

HOBBY & VORMING

CC DE STEIGER MENEN
NAJAAR 2016



Woord vooraf

Naast podiumactiviteiten, tentoonstellingen en projecten biedt CC De Steiger (zie onze nieuwe website www.ccdesteiger.be !) al decennia lang een heel ruim en divers vormingsaanbod aan.

Vanuit mijn kantoor heb ik zicht op de hoofdingang van De Steiger. Ik zie er iedere dag tientallen, soms honderden mensen het gebouw betreden en terug verlaten. Niet zelden zijn dat mensen die bij het verlaten een glimlach op hun gezicht hebben. Die glimlach kan er zijn omdat ze een boeiende tentoonstelling of theatervoorstelling zagen, maar zeker ook omdat ze een leerrijke cursus gevolgd hebben, of genoten hebben van het contact met hun medecursisten.

Zo'n duizend mensen komen zich elk jaar verder ontplooiën in De Steiger, of het nu in de yogales bij Tania is, tijdens het bakken bij Bernard of tijdens de Spaanse les bij Marjolein.

Vanuit het cultuurcentrum gaan wij steeds op zoek naar wat leeft in de maatschappij om ons aanbod te verrijken met vormen die daar op inspelen.

Nieuw in ons aanbod zijn bijvoorbeeld de reeksen 'Creatief schrijven', 'Bluesgitaar', 'Tai Chi' of 'Plooi kunst in boeken'.

Ga in deze brochure vooral op zoek naar wat voor jou verrijkend kan zijn en wees van harte welkom in CC De Steiger !

Chiel Vandenberghe,
Directeur CC De Steiger

Inschrijving cursussen:
Vanaf maandag 22 augustus om 8.30 uur.
Telefonisch en online vanaf 9.30 uur.

Seizoensafsluiter FIETSTOCHTEN op
DONDERDAG 13 OKTOBER vanaf 18.00 u.



Schrijf tijdig in !

Inschrijven

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

Wij noteren u dan op de deelnemerslijst.
U bent definitief ingeschreven bij betaling van het inschrijvingsgeld, contant in het secretariaat of door overschrijving.

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. (juli en aug. tot 17u)
Zaterdag open van 9.00 tot 12.00 u.
(gesloten in juli en augustus)

Tijdens het najaar zijn we gesloten op :

Dinsdag en woensdag 1 en 2 november, vrijdag 11 november, dinsdag 15 november en van zaterdag 24 december tot en met 2 januari 2017.

Betalen

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.

Indien u online inschrijft, volgt u de instructies op het scherm.

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.

Vooraf inschrijven en betalen is altijd strikt noodzakelijk!

Let wel: hervorming voor opleidingscheques - informeer of u in aanmerking komt i.v.m. PC-cursussen

Kunstbeoefening

- 07 Cursus acteren 'Stijlen en Emoties' **Nieuw !**
- 07 Creatief schrijven voor beginners **Nieuw !**
- 08 Kalligrafie Module 2 bis **Nieuw !**
- 08 Portretfotografie **Nieuw !**
- 09 Gitaar voor beginners
- 09 Pop/rockgitaar **Nieuw !**
- 09 Bluesgitaar **Nieuw !**
- 10 Djembé

Kunst

- 10 Kunst in Vlaanderen module 4 : 1800 - 1950 **Nieuw !**

Mondiaal

- 11 Lezing door Inge Vrancken, VRT-journaliste **Nieuw !**
- 11 Fietstocht Velomundo IV **Nieuw !**

Creativiteit

- 12 Plooi kunst in boeken **Nieuw !**
- 12 Kerstornament met oude boeken **Nieuw !**
- 12 Handwerkatelier: Bernadette vest **Nieuw !**
- 13 Schilderen met aquarel, acryl- of olieverf
- 13 Snit en Naad
- 14 Retouches en herstelling kledij
- 14 Bloemencreaties 'Eindejaarsthema'

Culinair

- 15 De verrukkelijke Italiaanse plattelandskeuken **Nieuw !**
- 16 Verfijnde gerechten voor de feesttafel **Nieuwe recepten !**
- 16 Bakdemonstratie 'Elzaskoeken' **Nieuw !**

Taal

- 17 Spaans voor beginners **Nieuw !**
- 17 Spaans voor halfgevoerden
- 17 Spaans voor gevorderden
- 18 Op weg met Engels
- 18 Fris je Engels op
- 18 Italiaans gevorderden

Persoonlijkheid en gezondheid

- 19 Emotionele intelligentie: Gevoelens **Nieuw !**
- 19 Tai chi initiatie reeks **Nieuw !**
- 20 Handreflexologie **Nieuw !**
- 20 Yoga
- 21 Vrouwencirkel
- 21 Meditatief ligconcert met klankschalen **Nieuw !**
- 22 Gongconcert 'Puur' **Nieuw !**
- 22 Sjaals in de knoop **Nieuw !**
- 22 Stijladvies **Nieuw !**

Beweging & Dans

- 23 Fatburner & Abs **Nieuw !**
- 23 Piloxing
- 24 Piloxing Masterclass
- 24 Fit&Fun cardio dance
- 24 Zumba@inclusief de nieuwe World rythms
- 25 Pilates
- 25 BBB MOVE!!! Ladies Move!!!

Computercursussen

- 26 Starten met Computer **Nieuw !**
- 26 PC initiatie deel 2
- 27 Word
- 27 Windows 10: van installatie tot optimalisatie **Nieuw !**
- 28 Efficiënt werken met Windows 10
- 28 Efficiënt werken met Windows 10 (met eigen laptop)
- 29 Werken met multimedia **Nieuw !**
- 29 Leren werken met de iPad
- 30 Smartphone en tablet op Android
- 30 Op stap met de Android-tablet en smartphone
- 31 Photoshop Workshop
- 31 Fotografie en lightroom **Nieuw !**
- 32 Digitaal fotoboek maken met Albelli
- 32 Photoshop Elements workshop
- 33 Photoshop Elements deel 2

SENIOREN

Beweging

- 34 Aerobic/Zumba voor 50-plussers
- 35 Turnen voor 50-plussers
- 35 Tai chi initiatiereeks **Nieuw !**
- 35 Fietstochten
- 35 Afsluiter fietsseizoen

JONGEREN

- 36 Poppen maken en bespelen voor 8 - 12 jarigen **Nieuw !**
- 37 Djembé voor kinderen en jongeren van 8 - 12 jaar

Beweging en dans

- 38 Dansgroep Helios

KUNSTBEOEFENING

Acteercursus 'Stijlen en Emoties'

i.s.m. Opendoek Nieuw !

Dit is een actieve cursus waarin de deelnemers uitersten verkennen.

Tussen tragedie en absurdisme ligt een wereld van verschil. Komische stukken vragen dan weer een fysieke stijl van spelen.

De deelnemers leren hoe een bepaalde stijl gespeeld wordt en hoe ze de daarbij passende emoties bij zichzelf kunnen oproepen. Deze cursus besteedt veel aandacht aan individuele aanpak en speelstijl, waardoor ieder zich bewust wordt van zijn/haar eigen kracht.

Geef kleur aan je personage!

Data: 5 donderdagen van 19.30 tot 22.30 u. op:
September : 1 – 8 – 15 – 22 – 29

Inschrijvingsgeld:

+ 26 jarigen: €45/ geen lid Opendoek €50
- 26 jarigen: €30/ geen lid van Opendoek: €35

Begeleiding: Maaïke Tubex, afgestudeerd aan de Academie voor Theater in Tilburg met haar voorstelling 'Camille' die werd bekroond met de Entreprijs op Theaterfestival Boulevard in Den Bosch.
Ze geeft les aan de Academie van Harelbeke en is als regisseur actief in het theater.

Maximum 14 deelnemers

Creatief schrijven voor beginners 'Horen, zien en schrijven'

Nieuw !

Verbaas jezelf in drie stappen met een literaire tekst die jij geschreven hebt.

In deze workshop ontdek je ten eerste manieren om tot inspiratie te komen. Je leert vervolgens hoe je die inspiratie creatief kunt aanpakken en in een laatste stap oefenen we hoe je teksten sterker te maken.

Voor deze workshop is geen schrijfervaring vereist, **schrijfplezier staat voorop**.
Je schrijft in de les en krijgt soms een

thuisopdracht mee die we dan in de volgende les bespreken.

We schrijven zowel korte verhaaltjes als gedichten. Bij de meeste opdrachten mag je zelf kiezen of je er een verhaal of gedicht van maakt.

Data: 4 donderdagen van 19.00 tot 21.30 u. op:
Oktober: 20 – 27
November: 10 – 17

Inschrijvingsgeld: € 68,00

Begeleiding: Xavier Roelens: dichter en coördinator
SchrijversAcademie i.s.m. vzw Creatief Schrijven/
Bib Mene





Kalligrafie Module 2 bis

Nieuw !

In een tijd waarin de computer-uitdraai de norm bepaalt, is kalligrafie de kunst van het schoonschrijven – geliefder dan ooit. De oude kunst van het schoonschrijven leeft ondanks vele wisseling in status nog altijd voort.

In module 2bis zullen we vooral verder oefenen met de kapitalen uit module 2, soms gecombineerd met de kleine letters uit module 1. We maken een boek en elke les is een bladzijde in ons boek.

Elke les leer je ook iets nieuws bij, ofwel schrijven met pipet, skelettletters met potlood geschreven,

een vouwkaart enz.

De laatste les binden we het boek in.

Tijdens de 1ste les mee te brengen: oefenpapier (gewoon kopie papier A3), potlood, gom en lat.

Data: 8 dinsdagen van 19.30 tot 21.30 u.

September: 13 – 20

Oktober: 4 – 18

November: 8 – 22

December: 6 – 20

Inschrijvingsgeld: € 104,00 voor 8 lessen.
Maximum 18 deelnemers.

Begeleiding: Veerle Missiaen i.s.m. Witruimte

Portretfotografie **Nieuw !**

Portretfotografie is waarschijnlijk een van de boeiendste takken binnen de fotografie. Elk mens is uniek, heeft zijn eigen karakteristieken. Dit vastleggen geeft een meerwaarde aan je foto, maar het is waarschijnlijk ook een van de moeilijkste opdrachten.

Om een echt goed portret te maken moet je met verschillende factoren rekening houden: compositie, lichtinval, soort licht, schaduwen, je model, ...

We bespreken de instellingen van de camera en de verschillende mogelijkheden aan de hand van heel wat voorbeelden.

Daarna gaan we ook zelf aan de slag.

De cursus is geschikt voor mensen die de basiskennis en parameters van de fotografie goed beheersen.

Meebrengen: fototoestel

Data: 3 woensdagen van 18.30 tot 21.30 u.

Oktober: 12 – 19 – 26

Begeleiding: Kate Neels, fotografie en fotokunst –
www.betaalbarefotografie.be

Inschrijvingsgeld: € 48,00.
Maximum 15 deelnemers.

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: 5 maandagen van 19.30 tot 20.00 u.
(in de Studio)

Oktober: 24

November: 7 – 14 – 28

December: 5

Pop/rockgitaar

Nieuw !

Heeft u altijd al pop- of rockgitaar willen spelen, maar geen geduld voor eindeloze oefeningen? ...Deze cursus richt zich op mensen met wat voorkennis van basisakkoorden.

Data: 5 donderdagen van 19.30 tot 20.00 u.
(in de Studio)

Oktober: 27

November: 10 – 17 – 24

December: 1

Bluesgitaar

Nieuw !

Deze cursus richt zich op mensen met wat voorkennis van basisakkoorden en barré-akkoorden.

Je leert hier de beginselen van de blues op gitaar spelen, niet enkel begeleiding nemen we onder de loop, maar ook blueslicks en eenvoudige solo's worden behandeld.

Data: 5 maandagen van 20.15 tot 20.45 u.
(in de Studio)

Oktober: 24

November: 7 – 14 – 28

December: 5

Begeleiding: Steve Weemaels **Inschrijvingsgeld:** € 50 voor 5 lessen



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 ritme gevoel heeft, kan Djembé leren spelen. Het is bestemd voor vrijwel iedere leeftijdscategorie.



Data: 12 woensdagen van 19 tot 20 u. (in de Studio)
September: 21 – 28
Oktober: 5 – 12 – 19 – 26
November: 9 – 16 – 23 – 30
December: 7 – 14

Begeleiding: Sidy Cissokho, afkomstig uit Senegal ism vzw Jali Kunda.

Inschrijvingsgeld: € 90 voor 12 lessen (bij huur djembé 20 euro contant te betalen a.d. lesgever tijdens de 1^{ste} les)
€ 72 voor kinderen jonger dan 12 jaar, gratis huur djembé.

KUNST

Kunst in Vlaanderen module 4: 1800-1950 **Nieuw !**

Met de Franse Revolutie zijn de dominerende structuren, de cultuurdragers, kerk, staat verdwenen.

De kunstenaar verliest zijn opdrachtgevers, maar veroverd zijn vrijheid (technisch, thematisch)... de negatieve gevolgen schrikken hem niet af!

De 1e helft van de 19e eeuw wordt beheerst door twee richtingen: het neoclassicisme (Suvée) en het romantisme (Wappers, Gaillait).

In de 2e helft doen realistische visies en stromingen hun intrede: sociaal realisme (Degroux, Laermans), interieurs (De Braekeleer), dieren (Verwee), de arbeider van het industriële tijdperk (Meunier).

Belangrijk werd toen de ontdekking van het landschap als zelfstandig thema (Fourmois, Artan) en de impressionisten (Heymans, Vogels, Claus). Een tegenstrooming was het symbolisme (Khnopff, Minne).

Uiteraard mogen we de individualist James Ensor niet vergeten!

De 1e helft van de 20e eeuw is een opeenvolging van –ismen:

Het Brabantse fauvisme (Evenepoel, Wouters)
Het expressionisme (Latem, Puvrez)

Tussen impressionisme en expressionisme (Saverijs, Tytgat)

De non-figuratie (Seuphor, Peeters)

De kunst van de verontwaardiging, dadaïsme (Joostens)

Het surrealisme (Magritte, Delvaux)

Niet de verwaarlozen zijn de ‘tussen-ismen’ (animisme)

Data: 4 maandagen van 19.00 tot 21.30 u. op :
November: 7 – 14 – 28
December: 5

Begeleiding: Freddy Vandecappelle, kunsthistoricus i.s.m. Vorming Plus

Inschrijvingsgeld: € 52,00, inclusief syllabus

MONDIAAL

**Lezing door
Inge Vrancken,
VRT -journaliste**

Nieuw !



De wereld wordt geconfronteerd met de grootste vluchtelingencrisis sinds de Tweede Wereldoorlog en dat beroert ons allemaal. Inge Vrancken, gespecialiseerd in het Midden-Oosten en sinds 2004 werkzaam op de redactie buitenland van het VRT-Journaal, bezocht de voorbije jaren zowel officiële als geïmproviseerde vluchtelingenkampen in Jordanië, Libanon en Turkije. Gestoffeerd met enkele reportages maakt zij het actuele vluchtelingenverhaal concreet in woord en beeld.

Datum: Woensdag 19 oktober om 19.30 u.
in de Studio

Tickets: € 6 (€ 4 voor studenten alsook leden van de organiserende verenigingen op vertoon lidkaart)

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

Reservatie: leden van de organiserende verenigingen via hun bestuur.

Anderen via info@ccdesteiger.be of 056 51 58 91

Velomundo IV

**Duurzame fietstocht rond
Fair Trade en lokale
duurzame landbouw!**

Nieuw !

Fietstocht langs trage wegen van 28 km met een 5-tal stopplaatsen waaronder pluktuin 'Ten Hoogen Elslande' in Geluwe.
Met tombola: win een fairtrademand!

Datum: Zondag 18 september met vrije start tussen 12.30 en 14.00 u. in de Wereldtuin (Bruggestraat 148, Menen)

Feestelijk einde met wereldmuziekconcertje en uitreiking tombola in CC De Steiger

Deelnameprijs: €2 (een bonnenboekje geeft recht op hapjes en drankjes onderweg)

Organisatie: Werkgroep Fairtradegemeente i.s.m. stadsdiensten (Evenementen, Jeugd, Milieu, NZ en Toerisme) en CC De Steiger
Info en inschrijving: fairtrade@menen.be



CREATIEF

Plooikunst in boeken

Nieuw !



Voor wie kennis wil maken met 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.

Voor wie er wil bij zijn.... vlug inschrijven is de boodschap !

Datum: dinsdag 18 oktober van 13.30 tot 17.30 u in de hobbyzaal.

Begeleiding: Heidi Waelkens, www.adele.company

Inschrijvingsgeld: € 60,00, alle lesmateriaal inbegrepen

Kerstornamenten met oude boeken

Nieuw !

Maak enkele unieke creaties om de kerstboom te versieren of decoratie om op te hangen. Er is geen voorkennis vereist en je hoeft niets mee te brengen.

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

Voor wie er wil bij zijn.... vlug inschrijven is de boodschap !



Datum: donderdag 1 december van 19.00 tot 21.30 u in de hobbyzaal.

Begeleiding: Heidi Waelkens, www.adele.company

Inschrijvingsgeld: € 40,00, alle lesmateriaal inbegrepen

Haken en breien

De hype van het moment: "Bernadette" vest

Nieuw !

Dit najaar kan je in het handwerkatelier kiesen voor de "Bernadette" ofwel voor een zelf gekozen brei- of haakwerk.

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 brei winkels. De "Bernadette", genoemd naar ontwerpster Bernadette De Geyter, zet jong en oud aan het breien.

Deze workshop is zowel bestemd voor beginners als voor wie meer ervaring heeft.

Wat hebben we nodig:

Een Bernadette wordt meestal met dunne draad gebreed maar met breinaalden nr 8 - 10 en meerdere draden samen (min 2-4).

- breinaalden en breigaren volgens gekozen onderwerp. Voor de beginners is één bol breigaren voldoende.
- haakpen en haakgaren volgens gekozen onderwerp.

Bij de handwerkwinkel kunnen ze je zeker helpen bij de nodige hoeveelheid wol/garen en breinaalden of haakpen.

Bril indien nodig.

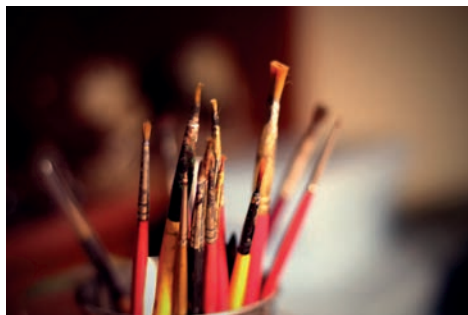
Data: 8 donderdagen van 13.30 tot 15.30 u. op:
September: 29
Oktober: 6 – 13 – 20 – 27
November: 17 – 24
December: 1

Inschrijvingsgeld: € 36,00

Begeleiding: Katrien Vanwolleghem

Schilderen met aquarel, acryl- of olieverf

Thema 'Muziek'



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 van dit seizoen is Muziek.

Data: 12 maandagen van 13.30 tot 16.00 u.

September: 19 – 26

Oktober: 3 – 10 – 17 – 24

November: 7 – 14 – 21 – 28

December: 5 – 12

Inschrijvingsgeld: € 59,00

Begeleiding: Marleen Lamote, lerares plastische kunsten.

Snit en Naad

'Aan de slag met naald en draad'

Naaïen 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: 12 woensdagen van 9.00 tot 11.30 u.

o.l.v. Rita Verfaillie

(Voor beginnende naaisters is de de naaimachine niet vereist.)

September: 21 – 28

Oktober: 5 – 12 – 19 – 26

November: 9 – 16 – 23 – 30

December: 7 – 14

Groep 2: 12 dinsdagen van 13.30 tot 16.00 u.

(geen nieuwe inschrijving meer mogelijk)

September: 20 – 27

Oktober: 4 – 11 – 18 – 25

November: 8 – 22 – 29

December: 6 – 13 – 20

Groep 3: 12 donderdagen van 13.30 tot 16.00 u

(geen nieuwe inschrijving meer mogelijk)

September: 22 – 29

Oktober: 6 – 13 – 20 – 27

November: 10 – 17 – 24

December: 1 – 8 – 15

Inschrijvingsgeld: € 36,00 voor 12 lessen.



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

Data:

6 vrijdagen van 9.00 tot 11.30 u. o.l.v. Rita Verfaillie

Oktober: 7 – 14 – 21 – 28

November: 18 – 25

Begeleiding: Rita Verfaillie

Inschrijvingsgeld: € 18,00 voor 6 lessen.

Bloemencreaties

Thema 'Eindejaar'

De eindejaarsperiode is dé uitgelezen tijd om mensen uit te nodigen. Bloemen mogen hier uiteraard niet ontbreken. Wie creatief is kan makkelijk zelf voor een sfeervolle decoratie zorgen. 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

De materialen nodig voor de 1^e les:

- snoeischaar, mesje, schort, vod
- De lesgeefster brengt alle materialen mee t.w.v. ong. € 12 à 15.

Data: 2 vrijdagen van 13.30 tot 15.30 u

Oktober: 7 – thema 'Herfststuk'

December: 9 – thema 'Kerststuk'

Inschrijvingsgeld: € 15,00 voor 2 lessen (+ bijdrage voor de materialen aan de lesgeefster te betalen)

Begeleiding: An Vanwynsberghe
Maximum 15 deelnemers.



CULINAIR

Week van de Smaak

De verrukkelijke Italiaanse plattellandskeuken

Nieuw !

Italië : wie droomt er niet van? Zijn prachtige landschappen, zijn dolce far niente, zijn indrukwekkende cultuursteden... en zijn keuken natuurlijk! Sinds de zestiger jaren is de Italiaanse keuken wijd verbreid over heel Europa en de wereld. Toch is dit niet altijd de echte authentieke Italiaanse keuken.

Laurent Coppens laat ons kennismaken met die ware regionale Italiaanse plattellandskeuken, met een bijzondere aandacht voor la cucina povera. De cucina povera is - in tegenstelling tot wat zijn naam zou kunnen doen vermoeden - allesbehalve

pover (aan smaak). Het is van oudsher de oorspronkelijke keuken van de gemiddelde Italiaan. De klemtoon ligt op ingrediënten die op een eenvoudige maar inventieve manier - eindeloze variaties zijn mogelijk - worden klaargemaakt zodat de basissmaken volledig tot hun recht kunnen komen.

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: woensdag 9 november
van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Laurent Coppens

Inschrijvingsgeld: € 10 (+ €12 ingredienten de avond zelf te betalen)

Deze activiteit kadert in De Week van de smaak (10 tot 20 november)



Verfijnde gerechten voor de feesttafel!

Nieuwe recepten !

Zin in een smakelijk avontuur met de feestdagen? Misschien is deze cursus koken iets voor jou!

Deze cursus biedt je een reeks suggesties, wenken en talrijke nieuwe recepten die een nuttige handleiding vormen bij het Kerst- en Oudejaarsmenu.

We maken feestrecepten klaar die te doen zijn in een huishouden en niet teveel stress en werk bijbrengen.

Na het demonstreren kan iedereen proeven van de bereidingen samen met een begeleidend glaasje wijn.

Data:

Groep 1: 3 dinsdagen van 13.30 tot 16.00 u:
Oktober: 11 – 18 – 25

Groep 2: 3 dinsdagen van 13.30 tot 16.00u:
November: 22 – 29
December: 6

OF

Groep 3: 3 dinsdagen van 19.00 tot 21.30 u:
Oktober: 11 – 18 – 25

Groep 4: 3 dinsdagen van 19.00 tot 21.30u:
November: 22 – 29
December: 6

Begeleiding: Brigitte Beddeleem, Ann Ghesquière,
Marie Paule Delbeke

Inschrijvingsgeld: € 33,00 voor de lessenreeks +
€ 30 de 1^{ste} les voor de ingrediënten te betalen aan
de lesgeefster, recepten inbegrepen.
Maximum 22 deelnemers per groep.

Bakdemonstratie:

Elzaskoeken met appel Nieuw !

In onze bakles kan je terecht als je de kriebels krijgt om wat lekkers te creëren.

Tijdens de demonstratie wordt stapsgewijs uitgelegd hoe men Elzaskoeken klaarmaakt. Dit wordt allemaal op ambachtelijke wijze gedemonstreerd.

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

Datum: woensdag 30 november van 13.30 tot
16.00 u. of van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Bernard De Brabandere

Inschrijvingsgeld: € 4,00 (+ € 2,00 voor de
ingrediënten aan de lesgever te betalen)
Maximum 15 deelnemers.



TAAL

Spaans voor beginners

Nieuw !

Talen openen deuren! Met een basiskennis Spaans op zak kan je de wereld rondreizen. Een vreemde taal leren vraagt wat inspanning, maar het geeft je veel voldoening.

Deze lessenreeks is gericht op praktische beheersing van de Spaanse taal en het kunnen lezen van eenvoudige teksten. Wat lesmateriaal betreft wordt gewerkt met Si, claro l.l

Data: 10 donderdagen van 9.00 tot 11.00 u op:
September: 22 – 29
Oktober: 6 – 13 – 20 – 27
November: 10 – 17 – 24
December: 1

Begeleiding: Marjolein Pattyn.
Inschrijvingsgeld: € 55,00 voor 10 lessen

Spaans voor halfgevorderden

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 maandagen 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.
Inschrijvingsgeld: € 66,00 voor 12 lessen

Spaans voor Gevorderden

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

Begeleiding: Marjolein Pattyn
Inschrijvingsgeld: € 66,00 voor 12 lessen



Op weg met Engels

Beginners:

wekelijks op dinsdag van 8.45 tot 10.15 u.
U hebt geen 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 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:

September: 20 – 27

Oktober: 4 – 11 – 18 – 25

November: 8 – 22 – 29

December: 6 – 13 – 20

Begeleiding: André Ghekiere, leraar Moderne Talen

Inschrijvingsgeld: € 50 voor 12 lessen, syllabus inbegrepen. Minimum 8 deelnemers.

Italiaans gevorderden

Welk land is mooier dan Italië? Jaarlijks gaan steeds meer mensen op reis naar dit mooie land. Als u in Italië op vakantie gaat, is het altijd leuker wanneer u de taal beheerst en een gesprek kunt voeren met de vriendelijke Italiaanse bevolking. Een bezoek aan het land is pas echt aantrekkelijk als u ook de taal spreekt.
Dit is een cursus voor gevorderden en voor hen die al een basis in de Italiaanse taal verworven hebben.
Zij kunnen de taal opfrissen en nieuwe zaken bijleren!

Fris je Engels op

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 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.

Kom gerust een les bijwonen en beslis daarna of dit niveau voor u geschikt is.

Data: wekelijks op dinsdag van 19.30 tot 21.00 u. in

CC Lauwe

September: 20 – 27

Oktober: 4 – 11 – 18 – 25

November: 8 – 22 – 29

December: 6

Begeleiding: Sonja Hauspie, licentiate.

Inschrijvingsgeld: € 45 voor 10 lessen

Data najaar

wekelijks op maandag van 14.45 tot 16.15 u.

September: 19 – 26

Oktober: 3 – 10 – 17 – 24

November: 7 – 14 – 21 – 28

December: 5 – 12

Begeleiding: Fons Winkelmans

Inschrijvingsgeld: € 45 voor 12 lessen



PERSOONLIJKHEID EN GEZONDHEID



Emotionele Intelligentie

Over gevoelens: ze zijn er !

Wat doe ik ermee ?

Nieuw !

De cultuur waarin we leven nodigt vaak uit tot gevoelens vermijden.

Van kindsbeen af zijn we geleerd om gevoelens te ontkennen en toch zoeken ze een uitweg.

Gevoelens herkennen, erkennen, ervaren, ze laten zijn is een wijs te volgen pad. De keuze op om een bewust gekozen moment gevoelens te uiten getuigt van emotionele intelligentie.

In deze cursus word je meer vertrouwd met de eenvoudige logica van je gevoel en ontdek je hoe je je kracht en kwetsbaarheid kan inzetten om constructief met je gevoelens om te gaan.

De cursus bestaat uit inzicht opdoen en oefenen.

Data: 3 woensdagen van 8.45 tot 11.45 u.

Oktober: 5 – 12 – 19

Begeleiding: Vera Delbeke, vormingsdeskundige gezins- en welzijnssector, www.terverademing.be

Inschrijvingsgeld: € 60,00

Tai Chi - Initiatierreeks

Nieuw !

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.

Starten met een cursus tai chi kan een heel belangrijke stap in je leven zijn. Een wekelijks moment van tot rust komen, alles even vergeten en terug contact maken met wie je werkelijk bent. Even weg van alle drukte en stress, weer op adem komen en alle spanningen uit je lichaam laten wegstromen.

Data: 6 donderdagen van 9.30 tot 10.30 u.
in de oefenzaal

Oktober: 6 – 13 – 20 – 27

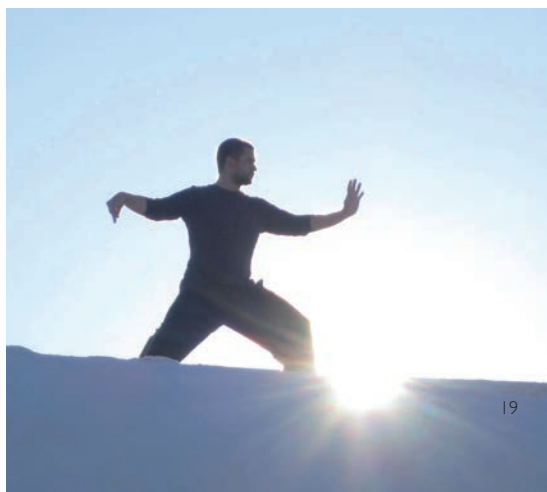
November: 10 – 17

Begeleiding: Marc Deforche, Tai chi school
'De Zachte Kracht'

Inschrijvingsgeld: € 48,00

Doelgroep: iedereen welkom van 20 tot 90 jaar.

Tai chi wordt rechtstaand beoefend.



Handreflexologie Nieuw !

Handreflexologie is een massagevorm die de ontspanning, vitaliteit en gezondheid van het hele lichaam bevordert.

Via reflexpunten op de handen worden alle organen en lichaamssystemen gestimuleerd en geharmoniseerd.

In deze workshop doorlopen we de belangrijkste reflexzones.

Je krijgt een korte demonstratie van de basistechnieken, die je meteen ook toepast op elkaar.

De workshop staat open voor iedereen. Een heerlijke massagevorm om met vrienden of familie te beoefenen. Ook geschikt voor beroepsmasseurs of mensen die al voetreflexologie toepassen en die hun repertorium willen uitbreiden.

Mee te brengen: 2 badhanddoeken, hoofdkussen



Data: 5 maandagen van 19.00 tot 22.00 u.

November: 7 – 14 – 21 – 28

December: 5

Begeleiding: Daniël Defruyt, shiatsu-therapeut i.s.m. Vormingplus.

Inschrijvingsgeld: €75 per persoon.
Maximum 20 deelnemers.



Yoga

Yoga is een oeroude wetenschap die je de middelen aanreikt om zelf zorg te dragen voor je lichamelijk, geestelijk en spiritueel welzijn. Regelmatige beoefening geeft een gezond en sterk lichaam en een kalme en heldere geest. Door de beoefening van yoga vergroot je de vitaliteit van het lichaam, vertraag je de achteruitgang van het lichaam en wordt de kans op ziekte verlaagd.

Deze lessenreeks bestaat uit 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: 12 maandagen van 9.30 tot 11.00 u.

September: 19 – 26

Oktober: 3 – 10 – 17 – 24

November: 7 – 14 – 21 – 28

December: 5 – 12

Begeleiding: Tania De Waele, opleiding in de Hatha yoga

Inschrijvingsgeld: € 48,00 voor 12 lessen

OF

Data: 12 dinsdagen:

Groep 1: van 18.00 tot 19.30 u.

Groep 2: van 19.45 tot 21.15 u.

september: 20 – 27

oktober: 4 – 11 – 18 – 25

november: 8 – 22 – 29

december: 6 – 13 – 20

Begeleiding: Gina Martens (nieuwe lesgeefster), opleiding in de Hatha yoga

Materiaal: Breng een dekentje mee en draag loszittende kledij.

Inschrijvingsgeld: € 48,00 voor 12 lessen

Vrouwencirkel

In deze cirkel van vrouwen creëren we ruimte voor onszelf en voor elkaar. Een sacrale ruimte waar we kunnen zijn, precies zoals we zijn, met alles wat zich op dat moment aandient. We hoeven niet ons best te doen, iets te bereiken, ons te bewijzen, of iets te begrijpen. We creëren een bedding om te dragen en gedragen te worden. Een veilige grond om te landen in ons lichaam en te ontdekken wie we in essentie zijn voorbij onze twijfels, angsten en beperkende zelfbeelden.

Zachte yogahoudingen, beweging, dans, voedende en respectvolle aanraking, zingen, muziek, stilte en meditatie brengen ons terug in ons lichaam, hier en nu. Ze nodigen uit om verzachten, te openen en ons opnieuw te verbinden met de wijsheid in onszelf. In deze cirkel van vrouwen vieren we onszelf en elkaar.

Wees welkom, ook met je eventuele twijfels of dit iets voor jou is.

De eerste les kan je eens komen proeven en zien of je je in deze vrouwencirkel thuis kan voelen.

Er zijn geen specifieke voorwaarden om deel te nemen, alleen je bereidheid je te openen voor deze andere manier van samen zijn met vrouwen.

Data: 4 zaterdagen van 9.00 tot 11.30 u. in de oefenzaal

September: 24

Oktober: 15

November: 19

December: 10

Begeleiding: Alexandra Cordoni,

Inschrijvingsgeld: € 40,00.

Mee te brengen: matje, kussentje en dekentje

Meditatief ligconcert met klankschalen

Nieuw !



Anders dan anders...

Tijdens dit concert ligt de nadruk niet zozeer op de melodie, maar wel op de verbale begeleiding.

Een begeleiding naar een bewustzijn, een bewustzijn van diepe lichamelijke ontspanning.

En ja hoor, ook de mentale rust zal sterk aanwezig zijn.

De boventoonrijke klankschalen van Andy Vanbeveren zullen deze keer ingezet worden als basis voor een sfeervolle achtergrond.

Nadien genieten we samen van een tasje thee.

Datum: dinsdag 18 oktober van 19.30 tot 21.30 u.

Begeleiding: Boventoon organiseert in heel Vlaanderen ontspannende ligconcerten. Andy Vanbeveren weet als geen ander rust te brengen met klankschalen en gongs.

Inschrijvingsgeld: € 15,00 , maximum 22 deelnemers.

Mee te brengen: een matje, kussentje en dekentje





Gongconcert 'Puur' **Nieuw !**

Tijdens dit gongconcert komen enkel gongs aan bod, 15 in totaal.

De ene keer ervaar je ze als zwaar, diep brommend, aardend...

De andere keer worden ze zo subtiel bespeeld dat je zou twijfelen of het wel een gong is dat je hoort.

Een zwaar, loom en diep ontspannen gevoel wordt bij je opgeroepen.

Op de grens tussen waak en slaap, zo voelt het.

Een diepe relaxatie, voelbaar tot in je diepste cellen.

Nadien genieten we samen van een tasje thee.

Datum: dinsdag 22 november van 19.30 tot 21.30 u.

Begeleiding: Andy Vanbeveren, klankspecialist ism V+

Inschrijvingsgeld: € 18,00 , maximum 22 deelnemers.

Mee te brengen: een matje, kussentje en deken

Sjaals in de knoop **Nieuw !**

Een sjaal geeft je outfit een meerwaarde. Het is een leuk accessoire dat je op verschillende manier kunt gebruiken.

Misschien vind jij het ook heerlijk om een sjaal te dragen, maar je weet niet altijd hoe?

In deze workshop leer je om die op meer dan 30 manieren te knopen.

Mee te brengen: een vierkante sjaal, een rechthoekige sjaal en een spiegelte die kan staan.

Datum: donderdag 29 september van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Marijke Holvoet

Inschrijvingsgeld: € 12,00



Stijladvies **Nieuw !**

Binnenkort hangen de nieuwe collecties in de rekken. Je krijgt 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 niets te maken met wat de mode voorschrijft. Stijl betekent zelf weten wat er bij jou en jouw lichaam past en waarmee je je goed voelt. Minder in je kleerkast, maar beter ! Een paar eenvoudige tips, weetjes en een dosis motivatie kunnen je daarbij helpen ! “

Datum: maandag 24 oktober van 14.00 tot 16.30 u. of van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Marijke Holvoet

Inschrijvingsgeld: € 12,00

BEWEGING EN DANS

Fatburner & Abs Nieuw !

Fatburner & Abs is de ideale workout voor je gehele lichaam. Een intervaltraining gecombineerd met tal van buikspier-oefeningen. Deze freestyle-les zorgt ervoor dat je je terug fitter voelt in je lichaam.

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.

Een dynamische les vol uitdagingen, die veel voldoening geeft.

Fatburner & Abs wordt gegeven door Dorine Staelens, die de opleiding volgde te Brugge onder leiding van de Nike Elite-mastertrainer Caroline Mervielde.

Klaar om jezelf en je lichaam uit te dagen?

Data:

15 woensdagen van 20.20 tot 21 u.

September: 7 – 14 – 21 – 28

Oktober: 5 – 12 – 19 – 26

November: 9 – 16 – 23 – 30

December: 7 – 14 – 21

Begeleiding: Dorine Staelens

Inschrijvingsgeld: € 56,00 voor 15 lessen
(inclusief verzekering)

Piloxing

PILOXING® wordt in sneltreinvaart een nieuw fitness fenomeen want dit is het eerste programma dat de spieropbouw van Pilates, de kracht en cardio van boksen en het plezier en de sensualiteit van dance combineert tot een high energy workout.

De les bestaat uit veel bewegen, korte en veel herhalingen. Daarnaast wordt er ook afgewisseld met gronde oefeningen voor bijvoorbeeld de buikspieren, been/bilspieren en bovenlichaam.... Deze nieuwe sport wordt blootsvoets gegeven. U kan ook sokken met een anti-sliplaag aandoen. Ook kunt u piloxing handschoenen gebruiken om meer calorieën te verbranden.

Zumba-instructrice (ZIN) en Piloxing PIA-instructrice Dorine Staelens volgde de opleiding

in Nederland en bracht piloxing tot bij ons, hier in Menen. De populariteit van deze intervaltraining blijft alsmat stijgen!!

Piloxing is gericht op vrouwen, maar mannen worden niet uitgesloten.

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.

“Sleek, Sexy and Powerful”!! Hun slogan spreekt voor zich.

Wilt u het gevoel krijgen dat u zich bevindt in een scène van de dansfilm “Streetdance”? Wilt u graag calorieën verbranden op een leuke en plezierige manier? Dan is Piloxing zeker iets voor jou!!

Data:

reeks 1: 15 donderdagen van 18.30 tot 19.30 u.

September: 8 – 15 – 22 – 29

Oktober: 6 – 13 – 20 – 27

November: 10 – 17 – 24

December: 1 – 8 – 15 – 22

reeks 2: 15 woensdagen van 19.30 tot 20.20 u.

September: 7 – 14 – 21 – 28

Oktober: 5 – 12 – 19 – 26

November: 9 – 16 – 23 – 30

December: 7 – 14 – 21

Begeleiding: Dorine Staelens

Inschrijvingsgeld: € 56,00 voor 15 lessen
(inclusief verzekering)



Masterclass Piloxing

Voor IEDEREEN toegankelijk, ongeacht je niveau of ervaring.

Datum: zaterdag 26 november 17.00 tot 18.00 uur
in de oefenzaal

Begeleiding: Anneloes Welter, Mastertrainer uit Nederland

Inschrijving: € 8,00

Fit & Fun cardio dance

De naam zegt het zelf, FIT en FUN CARDIO DANCE!! En daar gaan we ook voor!

Deze work-out is een mix van beide, we maken fun en ondertussen jagen we ons hartritme de hoogte in en zweten wat calorietjes weg! Energiek en Intensief, inderdaad maar ook effectief en makkelijk.

Geen ingewikkelde choreo's maar gemakkelijk te volgen bewegingen.

Deze workout zal alle vormen van dans & fitness gebruiken om uw lichaam doet geest te scherpen.

Tijdens de les wordt gewerkt aan uithoudingsvermogen, lenigheid, spierversterking en ritme.

Maar het belangrijkste blijft, je goed voelen tijdens de les en een brede glimlach op ieders gezicht.

Uw inbreng telt in deze les, hoor je op de radio een liedje dat je spontaan doet bewegen, breng het dan mee als suggestie, misschien komt het wel aan bod in de volgende les.

Data: 12 maandagen van 19.15 tot 20.15 u.

Begeleiding: Petra Vanwildemeersch

Inschrijvingsgeld: € 45,00 voor 12 lessen
(inclusief verzekering)

Zumba® inclusief de nieuwe World rhythms

Dance and Move to the LATIN GROOVE !!!

Niet meer weg te denken uit de groepsfitness wereld. Een vast waarde die zijn doel niet mist! Zumba® is DE manier om te sporten en calorietjes te verbranden terwijl je puur plezier maakt, daarom wordt het ook "Fitness in Disguise" genoemd, een vermomde manier van sporten! Het is vooral genieten wanneer je volledig losgaat op Latijns-Amerikaanse ritmes zoals salsa, cumbia, reggaeton en merengue!!

Deze keer brengen we ook de nieuwe Zumba®World Rhythms mee, komen aan bod Brazilië, India, Afrika en de Caraïben

Nog nooit gedaan zeg je, geen enkel probleem! Dankzij de eenvoudige danspassen kan iedereen, zowel jong, oud, vrouwen, mannen als kinderen onmiddellijk deelnemen! Er is zeker geen voorkennis vereist!

Het doel van deze les? Sporten met een grote glimlach op je snoot en schudden met al wat je mama je gaf!!

Sportschoenen, water en een handdoekje zijn voor beide lessen een vereiste.

Data: 12 maandagen van 20.15 tot 21.15 u.

September: 19 – 26

Oktober: 3 – 10 – 17 – 24

November: 7 – 14 – 21 – 28

December: 5 – 12

Begeleiding: Petra Vanwildemeersch

Inschrijvingsgeld: € 45,00 voor 12 lessen
(inclusief verzekering)



Pilates

Pilates is een unieke trainingsvorm. De methode bestaat al jaren en past helemaal in het levenspatroon van nu met burnout, stress en onthaasten. 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: 10 woensdagen van 18.15 tot 19.15 u.

September: 21 – 28

Oktober: 5 – 12 – 19 – 26

November: 9 – 16 – 23 – 30

Begeleiding: Marc Gryson

Inschrijvingsgeld: € 40,00 voor 10 lessen.

BBB

MOVE!!! Ladies: Move!!!

Wij bieden een gevarieerd bewegingsprogramma voor dames die actief, sportief en gezond bezig willen zijn. Van aerobics, dans, bbb tot conditietraining, step en veel meer! Een complete workout voor een stevig en mooi gevormd lichaam. Voor wie zijn/haar conditie op peil wenst te houden op swingende en toffe muziek, is deze reeks de oplossing!

Data: 12 donderdagen van 19.45 tot 20.45 u.

September: 22 – 29

Oktober: 6 – 13 – 20 – 27

November: 10 – 17 – 24

December: 1 – 8 – 15

Inschrijvingsgeld: € 45,00 voor 12 lessen
(inclusief verzekering)



COMPUTERCURSUSSEN

Elke cursist beschikt over een eigen pc.
Let wel: gewijzigde regelgeving i.v.m.
opleidingscheques sinds 2015.

Starten met Computer

Nieuw !

Ik leer:

- muis en toetsenbord correct gebruiken
- werken met tekst, opslaan en printen
- de verkenner (bestanden beheren)
- surfen op het internet
- windows: werken met een account, onedrive en verschillende apps
- instellingen in het configuratiescherm

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: 19 – 26

Oktober: 10 – 17 – 24

November: 7 – 14 – 21 – 28

December: 5 – 12 – 19

Januari '17: 9 – 16 – 23

PC initiatie deel 2

Cursisten die al met het klavier en de muis kunnen werken, maar die efficiënt willen werken met mappen, bestanden en Windows-instellingen. In deze cursus leer je ook hoe je werkt met een USB-stick. Een grondige kennis van het besturingssysteem leidt tot betere prestaties van de computer en een aangename werkomgeving voor de gebruiker.

Voorkennis: Het is wenselijk dat de cursist al met een computer gewerkt heeft, zodat muis en klavier geen onbekenden meer zijn. Voor een leek in het vak raden we aan eerst de cursus PC initiatie deel 1 te volgen.

Ik leer:

- werken in de windows-omgeving
- afbeelding en onlineafbeeldingen
- fotosites op het internet
- bestanden organiseren op je computer
- werken met externe opslagmedia
- prullenbak
- werken met windows 10 apps
- e-mailen met foto in bijlage
- mijn pc aanpassen aan persoonlijke wensen

Data: 15 donderdagen van 13.30 tot 16.30 u.

September: 22 – 29

Oktober: 6 – 13 – 20 – 27

November: 10 – 17 – 24

December: 1 – 8 – 15 – 22

Januari '17: 12 – 19



Word

Nieuw !

Word is het tekstverwerkingsprogramma van Microsoft en behoort tot het Office-pakket. Tijdens deze opleiding leren we je hoe je creatieve documenten kan maken met allerlei opmaak en figuren, ideaal voor thuisgebruik.

Voorkennis: basisvaardigheden Windows: je kan mappen aanmaken en beheerst de Windows Verkenner. Je kan vlot een bestand openen en opslaan. De cursus Word is voor iedereen die vlot overweg kan met de basishandelingen van de PC (muis, toetsenbord, bestanden opslaan, ...), maar meer wil weten over het maken en opmaken van teksten.

Ik leer:

- tekst intypen, selecteren, verplaatsen en kopiëren
- tekenopmaak toepassen
- symbolen en special tekens invoegen
- alinea-opmaak: randen en arceringen rond tekst, uitlijning, inspringen, tabstops instellen, opsommingen en genummerde lijsten
- pagina-opmaak: papierformaat, marges, paginarand, paginanummering, afdrukken
- figuren invoegen en aanpassen

Data: 15 dinsdagen van 13.30 tot 16.30 u.

September: 20 – 27

Oktober: 4 – 11 – 18 – 25

November: 8 – 22 – 29

December: 6 – 13 – 20

Januari: 10 – 17 – 24

Windows 10: van installatie tot optimalisatie

Nieuw !

In deze lessenreeks willen we méér halen uit Windows 10. De fijne kneepjes en instellingen die vele mensen gewoonlijk over het hoofd zien, komen in deze cursus aan bod. Voor wie de smaak van het personaliseren en optimaliseren helemaal te pakken heeft en graag nog een stapje verder gaat, leren we ook hoe je Windows zelf kan installeren, onderhouden en desnoods herstellen.

Ik leer:

- tips en trics om met het nieuwe besturingssysteem Windows 10 aan de slag te kunnen
- hoe je zelf Windows 10 kan installeren
- hoe je best je PC kan onderhouden
- hoe je best een back-up van je belangrijke data maakt
- hoe je een systeemb backup van je Windows installatie kan maken
- Windows 10 beveiligen, onderhouden en overbodige bestanden opkuisen

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 vlot onder de knie hebt. Daarnaast heb je een sterke belangstelling om zelf je PC in betere conditie te krijgen of te houden.

Data: 15 maandagen van 18.30 tot 21.30 u.

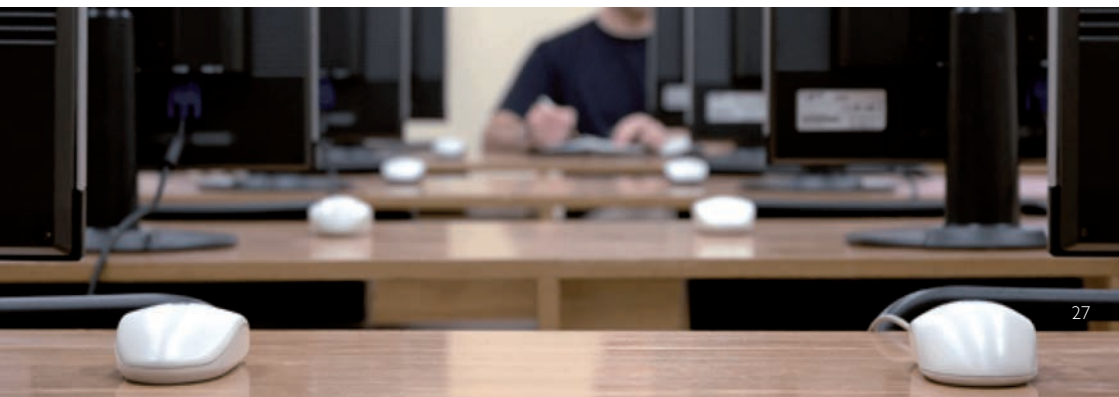
September: 19 – 26

Oktober: 10 – 17 – 24

November: 7 – 14 – 21 – 28

December: 5 – 12 – 19

Januari '17: 9 – 16 – 23



Efficiënt werken met Windows 10

In deze lessenreeks wil je 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 10 efficiënter, persoonlijker en aangenamer maken.

Ik leer:

- aanmelden met en de voordelen van een microsoft account
- het vernieuwde start menu, bureaubladen, taakbalk en werken met vensters
- werken met windows 10 apps en de app store
- werken met meerdere gebruikers op 1 pc
- de windows omgeving en start menu (tegels) verder personaliseren
- meer mogelijkheden van de windows verkenner
- beknopte kennismaking met onedrive en office-online
- 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. Deze cursus richt zich tot mensen die al vertrouwd zijn met de computer, maar het nieuwste besturingssysteem beter willen leren kennen.

Data: 10 donderdagen van 8.45 tot 11.45 u.

Oktober: 27

November: 10 – 17 – 24

December: 1 – 8 – 15 – 22

Januari '17: 12 – 19

Efficiënt werken met Windows 10 (met eigen laptop)

In deze lessenreeks wil je 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 10 efficiënter, persoonlijker en aangenamer maken.

Ik leer:

- aanmelden met en de voordelen van een microsoft account
- het vernieuwde start menu, bureaubladen, taakbalk en werken met vensters
- werken met windows 10 apps en de app store
- werken met meerdere gebruikers op 1 pc
- de windows omgeving en start menu (tegels) verder personaliseren
- meer mogelijkheden van de windows verkenner
- beknopte kennismaking met onedrive en office-online
- 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. Deze cursus richt zich tot mensen die al vertrouwd zijn met de computer, maar het nieuwste besturingssysteem beter willen leren kennen.

Data: 10 donderdagen van 13.30u tot 16.30

September: 22 – 29

Oktober: 6 – 13 – 20 – 27

November: 10 – 17 – 24

December: 1



Werken met multimedia

Nieuw !

Je leert om teksten, foto's en muziek te verzamelen en bewerken met als doel iets creatief te maken. Bijvoorbeeld een collage of fotoboek met Albelli of muziekafspeellijst samenstellen

Ik leer:

- enkele tips bij het aankopen van multimediatoestellen
- om analoge foto's en dia's om te zetten naar digitale
- digitale foto's overbrengen van mijn fototoestel naar de computer
- een digitaal fotoboek maken met Albelli
- een fotocadeau bestellen (bv muismatje, koffiemok, T-shirt,...)
- muziek van cd's om te zetten naar een geschikt formaat, muziekcollectie ordenen in afspeellijsten, synchroniseren met je favoriete toestel, muziek streamen
- beelden van verschillende formaten om te zetten naar het meest geschikte formaat.
- een iPad kennen (demo)

Voorkennis: goed overweg kunnen met het maken van mappen in windows en kennis hebben van internet. Je moet geen eigen scanner, ipod, ipad of fotocamera hebben.

Data: 15 maandagen van 13.30 tot 16.30 u.

September: 19 – 26

Oktober: 10 – 17 – 24

November: 7 – 14 – 21 – 28

December: 5 – 12 – 19

Januari '17: 9 – 16 – 23

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: 19 – 26

Oktober: 10 – 17 – 24

November: 7 – 14 – 21 – 28

December: 5 – 12 – 19

Januari '17: 9 – 16 – 23



Tablets en smartphones: Android

Heel veel tablets en smartphones werken met Android. Jouw tablet en smartphone helpen je bij jouw dagdagelijkse taken. Tijdens deze opleiding leren we je zelfstandig jouw 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!

Data: 15 maanden van 8.45 tot 11.45 u.

September: 19 – 26

Oktober: 10 – 17 – 24

November: 7 – 14 – 21 – 28

December: 5 – 12 – 19

Januari '17: 9 – 16 – 23

OF

Data: 15 donderdagen van 8.45 tot 11.45 u.

September: 22 – 29

Oktober: 6 – 13 – 20 – 27

November: 10 – 17 – 24

December: 1 – 8 – 15 – 22

Januari '17: 12 – 19

Op stap met Android-tablet en smartphone **Nieuw !**

Zowel een smartphone als een tablet kunnen jouw uitstap of reis aangenamer maken. Documentatie vinden over jouw bestemming, een logement boeken, jouw 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 jouw smartphone en/of tablet. Hiervoor dient onze basiscursus Android: tablets en smartphones.

Data: 15 donderdagen van 18.30 tot 21.30 u.

September: 22 – 29

Oktober: 6 – 13 – 20 – 27

November: 10 – 17 – 24

December: 1 – 8 – 15 – 22

Januari '17: 12 – 19

Photoshop workshop

Voorkennis: u moet de photoshop basis en gevorderde module gevolgd hebben in de CS-verse

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.

Data: 15 dinsdagen van 8.45 tot 11.45 u.

September: 20 – 27

Oktober: 4 – 11 – 18 – 25

November: 8 – 22 – 29

December: 6 – 13 – 20

Januari '17: 10 – 17 – 24

OF

Data: 15 vrijdagen van 8.45 tot 11.45 u.

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21 – 28

November: 18 – 25

December: 2 – 9 – 16 – 23

Januari '17: 13 – 20

Fotografie en Lightroom

Nieuw !

In de cursus 'fotografie & Lightroom' ontdek je hoe je fototoestel (reflex) werkt en wat je kan doen om je fotoresultaat te verbeteren. Je ontdekt ook de rol van de fotograaf die op zoek gaat naar het juiste moment, de perfecte compositie, een goede kadrering, ... Je leert met het foto-verwerkingsprogramma Adobe Photoshop Lightroom hoe je foto's makkelijk kan organiseren, bewerken en afdrukken.

Ik leer:

- welke camera best bij mij past
- mijn toestel kennen: scherpstelling, werken met verschillende objectieven,
- de belichtingsdriehoek (sluitertijd/diafragma/iso)
- de verschillende cameraprogramma's
- hoe maak je een interessante compositie
- belichtingscompensatie & histogram & witbalans
- foto's overzetten naar de computer
- mappenbeheer en bewerken in lightroom
- foto's classificeren, ordenen, catalogiseren, ...

Voorkennis: gericht naar iedereen die in het bezit is van een spiegelreflex- of systeemcamera, ook mensen met een geavanceerde brugcamera op voorwaarde dat je met het toestel zelf het diafragma en de sluitertijd kan instellen.

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

Data: 15 dinsdagen van 18.30 tot 21.30 u.

September: 20 – 27

Oktober: 4 – 11 – 18 – 25

November: 8 – 22 – 29

December: 6 – 13 – 20

Januari '17: 10 – 17 – 24

Begeleiding: Ellen Van Steenberge, ism VIVO Kortrijk



Digitaal fotoboek maken met Albelli

Ik wil van mijn foto's een mooi reisverslag maken in een fotoboek, hiervoor kan je gebruik maken van het gratis programma Albelli.

Ik leer:

- het gratis programma downloaden en installeren
- hoe ik foto's kan toevoegen, verwijderen, bewerken, kaders gebruiken, teksten toevoegen
- hoe ik mijn achtergronden kan instellen en pagina-indelingen kan wijzigen
- navigeren in het fotoboek
- hoe ik mijn fotoboek kan bestellen en thuis laat 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 en vlot overweg met het internet.

Data: 5 donderdagen van 8.45 tot 11.45 u.

September: 22 – 29

Oktober: 6 – 13 – 20

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 reeds 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 8.45 tot 11.45 u.

September: 21 – 28

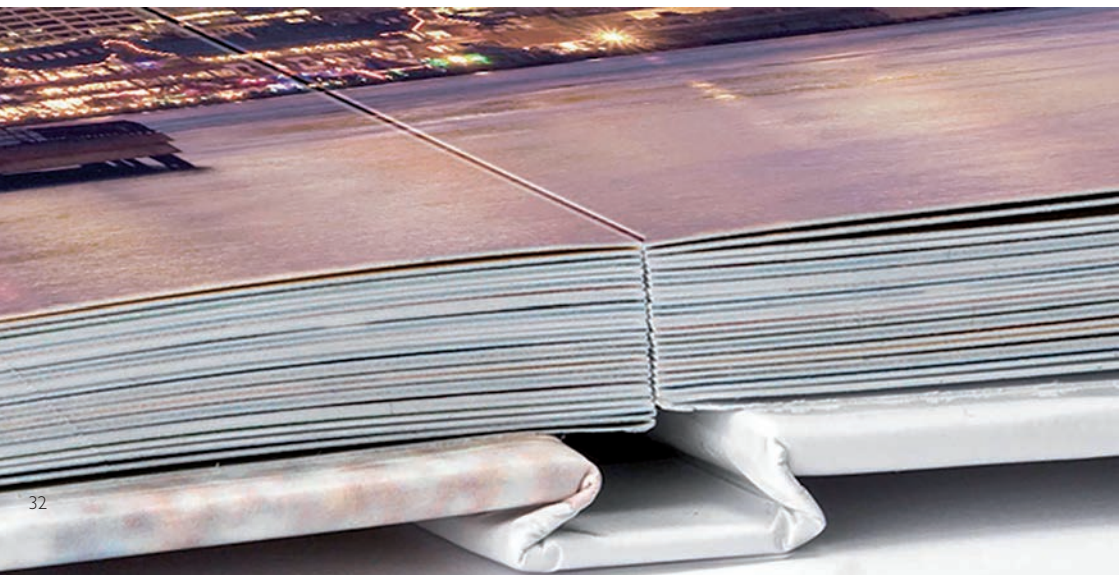
Oktober: 5 – 12 – 19 – 26

November: 9 – 16 – 23 – 30

December: 7 – 14 – 21

Januari '17: 11 – 18

Begeleiding: Hilde Dussessoye i.s.m. VIVO Kortrijk.



Photoshop Elements

deel 2

Nieuw !

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

€ 105,00 voor 15 lessen

Let wel: € 80,00 voor reeksen van 10 lessen
€ 45,00 voor reeksen van 5 lessen

Uitzondering:

Verminderd inschrijvingsgeld van 35 €, 30 € of 20 € voor:

- * cursisten met een inkomen via een wachttuitkering 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

Voorkennis: Je hebt Photoshop Elements deel 1 gevolgd of je beschikt over de vaardigheden uit die module.

Basisvaardigheden Windows/Mac: je kan mappen aanmaken en beheerst de Windows Verkenner of de Finder in Mac.µ

Je kan vlot een bestand openen.

Data: 15 woensdagen 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 '17: 11 – 18

Begeleiding: Hilde Dussessoye i.s.m. VIVO Kortrijk.

GRATIS VOOR:

- niet-werkende verplicht ingeschreven werkzoekenden die nog geen recht op een wachttuitkering hebben verworven
- cursisten die een wachttuitkering 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. 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



BEWEGING

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 uit:

Aerobic /zumba basic voor 50-plussers

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 gymshoenen aan en kom het zelf eens uitproberen.

Data: 12 woensdagen van 9.30 tot 10.30 u. in de oefenzaal

september: 21 – 28

oktober: 5 – 12 – 19 – 26

november: 9 – 16 – 23 – 30

december: 7 – 14

Begeleiding: Dorine Vanhulle

Inschrijvingsgeld: € 45,00 voor 12 lessen (inclusief verzekering)



Tai Chi - Initiatiereeks

Nieuw !

Zie pag. 19



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 gymnastiekles 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 9.30 tot 10.30 u.

september: 20 – 27

oktober: 4 – 11 – 18 – 25

november: 8 – 22 – 29

december: 6 – 13 – 20

Begeleiding: Dorine Vanhulle.

Inschrijvingsgeld: € 45,00 voor 12 lessen
(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. Tussentijdens 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.

Donderdag 22 september:

Fietstocht naar Wevelgem en Lauwe

Donderdag 13 oktober :

Fietstocht naar en door Kortrijk

Inschrijvingsgeld:

€ 1,50 voor de verzekering.

Oproep: gelieve veiligheidshalve zoveel mogelijk een fluo vestje te voorzien bij onze tochten!

Wie geïnteresseerd is om mee te fietsen kan steeds een seintje geven om opgenomen te worden in ons adressenbestand 'Fietstochten'.

U krijgt dan 1 week vooraf aan de fietstocht de afzonderlijke folder in de bus.

Afsluiter fietsseizoen

Op donderdag 13 oktober vanaf 18 uur sluiten we het fietsseizoen af met een gezellig samenzijn.

Voor een democratische prijs van € 12,50/ persoon krijgen de genodigden een aperitief, koude vleesschotel van beenham met asperges, boerenhesp met meloen, kippenboutje, rosbief, kruidenham, gevuld eitje,

begeleid met een glaasje wijn en koffie achteraf.

Inschrijven kan via de website of aan het onthaal.

JONGEREN



Herfstvakantie

Workshop poppen maken en bespelen Nieuw !

voor jongeren van 8 tot 12 jaar

Voorstelling 'LOS'

Wist je dat 'theater met poppen' veel meer is dan een gewone poppenkast? Ultima Thule is een figurentheatergezelschap dat met acteurs én met poppen een verhaal vertelt. Die poppen worden uit verschillende materialen gemaakt (papier-maché, hout, ...) en ze bestaan ook in allerlei maten en vormen. Ze worden bespeeld door de acteurs en worden zo tot leven gewekt.

Op www.ultima-thule.be zie je verschillende soorten poppen.

Heb je zin om zelf ook te leren spelen met een eigengemaakte pop? Tijdens onze driedaagse

workshop maak je jouw eigen personage en leer je daar ook mee spelen als een echte 'figurentheateracteur'. **ACTIE!**

Programma

Op woensdag maken we samen met poppenmaakster Lotte Stek een 'table top puppet'. Dit is een pop die meestal door drie acteurs, op een vlak ter hoogte van een tafel, wordt bespeeld. Op donderdag en vrijdag leert acteur Erik Bassier je spelen mét je pop. Je leert met anderen samen één pop tot leven te wekken. Je pop zal ademen, slapen, wakker worden, dansen, springen, lopen, vliegen en nog veel meer!

Op donderdag gaan we met zijn allen naar de voorstelling Los kijken, waar je kan zien hoe de pop Max bespeeld wordt en waar je heel wat inspiratie kan opdoen.

Op vrijdag sluiten we onze driedaagse workshop af met een toonmoment voor iedereen die nieuwsgierig is naar onze poppenmaak- en acteertalenten!

Praktische info

deze driedaagse is bedoeld voor iedereen van 8 tot 12 jaar (3de leerjaar tot 1ste middelbaar) er kunnen maximaal 15 kinderen deelnemen
deelnameprijs: 48 euro (incl. voorstelling 'Los', drankjes, verzekering)
de kinderen brengen een lunchpakket mee voor 's middags

Over de begeleiders

Lotte Stek is vormgever. Ze studeerde theaterkostuumontwerp aan de KASK (Antwerpen). Ze ontwerpt en creëert kostuums, poppen, en andere beeldende vormen voor theatervoorstellingen. Ze werkte o.a. samen met Muziektheater Transparant, SinCollectief, Zonzo Compagnie en Theaterproductiehuis Zeelandia. In 2015 richtte ze haar eigen collectief Dividu op, dat speelse beeldende voorstellingen maakt, met een ode aan de fantasie.

Erik Bassier belandde na zijn grafische studies aan de KASK (Gent) in het theater door een beeldend project van Theater Malpertuis in 1990.

Vervolgens stortte hij zich in een bekroond kortfilmexperiment, richtte het absurde poppentheatergezelschap Mireille & Mathieu op en speelde onder andere voor Laika en FroeFroe. Hij is zeer regelmatig te zien in voorstellingen van Ultima Thule. Af en toe duikt Eric ook op als gastacteur in televisieseries. Hij waagt zich af en toe aan een soloproject - zoals het recente 'Hamermans' - en aan regie-opdrachten.

Data: woensdag, donderdag en vrijdag 2, 3 en 4 november van 9.00 tot 12.00 u. (pauze met eigen lunch) en van 13.00 tot 16.00 u. We sluiten af met een toonmoment voor ouders en vrienden op vrijdag om 17.00 u met achteraf een kleine drink.

In samenwerking met OPENDOEK vzw.
Maximum 15 deelnemers.

DJEMBE 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.

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 tot 20 u.
September: 21 – 28
Oktober: 5 – 12 – 19 – 26
November: 9 – 16 – 23 – 30
December: 7 – 14

Begeleiding: Sidy Cissokho, afkomstig uit Senegal, ism vzw Jali Kunda.

Inschrijvingsgeld: € 72,00 voor 12 lessen en gratis gebruik van djembé voor kinderen.



BEWEGING EN DANS

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

Data najaar 2016

Wekelijks op maandag van 16.15 tot 17.15 u., 17.15 tot 18.15 u. en van 18.15 tot 19.15 u.

September: 19 – 26

Oktober: 3 – 10 – 17 – 24

November: 7 – 14 – 21 – 28

December: 5 – 12

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

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21 – 28

November: 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

In het voorjaar starten de lessen in de week van 9 januari tot 2 juni 2017.

Inschrijvingsgeld: € 120,00 of € 90,00 voor de 2^{de} en volgende kinderen uit hetzelfde gezin incl. verzekering mits betaling voor de aanvang van de lessenreeks! Vrijtijdscheques mogelijk.

Begeleiding: Catherine Lavogez, Nelle Dierynck & Ciska Catry - www.dansgroephelios.be

Dansvoorstelling Helios

Zaterdag 6 mei 2017 in de theaterzaal van CC De Steiger





Par-ky[®]

friendly floors

Droomt U ook van een
betaalbare houten vloer?
Kijk snel op **www.par-ky.com**
en laat u inspireren door onze
4 collecties.

deluxe⁺

sound⁺

lounge

pro



STEIGERNIEUWS
AFGELEKANTOOR 8500 KORTRIJK MAIL – ERKENNING P2A6007
MAANDELIJKS – VERSCHIJNT NIET IN AUGUSTUS

EXTRA EDITIE



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

CULTUURCENTRUM

DE STEIGER V.Z.W.

WALVEST 1

8930 MENEN

T 056 51 58 91

F 056 31 49 40

INFO@CCDESTEIGER.BE

WWW.CCDESTEIGER.BE

VU. G. VANRYCKEGEM, WALVEST 1, 8930 MENEN.