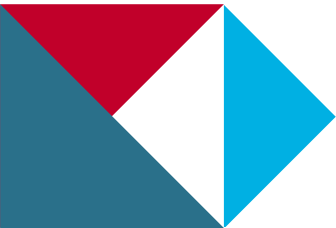


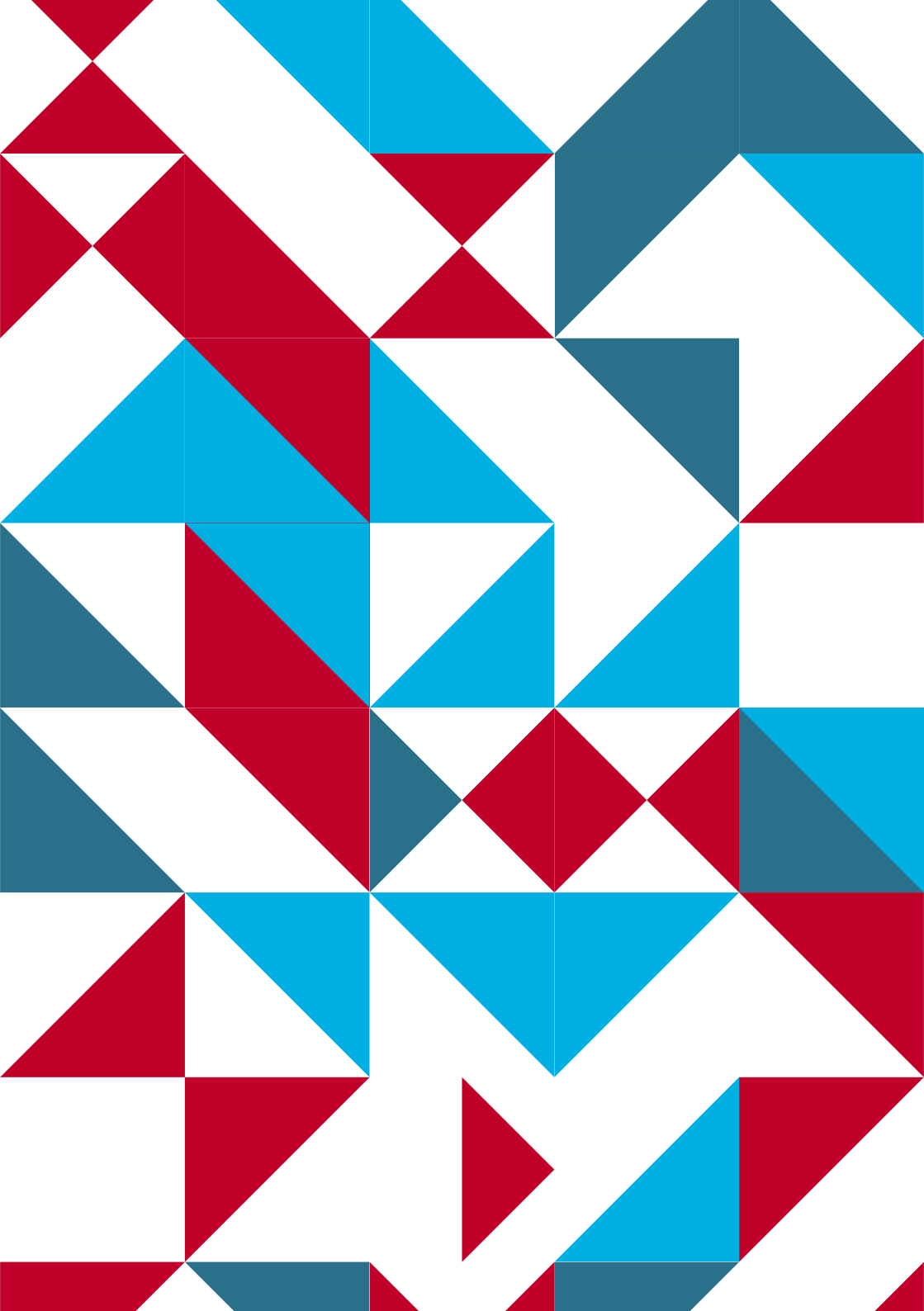
HOBBY&VORMING

CC DE STEIGER MENEN



NAJAAR
2017





WOORD VOORAF

Beste cursist
Beste geïnteresseerde

Nu de zomer op zijn laatste benen loopt, brengen wij alles in gereedheid voor een fonkel nieuw cursusseizoen. CC De Steiger wordt dit najaar opnieuw een onuitputtelijke bron voor mensen die op zoek zijn naar een zinvolle, leerrijke en/of creatieve vrijetijdsbesteding.

Misschien hebt u zich voorgenomen om het eens over een creatieve of artistieke boeg te gooien? In dat geval bent u bij ons zeker aan het juiste adres. Leer de kunst van het tekenen bekijken in een kunstwerk, of volg de reeks 'De vrouw in de kunst'. Wie liever zelf aan de slag gaat, kan zich inschrijven voor een cursus grime, kalligrafie of nachtfotografie. Of voor één van de vele andere creatieve reeksen die we aanbieden.

Onder het moto 'Vrolijk gezond' is voedingsconsulente Hilde Demurie uw gastvrouw voor een lezing en een drielidige kookreeks. Zij legt u de principes uit van verrassend gezonde en lekkere maaltijden. In een andere culinair getinte reeks duiken we de vegetarische keuken in. En met de feestdagen in zicht mag het misschien wat meer zijn: voor de geïnteresseerden programmeren wij een heuse whisky tasting!

Ook wie zich aangetrokken voelt tot de fascinerende wereld van de kruiden, wordt dit najaar op zijn wenken bediend. Onder de noemer 'persoonlijkheid en gezondheid' vindt u voorts ontspannende reeksen als yoga en tai chi.

Een klassieker in onze programmatie blijft het uitgebreide aanbod 'Beweging en dans', met 'HITT' (Hoge intensiteit interval training) als hoogste nieuwkomer. En ook de laagdrempelige taallessen en de praktijkgerichte informaticacursussen zullen zoals steeds opnieuw op veel belangstelling kunnen rekenen.

Maak van je dromen je doelen! Een mooiere zin om dit voorwoord te besluiten, konden we niet bedenken. Wie dát nog niet helemaal in de vingers heeft, kan trouwens terecht in de gelijknamige reeks.

Graag tot in De Steiger!



INSCHRIJVING
CURSUSSEN

VANAF MAANDAG 28 AUGUSTUS
OM 8.30 UUR.
TELEFONISCH EN
ONLINE VANAF 9.30 UUR.

INSCHRIJVEN

VOORAF INSCHRIJVEN EN BETALEN IS ALTJD STRIKT NOODZAKELIJK!

INSCHRIJVEN KUNT U

- persoonlijk in het secretariaat
- telefonisch op het nummer 056 51 58 91
- via e-mail: info@ccdesteiger.be
- online via www.ccdesteiger.be

U bent definitief ingeschreven bij betaling van het inschrijvingsgeld, contant in het secretariaat of door overschrijving. Indien u online inschrijft, volgt u de instructies op het scherm.

Let wel: er wordt géén bevestiging voor de start van de cursus gestuurd. Geen nieuws is goed nieuws!

OPENINGSUREN ONTHAAL

Maandag, dinsdag, woensdag, vrijdag open 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.

Zaterdag van 9.00 tot 12.00 u.

Tijdens het najaar zijn we gesloten op woensdag 1 november, donderdag 2 november, zaterdag 11 november, woensdag 15 november, week van 25 december tot en met 2 januari 2018.

BETALING KAN:

- aan de balie (cash, bancontact, cultuurcheque, ...)
- met kredietkaart
- via overschrijving: hou er rekening mee dat de verwerking van een overschrijving 3 tot 4 werkdagen in beslag kan nemen. Tijdens officiële feestdagen, bankholidays en weekends vinden er geen betalingsverwerkingen plaats.

BETALINGSGEGEVENS:

Begunstigde: CC De Steiger

IBAN code: BE18 0689 0268 5865

BIC code: GKCCBEBB

Gelieve uitsluitend de gestructureerde mededeling te gebruiken, anders loopt u het risico dat uw betaling niet herkend wordt en uw overschrijving niet tijdig en correct kon verwerkt worden.

Betaal tijdig, een cursus heeft een beperkt aantal deelnemers, zoniet kunnen we uw plaats op de deelnemerslijst niet garanderen. Wie één of meer bijeenkomsten niet aanwezig kan zijn, moet toch het volledige cursusbedrag betalen.

EN MOOI MEEGENOMEN.



De UTPAS voor wie deelneemt aan één van onze activiteiten:

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. Deze pas is o.m. verkrijgbaar in de Bibliotheek, Stadhuis, LDC, ... aan het tarief van € 3,00 (of € 1,00 voor wie een beperkt inkomen heeft). Binnen CC De Steiger kun je de gespaarde punten omruilen voor een gratis drankje of ticket. Raadpleeg de website www.menen.be/uitpas of www.uitinzuidwest.be of info bij één van de medewerkers waar de pas beschikbaar is.

PROGRAMMA NAJAAR 2017



KUNSTBEOEFENING

Grime beginners – gevorderden	7
Kalligrafie module 1 – module 3 bis	8
Haal meer uit uw fotostoetsel	9
Nachtfotografie	10
Gitaar voor beginners – gevorderden	10
Djembe	11

KUNST

De kunst van tekenen 'Tussen Schets en Schilderij'	12
De vrouw in de kunst module 1	12

MONDIAAL

Velomundo V	13
Workshop Afrikaanse dans	13
Lezing door VRT journalist Stijn Vercruysse	14

CREATIVITEIT

Plooikunst uit oude boeken	15
Kerstornamenten uit oude boeken	15
Haken en breien: hypes van het moment	16
Schilderen met aquarel, acryl- of olieverf	17
Snit en naad	17
Kledij aanpassen en herstellen	18
Bloemschikken	18

LEVENSTIJL / CULINAIR

Voordracht 'Vrolijk gezond' met Hilde Demurie	19
Kookworkshop Minimale inspanning, maximale smaak'	19
De verrukkelijke Italiaanse plattelandskeuken deel 3	20
Feestelijke vegetarische soepen	20
Feestelijke vegetarische bereidingen	21
Verfijnde gerechten	21
Kerstbrood	22
Whiskydegustatie	22

PERSOONLIJKHEID EN GEZONDHEID

De fascinerende wereld van kruiden	23
Van je dromen je doelen maken	23
Yoga	24
Nek- en schoudermassage	25
Tai chi	25
Alles over haar	26
EHBO Reanimatie	26

PROGRAMMA NAJAAR 2017



TAAL

Spaans II.....	27
Spaans Conversatie.....	27
Op weg met Engels.....	28
Fris je engels op.....	28
Italiaans Conversatie.....	29

BEWEGING EN DANS

Fit & Fun cardio dance.....	30
Zumba® Fitness.....	30
Pilates.....	31
Piloxing.....	31
Fatburner & Abs.....	32
BBB.....	32
HIIT: Hoge intensiteit interval training.....	33

INFORMATICA

Starten met computer.....	34
Overstappen naar Windows 10.....	35
Fotoboeken maken.....	36
Android Tablets en Smartphones.....	36
Op stap met de Android-tablet en smartphone.....	37
Communiceren met tablets of smartphone.....	38
Leren werken met iPad.....	38
Webshop met Woocommerce van Wordpress.....	39
Indesign.....	40
Publisher deel 2.....	40
Photoshop workshop.....	41
Photoshop elements Workshop.....	41
Photoshop elements deel 2.....	41
Inschrijven.....	42

SENIOREN

Aerobic / Zumba basic voor 50-plussers.....	43
Turnen voor 50-plussers.....	44
Fietstochten.....	44

JONGEREN

Poppen maken en bespelen.....	46
Djembé voor jongeren van 8 tot 12 jaar.....	46
Miniyoga / Kinderyoga.....	47
Dansgroep Helios.....	48

KUNSTBEOEFENING



GRIME VOOR BEGINNERS

MODULE I

Vaak kruipen acteurs en actrices in de huid van een personage dat erg van hen verschilt. Hierbij kunnen grime technieken hulp bieden.

In deze cursus leren grimeurs én mogelijk ook acteurs, stap voor stap een basis make-up aanbrengen en geloofwaardige verouderingstechnieken. Je doet bovendien een heleboel materiaal kennis op. Tijdens het verloop van de cursus wordt er beeldmateriaal verzameld die zal resulteren in een fotoshoot waarmee elke deelnemer dan weer verder kan.

KOMT AAN BOD

- Productkennis
- Aanbrengen van basis make-up + basis kleurenleer
- Verouderingstechnieken
- Karakterkoppen
- Baarden en snorren

DATA

maandag- en donderdagavond van 19.30 tot 22.30 u.

september: 25 - 28

oktober: 2 - 5 - 9

GRIME VOOR GEVORDERDEN

MODULE 2

Je hebt al enige ervaring met grimeren en je wil je mogelijkheden en nieuwe toepassingen in de grime ontdekken en uitdiepen? Dan is deze module iets voor jou.

Als de werking van licht en schaduw niet meer volstaan worden er andere materialen en attributen gebruikt. In deze module exploreer je de verschillende mogelijkheden. Tijdens het verloop van de cursus wordt er beeldmateriaal verzameld die zal resulteren in een fotoshoot waarmee elke deelnemer dan weer verder kan.

KOMT AAN BOD

- Uitdiepen van basis make-up
- Correcties van normaal uitzicht
- Camouflagetechnieken en verwondingen
- Rubberen neuzen en pruiken plaatsen
- Fantasiegrime met waterschmink

DATA

maandag- en donderdagavond van 19.30 tot 22.30 u.

oktober: 12 - 16 - 19 - 23 - 26

BEGELEIDING

Piet François is grimeur en volgende onder andere opleidingen bij Kryolan, Grimas en Fantasy Wordwide. Hij heeft veel ervaring als theater, kinder- en fantasiegrimeur en is vaak aan het werk op de grimestek van evenementen, i.s.m. Opendoek

INSCHRIJVING

□ 45,00 (+26 j.) - □ 30,00 (-26 j.)

Mee te nemen: ontschminkingsmateriaal + beschermingskledij.

Eigen materiaal meebrengen mag, de docent kan materiaal voorzien aan □ 3,00 per avond of er kan een samen-aankoop georganiseerd worden.



KALLIGRAFIE

MODULE 1 BEGINNERS

In deze eerste module wordt het humanistisch cursief aangeleerd. Daarbij krijgt men een voorbeeld aangereikt van een cursief dat tot de puurste vorm is herleid. Aandacht wordt besteed aan de controle over pen en inkt, een juist 'begrip' van de letters (we beginnen met skeletletters), hun onderlinge verwantschap, spatiëring, ritme...

In de aansluitende bis-module in het voorjaar brengen we de opgedane vaardigheden in de praktijk, leren we met andere pennen en verf schrijven, doen we basiskennis op i.v.m. lay-out (marges, interlinie, plaatsing op het blad), werken we op beter papier, e.d.m.

DATA

6 dinsdagen van 19.30 tot 21.30 u.

september: 26

oktober: 10 – 24

november: 14 – 28

december: 12

BEGELEIDING

Veerle Missiaen i.s.m. Vormingplus MZW

INSCHRIJVING

□ 96,00 (+□ 8,00 via de lesgeefster aan te kopen)

Materialen mee te brengen 1ste les:

lat, potlood en gom

kalligrafiematerialen kunnen via de lesgeefster worden aangekocht.

Maximum 14 deelnemers.

KALLIGRAFIE

MODULE 3 BIS

Nu worden de basisprincipes van variatie en contrast aangebracht. Humanistisch cursief en bijhorende kapitalen vormen nog steeds de basis van de lettervormen, maar deze worden nu uitgeroken, gecomprimeerd, zwaarder of lichter gemaakt, dicht op elkaar geschreven of met een ruimere spatiëring.

De cursist moet zich vertrouwd maken met de mogelijkheden die hem nog steeds binnen dit formeel kader worden geboden en ondertussen een oog ontwikkelen voor de zwart-witcontrasten en het gebruik van witruimtes.

Geleidelijk aan worden de composities rijker en betekenisvoller.

DATA

7 dinsdagen van 19.30 tot 22.00 u.

september: 19

oktober: 3 – 17

november: 7 – 21

december: 5 – 19

BEGELEIDING

Veerle Missiaen i.s.m. Vormingplus MZW

INSCHRIJVING

□ 140,00

Voor deze reeks zijn geen nieuwe inschrijvingen mogelijk.

HAAL MEER UIT UW FOTOTOESTEL

BASISCURSUS

Waarvoor dienen al die knopjes op mijn foto-toestel ... en hoe kan ik mijn relexcamera beter gebruiken?

Om een goede foto te maken heb je techniek nodig en moet je de beeldtaal leren begrijpen.

Deze reeks komt aan beide eisen tegemoet met extra aandacht voor: vergelijkingen tussen analoog en digitaal, voor- en eventuele nadelen.

Een nieuw fototoestel aanschaffen? Verschillende types, uitbreidingsmogelijkheden, wat is belangrijk, prijs enz.

U krijgt uitleg over de fotografische mogelijkheden. We gaan dieper in op ISO-waarden, diafragma, snelheden, diepte scherpte, kleur balansen, diverse objectieven ... Tot slot behandelen we de toepassingen in de praktijk waar de 2 laatste sessies de cursisten uit de vorige basiscursus worden op uitgenodigd.

DATA

4 woensdagen van
19.00 tot 21.30 u.
oktober: 18 – 25
november: 8 – 22

BEGELEIDING

Marc Samyn, fotograaf
i.s.m. Vormingplus MZW

INSCHRIJVING

□ 48,00 inclusief syllabus

HAAL MEER UIT UW FOTOTOESTEL

2 DELIGE VERVOLGREEKS

Deze 2-delige minireeks is gericht naar wie de basiscursus volgde, of enige voorkennis heeft. Dit worden toepassingen in de praktijk.

DATA

2 woensdagen van 19.00 tot 21.30 u.
november: 8 – 22

BEGELEIDING

Marc Samyn, fotograaf i.s.m. Vormingplus MZW

INSCHRIJVING

□ 24,00 inclusief syllabus



NACHTFOTOGRAFIE

BASISCURSUS

's Avonds of 's nachts fotograferen is ontzettend boeiend. Door het ontbreken van daglicht kan je extra effecten creëren die overdag niet mogelijk zijn. Een goeie kennis van de parameters en instellingen van je camera is noodzakelijk. Met wat geduld en oefening zal je mooie lichtcombinaties ontdekken en plezier beleven aan het fotograferen én het resultaat. Je krijgt in deze cursus nuttige tips en we gaan op stap. Deze cursus is geschikt voor gevorderden.

Breng je camera mee, een statief en aangepaste kledij.

DATA

4 dinsdagen van 18.30 tot 21.30 u.
november: 14 – 21 – 28
december: 5

BEGELEIDING

Kate Neels, fotografie en fotokunst
www.betaalbarefotografie.be – i.s.m. Vormingplus MZW

INSCHRIJVING

□ 64,00

GITAAR VOOR BEGINNERS

Altijd al gedroomd om gitaar te leren spelen? Deze cursus geeft je een snelle start. Je leert de belangrijkste basisakkoorden en in een mum van tijd speel je bekende popnummers van vroeger en nu mee. En niet te vergeten: breng je eigen goed gestemde gitaar mee met stemapparaatje!

DATA

6 donderdagen van 19 tot 19.40 u. (in de Studio)
oktober: 19 – 26
november: 9 – 16 – 23 – 30

BEGELEIDING

Kenny Vandenheede i.s.m. Vormingplus MZW

INSCHRIJVING

□ 66,00

GITAAR VOOR GEVORDERDEN

Deze reeks richt zich op mensen met wat voorkennis van basisakkoorden en barréakkoorden. Of voor wie de beginnersreeks volgde. Breng je eigen goed gestemde gitaar mee met stemapparaatje!

DATA

6 donderdagen van 19.45 tot 20.35 u. (in de Studio)
oktober: 19 – 26
november: 9 – 16 – 23 – 30

BEGELEIDING

Kenny Vandenheede i.s.m. Vormingplus MZW

INSCHRIJVING

□ 66,00



DJEMBÉ

Met behulp van enkele basisritmes ontdekken we dit alombekende Afrikaans instrument en komt er een samenspel. Door te luisteren naar elkaar en de hartslag van het ritme te voelen komt er een groove.

Iedereen die een beetje ritme gevoel heeft, kan Djembé leren spelen.

Het is bestemd voor vrijwel iedere leeftijdscategorie.

DATA

11 woensdagen van 19.00 tot 20.00 u.

september: 20 – 27

oktober: 4 – 11 – 18 – 25

november: 8 – 22 – 29

december: 6 – 13

BEGELEIDING

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

INSCHRIJVING

□ 88,00 voor +12 jaar en volwassenen

(huur Djembé: □ 20,00 eerste les te betalen)

□ 66,00 voor -12 jaar (huur Djembé: gratis)



KUNST



DE KUNST VAN TEKENEN

'TUSSEN SCHETS EN SCHILDERIJ'

Tekenkunst is een meesterdiscipline, een fundament voor de kunsten.

We bekijken verschillende dimensies van tekenen als vorm van kunst zowel actueel als historisch: van abstract tot figuratief, van kleine tot grote formaten, van snelle, schetsmatige tekeningen tot monumentale houtskooltekeningen of van tekenen als film tot tekenen als performance en als voorstudie van de schilderkunst.

DATA

4 dinsdagen van 19.00 tot 21.30 u.

september: 26

oktober: 3 – 10 – 17

BEGELEIDING

Peter Jonnaert van organisatie Kunstkraker, kunsthistoricus, docent kunstonderwijs, gids Vlaamse musea voor beeldende kunsten
i.s.m. Vormingplus MZW

INSCHRIJVING

□ 60,00



DE VROUW IN DE KUNST

MODULE I

In alle tijden en culturen is de vrouw door kunstenaars het meest begeerde wezen geweest om in beelden vast te leggen.

Aan de hand van beeldmateriaal leidt kunsthistoricus Freddy Vandecappelle ons doorheen het brede scala van 'vrouwelijke' thema's: zo zien we de vrouw als moeder; als huishoudster; als liefhebberende echtgenote, ballerina, tijdens de opschik, als arbeidster. De vrouw die geniet van ontspanning en sport. Maar ook als verleidster, mannenverslinder, pin-up, provocerend, mysterieus, symbool van deugden en ondeugden. De vrouw als kijk- en lustobject, voyeurisme.

Steeds is zij door kunstenaars begeerd geweest als geliefkoosd en liefkozend model. Door de vrouw voor te stellen in al haar gedaanten en houdingen, met een breed scala van gevoelens, kan hij of zij zijn/haar fantasie de vrije loop laten.

DATA

4 maandagen van 19.00 tot 21.30 u.

november: 13 – 20 – 27

december: 4

BEGELEIDING

Freddy Vandecappelle, kunsthistoricus
i.s.m. Vormingplus MZW

INSCHRIJVING

□ 52,00 inclusief syllabus

MONDIAAL



DUURZAME FIETSTOCHT VELOMUNDO V

**zondag 24 september. Vrije start in Park
Ter Walle tussen 12.30 en 14.00 u.**

DOEL

FairTradeGemeente-campagne alsook duurzaam-
heid/biodiversiteit promoten.

COÖRDINATIE

Noord-Zuiddienst i.s.m. Jeugddienst, werkgroep
Velomundo en Wereldraad.

- Fietslus van 30 km met een 5-tal stopplaatsen
(o.a. Bergelen).
- Met tombola: win een fairtrademand.
- Afsluitende optredens en prijsuitreiking tombola
in Park Ter Walle.

INSCHRIJVING

□ 2,00

WORKSHOP AFRIKAANSE DANS

De Afrikaanse dans is intensief en laat de
adrenaline door je lijf gieren! Afrikaanse dans is
ontspannend en geeft je een sterke dosis nieuwe
energie want werkt opzweepend en nodigt uit om
te bewegen.

Benieuwd? Kom dan zeker af naar onze workshop
en aansluitend een korte reeks van 5 sessies.
Met live-percussie op djembé en doundouns...

DATA

Kennismakingsworkshop op
woensdag 20 september om 20 u.

5 woensdagen van 20 tot 21 u. in De Studio
september: 27

oktober: 4 – 11 – 18 – 25

BEGELEIDING

vzw Jali Kunda

INSCHRIJVING

□ 10,00 voor de kennismakingsworkshop

□ 50,00 voor de 5-delige reeks.





LEZING DOOR VRT- JOURNALIST STIJN VERCRUYSSSE

We kennen Stijn Vercruysse vooral als VRT-verslaggever. Sedert 2007 werkt hij voor Het Journaal en Terzake. Daarvoor was hij reporter voor het programma Voor De Dag op Radio 1.

Stijn Vercruysse specialiseerde zich rond Afrika, de Hoorn van Afrika en de klimaatverandering. De laatste tijd maakt hij heel wat reportages rond vluchtelingen. In deze lezing haalt hij de actualiteit aan over deze onderwerpen

DATUM

Dinsdag 17 oktober om 19.30 u. in de Studio

ORGANISATIE

Wereldraad Menen, Davidsfonds Menen, Markant Menen, CC De Steiger en Vormingplus MZW

INSCHRIJVING

□ 6,00 (□ 4,00 voor studenten alsook leden van de organiserende verenigingen op vertoon lidkaart),

fairtrade drankje inbegrepen



CREATIEF



PLOOIKUNST UIT OUDE BOEKEN

Voor wie kennis wil maken maken het plooien van boeken, is dit de ideale gelegenheid.

Er is geen voorkennis vereist en je hoeft niets mee te brengen. Iedereen gaat naar huis met een afgewerkt boek.

We gaan aan de slag in kleine groepjes, dus de plaatsen zijn beperkt.

DATUM

woensdag 11 oktober van 13.30 tot 17.30 u.

BEGELEIDING

Heidi Waelkens, www.adele.company, deelnemer
Buren bij kunstenaars

INSCHRIJVING

□ 60,00 alle lesmateriaal inbegrepen
maximum 8 deelnemers.



KERSTORNAMENTJES UIT OUDE BOEKEN

In deze workshop maken we originele kerstversiering uit papier van oude boeken. Iedereen gaat zelf ontwerpen en zijn versiering maken. Een leuk deco-doe project om je omgeving te verrassen. Er is geen voorkennis vereist.

MEE TE BRENGEN

lat, passer en schaar.

DATUM

maandag 27 november van 19 tot 21.30 u.

BEGELEIDING

Heidi Waelkens, www.adele.company, deelnemer
buren bij kunstenaars

INSCHRIJVING

□ 45,00 alle lesmateriaal inbegrepen
maximum 10 deelnemers.



HAKEN EN BREIEN

HYPES VAN HET MOMENT

Je kan kiezen uit de volgende onderwerpen:

TUNISCH HAKEN

Tunisch haken lijkt veel op haken maar ook op breien, het zou zelfs de voorloper van beide technieken kunnen zijn.

Er wordt gewerkt met meerdere steken, zoals bij breien, maar deze staan op één naald die meer lijkt op een lange haaknaald dan op een breinaald. Het haakwerk kan praktisch niet uitrekken en lijkt op een geweven stof. Veel Tunische haaksteken krullen om, net als sommige breisteken. We maken een geldbeugel of een broodmandje, aan jullie de keuze.

BENODIGDHEDEN

2 bolletjes katoengaren (2 verschillende kleuren/50 gr) en een haakpen voor tunisch haken.

MOCHILLA TAS

De mochilla tas wordt gemaakt door het tapestry haken. Dit is de nieuwste haaktrend.

Je maakt er heel mooie patronen mee die je kan toepassen in tassen, kussens, plaids of mandjes,... Het is een haaktechniek die het werkstuk steviger maakt. De achterkant en voorkant van het werkstuk zijn hetzelfde.

BENODIGDHEDEN

haakpakket bij de lesgeefster te bestellen (vrijblijvend ong. □ 44,95) en haakpen nr 3, 4 en 5



BERNADETTE VEST

De 'Bernadette': dromerige, handgebreide vesten die je omhullen als een wolkje: ze zijn al enkele seizoenen een trend en veroorzaken nu ook drukte in de breiwinkels.

BENODIGDHEDEN

Een Bernadette wordt meestal met dunne draad gebreid maar met breinaalden nr 8 -10 en meerdere draden samen (min 2-4). Breinaalden en breigaren volgens gekozen onderwerp. Bril indien nodig.

Je mag ook een eigen werkstuk meebrengen en verder afwerken.

DATA

8 donderdagen van 13.30 tot 15.30 u.

oktober: 5 – 12 – 19 – 26

november: 9 – 16 – 23 – 30

BEGELEIDING

Katrien Vanwolleghem

INSCHRIJVING

□ 36,00



SCHILDEREN

AQUAREL, ACRYL- OF OLIEVERF

Een aquarel is een oase van kleuren. Ontdek de verrassende effecten als water en pigmenten elkaar ontmoeten.

Kijk met andere ogen naar de natuur. Geniet van de geuren en kleuren van de wisselende seizoenen. Schilder spontaan en kies eenvoudige onderwerpen. Hou je aquarel fris, licht en transparant.

Spaar wit papier uit en maak van een gewone aquarel iets bijzonders.

Wie liever dekkend schildert en meer houdt van een krachtig kleurgebruik, kiest voor het schilderen met acryl- of olieverf op doek. Werken van kunstenaars inspireren ons. Het thema voor dit seizoen is Dieren.

DATA

12 maandagen van 13.30 tot 16.00 u. (geen nieuwe inschrijvingen mogelijk) of van 14.30 tot 17.00u

september: 18 – 25

oktober: 2 – 9 – 16 – 23

november: 6 – 13 – 20 – 27

december: 4 – 11

BEGELEIDING

Marleen Lamote, lerares plastische kunsten

INSCHRIJVING

□ 59,00

SNIT EN NAAD

We gaan de uitdaging aan voor “haute couture van elke dag”: knippen en stikken, naaien en passen, patronen kiezen en aanpassen, stoffen en kleuren verwerken tot een leuk bloesje, een zwierig rokje of een elegant mantelpakje...

Onze ervaren begeleidsters zetten je graag op weg zodat je binnenkort je eigen creatieve collectie kan gaan maken, geheel volgens eigen tempo en stapsgewijs. We werken met zowel beginnende naaisters als ervaren naaisters.

Er zijn modetijdschriften aanwezig.

DATA

12 woensdagen van 9.00 tot 11.30 u.

(voor beginnende naaisters is de de naaimachine niet vereist)

september: 20 – 27

oktober: 4 – 11 – 18 – 25

november: 8 – 22 – 29

december: 6 – 13 – 20

BEGELEIDING

Rita Verfaillie

12 dinsdagen van 13.30 tot 16.00 u. (geen nieuwe inschrijving mogelijk)

september: 19 – 26

oktober: 3 – 10 – 17 – 24

november: 7 – 14 – 21 – 28

december: 5 – 12

12 donderdagen van 13.30 tot 16.00 u. (geen nieuwe inschrijving mogelijk)

september: 21 – 28

oktober: 5 – 12 – 19 – 26

november: 9 – 16 – 23 – 30

december: 7 – 14

INSCHRIJVING:

□ 36,00



NAAILESSEN MOEDER- GROEP VLAM-SCHOOL

Vanaf donderdag 21 september van 9 – 11.30 u gaat binnen De Steiger het naaiatelier door dat oorspronkelijk opstartte in de Barakken. De groep bestaat uit vrouwen die elkaar vonden via een moedergroep in de VLAM-school.

We stellen de lessen nu ook open voor andere mensen die op een rustig tempo willen leren naaien.

De huidige deelnemers zijn van niet-Belgische afkomst en willen ook hun Nederlands al doende oefenen.

INFO

Jan Wielockx Opbouwwerker Barakkenwijk Menen
0487 32 29 09

KLEDIJ AANPASSEN EN HERSTELLEN

Hoe verkort je een broek of een rok of misschien zelfs een mantel? Je rits is kapot van je lievelingsbroek of je merkt slijtage op of iets te smal of te breed in de lenden! Die leuke T-shirt is te breed of de mouwen zijn te lang!

In 6 lessen leert men hoe je kledij kan aanpassen of herstellen en nog veel meer!

DATA

6 vrijdagen van 9.00 tot 11.30 u.

oktober: 6 – 13 – 20

november: 10 -17 – 24

BEGELEIDING

Rita Verfaillie

INSCHRIJVING

□ 18,00



BLOESCHIKKEN

Met wat groen, bloemen of vruchten, het spelen met kleuren en composities, groeit door eigen creativiteit telkens een kunstwerk. In onze lessen werken we in een gezellige en ontspannende sfeer met seizoensgebonden materialen en alles wat de natuur ons geeft. Wie in de ban is geraakt van het bloeschikken weet dat het een heerlijke uitdaging is en blijft.

DATA

2 vrijdagen van 13.30 tot 15.30 u.

oktober: 20 'Herfststuk'

december: 15 'Creatief met Kerst'

BEGELEIDING

An Vanwynsberghe

INSCHRIJVING

□ 15,00 (+ bijdrage voor de materialen)

Maximum 15 deelnemers.

LEVENSTIJL / CULINAIR



VROLIJK GEZOND MET HILDE DEMURIE LEZING

Wil je stralend en vitaal voor de dag komen?

Niet meer gebukt gaan onder allerlei kwalen en ongemakken?

In haar lezing 'vrolijk gezond!' legt Hilde Demurie uit hoe je door de juiste voedselkeuze en combinatie, je meer energie krijgt en kwalen wegebben, met een ideaal gewicht als aangenaam gevolg. Verder leert ze jou de signalen van je lichaam herkennen en jezelf preventief bijsturen en vooral hoe je de oorzaak van je ziektekwaal aanpakt in plaats van de symptomen te onderdrukken.

Vrolijk gezond door het leven gaan, begint bij weten. Na deze voordracht, bezit je een degelijke basis om de eerste stapjes te zetten naar meer levenskwaliteit.

DATUM

dinsdag 26 september van 19.00 tot 22.00 u.

BEGELEIDING

Hilde Demurie, voedingsgeneeskunde, auteur van 'Vrolijk Gezond', '100xgroente', '12 maanden groente' en 'Natuurlijk zoet' – www.leefgezonder.be

INSCHRIJVING

□ 15,00

'MINIMALE INSPANNING, MAXIMALE SMAAK' MET HILDE DEMURIE 3 DELIGE KOOKWORKSHOP

Geén tijd om lekker en gezond eten klaar te maken? Dit is vanaf nu géén argument meer.

Nog nooit was kokerellen zo eenvoudig. Je hebt slechts 15 minuten nodig per bereiding om een gezond ontbijt, maaltijd of dessertje op tafel te toveren. Een ontbijt hoeft niet altijd de klassieke boterham te zijn. Een maaltijd bereiden kan zonder stress en een dessertje heeft niet altijd suiker nodig maar kan toch tongstrelend zoet zijn met natuurlijke ingrediënten.

Naast het verrassend koken (ontbijt-lunch-aperitiefhapjes-diner-dessert), met zo weinig mogelijk ingrediënten, worden de principes uitgelegd waar Hilde Demurie rekening mee houdt om je vrolijk en gezond te houden: dagelijks 80% groenten en 20% zo puur mogelijk, geen koolhydraten samen met eiwitten eten in dezelfde maaltijd en de juiste voedselkeuze kiezen volgens je bloedgroep.

DATA

3 woensdagen van 19.00 tot 22.00 u.

oktober: 4 – 11 – 18

BEGELEIDING

Hilde Demurie

INSCHRIJVING

□ 75,00 + □ 7,00 à □ 9,00 ingrediënten/les

DE VERRUKKELIJKE ITALIAANSE PLATTELANDSKEUKEN

DEEL 3

Laurent Coppens laat ons opnieuw kennismaken met die ware regionale Italiaanse plattelandskeuken.

We starten met pizzoccheri alla valtellinese, een gerecht uitermate geschikt voor in koudere dagen. Vervolgens worden kalfschenkels in een onversneden Italiaanse tomatensaus klaargemaakt. Dit combineren we met de eigenzinnige smaak van gremolata. Verder maken we een Zuid-Italiaanse groentenvoenschotel van vele laagjes groenten, met heel veel kruiden, olijfolie en een laag verse broodkruim klaar. Na minstens anderhalf uur in de oven wordt de tiella di verdura een echte zuiderse smaakbom! Ravioli fritti Sardi con miele wordt ons dessert. Dit 100% Sardijns dessert (Seadas) op basis van verse(!) pasta, samen met jonge schapenkaas gefrituurd in zonnebloemolie, en afgewerkt met artisanale honing zal de smaakpapillen aangenaam verrassen.

Iedereen ontvangt een receptenboekje waar iedere bereiding telkens haarfijn uit de doeken wordt gedaan. Bovendien worden handige kookweetjes vermeld en kom je ook meer te weten over de (historische) achtergrond van het gerecht. Ook toeristische en cultuurhistorische informatie over de streek van het gerecht komen aan bod. Alle gerechten worden ter plaatste klaargemaakt en verorberd, samen met een glas Italiaanse wijn.

DATUM

dinsdag 3 oktober van 19.00 tot 23.00 u.
of woensdag 25 oktober van 19.00 tot 23.00 u.

BEGELEIDING

Laurent Coppens
Inschrijving: □ 11,00
(+ □ 12,00 ingredienten de avond zelf te betalen)



FEESTELIJKE VEGETARISCHE SOEPEN

In deze les bekijken we de vele mogelijkheden en ideeën om smakelijke, eenvoudige, feestelijke, aantrekkelijke en verrassende soepen te gaan smaken. We leren o.a. snelle soepen, maaltijdsoepen, heldere soepen, en volwaardige soepen te maken. We leren daartoe enkele interessante ingrediënten uit de natuurlijke vegetarische keuken kennen en passend gebruiken. De recepten zijn telkens eenvoudig en gemakkelijk te integreren in de dagdagelijkse keuken alsook in gezinnen met kinderen.

BENODIGDHEDEN

Schort, schilmesje, doosje om wat soep mee te nemen na de les. De maaltijd met bio-ingrediënten is in de prijs begrepen.

DATUM

woensdag 13 december van 19.00 tot 22.00 u.

BEGELEIDING

Peter Vandermeersch, kookschool De Zonnekeuken, i.s.m. Vormingplus MZW

INSCHRIJVING

□ 29,00 inclusief ingrediënten.



FEESTELIJKE VEGETARISCHE BEREIDINGEN

De vegetarische keuken biedt heel wat mogelijkheden voor feestelijke gelegenheden.

In deze cursus leren we hoe we onze vegetarische bereidingen feestelijker, smakelijker, meer gevormd en kleurrijker kunnen maken. We leren daartoe een aantal produkten en ideeën uit de vegetarische keuken kennen en gebruiken. Onze maaltijden worden op die manier aantrekkelijker en gaan zich daardoor ook gemakkelijker laten integreren.

BENODIGDHEDEN

Schort, schilmesje en snijplankje. De maaltijd met bio-ingrediënten is in de prijs begrepen.

DATUM

wednesday 20 december van 19.00 tot 22.00 u.

BEGELEIDING

Peter Vandermeersch, kookschool De Zonnekeuken, i.s.m. Vormingplus MZW

INSCHRIJVING

□ 29,00 inclusief ingrediënten.

VERFIJNDE 'FEESTELIJKE' GERECHTEN

Deze reeks biedt je een reeks suggesties, wenken en talrijke nieuwe recepten die een nuttige handleiding vormen bij de dagelijkse kookkunst en vooral bij allerlei gelegenheden.

Onze menu's zijn door iedereen te maken, zowel door de meer ervaren huisvrouw/man, als door diegene die nog niet zo vertrouwd zijn met de kookkunst. Na het demonstreren kan iedereen proeven van de bereidingen samen met een begeleidend glaasje wijn. De recepten zijn toepasselijk voor de feesttafel.

DATA

GROEP 1: 3 dinsdagen van 13.30 tot 16.00 u:
oktober: 10 – 17 – 24

GROEP 2: 3 dinsdagen van 19.00 tot 21.30 u:
oktober: 10 – 17 – 24

GROEP 3: 3 dinsdagen van 13.30 tot 16.00u:
november: 7 – 14 – 21

GROEP 4: 3 dinsdagen van 19.00 tot 21.30u:
november: 7 – 14 – 21

BEGELEIDING

Brigitte Beddeleem, Ann Ghesquière, Marie Paule Delbeke

INSCHRIJVING

□ 33,00 + □ 30,00 de 1ste les voor de ingrediënten te betalen aan de lesgeefster, recepten inbegrepen.

Maximum 22 deelnemers per groep.



KERSTBROOD

Een gevulde kerststol bakken is een traditie rond Kerst. Het kerstbrood onderscheidt zich van een gewoon krentenbrood, doordat de stol voor het bakken wordt gevuld met rozijnen, suiker, geconfijt fruit en marsepein,

De cursisten kunnen het resultaat proeven en krijgen een proever mee.

DATUM

woensdag 13 december van 13.30 tot 16.00 u.

BEGELEIDING

Bernard De Brabandere

INSCHRIJVING

□ 5,00 (+ □ 2,00 voor de ingrediënten aan de lesgever te betalen)

Maximum 15 deelnemers.

WHISKYDEGUSTATIE

Tasting voor mensen die willen kennismaken met de feiten en geheimen van whisky of voor liefhebbers die reeds een eerste kennismaking met Single Malt Whisky achter de rug hebben.

We behandelen de verschillende Schotse en andere whiskyregio's en overlopen de smaken, productiewijze, specifieke vaten, ... Dit alles met het doel om uw eigen smaak te ontdekken.

Sessie 1: De Schotse Whiskyregio's

Sessie 2: Whisky's van de Wereld

Sessie 3: Onafhankelijke bottelaars en single casks

DATA

3 maandagen van 20.00 tot 21.00 u.

oktober: 9 – 16 – 23

BEGELEIDING

Tim Vanderhaeghen, www.timstasting.be

INSCHRIJVING

□ 75,00 inclusief dranken



PERSOONLIJKHEID EN GEZONDHEID



DE FASCINERENDE WERELD VAN KRUIDEN

Wat is er zo bijzonder aan kruiden? Herboriste Rita Gesquiere duikt samen met jou in de fascinerende wereld van kruiden. Er zijn de wilde kruiden zoals kamille, vlier of St Janskruid. De tuinkruiden zoals tijm, rozemarijn of salie. Of de exotische kruiden zoals curcuma, komijn of vanille. Leer hoe je deze culinair, cosmetisch, huishoudelijk en medicinaal kan gebruiken. Proef en test. Je maakt producten om mee te nemen naar huis en dankzij de extra recepten experimenteer je thuis lustig verder.

DATA

3 donderdagen van 19.00 tot 21.00 u.
november: 16 – 23 – 30

BEGELEIDING

Rita Gesquiere, herboriste i.s.m. Vormingplus MZW

INSCHRIJVING

□ 30,00 + □ 5,00/les ingrediënten en verpakkingen voor proefvertjes en producten 1^e les te betalen, inclusief syllabus

BENODIGDHEDEN

leeg flesje van ½ liter

Maximum 25 deelnemers

VAN JE DROMEN JE DOELEN MAKEN!

Heb jij een bucketlist? En zorgt die voor meer frustratie dan voldoening zoals bij velen? Weg daarmee. Laat je humeur en je toekomst niet afhangen van een afvinklijstje – ga zelf aan het stuur van je leven zitten met je eigen Routeplanner®. Met de Routeplannermethode® zet je een droom, plan, concept om naar een concreet bereikbaar doel én bepaal je de route ernaartoe op een realistische haalbare manier.

Geen uitstelgedrag en vage projecten voor de toekomst, op naar focus en actie in het hier en nu.

DATA

3 donderdagen van 19.30 tot 21.30 u.
oktober: 26
november: 9 – 16

BEGELEIDING

Kathleen Watteyn, klinisch psychologe en loopbaancoach i.s.m. Vormingplus MZW

INSCHRIJVING

□ 60,00 inclusief syllabus

Maximum 15 deelnemers





YOGA

Yoga bestaat uit eeuwenoude Oosterse technieken die gericht zijn op het ontwikkelen van een heldere en creatieve geest in een gezond lichaam.

In elke les komen lichaamsoefeningen (asana's), ademhalingsoefeningen en ontspanningstechnieken aan bod. Voor elke houding zijn variaties voorhanden om tegemoet te komen aan jouw individuele mogelijkheden. De essentie is het ervaren van binnen uit: waar liggen mijn beperkingen, wat zijn mijn mogelijkheden?

Je laat de wijsheid van je lichaam spreken.

De lessen bestaan uit aangename, langzame oefeningenreeksen die de gezondheid en het welzijn bevorderen. Deze zachte lichaamshoudingen zijn gericht op het in balans brengen van lichaam en geest. In- en ontspanning wisselen elkaar af, je leert ook hoe de ademhaling elke beweging ondersteunt en verdiept.

Draag best loszittende kledij en breng een deken of dekentje en flesje water mee. Er zijn matten ter plaatse of breng je eigen yogomat en kussen mee.

DATA

12 maandagen van 9.30 tot 11.00 u.

september: 18 – 25

oktober: 2 – 9 – 16 – 23

november: 6 – 13 – 20 – 27

december: 4 – 11

BEGELEIDING

Hendrik Monballieu (yoga vanuit het hart)

INSCHRIJVING

□ 48,00

OF

DATA

12 dinsdagen: Groep 1: van 18.00 tot 19.30 u.

Groep 2: van 19.30 tot 21.00 u.

september: 19 – 26

oktober: 3 – 10 – 17 – 24

november: 7 – 14 – 21 – 28

december: 5 – 12

BENODIGDHEDEN

Breng een deken of dekentje mee en draag loszittende kledij.

BEGELEIDING

Lindsay Destorme, relaxatiewyoga, volgt opleiding in de Hatha yoga en Vinyasa flow yoga

INSCHRIJVING

□ 48,00



NEK- EN SCHOUDERMASSAGE

Hier leer je hoe je jezelf en je familie, vrienden, kennissen een deugddoende, ontspannende nek- en schouderbehandeling kan geven.

We werken met een speelse combinatie van technieken uit: shiatsu, dynamische massage, relaxatie, bio-energetica, lymfedrainage... en richten ons op het losmaken van spanningen/ fixaties/ blokkades in de hele nek- en schouderzone.

Na een korte demonstratie beoefenen we alle technieken in duo's. Veel afwisseling. Haalbaar voor iedereen. Direct toepasbaar. Deugddoend en leerzaam. Je kan met twee komen of alleen, dan vormen we gelegenheidsduo's.

DATA

2 maandagen van 19.00 tot 22.00 u.
november: 13 – 20

BEGELEIDING

Daniël Defruyt, lichaamstherapeut,
i.s.m. Vormingplus MZW

INSCHRIJVING

□ 50,00

MEETE BRENGEN

2 badhanddoeken, yogamat en kussen



TAI CHI

Tai chi is een kunst waarbij het zachte het harde overwint, het kalme het agressieve onderwerpt en het subtiele het brutale overstijgt. Tai chi ontwikkelt interne kracht en sensitiviteit. Na intense training worden we extern ontspannen terwijl we ons intern sterk en harmonieus voelen. Het is een methode om ons in harmonie te brengen met onszelf, met onze medemensen en onze omgeving. Starten met een cursus tai chi kan een heel belangrijke stap in je leven zijn. Je leert hoe je met een rustige, diepe concentratie en zonder overbodige spierspanning op een vloeiende manier de bewegingen kan uitvoeren. Even weg van alle drukte en stress, weer op adem komen en alle spanningen uit je lichaam laten wegstromen.

DOELGROEP

iedereen welkom van 20 tot 90 jaar.

DATA

10 donderdagen van 9.30 tot 10.30 u.
september: 28
oktober: 5 – 12 – 19 – 26
november: 9 – 16 – 23 – 30
december: 7

BEGELEIDING

Nathalie Gaytant, Tai chi school 'De Zachte Kracht'
i.s.m. Vormingplus MZW

INSCHRIJVING

□ 90,00

Voorzie gemakkelijke kledij en schoeisel



ALLES OVER HAAR

Haar op het hoofd, haar op het lichaam: soms te veel, soms te weinig, een geschenk of een last? We horen er op deze uiteenzetting meer over: toffe weetjes over haren, factoren die de groei bevorderen of afremmen, de haargroeycyclus, hoe kies je een goed kapsel volgens je gelaatsvorm, wat zijn de verschillende methodes om te ontharen en hun voor- en nadelen en nog zoveel meer... Een voordracht met gebruiksvriendelijke tips & tricks!

DATUM

woensdag 18 oktober van 19.00 tot 21.30 u.

BEGELEIDING

Marijke Holvoet, schoonheidsspecialiste, kleur- en stijlconsulente.

INSCHRIJVING

□ 12,00



EHBO REANIMATIE

Verschillende studies hebben het positieve effect aangetoond van onmiddellijke reanimatie. Hoewel de overlevingskansen bij een hartstilstand klein zijn, vergroten ze aanzienlijk als omstaanders dadelijk ingrijpen. In het ideale geval combineer je de reanimatie met het gebruik van een AED, een automatische defibrillator.

Via het bloed levert het lichaam zuurstof aan alle organen. Als het hart stopt met pompen, valt de bloedsomloop stil (=circulatiestand). Bij een hartstilstand ontstaat dus in allerlei vitale organen een tekort aan zuurstof. De hersenen zijn daar bijzonder gevoelig voor. Hersencellen kunnen doorgaans niet langer dan enkele minuten zonder zuurstof voordat ze afsterven. Een dergelijk slachtoffer verliest snel het bewustzijn, stopt met ademen en sterft uiteindelijk. Daarom moet je zo snel mogelijk starten met reanimeren.

DATUM

dinsdag 24 oktober van 14.00 tot 17.00 u.

BEGELEIDING

Johan Duvelier, Rode Kruis Vlaanderen afdeling Menen Lauwe Rekkem

INSCHRIJVING

□ 5,00

TAAL



SPAANS II

Leer Spaans en reis de wereld rond! Dat Spaans een wereldtaal is, weet iedereen. Een vreemde taal leren vraagt wat inspanning, maar het geeft je veel voldoening. Deze cursus leidt je stap voor stap naar praktische beheersing van de standaard spreektaal en het kunnen lezen van eenvoudige teksten.

Deze reeks is een verderzetting. Voorkennis is nodig.

DATA

12 dinsdagen van 9.00 tot 11.00 u op:

september: 19 – 26

oktober: 3 – 10 – 17 – 24

november: 7 – 14 – 21 – 28

december: 5 – 12

BEGELEIDING

Marjolein Pattyn

INSCHRIJVING

□ 72,00 voor 12 lessen

SPAANS CONVERSATIE

Talen openen deuren!

Wil je de Spaanse taal nog beter onder de knie krijgen door het uitbreiden van je kennis en spreekvaardigheid? Dan is deze cursus de perfecte keuze!

Deze praktische cursus is vooral op conversatie gericht. Woordenschat en grammatica worden gaandeweg herhaald. De docent werkt met zeer actueel en gevarieerd authentiek materiaal dat audiovisueel ondersteund wordt.

DATA

12 vrijdagen van 9.00 tot 11.00 u.

september: 22 – 29

oktober: 6 – 13 – 20 – 27

november: 10 – 17 – 24

december: 1 – 8 – 15



OP WEG MET ENGELS

BEGINNERS/HALFGEVORDERDEN

wekelijks op dinsdag van 8.45 tot 10.15 u.

U hebt enkele lessen Engels gezien, dan verwachten wij u voor deze cursus met korte verhalen en eenvoudige zinnen.

Dit wordt Basis English vocabulary. Eenvoudige kennis maar up to date. We leren onze plan trekken in het Engels.

HALFGEVORDERDEN/GEVORDERDEN

wekelijks op dinsdag van 10.15 tot 11.45 u.

We focussen ons op praktisch Engels. Ook toepasselijk voor cursisten die enkele jaren cursus gevolgd hebben en die de draad weer willen oppikken. Never too late to get some more knowledge of a modern, foreign language.

Oefening baart kunst! Twijfelt u over uw niveau? U kunt gerust een proefles bijwonen.

DATA

12 dinsdagen op

september: 19 – 26

oktober: 3 – 10 – 17 – 24

november: 7 – 14 – 21 – 28

december: 5 – 12

BEGELEIDING

André Ghekiere, leraar Moderne Talen

INSCHRIJVING

□ 50,00 syllabus inbegrepen



FRIS JE ENGELS OP

MINIREEKS

Heb je een basiskennis Engels en wil je die wat aanscherpen? Of is je kennis vooral theoretisch en ontbreekt het je aan oefening? Dan is deze korte reeks iets voor jou. Aan de hand van praktische teksten en situaties frissen we onze kennis op. We stoffen onze ooit gekende woordenschat af en herhalen een aantal basisregels uit de grammatica. Kortom: we blazen het Engels dat we eigenlijk al kennen, nieuw leven in.

Dit doen we in een ontspannen en niet-schoolse sfeer.

DATA

5 sessies op dinsdag van 19.30 tot 21.00 u.

in **CC Lauwe**

september: 12 – 19 – 26

oktober: 3 – 10

BEGELEIDING

Kathleen Dehaene, vertaler-tolk

INSCHRIJVING

□ 45,00



ITALIAANS CONVERSATIE

Wie graag de Italiaanse taal wil onderhouden kan terecht in onze conversatielessen Italiaans. Via herhalingsoefeningen van de grammatica wordt het Italiaans heropgefrist.

Er is een waaier aan mogelijkheden om te converseren, lezen en de woordenschat te verrijken.

Dit gebeurt voornamelijk aan de hand van artikelen die gelezen, geanalyseerd en besproken worden.

Alle voorstellen van de cursisten zijn welkom. Zelfs Italiaanse mopjes komen aan bod!

DATA

11 sessies op maandag van 14.30 tot 16.30 u.

oktober: 2 – 9 – 16 – 23

november: 6 – 13 – 20 – 27

december: 4 – 11 – 18

BEGELEIDING

Birgit Lampaert

INSCHRIJVING

□ 66,00

BEWEGING EN DANS



FIT & FUN CARDIO DANCE

Ondertussen is dit al een gevestigde waarde in onze sportieve aanbiedingen. En ook het doel is in al die tijd ongewijzigd: GENIETEN tijdens de WORK OUT.

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 (alleen onverwacht soleren, remember).

De inbreng van de aanwezigen wordt zeer geapprecieerd, dit kan gaan van luid meezingen tot liedjes aanbrengen of aanvragen. Zin om mee te doen aan dit feestje, schrijf je dan nu in.



ZUMBA@FITNESS

Dit is een blijver en blijft een feestje. 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.

Ook 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 (alleen onverwacht soleren, remember).

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 19.15 tot 20.15 u.

september: 18 – 25

oktober: 2 – 9 – 16 – 23

november: 6 – 13 – 20 – 27

december: 4 – 11

BEGELEIDING

Petra Vanwildemeersch

MEEBRENGEN

Sportschoenen, water en een handdoekje

INSCHRIJVING

□ 48,00 (inclusief verzekering)

PILATES

Pilates is een unieke trainingsvorm. De methode bestaat al jaren en biedt oefeningen helemaal in het levenspatroon van nu met burnout, stress en rug- en spanningspijnen.

Nu de fitnessindustrie zoekt naar functionele trainingen, past Pilates perfect in het aanbod.

Na een korte opwarming worden alle oefeningen rustig uitgevoerd op een matje, iedereen kan meedoen volgens eigen mogelijkheden!

Belangrijk: er zal voldoende variatie zijn voor mensen die al de reeks volgden met o.a. kleine ballen en fitballen

DATA

9 woensdagen van 18.15 tot 19.15 u.

september: 20 – 27

oktober: 4 – 11 – 18 – 25

november: 8 – 22 – 29

BEGELEIDING

Marc Gryson

INSCHRIJVING

□ 36,00



PILOXING®

Kracht, snelheid, lenigheid en een betere spierontwikkeling zijn een paar eigenschappen die je ontwikkelt tijdens het beoefenen van deze dynamische workout.

Het boksen is goed voor snelheid, kracht en lenigheid. Pilates zorgt voor meer flexibiliteit, spieropbouw en evenwicht en tenslotte maakt het dansen de spieren terug los en brengt dit nog meer plezier in deze training. Wil je graag calorieën verbranden op een leuke en plezierige manier?

Dan is Piloxing zeker iets voor jou!!

DATA

14 woensdagen van 19.30 tot 20.20 u.

september: 6 – 13 – 20 – 27

oktober: 4 – 11 – 18 – 25

november: 8 – 22 – 29

december: 6 – 13 – 20

BEGELEIDING:

Dorine Staelens

INSCHRIJVING

□ 52,00 (inclusief verzekering)

Deze sport wordt blootsvoets gegeven. Je kunt ook sokken met een anti-sliplaag aandoen. Ook kun je piloxing handschoenen gebruiken om meer calorieën te verbranden.



FATBURNER & ABS

Fatburner & Abs is de ideale workout voor je gehele lichaam. Een intervaltraining gecombineerd met tal van buikspier-oefeningen. In deze les verbrand je tal van calorieën en verstevig je je buikspieren. De les omvat eenvoudige bewegingen, die toch vernieuwend zijn.

Na de les, voel je je als het ware herboren, je voelt je terug fitter in je lichaam.

Klaar om jezelf en je lichaam uit te dagen?

DATA

14 woensdagen van 20.20 tot 21.00 u.

september: 6 – 13 – 20 – 27

oktober: 4 – 11 – 18 – 25

november: 8 – 22 – 29

december: 6 – 13 – 20

BEGELEIDING

Dorine Staelens

INSCHRIJVING

□ 52,00 (inclusief verzekering)

BBB

BYE BYE BUIK

In deze les ligt de aandacht op het verstevigen en de spieruithouding.

We doorlopen het lichaam en doen oefeningen rechtstaand zoals squats en op de mat zoals crunches. Ideaal voor wie z'n lichaam wil verstevigen, spiertonus, basis kracht en lenigheid wil onderhouden of verbeteren, Bye Bye Buikje! Iedereen is welkom!

DATA

12 donderrdagen van 18.30 tot 19.30 u.

september: 14 – 21 – 28

oktober: 5 – 12 – 19 – 26

november: 9 – 16 – 23 – 30

december: 7

BEGELEIDING

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

INSCHRIJVING

□ 48,00 (inclusief verzekering)

HIIT

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 fitness niveau op te trekken. Iedereen welkom!

DATA

12 donderdagen van 19.30 tot 20.30 u.

september: 14 – 21 – 28

oktober: 5 – 12 – 19 – 26

november: 9 – 16 – 23 – 30

december: 7

BEGELEIDING

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

INSCHRIJVING

□ 48,00 (inclusief verzekering)





Wil je overdag of 's avonds een computeropleiding volgen? CC De Steiger organiseert samen met CVOVIVO een ruim aanbod. De lesperiode loopt van 18 september tot eind januari. Er is geen les tijdens schoolvakanties en feestdagen. Alle cursusmateriaal is inbegrepen in de inschrijvingsbijdrage. Voor meer info www.cvovivo.be.



STARTEN MET COMPUTER

'Starten met de computer is een op maat gemaakte 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. Deze reeks wordt zowel overdag als 's avonds aangeboden.

IK LEER

- starten en afsluiten van de pc
- muis en toetsenbord correct gebruiken
- werken in de windows-omgeving
- werken met tekst
- demo's Excel en PowerPoint
- surfen op het internet

Voorkennis: er is geen voorkennis vereist voor deze cursus. Je hoeft zelf geen laptop mee te brengen. We maken in de lessen gebruik van Windows 10. Indien je aankoopadvies wenst, kun je altijd terecht bij de leerkracht.

DATA

15 maandagen van 8.45 tot 11.45 u.

september: 18 – 25

oktober: 2 – 9 – 16 – 23

november: 6 – 13 – 20 – 27

december: 4 – 11 – 18

januari: 8 – 15

OF

15 woensdagen van 18.30 tot 21.30 u.

september: 20 – 27

oktober: 4 – 11 – 18 – 25

november: 8 – 22 – 29

december: 6 – 13 – 20

januari: 10 – 17 – 24

OVERSTAPPEN NAAR WINDOWS 10

In deze lessenreeks komen de nieuwigheden van Windows 10 aan bod. Maar we willen ook méér halen uit Windows 10. De fijne kneepjes en instellingen die vele mensen gewoonlijk over het hoofd zien, komen in deze cursus aan bod. Daardoor kan je het werken met Windows efficiënter, persoonlijker en aangenamer maken. De cursus Overstappen naar Windows 10 richt zich tot mensen die al vertrouwd zijn met de computer, maar het nieuwste besturingssysteem van Microsoft beter onder de knie willen krijgen.

INHOUD

- van start met Windows 10 (nieuwigheden)
- werken met meerdere gebruikers op 1 PC
- aanmelden met en de voordelen van een Microsoft Account
- bureaubladen, taakbalk en werken met vensters
- de Windows omgeving en Start menu (tegels) verder personaliseren

- werken met Windows 10 Apps en de App Store
- meer mogelijkheden in de Windows Verkenner
- OneDrive en Office-online
- surfen met de nieuwe webbrowswer Edge
- instellingen en verdere configuratie van Windows 10
- privacy en beveiliging in Windows 10
- programma's en Apps installeren en verwijderen

VOORKENNIS

Er wordt vanuit gegaan dat je de basishandelingen van Windows (o.a. de verkenner, opstarten en afsluiten van programma's, bestanden opslaan), internet en e-mail reeds onder de knie hebt.

DATA

15 donderdagen van 13.30 tot 16.30 u.

september: 21 – 28

oktober: 5 – 12 – 19 – 26

november: 9 – 16 – 23 – 30

december: 7 – 14 – 21

januari: 11 - 18





FOTOBOEKEN MAKEN

De cursus fotoboeken maken is voor mensen die hun foto's op een creatieve manier in een eigen gemaakt album willen stoppen. Je kan er de foto's bewerken zodat de foto's speciale effecten krijgen. Heb je moeite met het ordenen van je vele foto's op je computer? In deze cursus leer je deze in orde te brengen.

Ik wil daarna een mooi reisverslag maken in een fotoboek, hiervoor kan je gebruik maken van het gratis programma Albelli. Albelli is een programma waarmee je zowel online als offline een fotoalbum kunt samenstellen. Albelli is een programma dat prijs-kwaliteit heel gunstig is.

Tijdens deze opleiding leren we je op de offline versie van Albelli een fotoalbum samenstellen.

INHOUD

- orde scheppen op je computer.
- downloaden en installeren van het programma
- foto's invoegen, verwijderen en bewerken
- teksten toevoegen
- werken met kaders
- afbeeldingen uitlijnen, spiegelen, roteren, uitsnijden, hoeken afronden, schaduw plaatsen, bewerken
- achtergronden instellen, transparantie wijzigen
- pagina-indeling aanpassen
- navigeren in het fotoboek
- fotoboek bestellen en thuis laten leveren

VOORKENNIS

Basisvaardigheden Windows/Mac: je kan mappen aanmaken en beheerst de Windows Verkenner of de Finder in Mac. Je kan vlot een bestand openen. Je kan vlot overweg met het internet.

DATA

15 maandagen van 08.45 tot 11.45 u.

september: 18 – 25

oktober: 2 – 9 – 16 – 23

november: 6 – 13 – 20 – 27

december: 4 – 11 – 18

januari: 8 – 15

ANDROID: TABLETS EN SMARTPHONES

Heel veel tablets en smartphones werken met Android. Jouw tablet en smartphone helpen je bij je dagdagelijkse taken. Tijdens deze opleiding leren we je zelfstandig je weg te vinden in de vele mogelijkheden die een smartphone en een tablet bieden.

IK LEER

- mijn toestel gebruiksklaar maken
- standaardapps gebruiken (internet – agenda – klok – notitie nemen – e-mails)
- zoeken/downloaden/organiseren van apps
- muziek gebruiken
- foto's en video's nemen – bewerken – organiseren



- mijn toestel beveiligen
- werken met de gps, in de cloud-omgeving
- bellen via het internet
- printen vanaf mijn tablet of smartphone
- hoe je boeken kan lezen – downloaden – organiseren
- heel veel tips van de nieuwste apps

VOORKENNIS

Computerkennis is geen must maar wel een voordeel. Wel een gezonde interesse en open mind hebben in de nieuwe technologie. Je moet wel over een eigen toestel beschikken.

BENODIGDHEDEN

U brengt zelf uw Android-toestel (tablet/smartphone*) mee naar de les.

(*) minimumvereiste is Android 4.x waarbij een playstore-app aanwezig is.

Versie opzoeken van uw toestel? Ga naar Instellingen, Toestel-info.

Playstore-app aanwezig? Bij veel toestellen is de playstore verborgen en moet je die activeren via de instellingen. (instelling: een vinkje zetten bij "apps van onbekende bronnen toestaan")

DATA

15 maandagen van 13.30 tot 16.30 u.

september: 18 – 25

oktober: 2 – 9 – 16 – 23

november: 6 – 13 – 20 – 27

december: 4 – 11 – 18

januari: 8 – 15

OP STAP MET ANDROID-TABLET EN SMARTPHONE

Zowel een smartphone als een tablet kunnen je uitstap of reis aangenamer maken. Documentatie vinden over je bestemming, een logement boeken, je weg vinden (gps), op welke manier je contact kan houden met het thuisfront.

IK LEER

REIZEN

- een logement of vlucht zoeken en boeken
- openbaar vervoer raadplegen
- mijn toestel gebruiken als gids
- het weer bekijken, een planning opstellen
- mijn toestel als entertainment vb. filmpjes erop zetten, connectie met een tv, muziek op jouw toestel plaatsen
- hoe mijn toestel mij kan helpen in nood
- hoe mijn toestel mij helpt om te vertalen

GPS

- mijn toestel gebruiken als een auto gps (zowel online als offline)
- als een fiets- of wandelgps
- hoe mijn toestel mij begeleidt naar dichtsbijzijnde supermarkt, restaurant of openbaar toilet
- een treinticket of een busticket aanschaffen via jouw toestel.

CONTACT HOUDEN MET THUISFRONT

- apps gebruiken waardoor je contact houdt met het thuisfront via Skype, Whatsapp, Facebook, Instagram, Snapchat,...



VOORKENNIS

Goed kunnen werken met Android op je smartphone en/of tablet.

DATA

10 donderdagen van 13.30 tot 16.30 u.

september: 21 – 28

oktober: 5 – 12 – 19 – 26

november: 9 – 16 – 23 – 30

OF**DATA**

10 donderdagen van 18.30 tot 21.30 u.

september: 21 – 28

oktober: 5 – 12 – 19 – 26

november: 9 – 16 – 23 – 30

COMMUNICEREN MET TABLET OF SMARTPHONE

Sociale media zijn lang niet meer enkel het domein van de jeugd. Facebook wordt gebruikt om oude contacten terug te vinden, feestjes te regelen, familiefoto's en vakantiealbums te delen met vrienden, ... Via Twitter deel je op een snelle manier korte berichtjes met een groot publiek, Instagram doet hetzelfde maar dan specifiek voor foto's. Via Pinterest verzamel je leuke ideeën op een digitaal prikbord.

Berichtjes zenden en foto's delen gebeurt tegenwoordig niet meer met SMS en e-mail maar wel via online diensten zoals WhatsApp en Messenger. Dit is volledig gratis over de hele wereld, de enigste voorwaarde is dat je een internetverbinding hebt. Tijdens deze opleiding leren we je gebruik maken van al deze social media en online berichtendiensten via je smartphone of tablet, zowel Android als iOS (Apple) gebruikers zijn welkom.

INHOUD

Volgende items komen aan bod:

- contactpersonen correct opslaan en beheren
- social media: Facebook, Twitter, Pinterest, Instagram en Snapchat
- alternatieven voor telefoon en SMS: WhatsApp, Messenger, Skype

VOORKENNIS

Wie zich voor deze cursus inschrijft, moet beschikken over een basiskennis van hun toestel. Zo moet je o.a. in staat zijn van zelfstandige nieuwe apps te installeren. Wie dit nog niet kan, volgt liever eerst een basis cursus voor Android of iOS (Apple). Toegelaten toestellen: je brengt zelf je tablet of smartphone mee. In deze lessen worden toestellen die uitgerust zijn met iOS (Apple: iPhone of iPad) of Android toegelaten (geen Windows toestellen). Toestellen met Android hebben genoeg opslagruimte en snelheid nodig om vlot de lessen te kunnen volgen. WhatsApp kan niet uitgevoerd worden op een tablet, alle andere apps wel.

DATA

5 donderdagen van 18.30 tot 21.30 u.

december: 7 – 14 – 21

januari: 11 – 18

LEREN WERKEN MET DE IPAD

Leren werken met de iPad is voornamelijk bedoeld voor absolute beginners. De eerste les(sen) behandelen de allereerste stappen met het toestel en de nodige 'knoppenkennis'. Ook mensen die al een beetje kunnen werken met hun iPad maar nog niet alles uit het toestel kunnen halen zijn zeker welkom.

IK LEER

- de verschillende soorten tablets kennen en krijg aankoopadvies over de iPad

- de iPad voor het eerst in gebruik nemen en configureren naar wens
- nieuwe apps installeren via de app store
- werken met contacten, agenda, e-mails verzenden en ontvangen
- surfen op het internet, fotograferen en filmen, muziek en films kopen via iTunes
- berichtjes sturen, videotelefonie,...
- kranten, tijdschriften, boeken lezen
- routes plannen en plaatsen opzoeken via de kaarten app
- de iPad verbinden met je computer (overzetten foto's, muziek, ...)

VOORKENNIS

Een basiskennis internet en e-mail is mooi meegenomen maar zeker niet vereist. Wie de cursus wil volgen moet wel over een eigen toestel beschikken. Eventueel kunt u de eerste les wel zonder toestel volgen mits er dan ook aankoopadvies voorzien wordt. Let erop dat u minstens over een iPad 3 moet beschikken om vlot de lessen te kunnen volgen.

DATA

15 maandagen van 13.30 tot 16.30 u.

september: 18 – 25

oktober: 2 – 9 – 16 – 23

november: 6 – 13 – 20 – 27

december: 4 – 11 – 18

januari: 8 – 15

WEBSHOP MET WOOCOMMERCE VAN WORDPRESS

Op het einde van deze module heb je een kleine tot middelgrote webshop waar klanten kunnen bestellen en betalen. Je kan zelf producten toevoegen, bestellingen verwerken, producten verzenden, voorraadbeheer bijhouden, ...

VOORKENNIS

WordPress.org

DATA

15 dinsdagen van 18.30 tot 21.30 u.

september: 19 – 26

oktober: 3 – 10 – 17 – 24

november: 7 – 14 – 21 – 28

december: 5 – 12 – 19

januari: 9 – 16





INDESIGN

De cursus Indesign basis is voor iedereen die graag creatief bezig is: een hobbyist, de semi-professional alsook de professional die graag flyers, affiches, folders, uitnodigingen, boekjes, cd-hoesjes, artikels, ... wil ontwerpen.

Deze cursus helpt je snel op weg door de uitgebreide mogelijkheden van Indesign.

INHOUD

- werken met tekst, typografie en opsommingen
- werken met kleuren
- werken met meerdere pagina's en stramien
- plaatsen van tekst- en beeldmateriaal (foto's, tekeningen,...)
- werken met opmaakstijlen
- werken met tabellen
- afdrukken en PDF opties
- werken met paden
- een pakket maken

VOORKENNIS

Basisvaardigheden Windows/Mac: je kan mappen aanmaken en beheerst de Windows Verkenner of de Finder in MAC. Je kan vlot een bestand openen. Voorkennis van andere Adobe pakketten is niet vereist maar wordt wel aangemoedigd. Deze opleiding wordt gegeven met de laatste versie van het programma nl. Adobe Indesign CC 2015.

DATA

15 dinsdagen van 18.30 tot 21.30 u.

september: 18 – 25

oktober: 2 – 9 – 16 – 23

november: 6 – 13 – 20 – 27

december: 4 – 11 – 18

januari: 8 – 15

PUBLISHER

DEEL 2

Publisher is een opmaakpakket waarmee je drukwerk opmaakt. Of je nu brochures, affiches, flyers, uitnodigingen, boekjes, menukaartjes, adreskaartjes, wenskaartjes allerhande wenst te maken, met Publisher is dit in een wip geklaard. Tijdens deze opleiding leren we je hoe je creatieve lay-outs kunt maken.

INHOUD

- werken met wordartobjecten
- afdruk samenvoegen, mailings maken
- werken met tabellen
- brochures maken: een gevouwen boekje, een drieluik
- terugkerende elementen: paginanummers, kop- en voetteksten, watermerken
- een sjabloon maken
- Gepersonaliseerde uitnodigingen, kaartjes, etiketten, enveloppen, ed. maken

VOORKENNIS

Publisher basis - Basisvaardigheden Windows/Mac: je kan mappen aanmaken en beheerst de Windows Verkenner of de Finder in Mac. Je kan vlot een bestand openen, figuren van internet halen en opslaan of kopiëren.

DATA

15 dinsdagen van 13.30 tot 16.30 u.

september: 19 – 26

oktober: 3 – 10 – 17 – 24

november: 7 – 14 – 21 – 28

december: 5 – 12 – 19

januari: 9 – 16

PHOTOSHOP WORKSHOP

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

VOORKENNIS

U moet de photoshop basis en gevorderde module gevolgd hebben in de CS-versie

DATA

15 dinsdagen van 8.45 tot 11.45 u.

september: 19 - 26

oktober: 3 - 10 - 17 - 24

november: 7 - 14 - 21 - 28

december: 5 - 12 - 19

januari: 9 - 16

PHOTOSHOP ELEMENTS

DEEL 2

Adobe Photoshop Elements is een bijzonder krachtig fotobewerkingspakket waarmee je professioneel foto's kan bewerken. Het heeft alle gereedschappen in huis om foto's te bewerken en creatieve ontwerpen te maken met fotomateriaal.

IK LEER IN HET TWEEDE DEEL

- foto's afdrukbaar maken
- retoucheergereedschappen gebruiken
- werken met vormen
- filters toepassen
- laagstijlen gebruiken
- uitlijnen en distribueren
- gebruik maken van penselen, tekenen en gummen
- laagmaskers toepassen

VOORKENNIS

basisvaardigheden Windows/Mac: je kan mappen aanmaken en beheerst de Windows Verkenner of de Finder in Mac. Je kan vlot een bestand openen. Je hebt Photoshop Elements deel 1 gevolgd of je beschikt over de vaardigheden uit die module.

DATA

15 donderdagen van 08.45 tot 11.45 u.

september: 21 - 28

oktober: 5 - 12 - 19 - 26

november: 9 - 16 - 23 - 30

december: 7 - 14 - 21

januari: 11 - 18

PHOTOSHOP ELEMENTS WORKSHOP

De module Photoshop Elements Workshop is er voor cursisten die graag hun kennis van het pakket Photoshop Elements verder willen inoefenen en verfijnen aan de hand van totaal oefeningen. We leren creatief om te gaan 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. Deze cursus is er voor iedereen die met Photoshop Elements kan werken en graag mooie totaal oefeningen wil maken of zijn technieken wil opfrissen. De leerkracht voorziet workshops/totaal oefeningen die gemaakt worden in de les.

DATA

15 woensdagen van 08.45 tot 11.45 u.

september: 20 - 27

oktober: 4 - 11 - 18 - 25

november: 8 - 22 - 29

december: 6 - 13 - 20

januari: 10 - 17 - 24



INSCHRIJVING

- ☐ 105,00 VOOR REEKS VAN 15 LESSEN
- ☐ 80,00 VOOR REEKS VAN 10 LESSEN
- ☐ 45,00 VOOR REEKS VAN 5 LESSEN

UITZONDERING:

VERMINDERD INSCHRIJVINGSGELD VAN

- ☐ 35,00 (OF ☐ 30,00/25,00) VOOR:

- cursisten met een inkomen via een wachtuitkering of een werkloosheidsuitkering voor alle opleidingen die niet gevolgd worden in een door de VDAB erkend traject naar werk of ten laste zijn van één van deze categorieën;
- alle cursisten die in het bezit zijn van een van de volgende attesten of die ten laste zijn van een persoon die in het bezit is van een van de volgende attesten:
 - een attest, uitgereikt door de bevoegde overheid, waaruit arbeidsongeschiktheid van ten minste 66% blijkt
 - een attest waaruit het recht blijkt op een integratietegemoetkoming aan gehandicapten
 - een attest waaruit de inschrijving bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap blijkt

OPGELET: vrijstellingen voor mindervalide cursisten wordt maar verleend tot aan de pensioengerechtigde leeftijd;

- alle cursisten die gedurende twee opeenvolgende schooljaren opleiding gevolgd hebben in een Centrum voor Basiseducatie gedurende ten minste 120 lestijden en dit voorafgaand aan het schooljaar van inschrijving in een Centrum voor Volwassenenonderwijs.

GRATIS VOOR:

- niet-werkende verplicht ingeschreven werkzoekenden die nog geen recht op een wachtuitkering hebben verworven;
- cursisten die een wachtuitkering of werkloosheidsuitkering krijgen en die een opleiding volgen die door de VDAB erkend is in het kader van een traject naar werk;
- cursisten in studiegebied Algemene Vorming;
- cursisten met een inkomen via maatschappelijke dienstverlening of een leefloon of die ten laste zijn van één van deze categorieën;
- gedetineerden;
- asielzoekers die materiële steun genieten.

Deze vrijstelling of vermindering wordt slechts 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. (uitgez. attesten met een einddatum vb invaliditeit)

Gewijzigde regelgeving i.v.m. Opleidingscheques vanaf 2015.

Informeer of u in aanmerking komt voor het bekomen van Opleidingscheques via de website www.vdab.be/opleidingscheques of telefonisch bij de Vlaamse Infolijn 0800/30 700 (8.00 - 20.00 u.) of ga naar de werkwinkel waar je gebruik kunt maken van de pc's. In dit geval betaalt u slechts 50% van de inschrijvingsbijdrage en betaalt u de opleiding met de cheques in het secretariaat.

SENIOREN/50+



Regelmatig bewegen heeft een aantal positieve effecten die juist voor senioren 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 die optreedt als gevolg van ouderdom. Maak uw gerust uw keuze.



AEROBIC / ZUMBA BASIC

VOOR 50-PLUSERS

Misschien zijn aerobic Zumba lessen iets voor u! We combineren de nieuwste Zumba rage met low pact aerobic. Speciaal afgestemd programma voor 50-plussers. Laat u niet onmiddellijk afschrikken door het woord aerobic, want de lessen zijn aangepast aan de leeftijd. We spreken van seniorobics of low-impact (lage impact) aerobic. Hier blijft één voet altijd in contact met de vloer. Het springen en veren is vervangen door wandelen, marcheren, zijwaarts stappen en uitvallen. Bij rustiger aerobic komt het effect meer van het zorgvuldige samenspel tussen armen en benen. De oefeningen dienen nauwkeuriger uitgevoerd te worden, wat een goede concentratie en coördinatie vergt. De begeleidende muziek is iets trager. De combinatie van beweging en ritme geeft een opwekkend gevoel wat ook doorslaat naar de andere groepsleden en aangename sociale contacten teweegbrengt. Trek er een uurtje voor uit, trek je gym schoenen aan en kom het zelf eens uitproberen.

DATA

12 woensdagen van 9.30 tot 10.30 u.

september: 20 – 27

oktober: 4 – 11 – 18 – 25

november: 8 – 22 – 29

december: 6 – 13 – 20

BEGELEIDING

Dorine Vanhulle

INSCHRIJVING

□ 48,00 (inclusief verzekering)

TURNEN

VOOR 50-PLUSSERS

Elke dinsdagvoormiddag bieden we onder leiding van Dorine Vanhulle aangepaste turnoefeningen voor 50-plussers. Door uw lichaam in goede conditie te houden, met regelmatige lichaamsbeweging, kunt u uw gewrichten, spieren, pezen en gewrichtsbanden tot op hoge leeftijd goed laten functioneren. Er is overtuigend bewijs dat regelmatig bewegen de beste preventieve medicijn is dat bestaat. Lichaamsbeweging vermindert de kans om te vallen omdat het de gewrichten soepel houdt en kracht, evenwicht en coördinatie van de spieren onderhoudt.

Onze turnlessen 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.

De turnlessen vinden plaats in de turnzaal van het Cultuurcentrum.

DATA

12 dinsdagen van 9.00 tot 10.00 u.

(let wel: wijziging uurregeling)

september: 19 – 26

oktober: 3 – 10 – 17 – 24

november: 7 – 14 – 21 – 28

december: 5 – 12

BEGELEIDING

Dorine Vanhulle.

INSCHRIJVING

□ 48,00 (inclusief verzekering)



FIETSTOCHTEN

Gezellige en rustige fietstochten van 25 à 30 km, waarbij we aandacht hebben voor wat er langs onze weg te zien is. Het tempo is aangepast aan de mogelijkheden van de deelnemers. Tussentijd wordt een halte voorzien voor het nuttigen van een verfrissing. We spreken telkens af om 14.00 u. aan de ingang van het Cultuurcentrum.

DONDERDAG 21 SEPTEMBER

Fietstocht langs de Franse grens langs Neuville.

DONDERDAG 12 OKTOBER

Fietstocht over Menen Wald met korte uitleg van gids Luc Lernout naar Bergelen te Gullegem.

INSCHRIJVING

□ 1,50 voor de verzekering

Oproep: gelieve veiligheidshalve zoveel mogelijk een fluo vestje te voorzien bij onze fietstochten! Wie geïnteresseerd is om mee te fietsen kan steeds een seintje geven om opgenomen te worden in ons adresbestand 'Fietstochten'. U krijgt dan 1 week vooraf aan de fietstocht de afzonderlijke flyer in de bus.

Fietsafsluiter op donderdag 12 oktober vanaf 18 uur met aperitief, breughelbuffet en koffie

JONGEREN



MUZIEKTHEATER DE KOLONIEMT - MannekeTAP

MUZIEKTHEATER - FAMILIEVOORSTELLING
VOOR IEDEREEN VANAF 4 JAAR

**Dinsdag 31 oktober 2017 om
16.00 u. in de studio**

MannekeTAP is een eenzaam, beetje stuurs mannetje, dat elke dag dezelfde routines volgt: opstaan, kopje koffie drinken, de krant lezen, turnoefeningen doen... Enkele toevallige ontmoetingen brengen weer meer klank en kleur in zijn leven. Een vinger tikt. Een voet haalt uit. Voelt hij daar het ritme van het tappen weer?

Poppenmaestro Filip Peeters vertolkt het bijzondere heertje MannekeTAP. Actrice en zangeres Thaïs Scholiers schiet vol overgave in de schoenen van alle nevenpersonages. Bo Spaenc speelt met ritmes, bruidages en songs. 'MannekeTAP' is een klankrijke, ritmische muziektheatervoorstelling met weinig woorden, op maat van het jongste publiek. Voel je het ritme van het tappen al?

"Een swingende, associatieve voorstelling die aanslaat bij het jonge publiek."

(Filip Tielens, De Standaard)

"Magnifique! De muziek en de dans zijn zo aanstekelijk dat je liefst zelf zou willen meedoen."

"Ik vond het een prachtige voorstelling! Je zou zo weer kind willen zijn. Ik was meegesleept van het eerste tot het laatste moment."

(publieksreacties)

KAARTEN

□ 8,00 - □ 7,00 met reductie

Leden van de Gezinsbond krijgen □ 2,00 per ticket terug op hun gezinsspaarkaart (alleen voor losse tickets)

organisatie: CC De Steiger m.m.v. Gezinsbond
Menen

Aansluitend:

Workshop poppen maken en bespelen van 8 tot 12 jaar



CONCEPT Bo Spaenc, Filip Peeters en Mieke Laureys

REGIE Mieke Laureys

COMPOSITIE, MUZIEKTHEATRALE REGIE & LIVE-MUZIEK Bo Spaenc

SPEL Thaïs Scholiers

POPPEN, POPPENSPEL EN VORM Filip Peeters

TAPDANSCOACHING Joëlle Ribant

KOSTUUMS Huguette d'

REALISATIE DECOR Kopspeel

KLANK- EN LICHTONTWERP Dries Bellinx

STAGE PRODUCTIE Kristel Soekias

in samenwerking met C-Mine Genk en ccBe

WORKSHOP POPPEN MAKEN EN BESPelen

VAN 8 TOT 12 JAAR

Na de succesvolle editie van vorig jaar organiseren we, opnieuw samen met Opendoek en figurentheater Ultima Thule een workshop voor kinderen van 8 tot 12 jaar. Eerst ga je samen met de professionele poppenmaker aan de slag om je eigen personage te creëren. Vervolgens leer je de kneepjes van het vak om een pop echt tot leven te wekken. Onder deskundige begeleiding leer je je pop ademen, slapen, wakker worden, dansen, springen, lopen, praten...

DATA

maandag 30 oktober en dinsdag 31 oktober van 9.00 tot 16.00 u.

TOONMOMENT

dinsdag 31 oktober om 17.00 u

BEGELEIDING

Sven Ronsijn

INSCHRIJVING

□ 32,00 (incl. ticket 'Manneke Tap')

Maximum 15 deelnemers

DJEMBÉ

VOOR JONGEREN VAN 8 TOT 12 JAAR

De Djembé is een bekervormige trommel uit Guinee (West-Afrika). Hij staat tijdens het bespelen, meestal niet op de voet, zoals je zou verwachten. Maar hij hangt vaak aan een nekkoord tijdens het bespelen. De Djembé kan ook zittend bespeeld worden. Je zet de Djembé dan tussen je knieën en zorgt dat de onderkant schuin op de grond staat zodat het geluid eruit kan. Hij wordt aangeslagen met de handen.

Iedereen die een beetje ritme gevoel heeft, kan Djembé leren spelen. Minimumleeftijd is 8 jaar.

DATA

11 woensdagen van 19.00 tot 20.00 u.

september: 20 – 27

oktober: 4 – 11 – 18 – 25

november: 8 – 22 – 29

december: 6 – 13

BEGELEIDING

Sidy Cissokho, afkomst uit Senegal i.s.m. vzw Jali Kunda

INSCHRIJVING

□ 66,00 voor -12 jaar (huur Djembé: gratis)



MINIYOGA / KINDERYOGA

Kinderyoga valt nauwelijks te vergelijken met volwassenyoga. Hier is zoveel meer mogelijk dan alleen maar houdingen! Het is een fijne manier voor kinderen om te bewegen en te ontspannen. En daar hebben we steeds meer behoefte aan in deze drukke wereld!

Met kinderyoga gaan kinderen op ontdekkingstocht in de wondere wereld rondom zich, maar ook in de wondere wereld in zichzelf! We doen dit door beweging, spel en dromen. Het doel is, naast plezier uiteraard, te leren dat het fijn en veilig is om jezelf te zijn.

Meer info: www.dewonderewereld.net

DATA

12 donderdagen van 16.30 tot 17.00 u. voor kinderen van het 2de kleuter tot en met 1ste leerjaar.

september: 21 – 28

oktober: 5 – 12 – 19 – 26

november: 9 – 16 – 23 – 30

december: 7 – 14



INSCHRIJVING

□ 45,00 voor 12 sessies van een half uur.

DATA

12 donderdagen van 17.00 tot 18.00 u. voor kinderen vanaf het 2de leerjaar.

september: 21 – 28

oktober: 5 – 12 – 19 – 26

november: 9 – 16 – 23 – 30

december: 7 – 14

BEGELEIDING

Tineke Desodt, De Wondere Wereld

INSCHRIJVING

□ 90,00 voor 12 sessies van 1 uur.



DANSGROEP HELIOS

Hedendaagse dans is een ruim en moeilijk exact te omschrijven dansstijl. Grondwerk, natuurlijke bewegingen en dynamiek zijn kenmerkende eigenschappen. Essentieel is het gebruiken van het lichaam en de bewegingen als communicatie- en expressiemiddel.

Waarom kiezen voor hedendaagse dans? Je leert gebruik te maken van de zwaartekracht en op een natuurlijke manier te bewegen vanuit impulsen. Je ontwikkelt dansaspecten zoals ademhaling, ruimtegebruik, verschillende ritmestructuren, frasering, improvisatie.

Hou je van dansen en wil je de meest mooie, dynamische en afwisselende choreografieën leren?

Bij HELIOS kun je leuke danscursussen volgen en genieten van alles wat dans te bieden heeft!

Bij DANSGROEP HELIOS krijg je les van ervaren lesgevers en zij zorgen dat je beheersing krijgt over de nodige danstechniek in combinatie met een flinke lading dansplezier. De lessen zijn energiek en gewoon fun! In een prettige sfeer krijg je les en je mag helemaal jezelf zijn. Met stimulerende en gevarieerde muziek dansen we samen de sterren van de hemel.

Vanaf 5 jaar kun je bij ons terecht. Of je nu beginnend of gevorderd bent en aan je techniek wil werken of wanneer je juist voor je conditie komt:

WIE EN WANNEER?

5 tot 7 jaar	ma. 16.15 tot 17.15 u. Ciska Catry
8 tot 10 jaar	ma. 17.15 tot 18.15 u. Ciska Catry
11 tot 13 jaar	ma. 18.15 tot 19.15 u. Ciska Catry
14 tot 17 jaar	vrij. 17.30 tot 18.30 u. Nelle Dierynck
Vanaf 17 jaar	vrij. 18.30 tot 20.15 u. Catherine Lavogez

Maandag van 16.15 tot 17.15 u., 17.15 tot 18.15 u. en van 18.15 tot 19.15 u.

september:	11 – 18 – 25
oktober:	2 – 9 – 16 – 23
november:	6 – 13 – 20 – 27
december:	4 – 11 – 18

Vrijdag van 17.30 tot 18.30 u., 18.30 tot 20.15 u.

september:	15 – 22 – 29
oktober:	6 – 13 – 20 – 27
november:	10 – 17 – 24
december:	1 – 8 – 15 – 22

In het voorjaar starten de lessen in de week van 8 januari tot 28 mei

BEGELEIDING

Catherine Lavogez, Nelle Dierynck & Ciska Catry

INSCHRIJVING

□ 120,00 of □ 90,00 voor de 2de en volgende kinderen uit hetzelfde gezin incl. verzekering mits betaling voor de aanvang van de lessenreeks!

Vrijetijdscheques mogelijk.

Dit betreft de betaling voor de jaarcursus tot einde mei 2018.





druk: www.tangheprinting.com • vorm: www.lunavormgeving.com





Steigerneuws
Afgiftekantoor 8500 Kortrijk Mail - Erkenning P2A6007
Mandelijks - Verschijnt in augustus
Extra editie



PB-PP | B-42197
BELGIË(N) - BELGIQUE

Cultuurcentrum De Steiger vzw
Waalvest 1 - 8930 Menen
T 056 51 58 91
F 056 31 49 40
info@ccdesteiger.be
www.ccdesteiger.be
V.U.: G.Vanryckegem, Waalvest 1, 8930 Menen