



de steiger

# HOBBY&VORMING

CC DE STEIGER MENEN

VOORJAAR  
2018





vrijdag 11 oktober

achteraan gebouw

Defenzaal 18.15 u. Pilates

Defenzaal 19.30 u. Piloxing

Defenzaal 20.20 u. Fatburner & Abs

Defenzaal 21.00 u. Dansles / Love 2 Dance

keuken 19.00 u. Kookworkshop 'Minimale  
inspanning, maximale  
smaak'

p.lok. 18.30 u.

de steige

# WOORD VOORAF

Beste cursist  
Beste geïnteresseerde

Nu de feestdagen zo goed als voorbij zijn, brengen wij alles in gereedheid voor een fonkelnieuw cursusseizoen.

CC De Steiger wordt dit voorjaar opnieuw een onuitputtelijke bron voor mensen die op zoek zijn naar een zinvolle, creatieve en/of leerrijke vrijetijdsbesteding.

De rode draad binnen De Steiger is aandacht geven aan Ecologie en Duurzaamheid. Duurzaam zijn zowel in onze interne organisatie als binnen onze programmatie. Het is belangrijk voor de toekomstige generaties, dat we stimulansen aanbieden tot een schoner milieu, duurzame producten, biologisch voedsel,...

In dit voorjaarsaanbod worden activiteiten in de kijker geplaatst die passend zijn binnen dit thema. Op zaterdag 26 mei voorzien we een themadag rond Ecologie en Duurzaamheid. Wat valt er allemaal te beleven? In de voormiddag kan je naar hartelust geven en nemen op ons geefplein, dit is een gratis rommelmarkt waar je dus gewoon kan meenemen wat je nodig hebt.

In het repair café heb je de mogelijkheid om je defecte fietsen, kledij, juwelen, huishoudapparaten en pc's te laten na- kijken door onze vakkundige vrijwilligers. In de namiddag zullen er tal van workshops plaatsvinden voor zowel jong als oud en zal er heel wat boeiends te zien zijn. Tijdens dit alles zal er ruim de mogelijkheid zijn om voldoende rust te nemen met een hapje en een drankje. Of schrijf je in voor een nieuwe reeks rond zuiverende kruiden, leer meer over het gebruik van honing, maak kennis met gezonde vegetarische ontbijten of ga met ecologische schoonmaakmiddelen de lente tegemoet.

Vanzelfsprekend blijven de klassiekers binnen het aanbod aanwezig: Creativiteit, Kunstbeoefening, Dans en Beweging, Persoonlijkheid en gezondheid, Culinair, Digitaal en Media, Jongeren, ... Voor iedereen hebben we een passend aanbod klaar.

Tot in De Steiger!

## INSCHRIJVING CURSUSSEN

VANAF VRIJDAG 5 JANUARI  
OM 8.30 UUR  
TELEFONISCH EN ONLINE  
VANAF 9.30 UUR



## NOTEER ALVAST IN UW AGENDA

SEIZOENSAFSLUITER DAGPROGRAMMA  
EN SENIORENCENTRUM  
OP VRIJDAG 25 MEI VANAF 11.00 UUR.

HEB JE EEN VRAAG OF EEN SUGGESTIE?  
ZIE ONS NIEUW E-MAILADRES:  
VORMING@CCDESTEIGER.BE

# INSCHRIJVEN

VOORAF INSCHRIJVEN EN  
BETALEN IS ALTIJD STRIKT  
NOODZAKELIJK!

## INSCHRIJVEN KUNT U

- persoonlijk in het secretariaat
- telefonisch op het nummer 056 51 58 91
- via e-mail: [info@ccdesteiger.be](mailto:info@ccdesteiger.be)
- online via [www.ccdesteiger.be](http://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 open van 9.00 tot 12.00 u.

Tijdens het voorjaar zijn we gesloten op:  
dinsdag 2 januari, woensdag 3 januari vanaf 12.00 u,  
maandag 2 april, dinsdag 1 mei, donderdag 10 mei,  
vrijdag 11 mei, zaterdag 12 mei, maandag 21 mei en  
maandag 25 juni.

## 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 UiTPAS 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  (of  voor wie een beperkt inkomen heeft). Binnen CC De Steiger kun je de gespaarde punten omruilen voor een gratis drankje of ticket. Voor mensen met een beperkt inkomen is de UiTPAS extra voordelig. Dit betekent dat de persoon recht heeft op 80% korting op de basisprijs van de UiTPAS-activiteiten. Raadpleeg de website [www.menen.be/uitpas](http://www.menen.be/uitpas) of [www.uitinzuidwest.be](http://www.uitinzuidwest.be) of info bij één van de medewerkers waar de pas beschikbaar is.



# PROGRAMMA VOORJAAR 2018



## DUURZAAMHEID

Themadag met Repair café, Geefplein...	7
Gezond vegetarisch ontbijten	7
Met reinigende kruiden, de lente tegemoet	8
Honing, een wondermiddel	8
Klaar voor de lenteschoonmaak? Doe het ecologisch!	9

## MONDIAAL

Afrikaanse dans	10
-----------------	----

## KUNSTBEOEFENING

Tekenen in kleur met verschillende materialen	11
Unieke vakantiefoto's	11
Kalligrafie module 1 bis – module 3 bis	12
Gitaar	13
Djembe	14

## KUNST

Muziek uit de Arabische wereld en Turkije / Muziek uit India	15
De vrouw in de kunst module 1	15

## CREATIVITEIT

Handwerken, haak- en breiwerk	16
Schilderen met aquarel, acryl- of olieverf	16
Bloemencreaties - Lente	17
Snit en naad	17
Retouches en herstelling kledij	18
Naailessen moedergroep VLAM-school	18

## CULINAIR/ LEVENSTIJL

Hippe cocktails: Ontdek de nieuwe spirits!	19
De verrukkelijke Italiaanse plattelandskeuken met een zomers tintje	19
Verfijnde 'Lente' gerechten	20
Frangipanetaart	20

## TAAL

Spaans II vervolg	21
Spaans Conversatie	21
Italiaanse Conversatie	22
Op weg met Engels	22

# PROGRAMMA VOORJAAR 2018



## PERSOONLIJKHEID EN GEZONDHEID

Massage, Healing, Relaxatie: ervaringsgewijs .....	23
Pure meditatie.....	23
Tai chi.....	24
Yoga.....	24
Stijl-advies .....	25
Voetverzorging.....	26
EHBO Wondzorg.....	26

## BEWEGING EN DANS

Aerodance demo door Antony Quagliata .....	27
Fit&Fun spierversterkend.....	27
Zumba® Fitness.....	28
Pilates.....	28
Piloxing.....	29
Fatburner & Abs.....	29
BBB – Borst billen buik.....	30
HIIT: Hoge intensiteit interval training.....	30

## DIGITAAL EN MEDIA

Starten met computer deel 2.....	31
Overstappen naar Windows 10.....	31
Leren werken met de iPad of iPhone .....	32
Android: tablets en smartphones .....	33
Op stap met de Android-tablet en smartphone .....	33
Communiceren met de tablet of smartphone.....	34
Alles met muziek.....	34
Fotoboeken maken .....	35
Photoshop workshop.....	36
Photoshop elements deel 1 .....	36
Photoshop elements deel 3 .....	37
Photoshop elements Workshop .....	37

## SENIOREN

Aerobic / Zumba basic voor 50-plussers.....	39
Turnen voor 50-plussers .....	39
Fietstochten.....	40
Tai chi.....	40

## JONGEREN

Djembé voor jongeren van 8 tot 12 jaar.....	41
Miniyoga / Kinderyoga.....	41
Dansgroep Helios .....	42

# DUURZAAMHEID



*Zowel intern als binnen onze programmatie gaan we met het Steigerteam voor 'Duurzaamheid' in alle betekenissen van het woord. Het is belangrijk voor de toekomstige generaties dat we stimulansen aanbieden tot een schoner milieu, duurzame producten, biologisch voedsel, ...*

*In ons vormingsaanbod willen we enkele activiteiten in de kijker plaatsen passend binnen dit thema.*

## ZATERDAG 26 MEI THEMADAG ROND ECOLOGIE EN DUURZAAMHEID

Wat valt er allemaal te beleven? In de voormiddag kan je naar hartelust geven en nemen op ons Geefplein, dit is een gratis rommelmarkt waar je dus gewoon kan nemen wat je nodig hebt. In het repair café heb je de mogelijkheid om je defecte fietsen, kleren, juwelen, huishoudapparaten en pc's te laten na kijken door onze vakkundige vrijwilligers.

In de namiddag zullen er tal van workshops plaatsvinden voor zowel jong als oud en zal er heel wat boeiends te zien zijn.

Tijdens dit alles zal er ruim de mogelijkheid zijn om voldoende rust te nemen met een hapje en een drankje.

Volg de info hierover op onze website en Stadskrant.



## GEZOND VEGETARISCH ONTBIJTEN

We kunnen onze dagdagelijkse ontbijtgewoonten uitbreiden en verrijken met tal van gezonde mogelijkheden en ingrediënten. Je bekijkt in deze les enkele van deze mogelijkheden die je nadien zelf gaat bereiden en proeven. Je leert je ontbijten verrijken met zowel hartige, zoete alsook warme bereidingen.

We bekijken ook de plaats van het brood in het ontbijt, de broodkwaliteit en leren granen ook op andere smakelijke wijzen in ons ontbijt te voorzien. De bereidingen zijn eenvoudig en gemakkelijk te integreren ook voor gezinnen met kinderen.

Deze activiteit is geschikt voor alle geïnteresseerden in de natuurlijke keuken.

### BENODIGDHEDEN

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

### DATUM

woensdag 18 april van 10 tot 13 uur

### BEGELEIDING

Peter Vandermeersch,  
kookschool De Zonnekeuken,  
[www.dezonnekeuken.be](http://www.dezonnekeuken.be)

### INSCHRIJVING

€ 32,00 inclusief € 9 ingrediënten.

## MET REINIGENDE KRUIDEN DELENTE TEGEMOET!

De natuur biedt ons heel wat mogelijkheden om energiek voor de dag te komen.

De lente is traditioneel het moment om je lichaam te zuiveren, de wintermoetheid te verdrijven en de lente vol energie in te gaan...

Herboriste Rita Gesquiere laat je kennis maken met kruiden die reinigende eigenschappen hebben, denk maar aan berk, brandnetel, paardenbloem enz. Je leert ook hoe je een ruimte kan zuiveren of hoe je je huid kan reinigen. Je krijgt heel wat tips en recepten.

Zeker weten, de lente wordt na deze 2 sessies een heerlijk seizoen!

### DATA

2 donderdagen van 19.00 tot 21.00 u.

Maart: 22 - 29

### BEGELEIDING

Rita Gesquiere, herboriste ism Vormingplus MZW

### INSCHRIJVING

€ 24,00 + € 12,00 ingrediënten en verpakkingen voor proevertjes en producten, 1<sup>o</sup> les te betalen aan de lesgeefster, inclusief syllabus

Maximum 25 deelnemers

## HONING, EEN WONDERMIDDEL

Honing in thee, in melk of in gebak kennen we allemaal. Al minder bekend is de mede of de honingwijn. En misschien helemaal nieuw is honingzalf, een honingmasker, een honingscrub of een ontsmettende honingcrème.

Wist je dat in het oude Egypte de honing als medicijn al gebruikt werd?

In deze workshop gaan we dieper in op het culinair, medicinaal en cosmetisch gebruik van honing. Ook het gebruik van propolis en koninginbrij komt aan bod. Je test, proeft en maakt bereidingen met dit wondermiddel.

Je krijgt ook een syllabus met uitleg en recepten.

### DATUM

donderdag 19 april van 19.00 tot 21.00 u.

### BEGELEIDING

Rita Gesquiere, herboriste ism Vormingplus MZW

### INSCHRIJVING

€ 12,00 + € 6,00 ingrediënten en verpakkingen voor proevertjes en producten aan de lesgeefster te betalen, inclusief syllabus

Maximum 25 deelnemers





## **KLAAR VOOR DE LENTESCHOONMAAK? DOE HET ECOLOGISCH!**

### **VOORDRACHT**

---

Voel je het kriebelen om aan deze lenteschoonmaak te beginnen? Dan is deze workshop iets voor jou.

Heel wat traditionele schoonmaakmiddelen zijn milieubelastend. Bij het schoonmaken zijn er echter diverse alternatieven mogelijk die je ecologische voetafdruk kunnen verkleinen. Een aantal middelen zijn niet duur, en zijn ideaal om op een groene manier te poetsen. Je ontdekt de waarde van producten met het ecolabel. Je maakt kennis met ecologisch poetsgerief en technieken zoals microvezel, wondersponsen, mopsystemen,...

Deze avond is een aanrader voor wie tips wil om in de lente ecologisch, kostenbewust en efficiënt te poetsen.

Laat de lente maar komen!

### **DATUM**

woensdag 21 maart van 18.30 tot 21.30u

### **BEGELEIDING**

Dries Simoen, hygiëneconsulent

### **INSCHRIJVING**

□ 15,00



# MONDIAAL



— MONDIAAL —

## 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, werkt opzwepend en nodigt uit om te bewegen.

Benieuwd? Kom dan zeker af naar onze workshop met live-percussie op djembé en doundouns...

### DATA

12 woensdagen van 20 tot 21 u.

januari: 10 - 17 - 24 - 31

februari: 7 - 21 - 28

maart: 7 - 14

april: 25

mei: 2 - 9

### BEGELEIDING

vzw Jali Kunda, [www.jalikunda.be](http://www.jalikunda.be)

### INSCHRIJVINGSGELD

☐96,00 voor de 12-delige reeks.

# KUNSTBEOEFENING



## TEKENEN IN KLEUR MET VERSCHILLENDE MATERIALEN

Heb je altijd al je omgeving willen weergeven? Een impressie van de werkelijkheid op een blad krijgen? Vind je verf een geknoei of te veel materiaal om mee te zeulen? Vind je een potloodtekening ook maar grauw en grijs?

Deze cursus leert je in enkele stappen met kleur aan de slag te gaan. Van korte schetssessies tot gedetailleerde meesterwerkjes. Hoe kleurpotlood, vetkrijt, pastels, aquarel... te gebruiken voor een eigen tekening.

Heb je al wat ervaring? Geen probleem, daag jezelf uit en mix allerhande technieken. Op het einde van de cursus ben je geprikkeld om door de landschappen te trekken met je schetsboek en je bagage aan technieken.

### DATA

6 donderdagen van 19.00 tot 21.00 u.

februari: 22

maart: 1 - 8 - 15 - 22 - 29

### BEGELEIDING

Pieter Duyck, leraar, kunstenaar

### INSCHRIJVING

□99,00 (+ ong. □20,00 materiaalkost)

Max. 15 deelnemers



## UNIEKE VAKANTIEFOTO'S

Een korte reeks voor iedereen die unieke vakantiefoto's weet te appreciëren.

We doen het bijna allemaal, foto's nemen met onze smartphone, terwijl fotografieren met een digitale camera heel wat meer voordelen kent.

Leer alle functies en ieder knopje van uw reflexcamera gebruiken en uw vakantiefoto's worden uniek.

### DATA

2 woensdagen van 19.00 tot 21.30 u.

april: 18 - 25

+ 3de datum af te spreken voor buitenopnames.

### BEGELEIDING:

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

### INSCHRIJVING

□36,00



## KALLIGRAFIE MODULE 1 BIS

In de bis-module van het humanistisch cursief brengen we de opgedane vaardigheden in praktijk, leren we met andere pennen en verf schrijven, doen we basiskennis op ivm lay-out (marges, interlinie, plaatsing op het blad), werken we op beter papier.

### VOORKENNIS

Je hebt module 1 gevolgd.

### DATA

6 dinsdagen van 19.30 tot 21.30 u.

januari: 23

februari: 6 - 27

maart: 13 - 27

april: 24

### BEGELEIDING

Veerle Missiaen i.s.m. Vormingplus MZW /Witruimte – [www.witruimte.org](http://www.witruimte.org)

### INSCHRIJVING

96,00

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 uitgerokken, 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

6 dinsdagen van 19.30 tot 22.00 u.

januari: 30

februari: 20

maart: 6 - 20

april: 17

mei: 8

### BEGELEIDING

Veerle Missiaen i.s.m. Vormingplus MZW /Witruimte – [www.witruimte.org](http://www.witruimte.org)

### INSCHRIJVING

120,00

Maximum 16 deelnemers

**Voor module 3 bis zijn geen nieuwe inschrijvingen mogelijk.**



## 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.

Er is geen voorkennis of notenleer nodig om van start te kunnen gaan.

En niet te vergeten: breng je eigen goed gestemde gitaar mee - met stemapparaatje!

### DATA

6 donderdagen van 18.30 tot 19.15 u.

(in de Studio)

februari: 22

maart: 1- 8- 15- 22- 29

### BEGELEIDING

Kenny Vandenheede

### INSCHRIJVING

□66,00

## GITAAR VOOR BEGINNERS

### DEEL 2

Deze groep is een tweede deel van de 6-delige reeks gestart in oktober van vorig seizoen en voor wie al wat de basisakkoorden in de vingers heeft. Je leert en oefent verder met die akkoorden en bouwt je verdere repertoire en techniek uit om zo je favoriete songs te kunnen spelen. Uiteraard komen er ook nieuwe tips en trics.

### DATA

6 donderdagen van 19.15 tot 20.00 u.

(in de Studio)

februari: 22

maart: 1- 8- 15- 22- 29

### BEGELEIDING

Kenny Vandenheede

### INSCHRIJVING

□66,00

## GITAAR VOOR GEVORDERDEN

Je wil je gitaarspel naar een hoger niveau krijgen?  
Akkoorden zijn geen probleem maar je wil soleren?  
Je wil eigen songs schrijven, maar weet niet hoe te  
beginnen of het vlot niet? Zit je vast met techniek/  
een solo/theorie? Scales? Chord progressions?  
Alles kan!

### DATA

6 donderdagen van 20.00 tot 20.45 u.

(in de Studio)

februari: 22

maart: 1- 8- 15 -22- 29

### BEGELEIDING

Kenny Vandenheede

### 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 om u tegen te zeggen. Iedereen die een  
beetje ritmegevoel heeft, kan Djembé leren spelen.  
Het is bestemd voor vrijwel iedere leeftijdscate-  
gorie.

### DATA

12 woensdagen van 19.00 tot 20.00 u.

januari: 10 - 17 - 24 - 31

februari: 7 - 21 - 28

maart: 7 - 14

april: 25

mei: 2 - 9

### BEGELEIDING

Sidy Cissokho, afkomst uit Senegal i.s.m. vzw Jali  
Kunda – [www.jalikunda.be](http://www.jalikunda.be)

### INSCHRIJVING

□96,00 voor +12 jaar en volwassenen (huur

Djembé: □24,00 eerste les te betalen)

□72,00 voor -12 jaar (huur Djembé: gratis)



# KUNST



## WERELDMUZIEK

### MUZIEK UIT DE ARABISCHE WERELD EN TURKIJE

Rond de Middellandse Zee zijn heel wat oude tradities bewaard. Arabische en Turkse muziek hebben Zuid-Europa sterk beïnvloed, maar toch is de muziek er heel anders. Er is geen meerstemmigheid, ze werken met kwarttonen die wij als 'valse noten' beschouwen en de meeste muziek wordt 'binnenskamers' beleefd. Een kennismaking met oude tradities, maar ook met hedendaagse interpretaties en de ver reikende/verrijkende invloeden van de Arabische muziek.

#### DATUM

dinsdag 27 februari van 19u tot 21.30u.

### MUZIEK UIT INDIA

In de jaren 1960 maakte het Westen kennis met de Indische muziek via Ravi Shankar en zijn samenwerkingen met artiesten als The Beatles. De muziek heeft zo een mystiek imago gekregen, en niet geheel onterecht. Maak kennis met deze fascinerende muziekcultuur waarin bv. het tijdstip kan bepalen hoe de muziek klinkt, drummers hun partij ook kunnen zingen, dansbewegingen met de muziek verwoven zijn en virtuoze solisten de plak zwaaien.

#### DATUM

dinsdag 17 april van 19u tot 21.30u.

#### BEGELEIDING

Dirk Moelants, afdeling Musicologie  
Gentse universiteit

#### INSCHRIJVING

- 12,00 per lezing
- 24,00 voor 2 lezingen



## 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 liefhebbende echtgenote, ballerina, tijdens de opschik, als arbeidster. De vrouw die geniet van ontspanning en sport. Maar ook als verleidster, mannenverslindster, 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.

februari: 26

maart: 5 - 12 - 19

**Dit zijn nieuwe data in vervanging van najaar 2017.**

#### BEGELEIDING

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

#### INSCHRIJVING

52,00, inclusief syllabus



# CREATIVITEIT



## HANDWERKEN HAAK- EN BREIWERK

Waar de technologie zo evolueert dat letterlijk alles mogelijk is, groeit de hang naar handgemaakte spullen. Steeds meer mensen vinden hun hobby in breisels of haakwerk.

We leren basishandelingen op eenvoudige werkstukken met aandacht voor kleur en materiaalkeuze. Iedere week leren we een nieuwe breisteek. Voorstel is een shawl, slossen en placemat, alles in hedendaagse materialen.

Wie het verkiest kan een zelfgekozen handwerk verder afwerken op een eigen tempo onder begeleiding.

### DATA

8 donderdagen van 13.30 tot 15.30 u.

februari: 8 - 22

maart: 1 - 8 - 15 - 22 - 29

april: 19

### BEGELEIDING

Mieke D'Hooghe

### INSCHRIJVING

□36,00



## SCHILDEREN MET 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. of van 14.30 tot 17.00u (2 instapmomenten) (volzet)

januari: 15 - 22 - 29

februari: 5 - 19 - 26

maart: 5 - 12 - 19 - 26

april: 16 - 23

### BEGELEIDING

Marleen Lamote, lerares plastische kunsten

### INSCHRIJVING

□59,00

Let wel: deze data zijn louter informatief wegens volzet.





## BLOEMENCREATIES

### LENTE

Met wat groen, bloemen of vruchten, het spelen met kleuren en composities, groeit door eigen creativiteit telkens een kunstwerk. Onze verborgen creativiteit komt tot leven in onze creaties.

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 bloemschikken weet dat het een heerlijke uitdaging is en blijft ...

### DATA

2 vrijdagden van 13.30 tot 15.30 u.

maart: 9

mei: 4

### BEGELEIDING

An Vanwynsberghe

### INSCHRIJVING

15,00 (+ bijdrage voor de materialen aan de lesgeefster te betalen)

Maximum 15 deelnemers.

## SNIT EN NAAD

### AAN DE SLAG MET NAALD EN DRAAD

Naaien is hip. Heb jij ondertussen ook zin gekregen om je eigen rokje of kledje te maken? Of om mooie kledij te naaien voor je kinderen? Dan kan je in deze reeks terecht: je leert een patroon overnemen, model knippen, in elkaar zetten en eventueel nog wat aanpassen tot het resultaat naar wens is. De lesgeefster zorgt voor individuele begeleiding: u kiest zelf uw patroon en stof en wordt persoonlijk geholpen bij het maken van het kledingstuk en het aanpassen van het patroon. We werken met zowel beginnende naaisters als ervaren naaisters. Er zijn modetijdschriften aanwezig.

### DATA

GROEP 1: 15 woensdagen van 9.00 tot 11.30 u.  
(Voor beginnende naaisters is de naaimachine niet vereist.)

januari: 17 - 24 - 31

februari: 7 - 21 - 28

maart: 7 - 14 - 21 - 28

april: 18 - 25

mei: 2 - 9 - 16

### BEGELEIDING

Rita Verfaillie

GROEP 2: 15 dinsdagen van 13.30 tot 16.00 u.  
(volzet)

januari: 16 - 23 - 30

februari: 6 - 20 - 27

maart: 6 - 13 - 20 - 27

april: 17 - 24

mei: 8 - 15 - 22

GROEP 3: 15 donderdagen van 13.30 tot 16.00 u.  
(volzet)

januari: 18 - 25

februari: 1 - 8 - 22

maart: 1 - 8 - 15 - 22 - 29

april: 19

mei: 3 - 17 - 24 - 31

### INSCHRIJVING

45,00

## RETOUCHES EN HERSTELLING KLEDIJ

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 leer je hoe je kledij kan aanpassen of herstellen en nog veel meer!

### DATA

6 vrijdagen van 9.00 tot 11.30 u.

februari: 23

maart: 2 - 9 - 16 - 23 - 30

### BEGELEIDING

Rita Verfaillie

### INSCHRIJVING

□18,00

## NAAILESSEN MOEDERGROEP VLAM-SCHOOL

Op donderdag van 9 tot 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

via Jan Wielockx Opbouwwerker Barakkenwijk  
Menen 0487 32 29 09



# CULINAIR/LEVENSTIJL



## HIPPE COCKTAILS ONTDEK DE NIEUWE SPIRITS!

De trend van gin is wat overgewaaid, al zullen de verschillende soorten prominent op de kaart van café's en restaurants blijven staan. Grote vernieuwingen zullen er uit die hoek dan ook niet meer komen. Daarom beginnen meer en meer mensen op zoek te gaan naar minder gekende dranken en daar vallen heel wat pareltjes te ontdekken. Tijdens deze 3 maandagavonden neemt Tim van TimsTasting je mee op ontdekkingsreis in de nieuwe Spirits. Kom meer te weten over rum, vermouth, tequila en mezcal en leer hoe je deze dranken kan degusteren of verwerken in een hedendaagse cocktail.

### DATA

3 maandagen van 20.00 tot 21.00 u.  
maart: 5 - 19 - 26

### BEGELEIDING

Tim Vanderhaeghen, [www.timstasting.be](http://www.timstasting.be)

### INSCHRIJVING

□90,00 inclusief dranken

## DE VERRUKKELIJKE ITALIAANSE PLATTELANDS- KEUKEN MET EEN ZOMERS TINTJE

Opnieuw trekken we volop de kaart van de Italiaanse plattelandskeuken. We starten met een minestrone primavera. Een authentieke Italiaanse lentesoep, een heel stuk van onze klassieke soepen verwijderd. We gebruiken een verse groentebouillon, die we ook ter plaatse klaarmaken. Vervolgens maken we onze eigen groene pesto van verse basilicumblaadjes. Het lijkt in een handomdraai klaar maar alles staat of valt met de juiste verhoudingen



én ingrediënten. De pesto wordt het hoofdbestanddeel voor onze Noord-Italiaanse klassieker linguine al pesto genovese.

Tarwemeel voor verse pasta gecombineerd met aardappelpuree. Ook dat is Italia. De kleine verse gnocchi (verse pasta met aardappelpuree) worden met een smakelijke klassieke Italiaanse tomatensaus verorberd. Die saus maken we ter plaatse klaar. We werken het gerecht af met de kaas mozzarella. Net voor het opdienen gaat het geheel nog even de oven in. Dat is de originele bereiding voor de gnocchi alla sorrentina.

Eindigen doen we met een panna cotta con limone. Dit populaire recept uit de Italiaanse keuken maken we volgens de regels van de overleden Antonio Carluccio, de grootmeester van de Italiaanse plattelandskeuken.

Iedereen ontvangt een receptenboekje waar iedere bereiding telkens haarfijn uit de doeken wordt gedaan. Ook toeristische en cultuurhistorische informatie over de streek van het gerecht komen aan bod.

### DATUM

dinsdag 17 april van 19.00 tot 22.30 u. OF  
woensdag 2 mei van 19.00 tot 22.30 u

### BEGELEIDING

Laurent Coppens

### INSCHRIJVING

□12,00  
(+ € 12 ingrediënten de avond zelf te betalen)

## VERFIJNDE 'LENTE' GERECHTEN

### NIEUWE RECEPTEN!

Zin in een smakelijk avontuur?

Je krijgt 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 Pasen, communie- of lenteveriering, zomerse avonden....

### DATA

GROEP 1: 3 dinsdagen van 13.30 tot 16.00 u:  
februari: 6 - 20 - 27

GROEP 2: 3 dinsdagen van 13.30 tot 16.00u:  
maart: 6 - 20 - 27

GROEP 3: 3 dinsdagen van 19.00 tot 21.30 u:  
februari: 6 - 20 - 27

GROEP 4: 3 dinsdagen van 19.00 tot 21.30u:  
maart: 6 - 20 - 27

### 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.

## FRANGIPANETAART

Frangipanetaart is een echte klassieker. De kracht ligt in de eenvoud: een krokante taartbodem, een smeuïge amandelvulling, die zacht-zurige abrikozenconfituur, de eenvoudig glazuurlaag en dan vooral die kers op de taart. We maken een frangipanetaart op basis van gistdeeg.

Stapsgewijs wordt uitgelegd hoe men dit gebak klaarmaakt. Dit wordt allemaal op ambachtelijke wijze gedemonstreerd. De cursisten kunnen nadien het resultaat proeven en krijgen een proever mee.

### DATUM

woensdag 28 maart 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 16 deelnemers.



# TAAL



## SPAANS II VERVOLG

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

15 vrijdagen van 9.00 tot 11.00 u

januari: 16 - 23 - 30

februari: 6 - 20 - 27

maart: 6 - 13 - 20 - 27

april: 17 - 24

mei: 8 - 15 - 22

### BEGELEIDING

Marjolein Pattyn, docent Spaans

### INSCHRIJVING

€82,50

## SPAANSE 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

15 vrijdagen van 9.30 tot 11.30 u.

januari: 19 - 26

februari: 2 - 9 - 23

maart: 2 - 9 - 16 - 23 - 30

april: 20

mei: 4 - 18 - 25

juni: 1

### BEGELEIDING

Marjolein Pattyn, docent Spaans

### INSCHRIJVING

€82,50



## ITALIAANSE 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 (teksten, liedjes, recepten,...) Zelfs Italiaanse mopjes komen aan bod!

### DATA

12 maandagen van 14.30 tot 16.30u  
 januari: 15 - 22 - 29  
 februari: 5 - 19 - 26  
 maart: 5 - 12 - 19 - 26  
 april: 16 - 23

### BEGELEIDING

Birgit Lampaert

### INSCHRIJVING

□72,00



## OP WEG MET ENGELS

### BEGINNERS DEEL 2

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

### HALFGEVORDERDEN EN 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  
 januari: 23 - 30  
 februari: 6 - 20 - 27  
 maart: 6 - 13 - 20 - 27  
 april: 17 - 24  
 mei: 8

### BEGELEIDING

André Ghekiere, leraar Moderne Talen

### INSCHRIJVING

□50,00, syllabus inbegrepen

# PERSOONLIJKHEID EN GEZONDHEID



## **MASSAGE, HEALING, RELAXATIE ERVARINGSGEWIJS**

Wil je ontdekken welke massage- of healingtechniek voor jou meest deugddoend of heilzaam is om te ontvangen? Wil je graag zelf een massage-vorm aanleren, maar weet je niet goed wat te kiezen? Grijp dan deze unieke kans om een waaiër van massage- en healing-technieken ervaringsgewijs en proefondervindelijk te verkennen. Twee proef- en demo-avonden dus, de eerste met pittiger, meer fysieke technieken, de tweede met zachtere, meer energetische technieken.

### AVOND 1:

- Shiatsu = acupressuur = drukpuntmassage
- Nek-schouder-massage
- Voet- en handreflexologie
- Auriculotherapie (=oor-acupressuur)

### AVOND 2:

- Energetische voetmassage
- Quantum Touch Healing
- Metamorfosemassage (=prenataaltherapie)
- Craniosacraal therapie
- Toegepaste kinesiologie (spiertests)

### Verloop van een avond

- Uitleg over elke techniek, voor wie en wat die goed is.
- Demonstraties waarbij je zelf als proefpersoon mag dienst doen
- Oefeningen voor zelfhulp/zelfhealing

### DATA

2 maandagen van 19.00 tot 22.00 u.  
maart: 12 - 19

### BEGELEIDING

Daniël Defruyt, lichaamstherapeut  
[www.sunam.be](http://www.sunam.be)

### INSCHRIJVING

□50,00

Maximum 12 deelnemers

### BENODIGDHEDEN

2 grote badhanddoeken per persoon, flesje massage-olie (of nog beter -lotion), flesje drinkwater

## **PURE MEDITATIE**

Deze meditatie staat volledig in het teken van de zintuigen. Het wordt een exploratiemoment van alle zintuigen. Je maakt kennis met een heel specifieke manier van mediteren die je meteen ook thuis verder kan beoefenen. Je wordt deze keer begeleid door de diepe, warme stem van de relaxatietherapeut. Zacht begeleidt hij je verbaal naar een diepe ontspanning, een ware exploratie van je diepste binnen.

### DATUM

maandag 14 mei van 19.00 tot 20.00 u.

### BEGELEIDING

Andy Vanbeveren, relaxatiecentrum Bovoentoon –  
[www.boventoon.be](http://www.boventoon.be)

### INSCHRIJVING

□12,00

### BENODIGDHEDEN

Dekentje, grote handdoek, meditatiekussentjes en matjes zijn ter beschikking



## TAI CHI

Tai chi (Tai ji) is oorspronkelijk een oude Chinese interne krijgskunst. Wat vooral opvalt als je iemand tai chi ziet beoefenen is de vloeiende, heel zachte manier van bewegen.

Alle bewegingen vloeien moeiteloos in elkaar over. De tai chi beoefenaar ziet er volledig ontspannen en gecoördineerd uit. Hij verliest nooit zijn evenwicht, zelfs niet in de meest uitdagende houdingen. Tai Chi brengt lichaam en geest in evenwicht.

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. Tai chi wordt rechtstaand beoefend.

### DATA

8 donderdagen van 9.30 tot 10.30 u.

februari: 1 - 8 - 22

maart: 1 - 8 - 15 - 22 - 29

### BEGELEIDING

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

### INSCHRIJVING

□ 108,00

Voorzie gemakkelijke kledij en schoeisel

## YOGA

Yoga is een oeroude wetenschap die je de mid-delen 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 een reeks van eenvoudige oefeningen en houdingen (asana's), ademhalingsoefeningen (Pranayama) en diepe ontspanning (yoga nidra). De lessen worden zorgvuldig opgebouwd en zijn voor iedereen toegankelijk. Breng een dekentje mee en draag loszittende kledij.

### DATA

18 maandagen van 9.30 tot 11.00 u.

januari: 15 - 22 - 29

februari: 5 - 19 - 26

maart: 5 - 12 - 19 - 26

april: 16 - 23 - 30

mei: 7 - 14 - 28

juni: 4 - 11

### BEGELEIDING

Hendrik Monbaillieu, yoga vanuit het hart

### INSCHRIJVING

□ 72,00



OF

### DATA

18 dinsdagen

GROEP 1: van 18.00 tot 19.30 u.

GROEP 2: van 19.30 tot 21.00 u.

januari: 16 - 23 - 30

februari: 6 - 20 - 27

maart: 6 - 13 - 20 - 27

april: 17 - 24

mei: 8 - 15 - 22 - 29

juni: 5 - 12

### BENODIGDHEDEN

Breng een dekentje mee en draag loszittende kledij.

### BEGELEIDING

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

### INSCHRIJVING

□72,00

## STIJLADVIES

### CREEËR JE PERSOONLIJKE STIJL!

Eenvoudige tips om je garderobe een up-date te geven en de juiste stukken, aangepast aan je persoonlijkheid en lichaam, te selecteren.

Mode is zo verleidelijk... zoveel moois en zoveel keuze. Toch heeft persoonlijke stijl vaak weinig te maken met wat de mode voorschrijft. Stijl hebben betekent zelf weten wat er bij jou en jouw lichaam past en waarmee je je goed voelt. Minder in de kleerkast, maar beter! Een paar eenvoudige tips, weetjes en een dosis motivatie kunnen je daarbij helpen!

### DATUM

woensdag 7 maart van 19.00 tot 21.30 u.

### BEGELEIDING

Marijke Holvoet

### INSCHRIJVING

□12,00





## VOETVERZORGING

### VOETEN IN DE KIJKER!

Met de juiste trucjes kan je veel doen aan voetverzorging.

Na een korte uitleg over de anatomie van de voeten, de verzorging ervan en de meest voorkomende problemen, krijg je daarna oefeningen die je zelf kan uitvoeren op jezelf als relaxatie of massage voor de voeten.

#### DATUM

woensdag 4 april van 19.00 tot 21.30 u.

#### BEGELEIDING

Marijke Holvoet

#### INSCHRIJVING

12,00

## EHBO WONDZORG

Een ongeval is snel gebeurd. Maar als je meteen hulp biedt, voorkom je vaak erger. Eerste hulp kan echt het verschil maken. Wees gerust, het is makkelijker dan je denkt. Met enkele eenvoudige handelingen kan je al veel doen. Wil je anderen kunnen helpen als er iets gebeurt? Thuis, in de sportclub of op het werk. Wij leren je hoe.

Aan bod komt:

- Verstuiking
- Snijwonde
- Schaafwonde
- Brandwonde
- Steekwonde
- Wat te doen bij flauwte...

Datum

dinsdag 17 april van 14 tot 17 u

#### BEGELEIDING

Johan Duvillier, Rode Kruis Vlaanderen -Menen-Lauwe-Rekkem

[www.rodekruis.be/afdeling/lauwe-menen-rekkem/](http://www.rodekruis.be/afdeling/lauwe-menen-rekkem/)

#### INSCHRIJVING

10,00

# BEWEGING EN DANS



## FIT&FUN

"Fit&Fun is een workout die, zoals het zelf zegt, zich concentreert op fit zijn maar met de nodige plezierfactor.

Het is geen intensieve workout maar eerder oefeningen die spierversterkend werken.

Dit gebeurt op muziek. Ben je op zoek naar een leuke les, al dan niet als beginner? Dan is dit de ideale start!"

### DATA

15 maandagen van 19.15 tot 20.15 u.

januari: 15 - 22 - 29

februari: 5 - 19 - 26

maart: 5 - 12 - 19 - 26

april: 16 - 23

mei: 7 - 14 - 28

### BEGELEIDING

via Amitabha

### INSCHRIJVING

€10,00 (inclusief verzekering)

Voorzie losse kledij en sportschoenen.



## AERODANCE DEMO DOOR ANTONY QUAGLIATA

Aerodance & Zumba Fitness Event Aerodance is een 60 minuten non-stop cardio groepsles.

Deze les is een combinatie van cardio & Fun, een mix van intensiteit en stijl. Deze les wordt een uitdaging. U geraakt hieraan al snel verslaafd.

Deze Aerodance-les wordt gegeven door niemand minder dan Antony Quagliata, een gerespecteerd instructeur in de fitnesswereld.

Na de Aerodance-les geven wij: Antony Quagliata, Dorine Staelens en Petra Vanwildemeersh een leuke zumba Fitness les van een uur. Jullie komen toch ook?

### DATUM

Zaterdag 3 februari van 15 - 17u

### INSCHRIJVING

€10,00 voor 2 uur (inclusief verzekering)

Voorzie sportschoenen, water en een handdoekje.

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

Nog nooit gedaan zeg je, geen enkel probleem! Dankzij de eenvoudige danspassen kan iedereen, zowel jong, oud, vrouwen, mannen als kinderen onmiddellijk deelnemen! Sportschoenen, water en een handdoekje zijn een vereiste.

### DATA

15 maandagen van 20.15 tot 21.15 u.

januari: 15 - 22 - 29

februari: 5 - 19 - 26

maart: 5 - 12 - 19 - 26

april: 16 - 23

mei: 7 - 14 - 28

### BEGELEIDING

Petra Vanwildemeersch

### INSCHRIJVING

□60,00 (inclusief verzekering)



## PILATES

Pilates is een unieke trainingsvorm. De methode bestaat al jaren en past helemaal in het levenspatroon van nu met stress, rug- en spanningspijnen. Jarenlang werd het alleen door dansers en atleten gebruikt om te revalideren van blessures of om de balans tussen kracht en souplesse te verbeteren. De laatste twintig jaar wordt het ook beoefend door iedereen die lekker in het vel wil zitten of die overtollige laatste pondjes wil kwijtraken. Nu de fitnessindustrie zoekt naar functionele trainingen, past Pilates perfect in het aanbod. Het is een effectieve en veilige methode die door iedereen kan beoefend worden, ongeacht het fysieke niveau of eerdere lichaamsbeweging. 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.

januari: 17 - 24 - 31

februari: 7 - 21 - 28

maart: 7 - 14 - 21

### BEGELEIDING

Marc Gryson

### INSCHRIJVING

□36,00



## PILOXING

Kracht, snelheid, lenigheid en een betere spierontwikkeling zijn een paar eigenschappen die u 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

20 woensdagen van 19.30 tot 20.20 u.

januari: 17 - 24 - 31  
 februari: 7 - 21 - 28  
 maart: 7 - 14 - 21 - 28  
 april: 18 - 25  
 mei: 2 - 9 - 16 - 23 - 30  
 juni: 6 - 13 - 20

### BEGELEIDING

Dorine Staelens, fitness- en groepsinstructeur

### INSCHRIJVING

□75,00 (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. Klaar om jezelf en je lichaam uit te dagen?

### DATA

20 woensdagen van 20.20 tot 21.00 u.

januari: 17 - 24 - 31  
 februari: 7 - 21 - 28  
 maart: 7 - 14 - 21 - 28  
 april: 18 - 25  
 mei: 2 - 9 - 16 - 23 - 30  
 juni: 6 - 13 - 20

### BEGELEIDING

Dorine Staelens, fitness- en groepsinstructeur

### INSCHRIJVING

□75,00 (inclusief verzekering)





## **BBB** **BORST BILLEN BUIK**

Hier ligt de nadruk op spierversterking voor het volledige lichaam.

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, basiskracht en lenigheid wil onderhouden of verbeteren, iedereen is welkom!

### **DATA**

12 donderdagen van 18.30 tot 19.30 u.

januari: 25

februari: 1 - 8 - 22

maart: 1 - 8 - 15 - 22 - 29

april: 19 (geen les op 26 april)

mei: 3 - 17

### **BEGELEIDING**

Sarah Vandaele, Personal Trainer & gezondheidscoach, Life-a-licious, [www.life-a-licious.be](http://www.life-a-licious.be)

### **INSCHRIJVING**

48,00 (inclusief verzekering)

## **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**

12 donderdagen van 19.30 tot 20.30 u.

januari: 25

februari: 1 - 8 - 22

maart: 1 - 8 - 15 - 22 - 29

april: 19 (geen les op 26 april)

mei: 3 - 17

### **BEGELEIDING**

Sarah Vandaele, Personal Trainer & gezondheidscoach, Life-a-licious, [www.life-a-licious.be](http://www.life-a-licious.be)

### **INSCHRIJVING**

48,00 (inclusief verzekering)

# DIGITAAL EN MEDIA



CVO VIVO HEEFT  
EEN NIEUWE NAAM



## STARTEN MET COMPUTER DEEL 2

Deze cursus is voor iedereen die 'Starten met de computer deel 1' volgde of de beginselen van de computer onder de knie heeft.

### Volgende items komen aan bod:

Windows Verkenner, de prullenbak  
Opslagmedia  
Foto's overzetten naar de computer  
Microsoft Account aanmaken  
Mail met Outlook.com  
Windows 10 apps  
Configuratiescherm en enkele essentiële instellingen  
Beveiliging van de PC

### DATA

15 maandagen van 08.45 tot 11.45 u.

januari: 29  
februari: 5 - 19 - 26  
maart: 5 - 12 - 19 - 26  
april: 16 - 23  
mei: 7 - 14 - 28  
juni: 4 - 11

### BEGELEIDING

Filip Claes, CREO

OF

### DATA

15 woensdagen van 18.30 tot 21.30 u.

januari: 31  
februari: 7 - 21 - 28  
maart: 7 - 14 - 21 - 28  
april: 18 - 25  
mei: 2 - 9 - 16 - 23 - 30

### BEGELEIDING

Hendrik Landuyt, CREO



## OVERSTAPPEN NAAR WINDOWS 10

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 webbrowsers 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 maandagen van 13.30 tot 16.30 u.

januari: 29  
 februari: 5 - 19 - 26  
 maart: 5 - 12 - 19 - 26  
 april: 16 - 23  
 mei: 7 - 14 - 28  
 juni: 4 - 11

## BEGELEIDING

FILIP Claes, CREO

OF

## DATA

15 maandagen van 18.30 tot 21.30 u.

januari: 29  
 februari: 5 - 19 - 26  
 maart: 5 - 12 - 19 - 26  
 april: 16 - 23  
 mei: 7 - 14 - 28  
 juni: 4 - 11



## LEREN WERKEN MET DE IPAD OF IPHONE

Leren werken met de iPad of iPhone 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 of iPhone maar nog niet alles uit het toestel kunnen halen zijn zeker welkom.

Let erop dat je minstens over een iPad 3 moet beschikken om vlot de lessen te kunnen volgen.

### Inhoud module

iPad of iPhone voor het eerst in gebruik nemen en configureren naar wens  
 Nieuwe apps installeren via de app store  
 Een contactenlijst aanmaken en bijhouden  
 E-mails verzenden en ontvangen  
 Surfen op het internet  
 Fotograferen en filmen  
 Muziek en films kopen via iTunes  
 De iPad of iPhone gebruiken als communicatiemiddel: berichtjes, videotelefonie, ...  
 Kranten en tijdschriften lezen  
 Boeken lezen via eBooks  
 De iPad of iPhone gebruiken als agenda en taken bijhouden  
 Routes plannen en plaatsen opzoeken via de Kaarten app  
 De iPad of iPhone verbinden met je computer (overzetten foto's, muziek, ...)

## DATA

15 donderdagen van 18.30 tot 21.30 u.

februari: 1 - 8 - 22  
 maart: 1 - 8 - 15 - 22 - 29  
 april: 19 - 26  
 mei: 3 - 17 - 24 - 31  
 juni: 7





## ANDROID TABLETS EN SMARTPHONES

Heel veel tablets en smartphones werken met Android. Je 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

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 donderdagen van 13.30 tot 16.00 u.

februari: 1 - 8 - 22

maart: 1 - 8 - 15 - 22 - 29

april: 19 - 26

mei: 3 - 17 - 24 - 31

juni: 7

## 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 dichtstbijzijnde 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 maandagen van 08.45 tot 11.45 u.

januari: 29

februari: 5 - 19 - 26

maart: 5 - 12 - 19 - 26

april: 16 - 23

## COMMUNICEREN MET DE TABLET / IPAD OF SMARTPHONE/ IPHONE

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!

## INSTAPVOORWAARDEN

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 basiscursus 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).

## Inhoud module

### INLEIDING

contactpersonen correct opslaan en beheren

### SOCIAL MEDIA

- Facebook
- Twitter
- Pinterest
- Instagram
- Snapchat
- Alternatieven voor telefoon en SMS:
- WhatsApp
- Messenger
- Skype

### DATA

5 donderdagen van 13.30 tot 16.00 u.

mei: 3 - 17 - 24 - 31

juni: 7

## ALLES MET MUZIEK NIEUW!

De tijd dat we als we muziek wilden horen de radio aanlegden of een langspeelplaat oplegden, ligt al een tijdje terug. Nu kunnen we muziek beluisteren via veel meer toestellen: pc, tablet, smartphone, mp3-speler of bluetoothbox. Maar hoe plaatsen we deze muziek op deze toestellen of hoe kunnen we deze muziek op internet terugvinden en afspelen. Tijdens deze opleiding leren we werken met de meest gebruikte technieken om muziek te ordenen en af te spelen op de diverse toestellen.



## DOELGROEP

De cursus alles met muziek is voor iedereen die graag creatief bezig is met muziek en wil leren welke methodes er bestaan om deze muziek uit zijn diverse toestellen te laten klinken.

## INSTAPVOORWAARDEN

Basisvaardigheden Windows: je kan mappen aanmaken en beheerst de Windows Verkenner. Een basiskennis internet is zeker ook een vereiste. Tijdens deze cursus worden diverse toestellen en hulpmiddelen gebruikt (lege en volle cd, pc, tablet of smartphone, mp3-speler en bluetoothbox). De cursisten mogen hun eigen toestellen meebrengen maar worden nooit verplicht om deze aan te kopen.

## Cursusinhoud

- Muziek van een cd op de computer plaatsen
- Muziek van internet aankopen via iTunes
- Alles wat je moet weten over muziek in Youtube
- Muziek organiseren op de pc
- Muziek van internet afspelen op pc, tablet of smartphone: internetradio of afspeelsites/apps (Spotify,...)
- Muziek op mp3-speler plaatsen en op cd branden
- Muziek op tablet of smartphone plaatsen
- Werken met cloudsystemen om muziek overal te beluisteren

## DATA

10 donderdagen van 13.30 tot 16.00 u.

februari: 1 - 8 - 22

maart: 1 - 8 - 15 - 22 - 29

april: 19 - 26



## FOTOBOEKEN MAKEN

Heb je moeite met het ordenen van je vele foto's op je computer? In deze cursus leer je deze in orde te brengen.

Je wil een mooi reisverslag maken in een fotoboek, hiervoor kan je gebruik maken van het gratis programma Albelli.

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

10 maandagen van 13.30 tot 16.30 u.

januari: 29

februari: 5 - 19 - 26

maart: 5 - 12 - 19 - 26

april: 16 - 23

## PHOTOSHOP WORKSHOP

De module Photoshop workshop is voor cursisten die hun kennis van het pakket Photoshop verder willen inoefenen, 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.

januari:	30
februari:	6 - 20 - 27
maart:	6 - 13 - 20 - 27
april:	17 - 24
mei:	8 - 15 - 22 - 29
juni:	5

OF

### DATA

15 vrijdagen van 8.45 tot 11.45 u.

februari:	2 - 9 - 23
maart:	2 - 9 - 16 - 23 - 30
april:	20 - 27
mei:	4 - 18 - 25
juni:	1 - 8

## PHOTOSHOP ELEMENTS

### DEEL I

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

bewerkt, creatieve collages maakt, drukwerk ontwerpt,...

### INSTAPVOORWAARDEN

Basisvaardigheden Windows/Mac: je kan mappen aanmaken en beheert de Windows Verkenner of de Finder in Mac. Je kan vlot een bestand openen.

### Inhoud module

Kennismaking met werkomgeving  
Werken met lagen  
Maken en transformeren van selecties  
Werken met meetlat, hulplijnen, rasters  
Omlijnen en vullen  
Werken met tekst  
Aanpassen van de afbeeldingsgrootte

### DATA

15 dinsdagen van 13.30 tot 16.30 u.

januari:	30
februari:	6 - 20 - 27
maart:	6 - 13 - 20 - 27
april:	17 - 24
mei:	8 - 15 - 22 - 29
juni:	5

OF

### DATA

15 dinsdagen van 18.30 tot 21.30 u.

januari:	30
februari:	6 - 20 - 27
maart:	6 - 13 - 20 - 27
april:	17 - 24
mei:	8 - 15 - 22 - 29
juni:	5



## PHOTOSHOP ELEMENTS

### DEEL 3

De cursus Photoshop Elements is voor iedereen die graag creatief bezig is, die graag foto's bewerkt of collages, uitnodigingen, kaartjes, flyers, affiches, ... ontwerpt. Deze cursus helpt je snel op weg door de uitgebreide mogelijkheden van Photoshop Elements.

#### INSTAPVOORWAARDEN

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 en 2 gevolgd of je beschikt over de vaardigheden uit die module.

#### Inhoud module

- Tekst op vormen, selecties en paden plaatsen
- Kleurcorrecties
- Aanpassingslagen
- Uitknipgroepen
- Downloaden en installeren van lettertype
- Photomerge
- Photoshop elements als donkere kamer
- Fotoprojecten
- Ontwerp van een communicakaartje en menukaartje

#### DATA

15 donderdagen van 08.45 tot 11.45 u.

februari: 1 - 8 - 22  
maart: 1 - 8 - 15 - 22 - 29  
april: 19 - 26  
mei: 3 - 17 - 24 - 31  
juni: 7

#### BEGELEIDING

Hilde Dussessooye, CREO

## 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.

#### DATA

15 woensdagen van 08.45 tot 11.45 u.

januari: 31  
februari: 7 - 21 - 28  
maart: 7 - 14 - 21 - 28  
april: 18 - 25  
mei: 2 - 9 - 16 - 23 - 30

#### BEGELEIDING

Hilde Dussessooye, CREO



## 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](http://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



*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 gerust uw keuze uit:*

## TURNEN VOOR 50-PLUSERS

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 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

15 dinsdagen van 9.00 tot 10.00 u.

januari: 16 - 23 - 30  
februari: 6 - 20 - 27  
maart: 6 - 13 - 20 - 27  
april: 17 - 24  
mei: 8 - 15 - 22

**BEGELEIDING**  
Dorine Vanhulle.

### INSCHRIJVING

60,00 (inclusief verzekering)



## AEROBIC VOOR 50-PLUSERS

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

15 woensdagen van 9.30 tot 10.30 u.

januari: 17 - 24 - 31  
februari: 7 - 21 - 28  
maart: 7 - 14 - 21 - 28  
april: 18 - 25  
mei: 2 - 9 - 16

**BEGELEIDING**  
Dorine Vanhulle

### INSCHRIJVING

60,00 (inclusief verzekering)

## TAI CHI

Tai chi (Tai ji) is oorspronkelijk een oude Chinese interne krijgskunst. Wat vooral opvalt als je iemand tai chi ziet beoefenen is de vloeiende, heel zachte manier van bewegen.

Alle bewegingen vloeien moeiteloos in elkaar over. De tai chi beoefenaar ziet er volledig ontspannen en gecoördineerd uit. Hij verliest nooit zijn evenwicht, zelfs niet in de meest uitdagende houdingen. Tai Chi brengt lichaam en geest in evenwicht.

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. Tai chi wordt rechtstaand beoefend.

### DATA

8 donderdagen van 9.30 tot 10.30 u.

februari: 1 - 8 - 22

maart: 1 - 8 - 15 - 22 - 29

### BEGELEIDING

Nathalie Gaytant, Tai chi school 'De Zachte Kracht'

[www.taichi.be](http://www.taichi.be)

i.s.m. Vormingplus MZW

### INSCHRIJVING

□ 108,00

Voorzie gemakkelijke kledij en schoeisel

## 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. Tussenin wordt steeds een halte voorzien voor het nuttigen van een verfrissing. We spreken telkens af om 14.00 u. aan de ingang van het Cultuurcentrum.

### INSCHRIJVINGSGELD

□ 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 folder in de bus.**





# JONGEREN



## 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 gespeeld worden. Je zet de Djembé dan tussen je knieën en zordt 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.

Door te luisteren naar elkaar en de hartslag van het ritme te voelen, komt er een groove om U tegen te zeggen!

### DATA

12 woensdagen van 19.00 tot 20.00 u.

januari: 10 - 17 - 24 - 31

februari: 7 - 21 - 28

maart: 7 - 14

april: 25

mei: 2 - 9

### BEGELEIDING

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

### INSCHRIJVING

□72,00 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](http://www.dewonderewereld.net)

### DATA

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

januari: 25

februari: 1 - 8 - 22

maart: 1 - 15 - 22 - 29

april: 19

mei: 3 - 17 - 24

### 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.

januari: 25

februari: 1 - 8 - 22

maart: 1 - 15 - 22 - 29

april: 19

mei: 3 - 17 - 24

### INSCHRIJVING

□90,00 voor 12 sessies van 1 uur.

### BEGELEIDING

Tineke Desodt, De Wondere Wereld

# Helios Toonmoment

## ZATERDAG 20 JANUARI STUDIO CC DE STEIGER

15u Toonmoment kinderen  
15.30u Taart en koffie

Een leuk toonmoment voor geïnteresseerden,  
familie en vrienden op de dansvloer.



## 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 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

Wekelijks op maandag van 17.15 tot 18.15 u. en  
van 18.15 tot 19.15 u.

januari:	8 - 15 - 22 - 29
februari:	5 - 19 - 26
maart:	5 - 12 - 19 - 26
april:	16 - 23 - 30
mei:	7 - 14 - 28

Wekelijks op vrijdag van 17.30 tot 18.30 u., 18.30  
tot 20.15 u.

januari:	12 - 19 - 26
februari:	2 - 9 - 23
maart:	9 - 16 - 23 - 30
april:	20 - 27
mei:	4 - 18 - 25
juni:	1

### BEGELEIDING

Catherine Lavogez, Nelle Dierynck & Ciska Catry

### INSCHRIJVING

□68,00 of □46,00 voor de 2de en volgende kinderen uit hetzelfde gezin incl. verzekering mits betaling voor de aanvang van de lessenreeks! Vrijtijdscheques mogelijk.



druk: [www.tangheprinting.com](http://www.tangheprinting.com) • vorm: [www.lunavormgeving.com](http://www.lunavormgeving.com)



Steigerneuws  
Afdelingshoofd - Erkennings P2A6007  
Mandelijks - Verschijnt in augustus  
Extra editie



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

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