

cultuurcentrum menen

cc de steiger menen
sint-franciscuskerk
stadsmuseum
oc lauwe



hobby en vorming najaar 2020





voorwoord



Inschrijving cursussen

VANAF WOENSDAG 26 AUGUSTUS 2020 OM 8.30 UUR.

TELEFONISCH EN ONLINE VANAF 9.30 UUR.

INSCHRIJVEN

Vooraf inschrijven en betalen is altijd strikt noodzakelijk.

Inschrijven kunt u vanaf woensdag 26 augustus persoonlijk in het secretariaat

- telefonisch; 056 51 58 91
- e-mail: vorming@ccdesteiger.be
- online: 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.

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.

We zijn gesloten op ??????????



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, 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.



Programma najaar 2020

KUNST EN KUNSTBEOEFENING

Permeke Daguitstap/ voordracht	8
Schetsen Planten tekenen	10
Schilderen met Aquarel*	10
Workshop Handlettering	10
Kalligrafie module 1*	10
Kalligrafie module 3*	11
Oefening baart kunst: Acteren*	11
Fotografietips waar je wat aan hebt*	11
Djembé	12
Afrikaanse dans op energieke live-percussie	12

CREATIEF BEZIG

Creatief met bloemen	14
Hortensia Bol	14
Kerstboompjes	14
Brei- en haakatelier	15
Snit en Naad	15
Kledijretouches	15

LEVENSTIJL EN GEZONDHEID

Gezond ontbijten met haverhout	17
Gezond koken volgens de seizoenen	17
Verrassende Vegetarische salades*	18
Tofu 'smakelijk leren bereiden'*	18
Keukenkruiden en specerijen*	19
An English Afternoon*	19

PERSOON EN RELATIE

Veerkrachttraining als antwoord op stress – workshop	20
Mijn lichaam zegt neen! S tressklachten en burn-out als uitdaging – voordracht	20
Rug- en gezichtsmassage	22
Assertiviteit anders	22
Authentiek contact leren leggen	23
Adem je stress weg met behulp van hartcoherentie	23
Mindful leren omgaan met moeilijke gedachten	23
Yoga Nidra Sweet Dreams*	24
Ligconcert Herfstkleuren	24
Yoga25	
Tai Chi	26

CULINAIR

Het lekkerste uit de Italiaanse keuken	28
Verfijnde gerechten	28
Workshop: 'Zelf pralines en truffels maken'	29
Bakles Frangipanebrood	29
Bieren in diverse genres met minder alcohol maar vol van smaak	30

TAAL

Engels voor elke dag	33
Spaans voor beginners	33



Spaans II Bis	
Herhaling grammatica	33
Spaanse Conversatie	34
Italiaans voor beginners	34
Italiaans Lees- en Praatgroep	34
Portugees halfgevoorderden	35
Op weg met Engels halfgevoorderden	35

BEWEGING EN DANS

Pop Pilates	36
Zumba Fitness	36
50-minute Workout	38
Reggaeton fitness	38
Mash-Up	39
Safari®dance	39
BBB	41
Outdoor Bootcamp in Lauwe	41

DIGITAAL EN MEDIA

Mijn pc voor elke dag	42
Starten met internet	44
Ontdek je smartphone of tablet	44
Word/excel/powerPoint/	
Outlook/One Note	44
Photoshop Workshops	45
Fotobewerking met Photoshop	
Elements deel 1	46
Promoot je vereniging/bedrijf op sociale media (Facebook – Instagram)	46

Online videobellen	47
Apps voor elke dag –	
Apple of Android	48
Fotoboeken en -gadgets	49
Fotobewerking met Photoshop	
Elements Workshop	49

Daar is de digidokter!

51

50 PLUS

Turnen voor 50-plussers	54
Aerobic basic voor 50-plussers	54

JONGEREN

Traject figurentheater voor kinderen 8 tot 12 jaar	56
Handletteren voor jongeren van 10 tot 14 jaar	59
Djembé	59
Huisdans-gezelschap Cie Helios	59
Reggaeton fitness vanaf 16 jaar	59
Pop Pilates vanaf 16 jaar	59

*programma dat wordt hernomen uit Corona-periode



kunst en kunstbeoefening

BEZOEK PERMEKE HUIS IN JABBEKE & PERMEKE TENTOONSTELLING IN OOSTENDE

Daguitstap / Voordracht

Iedere kunstliefhebber kent wel de krachtige figuren van de grootste Vlaamse expressionist Constant Permeke (1886-1952). Tijdens deze daguitstap bezoeken we o.l.v. curator en gids Els Vermeersch de Permeke tentoonstelling en het Permeke huis in Jabbeke en de Venetiaanse gaanderijen te Oostende.

Wie Permeke was én dat zijn kunst meer en veelzijdiger was dan de paar overbekende beelden. Dit ontdek je in Jabbeke, in huis 'De Vier Winden' dat hij in 1929 zelf bouwde en waar hij tot aan zijn dood woonde. De unieke collectie telt meer dan 150 kunstwerken, waaronder 80 schilderijen. Je ziet hier nagenoeg het volledige sculpturale werk, naast tal van grote tekeningen. Persoonlijke documenten en voorwerpen voeren je binnen in de leefwereld van de kunstenaar. Ook de tuinen zijn gereconstrueerd.

Permeke in Oostende: "Hij schildert de zee van binnenuit"

Permeke, die opgroeit op een woonboot, later zelf een boot koopt en vaak de zee opgaat met vissers, schildert de zee van binnenuit.

Een mooi voorbeeld is het vroege werk "De baadster": de zee kolt van licht en kleur rond het stipje van de zwemster.

Drie kwart van de werken in Oostende komt uit privéverzamelingen.

Data:

Daguitstap: Vrijdag 25 september van 10.00 tot 16.30 u.

Voordracht: Donderdag 8 oktober van 19.30 u tot 21.30 u

Begeleiding: Els Vermeersch, curator van de expo "Over Permeke. Met de klankkleur van een basviool".

Inschrijving:

Bezoeken: € 30,00 incl. toegangsgeld, lunch niet inbegrepen

Voordracht: € 20,00

Praktisch: Afspraak aan het Permeke huis om 10 uur, 6 deelnemers per tijdsblok met een algemene inleiding in de tuin.

Afspraak aan de Venetiaanse gaanderijen om 15 uur, 12 deelnemers per tijdsblok/kwartier.

Telkens met uitleg door curator/gids Els Vermeersch.

Iedereen kiest voor eigen vervoer (auto, trein...).

Over de middag kan men vrij lunchen in 'De Grote Post' te Oostende.

We volgen de recentste Coronamaatregelen op de voet en gaan er vanuit dat deze daguitstap voorlopig kan doorgaan.

Tijdig inschrijven is gewenst door beperking aantal bezoekers.



PLANTEN TEKENEN MET SCHETSTECHNIKEN

Botanisch tekenen is van alle tijden. Kom de natuur om ons heen weergeven met diverse technieken. We gaan hoofdzakelijk aan de slag met pen, inkt en aquarel. Ook andere technieken zullen de revue passeren om de mooiste kant van onze planten te tekenen.

Data: 6 donderdagen van 13.30 tot 15.30 u.

Oktober: 15 – 22 – 29

November: 12 – 19 – 26

Begeleiding: Pieter Duyck, leraar-kunstenaar
Inschrijving: € 99 (€10 materiaalkost)

SCHILDEREN MET AQUAREL

Verderzetting van de reeks gestart in het voorjaar '20 onder leiding van Paul Van Cleven.

Data: 10 maandagen van 13.30 tot 16.00 u.

Oktober: 5 – 12 – 19 – 26

November: 9 – 16 – 23 – 30

December: 7 – 14

Begeleiding: Paul Van Cleven, aquarellist
Inschrijving: € 70,00 (* saldo te betalen voor de deelnemers ingeschreven in het voorjaar)
Geen nieuwe deelnemers mogelijk.

HANDLETTERING NIEUW!

Handlettering is een moderne vorm van kalligrafie, maar bij handletteren gebruik je andere materialen en technieken. Zo kun je de klassieke pen en inkt gebruiken, maar er zijn ook verschillende soorten stiften waarmee je meteen aan de slag kunt.

Je hoeft je trouwens niet te beperken tot tekenen op papier, ook labels, spiegels of krijtborden doen prima dienst als canvas. Bovendien is handlettering heel ontspannend, want je bent zo geconcentreerd bezig met tekenen, dat je geen tijd hebt om aan andere dingen te denken. Reden te meer dus om het een keertje te proberen! Deze workshop vraagt géén voorkennis.

Datum: woensdag 18 november van 19.00 tot 21.30 u.

Inschrijving: € 15,00 inclusief materiaalkost

Begeleiding: Myriam Lievens
Max. 15 deelnemers

KALLIGRAFIE MODULE 1* Humanistisch cursief

In deze module wordt het humanistisch cursief verder afgewerkt.

Data: 3 dinsdagen van 19.00 tot 21.30 u.

September: 29

Oktober: 27

November: 10

Begeleiding: Myriam Lievens i.s.m.
Witruimte – www.witruimte.org

KALLIGRAFIE MODULE 3*

In deze derde module wordt de reeks opgestart in februari verder afgewerkt.

Data: 4 dinsdagen van 19.00 tot 21.30 u.

Oktober: 6 – 20

November: 17

December: 1

Begeleiding: Veerle Missiaen i.s.m. Witruimte– www.witruimte.org

OEFENING BAART KUNST: ACTEREN* i.s.m. Opendoek

Goesting in theater en een open geest? Deze reeks werd deels opgestart in april. In deze cursus is iedereen welkom!

We werken aan ruimtegebruik, lichaamstaal, personageopbouw, rolanalyse, tekst en beweging op een scène, samenspel, stemgebruik en spontaniteit. Er wordt geëxperimenteerd met improvisatie, maar we gaan ook aan de slag met tekst. Veel aandacht gaat naar een comfortabele en fijne groepsdynamiek.

Deze reeks werd opgestart in april, er wordt verder gewerkt met 2 extra sessies.

Data: 8 dinsdagen van 19.30 tot 22.30 u.

September: 22 – 29

Oktober: 13 – 20 – 27

November: 10 – 17 – 24

Griet Spanhove is regisseur, acteur en dramadocent. Ze studeerde bewegingstheater aan De Kleine

Academie in Brussel en bekwaamde zich verder in binnen- en buitenland in o.a. clownerie, commedia dell'arte en de Michael Tsjechov acteer methode.

Inschrijving: 2 lessen extra:

OD lid= €18/ +26j en €12/ -26j,

Niet lid= €30 +26j en €18/ -26j

FOTOGRAFIE TIPS WAAR JE WAT AAN HEBT*

Van een echte fotoliefhebber kan men het gebruik van zijn reflex of compact foto toestel niet afnemen. Dat de resultaten overtreffen is een feit. Haal daarom alle mogelijkheden uit uw digitaal foto toestel. Zowel de technische aspecten van toestel, lenzen en toebehoren alsook het praktisch gebruik ervan wordt in deze cursus besproken en uitgewerkt.

Data: 4 woensdagen van 19 tot 21.30 u.

Oktober: 7 – 14 – 21 – 28

**Begeleiding: Marc Samyn, fotograaf
Inschrijving: € 48,00 voor 4 sessies
(nieuwe inschrijvingen)**

*** Deze activiteit vervangt de geplande reeks van het voorjaar. Wie ingeschreven was, hoeft niet opnieuw in te schrijven.**

DJEMBÉ

Kan je ook niet stil blijven zitten bij het horen van een djembé? Wie zelf de djembé in handen neemt, ervaart nog beter wat het met je doet. Sidy Cissokho, professioneel percussionist, helpt je gevoel voor ritme ontwikkelen en laat je de basisritmes van het instrument ontdekken. Naar elkaar luisteren en samenspelen staan centraal. Je voelt het ritme van de djembé in je handen, in je lijf, in je hart! Het is bestemd voor vrijwel iedere leeftijdscategorie.

Data: 11 woensdagen van 19.00 tot 20.00 u.

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21 – 28

November: 18 – 25

December: 9 – 16

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

Inschrijving:

€ 88,00 voor +12 jaar en volwassenen (huur Djembé: € 22,00 eerste les te betalen)

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

AFRIKAANSE DANS OP ENERGIEKE LIVE-PERCUSSIE

Ontdek 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: 11 woensdagen van 20.00 tot 21.00 u.

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21 – 28

November: 18 – 25

December: 9 – 16

Begeleiding: vzw Jali Kunda, www.jalikunda.be

Inschrijving: € 88,00 voor de reeks

Proefles: € 10,00 op voorhand te vereffenen.



creatief bezig

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.

Vrijdag 23/10: Herfstkrans

Vrijdag 11/12: Kerstsfeer

Begeleiding: An Vanwynsberghe
Inschrijvingsgeld: € 16,00 (+ bijdrage voor de materialen aan de lesgeefster te betalen)



HORTENSIA BOL

Een eigen beplakte schorsbol vullen we met hortensia's en werken we af met pepertjes en vruchten; een stuk om te laten indrogen en een creatie waar je lang kan van genieten.

Datum: donderdag 24 september van 19.00 – 21.30 u.

Begeleiding: Eveline Noordijk, De Groene Praktijk
Inschrijving: € 38,00 alle materiaal inbegrepen

KERSTBOOMPJES

Geen kerst zonder kerstboom...

Een groepje van 2 boompjes uit vers nobilis groen, voorzien van lichtjes en natuurlijke deco.

Een blikvanger in je interieur tijdens de feestdagen...

Datum: donderdag 26 november van 19.00 – 21.30 u.

Begeleiding: Eveline Noordijk, De Groene Praktijk
Inschrijving: € 45,00 alle materiaal inbegrepen

BREI- EN HAAKATELIER

Muts, wanten en sokken

Elk seizoen is er een keuze-onderwerp, nu wordt gekozen voor de muts/beanie, wanten/mitaines assorti met sokken die momenteel heel populair en trendy zijn. Er worden nieuwe breisteken en hun toepassingen aangeleerd.

De deelnemers kunnen ook indien gewenst, de begonnen stukken afwerken of werken aan een zelfgekozen werk 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: 24

Oktober: 1 – 8 – 15 – 22 – 29

November: 12 – 19 – 26

December: 3

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 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 als ervaren naaisters. Er zijn modetijdschriften aanwezig.

Data: 11 woensdagen van 9.00 tot 11.30 u.

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 14 – 21 – 28

November: 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

Begeleiding: Rita Verfaillie

Inschrijving: € 44,00

Voor beginnende naaisters is de naaimachine niet vereist

KLEDIJRETOUCHES

Je wilt jouw favoriete kledij blijven dragen. Een blouse die moet worden ingenomen? Je wenst een rits of een scheur in jouw kledij te herstellen? Hoe verkort je een broek, een rok of misschien zelfs een mantel? Voering gescheurd?

Dit leuke t-shirt is te wijd of de mouwen zijn te lang? Of je wilt gordijnen voor thuis maken?

In deze korte lessenreeks leert men hoe je kledij kan aanpassen of herstellen en nog veel meer!

Breng de 1ste les uw herstelwerk mee.

Data: 6 vrijdagen van 9.00 tot 11.30 u.

Oktober: 16 – 23 – 30

November: 13 – 20 – 27

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

Inschrijving: € 30,00



levensstijl en gezondheid

GEZOND ONTBIJTEN MET HAVERMOUT NIEUW!

Havermout is één van de opties voor een gezond ontbijt en heeft tal van voordelen.

Het is goedkoop, voedzaam en je kan er héérlijke gerechtjes mee bereiden.

We nemen jullie mee in de wereld van havermout en samen genieten we van al het lekkers dat deze geweldige graansoort ons te bieden heeft!

Datum: woensdag 14 oktober van 19.00 tot 21.00.

Begeleiding: Eline Vanlerberghe, diëtiste.

Inschrijving: €12,00 + € 10 ingrediënten, te betalen aan de lesgeefster.

GEZOND KOKEN VOLGENS HET HERFSTSEIZOEN NIEUW!

Seizoensgebonden koken heeft alleen maar voordelen: het is lekker, gevarieerd, milieuvriendelijk en je betaalt minder voor méér kwaliteit! In deze workshop bereiden we knusse, gezonde herfstgerechtjes met een handvol ingrediënten in no-time.

Datum:
Woensdag 21 oktober van 19.00 tot 21.30.
OF
Vrijdag 23 oktober van 11.00 tot 13.30.

Begeleiding: Eline Vanlerberghe, diëtiste.

Inschrijving: € 12,00 + € 20,00 ingrediënten, te betalen aan de lesgeefster.

Receptenbundel inbegrepen.

GEZOND KOKEN VOLGENS HET WINTERSEIZOEN NIEUW!

In deze workshop bereiden we gezellige, gezonde en vooral heerlijke wintergerechtjes. We houden het simpel en doenbaar voor de dagelijkse keuken.

Data:
Woensdag 2 december van 19.00 tot 21.30.
OF
Vrijdag 4 december van 11.00 tot 13.30.

Begeleiding: Eline Vanlerberghe, diëtiste.

Inschrijving: € 12,00 + € 20,00 ingrediënten, te betalen aan de lesgeefster.

Receptenbundel inbegrepen.

VERRASSENDE VEGETARISCHE SALADES

Een salade kan zoveel meer zijn dan wat rauwkost met een vinaigrette. Je leert in deze les vegetarische maaltijdsalades, granensalades alsook goed verteerbare rauwe en lauwe salades met diverse groenten en andere ingrediënten te maken. Je leert van je salades volwaardige op zichzelf staande bereidingen te maken. Er is ook aandacht voor de snijvormen, de kleur en de diverse soorten oliën en azijnen die kunnen worden gebruikt. Passende sausjes kunnen een salade nog een meerwaarde bezorgen.

Datum: woensdag 2 september 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Peter Vandermeersch, kookschool De Zonnekeuken i.s.m. Vormingplus MZW
Inschrijving: € 39,00 inclusief ingrediënten

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

Deze activiteit vervangt de geplande datum van woensdag 6 mei. Wie ingeschreven was, hoeft niet opnieuw in te schrijven.

TOFU SMAKELIJK LEREN BEREIDEN

Tofu, het witte blokje sojakaas met de neutrale en vrij fletse smaak, vraagt om er iets mee te doen. Je leert met de verschillende soorten tofu werken en leert hoe je hem op smaak brengt. Marineren, bakken, frituren, in de oven, in beleg, ... er zijn tal van mogelijkheden om smaak en kleur in je tofubereidingen te leren brengen. Die vele mogelijkheden bekijk je samen met het specifieke van het peulvruchteneiwit uitgebreid in de les.

Datum: woensdag 18 november van 19.00 tot 22.00 u.

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

Inschrijving: € 39,00 inclusief ingrediënten.

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

Deze activiteit vervangt de geplande datum van woensdag 13 mei. Wie ingeschreven was, hoeft niet opnieuw in te schrijven.



KEUKENKRUIDEN EN SPECERIJEN

Een reis doorheen kweekbare keukenkruiden en bloemen alsook de meest gebruikte en enkele verrassende tropische specerijen. Aangevuld met eenvoudige verwerkingsmogelijkheden en enkele bijpassende recepten waarbij het water in onze mond komt, een verlangen die we bevredigen met enkele kruidige hapjes.

Datum: woensdag 7 oktober van 19.00 – 21.30 u.

Begeleiding: Ann Vansteenkiste, herboriste – Theesommelier – Theemeester
Inschrijving: € 40,00 inclusief degustaties

Deze activiteit vervangt de geplande datum van woensdag 29 april. Wie ingeschreven was, hoeft niet opnieuw in te schrijven.

AN ENGLISH AFTERNOON TEA Het heerlijkste moment van de dag

Thee werd naar Europa gebracht door de Nederlanders en de Portugezen. Maar het zijn de Engelsen die thee populair maken. Zo kennen zij de afternoontea bestaande uit 4 gangen waarbij telkens een andere theesoort wordt geserveerd met bijhorende hapjes. Men vertrekt van hartig en gaat over naar zoet. Naast het eten en drinken is ook het servies van belang. Leuke theepotten en fijn servies zijn op zo'n namiddag een must. Het is de bedoeling om een losse sfeer te creëren waarbij de genodigden ontspannen kunnen genieten.



Tussendoor worden er legendes, verhaaltjes en gezondheidstips omtrent thee verteld.

Tijdens de sessie krijgt u ook praktische tips in verband met thee serveren en hoe een afternoontea thuis organiseren.

Datum: woensdag 30 september van 16.00 tot 18.30 u.

Begeleiding: Ann Vansteenkiste, heeft als theesommelier jarenlang samengewerkt met Sergio Herman. Ann Vansteenkiste is auteur van 'De Stille Kracht van Thee' en 'Zelfgeplukt: Heerlijke en Heilzame Bloemen- en Kruideninfusies'
Inschrijving: € 40,00 inclusief degustaties – plaatsen beperkt

Deze activiteit vervangt de geplande datum van woensdag 18 maart. Wie ingeschreven was, hoeft niet opnieuw in te schrijven.

persoon en relatie

VEERKRACHTTRAINING ALS ANTWOORD OP STRESS

NIEUW!

Workshop

We gaan aan de slag met lichaams oefeningen, je krijgt tips en tricks om je basisspanning te verlagen en je stressbestendigheid te verhogen. Je ervaart wat je ademhaling, je spierspanning en je houding jou te vertellen hebben.

Door goed te luisteren naar je lichaam kan je je zelf een gevoel van rust en ontspanning geven.

Zo leer je ook hoe je je helderheid van geest kunt stimuleren en je communicatievaardigheid positief kunt beïnvloeden.

Raf Frateur is kinesitherapeut, reflexoloog en gespreksconsulent. Hij heeft 30 jaar ervaring in het werken met mensen met stressklachten. Tijdens deze workshop deelt hij zijn kennis en geeft hij je een aantal handvatten hoe je beter met stress kunt omgaan. Je krijgt tips waar je ook thuis verder mee kunt.

Datum: donderdag 22 oktober van 15.00 tot 17.00 u.

Begeleiding: Raf Frateur, kinesitherapeut, reflexoloog en gespreksconsulent.

Inschrijving: € 35,00

Meebrengen: matje en kussen, losse kledij dragen

MIJN LICHAAM ZEGT NEEN!

Stressklachten en burn-out als uitdaging

Voordracht

Steeds meer mensen voelen dat er fysiek of mentaal iets mis is, maar weten niet precies wat.

Ze herkennen hun oude zelf niet meer.

Ze krijgen het advies om het wat rustiger aan te doen. Maar zelfs dan blijven de klachten bestaan.

Stress en burn-out lijken wel de epidemies van de 21^e eeuw. Hoe komt dit? Wat zijn de eerste signalen? En hoe kan je veerkracht trainen?

Raf Frateur verduidelijkt wat stresspieken en (chronische) overbelasting doen met ons lichaam.

En hoe onze houding en

ademhalingspatroon vertellen hoe

we in het leven staan. Daarbij reikt hij

praktische tips en oefeningen aan om

een verhoogde basisspanning bij jezelf

en je medewerkers te herkennen en te

voorkomen. Een warme aanrader voor

wie graag meer weet over stress en

veerkracht.

Datum: donderdag 22 oktober vanaf 19.30 tot 21.30 u.

Begeleiding: Raf Frateur, kinesitherapeut, reflexoloog en gespreksconsulent.

Auteur van het boek: 'Mijn lichaam zegt neen. Stressklachten en burn-out als uitdaging' i.s.m. Vormingplus MZW

Inschrijving: € 12,00





RUG- EN GEZICHTSMASSAGE NIEUW!

Een goede massage vergt enige basiskennis. Tijdens deze avond gaan we via de kennis van spieren, bloedvaten, lymfebanen en zenuwen dieper in op enkele massagetechnieken en –handgrepen. We houden hierbij ook rekening met de embryologische ontwikkeling van de mens.

Zo leer je om op een veilige en aangename manier een persoon te benaderen, om een ontspannende en heilzame behandeling te geven en te krijgen.

Afwisselend is er initiatie en oefenen met twee.

Datum: donderdag 8 oktober van 19.30 tot 21.30 u.

Begeleiding: Guido Declercq, fysiotherapeut
Inschrijving: € 25,00

Meebrengen: badhanddoek en kleine handdoek (dient als hoofdsteen), flesje massagemelk of –olie

ASSERTIVITEIT ANDERS NIEUW!

Assertief kunnen zijn wanneer dat nodig is. Dit is de wens en het verlangen van velen, maar het realiseren is veel moeilijker! Soms zeg je iets te bruut. Soms laat je te zwak zien wat je wilt of waar je grenzen zijn. Hoe leer je evenwichtig bestaan tegenover een baas of een buur die je overdondert?

Hoe leer je je zo uitdrukken dat mensen je duidelijk verstaan? Hoe leer je ook dingen 'zeggen' met je lichaam?

In deze cursus worden zeven bouwstenen aangeboden om te leren assertief en zelfverzekerd naar voor te komen. Deze cursus sluit mooi aan bij de workshop 'als in neen zeg, voel ik me schuldig'.

Data: 3 dinsdagen van 19.00 tot 22.15 u.

Oktober: 6 – 13 – 20

Begeleiding: Olga Snoeckx, PRH i.s.m. Vormingplus MZW
Inschrijving: € 60,00

AUTHENTIEK CONTACT LEREN LEGGEN NIEUW!

Ervaar ook jij heel wat ontmoetingen als moeilijk of niet helemaal 'echt'? Beelden over jezelf, beelden over de ander, zenuwen, onzekerheid, te hoge verwachtingen,... : het zijn mogelijke stoorzenders die je hinderen in je dagelijkse contacten en die echt ontmoeten in de weg staan. Deze workshop biedt je een aanzet tot anders en authentiek contact leggen.

Datum: woensdag 2 december van 19.00u tot 21.u

Begeleiding: Veerle Troch, PRH i.s.m. Vormingplus MZW
Inschrijving: € 20,00

ADEM JE STRESS WEG MET BEHULP VAN HARTCOHERENTIE

Ons hart en ons brein werken nauw samen als het gaat over het ervaren van stress.

Hartcoherentie is de bijzondere toestand waarbij ons hart aan ons brein laat weten dat alles veilig is en dat stress niet nodig is. Nu en dan komen we spontaan in deze toestand, maar we kunnen die ook bereiken door een specifieke, eenvoudige ademhalingstechniek – de focusademhaling. Door drie keer 3 minuten per dag de focusademhaling te oefenen kun je je hartritme zodanig beïnvloeden dat de toestand van hartcoherentie langer aanhoudt. Een efficiënte manier om stress en burn-out voor te blijven.

Hartcoherentie is wetenschappelijk onderbouwd. Via een live demonstratie met biofeedback kun je zelf vaststellen wat het effect van je ademhaling is op je hart en wat hartcoherentie voor jou kan betekenen.

Datum: woensdag 30 september van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Kathleen Watteyn
Inschrijving: € 15,00

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 maandagen van 19.00 tot 21.00 u.

September: 21 – 28

Oktober: 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 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.

Inschrijving: € 70,00

YOGA NIDRA "SWEET DREAMS"* met live muziek

Deze Yoga is ook gekend als "de slaap van de yogi". Het is een meditatieve vorm van yoga, waarbij je verbaal begeleid wordt naar een diepe ontspanning. De klank- en relaxatietherapeut Andy Vanbeveren laat je met zijn diepe stem je innerlijke zelf exploreren. En... in een mum van tijd diepe relaxatie beleven, in milde eenvoud.

Een zalige manier om tot rust te komen. Zorg voor makkelijke, losse kledij en een yogamatje

Datum: Donderdag 10 september van 19.00 tot 20.30 u.

Begeleiding: Andy Vanbeveren, Bovertoon /Nageba
Inschrijving: € 20,00

* Deze activiteit vervangt de geplande datum van donderdag 30 april. Wie ingeschreven was, hoeft niet opnieuw in te schrijven.

LIGCONCERT 'HERFSTKLEUREN' NIEUW!

In deze tijd van het jaar kunnen we niet naast de warme kleuren van de natuur in haar herfsttooi. Dit concert geeft die warme, oranje en rode tinten weer... maar dan in klanken. Een concert die gebaseerd is op de warme klanken van klankschalen, 53 in totaal. En daarnaast laten we uiteraard ook enkele andere klanken op je los in dezelfde stijl... met een grote 'O' van 'ontspanning'.

Datum: Donderdag 29 oktober van 19.00 tot 20.00 u.

Begeleiding: Andy Vanbeveren, Bovertoon/Nageba
Inschrijving: € 20,00

YOGA

Deze yogasessies zijn bedoeld voor iedereen die 'tijd nemen voor zichzelf' belangrijk vindt. Yoga gaat over verbinding met jezelf, balans tussen je lichaam en je geest. 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. Ook op mentaal 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.

Data op maandagmorgen: 13 sessies van 9.30 tot 11.00 u.

September: 14 – 21 – 28

Oktober: 5 – 12 – 19 – 26

November: 9 – 16 – 23 – 30

December: 7 – 14

Data op vrijdagmorgen: 13 sessies van 9.30 tot 11.00 u

September: 18 – 25

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23 – 30

November: 13 – 20 – 27

December: 4 – 11 – 18

Data op dinsdagavond:

Groep 1: 13 sessies van 18.00 tot 19.30 u.

OF

Groep 2: 13 sessies van 19.30 tot 21.00 u.

September: 15 – 22 – 29

Oktober: 6 – 13 – 20 – 27

November: 10 – 17 – 24

December: 1 – 8 – 15

Begeleiding: Hendrik Monballieu, Yoga vanuit het hart

Inschrijving: € 65,00 voor 13 sessies

Meebrengen: je glimlach, open mind, flesje water, persoonlijk yogagerief als yogamat, kussentje, handdoek. Er zijn ook yogamatten beschikbaar.

Les gemist? Wisselen van reeks kan.



TAI CHI

Tai chi is een kunst waarbij het zachte het harde overwint, het kalme het agressieve onderwerpt en het subtiele het brutale overstijgt. Tai chi ontwikkelt interne kracht en sensitiviteit. Na intense training worden we extern ontspannen terwijl we ons intern sterk en harmonieus voelen.

Het is een methode om ons in harmonie te brengen met onszelf, met onze medemensen en onze omgeving.

Starten met een cursus tai chi kan een heel belangrijke stap in je leven zijn. Je leert hoe je met een rustige, diepe concentratie en zonder overbodige spierspanning op een vloeiende manier de bewegingen kan uitvoeren. Even weg van alle drukte en stress, weer op adem komen en alle spanningen uit je lichaam laten wegstromen.

Data: 10 donderdagen van 9.30 tot 10.30 u.

Oktober: 1 – 8 – 15 – 22 – 29

November: 12 – 19 – 26

December: 3 – 10

Begeleiding: Nathalie Gaytant, Tai chi school 'De Zachte Kracht'

Inschrijving: € 70,00

Doelgroep: iedereen welkom van 20 tot 90 jaar.

Voorzie gemakkelijke kledij en schoeisel



culinair

HET LEKKERSTE UIT DE ITALIAANSE KEUKEN

Laurent Coppens laat ons opnieuw de echte Italiaanse plattelandskeuken proeven. Steeds gaat hij op zoek naar de lekkerste gerechten uit 'la dolce vita (het zoete leven)'. Hierbij houdt hij er rekening mee dat al de klaargemaakte gerechten nadien zelf gemakkelijk thuis kunnen worden bereid. Dankzij de hulp van het receptenboekje dat alle deelnemers tijdens de kookdemo ontvangen, ledere bereiding wordt er haarfijn uit de doeken gedaan. Ook toeristische en cultuurhistorische informatie over de streek van het gerecht wordt in het receptenboekje vermeld.

Tijdens de Italiaanse kookdemo in het najaar staan opnieuw meerdere gerechten op de kaart. Het koninginnenstuk van de avond wordt una parmigiana di melanzane. Een ovengerecht dat vaak aan Parma wordt gekoppeld. Onterecht. Alhoewel verschillende streken in Italië menen dat het oorspronkelijke gerecht bij hen moet worden gezocht, staat het vast dat het Zuid-Italiaans is. Gegrilde dunne repen van aubergine gaan samen met een traditionele Italiaanse tomatensaus, aangevuld met Parmezaanse kaas (vandaar de verwarring over de oorsprong) en mozzarella of scamorza (een Zuid-Italiaanse kaas uitermate geschikt om te verwarmen) de oven in. Om duimen en vingers bij af te likken. Dat is verzekerd!

Het spreekt voor zich dat alle

klaargemaakte gerechten samen met alle deelnemers worden verorberd. Met een glas Italiaanse wijn vanzelfsprekend.

Datum:

Maandag 16 november van 19.00 tot 22.00u

Begeleiding: Laurent Coppens, Italiaanse gelegenheidskok én gids in Italia

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

VERFIJNDE GERECHTEN

Wat is er heerlijker dan een seizoensmenu of een speciaal menu om met familie en vrienden te degusteren.

Je maakt tijdens 3 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 voor diegene die nog niet zo vertrouwd zijn met de kookkunst als voor de echte hobbykok. Na de demo degusteren we het menu van het aperitiefhapje tot dessert, begeleid door de passende drank.

Data:

3 dinsdagen van 13.30 tot 16.00 u

Oktober: 13 – 20 – 27

3 dinsdagen van 19.00 tot 21.30 u:

Oktober: 13 – 20 – 27

3 dinsdagen van 13.30 tot 16.00u:

November: 10 – 17 – 24

3 dinsdagen van 19.00 tot 21.30u:

November: 10 – 17 – 24

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.

ZELF PRALINES EN TRUFFELS LEREN MAKEN

Workshop

In deze workshop leer je zelf pralines en truffels maken in het atelier van chocolaterie Atelier Rosa. Op het einde van de workshop ga je naar huis met een doos vol verschillende zelfgemaakte chocolaatjes.

Datum: donderdag 1 oktober van 19.00 tot 21.30 u.

Inschrijving: € 35,00
Locatie: Atelier Rosa, J. en M. Sabbestraat 44, 8930 Menen
www.atelierrosa.be

Beperkt tot 8 deelnemers

BAKLES FRANGIPANEBROOD NIEUW!

Frangipanebrood is een variant op een echte klassieker. De kracht ligt in de eenvoud: een smeùge amandelvulling, die zacht-zurige abrikozenconfituur,...

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: donderdag 10 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)



BIEREN IN DIVERSE GENRES MET MINDER ALCOHOL MAAR VOL VAN SMAAK!

NIEUW!

Ons Belgisch Bierlandschap is voortdurend in evolutie...

In de jaren '80 en '90 was de consument en de brouwer niet klaar voor lichtere bieren. Maar gelukkig is er de laatste jaren een positieve wending gebeurd want er zijn maar liefst meer dan 80 bieren – met minder alcohol dan een gewoon pintje en toch véél meer smaak – beschikbaar

Zelfs ook donkere en lekkere bittere bieren zijn nu al efkes een hype vooral in Brussel, Gent, Antwerpen.

Geroen probeert jullie kennis te laten maken – via een zo volledig mogelijk overzicht – met uiteraard enkele uitzonderlijke heerlijke proevertjes tussen de vele beeldfragmenten en uitleg.

Leg je vooroordeel opzij en ontdek dat dit segment dé veilige toekomst is voor de consument.

Datum: woensdag 21 oktober van 19.30 – 21.30 u.

Begeleiding: Geroen Vansteenbrugge, gastspreker rond Bier en secretaris Zythos afdeling Waregem
Inschrijving: €22,00 (ingrediënten, materiaal, glazen inbegrepen).





taal

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: 25
Oktober: 2 – 9 – 16 – 23 – 30
November: 13 – 20 – 27
December: 4

Begeleiding: Jan Devos, docent Engels
Inschrijving: € 50,00 syllabus inbegrepen

SPAANS VOOR BEGINNERS NIEUW!

"Dos cervezas, por favor" of "Muchas gracias, se~nor"... euh, mag het iets méér zijn?
In deze cursus leer je dagelijkse conversaties voeren, een goed glas en heerlijke tapas bestellen, inkopen doen op de markt, afspraken maken... Kortom, je leert je behelpen in een Spaanstalige omgeving!

Heb je al een beetje voorkennis omdat je de reeks 'Spaans op reis' of een andere basiscursus volgde? Prima, dan is deze cursus een stukje herhaling!

Het handboek wordt aangevuld met eigen materiaal van de docente.

Data: 12 dinsdagen van 13.30 tot 15.30 u
September: 22 – 29
Oktober: 6 – 13 – 20 – 27
November: 10 – 17 – 24
December: 1 – 8 – 15

Begeleiding: Marjolein Pattyn, docente Spaans
Inschrijving: € 78,00 voor 12 lessen

SPAANS II BIS Herhaling grammatica

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: 22 – 29
Oktober: 6 – 13 – 20 – 27
November: 10 – 17 – 24
December: 1 – 8 – 15

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: 21 – 28

Oktober: 5 – 12 – 19 – 26

November: 9 – 16 – 23 – 30

December: 7 – 14

Begeleiding: Marjolein Pattyn, docente Spaans

Inschrijving: € 78,00 voor 12 lessen

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. 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: 12 woensdagen van 9.30 tot 11.30 u.

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21 – 28

November: 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

Begeleiding: Birgit Lampaert, docente Italiaans

Inschrijving: € 78,00

ITALIAANS

Lees- en Praatgroep

Wie graag de Italiaanse taal wil inoefenen en onderhouden kan terecht in onze lees- en conversatielessen. Via herhalingsoefeningen van de grammatica wordt het Italiaans heropgefrist. Er is een waaijer 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. Zelfs mopjes komen ook aan bod. Alle voorstellen van de cursisten zijn welkom.

Data: 12 maandagen van 14.15 tot 16.15 u.

September: 21 – 28

Oktober: 5 – 12 – 19 – 26

November: 9 – 16 – 23 – 30

December: 7 – 14

Begeleiding: Birgit Lampaert, docente Italiaans

Inschrijving: € 78,00



PORTUGEES

Halfgevorderden Deel 1

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 waaijer 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. Nieuwe deelnemers met voorkennis zijn welkom.

Data: 7 donderdagen van 9.00 tot 11.00 u op
Oktober: 8 – 15 – 22 – 29
November: 12 – 19 – 26

Begeleiding: Alain Decaluwé, docent Portugees
Inschrijving: € 45,50 uitgezonderd deelnemers voorjaar 2020

OP WEG MET ENGELS

Halfgevorderden

Voor mensen die een beperkte kennis van de Engelse taal bezitten en dit willen bijschaven. 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: 22 – 29
Oktober: 6 – 13 – 20 – 27
November: 10 – 17 – 24
December: 1 – 8 – 15

Begeleiding: André Ghekiere, leraar Moderne Talen
Inschrijving: € 60,00, syllabus inbegrepen

beweging en dans

POP PILATES

NIEUW!

Pilates is een unieke trainingsvorm, deze keer onder begeleiding van popmuziek. 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 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! Geschikt voor alle leeftijdsgroepen

Data: 10 woensdagen van 18.15 tot 19.15 u.

September: 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21 – 28

November: 18 – 25

December: 2 – 9

Begeleiding: Stefanie De Waele, pilates docente

Inschrijving: € 50,00

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 19.30 tot 20.30 u.

September: 21 – 28

Oktober: 5 – 12 – 19 – 26

November: 9 – 16 – 23 – 30

December: 7 – 14

Begeleiding: Petra Vanwildemeersch, Zumba-instructor

Inschrijving: € 48,00 (inclusief verzekering)

Meebrengen: sportschoenen, water en een handdoekje



50-MINUTE WORKOUT

50-minute Workout is een een volledige workout om een beter gestroomlijnd figuur te bekomen.

Dorine Staelens heeft tal van jaren ervaring in de fitnesswereld en maakte haar eigen concept, 50-minute Workout om een full-body workout te hebben. Deze workout is combinatie van boksoefeningen, maar ook tal van andere armbewegingen, waarbij het hele bovenlichaam wordt getraind. Het onderlichaam krijgt ook de nodige aandacht en er worden veel calorieën verbruikt met onze cardio en opbouwende oefeningen.

Met de nodige kracht, snelheid en vastberadenheid zorg je terug voor een lichaam vol dynamiek. Wil jij zorg dragen voor je gezondheid, fysiek en een meer gestroomlijnd figuur? Dan is 50-minute workout de les bij uitstek! Neem voldoende water mee, een grote handdoek en eventueel een droog t-shirt om na de les aan te trekken.

Data: iedere maandag van 18.30 tot 19.20 u.

September: 7 – 14 – 21 – 28

Oktober: 5 – 12 – 19 – 26

November: 9 – 16 – 23 – 30

December: 7 – 14

**Inschrijving: € 56,00 – 14 lessen
(inclusief verzekering)**

OF

Data: iedere woensdag van 20.25 tot 21.15u.

September: 9 – 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21 – 28

November: 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

**Inschrijving: € 52,00 – 13 lessen
(inclusief verzekering)**

**Begeleiding: Dorine Staelens,
gecertificeerde lesgeefster
Geschikt vanaf 16 jaar**

REGGAETON FITNESS

Reggaeton dance fitness is een super plezierige les waarbij opzweepende muzieksoorten gebruikt worden met nadruk op de muziekstroming reggaeton. Reggaeton is een Zuid-Amerikaanse muziekstroming die gekenmerkt wordt door opzweepende beats, herhalende Caraïbische ritmes en aanstekelijke refreintjes.

Je gaat je stukken beter voelen na de les als je eens een 'bad day' hebt! Mentaal krijg je een positieve boost door de leuke oppeppende beats. Maar het grootste voordeel is dat je heel erg gaat zweten. Je verbrandt op een plezierige manier vet, zonder dat je er uren moet voor sporten in de sportschool.

Het is een stevige les, maar door de leuke beats en motivatie speeches krijg je moed en ga je er volledig voor, waardoor je eigenlijk vergeet hoe zwaar het is! De ene vindt het zwaar, de andere kan met volle teugen gewoon genieten van een goed uurtje zweten!

De nadruk ligt op plezier beleven, foutjes bestaan niet. Integendeel, geef gerust een 'solootje'.

Data: 12 maandagen van 20.45 tot 21.45 u.

September: 21–28

Oktober: 5 – 12 – 19 – 26

November: 9 – 16 – 23 – 30
December: 7 – 14

Begeleiding: Justine Cottignies, [https://
dancefitnesswithjuju.jouwweb.be/](https://dancefitnesswithjuju.jouwweb.be/)
Inschrijving: € 48 (inclusief verzekering)

**De les is voor iedereen geschikt boven
16 jaar.**

MASH-UP!!

Dans je graag op opzwevende Caribbean, dancehall en Afrikaanse muziek. Dan is Mash-up!! de perfecte les voor jou. Een eigen concept van Dorine Staelens. Mash-Up!! is een dance fitnessles met een zwoel en tropisch temperament en geeft je die extra energie na een vermoeiende werkdag.

Wil je de meeslepende positief geladen les Mash-Up!! ervaren? Schrijf je dan nu in voor deze fantastische dance fitness les.

Vergeet jouw fles water en handdoek niet, want die zal je meer dan nodig hebben. Draag goede dansschoenen. Geschikt vanaf 16 jaar.

**Data: iedere woensdag van 19.30 tot
20.20 u.**
September: 9 – 16 – 23 – 30
Oktober: 7 – 14 – 21 – 28
November: 18 – 25
December: 2 – 9 – 16

Begeleiding: Dorine Staelens,
gecertificeerde lesgeefster
**Inschrijving: € 52,00 – 13 lessen
(inclusief verzekering)**

Minimumleeftijd 16 jaar

SAFARI®DANCE NIEUW!

Safari®dance is een Afrikaans geïnspireerd dance fitness programma bestaande uit 70% afrobeats en andere Afrikaanse ritmes, afgewisseld met 30% andere internationale ritmes zoals socca, calypso, banghra, latin... Het is uniek op zich en biedt zoveel meer dan een normaal dance fitness programma.

Safari®dance bestaat uit eenvoudig te volgen Afrikaanse en dance fitness danspassen, zodat iedereen ongeacht welke leeftijd het kan meevolgen. De positieve vibes blijven lang na de les merkbaar, omdat wij streven naar een harmonie tussen fun, eenvoud en vooral hele leuke muziek.

Dorine Staelens, die haar opleiding volgde in Londen, is de 1ste Safari®dance instructor in België. Ze heeft al meer dan 10 jaar ervaring in het les geven.

**Data: 14 donderdagen van 18.00 tot
18.50 u.**
September: 10 – 17 – 24
Oktober: 1 – 8 – 15 – 22 – 29
November: 12 – 19 – 26
December: 3 – 10 – 17

Begeleiding: Dorine Staelens
**Inschrijving: € 98,00 – 14 lessen
(inclusief verzekering)**



BBB

Buik billen benen

We starten met een leuke krachtige opwarming; aerobic dance fitness choreographies, gecombineerd op leuke songs! Eens we opgewarmd zijn gaan we over naar het echte werk. De focus ligt dus grotendeels op het verstevigen van de spieren op de buik, benen en billen. We doen verschillende reeksen van oefeningen, soms houden we deze eens 50 tellen vol, een andere dag gaan we voor 30 seconden. We werken met gewichtjes, je eigen waterfles of banken om over te springen en soms een bootcamp met oefeningen verspreid over de zaal met doorschuifstelsel.

Wie nog nooit heeft gesport kan ALTIJD meedoen aan deze les. Iedere les is een verrassing.

Data: 12 donderdagen van 19.00 tot 20.00 u.

September: 24

Oktober: 1 – 8 – 15 – 22 – 29

November: 12 – 19 – 26

December: 3 – 10 – 17

Begeleiding: Justine Cottignies, <https://dancefitnesswithjuju.jouwweb.be/>

Inschrijving: € 48,00 (inclusief verzekering)

Minimumleeftijd 16 jaar

OUTDOOR BOOTCAMP

Outdoor training sessies te Lauwe, Hoeve Delaere. De sessies zijn 50' lang en worden begeleid door Sarah Vandaele, lifestyle en bewegingscoach bij life-a-licious. We maken de stramme spieren wakker tijdens een dynamische opwarming, combineren verder kracht en cardio oefeningen volgens de principes van high intensity interval training en sluiten af met een rustige stretch en cool down.

Data: 10 donderdagen van 20.00 tot 20.50 u.

September: 17 – 24

Oktober: 8 – 15 – 22 – 29

November: 12 – 19 – 26

December: 3

In samenwerking met:

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

Inschrijving: € 87,50 (inclusief verzekering)

Locatie: Hoeve Delaere,
Lendakkerlaan 3 in Lauwe
Maximum 10 deelnemers

digitaal en media

**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 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.**

MIJN PC VOOR ELKE DAG NIEUW!

Heb je nog steeds moeite met het terugvinden van je bestanden en foto's. Bewaar ik dan best ook mijn bestanden en foto's in de fameuze clouds? Vlug iets opzoeken op internet maar doe ik dit met Google Chrome of Microsoft Edge of...

Help, bij mijn mail moet nog een bijlage gestopt worden... Iedereen heeft het over bol.com maar online aankopen is echt niet zo moeilijk als het lijkt. Ook het betalen ervan wordt een makkie. Dit jaar opnieuw een feestje op de agenda, waarom dan niet uw uitnodigingen online maken al dan niet op gedrukt papier? Na het feestje kan je uiteraard ook een klein fotoboekje bijhouden. Een back-up, systeemherstel, basisinstellingen: waar moet ik op letten of moet ik er gewoon niet aankomen?

Heel wat vragen dus die elke dag wel eens voorkomen. In deze cursus worden heel wat tips aangeboden naast het gewone gebruik van reeds bestaande mogelijkheden.

Lesinhoud:

- Bestanden organiseren in de Windows verkenner alsook eigen fotomateriaal
- Bestanden en mappen overplaatsen naar de clouds (Onedrive)
- Werken met mail en bijlagen
- Werken op het internet en daarbij al dan niet kiezen voor gratis software
- Online afspraken regelen en online aankopen
- Basisinstellingen van uw pc

Instapvoorwaarden:

Deze cursus is geschikt voor iedereen die een basiskennis heeft van Windows 10. Ideaal voor personen die in een lang vervlogen tijd reeds enkele computercursussen volgden of die zelf hun plan proberen te trekken met hun pc met de nodige omwegen erbij. Basiskennis Windows 10 – beperkt gebruik van Windows verkenner – beperkt gebruik van internet en mail.

Data: elke woensdag van 8.45 tot 11.50 u.

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21 – 28

November: 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

Januari '21: 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 08.45 tot 11.50 u.

September: 14 – 21 – 28

Oktober: 5 – 12 – 19 – 26

November: 9 – 16 – 23 – 30

December: 7 – 14

Januari '21: 4 – 11 – 18

- 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 13.30 tot 16.35 u.

September: 14 – 21 – 28

Oktober: 5 – 12 – 19 – 26

November: 9 – 16 – 23 – 30

December: 7 – 14

Januari '21: 4 – 11 – 18

ONTDEK JE SMARTPHONE/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)

WORD/EXCEL/POWERPOINT/OUTLOOK/ONENOTE

Wil je graag de basisbewerkingen leren van deze Microsoft Officeprogramma's, dan is deze opleiding echt iets voor jou! Je werkt met de gratis online-versie van de programma's. Je leert Word hoe je je ingetikte tekst kan opmaken zodat deze er aantrekkelijker uitziet onder andere met afbeeldingen en kleuren. Eenvoudige berekeningen maken of een factuur, met Excel is dit allemaal

mogelijk. In Powerpoint zal je zien hoe we een fantastische presentatie/ diavoorstelling kunnen maken van onze vakantie bijvoorbeeld. Tot slot komt ook de basis van e-mail- & agendabeheer in Outlook aan bod en leer je samen werken aan notities in One Note.

Word: Basisbehandelingen, Teknopmaak, Alinea- en paginaopmaak, Figuren

Excel: basishandelingen, opmaak en celeigenschappen, formules ingeven en doorvoeren met de vulgreep, rijen en kolommen toevoegen en/of verwijderen, absoluten 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

Outlook: basis e-mailbeheer, basis agendabeheer

OneNote: samen werken aan digitale notities

Data: elke maandag van 18.30 tot 21.35 u.

September: 14 – 21 – 28

Oktober: 5 – 12 – 19 – 26

November: 9 – 16 – 23 – 30

December: 7 – 14

Januari '21: 4 – 11 – 18



PHOTOSHOP

Workshops

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 11.50 u. (volzet)

September: 15 – 22 – 29

Oktober: 6 – 13 – 20 – 27

November: 10 – 17 – 24

December: 1 – 8 – 15

Januari '21: 5 – 12 – 19

OF

Data: iedere vrijdag van 8.45 tot 11.50 u.

September: 11 – 18 – 25

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23 – 30

November: 13 – 20 – 27

December: 4 – 11 – 18

Januari '21: 8 – 15 – 22

**FOTOBEWERKING MET
PHOTOSHOP ELEMENTS
DEEL 1**

Deze cursus is voor iedereen die graag creatief wil werken met foto's. In deze module leer je o.a. foto's ordenen (lokaal en online), een foto ontwerpen, linialen en rasters plaatsen, de grootte van afbeeldingen bepalen of aanpassen, speciaal uitsnijden, foto's rechttrekken, tekst toevoegen, kleuren definiëren en werken met lagen. Alle technieken worden aan de hand van oefeningen aangeleerd. Nadien worden ze grondig ingeoeffend! We werken met het programma Adobe Photoshop Elements.

Lesinhoud:

- Foto's ordenen (lokaal en online).
- Een foto ontwerpen.
- Zoomen en navigeren.
- Linialen, hulplijnen en raster instellen.
- Rode ogen verwijderen.
- De grootte van digitale afbeeldingen wijzigen.
- Een nieuwe afbeelding maken.
- Opslaan in psd- en jpg-formaat.
- Afbeelding bijsnijden en speciaal uitsnijden (koekjesvorm).
- Foto's rechttrekken.
- Tekst toevoegen.
- Kleuren definiëren.
- Werken met lagen

Instapvoorwaarden:

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

Data: elke dinsdag van 13.30 tot 16.35 u.

September: 15 – 22 – 29
Oktober: 6 – 13 – 20 – 27
November: 10 – 17 – 24
December: 1 – 8 – 15
Januari '21: 5 – 12 – 19

**PROMOOT JE VERENIGING/BEDRIJF OP
SOCIALE MEDIA
FACEBOOK-INSTAGRAM
NIEUW!**

Ben je actief in een vereniging of kleine onderneming? Wil je graag meer leden/klanten kennis laten maken met jouw organisatie? Dan is 'social media' de manier om de wereld te laten zien wie jullie zijn. In deze 5 weken durende opleiding leer je voor jouw vereniging of onderneming een Facebook-pagina en Instagram bedrijfsprofiel opzetten en beheren. Schrijf je in en zet jouw vereniging of onderneming op de sociale media kaart



Lesinhoud:

- Een Facebook (business) pagina aanmaken en beheren
- Berichten publiceren
- Foto's en video's publiceren
- Een evenement aankondigen
- Kennismaking met gerichte (betalende) marketing
- Een Instagram account en bedrijfsprofiel aanmaken en beheren
- Instagram Stories delen
- Een advertentie opzetten
- ...

Instapvoorwaarden:

Voor iedereen die zijn vereniging of organisatie wil promoten via Facebook en Instagram. Vlot kunnen werken met pc en internet. Minstens een basiskennis van Facebook is ook noodzakelijk.

Data: 5 dinsdagen van 18.30 tot 21.35 u.

September: 15 – 22 – 29

Oktober: 6 – 13

ONLINE VIDEOBELLEN**NIEUW!**

We bespreken een aantal apps met telkens hun voor- en nadelen en extra mogelijkheden:

- Facetime
- Skype
- Zoom
- Jitsi

Data: 5 dinsdagen van 18.30 tot 21.35 u.

Oktober: 27

November: 10 – 17 – 24

December: 1

OF

Data: 5 donderdagen van 13.30 tot 16.35 u.

September: 17 – 24

Oktober: 1 – 8 – 15





APPS VOOR ELKE DAG (Apple/i-Phone) Met eigen toestel

Heb je reeds het werken met je iPhone- iPad onder de knie, maar wil je toch nog andere apps leren kennen en een antwoord krijgen op volgende vragen: wat zijn de mogelijkheden van mobiel betalen, hoe werkt online shoppen, hoe kan ik eten en boodschappen bestellen, hoe voer ik videogesprekken met meerdere personen tegelijk, hoe werken Doccle, 4411 en Fidme, dan is deze cursus geknipt voor jou! Verder krijg je in deze cursus nog heel wat interessante tips en tricks aangereikt.

Lesinhoud:

- Online shoppen:winkels – eten en boodschappen bestellen
- Betalingen: overschrijvingen met app, mobiel betalen en ontvangen via QR-code, payconiq by bancontact: contactloos betalen van vrienden en in winkels, Paypal
- De apps: itsme, Doccle, 4411, Fidme Videogesprekken met meerdere personen (via Facetime)
- Tips en tricks

Data: iedere woensdag van 13.30 tot 16.30 u.

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14

APPS VOOR ELKE DAG (Android) Met eigen toestel

Heb je reeds het werken met een Android toestel onder de knie, maar wil je toch nog andere apps leren kennen en een antwoord krijgen op volgende vragen: Hoe kan ik betalen met mijn smartphone? Hoe kan ik online aankopen doen? Hoe kan ik eten en boodschappen doen via mijn smartphone? Hoe voer ik videogesprekken met één of meerdere personen tegelijkertijd. Hoe werkt Doccle, parkeren met 4411 en Fidme, dan is deze cursus geknipt voor jou! Verder krijg je in deze cursus nog heel wat interessante tips en tricks aangereikt. Er is uiteraard ook ruimte voor jouw vragen.

Lesinhoud

- Correct adresboek opstellen, op punt zetten en bellen.
- Alternatieve belmethodes, agenda gebruiken
- Online shoppen en online betalen: e-shops, overschrijvingen met en zonder QR code, Payconiq by Bancontact, Paypal
- Administratie online: itsme, Doccle, apps rond jouw medisch dossier, Medi Alert
- Actief op de weg: google maps (uitbreiding), wandel- en fietsapps video en muziek op de smartphone: spotify, YouTube, Netflix, Muziek digitaliseren en overzetten op de smartphone

Data: 5 woensdagen van 13.30 tot 16.35 u.

Oktober: 21 – 28

November: 18 – 25

December: 2

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 fotoalbums leer je ook kalenders, wenskaarten of uitnodigingen, fotocollages, posters, canvassen, en andere fotogadgets ontwerpen met eigen foto's.

- De Pixum software downloaden en installeren
- De foto's van je camera, tablet of telefoon overzetten naar de pc
- De Pixum software downloaden en installeren
- De foto's van je camera, tablet of telefoon overzetten naar de pc
- Een (vlakliggend) fotoboek (op fotopapier) ontwerpen: indeling – achtergrond – foto's plaatsen – randen en schaduw – uitknipmaskers – tekst
- Wenskaarten en uitnodigingen ontwerpen
- Muurdecoratie ontwerpen: posters, forex, canvas, acrylglas
- Fotocollages ontwerpen en laten printen
- Kalenders ontwerpen

We gebruiken hiervoor de gratis software van Pixum

Data: 10 donderdagen van 13.30 tot 16.35 u.

Oktober: 22 – 29

November: 12 – 19 – 26

December: 3 – 10 – 17

Januari: 7 – 14



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: iedere donderdag van 8.45 tot 11.50 u.

September: 17 – 24

Oktober: 1 – 8 – 15 – 22 – 29

November: 12 – 19 – 26

December: 3 – 10 – 17

Januari '21: 7 – 14 – 21



Inschrijving

€ 105,00 VOOR REEKS VAN 15 LESSEN

€ 80,00 VOOR REEKS VAN 10 LESSEN

€45,00 VOOR REEKS VAN 5 LESSEN

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

Informeert 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.



DAAR IS DE DIGIDOKTER!

Voortaan kan iedereen met computervragen terecht in de bibliotheek, dit elke maand op zaterdagvoormiddag.

We starten telkens met een korte uiteenzetting over een bepaald actueel onderwerp. Na de lezing van 10 tot 11u volgt een 'spreekuur' (in plenum) waarin je allerhande PC-vragen kunt stellen.

Tijdens de Digidokter-sessies heerst een ongedwongen, informele sfeer. De angst om een 'domme vraag' te stellen is er niet. En natuurlijk blijft het gevraagde engagement ook beperkt (een zaterdagvoormiddag van 10 tot 12).

De geplande data zijn zaterdag 5 september, 3 oktober, 14 november en 5 december telkens van 10 tot 12u.

Inschrijving kan vooraf in de Bib of in het onthaal van het Cultuurcentrum aan € 5,00 of € 1,00 (Uitpas kantsentatief)

Een samenwerking van de bibliotheek, CC De Steiger en Vormingplus MZW.

WHATSAPP EN ANDERE COMMUNICATIE-APPS

In de huidige abonnementsformules voor mobiele telefonie is vaak een maandelijkse bundel van duizenden SMS'jes inbegrepen, meer dan een doorsnee tienermeisje kan opgebruiken. Waarom zou je dan nog gebruik willen maken van andere communicatieplatformen?

Simpel: omdat SMS een ietwat gedateerde technologie is met veel beperkingen. Nieuwe communicatieplatformen bieden meer mogelijkheden en bevatten uiterst handige functies. Met WhatsApp bijvoorbeeld kan je in een conversatie naadloos overschakelen van tekst naar foto (alla MMS) of naar een gesproken boodschap (cfr antwoordapparaat). Je kan ook gemakkelijk groepsconversaties opstarten. Logisch dus dat dergelijke apps in luttele jaren tijd enorm populair zijn geworden (WhatsApp telt intussen meer dan 2 miljard gebruikers).

In deze sessie demonstreren we de werking van enkele populaire communicatie-apps. Hoe installeren?

Hoe activeren? Hoe te gebruiken in de praktijk? Wat is nu het verschil tussen WhatsApp, Viber, Hangouts, iMessage? Of doen ze eigenlijk allemaal precies hetzelfde? En welke apps genieten vandaag de voorkeur om te videotelefoneren?

Datum: zaterdag 5 september van 10.00 tot 12.00 u.

Begeleiding: Robrecht Gossaert (Software Support Engineer bij Gantner te Ieper)

BETALEN MET JE SMARTPHONE

Zoals op veel plaatsen ter wereld is cash geld ook in België al jaren op zijn retour: het record van transacties via Bancontact wordt jaar na jaar verpulverd. En sinds zowat alle betaalterminals nu zijn uitgerust met NFC-lezers zijn we nu eindelijk ook massaal beginnen 'contactloos' te betalen (voornamelijk via NFC-chip op onze 'gewone' bankkaart). De coronacrisis zorgde voor een stroomversnelling. Zo werd de standaardlimiet voor contactloos betalen opgetrokken van 25 naar 50 euro. Daarnaast is ook het gebruik van QR-codes een populaire manier van contactloos betalen. Nieuwe apps en betaalplatformen zagen het levenslicht, zoals Payconiq (by Bancontact).

In deze Digidokter-sessie overlopen we de verschillende technieken en mogelijkheden om contactloos en 'mobiel' (met je smartphone) te betalen. We demonstreren het gebruik van 'KBC mobile' (smartphone-app).



Veel van de besproken functies (zoals 'scashen') vind je ook terug in de websites en apps van andere banken.

Lezing, Demo, Mobile Banking, E-banking, Mobiel Bankieren, E-commerce, Apps, Veiligheid, Scashen, QR-codes, Contactloos betalen, NFC

Datum: zaterdag 3 oktober van 10.00 tot 12.00 u.

Begeleiding: Evy Vandewalle (Lesgever digitale vaardigheden – digitaalmeeweb.be).

ONDERHOUDSTIPS VOOR JE SMARTPHONE, LAPTOP OF TABLET

Krak! Een kort moment van onachtzaamheid en je smartphone of tablet ligt tegen de vlakke met een gebroken scherm. Soms heb je het toestel amper een paar maand



in gebruik. Een herstelling blijkt vaak prijzig. Dus zie je nogal wat mensen maandenlang of jarenlang verder tokkelen op een aan diggelen geslagen scherm.

Hoe kan je je toestel optimaal beschermen tegen een val, tegen krassen, tegen waterschade? Hoe zorg je dat de batterij langer gezond blijft?

Wat kan je doen bij een tekort aan geheugen of opslag? Welke hardware-herstellingen of upgrades lonen de moeite?

Na de hardwaretips schakelen we over op softwaretips, met focus op Android- en Windows-toestellen:

- Hoe kan ik de batterijduur verlengen?
- Kunnen batterijbesparing-apps helpen, of vergroten ze alleen maar het probleem?
- Vertraagt mijn toestel na verloop van tijd, en moet ik het toestel regelmatig herstarten?
- Hoe kan ik schijfruimte vrijmaken?
- Hoe zit het met systeemupdates?

- Wat betekent 'terug naar fabrieksinstellingen', en levert dit 'laatste redmiddel' wel iets op?

Demo, Lezing, Onderhoud, Reiniging, Schijfopruiming, Herstel, EHBO, Upgrades

Datum: zaterdag 14 november 2020 van 10.00 tot 12.00 u.

Begeleiding: Dries Terryn (ICT-coördinator bij Sint-Jorisschool Menen)

KOPEN EN VERKOPEN OP HET WEB

In deze lezing verkennen we de sterk groeiende wereld van de 'e-commerce': webshops, vergelijkingssites, tweedehandsmarkten, veilingen,... Binnen elke productcategorie overlopen we een aantal van de meest overzichtelijke, gebruiksvriendelijke, en voordelige webshops.

Volgende aspecten komen aan bod:

- Veiligheid: sterke paswoorden, beveiligde verbindingen, de reputatie van een winkel of verkoper checken
- Het verloop van een online aankoop ('checkout'-procedure)
- Betalingsmogelijkheden: debet- of creditkaart, Paypal, rembours,...
- Wat als het fout loopt? (garantie, verzekering, dienst na verkoop,...)

Datum: zaterdag 5 december van 10.00 tot 12.00 u.

Begeleiding: Willy Messiaen (ICT-animator bij Seniorennet Vlaanderen)

50 plus 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.

TURNEN VOOR 50-PLUSSESSERS

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: 15 – 22 – 29

Oktober: 6 – 13 – 20 – 27

November: 10 – 17 – 24

December: 1 – 8

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

AEROBIC BASIC VOOR 50-PLUSSESSERS

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: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21 – 28

November: 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

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



– FIETSTOCHTEN –
UITGESTELD NAAR
VOORJAAR 2021

jongeren

TRAJECT FIGURENTHEATER VOOR KINDEREN 8-12 JAAR

In deze workshop neemt Erik Bassier (poppenmaker en -speler bij Ultima Thule) je mee in de wonderde wereld van het figurentheater!

Eerst en vooral maak je een pop. Met hout, lijm, touw en papier. Je kan hier je fantasie de vrije loop laten. Niets is te gek! Na een paar dagen van knutselen, plakken, boetsen en drogen is je eigen pop af.

Dan begint deel twee. Samen met de hele groep leren we hoe je zo een pop bespeelt. Hoe zit die, staat die, licht en praat die? Beweeg je de pop alleen? Of heb je hulp van de anderen nodig? Kan je pop vliegen? Of andere gekke dingen doen? Je ontdekt het allemaal in deze spel-dagen.

Op de laatste dag van het traject nodigen we publiek uit. We stellen de poppen voor aan de hand van een tentoonstelling en gaan helemaal los in een dolle mini-voorstelling met alle poppen.

Als kers op de taart neem je je eigen pop gewoon mee naar huis!

Data:

di 03.11 van 09.00 u. tot 16.00 u.

wo 04.11 van 09.00 u. tot 16.00 u.

di 10.11 van 16.30 u. tot 18.30 u.

di 17.11 van 16.30 u. tot 18.30 u.

di 24.11 van 16.30 u. tot 18.30 u.

di 12.01 van 16.30 u. tot 18.30 u.

di 19.01 van 16.30 u. tot 18.30 u.

di 26.01 van 16.30 u. tot 18.30 u.

Doelgroep: 8-12 jaar

Prijs: 60 euro (uitpastarief mogelijk)

Let op: plaatsen zijn beperkt!

We volgen de recentste Coronamaatregelen op de voet en gaan er vanuit dat dit traject voorlopig kan doorgaan. De betaling gebeurt nadat het traject effectief is gestart.

Spinrag 2.0 is een nomadische werkplaats voor kinderkunsten in de regio Zuid-West-Vlaanderen. Samen met partners uit cultuur, onderwijs, zorg en economie worden projecten opgezet waarin zoveel mogelijk kinderen de kans krijgen om cultuur te ontdekken, te ervaren en te beleven.

Spinrag 2.0 is een samenwerkingsverband tussen Schouwburg Kortrijk, CC De Steiger Menen, CC Het Spoor Harelbeke, vzw O2 Wervik, De Rijzende Ster Kuurne, vzw Oranjestad Kortrijk, CKG Don Bosco Kortrijk, vzw De Korf Kortrijk, De Korbeel Kortrijk, Rode Kruisopvangcentrum Menen.

Een project van Spinrag 2.0 en CC De Steiger

Benieuwd naar meer projecten? Hou dan de website in de gaten www.spinrag.be/spinrag-2-0



HANDLETTEREN

VOOR JONGEREN VAN 10 TOT 14 JAAR IN DE HERFSTVAKANTIE

Handlettering is leuk en hip! Ben jij ook gefascineerd door al die sierlijke letters op kaartjes, krijtborden en labels? Dan is deze workshop echt iets voor jou. Stap voor stap leren jullie de mooiste letters, krullen en tekeningen maken. Je kan proeven van verschillende lettertypes, technieken, tips en trucjes. Met een hoofd vol inspiratie gaan jullie naar huis met enkele leuke en zelfgemaakte hebbedingetjes.

Deze workshop vraagt geen voorkennis.

Datum: woensdag 4 november van 13.30 tot 16.00u

Begeleiding: Myriam Lievens
Inschrijving: € 15,00 inclusief materiaalkost

DJEMBÉ

VOOR JONGEREN 8 TOT 12 JAAR

De djembé is een bekervormige trommel uit Guinee (West-Afrika). Hij staat tijdens het bespelen, meestal niet op de voet, zoals je zou verwachten. Maar hij hangt vaak aan een nekkoord tijdens het bespelen. De djembé kan ook zittend gespeeld worden. Je zet de djembé dan tussen je knieën en zorgt dat de onderkant schuin op de grond staat zodat het geluid eruit kan. Hij wordt aangeslagen met de handen. Iedereen die een beetje ritmegevoel heeft, kan djembé leren spelen. Minimumleeftijd is 8 jaar.

Data: 11 woensdagen van 19.00 tot 20.00 u.

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21 – 28

November: 18 – 25

December: 9 – 16

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

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

HUIDDANS-GEZELSCHAP CIE HELIOS

Dit zijn gratis open auditiemomenten voor wie hedendaagse dans wil beoefenen.

Iedereen vanaf 15 jaar kan zich kandidaat stellen om toe te treden. De open repetities vinden wekelijks plaats op vrijdag in de oefenzaal van het CC.

Elke vrijdag van 18.30 tot 20.15 u.
(uitgezonderd schoolvakanties) vanaf 18 september

Begeleiding: Catherine Lavogez

POP PILATES

VOOR JONGEREN VANAF 16 JAAR

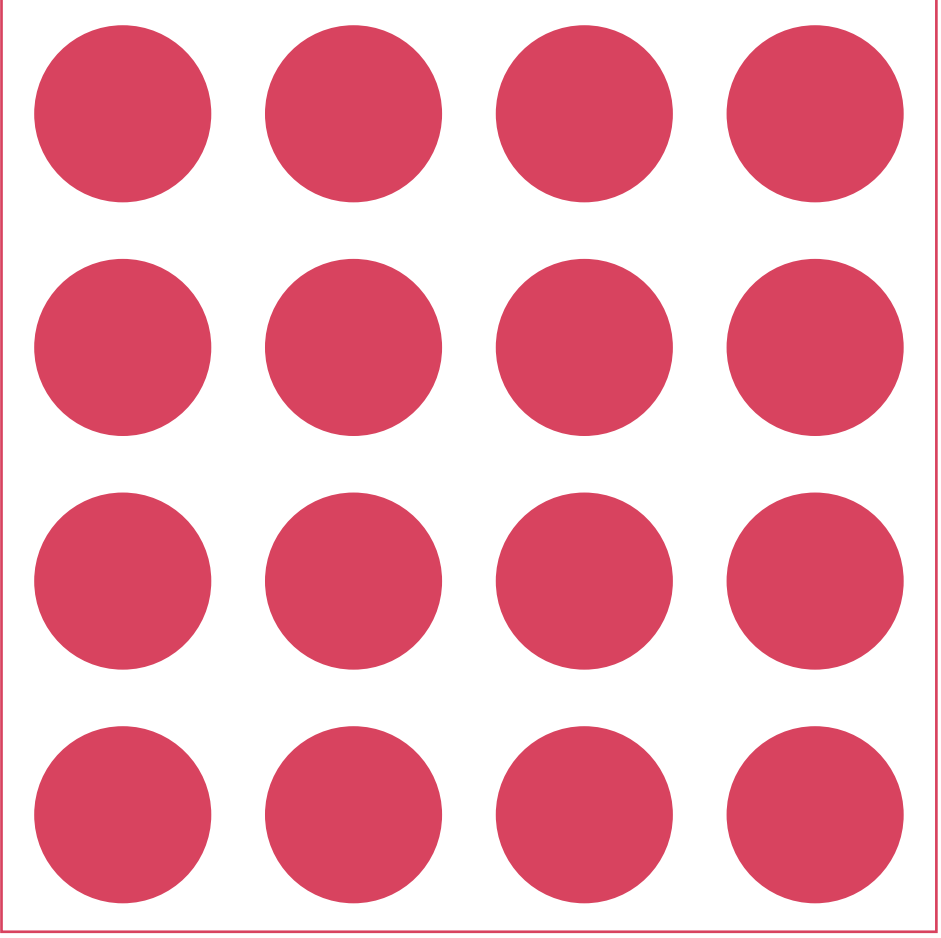
Zie pagina 36

REGGAETON FITNESS

VOOR JONGEREN VANAF 16 JAAR

Zie pagina 38





V.U.: G. Vanryckegem, Waalvest 1, 8930 Meneen • Vorm: lunavomgeving.com
Cultuurcentrum De Steiger vzw

Cultuurcentrum De Steiger vzw
Waalvest 1 – 8930 Meneen
T 056 51 58 91
info@ccdesteiger.be
www.ccdesteiger.be



Steigerieuws
Artgitekanntoor 8500 Kortrijk Mail – Erkening P2A6007
Maandelijks – Verschijnt in augustus
Extra editie



PB-PP | B-42197
BELGIË(N) - BELGIQUE