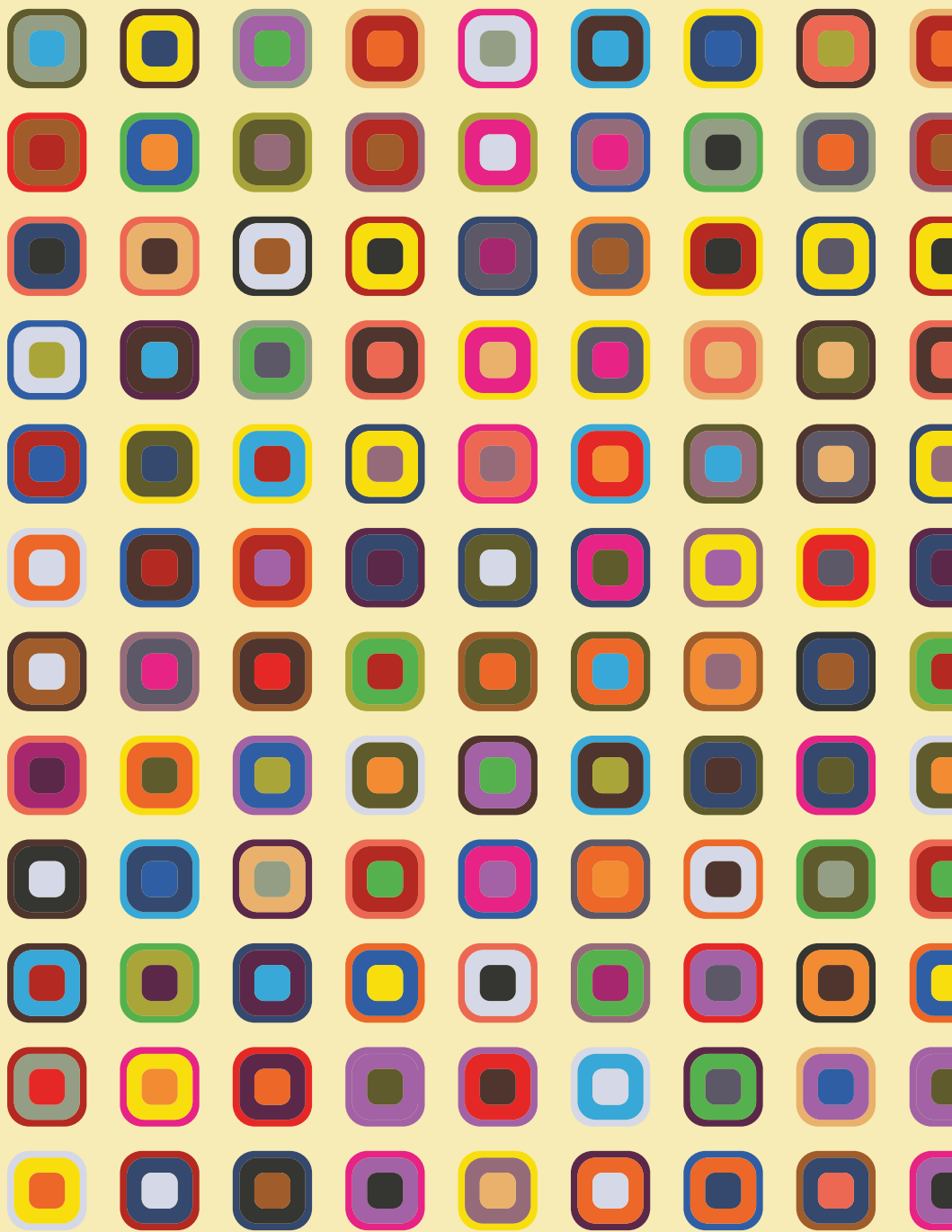
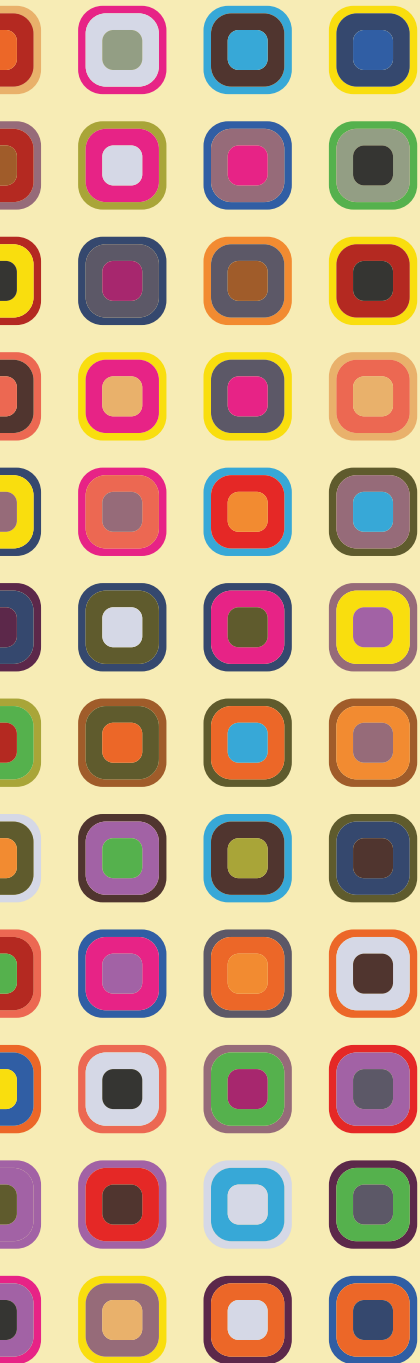


HOBBY & VORMING

NAJAAR 2019







Cultuurcentrum De Steiger is een huis met vele kamers.

Er vinden in De Steiger, het stadsmuseum of CC Lauwe jaarlijks meer dan 3000 activiteiten plaats.

Eén trefwoord vat samen wat ze met mekaar gemeen hebben: verwondering.

Verwondering in de ogen van de vele kinderen die hier vaak voor het eerst een theatervoorstelling zien, of bij het publiek als ze een scheurende gitaarsolo horen tijdens één van onze bluesconcerten in ons café. Of bij het zien van een pakkend schilderij op één van onze tentoonstellingen.

Maar, zeker ook voor de vele vormingsreeksen die we aanbieden gaat dit op. Deelnemers zijn vaak verwonderd over de schoonheid van een nieuwe taal die ze leren, of pakweg van de helende kracht van yoga. Of waarom ook niet: van het eigen kunnen, tijdens één van onze bewegingsreeksen.

Of ook bij de heerlijke en vernieuwende gerechten die ze in groep maken.

Ontdek ons wonderlijk en superdivers vormingsaanbod in deze brochure.

Maar laat je vooral verwonderen tijdens één van de vele activiteiten of vormingsreeksen in CC De Steiger!

Vooraf inschrijven en betalen is altijd strikt noodzakelijk.

Inschrijven kunt u vanaf 26 augustus

- persoonlijk in het secretariaat
- telefonisch op 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 doorlopend 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 vrijdag 1 november, zaterdag 2 november, maandag 11 november, vrijdag 15 november, van maandag 23 december tot en met woensdag 1 januari, donderdagnamiddag 2 januari 2020.

Betalen kan aan de balie (cash, bancontact, cultuurchèque,...) 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: BE18 0689 0268 5865

BIC: 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.



Heb je een vraag of een suggestie?

Laat het ons weten via:
vorming@ccdesteiger.be

Inschrijving cursussen:

Vanaf maandag 26 augustus om 8.30 uur.

Telefonisch en online
vanaf 9.30 uur.

En mooi meegenomen... de UiTPAS voor wie deelneemt aan één van onze activiteiten:

UiTPAS zuidwest is een vrijetijdspas waarmee iedereen die in Zuid-West-Vlaanderen wil genieten van vrije tijd zoals een cursus, workshop, concert, theatervoorstelling, sport of jeugdactiviteit, punten kan sparen en inruilen voor leuke voordelen.

Deze pas is o.m. verkrijgbaar in de Bibliotheek, Stadhuis, LDC,... aan het tarief van €3 (of €1 voor wie een beperkt inkomen heeft). Binnen CC De Steiger kun je de gespaarde punten omruilen voor een gratis drankje, goodiebag of cultuurcheque.

Raadpleeg de website www.menen.be/uitpas of www.uitinzuidwest.be of info bij één van de medewerkers waar de pas beschikbaar is.



MONDIAAL EN DUURZAAMHEID

'De Gezondheidscirkel'

Lezing met Hilde Demurie	8
Kruidenwandeling langs 'De Leie'	9
Koken en bakken met glutenvrije granen en melen	9
Mondiale lezing	
door Stefan Blommaert	10
Djembe	11
Afrikaanse dans	
op energieke live-percussie.....	11

KUNSTBEOEFENING

Stemgebruik en Stemtechniek	12
Uw fototoestel is niet aan een winterslaap toe.....	12
Kalligrafie module 2 bis	13
Kalligrafie module 4	13
Gitaar voor beginners – licht gevorderden	14

KUNST

Pieter Bruegel, een scherpzinnig verteller ...	16
--	----

CREATIVITEIT

Botanisch tekenen	
met pen, inkt en aquarel	17
Schilderen met Aquarel.....	17
Creatief met bloemen.....	18
Scandinavische krans	18
Droomdeken - Brei- en haakatelier.....	19
Snit en Naad	
Van je eigen gordijnen maken tot kledijretouches	19 - 20

CULINAIR EN LEVENSTIJL

De Gezondheidscirkel met Hilde Demurie - Kookworkshop	21
---	----

Chinese theeceremonie met Ann Vansteenkiste	21
Olijfolie, met dipsausjes met Ann Vansteenkiste	22
De verrukkelijke Italiaanse plattelandskeuken - wintereditie	23
Verfijnde gerechten Eindejaarsmenu's	24
Kerststronk	25
Kerst- en Winterbieren	25

PERSOONLIJKHEID EN GEZONDHEID

Mindful leren omgaan met moeilijke gedachten	26
Burn-out in de kijker	27
Een theatervoorstelling gemaakt door mensen met een burn-out-ervaring	27
Ontspannende handmassage	28
Ontspannende Voetmassage - voetreflexologie	28
Easy Yoga	29
Workshop 'Aarding'	29
Yoga	30
Tai Chi	31

TAAL

Spaans voor op reis beginnersniveau	32
Spaans II	32
Spaanse Conversatie	33
Italiaans voor op reis – deel 2	33
Italiaans Lees- en Praatgroep	34
Portugees voor beginners deel 2	34
Op weg met Engels beginners deel 2	35
Engels voor elke dag	35

BEWEGING EN DANS

Aerobic dance	36
Zumba Fitness	36
Pilates	37

Mash Up	37
Ab Tastic	38
BBB	38
HIIT: Hoge intensiteit interval training	39

INFORMATICA

Typlessen voor volwassenen	40
Starten met computer – deel I	41
Starten met internet	41
Integratie Word – Excel Nieuw!	41
Ontdek je smartphone of tablet	42
Android Workshop	43
Smartphone in een notendop Nieuw!	43
Smartphone fotografie Nieuw!	43
Ontwerpen met Canva Nieuw!	44
Presentatie maken met Prezi Nieuw!	44
Nieuwsbrieven maken met MailChimp Nieuw!	45
Haal meer uit je iPhone of iPad Nieuw!	45
iMovie op Mac Nieuw!	46
Fotoboeken en -gadgets Nieuw!	46
Photoshop Elements - workshop	47
Photoshop workshop	48

SENIOREN

Turnen voor 50-plussers	50
Aerobic basic voor 50-plussers	50
Fietstochten	51

JONGEREN

Djembe	52
Gitaar	52
Huisdans-gezelschap Cie Helios	52



In ons vormingsaanbod willen we enkele activiteiten in het thema Duurzaam en Mondiaal in de kijker plaatsen.

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,...



'DE GEZONDHEIDSCIRKEL' DOOR HILDE DEMURIE

Lezing

Gezondheid is een samenspel van de juiste voeding en een positieve manier van in het leven staan. Dat is de kern van 'De Gezondheidscirkel', een heldere

en sterk onderbouwde methode om je gezondheid zelf in handen te nemen. Veel welvaartsziektes en allerlei kwalen vinden immers hun oorsprong in verkeerde voedingsgewoonten, maar evenzeer in negatieve gemoedstoestanden. Lucht, licht, liefde, leven, lachen, loslaten en lopen zijn de kernwoorden om mentaal evenwicht te verwerven en te behouden.

De manier van leven en eten van 'De Gezondheidscirkel' respecteert de werking van je lichaam, waardoor je een gezond gewicht bereikt, meer weerstand hebt tegen kwalen en je goed in je vel voelt.

Geen twee mensen zijn hetzelfde, kies dus de voeding die het best bij jou past.

Datum: dinsdag 24 september van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Hilde Demurie, voedingsconsulente voor kwalen, auteur van 'Vrolijk Gezond', '100xgroente', '12 maanden groente' en 'Natuurlijk zoet', 'Vrolijk Gezind!', 'Dagelijks Gezond'
www.vrolijkgezond.eu

Inschrijving: € 20,00

Kookworkshop 'De Gezondheidscirkel' met Hilde Demurie

**Dinsdag 1 oktober om 19.00 tot 22.00 u
(zie pagina 21)**

KRUIDENWANDELING LANGS DE LEIE

Tijdens deze korte wandeling op een rustig tempo staan we stil bij bomen en struiken, planten en (on)kruiden, bessen en noten. Je krijgt info over hun culinaire, medicinale en cosmetische gebruik. Maar bovendien krijg je lekkere hapjes en drankjes te proeven, gemaakt op basis van deze natuur! Smullen maar! Uiteraard genieten we ook van het mooie van de landschappen, het water en is er tijd voor een praatje of een foto.

Meebrengen: goed wandelschoeisel en eventueel regenkledij.

Datum: Donderdag 17 oktober van
14 -16 uur

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

Prijs: € 10,00 voor de proevertjes.
Afspraakplaats: Ingang 3 achteraan CC De
Steiger om 13.45u

KOKEN EN BAKKEN MET GLUTENVRIJE GRANEN EN MELEN

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

Het doel van deze les is om deze mogelijkheden volop te leren kennen. Deze sessie is geschikt voor iedereen met een interesse in het glutenvrije koken.

Datum: woensdag 6 november van 19.00 tot
22.00 u.



Fotografie-Krist

Begeleiding: Peter Vandermeersch,
kookschool De Zonnekeuken i.s.m.
Vormingplus MZW
www.dezonnekeuken.be

Inschrijving: € 35,00 inclusief ingrediënten.

Zowel voor de beginnende als de gevorderde kok. Breng een schort, bewaarpotjes, schilmesje en een snijplank mee.



MONDIALE LEZING

door VRT- journalist Stefan Blommaert

De eeuw van Xi of de toenemende invloed van China

Wij Westerlingen bekijken China vaak scheef. We beschouwen de Chinezen als communisten die kapitalisten willen zijn en het niet zo nauw nemen met mensenrechten. De Chinese leiders halen hun neus op voor deze kritiek. China mikt immers weer op de grandeur van weleer. Het land wil groeien, niet enkel door het verkopen van hightech, maar door een militaire grootmacht te worden, wereldwijd zijn politieke en culturele invloed te doen gelden, én koploper te zijn in de ruimte. Daarbovenop wil president Xi Jinping met de Nieuwe Zijderoute in Azië, Afrika én Europa grootse infrastructuurwerken financieren...



Stefan Blommaert (°1958) werkt sinds 1984 als journalist op de nieuwsdienst van de VRT. Hij was VRT-correspondent in China van 2012 tot 2014, en bleef de regio erna van nabij volgen.

Datum: maandag 14 oktober om 19.30 u. in de studio

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

Tickets: € 7 (€ 5 voor studenten alsook leden van de organiserende verenigingen op vertoon lidkaart), fairtrade drankje inbegrepen

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 onze Studio.

Data: 12 woensdagen van 19.00 tot 20.00 u.

September: 18 – 25

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23

November: 6 – 20 – 27

December: 4 – 11 – 18

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)

AFRIKAANSE DANS OP ENERGIEKE LIVE-PERCUSSIE

Ontdenk de kracht van dans!

Kom uit je comfortzone, en laat je lichaam zijn vrije loop. Ontdek Afrikaanse dans als zeer expressieve dansvorm!

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: 18 – 25

oktober: 2 – 9 – 16 – 23

november: 6 – 20 – 27

december: 4 – 11 – 18

Begeleiding: vzw Jali Kunda,
www.jalikunda.be

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



STEMGEBRUIK EN STEMTECHNIEK

i.s.m. Opendoek



Goesting in theater en een open geest? In deze cursus is iedereen welkom!

Een acteur mag nog zo fantastisch spelen, als hij niet goed verstaanbaar is haakt het publiek af. In deze lessenreeks worden de kernaspecten van het spreken -van ademhaling tot articulatie- één voor één belicht, met voldoende ruimte voor persoonlijke oefenmomenten. Leer je stem correct gebruiken, én er op een creatieve manier mee omgaan.

Data: 4 maandagen van 19.30 tot 22.30 u.

November: 4 – 18

December: 2 – 9

Begeleiding: Hilde Vanderstraeten, studeerde Woord aan het Koninklijk Conservatorium te Gent (Kask) en zette haar eerste stappen in de theaterwereld als artistiek leider en acteur bij vzw Theater Taljoor. Ze staat aan de basis het nieuw theatercollectief 'Het Bataljong' en geeft les aan de kunstacademie van Waregem.

i.s.m. Vormingplus

Inschrijving:

OD lid= €36/ +26j en €24/ -26j,

Niet lid= €48/ +26j en €30/ -26j

UW FOTOTOESTEL IS NIET AAN EEN WINTERSLAAP TOE

Samen de mooie buitenwereld ontdekken en fotograferen geeft ook tijdens de korte winterdagen prachtige beelden.

Tijdens twee zaterdagvoormiddagen gaan we met een beroepsfotograaf op pad om onze theoretische kennis in de praktijk om te zetten.

Daarna op woensdag met enthousiaste fotoliefhebbers de opnames bespreken, analyseren en uitwisselen maakt alles compleet.

We richten ons onder meer tot fotoliefhebbers die zich verder willen verdiepen in fotografie, maar vanzelfsprekend is iedereen die zich geroepen voelt en over een fototoestel beschikt welkom.

Kom ons vervoegen op deze creatieve najaarsworkshop fotografie.

Data:

Zaterdag 9 november om 9.30u aan de ingang van De Steiger voor 1ste bijeenkomst

Woensdag 13 november van 19 tot 21.30u

Zaterdag 7 december om 9.30u

Woensdag 11 december van 19 tot 21.30u

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

Inschrijving: € 48,00 voor 4 sessies

KALLIGRAFIE MODULE 2 BIS

Kapitaal en onderkastletter worden gecombineerd in kleine, goedgekozen opdrachten, waarin stilaan meer ruimte wordt gelaten voor de eigen creatieve inbreng van de cursist.

In deze module maken we een boek en oefenen de letters uit module 1 en 2. Elke les wordt een bladzijde in het boek. Lay out, schrijven met een pipet, schrijven met plakkaatverf op donker papier enz. De laatste les wordt het boek ingebonden.

Mee te brengen de eerste les: twee lange teksten (met enkele strofen) en 2 citaten telkens over een zelfde thema of van dezelfde schrijver zodat het boek een mooi geheel is.

Data: 7 dinsdagen van 19.00 tot 21.30 u.

September: 17

Oktober: 1 – 15

November: 12 – 26

December: 10

Januari: 7

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

Inschrijving: € 120

KALLIGRAFIE MODULE 4

Deze module betekent een keerpunt in het curriculum.

De cursist zal nu breken met een grondregel die tot nu toe trouw werd gevolgd: de gelijkmatige spatiëring. In plaats van blokken tekst te produceren met gelijkgespatieerde letters zal de cursist nu dynamischer tekstweefsels verkrijgen door vrijer om te springen met de ruimte tussen de letters. Het is een eerste stap naar een meer persoonlijke vorm van kalligrafie. Tussen de oefeningen door verruimen discussies over kunst stilaan ons blikveld en wordt de cursist uitgenodigd zijn/haar eigen activiteit in vraag te stellen.

Data: 6 dinsdagen van 19.00 tot 21.30 u.

Oktober: 8 – 22

November: 5 – 19

December: 3 – 17

Begeleiding: Jurgen Vercaemst i.s.m.
Witruimte en Vormingplus MZW

Inschrijving: € 150



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!

Je kan inschrijven vanaf de leeftijd 1ste secundair onderwijs.

GITAAR VOOR (LICHT) GEVORDERDEN

Deze groep is bestemd voor wie al 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 18.30 tot 19.15 u.

Oktober: 3 – 17 – 24

November: 14 – 21 – 28

Begeleiding: Kenny Vandenheede
i.s.m. Vormingplus

Inschrijving: € 54 voor 6 lessen



PIETER BRUEGEL, EEN SCHERPZINNIG VERTELLER **Nieuw!**

Het is nu 450 geleden dat Pieter Bruegel overleed. Zovele publicaties verder blijft hij nog steeds raadselachtig. De grootmeester gaat schuil achter rijsttaarten en drollerieën. Tijd om langzaam en grondig te kijken naar zijn creaties. En de meester zelf aan het woord te laten.

een seer stille en gheschickt Man, niet veel van woorden

Bijzonder zwijgzaam zijn de archieven over Pieter Bruegel (ca. 1525-1569). Aan de hand van zijn eerste biografie (1604) gaan we via vele omwegen op zoek naar de meester.

in d'Alpes wesende, al die berghen en rotsen had in gheswolghen

Tijdens zijn tocht naar Italië (1552-1554) wordt Bruegel overdonderd door de natuur. Eens terug in Antwerpen herschept hij de landschapsschildering.

Wie is doch desen Bos? Ieroon van nieuws ghecomen

Voor de Antwerpse prentenhandel In de vier winden tekent Bruegel spoockerijen in de trant van Jeroen Bosch. Als enige slaagt hij erin de meester te overtreffen.

waerom hy van velen werdt geheeten Pier den Drol

Zelfs de grootste zuurpruim grinnikt minstens bij het zien van een Bruegel. Zijn schilderijen waren niet zelden voorwerp van scherpzinnige conversatie.

dickwils buyten by den Boeren, ter Kermis, en ter Bruijloft

Zovele koekentrommels later lijkt het wel of Bruegel een boertige boerenschilder zou zijn. Niets is minder waar.

Eenighe zijner besonderste wercken zijn althans by den Keyser

Tijdens zijn leven zijn de schilderijen reeds fel begeerd door geletterde kunstverzamelaars. En kort na zijn overlijden is de jacht op zijn zeldzame werk geopend.

Hy liet nae twee sonen, die mede goede Schilders zijn

Pieter Brueghel, de oudste zoon, vult zijn carrière met talloze getrouwe kopieën naar vaders schilderijen. Jan Brueghel komt origineler uit de hoek, wat ook aan Rubens niet ontgaat.

Bruegel achterna

In 1902 begint de langzame herontdekking van Bruegel. Schilders en schrijvers laten zich inspireren, van Gustave Van de Woestyne tot Willy Vandersteen, en verder.

Data: 3 maandagen van 19.00 tot 21.30 u.

September: 23 – 30

Oktober: 7

Begeleiding: Frank Huygens, actief als zelfstandig kunsthistoricus, is al sinds zijn jeugd gepassioneerd door Bruegel. (Frank is een vervangende docent n.a.v. het jammerlijke overlijden van docent Freddy Vandecappelle) - lsm Vormingplus

Inschrijving: € 39,00 inclusief syllabus



BOTANISCH TEKENEN met pen, inkt en aquarel

Elk seizoen biedt de natuur een rijke variëteit aan bloemen, zaden en vruchten die een nieuwe inspiratie vormen voor botanische tekenen. Pieter Duyck begeleidt je in deze workshop in het gebruik van pen, inkt en aquarel met extra aandacht voor de gebruikstechnieken van het potlood en de techniek van het schaduw leggen. In deze workshop Botanisch tekenen leer je stap voor stap waar een botanisch tekening aan moet voldoen. Je gaat aan de slag met potlood, inkt en papier na zorgvuldige observatie van het onderwerp. Enige tekenvaardigheid is wenselijk, maar niet noodzakelijk.

Data: 6 donderdagen van 13.30 tot 15.30 u.
Oktober: 10 – 17 – 24
November: 14 – 21 – 28

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

Inschrijving: € 99 (€5 à €10 materiaalkost)

Maximum 15 deelnemers

SCHILDEREN MET AQUAREL Thema Interieur

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

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.

Werken van kunstenaars inspireren ons. Het thema dit seizoen voor de gevorderden is Interieur.

Nieuwe cursisten worden verwacht op maandag 16 september om 13.30u om kennis te maken met het materiaal.

Data:

10 maandagen van 13.30 tot 16.00 u.

September: (16) - 23 - 30

Oktober: 7 – 14 - 21

Oovember: 4 – 18 – 25

December: 2 - 9

Begeleiding: Marleen Lamote, lerares plastische kunsten

Inschrijving: € 55,00

Maximum 18 deelnemers

CREATIEF MET BLOEMEN

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

Data: 2 vrijdagen van 13.30 tot 15.30 u.

Oktober: 18 Herfst

December: 13 Kerstsfeer in huis

Begeleiding: An Vanwynsberghe

Inschrijvingsgeld: € 16 (+ bijdrage voor de materialen aan de lesgeefster te betalen)

Maximum 16 deelnemers.

SCANDINAVISCHE KRANS in zachte herfsttinten

Kransen mogen weer! Zeker wanneer het zulke bijzondere zijn als deze. Net even anders, speels, natuurlijk en prachtig stijlvol. De rustgevende, groene kleur van de eucalyptus in combinatie met het metaal zorgen ervoor dat dit een super stijlvolle, warme oplossing is. Dé perfecte mix van stijl en moderne sfeer.

We maken een krans in zachte herfsttinten. Je kan die ophangen aan een deur of op de tuintafel uitstellen.



Datum: Donderdag 24 oktober van 19.00 - 21.30 u.

Begeleiding: Eveline Noordijk,
De Groene Praktijk

Inschrijving: € 38,00 alle materiaal inbegrepen

BREI- EN HAAKATELIER Droomdeken met verschillende breipatronen Nieuw!

Dit najaar kan gekozen worden voor een droomdeken met verschillende breipatronen als keuzestuk.

Steeds meer mensen vinden hun hobby in breisels of haakwerk. Je kan in onze lessenreeks samen met anderen aan een zelfgekozen stuk werken en ondertussen elkaar helpen en inspireren.

Waar de technologie zo evolueert dat letterlijk alles mogelijk is, zijn handgemaakte spullen de nieuwe tendens. We leren



basishandelingen op eenvoudige werkstukken met aandacht voor kleur en materiaalkeuze. Iedere week leren we een nieuwe breisteek en de toepassing ervan.

Wie het verkiest kan een zelfgekozen haak- of breiwerk verder afwerken op een eigen tempo onder begeleiding. De lessen verlopen in een gezellige sfeer, begeleid door Mieke, vergezeld van een kopje koffie of thee.

Data: 10 donderdagen van 13.30 tot 16 u.

September: 19 – 26

Oktober: 3 – 10 – 17

November: 7 – 14 – 21 – 28

December: 5

Begeleiding: Mieke D'Hooghe

Inschrijving: € 50,00

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 begeleidster zet 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 als ervaren naaisters. Er zijn modetijdschriften aanwezig.

Data: 12 woensdagen van 9.00 tot 11.30 u.

September: 18 – 25

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23

November: 6 – 13 – 20 – 27

December: 4 – 11

Begeleiding: Rita Verfaillie

Inschrijving: € 42,00

Voor beginnende naaisters is de naaimachine niet vereist

VAN JE EIGEN GORDIJNEN MAKEN... TOT KLEDIJRETOUCHES

Je wil graag zelf gordijnen maken, of je wil bestaande gordijnen aanpassen? Je wenst glasgordijnen of vouwgordijnen in kaasdoek (stores) met of zonder baleinen of eenvoudige overgordijnen met of zonder voering al dan niet met plooiën? Of je hebt verstelwerk liggen waar je maar niet aan begint? Hoe verkort je een broek of een rok of misschien zelfs een mantel? Breng de eerste les uw herstelwerk mee. In 6 lessen leert men hoe je gordijnen kan maken of kledij kan aanpassen, herstellen en nog veel meer!

Voor overgordijnen noteer je de gewenste lengte en breedte. Voor glasgordijnen, gordijn in kaasdoek met of zonder baleinen, breng je de afmeting van het gewenste raam mee.

Data: 6 vrijdagen van 9.00 tot 11.30 u.

Oktober: 4 – 11 – 18 – 25

November: 8 – 22

Begeleiding: Rita Verfaillie (bij vragen: 056 51 73 61)

Inschrijving: € 30,00

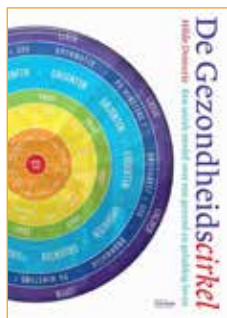


NAAILESSEN MOEDERGROEP

De naailessen die vanuit Samenlevingsopbouw werden opgestart, hervatten op donderdagvoormiddag 19 september. Dit gebeurt onder begeleiding van Rita Verfaillie van 9 tot 11.30u.

De huidige deelnemers zijn van niet-Belgische afkomst en willen ook hun Nederlands al doende oefenen. We stellen de lessen ook open voor andere mensen die op een rustig tempo willen leren naaien.

Info via Jan Wielockx, Opbouwwerker Barakkenwijk Menen, 0487 32 29 09



KOOKWORKSHOP 'DE GEZONDHEIDSCIRKEL' met Hilde Demurie

Kennismaking met het nieuwste kookboek van Hilde Demurie. Nog nooit was kokerellen zo eenvoudig. Naast het verrassend koken: ontbijt – lunch – aperitiefhapjes – diner – dessert, met zo weinig mogelijk ingrediënten, worden de principes uitgelegd waar Hilde Demurie rekening mee houdt om je vrolijk en gezond te houden. Dit is dagelijks 80% groenten en 20% zo puur mogelijk. Geen koolhydraten samen met eiwitten eten in dezelfde maaltijd en de juiste voedselkeuze kiezen volgens je bloedgroep. Je krijgt dit allemaal gedemonstreerd met inspiratie uit Hildes nieuwste kookboek.

Datum: Dinsdag 1 oktober van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Hilde Demurie, voedingsconsulente voor kwalen, auteur van 'Vrolijk Gezond', '100 x groente', '12 maanden groente' en 'Natuurlijk zoet', 'Vrolijk Gezond!', 'Dagelijks Gezond' – www.vrolijkgezond.eu – i.s.m. Vormingplus

Inschrijving: € 35,00 inclusief ingrediënten

DE CHINESE THEECEREMONIE 'GONG FU CHA'

De Chinese theeceremonie is meer dan theedrinken, ze staat voor eenvoud, zuiverheid en eenheid met de natuur. Het is een speciaal gebeuren waarbij men tijd maakt om te relaxen en te genieten van de geur en de smaak van thee. Het is tevens een kennismaking met de Chinese cultuur en filosofie. Alles gebeurt in een kleine theepot van speciale klei. Er wordt gespeeld met water, theeblaadjes en verschillende kleine tasjes. De nadruk wordt gelegd op de eenvoud en rust.

Niets gaat boven de Gong Fu Cha om een warme en intieme sfeer te creëren onder vrienden.

Datum: woensdag 16 oktober van 19.30 tot 22.00 u.

Begeleiding: Ann Vansteenkiste, heeft als theesommelier jarenlang samengewerkt met Sergio Herman. i.s.m. Vormingplus



Ann Vansteenkiste is auteur van:

- De Stille Kracht van Thee
- Zelfgeplukt: Heerlijke en Heilzame Bloemen- en Kruideninfusies

www.curiosithee.be
curiosithee.blogspot.com

Inschrijving: € 35,00 inclusief degustatie

Maximum 20 deelnemers

OLIJFOLIE, HET VLOEIBARE GOUD Met dipsausjes

Het verhaal van het 'vloeibare goud' is eeuwen oud. Olijfolie wordt royaal gebruikt in de mediterrane keuken, maar ook als medicijn en schoonheidsproduct heeft het zijn strepen verdiend.

Je verneemt alles over de samenstelling, het gebruik en het bewaren van olijfolie, hoe herken je een goeie olijfolie, hoe lees en interpreteer je het etiket op de fles,... (breng hiervoor de olijfoliefles mee die jij thuis gebruikt).

Na de theorie komt de praktijk. Olijfolie proeven is zoals wijn beoordelen. Eerst snuif je de aroma's om daarna de smaken te ontdekken van fris, fruitig tot pikant of bitter. Elke olijfolie heeft zijn eigen specifieke kenmerken en kan diverse gerechten begeleiden. Aan jou om ze te ontdekken...

Wist je dat je cholesterolverlagende thee kunt zetten van olijfblaadjes?

We proeven een aantal top-olies naast een aantal courant verkrijgbare olies. Twee heerlijke dipsausjes worden klaargemaakt om te proeven.



Datum: woensdag 1 december van 19.30 – 22.00 u.

Begeleiding: Ann Vansteenkiste, herboriste – Theesommelier - Theemeester i.s.m. Vormingplus

Inschrijving: € 35,00 inclusief degustatie

Vergeet niet een fles olijfolie uit je keuken mee te brengen.

KOOKWORKSHOP 'DE DE VERRUKKELIJKE ITALIAANSE PLATTELANDSKEUKEN Wintereditie

Laurent Coppens laat ons opnieuw de ware regionale Italiaanse keuken verder ontdekken met bijzondere aandacht voor de cucina povera. We kiezen voor gerechten die in de koudere dagen nog meer tot hun recht komen.

Pallotte cacio e uovo is een onbekend, verrassend lekker hapje uit de regio Abruzzo.



Ze zien er uit als kleine gehaktballen maar ze zijn gevuld met brood en schapenkaas. Ze worden gefrituurd in een saus van olijfolie, gele paprika en verse tomaat.

We bakken kaas. Zoals ze in Zuid-Italië doen, met een korst van kruidenbroodkruim. We kiezen voor caciocavallo (kaas te paard), een kegelvormige kneedkaas die we samen met een sausje van witte wijn, wijnazijn en suiker proeven.

Timballo wordt het koninginnenstuk van de avond. De pasta al forno, het gerecht rijk aan vele ingrediënten, dat een vaste plaats heeft in de Italiaanse feestcultuur (zoals op bruiloften) komt in heel Italië voor. In vele varianten.

De Timballi spelen een belangrijke rol in de prachtige film Big Night uit 1996.

Eindigen doen we met een dessert. Met een cannolo. Het bekende Siciliaans dessert op basis van ricotta (kaas), fijne suiker en donkere chocolade.

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. Alle klaargemaakte gerechten worden samen met een passend glas Italiaanse wijn verorberd.

Datum:

Woensdag 23 oktober van 19.00 tot 22.00u
of

Donderdag 7 november van 19.00 tot 22.00 u

Begeleiding: Laurent Coppens, Italiaanse gelegenhedskok én gids in Italia

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

Maximum 22 deelnemers



VERFIJNDE GERECHTEN

Thema: eindejaarsmenu's

Eindejaar staat synoniem voor gezellig tafelen met vrienden of familie. Wil je graag feestelijke gerechten met een gastronomische toets? Dan schotelen wij je de perfecte formule voor. We maken samen stap voor stap een volledig menu klaar. Tussendoor pauzeren we regelmatig om van de klaargemaakte creaties te proeven met een glaasje wijn.

Je maakt tijdens drie demonstratielessen kennis met nieuwe ingrediënten en technieken. Je krijgt handige suggesties, wenken en recepten die je kunnen inspireren 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.

Op het menu staan: kabeljauwhaasje op zijn oosters met oesterzwammen, gevuld gevogelte met boschampignons en tal van nieuwe gerechtes

Data:

3 dinsdagen van 13.30 tot 16.00 u:

Oktober: 8 – 15 – 22

of

3 dinsdagen van 19.00 tot 21.30 u:

Oktober: 8 – 15 – 22

of

3 dinsdagen van 13.30 tot 16.00u:

November: 5 – 12 – 19

of

3 dinsdagen van 19.00 tot 21.30u:

November: 5 – 12 – 19

Begeleiding: Brigitte Beddeleem, Ann Ghesquière, Marie Paule Delbeke

Inschrijving: € 36,00 + € 40,00 de 1ste les voor de ingrediënten te betalen aan de lesgeefster, -recepten inbegrepen.

Maximum 22 deelnemers per groep

KERSTSTRONK

Nieuw!

Een Vlaams kerstdiner kan niet zonder die goeie oude kerststronk. Dit stukje gebak hoort er nu eenmaal bij. Bij de warme bakker ligt de etalage vol, maar laten we hem eens helemaal zelf maken.

Het is gewoon fun om te doen, en zodra de stronk versierd mag worden, gaan alle remmen los.

Ho-Ho-Ho-lekker!

In deze les wordt het bakproces op ambachtelijke wijze gedemonstreerd.

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

Datum:

dinsdag 17 december van 13.30 tot 16.00 u.

Begeleiding: Bernard De Brabandere

Inschrijving: € 6,00 (+ € 4,00 voor de ingrediënten aan de lesgever te betalen)

Maximum 15 deelnemers.

KERST- EN WINTERBIEREN

Nieuw!

Er bestaan meer dan 140 degelijke Belgische eindejaarsbieren van goeie kleinschalige brouwers. Wat is hun oorsprong? Via dit erg gevarieerd aanbod resulteert dit in een smakvolle avond. Enkele blonde als stevig donkere minder bekende topbieren worden geproefd.

Datum:

woensdag 4 december van
19.30 – 22.00 u.

Begeleiding: Geroen Vansteenbrugge, kenner van onze rijke Belgische biercultuur i.s.m. Vormingplus

Inschrijving: € 22,00 inclusief degustaties



MINDFUL LEREN OMGAAN MET MOEILIJKE GEDACHTEN

In deze 5-delige reeks verkennen we een andere manier van omgaan met moeilijke gedachten en gevoelens. We leren doen wat werkt! In een theoretisch luik leren we begrijpen waarom het zo moeilijk is om gelukkig te zijn. Daarnaast gaan we aan de slag met ervaringsgerichte oefeningen, gebaseerd op mindfulness. Deze oefeningen helpen je om moeilijke gedachten en gevoelens een zodanige plaats te geven dat ze je niet meer in de weg staan.

Je leert om:

- minder te piekeren;
- je stressniveau te verminderen;
- beter om te kunnen met angst, twijfel, onzekerheid;
- pijnlijke ervaringen effectiever aan te kunnen;
- beter om te gaan met zaken die je het gevoel geven dat je vastzit;

...

... en dit terwijl je ontdekt wat écht belangrijk voor je is. Het doel is een rijk en zinvol leven leiden en tegelijk effectief omgaan met de pijn en de stress die er onvermijdelijk bij horen.

Data:

5 dinsdagen van 19.00 tot 21.00 u.

Oktober: 15 – 22

November: 5 – 12 – 19

Begeleiding: Els Heytens, Perfectionismecoach, mindfulnesstrainer, ACT-trainer (Acceptance and Commitment Therapy)

Els werkt reeds jaren met jongeren en volwassenen, zowel individueel als in groep. In haar eigen praktijk focust ze op het 'ontwikkelingsgericht coachen van perfectionisme'. Ze coacht ook met ACT (Acceptance and Commitment Therapy) en geeft hierin trainingen. Els is een gecertificeerde mindfulnesstrainer. Ze volgde de opleiding als mindfulnesstrainer bij Breathworks en geeft hierin zelf vol passie trainingen. Daarnaast is ze reeds meer dan 10 jaar actief als begeleider van jongeren binnen het secundair onderwijs.

i.s.m. Vormingplus

Inschrijving: € 70,00





**DE KANARIE IN DE KOOLMIJN
BURN-OUT IN DE KIJKER
Iedere burn-out, een signaal ...
Een theateervoorstelling gemaakt
door mensen met een burn-out-
ervaring**

Wie een burn-out meemaakt(e) weet hoe het lichaam, focus en geest ineenkrimpen. Er zijn reacties van partners, werkgevers, collega's en kinderen... Elk geval van burn-out is een signaal. Een signaal dat te veel mensen uitvallen, niet meer mee kunnen. Het is bovenal een oproep om de maatschappelijke oorzaken van deze burn-out-golf aan te pakken. Vanuit hun persoonlijke ervaringen met burn-out schreef een groep mensen maandenlang aan een groter verhaal. Het resultaat is 'De kanarie in de koolmijn': geen klassiek theater, maar een interactieve voorstelling, gespeeld door 'gewone' mensen met een burn-out-ervaring. Via interventies werkt het publiek mee aan een happy end. Zo reiken ze, samen met de spelers, oplossingen aan in de strijd tegen burn-out. Een beklijvende voorstelling

waaraan het publiek participeert. Het stuk bestaat uit korte scènes die telkens een dilemma/aspect van burn-out bevatten. Nadat een scène wordt gespeeld wordt ze herhaald. Dan kunnen toeschouwers inspringen met de bedoeling om de situatie beter te maken. Na elke interventie van een toeschouwer is er een kort gesprek met toeschouwers, spelers en de toeschouwer die de interventie maakt. We vergelijken de interventies en reflecteren op een levendige, vaak beklijvende wijze over de betekenis van burn-out in onze tijden.

Het stuk wordt gespeeld op Donderdag 28 november om 20.15u in CC De Stekke te Moorsele

Het project 'De kanarie in de koolmijn' komt tot stand i.s.m. diverse partners: CC Het Spoor Harelbeke, CC De Steiger Menen, CC Wevelgem, CM Zuid-West Vlaanderen, De Lochtting, Femma, ABVV West-Vlaanderen, ARhus Huis van de Mens Kortrijk, KVLV, vrouwen met vaart, Mentor, STAM en Waerbeke.

HANDREFLEXOLOGIE HANDMASSAGE **Nieuw!**

Handreflexologie is een massagevorm die ontspannend en vitaliserend werkt. Via reflexpunten op de handen worden alle organen en lichaamssystemen gestimuleerd en geharmoniseerd. In deze introductieworkshop krijg je eerst uitleg over het principe en de werking van reflexologie. Daarna volgt een korte demonstratie van enkele technieken. Tenslotte geven we elkaar (in duo's) een deugdlopende ontspannende handmassage.

Deze massagevorm is direct toepasbaar op jezelf, familie, vrienden, cliënten in de zorgsector.

Mee te brengen: 1 gewone handdoek en 1 klein kussentje.

Datum: woensdag 20 november van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Daniël Defruyt, lichaams- en gezondheidstherapeut, Sunam shiatsu praktijk i.s.m. Vormingplus MZW



Inschrijving: € 25,00

Maximum 16 deelnemers

ONTSPANNENDE VOETMASSAGE **Nieuw!** **Voetreflexologie**

In deze introductieworkshop leren we hoe we onze vitaliteit en gezondheid kunnen verbeteren via de voeten.

Via reflexpunten op de voeten stimuleren we de belangrijkste organen en systemen in het hele lichaam. We werken in duo's met eenvoudige, zachte strijkbewegingen in cirkels, spiralen en lemniscaten. Het accent ligt op ontspannen en genieten. Deze massagevorm is direct toepasbaar op jezelf, familie, vrienden, cliënten in de zorgsector. Mee te brengen: grote badhanddoek, kussentje, warme kousen

Datum: woensdag 27 november van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Daniël Defruyt, lichaams- en gezondheidstherapeut, Sunam shiatsu praktijk i.s.m. Vormingplus MZW

Inschrijving: € 28,00, Inclusief overzichtskaart met het behandelingsverloop in tekst en tekeningen

Maximum 16 deelnemers

EASY YOGA

Deze yoga behoort tot de passieve yoga-stijlen. Het is gebaseerd op de restorative of herstellende yoga, waarbij gebruik gemaakt wordt van heel wat hulpmiddelen, 'props' genaamd. Bolsters, blokjes, dekentjes, kussentjes zorgen voor een zachte ondersteuning en laten je in alle comfort genieten van je yoga houding.

Easy Yoga combineert hierbij mindfulness én live muziek. Een zalige manier om tot rust te komen.

Zorg voor makkelijke, losse kledij en een yoga-matje. Alle andere hulpmiddelen zullen ter plaatse aanwezig zijn.

Datum: Donderdag 10 oktober van 19.00 tot 20.30 u.

Begeleiding: Andy Vanbeveren, Boventoon i.s.m. Vormingplus MZW

Inschrijving: € 15,00
Maximum 20 deelnemers

LIGCONCERT 'AARDING'

Nieuw!

De connectie met de Aarde is nooit zo belangrijk als tegenwoordig. Op een bewuste manier contact maken met de grond, hetzij door wandelen, tuinieren, bepaalde voedingsmiddelen, klanken,...

Tijdens dit concert nemen we 'Aarding' heel serieus. We zetten tijdens dit speciale ligconcert de akoestische instrumenten kracht bij door hier en daar wat klanken te versterken.

Kom het zelf aan de lijve ontdekken en laat je meer gronden.

Datum: Maandag 25 november van 19.00 tot 21.00 u.

Begeleiding: Andy Vanbeveren, Boventoon i.s.m. Vormingplus MZW

Inschrijving: € 20,00,
Maximum 25 deelnemers



YOGA

Maandagmorgen-reeks

Deze ochtendsessies zijn bedoeld voor iedereen die 'tijd nemen voor zichzelf' belangrijk vindt. Yoga heeft effect op je algehele welzijn en geluksgevoel. Yoga maakt je gezonder, meer energiek, meer in staat om van het leven te genieten en te houden van jezelf en van de anderen. Al snel wordt je lichaam strakker, leniger en krachtiger. Maar ook op mentaal en emotioneel vlak ga je jezelf een boost geven. Na een poosje merk je dat je stress beter het hoofd kan bieden waardoor jij je beter in je vel voelt. We putten uit een diversiteit van yogaoefeningen. We leren onszelf beter te begrijpen en ontwikkelen een gezonde discipline. Het blijft vooral leuk en inspirerend. Kom meegenieten van deze unieke ervaring. Er zijn yogamatten beschikbaar. Meebrengen: je glimlach, open mind, flesje water, deken/tje of badhanddoek, eventueel kussentje.

Een les gemist? Kom er gerust bij op vrijdagmorgen! Voor starters en gevorderden, mannen en vrouwen

Data: 12 maandagen van 9.30 tot 11.00 u.

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21

November: 4 – 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

Begeleiding: Hendrik Monballieu, yoga vanuit het hart

Inschrijving: € 60,00

Vrijdagmorgen-reeks

Voor starters en gevorderden, mannen en vrouwen.

Een les gemist? Kom er gerust bij op maandagmorgen! Inschrijven voor beide reeksen kan natuurlijk ook.

Data: 12 vrijdagen van 9.30 tot 11.00 u

September: 20 – 27

Oktober: 4 – 11 – 18 – 25

November: 8 – 22 – 29

December: 6 – 13 – 20

Begeleiding: Hendrik Monballieu, yoga vanuit het hart

Inschrijving: € 60,00

Avondreeksen

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.

Breng een dekentje mee en draag loszittende kledij.

Data: 14 dinsdagen

Groep 1: van 18.00 tot 19.30 u.

OF

Groep 2: van 19.30 tot 21.00 u.

September: 10 – 17 – 24

Oktober: 1 – 8 – 15 – 22

November: 5 – 12 – 19 – 26

December: 3 – 10 – 17

Benodigheden: Breng een dekentje mee en draag loszittende kledij.

Begeleiding: Lindsay Destorme, opleiding Vinyasa yoga

Inschrijving: € 70,00 voor 14 sessies

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: 10 donderdagen van 9.30 tot 10.30 u.

Oktober: 10 – 17 – 24

November: 7 – 14 – 21 – 28

December: 5 – 12 – 19

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

Inschrijving: € 70,00

Voorzie gemakkelijke kledij en schoeisel



SPAANS VOOR OP REIS

Nieuw!

Voor beginners, geen voorkennis vereist.

Heb je een reis gepland en je kan niet wachten om een woordje Spaans te leren? Dan is dit het ideale moment om op korte tijd een basiskennis van het Spaans op te bouwen. Je reis zal vele malen leuker zijn en meer betekenis hebben als je kan communiceren met de lokale bevolking. Om je op weg te helpen zijn hier een aantal zinnen die je alvast kan leren zodat je, eenmaal aangekomen in het land, een aantal belangrijke zaken duidelijk kan maken.

Data: 10 dinsdagen van 14.00 tot 16.00 u

Januari: 21 – 28

Februari: 4 – 11 – 18

Maart: 3 – 10 – 17 – 24 – 31

Begeleiding: Marjolein Pattyn, docente Spaans

Inschrijving € 65,00 voor 10 lessen

SPAANS II BIS

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

September: 17 – 24

Oktober: 1 – 8 – 15 – 22

November: 5 – 12 – 19 – 26

December: 3 – 10

Begeleiding: Veronica Aravena, docente Spaans

Inschrijving € 78,00 voor 12 lessen



SPAANSE CONVERSATIE

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 docente werkt met zeer actueel en gevarieerd authentiek materiaal dat audiovisueel ondersteund wordt.

Data: 12 maandagen van 9.30 tot 11.30 u.

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21

November: 4 – 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

Begeleiding: Marjolein Pattyn, docente Spaans

Inschrijving € 78,00 voor 12 lessen

ITALIAANS VOOR OP REIS

Deel 2

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!

Kom gerust een proefles bijwonen.

Data: 10 woensdagen van 9.30 tot 11.30 u.

September: 25

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23

November: 6 – 13 – 20 – 27

December: 4

Begeleiding: Birgit Lampaert

Inschrijving: € 65,00

ITALIAANS

Lees- en Praatgroep

Wie graag de Italiaanse taal wil inoefenen en 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 door artikelen uit tijdschriften te lezen, analyseren en bespreken. De cursisten zullen ook zelf dialogen opstellen en eigen ervaringen over bepaalde onderwerpen vertellen. Af en toe staat een lied of een film op het programma. Mopjes komen ook aan bod. Alle voorstellen van de cursisten zijn welkom.

Data: 10 maandagen van 14.15 tot 16.15 u.

September: 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21

November: 4 – 18 – 25

December: 2 – 9

Begeleiding: Birgit Lampaert

Inschrijving: € 65,00

PORTUGEES VOOR BEGINNERS

Deel 3

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: 10 donderdagen van 9.00 tot 11.00 u

September: 26

Oktober: 3 – 10 – 17 – 24

November: 7 – 14 – 21 – 28

December: 5

Begeleiding: Alain Decaluwé, docent Portugees

Inschrijving: € 65,00 voor 10 lessen

OP WEG MET ENGELS

Beginners – deel 2

Voor mensen die een beperkte kennis van de Engelse taal bezitten. Na het volgen van deze reeks, kan u zich al redelijk redden met het spreken van deze wereldtaal. Just do it! You can!

Data: 12 dinsdagen van 8.45 tot 10.15 u.

September: 17 – 24

Oktober: 1 – 8 – 15 – 22

November: 5 – 12 – 19 – 26

December: 3 – 10

Begeleiding: André Ghekiere, leraar Moderne Talen

Inschrijving: € 60,00, syllabus inbegrepen

ENGELS VOOR ELKE DAG

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: 10 vrijdagen van 10.00 tot 11.30u

September: 20 – 27

Oktober: 4 – 11 – 18 – 25

November: 8 – 22 – 29

December: 6

Begeleiding: Jan Devos, leerkracht Engels

Inschrijving: € 50,00, syllabus inbegrepen



AEROBIC DANCE

Nieuw!

Dit uurtje is bestemd voor wie één uurtje per week kan sporten en aan de lijn wil werken. Er wordt gewerkt op vetverbranding, minder op conditie, dit is geen zware training. Geschikt voor alle leeftijden.

Aerobic & dance is momenteel weer een rage! Deze freestyle workout is een cardio les met leuke en afwisselende choreografie op de vloer. De choreografie wordt in delen opgebouwd en aangeleerd waardoor de les voor alle niveaus toegankelijk en laagdrempelig is. Doordat altijd één voet aan de vloer blijft zijn de bewegingen veilig voor gewrichten, spieren en pezen.

Data:

12 maandagen van 19.00 tot 20.00 u.

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21

November: 4 – 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

Meebrengen: sportschoenen, water en een handdoekje

Inschrijving: € 48,00 (inclusief verzekering)



ZUMBA FITNESS

Dit 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: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21

November: 4 – 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

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

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



Data:

9 woensdagen van 18.15 tot 19.15 u.

September: 25

Oktober: 2 – 9 – 16

November: 13 – 20 – 27

December: 4 – 11

Begeleiding: Marc Gryson

Inschrijving: € 45,00

MASH UP

**African en Soca Dance
work-out**

Ervaar de meeslepende African & Soca Dance Workout-lessen, dit met een tropisch en zwol temperament. De opzwepende



Carribean en Afrikaanse muziek laat het ritme door je lijf gieren. Deze muziek is energie en geeft ook extra energie!! Dit uurtje geeft je een fantastische work-out en na de les voel je je ontspannen en herboren. Geschikt voor alle leeftijden, want iedereen beweegt toch graag op een zomers deuntje!!

Data:

12 woensdagen van 19.30 tot 20.20 u.

September: 4 – 11 – 18 – 25

Oktober: 9 – 16 – 23

November: 6 – 20 – 27

December: 11 – 18

Begeleiding: Dorine Staelens, gecertificeerde lesgeefster

Inschrijving: € 48,00 (inclusief verzekering)

Minimumleeftijd 16 jaar

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:

12 donderdagen van 18.30 tot 19.30 u.

September: 19 – 26

Oktober: 3 – 10 – 17 – 24

November: 7 – 14 – 21 – 28

December: 5 – 12

Begeleiding: Sarah Vandaele, Personal Trainer & gezondheidscoach

Inschrijving: € 48,00 (inclusief verzekering)

AB TASTIC

Buikspieroefeningen

De oefeningen van een half uurtje 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 optrekken.

Data:

12 donderdagen van 19.30 tot 20.00 u.

September: 19 – 26

Oktober: 3 – 10 – 17 – 24

November: 7 – 14 – 21 – 28

December: 5 – 12

Begeleiding: Sarah Vandaele, Personal Trainer & gezondheidscoach

Inschrijving: € 24,00 (inclusief verzekering)



HIIT

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 trekken.

Data:

12 donderdagen van 20.00 tot 21.00 u.

September: 19 – 26

Oktober: 3 – 10 – 17 – 24

November: 7 – 14 – 21 – 28

December: 5 – 12

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

Inschrijving: € 48,00 (inclusief verzekering)

Wil je overdag of 's avonds een computeropleiding volgen? CC De Steiger organiseert samen met cvo CREO een ruim aanbod. De lesperiode loopt van begin februari tot eind juni. Er is geen les tijdens schoolvakanties en feestdagen. Alle cursusmateriaal is inbegrepen in de inschrijvingsbijdrage. Voor extra info: www.creo.be.

TYPLESSEN VOOR VOLWASSENEN

Blind typen zou een evidentie moeten zijn. Toch is dit nog steeds niet zo. Nog al te vaak zien we in onze directe omgeving mensen die met 2 vingers typen. Je zal ervan versteld staan hoe snel en efficiënt je zal werken wanneer je het klavier vlot kunt bedienen.

De cursus typlessen voor volwassenen is heel geschikt voor volwassenen die nooit hebben leren typen. Stap voor stap leer je blind typen met 10 vingers.

De lessen duren telkens 1u15 min (voor het aanleren van nieuwe toetsen en juiste vingerzetting), daarnaast wordt verwacht dat je deze leerstof inoefent thuis tegen de volgende les.

Data:

5 donderdagen van 18.30 tot 19.45 u.

September: 19 – 26

Oktober: 3 – 10 – 17

OF

5 woensdagen van 8.45 tot 10.00u.

Oktober: 23

November: 6 – 13 – 20 – 27

Inschrijving: € 55,00



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 08.45 tot 11.45 u.

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21

November: 4 – 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

Januari: 6 – 13 – 20

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 13.30 tot 16.30 u.

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21

November: 4 – 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

Januari: 6 – 13 – 20

BEHEER JE MAILINGS VOOR JE VERENIGING MET WORD EN EXCEL

In deze cursus leer je via bespreking van het opstartscherm allerlei gegevens (tekst, getallen, datums,...) inbrengen in tabellen. Daarna leer je omgaan met (adres)lijsten die veel gegevens bevatten: sorteren, filteren. Uiteindelijk moeten lijsten ook afgedrukt kunnen worden op een gebruiksvriendelijke manier. Daarnaast leer je de combinatie met Word door het gebruiken van adreslijsten: het verzenden van brieven via mailings (gekoppeld aan een Excel-document), enveloppen en etiketten afdrukken.

Voorkennis: Er wordt een basiskennis van Word en Excel verondersteld alsook vlot kunnen werken met de Windows verkenner.

Data: 5 donderdagen van 13.30 tot 16.30 u.

September: 19 – 26

Oktober: 3 – 10 – 17

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.

Inhoud:

- mijn toestel gebruiksklaar maken
- standaardapps gebruiken (internet – agenda – klok – notitie nemen – e-mails)
- zoeken/downloaden/organiseren van apps
- muziek gebruiken
- foto's en video's nemen – bewerken – organiseren
- mijn toestel beveiligen
- werken met de gps, in de Cloud-omgeving
- bellen via het internet
- printen vanaf mijn tablet of smartphone
- hoe je boeken kan lezen – downloaden – organiseren

- heel veel tips van de nieuwste apps

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

Data:

elke maandag van 08.45 tot 11.45 u.

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21

November: 4 – 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

Januari: 6 – 13 – 20

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



ANDROID WORKSHOP

Met eigen toestel

Android zelf en de mogelijkheden van de smartphone groeien en evolueren. Ook voor deze nieuwigheden is er ruimte in deze cursus.

In deze module maken we herhalings- en uitdieping oefeningen op de reeds geziene onderwerpen uit de module 'Starten met Android'.

De leerkracht stelt een aantal problemen voor die we individueel of klassikaal oplossen door gebruik te maken van de Smartphone en pc. Bij praktisch elke app gaan we dieper in op de vele mogelijkheden die nog niet aan bod zijn gekomen. We trachten de vele puzzelstukjes samen te leggen tot één mooie puzzel, zodat je na deze module vlot en zelfstandig kan werken met de Smartphone. We bespreken grondig de wisselwerking tussen de Smartphone en de PC. Indien je niet zelf over een laptop beschikt, voorziet de leerkracht een pc.

Gewenste voorkennis: 'Ontdek je smartphone of tablet' en 'Haal meer uit je smartphone of tablet' gevolgd hebben, of de leerstof ervan onder de knie hebben.

Data: elke maandag van 13.30 – 16.30 u of van 18.30 – 21.30u

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21

November: 4 – 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

Januari: 6 – 13 – 20

SMARTPHONE IN EEN NOTENDOP

Nieuw!

Deze speedcursus richt zich tot mensen die het gevoel hebben nog niet alles uit hun smartphone te halen.

Er wordt verondersteld dat je al enige tijd met een smartphone werkt, maar toch wil je graag enkele praktische gerichte mogelijkheden van het toestel nog efficiënter kunnen benutten.

Volgende onderwerpen komen hierbij aan bod: De instellingen van je toestel worden onder de loep genomen, het snelmenu (niet storen, bluetooth, wifi versus 4G, roaming, vliegtuigmodus, zaklamp, ...), beveiliging, contactpersonen efficiënt beheren, foto's beheren en synchroniseren met een Cloud dienst, mijn agenda,...

Daarnaast wordt er ook tijd voorzien om specifieke vragen en problemen van de deelnemers te behandelen in de lessen.

Voorkennis: Je werkt al een tijdje met een smartphone en hebt de basis onder de knie.

Data:

5 woensdagen van 8.45 tot 11.45 u.

September: 18 – 25

Oktober: 2 – 9 – 16

SMARTPHONE FOTOGRAFIE

Nieuw!

Deze cursus spitst zich toe op het camera- en fotogedeelte van je smartphone.

Je leert via enkele tips en instellingen op je toestel hoe je betere, mooiere foto's



kan maken met je smartphone. Je leert je fotogalerij beter te beheren in albums en ook je foto's over te zetten naar je PC. Daarnaast bekijken we de online back-up en creatieve mogelijkheden van Google Foto's. Verder komen nog enkele leuke, interessante Apps aan bod waarmee je foto's nog mooier maakt of creatieve fotobewerkingen en kaartjes kan maken op je smartphone (o.a. Pixlr, PiZap, Photo Lab, ...).

Voorkennis: Reeds vlot met de smartphone kunnen werken. De cursus veronderstelt dat je al eerder gebruik maakte van de camera van je smartphone en vlot Apps kan installeren.

Data: 5 dinsdagen van 13.30 tot 16.30 u.
 December: 3 – 10 – 17
 Januari: 7 – 14

PRESENTATIE MAKEN MET PREZI **Nieuw!**

Prezi is een online tool om presentaties te maken. Bij Prezi gaan we niet van slide A naar slide B maar kunnen we op een interactieve manier een presentatie opbouwen.

Je leert een account aanmaken, een topic toevoegen of verplaatsen, een template personaliseren door tekst, afbeelding, pdf of Youtube filmpje toe te voegen, een presentatie afspelen en delen,

Voorkennis: vlot met internet en de verkenner kunnen werken.

Data: 5 woensdagen van 18.30 tot 21.30 u.
 September: 18 – 25
 Oktober: 2 – 9 – 16

ONTWERP EEN ORIGINELE NIEUWSBRIEF, BROCHURE OF FLYER MET CANVA

Canva is online software waarmee je op een eenvoudig, snelle en gebruiksvriendelijke manier mooie visualisaties zoals flyers, affiches, Facebook-posts,... kunt maken. Visualisaties die je kan gebruiken als een afbeelding om de promotie van je activiteiten te verfraaien, om een uitnodiging te sturen naar de leden van je vereniging of om een verzorgde Facebookpost te realiseren. Je kan gebruik maken van een enorme bibliotheek aan kant-en-klare achtergronden, vormen, lijnen, teksten, knoppen, icoontjes, pijlen, infographics, illustraties maar ook

eigen afbeeldingen of logo's in je ontwerp verwerken.

Voorkennis: vlot met internet en de verkenner kunnen werken.

Data: 5 donderdagen van 13.30 tot 16.30 u.

Oktober: 24

November: 7 – 14 – 21 – 28

NIEUWSBRIEVEN MAKEN MET MAILCHIMP

Nieuw!

In deze module ga je zelf aan de slag met MailChimp. Deze gratis online tool laat je toe om zelf nieuwsbrieven op te stellen en te versturen.

Benieuwd wie jouw nieuwsbrief heeft gelezen? Je leert een account maken op MailChimp, mailinglijsten aanmaken, over de GDPR wetgeving, sociale media integreren in je nieuwsbrief, MailChimp integreren in een website of webwinkel... Dit en nog veel meer komt aan bod in de opleiding 'Nieuwsbrieven met MailChimp'.

Voorkennis: vlot met internet en de verkenner kunnen werken.

Data: 5 maandagen van 18.30 tot 21.30 u.

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14



HAAL MEER UIT JE IPHONE OF IPAD

Met eigen toestel

De iPad was en is één van de meest bekende en gebruikte tablets ter wereld.

Tijdens deze lessenreeks leer je de basisapps en hun functies op een gevorderd niveau dieper verkennen en beheersen. Ontdek je iPad is voornamelijk bedoeld voor mensen met basiskennis iPad/iPhone die hun kennis verder willen uitdiepen zowel op persoonlijk als zakelijk niveau.

Je leert bijvoorbeeld nieuwe apps installeren, agenda's en albums delen, foto's en video's bewerken met de app Foto's, alles over iCloud, uitgebreid mailen en ook je privacy beschermen,...

Voorkennis: een basiskennis iPad/iPhone is vereist. Wie de cursus wil volgen moet wel over een eigen toestel beschikken om te kunnen deelnemen. Bij voorkeur volgde je de Ontdek je iPhone/iPad cursus of heb je de inhoud ervan onder de knie.

Data: elke woensdag van 13.30 tot 16.30 u.

September: 18 – 25

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23

November: 6 – 13 – 20 – 27

December: 4 – 11 – 18

Januari: 8 – 15 – 22

iMOVIE OP MAC

Nieuw!

Met eigen toestel

Wens je een mooie montage te maken met je foto's en muziek op je Mac? Dan is iMovie het geknipte programma om mee aan de slag te gaan! 'iMovie op je Mac' leer je in 5 lessen hoe je een nieuw project opstart in iMovie, hoe je foto's en video's kunt toevoegen aan je project, hoe je de lengte van deze fragmenten kan aanpassen, hoe je het geluid van de videofragmenten kunt aanpassen en gepaste muziek en/of geluiden kunt toevoegen aan je project. We bekijken de vele, fantastische mogelijkheden van dit gratis Mac-programma en finaliseren ons project tegen de laatste les, zodat je een afgewerkte montage mee kunt nemen naar huis!

Basiskennis: louter voor personen met kennis van Macbook, en die mee te brengen

Data:

elke woensdag van 18.30 tot 21.30 u.

Oktober: 23

November: 6 – 13 – 20 – 27

FOTOBOEKEN EN -GADGETS

Staat jouw pc ook vol met vakantiefoto's of foto's van het laatste familiefeest, en blijft dit meestal beperkt tot het inladen van de foto's? Dan is deze opleiding iets voor jou. In deze module leer je een professioneel ogend fotoalbum maken waar je blad per blad ontwerpt en voorziet van je eigen foto's en evt tekst. Naast allerlei fotoboeken leer je ook kalenders, wenskaarten of uitnodigingen, fotocollages, posters, canvassen, en andere fotogadgets ontwerpen met eigen foto's.

Data:

elke dinsdag van 13.30 tot 16.30 u.

September: 17 – 24

Oktober: 1 – 8 – 15 – 22

November: 5 – 12 – 19 – 26

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:

elke dinsdag 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

OF

elke vrijdag van 8.45 tot 11.45 u.

September: 13 – 20 – 27
Oktober: 4 – 11 – 25
November: 8 – 22 – 29
December: 6 – 13 – 20
Januari: 10 – 17 – 24

FOTOBEWERKING MET 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:

elke donderdag 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



Inschrijving:**€ 105,00 voor reeks van 15 lessen****€ 80,00 voor reeks van 10 lessen****€ 45,00 voor reeks van 5 lessen****Typlessen: € 55,00**

Er is een gedeeltelijke vrijstelling op het inschrijvingsgeld van € 35,00 (of € 30,00) 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.

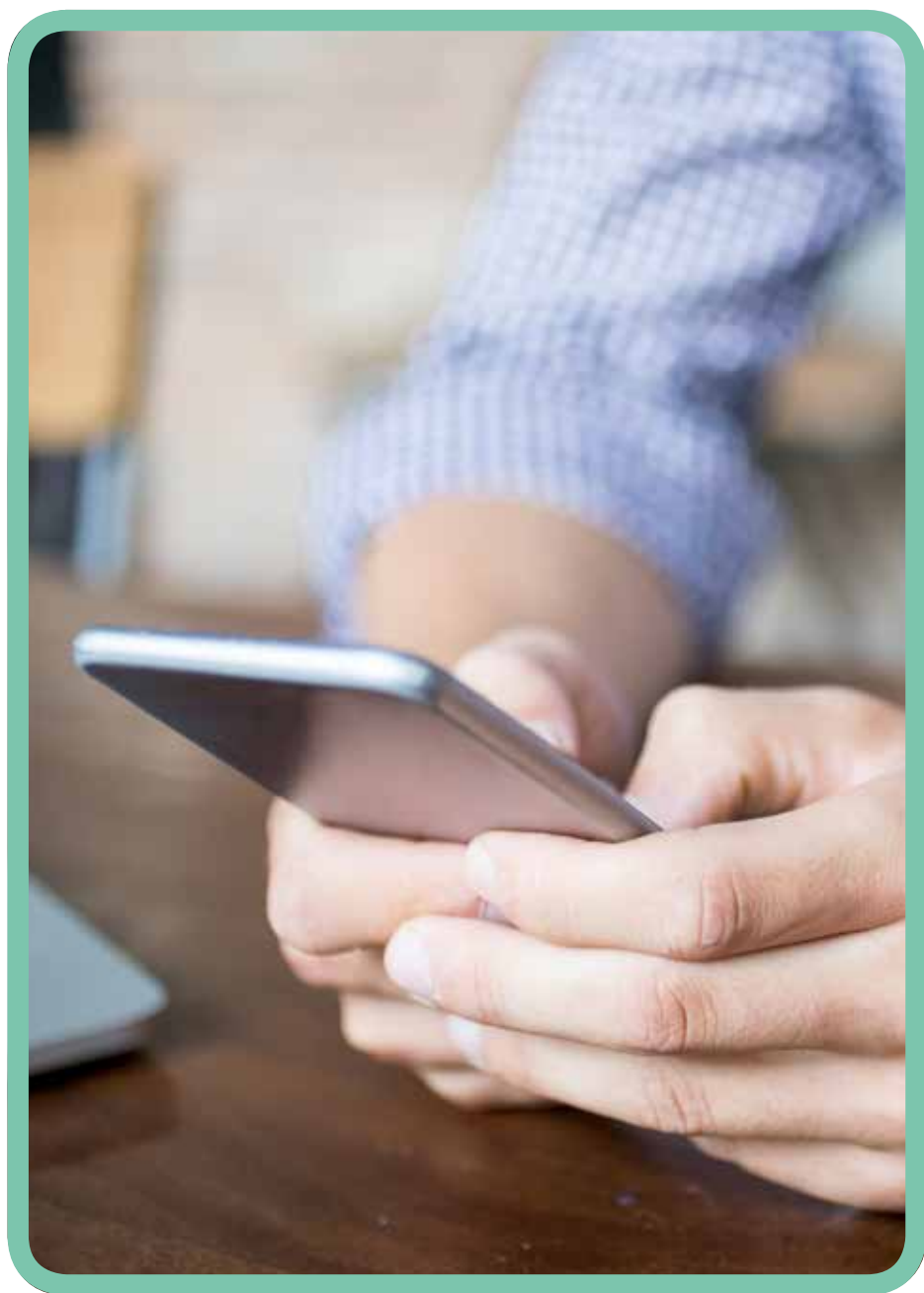
Er is een volledige vrijstelling voor cursisten die een inschakelings- of werkloosheidsuitkering krijgen en een

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 maximum 1 maand oud zijn.

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.





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.

TURNEN VOOR 50-PLUSERS

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: 13 dinsdagen van 9.00 tot 10.00 u.

September: 17 – 24

Oktober: 1 – 8 – 15 – 22

November: 5 – 12 – 19 – 26

December: 3 – 10 – 17

Begeleiding: Dorine Vanhulle.

Inschrijving: € 52,00 (inclusief verzekering)

AEROBIC BASIC VOOR 50-PLUSERS

Speciaal afgestemd programma voor 50-plussers. Laat u niet onmiddellijk afschrikken door het woord aerobisch, want de lessen zijn aangepast. We spreken van seniorobics of low-impact (lage impact) aerobisch. 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 aerobisch 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: 13 woensdagen van 9.30 tot 10.30 u.

September: 18 – 25

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23

November: 6 – 13 – 20 – 27

December: 4 – 11 – 18

Begeleiding: Dorine Vanhulle

Inschrijving: € 52,00 (inclusief verzekering)



FIETSTOCHTEN + AFSLUITER FIETSSEIZOEN

Gezellige en rustige fietstochten van 25 à 30 km, waarbij we aandacht hebben voor wat er langs onze weg te zien is. Het tempo is aangepast aan de mogelijkheden van de deelnemers. Tussentijd wordt een halte voorzien voor 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 19 september vanaf 14u
Langs Kezelberg naar Sterrebos

Donderdag 10 oktober vanaf 14u
Richting Kruiseke

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 vanaf 18 uur met aperitief en buffet

Inschrijving €1,50 voor de verzekering
(uitgezonderd de dagfietstocht)

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!

Je kan inschrijven vanaf de leeftijd 1ste secundair onderwijs.

Data: 6 donderdagen van 18.30 tot 19.15 u.

Oktober: 3 – 10 – 17 – 24

November: 14 – 21

Begeleiding: Kenny Vandenheede

Inschrijving: € 54 voor 6 lessen

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: 18 – 25

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23

November: 6 – 20 – 27

December: 4 – 11 – 18

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

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

HUIS-DANSGEZELSCHAP CIE HELIOS

Gratis open auditiemomenten voor wie hedendaagse dans wil beoefenen. Iedereen vanaf 13 jaar kan zich kandidaat stellen om toe te treden. De open repetities vinden wekelijks plaats vanaf vrijdag 13 september in de oefenzaal van het CC.

De repetities worden opgesplitst in 2 leeftijdsgroepen:

13 – 15 jaar: 17.15 – 18.30u

16+: 8.30 – 20.15u









Steiger nieuws
Afdrukkerij Kantoor 8500 Kortrijk Mail - Erkennung P2A6007
Maandelijks - Verschijnt in augustus
Extra editie

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



Cultuurocentrum De Steiger vzw
Waalvest 1 - 8930 Menen
T 056 51 58 91
info@ccdesteiger.be
www.ccdesteiger.be

V.U.: G. Vanrykegem, Waalvest 1, 8930 Menen • Vorm: lunavormgeving.com