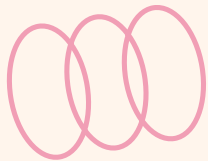
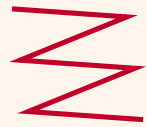
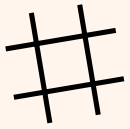


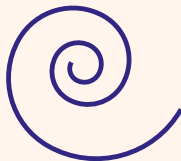
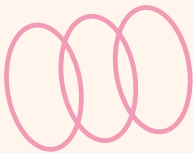
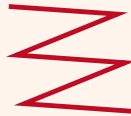
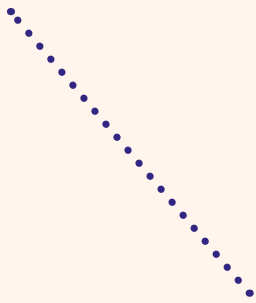
CC De Steiger Menen



Hobby & Vorming

Najaar 2018





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

De rode draad door onze activiteiten is het streven naar een duurzamere wereld: een lezing 'Changemakers' over 5 creatieve wereldverbeteraars, de filmavond 'Back to Utopia', de fietstocht Velomundo, Veggie hamburgers maken, je kledij herstellen, Schik je eigen veldboekje.

Misschien hebt u zich voorgenomen om het over een creatieve of artistieke boeg te gooien? In dat geval bent u bij ons zeker aan het juiste adres. Je kan inschrijven voor een workshop Tekenen voor volwassenen, kalligrafie, handwerken... Of deelnemen aan een Gitaar- of djembécursus, de Opendoek reeks 'Vertelkunst'

Met de nazomerse dagen in het verschiet kunt u uw genodigden verrassen op culinair niveau. We verwelkomen u graag in onze nieuwe leskeuken voor de kookdemo's en workshops rond Tapas, verfijnde Seizoen kooklessen of de Italiaanse plattelandskeuken. We brengen een Culinaire lezing 'Happy hapjes' tijdens de Week van de Smaak. Of we laten u proeven van Belgische abdijbieren en Trappisten.

Ook wie zich aangetrokken voelt tot de wereld van Wellness en Vitaliteit kan inschrijven voor 'Aromatherapie', Zelfhulp-Drukpuntmassage, een Ligconcert, Yoga of Tai Chi. Of wil je stijlvoller voor de dag komen? Schrijf in voor de sessies kleur- en stijl of sjaalknooptechnieken.

Een klassieker in onze programmatie blijft het uitgebreide aanbod 'Beweging en dans'. En ook de laagdrempelige taallessen en de praktijkgerichte informaticacursussen zullen zoals steeds opnieuw op veel belangstelling kunnen rekenen.

We vergeten ook de jongeren niet en gaan van start met een reeks Hip Hop vanaf 12 jaar.

Graag tot in De Steiger!

Heb je een vraag of een suggestie? Laat het ons weten via:

vorming@ccdesteiger.be

INSCHRIJVING CURSUSSEN:

Vanaf maandag 27 augustus om 8.30 uur.
Telefonisch en online vanaf 9.30 uur.

Voraf inschrijven en betalen is altijd strikt noodzakelijk.

Inschrijven kunt u vanaf 27 augustus

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

U bent definitief ingeschreven bij betaling van het inschrijvingsgeld, contant in het onthaal of door overschrijving.

Indien u online inschrijft, volgt u de instructies op het scherm. Er wordt géén bevestiging voor de start van de cursus gestuurd. Geen nieuws is goed nieuws!

Openingsuren onthaal

Maandag, woensdag en vrijdag open van 8.30 tot 17.00 u.

Dinsdag van 8.30 tot 12u en van 13 tot 17 u
Donderdag van 10.00 tot 12.00 u en van 13.00 tot 19.00 u.

Zaterdag van 9.00 tot 12.00 u.

We zijn gesloten op donderdag 1 november, vrijdag 2 november, donderdag 15 november, week van 24 december tot en met 31 december 2018.

Betalen kan aan de balie (cash, bancontact, cultuurcheque,...) of 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: 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

UiTPAS zuidwest is een vrijetijdspas waarmee iedereen die in Zuid-West-Vlaanderen wil genieten van vrije tijd zoals een cursus, workshop, concert, theatervoorstelling, sport of jeugdactiviteit, punten kan sparen en inruilen voor leuke voordelen. Deze pas is o.m. verkrijgbaar in de Bibliotheek, Stadhuis, LDC,... aan het tarief van €3 (of €1 voor wie een beperkt inkomen heeft). Binnen CC De Steiger kun je de gespaarde punten omruilen voor een gratis drankje of ticket. Raadpleeg de website www.menen.be/uitpas of www.uitinzuidwest.be of info bij één van de medewerkers waar de pas beschikbaar is.



Duurzaamheid en mondiaal

Duurzame fietstocht Velomundo VI.....	8
Lezing door Nahid Shaikh regisseur bij de VRT	9
Filmavond: 'Back to Utopia' in aanwezigheid van regisseur Fabio Wuytack	10
Afrikaanse dans op energieke live-percussie.....	10

Kunstbeoefening

Workshop 'Tekenen voor volwassenen'	12
De Kunst van het Vertellen	12
Kalligrafie module 1 - Kalligrafie module 2 - Kalligrafie Romeinse kapitalen.....	13
De perfecte eindejaar foto's.....	14
Gitaar voor beginners – half gevorderden - gevorderden.....	15
Djembé.....	16

Kunst

Vrouwelijke kunstenaars door de eeuwen heen.....	18
--------------------------------------------------	----

Creativiteit

Schik je eigen Veldboeket.....	20
Creatief met bloemen	20
Brei- en haakatelier.....	21
Schilderen met aquarel, acryl- of olieverf	21
Snit en Naad.....	22
Kledijretouches.....	23

Culinair en Levensstijl

Culinaire lezing

Happy hapjes: tafelen rond geluk en gezondheid	24
Belgische Trappisten- en Abdijbieren	24
Tapas en Pintxos.....	25
De verrukkelijke Italiaanse plattelandskeuken	25
Vegetarische burgers	26
Verfijnde gerechten seizoens kooklessen	26
Klaaskoeken.....	27

Gezondheid en persoonlijkheid

Aromatherapie: Hoe gebruik je etherische oliën?	28
Zelfhulp-drukpuntmassage.....	28
Ligconcert 'Winterwonder'	29
Start to Yoga - Yoga	30



Tai chi.....	31
Sjaalknooptechnieken.....	32
Kleur- en stijl.....	32

Taal

Italiaans voor beginners.....	34
Italiaans Lees- en Praatgroep.....	34
Portugees voor beginners.....	35
Spaans II.....	35
Spaanse Conversatie.....	36
Op weg met Engels basis / half gevorderden & gevorderden	36

Beweging en Dans

'Rebel Jam' demo met Marley D Toonen.....	38
Fatburner en Abs.....	38
Zumba Fitness op maandag	39
Pilates.....	39
Piloxing.....	40
Zumba Fitness op woensdag	40
BBB.....	41
HIIT: Hoge intensiteit interval training.....	41

Informatica

Starten met computer	42
Starten met internet.....	42
Word, Excel en PowerPoint.....	42
Ontdek je iPhone of iPad.....	44
Haal meer uit je iPhone of iPad.....	44
Ontdek je smartphone of tablet.....	45
Haal meer uit je smartphone of tablet.....	45
Veilig Online	46
Facebook op computer	46
Photoshop workshop.....	47
Fotobewerking met Photoshop elements deel 2.....	47
Photoshop elements workshop.....	48

Senioren

Turnen voor 50-plussers	50
Aerobic / Zumba basic voor 50-plussers.....	50
Fietsstochten.....	51
Fietsseizoenafsluiter: donderdag 11 oktober vanaf 18.00 u.....	51

Jongeren

Tweedaagse workshop rond 'ChitChat' voor kinderen vanaf 8 jaar.....	52
Hip Hop voor jongeren van 12 tot 16 jaar	54
Djembé.....	54
Dansgroep Helios	55





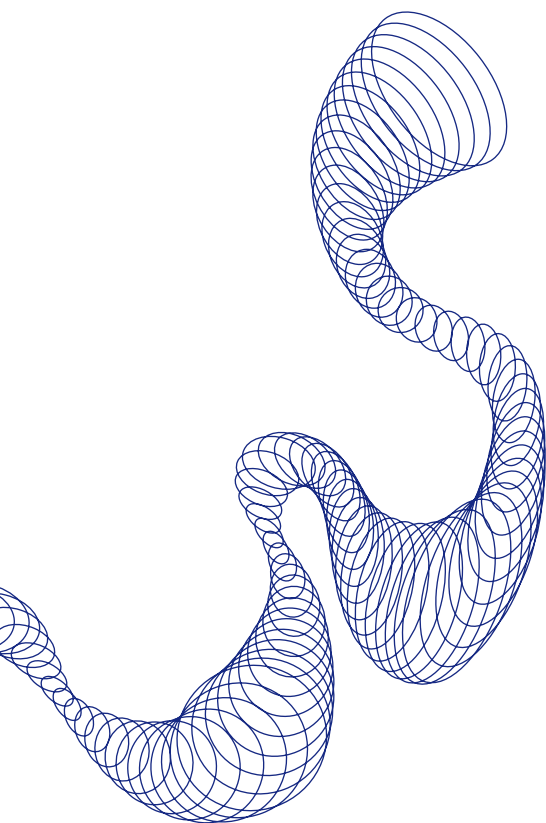
BODY TALK

98

DUURZAAMHEID EN MONDIAAL

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.



DUURZAME FIETSTOCHT VELOMUNDO VI

Fiets mee op zondag 16 september richting Komen in het thema 'Veggie'.

Vrije start in de Wereldtuin, Bruggestraat 148, tussen 12.30 en 14.00 u.

Coördinatie: Noord-Zuiddienst i.s.m. Werkgroep Velomundo en Natuurpunt Menen

- Fietslus van 30 km met een 3-tal stopplaatsen o.a. domein De Balokken Wervik.
- Met tombola, win een fairtrademand.
- Afsluitend optreden met Et Encore (Ierse folk) en prijsuitreiking tombola in de Wereldtuin
- I.h.k.v. de FairTradeGemeente-campagne en ter promotie van duurzaamheid/ biodiversiteit.

Inschrijving: € 2



LEZING DOOR
NAHID SHAIKH
REGISSEUR BIJ DE VRT

‘Changemakers, over mensen die het verschil maken’

Lezing met filmfragmenten gevolgd door uitwisseling met het publiek.

Vijf creatievelingen bedachten ergens ter wereld alternatieve oplossingen voor vastgeroeste structuren, brachten de bal aan het rollen door anders te denken en handelen. Filmfragmenten over de armoede in Keniaanse sloppenwijken, de Braziliaanse bedrijfsweld, de verwoeste koraalriffen in Indonesië, het gebrek aan biodiversiteit in Europa, de grondstof verslindende industrie... We sluiten af met een fairtradedrankje.

Gebracht door Nahid Shaikh; regisseerde samen met Phara De Aguirre de reeks ‘Amazonas’.

Datum: Dinsdag 23 oktober om 19.30 – 22.30 u. in de Studio.

Organisatie i.s.m. Wereldraad Menen, Davidsfonds Menen, Markant Menen en Vormingplus MZW

Deelname: € 7 / € 5 voor studenten alsook leden van de organiserende verenigingen op vertoon lidkaart.

Nahid Shaikh



FILMAVOND MET 'BACK TO UTOPIA' IN AANWEZIGHEID VAN REGISSEUR FABIO WUYTACK

Onderzoeksjournalist Alex Dillen (vertolkt door Johan Leysen) tracht het gestolen 500 jaar oude boek Utopia, dat in 2011 in Napels verdween, op het spoor te komen. Een reeks geheimzinnige brieven van zijn overleden professor, John Hurt, begeleiden hem op zijn ontdekkingsstocht.

In deze mengvorm fictie-documentaire gaan we op zoek naar de werkelijke betekenis van Utopia. We komen in nederzettingen van illegale goudzoekers rondom de Madre-de-Dios rivier in Peru, het Lacandon-woud in Mexico, de savannegemeenschappen van Oeganda, de geëvacueerde dorpen rond Fukushima en in de haven van Lampedusa. Overall ontmoeten we mensen die in hun overtuigingen blijven geloven. De film werd gelauwerd als beste sociale film te Antwerpen.

Maandag 3 december vanaf 19.30 u. in de Studio

Inkom gratis, vrije bijdrage voor 11.11.11 is welkom, i.s.m. Vormingplus MZW



AFRIKAANSE DANS OP ENERGIEKE LIVE-PERCUSSIE

Afrikaanse dans is ontspannend, het ontwikkelt ritmegevoel en je lichaam leert nieuwe, meer aardse bewegingen. Afrikaanse dans is energie en geeft energie!

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

Data: 12 woensdagen van 20.00 tot 21.00 u.
september: 19 - 26
oktober: 3 - 10 - 17 - 24
november: 7 - 14 - 21 - 28
december: 5 - 12

Begeleiding: vzw Jali Kunda, www.jalikunda.be

Inschrijving: € 96,00
voor de 12-delige reeks
€ 72,00 voor - 12-jarigen



Back to Utopia



WORKSHOP 'TEKENEN VOOR VOLWASSENEN'

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, pastel, 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 13.30 tot 15.30 u.
oktober: 4 - 11 - 18 - 25
november: 8 - 22

Begeleiding: Pieter Duyck, leraar-kunstenaar
i.s.m. Vormingplus MZW

Inschrijving: € 99 (+ ong. €20 materiaalkost)
Max. 15 deelnemers

DE KUNST VAN HET VERTELLEN

Hoe zorg je ervoor dat een verhaal zich voor de ogen van het publiek afspeelt en het publiek aan je lippen hangt?

In deze cursus werk je aan je houding, stemgebruik, expressie, mimiek en beweging. Hoe plaats je het verhaal in de ruimte? Hoe maak je contact met het publiek en hoe ga je om met eventuele stoorzenders? Hoe kies je het juiste verhaal en onthoud je het? Hoe bouw je je verhaal op, leef je je in en maak je het boeiend voor de luisteraar? We gaan aan de slag met bestaande en eigen verhalen. Op het einde van de cursus breng je een verhaal voor je medecursisten.

In deze cursus is iedereen vanaf 16 jaar welkom.

Data: 5 zaterdagen van 9.00 tot 12.00 u.
oktober: 20 – 27
november: 10
december: 1 – 15

Begeleiding: Maarten Van Rompaey, coach, i.s.m. OPENDOEK en Vormingplus MZW
Hij brengt vertellingen op maat en was o.a. winnaar van de vertelwedstrijd 'de Grijsze Kanarie 2016'. Daarnaast is hij ook leerkracht muzische vorming en zet hij vertellen mee op de kaart.

Inschrijving:
OD-lid: €45/ +26j en €30/ -26j
Niet lid: €57/ +26j en €36/ -26j

KALLIGRAFIE MODULE 1

Beginners

In deze eerste module wordt het humanistisch cursief aangeleerd. Daarbij krijgt men een voorbeeld aangereikt van een cursief dat tot de puurste vorm is herleid. Aandacht wordt besteed aan de controle over pen en inkt, een juist 'begrip' van de letters (we beginnen met skeletletters), hun onderlinge verwantschap, spatiëring, ritme... In de aansluitende bis-module brengen we de opgedane vaardigheden in de praktijk, leren we met andere pennen en verf schrijven, doen we basiskennis op i.v.m. lay-out (marges, interlinie, plaatsing op het blad), werken we op beter papier, e.d.

Data: 6 dinsdagen van 19.30 tot 21.30 u.

september: 18
oktober: 2 - 16
november: 6 - 20
december: 4

Begeleiding: Veerle Messiaen i.s.m. Witruimte en Vormingplus MZW

Inschrijving: € 102 + syllabus € 8 (via de lesgeefster aan te kopen)

Materialen mee te brengen 1ste les: lat, potlood en gom
Kalligrafiematerialen kunnen via de lesgeefster worden aangekocht.



KALLIGRAFIE MODULE 2

Het onderwerp van deze module is de kapitaal (hoofdletter) die hoort bij het humanistisch cursief. Veel tijd gaat weer naar het begrijpen van die letters en de fijne nuances ervan. Ook een juiste spatiëring wordt aangeleerd. In de bis-module bouwen we verder op de reeds opgedane kennis. Kapitaal en onderkastletter worden gecombineerd in kleine, goedgekozen opdrachten, waarin stilaan meer ruimte wordt gelaten voor de eigen creatieve inbreng van de cursist.

Data: 6 dinsdagen van 19.30 tot 21.30 u.

september: 25
oktober: 9 - 23
november: 13 - 27
december: 11

Begeleiding: Veerle Messiaen i.s.m. Witruimte
Inschrijving: € 102 + syllabus € 8 (via de lesgeefster aan te kopen)

KALLIGRAFIE 'ROMEINSE KAPITALEN'

Romeinse kapitalen zijn een onuitputtelijke bron van inspiratie.

We beginnen terug met het tekenen van de kapitalen met het vulpotlood, met de correcte Romeinse proporties in het achterhoofd. Daarna gaan we verder met variaties op de formele kapitalen, telkens met kleine tussenstappen, zodat we controle behouden over elke stap en telkens de consistentie behouden tussen de letters onderling. Tezelfdertijd exploreren we de mogelijkheden van het potlood (vulpotlood), volgens mij één van de meest veelzijdige instrumenten die er zijn. We wagen ons aan verschillende texturen met het potlood. En we noteren en tekenen alles zorgvuldig op in een Notebook, dat later zal dienen als leidraad.

Daarna gaan we verder met de fineliner, spitse pen, en de brede pen. En we maken ook letters die we kunnen inschilderen met aquarel of gouache.

Data: 6 dinsdagen van 19.30 tot 21.30 u.

september: 18
oktober: 2 - 16
november: 6 - 20
december: 4

Begeleiding: Jurgen Vercaemst i.s.m.
Witruimte

Inschrijving: € 120

DE PERFECTE EINDEJAAR FOTO'S

Spelenderwijs alle mogelijkheden van uw digitaal fototoestel benutten.

In de feestdagentijd neemt u waarschijnlijk massa's kerst- en Nieuwjaar kiekjes. Maar zelfs met een dure megapixelcamera maakt u geen perfecte foto's. Om een pakkende foto in alle omstandigheden te maken heb je techniek nodig. Aan elke opname kan wel iets worden verbeterd: de helderheid, het contrast, de kleur, ISO-waarden, diafragma, snelheden, kleurbalansen, scherptediepte. Een foto wordt ook vaak verpest door een storend element.

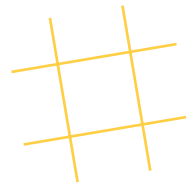
Binnenshuis kan dat van alles zijn: rode ogen door het flitsen, lege borden op de voorgrond of een half familielid aan de zijkant.

Data: 3 woensdagen van 19.00 tot 21.30 u.

november: 7 – 14 + 3de praktijkles af te spreken met deelnemers onderling

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

Inschrijving: € 48,00 inclusief syllabus





GITAAR VOOR BEGINNERS

Wil je gitaar leren spelen? Maar weet je niet waar begonnen? 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)

i.s.m. Vormingplus MZW

GITAAR VOOR HALF GEVORDERDEN

Deze groep is bestemd voor wie al enkele 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)

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)

oktober: 4 – 11 – 18 – 25
november: 8 – 22

Begeleiding: Kenny Vandenheede

Inschrijving: € 48 voor 6 lessen





DJEMBÉ

In deze workshop krijgen de deelnemers het gebruik van djembés en de basisritmes van de Afrikaanse percussie aangeleerd. Spontane creativiteit van de deelnemers kan leiden tot een dynamiek die de groep verder doet bewegen.

De nadruk ligt op expressie van de deelnemers en op samenspel en luisteren in groep.

Het is bestemd voor vrijwel iedere leeftijdscategorie. Benieuwd? Kom gerust een kijkje nemen in de Studio.

Data: 12 woensdagen van 19.00 tot 20.00 u.

september: 19 - 26

oktober: 3 - 10 - 17 - 24

november: 7 - 14 - 21 - 28

december: 5 - 12

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

Inschrijving: € 96,00 voor +12 jaar en volwassenen (huur Djembé: € 24,00 eerste les te betalen)

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



VROUWELIJKE KUNSTENAARS DOOR DE EEUWEN HEEN

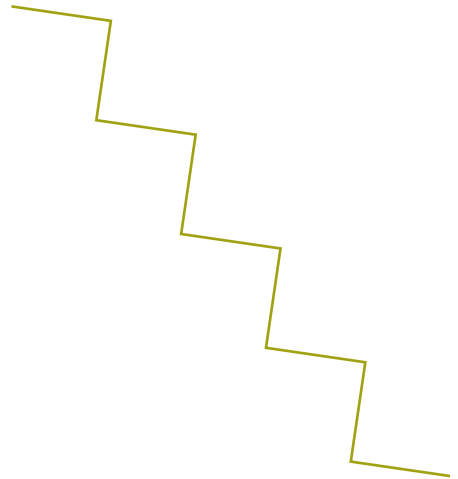
Module 2

Vrouwen moesten al van goeden huize zijn om als kunstenaars hun brood te verdienen, laat staan om vermeld te worden in de patriarchale kunstgeschiedenis. Aan de hand van beeldmateriaal belicht kunsthistoricus Freddy Vandecappelle de belangrijkste vrouwelijke kunstenaars door de eeuwen heen.

Tijdens de middeleeuwen zien we adellijke vrouwen in nonnenkloosters als miniaturisten. De renaissance kent zeer getalenteerde kunstenaressen. Schilderijen zijn vaak autobiografisch: zelfportretten om hun werk te promoten. Vanaf de 17e eeuw worden vrouwen aanvaard als professionele schilders, met aanzien en vorstelijke opdrachten. De moderne kunst (19e eeuw) wordt doorgaans opgehangen aan mannelijke kunstenaars, maar sterke individuen zorgen voor een mentaliteitsverandering. In de 20e eeuw volgen de kunstenaressen de gewone kunstevolutie. Vanaf de jaren 1970 is de feministische kunst één van de belangrijkste vernieuwingen waarbij vrouwelijke thema's een centrale rol spelen.

Data: 4 maandagen van 19.00 tot 21.30 u.
november: 5 – 12 – 19 - 26

Begeleiding: Freddy Vandecappelle,
kunsthistoricus i.s.m. Vormingplus MZW
Inschrijving: € 52,00 inclusief syllabus



Niki de Saint Phalle
(foto: Norman Parkinson)



SCHIK JE EIGEN VELDBOEKET

Elke bloem krijgt ademruimte zodat ze kan schitteren. Geen onnodig bladgroen, geen goedkope opvulling. Durf ze met hulp te schikken tot het helemaal jouw bos is. Elke bloem krijgt een check-up. Toch betekent dit niet dat we een bloem zomaar zullen weggooien omdat één blaadje scheurtjes of kreukjes vertoont. Nobody is perfect (het kan in ons land tenslotte héél hard waaien) en het zou bovendien verkwistend, niet duurzaam en ronduit onsympathiek zijn. Imperfecties kunnen perfect zijn en maakt uw veldboeket uniek. De vaas is inbegrepen.

Datum: Donderdag 8 november van 19.00 tot 21.00 u

Begeleiding: De Groene Praktijk
Inschrijving: € 32,00 vaas en bloemen inbegrepen

CREATIEF MET BLOEMEN

Een bloemencreatie op tafel geeft de kamer meteen een heel andere uitstraling. Daarnaast is het bloemstuk het eerste product waar we naar grijpen om iemand te feliciteren, of 'zomaar' een attentie te geven. Zou het dan niet bijzonder handig zijn om zelf aan de slag te kunnen met de bloemen en het groen?

Data: 2 vrijdagen van 13.30 tot 15.30 u
oktober: 19 'Thema Herfst in huis'
december: 14 'Kerst'

Begeleiding: An Vanwynsberghe
Inschrijving: € 15,00 (+ bijdrage voor de materialen)

Maximum 15 deelnemers.



BREI- EN HAAKATELIER

Steeds meer mensen vinden hun hobby in breisels of haakwerk. Waar de technologie zo evolueert dat letterlijk alles mogelijk is, groeit de hang naar handgemaakte spullen. We leren basishandelingen op eenvoudige werkstukken met aandacht voor kleur en materiaalkeuze. Iedere week leren we een nieuwe breisteek en de toepassing ervan.

Mogelijke werkstukken zijn een poncho, Bernadette trui, een sjaal met grote steken, slossen...

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

De lessen verlopen in een gezellige sfeer, vergezeld van een kopje koffie of thee.

Data: 8 donderdagen van 13.30 tot 16 u.

september: 27
oktober: 4 – 11 – 18
november: 8 – 22 – 29
december: 6

Begeleiding: Mieke D'Hooghe
Inschrijving: € 36,00

SCHILDEREN MET AQUAREL, ACRYL- OF OLIEVERF

Het thema voor dit seizoen is: 'Fotografie en Aquarel'.

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.

Data: 12 maandagen van 13.30 tot 16.00 u.
(geen nieuwe inschrijvingen mogelijk)

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

Begeleiding: Marleen Lamote, lerares
plastische kunsten
Inschrijving: € 59,00



SNIT- EN NAAD

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

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

Er zijn modetijdschriften aanwezig.

Data:

12 woensdagen van 9.00 tot 11.30 u.
(voor beginnende naaisters is de naaimachine niet vereist)

september: 19 - 26
oktober: 3 - 10 - 17 - 24
november: 7 - 14 - 21 - 28
december: 5 - 12

Begeleiding: Rita Verfaillie

12 dinsdagen van 13.30 tot 16.00 u.
(geen nieuwe inschrijving mogelijk)
september: 18 - 25
oktober: 2 - 9 - 16 - 23
november: 6 - 13 - 20 - 27
december: 4 - 11

12 donderdagen van 13.30 tot 16.00 u.
(geen nieuwe inschrijving mogelijk)
september: 20 - 27
oktober: 4 - 11 - 18 - 25
november: 8 - 22 - 29
december: 6 - 13 - 20

Inschrijving: € 36,00



NAAILESSEN MOEDERGROEP

De naailessen die vanuit Samenlevingsopbouw werden opgestart, hervatten op donderdagvoormiddag 20 september. Dit gebeurt onder begeleiding van Rita Verfaillie van 9 tot 11.30u.

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



KLEDIJRETOUCHES

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! Breng de eerste les uw herstelwerk mee.

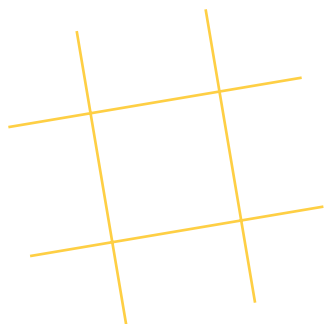
Data: 6 vrijdagen van 9.00 tot 11.30 u.

oktober: 12 – 19 - 26

november: 9 – 16 - 23

Begeleiding: Rita Verfaillie

Inschrijving: € 18,00



Culinaire lezing in de 'Week van de smaak' HAPPY HAPJES: TAFELN ROND GELUK EN GEZONDHEID

Een literair avondvullend programma. Een lezing-demonstratie over hapjes die gelukkig maken en over letters die dat behappen. Veel verhalen linken voedsel aan welbevinden. Met enkele schrijvers gaan we op zoek naar de ultieme oppepspijs: kippensoep, Tournedos Rossini of een zekere groente?

Alles wat in onze maag terecht komt, zou ons geluksgevoel beïnvloeden. Fabeltje? J.J. Rousseau adviseerde om kinderen te laten eten wat hen aantrekt. Als ze maar niet schrokken als Gulzige Gijs! Griekse en Romeinse schrijvers raadden al recepten aan die zen en gezond maken. Wist je dat samen eten met de familie of met vrienden heilzaam is? Een kasserol vol joie de vivre. Met lekkere gerechten, recepten en literatuurlijst.

Datum: woensdag 21 november van 19.00 tot 22.00 u in de leskeuken

Begeleiding: Katrien Van Hecke, auteur en verhalenverteller

Inschrijving: € 29,00 inclusief klaargemaakte hapjes, voor-, hoofd- en nagerecht.

BELGISCHE TRAPPISTENBIEREN EN ABDIJBIEREN

Nieuw!

'Alle trappistenbieren zijn abdijbieren, maar niet alle abdijbieren zijn trappistenbieren', luidt een boutade. En het klopt nog ook!


Maak kennis met minder bekende abdijbieren, een pak toffe weetjes, een kort vleugje geschiedenis, anekdotes, verschil tussen trappist en abdijbier, erkende en niet-erkende abdijbieren,....

Telkens zullen moeilijker te vinden abdijbieren geserveerd worden. Met een afwisselende bierkeuze zowel biertjes uit Vlaanderen als Wallonië (blond, bruin en amberkleurig).

En vanzelfsprekend staan Belgische trappistenbieren ook op de drankenkaart.

Datum: woensdagen 10 en 17 oktober van 19.30 – 22.00 u.

Begeleiding: Geroen Vansteenbrugge, kenner van onze rijke Belgische biercultuur
Inschrijving: € 35,00 voor de 2 avonden inclusief degustaties



Een nieuw seizoen in een gloednieuwe leskeuken... !

We plannen de volgende workshops en demo's:

TAPAS EN PINTXOS

Spaanse tapas zijn populaire, hartige hapjes, die je tijdens het aperitief nuttigt. Oorspronkelijk was de 'tapas' een stukje rauwe ham of chorizo dat bij het serveren van een glas wijn of sherry op het glas werd gelegd, dit om de vliegen uit het glas te houden. Het woord 'tapas' komt dan ook oorspronkelijk van 'tapar', wat 'bedekken' betekent.

We maken deze zaligheden die we dan samen zullen genieten met een glaasje bubbels. Tapas komen voor in elke vorm, vlees, vis, groenten en aardappelen worden geserveerd als koud of warm hapje. Pintxos, patatas bravas, gazpacho, empanadas, gevulde portbello 's.....zullen zeker op het menu staan.

Datum: donderdag 13 september van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Brigitte Beddeleem

Inschrijving: € 18,00 inclusief ingrediënten



DE VERRUKKELIJKE ITALIAANSE PLATTELANDSKEUKEN

Nieuwe reeks

Laurent Coppens laat ons de ware regionale Italiaanse keuken verder ontdekken met bijzondere aandacht voor de cucina povera. Deze keuken 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 basismaken volledig tot hun recht kunnen komen. 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:

Woensdag 24 oktober van 19.00 tot 22.00 u. of

Dinsdag 13 november van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Laurent Coppens

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

VEGETARISCHE BURGERS

Vegetarische burgers zijn een makkelijke alternatief voor vlees. Doe inspiratie op voor zelfgemaakte burgers. Granen, groenten en plantaardige eiwitten laten zich verwerken tot een smakelijke burger of kroket. Je leert ook verschillende bindmiddelen gebruiken zodat ze mooi vast en stevig blijven. Op het einde van de les proef je van de burgers.

Zowel voor beginners als gevorderden. De ingrediënten zijn inbegrepen.

Breng een schort, Tupperware potjes, schilmesje en een snijplank mee.

Datum: woensdag 28 november van 19.00 tot 22.00 u.

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

Vormingplus MZW

Inschrijving: € 32,00 inclusief ingrediënten.



VERFIJNDE GERECHTEN

Seizoen kooklessen

Wat is er heerlijker dan een seizoenmenu of een speciaal menu om met familie en vrienden te degusteren. Je maakt tijdens drie demonstratielessen kennis met nieuwe ingrediënten en technieken. Je krijgt handige suggesties, wenken en recepten die je kunnen inspireren voor zowel de dagelijkse keuken als voor de feesttafel.

De gerechten zijn door iedereen te maken, zowel door de meer ervaren hobbykoks, als door diegene die nog niet zo vertrouwd zijn met de kookkunst.

Na de demo degusteren we het menu van aperitiefhapje tot dessert, begeleid door een passend glaasje wijn.



KLAASKOEKEN

Tijdens de bakdemonstratie wordt stapsgewijs uitgelegd hoe men sinterklaaskoeken klaarmaakt. Dit wordt allemaal op ambachtelijke wijze gedemonstreerd. De cursisten kunnen nadien het resultaat en het verschil proeven en krijgen een proever mee. Iedereen is welkom!

Datum: woensdag 21 november van 13.30 tot 16.00 u.

Begeleiding: Bernard De Brabandere
Inschrijving: € 5,00 (+ € 2,00 voor de ingrediënten aan de lesgever te betalen)
Maximum 15 deelnemers.

Data:

GROEP 1: 3 dinsdagen van 13.30 tot 16.00 u:
oktober: 9 – 16 - 23

GROEP 2: 3 dinsdagen van 19.00 tot 21.30 u:
oktober: 9 – 16 - 23

GROEP 3: 3 dinsdagen van 13.30 tot 16.00u:
november: 6 – 20 - 27

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

Begeleiding: Brigitte Beddeleem, Ann
Ghesquière, Marie Paule Delbeke

Inschrijving: € 36,00 + € 30,00 de 1ste les
voor de ingrediënten te betalen aan de
lesgeefster, recepten inbegrepen. Maximum
22 deelnemers per groep.

AROMATHERAPIE

Hoe gebruik ik etherische oliën?

Etherische oliën zijn ideaal voor een zalige massage, een rustgevend bad, een aangename geur in werk- en woonruimtes. Ze werken verzachtend bij keel- en luchtwegeninfecties of spierpijnen.

In deze 2 avonden leer je hoe je de oliën kan gebruiken: verdampen, inhaleren, masseren, orale inname. We ontdekken de werking van gekende essentiële oliën zoals lavendel, eucalyptus, peppermint... en van de minder gekende oliën zoals cajeput, tea tree of litsea enz...

In elke sessie maak je 2 bereidingen.

Bovendien krijg je een interessant boekje met info over alle oliën en hun gebruik, samen met de recepten.

Data: 2 donderdagen van 19.00 tot 21.00 u.

Oktober: 11 - 18

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

Inschrijving: € 20,00 + € 8,00/les ingrediënten en verpakkingen 1° les aan lesgeefster te betalen, inclusief syllabus

ZELFHULP- DRUKPUNTMASSAGE

In deze praktische workshop krijg je heldere informatie over hoe acupressuur of drukpuntmassage je gezondheid en welzijn kan verbeteren. We passen meteen ook drukpunten toe op onszelf en op elkaar. Op die manier kan je tal van pijntjes of ongemakken voorkómen, verlichten of oplossen zoals hoofdpijn, rugpijn, stress, spijsverteringsklachten, vermoeidheid... Je zal merken dat je zowel méér energie alsook méér ontspanning ervaart. We werken over de kledij heen, in stoelzit.

Data: 3 maandagen van 19.00 tot 21.30 u.
november: 5 - 12 - 19

Begeleiding: Daniël Defruyt, lichaams- en gezondheidstherapeut, Sunam shiatsu-praktijk.
Inschrijving: € 60,00

Mee te brengen: makkelijk loszittende kledij (lieft katoen), makkelijk te verwijderen schoeisel en kousen, kussentje en flesje drinkwater.





LIGCONCERT 'WINTERWONDER'

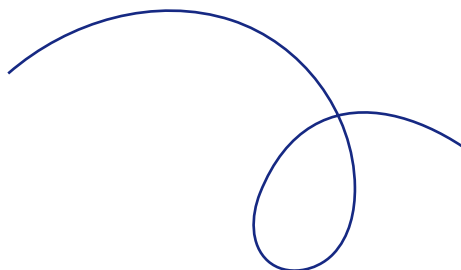
Heel wat mensen kijken uit naar de komende periode. Niet verwonderlijk... De geur van dennenbomen, het knisperen van het haardvuur, de gezelligheid van tal van kaarslichtjes,... onze zintuigen worden volop geprikkeld.

Tijdens het ligconcert 'Winterwonder' geven we je hetzelfde gevoel: lekker ingeduffeld onder een fleece-dekentje voel je de geborgenheid. Je ligt ontspannen met je ogen dicht en het enige waar je nog aandacht voor de rijke klanken en warme harmonieën van 53 Indische en Nepalese klankschalen en heel wat andere akoestische instrumenten. Je denken neemt af en geleidelijk aan nader je de grens tussen slaap en waak. Een zintuigelijk genieten van diepe ontspanning.

Data: Maandag 10 december van 19.00 tot 20.30 u.

Begeleiding: Andy Vanbeveren, klankspecialist
i.s.m. Vormingplus MZW
Inschrijving: € 12,00

Mee te brengen: een matje, kussentje en dekentje





START TO YOGA

In een yogales wordt er aandacht besteed aan bewust ademen en eenvoudige houdingen die je lichaam soepeler maken en je levensenergie activeren. De essentie is de eenheid ervaren van je lichaam en geest, de verbinding voelen met je ware zelf in je hart.

Er zijn yogamatten ter plaatse. Breng een flesje water en een deken/badhanddoek mee en kom meegenieten van deze speciale ervaring.

12 vrijdagen van 9.30 tot 11.00 u

september: 21 – 28

oktober: 5 – 12 - 19 – 26

november: 9 – 16 – 23 – 30

december: 7 - 14

Begeleiding: Hendrik Monballieu, yoga vanuit het hart

Inschrijving: €48,00

Min. 12 deelnemers

YOGA

Yoga heeft effect op je algehele welzijn en geluksgevoel. De vele oefeningen brengen je les na les, beetje bij beetje, bij je 'ware zelf'. Deze ontdekking brengt je innerlijke rust, een gezond lichaam en een creatieve geest.

Data:

12 maandagen van 9.30 tot 11.00 u.

september: 17 - 24

oktober: 1 – 8 - 15 - 22

november: 5 – 12 – 19 - 26

december: 3 – 10

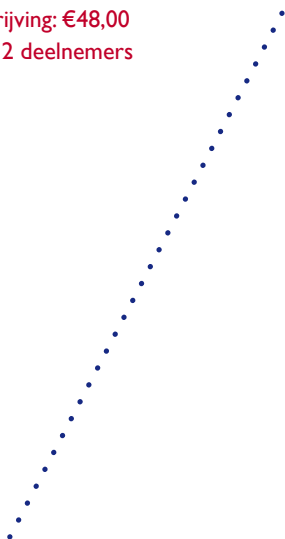
Begeleiding: Hendrik Monballieu, yoga vanuit het hart

Inschrijving: €48,00

YOGA AVONDREEKS

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

Deze lessenreeks bestaat uit ademhalingsoefeningen (Pranayama), een reeks houdingen (Asana's), en diepe ontspanning (Savasana). De yoga is geïnspireerd op de technieken van



Anusara yoga waardoor je op een veilige en verantwoorde manier in en uit de yogahoudingen komt. Toegankelijk voor beginners én gevorderden.

Data: 14 dinsdagen:

Groep 1: van 18.00 tot 19.30 u. OF

Groep 2: van 19.30 tot 21.00 u.

september: 11 - 18 - 25

oktober: 2 - 9 - 16 - 23

november: 6 - 13 - 20 - 27

december: 4 - 11 - 18

Benodigheden: Breng een dektentje mee en draag loszittende kledij.

Begeleiding: Lindsay Destorme, opleiding

Vinyasa yoga

Inschrijving: € 56,00



TAI CHI

Tai chi is een kunst waarbij het zachte het harde overwint, het kalme het agressieve onderwerpt en het subtiële het brutale overstijgt. Tai chi ontwikkelt interne kracht en sensitiviteit. Na intense training worden we extern ontspannen terwijl we ons intern sterk en harmonieus voelen. Het is een methode om ons in harmonie te brengen met onszelf, met onze medemensen en onze omgeving.

Starten met een cursus tai chi kan een heel belangrijke stap in je leven zijn. Je leert hoe je met een rustige, diepe concentratie en zonder overbodige spierspanning op een vloeiende manier de bewegingen kan uitvoeren.

Even weg van alle drukte en stress, weer op adem komen en alle spanningen uit je lichaam laten wegstromen.

Doelgroep: iedereen welkom van 20 tot 90 jaar.

Data: 12 donderdagen van 9.30 tot 10.30 u.

september: 20 - 27

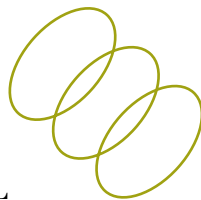
oktober: 4 - 11 - 18 - 25

november: 8 - 22 - 29

december: 6 - 13 - 20

Begeleiding: Nathalie Gaytant, Tai chi school 'De Zachte Kracht' i.s.m. Vormingplus MZW
Inschrijving: € 72,00

Voorzie gemakkelijke kledij en schoeisel



KLEUR- EN STIJL

Wil je een nieuwe look die uitstekend bij je past? Je sterke punten benadrukken en je minpunten verdoezelen? Je uitstraling versterken door de juiste kleuren te dragen? Met minder kledingstukken meer combinaties maken? Je zelfzeker voelen in de kledij die je draagt? Nog miskopen vermijden? We tonen duidelijk hoe je een stijlvolle look kan verkrijgen met de juiste kleuren en accenten op de juiste plaats.

Wat mag je verwachten tijdens deze avond?

Een kleurenanalyse

Door middel van een volledige kleuranalyse bepalen we welk kleurtype je bent, warm of koud, lente of herfst, winter of zomer. Verder krijg je advies over haarkleur, make-up, brillen en accessoires..

Stijladvies

Een stijladvies haalt het mooiste van jezelf naar boven en daardoor camoufleren we de minder volmaakte plekjes van je lichaam. Het advies bestaat vooral uit concrete tips over de snit, breedte van de riemen, de lengte van de rokken, de halsopening, belijning, accessoires, de prints,... die u het meest flatteren.

SJAALKNOOPTECHNIEKEN

Wil je er graag nog stijlvoller, modieuzer of hipper bij lopen zonder je portemonnaie te moeten plunderen? Met een eenvoudige sjaal kan je wonderen doen.

Er worden tips gegeven om uit de rijke variatie aan kleuren en stoffen net die sjaal te kiezen die bij je past en verschillende knooptechnieken worden aangeleerd zodat die ene look weer verrassende reacties uitlokt!

Mee te brengen: een vierkante sjaal, een rechthoekige sjaal en een staand spiegelkje.

Datum: woensdag 17 oktober van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Marijke Holvoet, schoonheidsspecialiste, kleur- en stijlconsulente.

Inschrijving: € 12,00

Datum: woensdag 7 november van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Katrien Gevaert, kleur- en stijlconsulente

Inschrijving: € 20 - max. 12 inschrijvingen



ITALIAANS VOOR BEGINNERS

Nieuw!

Deze cursus is bedoeld voor mensen met een passie voor Italië. Tijdens de lessen leert men korte dialogen voeren in het Italiaans. De basis van de grammatica wordt aangebracht om correct eenvoudige zinnen te kunnen maken.

Het accent ligt voornamelijk op het praktische m.a.w. de weg vragen, bestellen in een restaurant,

zich aanbieden aan het onthaal van een hotel, winkelen, converseren met arts en apotheker, enz.

Na een aantal lessen zullen ook een paar mopjes aan bod komen ☺

De afwisseling van de leerstof zorgt ervoor dat de cursist vlug een aantal basisvaardigheden onder de knie zal hebben.

Dit alles gebeurt in een zeer gemoedelijke sfeer. Ciao e arrivederci !

Data: 12 sessies op woensdag van 9.30 tot 11.30 u.

september: 26

oktober: 3 – 10 – 17 - 24

november: 7 – 14 – 21 - 28

december: 5 – 12 - 19

Begeleiding: Birgit Lampaert

Inschrijving: € 72,00



ITALIAANS

Lees- en Praatgroep

Wie graag de Italiaanse taal wil onderhouden kan terecht in onze lees- en 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.

Data: 12 sessies op maandag van 14.15 tot 16.15 u.

september: 24

oktober: 1 – 8 – 15 - 22

november: 5 – 12 – 19 - 26

december: 3 – 10 - 17

Begeleiding: Birgit Lampaert

Inschrijving: € 72,00



PORTUGEES VOOR BEGINNERS

Nieuw!

Het Portugees wordt door meer dan 250 miljoen mensen gesproken verspreid over alle continenten en is daarmee de vijfde wereldtaal.

De taal leren spreken staat centraal en de daartoe benodigde grammatica en andere kennis wordt visueel en afwisselend aangebracht via een scherm, met een waaier aan luister -en beeldfragmenten. De focus ligt op het Europese Portugees maar er is ook voldoende aandacht voor de verschillen in uitspraak en woordenschat in Brazilië.

Er is ook voldoende aandacht voor cultuur (muziek, eten en drinken...) en we besteden zeker ook aandacht aan reizen en wonen in Portugal.

Data: 12 donderdagen van 9.00 tot 11.00 u op:

september: 20 - 27

oktober: 4 - 11 - 18 - 25

november: 8 - 22 - 29

december: 6 - 13 - 20

Begeleiding: Alain Decaluwé

Inschrijving: € 72,00 voor 12 lessen

SPAANS II

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

Data: 12 dinsdagen van 9.00 tot 11.00 u op:

september: 18 - 25

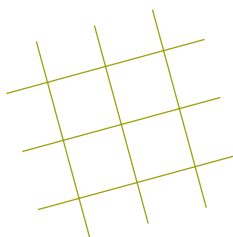
oktober: 2 - 9 - 16 - 23

november: 6 - 13 - 20 - 27

december: 4 - 11

Begeleiding: Marjolein Pattyn

Inschrijving: € 72,00 voor 12 lessen



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: 12 vrijdagen van 9.00 tot 11.00 u.

september: 21 – 28

oktober: 5 – 12 – 19 – 26

november: 9 - 16 – 23 - 30

december: 7 – 14

Begeleiding: Marjolein Pattyn

Inschrijving: € 72,00 voor 12 lessen

OP WEG MET ENGELS

Beginners wekelijks op dinsdag van 8.45 tot 10.15 u.

Voor mensen die nog geen of heel weinig kennis van de Engelse taal bezitten. We starten met de basis van de Engelse taal. Na het volgen van deze reeks, kan u zich al redelijk redden met het spreken van deze wereldtaal.

Just do it! You can!

Half gevorderden & 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! U kunt gerust een proefles bijwonen.

Data: 12 dinsdagen op

september: 18 - 25

oktober: 2 – 9 – 16 -23

november: 6 – 13 – 20 - 27

december: 4 - 11

Begeleiding: André Ghekiere, leraar Moderne Talen

Inschrijving: € 60,00, syllabus inbegrepen





'REBEL JAM' DEMO

met **Marley D Toonen**

Een toffe en vernieuwende dance Fitness workout en dit op reggaeton & dancehall muziek. Zoals Marley het zelf zegt: "veel bootyshake". Het is een workout voor de billen, benen en core. We gaan tijdens deze les wat spiergroepen trainen. En voor zowel iedere deelnemer is dit een avontuur op zich!

Aansluitend is er nog een halfuurtje het eigen concept van Dorine Staelens met de naam Mash-up. Mash-up is een dance workout, combinatie choreo's gegeven op Afrikaanse muziek, soca en dancehall. Zorg dat je erbij bent, want dit wordt Knallen!

Begeleiding: Marley D Toonen uit Nederland en Dorine Staelens

Datum: zaterdag 27 oktober van 14.00 – 15.30u in de oefenzaal

Inschrijving: € 10,00 (inclusief verzekering)

Voorzie sportschoenen, water en een handdoekje.

FATBURNER EN ABS

Fatburner & Abs is: 'De ideale workout' voor je gehele lichaam. Een intervaltraining gecombineerd met tal van buikspieroefeningen. 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.

Klaar om jezelf en je lichaam uit te dagen?

Data: 15 maandagen van 19.00 tot 19.50 u.
september: 3 – 10 - 17 – 24
oktober: 1 – 8 – 15 – 22
november: 5 – 12 – 19 – 26
december: 3 - 10

Begeleiding: Dorine Staelens, gecertificeerde instructrice Fatburner & Abs

Meebrengen: Sportschoenen, water en een handdoekje

Inschrijving: € 60,00 (inclusief verzekering)



ZUMBA FITNESS

Maandaggroep 12 lessen

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.

De leuze van de instructor is **FOR YOUR SMILE ONLY!!**

Zin om mee te doen aan dit feestje, schrijf je dan nu in.

Data: 12 maandagen van 20.00 tot 21.00 u.

september: 17 – 24

oktober: 1 – 8 – 15 – 22

november: 5 – 12 – 19 – 26

december: 3 - 10

Begeleiding: Petra Vanwildemeersch, Zumba - instructor

Meebrengen: Sportschoenen, water en een handdoekje

Inschrijving: €48,00 (inclusief verzekering)

PILATES

Pilates is een unieke trainingsvorm. De methode bestaat al jaren en biedt oefeningen helemaal in het levenspatroon van nu met burn-out, stress, rug,- en spanningspijnen. Het is een effectieve en veilige methode die door iedereen kan beoefend worden, ongeacht het fysieke niveau of eerdere lichaamsbeweging. De oefeningen worden niet alleen door dansers en atleten gebruikt om te revalideren van blessures maar iedereen kan zo de balans tussen kracht en souplesse verbeteren. De rustige groepsles bestaat uit mobiliteits-, coördinatie-, spierversterkende en stretchoefeningen met aandacht voor het versterken van buik- en rugspieren met als doel een betere core-stability. Pilates heeft daarbij een ontspannende uitwerking en verhoogt je energiepeil. Nu de fitnessindustrie zoekt naar functionele trainingen, past Pilates perfect in het aanbod. Na een korte opwarming worden alle oefeningen rustig uitgevoerd op een matje, iedereen kan meedoen volgens eigen mogelijkheden!

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

Data: 10 woensdagen van 18.15 tot 19.15 u.

september: 19 - 26

oktober: 3 – 10 – 17 - 24

november: 7 – 14 – 21 - 28

Begeleiding: Marc Gryson

Inschrijving: € 40,00

PILOXING

Piloxing is nog altijd één van de leukste workouts voor uw gehele lichaam. Kracht, snelheid, lenigheid en spierontwikkeling zijn eigenschappen die u ontwikkelt tijdens het beoefenen van deze workout. Deze intervaltraining bevat boksen, pilates en dans. De stoere boks oefeningen zorgen ervoor dat u uw kracht beter ontwikkelt. Er komt wel een beetje techniek bij kijken, maar dat ligt uw instructeur met veel plezier aan u uit. De pilates-oefeningen zorgen voor dat tikkeltje meer en kunnen best wel verrassend zijn voor mensen die het nog niet gedaan hebben. Het dansen zorgt dan weer voor wat afwisseling en maakt uw lichaam terug klaar om over te gaan naar een boks blok.

Wilt u graag calorieën verbranden op een leuke en plezierige manier? Dan is piloxing zeker en vast iets voor u.

Data: 15 woensdagen van 19.30 tot 20.20 u.
september: 5 – 12 – 19 - 26
oktober: 3 – 10 – 17- 24
november: 7 – 14 – 21- 28
december: 5 – 12 - 19

Begeleiding: Dorine Staelens, Piloxing - instructor
Inschrijving: € 56,00 (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.



ZUMBA FITNESS

Woensdaggroep 15 lessen

Zumba Fitness is een bewegingssport, in combinatie met danspassen uit alle hoeken van de wereld. We bewegen op Latijns-Amerikaanse en Afrikaanse muziek, waaronder salsa, merengue, bachata... maar ook Soca en Afrikaanse invloeden tot hiphop-stijl en dancehall.

Er zitten tal van oefeningen in verwerkt om u een stevige workout aan te bieden.

Het is Zumba Fitness met de nadruk op Fitness.

Iedereen is welkom in de les. Vergeet alvast je handdoek en water niet.

Data: 15 woensdagen van 20.20 tot 21.15 u.
september: 5 – 12 – 19 - 26
oktober: 3 – 10 – 17- 24
november: 7 – 14 – 21- 28
december: 5 – 12 - 19

Begeleiding: Dorine Staelens, Zumba - instructor
Inschrijving: € 56,00 (inclusief verzekering)



BBB

Buik billen benen

In deze les ligt de aandacht op het verstevigen en de spieruithouding. Een BBB-les begint met een warming up, waarna er spierversterkende oefeningen worden gedaan voor boven- en onderlichaam met of zonder gewichtjes. We doorlopen het lichaam en doen oefeningen rechtstaand zoals squats en op de mat zoals crunches. Ideaal voor wie z'n lichaam wil verstevigen, spiertonus, basis kracht en lenigheid wil onderhouden of verbeteren.

Bye Bye Buikje! Iedereen van jong tot ouder is welkom!

Data: 11 donderdagen van 18.30 tot 19.30 u.

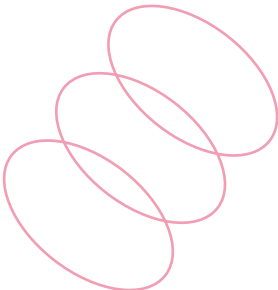
September: 13 - 20 - 27

oktober: 4 - 11 - 18 - 25

november: 8 - 22 - 29

december: 6

Begeleiding: Sarah Vandaele, Personal Trainer & gezondheidscoach, Life-a-licious
Inschrijving: € 44,00 (inclusief verzekering)



HIIT

High-Intensity Training Interval

High-Intensity Interval Training, is bezig aan een opmars als dé training om effectief en snel vet te verbranden.

Deze les bestaat uit een combinatie van kracht, cardio en lenig makende oefeningen. De oefeningen worden in een circuit opgesteld en momenten van inspanning en rust wisselen elkaar af.

Een ideale combinatie voor wie wil afvallen, verstevigen en/of fitness niveau op te trekken.

Data: 11 donderdagen van 19.30 tot 20.30 u.

September: 13 - 20 - 27

oktober: 4 - 11 - 18 - 25

november: 8 - 22 - 29

december: 6

Begeleiding: Sarah Vandaele, Personal Trainer & gezondheidscoach, Life-a-licious
Inschrijving: € 44,00 (inclusief verzekering)



Wil je overdag of 's avonds een computeropleiding volgen?

CC De Steiger organiseert samen met CVO CREO een ruim aanbod. De lesperiode loopt van 14 september tot eind januari. Er is geen les tijdens schoolvakanties en feestdagen. Alle cursusmateriaal is inbegrepen in de inschrijvingsbijdrage. Voor extra info: www.creo.be.

STARTEN MET COMPUTER

Starten met computer deel I is een op maat gemaakte cursus voor mensen die graag de eerste stappen leren zetten in de wereld van de computer.

Met deze cursus leer je in enkele weken efficiënt met de computer werken. Stap voor stap leren we hoe we de computer gebruiksklaar maken, een tekst typen en opslaan in een map, een programma zoeken en openen, kopiëren, knippen en plakken, een tekst opmaken en eenvoudige informatie of afbeeldingen zoeken op het internet.

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 terecht bij de leerkracht.

Data: elke maandag van 13.30 tot 16.30 u.
september: 17 - 24
oktober: 1 - 8 - 15 - 22
november: 5 - 12 - 19 - 26
december: 3 - 10 - 17
januari: 7 - 14 - 21

STARTEN MET INTERNET

In de lessen 'Starten met internet' leer je informatie opzoeken op het internet, een website toevoegen aan je favorieten, contactpersonen bijhouden, een mail versturen met bijlage, een mail doorsturen en beantwoorden, krijg je uitleg over cc en bcc, werken met OneDrive, je PC beveiligen...

Er wordt heel weinig voorkennis vereist. Er wordt wel verwacht dat je enkele basishandelingen zoals werken met de muis en het toetsenbord, werken met tekst en werken met de verkenner onder de knie hebt. Je hoeft zelf geen laptop mee te brengen. We maken in de lessen gebruik van Windows 10.

Data: elke maandag van 8.45 tot 11.45 u.
september: 17 - 24
oktober: 1 - 8 - 15 - 22
november: 5 - 12 - 19 - 26
december: 3 - 10 - 17
januari: 7 - 14 - 21

WORD, EXCEL EN POWERPOINT

Wil je graag de basisbewerkingen leren van deze drie met Microsoft Officeprogramma's, dan is deze opleiding echt iets voor jou. Je leert in Word hoe je je ingetikte tekst kan opmaken zodat deze er aantrekkelijker uitziet onder andere met afbeeldingen en kleuren. Met Excel kun je eenvoudige berekeningen of een factuur maken.



In PowerPoint zal je zien hoe we een fantastische presentatie of diavoorstelling kunnen maken van bv onze vakantie.

Inhoud van de opleiding

Word: Basishandelingen, Tekenopmaak, Alineaopmaak, Paginaopmaak, Figuren...

Excel: Basishandelingen, Opmaak en cel eigenschappen, Formules ingeven en doorvoeren met de vulgreep, Rijen en kolommen toevoegen en/of verwijderen, Absolute en relatieve adressering, Eenvoudige functies...

PowerPoint: Basishandelingen, Presentatie opstellen, Ontwerpsjablonen en opmaak van de dia's, Afbeeldingen en grafische objecten

toevoegen, Presenteren met effecten, Onlinevideo's integreren in je presentatie...

Een basiskennis van de pc is een vereiste.

We werken met het gratis online platform van Office 365. Dit werkt met een outlook emailadres. Indien je dit niet zou hebben, dan maken we dit aan in de les.

Data: elke woensdag van 18.30 tot 21.30 u.

september: 19 - 26

oktober: 3 - 10 - 17 - 24

november: 7 - 14 - 21 - 28

december: 5 - 12 - 19

januari: 9 - 16 - 23

ONTDEK JE IPHONE OF IPAD

Met eigen toestel

Tegenwoordig werken mensen steeds vaker en liever met een smartphone en tablet dan met een computer. Tijdens deze lessenreeks kom je te weten wat je zoal kunt doen met je iPad of iPhone en hoe je deze toestellen op een efficiënte manier gebruikt.

Inhoud van de opleiding

De knoppen en basisfuncties van je toestel leren kennen, verbinding maken met internet via Wi-Fi, het toetsenbord onder de knie krijgen, nieuwe apps installeren via de App Store, contactenlijst aanmaken en bijhouden, E-mails verzenden en ontvangen, je toestel gebruiken als communicatiemiddel: berichtjes, videotelefonie, surfen op het internet en online informatie opzoeken, fotograferen en filmen, agenda en takenlijstjes bijhouden, routes plannen en plaatsen opzoeken via de Kaarten app, muziek en films kopen via de iTunes Store, boeken lezen via iBooks...

Een basiskennis internet en e-mail is meegenomen maar zeker niet vereist. Wie de cursus wil volgen moet wel over een eigen toestel beschikken. Eventueel kan je de eerste les wel zonder toestel volgen mits er dan ook aankoopadvies voorzien wordt.

Data: elke maandag van 8.45 tot 11.45 u.

september: 17 - 24

oktober: 1 - 8 - 15 - 22

november: 5 - 12 - 19 - 26

december: 3 - 10 - 17

januari: 7 - 14 - 21



HAAL MEER UIT JE IPHONE OF IPAD

Met eigen toestel

Tijdens deze lessenreeks leer je de basisapps en hun functies op een gevorderd niveau dieper verkennen en beheersen.

Je leert betalingsmethodes, meer mogelijkheden bij contacten, agenda, mail en berichten, privé-surfen, bladwijzers en geschiedenis, agenda's en albums delen... Camera's en foto's: aandenkens, personen, plaatsen. I Cloud voor synchronisatie, iCloud foto delen, privacy, Siri...

Data: elke donderdag van 18.30 tot 21.30 u.

september: 20 - 27

oktober: 4 - 11 - 18 - 25

november: 8 - 15 - 22 - 29

december: 6 - 13 - 20

januari: 10 - 17 - 24

ONTDEK JE SMARTPHONE OF TABLET

Met eigen toestel

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

Op het programma staat: leren werken met apps, apps zoeken en installeren uit de Play store, werken met de app mail, Foto's maken + filmen, je toestel als GPS gebruiken, betalen via de Smartphone, je toestel beveiligen, WhatsApp & Messenger...

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 Android smartphone of tablet beschikken.

Data: elke maandag van 13.30 – 16.00 u.

september: 17 - 24

oktober: 1 - 8 - 15 - 22

november: 5 - 12 - 19 - 26

december: 3 - 10 - 17

januari: 7 - 14 - 21

Meebrengen: bij deze tabletcursus wordt verwacht dat de cursist hun eigen toestel meebrengen!!

HAAL MEER UIT JE SMARTPHONE OF TABLET

Met eigen toestel

Je hebt reeds de basiskennis van werken met een smartphone of tablet onder de knie?

Nu gaan we thematisch verder. Leer werken met nuttige apps rond reizen, wandelen en fietsen, winkelen, muziek, TV en radio en social media. Kortom voor iedereen zitten er wel handige applicaties tussen die bruikbaar zijn in een toestel die je overal meehebt...

Concreet leer je werken met Google Drive, Bluetooth, een reis boeken en plannen, alles over nuttige reisapps, openbaar vervoer, wandelen en fietsen, restaurants zoeken, winkelapps, muziek, video en media, Facebook, onderhouden van je toestel,...

Data: iedere maandag van 18.30 tot 21.30 u.

september: 17 - 24

oktober: 1 - 8 - 15 - 22

november: 5 - 12 - 19 - 26

december: 3 - 10 - 17

januari: 7 - 14 - 21

OF

Data: iedere donderdag van 13.30 – 16.00 u.

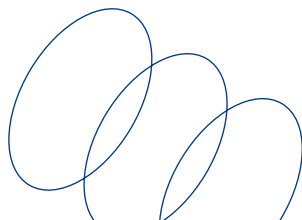
september: 20 - 27

oktober: 4 - 11 - 18 - 25

november: 8 - 22 - 29

december: 6 - 13 - 20

januari: 10 - 17 - 24



VEILIG ONLINE

Nieuw!

Deze cursus is voor iedereen die heel wat vragen heeft omtrent privacy en veilig internetten.

Hoe creëer je een sterk wachtwoord? Hoe kan je jouw pc of smartphone optimaal beschermen? De “filter bubble” is een modern woord, maar wat betekent dit voor jou? Welke internetgevaaren zijn er? Hoe kan je veilig aankopen verrichten op het net en mag ik alle mails zomaar vertrouwen?

De cursus is doorspekt met praktische tips, nieuwe trends en trucs en we wisselen heel wat ervaringen uit. We willen jou bewuster laten bewegen in de “digitale wereld”.

De cursus leert jullie op een privacy-bewuste manier meegroeien met onze multimediamaatshappij.

Je leert meer over Cybercriminaliteit, beveiliging van de PC met antivirusprogramma’s, phishing, identiteitsdiefstal, nepwebshops, shoulder surfing, digitale voetafdruk, sterke wachtwoorden, accounts beschermen, instellingen op Facebook, YouTube, dark web,...

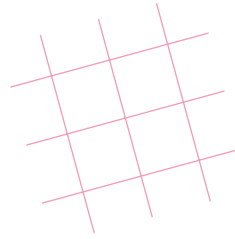
Basiskennis van pc, windows 10 en internet is vereist.

Data: 10 dinsdagen van 18.30 tot 21.30 u.

september: 18 – 25

oktober: 2 – 9 – 16 – 23

november: 6 – 13 – 20 -27



FACEBOOK OP COMPUTER

Sociale media worden in onze maatschappij steeds populairder. Tijdens deze cursus leer je in 10 weken tijd werken met Facebook. De cursus wordt verwerkt via pc. We leren jou hoe je het best omgaat met deze meest bekende vorm van sociale media. De cursus is bedoeld voor mensen die weinig tot geen kennis hebben van Facebook maar wel benieuwd zijn wat de mogelijkheden zijn. Ook zij die al enige kennis hebben van Facebook zullen zeker heel wat tips aangereikt krijgen.

Op het programma staan: een account aanmaken op Facebook, plaatsen van statusupdates, info en tijdslijn foto's en albums uploaden en maken, aanmaken van groepen en evenementen, pagina's, de berichtenmodule Messenger, privacy- en accountinstellingen, dagelijkse tips en uitwisselen van ervaringen...

Voorkennis: Voor deze cursus verwachten we dat je een basiskennis hebt van Windows 10 en met internet kan werken. Wij hebben een pc beschikbaar voor iedere cursist.

Data: 10 donderdagen van 13.30 – 16.00 u.

september: 20 - 27

oktober: 4 – 11 – 18 - 25

november: 8 – 22 – 29



PHOTOSHOP WORKSHOP

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

Na overleg met de cursisten, selecteert de leerkracht een aantal workshops uit een aanbod.

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

Data: iedere dinsdag van 8.45 tot 11.45 u.

september: 18 – 25

oktober: 2 – 9 – 16 – 23

november: 6 – 13 – 20 -27

december: 4 – 11 – 18

januari: 8 – 15 – 22

OF

Data: iedere vrijdag van 8.45 tot 11.45 u.

september: 14 – 21 - 28

oktober: 5 – 12 – 19 - 26

november: 9 – 16 – 23 - 30

december: 7 – 14 - 21

januari: 11 – 18 - 25

FOTOBEWERKING MET PHOTOSHOP ELEMENTS

deel 2

Deze cursus is voor iedereen die graag creatief wil werken met foto's.

In deze module leer je o.a. selecteren, de instellingen van een laag aanpassen, werken met potlood en penseel, correcties doorvoeren, uitgebreid werken met tekst, laagmaskers gebruiken. Alle technieken worden aan de hand van oefeningen aangeleerd. Nadien worden ze grondig, klassikaal of individueel, ingeoefend. We werken met het programma Adobe Photoshop Elements.

In dit tweede deel leer je verschillende technieken om te selecteren, vullen en omlijnen, canvasgrootte aanpassen, lagen (modus, dekking, kopiëren,...), foto's snel repareren, kleureffecten, penselen en potlood, afbeeldingen bewerken, uitgebreid werken met tekst, laagmaskers (toepassen en bewerken).

Instapvoorwaarde: je hebt een goede kennis van het maken van mappen in de Verkenner, je beheerst de inhoud van de cursus Fotobewerking met Photoshop Elements deel 1.

Data: iedere dinsdag van 13.30 – 16.00 u

september: 18 – 25

oktober: 2 – 9 – 16 – 23

november: 6 – 13 – 20 -27

december: 4 – 11 – 18

januari: 8 – 15 – 22

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. Je leert creatief om te gaan met je eigen foto's en ontwerpen vorm te geven. Tijdens deze opleiding leren we je hoe je leuke, creatieve ontwerpen kunt maken.

Mogelijke workshops zijn: ontwerp van communiekaartjes, verjaardagskaarten, kerstkaartjes, uitnodigingen, visitekaartjes, cadeaubons, fotoalbums, werken met penselen, vormen, lettertypes, patronen, animaties maken, panorama foto's, fotomosaïek, speciale teksteffecten,

corrigeren van foto's (belichting, Zwart/wit, Helderheid,...), affiches maken, karikatuur...

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

Data: iedere woensdag van 8.45 tot 11.45 u.

september: 19 – 26

oktober: 3 – 10 – 17 – 24

november: 7 – 14 – 21 – 28

december: 5 – 12 – 19

Januari: 9 – 16 - 23

OF

Data: iedere donderdag van 8.45 tot 11.45 u

september: 20 – 27

oktober: 4 – 11 – 18 – 25

november: 8 – 22 – 29

december: 6 – 13 – 20

januari: 10 – 17 – 24



**Inschrijving: € 105,00 VOOR REEKS
VAN 15 LESSEN / € 80,00 VOOR
REEKS VAN 10 LESSEN**

Er is een gedeeltelijke vrijstelling op het inschrijvingsgeld van 35 euro (of 30 euro) voor o.m.:

cursisten met een inkomen via een inschakelings- (voorheen wacht-) of een werkloosheidsuitkering, cursisten die in het bezit zijn van een attest, uitgereikt door de bevoegde overheid, waaruit arbeidsongeschiktheid van ten minste 66% blijkt, of het recht blijkt op een integratietegemoetkoming aan gehandicapten, de inschrijving bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH) blijkt of die ten laste zijn van deze categorieën,...

Opgelet: vrijstellingen voor mindervalide cursisten wordt maar verleend tot aan de pensioengerechtigde leeftijd.

Er is een volledige vrijstelling voor cursisten die een inschakelings- of werkloosheidsuitkering krijgen en 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, ook voor gedetineerden, asielzoekers die materiële steun genieten... (voor meer info zie www.creo.be)

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)

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

SENIOREN/50+ 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:

TURNEN VOOR 50-PLUSSERS

Onze turnlessen richten zich tot 50-plussers die hun fysieke conditie willen op peil houden of verbeteren. Tijdens een opwarming van een 10-tal minuten worden alle spieren losgemaakt. Hierna volgt de gymnastiek sessie met aangepaste oefeningen gericht op lenigheid en spierkracht, evenwicht en coördinatie. De bewegingen zijn zo gekozen dat alle spiergroepen aan bod komen. Geen krachtpatserij, iedereen kan meedoen volgens eigen mogelijkheden. De turnlessen vinden plaats in de turnzaal van het Cultuurcentrum.

Data: 12 dinsdagen van 9.00 tot 10.00 u.
september: 18 - 25
oktober: 2 - 9 - 16 - 23
november: 6 - 13 - 20 - 27
december: 4 - 11

Begeleiding: Dorine Vanhulle.
Inschrijving: € 48,00 (inclusief verzekering)



AEROBIC / ZUMBA BASIC VOOR 50-PLUSSERS

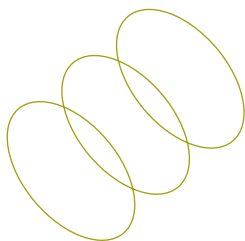
Speciaal afgestemd programma voor 50-plussers. Laat u niet onmiddellijk afschrikken door het woord aerobic, want de lessen zijn aangepast aan de leeftijd. We spreken van seniorobics of low-impact (lage impact) aerobic. Hier blijft één voet altijd in contact met de vloer. Het springen en veren is vervangen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



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

Data: 12 woensdagen van 9.30 tot 10.30 u.
september: 19 - 26
oktober: 3 - 10 - 17 - 24
november: 7 - 14 - 21 - 28
december: 5 - 12

Begeleiding: Dorine Vanhulle
Inschrijving: € 48,00 (inclusief verzekering)



FIETSTOCHTEN

Gezellige en rustige fietstochten van 25 à 30 km, waarbij we aandacht hebben voor wat er langs onze weg te zien is. Het tempo is aangepast aan de mogelijkheden van de deelnemers. Tussenin wordt een halte voorzien voor een verfrissing. Zowel deelnemers met een e-bike als gewone fiets kunnen deelnemen. We spreken telkens af om 14.00 u. aan de ingang van het Cultuurcentrum.

Donderdag 13 september vanaf 14u
Fietstocht richting Kortrijk

Donderdag 11 oktober vanaf 14u
Fietstocht richting Moeskroen

Inschrijving €1,50 voor de verzekering

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

Wie geïnteresseerd is om mee te fietsen kan steeds een seintje geven om opgenomen te worden in ons adressenbestand 'Fietstochten'. U krijgt dan 1 week vooraf aan de fietstocht de afzonderlijke flyer in de bus.

Fietsafsluiter op donderdag 11 oktober vanaf 18 uur met aperitief en breughelbuffet.

PADABOEMPATS, KLABAM,
POINK, KLONK AUW!

Tweedaagse workshop rond 'ChitChat'

In deze tweedaagse maakworkshop maken we onze eigen minivoorstelling geïnspireerd op de voorstelling 'ChitChat'.

We dansen en spelen, giebelen en schaterlachen, stoeien, rollen en spiegelen. We maken ons eigen bewegend klankgedicht en mini-muziek-choreografie.

Ter afsluiting presenteren we het resultaat aan het publiek.

Deze wilde maakworkshop vol fysiek spel en geluid is geschikt voor iedereen vanaf 8 jaar.

Begeleiding: Martine van Leengoed,
dansdocente, Maas theater en dans
Data: maandag 29 oktober en dinsdag 30
oktober van 9.00 u. tot 16.00 u.

Toonmoment:
dinsdag 30 oktober om 17.00 u.

Prijs: € 38,00 (incl. ticket 'ChitChat')
Doelgroep: vanaf 8 jaar – max. 20
deelnemers

Ook wie niet deelneemt aan de workshop kan komen kijken naar de voorstelling

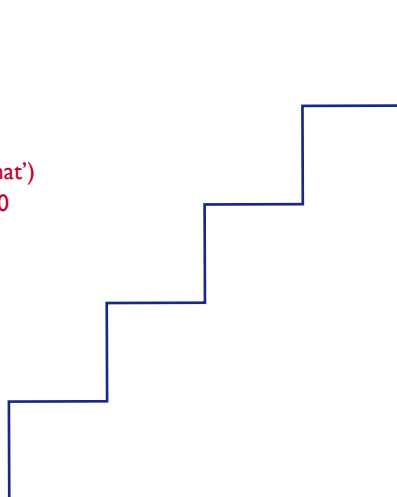
'ChitChat'

Boem, pats, bam, plonk, klonk, auw. In dit dansduet hotsen en botsen twee meisjes er grappig op los.

Ze giechelen, lachen, proesten het uit, spelen, tetteren, dansen, ravotten, vechten en maken het weer goed. Ze bewegen als een tweeenheid, elkaar voortdurend imiterend. Alles samen en dan weer uit elkaar.

Onafscheidelijk en dan weer los. In en uit de pas. Roekeloos in de wereld en het leven. Charlotte Goesaert en Karolien Verlinden maken een wervelende dansvoorstelling met bewegingen die variëren van heel zacht tot heel wild.

maandag 29 oktober om 16 uur in de
theaterzaal



'ChitChat'





HIP HOP

Voor jongeren van 12 tot 16 jaar

Wat Hip Hop zo speciaal en populair maakt, is dat er geen standaard regels of technieken zijn. De dansstijl blijft zich ontwikkelen en is de basis voor vele sub stijlen (popping, locking, housing, breakdancing en lyrical style). Algemene kenmerken van de dans zijn de bounce, de isolatiebewegingen, het lichaamsswaartepunt laag bij de grond en de accenten op de beat van de muziek.

Je hebt geen bepaalde danstechnieken of -ervaring nodig om hieraan te kunnen beginnen. Hiphop is ontzettend populair bij de jeugd, een heuse levensstijl met de bijbehorende gedragsregels.

Data: 12 woensdagen van 14.00 tot 15.00 u.
september: 19 - 26
oktober: 3 - 10 - 17 - 24
november: 7 - 14 - 21 - 28
december: 5 - 12

Begeleiding: Amitabha
Inschrijving: € 36,00 (inclusief verzekering)

DJEMBÉ

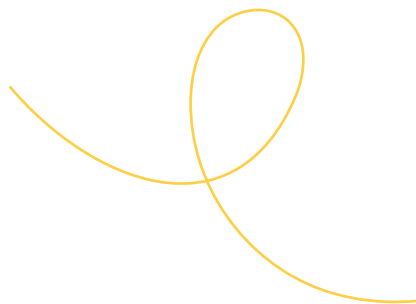
Voor jongeren van 8 tot 12 jaar

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

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

Data: 12 woensdagen van 19.00 tot 20.00 u.
september: 19 - 26
oktober: 3 - 10 - 17 - 24
november: 7 - 14 - 21 - 28
december: 5 - 12

Begeleiding: Sidy Cissokho, afkomst uit Senegal i.s.m. vzw Jali Kunda
Inschrijvingsgeld: € 72,00 voor -12 jaar (huur Djembé: gratis)



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 het eerste leerjaar 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?

6 tot 9 jaar (1ste lj – 4de lj) vrij. 16.00 tot 17.00 u.

10 tot 14 jaar (5de lj – 2de sec.) vrij. 17.15 tot 18.15 u

+ 14 jaar (vanaf 3de sec.) vrij. 18.30 tot 20.15 u.

Dit betreft een jaarcursus. De lessen gaan telkens door op vrijdag uitgezonderd in de schoolvakanties.

september: 14 - 21 - 28

oktober: 5 - 12 - 19 - 26

november: 9 - 16 - 23 - 30

december: 7 - 14 - 21

In het voorjaar starten de lessen in de week van 7 januari tot 24 mei

Begeleiding: Catherine Lavogez, Nelle Dierynck

Inschrijvingsgeld: € 120,00 of € 90,00 voor de 2de en volgende kinderen uit hetzelfde gezin incl. verzekering mits betaling voor de aanvang van de lessenreeks! Vrijetijdscheques mogelijk. Dit betreft de betaling voor de jaarcursus tot einde mei 2019.

Helios Toonmoment

**ZATERDAG 26 JANUARI
STUDIO CC DE STEIGER**

15u Toonmoment
15.30u Taart en koffie



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



PB-PP | B-42197
BELGIË(N) - BELGIQUE



Cultuurcentrum De Steiger vzw
Waalvest 1 - 8930 Meneen
T 056 31 58 91
F 056 31 49 40
info@ccdesteiger.be
www.ccdesteiger.be

V.L.: G. Vanryckegem, Waalvest 1, 8930 Meneen