

cultuurcentrum menen
cc de steiger menen
stadsmuseum



H—HOBBY & VORMING

najaar 2021



WOORD VOORAF

En of we jullie gemist hebben! Op een gemiddelde dag vóór corona was CC De Steiger één grote broeihaard van creativiteit.

Dat was zeker niet alleen zo door de artiesten die op onze podia stonden of de kunstenaars die tentoon stelden in één van onze zalen.

De creatieve broeihaard was er ook door de honderden cursisten!

Creativiteit met de handen in de crea-ateliers, met de vingers aan de computer, de djembés of de penselen, met de ogen tijdens de fotografielessen en vooral ook verbeelding zoekend met het brein tijdens zowat alle (taal-)lessen.

Naast gymnastiek voor het brein was die er ook voor het lichaam met alle bewegingsreeksen of yogasessies.

Wat zijn we blij dat alles terug kan opstarten, en dat we die zinderende activiteit terug zullen voelen in onze gebouwen.

Voel jullie meer dan welkom terug. Misschien is deze heropstart een kans om ook eens iets vernieuwends uit het aanbod uit te testen?

Of het perfecte instapmoment voor wie een eerste keer een cursus wil volgen?

Laat je verleiden!

Heel graag tot binnenkort in CC De Steiger.

Heb je een vraag of een suggestie?

*Laat het ons weten via:
vorming@ccdesteiger.be*

Chiel Vandenberghe
Directeur Cultuurcentrum De Steiger

HOBBY & VORMING

PROGRAMMA NAJAAR 2021

KUNST & KUNSTBEOEFENING

Het Voorstel	8
De troost van de schoonheid	9
Francis Alijs en de Biënnale van Venetië	10
Portretfotografie	11
Botanisch tekenen	11
Schilderen met acryl of olieverf	11
Aquarellen	12
Handleetters voor beginners	12
Kalligrafie voor beginners	12
Kalligrafie module 3	13
Kalligrafie Wenskaarten ontwerpen met Linoprint	13
Djembé	14
Sabar workshop	14

CREATIEF

Terrazzo workshop	16
Droogbloemhoepel in pasteltinten	16
Geen kerst zonder kerstboom ...	16
Handwerkatelier	17
Snit en Naad	17

WELBEVINDEN & GEZONDHEID

Hartcoherentie	19
Orthomoleculaire therapie	19
Buikgeluk	19
Yoga	20
Yoga (Het Applauws, Lauwe)	21

PERSOON & RELATIE

Ligconcert 'Anker'	23
Ecstatic Ethnic Dance 'Dreamstate'	23
Authentiek contact leren leggen	23

LEVENSTIJL

De kracht van Aromatherapie: Winter	27
Aan de slag met haverhout	27
Let's go nuts	27
Cosy comfortfood	28
Vegetarisch beleg, sauzen, dipsauzen en pesto's	28
Bakken met natuurlijke suikers	28

SMAAK & BELEVING

Lichtere smaakvolle bieren	30
Verfijnde gerechten	30
De Italiaanse plattelandskeuken	30
Overheerlijke bokkenpootjes van Debbie	31
Frangipanebrood	31

TAAL

Italiaans voor beginners/heropfrissing	32
Italiaans lees- en praatgroep	32
Engels voor elke dag	33
Spaans II bis	33
Portugees halfgevorderden	33

BEVEGING & DANS

Pop Pilates	35
Zumba®Fitness	35
50-minute Workout	36
Reggaeton fitness	36
Booty & Abs	36
BBB Cardio WORK OUT	37
Safari®dance	37

DIGITAAL & MEDIA

Fris je dagelijkse pc-skills op	38
Leren werken met Smartphone/tablet	39
Haal meer uit het internet	39
Beter fotograferen met je smartphone	40
Photoshop workshops	40
Maak je eigen fotoboek	41
Fotobewerking met Photoshop elements	41
Onderhoudstips voor je smartphone, laptop of tablet	42
Tweedehandsspullen snel en veilig (ver)kopen	43
Spotify en andere muziekstreaming-diensten + podcasts	43
Je smartphone als GPS-toestel	43

50+

Gym 50+	44
Aerobic Fitness 50+	45
Fietstochten	45

JONGEREN

Cupcakes met Debbiesmomentum	46
Pimp je eigen totebag	47
Kennismaking met Sabar	47
Reggaeton fitness & Pop Pilates	47
Huisdansgezelschap Cie Helios	47

INSCHRIJVING CURSUSSEN

Vanaf woensdag 18 augustus 2021 om 8.30 uur.
Telefonisch en online vanaf 9.30 uur.

INSCHRIJVEN

Vooraf inschrijven en betalen is strikt noodzakelijk.
Inschrijven kunt u vanaf 18/8

- 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.

In Augustus: gesloten op donderdag om 17u. en op zaterdag



UITPAS ZUIDWEST

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

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





You're
Capable
— OF —
Amazing
Things

KUNST &
KUNST — BEOEFENING



HET VOORSTEL

Een biënnale van ideeën

Tweejaarlijks organiseert het CC een tentoonstelling waarvoor kunstenaars een artistiek voorstel of idee kunnen indienen. Want deze tentoonstelling gaat over verbeelding en verlangen. Het uitgangspunt is dat ook een niet uitgevoerd of zelfs onuitvoerbaar artistiek idee op zich een kunstwerk kan zijn.

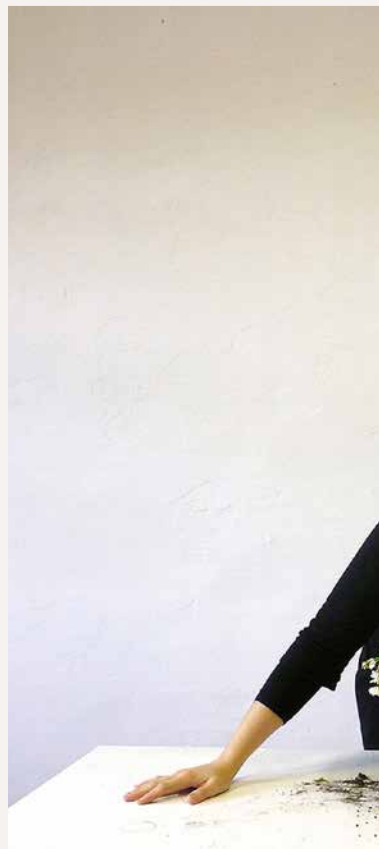
Curator Hans Martens selecteert aanvullend kunstwerken die het uitgangspunt van de tentoonstelling versterken. De geselecteerde ideeën voor 'Het Voorstel' krijgen in de ruimte maar ook in een bijhorende publicatie een plaats tussen de door de curator geselecteerde kunstwerken.

Een geleid bezoek met duiding wordt voorzien in de tweede helft van oktober. Geïnteresseerden worden tijdig verwittigd van datum en uur mits intekening via vorming@ccdesteiger.be

**Tentoonstelling van
18 september tot 31 oktober**

Gratis

(dis)Location, Search in depth, 2013 © Meggy Rustamov



Interesse voor
bezoeken met
gidsbeurt aan onze
tentoonstellingen?

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

*Kalender:
[www.ccdesteiger.be/nl/
programma/tentoonstelling](http://www.ccdesteiger.be/nl/programma/tentoonstelling)*



DE TROOST VAN DE SCHOONHEID

door Els Vermeersch

De voordracht 'De troost van de schoonheid' schetst op een toegankelijke manier en geïllustreerd met beeldmateriaal, de tendensen in de actuele kunst. Kunst heeft een signaalfunctie. Het is onmogelijk om exact te formuleren wat kunst is. Als we de hedendaagse kunst bekijken als de 'polsslag' van het culturele leven, dan kan dat ons zowel verontrusten als troosten. Aan de ene kant zien we de kunstmarkt met een ratrace aan veilingen en 'onmenselijke' prijzen voor één werk. Aan de andere kant zien we de kunstwereld met een groot aantal integere kunstenaars die allerlei creatieve projecten ontplooiën. Enerzijds zien we mensen die willen 'beleggen' in kunst. Anderzijds gaan meer en meer (politieke) stemmen op die zich afvragen of kunst nog wel een plek verdient in onze samenleving.

En toch. Op elk kantelmoment in het leven zoeken mensen een vorm voor wat onuitspreekbaar is: een sterk gedicht, een aangrijpende compositie of een mooie tekening.

We belichten de actuele visies op kunst aan de hand van de theorie van filosoof Alain de Botton en antropoloog Rik Pinxten. Met concrete voorbeelden toont de Botton aan dat kunst ons bijvoorbeeld kan helpen te herinneren, weer in balans te komen en een bron van hoop kan zijn. Rik Pinxten beschouwt cultuurparticipatie als een recht. Kunst en cultuur wordt volgens hem in de toekomst een cruciale toetssteen voor democratie en inclusie.

Aan de hand van concrete voorbeelden wordt aangetoond hoe kunst kan leiden tot een volwaardiger bestaan en hoe schoonheid troost.

Vrijdag 22 oktober

van 14.00 tot 16.00 u.

Begeleiding: Els Vermeersch (zie pag. 10 voor meer info)

www.compagnondart.com

i.s.m. Avansa MZW

Inschrijving: € 25,00



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

FRANCIS ALÿS EN DE BIËNNALE VAN VENETIË

door Els Vermeersch

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

Alÿs is het pseudoniem van de Belgische kunstenaar Francis De Smedt die sinds 1989 in Mexico Stad woont en werkt. Zijn werk situeert zich in het schemergebied tussen kunst en sociale praktijk en beperkt zich niet tot één enkel medium. Alÿs is vooral bekend voor zijn performanceachtige acties, waarbij wandelen en onderweg zijn een prominente rol spelen. Zijn 'wandelingen' hebben vaak een sociaal-maatschappelijke en politieke ondertoon.

Door zijn uitgesproken poëtische gevoeligheid postuleert Alÿs een essentiële vraag: wat is de rol van de kunstenaar en de relevantie van kunst in conflict- en crisissituaties? Door vrijwillig getuige te zijn van politieke spanningen en geweld heeft hij inzicht gekregen in het dagelijks leven van de mensen in deze omstandigheden, terwijl hij ook de historische rol respecteert van de kunstenaar als doorgeefluik van bepaalde informatie naar een groter publiek.

Vrijdag 29 oktober

van 14.00 tot 16.00 u.

*Begeleiding: Els Vermeersch (*1964 Kortrijk) is artistiek medewerker in Wit.h, een sociaalartistieke werkplek, en zelfstandig curator, kunstrecensent. Zij bouwde een ruime ervaring op in de kunstwereld als organisator van tentoonstelling o.m. in Kunstcentrum De Poort Zonnebeke, als docente bij Vormingplus en als wetenschappelijk medewerker in Mu.ZEE Oostende.*

i.s.m. Avansa MZW

www.compagnondart.com

Inschrijving: € 25,00

PORTRETFOTOGRAFIE

tips en trics

Eén van de voornaamste onderwerpen in de fotografie is zonder twijfel het fotograferen van personen.

Het is in de portretfotografie essentieel om de techniek onder de knie te hebben. Je krijgt in deze praktische reeks handige tips om de geportretteerde zo goed mogelijk in beeld te brengen.

Aandachtspunten zijn de opname, belichting, achtergrond en de omgang met de persoon.

We twijfelen niet aan het feit dat de zon onze belangrijkste lichtbron is; maar met kunstlicht en flitslicht kunnen we ook zeer creatief werken en experimenteren.

4 zaterdag van 9.30 tot 11.30 u.

oktober: 9 ~ 16 ~ 23 ~ 30

*Begeleiding: Marc Samyn, fotograaf
i.s.m. Avansa MZW*

Inschrijving: € 60,00 voor 4 sessies

BOTANISCH TEKENEN

planten tekenen met
schetstechnieken

Kom de natuur om ons heen weer geven met diverse technieken.

Misschien trek je graag de wereld in met een schetsboek in de hand om een impressie van je omgeving weer te geven.

Botanisch tekenen of planten tekenen is van alle tijden en het najaar is hiervoor een aantrekkelijk seizoen. We gaan hoofdzakelijk aan de slag met pen, inkt en aquarel. Ook andere technieken zullen de revue passeren om de mooiste kant van onze planten te tekenen.

Gericht naar deelnemers zonder voorkennis als naar de betere tekenaar is deze cursus een uitdaging om je technieken aan te scherpen.

6 donderdagen van 13.30 tot 15.30 u.

oktober: 21 ~ 28

november: 18 ~ 25

december: 2 ~ 9

Begeleiding: Pieter Duyck, leraar-kunstenaar

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



SCHILDEREN MET ACRYL OF OLIEVERF

Olieverf wordt al eeuwen lang gebruikt terwijl acryl nog een vrij jong schildersmedium is. Het verschil tussen deze twee zit hem in het bindmiddel. Je kunt in deze mini-reeks kiezen voor acryl of olieverf. We behandelen de seizoenen. Lente, herfst, zomer & winter. We werken rond licht & donker en hoe dit effect heeft op de natuur. Aan de hand van een verzameling beeldmateriaal onderzoeken we hoe we het effect van licht en donker kunnen weergeven in de natuur.

6 sessies overdag

periode september- november

(data worden bekendgemaakt via website)

Begeleiding: Louis Samain,

opleiding beeldende kunsten

Inschrijving: € 60,00 voor 6 sessies



AQUARELLEN

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

Op deze wijze laat hij elk individu met een eigen stijl tot ontplooiing komen.

Heb je interesse om in een leuke 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.

8 maandagen van 13.30 tot 16.00 u.

oktober: 4 ~ 11 ~ 18 ~ 25

november: 8 ~ 15 ~ 22 ~ 29

Begeleiding: Paul Van Cleven, aquarellist

Inschrijving: € 112,00 materiaallijst beschikbaar op aanvraag

HANDLETTEREN VOOR BEGINNERS

workshop

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

Je hoeft je trouwens niet te beperken tot tekenen op papier, ook labels, spiegels of krijtborden doen prima dienst als canvas. Bovendien is handlettering heel ontspannend, want je bent zo geconcentreerd bezig met tekenen, dat je geen tijd hebt om aan andere dingen te denken.

Reden te meer dus om het een keertje te proberen!

Deze workshop vraagt géén voorkennis.

Maandag 15 november

van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Myriam Lievens

Inschrijving: € 20,00 (inclusief materiaalkost € 2,00)

Max. 15 deelnemers

KALLIGRAFIE VOOR BEGINNERS

module 1

'Witruimte' is een leerschool voor kalligrafie, opgericht door gerenommeerd kalligraaf Brody Neuenschwander. Aan de hand van 4 modules (en 4 praktische bis-modules) maken de cursisten kennis

met de talrijke mogelijkheden van het humanistisch cursief. In deze eerste module worden de kleine letters aangeleerd met aandacht voor de juiste lettervormen en penbeheersing. We starten met het potlood en stappen vrij snel over naar het werken met pen en inkt. Op het einde van deze lessenreeks maken we enkele verrassende en leuke toepassingen.

7 woensdagen van 19.00 tot 21.30 u.

oktober: 6 ~ 13 ~ 20 ~ 27

november: 10 ~ 17 ~ 24

Begeleiding: Myriam Lievens

i.s.m. Witruimte - www.witruimte.org

Inschrijving: € 120,00 + € 10,00 syllabus via de lesgeefster aan te kopen

Materiaal nodig voor de eerste les:

(vul)potlood, gom, lat en A3 schetsblok Croquis van Canson (tips voor aankoop van inkt en pennetjes worden in de eerste les gegeven)



KALLIGRAFIE WENSKAARTEN ONTWERPEN MET LINOPRINT

Je Kerst- en Nieuwjaarswensen worden dit jaar wel heel persoonlijk met een eigen ontworpen illustratie en tekst. Bovendien leer je een nieuwe techniek aan gecombineerd met de kunst van het schoonschrijven. Linoprint is een vorm van kunstdruk waarbij de drukplaat in lino wordt gesneden. De techniek is te vergelijken met de houtsnede.

De eerste sessie is er geen materiaalvereiste. Het linomesje en lino kan aangekocht worden via de lesgeefster.

4 dinsdagen van 19.00 tot 21.30 u.

oktober: 19 ~ 26

november: 9 ~ 16

Begeleiding: Veerle Missiaen

Inschrijving: € 80,00 + facultatief materiaalkost

Voorkennis nodig van kalligrafie module 1 en 2.



KALLIGRAFIE MODULE 3

afwerking vorig seizoen

In deze derde module wordt de eerder opgestarte reeks afgewerkt.

2 dinsdagen van 19.00 tot 21.30 u.

oktober: 5 ~ 12

Begeleiding: Veerle Missiaen

i.s.m. Witruimte- www.witruimte.org

Inschrijving: € 45,00



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.

8 woensdagen van 19.00 tot 20.00 u.

september: 29

oktober: 06 ~ 13 ~ 20 ~ 27

november: 10 ~ 17 ~ 24

Begeleiding: Sidy Cissokho,

i.s.m. vzw Jali Kunda

Inschrijving:

€ 72,00 voor +12 jaar en volwassenen

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

€ 56,00 voor 8 - 12 jaar (huur Djembé: gratis)

SABAR WORKSHOP

NIEUW

De Sabar is een typisch Senegalees slaginstrument dat bespeeld wordt met een hand en een soort twijgje. De Sabar wordt de "koninklijke trommel van Senegal" genoemd; lijkt veel op de djembé, maar is langer en smaller.

Het instrument wordt op ingenieuze wijze bespannen met geitenvel, door middel van wiggen en koorden.

4 woensdagen van 20.00 tot 21.00 u.

Reeks 1

september: 29

oktober: 06 ~ 13 ~ 20

Reeks 2

oktober: 27

november: 10 ~ 17 ~ 24

Begeleiding: vzw Jali Kunda,

www.jalikunda.be

Inschrijving: € 36,00 voor 4 sessies

(+ € 10,00 huur sabar de 1ste les te betalen)



CREATIEF

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 28 oktober

van 19 tot 22 u

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

Inschrijving: € 62,00 alle materiaal inbegrepen

Meebrengen: schortje

Max. 15 deelnemers

DROOGBLOEMHOEPEL IN PASTELTINTEN

namiddag / avond

Droogbloemhoepels zijn vandaag dé hype. Met plezier gaan we hierin mee. In het thema "droogbloemhoepel in pasteltinten" gaan we voluit in het maken van een eigen, unieke creatie. 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 30 september

van 13.30 tot 16.00 u.

of

van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Eveline Noordijk,

De Groene Praktijk

Inschrijving: € 38,00, alle materiaal inbegrepen

GEEN KERST ZONDER KERSTBOOM ...

namiddag / avond

We maken een groepje van 2 boompjes uit vers nobilis groen voorzien van lichtjes en natuurlijke deco. Dit wordt een blikvanger in je interieur tijdens de feestdagen. Al het kerstmateriaal ligt 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 2 december

van 13.30 tot 16.00 u.

of

van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Eveline Noordijk,

De Groene Praktijk

Inschrijving: € 48,00 alle materiaal inbegrepen





HANDWERKATELIER

Thema 'Cocooning'

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.

september: 23 ~ 30

oktober: 7 ~ 14 ~ 21 ~ 28

november: 18 ~ 25

december: 2 ~ 9

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.

12 dinsdagen van 13.30 tot 16.00 u.

september: 21 ~ 28

oktober: 5 ~ 12 ~ 19 ~ 26

november: 9 ~ 16 ~ 23 ~ 30

december: 7 ~ 14

Of

12 donderdagen van 13.30 tot 16.00 u.

september: 16 ~ 23 ~ 30

oktober: 7 ~ 14 ~ 21 ~ 28

november: 18 ~ 25

december: 2 ~ 9 ~ 16

Begeleiding: Nancy Deleu

Of

12 woensdagen van 9.00 tot 11.30 u.

september: 22 ~ 29

oktober: 6 ~ 13 ~ 20 ~ 27

november: 10 ~ 17 ~ 24

december: 1 ~ 8 ~ 15

Begeleiding: Rita Verfaillie

Inschrijving: € 48,00





WELBEVINDEN & GEZONDHEID

HARTCOHERENTIE

antwoord op stress, burn-out en hyperventilatie

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 13 oktober

van 19.00 tot 21.30u.

Begeleiding: Kathleen Watteyn, klinisch psycholoog ~ Praktijk Sherpa ~ loopbaanbegeleiding ~ hartcoherentietraining i.s.m. Avansa MZW

Inschrijving: € 20,00

ORTHOMOLECULAIRE THERAPIE

voeding en preventie

Op zoek naar de oorzaak van mijn klacht ...

Gezond worden en blijven heeft te maken met het vinden en behouden van de juiste lichamelijke en

geestelijke balans. Als de balans wordt verstoord kunnen er allerlei klachten over je gezondheid ontstaan.

Orthomoleculaire therapie is erop gericht de gezondheid te bevorderen of ziekteprocessen te herstellen. De behandeling heeft tot doel om de lichaamscellen (onze bouwstenen) te voorzien van optimale hoeveelheden vitamines, mineralen en andere noodzakelijke voedingsstoffen.

Orthomoleculair therapeut Marieke Uleyn heeft naast verpleegkunde, orthomoleculaire geneeskunde gestudeerd. In haar lezing verneem je meer over hoe voeding van invloed is op je leven en dat van je kinderen.

Donderdag 25 november

19.00 tot 21.00 u.

Begeleiding: Marieke Uleyn, praktijk Grusonia

Inschrijving: € 20,00

BUIKGELUK

Hoe gaat het met mijn darmen?

Ook interesse in jouw spijsvertering? En wat je kunt doen aan de meest voorkomende intoleranties en allergieën?

Leer meer over pré- en probiotica tijdens deze praktische demo in onze leskeuken.

We maken de meest heerlijke limonades en healthy drinks op basis van kefir & kombucha!

Donderdag 16 december

van 19.00 tot 21.00 u.

Begeleiding: Marieke Uleyn, praktijk Grusonia
grusoniashuisvanverandering.webnode.be

Inschrijving: € 20,00

YOGA

Deze yogasessies zijn bedoeld voor iedereen die 'tijd nemen voor zichzelf' belangrijk vindt.

Yoga gaat over verbinding met jezelf, balans tussen je lichaam en je geest. Yoga heeft effect op je algehele welzijn en geluksgevoel.

Yoga maakt je gezonder, meer energiek, meer in staat om van het leven te genieten en te houden van jezelf en van de anderen. Ook op mentaal vlak ga je jezelf een boost geven. Na een poosje merk je dat je stress beter het hoofd kan bieden waardoor jij je beter in je vel voelt.

We putten uit een diversiteit van yoga-oefeningen. 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:

13 sessies van 9.30 tot 11.00 u.

september: 13 ~ 20 ~ 27

oktober: 4 ~ 11 ~ 18 ~ 25

november: 8 ~ 15 ~ 22 ~ 29

december: 6 ~ 13

op vrijdagmorgen:

13 sessies van 9.30 tot 11.00 u.

september: 17 ~ 24

oktober: 1 ~ 8 ~ 15 ~ 22 ~ 29

november: 12 ~ 19 ~ 26

december: 3 ~ 10 ~ 17

op dinsdagavond:

Groep 1:

13 sessies van 18.00 tot 19.30 u.

Of

Groep 2:

13 sessies van 19.30 tot 21.00 u.

september: 14 ~ 21 ~ 28

oktober: 5 ~ 12 ~ 19 ~ 26

november: 9 ~ 16 ~ 23 ~ 30

december: 7 ~ 14

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

Begeleiding: Hendrik Monballieu,

Yoga vanuit het hart

Inschrijving: € 78,00 voor 13 sessies





YOGA

Het Applauws Lauwe

Yoga is een oeroude wetenschap die je de middelen aanreikt om zelf zorg te dragen voor je lichamelijk, geestelijk en spiritueel welzijn. Regelmatige beoefening geeft een gezond en sterk lichaam en een kalme en heldere geest.

Door de beoefening van yoga vergroot je de vitaliteit van het lichaam, vertraag je de achteruitgang van het lichaam en wordt de kans op ziekte verlaagd.

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

Op maandagavond:
12 sessies van 19.30 tot 21.00 u.

september: 20 ~ 27
oktober: 4 ~ 11 ~ 18 ~ 25
november: 8 ~ 15 ~ 29
december: 6 ~ 13 ~ 20

Begeleiding: Lindsay Destorme,
opleiding vinyasa yoga
Leslocatie: Het Applauws,
Koningin Astridlaan 44 te Lauwe
Inschrijving: € 72,00

A woman with blonde hair, wearing a black tank top and patterned pants, is dancing in a room. She is holding a string of small bells. In the background, there are large drums and hanging bells. A man is sitting at a desk in the background, wearing headphones and looking at a laptop. The room has a stone wall and a ceiling with recessed lights. The floor is dark and reflective. There are string lights in the foreground, out of focus.

PERSOON & RELATIE

LIGCONCERT 'ANKER'

NIEUW

Een ontspannen concert waar we de grenzen opzoeken van diepe relaxatie.

Zware klanken van gongs en didgeridoo zorgen voor het fundament, als een anker dat zijn schip zelfs in de woelige zee weet op zijn plaats te houden. En toch een speelsheid van zachte melodieën op de voorgrond.

De grondende tonen laten jou gedurende een uur 'ankeren' op je mat.

Bewegingsloos genieten van een aangenaam loom gevoel van rust en een zee van ontspanning.

Donderdag 28 oktober

van 19.00 tot 20.00 u.

Begeleiding: Andy Vanbeveren, Boventoon

Inschrijving: € 20,00

ECSTATIC ETHNIC DANCE 'DREAMSTATE'

met live muziek

Ecstatic Dance is een wereldwijde community die mensen verbindt via dans, via muziek.

De richtlijnen zijn simpel: blootvoets dansen, geen gebruik van alcohol en er wordt niet gepraat op de dansvloer.

De filosofie is super: we laten ons lichaam spreken onder de vorm van beweging. Niet alleen iedereen is welkom, maar ook elke emotie is welkom. Traditioneel wordt er gedanst op elektronische muziek,

maar DJ Boto van Boventoon combineert hierbij ook nog eens live muziek met ethnische wereldinstrumenten.

Het dansen gebeurt spontaan, organisch en we treden heel bewust in contact met ons lichaam, met ons Zijn. Laat die danspasjes dus maar voor wat ze zijn en dans jouw dans.

Maandag 8 november

van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Andy Vanbeveren, Boventoon

Inschrijving: € 20,00

Meebrengen: flesje water

AUTHENTIEK CONTACT LEREN LEGGEN

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

Deze workshop biedt je een aanzet tot anders en authentieker contact leggen.

Dinsdag 23 november

van 19.00 tot 21.00 u.

Begeleiding: Veerle Troch,

PRH – Persoonlijkheid en Relaties

i.s.m. Avansa MZW

Inschrijving: € 30,00





A top-down view of a white ceramic bowl filled with a vibrant purple acai bowl. The bowl is topped with a generous layer of golden-brown granola, white coconut flakes, and sliced almonds. The background is a light-colored, textured surface. The image is framed by a green vertical bar on the left and a green horizontal bar at the bottom, with a white and blue patterned bar at the very bottom.

LEVENSSTIJL



DE KRACHT VAN AROMATHERAPIE: WINTER workshop

DIY! Het woord van de laatste jaren en zeker in de lockdown is iedereen thuis aan de slag gegaan. Zo hebben ook velen het plezier ontdekt om met etherische oliën te werken. In deze workshop maken we vier producten die in de herfst en winter van pas komen binnen het gezin. We maken een neusstick (verstopte neus), een borstroller (hoest), een verzorgende handcrème (op basis van aloë vera gel) en een rustgevend en verwarmend badzout. Voor we aan de slag gaan, wordt een korte uitleg over Aromatherapie gegeven. Alle ingrediënten die we gebruiken, worden uitgebreid besproken. Voor deze workshop is geen voorkennis nodig. Iedereen kan de workshop volgen!

Dinsdag 5 oktober
van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Isabelle Degrande, herborist en aromatherapeut Hemel & Aarde i.s.m. Avansa MZW
Inschrijving: € 20,00 (+ € 15,00 ingrediënten te betalen aan de lesgeefster)

AAN DE SLAG MET HAVERMOUT

NIEUW

Havermout heeft tal van voordelen. Het is goedkoop, voedzaam en je kan er heerlijke gerechtjes mee bereiden, startend vanaf het ontbijt. Je wordt meegenomen in de wereld van de havermout en samen kun je genieten van al het lekkers dat deze geweldige graansoort ons te bieden heeft!

Woensdag 22 september
van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Eline Vanlerberghe, diëtiste.
Inschrijving: € 12,00 + € 20,00 ingrediënten, te betalen aan de lesgeefster.
Receptenbundel inbegrepen.

LET'S GO NUTS

NIEUW

In deze kookworkshop draait alles rond noten. Noten zijn de afgelopen jaren méér in trek dan ooit, ze zitten boordevol vitamines, mineralen, eiwitten, vezels en gezonde vetten. Ze zijn ideaal als tussendoortje en uitermate geschikt als vleesvervanger. We maken heerlijke aperitiefhapjes, hoofdgerecht en desserts met noten.

Woensdag 27 oktober
van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Eline Vanlerberghe, diëtiste.
Inschrijving: € 12,00 + € 20,00 ingrediënten, te betalen aan de lesgeefster.
Receptenbundel inbegrepen.

COSY COMFORTFOOD

NIEUW

Héérlijk warm comfortfood voor gezellige, winterse avondjes. Samen zetten we de lekkerste ovenschotels, stoofpotjes ... op tafel, en dit allemaal makkelijk en snel te bereiden, zodat jij méér tijd hebt om te cocoonen.

Woensdag 8 december

van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Eline Vanlerberghe, diëtiste.

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



VEGETARISCH BELEG, SAUZEN, DIPSAUZEN EN PESTO'S

Het Applauws Lauwe

Het maken van vegetarisch broodbeleg en dipsauzen biedt veel nieuwe mogelijkheden om zelf creatief aan de slag te gaan, ook wanneer je weinig tijd hebt. In deze cursus leer je zowel hartige crackers maken alsook verschillende soorten beleg en bijpassende dipsauzen. Je maakt kleurrijke, smakelijke maar vooral eenvoudige bereidingen op basis van noten, pitten, zaden, kikkererwten, zuivel, groenten en fruit. Daarnaast is er aandacht

voor de kwaliteit van het brood. De bereidingen zijn verrassend in hun eenvoud en gemakkelijk in de huishoudelijke keuken te integreren.

Woensdag 20 oktober

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

BAKKEN MET NATUURLIJKE SUIKERS

NIEUW

Lekkere en smakelijke desserts maken met ongeraffineerde suikers, dat is wat je leert in deze workshop. Samen met Peter Vandermeersch, kok en lesgever, bereid je eenvoudige en gezonde zoeternijen die je nadien ook kan proeven. Je leert de kwaliteiten van alternatieve zoetmiddelen kennen en gebruiken. Je werkt o.a. met graanstrophen, agave, kokosbloesemsuiker en rapadura. We bekijken ook stevia als zoetmiddel en de plaats van honing in dit verhaal. Deze cursus richt zich tot iedereen, ook tot mensen met diabetes. Wel zijn niet alle ongeraffineerde suikers geschikt voor een diabetisch voedingspatroon.

Woensdag 6 oktober

van 19.00 tot 22.00 u.

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

Inschrijving: € 34,00 inclusief ingrediënten

A photograph of a row of beer glasses filled with different styles of beer, topped with foam. A hand is visible in the background, possibly pouring or serving. The glasses are on a dark tray. The image is framed by a yellow border on the right and bottom, and a blue border on the left.

SMAAK & BEELEIVING

LICHTERE SMAAKVOLLE BIEREN

NIEUW

Ons Belgisch Bierlandschap is voortdurend in evolutie... De laatste jaren is er een positieve wending en zijn er meer dan 80 bieren beschikbaar met minder alcohol. Zelfs donkere en lekkere bittere bieren zijn nu al efkes een hype vooral in Brussel, Gent, Antwerpen ... Maak kennis met dit segment via uitzonderlijke heerlijke proeverkes tussen de vele dia's en uitleg.

Woensdag 20 oktober

van 19.30 tot 21.30 u.

Begeleiding: Geroen Vansteenbrugge, befaamd gastspreker rond Bier
Inschrijving: € 25,00 (ingrediënten inbegrepen).

3 dinsdagen van 19.00 tot 21.30 u:
oktober: 12 ~ 19 ~ 26

3 dinsdagen van 13.30 tot 16.00u:
november: 9 ~ 16 ~ 23

3 dinsdagen van 19.00 tot 21.30u:
november: 9 ~ 16 ~ 23

Begeleiding: Brigitte Beddeleem, Ann Ghesquière, Marie Paule Delbeke
Inschrijving: € 36,00 + € 40,00 de eerste les voor de ingrediënten te betalen aan de lesgeefster, recepten inbegrepen.



VERFIJNDE GERECHTEN

Wat is er heerlijker dan een seizoensmenu of een speciaal menu om met familie en vrienden te degusteren. Je maakt tijdens 3 demonstratielessen kennis met nieuwe ingrediënten en technieken. Je krijgt handige suggesties, wenken en recepten die je kunnen inspireren voor zowel de dagelijkse keuken als voor de feesttafel. De gerechten zijn door iedereen te maken, zowel voor diegene die nog niet zo vertrouwd zijn met de kookkunst als voor de echte hobbykok. Na de demo degusteren we het menu van het aperitiefhapje tot dessert, begeleid door de passende drank.

3 dinsdagen van 13.30 tot 16.00 u:
oktober: 12 ~ 19 ~ 26

DE ITALIAANSE PLATTELANDSKEUKEN

Maak kennis met de echte Italiaanse plattelandskeuken waaronder de lekkerste gerechten uit 'la dolce vita' (het zoete leven). De klaarge maakte gerechten kunnen gemakkelijk thuis worden bereid dankzij het receptenboekje dat alle deelnemers tijdens de kookdemo ontvangen. Ook toeristische en cultuurhistorische informatie over de streek van het gerecht wordt vermeld. Tijdens deze Italiaanse kookdemo staan meerdere gerechten op de kaart. Het koninginnenstuk van de avond wordt una parmigiana di melanzane, een ovensgerecht dat vaak aan Parma wordt gekoppeld.



Onterecht. Alhoewel verschillende streken in Italië menen dat het oorspronkelijke gerecht bij hen moet worden gezocht, staat het vast dat het Zuid-Italiaans is. Gegrilde dunne repen van aubergine gaan samen met een traditionele Italiaanse tomatensaus, aangevuld met Parmezaanse kaas (vandaar de verwarring over de oorsprong) en mozzarella of scamorza (een Zuid-Italiaanse kaas uitermate geschikt om te verwarmen) de oven in. Om duimen en vingers bij af te likken! Verder bereiden we een pastagerecht met groenten (zonder tomatensaus) uit Apulië, een Napolitaanse pastasaus met grote stukken vlees en eindigen we met Zuid-Italiaanse ovengebakken koekjes. Heerlijk bij de Italiaanse koffie. Het spreekt voor zich dat alle klaargemaakte gerechten samen met de deelnemers worden verorberd. Met een glas wijn. Italiaanse vanzelfsprekend.

Maandag 25 oktober

van 19.00 tot 22.30 u.

Begeleiding: Laurent Coppens, gepassioneerd Italiëkenner en gelegenhedskok

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

Max. 22 deelnemers

OVERHEERLIJKE BOKKEPOOTJES VAN DEBBIE

Bokkepootjes, men kent ze in alle vormen en groottes. Het is een koekje dat bestaat uit amandel, eiwit en suiker en heerlijke botercrème die gedompeld is in chocolade. Tijdens de workshop gaan we aan de slag en bakken we deze lekkernijen. Van eiwit kloppen tot botercrème maken. Tot dompelen in chocolade waar je daarna niet anders kan dan je vingers aflikken. Na de workshop krijg je 10 bokkepootjes mee naar huis in een doosje.

Woensdag 29 september

van 19.00 tot 21.00 u.

Begeleiding: Debbie Malysse,

Debbies Momentum

Inschrijving: € 12,00 (+ € 6,00 voor de ingrediënten aan de lesgever te betalen)

Max. 10 deelnemers

FRANGIPANEBROOD

Frangipanebrood is een variant op een echte klassieker. De kracht ligt in de eenvoud: een smeùige amandelvulling, die zacht-zurige abrikozenconfituur,... In deze les wordt het bakproces op ambachtelijke wijze gedemonstreerd. De cursisten kunnen nadien het resultaat en het verschil proeven en krijgen een proever mee.

Donderdag 14 oktober

van 13.30 tot 16.00 u.

Begeleiding: Bernard De Brabandere

Inschrijving: € 8,00 (+ € 4,00 voor de ingrediënten aan de lesgever te betalen)

TAAL



ITALIAANS VOOR BEGINNERS/ HEROPFRISNING

NIEUW

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

Het accent ligt voornamelijk op het praktische m.a.w. de weg vragen, bestellen in een restaurant, zich aanbieden aan het onthaal van een hotel, winkelen, converseren met arts en apotheker, enz.

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

Dit alles gebeurt in een zeer gemoeidelijke sfeer. Ciao e arrivederci ! Kom gerust een proefles bijwonen.

9 woensdagen van 9.30 tot 11.30 u.

oktober: 6 ~ 13 ~ 20 ~ 27

november: 10 ~ 17 ~ 24

december: 1 ~ 8

Begeleiding: Birgit Lampaert,

docente Italiaans

Inschrijving: € 59,00

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 waaier aan mogelijkheden om te converseren, lezen en de woordenschat te verrijken. Dit gebeurt door artikelen uit tijdschriften te lezen, analyseren en bespreken.

De cursisten 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.

oktober: 4 ~ 11 ~ 18 ~ 25

november: 8 ~ 15 ~ 22 ~ 29

december: 6 ~ 13

Begeleiding: Birgit Lampaert,

docente Italiaans

Inschrijving: € 65,00

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.

8 vrijdagen van 10.00 tot 11.30u

oktober: 1 ~ 8 ~ 15 ~ 22 ~ 29

november: 12 ~ 19 ~ 26

Begeleiding: Jan Devos, docent Engels

Inschrijving: € 40,00

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.

september: 28

oktober: 5 ~ 12 ~ 19 ~ 26

november: 9 ~ 16- 23- 30

december: 7

Begeleiding: Veronica Aravena,

docente Spaans

Inschrijving: € 65,00



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.

September: 30

oktober: 7 ~ 14 ~ 21 ~ 28

november: 18 ~ 25

december: 2

Begeleiding: Alain Decaluwé,

docent Portugees

Inschrijving: € 52,00

A photograph of several people running in a gym. The person in the foreground is wearing a pink tank top and black leggings, captured in a dynamic running pose. Other runners are visible in the background, including one in a light blue shirt. The image is overlaid with a large green rectangle containing white text. The entire composition is framed by a multi-colored border consisting of green, blue, orange, and dark blue blocks.

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.

12 woensdagen van 18.15 tot 19.15 u.

september: 22 ~ 29

oktober: 6 ~ 13 ~ 20 ~ 27

november: 10 ~ 17 ~ 24

december: 1 ~ 8 ~ 15

Begeleiding: Stefanie De Waele,
pilates docente

Inschrijving: € 60,00



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.

12 maandagen van 19.30 tot 20.30 u.

september: 20 ~ 27

oktober: 4 ~ 11 ~ 18 ~ 25

november: 8 ~ 15 ~ 22 ~ 29

december: 6 ~ 13

Begeleiding: Petra Vanwildemeersch,
Zumba-instructor

Meebrengen: Sportschoenen, water en
handdoekje

Inschrijving: € 48,00

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.

15 maandagen van 18.30 tot 19.20 u.

september: 6 ~ 13 ~ 20 ~ 27

oktober: 4 ~ 11 ~ 18 ~ 25

november: 8 ~ 15 ~ 22 ~ 29

december: 6 ~ 13 ~ 20

Inschrijving: € 60,00 ~ 15 lessen (inclusief verzekering)

Of

15 woensdagen van 20.30 tot 21.20 u.

september: 8 ~ 15 ~ 22 ~ 29

oktober: 6 ~ 13 ~ 20 ~ 27

november: 10 ~ 17 ~ 24

december: 1 ~ 8 ~ 15 ~ 22

Begeleiding: Dorine Staelens, gecertificeerde lesgeefster

Inschrijving: € 60,00 (inclusief verzekering)

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'.

10 maandagen van 20.45 tot 21.45 u.

september: 20 ~ 27

oktober: 4 ~ 11 ~ 18 ~ 25

november: 8 ~ 15 ~ 22 ~ 29

Begeleiding: Justine Cottignies, dancefitnesswithjuu.jouwweb.be

Inschrijving: € 40,00

BOOTY & ABS

In deze intensieve workout wordt de focus gelegd op de bilspieren, benen en buikspieren. We werken met weerstandsbanden die je ~ indien gewenst ~ in de les kunt aankopen.

Als je zelf al zo'n stoffen weerstandsband hebt thuis liggen, kan je die voor deze les gebruiken.

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. Ook wordt het evenwicht op de proef gesteld.

13 donderdagen van 20.00u tot 20.50 u.

september: 9 ~ 16 ~ 23 ~ 30

oktober: 7 ~ 14 ~ 21 ~ 28

november: 18 ~ 25

december: 2 ~ 9 ~ 16

Begeleiding: Dorine Staelens,

gecertificeerde lesgeefster

Inschrijving: € 52 (+ € 10 /band)

Meebrengen: matje, handdoekje en water.

Minimumleeftijd 16 jaar

BBB CARDIO WORK OUT

NIEUW

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.

12 donderdagen van 19.00 tot 20.00 u

september: 16 ~ 23 ~ 30

oktober: 7 ~ 14 ~ 21 ~ 28

november: 18 ~ 25

december: 2 ~ 9 ~ 16

Begeleiding: Justine Cottignies,

dancefitnesswithjuu.jouwweb.be

Inschrijving: € 48,00

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!!!

15 woensdagen van 19.30 tot 20.20 u

september: 8 ~ 15 ~ 22 ~ 29

oktober: 6 ~ 13 ~ 20 ~ 27

november: 10 ~ 17 ~ 24

december: 1 ~ 8 ~ 15 ~ 22

Begeleiding: Dorine Staelens,

gecertificeerde lesgeefster

Inschrijving: € 60,00

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 september tot januari. 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:
€ 105,00 voor reeks van 15 lessen
€ 80,00 voor reeks van 10 lessen

Er is een gedeeltelijke vrijstelling op het inschrijvingsgeld van 35 euro (of 30 euro) voor o.m.: cursisten met een inkomen via een inschakelings- (voorheen wacht-) of een werkloosheidsuitkering, cursisten die in het bezit zijn van een attest, uitgereikt door de bevoegde overheid, waaruit arbeidsongeschiktheid van ten minste 66% blijkt, of het recht blijkt op een integratietegemoetkoming aan gehandicapten, de inschrijving bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH) blijkt of die ten laste zijn van deze categorieën, ...

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

CREO

FRIS JE DAGELIJKSE PC-SKILLS OP

Heb je vragen bij het dagelijks gebruik van je PC? In deze cursus worden heel wat tips aangeboden samen met het gebruik van bestaande mogelijkheden.

Vb. Heb je moeite met het terugvinden van je bestanden en foto's. Of wil je vlug iets opzoeken op internet via Microsoft Edge of werk je toch beter met Google Chrome? Iedereen heeft het over bol.com maar hoe regel je deze online aankopen? Of heb je dit jaar opnieuw een feestje op de agenda, waarom dan niet uw uitnodigingen online maken of op gedrukt papier? Na het feestje kan je uiteraard ook een klein fotoboekje bijhouden. Nogal vaak werk je op je smartphone, maar misschien kun je wel een aantal items terugvinden op je pc zoals agenda, foto's, whatsapp, ... Een back-up, systeemherstel, basisinstellingen: waar moet je op letten?

Voorkennis:

- Deze cursus is geschikt voor iedereen die een basiskennis heeft van Windows 10. Ideaal voor personen die in een lang vervlogen tijd enkele computercursussen volgden of die zelf hun plan proberen te trekken met hun pc met de nodige omwegen erbij.

Elke maandag van 8.45 tot 11.50 u.
september: 13 ~ 20 ~ 27
oktober: 4 ~ 11 ~ 18 ~ 25
november: 8 ~ 15 ~ 22 ~ 29
december: 6 ~ 13 ~ 20
januari: 10 ~ 17

CREO

LEREN WERKEN MET SMARTPHONE/TABLET

(Android)

deel 1 – 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 maandag van 13.30 tot 16.35 u.

september: 13 ~ 20 ~ 27

oktober: 4 ~ 11 ~ 18 ~ 25

november: 8 ~ 15 ~ 22 ~ 29

december: 6 ~ 13 ~ 20

Januari: 10 ~ 17

Leslocatie: Het Applauws ~

Koningin Astridlaan 44 te Lauwe



CREO

HAAL MEER UIT HET INTERNET

NIEUW

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.

Voorkennis:

- 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).

Elke woensdag van 8.45 tot 11.50 u.

september: 15 ~ 22 ~ 29

oktober: 6 ~ 13 ~ 20 ~ 27

november: 10 ~ 17 ~ 24

december: 1 ~ 8 ~ 15 ~ 22

Januari: 12 ~ 19

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 13.30 tot 16.35 u.

september: 13 ~ 20 ~ 27

oktober: 4 ~ 11 ~ 18 ~ 25

november: 8 ~ 15 ~ 22 ~ 29

december: 6 ~ 13 ~ 20

Januari: 10 ~ 17



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.

september: 14 ~ 21 ~ 28

oktober: 5 ~ 12 ~ 19 ~ 26

november: 9 ~ 16 ~ 23 ~ 30

december: 7 ~ 14 ~ 21

Januari: 11 ~ 18

of

Elke vrijdag van 8.45 tot 11.50 u.

september: 10 ~ 17 ~ 24

oktober: 1 ~ 8 ~ 22 ~ 29

november: 19 ~ 26

december: 3 ~ 10 ~ 17

Januari: 14 ~ 21 ~ 28

CREO

MAAK JE EIGEN FOTOBOEK

Staat jouw pc ook vol met vakantie-foto'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 dinsdagen van 13.30 tot 16.35 u.

september: 14 ~ 21 ~ 28

oktober: 5 ~ 12 ~ 19 ~ 26

november: 9 ~ 16 ~ 23

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.

september: 16 ~ 23 ~ 30

oktober: 7 ~ 14 ~ 21 ~ 28

november: 18 ~ 25

december: 2 ~ 9 ~ 16

Januari 2022: 13 ~ 20 ~ 27





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 11 september, 2 oktober, 13 november en 4 december telkens van 10 tot 12u.

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

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

DIGIDOKTER

ONDERHOUDSTIPS VOOR JE SMARTPHONE, LAPTOP OF TABLET

Krak! Een kort moment van onachtzaamheid en je smartphone of tablet ligt tegen de vlakte met een gebroken scherm. Soms heb je het toestel amper een paar maand in gebruik. Een herstelling blijkt vaak prijzig. Dus zie je nogal wat mensen maandenlang of jarenlang verder tokkelen op een aan diggelen geslagen scherm. Hoe kan je je toestel optimaal beschermen tegen een val, tegen krassen, tegen waterschade? Hoe zorg je dat de batterij langer gezond blijft? Wat kan je doen bij een tekort aan geheugen of opslag? Welke hardware-herstellingen of upgrades lonen de moeite? Na de hardwaretips schakelen we over op softwaretips, met focus op Android- en Windows-toestellen: Hoe kan ik de batterijduur verlengen? Kunnen batterijbesparing-apps helpen, of vergroten ze alleen maar het probleem? Vertraagt mijn toestel na verloop van tijd? Moet ik het toestel regelmatig herstarten? Hoe kan ik schijfruimte vrijmaken? Hoe zit het met systeemupdates? Wat betekent 'terug naar fabrieksinstellingen', en levert dit 'laatste redmiddel' wel iets op?

Zaterdag 11 september
van 10.00 tot 12.00 u.

Begeleiding: Dries Terryn

DIGIDOKTER

TWEDEHANDSSPULLEN SNEL EN VEILIG (VER)KOPEN

Al sinds de prille dagen van het web (jaren negentig) kon je tweedehands-spullen vinden op discussie-fora, en wat later ook via websites als Kapaza. Kapaza stopte in 2017 en de domeinnaam werd verkocht aan concurrent 2dehands.be (eigendom van eBay). Vandaag is er in België naast 2dehands.be nog een tweede belangrijke speler: Facebook Marketplace. In deze Digidokter-sessie demonstren we de werking van beide platformen. We tonen ook hoe je zelf een object te koop stelt, en we geven verkooptips.

Zaterdag 2 oktober

van 10.00 tot 12.00 u.

Begeleiding: Lynn Vergauwe

DIGIDOKTER

SPOTIFY EN ANDERE MUZIEKSTREAMING- DIENSTEN + PODCASTS

In deze Digidokter-sessie tonen we de belangrijkste functies en handigheden van Spotify, en leggen we uit hoe Spotify er in slaagt om onze muzieksmaak zo goed te leren kennen. Je ziet ook hoe je in de app radiozenders en 'podcasts' kan beluisteren. En we vergelijken Spotify uiteraard ook met de belangrijkste concurrentie (Apple Music, YouTube Music, Deezer, TIDAL, ...). Tot slot bekijken we ook een aantal producten

om media thuis te streamen (blue-tooth speakers, Sonos,...). Wat kunnen we concreet met deze apparaten doen? Is het nodig om een dure investering te doen, of zijn er goedkopere alternatieven?

Zaterdag 13 november

van 10.00 tot 12.00 u.

Begeleiding: Dries Taveirne

DIGIDOKTER

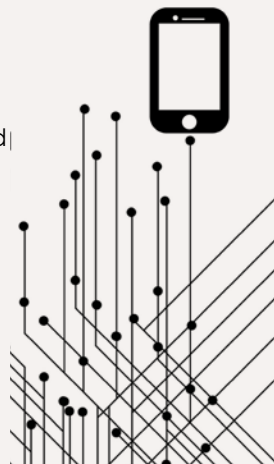
JE SMARTPHONE ALS GPS-TOESTEL

Met Google Maps (Android/iOS) kan je heel eenvoudig een route uitstippen voor verplaatsingen met de auto, het openbaar vervoer, de fiets of gewoon te voet. Je kan een plek of route bestuderen op de kaart, en als je helemaal inzoomt tot op het grootste detailniveau kom je terecht op 'Google Street View'. Via die modus kan je virtueel je route gaan verkennen of prospecteren, zodat je zeker je weg terugvindt. Een tweede populaire navigatie-app die we aanstippen is Waze, een app die zeer actuele gegevens bevat van de verkeerssituatie, zodat je beter files kan ontwijken. Vervolgens bekijken we ook hoe je 'offline' kan navigeren met alternatieve apps zoals MAPS.ME. Deze apps laten toe om je smartphone of tablet ook zonder mobiele dataverbinding als GPS te gebruiken. Handig op vakantie, in een afgelegen gebied of wanneer je slechts over een kleine databundel beschikt.

Zaterdag 4 december

van 10.00 tot 12.00 u.

Begeleiding: Rolf Demeulenaere



50+

BEVEGING

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:



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.

12 dinsdagen van 9.00 tot 10.00 u.

september: 21 ~ 28

oktober: 5 ~ 12 ~ 19 ~ 26

november: 9 ~ 16 ~ 23 ~ 30

december: 7 ~ 14

Begeleiding: Dorine Vanhulle

Inschrijving: € 48,00 (inclusief verzekering)

AEROBIC FITNESS 50+

Speciaal afgestemd programma voor 50-plussers. Laat u niet onmiddellijk afschrikken door het woord aerobics, want de lessen zijn aangepast aan de leeftijd. We spreken van seniorobics of low-impact (lage impact) aerobics. 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 aerobics 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 gymshoenen aan en kom het zelf eens uitproberen.

12 woensdagen van 9.30 tot 10.30 u.

in de oefenzaal

september: 22 ~ 29

oktober: 6 ~ 13 ~ 20 ~ 27

november: 10 ~ 17 ~ 24

december: 1 ~ 8 ~ 15

Begeleiding: Dorine Vanhulle

Inschrijving: € 48,00 (inclusief verzekering)



FIETSTOCHTEN

Op donderdag 23 september om 14u gaan we van start met de eerste fietstocht van het najaar.

Bezorg ons je mailadres en je krijgt de uitnodiging om met onze groep mee te fietsen.

JONGEREN



CUPCAKES MET DEBBIESMOMENTUM

herfstvakantie
6 - 12 jaar

Debbiesmomentum wil er graag met de kinderen een plezierige dag 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.

Donderdag 4 november
van 13.30 tot 16.30u

Begeleiding: Debbiesmomentum

Inschrijving: € 15,00 inclusief materiaalkost

Max. 9 kinderen

PIMP JE EIGEN TOTE BAG

herfstvakantie
vanaf 12 jaar

To tote is oud Engels voor 'dragen', en toting wilde zo veel zeggen als 'je spullen meezeulen in een of andere zak of tas'. Gaandeweg werd met het woord tote niet meer het dragen aangeduid, maar de tas zelf. Met een zelfgemaakte totebag kun je een afbeelding of boodschap op een leuke manier onder de aandacht brengen. Deze workshop vraagt geen voorkennis en is bedoeld voor jongeren vanaf 12 jaar.

Woensdag 3 november

van 13.30 tot 16.00u

Begeleiding: Myriam Lievens

Inschrijving: € 17,00 inclusief materiaalkost

Max. 15 deelnemers.

KENNISMAKING MET SABAR

herfstvakantie
8 – 12 jaar

Een leuk muzikaal namiddagje Sabar leren bespelen tijdens de herfstvakantie. De Sabar lijkt een beetje op een lange en smalle Djembé en wordt met 1 hand en een stok (de Galan) bespeeld. Er zit een geitenvel op dat met pennen en touwen gespannen wordt. Hij wordt ook wel de 'Koninklijke trommel van Senegal' genoemd.

Woensdag 3 november

van 14.00 tot 16.00u

Begeleiding: vzw Jali Kunda

Inschrijving: € 10,00

REGGAETON FITNESS & POP PILATES

16+ jaar

zie pag.35 & 36

Ben je 16+? Ontdek ons aanbod:

POPPILATES

op woensdag van 18.15 tot 19.15u

REGGAETON PARTY

op maandag van 20.45 tot 21.45u

HUISDANSGEZELSHAP CIE HELIOS

15+ jaar

Dansgroep Helios is een hedendaagse dansgroep met een eigen karakter. Jongeren vanaf 15 jaar en volwassenen creëren samen stukken die rondom een zeker thema of project dansen. Ben je niet afgeschrikt van een eigen stijl waarbij je als individuele danser gezien en gehoord wordt? Probeer dan gerust eens een les uit op vrijdagavond. Contacteer Choreograaf Catherine Lavogez voor jouw try-out.

Elke vrijdag

van 18.30 tot 20.15 u.

(uitz. schoolvakanties)

vanaf 10 september

Begeleiding: Catherine Lavogez

gsm 0496 10 53 59





cc de steiger

Steigernieuws

Afgiftekantoor 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

