



cc
de steiger

HOBBY EN VORMING

NAJAAR 2025



WOORD VOORAF

Met trots stellen we onze nieuwe brochure voor, boordevol vormingen en cursussen die je meenemen op een inspirerende reis van kennis, creativiteit en persoonlijke groei. Of je nu interesse hebt in kunst, taal, computeropleidingen, beweging of simpelweg een nieuwe hobby zoekt: in ons veelzijdig aanbod vind je zeker je ding.

In deze brochure ontdek je een zorgvuldig samengestelde selectie van cursussen en workshops, verzorgd door deskundige en enthousiaste lesgevers. Er is zowel plaats voor absolute beginners als voor wie al enige ervaring heeft – met programma's op maat zorgen we ervoor dat iedereen op zijn of haar niveau wordt uitgedaagd.

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

Heb je een vraag of een suggestie?
Of wil je zelf een workshop aanbieden?
Laat het ons weten via: vorming@ccdesteiger.be

Inschrijving cursussen:
Vanaf maandag 25 augustus 2025 om 9.00 u.
In het infopunt, 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 De Steiger voor € 10, ontvang een **vriendenpas** en geniet van tal van interessante voordelen doorheen het jaar. Zo ontvang je o.a. € 4 korting bij één inschrijving voor 'hobby en vorming' uit het aanbod van seizoen '25-'26. Daarnaast krijg je voor elke voorstelling georganiseerd door De Steiger € 3,50 korting. Ontdek alle voordelen op onze website.



UitPAS Zuidwest

De UitPAS 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 cultuurchèque.

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

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

Vooraf inschrijven en betalen is een must

Inschrijven kan vanaf maandag 25 augustus:

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

Aarzel niet te lang want de **plaatsen zijn beperkt**. Schrijf je in via de website, dan kom je terecht op een online betaalpagina. Je bent definitief ingeschreven bij betaling van het inschrijvingsgeld. Wie één of meer sessies niet aanwezig kan zijn, moet toch het volledige cursusbedrag betalen. **Let op: jouw reservatie blijft 2 weken geldig en de betaling moet voltooid zijn vóór de cursus begint.**

Kan ik een reservatie annuleren?

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

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

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

Openingsuren onthaal

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

NIEUW: gratis naar de film!

Wie dit jaar inschrijft voor een activiteit uit ons hobby- en vormingaanbod, mag **gratis** naar 'Holy Rosita' op dinsdag 7 oktober (20u15). Vraag je gratis ticket aan bij het onthaal: telefonisch via 056 51 58 91 of per mail naar vorming@ccdesteiger.be



PROGRAMMA NAJAAR 2025

Kunstbeoefening en Creatief

Handletteren: creatief met balsahoutjes NIEUW	09
Aquarellen	09
Tekenen in kleur NIEUW	10
Initiatie keramiek draaien bij Frezes Keramiek	10
Unieke kerstboompjes in keramiek NIEUW	11
Kerstballen in porselein beschilderen NIEUW	11
Leuke lichtjes NIEUW	12
Crazy Christmas versiering NIEUW	12
Knijpvaasjes in keramiek NIEUW	13
Ontbijtset in keramiek	13
Handgemaakte tapasset in keramiek	14
Djembé	14
Unieke herfstkrans	15
Kerstworkshop: guirlande met lichtjes	15
Handwerkatelier: sjaal, sokken, Jacquard breien	16
Snit en naad	16

Gezondheid en Welbevinden

Puur natuur: gelei of confituur NIEUW	18
Natuurlijke dagcrème en bodymilk NIEUW	18
Workshop ecologisch huishouden NIEUW	19
Gezichts- en rugmassage	19
Training: jij en je emoties - beter omgaan met je triggers NIEUW	20
Herontdek je stem	21
Wintercirkel NIEUW	21
Yoga in De Steiger	22
Yoga in Het Applauws	22

Lezingen i.s.m. bib Menen

Podcasts beluisteren voor beginners	25
De jaren 70: reconstructie van een bewogen decennium	25
Het komt voor in de beste families: over familie of vrienden met psychische problemen	26

Smaak en Beleving	
Poké bowls NIEUW	28
Sushiworkshop	28
Quick & Easy NIEUW	29
Zuurdesembrood NIEUW	29
Authentieke Italiaanse pizza's NIEUW	30
Feestmenu NIEUW	30
Tofu en tempeh	31
Vegetarisch koken in de herfst	31
Feestelijke bereidingen uit de vegetarische keuken NIEUW	32
Smaakmakers (i.s.m. het Rode Kruisopvangcentrum) NIEUW	32

Taal	
Spaans voor beginners NIEUW	34
Spaans voor halfgevoorderden	34
Engels voor elke dag voor gevorderden	35
Portugees voor gevorderden	35

Beweging en Dans	
Powerdance NIEUW	37
BBB cardio	37
Bodysculpting	38
Zumba@Fitness	38
Pilates	39
Tabata	39

Digitaal en Media	
Weer mee met je Windows-pc	41
Smartphone/tablet voor beginners (Android)	41
Maak je eigen fotoboek op de pc	42
Kaartjes / flyers ontwerpen met CANVA NIEUW	42
Starten met AI	43
Verder met AI NIEUW	43
Photoshop workshops	44
Daar is de Digidokter!	44

50+	
Gym 50+	47
Aerobic Fitness 50+	47
Fietstochten	47

Jongeren (aanbod in de herfstvakantie)	
Programmeren met Lego (tweede t.e.m. vierde leerjaar)	49
Keramiek draaien voor jongeren bij Frezes Keramiek (10 tot 16 jaar)	49

Podiumtips van cultuurcentrum De Steiger	
Het Ego	50
Rumi Passion	50
Gustaph	50



KUNSTBEOEFENING EN CREATIEF

Handletteren: creatief met balsahoutjes

In deze nieuwe workshop ontdekken we de vele mogelijkheden van balsahoutjes. Met deze heel lichte spateltjes experimenteren we met technieken en komen zo tot verrassende structuren en vormen. Die technieken vormen de ideale achtergronden en vlakken om te combineren met kalligrafie en handlettering.

Data: 4 woensdagen van 19.00 tot 21.30 u.

oktober: 15 – 22

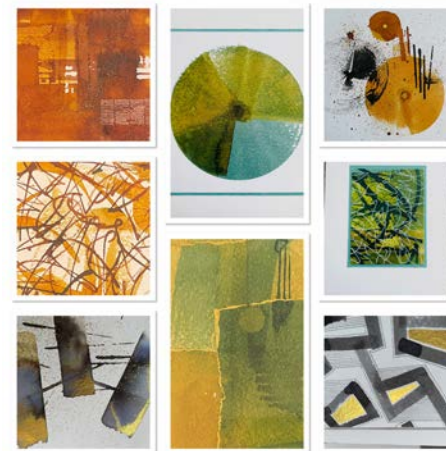
november: 5 – 12

Begeleiding: Myriam Lievens, lesgever Witruimte

Inschrijving: € 100,00

Meebrengen:

- 14 vellen kladpapier (A4 - vb. printpapier of papier van een oefenblok).
- Inkt naar keuze of aangemaakte bister (1 kleur is voldoende - zwart mag).
- Afplaktape (vb. de paarse van de Action)



Aquarellen

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

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

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

Data: 10 maandagen van 13.30 tot 16.00 u.

september: 8 – 15

oktober: 13 – 20

november: 3 – 17 – 24

december: 1 – 8 – 15

Begeleiding: Paul Van Cleven, member of Mondial Art Academia

Inschrijving: € 180,00 (materiaallijst op aanvraag)



Tekenen in kleur

Ben je een ervaren tekenaar of ben je graag creatief bezig? Kom dan kennismaken met diverse teken-technieken. Leer hoe je kleur kan toevoegen aan je potlood- of lijntekening. We gaan aan de slag met verschillende materialen zoals kleurpotlood, inkt, houtskool, pastel.

Doorheen de cursus gaan we werken aan de waarnemingen en hoe we kleuren kunnen toepassen en de beelden stileren.

Volgde je reeds 'tekenen de basis' of niet, weer meer dan welkom. Leer een beeld omzetten tot een kleurrijke tekening of kom je kennis aanscherpen.

Datum: 6 donderdagen van 13.30 tot 15.30 u.
oktober: 9 – 16 – 23
november: 6 – 13 – 20

Begeleiding: Pieter Duyck
Inschrijving: € 99,00 (inclusief materiaal)



Initiatie keramiek draaien bij Frezes Keramiek

Je krijgt een rondleiding in het atelier met uitleg over klei en keramiek. Daarna ga je samen aan de slag aan je eigen draaischijf in het keramiekatelier van Freze. Je maakt drie schaaltes in keramiek. De afgewerkte set kan je na 4 weken in haar atelier ophalen.

Datum:
donderdag 25 september van 13.30 tot 16.00 u.
OF van 19.00 tot 21.30 u.
Begeleiding: Frédérique Midavaine, Frezes Keramiek
Inschrijving: € 55,00
Locatie: Frezes keramiekatelier (Parkstraat 44, 8930 Meneen)
Tips: kortgeknipte nagels en lang haar vastbinden
Meenemen: handdoek in badstof en schort
Maximum 8 deelnemers

SFEERVOLLE KERST



Unieke kerstboompjes in keramiek bij Frezes Keramiek

In Frezes keramiekatelier maak je 2 unieke kerstboompjes opgebouwd met rolletjes of met kleiplaten. In een eerste les maak je de ontwerpen en op een tweede moment kom je de boompjes schilderen.

Data: donderdag 6 november en 27 november van 13.30 tot 16.00 u.
OF van 19.00 tot 21.30 u.
Begeleiding: Frédérique Midavaine, Frezes Keramiek
Inschrijving: € 80,00
Locatie: Frezes keramiekatelier (Parkstraat 44, 8930 Meneen)
Tips: kortgeknipte nagels en lang haar vastbinden
Meebrengen: handdoek in badstof en schort
Max 8 deelnemers

Kerstballen in porselein beschilderen bij Frezes Keramiek

Breng dit eindejaar extra sfeer in huis met unieke porseleinen kerstballen. Tijdens deze nieuwe workshop bij Frezes keramiek beschilder je 5 vooraf gebakken kerstballen. We werken met speciale porseleinverf die, na het bakken, een duurzaam en glanzend resultaat oplevert. Je hoeft geen ervaring te hebben. Laat u inspireren door winterse motieven of geef uw kerstbal een moderne, abstracte toets – alles is mogelijk.

Datum:
donderdag 4 december om 13.30 u
OF om 19.00 u
Begeleiding: Frédérique Midavaine, Frezes Keramiek
Inschrijving: € 60,00
Locatie: Frezes keramiekatelier (Parkstraat 44, 8930 Meneen)
Tips: kortgeknipte nagels en lang haar vastbinden
Meebrengen: handdoek in badstof en schort
Max 10 deelnemers





Leuke lichtjes

Stap de ludieke wereld van Hello Mojo binnen, waar we niet alleen klei kneden maar ook een sprankeltje licht toevoegen aan elke creatie. Je maakt een eigen keramisch lampje in een vorm die jij kiest.

In het eerste deel van de workshop boetseer je de lamp en in de volgende sessie brengen we de lampjes tot leven met kleuren, patronen en andere persoonlijke toetsen. Geen ervaring nodig!

Datum: 2 donderdagen
oktober: 9– 16
van 19.00 tot 21.00 u.

Begeleiding: Hanne van Hello Mojo
Inschrijving: € 110,00 (inclusief lamp en armatuur)



Crazy Christmas kerstversiering

Dit jaar geen klassieke kerstballen in de Kerstboom! Boetseer je eigen gekke kerstfiguren in keramiek. Denk aan kerstmannen met flamingozwemband, rendieren in tutu of kerstbomen vol vogels, hotdogs, diamanten... Bedenk het zo gek mogelijk en neem deel aan deze Crazy Christmas workshop. 1 ding is zeker: je gaat naar huis met atypische kerstdecoratie.

Wie wél klassieke Kerstversiering wil maken is natuurlijk ook welkom. De workshop is laagdrempelig, geschikt voor jong en oud en zorgt gegarandeerd voor lachende gezichten. Het gaat erom om samen te zijn en fun te hebben.

Datum: donderdag 13 november
van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Hanne van Hello Mojo
Inschrijving: € 45,00 (6 kersthangers)



Knijpvaasjes in keramiek

We maken vijf vaasjes met de knijptechniek. We hebben hiervoor enkel onze handen en vingers nodig. Van een bolletje klei toveren we zo een leuk en uniek vaasje. Elk vaasje is uniek, met vaak zichtbare vingerafdrukken of oneffenheden die juist bijdragen aan de charme.

Je kunt kiezen uit diverse glazuren qua kleur: mosgroen, bosgroen/bruin, caramel, lime, mistwit, asblauw, roze...

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

Datum: Dinsdag 7 oktober van 19.00 tot 22.00 u.
(extra workshop op woensdag 19 november als de eerste sessie volzet is)

Begeleiding: Keramiek Anneleen Vantomme
Inschrijving: € 70,00
Max 10 deelnemers

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 borden in organische vorm, heel leuk om te gebruiken voor ontbijt maar evengoed voor koffie met een taartje, het bord is daarvoor zeker groot genoeg. Je kunt kiezen uit diverse glazuren qua kleur. Na vier weken ontvang je je set die door de lesgeefster werd gebakken.

Data: woensdag 5 november van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Keramiek Anneleen Vantomme
Inschrijving: € 65,00
Max 10 deelnemers





Handgemaakte tapasset in keramiek

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

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

Datum: woensdag 12 november van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Keramiek Anneleen Vantomme

Inschrijving: € 65,00

Max 10 deelnemers



Djembé

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

Data: 10 woensdagen van 19.00 tot 20.00 u.

oktober: 1 — 8 — 15 — 22

november: 5 — 12 — 19 — 26

december: 3 — 10

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)

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

BLOEMSCHIKKEN

Unieke herfstkrans

Laat je inspireren door de warme kleuren en rijke texturen van de herfst. Tijdens deze creatieve sessie stellen we een sfeervolle herfstkrans samen van natuurlijke materialen zoals:

- frisgroen mos
- gedroogde hortensia's bloemen
- kleurrijk herfstblad
- seizoensgebonden vruchtjes en distels

Je creëert een luchtige krans met een diameter van ongeveer 25 cm: ideaal als tafelstuk of om aan de deur te hangen.

Datum: dinsdag 14 oktober

namiddagssessie van 13.30 tot 16.00 u.

OF avondsessie van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Eveline Noordijk, De Groene Praktijk

Inschrijving: € 50,00 (materiaal inbegrepen)

Meebrengen: mes, schaar en snoeischaar



SFEERVOLLE KERST

Kerstworkshop

guirlande op voet met lichtjes

Samen maken we een prachtige hangende guirlande op een voet – sfeervol verlicht met kleine lichtjes. Laat je creativiteit de vrije loop en ga naar huis met een uniek kerststuk!

hoogte: ca.40 cm - breedte: ca. 25 cm

Datum: dinsdag 2 december

namiddagssessie van 13.30 tot 16.00 u.

OF avondsessie van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Eveline Noordijk, De Groene Praktijk

Inschrijving: € 55,00 (materiaal inbegrepen)

Meebrengen: mes, schaar en snoeischaar



Handwerkatelier (haken & breien) sjaal, sokken, Scandinavische look,...

Welkom in het handwerkatelier! Onder begeleiding van Els krijg je de nodige instructies en tips. Vooraf krijg je een mailtje welke materialen er nodig zijn. Je kunt tijdens deze namiddag ook steeds begonnen handwerken afwerken onder begeleiding.

Alles verloopt in een gezellige sfeer vergezeld van een kopje koffie of thee. Of je nu een beginner bent of al wat meer ervaring hebt, iedereen is welkom.

Dit seizoen kan je kiezen voor een sjaal, (haken of breien), sokken (breien), Scandinavische look (2 kleuren Jacquard breien met inweef techniek) of een eigen gekozen stuk.

Data: 10 donderdagen van 13.30 tot 16.00 u.

september: 18 – 25

oktober: 2 – 16 – 23

november: 6 – 13 – 20 – 27

december: 4

Begeleiding: Els Bailleur (Sfeer by els)

Inschrijving: € 80,00



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, pantalon, jas,...

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

Voor wie dit wenst komen 'retouches van kledij' of 'met oude kledij nieuwe kledingstukken maken' ook aan bod in de lessen bij Rita.

Data: 12 dinsdagen van 13.30 tot 16.00 u.

september: 16 – 23 – 30

oktober: 7 – 14 – 21

november: 4 – 18 – 25

december: 2 – 9 – 16

OF

12 donderdagen van 13.30 tot 16.00 u.

september: 18 – 25

oktober: 2 – 9 – 16 – 23

november: 6 – 13 – 20 – 27

december: 4 – 11

Begeleiding: Nancy Deleu

Inschrijving: €72,00

OF

Data: 12 woensdagen van 9.00 tot 11.30 u.

september: 17 – 24

oktober: 1 – 8 – 15 – 22

november: 5 – 12 – 19 – 26

december: 3 – 10

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



Puur natuur: gelei of confituur

Tijdens deze voordracht verneem je meer over allerlei (wilde) vruchten en kruiden om heerlijke confituren en geleien te maken. Je leert de basisprincipes voor het maken van natuurlijke confituur of gelei, al dan niet met zoetmiddel. Je proeft enkele lekkere combinaties en gaat naar huis met veel inspiratie en allerlei recepten.

Datum: dinsdag 16 september van 19.30 tot 22.00 u.

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

Inschrijving: € 20,00 (proevertjes inbegrepen)



Natuurlijke dagcrème en bodymilk

We leven in een wereld waarin lichaamsverzorging belangrijk is. Toch weten we vaak niet wat we allemaal op ons lichaam smeren. Daarom maken we met natuurlijke ingrediënten een eigen dagcrème en bodymilk. In deze workshop leer je in theorie en praktijk draagoliën, hydrolaten en etherische oliën kennen. Je past de basisrecepten aan voor jouw lichamelijke noden en gaat naar huis met je eigen dagcrème en bodymilk.

Datum: donderdag 13 november van 19.30 tot 22.00 u.

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

Inschrijving: € 18,00 (+ € 15,00 aan de lesgeefster tijdens de workshop)

Meebrengen: een potje van minstens 35 ml, met een deksel (voor de dagcrème), en een fles van minstens 100 ml (voor de bodymilk).

Workshop ecologisch huishouden

Wil jij écht 'schoon' gaan leven? Wil je schadelijke chemicaliën en wegwerpverpakkingen uit je huis bannen en inruilen voor even effectieve, ecologisch verantwoorde alternatieven?

Neem deel aan deze gezellige avond en ga naar huis met een hoop zelfgemaakte producten, een recepten- en infoboekje en een heleboel nieuwe inzichten en tips van een herborist. We maken bijenwasdoeken, toiletblokjes, allesreiniger én een geurverfrisser.

Enkele eco-verantwoorde drankjes en versnaperingen zijn inbegrepen in de prijs. De meeste materialen ook. Enkele materialen zijn ter plaatse uit te kiezen en aan te kopen bij de lesgever.

Datum: woensdag 8 oktober van 19.00 tot 21.30 u.

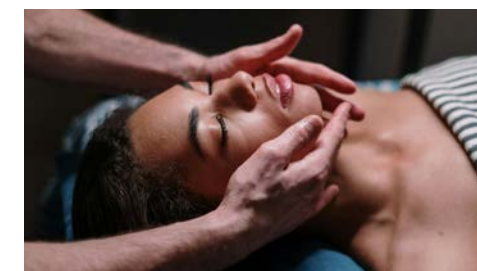
Begeleiding: Lies Werbrouck, WLD

Inschrijving: €40,00 (exclusief materialen van €5,00 à €10,00)

Meebrengen:

- keukenschort
- keukenweegschaal (tot op de gram)
- maatbeker van min. 250 ml
- eventueel mini-maatbeker (streepjes per 5 ml)
- bokaal/potje/flesje van 100 ml à 200 ml met brede opening

Min. 8 deelnemers, max. 12 deelnemers.



Gezichts- en rugmassage

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

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

Afwisselend is er initiatie, en oefenen met twee.

Datum: dinsdag 4 november van 19.30 tot 21.30 u.

Begeleiding: Guido Declercq, fysiotherapeut

Inschrijving: €35,00

Meebrengen:

- pen en papier
- een grote badhanddoek en een kleine (als steun)
- een flesje massagemelk- of olie.



Jij en je emoties

beter omgaan met je triggers

Getriggerd worden door iemand of door een situatie: herken je dit? Je verlamt, je geraakt overstuur of je ontploft. En het gebeurt automatisch. Eenmaal de situatie voorbij heb je spijt dat je niet anders hebt gereageerd.

In deze training krijg je inzicht in hoe ons zenuwstelsel werkt en je breng je je eigen triggers in kaart. Aan de hand van een aantal oefeningen leer je dat er ook keuzevrijheid kan komen in je reacties. Je leert hoe je controle kan bewaren over je emoties wanneer je door iets geraakt wordt en we maken daarbij een brug naar geweldloze communicatie.

De workshop vertrekt vanuit inzichten uit de polyvagaal theorie van Stephen Porges en het werk van Gabor Maté. Deze workshop is niet bedoeld voor mensen met ernstige hechtingsstoornissen en zware trauma's.

Data: 3 dinsdagen van 19.15 tot 21.45 u.
oktober: 7 – 14 – 21

Begeleiding: Dino Steyaert

Deze coach laat je graag zelf ontdekken wat je diep van binnen al lang weet, maar waar je geen contact meer mee hebt door gedachten, overtuigingen, patronen, ... die in de weg zijn komen te zitten van datgene wat je echt wil.

Inschrijving: € 81,00
i.s.m. Avansa Mid- en Zuidwest

Herontdek je stem

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

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

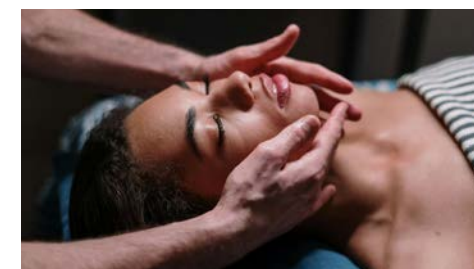
In deze workshop gaan we, in een sfeer van respect en veiligheid, met verschillende werkvormen aan de slag: lichaams- en stemoefeningen, vrij, receptief of expressief zingen, improviseren, visualiseren... kortom: een hele waaier aan mogelijkheden waarbij we onze stem als instrument gebruiken. We vinden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

Geen ervaring nodig!

Data: 3 donderdagen van 19.30 tot 21.30 u.
oktober: 9 – 23
november: 6

Begeleiding: Bruno Rodenbach
www.singyoursoul.be

Inschrijving: €48,00
i.s.m. Avansa Mid- en Zuidwest



Wintercirkel

terug naar de basis

Een cirkel is een warme, veilige plek waar je gewoon jezelf kan zijn. Een plek waar we elkaar steunen en inspireren. Een plek waar je authentiek mag zijn, je masker mag afzetten.

Je krijgt er geen raad, geen advies. Je krijgt er wel échte aandacht voor 'jouw zijn'. We geven jou de ruimte om zelf achter jouw wijsheid te komen, want die zit in elk van ons. In deze wintercirkel keren we – als voorbereiding op de winter – terug naar onze basis. We houden een ritueel en een deelronde die ons hierbij inspireren voor de komende wintermaanden.

Datum: donderdag 4 december van 20.00 tot 22.00 u.

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

Inschrijving: € 18,00

Meebrengen:

- comfortabel zitkussen en deken
- schriftje en pen



Yoga in De Steiger

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

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



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

Kom meegenieten van deze unieke ervaring.

Data:

maandagmorgen: 13 sessies van 9.30 tot 11.00 u.

september: 8 — 15 — 22 — 29

oktober: 6 — 13 — 20

november: 3 — 17 — 24

december: 1 — 8 — 15

dinsdagavond

Groep 1: 13 sessies van 18.00 tot 19.30 u.

OF

Groep 2: 13 sessies van 19.30 tot 21.00 u

september: 9 — 16 — 23 — 30

oktober: 7 — 14 — 21

november: 4 — 18 — 25

december: 2 — 9 — 16

vrijdagmorgen: 13 sessies van 9.30 tot 11.00 u.

september: 12 — 19 — 26

oktober: 3 — 10 — 17 — 24

november: 7 — 14 — 21 — 28

december: 5 — 12

Begeleiding: Hendrik Monballieu, Yoga vanuit het hart

Inschrijving: € 91,00

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



Yoga in het Applauws

Yoga is een oeroude wetenschap die je de middel- en aanreikt om zelf zorg te dragen voor je lichamelijk, geestelijk en spiritueel welzijn.

Regelmatige beoefening geeft een gezond en sterk lichaam en een kalme en heldere geest. Door de beoefening van yoga vergroot je de vitaliteit van het lichaam, vertraag je de achteruitgang van het lichaam en wordt de kans op ziekte verlaagd.

Deze lessenreeks bestaat uit ademhalingsoefeningen (Pranayama), een reeks houdingen (Asana's), en diepe ontspanning (Savasana). De yoga is geïnspireerd op de technieken van Anusara yoga waardoor je op een veilige en verantwoorde manier in en uit de yogahoudingen komt. Toegankelijk voor beginners én gevorderden.

Data: 12 maandagen van 19.30 tot 21.00 u.

september: 15 — 22 — 29

oktober: 6 — 13 — 20

november: 3 — 17 — 24

december: 1 — 8 — 15

Begeleiding: Lindsay Destorme, opleiding vinyasa yoga

Leslocatie: Het Applauws, Koningin Astridlaan 44 te Lauwe

Inschrijving: € 84,00

Meebrengen: een deken of dekentje en draag loszittende kledij.

LEZINGEN I.S.M. BIB MENEN



Podcasts beluisteren voor beginners door Lennert Deleu (Barak Frituur)

Podcasts duiken overal op. In deze sessie informeren we wie niet zo vertrouwd is met podcasts. We maken je wegwijs in het grote aanbod van podcasts en geven enkele luistertips. Je leert ook hoe en waar je podcasts kan beluisteren. Breng je eigen opgeladen smartphone of tablet mee.

Datum: donderdag 23 oktober
van 19.30 tot 21.30u

Lezing: Lennert Deleu (podcastliefhebber én
maker van Barak Frituur)

Ticket: €8,00 (inclusief syllabus)

De jaren '70 reconstructie van een bewogen decennium door Frank Van Laeken

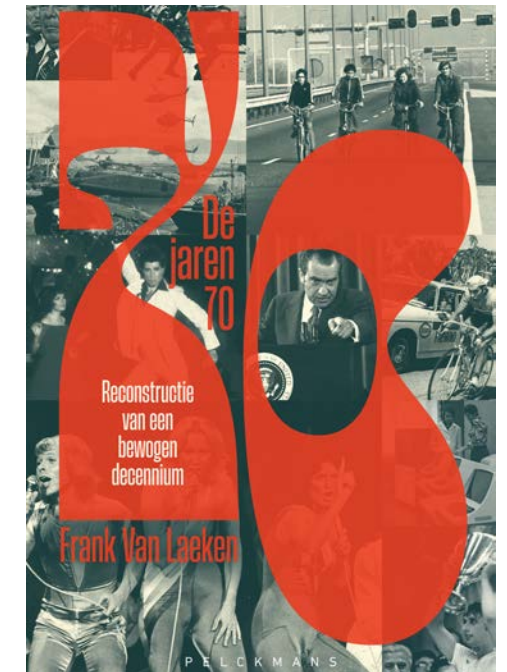
Eind oktober 2024 verscheen het boek 'De jaren 70' van Frank Van Laeken. Rond dat boeiende decennium heeft hij ook een lezing samengesteld, waarin hij de belangrijkste gebeurtenissen overloopt, de link legt met vandaag en heel wat beeldmateriaal uit die periode toont. En muziek, véél muziek, laat horen. (Her)beleef een moment in de geschiedenis dat onterecht in de schaduw van de sixties staat en waarin de wereld van vandaag geboetseerd werd.

Vietnam! Vallende regeringen in België!
Een vallende president in de US of A! Belgische
voetbalclubs (bijna) baas in Europa! Broeken met
'olifantenpijpen'! Koude Oorlog! Klimaatpaniek!
The games must go on! Autoloze zondagen!
The Godfather 1 & 2! Disco!

Datum: dinsdag 18 november om 19.30 u.

Lezing: Frank Van Laeken

Inschrijving: €8,00 (inclusief drankje)



Het komt voor in de beste families
over familie of vrienden
met psychische problemen
door Griet Frère

Wat doe je, wat gebeurt er, en hoe ga je ermee om als iemand in je familie of nabije omgeving psychische problemen krijgt? Met het boek 'Het komt voor in de beste families' wil Griet Frère een antwoord geven op die vragen.

Griet heeft zelf een ouder met een psychische kwetsbaarheid en is stafmedewerker bij Similes. Tijdens deze lezing vertelt Griet aan de hand van persoonlijke verhalen over wat je als naastbetrokkene ervaart wanneer iemand in je gezin psychische problemen krijgt.

De lezing wordt aangeboden in het kader van de week van De Geestelijke Gezondheidszorg i.s.m. de psychologenkring Menen, Wevelgem, Wervik. We sluiten de lezing af met een drankje.



Datum: donderdag 2 oktober om 19.00 u

Locatie: De Steiger

Lezing: Griet Frère, auteur en ervaringsdeskundige

Ticket: €0,00 - €3,00 - €5,00 (pay what you can)



SMAAK EN
BELEVING



Poké bowls

Zin in een frisse, gezonde maaltijd boordevol smaak? Ontdek de kleurrijke wereld van de poké bowl, een traditioneel Hawaïaans gerecht met een moderne twist!

In deze meewerkles leer je hoe je stap voor stap een heerlijke bowl samenstelt, met perfect gegaarde rijst, verse groenten, (rauwe) vis of vlees, smaakvolle dressings en verrassende toppings. Laat je inspireren door de Aziatische smaken die deze bowl zo bijzonder maken. Of je nu houdt van zalm, kip, tofu of crunchy groenten – je stelt jouw perfecte combinatie helemaal zelf samen. Ideaal voor gezellige etentjes: serveer alle ingrediënten apart en laat je gasten hun eigen bowl bouwen!

Schrijf je vandaag nog in voor deze interactieve meewerkles en geef je creativiteit de vrije loop! Samen maken we er een smakelijke én leerzame ervaring van.

Datum: dinsdag 30 september van 19.00 tot 22.00 u.

Locatie: De Steiger

Begeleiding: Isabelle Seynhaeve

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

Meebrengen: schilmesje, plankje, keukenhanddoek, bewaardoosje



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 24 september van 19.00 tot 21.30u.

Locatie: Het Applauws

Begeleiding: Axelle Vercruysse, diëtiste

Inschrijving: €48,00 (ingrediënten inbegrepen)

Meebrengen: bewaardoosje

Quick & Easy

Een workshop met snelle, gemakkelijke en budgetvriendelijke recepten. Deze recepten zijn ideaal om de avondrush op een gezonde manier door te komen of wanneer je eigenlijk meer zin hebt in een afhaalmaaltijd dan nog zelf te koken. Binnen de recepten krijg je variatietips zodat je met één recept meerdere gerechten op tafel kan toveren, zonder veel moeite of inspanning.

Datum: woensdag 15 oktober van 19.00 tot 21.30 u.

Locatie: Het Applauws

Begeleiding: Axelle Vercruysse (diëtiste)

Inschrijving: € 40,00 (ingrediënten inbegrepen)

Meebrengen: schort, handdoek, bewaardoosjes



Zuurdesembrood

Altijd al zelf desembrood willen bakken, maar weet je niet waar te beginnen? In deze praktische workshop ontdek je stap voor stap hoe je thuis een smaakvol, knapperig desembrood maakt — zonder ingewikkeld gedoe.

Bakker Tijs van Extrabrood leert je hoe je het proces aanpakt, welke stappen belangrijk zijn en hoe je het bakken van brood in je dagelijkse ritme past.

Iedere deelnemer gaat naar huis met een zelfgebakken brood, het uitgeschreven recept én het vertrouwen om er zelf mee aan de slag te gaan.

Datum: dinsdag 14 oktober van 19.30 tot 21.30 u.

Locatie: De Steiger

Begeleiding: Tijs van Extrabrood

Inschrijving: € 40,00 (ingrediënten inbegrepen)

Meebrengen: schort, handdoek, potje of bokaal

Authentieke Italiaanse pizza's

Laurent laat ons de echte Italiaanse keuken proeven. En wat is er kenmerkender dan de Italiaanse Pizza? Tijdens de demo-workshop leer je meer over:

- Deegbereiding: kennismaking met verschillende deegsoorten, met aandacht voor rijstijd en fermentatie.
- Tomatensaus: op basis van San Marzano-tomaten, met verse basilicum en olijfolie.
- Beleggen: werken met authentieke ingrediënten zoals mozzarella di bufala, prosciutto crudo, rucola, en Parmigiano Reggiano.
- Baktechniek: leren bakken op hoge temperatuur, zoals in een steenoven.

De klassieke, Napolitaanse pizza (rond en dun deeg) is alom bekend. Er is ook de Romeinse, rechthoekige pizza al taglio. Wist je dat Italianen ook pizza klaarmaken in een pan?

Datum: maandag 17 november van 19.00 tot 22.30 u. in CC De Steiger (Menen)

OF

donderdag 20 november van 19.00 tot 22.30 u. in Het Applauws (Lauwe)

Extra data indien volzet:

donderdag 27 november (Lauwe)
maandag 1 december (Menen)

Begeleiding: Laurent Coppens, gepassioneerd Italiëkenner en gelegenheidskok

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

Meebrengen: schort, handdoek, bewaardoosjes



Feestmenu

Ter voorbereiding op de feestdagen maakt Isabelle enkele feestgerechten klaar die we achteraf ook mogen proeven. Tijdens deze feestelijke demonstratie geeft Isabelle stap voor stap uitleg bij het bereiden van een verfrijnd en haalbaar feestmenu.

Je krijgt praktische recepttips, slimme keukentechnieken en originele ideeën om je gasten te verrassen. Op het menu staan o.a. Carpaccio van coquille, Kwartelei tonato, feestelijk vispannetje, Parelhoenfilet met mango-bietentorentje en witte chocolademousse met oreo koekjes...

Datum: dinsdag 4 november

namiddag: van 13.30 tot 16.30 u.

OF

avond: van 19.00 tot 22.00 u.

Locatie: De Steiger

Begeleiding: Isabelle Seynhaeve

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

Meebrengen: schort, handdoek, bewaardoosjes

Tofu en tempeh

smakelijk en eenvoudig bereiden

In de vegetarische keuken zijn er zeer veel eiwitten die we kunnen gebruiken om onze maaltijden op te bouwen tot volwaardige maaltijden. De peulvruchten waartoe ook de soja met zijn afgeleide producten tofu en tempeh behoren, zijn enkele van die mogelijke eiwitten. Hoe beter je dit eiwit leert kennen, hoe beter je het ook op maat leert bereiden.

Tofu, het witte blokje soja kaas met de neutrale en vrij fletse smaak, vraagt om er iets mee te doen. Je leert met de verschillende soorten tofu en tempeh werken en leert ze passend op smaak te brengen. Marineren, bakken, frituren, in de oven, in beleg, ... er zijn tal van mogelijkheden om smaak en kleur in je tofu- en tempeh bereidingen te leren brengen. Die vele mogelijkheden bekijk je, samen met het specifieke van het peulvruchteneiwit, uitgebreid in de les.

Datum: woensdag 1 oktober van 19.00 tot 22.00 u.

Locatie: Het Applauws

Begeleiding: Peter Vandermeersch, kookschool De Zonnekeuken i.s.m. Avansa

Inschrijving: € 40,00 (ingrediënten inbegrepen)

Meebrengen: schort, handdoek, bewaardoosjes



Vegetarisch koken in de herfst

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

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

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

Datum: 3 woensdagen van 19.00 tot 22.00 u

oktober: 22

november: 5 - 26

Locatie: Het Applauws

Begeleiding: Peter Vandermeersch, kookschool De Zonnekeuken

i.s.m. Avansa Mid- en Zuidwest

Inschrijving: € 120,00 (ingrediënten inbegrepen)

Meebrengen: schort, handdoek, bewaardoosjes



Feestelijke bereidingen uit de vegetarische keuken

De vegetarische keuken biedt heel wat nieuwe, interessante alsook gezonde mogelijkheden voor feestelijke gelegenheden. In deze les leer je enerzijds hoe je je vegetarische bereidingen feestelijker, smakelijker alsook kleurrijker kunt maken. Anderzijds leer je ook toegankelijke feestelijke hapjes, sausjes en bereidingen klaarmaken die zich gemakkelijk laten integreren.

Deze activiteit richt zich zowel tot wie zijn/haar eerste stappen zet in de vegetarische wereld als tot wie zich hierin meer wil bekwamen.

Een volledig feestelijk vegetarisch buffet is in de prijs begrepen.

Datum: woensdag 17 december van 19.00 tot 22.00 u.

Locatie: Het Applauws

Begeleiding: Peter Vandermeersch, kookschool De Zonnekeuken i.s.m. Avansa Mid- en Zuidwest

Inschrijving: € 40,00 (ingrediënten inbegrepen)

Meebrengen: schort, handdoek, bewaardoosjes

Smaakmakers

i.s.m. het Rode Kruisopvangcentrum

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

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

Het menu wordt twee weken op voorhand bekendgemaakt.

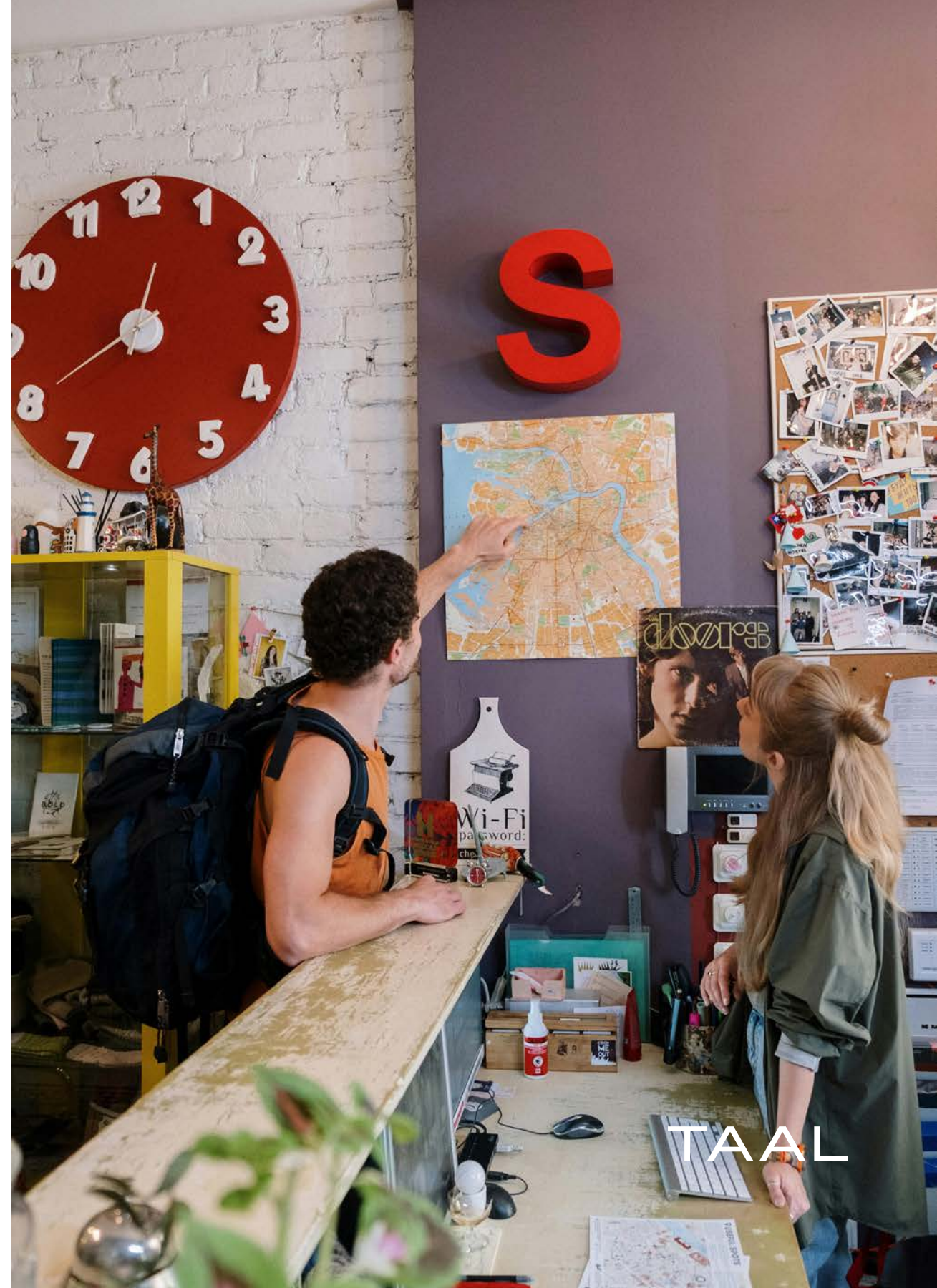
Datum: dinsdag 25 november van 19.00 tot 21.30 u

Locatie: De Steiger

Begeleiding: bewoners van het Rode Kruis-opvangcentrum

Inschrijving: € 18,00 (+ € 12,00 de avond zelf)

Meebrengen: schort, handdoek, bewaardoosjes





NIEUW

Spaans voor beginners

Altijd al Spaans willen leren? Dit is je kans! Doe mee aan onze laagdrempelige en praktische cursus Spaans voor beginners. In een ontspannen sfeer leer je stap voor stap de basis van deze wereldtaal, die in meer dan 20 landen gesproken wordt! Je hebt geen voorkennis nodig. Twijfel je nog? Kom gerust een proefles volgen!

Wat leer je?

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

Data: 12 woensdagen van 09.00 tot 11.00 u.
september: 17 – 24
oktober: 1 – 8 – 15 – 22
november: 5 – 12 – 19 – 26
december: 3 – 10

Begeleiding: Merycarmen Lopes Cardenas, docent Spaans
Inschrijving: € 96,00

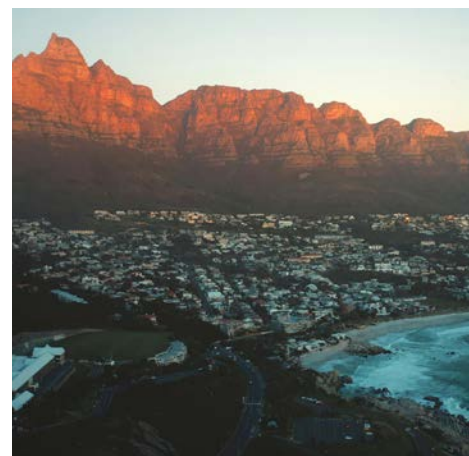
Spaans voor halfgevoerden

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

Dan is deze lessenreeks 'Nivel Intermedio' een unieke kans om via grammaticale steun je spreektaal te verbeteren. Onder begeleiding van onze Spaanstalige 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: 11 donderdagen van 9.00 tot 11.00 u.
september: 18 – 25
oktober: 2 – 9 – 16 – 23
november: 6 – 13 – 20 – 27
december: 4

Begeleiding: Veronica Aravena, docent Spaans
Inschrijving: € 88,00 voor 11 lessen



Engels voor elke dag voor gevorderden

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

Oefening baart kunst! Je kunt gerust een proefles bijwonen.

Data: 11 vrijdagen van 10.00 tot 11.30 u.
september: 19 – 26
oktober: 3 – 10 – 17 – 24
november: 7 – 14 – 21 – 28
december: 5

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

Portugees voor gevorderden

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

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

Nieuwe deelnemers met voorkennis zijn steeds welkom.

Data: 10 donderdagen van 9.00 tot 11.00 u.
september: 25
oktober: 2 – 9 – 16 – 23
november: 6 – 13 – 20 – 27
december: 4

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





Mail naar vorming@ccdesteiger.be als je interesse hebt in een proefles (eerste les van een reeks).

Powerdance

Klaar om je energie een boost te geven? Schrijf je dan in voor de gloednieuwe bewegingsreeks! Powerdance is een dynamische mix van dans, cardio en kracht – dé perfecte workout voor wie aan zijn conditie wil werken én plezier wil maken op stevige beats.

Met motiverende choreografieën en een stevige dosis power zorgt Saine ervoor dat je elke les vol enthousiasme en met een glimlach afsluit. Geen ervaring nodig – enkel zin om te bewegen!

Data: 11 maandagen van 18.30 tot 19.30 u.

september: 15 – 22 – 29

oktober: 6 – 13 – 20

november: 3 – 17 – 24

december: 1 – 8

Begeleiding: Saine Bruyer

Inschrijving: € 66,00



BBB cardio work out

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

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

Voor iedereen vanaf 16 jaar.

Data: 12 donderdagen van 19.00 tot 20.00 u

september: 11 – 18 – 25

oktober: 2 – 9 – 16 – 23

november: 6 – 20 – 27

december: 4 – 11

Begeleiding: Inge Moerman - personal trainer en groepslesinstructor

Inschrijving: € 72,00



Bodysculpting

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

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

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

Data: 13 woensdagen van 20.30 tot 21.30 u.
september: 10 — 17 — 24
oktober: 1 — 8 — 15 — 22
november: 5 — 12 — 19 — 26
december: 3 — 10

Begeleiding: Saartje Venmans
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 leuze 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: 15 — 22 — 29
oktober: 6 — 13 — 20
november: 3 — 17 — 24
december: 1 — 8 — 15

Begeleiding: Petra Vanwildemeersch,
Zumba-instructor
Inschrijving: € 72,00
Meebrengen: Sportschoenen, water en handdoekje



Pilates

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

Ademhaling, precisie, controle, verstevigen van de romp zijn de pijlers van deze les.

Tijdens deze toegankelijke sessie werk je aan spi-erkracht, 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 relaxatie momentje om volledig te ontspannen. Iedereen kan meedoen volgens eigen mogelijkheden!

Geschikt voor alle leeftijdsgroepen.

Data:
Groep 1: 13 woensdagen van 18.30 tot 19.30 u.
OF
Groep 2: 13 woensdagen van 19.30 tot 20.30 u.
september: 10 — 17 — 24
oktober: 1 — 8 — 15 — 22
november: 5 — 12 — 19 — 26
december: 3 — 10

Begeleiding: Saartje Venmans
Inschrijving: € 78,00



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: 14 donderdagen van 20.00 tot 21.00 u.
september: 11 — 18 — 25
oktober: 2 — 9 — 16 — 23
november: 6 — 20 — 27
december: 4 — 11

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





DIGITAAL EN MEDIA

OPLEIDINGEN MET CREO

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

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

gratis demo / infomoment in de bib.

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 de **gratis** infomomenten op:

- maandag 25 augustus (9.00 - 10.30 u): kaartjes/flyers ontwerpen met Canva
- woensdag 27 augustus (9.00 - 10.30 u): weer mee met Windows 11
- donderdag 28 augustus (13.30 - 15.00 u): je eigen fotoboek maken met de pc

Weer mee met je Windows-pc

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

In deze module vullen we de dagdagelijkse handelingen graag aan met enkele fijne tips en tricks over het startmenu, apps, internet en e-mail, OneDrive, accounts, beveiliging en back-ups. Daarnaast hebben we het ook over apps zoals Teams, Edge, Google en Spotify.

Data: 16 woensdagen van 08.45 tot 12.00 u.

september: 10 – 17 – 24
oktober: 1 – 8 – 15 – 22
november: 5 – 12 – 19 – 26
december: 3 – 10 – 17
januari: 7 – 14

Inschrijving: € 160,00

=> **proefles op woensdag 27 augustus van 9.00 tot 10.30 u**

Smartphone/tablet (Android) voor beginners

Je leert werken met je eigen smartphone of tablet die een Android besturingssysteem heeft. We verkennen het toestel en beheren de instellingen. We leren populaire apps gebruiken en zelf installeren.

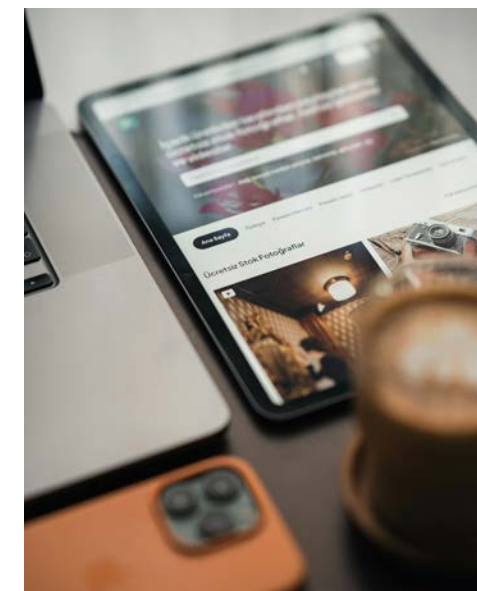
Je leert bellen, sms'en, mailen, internetten, werken met standaardapps én hoe je nieuwe apps installeert en organiseert. Ook alternatieve communicatiemiddelen zoals WhatsApp, en handige tools zoals Google Maps, foto's beheren en overzetten, en digitale beveiliging komen aan bod. Tot slot behandelen we hoe je veilig en eenvoudig mobiel kan betalen.

Data: 15 dinsdagen van 13.30 tot 16.45 u.

september: 9 – 16 – 23 – 30
oktober: 7 – 14 – 21
november: 4 – 18 – 25
december: 2 – 9 – 16
januari: 6 – 13

Inschrijving: € 160,00

Meebrengen: je eigen smartphone / tablet





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

Breng voor deze lessenreeks gerust jouw eigen laptop mee.

Data: 10 donderdagen van 13.30 tot 16.45 u.
september: 11 – 18 – 25
oktober: 2 – 9 – 16 – 23
november: 6 – 13 – 20

Inschrijving: € 115,00

Meebrengen: je eigen smartphone / tablet

=> proefles op donderdag 28 augustus van 13.30 tot 15.00 u



Ontwerp zelf je kaartjes/flyers met CANVA

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

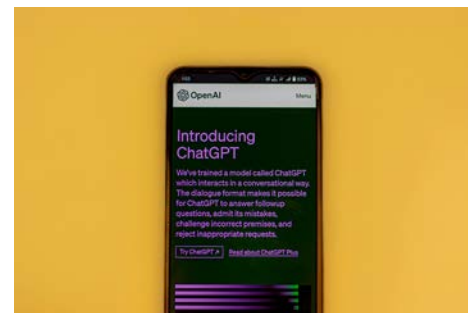
Wist je dat je binnen Canva ook AI kunt gebruiken om je ontwerpen naar een hoger niveau te tillen?

Data: 15 maandagen van 08.45 tot 12.00 u.
september: 8 – 15 – 22 – 29
oktober: 6 – 13 – 20
november: 3 – 17 – 24
december: 1 – 8 – 15
januari: 5 – 12

Inschrijving: € 160,00

Meebrengen: je eigen smartphone / tablet

=> proefles op maandag 25 augustus van 9.00 tot 10.30 u



STARTEN met AI

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

Data:
5 maandagen van 08.45u tot 12.00 u.
in het Applauws (Lauwe)
september: 8 – 15 – 22 – 29
oktober: 6
OF
5 maandagen van 13.30u tot 16.45 u.
in De Steiger (Menen)
september: 8 – 15 – 22 – 29
oktober: 6
OF
5 dinsdagen van 18.30u tot 21.45 u.
in De Steiger (Menen)
september: 9 – 16 – 23 – 30
oktober: 7
OF
5 donderdagen van 08.45u tot 12.00 u.
in De Steiger (Menen)
september: 11 – 18 – 25
oktober: 2 – 9

Inschrijving: € 65,00
Meebrengen: je eigen laptop / tablet

VERDER met AI

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

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

Data:
5 maandagen van 08.45u tot 12.00 u.
in het Applauws (Lauwe)
november: 3 – 17 – 24
december: 1 – 8
OF
5 maandagen van 13.30u tot 16.45 u.
in De Steiger (Menen)
november: 3 – 17 – 24
december: 1 – 8
OF
5 dinsdagen van 18.30u tot 21.45 u.
in De Steiger (Menen)
november: 4 – 18 – 25
december: 2 – 9
OF
5 donderdagen van 08.45u tot 12.00 u.
in De Steiger (Menen)
november: 6 – 13 – 20 – 27
december: 4

Inschrijving: € 65,00
Meebrengen: je eigen laptop / tablet

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.

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 totaaloefeningen. Je leert creatief om te gaan met je eigen foto's en ontwerpen vorm te geven.

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

Data:

15 dinsdagen van 8.45 tot 12.00 u.
september: 9 – 16 – 23 – 30
oktober: 7 – 14 – 21
november: 4 – 18 – 25
december: 2 – 9 – 16
januari: 6 – 13

OF

16 vrijdagen van 8.45 tot 12.00 u.
september: 12 – 19 – 26
oktober: 3 – 10 – 17 – 24
november: 7 – 14 – 21 – 28
december: 5 – 12 – 19
januari: 9 – 16

Inschrijving: € 160,00

DAAR IS DE DIGIDOKTER!

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

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

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

Inschrijving: € 5,00 (€ 1,00 UITPAS kansentarief),



Zaterdag 13 september vanaf 10.00 u : hackers en oplichters buitenhouden

Naast het gebruik van sterke wachtwoorden en veilige inlogmethodes zijn er tal van andere voorzorgsmaatregelen die je kan nemen om hackers en oplichters buiten te houden.

In deze Digidoktersessie kaderen we eerst waar de grootste gevaren zitten. Het stereotype beeld van een 'computernerd met een donkere trui die je computer overneemt' is stilaan achterhaald. Anno 2025 zijn de meeste hackers betere psychologen dan programmeurs. Ze doen zich voor als iemand anders, soms zelfs iemand die je persoonlijk kent, om jou op die manier belangrijke inloggegevens te ontfutselen.

In deze infosessie overlopen we de methodes van deze oplichters zodat je hun pogingen herkent mocht je er mee te maken krijgen. We geven ook enkele voorzorgsmaatregelen mee die je nu al kan ondernemen om jezelf te beschermen. Ten slotte bekijken we ook wat je nog kan doen als het kwaad al geschied is: hoe kan je virussen neutraliseren en wat moet je doen als je account toch gehackt is. op zak hebt om wandel- of fietsroutes uit te stippelen.

Zaterdag 11 oktober vanaf 10.00 u : AI, chatbots en slimme aps: hoe gebruik ik het?

Sinds de lancering van ChatGPT eind 2022 kan iedereen gebruik maken van generatieve AI terwijl dit vroeger slechts voor een selecte groep onderzoekers beschikbaar was. En sinds eind 2022 werd zowat elke digitale toepassing van een AI-laagje voorzien. Maar wat is AI eigenlijk echt? En wat kunnen we er allemaal mee doen? In deze Digidoktersessie focussen we op hoe en waarvoor je zelf AI kan gebruiken.

We beginnen met de meest bekende AI-gestuurde chatbots van het moment: ChatGPT, Copilot en Gemini. Hoe werken ze, wat zijn de verschillen en waarvoor kan je ze gebruiken? Ook belangrijk: hoe geef je de chatbot de juiste instructies (= prompts) zodat je het antwoord krijgt dat aan je eisen voldoet?

Er bestaan ook al heel wat toepassingen waarmee we afbeeldingen kunnen genereren. Ook die lichten we toe.

Tot slot staan we nog even stil bij het herkennen van teksten en beelden die door AI werden gegenereerd. Want helaas maken ook mensen met minder goede bedoelingen gebruik van de moderne AI-technologie om ons in de val te lokken.

Zaterdag 15 november vanaf 10.00 u : Beveilig je online accounts

Iedereen die een identiteit heeft, is interessant voor een hacker. Een steeds groter deel van onze identiteit bevindt zich ergens op een online account en helaas bestaan er mensen met slechte bedoelingen die dat stukje van je leven maar al te graag in handen zouden krijgen. Dat kun je voorkomen door je online accounts te beveiligen. Maar hoe werkt dat?

Tweestapsverificatie, sterk wachtwoord, authenticator, wachtwoordkluis, hersteladres, biometrische vergrendeling, ... Zeggen al deze termen jou helemaal niets, dan is dit de ideale infosessie voor jou. In deze Digidoktersessie geven we concrete richtlijnen over hoe je je online accounts zo goed mogelijk kan beveiligen met een sterk wachtwoord.

In het tweede deel van de sessie gaan we nog een stap verder: we leggen uit wat tweestapsverificatie (2FA) precies is, wat het zo veilig maakt en hoe je de 2FA activeert.

Zaterdag 13 december vanaf 10.00 u : Doccle, Zoomit, eBox... Ben jij nog mee?

Bedrijven en overheidsorganisaties willen graag zo veel mogelijk documenten en facturen elektronisch

naar de klant of naar de burger sturen. De voordelen zijn: het gaat allemaal een stuk sneller, er gaan geen belangrijke documenten meer verloren via de post, er kunnen rechtstreekse betaallinks worden toegevoegd in het document, ...

Doccle is het bekendste documentenplatform in ons land. Je kan Doccle omschrijven als je persoonlijke online archiefkast waar je je verzekeringsdocumenten, facturen, contracten... kan terugvinden. Maar er bestaan nog andere platformen. 'Zoomit' is bijvoorbeeld géén archiefkast, maar louter een tool om betalingen mee uit te voeren. En sinds enkele jaren promoot de Belgische overheid ook nog 'eBox'. Dat is dan weer wél een online archiefkast maar dan uitsluitend voor overheidsdocumenten.

Alle begrip voor wie nu het noorden kwijt is. De Digidokter pluist het voor je uit en laat de mist over deze schijnbaar overlappende diensten optrekken. Per platform bekijken we de inlogprocedure, verkennen we de mogelijke handelingen die je kan verrichten en staan we stil bij de gebruiksscenario's van elk specifiek platform.

Zaterdag 10 januari vanaf 10.00 u : Je digitale nalatenschap regelen

We laten steeds meer digitale sporen na: online documenten, berichten op sociale media, allerlei accounts. Die verdwijnen niet zomaar wanneer je komt te overlijden. Wat gebeurt er met onze digitale gegevens als wij er niet meer zijn? En gesteld dat je je wachtwoorden meeneemt naar de overkant, kunnen je erfgenamen dan nog bij de documenten, foto's, tegoeden ... die je hen wil nalaten?

In deze sessie overlopen we een aantal preventieve stappen die je kan zetten om jouw nazaten (nog meer) miserie te besparen mocht je komen te overlijden. Hoe meer je op voorhand regelt, hoe beter. Maar soms slaat het noodlot onverwacht toe. Wat kun je nog ondernemen als nabestaande indien jouw overleden verwant geen voorzorgen trof?



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. Nog twijfels? Informeer of een proefles mogelijk is via vorming@ccdesteiger.be

Gym 50+

Deze sessies richten zich tot 50-plussers die hun fysieke conditie willen op peil houden of verbeteren. Tijdens een opwarming van een 10-tal minuten worden alle spieren losgemaakt. Hierna volgt de gymnastiek sessie met aangepaste oefeningen gericht op lenigheid en spierkracht, evenwicht en coördinatie.

De bewegingen zijn zo gekozen dat alle spiergroepen aan bod komen. Geen krachtpatserij, iedereen kan meedoen volgens eigen mogelijkheden.

Data: 12 dinsdagen van 9.00 tot 10.00 u.

september: 16 – 23 – 30

oktober: 7 – 14 – 21

november: 4 – 18 – 25

december: 2 – 9 – 16

Begeleiding: Dorine Vanhulle

Inschrijving: € 72,00 (inclusief verzekering)



Aerobic Fitness 50+

Speciaal afgestemd programma voor 50-plussers. We spreken van seniorobics of low-impact (lage impact) aerobic.

Hier blijft één voet altijd in contact met de vloer.

Het springen en veren is vervangen door wandelen, marcheren, zijwaarts stappen en uitvallen. Bij rustiger aerobic komt het effect meer van het zorgvuldige samenspel tussen armen en benen.

De oefeningen dienen nauwkeuriger uitgevoerd te worden, wat een goede concentratie en coördinatie vergt. De begeleidende muziek is iets trager. De combinatie van beweging en ritme geeft een opwekkend gevoel wat ook doorslaat naar de andere groepsleden en aangename sociale contacten teweegbrengt.

Trek er een uurtje voor uit, trek je gym schoenen aan en kom het zelf eens uitproberen.

Data: 13 woensdagen van 9.30 tot 10.30 u.

september: 17 – 24

oktober: 1 – 8 – 15 – 22

november: 5 – 12 – 19 – 26

december: 3 – 10 – 17

Begeleiding: Dorine Vanhulle

Inschrijving: € 78,00 (inclusief verzekering)

Fietstochten

Gezellige en rustige fietstochten van ongeveer 30 km. Tussentijdse voorzien we een stop voor een drankje.

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

Data: telkens om 14u aan de ingang van De Steiger

donderdag 11 september: naar Zonnebeke

donderdag 16 oktober: naar Komen

Inschrijving: € 2,00 voor de verzekering

50+ BEWEGING



JONGEREN: AANBOD IN DE HERFSTVAKANTIE

2E-3E-4E LEERJAAR

Programmeren met Lego

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

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

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

dinsdag 28 oktober

woensdag 29 oktober

donderdag 30 oktober

Begeleiding: Paul & Jan Verhelst

Inschrijving: € 39,00

20 deelnemers



10 TOT 16 JAAR



Keramiek draaien voor jongeren bij Frezes Keramiek

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

Datum: donderdag 30 oktober van 13.30 tot 15.30 u.

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

Inschrijving: € 40,00

Tips: kortgeknipte nagels en het haar vastmaken
Meebrengen: een handdoek in badstof en schort.

8 deelnemers

PODIUMTIPS

CULTUURCENTRUM DE STEIGER SEIZOEN 25-26

Naast een groot aanbod hobby & vorming kan je in cultuurcentrum De Steiger ook heel wat theater, muziek, humor, kunst en film ontdekken. Hieronder vind je 3 tips uit het programma van het nieuwe seizoen. Info en tickets vind je op ccdesteiger.be of aan het infopunt.



HET EGO | THEATER

Verona Verbakel & Anemone Valcke

zondag 20 september (20u15)

Het Ego gaat over grenzen. Over die van hen.

Over die van u. Over die van het theater.

Het Ego onderzoekt communiceren over grensoverschrijdend gedrag. Want grensoverschrijdend gedrag aankaarten gaat over geloofd worden.

€ 16 - 12,50 -26 jaar/vriendenpas

RUMI PASSION | MUZIEK, DANS, POËZIE

maandag 7 december (20u15)

Rumi Passion is een zinderend spektakel dat de poëzie (en de figuur) van Jalal ad-Din Rumi tot leven wekt met betoverende muziek, poëzie en wervelende dans. Internationale artiesten verbeelden zijn spirituele reis vol liefde, extase en berusting in een uniek decor. Ontdek de Shakespeare van de Perzische wereld!

€ 18 - 14,50 -26 jaar/vriendenpas



GUSTAPH | MUZIEK

vrijdag 6 februari (20u15)

Na zijn bijzonder geslaagde deelname aan het Eurovisie Songfestival in 2023, waar hij België vertegenwoordigde met de hit Because of You, heeft Gustaph 2 zomers lang consistent zijn reputatie als rasperformer verstevigd. Met zijn onvervalst vakmanschap & onmiskenbare flair blaast Gustaph het publiek omver.

€ 20 - 16,50 -26 jaar/vriendenpas



cc
de steigjer

Uit in Mene

Affitekantoor 8500 Kortrijk Mail – Erkennung P2A6007
Maandelijks - Verschijnt niet in augustus

EXTRA EDITIE



V.U. Chiel Vandenbergh, Waalvest 1, 8930 Mene



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