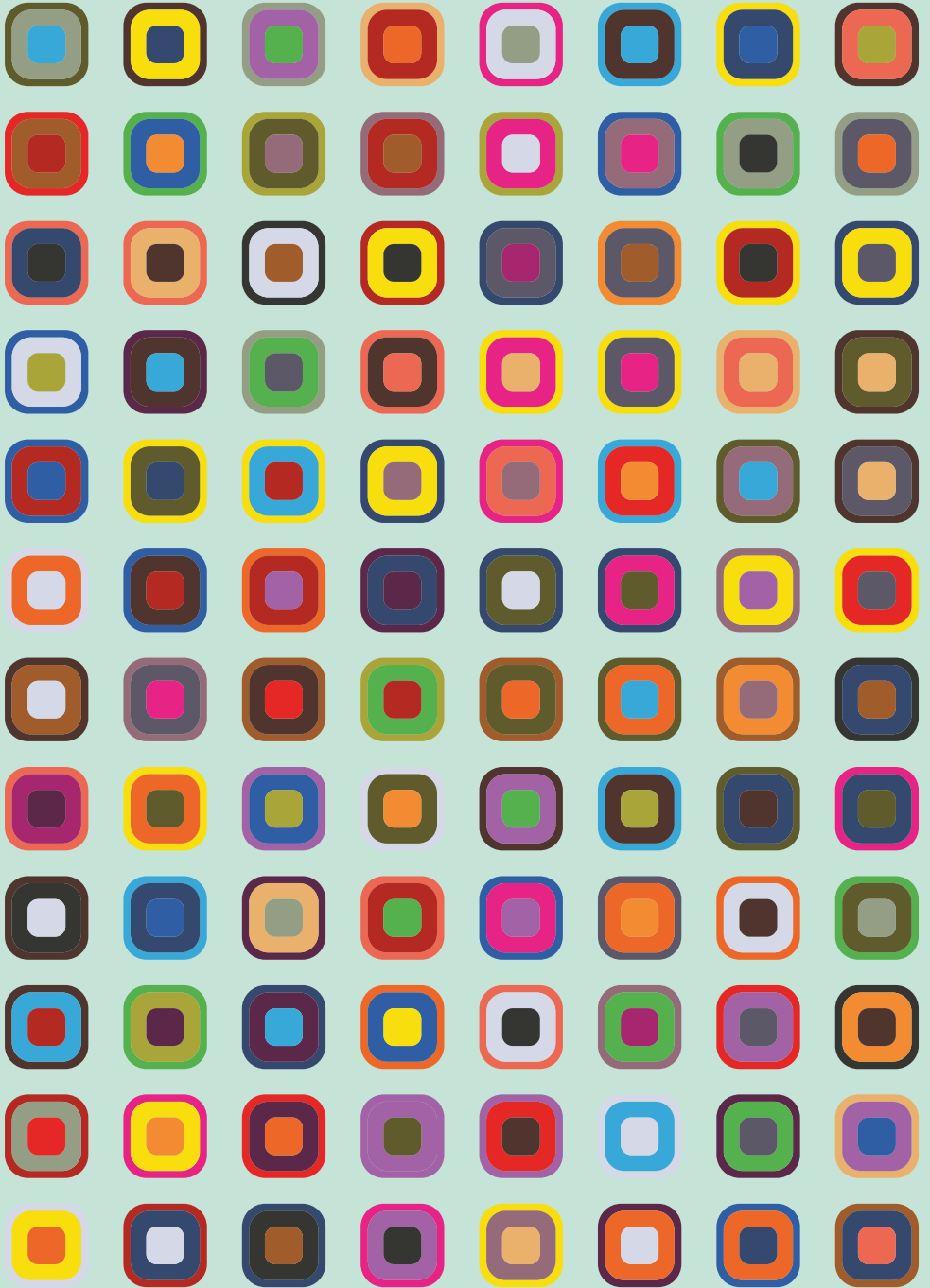


HOBBY & VORMING

VOORJAAR 2020





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.

Zo verwelkomen we dit seizoen op zaterdagvoormiddag 'De Digidokter' in de Bib. Tijdens deze Digidokter-sessies heerst een ongedwongen, informele sfeer. Je kunt er allerhande PC-vragen stellen na een korte uiteenzetting over een bepaald actueel onderwerp. Meer hierover achteraan deze brochure.

De rode draad door onze activiteiten blijft het streven naar een duurzamere wereld: de Natuurlijke Vegetarische keuken met Tofu smakelijk leren bereiden, Verrassende vegetarische salades, kledij herstellen, de lezing 'Tijd voor een duurzaam verhaal' bijwonen, nieuwe kruiden ontdekken, ...

Wie zich wil goed voelen in onze drukke maatschappij kan inschrijven voor een sessie 'Adem je stress weg met Hartcoherentie', 'Mindful leren omgaan met moeilijke gedachten', 'Yoga Nidra' of Tai Chi.

Of u wilt uw genodigden verrassen op culinair niveau. We verwelkomen u graag in onze leskeuken voor de demo's en workshops zoals Coctails leren maken, verfijnde gerechten of de Italiaanse plattelandskeuken. Of we laten u proeven van zelfgebakken paashazen.

Dit seizoen verwelkomen we Ann Vansteenkiste voor de 'Afternoon Tea', het heerlijkste moment van de dag. De Afternoontea bestaat uit vier gangen waarbij telkens een andere theesoort wordt geserveerd met bijhorende hapjes van hartig tot zoet.

Misschien hebt u zich voorgenomen om het over een creatieve of artistieke hobby te beoefenen? In dat geval bent u bij ons zeker aan het juiste adres. Je kan inschrijven voor de nieuwste workshop 'Acteren' of 'Leren Schetsen', kalligrafie beoefenen, een visserstrui handwerken ... Of deelnemen aan een Gitaar- of djembécursus.

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.

Graag tot in De Steiger!
Heb je een vraag of een suggestie? Laat het ons weten via: vorming@ccdesteiger.be

NOTEER ALVAST IN UW AGENDA:

**Seizoensafsluiter
Dagprogramma en
Seniorencentrum
op vrijdag 15 mei
vanaf 11.00 uur.**

Vooraf inschrijven en betalen is altijd strikt noodzakelijk.

Inschrijven kunt u vanaf maandag 6 januari

- persoonlijk in het secretariaat
- telefonisch op 056 51 58 91
- via e-mail: vorming@ccdesteiger.be
- online via www.ccdesteiger.be

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

Indien u online inschrijft, volgt u de instructies op het scherm. Er wordt géén bevestiging voor de start van de cursus gestuurd. Geen nieuws is goed nieuws!

Openingsuren onthaal

Maandag, woensdag en vrijdag doorlopend open van 8.30 tot 17.00 u.

Dinsdag van 8.30 tot 12u en van 13 tot 17 u.

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

Zaterdag van 9.00 tot 12.00 u.

We zijn gesloten op woensdag 1 januari 2020, donderdagnamiddag 2 januari, Paasmaandag 13 april, vrijdag 1 mei, van donderdag 21 mei tot en met zaterdag 23 mei, Pinkstermaandag 1 juni, zaterdag 11 juli 2020.

Onze jaarlijkse vakantie is van maandag 20 juli tot en met zondag 16 augustus 2020.

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.

Heb je een vraag of een suggestie?

Laat het ons weten via:
vorming@ccdesteiger.be

Inschrijving cursussen:

Vanaf maandag 6 januari 2020
om 8.30 uur.

Telefonisch en online vanaf 9.30 uur.

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

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

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

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



MONDIAAL EN DUURZAAMHEID

'Tijd voor een duurzaam verhaal' - Lezing met Tine Hens.....	8
Het verhaal en de smaak van Fairtrade-chocolade.....	8
Verrassende Vegetarische salades	8
Tofu 'smakelijk leren bereiden'	9

KUNSTBEOEFENING

Oefening baart kunst: Acteren	10
Fotografietips waar je wat aan hebt	10
Kalligrafie module 1	11
Kalligrafie module 3	11
Gitaar voor beginners – licht gevorderden	12
Djembé	13
Afrikaanse dans op energieke live-percussie	13

KUNST

Leonardo Da Vinci, 'Uomo Universale' en geniaal kunstenaar	14
--	----

CREATIVITEIT

Schetsen basistechnieken	15
Schilderen met Aquarel.....	15
Creatief met bloemen.....	16
Trosroos krans	16
Brei- en haakatelier: Visserstrui	16
Snit en Naad	17
Kledijretouches	18

CULINAIR EN LEVENSTIJL

An English Afternoon	19
Keukenkruiden en specerijen.....	19
Cocktail time!	20
De verrukkelijke Italiaanse plattelandskeuken Lente-editie.....	20
Verfijnde gerechten lente- en zomermenu's	21
Paashazen bakken.....	21

PERSOONLIJKHEID EN GEZONDHEID

Adem je stress weg met behulp van hartcoherentie	22
Mindful leren omgaan met moeilijke gedachten.....	22
Als ik nee zeg, voel ik mij schuldig	23
Chakra's	24
Yoga Nidra (Sweet Dreams).....	24
Yoga.....	25
Tai Chi.....	26

TAAL

Spaans voor op reis – beginners.....	28
Spaans II Bis – Herhaling grammatica.....	28
Spaanse Conversatie	29
Italiaans voor op reis – deel 3	29
Italiaans Lees- en Praatgroep	30
Portugees halfgevoerden	30
Op weg met Engels halfgevoerden	31
Engels voor elke dag.....	31

BEWEGING EN DANS

Reejam	32
50 min Workout.....	32
Zumba Fitness	33
Pilates Small Ball Workout.....	34
Pilates	34
Mash Up.....	35
BBB.....	36
HIIT	36

INFORMATICA - MULTIMEDIA

Daar is de Digidokter!.....	38
Starten met computer – deel 1	41
Starten met computer – deel 2	42
Ontdek je smartphone of tablet.....	42
Haal meer uit je smartphone/tablet	43
Doe meer met foto's op pc, tablet & smartphone	44
Leuke reisapps	44

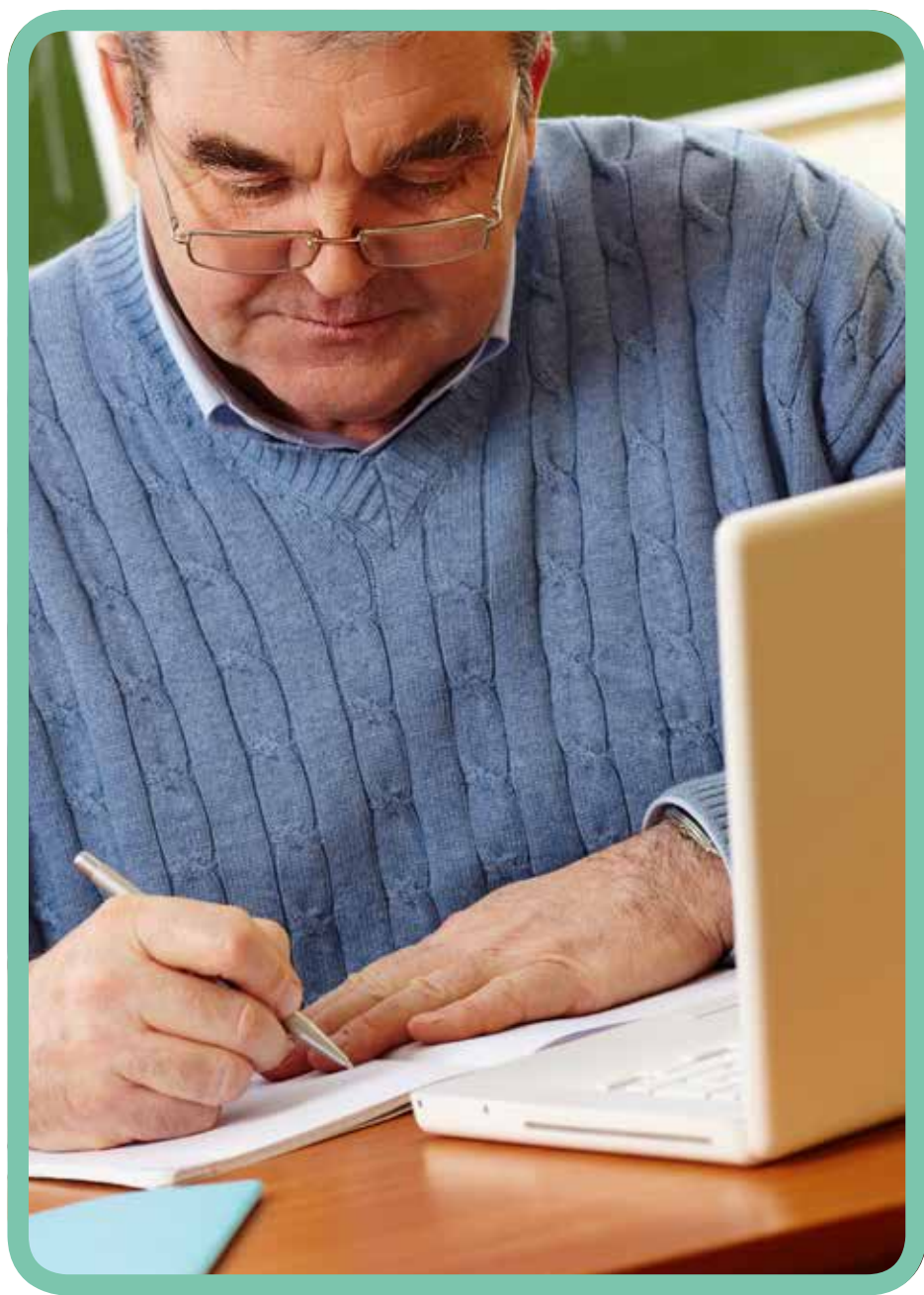
Ontdek je iPhone/iPad (verkorte versie).....	45
Foto's en muziek op iPhone/iPad.....	46
Ontwerpen met Canva	46
Fotobewerking met Photoshop Elements basis	47
Photoshop Elements – workshop	47
Photoshop workshop.....	48

SENIOREN

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

JONGEREN

Handletteren.....	52
Gitaar voor beginners	52
Djembé	52



'TIJD VOOR EEN DUURZAAM VERHAAL' TINE HENS

Lezing



Heel bevlogen en goed gedocumenteerd schetst Tine Hens hoe de mensheid in de klimaatproblematiek is terecht gekomen en hoe we er – maar dan met een hoogdringende en verenigde aanpak – weer uit kunnen geraken.

We horen meer over 'andere mogelijkheden' op vlak van energie, mobiliteit, wonen, voedselproductie, politieke wil, de bedrijfs wereld, enz.

Tine wijst ons op de kracht van gewone burgers om met duurzame en ecologische oplossingen voor de dag te komen.

Tine Hens werkt als journaliste bij MO-magazine rond thema's als klimaat, sociaal-ecologische transitie en biodiversiteit. In enkele boeken (o.a. Het klein verzet) schreef ze haar engagement omtrent deze actuele thema's neer.

Gratis inkom (misschien vragen we wel een vrije bijdrage voor I.I.I.I.I of voor de aankoop van een stuk natuurreserveaat door Natuurpunt Mene)

Datum: dinsdag 17 maart start om 19.30 u.

VERRASSENDE VEGETARISCHE SALADES

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

Datum:

woensdag 6 mei 19.00 tot 22.00 u.

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

Inschrijving: € 39,00 inclusief ingrediënten.

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

HET VERHAAL EN DE SMAAK VAN FAIRTRADE-CHOCOLADE

Op 9 mei 2020 is het Internationale Dag van de Fairtrade. In aanloop ervan brengt An Maes van Oxfam-Wereldwinkel Wervik het verhaal van cacao boom en –boon tot chocolade. Ze schetst de boeiende wereld van eerlijke handel en wat dit betekent voor de cacao producenten.

In een gezellige sfeer proef je diverse soorten chocolade en worden weetjes en tips uitgewisseld. Om duimen en vingers bij af te likken!

Datum:
dinsdag 5 mei om 19.30u

Begeleiding: An Maes, Oxfam Wereldwinkel i.s.m. Wereldraad Menen

Inschrijving: € 5,00 t.v.v. 11.11.11

Vooraf inschrijven via fairtrade@menen.be

TOFU SMAKELIJK LEREN BEREIDEN

In de vegetarische keuken kunnen we verschillende soorten eiwitten gebruiken. De peulvruchten waartoe ook de soja met zijn afgeleide product tofu behoort, is er één van. Hoe beter je dit eiwit leert kennen, hoe beter je het ook op maat leert bereiden. Op die manier worden kooklessen meer dan het louter technisch leren bereiden van ingrediënten. Je ontwikkelt inzicht en leert dit praktisch omzetten in gerechten. Tofu, het witte blokje sojakaas met de neutrale en vrij fletse smaak, vraagt om er iets mee te doen. Je leert met de verschillende soorten tofu werken en leert hoe je hem op smaak brengt. Marineren, bakken, frituren, in de oven, in beleg... er zijn tal van mogelijkheden om smaak en kleur in je tofubereidingen te leren brengen. Die vele mogelijkheden bekijk je samen met het specifieke van het peulvruchteneiwit uitgebreid in de les.



Datum: woensdag 13 mei van 19.00 tot 22.00 u.

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

Inschrijving: € 39,00 inclusief ingrediënten.

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

OEFENING BAART KUNST: ACTEREN

i.s.m. Opendoek



Zin om de verschillende vaardigheden van het acteren te verkennen? Of heb je al enige ervaring en wil je je skills verder uitdiepen? Iedereen is welkom!

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

Veel aandacht gaat naar een comfortabele en fijne groepsdynamiek.

Neem deel en inspireer elkaar!

Data: 8 dinsdagen van 19.30 tot 22.30 u.

Maart: 3 – 10 – 17 – 24 – 31

April: 21 – 28

Mei: 5

Docent: Griet Spanhove is regisseur, acteur en dramadocent. Ze studeerde bewegingstheater aan De Kleine Academie in Brussel en bekwaamde zich verder in binnen- en buitenland in o.a. clownerie, commedia dell'arte en de Michael Tsjechov actermethode.

Inschrijving:

OD lid= €72/ +26j en €48/ -26j,

Niet lid= €84/ +26j en €54/ -26j

FOTOGAFIETIPS WAAR JE WAT AAN HEBT

Van een echte fotoliefhebber kan men het gebruik van zijn reflex of compact fototoestel niet afnemen.

Dat de resultaten overtreffen is een feit. Haal daarom alle mogelijkheden uit uw digitaal fototoestel.

Zowel de technische aspecten van toestel, lenzen en toebehoren alsook het praktisch gebruik ervan wordt in deze cursus besproken en uitgewerkt.

Data:

4 woensdagen van 19 tot 21.30u

April: 22 – 29

Mei: 6 – 13

Begeleiding: Marc Samyn, fotograaf

Inschrijving: € 48,00 voor 4 sessies





KALLIGRAFIE (MODULE 1) HUMANISTISCH CURSIEF

In deze eerste module wordt het humanistisch cursief aangeleerd. Daarbij krijg je een voorbeeld aangereikt van een cursief dat tot de puurste vorm is herleid. Aandacht wordt besteed aan de controle over pen en inkt, een juist 'begrip' van de letters (we beginnen met skeletletters), de onderlinge verwantschap, spatiëring, ritme...

Na de intensieve module is er een les voorzien waar men een mooie toepassing kan maken van hetgeen er werd geleerd. Het maken van een leuke toepassing wordt meestal enthousiast onthaald

Data: 7 woensdagen van 19.00 tot 21.30 u.

Februari: 5 – 12 – 19

Maart: 4 – 18 – 25

April: 1

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

Inschrijving €120 (+ € 9,5 syllabus via de lesgeefster aan te kopen)

KALLIGRAFIE (MODULE 3)

Ben je al een getraind kalligraaf en op zoek naar verdere uitdagingen? Schrijf je in voor deze module 3

Het dynamisch gebruik van witruimtes en geschikte schrijfvormen geven een tekst een krachtige uitstraling. Veerle Missiaen (Witruimte) introduceert de basisprincipes van variatie en contrast. Je oefent met het humanistisch cursief en ontdekt het effect van letters uittrekken, samenpersen, zwaarder of lichter maken. Door het spelen met ruimere spatiëring en dicht op elkaar schrijven krijgen je teksten meer expressiviteit. Het resultaat is een compositie met klasse en een creatieve tekst met een sprekende boodschap.

Praktische info: deze cursus is geschikt voor al wie een cursus 'kalligrafie module 2(bis) volgde. Breng je kalligrafiemateriaal en een blok papier mee.

Data: 7 dinsdagen van 19.00 tot 21.30 u.

Februari: 4 – 18

Maart: 3 – 17 – 31

April: 21

Mei: 5

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

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

GITAAR VOOR BEGINNERS

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

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

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

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

Je kan inschrijven vanaf de leeftijd 1ste secundair onderwijs.

Data: 6 donderdagen van 18.30 tot 19.15 u.

Februari: 6 – 13 – 20

Maart: 5 – 12 – 19

Begeleiding: Kenny Vandenheede

Inschrijving: € 54 voor 6 lessen

GITAAR VOOR (LICHT) GEVORDERDEN

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

Data: 6 donderdagen van 19.15 tot 20.00 u.

Februari: 6 – 13 – 20

Maart: 5 – 12 – 19

Begeleiding: Kenny Vandenheede

Inschrijving: € 54 voor 6 lessen



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: 5 woensdagen van 19.00 tot 20.00 u.

Januari: 29

Februari: 5 – 19

Maart: 4 – 11

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

Inschrijving:

€ 40,00 voor +12 jaar en volwassenen (huur

Djembé: € 10,00 eerste les te betalen)

€ 30,00 voor -12 jaar (huur Djembé: gratis)

AFRIKAANSE DANS OP ENERGIEKE LIVE-PERCUSSIE

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

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

Afrikaanse dans is energie en geeft energie!

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

Data: 5 woensdagen van 20.00 tot 21.00 u.

Januari: 29

Februari: 5 – 19

Maart: 4 – 11

Begeleiding: vzw Jali Kunda, www.jalikunda.be

Inschrijving:

€ 40,00 voor de 5-delige reeks

€ 10,00 contant voor een proefles

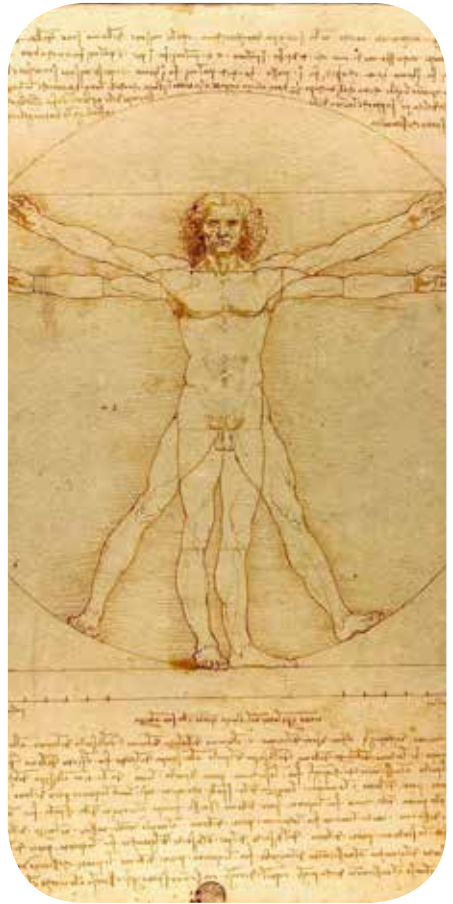


LEONARDO DA VINCI, 'UOMO UNIVERSALE' EN GENIAAL KUNSTENAAR

Vijfhonderd jaar na zijn overlijden blijft Leonardo da Vinci zonder twijfel een van de bekendste figuren uit de wereldgeschiedenis. Hij is het typevoorbeeld van de moderne mens met een zeer veelzijdige interesse in de natuur en de wereld om hem heen. Hij was tegelijkertijd kunstenaar, wetenschapper en uitvinder. Schilderijen als de Mona Lisa of het Laatste Avondmaal bezorgden hem tijdens zijn leven al onsterfelijke roem. Zijn bewaard gebleven manuscripten lijken op een encyclopedie met haarscherpe anatomische studies, fantastische wapens en mechanische tuigen.

Rond deze uitzonderlijke persoonlijkheid is in de loop der eeuwen een gigantische mythe gegroeid. Steeds weer werd Leonardo voorgesteld als de voorloper van technologische vooruitgang, maar ook als een romantische decadente held, een estheet en dandy die geliefd bleef omwille van zijn charme, humor en schoonheid. Deze inleiding op Leonardo da Vinci wil enkele hardnekkige mythes doorprikken maar focust vooral op zijn werk als kunstenaar. Enkel wanneer zijn wetenschappelijke arbeid invloed heeft op zijn kunst werpen we een blik op Leonardo als anatoom, bioloog, geograaf of militair ingenieur.

We schetsen zijn levensloop en artistieke loopbaan tegen de achtergrond van de Renaissance waarbij ook de alledaagse menselijke kantjes van Leonardo aan bod komen zoals zijn vriendschappen of atelieruzies. We volgen Leonardo van Firenze naar Milaan en van Rome tot in



Frankrijk. De uiteindelijke bedoeling is een helder en correct portret te tekenen van een der grootste kunstenaars aller tijden.

Data: 3 maandagen van 19 tot 21.30 u.

Maart: 2 – 9 – 16

Begeleiding: Rudy de Meulemeester i.s.m. Amarant

Inschrijving: € 57,00



SCHETSEN BASISTECHNIKEN

Kom je schetstechnieken aanscherpen. Ga stap voor stap aan de slag om een tekening op te bouwen. Naast grafiet gaan we ook aan de slag met houtskool, pastel in een beperkt kleurenpalet. Trek je ook graag de wereld in met een schetsboek in de hand om een impressie van je omgeving weer te geven. Zowel zonder kennis als mensen die reeds kunnen tekenen is deze cursus een uitdaging om je tekentechnieken aan te scherpen.

Data: 6 donderdagen van 13.30 tot 15.30 u.

Februari: 6 – 13 – 20

Maart: 5 – 12 – 19

Begeleiding: Pieter Duyck, leraar-kunstenaar

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

Max. 15 deelnemers



SCHILDEREN MET AQUAREL

Een aquarel is een oase van kleuren. Ontdek de verrassende effecten als water en pigmenten elkaar ontmoeten. Schilder spontaan en kies eenvoudige onderwerpen. Hou je aquarel fris, licht en transparant. Spaar wit papier uit en maak van een gewone aquarel iets bijzonders. Werken van kunstenaars inspireren ons.

Data: 8 maandagen van 13.30 tot 16.00 u.

Januari: 6 – 13 – 27

(inhaallessen najaar '19)

Nieuwe reeks:

Februari: 3

Maart: 2 – 9 – 16 – 23 – 30

April: 20 – 29

Begeleiding: Paul Van Cleven, aquarellist

Inschrijving: € 112,00



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: 7 (Valentijn)

Maart: 6 (Lente)

April: 24 (Zomer in huis)

Begeleiding: An Vanwynsberghe

Inschrijvingsgeld: € 24 (+ bijdrage voor de materialen aan de lesgeefster te betalen)

Maximum 16 deelnemers.

TROSROOS KRANS

Kransen mogen weer!

Zeker wanneer het zulke bijzondere zijn als deze. Net even anders, speels, natuurlijk en prachtig stijlvol.

Met trosroosjes bekommen we een unieke decoratieve krans.

Datum: Donderdag 12 maart van 19.00 – 21.30 u.

Begeleiding: Eveline Noordijk,
De Groene Praktijk

Inschrijving: € 38,00 alle materiaal inbegrepen

BREI- EN HAAKATELIER Visserstrui

Elk seizoen is er een keuze-onderwerp, nu wordt gekozen voor de Visserstrui, die momenteel populair is.

Een visserstrui is comfortabel en karakteristiek door zijn uniek breipatroon. Voor- en rugpand zijn met een kabelroosterpatroon en een koordkabel gebreid.

Het kan uitgevoerd worden in verschillende materialen en kleuren.

De deelnemers kunnen ook indien gewenst, werken aan een zelfgekozen werk onder begeleiding.

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

Data: 10 donderdagen van 13.30 tot 16 u.

Februari: 6 – 13

Maart: 5 – 12 – 19 – 26

April: 2 – 23 – 30

Mei: 7

Begeleiding: Mieke D'Hooghe

Inschrijving: € 50,00

SNIT EN NAAD

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

Onze ervaren begeleidsters zetten je graag op weg zodat je binnenkort je eigen creatieve collectie kan gaan maken, geheel volgens eigen tempo en stapsgewijs. We werken met zowel beginnende als ervaren naaisters. Er zijn modetijdschriften aanwezig.

Data: 15 woensdagen van 9.00 tot 11.30 u.

Januari: 22 – 29

Februari: 5 – 12 – 19

Maart: 4 – 11 – 18 – 25

April: 1 – 22 – 29

Mei: 6 – 13 – 20

Begeleiding: Rita Verfaillie

Inschrijving: € 42,00

Voor beginnende naaisters is de naaimachine niet vereist



NAAILESSEN MOEDERGROEP

De naailessen die vanuit Samenlevingsopbouw werden opgestart, hervatten op donderdagvoormiddag 23 januari '20. Dit gebeurt onder begeleiding van Rita Verfaillie van 9 tot 11.30u.

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

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

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, een rok of misschien zelfs een mantel?

Die leuke t-shirt is te breed of de mouwen zijn te lang?

Of u wil gordijnen voor thuis maken?

In 6 lessen leert men hoe je kledij kan aanpassen of herstellen en nog veel meer!
Breng de 1ste les uw herstelwerk mee.

Data: 6 vrijdagen van 9.00 tot 11.30 u.

Februari: 14 – 21

Maart: 6 – 13 – 20 – 27

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

Inschrijving: € 30,00



AN ENGLISH AFTERNOON

Het heerlijkste moment van de dag

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

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

Datum: woensdag 18 maart van 16.00 tot 18.30 u.

Begeleiding: Ann Vansteenkiste, heeft als theesommelier jarenlang samengewerkt met Sergio Herman

Inschrijving: € 40,00 inclusief degustaties

Ann Vansteenkiste is auteur van:
- De Stille Kracht van Thee, - Zelfgeplukt:
Heerlijke en Heilzame Bloemen- en
Kruideninfusies

Max. 20 deelnemers



KEUKENKRUIDEN EN SPECERIJEN

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

Datum: woensdag 29 april van 19.00 – 21.30 u.

Begeleiding: Ann Vansteenkiste, herboriste –
Theesommelier - Theemeester

Inschrijving: € 40,00 inclusief degustaties



COCKTAIL TIME!

It's cocktail o'clock! De cocktailbars komen volop terug in het straatbeeld en ook thuis willen we wel eens wat meer dan een gewone gin en tonic. In deze 3-delige cursus gaan we dieper in op zowel klassieke als hedendaagse cocktails. Je komt wat te weten over het materiaal en de technieken, maar voornamelijk over de dranken die gebruikt worden in deze smaakvolle creaties. Zet de zomer in stijl in.

Data: 3 maandagen van 19.30 – 21.30 u.

Maandag 16 maart:

cocktails op basis van rum

Maandag 23 maart:

cocktails op basis van gin

Maandag 30 maart:

cocktails op basis van andere dranken

Begeleiding: Tim Vanderhaeghen, TimsTasting

Inschrijving: €120 per persoon (ingrediënten, materiaal, glazen inbegrepen) voor 3 sessies.

DE VERRUKKELIJKE ITALIAANSE PLATTELANDSKEUKEN

Lente- editie

Laurent Coppens laat ons opnieuw 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 vermoeden, allesbehalve pover van 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 basismaken 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. Alle klaargemaakte gerechten worden samen met een passend glas Italiaanse wijn verorberd.

Datum: dinsdag 19 februari of woensdag 3 maart van 19.00 tot 22.00u

Begeleiding: Laurent Coppens, Italiaanse gelegenheidskok én gids in Italia

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

Maximum 22 deelnemers

VERFIJNDE GERECHTEN

Voor het voorjaar

Wat is er heerlijker dan een seizoensmenu of een speciaal menu om met familie en vrienden te degusteren (zoals bv. met Pasen, communiefeesten,...).

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 (wijn,...).

Data:

3 dinsdagen van 13.30 tot 16.00 u:

Februari: 4 – 11 – 18

3 dinsdagen van 19.00 tot 21.30 u:

Februari: 4 – 11 – 18

3 dinsdagen van 13.30 tot 16.00u:

Maart: 17 – 24 – 31

3 dinsdagen van 19.00 tot 21.30u:

Maart: 17 – 24 – 31

Begeleiding: Brigitte Beddeleem, Ann Ghesquière, Marie Paule Delbeke

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

Maximum 22 deelnemers per groep



PAASHAZEN BAKKEN

In deze les wordt het bakproces op ambachtelijke wijze gedemonstreerd. De cursisten kunnen nadien het resultaat en het verschil proeven en krijgen een proever mee.

Datum:

donderdag 26 maart van 13.30 tot 16.00 u.

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

Maximum 15 deelnemers.



ADEM JE STRESS WEG MET BEHULP VAN HARTCOHERENTIE

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

Hartcoherentie is de bijzondere toestand waarbij ons hart aan ons brein laat weten dat alles veilig is en dat stress niet nodig is. Nu en dan komen we spontaan in deze toestand, maar we kunnen die ook bereiken door een specifieke, eenvoudige ademhalingstechniek – de focusademhaling.

Door drie keer 3 minuten per dag de focusademhaling te oefenen kun je je hartritme zodanig beïnvloeden dat de toestand van hartcoherentie langer aanhoudt. Een efficiënte manier om stress en burn-out voor te blijven.

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

Datum:

Woensdag 4 maart van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Kathleen Watteyn

Inschrijving: € 15,00

MINDFUL LEREN OMGAAN MET MOEILIJKE GEDACHTEN

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

Je leert om:

- minder te piekeren;
 - je stressniveau te verminderen;
 - beter om te kunnen met angst, twijfel, onzekerheid;
 - pijnlijke ervaringen effectiever aan te kunnen;
 - beter om te gaan met zaken die je het gevoel geven dat je vastzit;
- ... en dit terwijl je ontdekt wat écht belangrijk voor je is.



Het doel is een rijk en zinvol leven leiden en tegelijk effectief omgaan met de pijn en de stress die er onvermijdelijk bij horen.

Data: 5 woensdagen van 19.00 tot 21.00 u.

Januari: 22 – 29

Februari: 5 – 12 – 19

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

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

Inschrijving: € 70,00



'ALS IK NEE ZEG, VOEL IK MIJ SCHULDIG'

Workshop hoe "ja" of "neen" leren zeggen en er mij goed bij voelen...

Dagelijks komen er vragen op me af. Vaak durf ik niet 'neen' zeggen of als ik 'neen' zeg, voel ik me daarna schuldig. In deze workshop staan we stil bij de manier waarop ik omga met vragen, uitnodigingen, verwachtingen, veronderstellingen die op mij afkomen. Welke invloed hebben deze vragen en verwachtingen op mij, wat brengen ze teweeg in mijn gevoel en in mijn denken? Wat maakt dat ik me soms schuldig voel ... hoe werken schuldgevoelens eigenlijk? Hoe kan ik 'ja' of 'neen' leren zeggen zonder mij schuldig te voelen?

We maken gebruik van een stappenplan om hierin concreet vooruitgang te maken.

Datum: dinsdag 11 februari van 19.00u tot 21.30u

Begeleiding: Olga Snoeck, begeleidster, PRH i.s.m. Vormingplus MZW

Inschrijving: € 20,00

CHAKRA'S

Nieuw!

In deze praktijkgerichte mini-cursus krijg je basisinformatie over de 7 energiecentra (chakra's) in het lichaam:

- wat zijn chakra's en hoe werken ze?
- hoe kan je ze invoelen bij jezelf en je cliënt?
- hoe kunnen ze verstoord raken?
- en hoe kan je ze helen?

Na een korte demonstratie werken we in duo's therapeutisch-harmoniserend op de chakra's via:

- helende handposities
- stemvorken met ohm-frekwentie

Tenslotte leer je werken met een eenvoudige kinesiologicalische diagnostische methode om te bepalen:

- welke chakra's verstoord zijn en hoe
- welke healingtechniek je kan inzetten om de verstoring te verhelpen

Tijdens de cursus maak je gratis gebruik van een stemvork die je na de workshop desgewenst voor eigen gebruik kan aankopen (€ 40,00).

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

Data: 3 maandagen van 19.30 tot 22.00 u.

Februari: 17

Maart: 2 – 9

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

Inschrijving: € 75

YOGA NIDRA 'SWEET DREAMS' met live muziek

Deze Yoga is ook gekend als “de slaap van de yogi”.

Het is een meditatieve vorm van yoga, waarbij je verbaal begeleid wordt naar een diepe ontspanning.

De klank- en relaxatietherapeut Andy Vanbeveren laat je met zijn diepe stem je innerlijke zelf exploreren.

En... in een mum van tijd diepe relaxatie te beleven, in milde eenvoud.

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

Datum: Donderdag 30 april van 19.00 tot 20.30 u.

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

Inschrijving: € 20,00

maximum 20 deelnemers



YOGA

Deze sessies zijn bedoeld voor iedereen die 'tijd nemen voor zichzelf' belangrijk vindt. Yoga heeft effect op je algehele welzijn en geluksgevoel. Yoga maakt je gezonder, meer energiek, meer in staat om van het leven te genieten en te houden van jezelf en van de anderen. Al snel wordt je lichaam strakker, leniger en krachtiger. Maar ook op mentaal en emotioneel vlak ga je jezelf een boost geven. Na een poosje merk je dat je stress beter het hoofd kan bieden waardoor jij je beter in je vel voelt. We putten uit een diversiteit van yogaoefeningen. We leren onszelf beter te begrijpen en ontwikkelen een gezonde discipline. Het blijft vooral leuk en inspirerend.

Kom meegenieten van deze unieke ervaring. Er zijn yogamatten beschikbaar. Meebrengen: je glimlach, open mind, flesje water, dekentje of badhanddoek, eventueel kussentje.

Een les gemist? Kom er gerust bij op een ander dagdeel! Voor starters en gevorderden, mannen en vrouwen.

Maandagmorgen-reeks

Data: 18 maandagen van 9.30 tot 11.00 u.

Januari:	13 – 20 – 27
Februari:	03 – 10 – 17
Maart:	02 – 09 – 16 – 23 – 30
April:	20 – 27
Mei:	4 – 11 – 25
Juni:	08 – 15

Vrijdagmorgen-reeks

Data: 18 vrijdagen van 9.30 tot 11.00 u.

Januari:	17 – 24 – 31
Februari:	7 – 14 – 21
Maart:	6 – 13 – 20 – 27
April:	3 – 24
Mei:	8 – 15 – 29
Juni:	5 – 12 – 19

Avondreeksen

Data: 18 dinsdagen van 18.00 tot 19.30 u.
of van 19.30 tot 21.00 u.

Januari:	14 – 21 – 28
Februari:	4 – 11 – 18
Maart:	3 – 10 – 17 – 24 – 31
April:	21 – 28
Mei:	5 – 12 – 26
Juni:	9 – 16

Benodigdheden: Breng een dekentje mee en draag loszittende kledij.

Begeleiding: Hendrik Monballieu, yoga vanuit het hart

Inschrijving: € 90,00 voor 18 sessies

TAI CHI

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

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

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

Doelgroep: iedereen welkom van 20 tot 90 jaar.

Data: 10 donderdagen van 9.30 tot 10.30 u.

Januari: 23 – 30

Februari: 6 – 13 – 20

Maart: 5 – 12 – 19 – 26

April: 2

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

Inschrijving: € 70,00

Voorzie gemakkelijke kledij en schoeisel





SPAANS VOOR OP REIS

Nieuw!

Voor beginners, geen voorkennis vereist.

Heb je een reis gepland en je kan niet wachten om een woordje Spaans te leren?

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

Data: 10 dinsdagen van 14.00 tot 16.00 u

Januari: 21 – 28

Februari: 4 – 11 – 18

Maart: 3 – 10 – 17 – 24 – 31

Begeleiding: Marjolein Pattyn, docente Spaans

Inschrijving € 65,00 voor 10 lessen

SPAANS II BIS

Herhaling grammatica

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

Data: 12 dinsdagen van 9.00 tot 11.00 u

Januari: 14 – 21 – 28

Februari: 4 – 11 – 18

Maart: 3 – 10 – 17 – 24 – 31

April: 21

Begeleiding: Veronica Aravena, docente Spaans

Inschrijving € 78,00 voor 12 lessen



SPAANSE CONVERSATIE

Wil je de Spaanse taal nog beter onder de knie krijgen door het uitbreiden van je kennis en spreekvaardigheid? Dan is deze cursus de perfecte keuze!

Deze praktische cursus is vooral op conversatie gericht. Woordenschat en grammatica worden gaandeweg herhaald. De docente werkt met zeer actueel en gevarieerd authentiek materiaal dat audiovisueel ondersteund wordt.

Data: 15 maandagen van 9.30 tot 11.30 u.

Januari: 20 – 27

Februari: 3 – 10 – 17

Maart: 2 – 9 – 16 – 23 – 30

April: 20 – 27

Mei: 4 – 11 – 18

Begeleiding: Marjolein Pattyn, docente Spaans

Inschrijving € 98,00 voor 15 lessen

ITALIAANS VOOR OP REIS

Deel 3

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

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

Na een aantal lessen zullen ook een paar

mopjes aan bod komen.

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

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

Kom gerust een proefles bijwonen.

Data: 10 woensdagen van 9.30 tot 11.30 u.

Januari: 22 – 29

Februari: 5 – 12 – 19

Maart: 4 – 11 – 18 – 25

April: 1

Begeleiding: Birgit Lampaert

Inschrijving: € 65,00





ITALIAANS

Lees- en Praatgroep

Wie graag de Italiaanse taal wil inoefenen en onderhouden kan terecht in onze lees- en conversatielessen Italiaans.

Via herhalingsoefeningen van de grammatica wordt het Italiaans heropgefrist.

Er is een waaier aan mogelijkheden om te converseren, lezen en de woordenschat te verrijken.

Dit gebeurt door artikelen uit tijdschriften te lezen, analyseren en bespreken.

De cursisten zullen ook zelf dialogen opstellen en eigen ervaringen over bepaalde onderwerpen vertellen.

Af en toe staat een lied of een film op het programma. Mopjes komen ook aan bod. Alle voorstellen van de cursisten zijn welkom.

Data: 10 maandagen van 14.15 tot 16.15 u.

Januari: 20 – 27

Februari: 3 – 10 – 17

Maart: 2 – 9 – 16 – 23 – 30

Begeleiding: Birgit Lampaert

Inschrijving: € 65,00

PORTUGEES HALF-GEVORDERDEN

Deel 1

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

De taal leren spreken staat centraal en de daartoe benodigde grammatica en andere kennis wordt visueel en afwisselend aangebracht via een scherm, met een 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

Januari: 23 – 30

Februari: 6 – 13 – 20

Maart: 5 – 12 – 19 – 26

April: 2

Begeleiding: Alain Decaluwé, docent Portugees

Inschrijving: € 65,00 voor 10 lessen

OP WEG MET ENGELS

Halfgevorderden

Voor mensen die een beperkte kennis van de Engelse taal bezitten en dit willen bijschaven. Na het volgen van deze reeks, kan u zich al redelijk redden met het spreken van deze wereldtaal.

Just do it! You can!

Data: 12 dinsdagen van 8.45 tot 10.15 u.

Januari: 21 – 28

Februari: 4 – 11 – 18

Maart: 3 – 10 – 17 – 24 – 31

April: 21 – 28

Begeleiding: André Ghekiere, leraar Moderne Talen

Inschrijving: € 60,00, syllabus inbegrepen

ENGELS VOOR ELKE DAG

We focussen ons op praktisch Engels. Ook toepasselijk voor cursisten die enkele jaren cursus gevolgd hebben en die de draad weer willen oppikken. Never too late to get some more knowledge of a modern, foreign language.

Oefening baart kunst! U kunt gerust een proefles bijwonen.

Data: 10 vrijdagen van 10.00 tot 11.30u

Januari: 24 – 31

Februari: 7 – 14 – 21

Maart: 6 – 13 – 20 – 27

April: 24

Begeleiding: Jan Devos, leerkracht Engels

Inschrijving: € 50,00, syllabus inbegrepen





REEJAM

Voor de eerste keer in Vlaanderen!!

Hij is al langs geweest bij ons om een les aerodance te geven een 2-tal jaren geleden. Nu komt mastertrainer Antony Quagliata een les Reejam geven. Het dans fitness concept wordt op 90's hiphop & 'old skool' songs gegeven. Makkelijk te volgen!!
Positieve mensen zijn heel welkom!!

Datum: zaterdag 14 maart van 14.00 tot 15.00 u

Begeleiding: Antony Quagliata (Mastertrainer)

Inschrijving: € 7,00

WORKSHOP 50-MINUTES WORKOUT

50-minutes Workout is een volledige workout om een beter gestroomlijnd figuur te bekomen. Deze workout is een combinatie van boksoefeningen, maar ook tal van andere armbewegingen, waarbij het hele bovenlichaam wordt getraind. Het onderlichaam krijgt ook de nodige aandacht met squads, lunge's, enz...

We denken aan onze lenigheid en houding door een mooie cooldown te doen op het laatst van onze workout. We verbranden veel calorïën met onze cardio en opbouwende oefeningen. Met de nodige kracht, snelheid en vastberadenheid zorg je terug voor een lichaam vol dynamiek. Deze 50-minutes Workout-les van Dorine, is voor de mensen die echt willen werken aan zichzelf, aan hun positief gemoed, kracht, lenigheid en figuur!!
Wees er snel bij om in te schrijven.

Neem voldoende water mee, een grote handdoek en eventueel een droog t-shirt om na de les aan te trekken. Geschikt vanaf 16 jaar!

Data: 20 maandagen van 18.30 tot 19.20 u.

Januari: 13 – 20 – 27
Februari: 3 – 10 – 17
Maart: 2 – 9 – 16 – 23 – 30
April: 20 – 27
Mei: 4 – 11 – 18 – 25
Juni: 8 – 15 – 22

Inschrijving: € 80,00 (inclusief verzekering)

Of

Data: 19 woensdagen van 20.25 tot 21.15 u.

Januari: 15 – 22 – 29

Februari: 5 – 19

Maart: 4 – 11 – 18 – 25

April: 1 – 22 – 29

Mei: 6 – 13 – 20

Juni: 3 – 10 – 17 – 24

Inschrijving: € 76,00 – 19 lessen (inclusief verzekering)

Begeleiding: Dorine Staelens, gecertificeerde lesgeefster

Minimumleeftijd 16 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 19.30 tot 20.30 u.

Januari: 13 – 20 – 27

Februari: 3 – 10 – 17

Maart: 2 – 9 – 16 – 30

April: 20 – 27

Mei: 4 – 11 – 18

Begeleiding: Petra Vanwildemeersch, Zumba - instructor

Meebrengen: Sportschoenen, water en een handdoekje

Inschrijving: € 60,00 (inclusief verzekering)

PILATES

Small Ball Workout !

Een totale, aangepaste workout voor elke leeftijd waarbij een zachte bal gebruikt wordt als hulpmiddel om de bewegingen bewuster uit te voeren.

Er wordt gewerkt aan een verbetering van correcte houdingen en het versterken van buikspieren, bekkenbodempieren en rugspieren alsook het verbeteren van de algemene lenigheid.

De bal zorgt voor controle, stabiliteit, weerstand alsook een speels element bij het uitvoeren van de vele gevarieerde oefeningen soms in spelvorm.

Wie reeds Pilates volgde zal heel wat oefenvormen herkennen maar deze voorkennis is niet noodzakelijk. Alles wordt op een zeer bewuste manier aangeleerd, soms ondersteund door de ademhaling en op een opbouwend tempo uitgevoerd, aangepast aan ieders mogelijkheden.

Je bent nooit te oud om wat aan je houding te veranderen, sterke spieren geven kracht en ook een mooier en stevig lichaam! Bovendien maak je minder kans op dagelijkse blessures.

Data: 9 woensdagen van 17.15 tot 18.15 u.

Januari: 15 – 22 – 29

Februari: 5 – 12

Voor de volgende 4 sessies worden de data afgesproken met lesgever Marc.

Begeleiding: Marc Gryson

Inschrijving: € 45,00

PILATES

Pilates is een unieke trainingsvorm. De methode bestaat al jaren en biedt oefeningen helemaal in het levenspatroon van nu met burn-out, stress, rug- en spanningspijnen. Het is een effectieve en veilige methode die door iedereen kan beoefend worden, ongeacht het fysieke niveau of eerdere lichaamsbeweging. De oefeningen worden niet alleen door dansers en atleten gebruikt om te revalideren van blessures maar iedereen kan zo de balans tussen kracht en souplesse verbeteren. De rustige groepsles bestaat uit mobiliteits-, coördinatie-, spierversterkende en stretchoefeningen met aandacht voor het versterken van buik- en rugspieren met als doel een betere core-stability.

Pilates heeft daarbij een ontspannende uitwerking en verhoogt je energiepeil. Nu de fitnessindustrie zoekt naar functionele trainingen, past Pilates perfect in het aanbod. Na een korte opwarming worden alle oefeningen rustig uitgevoerd op een matje, iedereen kan meedoen volgens eigen mogelijkheden!

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

Data: 9 woensdagen van 18.15 tot 19.15 u.

Januari: 15 – 22 – 29

Februari: 5 – 12

Voor de volgende 4 sessies worden de data afgesproken met lesgever Marc.

Begeleiding: Marc Gryson

Inschrijving: € 45,00 (incl. verzekering)



MASH UP !!

Wil je een uurtje reizen naar allerlei bestemmingen? Dan is Mash-up!! de perfecte les voor wie houdt van opzweepende Carribean en Afrikaanse muziek. Er is ook plaats voor de dancehall-liefhebber! En niet te vergeten de durver in jou. Laat de muziek en positieve klanken door je lijf gieren. Mash-up!! is een cardio-les met een zwoel en tropisch temperament en geeft je die extra energie na een vermoeiende werkdag. Kom proeven van deze positief-geladen-les. Dorine zorgt altijd voor een verrassend effect in de les, geen enkele les is dezelfde als de les ervoor.

Vergeet je fles water en handdoek niet. Draag goede dansschoenen!!

Data: 18 woensdagen van 19.30 tot 20.20 u.

Januari: 15 – 22 – 29

Februari: 5 – 19

Maart: 4 – 11 – 18 – 25

April: 1 – 22 – 29

Mei: 6 – 13 – 20

Juni: 3 – 10 – 17

Begeleiding: Dorine Staelens, gecertificeerde lesgeefster

Inschrijving: € 72,00 – 18 lessen (inclusief verzekering)

Minimumleeftijd 16 jaar

TE VERWACHTEN

Workshop met Kathy Plé
woensdag 26 augustus

Deze workshop omvat een cardiogedeelte, dans en pure ontspanning, stretching en relax. Het is een uitgelezen kans om vrienden en familie kennis te laten maken met verschillende lessen.

Inschrijving: € 7,00

Start om 18u:

18u-18u45: 45-minute workout met Dorine Staelens

18u45-19u30: Mash-up!! met Dorine Staelens

19u30-20u15: Yoga & relax met Kathy Plé

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 19.00 tot 20.00 u.

Januari: 23 – 30

Februari: 6 – 13 – 20

Maart: 5 – 12 – 19 – 26

April: 2 – 23 – 30

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 op te trekken.

Data: 7 donderdagen van 20.00 tot 21.00 u.

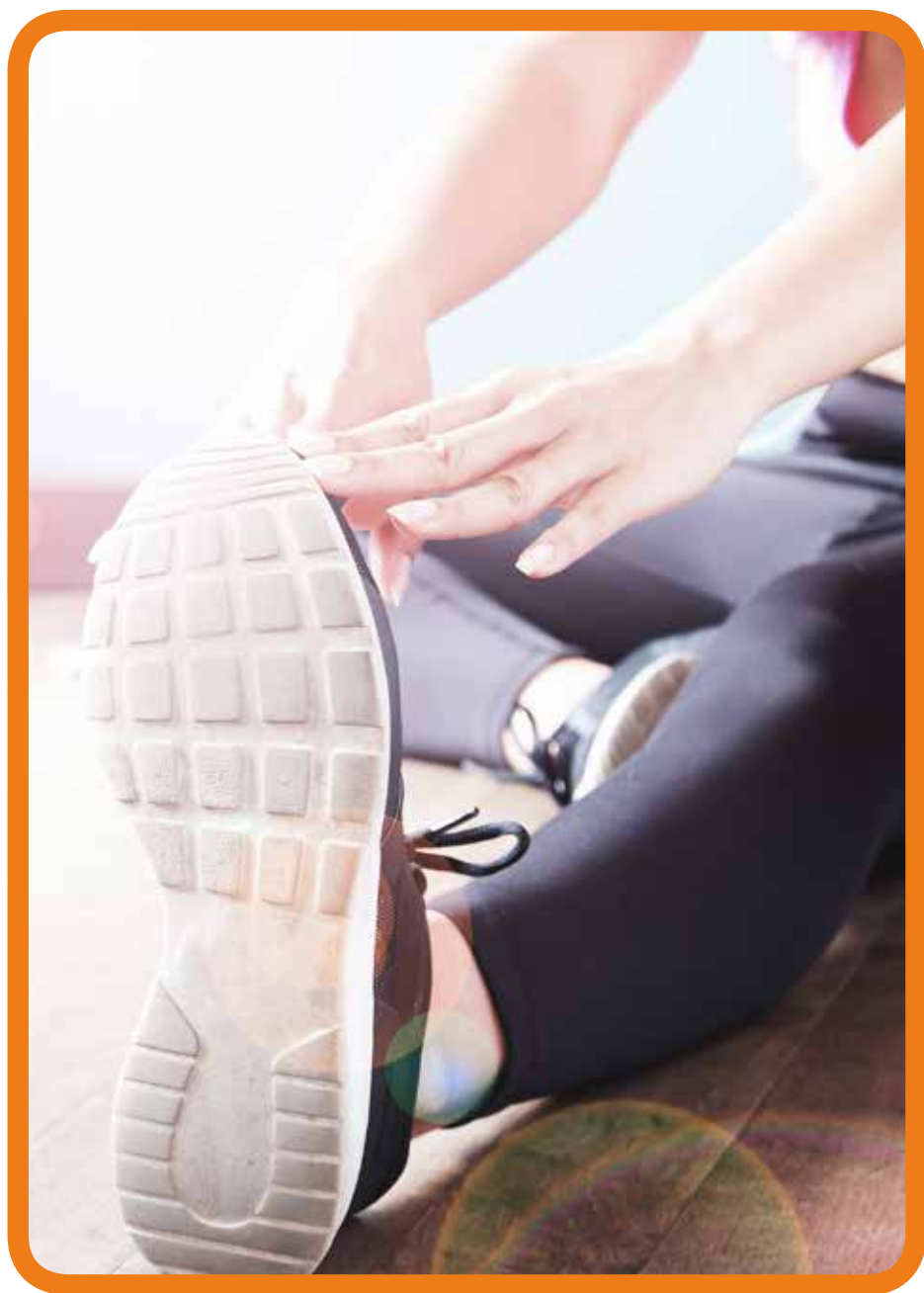
Januari: 30

februari: 6 – 13 – 20

Maart: 5 – 12 – 19

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

Inschrijving: € 35,00 (inclusief verzekering)





DAAR IS DE DIGIDOKTER!

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

We starten telkens met een korte uiteenzetting over een bepaald actueel onderwerp. Na de lezing van 10 tot 11u volgt een 'spreekuur' (in plenum) waarin je allerhande PC-vragen kunt stellen. Tijdens de Digidokter-sessies heerst een ongedwongen, informele sfeer. De angst om een 'domme vraag' te stellen is er niet. En natuurlijk blijft het gevraagde engagement ook beperkt (een zaterdagvoormiddag van 10 tot 12).

De geplande data zijn zaterdag 8 februari, 7 maart, 4 april, 9 mei en 6 juni 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 kansentarief)

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

KENNISMAKING MET FACEBOOK

Ruim 1 op de 2 Belgen maakt gebruik van Facebook. In je Facebook-gebruikersprofiel geef je aan wie je bent en wat je boeit. Je kan aangeven waar je op dit moment mee bezig bent. Je kan daarnaast ook foto's en video's delen, interessante links doorspelen, evenementen ruchtbaarheid geven,...

Wat je op Facebook plaatst, is echter niet gemakkelijk af te schermen van een wijder publiek. Je moet dus goed nadenken wat je er wel en juist niet op plaatst. Deze en vele andere vragen komen aan bod in deze lezing. Heb je daarna nog vragen, stel ze gerust.

Datum: Zaterdag 8 februari van 10.00 tot 12.00 u.

Begeleiding: Carina Gülcher, lesgeefster en zaakvoerder (computertrainer.be)

KIES DE JUISTE SMARTPHONE

Ruim 80% van de Vlamingen beschikt over een smartphone, en vervangt zijn toestel gemiddeld om de 2 à 3 jaar. Helaas leidt deze snelle consumptie tot aanzienlijke milieubelasting. Maar ook vanuit financieel oogpunt doe je er als consument natuurlijk goed aan om oog te hebben voor “duurzaamheidsaspecten” van een smartphone. In deze Digidokter-sessie zetten we de belangrijke aandachtspunten bij de aanschaf van een nieuwe smartphone op een rijtje: Schermgrootte & -type, processor & werkgeheugen, opslagruimte, camera, batterijduur,...

Datum: Zaterdag 7 maart van 10.00 tot 12.00 u.

Begeleiding: Rolf Demeulenaere (freelance ICT-lesgever met ruime ervaring in het volwassenonderwijs)

MUZIEK LOKAAL BEHEREN VERSUS STREAMEN

Vroeger was het simpel. Je kocht een muziek-CD, je stopte die in een CD-speler en je drukte op ‘play’. Eenvoudig was het zeker, maar niet flexibel. Vandaag verwacht je muziek op eender welke plaats, op eender welk apparaat, op eender welk moment te kunnen beluisteren. Daarom tonen we in deze sessie eerst hoe je een CD kopieert naar je laptop of pc (rippen & encoderen), hoe je de resulterende mp3-bestanden organiseert en hoe je ze overbrengt naar een smartphone, tablet of mp3-speler.

Maar we zetten nog een stap verder. Met Google Music kan je je eigen muziekcollectie uploaden en vervolgens streamen naar al je apparaten (via een app, via de browser of via een streamingapparaat).

We bespreken natuurlijk nog andere bekende diensten zoals Spotify, iTunes & Apple Music. En we zoomen tot slot nog kort in op podcasts, een fenomeen dat aan een heuse revival is begonnen.

Datum: Zaterdag 4 april 2020 van 10.00 tot 12.00 u.

Begeleiding: Rolf Demeulenaere (freelance ICT-lesgever met ruime ervaring in het volwassenonderwijs)

JE SMARTPHONE ALS GPS

Met Google Maps (Android/iOS) kan je heel eenvoudig een route uitstippelen 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 je kan op elk moment schakelen tussen kaartmodus en luchtfoto's of satellietbeelden



(Google Earth). 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! Vervolgens bekijken we hoe je 'offline' kan navigeren met alternatieve apps zoals MAPS, ME, HERE WeGo of OsmAnd. Deze apps laten toe om je smartphone of tablet ook zonder mobiele dataverbinding als GPS te gebruiken. Handig op vakantie, of wanneer je slechts over een kleine databundel beschikt.

Datum: Zaterdag 9 mei van 10.00 tot 12.00 u.

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

SMARTPHONE FOTOGRAFIE TIPS & TRUCS

Nog niet zo lang geleden waren foto's die je met een smartphone maakte van belabberde kwaliteit. Dat is vandaag helemaal anders. De



meeste 'midrange' en 'high-end' smartphones (en tablets) beschikken over een camera met een hoge resolutie (13 megapixel en hoger), een snelle autofocus en een degelijke sensor. Bijgevolg kan je met een smartphone al zeer aardige foto's nemen.

Op voorwaarde dat je als fotograaf een aantal eenvoudige vuistregels hanteert, zoals daar zijn:

- Vermijd digitaal zoomen (en denk eens vaker aan close-ups)
- Vermijd de flits (zoek eerder naar betere lichtomstandigheden)
- Maak creatief gebruik van perspectief, autofocus, kleur en contrast, compositieregels
- Houd je camera altijd in landschapsmodus voor video-opnames

Naast een hele rits fotografische tips krijg je in deze sessie ook een kort overzicht van populaire fotografie-apps (Snapseed, Instagram e.a.) waarmee je je foto's kan nabewerken of delen. Je leert tenslotte ook hoe je je foto's automatisch kan laten backuppen in de cloud. Dat laatste punt vergt bijzondere aandacht, want heel vaak bevinden zich honderden of duizenden foto's op een smartphone die je in één klap kan verliezen!

Datum: Zaterdag 6 juni van 10.00 tot 12.00 u.

Begeleiding: Rudy De Bruyne (gepassioneerd hobbyfotograaf – bekend als @snapshot_one op Instagram)

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.

STARTEN MET COMPUTER DEEL I

Starten met computer – deel I is een op maat gemaakte cursus voor mensen die graag de eerste stappen leren zetten in de wereld van de computer. Met deze cursus leer je in enkele weken efficiënt met de computer werken. Stap voor stap leren we hoe we de computer gebruiksklaar maken, leren we de basisbegrippen van tekstverwerking en surfen op het internet.

Inhoud:

- Onderdelen pc, hardware, besturingssysteem, opslagmogelijkheden
- Starten en afsluiten van de pc, muis en toetsenbord
- Werken in Windowsomgeving
- Tekstverwerker: Wordpad (of evt. Word)
- Paint
- PowerPoint
- Surfen op internet
- Google zoeken verfijnen
- Afbeeldingen opslaan en invoegen
- Verkenner

Voorkennis:

Er is geen voorkennis vereist voor deze cursus. Je hoeft zelf geen laptop mee te brengen. We maken in de lessen gebruik van Windows 10. Indien je aankoopadvies wenst, kun je altijd terecht bij de leerkracht.

Data: iedere woensdag van 8.45 tot 11.45 u.

Februari: 5 – 12 – 19

Maart: 4 – 11 – 18 – 25

April: 1 – 22 – 29

Mei: 6 – 13 – 20 – 27

Juni: 3 – 10



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, Windows 10 apps, het configuratiescherm, beveiligen van de PC.

Inhoud:

- Verkenner: bestanden organiseren op je computer
- Prullenbak
- Opslagmedia
- Foto's overbrengen naar de pc
- Microsoft-accounts aanmaken en instellen
- Mail via outlook.com
- OneDrive
- Windows 10 apps
- Windows instellen naar uw persoonlijke wensen

Voorkennis:

De inhoud 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.

Data: elke maandag van 8.45 tot 11.45 u.

Februari: 3 – 10 – 17
Maart: 2 – 9 – 16 – 23 – 30
April: 20 – 27
Mei: 4 – 11 – 18 – 25
Juni: 8 – 15

ONTDEK JE SMARTPHONE/ TABLET

Met eigen toestel

Inhoud:

- Mijn toestel gebruiksklaar maken
- Standaardapps gebruiken (internet – agenda – klok – notitie nemen – e-mails)
- Zoeken/downloaden/organiseren van apps
- Muziek gebruiken
- Foto's en video's nemen – bewerken – organiseren
- Mijn toestel beveiligen
- Werken met de gps, in de Cloud-omgeving
- Bellen via het internet
- Printen vanaf mijn tablet of smartphone
- Hoe je boeken kan lezen – downloaden – organiseren
- Heel veel tips van de nieuwste apps

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

Data: elke maandag van 13.30 tot 16.30 u.

Februari: 3 – 10 – 17
Maart: 2 – 9 – 16 – 23 – 30
April: 20 – 27
Mei: 4 – 11 – 18 – 25
Juni: 8 – 15



HAAL MEER UIT JE SMARTPHONE/TABLET Met eigen toestel

Je hebt reeds de basiskennis van werken met een smartphone of tablet onder de knie? Nu gaan we thematisch verder. Leer werken met nuttige apps rond reizen, wandelen en fietsen, winkelen, muziek, TV en radio. Kortom voor iedereen zitten er wel handige applicaties tussen die bruikbaar zijn in een toestel dat je overal meehebt...

Inhoud:

- Herhalingsoefeningen
- Facebook & Twitter
- Een afspraak plannen met Doodle
- Gebruik maken van publiek transport (De Lijn en NMBS)
- Een vlucht boeken
- Wandelen en fietsen (via diverse apps)
- Route volgen op de gsm en statistieken bijhouden (vb.km/h – aantal km's reeds afgelegd)
- Een stappenteller gebruiken
- Weerapps

- Winkelen online via apps (betaalmogelijkheden)
- TV live en/of uitgesteld
- Muziek apps
- Werken met Bluetooth
- Reizen voorbereiden en de smartphone op reis gebruiken
- Internet Of Things
- Onderhoud van het toestel
- Google Drive
- Culinaire apps

Computerkennis: De basiscursus 'Ontdek je smartphone of tablet' gevolgd hebben of een vrijstellingsproef maken.

Data: elke maandag van 8.45 tot 11.45 u.

Februari: 3 – 10 – 17
Maart: 2 – 9 – 16 – 23 – 30
April: 20 – 27
Mei: 4 – 11 – 18 – 25
Juni: 8 – 15

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

DOE MEER MET FOTO'S OP PC, TABLET & SMARTPHONE

Met eigen toestel

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 Wettransfer - TransferXL
- Foto's bewerken met Pixlr zowel via tablet als via pc
- Een filmpje met foto's via Slideshow creator en publiceren op Youtube

Voorkennis:

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: iedere dinsdag van 13.30 tot 16.30 u.

Februari: 4 – 11 – 18

Maart: 3 – 10 – 17 – 24 – 31

April: 21 – 28

LEUKE REISAPPS

Met eigen toestel

Je leert je eigen smartphone of tablet die een Android besturingssysteem heeft gebruiken als je op stap gaat. We verkennen nuttige apps die je kan gebruiken tijdens een kleine of grotere uitstap.

Inhoud:

- De GPS van het toestel gebruiken (Wikiloc, Google Maps)
- Gebruik maken van het openbaar vervoer (de Lijn, NMBS, vliegtuig)
- Je toestel gebruiken om wandelingen of fietstochten te maken (downloaden van tochten, knooppunten)
- Het boeken van een overnachting (Booking.com, Airbnb,...)
- Nuttige reisapps (Google Translate, vind mijn auto, parkeren, Tripadvisor)

Voorkennis:

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

Data: 5 donderdagen van 13.30 tot 16.30 u.

Maart: 26

April: 2 – 23 – 30

Mei: 7

ONTDEK JE IPHONE/IPAD

(verkort)

Met eigen toestel

Ontdek je iPad of iPhone is voornamelijk bedoeld voor absolute beginners. 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.

Inhoud:

- Wat is een tablet/smartphone – iPad/ iPhone? Waarop kun je letten bij het aanschaffen van een iPad?
- Alle knoppen en basisfuncties van je toestel leren kennen
- Verbinding maken met internet via Wi-Fi
- Het toetsenbord onder de knie krijgen
- Nieuwe apps installeren via de App Store
- Een contactenlijst aanmaken en bijhouden
- Kunnen bellen en gebeld worden met mijn iPhone
- Vlotjes kunnen sms'jes en iMessages versturen met mijn iPhone
- E-mails verzenden en ontvangen
- Je toestel gebruiken als communicatiemiddel: berichtjes, videotelefonie, ...
- Surfen op het internet en informatie opzoeken online
- Fotograferen en filmen



- De iPad/iPhone gebruiken als agenda en takenlijstjes bijhouden
- Routes plannen en plaatsen opzoeken via de Kaarten app
- Muziek en films kopen via de iTunes Store
- Boeken lezen via iBooks

Voorkennis:

In het bezit zijn van een recente iPhone/iPad 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: iedere dinsdag van 18.30 tot 21.30 u.

Februari: 4 – 11 – 18

Maart: 3 – 10 – 17 – 24 – 31

April: 21 – 28

FOTO'S EN MUZIEK OP IPHONE/ IPAD

Met eigen toestel

De iPad wordt heel vaak gebruikt om foto's en video's te nemen en weer te geven, maar er is nog veel meer mogelijk. In deze lessenreeks bekijken we in detail heel wat apps om afbeeldingen te bewerken en te gebruiken in augmented reality, fotoboeken, e-books, panorama's, 3D-omgevingen... Tijdens de sessies videobewerking leer je o.a. verschillende fragmenten samen zetten met mooie overgangen en muziek. De lessen 'muziek' behandelen dan weer het streamen van muziek en het zelf opnemen en aanpassen van geluid, bv om te gebruiken in diavoorstellingen. Ook het bekijken van foto's en video's op een projector of op een televisiescherm komt aan bod.

Inhoud:

- Foto's ordenen en basisbewerkingen
- Leuke apps om foto's te bewerken
- Fotoboeken maken met de iPad
- Foto's synchroniseren met andere toestellen
- Video's opnemen via de iPad en delen
- Bijwerken van je video's
- De YouTube app verkennen
- Muziek aanschaffen via iTunes en beheren
- Radio beluisteren op de iPad
- Streamen van muziek
- Zelf opnames maken en bijwerken
- Foto's gebruiken in 3D en augmented reality-omgevingen en e-books
- Muziek uploaden naar de iPad
- Netflix

Voorkennis:

Goed kunnen werken met iPad of iPhone.

Hiervoor dient onze basiscursus Ontdek je iPad of iPhone. Als toestel bezit je een iPad of iPhone met minstens iOS 10 als besturingssysteem.

Data: iedere woensdag van 13.30 tot 16.30 u.

Februari: 5 – 12 – 19

Maart: 4 – 11 – 18 – 25

April: 1 – 22 – 29

ONTWERPEN MET CANVA

Ontwerp voor je vereniging een originele nieuwsbrief, brochure of flyer met Canva. 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 naar jouw leden 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.

Inhoud:

- Publicatie m.b.v. een ontwerpsjabloon maken
- Een nieuwe publicatie volgens eigen ontwerp maken
- Maken van een lege publicatie en instellen van de pagina, invoegen van frames en gegevens
- Gebruik van hulpmiddelen bij het maken

- van een publicatie: linialen, hulplijnen
- Werken met frames, objecten
 - Werken met tekentools
 - Werken met tekst
 - Werken met afbeeldingen

Voorkennis:

Vlot met internet en de verkenner kunnen werken.

Data: 5 donderdagen van 13.30 tot 16.30 u.

Februari: 6 – 13 – 20

Maart: 5 – 12

FOTOBEWERKING MET PHOTOSHOP ELEMENTS DEEL I

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

Inhoud:

- Foto's ordenen (lokaal en online).
- Een foto ontwerpen.
- Zoomen en navigeren.
- Linialen, hulplijnen en raster instellen.
- Rode ogen verwijderen.
- De grootte van digitale afbeeldingen wijzigen.

- Een nieuwe afbeelding maken.
- Opslaan in psd- en jpg-formaat.
- Afbeelding bijsnijden en speciaal uitsnijden (koekjesvorm).
- Foto's rechte trekken.
- Tekst toevoegen.
- Kleuren definiëren.
- Werken met lagen

Voorkennis:

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.

Data: elke maandag van 13.30 tot 16.30 u.

Februari: 3 – 10 – 17

Maart: 2 – 9 – 16 – 23 – 30

April: 20 – 27

Mei: 4 – 11 – 18 – 25

Juni: 8 – 15

FOTOBEWERKING MET PHOTOSHOP ELEMENTS – WORKSHOP

De module Photoshop Elements Workshop is er voor cursisten die graag hun kennis van het pakket Photoshop Elements verder willen inoefenen en verfijnen aan de hand van totaal oefeningen. We leren creatief om te gaan met je eigen foto's en ontwerpen vorm te geven.

Voorkennis: Photoshop Elements deel 1, 2 en 3 gevolgd hebben of over de vaardigheden van deze modules beschikken. Deze cursus is er voor iedereen die reeds met Photoshop



Elements kan werken en graag mooie totaal oefeningen wil maken of zijn technieken wil opfrissen.

De leerkracht voorziet workshops/ totaal oefeningen die gemaakt worden in de les.

Data: iedere donderdag van 8.45 tot 11.45 u.

Februari: 6 – 13 – 20
Maart: 5 – 12 – 19 – 26
April: 2 – 23 – 30
Mei: 7 – 14 – 28
Juni: 4 – 11

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.

Vorkennis:

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: 4 – 11 – 18
Maart: 3 – 10 – 17 – 24 – 31
April: 21 – 28
Mei: 5 – 12 – 19 – 26
Juni: 2 – 9

OF

Data: iedere vrijdag van 8.45 tot 11.45 u.

Februari: 7 – 14 – 21
Maart: 6 – 13 – 20 – 27
April: 3 – 24
Mei: 8 – 15 – 29
Juni: 5 – 12 – 19



Inschrijving:

€ 105,00 voor reeks van 15 lessen

€ 80,00 voor reeks van 10 lessen

€ 45,00 voor reeks van 5 lessen

Er is een gedeeltelijke vrijstelling op het inschrijvingsgeld van € 35,00 (of € 30,00) voor o.m.: cursisten met een inkomen via een inschakelings- (voorheen wacht-) of een werkloosheidsuitkering, cursisten die in het bezit zijn van een attest, uitgereikt door de bevoegde overheid, waaruit arbeidsongeschiktheid van ten minste 66% blijkt, of het recht blijkt op een integratietegemoetkoming aan gehandicapten, de inschrijving bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH) blijkt of die ten laste zijn van deze categorieën, ...

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

Er is een volledige vrijstelling voor cursisten die een inschakelings- of werkloosheidsuitkering krijgen en een opleiding volgen die door de VDAB erkend is in het kader van een traject naar werk, cursisten in

studiegebied Algemene Vorming, cursisten met een inkomen via maatschappelijke dienstverlening of een leefloon of die ten laste zijn van één van deze categorieën, ook voor gedetineerden, asielzoekers die materiële steun genieten ... (voor meer info zie www.creo.be)

Deze vrijstelling of vermindering wordt slechts toegekend na het bezorgen van een recent attest van de betrokken instantie. Dit attest moet voor de startdatum worden bezorgd en mag minimum 1 maand oud zijn.

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

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

TURNEN VOOR 50-PLUSERS

Onze turnlessen richten zich tot 50-plussers die hun fysieke conditie willen op peil houden of verbeteren. Tijdens een opwarming van een 10-tal minuten worden alle spieren losgemaakt. Hierna volgt de 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 van het Cultuurcentrum.

Data: 15 dinsdagen van 9.00 tot 10.00 u.

Januari: 21 - 28

Februari: 4 - 11 - 18

Maart: 3 - 10 - 17 - 24 - 31

April: 21 - 28

Mei: 5 - 12 - 19

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

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

Data: 15 woensdagen van 9.30 tot 10.30 u.

Januari: 22 - 29

Februari: 5 - 12 - 19

Maart: 4 - 11 - 18 - 25

April: 1 - 22 - 29

Mei: 6 - 13 - 20

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. Tussenin 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 23 april vanaf 14u
Richting Rollegem- Kapelle

Donderdag 14 mei vanaf 14u
Richting Slijpskapelle

Donderdag 18 juni
Dagfietstocht in de Westhoek regio
Diksmuide-Lo

Inschrijving €1,50 uitgezonderd 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.

HANDLETTEREN VOOR JONGEREN VAN 10 TOT 14 JAAR

Handlettering is leuk en hip!

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

Deze workshop vraagt geen voorkennis en is bedoeld voor jongeren tussen 10 en 14 jaar.

Datum: woensdag 26 februari van 13.30u tot 16.00u

Begeleiding: Myriam Lievens

Inschrijving: € 15,00 inclusief materiaalkost

Maximum 15 deelnemers

GITAAR VOOR BEGINNERS VANAF 12 JAAR

Wil je gitaar leren spelen? Maar weet je niet waar begonnen? Deze cursus geeft je een snelle start. Je leert de belangrijkste basisakkoorden en in een mum van tijd speel je bekende popnummers van vroeger en nu mee. Er is geen voorkennis of notenleer nodig om van start te kunnen gaan. En niet te vergeten: breng je eigen goed gestemde gitaar mee - met stemapparaatje!

Je kan inschrijven vanaf de leeftijd 1ste secundair onderwijs.

Data: 6 donderdagen van 18.30 tot 19.15 u.

Februari: 6 – 13 – 20

Maart: 5 – 12 – 19

Begeleiding: Kenny Vandenheede

Inschrijving: € 54 voor 6 lessen

DJEMBÉ VOOR JONGEREN 8 TOT 12 JAAR

De djembé is een bekervormige trommel uit Guinee (West-Afrika). Hij staat tijdens het bespelen, meestal niet op de voet, zoals je zou verwachten. Maar hij hangt vaak aan een nekkoord tijdens het bespelen. De djembé kan ook zittend 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 ritmegevoel heeft, kan djembé leren spelen. Minimumleeftijd is 8 jaar.

Data: 5 woensdagen van 19.00 tot 20.00 u.

Januari: 29

Februari: 5 – 19

Maart: 4 – 11

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

Inschrijving: € 30,00 voor -12 jaar (huur Djembé: gratis)

Life
IS short
AND THE
WORLD
is Wide

Naast dit uitgebreid vormingsaanbod, pakt De Steiger uiteraard ook uit met een uitgebreid podiumprogramma. Een overzicht van hetgeen er komend voorjaar nog aankomt, vind je hieronder.

Voor wie ingeschreven is voor één of meerdere cursussen hebben wij goed nieuws. De Steiger trakteert namelijk met een korting van € 5 op een voorstelling naar keuze. Kruis hieronder de voorstelling van jouw keuze aan, vul naam en cursus in en haal jouw ticket op aan ons onthaal.

Tot in onze theaterzaal!



THEATER

- vr 03.01.20 - 15.00 u. K.A.K.: Snøw
- vr 17.01.20 - 20.15 u. Brut / Alexia Leysen: Knaus
- wo 12.02.20 - 20.15 u. Het Nieuwstedelijk / Stijn Devillé: Gesprek met de regen
- vr 21.02.20 - 20.15 u. Silence Please!
- ma 24.02.20 - 15.00 u. Het Houten Huis / Speeltheater Holland: Adios
- vr 20.03.20 - 20.15 u. De Koe: Achter / Af
- vr 15.05.20 - 20.15 u. Zuidpool: De Aanzegster

MUZIEK

- vr 07.02.20 - 20.15 u. The Bony King of Nowhere
- vr 14.02.20 - 20.15 u. Isolde XL
- vr 13.03.20 - 20.15 u. Tiny Legs Tim: Elsewhere Bound
- zo 22.03.20 - 11.00 u. David & Erik Desimpelaere: Smile
- do 30.04.20 - 20.15 u. Smartschade (Mauro, Lien Van de Kelder,...)

HUMOR

- do 30.01.20 - 20.15 u. Kamal Kharmach: Mag ik even?
- vr 28.02.20 - 20.15 u. Stijn Van De Voorde: For those about to rock, I salute you
- vr 08.05.20 - 20.15 u. Steven Van Herreweghe: De droom van Philo

Naam

Cursus





Steigerhieuws
Afgitekantoor 8500 Kortrijk Mail - Erkennung P2A6007
Maandelijks - Verschijnt in augustus
Extra editie



PB-PP|B-42197
BELGIË(N)-BELGIQUE



Cultuurplein De Steiger vzw
Waalvest 1 - 8930 Meneen
T 056 51 58 91
info@ccdeesteiger.be
www.ccdeesteiger.be

V.U.: G. Vanryckegem, Waalvest 1, 8930 Meneen • Vorm: lunavormgeving.com