

cultuurcentrum menen
cc de steiger menen
stadsmuseum



Hobby & Vorming

voorjaar 2022



WOORD VOORAF

Wat doet het ons plezier dat we het voorbije werkjaar, ondanks de onzekere tijden, nog steeds zo'n 1.800 inschrijvingen tellen binnen ons cultuurcentrum voor het aanbod vorming.

Hoe komt dat ? Omdat mensen zich ook nu willen blijven ontplooiën, en misschien zelfs nóg meer willen ontdekken welke talenten ze hebben of kunnen ontwikkelen.

En ook omdat het aanbod héél divers blijft met naast artistieke reeksen ook culinaire, sportieve en inhoudelijke reeksen.

Alle activiteiten vinden plaats in een veilige omgeving, het cultuurcentrum past zich ook steeds aan aan de op dat moment geldende maatregelen.

Ontdek ze hier allemaal, schrijf je in voor wat je aanspreekt en weet vooral dat je van harte welkom bent in ons gezellig cultuurhuis!

Chiel Vandenberghe
Directeur Cultuurcentrum De Steiger

Heb je een vraag of een suggestie?

Laat het ons weten via:
vorming@ccdesteiger.be

HOBBY & VORMING

PROGRAMMA VOORJAAR 2022

KUNST & KUNSTBEOEFENING

Een hoopvol verhaal voor de kunst	8
Op stap met enthousiaste fotografen	10
Tekenen in kleur	10
Schilderen met acryl of olieverf	11
Aquarellen	11
Handletteren	12
Djembé	12

CREATIEF

Schorstaart met voorjaarsbloemen	14
Frivole voorjaarskrans	14
Terrazzo workshop	15
Juwelenset met schakelkettingen	15
Oorbellen uit polymeerleij	15
Handwerkatelier	16
Snit en Naad	16

WELBEVINDEN & GEZONDHEID

De kracht van AromaTherapie	18
Zomer EHBO	18
Zelf minerale make-up maken	18
De natuurlijke aanpak van chronische stress en burn-out	19
Pijn en hoe ga ik hier op een natuurlijke manier mee om?	19
Hoe raak ik mijn hormonen de baas?	20
Hartcoherentie	20
Starten met mediteren ... en volhouden!	21
Yoga	22

PERSOON & RELATIE

Stevig overeind _____	24
Easy yoga _____	25
Ligconcert 'Sounds of the World' _____	25

LEVENSS TIJL

Wraps all the way _____	29
Apero Time _____	29
Creatief met seizoensgroenten _____	30
Vegetarische seizoenspizza's _____	30

SMAAK & BELEVING

Foodpairing Chocolate & Bier _____	32
De enige echte Nutellataart _____	32
De klassiekers van de Italiaanse plattelandskeuken _____	33
Paashazen _____	33

TAAL

Italiaans voor beginners/heropfrissing _____	34
Italiaans lees- en praatgroep _____	34
Engels voor elke dag _____	35
Spaans II bis _____	35
Portugees halfgevorderden _____	35

BEWEGING & DANS

Pop Pilates _____	37
Zumba®Fitness _____	37
50-minute workout _____	38
Reggaeton fitness _____	38
Booty & Abs _____	39
BBB Cardio workout _____	39
Safari®dance _____	39

DIGITAAL & MEDIA

Leren werken met Smartphone/tablet deel 1	40
Leren werken met Smartphone/tablet deel 2	41
Excel voor beginners	42
Beter fotograferen met je smartphone	42
Photoshop workshops	43
Maak je eigen fotoboek	43
Fotobewerking met Photoshop elements	43
Smartphonefotografie	44
Gezondheidsapps + wearables	45
eID & Itsme: dit kan je er allemaal mee	46
Lenteschoonmaak op je smartphone & pc	46
Instagram: ook iets voor mij?	47
Fiets- en wandelroutes online uitstippelen	47

50+

Fietstochten	48
Gym 50+	49
Aerobic Fitness 50+	49

JONGEREN

Cupcakes met Debbiesmomentum	50
Acteren, geen kinderspel	50

INSCHRIJVING CURSUSSEN

Vanaf woensdag 5 januari 2022 om 8.30 uur.
Telefonisch en online vanaf 9.30 uur.

INSCHRIJVEN

Vooraf inschrijven en betalen is strikt noodzakelijk.
Inschrijven kunt u vanaf 5 januari

- online via www.ccdesteiger.be/nl/vorming
(vanaf 9.30 u.)



- via e-mail: vorming@ccdesteiger.be
- persoonlijk in het onthaal (vanaf 8.30 u.)
- telefonisch op het nummer 056 51 58 91
(vanaf 9.30 u.)

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

Schrijf je in via de website, dan kom je terecht op een online betaalpagina. Daar kan je via Payconiq, Visa, Mastercard of Maestro betalen. Er wordt géén bevestiging voor de start van de cursus gestuurd. Geen nieuws is goed nieuws!

Schrijf in en 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 volledig inschrijvingsbedrag betalen.

OPENINGSUREN ONTHAAL

Maandag, woensdag en vrijdag doorlopend open van 8.30 u. tot 17 u.
Dinsdag van 8.30 u. tot 12 u. en van 13 u. tot 17 u.
Donderdag van 10 u. tot 12 u. en van 13 u. tot 19 u.
Zaterdag van 9 u. tot 12 u.



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 cultuurcheque.

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





**KUNST &
KUNSTBEOEFENING**



EEN HOOPVOL VERHAAL VOOR DE KUNST

door Els Vermeersch

In 2022 vertegenwoordigt Francis Alÿs Vlaanderen in het Belgisch paviljoen op de Biënnale van Venetië voor beeldende kunsten.

Francis Alÿs is geboren in 1959 in België en is een van 's werelds belangrijkste hedendaagse kunstenaars. Na zijn architectuuropleiding in Doornik en Venetië, verhuist hij in 1986 naar Mexico voor zijn burgerdienst. Hij zet zich actief in voor de heropbouw van het land na de zware aardbeving van Michuacan.

Interesse om onze tentoonstellingen te bezoeken met gidsbeurt?

Wij horen het graag via opgave van je naam op vorming@cdesteiger.be

Kalender: www.cdesteiger.be/nl/programma/tentoonstelling



When faith moves mountains, 2002 © F. Alÿs, coll. M HKA

Door problemen met zijn identiteitspapieren, komt hij vast te zitten in Mexico stad. Hij heeft een zee van tijd om de stad te ontdekken en komt tot de vaststelling dat hij als architect geen waardevolle dingen kan toevoegen. Hij begint te werken met wat er is. Zijn eerste kunstwerken bestaan uit wandelingen, acties en performances.

Zo vult hij de gebroken ramen van Mexico City met kussens: *Placing pilows* 1990. Ze waren als open wonden in de stad na de aardbeving. Met deze subtiele poëtische actie legt Alÿs pleisters op de kwetsuren van een falend regime.

Een van zijn bekendste performances is *When Faith Moves Mountains* 2002 waarin hij samen met een grote groep mensen een berg een paar centimeter verplaatst. Hij zaait hier de kiem voor participatie en voor het geloof in samenwerken.

Zijn werk is uiterst gevarieerd. Hij tekent heel veel, maakt kleine schilderijen en grote video-installaties. Hij wandelt, doet performances en acties. Zijn werk zit vol poëzie en schoonheid maar heeft een sociaal-maatschappelijke en politieke ondertoon. 'Ik denk dat ik vooral hoop wil verwoorden' zegt Alÿs. Hij doet dit op wonderlijke wijze. Een eenvoudige actie wordt een poëtische verhaal en een maatschappelijk gebaar dat heel veel mensen raakt.

Door zijn uitgesproken poëtisch gevoeligheid postuleert Alÿs een essentiële vraag: wat is de rol van de kunstenaar en de relevantie van kunst in de hedendaagse tijd?

We kunnen nu al fier zijn op het Belgisch paviljoen. Met deze kunstenaar geeft de kunstwereld een duidelijk signaal. Het is een hoopvol verhaal.

Donderdag 17 maart

van 19.30 tot 21.30 u.

Begeleiding:

Els Vermeersch is artistiek medewerker in Wit.h, een sociaal-artistieke werkplek, en zelfstandig curator, kunstrecensent.

www.compagnondart.com

i.s.m Avansa MZW

Inschrijving: € 20,00



OP STAP MET ENTHOUSIASTE FOTOGRAFEN

Indien uw favoriete fotoestel een reflex-, systeem- of de betere compactcamera is, zien we u graag in onze voorjaars fotocursus 'op stap met enthousiaste fotografen'.

Samen leren we een beeld opbouwen, licht en schaduw onderscheiden en boeiende composities creëren.

Onze apparatuur optimaal benutten is de doelstelling in alle aspecten van natuur-, architectuur- en reportage fotografie.

Een ware verrijking voor de gepassioneerde fotograaf.

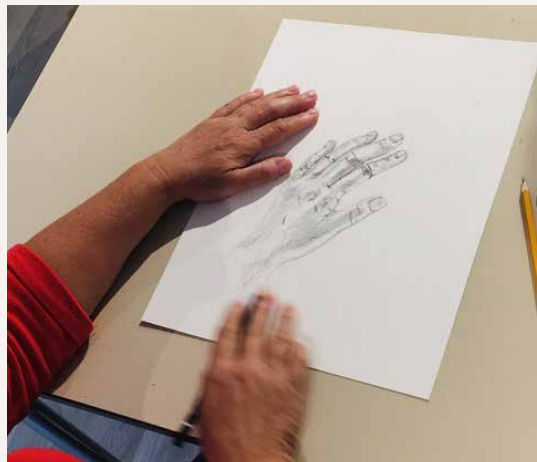
4 zaterdagen van 9.30 tot 11.30 u.

maart: 12 ~19 ~ 26

april: 2

Begeleiding: Marc Samyn, fotograaf

Inschrijving: € 60,00 voor 4 sessies



TEKENEN IN KLEUR

Ben je een ervaren tekenaar of ben je graag creatief bezig. Kom dan kennismaken met diverse tekentechnieken. Leer hoe je kleur kan toevoegen aan je potlood of lijntekeningen. We gaan aan de slag met verschillende materialen zoals kleurpotlood, inkt, houtskool, pastel...

Heb je reeds ervaring of nog niet, wees meer dan welkom. Leer een beeld omzetten tot een kleurrijke tekening of kom je kennis aanscherpen.

Doorheen de cursus gaan we werken aan de hand van waarnemingen en hoe we kleuren kunnen toepassen en deze beelden kunnen stileren..

6 donderdagen van 13.30 tot 15.30 u.

maart: 17 ~ 24

april: 21 ~ 28

mei: 5 ~ 12

Begeleiding: Pieter Duyck, leraar-kunstenaar

Inschrijving: € 99,00 (€ 10,00 eventuele materiaalkost)

AQUARELLEN

Stap voor stap leer je bij middel van een draaiboek hoe je een boeiend werk kan maken. Compositie, pigmentkeuze, pigmenteigenschappen, penseelvaardigheden, verschillende technieken, negatief schilderen, atmosferisch perspectief etc... komen in de workshop aan bod.

Op deze wijze laat de lesgever elk individu met een eigen stijl tot ont-plooiing komen.

Heb je interesse om in een aangename sfeer te leren aquarellen, dan is deze cursus onder leiding van Paul Van Cleven beslist iets voor jou. Aquarel is een hobby en het mag gerust leuk zijn. We schilderen zonder stress en we genieten van de namiddag. Beginnende aquarellisten zijn welkom.

9 maandagen van 13.30 tot 16.00 u.

januari: 24 ~ 31

februari: 7 ~ 21

maart: 14 ~ 21 ~ 28

april: 25

mei: 2

Begeleiding: Paul Van Cleven, aquarellist

Inschrijving: € 126,00

materiaallijst beschikbaar op aanvraag



SCHILDEREN MET ACRYL OF OLIEVERF

nieuw thema

Acryl is een vrij jong schildersmedium terwijl olieverf al eeuwen lang gebruikt wordt. Het verschil tussen deze twee zit hem in het bindmiddel. Je kunt in deze voorjaarsreeks kiezen voor acryl of olieverf.

We behandelen de seizoenen. Nu komt het voorjaarsseizoen aan bod. Aan de hand van een verzameling beeldmateriaal onderzoeken we hoe we het effect van licht en donker kunnen weergeven in de natuur.

8 maandagen van 13.30 tot 16.30 u.

januari: 31

februari: 7 ~ 14 ~ 21

maart: 7 ~ 14 ~ 21 ~ 28

**Begeleiding: Louis Samain,
opleiding beeldende kunsten**

Inschrijving: € 80,00 voor 8 sessies

materiaallijst beschikbaar op aanvraag



HANDLETTEREN

Basisreeks: Letterstijlen en compositie

Ben je ook gefascineerd door al die sierlijke letters op kaartjes, krijtborden en labels? Dan is deze cursus echt iets voor jou. Stap voor stap leer je verschillende letterstijlen aan. Daarnaast kun je proeven van talrijke (illustratie) technieken, composities en vele tips en tricks. Aan de hand van begeleide opdrachten, maken we een presentatiemap met persoonlijke werken en enkele fijne toepassingen. Deze cursus vraagt geen voorkennis. Je kunt kiezen voor zowel reeks 1 als reeks 2, het zijn dezelfde opdrachten

4 maandagen van 19.00 tot 21.30 u.

reeks 1: maart: 7 ~ 14 ~ 21 ~ 28 **VOLZET**

of

reeks 2: mei: 2 ~ 9 ~ 16 ~ 23

Begeleiding: Myriam Lievens

Inschrijving: € 60,00

Max. 12 deelnemers

Mee te brengen: tekenblok formaat A4, 200 gram (voorbeeld Steinbach), (vul)potlood, gum en lat (grote tekendriehoek), zwarte fineliners als jullie deze liggen hebben thuis. Enkele (korte) favoriete quotes.

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.

7 woensdagen van 19.00 tot 20.15 u.

februari: 23

maart: 16

april: 20 ~ 27

mei: 4 ~ 11 ~ 18

Begeleiding: Sidy Cissokho,

i.s.m. vzw Jali Kunda

Inschrijving:

€ 80,00 voor +12 jaar en volwassenen

(huur Djembé: € 20,00 eerste les te betalen)

€ 60,00 voor 8 - 12 jaar (huur Djembé: gratis)



CREATIEF

FRIVOLE VOORJAARSKRANS

namiddag / avond

Je maakt een frivole voorjaarskrans met gekleurd gipskruid in pasteltinten. Het ontwerp kan perfect indrogen en is afgewerkt met voorjaarsknolletjes en (kwartel) eitjes. De krans meet ongeveer 25 cm.

Al het materiaal ligt steeds netjes voor je klaar. Iedereen wordt persoonlijk begeleid en komt tot een mooi resultaat.

Het enige dat je de namiddag of avond zelf moet doen is ontspannen en je eigen creatieve inbreng ruimte geven.

Donderdag 10 maart

van 13.30 tot 16.00 u.

Of

van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Eveline Noordijk, De Groene Praktijk

Inschrijving: € 45,00, alle materiaal inbegrepen

Meebrengen: schaar en mesje



SCHORSTAART MET VOORJAARSBLOEMEN

namiddag / avond

Breng de ontluikende natuur in huis en creëer een decoratieve schorstaart met voorjaarsbloemen.

Al het materiaal ligt steeds netjes voor je klaar. Iedereen wordt persoonlijk begeleid en komt tot een mooi resultaat. Het enige dat je de namiddag of avond zelf moet doen is ontspannen en je eigen creatieve inbreng ruimte geven.

Donderdag 28 april

van 13.30 tot 16.00 u.

Of

van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Eveline Noordijk,

De Groene Praktijk

Inschrijving: € 45,00 alle materiaal inbegrepen

Meebrengen: schaar en mesje



JUWELENSET MET SCHAKELKETTINGEN

Workshop

Een schakelketting is de musthave van dit seizoen die op alle mogelijke manieren kan gecombineerd worden, kort, lang en zelfs heel lang, meerdere samen...

In deze workshop creëer je een schakelketting, armband en oorbellen uit lood-, nikkel- en cadmiumvrij metaal. Dit gebeurt met fijne tangetjes en materialen, in gebogen of rechte vorm naar keuze.

Je kunt kiezen uit mat goud of zilver tint (doorgeven bij inschrijving)

Dinsdag 8 maart

van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Els Baillieur

Inschrijving: € 18,00,

(€ 35,00 materialen aan de lesgeefster te betalen)

Max. 14 deelnemers



TERRAZZO WORKSHOP

Ook zo in de ban van de terrazzo-trend? Dan heb je geluk.

In deze workshop ga je zelf aan de slag en kun je kennismaken met de techniek. Gezien dit een zelfdrogend proces is ga je op het einde van deze fijne avond naar huis met deze decoratieve stukken.

Donderdag 31 maart

van 19 tot 22 u

Begeleiding: Bie(ke) Beyens, www.tresbie-n.be

Inschrijving: € 62,00 alle materiaal inbegrepen

Meebrengen: schortje

Max. 15 deelnemers

OORBELLEN UIT POLYMEERKLEI

Ze zijn niet uit het modebeeld weg te denken, de grote statementoorbellen.

In talloze varianten zie je ze terug komen.

In frisse pasteltinten, felle zomerkleuren, warme herfstkleuren, ... ze mogen allemaal zolang ze maar groot zijn.

We mengen, kneden en bakken de polymeerklei (Fimo) tot een eigen patroon.

Je gaat naar huis met een paar schitterende statementoorbellen die vederlicht zijn om te dragen.

Het worden je eigen piece uniques.

Klinkt dit aantrekkelijk? Dan rest alleen nog in te schrijven en te bedenken in welke kleur en afwerking je wilt werken.

Dinsdag 22 maart

van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Els Baillieur

Inschrijving: € 18,00,

(€ 15,00 materialen aan de lesgeefster te betalen)



HANDWERKATELIER

De lente in huis

Accessoires zoals kussens, vloertapijten, wandkleden ... geven je interieur zo snel een nieuwe look. In ons handwerkatelier maak je deze favorieten en zo krijgt je interieur een heropfrissing.

Je kunt in het atelier verder nog steeds begonnen handwerken afwerken onder begeleiding. Alles verloopt in een gezellige sfeer vergezeld van een kopje koffie of thee.

10 donderdagen van 13.30 tot 16 u.

februari: 3 ~ 10 ~ 17 ~ 24

maart: 10 ~ 17 ~ 24 ~ 31

april: 21 ~ 28

Begeleiding: Mieke D'Hooghe

Inschrijving: € 50,00

SNIT EN NAAD

Je eigen kleding maken, is weer helemaal in.

Je kan vertrekken van een uitgeraderd patroon in een modeboek of je ontwerpt en tekent zelf het patroon. Na het volgen van deze reeks maak je je eigen rok, blouse, jurk of pantalon, ...

Deze cursus kan zowel door beginnende als door gevorderde naaisters gevolgd worden. Onder deskundige begeleiding van ervaren lesgeefsters wordt je bijgestaan met raad en daad in elke stap van het naaiproces.

15 dinsdagen van 13.30 tot 16.00 u.

januari: 18 ~ 25

februari: 1 ~ 8 ~ 15 ~ 22

maart: 8 ~ 15 ~ 22 ~ 29

april: 19 ~ 26

mei: 3 ~ 10 ~ 17

Of

15 donderdagen van 13.30 tot 16.00 u.

januari: 20 ~ 27

februari: 3 ~ 10 ~ 17 ~ 24

maart: 10 ~ 17 ~ 24 ~ 31

april: 21 ~ 28

mei: 5 ~ 12 ~ 19

Begeleiding: Nancy Deleu

Of

15 woensdagen van 9.00 tot 11.30 u.

januari: 19 ~ 26

Februari: 2 ~ 9 ~ 16 ~ 23

Maart: 9 ~ 16 ~ 23 ~ 30

April: 20 ~ 27

Mei: 4 ~ 11 ~ 18

Begeleiding: Rita Verfaillie

Inschrijving: € 60,00



**WELBEVINDEN &
GEZONDHEID**



DE KRACHT VAN AROMATHERAPIE ZOMER EHBO

Voordracht + Workshop

In de zomer gaan we op reis, we gaan meer fietsen en wandelen. Dat zorgt ervoor dat we meer last hebben van kleine kwaaltjes die eigen zijn aan het seizoen ZOMER.

We vullen een toilettas met een selectie etherische oliën die bij verschillende klachten inzetbaar zijn. We vullen aan met klei en Aloë vera gel, ook deze twee zijn zeer dankbaar om te gebruiken in de zomer. We bespreken etherische oliën die bruikbaar zijn bij wondjes, blaren, beten, zonnebrand, brandwondjes, wagenziekte, blauwe plekken,...

In de workshop maken we drie producten die direct kunnen ingezet worden. We maken een betenroller, een muggenspray en een aftersun op basis van Aloë vera gel.

Voordracht:

Dinsdag 10 mei

van 19.30 tot 22.00u.

Workshop:

Dinsdag 17 mei

van 19.30 tot 22.00u.

Begeleiding: Isabelle Degrande, herborist en aromatherapeut Hemel & Aarde

Inschrijving: € 40,00 + € 15,00 materiaal, producten te betalen aan de lesgeefster.

ZELF MINERALE MAKE-UP MAKEN

workshop

NIEUW

In deze workshop maken we op een heel eenvoudige gemakkelijke manier zelf onze professionele minerale make-up. We houden de ingrediënten heel natuurlijk en met zo weinig mogelijk geurstoffen en bewaarmiddelen waardoor allergieën geen kans krijgen.

We maken een poeder foundation, een losse oogschaduw en een lippenstift. Alle make-up zit in professionele make-up verpakkingen. De kleuren bepaalt iedereen zelf naar eigen smaak en voorkeur.

Zelf mee te brengen naar de les als je testers eerst wil uitproberen dus is niet noodzakelijk: spiegelkje, eigen poeder of oogschaduwborstel, make-up remover en watjes.

Een keukenschort kan interessant zijn!

Dinsdag 22 maart

van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Isabelle Degrande, herborist en aromatherapeut Hemel & Aarde

Inschrijving: € 20,00 (+ € 20,00 materialen te betalen aan de lesgeefster)

Receptenbundel inbegrepen.





DE NATUURLIJKE AANPAK VAN CHRONISCHE STRESS EN BURN-OUT

Orthomoleculaire therapie

In de orthomoleculaire geneeskunde wordt uitgezocht waar het lichaam een tekort heeft en het vervolgens weer in evenwicht brengt. Het is een vorm van geneeskunde die alleen gebruik maakt van natuurlijke middelen. Van nature heeft het lichaam een groot zelfherstellend vermogen. Er zijn twee doelen. Allereerst de klachten te laten verdwijnen of te verminderen. En daarnaast het lichaam weer sterk maken, zodat het daarna eventuele problemen weer "zelf" kan oplossen. Orthomoleculaire middelen worden al sinds decennia gebruikt. De laatste jaren wordt steeds duidelijker dat ze niet alleen bij lichamelijke, maar ook bij psychische klachten effectief kunnen zijn. Bijzonder effectief bij burn-out, depressieve klachten, vermoeidheid, eetproblemen, allerhande verslavingen.

Donderdag 17 februari

19.00 tot 21.00 u.

Begeleiding: Marieke Uleyn, praktijk Grusonia

Inschrijving: € 20,00

PIJN EN HOE GA IK HIER OP EEN NATUURLIJKE MANIER MEE OM?

Orthomoleculaire therapie

Chronische pijn en chronische ontstekingen behandelen is nog steeds een probleem. Veel patiënten vinden geen baat bij de bekende pijnstillers en de bijwerkingen beperken het gebruik. Er is daarom ook een grote zoektocht in de geneeskunde naar hoe neuropathische pijn (of zenuwpijn) en chronische pijn te behandelen is, zonder de lastige bijwerkingen van pijnstillers. Zonder sufheid.

Kijk mee wat binnen deze therapie voor u mogelijk is op vlak van voeding, supplementie en beweging. En dit uiteraard in samenwerking met uw arts of therapeut.

Donderdag 24 maart

van 19.00 tot 21.00 u.

Begeleiding: Marieke Uleyn, praktijk Grusonia

Inschrijving: € 20,00



HOE RAAK IK MIJN HORMONEN DE BAAS?

Orthomoleculaire therapie

Hoe je er uit ziet, hoe je je voelt en hoe gezond je bent, wordt geregeld beïnvloed door jouw hormonen. Hormonen zijn de boodschappers van jouw lichaam. Om optimaal te kunnen functioneren heeft ons lichaam en onze cellen de juiste voeding en balans van in- en ontspanning nodig. Soms ontbreekt dit en voelen we ons niet lekker in ons vel. We ervaren vermoeidheid, emotionele klachten, darmklachten of een hormonale disbalans.

Met orthomoleculaire therapie gaan we op zoek naar de onderliggende disbalans en het (opnieuw) ervaren van de eigen (natuurlijke) kracht en herstellervermogen.

Donderdag 5 mei

van 19.00 tot 21.00 u.

Begeleiding: *Marieke Uleyn, praktijk Grusonia*
 Inschrijving: € 20,00

HARTCOHERENTIE

Het effect van je ademhaling op je hart

Hartcoherentie is een efficiënte manier om stress en burn-out voor te blijven.

We zijn allemaal onderhevig aan stress. Soms kunnen we er goed mee overweg, vaak echter worden we erdoor overspoeld: we hebben last van piekergedachten, angsten en voelen tegelijk allerlei lichamelijke klachten.

Door drie keer 3 minuten per dag de focusademhaling te oefenen kun je je hartritme zodanig beïnvloeden dat de toestand van hartcoherentie langer aanhoudt.

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 dit voor jou kan betekenen.

Woensdag 23 maart

van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: *Kathleen Watteyn, klinisch psycholoog, Praktijk Sherpa, loopbaanbegeleiding, hartcoherentietraining*
 i.s.m. *Avansa MZW*
 Inschrijving: € 20,00

STARTEN MET MEDITEREN ... EN VOLHOUDEN!

NIEUW

Meditatie fascineert steeds meer mensen wereldwijd. Wie leert mediteren doet zichzelf een levenslang cadeau. Het is een eenvoudige, gratis wijze om jezelf beter te leren kennen. Wie regelmatig mediteert, kan veel positieve effecten ervaren. Hoewel dit steeds verschilt van persoon tot persoon kan het bijvoorbeeld gaan om minder stress en meer innerlijke rust, meer helderheid en focus of diepe ontspanning en meer in het nu leven. Hoewel je perfect in je eentje kan mediteren, heeft het mediteren in groep ook veel voordelen. Je kan ervaringen uitwisselen, je stimuleert elkaar en je houdt een zeker meditatieritme aan. Wanneer je start met groepslessen, vergroot je zeker de kans om later individueel te blijven mediteren.

Er komen meerdere meditatietechnieken aan bod. We focussen niet op één techniek of stroming, maar je leert uit verschillende meditatiestromingen wat voor jou het beste aanvoelt. De meeste oefeningen doen we gewoon al zittend op een stoel.

Komen onder meer aan bod: houding tijdens het mediteren, ademhalingsoefeningen, geleide visualisaties, stiltemeditaties, schrijfmeditaties, meditatie-timers en apps, meditatie-literatuur, ...

Elke sessie is een mix van effectief mediteren en ervaringsuitwisseling.

5 maandagen van 19.30 tot 21.00 u.

mei: 2 ~ 9 ~ 16 ~ 23 ~ 30

Begeleiding: Nikolas Cloet

i.s.m. Avansa MZW

Inschrijving: € 50,00 voor 5 lessen



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.

op maandagmorgen:

15 sessies van 9.30 tot 11.00 u.

januari: 10 ~ 17 ~ 24 ~ 31

februari: 7 ~ 14 ~ 21

maart: 7 ~ 14 ~ 21 ~ 28

april: 25

mei: 2 ~ 9 ~ 16

op vrijdagmorgen:

15 sessies van 9.30 tot 11.00 u.

januari: 14 ~ 21 ~ 28

februari: 4 ~ 11 ~ 18 ~ 25

Maart: 11 ~ 18 ~ 25

April: 1 ~ 29

Mei: 6 ~ 13 ~ 20

op dinsdagavond :

Groep 1 :

15 sessies van 18.00 tot 19.30 u.

Of

Groep 2 :

15 sessies van 19.30 tot 21.00 u.

januari: 11 ~ 18 ~ 25

februari: 1 ~ 8 ~ 15 ~ 22

maart: 8 ~ 15 ~ 22 ~ 29

april: 26

mei: 3 ~ 10 ~ 17

Meebrengen: je glimlach,

open mind, flesje water,

persoonlijk yogagerief als yogamat, kussentje, handdoek. Er zijn ook yogamat-ten beschikbaar.

Begeleiding: Hendrik Monballieu,

Yoga vanuit het hart

Inschrijving: € 90,00 voor

15 sessies

YOGA

Het Applauws Lauwe

Yoga is een oeroude wetenschap die je de middelen aanreikt om zelf zorg te dragen voor je lichame-lijk, 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.

Op maandagavond:

18 sessies van 19.30 tot 21.00 u.

januari: 10 ~ 17 ~ 24 ~ 31

februari: 7 ~ 14 ~ 21

maart: 7 ~ 14 ~ 21 ~ 28

april: 25

mei: 2 ~ 9 ~ 16 ~ 23 ~ 30

juni: 13

Begeleiding: Lindsay Destorme,

opleiding vinyasa yoga

Leslocatie: Het Applauws,

Koningin Astridlaan 44 te Lauwe

Inschrijving: € 108,00 voor 18 lessen

Max. 22 deelnemers



PERSOON & RELATIE

STEVIG OVEREIND

Hoe blijven we positief en veerkrachtig in deze onzekere wereld?

LEZING

In deze lezing krijg je antwoord op de vraag waar velen van ons mee worstelen. Hoe blijf je positief in een wereld die zoveel onzekerheden in zich draagt en waarin we dagelijks geconfronteerd worden met slecht nieuws? Is er een manier om in evenwicht te blijven? Het antwoord op deze vraag is volmondig ja! Geluk en veerkracht blijven mogelijk en liggen zelfs binnen ieders bereik. Maar niets gaat vanzelf. Net zoals we onze spieren moeten trainen om fysiek sterk te worden, moeten we ook ons brein trainen. Alleen zo kunnen we de stroom aan negatieve gedachten een halt toeroepen. Met behulp van mindfulness, van meditatie en van oefeningen uit de positieve psychologie kunnen we onze veerkracht verhogen en stevig rechtop blijven staan.

Aan de hand van inzichten uit de neurobiologie zien we waarom we als mens evolutionair geneigd zijn onze aandacht te richten op het negatieve, hoe onze gedachten in piekeren en angsten overgaan en waarom men net nu te maken kan hebben met depressies en angsten. In een tweede luik krijgen we oplossingen en methodes die ons toelaten meester te worden van onze eigen geest en te floreren.

Donderdag 24 februari

van 19.30 tot 21.00 u.

*Begeleiding: Eveline Vanhaverbeke,
opleiding Mindfulness Flow with Life
i.s.m. Avansa MZW
Inschrijving: € 20,00*



EASY YOGA

met live muziek

Easy yoga is een trage en meer meditatieve vorm van yoga die je uitnodigt om naar je lichaam te luisteren. Door je helemaal aan de houding over te geven zal je voelen dat er letterlijk en figuurlijk pure ruimte ontstaat in je lichaam en je hoofd.

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 yogamatje

Maandag 7 maart

van 19.00 tot 20.30 u.

Begeleiding: Andy Vanbeveren, Boventoon

Inschrijving: € 25,00

Meebrengen: matje, kussen of handdoek, fleecedekentje, flesje water

LIGCONCERT 'SOUNDS OF THE WORLD'

met live muziek

Multi-instrumentalist Andy Vanbeveren (boventoon.be) neemt je mee op wereldreis.

Afrikaanse beats en Zuid-Amerikaanse grooves nemen je mee in een exotische vibe, terwijl de klankschalen en de gongs je onderdompelen in de Oosterse mystiek. En de didgeridoo brengt je in een wenk bij de aboriginals van Australië.

Op een meesterlijke manier weet hij deze totaal verschillende instrumenten aan elkaar te rijgen tot een fantastisch concert die je nog lang zal bijblijven.

Laat je verrassen door de verscheidenheid aan instrumenten en de indrukwekkende verzameling instrumenten van Boventoon.

Donderdag 28 april

van 19.00 tot 20.30 u.

Begeleiding: Andy Vanbeveren, Boventoon

Inschrijving: € 25,00

Meebrengen: matje, kussen of handdoek, fleecedekentje, flesje water









LEVENSS T IJL

WRAPS ALL THE WAY

NIEUW

Met wraps kan je alle kanten op! We maken er hapjes mee, home-made fastfood en gerechtjes voor in de picknickmand. Ook dessertjes ontbreken uiteraard niet!

Snel klaar, simpel, gezond en héérlijk!

Na deze workshop zijn wraps zijn niet meer weg te denken uit je voorraadkast!

Woensdag 23 maart

van 19.00 tot 21.30 u.

Of

Vrijdag 25 maart

van 11.00 tot 13.30 u.

Begeleiding: Eline Vanlerberghe, diëtiste.

Inschrijving: € 15,00 + € 20,00 ingrediënten,

te betalen aan de lesgeefster.

Receptenbundel inbegrepen.

APEROTIME

NIEUW

Aperitieven... wie doet dat nu niet graag?! Zalige hapjes mogen hier uiteraard niet ontbreken.

In deze kookworkshop maken we simpele hapjes waarmee je sowieso gaat scoren!

Laat die zomeraperitiefjes maar komen!

Woensdag 18 mei

van 19.00 tot 21.30 u.

Of

Vrijdag 20 mei

van 11.00 tot 13.30 u.

Begeleiding: Eline Vanlerberghe, diëtiste.

Inschrijving: € 15,00 + € 25,00 ingrediënten,

te betalen aan de lesgeefster.

Syllabus inbegrepen.

Meebrengen: potjes



CREATIEF MET SEIZOENSGROENTEN

NIEUW

De compacte en krachtige winterse groenten van het moment lenen zich uitermate goed voor het maken van smaakvolle en vernieuwendere vegetarische gerechten.

Je maakt volwaardige en door-dachte vegetarische bereidingen en leert de typische ingrediënten en hun werking kennen. Je leert ze ook juist en goed verteerbaar te bereiden. De recepten zijn steeds kleurrijk, eenvoudig en gemakkelijk in te passen in de dagdagelijkse keuken en in gezinnen met kinderen.

Deze activiteit is bedoeld als kennismaking en zowel geschikt voor beginners als voor mensen met ervaring.

Deze activiteit is geschikt voor alle geïnteresseerden in de natuurlijke keuken. Breng een schort en handdoek mee. De maaltijd met bio-ingrediënten is in de prijs begrepen.

Woensdag 9 februari

van 19.00 tot 22.00 u.

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

Inschrijving: € 34,00 inclusief ingrediënten

VEGETARISCHE SEIZOENSPIZZA'S

Het Applauws Lauwe

Het principe van de pizza leent zich zeer goed om creatief mee aan de slag te gaan. Een pizza kan namelijk zoveel meer zijn dan een ronde deeg met tomaat en kaas.

In deze les leer je een pizza op te bouwen vanuit verschillende ideeën en met de voorhanden zijnde seizoensgroenten. Je maakt verrassende, kleurrijke, gezonde maar vooral ook smakelijke en eenvoudige pizza's. Je pizza's kunnen er op deze manier doorheen de seizoenen telkens helemaal anders uitzien.

Je leert in deze les ook zelf een lichte pizzadeeg maken zonder gist.

Deze cursus richt zich naar alle geïnteresseerden in het thema.

Woensdag 23 februari

van 19.00 tot 22.00 u.

in Het Applauws te Lauwe

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

*Inschrijving: € 39,00 inclusief ingrediënten
Leslocatie: Het Applauws ~ Koningin
Astridlaan 44 te 8930 Lauwe*



**SMAAK &
BELEVENING**

FOODPAIRING CHOCOLADE & BIER

De combinatie van bier en chocolade : de meeste mensen geloven dit nauwelijks tot ze het zelf proberen.

Tijdens deze avond hebben we twee experts te gast : Stijn Vanhoutte, artisanale chocolatier en Geroen Vansteenbrugge onze biersommelier aan huis.

We laten de aanwezigen proeven van een 5-tal minder bekende bieren vergezeld van 5 origine chocolades en heerlijke bijpassende verse pralines.

Daarbij krijgen we ook een degelijke uitleg van zowel de bierkenner en een chocolatier over beide Belgische topproducten.

En... het blijkt een ware sensatie te zijn om dit samen te beleven!

Woensdag 9 maart

van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Geroen Vansteenbrugge, befaamd gastspreker rond bier en Stijn Vanhoutte

Inschrijving: € 20,00

(+ € 10,00 degustaties te betalen aan de lesgever).



DE ENIGE ECHE NUTELLATAART

met Debbie's Momentum

Zelf chocoladetaart maken? Debbie maakt de lekkerste Nutella chocoladetaarten.

Je krijgt handige tips om dit gerecht tot een succes te maken. Eet smakelijk!

Woensdag 16 maart

van 19.00 tot 21.00 u.

Of

Woensdag 27 april

van 19.00 tot 21.00 u.

Begeleiding: Debbie Malysse,

Debbie's Momentum

Inschrijving: € 15,00 (+ € 6,00 voor de ingrediënten aan de lesgever ter plaatse te betalen)

Max. 8 deelnemers



DE KLASSIEKERS VAN DE ITALIAANSE PLATTELANDSKEUKEN

Bruschetta, cannelloni en tiramisù staan op het menu tijdens de eerstvolgende kookdemo.

Hun te grote bekendheid brengt met zich mee dat sommige bereidingen heel ver verwijderd zijn van de traditionele manier van koken.

Wij maken ze klaar zoals ze vanouds door Italiaanse mama's worden bereid. Una bruschetta die lekker in de mond kraakt, in de oven klaargemaakte opgevulde grote pastabuizen overgoten met een smakelijke Italiaanse tomatensaus om duimen en vingers bij af te likken en een luchtige tiramisù. Zoals steeds wordt met weinig ingrediënten een (h)eerlijk gerecht op tafel gezet.

Dat is ook het geval voor una spaghetti alla puttanesca, een Romeins gerecht dat we met verse tomaten bereiden. Letterlijk vertaald is het spaghetti op de wijze van de hoeren. Alhoewel het aanlokkelijk is om prostitutees mee in het verhaal te betrekken zou de naam eerder een verwijzing zijn naar overschotjes waarmee uiteindelijk een verrassend smakelijk gerecht werd bereid. Ook dat is la cucina povera! Minder (ingrediënten) is meer (smaak). In de eenvoud zit de kracht!. Buon appetito!

Dinsdag 15 maart

van 19.00 tot 22.30 u.

of

Maandag 16 mei

van 19.00 tot 22.30 u.

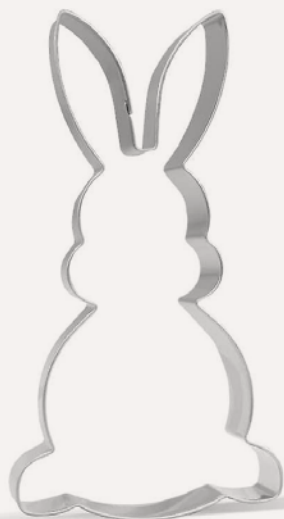


Begeleiding: Laurent Coppens, gepassioneerd Italiëkenner en gelegenheidskok

Inschrijving: € 15,00

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

Max. 22 deelnemers



PAASHAZEN

Met Pasen mag de paashaas niet ontbreken. Tijdens de demonstratie wordt stapsgewijs uitgelegd hoe men paashazen klaarmaakt en bakt. Dit wordt allemaal op ambachtelijke wijze gedemonstreerd. De cursisten kunnen nadien het resultaat proeven en krijgen een proever mee.

Donderdag 31 maart

van 13.30 tot 16.00 u.

Begeleiding: Bernard De Brabandere

Inschrijving: € 10,00 (+ € 4,00 voor de ingrediënten aan de lesgever te betalen)

TAAL



ITALIAANS VOOR BEGINNERS/ HEROPFRISSING

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 gemoeidelijke sfeer. Ciao e arrivederci !
Kom gerust een proefles bijwonen.

10 woensdagen van 9.30 tot 11.30 u.

januari: 26

februari: 2 ~ 9 ~ 16 ~ 23

maart: 9 ~ 16 ~ 23 ~ 30

april: 20

Begeleiding: Birgit Lampaert,

docente Italiaans

Inschrijving: € 65,00

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 kunnen 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.

10 maandagen van 14.15 tot 16.15 u.

Januari: 31

Februari: 7 ~ 14 ~ 21

Maart: 7 ~ 14 ~ 21 ~ 28

April: 25

Mei: 2

Begeleiding: Birgit Lampaert,

docente Italiaans

Inschrijving: € 65,00



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.

10 dinsdagen van 9.00 tot 11.00 u.

Februari: 1 ~ 8 ~ 15 ~ 22

Maart: 8 ~ 15 ~ 22 ~ 29

April: 19 ~ 26

Begeleiding: Veronica Aravena,

docente Spaans

Inschrijving: € 65,00 voor 10 lessen

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.

11 vrijdagen van 10.00 tot 11.30u

Januari: 28

Februari: 4 ~ 11 ~ 18 ~ 25

Maart: 11 ~ 18 ~ 25

April: 1 ~ 22 ~ 29

Begeleiding: Jan Devos, docent Engels

Inschrijving: € 55,00 (syllabus inbegrepen)

PORTUGEES HALFGEVORDERDEN

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.

8 donderdagen van 9.00 tot 11.00 u.

Januari: 27

Februari: 3 ~ 10 ~ 17 ~ 24

Maart: 10 ~ 17 ~ 24

Begeleiding: Alain Decaluwé,

docent Portugees

Inschrijving: € 52,00



BEVEGING & DANS





POP PILATES

Pop pilates heeft een ontspannende uitwerking en verhoogt je energiepeil.

Nu de fitnessindustrie zoekt naar functionele trainingen, past Pilates perfect in het aanbod. Het is een effectieve en veilige methode die door iedereen kan beoefend worden, ongeacht het fysieke niveau of eerdere lichaamsbeweging.

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.

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

8 woensdagen van 18.15 tot 19.15 u.

maart: 16 ~ 23 ~ 30

april: 20 ~ 27

mei: 4 ~ 11 ~ 18

**Begeleiding: Stefanie De Waele,
pilates docente**

Inschrijving: € 40,00



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. 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.

14 maandagen van 19.30 tot 20.30 u.

januari: 31

februari: 7 ~ 14 ~ 21

maart: 14 ~ 21 ~ 28

april: 25

mei: 2 ~ 9 ~ 16 ~ 23 ~ 30

juni: 13

Begeleiding: Petra Vanwildemeersch,

Zumba-instructor

**Meebrengen: Sportschoenen, water en
handdoekje**

Inschrijving: € 56,00



50-MINUTE WORKOUT

Wil je graag een energieke full body-workout? Wil je zorg dragen voor je lichaam, je kracht, snelheid en lenigheid verbeteren? Dan is dit de les bij uitstek.

Zowel het boven- als onderlichaam krijgen de nodige aandacht, er worden veel calorieën verbruikt.

Een combinatie van boksoefeningen, armbewegingen, buikspieroefeningen en training van de benen en bips.

20 maandagen van 18.30 tot 19.20 u.

januari: 10 ~ 17 ~ 24 ~ 31

februari: 7 ~ 14 ~ 21

maart: 7 ~ 14 ~ 21 ~ 28

april: 25

mei: 2 ~ 9 ~ 16 ~ 23 ~ 30

juni: 13 ~ 20 ~ 27

Inschrijving: € 80,00 ~ 20 lessen

Of

21 woensdagen van 20.30 tot 21.20u

januari: 12 ~ 19 ~ 26

februari: 2 ~ 9 ~ 16 ~ 23

maart: 9 ~ 16 ~ 23 ~ 30

april: 20 ~ 27

mei: 4 ~ 11 ~ 18 ~ 25

juni: 1 ~ 8 ~ 15 ~ 22

Begeleiding: Dorine Staelens,

gecertificeerde lesgeefster

Inschrijving: € 84,00 voor 20 lessen

Meebrengen: eigen matje, indien mogelijk je eigen gewichten van 2 tot 3 kg, water en handdoekje

Geschikt vanaf 16 jaar

REGGAETON FITNESS

Reggaeton dance fitness is een 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. 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, 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'.

12 maandagen van 20.45 tot 21.45 u.

januari: 24 ~ 31

februari: 7 ~ 14 ~ 21

maart: 7 ~ 14 ~ 21 ~ 28

april: 25

mei: 2 ~ 9

Begeleiding: Justine Cottignies,

dancefitnesswithjuju.jouwweb.be

Inschrijving: € 48,00 (inclusief verzekering)

BOOTY & ABS

In deze intensieve workout wordt de focus gelegd op de bilspieren, benen en buikspieren. Voor deze booty & Abs-les gebruiken we een stoffen weerstandsband, die jullie zelf moeten voorzien. 50 minuten Booty & Abs vol intensiteit en de verbranding van veel calorieën, afgewisseld met het verstevigen van de billen en het verstrakken van de benen.

20 donderdagen van 20.10u tot 21.00 u.

januari: 13 ~ 20 ~ 27

februari: 3 ~ 10 ~ 17 ~ 24

maart: 10 ~ 17 ~ 24 ~ 31

april: 21 ~ 28

mei: 5 ~ 12 ~ 19

juni: 2 ~ 9 ~ 16 ~ 23

*Begeleiding: Dorine Staelens,
gecertificeerde lesgeefster*

Inschrijving: € 80,00 voor 20 lessen

Meebrengen: stoffen weerstandsband, gewichten 1 of 2 kg en een eigen matje.

Minimumleeftijd 16 jaar

BBB CARDIO WORKOUT

Een leuke zweterige mix van fitnessoefeningen gefocust op verschillende spiergroepen zoals billen, benen, buik.... Dit op leuke en toffe muzikale beats.

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

15 donderdagen van 19.00 tot 20.00 u

januari: 20 ~ 27

februari: 3 ~ 10 ~ 17 ~ 24

maart: 10 ~ 17 ~ 24 ~ 31

april: 21 ~ 28

mei: 5 ~ 12 ~ 19

*Begeleiding: Justine Cottignies,
dancefitnesswithjuju.jouweb.be*

Inschrijving: € 60,00 (inclusief verzekering)

Minimumleeftijd 16 jaar



SAFARI®DANCE

Wil je graag een uurtje weg uit de dagelijkse sleur en een unieke dance fitness les meevolgen?

Dan is Safari®dance vast en zeker iets voor jou.

Safari®dance is een uniek, Afrikaans geïnspireerd dance fitness programma bestaande uit afrobeats en andere Afrikaanse ritmes, afgewisseld met 30% andere internationale ritmes zoals Soca, Calypso, Banghra, Latin.

De les bestaat uit eenvoudig te volgen danspassen, maar toch iets anders dan andere dance fitnessprogramma's.

Dorine die haar opleiding volgde in Londen, brengt jou een les vol positieve vibes!

21 woensdagen van 19.30 tot 20.20 u

januari: 12 ~ 19 ~ 26

februari: 2 ~ 9 ~ 16 ~ 23

maart: 9 ~ 16 ~ 23 ~ 30

april: 20 ~ 27

mei: 4 ~ 11 ~ 18 ~ 25

juni: 1 ~ 8 ~ 15 ~ 22

*Begeleiding: Dorine Staelens,
gecertificeerde lesgeefster*

*Inschrijving: € 84,00 voor 21 lessen
(inclusief verzekering)*

Meebrengen: handdoekje en water.

DIGITAAL & MEDIA



CC De Steiger organiseert samen met cvo CREO een aanbod van PC- en digitale reeksen.

De lesperiode loopt van begin februari tot juni. Er is geen les tijdens schoolvakanties en feestdagen. Alle cursusmateriaal is inbegrepen in de inschrijvingsbijdrage.

Voor extra info: www.creo.be.
www.creo.be/opleidingen/vakgebied/6/ict

Inschrijvingsprijs:

€ 110,00 voor reeks van 15 lessen

€ 80,00 voor reeks van 10 lessen

Er is een gedeeltelijke vrijstelling op het inschrijvingsgeld van 38 euro (of 33 euro) voor o.m.: cursisten met een inkomen via een inschakelings- (voorheen wacht-) of een werkloosheidsuitkering, cursisten die in het bezit zijn van een attest, uitgereikt door de bevoegde overheid, waaruit arbeidsongeschiktheid van ten minste 66% blijkt, of het recht blijkt op een integratietegemoetkoming aan gehandicapten, de inschrijving bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH) blijkt of die ten laste zijn van deze categorieën, ...

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

CREO

LEREN WERKEN MET SMARTPHONE/TABLET DEEL 1

(Android)

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. Dit is de starterscursus voor wie weinig tot geen ervaring heeft met de smartphone.

Ik leer:

- De knoppen aan het toestel kennen en het toestel gebruiksklaar maken
- Bellen, sms, het adresboek en werken met tekst
- Werken met standaardapps en nieuwe apps installeren en organiseren
- Werken met Google Zoeken en Google Chrome
- Alternatieve telefoonmethodes,
- Gps en Google Maps
- Foto's nemen, overzetten naar de pc, Google foto's
- Beveiliging en Betalen

Computerkennis is geen must maar wel een voordeel. Wel een gezonde interesse en open mind hebben in de nieuwe technologie.

Je moet over een eigen Android smartphone of tablet beschikken.

Elke donderdag van 13.30 tot 16.35 u.

februari: 10 ~ 17 ~ 24

maart: 10 ~ 7 ~ 24 ~ 31

april: 21 ~ 28

mei: 5 ~ 12 ~ 19

juni: 2 ~ 9 ~ 16 ~ 23



CREO

LEREN WERKEN MET SMARTPHONE/TABLET DEEL 2

(Android)
eigen toestel

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

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

Je kan de smartphone in veel situaties gebruiken. Voor een groot deel vervangt het zelfs de computer in huis. Deze module is niet moeilijker dan de basismodule maar we doen gewoon verder. Uiteraard zal je niet alle apps gebruiken die we zien in de les maar je weet dan tenminste wat er bestaat. Wie weet gebruik je het toch binnen hier en enkele maanden?

Ik leer:

- Betalen met de smartphone zoals parkeerticket 4411-app, GSM gebruiken om vliegtuig te nemen, Identificatie-app Itsme, Medische apps : Cozo, apotheek.be
- Meer technieken met Whatsapp (videochat, bestanden delen, groep maken, back-up, link met pc)
- Sociale media (Facebook basisbewerkingen)
- GSM gebruiken bij fiets- en Herhalingsoefeningen, wandeltochten, Winkelen (bol.com, Zalando, klantenkaarten, ...)
- Synchronisatie tussen verschillende toestellen (werken met de cloudfuncties van Google)
- Vertalen met Google Translate, Nuttige reisapps : Airbnb, Tripadvisor, Trivago, Home Away,...
- Muziek beluisteren op je toestel (radio, Spotify, Shazam, podcast beluisteren), Bluetooth gebruiken
- Tv bekijken op je toestel (VrtNu, VTMGo), gebruik van Chromecast

Voorkennis:

- De basis cursus 'Smartphone/tablet (Android) - deel 1' gevolgd hebben of een vrijstellingsproef maken.
- Je moet over een eigen Android smartphone of tablet beschikken.

Elke maandag van 13.30 tot 16.35 u.

februari: 7 ~ 14 ~ 21

maart: 7 ~ 14 ~ 21 ~ 28

april: 25

mei: 2 ~ 9 ~ 16 ~ 23 ~ 30

juni: 13 ~ 20

*Leslocatie: Het Applauws ~
Koningin Astridlaan 44 te Lauwe*



CREO

EXCEL VOOR BEGINNERS

De cursus Excel is een perfecte cursus voor al wie graag aan de slag gaat met een Rekenblad. We beginnen met de basisbegrippen en de basis van Excel. We leren daarna de eenvoudige formules en functies die het rekenen met een rekenblad makkelijker maken. De opmaak van het rekenblad komt ook uitgebreid aan bod. We leren ook hoe we grafieken kunnen maken en hoe we voorwaardelijke opmaak kunnen toepassen. De cursus is ideaal voor beginners die alle basisleerstof binnen Excel willen beheersen.

Voorkennis:

- Om aan deze module te kunnen beginnen, moet de cursist de basiscompetenties verworven hebben van de voorgaande modules, namelijk Aan de slag met ICT en E-communicatie, internet en online diensten.
- Dit komt overeen met de basisbewerkingen kunnen uitvoeren op een computer.

Elke woensdag van 8.45 tot 11.50 u.

februari: 9 ~ 16 ~ 23

maart: 9 ~ 16 ~ 23 ~ 30

april: 20 ~ 27

mei: 4 ~ 11 ~ 18 ~ 25

juni: 1 ~ 8 ~ 15

CREO

BETER FOTOGRAFEREN MET JE SMARTPHONE

(Android/Apple)

eigen toestel

Tegenwoordig worden meer foto's gemaakt met een smartphone (Apple/Android) dan met een digitale spiegelreflex of systeemcamera. Iedereen kan de camera app openen en op de knop tikken om een foto te maken. Maar hoe vaak is dit echt een perfecte foto?

Dat is de bedoeling van deze cursus. Door een betere kennis van de techniek en instellingen op de telefoon zullen je foto's al beter worden. Daarnaast leren we kijken naar wat we fotograferen. Een weloverwogen compositie of kadrage kan ook het verschil maken tussen een mooie foto en een doorsnee kiekje. Je leert oog hebben voor het licht, het moment van de dag en de stand van de zon gezien al deze factoren ervoor zorgen dat je foto dan net dat extraatje meer heeft.

In deze praktische doe-cursus gaan we fotograferen in de omgeving, we staan stil bij het organiseren van de beelden op het toestel en op pc/laptop. Tot slot bekijken we ook hoe je via nabewerking je foto's kan perfectioneren.

Voorkennis:

- Je kan vlot werken met je Apple of Android telefoon
- Je kan apps downloaden uit de App Store of Play Store. Naargelang het toestel zal je misschien enkele (betalende) apps moeten downloaden (max. € 10 in totaal)

Elke maandag van 8.45 tot 11.50 u.

februari: 7 ~ 14 ~ 21

maart: 7 ~ 14 ~ 21 ~ 28

april: 25

mei: 2 ~ 9 ~ 16 ~ 23 ~ 30

juni: 13 ~ 20

CREO

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

Elke dinsdag van 8.45 tot 11.50 u.

februari: 8 ~ 15 ~ 22

maart: 8 ~ 15 ~ 22 ~ 29

april: 19 ~ 26

mei: 3 ~ 10 ~ 17 ~ 24 ~ 31

juni: 7 ~ 14

Of

Elke vrijdag van 8.45 tot 11.50 u.

februari: 11 ~ 18 ~ 25

maart: 11 ~ 18 ~ 25

april: 22 ~ 29

mei: 6 ~ 13 ~ 20 ~ 27

juni: 3 ~ 10 ~ 17 ~ 24

CREO

MAAK JE EIGEN FOTOBOEK

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 tekst. Naast allerlei fotoboeken leer

je ook kalenders, wenskaarten of uitnodigingen, fotocollages, posters, canvassen, en andere fotogadgets ontwerpen met eigen foto's. We gebruiken hiervoor de gratis software van Pixum.

Voorkennis:

- Basis PC-gebruik beheersen.

10 maandagen van 13.30 tot 16.35 u.

Februari: 7 ~ 14 ~ 21

Maart: 7 ~ 14 ~ 21 ~ 28

April: 25

Mei: 2 ~ 9

CREO

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.

Elke donderdag van 8.45 tot 11.50 u.

februari: 10 ~ 17 ~ 24

maart: 10 ~ 17 ~ 24 ~ 31

april: 21 ~ 28

mei: 5 ~ 12 ~ 19

juni: 2 ~ 9 ~ 16 ~ 23

Inschrijvingsprijs: € 110,00 voor een reeks van 15 lessen / € 80,00 voor een reeks van 10 lessen



DIGIDOKTER

DAAR IS DE DIGIDOKTER!

Iedereen met computervragen kan 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.

De geplande data zijn zaterdag 15 januari, 5 februari, 12 maart, 2 april, 7 mei en 11 juni telkens van 10 tot 12u.

Inschrijven kan vooraf in de Bib of in het onthaal van het Cultuurcentrum aan € 5,00 of € 1,00 (Uitpas kansentarief).

De Digidokter is een initiatief van Bibliotheek en CC de Steiger i.s.m. Avansa MZW Vlaanderen (Kortrijk).

DIGIDOKTER

SMARTPHONEFOTOGRAFIE

(Android/iOS)
tips & trucs

Saa! Zo kan je de lancering van nieuwe smartphonemodellen wel noemen. Van echte innovatie lijkt allang geen sprake meer te zijn. Maar er is één terrein waar nog steeds fel geïnnoveerd wordt, en dat is het terrein van de camera(s). De nieuwste modellen bevatten liefst 5 camera's in een 'penta-setup'.

De kwaliteit van onze kiekjes neemt dan ook zienderogen toe. En dat is dus vooral de verdienste van steeds betere hardware (camera-lenzen, sensor en beeldstabilisator) in combinatie met steeds slimmere software.

Toch begrijpt iedereen dat technologie er nooit in zal slagen om het beroep van fotograaf overbodig te maken. Fotografisch inzicht en vaardigheden blijven - ook bij hobbyfotografen - cruciaal om tot betere foto's te komen.

In deze Digidokter-sessie overlopen we daarom een hele rist fotografische tips. En je krijgt ook een kort overzicht van populaire fotografie-apps (Snapseed, Instagram e.a.) waarmee je je foto's kan nabewerken of delen. Tot slot leer je ook hoe je je foto's automatisch kan laten backupperen in de cloud. Dat laatste punt vergt bijzondere aandacht, want heel vaak bevinden zich honderden foto's en filmpjes op een smartphone die je in één klap kan verliezen!

Zaterdag 15 januari

van 10.00 tot 12.00 u.

Begeleiding: Rudi De Bruyne



DIGIDOKTER

GEZONDHEIDSAPPS + WEARABLES

Sommige apps toveren je smartphone of tablet om in een hartslagmeter, een stappenteller of een slaapcoach. Andere apps helpen je om te stoppen met roken of geven je een seintje wanneer het tijd is voor je medicijnen. Nog andere apps gaan zover om een diagnose te stellen of te suggereren.

Echt betrouwbaar en accuraat zijn deze gezondheidsapps echter zelden - ook niet in combinatie met zogenaamde 'activiteitstrackers'. Bovendien is geen controle op de medische inhoud, en er bestaat ook nog geen keurmerk. "Iedereen die dat wil kan een gezondheidsgerelateerde app op de markt brengen, ook kwakzalvers of mensen zonder kennis van zaken", zo staat het scherp geformuleerd op de website van Test-Aankoop.

Maar dat betekent nog niet dat alle gezondheidsapps en gadgets waardeloos zijn. In deze demo/lezing brengen we het nut van gezondheidsapps terug tot de juiste dimensies. We geven een overzicht van 'eHealth'-apps en apparaten. En we staan natuurlijk ook stil bij privacy-vraagstukken.

Tot slot zoomen we nog wat verder uit om de weg te wijzen naar betrouwbare medische informatie online. Twee van de drie Vlamingen zoeken immers medische informatie op het internet, maar een kritische attitude is hierbij onontbeerlijk.

Zaterdag 5 februari

van 10.00 tot 12.00 u.

Begeleiding: Rolf Demeulenaere



DIGIDOKTER

eID & ITSME: DIT KAN JE ER ALLEMAAL MEE

De federale overheid wil dat alle administratie ook via digitale kanalen (aka 'digitaal loket') kan verlopen. Dat is op zich al een grote uitdaging. Maar het betekent ook dat alle burgers mee moeten zijn in dit digitaliseringsproces, d.w.z. over de nodige apparatuur beschikken én over de nodige kennis en vaardigheden.

In deze Digidokter-sessie maken we alvast werk van de laatste opdracht. We vergelijken eerst eID en itsme, de twee manieren om aan te melden. Eenmaal succesvol aangemeld heb je toegang tot een waaier van overheidsdiensten: Mybelgium, Tax-on-web, Mypension, Mycareer, Mysocialsecurity, ... Ook heel wat stadszaken kan je trouwens thuis regelen: een adreswijziging doorgeven, een vergunning of attest aanvragen, zalen of materialen reserveren, ... Zo vermijd je verplaatsingen en wachtrijen.

We demonstreren de inlogprocedure, overlopen een aantal van de beschikbare diensten of zaken die je online met de stad kunt regelen. En we staan natuurlijk ook stil bij het aspect veiligheid, dat nooit het slachtoffer mag zijn van verhoogd gebruiksgemak.

Zaterdag 12 maart*van 10.00 tot 12.00 u.**Begeleiding: Evy Vandewalle*

DIGIDOKTER

LENTESCHOONMAAK OP JE SMARTPHONE & PC

De lente is een goed moment om grote schoonmaak te houden, en omdat we allemaal steeds meer digitaal actief zijn worden we ook vaker geconfronteerd met digitale wanorde.

Je wil bijvoorbeeld een app installeren op je smartphone maar krijgt steeds de melding "Er is onvoldoende opslagruimte"? Of je weet geen blijf meer met opgehoopte bestanden op je laptop of PC, en je smacht naar een beetje overzicht en naar controle? In deze online Digidokter-sessie bekijken we eerst hoe je terug opslagruimte van je smartphone (Android/iOS) vrijmaakt. Daarna maken we dezelfde oefening voor een (Windows-) laptop of PC. Je leert o.a. hoe je met behulp van 'schijfopruiming' overbodige (cache-)bestanden wist, hoe je opstartprogramma's deactiveert en ongebruikte apps of programma's (of 'bloatware') verwijdert.

Zaterdag 2 april*van 10.00 tot 12.00 u.**Begeleiding: Robin Hennebel*

DIGIDOKTER

INSTAGRAM: OOK IETS VOOR MIJ?

In 2010 ontstond Instagram als een nieuw fotoblog-platform voor artistieke hipsters met een iPhone. Uit die beginperiode stamt ook de (intussen opgeheven) beperking dat alle foto's vierkant (1:1) moesten zijn, wat in combinatie met retro-fotofilters steevast een polaroid-look opleverde.

In 2012 kocht Facebook de boomen-de app (en het bedrijfje van 12 medewerkers) over. Sindsdien is Instagram resoluut voor publieksverbreding gegaan. Vandaag telt de app meer dan 1 miljard gebruikers.

Wat maakt het platform zo immens populair? Hoe is de app opgebouwd? Hoe werkt het 'hashtaggen' en hoe werken 'stories'? Moet je ook een goede fotograaf zijn om ietwat uit de verf te komen? En is hetgeen je te zien krijgt niet al te vaak oppervlakkige, mooie schijn?

Dat leggen we jou allemaal uit in deze Digidokter-sessie. Na afloop kan je meer geïnformeerd beslissen of Instagram ook iets voor jou is.

Zaterdag 7 mei

van 10.00 tot 12.00 u.

Begeleiding: Evy Vandewalle



DIGIDOKTER

FIETS- EN WANDELROUTES ONLINE UITSTIPPELEN

Een zelf uitgestippelde route geeft een heel eigen cachet aan toeristische uitstappen. Tegenwoordig hoef je daarvoor geen stafkaarten aan te schaffen, maar kan je gebruik maken van gratis diensten op het web.

In deze demo maken we kennis met online programma's om je eigen fiets- en wandelroutes uit te tekenen (Google Maps, Fietsnet, RouteYou, ...). Je leert daarbij de aangenaamste route te kiezen (gescheiden fietspaden, 'trage wegen', veerponten). We bekijken ook hoe je deze route kan overzetten naar een smartphone of naar een speciale wandel- of fiets-GPS.

Tot slot overlopen we enkele aandachtspunten bij de aanschaf van een wandel- of fiets-GPS: technische eigenschappen, functieomvang, bediening, (verborgen) kosten, upgrademogelijkheden.

Zaterdag 11 juni

van 10.00 tot 12.00 u.

Begeleiding: Rolf Demeulenaere

50+



BEWEGING

Regelmatig bewegen heeft een aantal positieve effecten die juist voor 50-plussers 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. Maak gerust uw keuze uit:

FIETSTOCHTEN

Vanaf de maand april gaan we terug van start met de eerste fietstocht van het voorjaar. Bezorg ons je mailadres en je krijgt de uitnodiging om met onze groep mee te fietsen.

GYM 50+

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

De turnlessen vinden plaats in de turnzaal of oefenzaal van het Cultuurcentrum.

18 dinsdagen van 9.00 tot 10.00 u.

januari: 25

Februari: 1 ~ 8 ~ 15 ~ 22

Maart: 8 ~ 15 ~ 22 ~ 29

April: 19 ~ 26

Mei: 3 ~ 10 ~ 17 ~ 24 ~ 31

Juni: 7 ~ 14

Begeleiding: Dorine Vanhulle

Inschrijving: € 72,00 (inclusief verzekering)

AEROBIC FITNESS 50+

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 gymschoenen aan en kom het zelf eens uitproberen.

18 woensdagen van 9.30 tot 10.30 u.

in de oefenzaal

januari: 26

februari: 2 ~ 9 ~ 16 ~ 23

maart: 9 ~ 16 ~ 23 - 30

april: 20 - 27

mei: 4 ~ 11 ~ 18 ~ 25

juni: 1 ~ 8 ~ 15

Begeleiding: Dorine Vanhulle

Inschrijving: € 72,00 (inclusief verzekering)

JONGEREN



ACTEREN, GEEN KINDERSPEL

Voor kinderen van 8 tot 14 jaar

Heb jij altijd al op een podium willen staan? Wil je eens in de huid van een personage kruipen? Kan je niet wachten om samen met anderen een kort toneelstuk te maken? Dan is deze workshop iets voor jou! In vijf namiddagen leer je over improvisatie, bewegen op het podium, samenspel en nog zo veel meer.

**Maandag 11 april
tot en met vrijdag 15 april**
van 14.00 tot 17.00u
(tweede week van de Paasvakantie)

*Begeleiding: Barbara Demeyere
i.s.m. Opendoek*

Inschrijving:

Basistarief: € 40,00 ;

Opendoekleden: € 30,00

Deelname + lidmaatschap: € 36

Max. 14 kinderen

CUPCAKES MET DEBBIESMOMENTUM

6 - 12 jaar

Debbiesmomentum wil er graag met de kinderen een plezierige namiddag van maken vol lekkernijen. De cupcakes kennen we allemaal al. We hebben ze allemaal wel al eens gezien op een feestje of bij de bakker of we maken ze lekker zelf. Bij deze workshop zetten we de kinderen in de kijker. Zij mogen die dag aan de slag met het versieren van de cupcakes. Dit gaat met zowel rolfondant uitprikken, als met het spuiten van verschillende kleurtjes enchanted cream. De kids krijgen na de workshop 6 cupcakes mee in een toffe doos.

Woensdag 2 maart
van 13.30 tot 16.30u

Begeleiding: Debbiesmomentum

Inschrijving: € 15,00 inclusief materiaalkost

Max. 9 kinderen





cc de steiger

Steigernieuws

Afgifftekantoor 8500 Kortrijk Mail - Erkenning P2A6007

Maandelijks - Verschijnt in augustus

Extra editie



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

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

