



Cultuurcentrum Menen



HOBBY EN VORMING

VOORJAAR 2024



WOORD VOORAF

Welkom bij Cultuurcentrum De Steiger, waar leren en ontdekken centraal staan!
Onze gloednieuwe brochure met vormingen en cursussen belooft een inspirerende reis door een wereld van kennis en creativiteit.

Of je nu een passie hebt voor kunstbeoefening, taal, computer, beweging, of gewoonweg op zoek bent naar nieuwe vaardigheden, ons diverse aanbod heeft voor ieder wat wils.

In deze brochure vind je een boeiende selectie van vormingen en workshops, geleid door ervaren lesgevers. Of je nu een beginner bent die de basis wil leren of een gevorderde die zijn vaardigheden wil verfijnen, onze programma's zijn ontworpen om jouw passies te voeden en jouw horizon te verbreden.

We kijken ernaar uit om je te verwelkomen bij CC De Steiger en samen met jou een geweldige reis van ontdekking en groei te beginnen. Ontdek de vormingen die jouw creativiteit en kennis zullen verrijken. Samen gaan we op zoek naar nieuwe ervaringen en leerrijke momenten. Blader door onze brochure en laat je verrassen door het diverse aanbod van CC De Steiger.

We kijken er naar uit om samen met jou te ontdekken en bij te leren!
Heel graag tot binnenkort in CC De Steiger.

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

Inschrijving cursussen:
Vanaf maandag 8 januari 2024 om 8.30 u.
In het onthaal, telefonisch en online.

Let wel: Verbouwingen aan ingang 3 van CC De Steiger vanaf januari 2024
Een aantal cursussen vinden plaats op andere locaties binnen de stad Menen zoals in de polyvalente zaal van de **Sint-Jorisschool** ingang Fabiolaan 2, in **Sportzaal Badhuis**, Sluizenkaai 75 of **WZC Andante**, Volkslaan 300.
Je krijgt bericht van de exacte locaties.

Word vriend van De Steiger!

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



UiTPAS zuidwest

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

Deze pas is onder meer verkrijgbaar in de bibliotheek, stads- en gemeentehuis, ... 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 8 januari:

- **online** via www.ccdesteiger.be/nl/events/vorming
- **via e-mail:** vorming@ccdesteiger.be
- **persoonlijk** in het onthaal (vanaf 8.30 u.)
- **telefonisch** op het nummer 056 51 58 91

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

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

Kan ik een reservatie annuleren?

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

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

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

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

Openingsuren onthaal

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



PROGRAMMA
VOORJAAR 2024

Lezing i.s.m. Bibliotheek Menen

Kobe Lecompte: ‘De laatste druppel’ 09

Gezondheid en Welbevinden

‘Waarom diëten niet werken’ 11
Workshop parfum met aromatherapie 11
(Her)ontdek je stem 11
Starten met mediteren... en volhouden! 12
Lezing ‘Over gezond en ziekelijk narcisme’ 12
Yoga 13
Yoga in Het Applauws Lauwe 14
Ligconcert ‘Pauze’ 14
Lentewandeling in ‘De Poel’ 15
Hoe kruiden oogsten, drogen en bewaren? 15

Smaak en Beleving

Snijtechnieken 17
Vegetarische ovenschotels 17
Glutenvrij koken en bakken 18
Vegetarische maaltijdsalades en dipsausjes 18
De Italiaanse plattelandskeuken 19
Sushi 19
Quiches maken 20
Zomerse cocktailworkshop 20
Zomerse mocktailworkshop 21

Kunst en Creatief

Houten juwelen beschilderen 23
Kaarsen versieren 23
Droogbloemhoepel 24
Dot painting 24

Aperitieven in stijl met je eigen handgemaakte tapasset	25
Schalenset in keramiek	25
Ontbijtset in keramiek	26
Start to DJ	26
Gitaar spelen – vervolgreeks	26
Djembé	27
Fotografie in de praktijk	27
Aquarellen	28
Handletteren – Papierprojecten	28
Lineaire droogbloemen	29
Paasbloemstukje met verse bloemen	29
Voorjaarestakkenbundels	30
Bloemenschelpenbol	30
Handwerkatelier – Gehaakte tas	31
Snit en naad	31

Taal

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

Beweging en Dans

Core stability	35
HIIT	35
Zumba® Fitness	36
Pilates	36
Bodysculpt	37
BBB Cardio WORK OUT	37
Tabata	37

Digitaal en Media

Starten met computer – deel 1	39
Weer mee met je Windows-pc	39
Eerste kennismaking met je smartphone (Android/Apple)	40
Smartphone/tablet (Android) – deel 2	40
Foto's in de cloud (Android/Apple)	40
Beter fotograferen met je smartphone/iPhone	41
Photoshop workshops	41
Photoshop Elements workshops	42
Digidokter	42

50+

Gym 50+	45
Aerobic Fitness 50+	45
Fietstochten	45

Jongeren: aanbod in de krokus- en paasvakantie

Programmeren met LEGO (vijfde en zesde leerjaar)	47
Juweeltjes maken met polymeerklei (8 tot 14 jaar)	47

LEZING IN SAMEN- WERKING MET DE BIB

© Marc Swinnen Photography

LEZING I.S.M. BIB

Kiezen voor een nuchter leven

'De Laatste Druppel'

door Kobe Lecompte

We bekijken hoe alcohol inwerkt op het fysieke en mentale welzijn van de mens.

Waar ligt het verschil tussen stoppen met drinken en kiezen voor een nuchter leven? Wat zijn de verschillende mogelijkheden van een planmatige aanpak om van een alcoholverslaving af te raken? Wat zijn de valkuilen bij een afkickproces? Kunnen de klinische psychologie en psychiatrie helpen bij genezing?

Maar Kobe gaat verder dan het enkel te hebben over de alcoholproblematiek. Met zijn levensdriehoek en zijn filosofie rond het in de ogen kijken weet hij iedereen te boeien. Hij ontrafelt soms moeilijke gedachten en ontleedt ze tot logische elementen, waardoor zaken plots veel minder zwaar om dragen worden.

Een verhelderende lezing!

Datum: Donderdag 29 februari van 20.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Kobe Lecompte, auteur, ervaringsdeskundige en filosoof pur sang

Inschrijving: € 5,00



GEZONDHEID EN WELBEVINDEN



‘Waarom diëten niet werken’

Heb jij al véél diëten gevolgd en lukt het je maar niet om bepaalde gewoontes blijvend te veranderen?

Vraag jij je af hoe het komt dat diëten zelden succesvol zijn op lange termijn?

Diëten volgen wordt namelijk gelinkt aan een hoger risico op eetbuien, verstoord eetgedrag, eetstoornissen, obsessie met gewicht en lichaam, een lager zelfbeeld en jojoën.

Tijdens deze lezing verneem je hoe het komt dat diëten niet werken en wat intuïtief eten inhoudt.

Na de uitleg van ongeveer 1,5 u is er tijd voor vragen en discussie.

Datum: Woensdag 13 maart van 19.00 tot 21.00 u.

Begeleiding: Eline Vanlerberghe, intuïtief eten-diëtiste

Inschrijving: € 15,00 (inclusief leidraad)

Workshop parfüm met aromatherapie

Sinds het begin der tijden gebruiken mensen de essenties van kruiden, planten, bloemen, ... om zich te parfumeren.

In deze workshop kun je je eigen natuurzuiver, bekoorlijk en persoonlijk parfüm maken.

Je creëert dat nieuw parfüm naar waar jij op dat moment behoefte aan hebt.

Datum: Donderdag 28 maart van 19.30 tot 21.30 u.

Begeleiding: Natalie Vandenbussche, aromatherapeute
www.heartsofgold.be

Inschrijving: € 20,00 (+ € 20,00 voor materiaal en ingrediënten, ter plaatse te betalen aan de lesgeefster)

(Her)ontdek je stem



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

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

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

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

Data: 3 donderdagen van 20.00 tot 22.00 u.

Februari: 29

Maart: 7 – 28

Begeleiding: Bruno Rodenbach, gepassioneerd door musiceren en zingen - www.singyoursoul.be
i.s.m. Avansa Mid- en Zuidwest

Inschrijving: € 36,00

Starten met mediteren ... en volhouden!

Meditatie fascineert steeds meer mensen wereldwijd.

Wie leert mediteren doet zichzelf een levenslang cadeau. Het is een eenvoudige, gratis wijze om jezelf beter te leren kennen. Wie regelmatig mediteert, kan veel positieve effecten ervaren. Hoewel dit steeds verschilt van persoon tot persoon kan het bijvoorbeeld gaan om minder stress en meer innerlijke rust, meer helderheid en focus of diepe ontspanning en meer in het nu leven.

Hoewel je perfect in je eentje kan mediteren, heeft het mediteren in groep ook veel voordelen. Je kan ervaringen uitwisselen, je stimuleert elkaar en je houdt een zeker meditatie ritme aan. Wanneer je start met groepslessen, vergroot je zeker de kans om later individueel te blijven mediteren. Er komen meerdere meditatie technieken aan bod. We focussen niet op één techniek of stroming, maar je leert uit verschillende meditatiestromingen wat voor jou het beste aanvoelt. De meeste oefeningen doen we gewoon al zittend op een stoel.

Komen onder meer aan bod: houding tijdens het mediteren, ademhalingsoefeningen, geleide visualisaties, stiltemeditaties, schrijfmeditatie, meditatie timers en -apps, meditatieliteratuur, ...

Elke sessie is een mix van effectief mediteren en ervaringsuitwisseling.

Data: 5 dinsdagen van 19.30 tot 21.00 u.

Mei:	7 – 14 – 21 – 28
Juni:	4

Begeleiding: Nikolas Cloet, www.insee.be/over i.s.m. Avansa Mid- en Zuidwest

Inschrijving: € 65,00 voor 5 sessies

LEZING I.S.M. PSYCHOLOGENKRING MENEN-WERVIK-WEVELGEM

‘Over gezond en ziekelijk narcisme’

door Prof. Marc Hebbrecht

Narcisme is een begrip dat vele betekenissen in zich draagt. Het is een pejoratieve term die door veel patiënten als kwetsend wordt ervaren en soms wordt gebruikt om uiteenlopende fenomenen mee aan te duiden.

In de psychiatrie gebruikt men de term narcisme om de narcistische persoonlijkheidsstoornis mee aan te duiden. Narcisme is dan een ernstige psychische problematiek. Er speelt vooral een tekort aan wederkerigheid en inperking van de vrijheid van de ander.

Uit eigen ervaring is het een diagnose die best niet te snel wordt gesteld. Er bestaat ook geslaagd of normaal narcisme. Een zekere mate van narcisme is zelfs levensnoodzakelijk. Maatschappelijk gezien wordt narcisme gestimuleerd; onze maatschappij hecht veel belang aan persoonlijke achting, faam, zelfvertrouwen en zelfzekerheid. Gezond narcisme is zelfs in veel beroepen noodzakelijk.

Er zal worden besproken vanaf wanneer narcisme ziekelijk wordt. De volgende vragen zullen besproken worden: Hoe ontstaat ziekelijk narcisme? Bij wie kan men ziekelijk narcisme vermoeden? Hoe gaat men best om met narcistische personen? Is behandeling mogelijk?

Datum: Maandag 22 april van 19.30 tot 22.00 u.

Begeleiding: Dr. Marc Hebbrecht, psychiater-psychotherapeut, huidig voorzitter van de Belgische Vereniging voor Psychoanalyse en verbonden aan de opleidingen in de psychoanalytische therapie van KU Leuven, de integratieve psychotherapie van U Antwerpen en aan de opleiding tot psychoanalyticus

Inschrijving: € 10,00 (inclusief drankje)

Georganiseerd door psychologenkring Meningen-Wervik-Wevelgem



Yoga

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

Yoga gaat over verbinding met jezelf, balans tussen je lichaam en je geest. Yoga heeft effect op je algehele welzijn en geluksgevoel.

Yoga maakt je gezonder, meer energiek, meer in staat om van het leven te genieten en te houden van jezelf en van de anderen. Ook op mentaal vlak ga je jezelf een boost geven. Na een poosje merk je dat je stress beter het hoofd kan bieden waardoor jij je beter in je vel voelt.

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

Kom meegenieten van deze unieke ervaring.

Data:

Op maandagmorgen:
15 sessies van 9.30 tot 11.00 u.
in sportzaal Badhuis

Januari:	15 – 22 – 29
Februari:	5 – 19 – 26
Maart:	4 – 11 – 18 – 25
April:	15 – 22 – 29
Mei:	6 – 13

Op dinsdagavond:

Groep 1: 15 sessies van 18.00 tot 19.30 u.

OF

Groep 2: 15 sessies van 19.30 tot 21.00 u.

in Sint-Jorisschool, ingang Fabiolalaan 2

Januari:	16 – 23 – 30
Februari:	6 – 20 – 27
Maart:	5 – 12 – 19 – 26
April:	16 – 23 – 30
Mei:	7 – 14

Op vrijdagmorgen:

15 sessies van 9.30 tot 11.00 u.

in sportzaal Badhuis

Januari:	19 – 26
Februari:	2 – 9 – 23
Maart:	1 – 8 – 15 – 22 – 29
April:	19 – 26
Mei:	3 – 17 – 24

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

Begeleiding: Hendrik Monballieu, Yoga vanuit het hart

Inschrijving: € 105,00 voor 15 sessies

Let wel: Verbouwingen in CC De Steiger
Dit voorjaar gaat yoga op dinsdagavond door in de polyvalente zaal van de Sint-Jorisschool, ingang Fabiolalaan 2 te Meningen. Op maandag- en vrijdagvoormiddag in Sportzaal Badhuis, Sluizenkaai 75 te Meningen.



Yoga in Het Applauws Lauwe

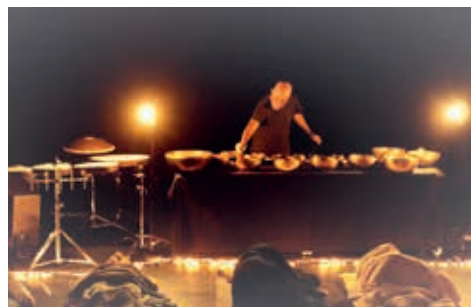
Yoga is een oeroude wetenschap die je de middelen aanreikt om zelf zorg te dragen voor je lichamelijk, geestelijk en spiritueel welzijn. Regelmatige beoefening geeft een gezond en sterk lichaam en een kalme en heldere geest. Door de beoefening van yoga vergroot je de vitaliteit van het lichaam, vertraag 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: 15 maandagen van 19.30 tot 21.00 u.

Januari:	29 (15 – 22 januari = verderzetting lessen najaar '23)
Februari:	5 – 19 – 26
Maart:	4 – 11 – 18 – 25
April:	15 – 22 – 29
Mei:	6 – 13 – 27
Juni:	3

Begeleiding: Lindsay Destorme, opleiding vinyasa yoga
Leslocatie: Het Applauws, Lauwe
Inschrijving: € 105,00 voor 15 sessies
 Breng een dekentje mee en draag loszittende kledij.



Ligconcert 'Pauze'

In een snel evoluerende wereld en een veeleisende maatschappij is het goed om eens de pauzeknop in te drukken. Die pauze laat ons toe om even rust te nemen en stil te worden.

Maar pauze kan ook gewoon 'alles laten stilvallen' zijn. Aan niks denken, niks doen, passief... gewoon... zijn.

Dit ontspannend ligconcert is een uitgelezen kans om dit dan ook te doen: gewoon liggen, luisteren en genieten. Horen hoe multi-instrumentalist Andy Vanbeveren (boventoon.be) speelt met de pauzes tussen de noten, tussen de klanken. En voelen hoe dat toveren met stilte en klank een magische rust brengt. Altijd een unieke aangename ervaring.

Datum: Maandag 29 april van 19.00 tot 20.00 u.
Begeleiding: Andy Vanbeveren, www.boventoon.be
Inschrijving: € 25,00
Meebrengen: eigen matje, flesje water



NIEUW!

Lentewandeling in 'De Poel'

Als je denkt aan de lente, denk je aan jonge, groene kruiden en bladeren. We ontdekken samen die jonge, groene kruiden en eerste lente-bloeiers in De Poel en omgeving. Op de wandeling word je meegenomen in hun geneeskracht en hun verzorgingsaspect, maar ook in de mythische verhalen van vroeger. Brandnetel, kleeftkruid, paardenbloem, vogelmuur en vele andere zullen alvast geen lentegeheimen meer voor je hebben.

Datum: Zondag 24 maart van 10.00 tot 12.00 u.
 We spreken 10 min. vroeger af aan de parking van De Poel achteraan CC De Steiger
Begeleiding: Els Pouseele, www.kruiden-belisama.be
 Els Pouseele heeft een passie voor de natuur en vooral voor (wilde) kruiden. Natuurbeleving en verbinding zijn thema's die haar nauw aan het hart liggen. Als herborist maakt ze je graag wegwijs in de kruidenwereld dicht bij de stad. Ze besmet je dan ook graag met de kruiden-microbe.
Inschrijving: € 15,00 (kinderen tot en met 12 jaar onder begeleiding zijn gratis)



BASIS KRUIDENLES

Hoe kruiden oogsten, drogen en bewaren?

In deze basisles gaan we samen ontdekken hoe we kruiden kunnen oogsten, optimaal bewaren en verwerken in allerlei toepassingen. Zowel keukenkruiden als wilde planten komen aan bod.

Naast heel wat tips gaan we ook praktisch te werk zodat je met enkele zelfgemaakte kruiden-producten naar huis gaat.

Datum: Donderdag 25 april van 19.30 tot 22.00 u.
Begeleiding: Els Pouseele, www.kruiden-belisama.be
Inschrijving: € 20,00 (+ € 8,00 voor de producten, te betalen aan de lesgeefster bij de start van de les)
Meebrengen: 2 bokalen van minstens 250 ml met deksel



SMAAK EN BELEVING



Snijtechnieken

Je bereidingen worden aantrekkelijker, creatiever en meer gevormd wanneer je je groenten op zeer diverse manieren en aan de hand van diverse snijtechnieken leert verwerken.

Vormen zoals julienne, brunoise, carré en mirepoix 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.

Je leert verder de verschillende soorten messen uit de keuken kennen, er mee te werken en hoe deze zelf ook scherp te houden.

Datum: Woensdag 6 maart van 19.00 tot 22.00 u.
in Het Applauws, Lauwe

Begeleiding: Peter Vandermeersch, kookschool
De Zonnekeuken i.s.m. Avansa Mid- en Zuidwest
Inschrijving: € 30,00



Vegetarische ovenschotels

Ovenschotels bieden heel wat mogelijkheden om eenvoudige, toegankelijke en volwaardige vegetarische maaltijden te bereiden.

Samen met Peter Vandermeersch, kok en lesgever, ga je aan de slag. Je maakt diverse soorten sauzen en combineert die met vele seizoensgroenten, diverse granen, pasta's en verschillende soorten eiwitbronnen. Zo leer je op een eenvoudige wijze kleurrijke, smakelijke en verzadigende vegetarische maaltijden samenstellen die je in één schotel op voorhand kan klaarmaken.

Telkens is een uitgebreide degustatie in de prijs begrepen. Breng eventueel een doosje mee. Voorkennis van de vegetarische keuken mag maar is niet noodzakelijk.

Data: Donderdag 14 maart en
Donderdag 21 maart van 19.00 tot 22.00 u.
in Het Applauws, Lauwe

Begeleiding: Peter Vandermeersch, kookschool
De Zonnekeuken i.s.m. Avansa Mid- en Zuidwest
Inschrijving: € 68,00



Glutenvrij koken en bakken

Je leert smakelijke, eenvoudige en kleurrijke bereidingen klaarmaken met de glutenvrije granen zoals rijst, gierst, maïs en een aantal aanverwanten zoals boekweit, quinoa, fonio en amaranth. Ook melen zoals kikkererwtmeel, amandelmeel, teffmeel, kokosmeel en kastanjemeel leer je gebruiken. Je leert op die manier tal van hartige bereidingen, hoofdgerechten alsook desserts maken zonder gluten. De glutenvrije granen en melen bieden tal van mogelijkheden om ons voedingspatroon te verrijken en uit te breiden.

Doel van deze lesreeks is om deze mogelijkheden volop te leren kennen. Geschikt voor iedereen met een interesse in het glutenvrije koken en bakken.

Data: Donderdag 2 mei en
Donderdag 16 mei van 19.00 tot 22.00 u.
in Het Applauws, Lauwe

Begeleiding: Peter Vandermeersch, kookschool
De Zonnekeuken i.s.m. Avansa Mid- en Zuidwest
Inschrijving: € 68,00



Vegetarische maaltijdsalades en dipsausjes

Een salade kan zoveel meer zijn dan wat rauwkost met een vinaigrette. Je leert in deze les volwaardige vegetarische maaltijdsalades met granen, goed verteerbare rauwe en lauwe seizoensgroenten, diverse soorten eiwitten, verse en gedroogde kruiden en verschillende soorten oliën maken.

Je leert van je salades volwaardige op zichzelf staande bereidingen te maken. Er is ook aandacht voor de snijvormen, de kleur en de soorten azijn die kunnen worden gebruikt. Passende sausjes kunnen een salade nog een meerwaarde bezorgen.

Data: Donderdag 20 juni en
Donderdag 27 juni van 19.00 tot 22.00 u.
in Het Applauws, Lauwe

Begeleiding: Peter Vandermeersch, kookschool
De Zonnekeuken i.s.m. Avansa Mid- en Zuidwest
Inschrijving: € 68,00

De Italiaanse plattelandskeuken

Laurent Coppens laat ons opnieuw de echte Italiaanse plattelandskeuken proeven. Steeds gaat hij op zoek naar de lekkerste gerechten uit 'la dolce vita (het zoete leven)'. Iedere bereiding wordt haarfijn uit de doeken gedaan. Er is ook aandacht voor de toeristische en cultuurhistorische informatie over de streek van het gerecht.

Tijdens deze Italiaanse kookdemo gaan we verse pasta maken. Jawel, verse pasta. Met behulp van een pastamachine. In Italia wordt vaak pasta in een zelfgemaakte bouillon gegeten. Zo gaan we het ook doen. We bereiden een krachtige runderbouillon van ossenstaart. We koken onze zelfgemaakte pasta, quadrucci, in een bouillon (in brodo). Eventueel kunnen erwten en ham worden toegevoegd.

In het noorden van Italia wordt bij gekookt vlees, van bijvoorbeeld een bouillon, mostarda gegeten. We maken het niet zelf klaar, maar krijgen de kans om de eigenzinnige smaak van mostarda di frutti te proeven. Het gekookt vlees van de bouillon, de ossenstaart eten we samen met een in de oven klaargemaakte Italiaanse aardappeltaart (un gateau di patate). Dankzij de toevoeging van de Italiaanse kaas Scamorza krijgt onze aardappeltaart een bijzondere smaak.

Eindigen doen we met een heerlijk amandelkoekje. De in de oven gebakken biscotti di pasta di mandorle, op basis van amandelbloem en zoete wijn, zijn een ware Siciliaanse lekkernij. Het spreekt voor zich dat we samen onze gerechten verorberen, met een heerlijk glas Italiaanse wijn.

Keuze voor datum:
Donderdag 7 maart van 19.00 tot 22.30 u.
OF Woensdag 13 maart van 19.00 tot 22.30 u.
telkens in Het Applauws, Lauwe

Begeleiding: Laurent Coppens, gepassioneerd Italië-kenner en gelegenhedskok
Inschrijving: € 15,00 (+ € 14,00 voor de ingrediënten, de avond zelf te betalen, recepten inbegrepen)



Sushi

Ontdek de kunst van het rollen, vouwen en presenteren van heerlijke sushi. Axelle deelt haar passie voor deze Japanse delicatessen en begeleidt je stap voor stap door het proces. 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.

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

Datum: Donderdag 18 april van 19.00 tot 21.30 u.
in Het Applauws, Lauwe
Begeleiding: Axelle Vercruysse, diëtiste
Inschrijving: € 35,00 (ingrediënten inbegrepen)



Quiches maken

Betreed de smaakvolle wereld van hartige taarten!

Een quiche bestaat uit een luchtig opgeklopte mix van eieren en room. Daar worden vervolgens groenten, vlees of vis aan toegevoegd. Quiche wordt meestal warm, maar ook wel afgekoeld opgediend.

Of je nu een enthousiaste amateurkok bent of simpelweg zin hebt in een gezellige kookervaring, deze workshop is geschikt voor alle niveaus.

Datum: Woensdag 24 april van 19.00 tot 21.30 u.

in Het Applauws, Lauwe

Begeleiding: Axelle Vercruysse, diëtiste

Inschrijving: € 25,00 (ingrediënten inbegrepen)



Zomerse cocktailworkshop

met Missie Sippie

Ben je geïnteresseerd in de wonderlijke wereld van de cocktails?

Tijdens deze workshop zal je 3 cocktails maken én uiteraard mogen opdrinken. Je leert wat wordt bedoeld met *muddlen*, *churnen*, *bashen*, *builden* en natuurlijk *shaken*.

Na deze cursus weet jij hoe je aan de slag gaat met een *jigger*, een *boston shaker*, een *hawthorne strainer* en een *fine strainer*. Wanneer gebruik je ijs? Hoeveel ijs gebruik je? En hoe krijg ik nu die mooie schuimlaag op mijn cocktails?

Tussen de drankjes door leer je ook hoe je kunt *free pouren* en krijg je een korte initiatie *flair*.

Helemaal klaar om je vrienden te verrassen met een overheerlijke zelfgemaakte cocktail? Schrijf je dan zeker in! Mijn missie? Jou laten genieten van een sippie.

Datum: Donderdag 23 mei van 19.30 tot 22.00 u.

in Het Applauws, Lauwe

Begeleiding: Riet Parmentier, Missie Sippie

Inschrijving: € 50,00 (inclusief 3 cocktails)



Zomerse mocktailworkshop

met Missie Sippie

Het niet drinken van alcohol hoeft zeker niet saai te zijn.

Weg van die non-alcoholische cocktails met fruitsap en grenadine of die suikerbommen die je al snel beu bent.

In deze workshop leer je drie mocktails maken die amper te onderscheiden zijn van hun alcoholische tegenhanger.

Je leert wat wordt bedoeld met *muddlen*, *churnen*, *bashen*, *builden* en natuurlijk *shaken*. Na deze cursus weet jij hoe je aan de slag gaat met een *jigger*, een *boston shaker*, een *hawthorne strainer* en een *fine strainer*. Wanneer gebruik je ijs? Hoeveel ijs gebruik je? Wanneer moet je shaken? En hoe krijg ik nu die mooie schuimlaag op mijn mocktails?

Tussen de drankjes door leer ik jullie ook hoe je kunt *free pouren* en krijgen jullie een korte initiatie *flair*.

Helemaal klaar om je vrienden te verrassen met een overheerlijke zelfgemaakte mocktail? Schrijf je dan zeker in! Mijn missie? Jou laten genieten van een sippie!

Verfijnde gerechten

Deze lessenreeks zal wegens de geplande verbouwingen niet doorgaan in het voorjaar van 2024. In het najaar van 2024 plannen we een volgende reeks.

Datum: Donderdag 6 juni van 19.30 tot 22.00 u.

in Het Applauws, Lauwe

Begeleiding: Riet Parmentier, Missie Sippie

Inschrijving: € 50,00 (inclusief 3 mocktails)

Houten juwelen beschilderen

Overdag of avond

Laat je creatieve vonk ontvlammen in onze workshop 'Houten juwelen beschilderen' onder de inspirerende leiding van Perles De Sarah! Ontdek de kunst van het personaliseren terwijl je houten juwelen omtovert tot unieke meesterwerken, perfect om jouw stijl te laten schitteren.

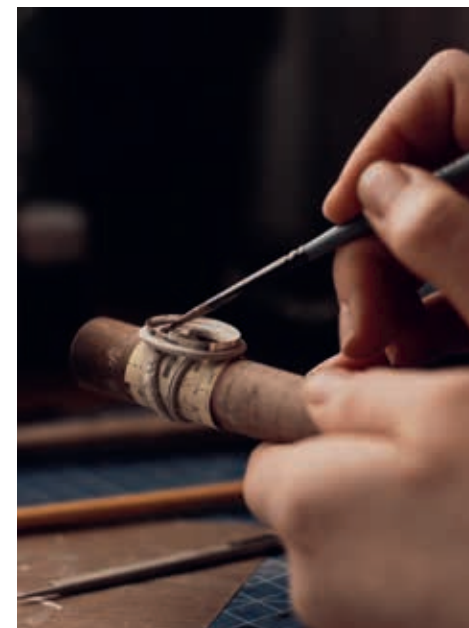
Er is keuze tussen oorbellen, een ring of halsketting waarvan je twee mooi afgewerkte stuks maakt. Je krijgt er een juwelendoosje bij als geschenk.

Datum: Donderdag 8 februari van 13.30 tot 16.00 u.

OF van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Sarah Taillieu, Perles de Sarah

Inschrijving: € 37,00 (alle materiaal inbegrepen)



Kaarsen versieren



Ontdek de kunst van kaarsen versieren in een gezellige en inspirerende workshop onder de bezielende leiding van Perles De Sarah!

Laat je creativiteit vloeien terwijl je drie eenvoudige kaarsen beschildert en versiert tot prachtige kunstwerken, perfect om je huis te verfrazen of als een hartverwarmend cadeau.

Datum: Maandag 4 maart van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Sarah Taillieu, Perles de Sarah

Inschrijving: € 25,00 (alle materiaal inbegrepen)



Droogbloemhoepel

Laat de avond sprankelen met creativiteit in onze unieke activiteit 'Droogbloemhoepel'. Onder het zachte licht van de avond ontdek je de kunst van het creëren van een magische en sfeervolle hoepel vol met prachtige droogbloemen.

Een mooie hoepel met droogbloemen van 30 cm in nieuwe voorjaars tinten. Om je interieur in die gezellige droogbloemensfeer te brengen.

Datum: Maandag 29 april van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Sarah Taillieu, Perles de Sarah

Inschrijving: € 35,00 (alle materiaal inbegrepen)



Dot painting

Overdag of avond

Dotten is de kunst van het creëren van prachtige stippenpatronen op stenen of andere oppervlakken. Het maken van een dot painting kunstwerk geeft enorm veel voldoening omdat het zo makkelijk aan te leren is.

Op het einde van deze workshop heb je een bord omgevormd tot een mooi dessert- of aperitief-schaaltje.

Een uniek kunstwerkje om thuis een mooi plekje te geven!

Datum: Donderdag 2 mei van 13.30 tot 16.00 u.

OF van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Sarah Taillieu, Perles de Sarah

Inschrijving: € 33,00 (alle materiaal inbegrepen)



Aperitieven in stijl met je eigen handgemaakte tapasset

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

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

Datum: Dinsdag 12 maart van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Keramiek Anneleen Vantomme

Inschrijving: € 60,00

Max. 10 deelnemers



Schalenset in keramiek

Je maakt 4 in elkaar passende schalen met behulp van mallen, er is dus geen ervaring vereist. De schalen zijn vaatwasserbestendig en mogen in oven en microgolf. Een leuke en handige must-have die vast en zeker in het oog zal springen bij zowel dagelijks als occasioneel gebruik.

Je kunt kiezen uit diverse glazuren qua kleur.

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

Datum: Dinsdag 16 april van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Keramiek Anneleen Vantomme

Inschrijving: € 75,00 (alles inbegrepen)

Max. 10 deelnemers



Ontbijtset in keramiek

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

Datum: Dinsdag 7 mei van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Keramiek Anneleen Vantomme

Inschrijving: € 60,00

Max. 10 deelnemers

Start to DJ

Op zoek naar een carrièreswitch? Start in het voorjaar met deze 5-delige workshop o.l.v. DJ Snes. Krijg tips & tricks en wie weet sta je straks op één van de grootste festivals!

Data: 5 maandagen van 19.00 tot 20.00 u.

Februari: 19 – 26

Maart: 11 – 18 – 25

Begeleiding: DJ Snes

Inschrijving: € 60,00



Gitaar spelen – vervolgreeks

Na een leerrijke eerste reeks 'Gitaar basis' komt er op vraag van de cursisten een tweede deel. We gaan gewoon verder met de basisakkoorden, en verfijnen die. De bedoeling is om samen te leren en te oefenen om eenvoudige liedjes te kunnen spelen.

Wie over de nodige basiskennis beschikt en nu nog wil aansluiten is zeker welkom. Samen spelen in groep is steeds leerrijk en motiverend.

Data: 10 maandagen van 19.30 tot 21.30 u.

Februari: 5 – 19 – 26

Maart: 4 – 11 – 18 – 25

April: 15 – 22 – 29

Begeleiding: Pascal Devriesere

Leslocatie: in de Bib van Het Applauws, Lauwe

Inschrijving: € 100,00 voor 10 sessies

Max. 15 deelnemers



Djembé

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

Data: 10 woensdagen van 19.00 tot 20.00 u.

Januari: 10 – 17 – 24 – 31

Februari: 7 – 21 – 28

Maart: 6 – 13

April: 24

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

Inschrijving:

€ 110,00 voor +12 jaar en volwassenen

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

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



Fotografie in de praktijk

Met zijn allen nemen we mooie foto's met onze smartphone maar met ons fototoestel kunnen we nog veel meer.

Fotograferen in de ontluikende natuur kan zeer boeiend zijn, we gaan samen op fototocht en ontdekken, bespreken en evalueren onze resultaten waardoor onze foto's alleen maar beter worden. We leren ons fototoestel, lenzen, flits, ... beter kennen en benutten.

Data: 4 zaterdagen van 9.30 tot 11.30 u.

Maart: 23 – 30

April: 20 – 27

Begeleiding: Marc Samyn, fotograaf

Inschrijving: € 72,00 voor 4 sessies

Aquarellen

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

Of je nu een doorgewinterde kunstenaar bent of voor het eerst een penseel vasthoudt, Paul Van Cleven 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: 11 maandagen van 13.30 tot 16.00 u.

Januari:	22 – 29
Februari:	5 – 26
Maart:	4 – 11 – 18 – 25
April:	15 – 22 – 29

Begeleiding: Paul Van Cleven, member of Mondial Art Academia

Inschrijving: € 187,00 (materiaallijst beschikbaar op aanvraag)

HANDLETTEREN

Papierprojecten

Deze cursus is een vervolg op de basiscursus handlettering.

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

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

Data: 6 maandagen van 19.00 tot 21.30 u.

Januari:	22
Februari:	5 – 19
Maart:	4 – 18
April:	15

Begeleiding: Myriam Lievens, lesgever Witruimte

Inschrijving: € 120,00

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



BLOEMSCHIKKEN

Lineaire droogbloemen



Leer de geheimen van het samenstellen van een prachtige lineaire compositie met zorgvuldig geselecteerde droogbloemen. Of je nu een beginnende bloemschikker bent of al ervaring hebt, deze workshop biedt een creatieve uitlaatklep om jouw eigen unieke stuk te creëren.

Datum: Dinsdag 23 januari van 13.30 tot 16.00 u.
OF van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Eveline Noordijk, De Groene Praktijk
Inschrijving: € 45,00 (alle materiaal inbegrepen)

BLOEMSCHIKKEN

Paasbloemstukje met verse bloemen

Breng de vreugde van Pasen tot leven met een betoverende workshop onder leiding van Perles De Sarah! In deze unieke ervaring leer je onder deskundige begeleiding hoe je een prachtig paasstukje met verse bloemen kunt creëren, perfect om je huis te laten stralen tijdens de komende lente- en paasdagen.



Datum: Maandag 18 maart van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Sarah Tailieu, Perles de Sarah

Inschrijving: € 35,00 (alle materiaal inbegrepen)

Voorjaarsstakkenbundels

Laat je creativiteit bloeien terwijl je leert hoe je een schitterende voorjaarscompositie maakt met seizoensgebonden takken, bloemen en andere natuurlijke elementen. Of je nu een beginnende bloemschikker bent of een ervaren natuurliefhebber, deze workshop biedt een unieke gelegenheid om je huis te vullen met de prachtige kleuren en aroma's van het voorjaar.

Datum: Dinsdag 16 april van 13.30 tot 16.00 u.

OF van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Eveline Noordijk, De Groene Praktijk

Inschrijving: € 45,00 (alle materiaal inbegrepen)

Bloemenschelpenbol

Duik mee in een wereld van bloemrijke creativiteit met de unieke workshop 'Bloemenschelpenbol' onder leiding van De Groene Praktijk! Laat je inspireren door de schoonheid van bloemen en de elegantie van schelpen terwijl je onder begeleiding van ervaren bloemsierkunstenaars je eigen betoverende bol creëert.

Datum: Dinsdag 4 juni van 13.30 tot 16.00 u.

OF van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Eveline Noordijk, De Groene Praktijk

Inschrijving: € 45,00

Gehaakte tas

Dit seizoen haken we een tas die bij elke outfit past en perfect is voor dagelijks gebruik. Je maakt dit model volgens jouw kleur en voorkeur op basis van diverse haaktechnieken.

We leren de technieken lossen, vasten, halve stokjes en stokjes en passen dit alles toe in een afgewerkte modieuze tas.

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

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

Nieuwe deelnemers zijn steeds welkom.

Data: 10 donderdagen van 13.30 tot 16.00 u.

Januari: 25

Februari: 1 – 22 – 29

Maart: 7 – 21 – 28

April: 18 – 25

Mei: 2

Begeleiding: Mieke D'Hooghe

Inschrijving: € 60,00

**Snit en naad**

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

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

Data: 15 dinsdagen van 13.30 tot 16.00 u.

Januari: 16 – 23 – 30

Februari: 6 – 20 – 27

Maart: 5 – 12 – 19 – 26

April: 16 – 23 – 30

Mei: 7 – 14

OF

15 donderdagen van 13.30 tot 16.00 u.

Januari: 18 – 25

Februari: 1 – 8 – 22 – 29

Maart: 7 – 14 – 21 – 28

April: 18 – 25

Mei: 2 – 16 – 23

Begeleiding: Nancy Deleu

Data: 15 woensdagen van 9.00 tot 11.30 u.

Januari: 17 – 24 – 31

Februari: 7 – 21 – 28

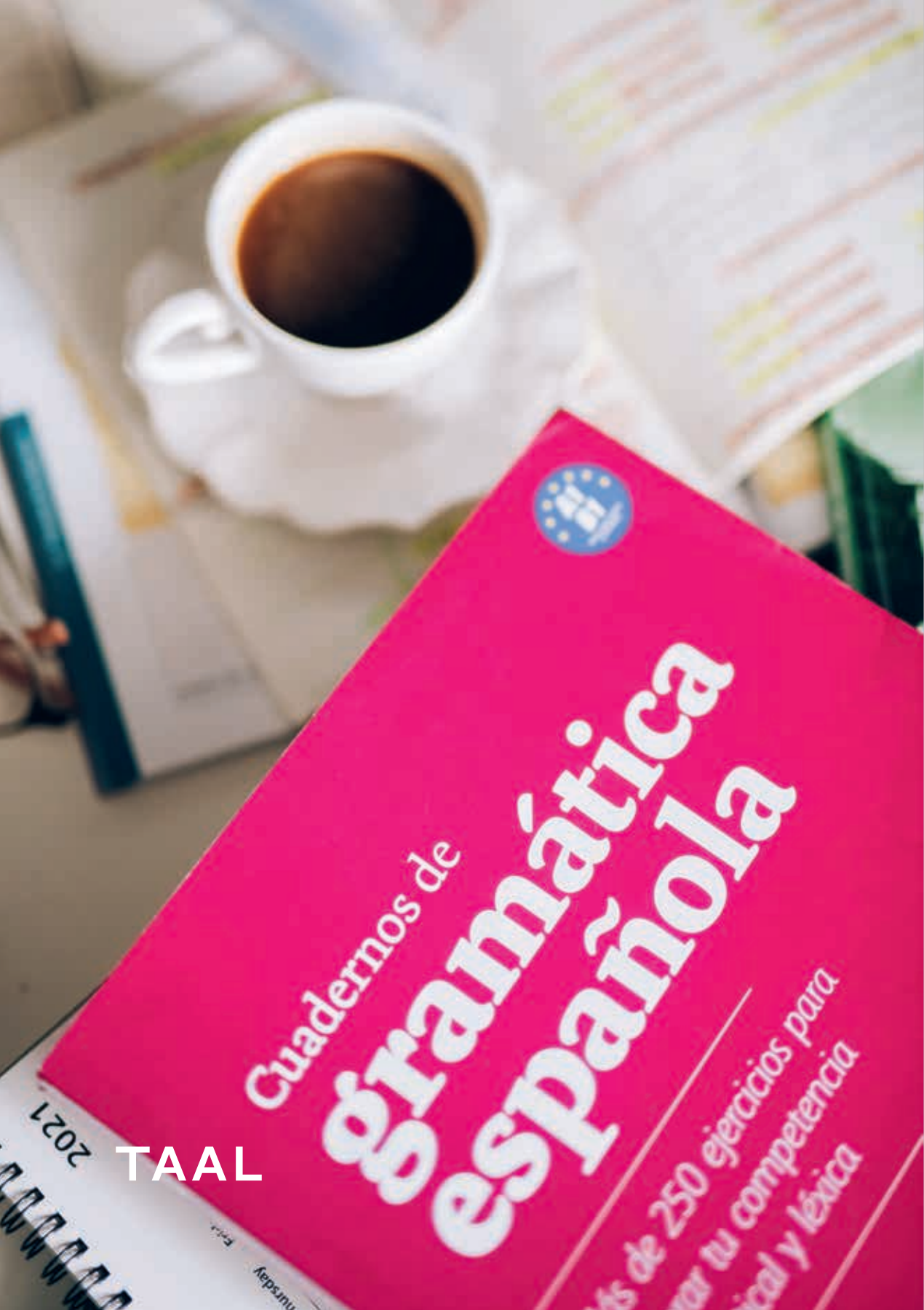
Maart: 6 – 13 – 20 – 27

April: 17 – 24

Mei: 5 – 15 – 22

Begeleiding: Rita Verfaillie

Inschrijving: € 90,00



Engels voor elke dag voor gevorderden

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

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

Oefening baart kunst!
Je kunt gerust een proefles bijwonen.

Data: 11 vrijdagen van 10.00 tot 11.30 u.
Januari: 26
Februari: 2 – 9 – 23
Maart: 1 – 8 – 15 – 22 – 29
April: 19 – 26

Begeleiding: Jan Devos, docent Engels
Inschrijving: € 66,00 (syllabus inbegrepen)

Spaans voor halfgevoerden

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

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

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

Volg gerust een proefles mee om je te overtuigen!

Data: 10 donderdagen van 9.00 tot 11.00 u.
Januari: 25
Februari: 1 – 8 – 22 – 29
Maart: 7 – 14 – 21 – 28
April: 18

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

Portugees voor gevorderden

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

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

Nieuwe deelnemers met voorkennis zijn steeds welkom.

Data: 10 donderdagen van 9.00 tot 11.00 u.
Januari: 25
Februari: 1 – 8 – 22 – 29
Maart: 7 – 14 – 21 – 28
April: 25

Begeleiding: Alain Decaluwé, docent Portugees
Inschrijving: € 80,00 (syllabus inbegrepen)

BEWEGING EN DANS

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

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



Core stability

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

Data: 13 maandagen van 18.00 tot 18.30 u.

Januari: 22 – 29

Februari: 5 – 19 – 26

Maart: 4 – 11 – 18 – 25

April: 15 – 22 – 29

Mei: 6

Begeleiding: Sarah Vandaele, Personal Trainer & gezondheidscoach, Life-a-licious, www.life-a-licious.be
Inschrijving: € 39,00



HIIT

Hoge intensiteit interval training

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

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

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

Data: 13 maandagen van 18.30 tot 19.30 u.

Januari: 22 – 29

Februari: 5 – 19 – 26

Maart: 4 – 11 – 18 – 25

April: 15 – 22 – 29

Mei: 6

Begeleiding: Sarah Vandaele, Personal Trainer & gezondheidscoach, Life-a-licious, www.life-a-licious.be
Inschrijving: € 78,00



Zumba®Fitness

Snel bewegen en plezier hebben! Dat betekent het Colombiaans-Spaanse woord 'zumba'. Op Latijns-Amerikaanse ritmes schudden met al wat je mama je meegaf. Een fijn gevoel van vrij zijn en genieten van het moment. Aan niets anders moeten denken dan aan die leuke, eenvoudige moves. Hier is het sporten met een glimlach op het gezicht, just go with the flow en geniet. En ondertussen werken we aan onze conditie, moeilijk is het zeker niet en missen kun je niet.

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

Data: 15 maandagen van 19.30 tot 20.25 u.

Januari:	15 – 22 – 29
Februari:	5 – 19 – 26
Maart:	4 – 11 – 25
April:	15 – 22 – 29
Mei:	6 – 13 – 27

Begeleiding: Petra Vanwildemeersch, Zumba-instructor
Inschrijving: € 90,00 (inclusief verzekering)
Meebrengen: Sportschoenen, water en handdoekje



NIEUW!

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 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: 16 woensdagen van 18.30 tot 19.30 u.

Januari:	17 – 24 – 31
Februari:	7 – 21 – 28
Maart:	6 – 13 – 20 – 27
April:	17 – 24
Mei:	8 – 15 – 22 – 29

Begeleiding: Saartje Venmans, pilates docente
Inschrijving: € 96,00

Bodysculpt

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 Pilates-ringen 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: 16 woensdagen van 19.35 tot 20.35 u.

Januari:	17 – 24 – 31
Februari:	7 – 21 – 28
Maart:	6 – 13 – 20 – 27
April:	17 – 24
Mei:	8 – 15 – 22 – 29

Begeleiding: Saartje Venmans

Inschrijving: € 96,00 (inclusief verzekering)

BBB Cardio WORK OUT

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

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

Data: 16 donderdagen van 19.00 tot 19.55 u.

Januari:	18 – 25
Februari:	1 – 8 – 22 – 29
Maart:	7 – 14 – 21 – 28
April:	18 – 25
Mei:	2 – 16 – 23 – 30

Begeleiding: Inge Moerman, Personal Trainer en groepslesinstructor
Inschrijving: € 96,00 (inclusief verzekering)
Minimumleeftijd: 16 jaar



NIEUW!

Tabata

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

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

Maar ook de funfactor wordt niet vergeten: de muziek krijgt een pittig tempo, je werkt apart op één lijn of in groep, naar de spiegels toe of net niet. En als je nog adem over hebt, zing gerust mee met de klassiekers.

Data: 16 donderdagen van 20.00 tot 21.00 u.

Januari:	18 – 25
Februari:	1 – 8 – 22 – 29
Maart:	7 – 14 – 21 – 28
April:	18 – 25
Mei:	2 – 16 – 23 – 30

Begeleiding: Inge Moerman, Personal Trainer en groepslesinstructor
Inschrijving: € 96,00 (inclusief verzekering)
Meebrengen: matje, handdoekje en water



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

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

Er is geen les tijdens schoolvakanties en feestdagen.

Er is voor sommige cursisten een **volledige** vrijstelling van inschrijvingsgeld. Deze vrijstelling of vermindering wordt pas toegekend na het bezorgen van een **recent** attest van de betrokken instantie. Dit attest moet voor de startdatum worden bezorgd en mag max. 1 maand oud zijn.

Voor extra info en lesinhouden: www.creo.be



Starten met computer – deel 1

‘Starten met de computer – deel 1’ is een cursus voor mensen die graag de eerste stappen leren zetten in de wereld van de computer. Met deze cursus leer je in enkele weken efficiënt met de computer werken. Stap voor stap leren we hoe we de computer gebruiksklaar maken, leren we de basisbegrippen van tekstverwerking en surfen op het internet. De lessen worden gegeven aan de hand van Windows 11.

Data: 16 maandagen van 13.30 tot 16.45 u.

Januari:	29
Februari:	5 – 19 – 26
Maart:	4 – 11 – 18 – 25
April:	15 – 22 – 29
Mei:	6 – 13 – 27
Juni:	3 – 10

Inschrijving: € 65,00

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 kneepjes en specifieke instellingen. De nieuwe functies uit Windows 11 komen uitgebreid aan bod! Voor deze cursus gebruiken we een mooi overzichtelijk handboek in kleur.

Data: 16 dinsdagen van 13.30 tot 16.45 u.

Januari:	30
Februari:	6 – 20 – 27
Maart:	5 – 12 – 19 – 26
April:	16 – 23
Mei:	7 – 14 – 21 – 28
Juni:	4 – 11

Inschrijving: € 65,00

Eerste kennismaking met je smartphone (Android/Apple)

In deze korte sessie maak je voor het eerst kennis met je smartphone (Android) of iPhone (Apple). Je leert het toestel aan- en uitzetten, je leert het vergrendelen en ontgrendelen. Je leert hoe je op internet geraakt en wat het verschil is tussen wifi en 4/5G. Je leert een eenvoudig mailtje versturen en hoe je websites kan raadplegen via je smartphone. Tevens raak je wat vertrouwd met specifieke terminologie en handelingen. Dit alles komt aan bod in deze korte lessenreeks. Deze cursus is zowel geschikt voor wie met een Apple iPhone als met een Android smartphone werkt.

Data: 5 maandagen van 8.45 tot 11.55 u.

Maart: 11 – 18 – 25

April: 15 – 22

Inschrijving: € 20,00

Smartphone/tablet (Android) – deel 2

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

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



Foto's in de cloud (Android/Apple)

Tegenwoordig maken we massa's foto's met onze smartphone/iPhone. Maar ben je wel zeker dat je al deze foto's zal blijven behouden als je een nieuw toestel koopt? Zie je de foto's van je telefoon niet op je tablet? Dit alles heeft te maken met back-up en synchronisatie. Hoe zet je foto's over van je telefoon naar je pc of laptop? Hoe zet je foto's van je pc/tablet op je telefoon? Je downloadt of uploadt deze uit/naar je cloud. Hoe breng je structuur aan in je foto's? Door albums te maken in je cloud. Dit alles komt aan bod in deze korte lessenreeks. Deze cursus is zowel geschikt voor wie met een Apple iPhone als met een Android smartphone werkt.

Data: 5 maandagen van 8.45 tot 11.55 u.

Januari: 29

Februari: 5 – 19 – 26

Maart: 4

Inschrijving: € 20,00

Data: 16 woensdagen van 8.45 tot 11.55 u.

Januari: 31

Februari: 7 – 21 – 28

Maart: 6 – 13 – 20 – 27

April: 17 – 24

Mei: 8 – 15 – 22 – 29

Juni: 5 – 12

Inschrijving: € 65,00



Beter fotograferen met je smartphone/iPhone

Tegenwoordig worden veel meer foto's gemaakt met een smartphone (Apple/Android) dan met een digitale spiegelreflex of systeemcamera. Vrijwel zeker dat iedereen de camera app kan openen en op de knop kan tikken om een foto te maken. Maar hoe vaak is dit echt een gelukke, mooie foto? Dat is juist de bedoeling van deze cursus. Door een betere kennis van de techniek en instellingen op de telefoon zullen jouw foto's al beter worden. Daarnaast leren we ook kijken naar wat we fotograferen. Een weloverwogen compositie of kadraging kan ook het verschil maken tussen een mooie foto en een doorsnee kiekje. Hoe leer je oog hebben voor het licht, het moment van de dag en de stand van de zon, want al deze factoren zorgen ervoor dat jouw foto dan net dat extraatje meer heeft.

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

Data: 16 donderdagen van 13.30 tot 16.45 u.

Februari: 1 – 8 – 22 – 29

Maart: 7 – 14 – 21 – 28

April: 18 – 25

Mei: 2 – 16 – 23 – 30

Juni: 6 – 13

Inschrijving: € 65,00



Photoshop workshops

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

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

Data: 16 dinsdagen van 8.45 tot 11.55 u.

Januari: 30

Februari: 6 – 20 – 27

Maart: 5 – 12 – 19 – 26

April: 16 – 23

Mei: 7 – 14 – 21 – 28

Juni: 4 – 11

OF

16 vrijdagen van 8.45 tot 11.55 u.

Februari: 2 – 9 – 23

Maart: 1 – 8 – 15 – 22 – 29

April: 19 – 26

Mei: 3 – 17 – 24 – 31

Juni: 7 – 14

Inschrijving: € 65,00

Photoshop Elements workshops

De module 'Photoshop Elements workshops' is er voor cursisten die graag hun kennis van het pakket Photoshop Elements verder willen inoefenen en verfijnen aan de hand van totaaloefeningen. We leren creatief omgaan met je eigen foto's en ontwerpen vorm te geven.

Voorkennis: Photoshop Elements deel 1, 2 en 3 gevolgd hebben of over de vaardigheden van deze modules beschikken.

Data: 16 donderdagen van 8.45 tot 11.55 u.

Februari:	1 – 8 – 22 – 29
Maart:	7 – 14 – 21 – 28
April:	18 – 25
Mei:	2 – 16 – 23 – 30
Juni:	6 – 13

Inschrijving: € 65,00

DIGIDOKTER

Iedereen met computervragen kan in de Bib terecht, dit op zaterdagvoormiddag om 10.00 u. We starten telkens met een korte uiteenzetting over een bepaald actueel onderwerp. Na de lezing vanaf 11.00 u. volgt een 'spreekuur' (in plenum) waarin je allerhande pc-vragen kunt stellen.

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

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

Bib Menen

- **Zaterdag 13 januari: Videobellen van Jitsi tot Zoom**
Sinds de coronacrisis is iedereen frequent aan het videobellen geslagen, terwijl dat voordien eerder met mondjesmaat gebeurde. WhatsApp is daarbij (althans voor privégebruik) veruit de populairste app, terwijl Skype grotendeels in onbruik is geraakt.
- **Zaterdag 3 februari: Bespaar op je telecomfactuur**
Vandaag beschikken de meeste mensen over een flink aantal telecomdiensten: vaste telefoon, vaste internetverbinding, mobiele telefonie & data, kabelabonnement, digitale tv en/of streamingdiensten. We staan er niet altijd bij stil, maar het totaalbedrag voor deze telecomdiensten loopt soms aardig op. Telecombedrijven spelen op deze situatie in door de consument te lokken of aan zich te binden met 'shakes' of 'packs': voordelige aanbiedingen van gebundelde diensten.
- **Zaterdag 2 maart: Reis-apps**
Smartphones en apps zijn niet meer weg te denken uit ons dagelijks leven, en ook op reis of op vakantie zijn ze bijna onmisbaar geworden.
- **Zaterdag 13 april: Lenteschoonmaak op je smartphone en pc**
De lente is een goed moment om een grote schoonmaak te houden, en omdat we allemaal steeds meer digitaal actief zijn, worden we ook vaker geconfronteerd met digitale wanorde. Je wil bijvoorbeeld een app installeren op je smartphone maar krijgt steeds de melding "Er is onvoldoende opslagruimte"? Of je weet geen blijf meer met opgehoopte bestanden op je laptop of pc, en je smacht naar een beetje overzicht en naar controle?
- **Zaterdag 4 mei: Je smartphone als GPS**
Met Google Maps (Android/iOS) kan je heel eenvoudig een route uitstippelen voor verplaatsingen met de auto, het openbaar vervoer, de fiets of gewoon te voet. Je kan een plek of route bestuderen op de kaart,

en als je helemaal inzoomt tot op het grootste detailniveau kom je terecht op 'Google Street View'. Via die modus kan je virtueel je route gaan verkennen of prospecteren, zodat je zeker je weg terugvindt!
Een tweede populaire navigatie-app die we aanstippen is Waze (ook eigendom van Google), dit is een app die zeer actuele gegevens bevat van de verkeerssituatie, zodat je beter files kan ontwijken.

- **Zaterdag 1 juni: eID& Itsme: dit kan je er allemaal mee**
De overheid wil dat alle administratie ook via digitale kanalen (aka 'digitaal loket') kan verlopen. Dat is op zich al een grote uitdaging. Maar het betekent ook dat alle burgers mee moeten zijn in dit digitaliseringsproces, d.w.z. over de nodige apparatuur beschikken én over de nodige kennis en vaardigheden.

Bib Het Applauws

- **Zaterdag 10 februari: Whatsapp en andere communicatie-apps**
Hoeveel SMS'jes gebruik jij nog van je maandelijkse beschikbare bundel? Een handvol? Enkele tientallen?
SMS werd dan ook helemaal overvleugeld door veel flexibelere online berichtendiensten. Zo kan je in een WhatsApp-conversatie naadloos overschakelen van tekst naar foto of naar een gesproken boodschap. Je kan ook gemakkelijk groepsconversaties opstarten. Logisch dus dat dergelijke apps in luttele jaren tijd enorm populair zijn geworden (WhatsApp telt intussen meer dan 2 miljard gebruikers).
- **Zaterdag 20 april: Fiets- en wandelroutes uitstippelen**
Een zelf uitgestippelde route geeft een heel eigen cachet aan toeristische uitstappen. Tegenwoordig hoeft je daarvoor geen stafkaarten aan te schaffen, maar kan je gebruik maken van gratis of betalende apps of websites.

We starten met de simpelste ('low tech') oplossing: hoe je met wandelknooppunt.be of fietsnet.be een route online uitstippelt, de lijst van knooppunten uitprint of noteert, en je bent vertrekklare - geen smartphone of GPS vereist.

- **Zaterdag 15 juni: Hackers buiten houden**
Naast het gebruik van sterke wachtwoorden en van veilige inlogmethodes (zie hiervoor aparte Digidokter-sessie over 'Wachtwoordbeheer') zijn er nog veel andere voorzorgsmaatregelen die je kan nemen om hackers en oplichters buiten te houden. In deze Digidokter overlopen we deze voorzorgsmaatregelen stap voor stap:
 - fraudevormen herkennen: wat is phishing/pharming? (met voorbeelden, testjes en oefeningen)
 - virussen en malware voorkomen
 - apps: alleen via 'app store' of 'play store' installeren
 - belang van versleuteld surfen (https)
 - veilige wifi-netwerken en hotspots





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 + rusthartslag en vermindert de kans op ongevallen en ziekten als osteoporose en artrose.

Let wel:
door verbouwingen aan de sportzaal Vauban gaan de gymlessen door in Sportzaal Badhuis, Sluizenkaai 75 te Menen (voorheen stedelijk zwembad). Er is een ruime parking voorzien voor wie met de wagen komt.

Maak je keuze uit:

Gym 50+

Deze sessies richten zich tot 50+ die hun fysieke conditie willen op peil houden of verbeteren. Tijdens een opwarming van een 10-tal minuten worden alle spieren losgemaakt. Hierna volgt de gymnastieksessie met aangepaste oefeningen gericht op lenigheid en spierkracht, evenwicht en coördinatie. De bewegingen zijn zo gekozen dat alle spiergroepen aan bod komen. Geen krachtpatserij, iedereen kan meedoen volgens eigen mogelijkheden.

Data: 17 dinsdagen van 9.00 tot 10.00 u.

Januari:	23 – 30
Februari:	6 – 20 – 27
Maart:	5 – 12 – 19 – 26
April:	16 – 23 – 30
Mei:	7 – 14 – 21 – 28
Juni:	4

Begeleiding: Dorine Vanhulle
Inschrijving: € 102,00 (inclusief verzekering)
Locatie: sportzaal Badhuis

Aerobic Fitness 50+

Speciaal afgestemd programma voor 50-plus-sers. We spreken van seniorobics of low-impact (lage impact) aerobic. Hier blijft één voet altijd in contact met de vloer. Het springen en veren is vervangen door wandelen, marcheren, zijwaarts stappen en uitvallen. Bij rustiger aerobic komt het effect meer van het zorgvuldige samenspel tussen armen en benen. De oefeningen dienen nauwkeuriger uitgevoerd te worden, wat een goede concentratie en coördinatie vergt. De begeleidende muziek is iets trager. De combinatie van beweging en ritme geeft een opwekkend gevoel wat ook doorslaat naar de andere groepsleden en aangename sociale contacten teweegbrengt.

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

Data: 16 woensdagen van 9.30 tot 10.30 u.

Januari:	24 – 31
Februari:	7 – 21 – 28
Maart:	6 – 13 – 20 – 27
April:	17 – 24
Mei:	8 – 15 – 22 – 29
Juni:	5

Begeleiding: Dorine Vanhulle
Inschrijving: € 96,00 (inclusief verzekering)
Locatie: sportzaal Badhuis

Fietstochten

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

VIJFDE EN ZESDE LEERJAAR

Programmeren met LEGO



Tijdens de krokusvakantie gaan we vijf halve dagen aan de slag met LEGO SPIKE Prime. 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 de volgende sessies worden praktische toepassingen uitgewerkt.

Data: 5 dagen in de krokusvakantie:
van 12 t.e.m. 16 februari, van 9.30 tot 12.00 u.
Begeleiding: Paul & Jan Verhelst
Inschrijving: € 50,00

8 TOT 14 JAAR

Juwelenset in polymeerklei



Welkom bij de creatieve en sprankelende wereld van juwelen maken met polymeerklei! Tijdens deze betoverende workshop, onder leiding van de getalenteerde Els Bailleur, zullen kinderen van 8 tot 14 jaar de kans krijgen om hun eigen unieke juwelenset te creëren.

Polymeerklei is een veelzijdig en kleurrijk materiaal dat gemakkelijk te bewerken is. Els zal de deelnemers stap voor stap begeleiden bij het vormgeven van prachtige kralen, bedels en hangers die samen een schitterende juwelenset zullen vormen. Van kleurrijke armbanden tot unieke kettingen, de mogelijkheden zijn eindeloos!

Deze workshop is niet alleen een geweldige kans voor kinderen om hun creativiteit te verkennen, maar ook om een uniek en persoonlijk juweel te maken dat ze met trots kunnen dragen of delen met vrienden en familie.

Datum: Dinsdag 9 april van 14.00 tot 17.00 u.
Begeleiding: Els Bailleur
Inschrijving: € 25,00

JONGEREN: AANBOD IN DE VAKANTIE



cc de steiger

Uit in Menen

Afgiftekantoor 8500 Kortrijk Mail – Erkenning P2A6007

Maandelijks - Verschijnt niet in augustus

EXTRA EDITIE

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



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