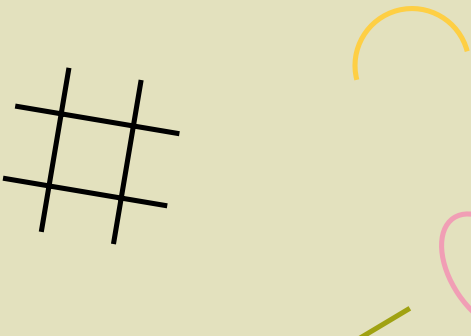




CC De Steiger Menen

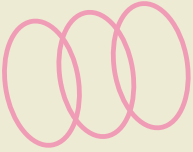
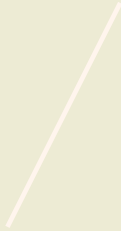
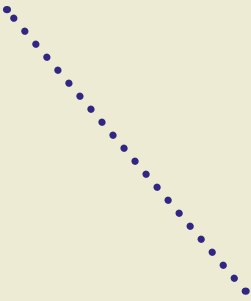


# Hobby & Vorming

## Voorjaar 2019



W



CC De Steiger wordt dit voorjaar opnieuw een onuitputtelijke bron voor mensen die op zoek zijn naar een zinvolle, leerrijke en/of creatieve vrijetijdsbesteding, steeds aangepast aan de nieuwste trends.

Met het mooie weer in het verschiet kun je op zaterdagvoormiddag op stap gaan met een beroepsfotograaf die je tips en trics bezorgt om je fotografische kennis te verfijnen.

U wilt uw genodigden verrassen op culinair niveau. We verwelkomen u graag in onze nieuwe leskeuken voor de kookdemo's en workshops rond verfijnde gerechten of de Italiaanse plattelandskeuken.

Of we laten u proeven van verborgen bierpareltjes uit West-vlaanderen of uit de Vlaamse Ardennen.

Dit seizoen verwelkomen we Ann Vansteenkiste, die als theesommelier al jarenlang samenwerkt met o.a. Sergio Herman. Zij laat je kennis maken met de meest populaire drank ter wereld en de heilzame aspecten ervan. Tijdens twee leerrijke avonden kunt u genieten van een uitgebreide en verzorgde theedegustatie.

Misschien hebt u zich voorgenomen om een creatieve of artistieke hobby te beoefenen? In dat geval bent u bij ons zeker aan het juiste adres. U kan inschrijven voor de nieuwste workshop 'Improviseren', Tekenen voor volwassenen in zijn vele facetten, Porseleinschilderen, kalligrafie beoefenen, handwerken... Of deelnemen aan een Gitaar- of djembécursus.

Ook wie zich aangetrokken voelt tot de wereld van het Welbevinden kan inschrijven voor 'Stressvrij met kruiden' 'Indische voetmassage', de workshop 'Adem Zacht', (Easy) Yoga of Tai Chi. Of wil je stijlvoller voor de dag komen? Schrijf in voor de sessie Modetrends voorjaar '19.

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

De rode draad door onze activiteiten blijft het streven naar een duurzamere wereld: de Natuurlijke Vegetarische keuken, kledij herstellen, Schik je eigen veldboeket, boodschappentas haken, kruiden, speltbrood bakken...

Welkom in De Steiger

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

[vorming@ccdesteiger.be](mailto:vorming@ccdesteiger.be)

## INSCHRIJVING CURSUSSEN:

Vanaf vrijdag 4 januari om 8.30 uur.

Telefonisch en online vanaf 9.30 uur.

## Vooraf inschrijven en betalen is altijd strikt noodzakelijk.

Inschrijven kunt u vanaf vrijdag 4 januari

- persoonlijk in het secretariaat
- telefonisch op het nummer 056 51 58 91
- via e-mail: [vorming@ccdesteiger.be](mailto:vorming@ccdesteiger.be)
- online via [www.ccdesteiger.be](http://www.ccdesteiger.be)

U bent definitief ingeschreven bij betaling van het inschrijvingsgeld, tantant 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 12 u en van 13 tot 17 u

Donderdag van 10.00 tot 12.00 u en van 13.00 tot 19.00 u.

Zaterdag van 9.00 tot 12.00 u.

We zijn gesloten op dinsdag 1 januari, woensdagnamiddag 2 januari, maandag 22 april, donderdag 30 mei, vrijdag 31 mei, zaterdag 1 juni, maandag 10 juni.

Betalen kan aan de balie (cash, bancontact, cultuurcheque, ...) of via overschrijving. Hou er rekening mee dat de verwerking van een overschrijving 3 tot 4 werkdagen in beslag kan nemen. Tijdens officiële feestdagen, bankholidays en weekends vinden er geen betalingsverwerkingen plaats.

Betalingsgegevens:

CC De Steiger

IBAN code: BE18 0689 0268 5865

BIC code: GKCCBEBB

Gelieve uitsluitend de gestructureerde mededeling te gebruiken, anders loopt u het risico dat uw betaling niet herkend wordt en uw overschrijving niet tijdig en correct kon verwerkt worden.

Betaal tijdig, een cursus heeft een beperkt aantal deelnemers, zoniet kunnen we uw plaats op de deelnemerslijst niet garanderen. Wie één of meer bijeenkomsten niet aanwezig kan zijn, moet toch het volledige cursusbedrag betalen.

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

### UiTPAS zuidwest

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

# PROGRAMMA VOORJAAR 2019

## Duurzaamheid en mondiaal

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Duurzaamheid en mondiaal .....                    | 8  |
| De natuurlijke Vegetarische keuken .....          | 9  |
| Schik je eigen veldboeket .....                   | 9  |
| Djembé .....                                      | 9  |
| Afrikaanse dans op energieke live-percussie ..... | 10 |

## Kunstbeoefening

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Workshop improviseren .....                                  | 11 |
| Tekenen voor volwassenen in zijn vele facetten .....         | 11 |
| Fotografen op stap .....                                     | 12 |
| Kalligrafie module 2 .....                                   | 12 |
| Kalligrafie 'Getekende letter' .....                         | 13 |
| Gitaar voor beginners – half gevorderden – gevorderden ..... | 14 |

## Kunst

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| De Wereld van Bruegel ..... | 16 |
|-----------------------------|----|

## Creativiteit

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Porseleinschilderen .....                                     | 18 |
| Creatief met bloemen .....                                    | 19 |
| Schik je eigen veldboeket .....                               | 19 |
| Brei- en haakatelier – juweeltje met haakwerk en parels ..... | 20 |
| Snit en Naad .....                                            | 20 |
| Naailessen Moedergroep .....                                  | 21 |
| Kledijretouches .....                                         | 21 |

## Culinair en Levensstijl

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| De Stille kracht van thee met Ann Vansteenkiste .....   | 22 |
| Bloemen- en Kruideninfusies met Ann Vansteenkiste ..... | 22 |
| Verborgene bierpareltjes uit West-Vlaanderen .....      | 23 |
| Bieren uit de Vlaamse Ardennen .....                    | 24 |
| De verrukkelijke Italiaanse plattelandskeuken .....     | 24 |
| Verfijnde gerechten seizoenskooklessen .....            | 25 |
| Speltbrood bakken .....                                 | 26 |

## Gezondheid en persoonlijkheid

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Stressvrij met kruiden ..... | 28 |
| Indische voetmassage .....   | 28 |
| Easy Yoga .....              | 29 |
| Workshop 'Adem zacht' .....  | 30 |
| Yoga .....                   | 30 |

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Tai chi.....                                     | 32 |
| Ontdek de modetrends van het voorjaar 2019 ..... | 32 |

## Taal

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| Italiaans voor op reis .....                                     | 34 |
| Italiaans Lees- en Praatgroep.....                               | 34 |
| Portugees voor beginners deel 2.....                             | 35 |
| Spaans II.....                                                   | 36 |
| Spaanse Conversatie.....                                         | 36 |
| Op weg met Engels beginners/ half gevorderden & gevorderden..... | 37 |

## Beweging en Dans

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| 'Mash Up (African en Soca work-out) .....     | 38 |
| Zumba Fitness.....                            | 38 |
| Pilates.....                                  | 39 |
| Piloxing.....                                 | 39 |
| Fatburner en Abs.....                         | 40 |
| BBB.....                                      | 40 |
| HIIT: Hoge intensiteit interval training..... | 41 |

## Informatica

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| Starten met computer – deel 2 .....                              | 42 |
| Haal meer uit internet .....                                     | 42 |
| Update Word – Excel <b>Nieuw!</b> .....                          | 43 |
| Canva <b>Nieuw!</b> .....                                        | 43 |
| Smartphone in een notendop <b>Nieuw!</b> .....                   | 44 |
| Smartphone fotografie <b>Nieuw!</b> .....                        | 44 |
| Leuke Reisapps <b>Nieuw!</b> .....                               | 45 |
| Ontdek je iPhone of ipad .....                                   | 46 |
| Ontdek je smartphone of tablet.....                              | 46 |
| Haal meer uit je smartphone of tablet.....                       | 47 |
| Alles met foto's op PC, tablet en smartphone <b>Nieuw!</b> ..... | 48 |
| Photoshop workshop.....                                          | 49 |
| Fotobewerking met photoshop elements deel 3.....                 | 49 |
| Photoshop elements workshop.....                                 | 50 |

## Senioren

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Turnen voor 50-plussers .....        | 52 |
| Aerobic basic voor 50-plussers ..... | 52 |
| Fietstochten.....                    | 53 |

## Jongeren

|                        |    |
|------------------------|----|
| Djembé .....           | 54 |
| Dansgroep Helios ..... | 54 |

## OP CULTUREEL AVONTUUR MET JE CURSUSBUUR! **25% KORTING OP EEN PODIUMVOORSTELLING** EXCLUSIEF VOOR CURSISTEN VAN CC DE STEIGER

Je hebt het misschien al aan den lijve mogen ondervinden: je volgt samen met andere mensen een cursus en voor je 't weet is de groep waar je wekelijks mee samenkomt een hechte vriendengroep geworden. Dat kunnen wij alleen maar toejuichen, want 'ontmoeting' is een begrip dat wij hoog in het vaandel voeren. We gaan zelfs een stapje verder: wij hebben een mooi aanbod waarmee we jullie willen aanmoedigen om ook eens buiten de cursustijd samen in actie te komen.

Wij verwelkomen jullie graag op één van de podiumvoorstellingen die wij selecteerden. Als jullie met minstens 4 cursisten samen naar een voorstelling komen, bieden we jullie maar liefst 25% korting aan op de basisprijs. Elke cursist mag bovendien zijn of haar partner meebrengen aan dezelfde voorwaarden. De begeleider van jullie cursus mag zelfs gratis mee.

Zeg nu zelf: dit is een aanbod waar jullie alleen maar bij kunnen winnen!

### Praktisch:

- Je verzamelt minstens 3 medecursisten
- Jullie kiezen een voorstelling uit volgende lijstje:
  - Steven Goegebeur: De man van morgen (vrijdag 8 februari)
  - Zuidpool: Drie zusters (woensdag 27 februari)
  - Kris De Bruyne Trio: Zijn mooiste liedjes (vrijdag 5 april)
  - Otto-Jan Ham: Even goede vrienden (donderdag 9 mei)
- Jullie reserveren de kaartjes aan het onthaal van CC De Steiger

Info: CC De Steiger, 056 51 58 91,  
[info@ccdesteiger.be](mailto:info@ccdesteiger.be)



Kris de Bruyne Trio

© Aaron Lapeirre

*Zowel intern als binnen onze programmatie gaan we met het Steigerteam voor 'Duurzaamheid' in alle betekenissen van het woord. Het is belangrijk voor de toekomstige generaties dat we stimulansen aanbieden tot een schoner milieu, duurzame producten, biologisch voedsel, ...*

*In ons vormingsaanbod willen we enkele activiteiten in het thema Duurzaam of Mondiaal in de kijker plaatsen passend binnen dit thema.*

## DE NATUURLIJKE VEGETARISCHE KEUKEN

### Basisreeks

Vegetarisch koken is meer dan alleen het vlees weglaten. Het is nieuwe producten leren kennen en gebruiken, je maaltijden bewuster leren samenstellen, opbouwen en vormgeven.

In deze basisreeks leer je eenvoudige, kleurrijke, smakelijke vegetarische maaltijden bereiden die volwaardig en compleet zijn. Daarvoor gebruik je seizoensproducten, graansoorten, plantaardige eiwitten en oliën en een grote waaier aan verse en gedroogde kruiden en specerijen, vegetarische bindmiddelen en natuurlijke zoetmiddelen. Breng een schort, bewaarpotjes, schilmesje en een snijplank mee.

**Datum:** 3 woensdagen 13 – 20 – 27 maart  
van 19.00 tot 22.00 u.

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

**Inschrijving:** € 99,00 inclusief ingrediënten.

Zowel voor de beginnende als de  
gevorderde kok.



## SCHIK JE EIGEN VELDBOEKET

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

**Datum:** Donderdag 23 mei van 19.00 tot 21.00 u

**Begeleiding:** Eveline Noordijk, De Groene Praktijk

**Inschrijving:** € 32,00 vaas en bloemen inbegrepen,



## DJEMBÉ

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

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

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

**Data:** 9 woensdagen van 19.00 tot 20.00 u.  
januari: 16 – 23 – 30  
februari: 6 – 13 – 20 – 27  
maart: 13 – 20

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

**Inschrijving:** € 72,00 voor +12 jaar en volwassenen (huur Djembé: € 18,00 eerste les te betalen)  
€ 54,00 voor -12 jaar (huur Djembé: gratis)



## **AFRIKAANSE DANS OP ENERGIEKE LIVE-PERCUSSIE**

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

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

Data: 7 woensdagen van 20.00 tot 21.00 u.

Januari: 30

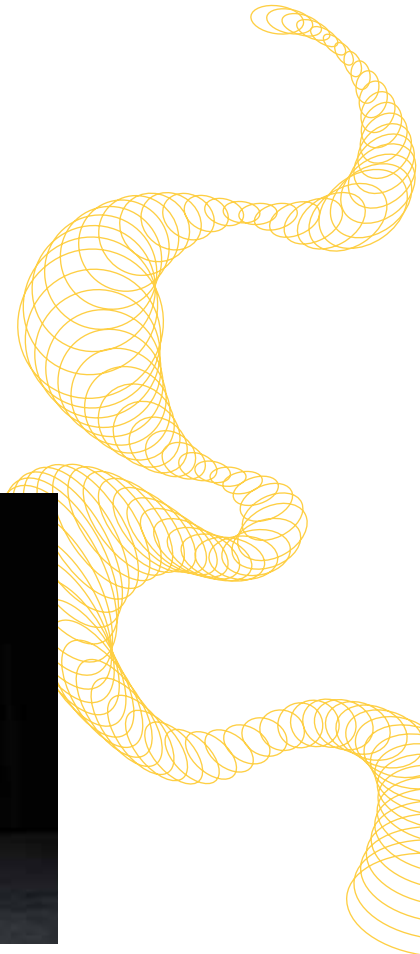
Februari: 6 – 13 – 20 – 27

Maart: 13 – 20

Begeleiding: vzw Jali Kunda, [www.jalikunda.be](http://www.jalikunda.be)

Inschrijving:

€ 56,00 voor de 7-delige reeks



## WORKSHOP IMPROVISEREN

Nieuw!

### How about we improvise?

Al wie wenst te improviseren, zoals muzikanten, dansers, woordkunstenaars & toneelspelers kunnen deelnemen. De partituur of de opdracht als rode draad gebruiken om er je eigen ding mee te doen, of net helemaal loslaten en het verhaal helemaal van het begin opbouwen. Misschien niet weten waar je begint, maar ook helemaal niet waar het naartoe zal gaan? Er is enige ervaring in je vakgebied vereist!

Breng mee: je lef, je wil, je durf, een open mind, en je materiaal dat je nodig hebt om te improviseren!

Data: 4 dinsdagen van 19 tot 20.30 u.

(in de Studio)

April: 23 – 30

Mei: 7 – 14

Begeleiding: Kenny Vandenheede

Inschrijving: € 36

Inschrijven kan vanaf 16 jaar

## TEKENEN VOOR VOLWASSENEN IN ZIJN VELE FACETTEN

### Basiccursus

Heb je interesse in het echt stap voor stap leren tekenen met potlood? Dit kan in deze cursus vanaf de basis onder deskundige leiding: hoe een werk opbouwen, perspectief, portret...

Heb je al wat ervaring, geen probleem, daag jezelf uit en verbeter je tekenkunsten. Op het einde van de cursus ben je geprikkeld om door de landschappen te trekken met je schetsboek en je bagage aan technieken.

Dit aanbod is ook gericht aan wie de vorige workshops 'Tekenen in kleur' volgde.

Data: 6 donderdagen van 13.30 tot 15.30 u.

Februari: 14 – 21 – 28

Maart: 14 – 21 – 28

Begeleiding: Pieter Duyck, leraar-kunstenaar

Inschrijving: € 99

(€ 5 à €10 materiaalkost)

Max. 15 deelnemers

## FOTOGRAFEN OP PAD

### Nieuw!

Tijdens enkele zaterdagvoormiddagen gaan we met een beroepsfotograaf op pad om onze theoretische kennis in de praktijk om te zetten.  
Natuur-, Architectuur-, Sport-, Portretfotografie... kortom alle aspecten van de dagelijkse gebeurtenissen proberen wij samen fotografisch op te vangen. Ook worden de genomen foto's samen besproken.

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

**Data:** Start op zaterdag 16 maart om 9.30u aan de ingang van De Steiger voor 1ste bijeenkomst

De overige praktijklessen worden in samenspraak met de deelnemers besproken.

**Begeleiding:** Marc Samyn, fotograaf

**Inschrijving:** € 24,00 voor 4 sessies

## KALLIGRAFIE MODULE 2

Het onderwerp van deze module is de kapitaal (hoofdletter) die hoort bij het humanistisch cursief. Veel tijd gaat weer naar het begrijpen van die letters en de fijne nuances ervan. Ook een juiste spatiëring wordt aangeleerd. De 'kapitaaltjes' lenen zich uitstekend om nadien te evolueren naar vrij en gestueel werk.

**Data:** 7 dinsdagen van 19.00 tot 21.30 u.

**Februari:** 5 – 19

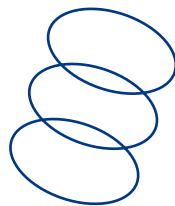
**Maart:** 12 – 26

**April:** 23

**Mei:** 7 – 21

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

**Inschrijving:** € 120 (+ syllabus € 10 via de lesgeefster aan te kopen)



## KALLIGRAFIE 'GETEKENDE LETTER'

We beginnen terug met het tekenen van de kapitalen met het vulpotlood, met de correcte Romeinse proporties in het achterhoofd. Daarna gaan we verder met variaties op de formele kapitalen, telkens met kleine tussenstappen, zodat we controle behouden over elke stap en telkens de consistentie behouden tussen de letters onderling.

Tezelfdertijd exploreren we de mogelijkheden van het potlood (vulpotlood), één van de meest veelzijdige instrumenten die er zijn. We wagen ons aan verschillende texturen met het potlood. En we noteren en tekenen alles zorgvuldig op in een Notebook, dat later zal dienen als leidraad. Daarna gaan we verder met de fineliner, spitse pen, en de brede pen.

En we maken ook letters die we kunnen inschilderen met aquarel of gouache.

Data: 7 dinsdagen van 19.00 tot 21.30 u.

Januari: 29

Februari: 12 – 26

Maart: 19

April: 2 – 30

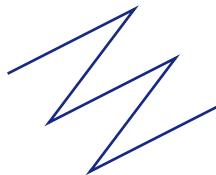
Mei: 14

Begeleiding: Jurgen Vercaemst i.s.m.

Witruimte

Inschrijving: € 175





## **GITAAR VOOR BEGINNERS**

Wil je gitaar leren spelen? Maar weet je niet waar begonnen? Deze cursus geeft je een snelle start.

Je leert de belangrijkste basisakkoorden en in een mum van tijd speel je bekende popnummers van vroeger en nu mee.

Er is geen voorkennis of notenleer nodig om van start te kunnen gaan.

En niet te vergeten: breng je eigen goed gestemde gitaar mee – met stemapparaatje!

**Data: 6 donderdagen van 18.30 tot 19.15 u.  
(in de Studio)**

**Januari: 24 – 31**

**februari: 7**

**maart: 14 – 21 – 28**

**Begeleiding: Kenny Vandenheede**

**Inschrijving: € 54 voor 6 lessen**



**Inschrijven kan vanaf  
leeftijd 1ste secundair**

## **GITAAR VOOR HALF GEVORDERDEN**

Deze groep is bestemd voor wie al enkele basisakkoorden in de vingers heeft. Je leert en oefent verder met die akkoorden en bouwt je verdere repertoire en techniek uit om zo je favoriete songs te kunnen spelen. Uiteraard komen er ook nieuwe tips en trics.

**Data: 6 donderdagen van 19.15 tot 20.00 u.  
(in de Studio)**

**Januari: 24 – 31**

**februari: 7**

**maart: 14 – 21 – 28**

**Begeleiding: Kenny Vandenheede**

**Inschrijving: € 54 voor 6 lessen**

## **GITAAR VOOR GEVORDERDEN**

Je wil je gitaarspel naar een hoger niveau krijgen? Akkoorden zijn geen probleem maar je wil soleren? Je wil eigen songs schrijven, maar weet niet hoe te beginnen of het vlot niet? Zit je vast met techniek/een solo/theorie? Scales? Chord progressions? Alles kan!

**Data: 6 donderdagen van 20.00 tot 20.45 u.  
(in de Studio)**

**Januari: 24 – 31**

**februari: 7**

**maart: 14 – 21 – 28**

**Begeleiding: Kenny Vandenheede**

**Inschrijving: € 54 voor 6 lessen**



## DE WERELD VAN BRUEGEL

De 16e eeuw is kunsthistorisch de periode van de renaissance. In die periode leefde Bruegel (1525-1569).

De (her-)ontdekking van de mens (anatomie), de wereld (de ruimte, perspectief) en de geest (humanisme).

Bruegel speelde een pioniersrol als schilder van het landelijke leven (De maanden).

Maar Bruegel is nooit een 'boerenschilder' geweest. Hij was een verfijnd humanist en veel meer een man van de stad dan van het platteland.

Zijn oeuvre was trouwens bestemd voor de rijkste en meest invloedrijke leden van de hogere Vlaamse kringen. Zijn werken, zowel zijn tekeningen als schilderijen, zijn een mengeling van: didactisch, moraliserend, humanist, humoristisch, symbolisch, eigentijds met bijbelse verwijzingen, landschappelijk...

Aan de hand van een 10-tal items bekijken we hoe Bruegel een autochtone renaissance geïntroduceerd heeft in Vlaanderen.

1. De renaissance in Vlaanderen.
2. Bruegel en Italië.
3. Realiteit en symboliek. Achter de waarneembare wereld schuilt vaak een symbool (moraliserend). De toren van Babel.
4. Een eigen renaissance-visie. De kleine mens in de grote macrokosmos. Carnaval en Vasten.
5. Tragiek van het menselijke leven. Bruegel leefde in woelige tijden: De parabel van de blinden.
6. De uitgeknepen, feestvierende boeren.
7. De dwaasheid zit in de mens. Belangrijk is het pakket 'didactisch' materiaal om de menselijke zwakheid aan de kaak te stellen. De spreuken.
8. Dood, duivel en hel.
9. Bosch en Bruegel.
10. De schilderende zonen. Brueghel (de helse). Jan (de fluwelen)

Data: 3 maandagen van 19.00 tot 21.30 u.  
maart: 11 – 18 – 25

Begeleiding: Freddy Vandecappelle,  
kunsthistoricus i.s.m. Vormingplus MZW

Inschrijving: € 39,00 inclusief syllabus





## PORSELEINSCHILDEREN

Helemaal hip en van deze tijd!

Porseleinschilderen is een techniek die door iedereen kan aangeleerd worden. Je hoeft zeker géén groot tekentalent te zijn. Je krijgt de basisbeginselen van het schilderen op aardewerk uitgelegd. We werken met snel aangeleerde technieken. Het resultaat wordt gebakken in een professionele keramiekoven. Na het bakken zijn de werkstukken vaatwasmachinebestendig.

Materiaal mee te nemen voor de 1ste les: een wit rond porseleinen bord met een platte, brede rand, ongeveer 23 cm van diameter, pen, potlood, aantekenboekje, plakband, schaar, restjes stof uit een oud t-shirt geknipt, keukenrol.

Blanco porselein kun je kopen in de supermarkt, maar ook bij de betere keukenwinkel.



Data: 6 dinsdagen van 14.00 – 16.00 u.

maart: 12 – 19 – 26

april: 2 – 23 – 30

of

Data: 6 woensdagen van 19.00 tot 21.00 u.

maart: 13 – 20 – 27

april: 3 – 24

mei: 8

Begeleiding: Claudia Ladrrière,  
[www.claudialadrriere.fr](http://www.claudialadrriere.fr)

Inschrijving: € 99,00  
(+ € 20,00 materiaalkosten)

Min 6 - Max 10 deelnemers





## **CREATIEF MET BLOEMEN**

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

**Data:** 3 vrijdagen van 13.30 tot 15.30 u.

**februari:** 22 (Lentestuk)

**april:** 5 (Pasen)

**mei:** 17 (De Zomer in Huis)

**Begeleiding:** An Vanwynsberghe

**Inschrijvingsgeld:** € 22,50

(+ bijdrage voor de materialen aan de lesgeefster te betalen)

**Maximum** 18 deelnemers.

## **SCHIK JE EIGEN VELDBOEKET**

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

**Datum:** Donderdag 23 mei van 19.00 tot 21.00 u

**Begeleiding:** Eveline Noordijk, De Groene Praktijk

**Inschrijving:** € 32,00 vaas en bloemen inbegrepen,



## BREI- EN HAAKATELIER

### Juweeltje met haakwerk en parels of Boodschappentas in haakwerk

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

Waar de technologie zo evolueert dat letterlijk alles mogelijk is, zijn handgemaakte spullen de nieuwe tendens. We leren basishandelingen op eenvoudige werkstukken met aandacht voor kleur en materiaalkeuze. Iedere week leren we een nieuwe breisteek en de toepassing ervan.

Mogelijk werkstuk is een juweeltje met haakwerk en parels of een boodschappentas in haakwerk. Wie het verkiest kan een zelfgekozen handwerk verder afwerken op een eigen tempo onder begeleiding.

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

**Data:** 8 donderdagen van 13.30 tot 16 u.

**februari:** 14 – 21 – 28

**maart:** 14 – 21 – 28

**april:** 4 – 25

**Begeleiding:** Mieke D'Hooghe

**Inschrijving:** € 36,00

## SNIT- EN NAAD

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

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

Er zijn modetijdschriften aanwezig.

**Data:**

**15 woensdagen van 9.00 tot 11.30 u.**

**januari:** 23 – 30

**februari:** 6 – 13 – 20 – 27

**maart:** 13 – 20 – 27

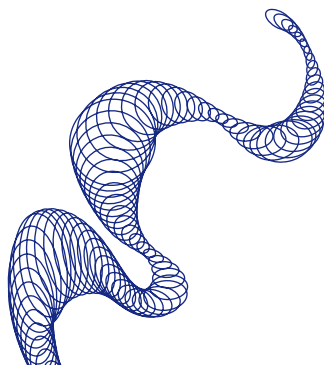
**april:** 3 – 24

**mei:** 8 – 15 – 22 – 29

**Begeleiding:** Rita Verfaillie

**Inschrijving:** € 45,00

Voor beginnende naaisters is de naaimachine niet vereist



## NAAILESSEN MOEDERGROEP

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

We stellen de lessen nu ook open voor andere mensen die op een rustig tempo willen leren naaien.

De huidige deelnemers zijn van niet-Belgische afkomst en willen ook hun Nederlands al doende oefenen.

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



## KLEDIJRETOUCHES

Een blouse die moet worden ingenomen?  
U wilt een rits of een scheur in uw kledij herstellen?

Hoe verkort je een broek of een rok of misschien zelfs een mantel? Je rits is kapot van je lievelingsbroek of je merkt slijtage op of iets te smal of te breed in de lenden! Die leuke T-shirt is te breed of de mouwen zijn te lang!

In 6 lessen leert men hoe je kledij kan aanpassen of herstellen en nog veel meer!  
Breng de eerste les uw herstelwerk mee.

Data: 6 vrijdagen van 9.00 tot 11.30 u.

februari: 22

maart: 1 – 15 – 22 – 29

april: 5

Begeleiding: Rita Verfaillie

Inschrijving: € 18,00

## DE STILLE KRACHT VAN THEE

Thee is ongetwijfeld de meest populaire drank ter wereld en is momenteel ook sterk in opmars in Europa.

Of je nu een fervente theedrinker bent of een meer occasionele theegenieter... je wilt wel eens meer te weten komen over dat delicate drankje in al zijn geparfumeerde staten.

Een uitzonderlijke kans daartoe krijg je op de voordracht annex theedegustatie door Ann Vansteenkiste, die als theesommelier al jarenlang samenwerkt met o.a. **Sergio Herman**. Ze neemt je mee doorheen de boeiende geschiedenis van de theecultuur en bespreekt de verschillende soorten, de rituelen, de gezondheidsaspecten en de praktische weetjes omtrent thee zetten, gebruiken en bewaren. Jullie kunnen op deze avond genieten van een uitgebreide en verzorgde theedegustatie. Ben je nieuwsgierig naar de aparte wereld van de thee... aarzel niet en kom meegenieten.

**Datum: woensdag 13 februari van 19.30 – 22.00 u.**

**Begeleiding: Ann Vansteenkiste, herboriste – Theesommelier - Theemeester**

**Inschrijving: € 35,00 inclusief degustatie**

## Zelfgeplukt HEERLIJKE EN HEILZAME BLOEMEN- EN KRUIDENINFUSIES

Sinds eeuwen gebruiken de mensen planten en bloemen niet alleen als voedsel, maar ook als geneesmiddel. De kennis van hun geneeskrachtige werking werd van generatie op generatie doorgegeven. In kloosters legde men kruidentuinen aan met geneeskrachtige planten en schreef men er dikke boeken over. Het is een ware openbaring deze oude kennis terug op te graven.







Tijdens de voordracht krijgt u een gezante kennismaking met de planten om u heen. Vaak kunt u ze in uw tuin kweken, of in potten of zelfs op de vensterbank. We bespreken de speciale eigenschappen van verschillende en meest courante planten en onderzoeken hoe ze u ondersteunend kunnen helpen bij enkele kwaaltjes en aandoeningen. Naast warme infusies wordt het bereiden van koude smaakmakers aangeleerd en geproefd, een zeer verrassende en gezonde vervanging voor frisdrank en 'niet-de-lading-dekkende'-ice-tea.

**Datum: woensdag 20 februari van 19.30 – 22.00 u.**

**Begeleiding: Ann Vansteenkiste, herboriste – Theesommelier - Theemeester**

**Inschrijving: € 35,00 inclusief degustatie**

**Ann Vansteenkiste is auteur van:**

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

## **VERBORGEN BIERPARELTJES UIT WEST-VLAANDEREN**

Wellicht wordt onze provincie vaak vergeten maar ze heeft een schat aan bijzonder goeie kleine brouwers met uitstekende bieren. We proeven verschillende West-Vlaamse minder bekende – maar stuk voor stuk te ontdekken – topbiertjes, een pak toffe weetjes, een kort vleugje geschiedenis, anekdotes, natuurlijk zit ook hier een moeilijk te vinden biertje tussen.

Door het gevarieerde aanbod wordt dit een smaakvolle avond.

**Datum: woensdag 20 februari van 19.30 – 22.00 u.**

**Begeleiding: Geroen Vansteenbrugge, kenner van onze rijke Belgische biercultuur**

**Inschrijving: € 22,00 inclusief degustaties**

## **BIEREN UIT DE VLAAMSE ARDENNEN**

**Met anekdotes uit de grote  
Wielerklassiekers**

### **Nieuw!**

Oudenaarde en de onmiddellijke regio errond heeft op biervlak immers héél wat te bieden. Oudenaarde is de brouwerijstad bij uitstek met een schat aan informatie en anekdotes van bijzonder goeie brouwerijen én uitstekende bieren.

Er wacht je een smaakvolle avond met 5 à 7 soms minder bekende topbiertjes uit de Vlaamse Ardennen, een pak toffe weetjes, een kort vleugje geschiedenis, anekdotes, natuurlijk zit ook hier een moeilijk te vinden biertje tussen...

Zo weet u straks welk 'bier van de streek' uit de kelder gehaald als de Vlaamse voorjaarsklassiekers zich opnieuw aandienen.

**Datum: woensdag 27 februari van 19.30 – 22.00 u.**

**Begeleiding: Geroen Vansteenbrugge, kenner van onze rijke Belgische biercultuur**

**Inschrijving: € 22,00 inclusief degustaties**

## **DE VERRUKKELIJKE ITALIAANSE PLATTELANDSKEUKEN**

### **Nieuwe recepten**

Laurent Coppens laat ons de ware regionale Italiaanse keuken verder ontdekken met bijzondere aandacht voor de cucina povera. Deze keuken is in tegenstelling tot wat zijn naam zou kunnen doen vermoeden, allesbehalve pover aan smaak. Het is van oudsher de oorspronkelijke keuken van de gemiddelde Italiaan. De klemtoon ligt op ingrediënten die op een eenvoudige maar inventieve manier – eindeloze variaties zijn mogelijk – worden klaargemaakt zodat de basissmaken volledig tot hun recht kunnen komen.

Iedereen ontvangt een receptenboekje waar iedere bereiding telkens haarfijn uit de doeken wordt gedaan. Ook toeristische en cultuurhistorische informatie over de streek van het gerecht komen aan bod.

Aan bod komen lente- en zomersmaken met een klemtoon op ingrediënten die uit de zee komen. We bereiden ook onze eigen lasagne.

**Datum:**

**Dinsdag 5 februari van 19.00 tot 22.00 u  
Woensdag 13 februari van 19.00 tot 22.00 u.**

**Begeleiding: Laurent Coppens**

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





## VERFIJNDE GERECHTEN

### Nieuwe recepten

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

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

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



#### REEKS 1

Namiddag: 3 dinsdagen van 13.30 tot 16.00 u:  
februari: 12 – 19 – 26

Avond : 3 dinsdagen van 19.00 tot 21.30 u:  
februari: 12 – 19 – 26

#### REEKS 2

Namiddag: 3 dinsdagen van 13.30 tot 16.00u:  
maart: 19 – 26  
april: 2

Avond: 3 dinsdagen van 19.00 tot 21.30u:  
maart: 19 – 26  
april: 2

Begeleiding: Brigitte Beddeleem, Ann  
Ghesquière, Marie Paule Delbeke

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



## **SPELTBROOD BAKKEN**

### **Nieuw!**

Spelt krijgt meer aandacht dan ooit tevoren. Speltbrood kent zijn oorsprong in de vroege middeleeuwen en was naast roggebrood een algemeen geconsumeerd brood. Bij spelt, helemaal bij biologische spelt, blijven de voedingsstoffen tijdens het maalproces behouden.

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: woensdag 3 april van 13.30 tot 16.00 u.**

**Begeleiding: Bernard De Brabandere**

**Inschrijving: € 5,00 ( + € 2,00 voor de ingrediënten aan de lesgever te betalen)**

**Maximum 15 deelnemers.**



## STRESSVRIJ MET KRUIDEN

### Hoe gebruik ik etherische oliën?

De natuur schenkt ons een aantal kruiden die wonderen kunnen verrichten bij stress en spanning. Ze helpen om even stil te staan in deze veeleisende maatschappij.

Onder leiding van een herboriste leer je hoe je deze kruiden kan gebruiken. Je krijgt informatie over hop, valeriaan, kamille, citroenmelisse en passiebloem.

Je leert de etherische oliën kennen die je kan gebruiken in stresssituaties.

Je proeft een aantal bereidingen en je gaat naar huis met enkele zelfgemaakte producten. Je krijgt ook een syllabus met info en gebruik van de besproken kruiden en essentiële oliën.

**Data:** 2 donderdagen van 19.00 tot 21.00 u.  
**maart:** 14 – 21

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

**Inschrijving:** € 20,00 + € 7,00/les  
ingrediënten en verpakkingen 1° les aan  
lesgeefster te betalen, inclusief syllabus



## INDISCHE VOETMASSAGE

### Nieuw!

Indische voetmassage, Kansu genaamd, is een zeer oud Ayurvedisch ritueel. Door bewegingen met de vingers en een koperen schaal, wordt het lichaam volledig ontspannen.

Geniet van deze zalige voetmassage die diep relaxerend, energetiserend en immuniteitverhogend werkt.

- deels met de handen, deels met koperen schaaftjes en warme kruidenolie
- in harmoniserende cirkel- en lenniscfaat-bewegingen
- op voetreflexologie-zones en Ayurvedische chakra- en marmapunten

De technieken worden gedemonstreerd en in duo's beoefend, maar kunnen ook als zelfbehandeling toegepast worden.



## EASY YOGA

### Nieuw!

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

Data: 2 maandagen van 19.00 tot 22.00 u.  
maart: 18 – 25

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

Inschrijving: € 50,00

De koperen schaaltes en de kruidenolie kunnen vrij gebruikt worden tijdens de workshop. Wil je deze produkten bij de lesgever aankopen om thuis te gebruiken, reken dan € 15,00 per schaalte en € 15,00 voor de speciale olie.

Mee te brengen: 2 handdoeken, kousen

Datum: Donderdag 4 april van 19.00 tot 20.30 u.

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

Inschrijving: € 15,00

## WORKSHOP ADEM ZACHT

### Nieuw!

Tijdens deze twee avonden krijg je heel wat toegankelijke technieken aangereikt betreffende ademhaling.

We verlaten de klassieke pistes en laten ons begeleiden door Oosterse wijsheden die al eeuwenlang hun positieve invloed op het welzijn van de mens aantoonen.

Heel praktisch gericht, to the point. We werken zowel individueel als in groepjes. Zorg voor makkelijke, losse kledij, een ligmatje en een dekentje.

Data: 2 donderdagen op 2 en 9 mei van 19.00 tot 21.00 u.

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

Inschrijving: € 40,00

## START TO YOGA

In een yogales wordt er aandacht besteed aan bewust ademhalen en eenvoudige houdingen die je lichaam soepeler maken en je levensenergie activeren. De essentie is de eenheid ervaren van je lichaam en geest, de verbinding voelen met je ware zelf in je hart. Er zijn yogamatten ter plaatse. Breng een flesje water en een dekentje/badhanddoek mee en kom meegenieten van deze speciale ervaring. Kom gerust langs voor een proefles.

Data: 18 vrijdagen van 9.30 tot 11.00 u

Januari: 18 – 25

Februari: 1 – 8 – 15 – 22

Maart: 1 – 15 – 22 – 29

April: 5 – 26

Mei : 3 – 10 – 17 – 24

Juni: 7 – 14

Begeleiding: Hendrik Monballieu, yoga vanuit het hart

Inschrijving: € 72,00





## YOGA

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

**Data:** 18 maandagen 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 – 27

**Juni:** 3 – 17

**Begeleiding:** Hendrik Monballieu, yoga vanuit het hart

**Inschrijving:** € 72,00



## YOGA AVONDREEKS

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

Deze lessenreeks bestaat uit ademhalingsoefeningen (Pranayama), een reeks houdingen (Asana's), en diepe ontspanning (Savasana). De yoga is geïnspireerd op de technieken van Anusara yoga waardoor je op een veilige en verantwoorde manier in en uit de yogahoudingen komt. Toegankelijk voor beginners én gevorderden.

**Data:** 18 dinsdagen:

**Groep 1 :** van 18.00 tot 19.30 u.

**Groep 2 :** van 19.30 tot 21.00 u.

**Januari:** 15 – 22 – 29

**Februari:** 5 – 12 – 19 – 26

**Maart:** 12 – 19 – 26

**April:** 2 – 23 – 30

**Mei:** 7 – 14 – 28

**Juni:** 4 – 11

**Benodigheden:** Breng een dekentje mee en draag loszittende kledij.

**Begeleiding:** Lindsay Destorme, opleiding Vinyasa yoga

**Inschrijving:** € 72,00 voor 18 lessen



## TAI CHI

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

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

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

Doelgroep: iedereen welkom van 20 tot 90 jaar.

Data: 9 donderdagen van 9.30 tot 10.30 u.

Januari: 24 – 31

Februari: 7 – 14 – 21

Maart: 14 – 21 – 28

April: 4

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

Inschrijving: € 54,00

Voorzie gemakkelijke kledij en schoeisel

## ONTDEK DE MODETRENDS VAN HET VOORJAAR 2019

Hoe heerlijk is het niet om in het prille begin van de lente, waarin alles terug begint te groeien en te bloeien, jezelf ook eens te verwennen?

Met een nieuw bloesje, een mooie jurk of een mooi accessoire loop je er in het volgend seizoen weer stijlvol en hedendaags bij. Tijdens deze avond worden talrijke tips gegeven om de juiste aankoop te doen, rekening houdend met de trends en de kleuren voor de lente en zomer 2019 maar ook met jouw persoonlijkheid, smaak en figuur!

Meebrengen: eventueel modetijschriften en boekjes met de nieuwe trends uit winkels of merken waar je van houdt.

Datum: donderdag 28 maart van 19.00 tot 21.30 u.

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

Inschrijving: € 15,00





## ITALIAANS VOOR OP REIS

### Nieuw!

Deze cursus is bedoeld voor mensen met een passie voor Italië. Tijdens de lessen leert men korte dialogen voeren in het Italiaans. De basis van de grammatica wordt aangebracht om correct eenvoudige zinnen te kunnen maken. Het accent ligt voornamelijk op het praktische m.a.w. de weg vragen, bestellen in een restaurant, zich aanbieden aan het onthaal van een hotel, winkelen, converseren met arts en apotheker, enz.

Na een aantal lessen zullen ook een paar mopjes aan bod komen :-)  
De afwisseling van de leerstof zorgt ervoor dat de cursist vlug een aantal basisvaardigheden onder de knie zal hebben.

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

**Data:** 9 woensdagen van 9.30 tot 11.30 u.

februari: 6 – 13 – 20 – 27  
maart: 13 – 20 – 27  
april: 3 – 24

**Begeleiding:** Birgit Lampaert

**Inschrijving:** € 54,00

Wie de reeks Italiaans Beginners volgde kan inschrijven aan € 27,00

## ITALIAANS

### Lees- en Praatgroep

Wie graag de Italiaanse taal wil inoefenen kan terecht in onze lees- en conversatielessen Italiaans. Via herhalingsoefeningen van de grammatica wordt het Italiaans heropgefrist. Er is een waaier aan mogelijkheden om te converseren, lezen en de woordenschat te verrijken. Dit gebeurt door dialogen zelf op te stellen en ook aan de hand van artikelen die gelezen, geanalyseerd en besproken worden. Alle voorstellen van de cursisten zijn welkom.

**Data:** 11 sessies op maandag van 14.15 tot 16.15 u.

januari: 21 – 28  
februari: 4 – 11 – 18 – 25  
maart: 11 – 18 – 25  
april: 1 – 29

**Begeleiding:** Birgit Lampaert

**Inschrijving:** € 66,00

# PORTUGEES VOOR BEGINNERS

## Deel 2

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

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

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

**Data:** 10 donderdagen van 9.00 tot 11.00 u op:

**januari:** 24 – 31

**februari:** 7 – 14 – 21 – 28

**maart:** 14 – 21 – 28

**april:** 4

**Begeleiding:** Alain Decaluwé

**Inschrijving:** € 60,00 voor 10 lessen



## SPAANS II

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

**Data: 15 dinsdagen van 9.00 tot 11.00 u op:**

j Januari: 15 – 22 – 29  
februari: 5 – 12 – 19 – 26  
maart: 12 – 19 – 26  
april: 2 – 23 – 30  
mei: 7 – 14

**Begeleiding:**

Veronica Aravena, docente Spaans

**Inschrijving: € 90,00 voor 15 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: 15 maandagen van 9.30 tot 11.30 u.**

j Januari: 21 – 28  
februari: 4 – 11 – 18 – 25  
maart: 11 – 18 – 25  
april: 1 – 29  
mei: 6 – 13 – 20 – 27

**Begeleiding:**

Marjolein Pattyn, docente Spaans

**Inschrijving: € 90,00 voor 15 lessen**





## OP WEG MET ENGELS

Beginners wekelijks op dinsdag van 8.45 tot 10.15 u.

Voor mensen die nog geen of heel weinig kennis van de Engelse taal bezitten. We starten met de basis van de Engelse taal.

Na het volgen van deze reeks, kan u zich al redelijk redden met het spreken van deze wereldtaal.

Just do it! You can!

Half gevorderden & Gevorderden wekelijks op dinsdag van 10.15 tot 11.45 u.

We focussen ons op praktisch Engels. Ook toepasselijk voor cursisten die enkele jaren cursus gevolgd hebben en die de draad

weer willen oppikken. Never too late to get some more knowledge of a modern, foreign language.

Oefening baart kunst! U kunt gerust een proefles bijwonen.

Data: 12 dinsdagen op  
 januari: 22 – 29  
 februari: 5 – 12 – 19 – 26  
 maart: 12 – 19 – 26  
 april: 2 – 23 – 30

Begeleiding: André Ghekiere, leraar Moderne Talen

Inschrijving: € 60,00, syllabus inbegrepen

## Mash Up **AFRICAN EN SOCA DANCE WORK-OUT**

### Nieuw!

Ervaar de meeslepende African & Soca Dance Workout-lessen, dit met een tropisch en zwoel temperament. De opzwepende Caribbean en Afrikaanse muziek laat het ritme door je lijf gieren. Deze muziek is energie en geeft ook extra energie!! Dit uurtje geeft je een fantastische workout en na de les voel je je ontspannen en herboren.

Geschikt voor alle leeftijden, want iedereen beweegt toch graag op een zomers deuntje!!

Data: 19 maandagen van 19.00 tot 19.50 u.

Januari: 14 – 21 – 28  
februari: 4 – 11 – 18 – 25  
maart: 11 – 18 – 25  
april: 1 – 29  
mei: 6 – 13 – 20 – 27  
juni: 3 – 17 – 24

Begeleiding: Dorine Staelens, gecertificeerde instructrice – eigen concept  
Meebrengen: Sportschoenen, water en een handdoekje

Inschrijving: € 76,00 (inclusief verzekering)  
Minimumleeftijd is 18 jaar.

## **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: 15 maandagen van 20.00 tot 21.00 u.

Januari: 14 – 21 – 28  
Februari: 4 – 11 – 18 – 25  
Maart: 11 – 18  
April: 1 – 29  
Mei: 6 – 13 – 20 – 27

Begeleiding: Petra Vanwildemeersch, Zumba - instructor  
Meebrengen: Sportschoenen, water en een handdoekje

Inschrijving: € 60,00 (inclusief verzekering)



## PILATES

Pilates is een unieke trainingsvorm. De methode bestaat al jaren en biedt oefeningen helemaal in het levenspatroon van nu met burn-out, stress, rug- en spanningspijnen.

Het is een effectieve en veilige methode die door iedereen kan beoefend worden, ongeacht het fysieke niveau of eerdere lichaamsbeweging. De rustige groepsles bestaat uit mobiliteits-, coördinatie-, spierversterkende en stretchoefeningen met aandacht voor het versterken van buik- en rugspieren met als doel een betere core-stability.

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

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

**Data: 7 woensdagen van 18.15 tot 19.15 u.**

januari: 16 – 23 – 30

februari: 6 – 13 – 20 – 27

**Begeleiding: Marc Gryson**

**Inschrijving: € 28,00**

## PILOXING

Piloxing is een toegankelijke cardio- en krachtworkout waarbij je met verzwaarde handschoenen dans-, boks- en pilatesbewegingen uitvoert. Door de variatie aan oefeningen werk je zowel aan je armen, schouders, benen en buikspieren. Er komt wel een beetje techniek bij kijken, maar dat legt uw instructeur met veel plezier aan u uit. De pilates-oefeningen zorgen voor dat tikkeltje meer en kunnen best wel verrassend zijn voor mensen die het nog niet gedaan hebben. Het dansen zorgt dan weer voor wat afwisseling en maakt uw lichaam terug klaar om over te gaan naar een boks blok. Piloxing is nog altijd één van de leukste workouts voor uw gehele lichaam. Wilt u graag calorieën verbranden op een leuke en plezierige manier? Dan is piloxing zeker en vast iets voor u.

**Data: 20 woensdagen van 19.30 tot 20.20 u.**

januari: 16 – 23 – 30

februari: 6 – 13 – 20 – 27

maart: 13 – 20 – 27

april: 3 – 24

mei: 8 – 15 – 22 – 29

juni: 5 – 12 – 19 – 26

**Begeleiding: Dorine Staelens, Piloxing - instructor**

**Inschrijving: € 75,00 (inclusief verzekering)**

Deze sport wordt blootsvoets gegeven.

Je kunt ook sokken met een anti-sliplaag aandoen. Ook kun je piloxing handschoenen gebruiken om meer calorieën te verbranden.

**Minimumleeftijd is 18 jaar.**



## FATBURNER & ABS

Fatburner & Abs is de ideale workout voor je gehele lichaam. Een intervaltraining gecombineerd met tal van buikspieroefeningen. In deze les verbrand je tal van calorieën en verstevig je je buikspieren. De les omvat eenvoudige bewegingen, die toch vernieuwend zijn. Na de les, voel je je als het ware herboren. Klaar om jezelf en je lichaam uit te dagen?

**Data:** 20 woensdagen van 20.20 tot 21.15 u.

**Januari:** 16 – 23 – 30

**februari:** 6 – 13 – 20 – 27

**maart:** 13 – 20 – 27

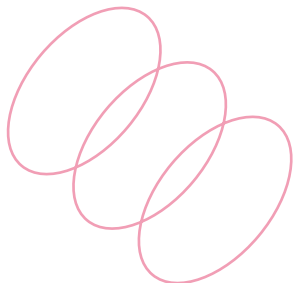
**april:** 3 – 24

**mei:** 8 – 15 – 22 – 29

**juni:** 5 – 12 – 19 – 26

**Begeleiding:** Dorine Staelens, gecertificeerde lesgeefster

**Inschrijving:** € 75,00 (inclusief verzekering)  
Minimumleeftijd 18 jaar



## BBB

### Buik billen benen

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

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

**Data:** 12 donderdagen van 18.30 tot 19.30 u.

**januari :** 24 – 31

**februari:** 7 – 14 – 21 – 28

**maart:** 14 – 21 – 28

**april:** 4 – 25

**mei:** 2

**Begeleiding:** Sarah Vandaele, Personal Trainer & gezondheidscoach, Life-a-licious, [www.life-a-licious.be](http://www.life-a-licious.be)

**Inschrijving:** € 48,00 (inclusief verzekering)



# HIIT

## High-Intensity Training Interval

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

Deze les bestaat uit een combinatie van kracht, cardio en lenig makende oefeningen.

De oefeningen worden in een circuit opgesteld en momenten van inspanning en rust wisselen elkaar af.

Een ideale combinatie voor wie wil afvallen, verstevigen en/of fitness niveau optrekken.

Data: 12 donderdagen van 19.30 tot 20.30 u.

januari : 24 – 31

februari: 7 – 14 – 21 – 28

maart: 14 – 21 – 28

april: 4 – 25

mei: 2

Begeleiding: Sarah Vandaele, Personal Trainer  
& gezondheidscoach, Life-a-licious,  
[www.life-a-licious.be](http://www.life-a-licious.be)

Inschrijving: € 48,00 (inclusief verzekering)



*Wil je overdag of 's avonds een computeropleiding volgen?*

*CC De Steiger organiseert samen met cvo CREO een ruim aanbod. De lesperiode loopt van begin februari tot eind juni. Er is geen les tijdens schoolvakanties en feestdagen. Alle cursusmateriaal is inbegrepen in de inschrijvingsbijdrage. Voor extra info: [www.creo.be](http://www.creo.be).*

## STARTEN MET COMPUTER

### deel 2

Starten met de computer – deel 2 is een vervolgcursus op de cursus Starten met computer – deel 1. Hier leert men werken met de Verkenner, USB-sticks, een Microsoft-account aanmaken, mailen, foto's overbrengen op je PC, Windows 10 apps, het configuratiescherm, beveiligen van de PC...

Data: elke maandag van 13.30 tot 16.30 u.

februari: 4 – 11 – 18 – 25

maart: 11 – 18 – 25

april: 1 – 29

mei: 6 – 13 – 20 – 27

juni: 3 – 17

Voorkennis van 'Starten met de computer – deel 1' is vereist. Je hoeft zelf geen laptop mee te brengen. We maken in de lessen gebruik van Windows 10. Indien je aankoopadvies wenst, kun je altijd terecht bij de leerkracht.

## HAAL MEER UIT INTERNET

In deze module worden de meer gevorderde mogelijkheden van het internet besproken. Omdat het onmogelijk is alle toepassingen van het internet te bespreken komen in deze module enkel de toepassingen aan bod die interessant zijn voor de gebruiker.

We starten met enkele belangrijke toepassingen van de firma Google (Google Chrome, Maps en Foto's). Daarna komen sociale en communicatieve media aan bod (Pinterest, Skype en Facebook).

Tot slot wagen we ons aan e-commerce: kopen en verkopen via internet met daarbij diensten die aangeboden worden op internet.

Data: elke maandag van 8.45 tot 11.45 u.

februari: 4 – 11 – 18 – 25

maart: 11 – 18 – 25

april: 1 – 29

mei: 6 – 13 – 20 – 27

juni: 3 – 17

Voor deze cursus is een grondige kennis van Windows vereist en moet de cursist kennis hebben van het zoeken op internet en het versturen van e-mail (met bijlage).



## UPDATE WORD, EXCEL

Deze korte module Microsoft Word-Excel richt zich dan ook specifiek op het opmaken van brieven, het verzenden van die brieven via mailings (gekoppeld aan een Excel-document), enveloppen en etiketten afdrukken. Excel wordt hier dus vooral gebruikt om een adressenlijst van je adresbestand te maken, te bewaren en up to date te houden om dit te kunnen koppelen aan de brieven die je wil verzenden. Voorkennis: Er wordt een basiskennis van Word en Excel verondersteld alsook vlot kunnen werken met de Windows verkenner.

Data: 5 maandagen van 18.30 tot 21.30 u.

februari: 11 – 18 – 25

maart: 11 – 18

## CANVA

### Nieuw!

Canva is online software waarmee je op een eenvoudige, snelle en gebruiksvriendelijke manier mooie visualisaties (flyers, affiches, facebook-posts, ...) kunt maken.

Visualisaties die je kan gebruiken als een afbeelding om de promotie van je activiteiten te verfraaien, om een uitnodiging te sturen of om een verzorgde facebookpost te realiseren. Je kan gebruik maken van een enorme bibliotheek aan kant-en-klare achtergronden, vormen, lijnen, teksten, knoppen, icoontjes, pijlen, infographics, illustraties maar ook eigen afbeeldingen of logo's in je ontwerp verwerken.

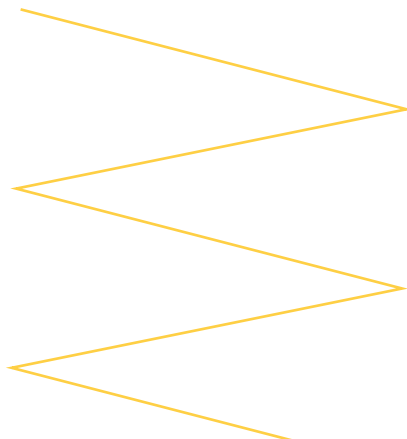
Data: 5 maandagen van 18.30 tot 21.30 u.

maart: 25

april: 1 – 29

mei: 6 – 13

**Voorkennis: vlot met internet en de verkenner kunnen werken.**



## **SMARTPHONE IN EEN NOTENDOP**

### **Nieuw!**

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

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

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

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

**Data: 5 woensdagen van 18.30 tot 21.30 u.**

**Februari : 6 – 13 – 20 – 27**

**Maart : 13**

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



## **SMARTPHONE FOTOGRAFIE**

### **Nieuw!**

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

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

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



Data: 5 woensdagen van 18.30 tot 21.30 u.

Maart : 20 – 27

April: 3 – 24

Mei: 8

## LEUKE REISAPPS

### Nieuw!

Je smartphone is een heel handig 'Zwitsers zakmes' om mee op stap of op reis te nemen.

In deze cursus leer je efficiënt reizen met De Lijn, de NMBS en zoek en boek je de voordeligste vliegtickets. Je leert een gepast hotel, BNB of vakantiehuis te zoeken. Je toestel is bovendien inzetbaar als GPS, niet enkel voor de wagen, maar ook te voet of met de fiets om mooie fiets- of wandeltochten te maken. Met de App Tripadvisor vind je gemakkelijk de beste restaurants en bezienswaardigheden op je bestemming. Daarnaast komen nog enkele

zeer praktische Apps aan bod: Het weer lokaal met Meteovista, vertalen met Google Translate, Vind mijn Auto, parkeren met 4411, 112 BE voor noodgevallen, rekeningen met je reisgenoten delen met Splitwise of Tricount,...

### Inhoud:

- Transport: De Lijn, NMBS, Vliegtickets zoeken en boeken. Fiets- en Wandelknooppunten,
- Weer Apps (Yahoo weer, Accu weather, Meteovista)
- Je Android toestel als GPS (Google Maps, Wandel-GPS, ...)
- Een hotel of vakantiehuis zoeken met Booking.com, Airbnb, Belvilla (vakantiehuisen)
- De beste restaurants en bezienswaardigheden zoeken met Tripadvisor
- Google Translate, Vind mijn Auto, 112 BE, parkeren met 4411, Rekeningen delen via Splitwise of Tricount
- Optioneel: Contact met het thuisfront via Whatsapp / Skype

Voorkennis: Je kan reeds vlot met de smartphone werken. De basisvaardigheden van Ontdek je smartphone heb je onder de knie.

Data: 5 woensdagen van 18.30 tot 21.30 u.

Mei: 15 – 22 – 29

Juni: 5 – 12



## ONTDEK JE IPHONE OF IPAD

### Met eigen toestel

Ontdek je iPad of iPhone is voornamelijk bedoeld voor absolute beginners in het bezit van een APPLE toestel. De eerste lessen behandelen de allereerste stappen met het toestel en de nodige 'knoppenkennis'. Ook mensen die al een beetje kunnen werken met hun iPad maar nog niet alles uit het toestel kunnen halen zijn zeker welkom. Je leert er de basisprincipes zoals bellen en sms'en, toevoegen van contactpersonen en aanpassen van instellingen aan je persoonlijke voorkeur. Bovendien ontdek je hoe je mooie foto's en video's maakt, die je vervolgens kan delen met vrienden en familie. Ook routes plannen, muziek beluisteren en boeken lezen met je toestel komen aan bod.

Je dient in het bezit te zijn van een recente iPhone/iPad (Apple) die kan updaten naar de laatste nieuwe versie van het besturingssysteem iOS. Indien je geen iPhone of iPad hebt, maar er één wenst aan te kopen tegen de tweede les, is dit geen probleem! Licht de leerkracht in en je krijgt tips waarop je moet letten bij aankoop! Geen verdere voorkennis nodig.

**Data: elke woensdag van 13.30 tot 16.30 u.**

**februari: 6 – 13 – 20 – 27**

**maart: 13 – 20 – 27**

**april: 3 – 24**

**mei: 8 – 15 – 22 – 29**

**juni: 5 – 12 – 19**

## ONTDEK JE SMARTPHONE OF TABLET

### Met eigen toestel

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

#### Inhoud:

- Mijn toestel gebruiksklaar maken
- Standaardapps gebruiken (internet – agenda – klok – notitie nemen – e-mails)
- Zoeken/downloaden/organiseren van apps
- Muziek gebruiken
- Foto's en video's nemen – bewerken – organiseren
- Mijn toestel beveiligen
- Werken met de gps, in de Cloud-omgeving



- Bellen via het internet
- Printen vanaf mijn tablet of smartphone
- Hoe je boeken kan lezen – downloaden – organiseren
- Veel 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 8.45 tot 11.45 u.**

**februari: 4 – 11 – 18 – 25**

**maart: 11 – 18 – 25**

**april: 1 – 29**

**mei: 6 – 13 – 20 – 27**

**juni: 3 – 17**

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

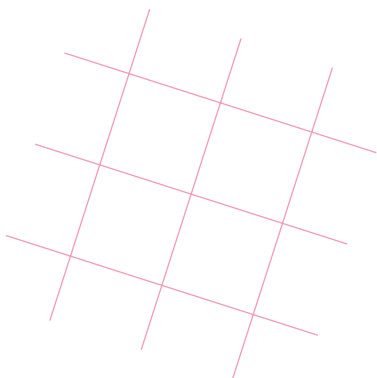
## HAAL MEER UIT JE SMARTPHONE OF TABLET

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

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

### Inhoud:

- Reis voorbereiden met Doodle, Booking, Trivago, Airbnb, camping, mobilhome, Tripadvisor)
- Huren van een auto
- Wandelen en fietsen (knooppunten, wandelingen of fietstochten downloaden en volgen)
- Muziek, media en video (FM België, Sporza,



- VRT nieuws, BVN, Netflix, Stieve free, Yellow play TV, Proximus TV)
- Winkel apps (bol.com, Zalando, Fidme...)
  - Nuttige reisapps (Wat in nood, parkeermeter, google translate, vind mijn auto, app 112)
  - Publiek transport (de Lijn, NMBS, vliegtuig boeken)
  - Contact houden met het thuisfront op reis (Facebook, Instagram, Instaweather, Mobile postcard, blogger)
  - Onderhoud toestel (fabrieksinstellingen, opkuisen map downloads, fouten bij synchroniseren oplossen)
  - Bluetooth
  - Google drive

Data: elke maandag van 13.30 tot 16.30 u.

februari: 4 – 11 – 18 – 25

maart: 11 – 18 – 25

april: 1 – 29

mei: 6 – 13 – 20 – 27

juni: 3 – 17

## ALLES MET FOTO'S

### op PC, tablet en smartphone

Heb je je altijd al afgevraagd hoe je de perfecte foto kan nemen met je compact camera – tablet en/of smartphone? Dan is deze cursus echt iets voor jou. Je leert aan de hand van enkele basishandelingen en instellingen je toestel kennen zodat je een mooie foto kan nemen. Daarnaast leer je ook alles om je foto's op je computer over te brengen, hoe je een back-up maakt en hoe

je ze in de Cloud kan plaatsen. Wil je een kleine aanpassing doen, dan zal je dit hier ook leren.

We maken zelfs een fotocollage en een filmpje met onze eigen genomen foto's!

### Inhoud:

- Basis fotografie
- Foto's maken met zowel camera als smartphone/tablet
- Foto's overzetten van camera & smartphone/tablet naar pc
- Foto's kopiëren naar stick of externe schijf (back-up nemen)
- Foto's in de Cloud plaatsen, beheren en bewerken via Google foto's
- Foto's doorsturen via Wetransfer – TransferXL
- Recuva – softperfect file recovery
- Foto's bewerken met Pixlr zowel via tablet als via pc
- Een filmpje met foto's via Slideshow creator en publiceren op Youtube...

Een basiskennis van de pc is een vereiste. Je bent ook in het bezit van een toestel (camera, smartphone of tablet) waarmee je foto's kan nemen.

Data: elke donderdag van 13.30 tot 16.30 u.

februari: 7 – 14 – 21 – 28

maart: 14 – 21 – 28

april: 4 – 25

mei: 2 – 9 – 16 – 23

juni: 6 – 13 – 20



## PHOTOSHOP WORKSHOP

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

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

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

Data: iedere dinsdag van 8.45 tot 11.45 u.

februari: 5 – 12 – 19 – 26

maart: 12 – 19 – 26

april: 2 – 23

mei: 7 – 14 – 21 – 28

juni: 4 – 18

### OF

Data: iedere vrijdag van 8.45 tot 11.45 u.

februari: 8 – 15 – 22

maart: 1 – 15 – 22 – 29

april: 5 – 26

mei: 3 – 10 – 17 – 24

juni: 7 – 14 – 21

## FOTOBEWERKING MET PHOTOSHOP ELEMENTS

### deel 3

Deze cursus is voor iedereen die graag creatief wil werken met foto's. In deze module leer je o.a. lagen uitlijnen, vormen tekenen, penselen en patronen maken, aanpassingslagen gebruiken, selectiemasker gebruiken, selectie opslaan. Alle technieken worden aan de hand van oefeningen aangeleerd. Nadien worden ze grondig, klassikaal of individueel, ingeoefend! We werken met het programma Adobe Photoshop Elements.

### Inhoud:

- Laagstijlen instellen en aanpassen.
- Lagen uitlijnen.
- Vormen tekenen en eventueel van een stijl voorzien.
- Tekstgereedschap.
- Penselen en patronen maken en gebruiken.
- Overvloeimodi instellen.
- Aanpassings- en opvullagen gebruiken.
- Afbeeldingen corrigeren.
- Kleuren wijzigen (ook aan de hand van aanpassingslagen).
- Werken met het selectiemasker.
- Selectie opslaan.
- Animaties maken

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

deel 1 en 2 gevolgd of je beschikt over de vaardigheden uit die modules.

Data: iedere dinsdag van 13.30 – 16.00 u

februari: 5 – 12 – 19 – 26

maart: 12 – 19 – 26

april: 2 – 23

mei: 7 – 14 – 21 – 28

juni: 4 – 18

## **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.

### **Vereist:**

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 woensdag van 8.45 tot 11.45 u.

februari: 6 – 13 – 20 – 27

maart: 13 – 20 – 27

april: 3 – 24

mei: 8 – 15 – 22 – 29

juni: 5 – 12 – 19

OF

Data: iedere donderdag van 8.45 tot 11.45 u

februari: 7 – 14 – 21 – 28

maart: 14 – 21 – 28

april: 4 – 25

mei: 2 – 9 – 16 – 23

juni: 6 – 13 – 20

**Inschrijving: € 105,00 VOOR REEKS  
VAN 15 LESSEN / € 80,00 VOOR  
REEKS VAN 10 LESSEN / € 45 VOOR  
REEKS VAN 5 LESSEN**

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

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

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

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

opleiding volgen die door de VDAB erkend is in het kader van een traject naar werk, cursisten in studiegebied Algemene Vorming, cursisten met een inkomen via maatschappelijke dienstverlening of een leefloon of die ten laste zijn van één van deze categorieën, ook voor gedetineerden, asielzoekers die materiële steun genieten ... (voor meer info zie [www.creo.be](http://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.

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



# SENIOREN/50+ BEWEGING

*Regelmatig bewegen heeft een aantal positieve effecten die juist voor senioren uitermate interessant zijn: een soepeler lichaam vermindert de kans op ongevallen, een lagere bloeddruk en rusthartslag, sterkere botten, dus minder kans op ziekten als osteoporose en artrose en het vertraagt de natuurlijke vermindering van spiermassa die optreedt als gevolg van ouderdom. Maak uw gerust uw keuze uit:*

## TURNEN VOOR 50-PLUSERS

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

Data: 15 dinsdagen van 9.00 tot 10.00 u.

januari: 22 – 29

februari: 5 – 12 – 19 – 26

maart: 12 – 19 – 26

april: 2 – 23 – 30

mei: 7 – 14 – 21

Begeleiding: Dorine Vanhulle.

Inschrijving: € 60,00 (inclusief verzekering)

## AEROBIC BASIC VOOR 50-PLUSERS

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

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

Data: 15 woensdagen van 9.30 tot 10.30 u.

januari: 23 – 30

februari: 6 – 13 – 20 – 27

maart: 13 – 20 – 27

april: 3 – 24

mei: 8 – 15 – 22 – 29

Begeleiding: Dorine Vanhulle

Inschrijving: € 60,00 (inclusief verzekering)

## FIETSTOCHTEN

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

**Donderdag 25 april vanaf 14u**  
**Fietstocht richting Komen**

**Donderdag 23 mei vanaf 14u**  
**Flirten langs de grenzen van Menen**

**Donderdag 20 juni**  
**Dagfietstocht Gullegem – Izegem – Ingelmunster**

**Donderdag 19 september vanaf 14u**  
**Langs Kezelberg naar Sterrebos**

**Donderdag 10 oktober vanaf 14u**  
**Richting Kruiseke**

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

Oproep: gelieve veiligheidshalve zoveel mogelijk een fluo vestje te voorzien bij onze fietstochten! Wie geïnteresseerd is om mee te fietsen kan steeds een seintje geven om opgenomen te worden in ons adressenbestand 'Fietstochten'. U krijgt dan 1 week vooraf aan de fietstocht de afzonderlijke flyer in de bus.



## **DJEMBÉ VOOR JONGEREN VAN 8 TOT 12 JAAR**

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

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

Data: 9 woensdagen van 19.00 tot 20.00 u.

januari: 16 – 23 – 30  
februari: 6 – 13 – 20 – 27  
maart: 13 – 20

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

Inschrijving: € 54,00 voor -12 jaar (huur  
Djembé: gratis)

## **DANSGROEP HELIOS**

Voor jongeren vanaf  
10 tot 16 jaar

Hedendaagse dans is een ruim en moeilijk exact te omschrijven dansstijl. Grondwerk, natuurlijke bewegingen en dynamiek zijn kenmerkende eigenschappen. Essentieel is het gebruiken van het lichaam en de bewegingen als communicatie- en expressiemiddel.

Waarom kiezen voor hedendaagse dans? Je leert gebruik te maken van de zwaartekracht en op een natuurlijke manier te bewegen vanuit impulsen. Je ontwikkelt dansaspecten zoals ademhaling, ruimtegebruik, verschillende ritmestructuren, frasering, improvisatie.

Hou je van dansen en wil je de meest mooie, dynamische en afwisselende choreografieën leren? Bij HELIOS kun je leuke danscursussen volgen en genieten van alles wat dans te bieden heeft!

Bij DANSGROEP HELIOS krijg je les van ervaren lesgevers en zij zorgen dat je beheersing krijgt over de nodige danstechniek in combinatie met een flinke lading dansplezier. De lessen zijn energiek en gewoon fun! In een prettige sfeer krijg je les en je mag helemaal jezelf zijn. Met stimulerende en gevarieerde muziek dansen we samen de sterren van de hemel. Of je nu beginnend of gevorderd bent en aan je techniek wil werken of wanneer je juist voor je conditie komt.

### Wie en Wanneer?

10 tot 14 jaar (5de lj – 2de sec.)

vrij. 17.15 tot 18.15 u

+ 14 jaar (vanaf 3de sec.)

vrij. 18.30 tot 20.15 u.

Januari: 11 – 18 – 25

februari: 1 – 8 – 15 – 22

maart: 1 – 15 – 22 – 29

april: 5 – 26

mei: 3 – 10 – 17 – 24

Begeleiding: Catherine Lavogez, Nelle  
Dierynck

Inschrijvingsgeld: € 68,00 of € 46,00 voor  
de 2de en volgende kinderen uit hetzelfde  
gezin incl. verzekering mits betaling voor de  
aanvang van de lessenreeks! Vrijetijdscheques  
mogelijk.

## Helios Toonmoment

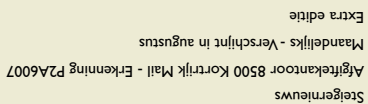
**ZATERDAG 26 JANUARI  
STUDIO CC DE STEIGER**

15u Toonmoment

15.30u Taart en koffie

INSCHRIJVING GRATIS – VERPLICHT





**bp**  
post

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

