

CC DE STEIGER MENEN



HOBBY & VORMING
NAJAAR 2015

Beste cursist,

CC De Steiger staat niet alleen garant voor een gevarieerd en kwalitatief hoogstaand podiumaanbod, het is en blijft ook the place to be voor allen – van jong tot minderjong – die iets willen bijleren. Of u nu op zoek bent naar een cursus rond een specifiek thema, dan wel naar een manier om u verder te bekwamen in een bepaalde hobby, bij ons vindt u een hele waaier van mogelijkheden onder één dak! Bij het samenstellen van ons vormingsaanbod richten we onze blik steeds weer op nieuwe trends en actuele thema's, wat niet betekent dat we de 'vaste waarden' automatisch overboord gooien.

We nemen wél afscheid van de vroegere opdeling in dag- en avondprogramma. Opdat u sneller uw gading zou vinden, staan de diverse activiteiten voortaan simpelweg gerangschikt volgens thema. Het aanbod dat exclusief naar een bepaalde doelgroep (senioren, jongeren) gericht is, brengen we wel nog onder in een afzonderlijke rubriek.

Sinds kort kunt u op onze website (www.ccdesteiger.be) terecht voor het online reserveren en betalen van tickets en abonnementen. Deze service breiden we nu ook uit naar het aanbod 'hobby en vorming'. Vanaf heden kunt u van bij u thuis inschrijven voor de cursus die u wenst te volgen. Een eenvoudige en snelle manier om u te verzekeren van een plaatsje! Voor alle duidelijkheid: u blijft natuurlijk nog steeds hartelijk welkom aan ons onthaal.

Maar neemt u nu eerst rustig de tijd om ons rijke aanbod te verkennen. Wij zijn er zeker van dat er ook een activiteit op uw maat tussen zit. Misschien wordt het wel lastig om te beslissen waarvoor u zich al dan niet zult inschrijven. Straks krijgt u nog te kampen met keuzestress... en hebben wij alweer een nieuw thema voor een cursus 😊.

Graag tot in De Steiger!

Inschrijving cursussen:

Vanaf **maandag 24 augustus om 8.30 uur** in het onthaal
Telefonisch en Online vanaf 9.30 uur.

Noteer alvast in uw agenda:

Seizoensafsluiter FIETSTOCHTEN op DONDERDAG 15 OKTOBER vanaf 18.00 u.

“ schrijf tijdig in! ,

INSCHRIJVEN

Inschrijven kunt u

- persoonlijk in het secretariaat
- telefonisch op het nummer 056 51 58 91
- via fax op het nummer 056 31 49 40
- via e-mail: info@ccdesteiger.be
- online via www.ccdesteiger.be

Wij noteren u dan op de deelnemerslijst. U bent **definitief ingeschreven bij betaling** van het inschrijvingsgeld, contant in het secretariaat of door overschrijving.

Let wel: er wordt géén bevestiging voor de start van de cursus gestuurd.

Geen nieuws is goed nieuws!

Nieuwe openingsuren secretariaat vanaf januari 2015

Maandag, dinsdag, woensdag, vrijdag open van 8.30 u tot 12 u. en van 13 u tot 17 u.

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

Zaterdag open van 9.00 tot 12.00 u.

Tijdens het najaar zijn we gesloten op :

maandag 2 november , woensdag 11 november, van donderdag 24 december tot en met zondag 3 januari, maandag 4 januari

(open van 8.30u tot 11u)

BETALEN

Opgelet! Nieuw rekeningnummer!

Voor cursussen dient u over te schrijven op rekening van cultuurcentrum, Waalvest 1, 8930 Menen met vermelding van de gestructureerde mededeling of de titel van de reeks via

IBAN code : BE18 0689 0268 5865

BIC code : GKCCBEBB

Indien u online inschrijft, volgt u de instructies op het scherm.

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.

Let wel: hervorming vanaf 2015 voor opleidingscheques - informeer of u in aanmerking komt via www.vdab.be

**Vooraf inschrijven en betalen
is altijd strikt noodzakelijk!**

PROGRAMMA NAJAAR 2015

CREATIVITEIT

• Handwerkatelier	p. 5
• Schilderen met aquarel, acryl- of olieverf	p. 5
• Snit en Naad	p. 6
• Retouches en herstelling kledij	p. 6
• Workshop 'Hanger/oorbellen in zilverklei'	Nieuw! p. 6
• Workshop Kleuren voor volwassenen	Nieuw! p. 7
• Bloemencreaties	Nieuw! p. 7
• Kalligrafie Module I en I-bis	Nieuw! p. 7

CULINAIR

• Verfiijnde gerechten	Nieuw recepten! p. 8
• Bakcursus: Speltbroodjes	Nieuw! p. 9

MULTICULTURELE ACTIVITEITEN

• Heerlijk vreemd koken	Nieuw! p. 10
• Lezing door Bjorn Soenens	Nieuw! p. 10
• Velomundo III	Nieuw! p. 10

TAAL

• Spaans voor beginners II	Nieuw! p. 11
• Spaans voor gevorderden	p. 11
• Frans voor gevorderden	Nieuw! p. 11
• Op weg met Engels	p. 12
• Fris je Engels op	p. 12
• Italiaans beginners /gevoorderden	p. 12

KUNST

• Breughel en de Renaissance	Nieuw! p. 13
------------------------------------	---------------------

GEZONDHEID EN PERSOONLIJKHEID

• Familieopstellingen in de praktijk	Nieuw! p. 13
• Wijs door de overgang - de menopauze	p. 14
• Er stralend uitzien en voelen!	Nieuw! p. 14
• Wellness@home	Nieuw! p. 14
• Kleur- en stijladvies voor vrouwen	Nieuw! p. 15
• Ontspannende rugmassage	Nieuw! p. 15
• Yoga	p. 15
• Gongconcert	Nieuw! p. 16

BEWEGING & DANS

• Fit&Fun cardio dance	Nieuw! p. 16
• Zumba@inclusief de nieuwe World rythms	Nieuw! p. 16
• Pilates	p. 17
• Mash Up	Nieuw! p. 17
• MOVE!!! Ladies Move!!!	p. 17
• Piloxing	p. 18

WORKSHOPS

- Djembé p. 19

ACTUA

- Dagelijkse handige Apps **Nieuw!**..... p. 19

COMPUTERCURSUSSEN

- PC initiatie 1 p. 21
- PC initiatie 2 p. 21
- Windows 8 **Nieuw!**..... p. 21
- Surfen en mailen p. 22
- Google toepassingen p. 23
- Verkenner- Word - Excel **Nieuw!**..... p. 23
- Publisher basis **Nieuw!**..... p. 23
- Multimedia p. 24
- Indesign basis **Nieuw!**..... p. 24
- Wordpress Webshop **Nieuw!**..... p. 24
- Photoshop workshop p. 25
- Photoshop Elements workshop p. 25
- Foto- en videomontage gevorderd **Nieuw!**..... p. 25
- Smartphone en tablet op Android p. 26
- iPad p. 26
- Compactcamera – Picasa – Fotoalbums **Nieuw!**..... p. 27
- EHBO-PC p. 27

SENIOREN

BEWEGING

- Aerobic/Zumba voor 50-plussers p. 29
- Turnen voor 50-plussers p. 29
- Fietstochten p. 30

JONGEREN

WORKSHOPS

- Djembé voor kinderen en jongeren vanaf 8 jaar p. 30

BEWEGING EN DANS

- Dansgroep Helios **Nieuw!**..... p. 31

CREATIVITEIT

HANDWERKATELIER: 'HAKEN EN BREIEN'

Breien is cool en haken is hot. Een moderne trui, een toffe sjaal of knusse plaid? Je hoeft ze niet te kopen, je breit ze zelf!

Breien staat tegenwoordig weer volop in de belangstelling. Maar hoe ging dat ook weer, meerderen en minderen? Het is een techniek die je snel en gemakkelijk kunt leren. Door enkele basissteken op verschillende manieren toe te passen, ontstaat steeds weer een ander resultaat. In deze cursus frissen we alle technieken weer op en leren we een stuk afwerken.

Deze workshop is zowel bestemd voor beginners als voor wie meer ervaring heeft.

Wat hebben we nodig:

Breien:

- breinaalden nr. 4
- breigaren voor breinaalden nr. 4. Voor de beginners is één bol breigaren voldoende.

Haken:

- haakpen nr. 4
- haakgaren voor haakpen nr. 4. Voor beginners is één bol haakgaren voldoende.
- Bril indien nodig

De gevorderden mogen hun werkstuk meebrengen en verder afwerken. Het is ook mogelijk een nieuw project mee te brengen om te starten. De lesgeefster brengt ook enkele voorbeelden mee waaruit je je keuze kunt maken. Kortom, een gezellige namiddag om iets nieuws te haken, breien of iets af te werken. Iedereen is welkom!

DATA:

9 donderdagen van 13.30 tot 15.30 u. op:

September: 24

Oktober: 1 - 8 - 15 - 22 - 29

November: 12 - 19

December: 3

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 41,00

BEGELEIDING:

Katrien Vanwolleghem

SCHILDEREN MET AQUAREL, ACRYL- OF OLIEVERF

Van ontdekken voor beginners tot uitdiepen voor gevorderden.

Een aquarel is een oase van kleuren. Ontdek de verrassende effecten als water en pigmenten elkaar ontmoeten.

Kijk met andere ogen naar de natuur. Geniet van de geuren en kleuren van de wisselende seizoenen. 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.

Wie liever dekkend schildert en meer houdt van een krachtig kleurgebruik, kiest voor het schilderen met acryl- of olieverf op doek.

Werken van kunstenaars inspireren ons. Ontdek jouw eigen richting en stijl.

Elke cursist wordt individueel begeleid.

Materiaallijst bij inschrijving.

DATA:

12 maandagnamiddagen van 13.30 tot 16.00 u.

September: 21 - 28

Oktober: 5 - 12 - 19 - 26

November: 9 - 16 - 23 - 30

December: 7 - 14

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 59,00

BEGELEIDING:

Marleen Lamote, lerares plastische kunsten.

Maximum 18 deelnemers



SNIT EN NAAD: 'AAN DE SLAG MET NAALD EN DRAAD'

Broeken, rokken, bloesjes, vesten, kinderkleedjes, joggings zelf leren maken? Het kan!

Met tips rond stofkeuze, een goed patroon en een professionele begeleiding bij de uitwerking ligt de mode ook binnen jouw bereik. Deze reeks staat open zowel voor beginners als gevorderden.

De lesgeefster zorgt voor individuele begeleiding: u kiest zelf uw patroon en stof en wordt persoonlijk geholpen bij het maken van het kledingstuk en het aanpassen van het patroon.

We werken met zowel beginnende naaisters als ervaren naaisters.

DATA:

12 woensdagvoormiddagen van 9.00 tot 11.30 u.
o.l.v. Rita Verfaillie

(Voor beginnende naaisters is de naaimachine niet vereist.)

September: 16 - 23 - 30

Oktober: 7 - 14 - 21 - 28

November: 18 - 25

December: 2 - 9 - 16

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 36,00 voor 12 lessen.

RETOUCHES EN HERSTELLING KLEDIJ

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

In 6 lessen leert men hoe je kledij kan aanpassen of herstellen en nog veel meer!

DATA:

6 vrijdagvoormiddagen van 9.00 tot 11.30 u.
o.l.v. Rita Verfaillie

Oktober: 9 - 16 - 23 - 30

November: 13 - 20

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 18,00 voor 6 lessen.

WORKSHOP HANGER / OORBELLEN IN ZILVERKLEI

NIEUW!

In deze workshop maken we een eigen ontworpen hanger en/of oorbellen in zilverklei.

Zilverklei of artclaysilver is een zilverpoeder, waaraan een organisch bindmiddel en water is toegevoegd. Na verhitting wordt dit omgezet tot 99,9% zilver.

Na een korte introductie en een demonstratie over zilverklei worden de basistechnieken aangeleerd. Na het einde van de workshop ga je naar huis met een zelf ontworpen en uniek juweel, waar je nog heel lang plezier aan beleeft.

Inbegrepen in de workshop:

gebruik van zilverpasta, zilverspuit, alle gereedschap die nodig zijn om het juweel te maken, bakken in oven.

Niet inbegrepen:

zilverklei 7gr = €18 (hanger of oorbellen)

zilverklei 10 gr = €26 (beiden)

fournituren, kettingen, ... kan altijd bij gekocht worden.

Zeker mee brengen: een goed humeur en een portie creativiteit

Een voorbeeld van de hanger en oorbellen in zilverpasta wordt uitgesteld in het onthaal van het CC.

DATUM :

Donderdag 3 december van 15u tot 17.30u of
Donderdag 10 december van 19u tot 22u

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 20,00 Maximum 6 personen.

BEGELEIDING:

Katrien Vanwolleghem (ACS instructrice, juwelier-goudsmid)



KLEUREN VOOR VOLWASSENEN - WORKSHOP

NIEUW!

Zeg niet zomaar... kleuren voor volwassenen. Kleuren voor volwassenen is helemaal 'in'. Het geeft je rust en het kan helend werken. Even weg van de sleur van elke dag. Samen leren we hoe we een kleurplaat kunnen inkleuren met kleurpotloden of stiften. Er worden verschillende technieken aangeleerd.

Inbegrepen in de workshop: 1 kleurplaat, bijkomende kleurplaten kunnen aangekocht worden

Meebrengen: kleurpotloden en stiften

DATUM :

Donderdag 19 november van 15u tot 18u.
of

Donderdag 19 november van 19u tot 22u.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 10,00 , inbegrepen 1 grote kleurplaat.
Er is de mogelijkheid om een kleurboek bij te kopen voor de prijs van €10
Ook mogelijkheid om kwaliteitsvolle kleurpotloden aan te kopen, niet verplicht

BEGELEIDING:

Katrien Vanwolleghem

'BLOEMENCREATIES'

NIEUW!

Bloemschikken is een kunst. Met wat groen, bloemen of vruchten, het spelen met kleuren en composities, groeit door eigen creativiteit telkens een kunstwerk.

Bloemschikken is alles loslaten. 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
Dus, grijp deze kans.

Creatievelingen die hun gading vinden in het werken met groen en bloemen kunnen zich voor deze cursus op vrijdagmiddag inschrijven.

DE MATERIALEN NODIG VOOR DE 1^È LES:

- snoeischaar, mesje, schort, vod
- De lesgeefster brengt alle materialen mee t.w.v. ong. € 12 à 15. Er wordt per les een voorschot van € 10,00 voor plantenmateriaal gevraagd.

DATA:

3 vrijdagmiddagen van 13.30 - 15.30 u.

Oktober: 9
November: 13
December: 18

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 22,50 voor 3 lessen (+ bijdrage voor de materialen aan de lesgeefster te betalen)

BEGELEIDING:

Ann Vanwijnsberghe

Maximum 15 deelnemers.



Deze eerste module is erg geschikt voor mensen die willen starten met kalligrafie of het Humanistisch Cursief wensen op te frissen en te verfijnen.

Het Humanistisch cursief ontstond al in de renaissanceperiode, maar het lettertype werd tot zijn puurste en sterkste vorm herleid en heeft nu een erg actuele look. Na een korte voorstudie met potlood, leert kalligrafe Veerle Missaen je deze elegante letters stap voor stap schrijven met pen en inkt. Het is een sterke basisletter waarmee je heel strak kunt schrijven. In een verder stadium is dit lettertype erg geschikt om vrijer en informeel aan de slag te gaan. Deze vorm van kalligraferen opent een wereld aan mogelijkheden om later op verder te bouwen.

Tijdens de 1ste les mee te brengen: oefenpapier (gewoon kopie papier A3), potlood, gom en lat.

DATA:

6 dinsdagen van 19.30 tot 21.30 u.

September: 22 - 29

Oktober: 6 - 13 - 20 - 27

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 78 voor 6 lessen (+ € 8 materiaalkost).

Maximum 15 deelnemers.

BEGELEIDING:

Veerle Missaen i.s.m. Witruimte

Het Humanistisch cursief vormt de basis voor de lettervormen. In deze module pas je toe, in oefeningen en opdrachten, wat je in module I leerde. Geleidelijk aan worden de composities rijker en betekenisvoller.

We maken een boek en iedere les is een pagina in het boek dat we de laatste les zullen inbinden.

Deze reeks richt zich tot al wie een reeks

Kalligrafie volgde - eender welke module.

DATA:

6 dinsdagen van 19.30 tot 21.30 u.

November: 17 - 24

December: 1 - 8-15

Januari: 5

INSCHRIJVINGSGELD :

€ 78 voor 6 lessen. Maximum 15 deelnemers.

BEGELEIDING:

Veerle Missaen i.s.m. Witruimte

Tentoonstelling “Letters tussen de boeken” - cursisten Kalligrafie module 3 bis i.s.m. Witruimte en Bib /CC

De beide reeksen Kalligrafie module I en module Ibis worden opgestart na de tentoonstelling “Letters tussen de boeken” die loopt van vrijdag 18 september tot zaterdag 3 oktober.

De tentoonstelling vindt plaats in de Passage van het cultuurcentrum en in de inkomruimte van de bibliotheek.

Tijdens het openingsmoment met receptie op vrijdag 18 september vanaf 19u zijn er demonstraties van de cursisten van module 3 bis.

CULINAIR

VERFIJNDE GERECHTEN

NIEUWE RECEPTEN!

Je kookt graag voor familie en vrienden of je wil je basisvaardigheden in de keuken verbeteren. In onze reeks 'Verfijnde gerechten' zal onze chef-kok(kin) je wegwijs maken in de wereld van en al wat er tijdens het komende seizoen typisch is voor de (feest)tafel. We ontdekken gerechten die we tijdens de najaarsperiode kunnen uitproberen. Al deze gerechten hebben een karakter van eenvoud in bereidingswijze, maar men leert toch eens iets speciaals kennen. Kortom doenbaar en toch iets nieuws. De recepten nemen niet veel tijd in beslag en de ingrediënten vind je in alle gewone supermarkten. In elke les wordt er opnieuw aandacht geschonken aan culinaire begrippen en worden de gerechten stap voor stap uitgewerkt door onze chef-kok. Na het demonstreren kan iedereen proeven van de bereidingen samen met een begeleidend glaasje wijn.

DATA:

GROEP 1: 3 dinsdagen van 13.30 tot 16.00 u:
Oktober: 13 - 20 - 27

GROEP 2: 3 dinsdagen van 13.30 tot 16.00 u:
November: 17 - 24
December: 1

GROEP 3: 3 dinsdagen van 19.00 tot 21.30 u:
Oktober: 13 - 20 - 27

GROEP 4: 3 dinsdagen van 19.00 tot 21.30 u:
November: 17 - 24
December: 1



BEGELEIDING:

Brigitte Beddeleem, Ann Ghesquière, Marie Paule Delbeke

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 33,00 voor de lessenreeks + € 30 de 1^{ste} les voor de ingrediënten te betalen aan de lesgeefster, recepten inbegrepen.

Maximum 22 deelnemers per groep.

SPELTBROODJES BAKKEN

NIEUW!

Spelt. De laatste jaren hoor je er meer en meer van. Het is een 'vergeten' graansoort die bezig is aan een opmars. En terecht! Want spelt is lekker en gezond!

Je kunt speltbrood kopen bij de bakker, reformwinkel en bij enkele supermarkten, maar het is erg gemakkelijk om het zelf te maken. Dit is leuk, je huis ruikt er heerlijk van en je bespaart ook nog eens geld!

De cursisten krijgen nadien een proever mee.

DATUM:

Woensdag 28 oktober van 13.30 tot 16.00 u.
Of
Woensdag 28 oktober van 19 u tot 21 u.

BEGELEIDING:

Bernard De Brabandere

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 4,00 (€ 2,00 voor de ingrediënten aan de lesgever te betalen)

Maximum 15 deelnemers.



MULTICULTURELE ACTIVITEIT

HEERLIJK VREEMD KOKEN: IRAANS /INDISCHE KEUKEN

Een verdere kennismaking met de Iraanse en Indische keuken. Diverse gerechtjes worden bereid én uiteraard geproefd.

DATUM:

dinsdag 6 oktober van 19.00 tot 22.30 u.

BEGELEIDING:

Julie Dursin en Babak Pirtaj Hamedani (bedreven amateur-koks), i.s.m. Vormingplus MZW.

INSCHRIJVINGSGELD:

€9 (+ €9 voor de ingrediënten, aan de lesgever te betalen) - Meebrengen: aardappelmessje
Maximum 20 deelnemers

LEZING DOOR BJÖRN SOENENS , HOOFDREDACTEUR VRT-JOURNAAL

Over de woelige wereld en de rol van de media, alsook over wereldmacht Amerika. Björn Soenens behaalde een master in de internationale politiek en werkt sinds 1991 voor de VRT-nieuwsdienst waar hij achtereenvolgens diverse functies uitoefende. Sinds november 2013 is hij hoofdredacteur van Het Journaal. Soenens staat ook bekend als Amerika-watcher, noemt Amerika een beetje 'zijn' verloren land, en schreef er diverse boeken over.

In deze lezing geeft hij zijn visie op de huidige wereld vanuit zijn positie middenin de media. Wereldmacht Amerika komt daarbij vanzelfsprekend aan bod. Soenens illustreert zijn betoog met veel beeldmateriaal.



DATUM :

Woensdag 21 oktober om 20.00 u.
in de Theaterzaal

TICKETS:

€ 6 (€ 4 voor studenten alsook leden van de organiserende verenigingen op vertoon lidkaart)

ORGANISATIE:

Wereldraad Menen, Davidsfonds Menen,
Markant Menen en Vormingplus



VELOMUNDO III

NIEUW!

Fietstocht rond 'fair trade' en 'bijen'

Op zondag 4 oktober tussen 12.30u en 18.30u nemen de Fairtradewerkgroepen van Menen en Wevelgem het stuur in handen voor een fietslus van om en bij 30 km langs landelijke wegen.

Hoofdvertrekplaats Porseleinhallen (Cultuurpad 1) Wevelgem met vrije start tussen 12u30 en 14u. Stopplaatsen zijn voorzien met een lokaal duurzaam of werelds hapje, een workshop insectenhotel maken en mobiele fruitpers, en als afsluiter een ambiancevol optreden met traktaat.

DEELNAMEPRIJS

€2

ORGANISATIE:

Werkgroepen Fairtradegemeente van Menen en Wevelgem

INFO EN INSCHRIJVING

fairtrade@menen.be

**FAIRTRADE
GEMEENTE**

TAAL

SPAANS VOOR BEGINNERS - DEEL 2

Het toenemende belang van het Spaans, de tweede wereldtaal naast het Engels, hoeft geen verwondering te wekken. Een vreemde taal leren vraagt natuurlijk wat inspanning. Maar het hoeft daarom niet vervelend of moeilijk te zijn.

Dat bewijst deze taal cursus. Deze cursus leidt stap voor stap naar een nauwkeurig omlijnd doel: praktische beheersing van de dagelijkse spreektaal en het kunnen lezen en begrijpen van eenvoudige teksten.

Deze reeks werd opgestart in het voorjaar en loopt nu verder.

DATA:

12 maandagen van 9.00 tot 11.00 u op:

September : 21 - 28

Oktober: 5 - 12 - 19 - 26

November: 9 - 16 - 23 - 30

December: 7 - 14

BEGELEIDING:

Marjolein Pattyn.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 66,00 voor 12 lessen

SPAANS VOOR GEVORDERDEN

Wil je de Spaanse taal nog beter leren beheersen en o.m. je woordenschat uitbreiden? Dan is deze cursus de perfecte keuze!

Tijdens deze praktische cursus is er aandacht voor Spaanse conversatie, woordenschat, grammatica en luister- en spreekvaardigheid. Wat lesmateriaal betreft wordt gewerkt met *¡Sí, claro!*.

Er wordt gewerkt met zeer actueel en gevarieerd authentiek materiaal dat audiovisueel ondersteund wordt.

DATA:

14 vrijdagen van 9.00 tot 11.00 u.

September : 11 - 18 - 25

Oktober: 2 - 9 - 16 - 23 - 30

November: 13 - 20 - 27

December: 4 - 11 - 18

BEGELEIDING:

Marjolein Pattyn

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 77,00 voor 14 lessen

(voor nieuwe inschrijvingen)

€ 17,00 voor 3 lessen (saldo te betalen voor cursisten voorjaar)



FRANS VOOR GEVORDERDEN **NIEUW!**

We proberen onze woordenschat zoveel mogelijk te onderhouden en uit te breiden en dit via actuele, culturele, culinaire teksten. Conversatie is een belangrijk aspect.

Nu en dan knipogen we naar de Franse grammatica.

DATA:

7 donderdagen van 9.15 tot 10.45 u.

Oktober: 8 - 15 - 22 - 29

November: 12 - 19 - 26

BEGELEIDING:

Veronique Bonte, regentes Frans

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 49,00 voor 7 lessen, syllabus inbegrepen.



OP WEG MET ENGELS

Voor beginners met voorkennis :

wekelijks op dinsdag van 10.15 u. tot 11.45 u.
U hebt een jaartje gevolgd en u zet graag een stapje verder of u hebt vroeger wat Engels gezien, dan verwachten wij u voor deze cursus met korte verhalen en eenvoudige zinnen. Dit wordt Basis English vocabulary.
Eenvoudige kennis maar up to date. We leren onze plan trekken in het Engels.
What do you expect?

Voor halfgevoerden en gevorderden:

wekelijks op dinsdag van 8.45 tot 10.15 u.
We oefenen teksten en zinnen uit hedendaagse boeken.
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!

Twijfelt u over uw niveau?
U kunt gerust een proefles bijwonen.

DATA:

12 dinsdagen op:
September: 22 - 29
Oktober: 6 - 13 - 20 - 27
November: 10 - 17 - 24
December: 1 - 8 - 15

BEGELEIDING:

André Ghekiere, leraar Moderne Talen

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 50 voor 12 lessen, syllabus inbegrepen.
Minimum 8 deelnemers.

FRIS JE ENGELS OP

Heb je een basiskennis Engels en wil je die wat aanscherpen? Of is je kennis vooral theoretisch en ontbreekt het je aan oefening? Dan is deze reeks iets voor jou. Aan de hand van praktische teksten en situaties frissen we onze kennis op. We stoffen onze ooit gekende woordenschat af en herhalen een aantal basisregels uit de grammatica. Kortom: we blazen het Engels dat we eigenlijk al kennen,

nieuw leven in. Dit doen we in een ontspannen en niet-schoolse sfeer.

Kom gerust een les bijwonen en beslis daarna of dit niveau voor u geschikt is.

DATA:

wekelijks op dinsdag van 19.30 tot 21.00 u.
in **CC Lauwe**
September: 22 - 29
Oktober: 6 - 13 - 20 - 27
November: 10 - 17 - 24
December: 1

BEGELEIDING:

Sonja Hauspie, licentiate.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 45 voor 10 lessen

ITALIAANS JAARCURSUS BEGINNERS / GEVORDERDEN

Welk land is mooier dan Italië? Jaarlijks gaan steeds meer mensen op reis naar dit mooie land. Als u in Italië op vakantie gaat, is het altijd leuker wanneer u de taal beheerst en een gesprek kunt voeren met de vriendelijke Italiaanse bevolking. Een bezoek aan het land is pas echt aantrekkelijk als u ook de taal spreekt.
Dit is een cursus voor gevorderden en voor hen die al een basis in de Italiaanse taal verworven hebben. Zij kunnen de taal opfrissen en nieuwe zaken bijleren!

Beginners:

wekelijks op maandag van 13.15 tot 14.45 u.

Gevorderden:

wekelijks op maandag van 14.45 tot 16.15 u.

DATA NAJAAR:

September: 14 - 21 - 28
Oktober: 5 - 12 - 19 - 26
November: 9 - 16 - 23 - 30
December: 7 - 14

BEGELEIDING:

Fons Winkelmans

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 94,50 voor een jaarcursus - syllabus inbegrepen.
Minimum 8 deelnemers.

KUNST

KUNST IN VLAANDEREN

MODULE 2

NIEUW!

BREUGHEL EN DE RENAISSANCE

Na Brugge wordt Antwerpen in de 16^e eeuw dé metropool voor de kunstenaars. De luxueuze levensstijl, het humanisme en de bloeiende handel bezorgen de kunstenaars werk en status (Quinten Metsys).

De religieuze kunst krijgt concurrentie: portret (Pourbus), landschap (Patinir), genre (Aertssen). Het was ook een noodzaak én modeverschijnsel dat onze kunstenaars een reis ondernamen naar Rome om er de werken van Rafaël, Michelangelo... te bestuderen én om een afzetgebied voor hun schilderijen te zoeken; we noemen ze de Italiananten (Jan Gossaert, Barend van Orley, Pieter Coecke van Aelst...).

Maar gelukkig is er ook nog de puur Vlaamse richting met Breughel als kopman.

In deze module leren we de Vlaamse

renaissanceschilders van naderbij kennen. Zowel de wereldlijke als de religieuze kunst komen aan bod. We vergelijken de 16e-eeuwse Vlaamse schilderkunst met de Italiaanse.

Met Breughel, dé moralist en chroniqueur van de 16^e eeuw sluiten we de reeks af.

DATA :

4 maandagen van 19.00 tot 21.30 u. op :

Oktober: 19 - 26

November: 9 - 16

BEGELEIDING :

Freddy Vandecappelle, kunsthistoricus i.s.m.
Vorming Plus

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 48,00

GEZONDHEID EN PERSOONLIJKHEID

FAMILIEOPSTELLINGEN

IN DE PRAKTIJK

NIEUW!

Op de een of andere manier is iedereen trouw aan zijn familie van oorsprong.

Ieder heeft een specifieke plaats in zijn familiesysteem: ouders én kinderen, levenden én doden. Sommige gebeurtenissen (scheiding, ziekte, overlijden ...), zelfs van lang geleden, kunnen invloed hebben op je plaats in je familiesysteem én zo op je wel-voelen en welzijn.

Bij een familieopstelling gaan we op zoek naar je passende plek. Plaatsvervangende representanten stappen in het energetische veld van een familie. Dat is de magie van opstellingen, zonder veel informatie 'vertolken' de representanten exact de rol van onbekenden. Via familieopstellingen krijg je inzicht in jezelf en in je (familie)systeem en kan je oude, hardnekkige patronen keren.

We beginnen elke ochtend met wat achtergrondinformatie, daarna doen we een aantal opstellingen met de deelnemers.

DATA :

4 woensdagen van 9.00 tot 11.45 u. op :

November: 18 - 25

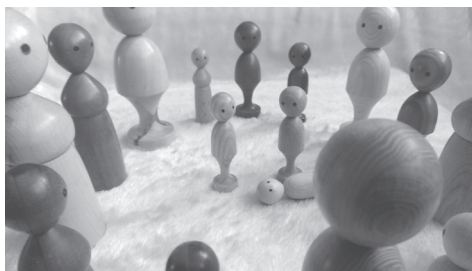
December: 2 - 9

BEGELEIDING :

Jan Timmerman i.s.m. Vorming Plus

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 68,00



WIJS DOOR DE OVERGANG - DE MENOPAUZE

NIEUW!

Veel vrouwen in de overgang weten niet wat hen overkomt. Ze herkennen zichzelf niet meer. De menopauze is een keerpunt in het leven van een vrouw dat zeker de nodige aandacht verdient maar nog te veel in de taboesfeer zit.

Onder deskundige begeleiding van een menopauzeconsulente bespreken we wat de overgang inhoudt. We kijken naar de oorzaak van de klachten en de mogelijke gevolgen. We gaan zien dat leefstijl, voeding, beweging en ontspanning een grote rol spelen. We beperken de groep tot maximaal 8 deelnemers zodat er ruimte is voor je eigen vragen.

Zit je midden in de overgang, kom je door ziekte of behandeling vervroegd in de menopauze of heb je nog ergens last van, maar wil je antwoord op je vragen, dan ben je van harte welkom.

Wees wijs en laat de menopauze je levenskwaliteit niet aantasten!

1° bijeenkomst : kennismaking - wat is menopauze?
- duur van de overgang/menopauze- de verschillende fasen van de overgang - de typische en atypische overgangsklachten

2° bijeenkomst : bespreking van de klachten/ ervaringen - de typische en atypische overgangsklachten - hoe pakken we die klachten aan? Wat met hormonale behandeling ?

3° bijeenkomst : welke gezondheidsrisico's zijn er (op langere termijn) - hoe kunnen we ziekte vermijden ? Zijn er nog vragen? Hebben we nog tips voor elkaar? Wat is het aanbod van sport en ontspanning in de regio?

DATA :

3 dinsdagen van 9u tot 11 u.

Oktober : 6 - 13- 20

Of

3 woensdagen van 19.00 tot 21.00 u.

Oktober : 7- 14 - 21

BEGELEIDING:

Cornelius Régine, menopauzeconsulente, verpleegkundige

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 45,00, syllabus inbegrepen

Maximum 8 deelnemers

ER STRALEND UITZIEN EN VOELEN!

NIEUW!

Een stappenplan van dagelijkse en wekelijkse huidverzorging en haarverzorging. Er stralend uitzien en voelen in een minimum aan tijd. Zeg nu zelf, wie wil dat nu niet! Stap voor stap gaan we een dagelijkse, wekelijkse hydraterende en vitaliserende verzorging toepassen en direct resultaat ervaren! Er wordt ook persoonlijk advies voor uw haarverzorging gegeven.

DATA:

Woensdag 18 november van 14.00 u. tot 17.00 u.
of

Woensdag 18 november van 18.30 u. tot 21.30 u.

BEGELEIDING:

Monia Van Lancker, stijl- en kleurconsulente,

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 15,00 , er is mogelijkheid om de gewenste producten aan te kopen

Max. 16 deelnemers



WELLNESS@HOME

NIEUW!

Wellness, het zich goed voelen, thuis even bekomen van de drukte van het dagelijks leven... Een verzorging van kop tot teen, in de gezelligheid van je eigen badkamer.

Hoe kan je dit best aanpakken?

Kortom, over hoe jezelf te verwennen zonder je portemonnee te moeten plunderen.

DATUM:

Maandag 26 oktober van 19.00 tot 21.30 u.
of

Dinsdag 8 december van 14.00 tot 16.30 u.

BEGELEIDING:

Marijke Holvoet

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 10,00

KLEUR- EN STIJLADVIES VOOR VROUWEN VOOR EN NA IN 3 STAPPEN! **NIEUW!**

Je wil je persoonlijke uitstraling vergroten? Je streeft naar een stijl die in harmonie is met je persoonlijkheid? Dan is deze cursus iets voor jou. Aan de hand van de kleur van je ogen, huidskleur en natuurlijke haarkleur bepaal je je kleurkwaliteiten met een kleurenanalyse. Je voert een figuuranalyse uit. Je leert je troeven uit te spelen en eventuele probleemzones te corrigeren. Je komt meer te weten over het aanbrengen van make-up in gepaste kleuren, in combinatie met advies voor je kapsel. Door deze tips zijn miskopen tijdens het shoppen uitgesloten!

DATA:

3 woensdagen op 14, 21 en 28 oktober van 19 u. tot 22 u.

BEGELEIDING:

Monia Van Lancker, stijl- en kleurconsulente,

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 48,00, er is mogelijkheid om de gewenste producten aan te kopen. Max. 15 deelnemers

ONTSPANNENDE RUGMASSAGE **NIEUW!**

We passen verschillende technieken toe zoals acupressuur, strijk- en kneedtechnieken, stretchings, ...

We masseren ook met olie, inwerkend op allerlei stelsels zoals huid, spieren, lymfe, bindweefsel, zenuwstelsel, bloedsomloop.

Afwisselend is er een demonstratie en beoefening per twee.

Op het eind van de dag ben je helemaal ontspannen, voel je je goed in je vel, en heb je technieken geleerd die je nadien kan toepassen.

Mee te brengen: 3 badhanddoeken, yogamat, kussentje, flesje massage-olie, drinkwater.

DATA :

2 donderdagen van 19.00 tot 22.00 u.

Oktober: 8 - 15

BEGELEIDING:

Daniël Defruyt, shiatsu-therapeut i.s.m. Vormingplus.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 30,00 per persoon. Maximum 20 deelnemers.

YOGA

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 een reeks van eenvoudige oefeningen en houdingen (asana's), ademhalingsoefeningen (Pranayama) en diepe ontspanning (yoga nidra). De lessen worden zorgvuldig opgebouwd en zijn voor iedereen toegankelijk. Breng een dekontje mee en draag loszittende kledij.

DATA:

13 maandagen van 9.30 tot 11.00 u.

September : 14 - 21 - 28

Oktober : 5 - 12 - 19 - 26

November : 9 - 16 - 23 - 30

December : 7- 14

BEGELEIDING:

Tania Dewaele, yoga opleiding

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 52,00 voor 13 lessen

OF

DATA:

12 dinsdagen:

Groep 1 : van 17u45 tot 19u15

Groep 2 : van 19u30 tot 21u00

September : 15 - 22 - 29

Oktober: 6 - 13 - 20 - 27

November: 10 - 17 - 24

December: 1 - 8

MATERIAAL:

Breng een dekontje mee en draag loszittende kledij.

BEGELEIDING:

Wolf Vlaeminck, opleiding in de integrale yoga
(www.yoga-ananda.be)

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 48,00 voor 12 lessen

GONGCONCERT

NIEUW!

Diverse types gongs worden gebruikt zoals de Paiste gong, TamTam gong, de Chinese flat gong, Chao gong, Thai gong en Nepalese gong. Dit, in combinatie met tal van klankschalen waardoor een mooi contrast ontstaat tussen diepe en hoge tonen, afgewisseld met stilte.

Je lichaam, eigenlijk je ganse 'zijn' wordt letterlijk aangeraakt door de al omvattende klank. Nadien krijg je een ware golf van ontspanning over je heen: innerlijke rust is bereikt. Telkens weer een moment van verwondering waar klank en trilling toe in staat zijn!

Net zoals bij de klankschaalconcerten, neemt iedereen liggend plaats op een matje.

Deze keer wordt het woord gevoerd door de grondende, zware klanken van de 15 gongs.

Na het ligconcert genieten we van een tasje thee.

DATUM:

dinsdag 27 oktober van 19.30 tot 21.30 u.

BEGELEIDING:

Andy Vanbeveren, klankschaaltherapeut, i.s.m. VormingPlus

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 18,00.

MEE TE BRENGEN:

matje, kussentje en dekentje



BEWEGING EN DANS

FIT EN FUN CARDIO DANCE **NIEUW!**

De naam zegt het zelf, FIT en FUN CARDIO DANCE!! En daar gaan we ook voor!

Deze work-out is een mix van beide, we maken fun en ondertussen jagen we onze hartritme de hoogte in en zweten wat calorietjes weg!

Energiek en Intensief, inderdaad maar ook effectief en makkelijk. Geen ingewikkelde choreo's maar gemakkelijk te volgen bewegingen.

Deze workout zal alle vormen van dans & fitness gebruiken om uw lichaam en geest te scherpen. Tijdens de les wordt gewerkt aan uithoudingsvermogen, lenigheid, spierversterking en ritme. Maar het belangrijkste blijft, je goed voelen tijdens de les en een brede glimlach op ieders gezicht.

Uw inbreng telt in deze les, hoor je op de radio een liedje dat je spontaan doet bewegen, breng het dan mee als suggestie, misschien komt het wel aan bod in de volgende les.

DATA:

13 maandag van 19.15 tot 20.15u

BEGELEIDING:

Petra Vanwildemeersch

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 49,00 voor 13 lessen (inclusief verzekering)

ZUMBA® INCLUSIEF DE NIEUWE WORLD RYTHMS

Dance and Move to the LATIN GROOVE !!!

Niet meer weg te denken uit de groepsfitness wereld. Een vaste waarde die zijn doel niet mist! Zumba® is DE manier om te sporten en calorietjes te verbranden terwijl je puur plezier maakt, daarom wordt het ook "Fitness in Disguise" genoemd, een vermomde manier van sporten! Het is vooral genieten wanneer je volledig losgaat op Latijns-Amerikaanse ritmes zoals salsa, cumbia, reggaeton en merengue!!

Deze keer brengen we ook de nieuwe Zumba®World Rhythms mee, komen aan bod Brazilië, India, Afrika en de Caraïben. Nog nooit gedaan zeg je, geen enkel probleem! Dankzij de eenvoudige danspassen kan iedereen, zowel jong, oud, vrouwen, mannen als kinderen onmiddellijk deelnemen! Er is zeker geen voorkennis vereist!

Het doel van deze les? Sporten met een grote glimlach op je snoet en schudden met al wat je mama je gaf!!

Sportschoenen, water en een handdoekje zijn voor beide lessen een vereiste.

DATA:

13 maandagen van 20.15 tot 21.15u

September : 14 - 21 - 28

Oktober : 5 - 12 - 19 - 26

November : 9 - 16 - 23 - 30

December : 7 - 14

BEGELEIDING:

Petra Vanwildemeersch

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 49,00 voor 13 lessen (inclusief verzekering)

PILATES

Pilates is al een aantal jaren razend populair in de VS en Engeland. Aantrekkelijke celebrities zweren erbij, maar ook de enorme groep babyboomers die op zoek is naar meer dan louter lichamelijke training.

Pilates is een unieke trainingsvorm. De methode bestaat al jaren en past helemaal in het levenspatroon van nu met burn-out, stress en onthaasten. Jarenlang werd het alleen door dansers en atleten gebruikt om te revalideren van blessures of om de balans tussen kracht en souplesse te verbeteren. De laatste twintig jaar wordt het ook beoefend door iedereen die lekker in het vel wil zitten of die overtollige laatste pondjes wil kwijtraken. 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.

Bij het uitvoeren van deze grond oefeningen, hebben we vooral aandacht voor :

- een correcte lichaamshouding
- concentratie op de oefening en ons lichaam
- een bewuste en ondersteunende ademhaling
- niet het aantal oefeningen maar de kwaliteit telt
- versterken van de buik- rug, en bilsieren alsook de bekkenbodemspieren
- het verbeteren van ons evenwicht
- stretch- en relaxatieoefeningen

Na een korte opwarming worden alle oefeningen rustig uitgevoerd op een matje, iedereen kan meedoen volgens eigen mogelijkheden! Je werkt op een rustig tempo aan je lichamelijke conditie!

DATA:

10 woensdagen van 18.15 tot 19.15 u.

September: 23 - 30

Oktober: 7 - 14 - 21 - 28

November: 18 - 25

December: 2 - 9

BEGELEIDING:

Marc Gryson

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 40,00 voor 10 lessen.

MASH UP

NIEUW!

= (African en Soca Dance work-out)

Ervaar de meeslepende African & Soca Dance Workout-lessen van Dorine Staelens, dit met een tropisch en zwol temperament.

De opzwepende Carribean en Afrikaanse muziek laat het ritme door je lijf gieren. Deze muziek is energie en geeft ook extra energie!! Dit uurtje geeft je een fantastische work-out en na de les voel je je ontspannen en herboren. Geschikt voor alle leeftijden, want iedereen beweegt toch graag op een zomers deuntje!!

DATA:

13 woensdagen van 19.30 tot 20.30 u.

September: 9 - 16 - 23 - 30

Oktober: 7 - 14 - 21 - 28

November: 18 - 25

December: 2 - 9 - 16

BEGELEIDING:

Dorine Staelens

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 49,00 voor 13 lessen (inclusief verzekering)



MOVE!!! LADIES: MOVE!!!

Wij bieden een gevarieerd bewegingsprogramma voor dames die actief, sportief en gezond bezig willen zijn. Van aerobics, dans, bbb tot conditietraining, step en veel meer! Een complete workout voor een stevig en mooi gevormd lichaam. Voor wie zijn/haar conditie op peil wenst te houden op swingende en toffe muziek, is deze reeks de oplossing!

DATA:

12 donderdagen van 19.45 tot 20.45 u.
(nieuwe uurregeling!)

September: 17 - 24

Oktober: 1 - 8 - 15 - 22 - 29

November: 12 - 19 - 26

December: 3 - 10

BEGELEIDING:

Liesbeth Desmyter, lerares lichamelijke opvoeding

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 45,00 voor 12 lessen (inclusief verzekering)

PILOXING

Piloxing, uitgevonden door de Zweedse fitnesscoach Viveca Jenssen, is een combinatie van boxing, pilates en dans en zorgt voor een nog beter gestroomlijnd figuur. In Hollywood zweren talloze sterren bij deze nieuwe fitnesshype. Deze nieuwe sport wordt blootsvoets of met sokken met anti-sliplaag beoefend om zo de meeste calorieën te verbranden. De populariteit van Piloxing blijft maar stijgen.

Zumba-instructrice Dorine Staelens volgde de Piloxing opleiding in Nederland en brengt het bij ons. Kracht, snelheid, lenigheid en een betere spierontwikkeling zijn een paar eigenschappen die u ontwikkelt tijdens het beoefenen van deze dynamische sport. "Sleek, Sexy and Powerful"!! Hun slogan spreekt voor zich. Wilt u uw positieve kracht naar buiten brengen met het gevoel dat u zich in een scène bevindt van de dansfilm "Flashdance"?? Dan is Piloxing zeker iets voor jou!!

DATA:

15 donderdagen van 18.30 tot 19.30 u.

September: 3 - 10 - 17 - 24

Oktober: 1 - 8 - 15 - 22 - 29

November: 12 - 19 - 26

December: 3 - 10 - 17

BEGELEIDING:

Dorine Staelens

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 56,00 voor 15 lessen (inclusief verzekering)



WORKSHOPS

DJEMBE

Met behulp van enkele basisritmes ontdekken we dit alom bekende Afrikaans instrument en komt er een samenspel. Door te luisteren naar elkaar en de hartslag van het ritme te voelen komt er een groove om u tegen te zeggen. Iedereen die een beetje ritme gevoel heeft, kan Djembé leren spelen. Het is bestemd voor vrijwel iedere leeftijdscategorie.

DATA:

10 woensdagen van 19.15 tot 20.15 u.

September: 30

Oktober: 7 - 14 - 21 - 28

November: 18 - 25

December: 2 - 9 - 16

BEGELEIDING:

Sidy Cissokho, afkomstig uit Senegal ism vzw Jali Kunda

Sidy heeft van kindsbeen af iedereen verrast door zijn natuurlijke aanleg voor ritme en percussie. Hij ontwikkelde een geheel eigen stijl, waarin zowel de traditionele als moderne technieken verweven zijn.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 75,00 voor 10 lessen (bij huur djembé 20 euro contant te betalen ad lesgever tijdens de 1^{ste} les)



ACTUA

DAGELIJKSE HANDIGE APPS

Heb je ook een smartphone waar je niks meer mee doet dan bellen en een SMS versturen? Of heb je een tablet waarmee je enkel surft of mailt? Dan kan je tijdens deze sessie een aantal apps ontdekken die je telefoon of tablet echt handig maken. Je ziet hoe je deze dagdagelijks kunt gebruiken.

Na de demo kan je enkele apps uitproberen. Breng daarom zeker ook je login gegevens mee van de App Store of Google Play zodat je deze kan installeren op je toestel..

Deze sessie is te volgen met een smartphone of tablet (Android of iOS)

DATUM:

Woensdag 4 november van 14.00 tot 17.00 u. of

Woensdag 4 november van 18.00 tot 21.00 u.

MEEBRENGEN:

login gegevens van de App Store of Google Play

BEGELEIDING:

Youri Tack

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 15,00

Maximum 16 deelnemers.



Par-ky[®]
friendly floors

Droomt U ook van een
betaalbare houten vloer?
Kijk snel op **www.par-ky.com**
en laat u inspireren door onze
4 collecties.

deluxe⁺

sound⁺

lounge

pro

COMPUTERCURSUSSEN

Elke cursist beschikt over een eigen pc.
Let wel: gewijzigde regelgeving i.v.m.
opleidingscheques sinds 2015.

NIEUWE PC'S



PC INITIATIE DEEL 1 COMPUTER VOOR BEGINNERS

Doelpubliek

De beginnende computergebruiker

Voorkennis

Geen voorkennis vereist.

INHOUD

Volgende items komen zeker aan bod:

- Het toetsenbord en de muis
- Wegwijs door de computerapparatuur
- Basisbegrippen van Office pakketten waaronder Word, Excel, Powerpoint, Publisher, ...
- Nieuws en nuttige informatie via het internet
- Verzenden van een e-mail

DATA:

15 dinsdagen van 13.30 tot 16.30 u.

September: 15 - 22 - 29

Oktober: 6 - 13 - 20 - 27

November: 10 - 17 - 24

December: 1 - 8 - 15

Januari: 5 - 12

PC INITIATIE DEEL 2

Doelpubliek

Cursisten die al met het klavier en de muis kunnen werken, maar die efficiënt willen werken met mappen, bestanden en Windows-instellingen. In deze cursus leer je ook hoe je werkt met een USB-stick. Een grondige kennis van het besturingssysteem leidt tot betere prestaties van de computer en een aangename werkomgeving voor de gebruiker.

Voorkennis

Het is wenselijk dat de cursist al met een computer gewerkt heeft, zodat muis en klavier

geen onbekenden meer zijn. Voor een leek in het vak raden we aan eerst de cursus PC initiatie deel 1 te volgen.

Inhoud

Volgende items komen aan bod:

- Werken in de Windows-omgeving
- Werken met Paint
- Afbeelding en illustraties
- Fotosites op het internet
- Bestanden organiseren op je computer
- Werken met externe opslagmedia
- Pullenbak
- Werken met Windows 8 Apps
- E-mail met foto in bijlage
- Computer aanpassen aan persoonlijke wensen

DATA:

15 maandagen van 8.45 tot 11.45 u.

September: 14 - 21 - 28

Oktober: 5 - 12 - 19 - 26

November: 9 - 16 - 23 - 30

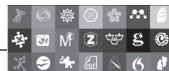
December: 7 - 14

Januari: 4 - 11

BEGELEIDING:

Filip Claes i.s.m. VIVO Kortrijk.

WINDOWS 8 NIEUW!



Doelpubliek

Mensen die al vlot met de PC werken of eerder minstens de basislessen volgden.

Deze cursus is geen beginnerscursus, maar richt zich op mensen die meer mogelijkheden uit Windows 8.1 willen leren kennen. Er wordt dan ook een stuk verder in gegaan op de mogelijkheden die Windows biedt als besturingssysteem dan in de cursus PC Initiatie Deel 2.

Voorkennis

Vlot kunnen werken met een vroegere Windows versie. Goede kennis van de Windows verkenner. Vlot kunnen zoeken op het internet. Werken met e-mail.

Inhoud

- Windows 8 Interface: Aanmelden, werken met meerdere gebruikers, Afmelden / Afsluiten. Werken met tegels, apps en charms (basishandelingen).
- Win 8 Apps: De ingebouwde apps: Weer, Kaarten, Agenda, Email, Personen, Nieuws en Sport. Updaten van apps, Zelf installeren en verwijderen van apps.
- Internet Explorer 11: Als App - als desktopprogramma (inclusief korte herhaling Favorieten, Startpagina wijzigen.)
- Werken vanop de bureaublad Interface: Programma's starten, snelkoppelingen, werken met vensters, taakbalk.
- Gebruikersbeheer: Aanmeldingsopties (lokaal vs Microsoft account), gebruikers en accounts toevoegen, soorten gebruikers, gebruikersaccount beheer.
- Windows 8 personaliseren: Achtergronden en kleuren, Startscherm aanpassen, Tegels schikken en groeperen
- Windows 8 tablets (demo)
- Bestandsbeheer: Bibliotheken, Openbare en persoonlijke mappen, werken met mappen en bestanden (extra mogelijkheden zoals slepen, sorteren, filteren (Opm: dit gaat verder dan de verkenner in PC INI D2), gecomprimeerde mappen, snelkoppelingen, zoeken.
- Schijfbeheer: Onedrive (delen van bestanden), stations, harde schijven, USB stick en geheugenkaartjes, formatteren, Onderhoud en Herstel, schijfopruiming.
- Applicatiebeheer: (bureaublad) programma's installeren en verwijderen, Standaardprogramma's,
- Thuisnetwerken: Netwerkconfiguratie, Thuisgroepen, Mappen delen, Gedeelde media afspelen.

DATA:

10 maandagen van 18.30 tot 21.30 u.

September : 14 - 21 - 28

Oktober : 5 - 12 - 19 - 26

November : 9 - 16 - 23

SURFEN EN MAILLEN - INTERNET BASIS



Doelgroep

Voor deze module is het zeker noodzakelijk om een goede kennis te hebben van de mappenstructuur in Windows. Het is dus absoluut aangeraden om eerst de cursus PC initiatie deel 2 gevolgd te hebben

Omschrijving van de cursus

Waarschijnlijk heb je al je eerste stappen gezet in de wereld van het www en e-mail. Maar zelfs al heb je dit nog niet gedaan dan is dit de module waarin je zal leren hoe je efficiënt kan werken met deze populaire toepassingen van de computer. In deze module komen zeker volgende thema's aan bod:

- Hoe kan je een website bekijken en veel praktische tips bij het surfen (Google Chrome)
- Hoe zoek ik op een efficiënte manier gegevens op op het internet (Google zoekmachine)
- Hoe stel ik een startpagina in volgens mijn wensen
- Hoe kan ik een website bewaren voor later (bladwijzers)
- Hoe werk ik met meerdere websites ter gelijker tijd (gebruik tabbladen)
- Hoe druk je dat deeltje van een website af die je wenst
- Hoe kan ik een e-mail versturen
- Hoe kan ik een document of foto naar vrienden versturen (bijlage)
- Hoe bewaar ik belangrijke mails

DATA:

15 maandagen van 13.30 tot 16.30 u.

September : 14 - 21 - 28

Oktober : 5 - 12 - 19 - 26

November : 9 - 16 - 23 - 30

December : 7 - 14

Januari : 4 - 11

BEGELEIDING:

Filip Claes ism.VIVO Kortrijk.





Doelgroep

Voor deze module is een algemene kennis van de computer vereist. Het is aangewezen om eerst de cursus Internet basis of mailen en surfen gevolgd te hebben.

Inhoud

De cursus Google toepassingen richt zich tot cursisten die de mogelijkheden van de vele Google producten willen ontdekken.

- Werken met Google Chrome
- Gmail
- google drive
- google agenda
- google maps en earth
- google sites
- communiceren: google+, hangouts, blogger
- youtube (uploaden en afspeellijsten beheren)
- picaa

DATA:

15 maanden van 8.45 tot 11.45 u.

September : 14 - 21 - 28

Oktober : 5 - 12 - 19 - 26

November : 9 - 16 - 23 - 30

December : 7 - 14

Januari : 4 - 11

BEGELEIDING:

Hans Roels i.s.m.VIVO Kortrijk.

VERKENNER - WORD - EXCEL

NIEUW!

Windows verkenner:

De computergebruiker die al vlot met de computer werkt, maar toch nog moeilijkheden ondervindt in de Windows verkenner. Er is wel een voorkennis vereist van de Windows omgeving, werken met internet en e-mail

Inhoudelijk: Navigeren doorheen de Windows verkenner, werken met mappen en bestanden: opslaan in een map, namen wijzigen, verplaatsen en kopiëren, verwijderen, werken met prullenbak, werken met USB-stick...



Word:

Je bezit reeds de basiskennis van een Officepakket. De focus ligt hier op een heropfrissing, maar dan in de versie 2013.



Inhoudelijk komt het volgende aan bod:
tekstopmaak: tekst intypen en tekstdelen selecteren, lettertypes en tekenopmaak, symbolen en speciale tekens invoegen, randen en arceringen rond tekst, alineaopmaak: Uitlijning, inspringen, tabs, opsommingen en genummerde lijsten en paginaopmaak: pagina-einde, papierformaat en marges instellen, paginarand, paginanummering



Excel:

gegevens intypen, kopiëren en plakken, opmaak: kolombreedte, rijhoogte aanpassen en randen en arceringen, werken met formules

DATA:

15 donderdagen van 8.45 u. - 11.45 u.

September : 17 - 24

Oktober : 1 - 8 - 15 - 22 - 29

November : 12 - 19 - 26

December : 3-10-17

Januari : 7 - 14

BEGELEIDING:

Mieke Van Rijckeghem i.s.m.VIVO Kortrijk.



PUBLISHER BASIS **NIEUW!**

De cursus Publisher 2013 richt zich tot iedereen die met een heel gebruiksvriendelijk opmaakprogramma snel foto's, illustraties en teksten een mooie lay-out wil geven: visitekaartjes, affiches, A5-boekjes, wenskaarten, kalenders, naamkaartjes feesttafel, folders, ...

Voorkennis

- Basiskennis verkenner (mappenstructuur) - Figuren van internet kunnen halen.
- Kennis van Word

Omschrijving cursus Publisher basis

- Publicaties maken op basis van ontwerpjablonen
- Een nieuwe publicatie volgens eigen ontwerp maken
- Hulpmiddelen bij het maken van een publicatie
- Werken met objecten en tekentools
- Werken met tekstframes en figuren
- Werken met WordArt objecten

DATA:

15 maandagen van 13.30 u. - 16.30 u.

September : 14 - 21 - 28

Oktober : 5 - 12 - 19 - 26

November : 9 - 16 - 23 - 30

December : 7 - 14

Januari : 4 - 11



MULTIMEDIA **NIEUW!**

Voorkennis

Goeie kennis hebben van het maken van mappen in Windows. Kunnen surfen op het internet. Je moet geen scanner, mp3-speler, iPod, iPad of fotocamera hebben bij het begin van de lessen.

Omschrijving van de cursus

- Aankooptips voor multimediatoestellen
- Digitale foto's: oude analoge foto's en dia's inscannen, digitale foto's overbrengen van je fototoestel naar je PC, afdrukken bestellen van je foto's, een fotoboek en kalender maken, fotocollectie ordenen en beheren met **Picasa**, een fotocadeau bestellen (bvb muismatje, koffiemok, T-shirt,...), een CD kan maken met foto's, een kort filmpje maken van je digitale foto's
- Muziek: CD's omzet naar MP3's, muziekcollectie ordenen in afspeellijsten, verzamelCD branden met al je favoriete liedjes, muziekcollectie synchroniseren met je MP3 speler/iPod, kopie maken van een CD
- Online delen van grote bestanden: dropbox, ...
- Branden van CD's en DVD's
- Demo iPad: installeren van een App
- De map Video beheren op de computer
- Een reservekopie of backup maken van je bestanden

DATA:

15 woensdagen van 13.30 tot 16.30 u.

September: 16 - 23 - 30

Oktober: 7 - 14 - 21 - 28

November: 18 - 25

December: 2 - 9 - 16

Januari: 6 - 13 - 20

INDESIGN BASIS **NIEUW!**

Id

De cursus Indesign basis is voor iedereen die graag creatief bezig is: een hobbyist, de semi-professionelen of professionelen die graag flyers, affiches, folders, uitnodigingen, boekjes, cd-hoesjes, artikels... ontwerpen.

Deze cursus helpt je snel op weg door de uitgebreide mogelijkheden van Indesign.

Voorkennis

Goede kennis Windows of MAC OSX

Ervaring met Photoshop en Illustrator is een pluspunt

Omschrijving cursus Indesign CS5

- Kennismaking met de werkomgeving van InDesign
- Aanmaken van basisdocumenten en stramienen
- Werken met kaders en vormen
- Tekst plaatsen (o.a. importeren van tekst) en illustraties (logo's, foto's, tekeningen..)
- Tekstopmaak en kleurgebruik
- Bestanden exporteren en aanmaken van afdruklare pdf's
- Alinea- en tekenstijlen en paden
- Tabellen

DATA:

15 donderdagen van 18.30 u. - 21.30 u.

September : 17 - 24

Oktober: 1 - 8 - 15 - 22 - 29

November: 12 - 19 - 26

December: 3 - 10 - 17

Januari: 7 - 14



WORDPRESS WEBSHOP

NIEUW!

Met WordPress maak je een eenvoudige webshop voor jouw bedrijf, vereniging of een gelegenheid.

Deze cursus helpt je op weg bij het bouwen en beheren van jouw website

WordPress is een populair contentmanagementsysteem (CMS) voor websites. Het open-source programma is geliefd om zijn gebruiksgemak en uitbreidingsmogelijkheden. In deze cursus gaan we aan de slag met de gehoste versie van WordPress (WordPress.org).

Volgende onderwerpen komen aanbod:

- WordPress installeren
- Instellingen aanpassen

- Berichten en pagina's op de site zetten.
- Mediabestanden (afbeeldingen, audio en video) toevoegen, beheren en zelfs bewerken.
- Menu's maken
- Plaats widgets in de zijbalk
- Wijzig het uiterlijk van je site met thema's
- Voeg mogelijkheden toe met plug-ins
- Gebruikers toevoegen en ze bepaalde rechten geven.
- Maak van je website een echte webshop.
- Publiceer jouw website bij een hosting provider onder jouw eigen URL (website-naam).

Voorkennis

Je kan vlot overweg met Windows en vindt je weg op het web. Je bent in staat en bereid om aan een snel tempo nieuwe kennis op te doen. Voorkennis van webdesign is echter niet nodig.

Extra voorwaarden

Je bent bereid jouw eigen domeinnaam te registreren en jouw website te publiceren bij een hosting provider. Uiteraard kan de leraar desgewenst een handje toesteken

DATA:

15 dinsdagen van 18.30 tot 21.30 u.

September: 15 - 22 - 29

Oktober: 6 - 13 - 20 - 27

November: 10 - 17 - 24

December: 1 - 8 - 15

Januari: 5 - 12

Ps

PHOTOSHOP WORKSHOP

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

DATA:

15 dinsdagen van 8.45 tot 11.45 u.

September: 15 - 22 - 29

Oktober: 6 - 13 - 20 - 27

November: 10 - 17 - 24

December: 1 - 8 - 15

Januari: 5 - 12

BEGELEIDING:

Mieke Van Rijckeghem i.s.m. VIVO Kortrijk.

OF

DATA:

15 vrijdagen van 8.45 tot 11.45 u.

September: 18 - 25

Oktober: 2 - 9 - 16 - 23 - 30

November: 13 - 20 - 27

December: 4 - 11 - 18

Januari: 8 - 15

BEGELEIDING:

Youri Tack i.s.m. VIVO Kortrijk.

PHOTOSHOP ELEMENTS WORKSHOP **NIUW!**

pse

Verwachte voorkennis

U moet de photoshop elements module 1, 2 of 3 gevolgd hebben.

Doelgroep

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

Omschrijving

De workshops zijn totaal oefeningen waar nieuwe zaken en/of verdere uitwerking van gekende tools in voor kunnen komen.

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

DATA:

15 woensdagen van 8.45 u. tot 11.45 u.

September: 16 - 23 - 30

Oktober: 7 - 14 - 21 - 28

November: 18 - 25

December: 2 - 9 - 16

Januari: 6 - 13 - 20

FOTO- EN VIDEOMONTAGE GEVORDERD

pre

Inhoud

Je leert de verdere aspecten om een gevorderde videomontage te maken die net dat extraatje geven aan je film. Door o.a. gebruik te maken van animaties van je effecten. Het werken met een interactief dvd-menu wordt ook aangeleerd.

De gevorderde cursus van Premiere Elements 13 is bedoeld om dieper in te gaan op een aantal specifieke onderdelen van dit videomontagepakket. We gaan er dan ook van uit dat u de basisprincipes van Premiere Elements al onder de knie hebt. Multimedia eist meer en meer de aandacht op. Daarom leren we werken met filmpjes op iPad, smartphone, youtube, ... en deze gaan importeren in Premiere.

Ook belangrijk is waarop je moet letten bij het filmen. Je krijgt enkele cameratechnieken aangeleerd en tips hoe je een verhaal vertelt (scenario, reportage, demonstratiefilmpjes,...) In deze vervolgcursus ga je ook werken met hoofdframes waardoor je effecten kan animeren, iets wat jouw film net dat tikkeltje extra zal geven. En je leert de mogelijkheden kennen van een interactief dvd-menu. Verder wordt er aandacht besteed aan het maken van een filmpje met eigen materiaal.

DATA:

15 donderdag van 8.45 tot 11.45 u.

September : 17 - 24

Oktober: 1 - 8 - 15 - 22 - 29

November: 12 - 19 - 26

December: 3-10-17

Januari: 7 - 14

BEGELEIDING:

Youri Tack i.s.m VIVO Kortrijk.

SMARTPHONE EN TABLET OP ANDROID (EIGEN TOESTEL)



Na deze cursus heb je een ruim zicht op de vele mogelijkheden van jouw Android toestel. Heel waarschijnlijk zal je niet alle mogelijkheden gebruiken maar het is altijd leuk om te weten wat er allemaal mogelijk is.

Er zijn heel wat merken die toestellen aanbieden met hun versie van Android. Dit kan beste wat verschillen van toestel tot toestel. In deze cursus leer je dan ook werken met jouw toestel!

Inhoud

- Verbinding maken met het Internet,
- Kennismaken met Android en de google account,
- Persoonlijke instellingen,
- Werken met standaardapps zoals notitie's -Chrome, agenda, google + en gmail,
- Downloaden en organiseren van apps op de verschillende panelen,

- Leren je weg vinden in de apps zelf,
- Beveiliging van Android,
- Gebruik maken van de GPS mogelijkheden,
- Foto's maken, organiseren, bewerken en delen,
- Muziek beluisteren, organiseren en delen,
- Video bekijken, zelf filmen, monteren, organiseren en delen,
- Boeken bekijken, downloaden, uitlenen en organiseren.,
- Bestanden en documenten beheren via Android cloud omgeving,
- Afdrukken vanaf de tablet,
- Bellen en communiceren via Android,
- en bespreken van een heel pak interessante apps.,

Benodigheden

Basiskennis van de computer is vereist.

U brengt zelf uw Android-toestel (tablet/smartphone*) mee naar de les.

(*) minimumvereiste is Android 4.x waarbij een playstore-app aanwezig is

Versie opzoeken van uw toestel? Ga naar

Instellingen, Toestel-info

Playstore-app aanwezig? Bij veel toestellen is de playstore verborgen en moet je die activeren via de instellingen. (instelling: een vinkje zetten bij "apps van onbekende bronnen toestaan")

DATA:

10 donderdag van 13.30 tot 16.30 u.

September : 17 - 24

Oktober: 1 - 8 - 15 - 22 - 29

November: 12 - 19 - 26

of

DATA:

10 maandag van 18.30 tot 21.30 u.

September : 14 - 21 - 28

Oktober: 5 - 12 - 19 - 26

November: 9 - 16 - 23

IPAD



Voorkennis

Basiskennis van de computer is vereist.

Vanaf de tweede les heb je een eigen toestel nodig. Een iPad 1 is te oud om nog op een vlotte manier de lessen te kunnen volgen (makkelijk te herkennen: een iPad 1 heeft geen camera functie). Aankoopadvies voor zij die nog geen eigen toestel hebben, wordt in les 1 meegegeven

Omschrijving

- Overzicht verschillende soorten tablets en aankoopadvies iPad
- iPad voor het eerst in gebruik nemen en configureren naar wens
- Nieuwe apps installeren via de app store
- Een contactenlijst aanmaken en bijhouden
- E-mails verzenden en ontvangen
- Surfen op het internet
- Fotograferen en filmen met de iPad
- Muziek en films kopen via iTunes
- De iPad gebruiken als communicatiemiddel: berichtjes, videotelefonie,...
- Kranten en tijdschriften lezen
- Boeken lezen via iBooks
- De iPad gebruiken als agenda en taken bijhouden
- Routes plannen en plaatsen opzoeken via de Kaarten app
- De iPad verbinden met je computer (overzetten foto's, muziek, ...)

DATA:

10 woensdagen van 18.30 u. tot 21.30 u.

September: 16 - 23 - 30

Oktober: 7 - 14 - 21 - 28

November: 18 - 25

December: 2

COMPACTCAMERA-PICASA - FOTOALBUMS **NIEUW!**



Compactcamera: Hier ontdek je hoe je toestel werkt en wat je kan doen om je fotoresultaat te verbeteren. Je leert de belangrijkste knopjes en functies van je toestel kennen. Maar je ontdekt ook de rol van de fotograaf die op zoek gaat naar het juiste moment, de perfecte compositie, een goede kadring, ...

Picasa: Fotobeheer en fotobewerking ingewikkeld? Niet zo in deze cursus. In vijf sessies zetten we je op weg met Picasa, een gratis programma van Google waarmee je foto's kan bewerken, beheren en delen. Eerst ga je je foto's importeren vanaf je digitale camera naar je PC. Staan je foto's al op je PC dan kunnen ze waarschijnlijk nog beter geordend worden met Picasa. Daarna leer je een aantal courante bewerkingen uitvoeren: foto's ordenen, rode ogen verwijderen,

delen uit je foto uitvergroten, onscherpe of schuine foto's corrigeren, van je kleurenfoto een zwart-wit of retro exemplaar maken.

Ook verkennen we de verschillende mogelijkheden om jouw foto's online te plaatsen en deze toegankelijk te maken voor een selectie van familie of vrienden, dan wel voor iedereen.

Fotoalbums

In deze cursus leer je een fotoalbum maken die je kan printen via een fotoservice. De cursus is onderverdeeld in volgende onderwerpen:

- Foto's invoegen en verwijderen
- Tekst toevoegen
- Werken met kaders
- Afbeeldingen uitlijnen, roteren, uitsnijden, hoeken afronden, schaduw plaatsen, bewerken ...
- Achtergronden instellen, transparantie wijzigen
- Pagina-indeling aanpassen
- Navigeren in het fotoboek

DATA:

15 donderdagen van 13.30 u. - 16.30 u.

September: 17 - 24

Oktober: 1 - 8 - 15 - 22 - 29

November: 12 - 19 - 26

December: 3-10-17

Januari: 7 - 14

EHBO-PC



Op het programma staat:

- Opschonen van de pc (inactieve registersleutels wissen, junkfiles wissen, schijfproblemen oplossen, malware opschonen, ...)
- Automatische defragmentatie van de computer
- Back-up en synchronisatie van data
- Maken en terugzetten van een systeem image
- Werken met recovery cd's

DATA:

5 maandagen van 18.30 tot 21.30 u.

November: 30

December: 7 - 14

Januari: 4 - 11

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 45,00

INSCHRIJVINGSGELD PC CURSUSSEN

€ 105,00 VOOR **15** LESSEN

LET WEL: € 80,00 VOOR REEKSEN VAN 10 LESSEN

€ 45,00 VOOR REEKSEN VAN 5 LESSEN

UITZONDERING:

VERMINDERD INSCHRIJVINGSGELD VAN 35 EURO

(OF 30 EURO) VOOR:

- cursisten met een inkomen via een wachtuitkering of een werkloosheidsuitkering voor alle opleidingen die niet gevolgd worden in een door de VDAB erkend traject naar werk of ten laste zijn van één van deze categorieën;
- alle cursisten die in het bezit zijn van een van de volgende attesten of die ten laste zijn van een persoon die in het bezit is van een van de volgende attesten:
 - een attest, uitgereikt door de bevoegde overheid, waaruit arbeidsongeschiktheid van ten minste 66% blijkt
 - een attest waaruit het recht blijkt op een integratietegemoetkoming aan gehandicapten
 - een attest waaruit de inschrijving bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap blijkt

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

- alle cursisten die gedurende twee opeenvolgende schooljaren opleiding gevolgd hebben in een Centrum voor Basiseducatie gedurende ten minste 120 lestijden en dit voorafgaand aan het schooljaar van inschrijving in een Centrum voor Volwassenenonderwijs

GRATIS VOOR::

- niet-werkende verplicht ingeschreven werkzoekenden die nog geen recht op een wachtuitkering hebben verworven
- cursisten die een wachtuitkering of

werkloosheidsuitkering krijgen en die 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;
- gedetineerden;
- asielzoekers die materiële steun genieten;

Deze vrijstelling of vermindering wordt slechts toegekend na het bezorgen van een recent attest van de betrokken instantie.

Dit attest moet voor de startdatum worden bezorgd en mag max. 1 maand oud zijn. (uitgez. attesten met een einddatum vb invaliditeit)

Gewijzigde regelgeving i.v.m. Opleidingscheques vanaf 2015 (Taal- en Computercursussen)

Een hogeschoolde kan na 1 maart 2015 niet meer betalen met opleidingscheques tenzij in het kader van een loopbaanbegeleiding. Onder hogeschoold wordt verstaan iedereen die hogere studies heeft afgerond, zoals studies die leiden tot het diploma van bachelor of hoger onderwijs, een lerarenopleiding, getuigschrift voor pedagogische beroepsbekwaamheid en studies in het hoger onderwijs ingericht door het onderwijs voor sociale promotie.

Informeer of u 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 - 19.00 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 onthaal voor de start van de opleiding.



BEWEGING

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

Maak uw gerust uw keuze uit:

AEROBIC /ZUMBA BASIC VOOR 50-PLUSSERS

Misschien zijn aerobische Zumba lessen iets voor u! We combineren de nieuwste Zumba rage met low impact aerobisch. Speciaal afgestemd programma voor 50-plussers.

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

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

DATA:

12 woensdagen van 9.30 tot 10.30 u.

September: 16 - 23 - 30

Oktober: 7 - 14 - 21 - 28

November: 18 - 25

December: 2 - 9 - 16

BEGELEIDING:

Dorine Vanhulle

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 45 voor 12 lessen (inclusief verzekering)

TURNEN VOOR 50-PLUSSERS

Elke dinsdagvoormiddag bieden we onder leiding van Dorine Vanhulle aangepaste turnoefeningen voor 50-plussers.

Door uw lichaam in goede conditie te houden, met regelmatige lichaamsbeweging, kunt u uw gewrichten, spieren, pezen en gewrichtsbanden tot op hoge leeftijd goed laten functioneren. Er is overtuigend bewijs dat regelmatig bewegen de beste preventieve medicijn is dat bestaat. Lichaamsbeweging vermindert de kans om te vallen omdat het de gewrichten soepel houdt en kracht, evenwicht en coördinatie van de spieren onderhoudt.

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:

12 dinsdagen van 9.30 tot 10.30 u.

September: 22 - 29

Oktober: 6 - 13 - 20 - 27

November: 10 - 17 - 24

December: 1 - 8 - 15

BEGELEIDING:

Dorine Vanhulle.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 45,00 voor 12 lessen (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 steeds een halte voorzien voor het nuttigen van een verfrissing. We spreken telkens af om 14.00 u. aan de ingang van het cultuurcentrum.

Donderdag 24 september:

Fietstocht richting Heule

Donderdag 15 oktober :

Fietstocht naar Bissegem met aansluitend de feestelijke afsluiter van het fietsseizoen

INSCHRIJVINGSGELD :

€ 1,50 voor de verzekering.

Oproep: gelieve veiligheidshalve zoveel mogelijk een fluo vestje te voorzien bij onze tochten! 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 folder in de bus.

AFSLUITER Fietstochtseizoen Iedereen welkom!

Op donderdag 15 oktober vanaf 18 uur sluiten we het fietsseizoen af met een gezellig samenzijn.

Voor een democratische prijs van 12,50/ persoon krijgen de genodigden een aperitief, buffet met een glaasje wijn en koffie . Iedereen kan zich inschrijven aan het onthaal.

JONGEREN

WORKSHOP

DJEMBE VOOR JONGEREN VAN 8 TOT 12 JAAR

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



Door te luisteren naar elkaar en de hartslag van het ritme te voelen, komt er een groove om U tegen te zeggen!

DATA:

10 woensdagen van 19.15 tot 20.15 u.

September: 30

Oktober: 7 - 14 - 21 - 28

November: 18 - 25

December: 2 - 9 - 16

BEGELEIDING:

Sidy Cissokho, afkomstig uit Senegal, ism vzw Jali Kunda.

Hij heeft van kindsbeen af iedereen verrast door zijn natuurlijke aanleg voor ritme en percussie. Sidy ontwikkelde een geheel eigen stijl, waarin zowel de traditionele als moderne technieken verweven zijn.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 60,00

voor 10 lessen en gratis gebruik van djembé voor kinderen.

BEWEGING EN DANS

DANSGROEP HELIOS JAARCURSUS!

Je danst graag,
Je beweegt graag op muziek,
Je maakt graag deel uit van een groep,
Je wilt graag kennis maken met een mix van
dansstijlen...

Dansen is je leven beleven!

De ideale hobby op elke leeftijd.

Ook jij kunt dit leren en er je meest geliefde
hobby van maken!

Bovendien organiseren wij tweejaarlijks een
optreden!

De lessen beginnen met een opwarming en
lenigheids oefeningen gericht op ontwikkeling
van bewegingsgevoel, ritme, gevoel voor ruimte.
Naarmate de reeks vordert, ontstaat er een vorm
van communicatie doorheen de dans, van kleine
groepjes tot de gehele groep. Een mengeling
van verschillende dansstijlen wordt aangeleerd.
Met een klassieke basis, wordt er moderne,
hedendaagse dans aangeleerd. De bedoeling is dat
de deelnemers plezier vinden in het bewegen, het
dansen, kortom dat ze zich leren uitdrukken met
hun lichaam.

WIE EN WANNEER?

5 tot 7 jaar	ma. 16.15 tot 17.15 u. Ciska Catry
8 tot 10 jaar	ma. 17.15 tot 18.15 u. Ciska Catry

11 tot 13 jaar	ma. 18.15 tot 19.15 u. Ciska Catry
----------------	---------------------------------------

14 tot 17 jaar	vrij. 17.30 tot 18.30 u. Nelle Dierynck
----------------	--

Vanaf 17 jaar	vrij. 18.30 tot 20.15 u. Catherine Lavogez
---------------	---

DATA NAJAAR 2015

**Wekelijks op maandag van 16.15 tot 17.15,
17.15 tot 18.15 u. en van 18.15 tot 19.15 u.**

September: 14 - 21 - 28

Oktober: 5 - 12 - 19 - 26

November: 9 - 16 - 23 - 30

December: 7 - 14

Wekelijks op vrijdag van 18.30 tot 20.15 u.

September: 18 - 25

Oktober: 2 - 9 - 16 - 23 - 30

November: 13 - 20 - 27

December: 4 - 11 - 18

INSCHRIJVINGSGELD :

€ 120 - € 90 voor 2^{de} en volgende kinderen uit
hetzelfde gezin incl. verzek. mits betaling voor
de aanvang van de lessenreeks. Vrijetijdscheques
mogelijk. Dit is een bijdrage voor een volledige
jaarcursus!

BEGELEIDING:

Catherine Lavogez, Ciska Catry & Nelle Dierynck
www.dansgroephelios.be



Kalligrafiegroep Witruimte Module 3 Bis
Menen - Veurne en Diksmuide stellen tentoon
in de bib en de Passage van CC De Steiger Menen

LETTERS TUSSEN DE BOEKEN

Opening vrijdag 18 september 2015 om 19u in de bib
Waalvest 1 Menen

van Zaterdag 19 september
tot Zaterdag 3 oktober

Doorlopend open tijdens de openingsuren van de bib

Ma, Di, Wo & Vr: 14u - 19u

Do: 9u - 12u & 14u - 19u

Za: 9u - 12u



in samenwerking met Cultuurcentrum De Steiger en de bib Menen

Witruimte

de steiger

de
Bib

Foto: S. Vermeir - De Oude 51 Foto: S. Vermeir