnen.

Datum: Dinsdag 15 september van 13.30 tot 16.00 u.
OF van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Eveline Noordijk, De Groene Praktijk

Inschrijving: € 50,00 (inclusief alle materialen)

Meebrengen: mesje, schaar en snoeischaar

BLOEMSCHIKKEN



Deurkrans in oranjetinten

Tijdens de workshop groenschikken maak je een deurkrans in warme oranjetinten met natuurlijke materialen zoals besjes, dadels, physalis en decoratieve malusappeltjes.

De warme kleuren zorgen voor een uitnodigende blikvanger aan je voordeur of in je interieur. Na afloop neem je een prachtige herfstcreatie mee naar huis waarmee je het seizoen stijlvol kunt verwelkomen.

Datum: Dinsdag 13 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 (inclusief alle materialen)

Meebrengen: mesje, schaar en snoeischaar

BLOEMSCHIKKEN



Mini-kerstboompje met lichtjes

Breng de gezellige kerstsfeer in huis met een sfeervol mini-kerstboompje met lichtjes!

Tijdens deze groenschikworkshop maak je een charmant kerstboompje met een hoogte van ca. 35 cm inclusief pot met natuurlijke materialen en subtiele verlichting. Een stijlvolle decoratie die perfect past op een tafel, vensterbank, dressoir of als feestelijk accent in elke ruimte.

Een gezellige workshop voor iedereen die houdt van creativiteit, groen en kerstmagie!

Datum: Dinsdag 1 december van 13.30 tot 16.00 u.
OF van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Eveline Noordijk, De Groene Praktijk

Inschrijving: € 55,00 (inclusief alle materialen)

Meebrengen: mesje, schaar en snoeischaar

HANDWERKATELIER

Pantoffels leren breien en vilten

In het handwerkatelier op woensdagnamiddag leer je stap voor stap hoe je warme, comfortabele pantoffels breit en vilt.

Deze cursus is ideaal om alleen te volgen, maar minstens even leuk om samen met je (klein)dochter, mama of oma te beleven. Geniet van een ontspannen woensdagnamiddag waarin creativiteit, gezelligheid en handwerk centraal staan.

Onder begeleiding werk je aan je eigen unieke paar pantoffels en ontdek je de technieken van zowel breien als vilten. Aan het einde van de reeks ga je naar huis met een prachtig, handgemaakt resultaat waar je nog lang plezier van zult hebben.

Deze lessenreeks is geschikt voor deelnemers met een basiskennis breien.

Data: 8 woensdagen van 13.30 tot 16.00 u.

September: 16 – 30

Oktober: 7 – 21 – 28

November: 18 – 25

December: 2

Begeleiding: Els Bailleur (Sfeer by Els)

Inschrijving: € 64,00 – max. 12 personen

Meebrengen: een bol wol en gepaste breinaalden



HANDWERKATELIER

Draad en Praat – Brei of haak jouw winterset

Tijdens deze reeks breien of haken we samen een warme winterset, bestaande uit een muts, sjaal en wanten. Werk je liever verder aan een eigen project? Ook dat kan. Er is volop ruimte voor persoonlijke begeleiding en creatieve vrijheid.

Je krijgt handige tips en ondersteuning om patronen te lezen, steken te tellen en je haak- of breiwerk vlotter te laten verlopen. Zo kun je met vertrouwen verder werken aan je creatie.

De lessenreeks is geschikt voor deelnemers die de basis van het breien beheersen, zoals steken opzetten, recht breien en averecht breien. Heb je liever een eigen brei- of handwerkproject? Dan krijg je begeleiding, hulp en praktische tips om daarmee verder aan de slag te gaan.

Data: 8 donderdagen van 13.30 tot 16.00 u.

September: 17 – 24
Oktober: 1 – 8 – 22 – 29
November: 12 – 26

Begeleiding: Els Bailleur (Sfeer by Els)

Inschrijving: € 64,00 – max. 14 personen

Meebrengen: een bol wol en gepaste breinaalden



Snit en naad

Zelf kleding maken is weer helemaal in!

In dit modeatelier krijg je de kans om jouw creatieve ideeën om te zetten in een uniek kledingstuk dat perfect bij jou past.

Je kunt vertrekken van een patroon uit een modeboek of zelf een ontwerp uitwerken en het patroon tekenen. Stap voor stap werk je aan je eigen rok, blouse, jurk, pantalon of een ander kledingstuk naar keuze. Heb je een kledingstuk dat hersteld of aangepast moet worden? Ook daarmee ben je welkom.

Data: 12 dinsdagen van 13.30 tot 16.00 u.

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

OF

12 donderdagen van 13.30 tot 16.00 u.

September: 17 – 24
Oktober: 1 – 8 – 15 – 22 – 29
November: 12 – 19 – 26
December: 3 – 10

Begeleiding: Nancy Deleu

OF

Data: 12 woensdagen van 9.00 tot 11.30 u.

September: 16 – 23 – 30
Oktober: 7 – 14 – 21 – 28
November: 18 – 25
December: 2 – 9 – 16

Begeleiding: Rita Verfaillie

Inschrijving: € 72,00

Meebrengen: 2 scharen (1 voor papier en 1 voor stof), lintmeter, decovit, potlood en gom, patroonpapier, naalden, spelden, garen, naaimachine, spoelen



GEZONDHEID EN WELBEVINDEN



Een kopje thee – Ontdek, proef & mix!

Thee is naast koffie de meest gedronken drank in de wereld. Maar wat is thee nu eigenlijk? Wat is het verschil tussen witte, groene en zwarte thee? Is thee wel zo gezond zoals men zegt? We leren de thee-struik van dichtbij kennen en zoeken ook naar alternatieven voor thee. We maken kennis met allerlei kruiden en vruchten om zelf lekkere kruidenmixen te bereiden.

We proeven allerlei (kruiden)thees en gaan naar huis met enkele mengsels om nog lang na te genieten.

Een warme, geurige workshop voor iedereen die houdt van ontdekken en genieten.

Datum: Woensdag 23 september van 19.30 tot 22.00 u.
Begeleiding: Els Pouseele, kruiden-belisama.be
Inschrijving: € 18,00 + € 10,00 voor het kruideninfuus te betalen de avond zelf

Introversie, neen, er is niets mis met mij

In deze interactieve workshop verkennen we introversie als persoonlijkheidskenmerk, met aandacht voor energieverwerking en herstel, sociale interactie en prikkelgevoeligheid. We onderzoeken hoe persoonlijkheid en in het bijzonder introversie ontstaat, waarom mensen zo verschillend zijn, en de misverstanden en de uitdagingen daarrond. Een introvert zijn in een wereld die is toegesneden op extraverte mensen, raakt aan alle aspecten van je persoonlijke leven. Dus, wil je jezelf beter begrijpen en authentieker in het leven gaan staan zonder je nog langer te forceren? Dan is deze rustige interactieve workshop iets voor jou.

Datum: Maandag 5 oktober van 19.15 tot 21.15 u.
Begeleiding: Dino Steyaert, coach
i.s.m. Avansa-mzw
Inschrijving: € 28,00



Kruidenwandeling in het najaar

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

We spreken af aan de parking van De Poel, achter het cultureel centrum. Voorzie aangepaste kledij.

Datum: Zondag 18 oktober van 10.00 tot 12.00 u.
Begeleiding: Els Pouseele, kruiden-belisama.be
i.s.m. Avansa-mzw
Inschrijving: € 15,00 – kinderen tot en met 12 jaar onder begeleiding zijn gratis.

Kruidige verwennamiddag per duo

Het leven vraagt soms veel van je. Tijd dus om jezelf eens te verwennen!
We gaan een namiddag aan de slag met natuurlijke ingrediënten om ons gezicht en onze voeten extra aandacht te geven. Je maakt kennis met kruidige gelaatsmaskers en een geurig voetbad. Nadien krijg je een voetmassage van je duo-partner zodat je helemaal ontspannen naar huis kan. Breng alvast je haarband, twee handdoeken en een washandje mee voor deze verwennamiddag.

De verwennamiddag staat open vanaf de leeftijd van 12 jaar.

Datum: Woensdag 4 november van 14.00 tot 16.00 u. (herfstvakantie)
Begeleiding: Els Pouseele, kruiden-belisama.be
i.s.m. Avansa-mzw
Inschrijving: € 40,00 per duo (producten inbegrepen)



Versla de najaarsdip met voeding & lifestyle

Tijdens de overgang van zomer naar herfst krijgt ons lichaam te maken met veranderingen in temperatuur, daglicht, energie en weerstand. In deze interactieve lezing rond 'Herfstflow' ontdek je hoe voeding en leefstijl kunnen bijdragen aan meer vitaliteit, een sterker immuunsysteem en een betere balans tijdens de herfstmaanden.

Aan de hand van inzichten uit de orthomoleculaire therapie, ayurveda en yoga krijg je praktische voedings- en leefstijltips die je meteen kunt toepassen in het dagelijks leven. Daarnaast geniet je van een proeverij van kruidenthees, een gezond seizoenshapje en ontvang je een inspirerend recept om thuis verder mee aan de slag te gaan.

Datum: Dinsdag 20 oktober van 19.30 tot 22.00 u.
Begeleiding: Lindsay Destorme, Gezondheidscoach
i.s.m. Avansa-mzw
Inschrijving: € 28,00 inclusief proeverij



Verwarmende winterdrankjes

De winter gaat vaak gepaard met kwalen zoals verkoudheid of griep. Daarom leren we in deze voordracht verwarmende en genezende winterdrankjes kennen. We maken kennis met natuurlijke grondstoffen, kruiden en vruchten. We proeven warme dranken en laten kruiden en vruchten macereren in wijnen. Zowel alcoholische als non-alcoholische winterdrankjes komen aan bod. De recepten krijg je mee naar huis om je huisgenoten te kunnen opwarmen.

Datum: Woensdag 16 december van 19.30 tot 22.00 u.
Begeleiding: Els Pouseele, kruiden-belisama.be i.s.m. Avansa
Inschrijving: € 22,00 (drankjes inbegrepen)

Ecologische cadeautjes én duurzaam verpakken

Je leert enkele leuke producten/voorwerpen zelf maken en hebt zo al een reeks cadeautjes klaarliggen voor de eindejaarsperiode of andere gelegenheden. Wil je bovendien ook af van cadeauverpakkingen die nadien in de vuilnisbak belanden? Leer hier hoe je op zero-waste, maar minstens even feestelijke manier al dat leuks inpakt. Verwacht je aan een gezellige avond, waarbij je naar huis gaat met handen vol cadeautjes en een hoofd vol inspiratie en tips.

Datum: Donderdag 26 november van 19.00 tot 22.00 u.
Begeleiding: Lies Werbrouck, WLD
Inschrijving: € 28,00 inclusief drank en versnaperingen



Bushcraft voor ouder en kind

Ooit al eens vuur gemaakt zoals de oermensen dat deden? Of pak je het liever wat moderner aan? Hier kan je het allemaal uittesten: van vuursteen, vuurslag en vuurboog, tot magnesiumstick, vergrootglas en zelfs batterij. Laat je verrassen door wat we allemaal uit het bos kunnen gebruiken om ons kampvuur aan te maken. We kiezen in het bos ook de perfecte tak en leren die veilig zagen en bewerken met een mes. Na al het harde werk maken we ook wat lekkers klaar op het vuur.

Voor ouder en kind vanaf 6 jaar in de herfstvakantie.

Datum: Dinsdag 3 november van 14.00 tot 17.00 u.
Begeleiding: Lies Werbrouck, WLD
Inschrijving: € 39,00 per duo – max. 8 duo's
Meebrengen: aangepaste buitenkledij
 Afspraak aan de parking achter het CC



Gezichts- en rugmassage

Een goede massage begint met een degelijke basiskennis. Tijdens deze avond verdiepen we ons in de werking van spieren, bloedvaten, lymfebanen en zenuwen, en leren we hoe deze kennis kan worden toegepast in verschillende massage-technieken en handgrepen. Daarbij besteden we ook aandacht aan de embryologische ontwikkeling van de mens, om het lichaam en zijn samenhang beter te begrijpen.

Deze sessie biedt een interessante combinatie van theorie en praktijk voor iedereen die meer inzicht wil krijgen in de fundamenteën van massage. Zo leer je 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 per twee.

Datum: Dinsdag 27 oktober van 19.30 tot 21.30 u.
Begeleiding: Guido Declercq, fysiotherapeut
Inschrijving: € 70,00 per duo
Meebrengen: pen en papier, een grote badhanddoek en een kleine (als steun), flesje massagemelk of olie

NIEUW!

Start to Yoga

in Ter Steenlandt Rekkem

Wil je kennismaken met yoga en ontdekken wat het voor jou kan betekenen? Dan is deze lessenreeks de ideale start. Yoga is een eeuwenoude methode die je helpt om bewust zorg te dragen voor je lichamelijk, mentaal en spiritueel welzijn. Door regelmatig yoga te beoefenen ontwikkel je meer kracht, soepelheid en evenwicht. Je leert spanning loslaten, je ademhaling beter gebruiken en meer rust en focus ervaren in het dagelijks leven. Tijdens deze lessen maak je stap voor stap kennis met de basis van yoga. Je hoeft geen ervaring te hebben. De oefeningen worden rustig opgebouwd en aangepast aan ieders mogelijkheden.

De lessenreeks omvat:

- ademhalingsoefeningen (Pranayama);
- yogahoudingen (Asana's);
- diepe ontspanning (Savasana).

De lessen zijn geïnspireerd op de principes van Anusara Yoga, waardoor je op een veilige en verantwoorde manier leert bewegen en de houdingen correct uitvoert. Geschikt voor beginners en voor wie de basis van yoga wil herontdekken.

Data: 8 woensdagen van 10.00 tot 11.30 u.
 September: 23 – 30
 Oktober: 7 – 14 – 21 – 28
 November: 18 – 25

Begeleiding: Lindsay Destorme, opleiding vinyasa yoga
Leslocatie: Ter Steenlandt, Lauwestraat 66 te Rekkem
Inschrijving: € 56,00 voor 8 sessies in samenwerking met Sportdienst Menen
Meebrengen: eigen matje, dekentje & loszittende kledij



Yoga in De Steiger

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

We putten uit een diversiteit van yogaoefeningen, 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: 14 sessies van 9.30 tot 11.00 u.

September: 7 – 14 – 21 – 28

Oktober: 5 – 12 – 19 – 26

November: 9 – 16 – 23 – 30

December: 7 – 14

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: 8 – 15 – 22 – 29

Oktober: 6 – 13 – 20 – 27

November: 10 – 17 – 24

December: 1 – 8 – 15

Op vrijdagmorgen: 14 sessies van 9.30 tot 11.00 u.

September: 11 – 18 – 25

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23 – 30

November: 13 – 20 – 27

December: 4 – 11 – 18

Begeleiding: Hendrik Monballieu, Yoga vanuit het hart

Inschrijving: € 98,00 voor 14 sessies

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



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: 13 maandagen van 19.30 tot 21.00 u.

September: 14 – 21 – 28

Oktober: 5 – 12 – 19 – 26

November: 9 – 16 – 23 – 30

December: 7 – 14

Begeleiding: Lindsay Destorme, opleiding vinyasa yoga

Leslocatie: Het Applauws, Koningin Astridlaan 44 te Lauwe

Inschrijving: € 91,00 voor 13 sessies

Meebrengen: deken/tje & loszittende kledij



SMAAK EN BELEVING

Libanees koken

Laat je onderdompelen in de overvloedige wereld van de Libanese mezze en ontdek waarom deze keuken zo geliefd is. Van romige hummus tot geurige dips, van verse salades tot heerlijk gekruide specialiteiten – je maakt kennis met het volledige scala aan smaken dat Libanon zo bijzonder maakt. We tonen je hoe je de karakteristieke kruiden en ingrediënten gebruikt en hoe je deze combineert tot harmonieuze gerechten. Samen stropen we de mouwen op en creëer je een uitgebreid feestmaal vol mediterrane frisheid en oosterse warmte. Het hoogtepunt? Samen aan tafel genieten van jullie zelfgemaakte Libanese delicatessen!

Datum: Maandag 21 september van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Renate Coen, De Plek, Aalst

Inschrijving: € 40,00 (ingrediënten inbegrepen)



Snijtechnieken, soorten messen en zelf messen slijpen

In deze cursus leer je de verschillende soorten groentemessen kennen en onderscheiden. Je leert ze zelf scherp te houden en indien nodig ook zelf te slijpen. Je leert ze echter ook passend en juist te gebruiken in de keuken. Met de juiste messen en de passende snijtechnieken worden je bereidingen aantrekkelijker, creatiever en meer gevormd. Je leert je ingrediënten op zeer diverse manieren en aan de hand van diverse snijtechnieken te verwerken. Vormen zoals julienne, brunoise, mirepoix, chinoise maar ook technieken zoals ciseleren, eminceren, roll cut, snipperen, chiffonade en het snijden van driehoeken, cocottes en staafjes komen o.a. aan bod in deze les en kun je zelf inoefenen.

Datum: Woensdag 23 september van 19.00 tot 22.00 u.

Locatie: Het Applauws, Lauwe

Begeleiding: Peter Vandermeersch, kookschool

De Zonnekeuken i.s.m. Avansa-mzw

Inschrijving: € 40,00 – max. 14 deelnemers



Alles met gehakt

Ben je op zoek naar inspiratie met gehakt? In deze gevarieerde meewerkles ontdek je hoe veelzijdig gehakt kan zijn. Samen bereiden we een reeks verrassende gerechten, van een hapje en een slaatje tot een croque, quiche, ovenschotel en curry. Op het menu staan gevulde champignons met gehakt, paprika en zonnebloempitten, een salade met gehakt en dressing, en een croque met gehakt, Belgische pickles en groene kruiden. Verder maken we een gehaktquiche met kastanjechampignons, een ovenschotel van chili con carne met nacho's en kaas en een curry met kippenballetjes en paksoi.

Een les vol afwisseling, praktische tips en smaakvolle recepten, waarin gehakt de rode draad vormt. Ideaal voor wie nieuwe ideeën wil opdoen voor zowel alledaagse maaltijden als speciale gelegenheden.

Datum: Dinsdag 29 september van 13.30 tot 16.30 u.

OF van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Isabelle Seynhaeve

Inschrijving: € 22,00 + € 16,00 voor de ingrediënten de avond zelf – max. 20 deelnemers

Meebrengen: bewaardoosje, schilmesje, plankje, keukenhanddoek



Seizoensgroenten leren fermenteren

Groenten fermenteren is een eenvoudige en natuurlijke manier om de houdbaarheid van seizoensgroenten te verlengen én hun verteerbaarheid te verbeteren. Door melkzuurfermentatie worden groenten niet alleen lichter verteerbaar, maar ook rijker aan voedingsstoffen en smaak. Daarnaast zorgt fermentatie in de keuken voor nieuwe en verrassende smaakaccenten, omdat zowel groenten als toegevoegde kruiden een diepere en intensere smaak ontwikkelen. In deze les voor beginners en geïnteresseerden maken we kennis met twee eenvoudige maar essentiële basistechnieken om seizoensgroenten succesvol te fermenteren.

Na elke les ga je naar huis met twee bokalen zelfgemaakte fermenten om verder te laten rijpen. Groenten en het nodige materiaal worden voorzien. Bokalen breng je zelf mee of kunnen ter plaatse aangekocht worden.

Data: 2 woensdagen van 19.00 tot 22.00 u.

Oktober: 7 – 21

Locatie: Het Applauws, Lauwe

Begeleiding: Peter Vandermeersch, kookschool

De Zonnekeuken i.s.m. Avansa-mzw

Inschrijving: € 88,00 – max. 14 deelnemers



Desembrood zelf maken

In deze **meewerkles** ga je zelf met desem aan de slag. Je bereidt en verwerkt het deeg, om te laten rusten en rijzen. Je leert het deeg opbollen om thuis af te bakken na de nodige uitleg van bakker Tijs. Zo ontdek je stap voor stap hoe je een smaakvol, knapperig desembrood maakt. Iedere deelnemer gaat naar huis met twee brooddegen, om zelf af te bakken. Je krijgt het uitgeschreven recept, een stukje starter én het vertrouwen om er zelf mee aan de slag te gaan.

Datum: Dinsdag 13 oktober van 18.30 tot 21.30 u.

Begeleiding: Tijs van Extrabrood

Inschrijving: € 45,00 – max. 15 personen

Meebrengen: grote mengkom, crèmedoos 2l met handdoek, potje of bokaal en een broodzak



Ovenschotels

Tijdens deze **meewerkles** gaan de deelnemers zelf aan de slag met een reeks verrassende en toegankelijke ovenschotelgerechten.

We maken een verfijnde flan van zalm in dragonsaus (als hapje of voorgerecht) en ontdekken daarna hoe je restjes creatief kan verwerken in een hartige broodpudding met vlees, kaas of groenten.

Verder maken we een kruidige pompoenlasagne en een witloofovenshotel, ideaal om kinderen op een leuke manier kennis te laten maken met witloof. Voor de liefhebbers van zoet sluiten we af met een perencrumble met havervlokken en een heerlijke 'onzichtbare cake'.

Een praktische, inspirerende les waar meedoen centraal staat en iedereen nieuwe technieken en ideeën mee naar huis neemt.

Datum: Dinsdag 27 oktober van 13.30 tot 16.30 u.
OF van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Isabelle Seynhaeve

Inschrijving: € 22,00 + € 16,00 voor de ingrediënten de avond zelf – max. 20 deelnemers

Meebrengen: bewaardoosje, schilmesje, plankje, keukenhanddoek



Zoetigheden, desserts en koekjes met natuurlijke suikers

In deze les leer je de diverse ongeraffineerde suikers en hun onderscheidende kwaliteiten ten gronde kennen. We gaan ze ook proeven en gebruiken in diverse zoetigheden, desserts en koekjes.

Je gebruikt o.a. graanstrophen, kokosbloesemsuiker, agavestrophen, echte ahornstroop, oersuiker en diksappen. We bekijken ook stevia als zoetmiddel en de plaats van melasse en van honing in dit verhaal.

Deze cursus richt zich naar iedereen met een interesse in het thema. Wel dienen we hier te vermelden dat deze waardevolle ongeraffineerde suikers niet automatisch ook geschikt zijn voor een diabetisch voedingspatroon.

Er is geen voorkennis vereist.

Data: 2 maandagen van 19.00 tot 22.00 u.
November: 9 – 16

Begeleiding: Peter Vandermeersch, kookschool De Zonnekeuken I.s.m. Avansa-mzw

Inschrijving: € 88,00 – max. 14 deelnemers



Feestelijk eindejaarsmenu

Op zoek naar inspiratie voor je feestmenu? Tijdens deze **meewerkles** bereiden we een verfijnd eindejaarsmenu waarmee je gegarandeerd indruk maakt op je gasten.

We starten met elegante hapjes zoals roerei met heilbot, gekonfijte kerstomaatjes met spinazie en een crème brûlée van gekonfijte tomaten met Parmezaan. Als voorgerecht maken we een aromatische bouillabaisse in papillot. Daarna volgt een feestelijk hoofdgerecht van eendenborst met honingsaus, geserveerd met gevulde aardappelen en een zachte uienpuree. We sluiten af met een verrassend dessert: een soepje van witte chocolade met druiven en basilicumsiroop.

Een inspirerende doe-les boordevol tips voor smaakvolle combinaties en een geslaagd eindejaarsdiner.

Datum: Dinsdag 17 november van 13.30 tot 16.30 u.
OF van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Isabelle Seynhaeve

Inschrijving: € 22,00 + € 18,00 voor de ingrediënten de avond zelf – max. 20 deelnemers

Meebrengen: bewaardoosje, schilmesje, plankje, keukenhanddoek.

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 18 november van 19.00 tot 21.30 u.

Locatie: Het Applauws, Lauwe

Begeleiding: Axelle Verduyck, diëtiste

Inschrijving: € 48,00 (ingrediënten inbegrepen)

Meebrengen: bewaardoosje



Curry's

Ontdek de fascinerende diversiteit van curry's uit verschillende wereldkeukens. Van de Indiase keuken met haar veelzijdigheid – van heel pikante gerechten tot zachte kruidige curry's, van inventieve vegetarische creaties tot de zuiderse viskeuken – tot de Thaise keuken waar alles draait om balans.

Leer het geheim van een authentieke curry kennen: het roosteren van specerijen om de smaken optimaal naar voren te halen. Ontdek hoe de juiste balans zorgt voor complexe en gelaagde smaken.

In Thailand zoeken we het evenwicht tussen pikant, zoet, zout, zuur en umami, en maken we verse currypasta's – een cruciale stap voor een authentiek gerecht. Van zachte kruidigheid tot pittige explosies, elke curry vertelt zijn eigen verhaal. Je zult versteld staan van de veelzijdigheid en de eindeloze mogelijkheden!

Datum: Maandag 23 november van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Renate Coen, De Plek, Aalst

Inschrijving: € 40,00 (ingrediënten inbegrepen)



Verrukkelijke Italiaanse klassiekers

Gelegenheidskok Laurent serveert opnieuw authentieke Italiaanse klassiekers boordevol smaak. We starten met **parmigiana di melanzane**, een ovenschotel van aubergine, tomatensaus en kaas. Daarna volgt **spaghetti all'amatriciana** met krokante guanciale (wangspek). Als hoofdgerecht staat **ossobuco** (kalfsschenkel in tomatensaus) met polenta op het menu. We sluiten af met het klassieke dessert **tiramisù**.

We genieten samen van deze gerechten, vergezeld van een glas wijn, helemaal in Italiaanse stijl.

Datum: Dinsdag 24 november van 19.00 tot 22.30 u.

in Het Applauws, Lauwe

OF

Woensdag 25 november van 19.00 tot 22.30 u.

in CC De Steiger, Menen

Begeleiding: Laurent Coppens, gepassioneerd Italiëkenner en gelegenheidskok

Inschrijving: € 18,00 (+ € 14,00 voor de ingrediënten de avond zelf te betalen, inclusief een uitgebreid receptenboekje)



© Hilde Roelstraete

Smaakmakers

i.s.m. Rode Kruisopvangcentrum

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

Maar het is meer dan alleen eten; we brengen mensen samen rond de tafel.

Het menu wordt twee weken op voorhand bekendgemaakt.

Datum: Woensdag 2 december van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: bewoners van het Rode Kruisopvangcentrum

Inschrijving: € 18,00 (+ € 12,00 ter plaatse te betalen voor ingrediënten)

Meebrengen: schort, handdoek, bewaardoosjes

Feestelijke vegetarische hapjes

Je leert in deze les diverse warme en koude vegetarische hapjes maken met enkele bijpassende kleurrijke dipsausjes, tapenades, zelfgemaakte crackers, ...

Je gaat een soort van kleurrijke vegetarische 'mezze' bereiden met feestelijke hapjes om samen te delen bij het aperitief of als maaltijd op zich.

Datum: Maandag 7 december van 19.00 tot 22.00 u.

Locatie: CC De Steiger, Menen

Begeleiding: Peter Vandermeersch, kookschool De Zonnekeuken I.s.m. Avansa-mzw

Inschrijving: € 44,00 – max. 14 deelnemers



Dé unieke kersttaart

Verwen je gasten tijdens de feestdagen met een eenvoudig zelf te maken kersttaart voor 6 à 8 personen.

Bij aankomst staan alle ingrediënten en materialen voor je klaar. De vulling is al gekozen, zodat we meteen aan de slag kunnen en volop kunnen genieten van een gezellige en creatieve avond. We starten met een korte uitleg over het verschil tussen een vers gebakken biscuit en een biscuit op basis van een bakmix. Tijdens de workshop werken we met de bakmixversie. Daarna leer je stap voor stap hoe je een biscuit vult, afsmeert en afwerkt met vanillecrème. Vervolgens geven we de taart een feestelijke kerstlook en maak je er een unieke creatie van.

Aan het einde van de avond neem je jouw afgewerkte kersttaart mee naar huis, samen met een stappenplan en handige uitleg zodat je de taart later zelf opnieuw kunt maken.

Deze workshop is toegankelijk voor iedereen, met of zonder bakervaring.

Datum: Dinsdag 8 december van 18.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Kimberly Provost, Atelier Piece of Cake

Inschrijving: € 45,00 (ingrediënten inbegrepen)

Meebrengen: schort



Twijfel je of het niveau van een cursus aansluit bij jouw ervaring of voorkennis? Aarzel dan niet om een proefles te volgen. Zo maak je kennis met de lesgever, de inhoud en de groep, en kan je beter inschatten of de cursus bij jou past.

Spaans voor beginners deel 3

Doe mee aan onze laagdrempelige en praktische cursus Spaans voor beginners deel 3 opgestart in 2025.

In een ontspannen sfeer leer je stap voor stap de basis van deze wereldtaal, die in meer dan 20 landen gesproken wordt!

Wat leer je?

- Jezelf voorstellen en anderen begroeten
- Basisgesprekken voeren in het Spaans
- Woordenschat voor alledaagse situaties (reizen, restaurant, winkelen)
- De uitspraak en basisgrammatica
- En vooral: met vertrouwen Spaans spreken!

Data: 10 woensdagen van 9.00 tot 11.00 u.

September: 23 – 30
Oktober: 7 – 14 – 21 – 28
November: 18 – 25
December: 2 – 9

Begeleiding: Merycarmen Lopes Cardenas, docente Spaans

Inschrijving: € 80,00 voor 10 lessen

Spaans voor halfgevoerden

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

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

Onder begeleiding van onze Spaanstalige begeleidster Merycarmen krijg je veel tips en tricks en dit vooral in een gezellige sfeer.

Data: 11 donderdagen van 9.00 tot 11.00 u.

September: 24
Oktober: 1 – 8 – 15 – 22 – 29
November: 12 – 19 – 26
December: 3 – 10

Begeleiding: Merycarmen Lopes Cardenas, docente Spaans

Inschrijving: € 88,00 voor 11 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 waaijer aan luister- en beeldfragmenten.

De focus ligt op het Europese Portugees maar we staan ook stil bij de verschillen in uitspraak en woordenschat in Brazilië. Je leert daarnaast ook heel wat bij over de Portugese cultuur (muziek, eten en drinken) en over reizen en wonen in Portugal.

Data: 10 donderdagen van 9.00 tot 11.00 u.

September: 24
Oktober: 1 – 8 – 15 – 22 – 29
November: 19 – 26 (brug 11 november)
December: 3 – 10

Begeleiding: Alain Decaluwé, docent Portugees
Inschrijving: € 85,00 (syllabus inbegrepen)



Engels voor elke dag voor gevorderden

Dit najaar neemt onze cursus Engels je verder mee naar het prachtige Nieuw-Zeeland!

We duiken in de rijke cultuur, geschiedenis en natuur van dit bijzondere land. Met teksten, gesprekken en luisteroefeningen in het Engels leer je niet alleen de taal beter, maar krijg je ook een unieke inkijk in deze cultuur.

Een leerzame reis zonder je koffers te pakken!

Data: 10 vrijdagen van 10.00 tot 11.30 u.

September: 25
Oktober: 2 – 9 – 16 – 23 – 30
November: 13 – 20 – 27
December: 4

Begeleiding: Jan Devos, docent Engels
Inschrijving: € 66,00

Bij De Steiger kan je deelnemen aan een ruim aanbod van bewegingsactiviteiten, zowel overdag als 's avonds. Deze activiteiten worden aangeboden in samenwerking met de Sportdienst van Stad Menen en het Lokaal Sportbeleid.

Wil je eerst eens kennismaken? Informeer gerust naar een proefles via vorming@ccdesteiger.be.

NIEUW!



Full Body Conditioning

Fan van de vroegere HIIT-lessen? Dan is Full Body Conditioning iets voor jou! Tijdens deze energieke workout combineer je kracht- en conditietraining in een afwisselend programma voor het hele lichaam.

Je werkt aan spierversterking, uithouding en cardiovasculaire fitheid aan een stevig tempo. Ideaal voor wie graag uitdagend en efficiënt sport in een motiverende groepssfeer. Werk mee aan een sterker, fitter en energieke lichaam!

Data: 13 maandagen van 17.30 tot 18.30 u.

September: 14 – 21 – 28

Oktober: 5 – 12 – 19 – 26

November: 9 – 16 – 23 – 30

December: 7 – 14

Begeleiding: Fanny Van Winkel, Bachelor sport en bewegen, Mindfull movement

Inschrijving: € 78,00



Powerdance

Klaar om jezelf écht uit te dagen en je energie een flinke boost te geven? Schrijf je in voor onze meest intensieve bewegingsreeks!

Powerdance is een krachtige mix van dans, cardio en spierversterking – dé perfecte workout voor wie houdt van tempo, uitdaging en dynamische choreografieën.

Onder leiding van Saïne werk je aan conditie, kracht en coördinatie met complexe, energieke dansroutines op stevige beats.

Elke les is een combinatie van fun, focus en flink zweeten – ideaal voor wie een stapje verder wil gaan dan de gewone dansles.

Data: 12 maandagen van 18.30 tot 19.30 u.

September: 14 – 21 – 28

Oktober: 5 – 12 – 19 – 26

November: 9 – 16 – 23 – 30

December: 14

Begeleiding: Saïne Bruyer, dansleraar DR Compagnie

Inschrijving: € 72,00

BEWEGING EN DANS



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 mee gaf.

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: 7 – 14
 Oktober: 5 – 12 – 19 – 26
 November: 9 – 16 – 23 – 30
 December: 7 – 14

Begeleiding: Petra Vanwildemeersch, Zumba-instructor

Inschrijving: € 72,00

Meebrengen: sportschoenen, water en handdoekje

Pilates op woensdag

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:

Reeks 1: 12 woensdagen van 18.30 tot 19.30 u.
OF

Reeks 2: 12 woensdagen van 19.30 tot 20.30 u.

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21 – 28

November: 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

Begeleiding: Saartje Venmans, pilates docente

Inschrijving: € 72,00



Body Sculpting

Body sculpt is een mix van body-mindbeleving, core, dynamiek en energie verweven met Pilates-oefeningen.

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

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

Data: 12 woensdagen van 20.30 tot 21.30 u.

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21 – 28

November: 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

Begeleiding: Justine Cottignies, pilates docente

Inschrijving: € 72,00



Start to Pilates

Start to Pilates is de ideale manier om kennis te maken met de klassieke Pilatesmethode van Joseph Pilates.

In deze lessenreeks leer je stap voor stap de basishoudingen en principes die zorgen voor meer kracht, flexibiliteit, coördinatie en een betere houding. Iedereen start op basisniveau en werkt op eigen tempo.

Onder persoonlijke begeleiding werk je aan bewuste beweging, ademhaling en controle voor een sterk en soepel lichaam in balans.

Heb je altijd al willen ontdekken wat Pilates voor je lichaam en geest kan betekenen?

Dan is dit het perfecte moment!

Volg gerust een proefles.

Data: 12 donderdagen van 18.00 tot 19.00 u.

September: 10 – 17 – 24

Oktober: 1 – 8 – 15 – 22

November: 12 – 19 – 26

December: 3 – 10

Begeleiding: Inge Moerman, Personal Trainer

en groepslesinstructor

Inschrijving: € 72,00

Meebrengen: matje

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 20.00 u.

September: 10 – 17 – 24

Oktober: 1 – 8 – 15 – 22

November: 12 – 19 – 26

December: 3 – 10

Begeleiding: Inge Moerman, Personal Trainer en groepslesinstructeur

Inschrijving: € 72,00

Meebrengen: matje, flesje water, handdoek



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: 10 – 17 – 24

Oktober: 1 – 8 – 15 – 22

November: 12 – 19 – 26

December: 3 – 10

Begeleiding: Inge Moerman, Personal Trainer en groepslesinstructeur

Inschrijving: € 72,00

Meebrengen: matje, handdoekje en water



DIGITAAL
EN MEDIA

We organiseren samen met cvo CREO een aanbod pc- en digitale reeksen. De lesperiode loopt van 8 september tot januari. Er is geen les tijdens schoolvakanties en op feestdagen. Alle cursusmateriaal is inbegrepen in de inschrijvingsbijdrage. De lessen gaan door in CC De Steiger. Er zijn laptops ter beschikking.

Infomoment

Wil je eens zien hoe het er in zo'n lessenreeks aan toe gaat? Of wil je een duidelijk beeld van de inhoud van de cursus? Kom dan naar het gratis infomoment op:

- **Maandag 24 augustus**
van 9.00 tot 10.30 u.:
iPhone/iPad tips en tricks (Apple)

Sommige cursisten komen in aanmerking voor verminderd inschrijvingsgeld. Meer info op: www.creo.be/over/vermindering-inschrijvingsgeld

De cursist betaalt altijd eerst de volle pot in Mene en geeft de attesten af aan de leerkracht. Indien de attesten geldig zijn krijgt de cursist het verschil teruggestort.

Er is voor sommige cursisten 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



iPhone/iPad tips en tricks (Apple)

Wens je het basisgebruik van de standaardapps van Apple uit te breiden met gevorderde technieken en tips, dan is deze cursus echt ideaal voor jou!

Let op: je moet dus de nodige basiskennis hebben en al goed overweg kunnen met de apps die al standaard op jouw iPhone geïnstalleerd staan. Ook de basishandelingen om met jouw toestel te kunnen werken worden als vereiste voorkennis verondersteld.

Data: 10 maandagen van 8.45 tot 12.00 u.

September: 7 – 14 – 21 – 28

Oktober: 5 – 12 – 19 – 26

November: 9 – 16

Inschrijving: € 115,00 voor 10 sessies



Beter fotograferen met je smartphone/i-Phone voor gevorderden

In deze vervolgcursus ligt de nadruk nog meer op de praktijk en oog voor licht. We gaan op verschillende binnen- en buitenlocaties fotograferen en doorlopen de volledige workflow. Beginnend bij het fotograferen zelf (met oog voor techniek, compositie en licht) over het bekijken en verlezen, naar het achteraf bewerken en fine-tunen, naar het toevoegen aan albums en het posten op sociale media.

Voorkennis

Vlot werken met je smartphone/iPhone en apps downloaden uit de App Store of Play Store

Data: 16 maandagen van 13.30 tot 16.45 u.

September: 7 – 14 – 21 – 28

Oktober: 5 – 12 – 19 – 26

November: 9 – 16 – 23 – 30

December: 7 – 14

Januari: 4 – 11

Inschrijving: € 160,00 voor 16 sessies



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.

Breng voor deze lessenreeks gerust jouw eigen laptop mee.

Data: 16 dinsdagen van 8.45 tot 12.00 u.

September: 8 – 15 – 22 – 29

Oktober: 6 – 13 – 20 – 27

November: 10 – 17 – 24

December: 1 – 8 – 15

Januari: 5 – 12

OF

16 vrijdagen van 8.45 tot 12.00 u.

September: 11 – 18 – 25

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23 – 30

November: 13 – 20 – 27

December: 4 – 11 – 18

Januari: 8 – 15

Inschrijving: € 160,00 voor 16 sessies

NIEUW!



Op reis met je smartphone (Apple/Android)

Ontdek hoe je zorgeloos en slim reist met je smartphone! In deze praktische cursus voor volwassenen leer je stap voor stap handige apps en functies gebruiken die je reiservaring een stuk eenvoudiger maken.

Van basisinstellingen zoals wifi, roaming en 5G tot slimme tools zoals DeepL en Google Lens om snel te vertalen en informatie op te zoeken. Je leert ook hoe je betrouwbare beoordelingen vindt via TripAdvisor, activiteiten boekt met GetYourGuide en eenvoudig overnachtingen regelt via Booking.com.

Daarnaast ontdek je hoe je vlot je weg vindt met Google Maps en Waze, de beste plekjes in de buurt vindt met Around Me, en zelfs het dichtstbijzijnde toilet opspoort met Flush.

We bekijken ook handige wandelapps en hoe je je reis mooi kan bijhouden met Polarsteps.

Kortom: een laagdrempelige, praktische cursus waarmee je met meer vertrouwen én plezier op pad gaat!

Data: 5 woensdagen van 8.30 tot 11.45 u.

September: 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21

Inschrijving: € 65,00 voor 5 sessies

NIEUW!



Bewust en veilig online

Twijfel je soms of een mail wel te vertrouwen is? Of wil je beter weten hoe je jezelf online kan beschermen? In deze cursus leer je op een duidelijke en praktische manier hoe je veilig omgaat met het internet.

We tonen je hoe je jouw persoonlijke gegevens en privacy beter beschermt en waar je moet op letten bij verdachte berichten. Je leert phishing, spam en online oplichting herkennen aan typische signalen, en ontdekt hoe je valse mails, links en nepwebsites snel kan doorzien.

Daarnaast oefenen we hoe je rustig en zelfverzekerd reageert wanneer iets niet klopt. Je leert ook hoe je controleert of je account gehackt is en welke stappen je best zet als het toch misgaat. Deze cursus is ideaal voor iedereen die met meer vertrouwen online wil zijn. Geen ingewikkelde theorie, maar duidelijke uitleg en herkenbare voorbeelden uit het dagelijks leven.

Data: 3 donderdagen van 13.30 tot 16.15 u.

September: 24

Oktober: 1 – 8

OF

3 woensdagen van 8.30 tot 11.15 u.

November: 18 – 25

December: 2

Inschrijving: € 40,00 voor 3 sessies



Kaartjes/flyers ontwerpen met CANVA voor gevorderden

In deze vervolgcursus gaan we nog dieper in op de mogelijkheden van Canva. We maken nieuwe, geanimeerde ontwerpen en integreren ook AI in onze ontwerpen.

Voorkennis

Je beheerst de basishandelingen van Canva.

Data: 15 donderdagen van 8.45 tot 12.00 u.

September: 10 – 17 – 24

Oktober: 1 – 8 – 15 – 22

November: 12 – 19 – 26

December: 3 – 10 – 17

Januari: 7 – 14

Inschrijving: € 160,00 voor 15 sessies

NIEUW!



Van itsme tot Izimi: doe je administratie op je smartphone

Tijdens deze 5-delige reeks maak je kennis met diverse digitale toepassingen die het dagelijkse leven vergemakkelijken. We behandelen **itsme**, **MijnGezondheid.be**, **Helena**, **Voorschrift op Zak**, **HandyPark**, **e-Box**, **Mijn Burgerprofiel**, **BE-Alert**, **Izimi**, **MyMinfin**, **Doccle**, betalen met een **QR-code**, de **4411-parkeerapp** en **Recycle!**. Je leert hoe deze apps en platformen je kunnen helpen bij gezondheid, administratie, mobiliteit, communicatie en betalingen.

Deze cursus is zowel voor wie met een smartphone (Android) werkt, als voor wie met een iPhone (Apple) werkt. Er zullen ook zaken getoond worden op de laptop. Hier kan de cursist dan kiezen of hij/zij een eigen laptop meebrengt of een laptop gebruikt van Creo.

Voorkennis

Je beheerst de basishandelingen van je iPhone of smartphone en je kan een app downloaden en installeren.

Data: 5 donderdagen van 13.30 tot 16.45 u.

Oktober: 22 – 29

November: 12 – 19 – 26

Inschrijving: € 65,00 voor 5 sessies



DAAR IS DE DIGIDOKTER!

Iedereen met computervragen kan in de Bibliotheek 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: € 5,00 (€ 1,00 UITPAS kantsentatief), vooraf inschrijven is noodzakelijk. Wees er vlug bij, er zijn maximum 25 inschrijvingen.

- **Zaterdag 12 september 2026:**
Izimi: de digitale kluis van het Belgisch notariaat
In deze infosessie ontdek je hoe je met Izimi je persoonlijke en gevoelige documenten veilig kunt bewaren, beheren en delen in een beveiligde digitale kluis.
- **Zaterdag 10 oktober 2026:**
Back-ups maken: automatisch en zorgenvrij
Je leert hoe je eenvoudig en automatisch back-ups maakt van je computer en smartphone om gegevensverlies te voorkomen en alles te kunnen herstellen bij problemen.
- **Zaterdag 14 november 2026 om 9.00 u.:**
De Cloud: wat is het en welke kies je het best?
Deze sessie legt uit hoe cloudopslag werkt, welke diensten er bestaan en hoe je de juiste keuze maakt om je bestanden overal veilig toegankelijk te houden.
- **Zaterdag 12 december 2026:**
Gezondheidsplatformen: MyHealthViewer, CoZo, Helena, ...
Je krijgt een overzicht van de belangrijkste digitale gezondheidsplatformen en leert hoe je medische gegevens online kunt raadplegen en beheren.
- **Zaterdag 9 januari 2027:**
Veilig online winkelen
In deze infosessie leer je hoe je veilige webshops herkent, je rechten als consument begrijpt en jezelf beschermt tegen fraude en misleidende online aankopen.



50+
BEWEGING

Regelmatig bewegen heeft een aantal positieve effecten die juist voor 50+ 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.

Informeel gerust of een proefles mogelijk is bij vorming@ccdesteiger.be.

FitMix

Schrijf nu in voor deze toffe bewegingsles op het ritme van leuke muziek!

De naam 'FitMix' omvat een mix van fitnessselementen van HIIT, spier- en evenwichtsoefeningen. Elke les is een leuke workout van 5 min. opwarming + 10 min. HIIT (stevig begin) + 30 min. spieroefeningen + 10 min. evenwichtsoefeningen + 5 min. cooldown.

Data: 12 donderdagen van 10.30 tot 11.30 u.

September: 17 – 24
Oktober: 1 – 8 – 15 – 22 – 29
November: 12 – 19 – 26
December: 3 – 10

Begeleiding: Fanny Van Winkel, Mindfull Movement, Bachelor sport en bewegen

Inschrijving: € 72,00 (inclusief verzekering)

NU OP WOENSDAG!

Gym 50+

Deze sessies zijn speciaal bedoeld voor 50-plussers die hun conditie willen onderhouden of verbeteren op een aangename en veilige manier. Tijdens een rustige opwarming worden de spieren losgemaakt en het lichaam voorbereid op de oefeningen. Daarna volgen gevarieerde oefeningen die werken op lenigheid, spierkracht, evenwicht en coördinatie. Alle spiergroepen komen aan bod, telkens aangepast aan ieders mogelijkheden. Er is geen sprake van krachtpatserij of prestatiedruk: iedereen kan deelnemen op eigen tempo in een ontspannen en gezellige sfeer.

Data: 12 woensdagen van 9.00 tot 10.00 u.

September: 16 – 23 – 30
Oktober: 7 – 14 – 21 – 28
November: 18 – 25
December: 2 – 9 – 16

Locatie: sporthal

Begeleiding: Dorine Vanhulle

Inschrijving: € 72,00 (inclusief verzekering)



Aerobic Fitness 50+

Speciaal afgestemd op 50-plussers: seniorobics of low-impact aerobics.

Tijdens deze les blijft steeds één voet in contact met de grond. Springen maakt plaats voor wandelen, marcheren, zijwaartse stappen en lichte uitvalspassen. In een rustig tempo werk je aan conditie, evenwicht, coördinatie en beweeglijkheid. De oefeningen worden uitgevoerd op aangename muziek die het ritme van de bewegingen ondersteunt. Zo combineer je gezond bewegen met ontspanning en gezelligheid in groep.

Gun jezelf een uurtje beweging, trek je sportschoenen aan en kom gerust eens meedoen!

Data: 12 woensdagen van 10.00 tot 11.00 u.

September: 16 – 23 – 30
Oktober: 7 – 14 – 21 – 28
November: 18 – 25
December: 2 – 9 – 16

Begeleiding: Dorine Vanhulle

Inschrijving: € 72,00 (inclusief verzekering)

Fietstochten

Hou je van fietsen in aangenaam gezelschap en op een rustig tempo? Dan zijn onze gezellige fietstochten zeker iets voor jou. We maken ontspannen ritten van ongeveer 30 kilometer langs rustige wegen en mooie plekje in de omgeving. Daarbij staat niet alleen bewegen centraal, maar ook samen genieten van de frisse buitenlucht, het landschap en het gezelschap van de groep. Onderweg nemen we voldoende tijd om even op adem te komen tijdens een gezellige tussenstop, waar we samen kunnen genieten van een drankje en een leuke babbel. Zo draait elke tocht niet alleen om fietsen, maar ook om ontmoeting en ontspanning.

Iedereen die graag recreatief fietst, is welkom. Trek comfortabele kledij aan, breng je fiets mee en geniet samen met ons van een fijne namiddag vol beweging, gezelligheid en ontspanning.

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

- Donderdag 10 september om 09.00 u.**
Dagfietstocht richting 'De Palingbeek'
Geniet van een mooie dagfietstocht van ongeveer 55 km langs de Leie, Geluwe, Beselare, het Polygoonbos en De Palingbeek. We vertrekken stipt om 9.00 uur vanaf de parking van CC De Steiger. Onderweg voorzien we een pauze met verfrissing in Café De Dreve. 's Middags lunchen we in Restaurant De Palingbeek. Keuze uit parelhoen of zonnevis met groentjes, kroketten en koffie (dranken niet inbegrepen). In de namiddag fietsen we via Hollebeke en Wervik terug naar Menen.
Prijs: € 32,00 per persoon (lunch en verzekering inbegrepen)
Begeleiding: Monique Osten en Dirk Vandoolaeghe
- Donderdag 8 oktober om 14.00 u.**
richting Beitem met stop in 't Roodhuis
Inschrijving: € 2,00



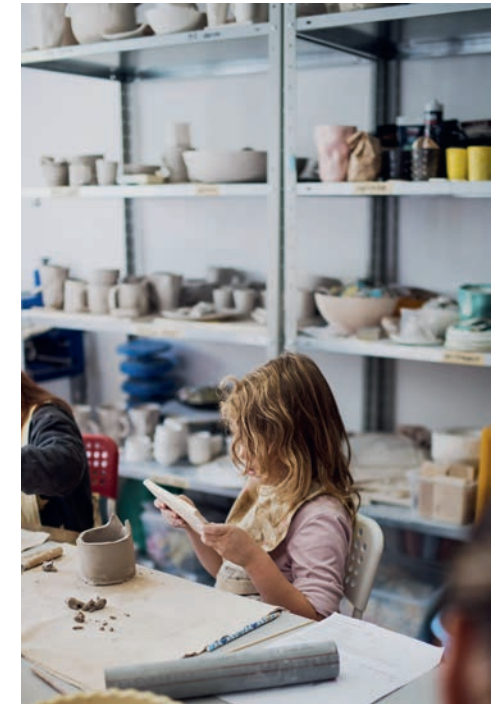
JONGERENAANBOD

Bushcraft voor ouder en kind: pagina 24

Programmeren met LEGO® voor het 2de tot 4de leerjaar

Tijdens de herfstvakantie organiseren we boeiende LEGO®-workshops waarin kinderen spelenderwijs kennismaken met techniek, programmeren en teamwork. Met LEGO® Spike Essential bouwen ze hun eigen robots en brengen die tot leven met creatieve opdrachten. Een ideale mix van plezier, leren en ontdekken! Op het einde van de laatste sessie kunnen de kinderen hun gemaakte robots demonstreren aan de ouders.

Datum: 4 dagen in de herfstvakantie
telkens van 9.30 tot 11.55u
November: 3 – 4 – 5 – 6
Begeleiding: Paul & Jan Verhelst
Inschrijving: € 50,00
Max. 20 inschrijvingen



Keramik draaien voor jongeren van 10 tot 16 jaar

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

Datum: Donderdag 5 november van 13.30 tot 15.30 u.
Locatie: Frezes keramiekatelier - Parkstraat 44, 8930 Mene
Begeleiding: Frédérique Midavaine, Frezes Keramiek
Inschrijving: € 45,00 – max. 8 deelnemers
Tips: kortgeknipte nagels, het haar vastmaken
Meebrengen: een handdoek in badstof en schort

PODIUMTIPS

Confetti – Deconstructuur (8+)

Een speelse en feestelijke voorstelling over het altijd druk hebben, fouten maken, familie, verdriet en troost.

Confetti is een speelse en feestelijke voorstelling voor iedereen die acht is of ooit acht geweest is. Over het altijd druk hebben, fouten maken, familie, verdriet en troost. Een talige en beeldende zoektocht van makers Ellis Meeusen, Aline Nuyens en Sander Salden naar de zin en onzin van onze tradities, gedragen door een sprankelend geluidsontwerp vol feestklanken.

Datum: Woensdag 30 september om 15.00 u.

Inschrijving: € 2,00 / € 5,00 / € 10,00 (pay what you can) / € 1,00 (kansentarief)



© Tom Herbots



Excuses voor het ongemak – Nathalie Goossens, Nicolas Delalieux, Annelore Crollet (4+)

Zet je schrap voor een ondeugende voorstelling over dingen die grote mensen vies vinden. Met veel humor, live muziek en prikkelende beelden.

In tijden van aroma diffusers, luizenshampoos, dagcrèmes, zorgrobots en wc-ontstoppers, lijkt alsmaar meer leven te worden verstopt, vormd, of houdt het zich verscholen...? Nu even niet. Werp een blik op dat waar de grote mens van leerde weggijken en ontdek wat er gebeurt wanneer dit leven uit de schaduw treedt in de spotlights van het toneel.

Met prikkelende beelden, live muziek en weinig taal balanceer je op het randje waar een slappe lach, een beetje walging, een ienienie-aversie'tje voor wat sterft overslaat in schoonheid, fascinatie en joie de vivre.

Datum: Donderdag 5 november om 15.00 u.

Inschrijving: € 2,00 / € 5,00 / € 10,00 (pay what you can) / € 1,00 (kansentarief)

VAKANTIEFILM

Zootropolis 2 (6+)

Na het oplossen van de grootste zaak in de geschiedenis van Zootropolis lijken kersverse agenten Judy Hopps en Nick Wilde een sterk team. Maar wanneer chef Bogo hen opdraagt deel te nemen aan het Partners in Crisis-begeleidingsprogramma, komen Judy en Nick erachter dat hun partnerschap niet zo stabiel is als ze dachten. Al snel wordt hun teamwork op de proef gesteld wanneer ze terecht komen in een ingewikkeld mysterie dat verband houdt met de komst van een giftige slang in de dierenmetropool.

Datum: Woensdag 4 november om 14.00 u.

Inschrijving: € 5,00 / € 3,00 (-26 jaar) / € 1,00 (Uit-PAS kansentarief) / Gratis met vriendenpas!



VAKANTIEFILM

A Minecraft Movie (9+)

Welkom in de wereld van Minecraft, waar creativiteit niet zomaar een handige eigenschap is, maar de sleutel tot overleven. Vier buitenbeentjes, elk met hun eigen problemen – Garrett 'de Vuilnisman' Garrison (Momoa), Henry (Hansen), Natalie (Myers) en Dawn (Brooks) – worden onverwacht door een mysterieus portaal naar de Overworld getransporteerd: een fascinerend, kubistisch wonderland waar alles draait om verbeelding. Om terug te keren naar hun eigen wereld, moeten ze leren overleven in deze vreemde omgeving en het opnemen tegen duistere wezens zoals Piglins en Zombies. Gelukkig krijgen ze onverwachte hulp van expert Steve (Black), die hen op een magische missie begeleidt. Samen moeten de vijf avonturiers moed tonen en hun unieke creatieve krachten ontdekken – kwaliteiten die niet alleen in Minecraft, maar ook in het echte leven van onschatbare waarde zijn.

Datum: Woensdag 23 december om 14.00 u.

Inschrijving: € 5,00 / € 3,00 (-26 jaar) / € 1,00 (Uit-PAS kansentarief) / Gratis met vriendenpas!



CC
de steiger



Uit in Meneen
Afdrukkantoor 8500 Kortrijk Mail – Erkenning P2A6007
Maandelijks - Verschijnt niet in augustus
EXTRA EDITIE
V.U. Chiel Vandenberghen, Waalvest 1, 8930 Meneen



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