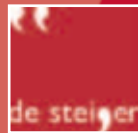
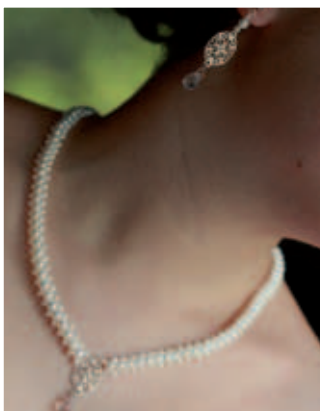


CULTUURCENTRUM DE STEIGER MENEN



HOBBY & VORMING NAJAAR 2013



" woord vooraf ... ,

Ben je op zoek naar een boeiende en leerrijke daguitstap? Op zaterdag 14 september brengen we een bezoek aan het rijke mijnverleden van Limburg met het Mijndepot in Waterschei, de tuinvijken van Zwartberg en de winkels en horeca van Winterslag. Bartolomeo De Liddo, een enthousiaste verteller met Italiaanse roots, zal ons rondleiden.

Of kies je voor de daguitstap naar Charleroi onder leiding van auteur Pascal Vebeken op zaterdag 19 oktober? We wandelen langs kanalen en door oude wijken waar tot de 2^{de} Wereldoorlog duizenden Vlamingen een nieuw leven zochten. We verkennen het grootste overgebleven industriegebied van Europa en beklimmen twee steenkoolbergen.

Verder bezoeken we op woensdag 18 december de vestiging van Piano's Maene te Ruiselede – bekend van de Steinwaypiano. We bezoeken de toonzalen, het auditorium en de ateliers. We maken een klein auditoriumconcert mee met historische instrumenten.

De creatievelingen onder u kunnen alles leren over haken en breien in het nieuw **handwerkatelier**. Of maken een prachtige parelketting in de workshop **Parelrijgen**. Of kiezen voor de workshop **'Hanger en oorbellen in zilverpasta'** waar men een eigen ontworpen juweel onder deskundige begeleiding maakt. Na het volgen van deze workshop bezit je een uniek juweel waar je nog heel lang plezier aan beleeft. Een aanrader !

Verras je graag je gasten met een mooi gerecht? Neem dan deel aan de kookworkshops rond Visgerechten, Stoofpotjes of Verfijnde gerechten.

Of schrijf in voor onze nieuwste bewegingsreeksen **'Bokwa'** of **'Dansmix'** waar je West Coast Swing, Kizumba, Boogie Woogie en Quick Step kan aanleren. De geknipte reeks voor een avondje uit.

Wilt u even ontsnappen aan het drukke leven en volledig relaxed zijn na een 2-delige cursus **'Ontspanningstechnieken'**? Misschien heb je wel interesse voor de 4-delige reeks **'Mindfulness'** of de reeks **'Yoga'** of **'Pilates'**. Kortom haal het beste uit jezelf en kom af op één van onze (verwen)activiteiten.

En waarom niet? Volg de basiscursus **'Wijn maken'** of volg een initiatieereeks **'Mondharmonica'**.

Voor de jongeren is er op woensdag de reeks **'Djembé beginners'**. Tijdens de vakantie kunnen de kinderen de wereld ontdekken van het Poppenspel in de 3-daagse **'Poppen maken'**.

In onze seniorenwerking kun je terecht voor de uiteenzetting over **Bespaar op je telecomfactuur** of één van onze bewegingsreeksen **Aerobic-Zumba** of **Turnen** en de alomgekende fietstochten.

Lees meer binnenin uw brochure over het overig aanbod : de kunstreeks **'Wegen naar Moderne kunst'**, een workshop **'Beheer je huishoudbudget op de PC'**, **Kalligrafie module 4**, ...

Maak uw keuze ! Wij hopen u (opnieuw) op één van onze activiteiten te mogen verwelkomen. Tot in De Steiger!

Inschrijving cursussen:
Vanaf **maandag 26 augustus** om 8 uur.
Telefonisch vanaf 9 uur.

" 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

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!

Openingsuren secretariaat:

Dagelijks open van 8.00 tot 12.00 u. en van 13.00 tot 18.00 u. – op donderdagmorgen gesloten tussen 8.00 en 10.00 u.

Op zaterdag open van 9.00 tot 12.00 u.

Tijdens de eindejaarsperiode zijn we gesloten **vanaf maandag 24 december tot en met dinsdag 1 januari.**

Op woensdag 3 januari is het CC gesloten vanaf 11 uur. Op vrijdag 4 januari is de receptie open tot 16 uur.

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

BETALEN

Voor alle cursussen dient u over te schrijven op rekening van Cultuurcentrum De Steiger, Waalvest 1, 8930 Menen met vermelding van de reeks waarvoor u zich inschrijft. Het nummer is 068-0717990-23 of

IBAN BE92 0680 7179 9023
BIC GKCC BEBB

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. het volledige cursusbedrag betalen.

Opleidingscheques
= enkel nog geldig voor
arbeidsmarktgerichte opleidingen.

Voor de betaling van de informaticacursussen en taalopleidingen georganiseerd door het Cultuurcentrum kunt u gebruik maken van opleidingscheques. Gelieve dit te melden bij de inschrijving !

BELANGRIJKE WIJZIGING INDIEN MEN BETAALT MET OPLEIDINGSCHEQUES

Opgelet! : wie met opleidingscheques wenst te betalen, vraag deze nu reeds aan! Ten laatste bij de start van de lessen dient de betaling geregeld te worden. Als u dan nog niet over de opleidingscheques beschikt, betaalt u cash en wordt er teruggestort na overhandiging van de opleidingscheques in het onthaal van CC de Steiger Menen.

Om in aanmerking te komen voor opleidingscheques moet je aan volgende voorwaarden voldoen:

- je moet werknemer zijn (bij twijfel gratis telefoonlijn van de VDAB 0800/30 700)
- opleidingscheques zijn op naam. Je kan de cursussen die je volgt alleen met je eigen opleidingscheques betalen en je kan jouw opleidingscheques alleen gebruiken voor cursussen die je zelf volgt.
- per kalenderjaar kan je gebruik maken van cheques ter waarde van € 250. Er bestaan cheques ter waarde van 5, 10 of 25 €.
- Opleidingscheques zijn niet opsplitsbaar ! Je vraagt best het exacte bedrag aan per cursus.
- de cheques zijn 14 maanden geldig na datum van uitgifte. De opleiding of cursus moet starten binnen de 12 maanden na de uitgifte van de cheques.
- je mag de cheques zelf niet handtekenen of dateren
- je dient de opleidingscheques te bezorgen bij voorkeur voor de start van de cursus of ten laatste de dag zelf.

Vraag nu dus al de opleidingscheques aan voor de activiteiten die u van plan bent te volgen via o.m.

www.vdab.be/opleidingscheques

DAGPROGRAMMA

DAGUITSTAPPEN

- Italianen in Limburg: busuitstap **Nieuw!** p. 6
- Charleroi met Pascal Verbeken: busuitstap **Nieuw!** p. 6

CREATIVITEIT

- Handwerkatelier **Nieuw!** p. 7
- Zelf juwelen maken: Parelknopen **Nieuw!** p. 7
- Schilderen en Aquarel p. 8
- Snit en Naad p. 8
- Bloemencreaties p. 9

CULINAIR

- Verfijnde gerechten **Nieuw recepten!** p. 9
- Visgerechten **Nieuw!** p. 10
- Stoofpotjes **Nieuw!** p. 10
- Bakcursus: Sinterklaaskoeken **Nieuw!** p. 10

TAAL

- Spaans voor halfgevoerden en gevorderden p. 10
- Oprissing Frans p. 11
- Op weg met Engels beginners en (Half)gevoerden p. 11
- Italiaans p. 12

ACTUA

- Digitale fotografie gevorderden **Nieuw!** p. 12
- Voordracht: 'Bespaar op je telecommfactuur' **Nieuw!** p. 13
- Workshop Facebook **Nieuw!** p. 13
- Beheer je huishoudbudget op de PC **Nieuw!** p. 13

GEZONDHEID EN PERSOONLIJKHEID

- Yoga p. 14
- Zaterdagworkshop Alfatraining p. 14

COMPUTERCURSUSSEN

- PC initiatie 1 : 'Computer voor beginners' p. 15
- PC initiatie 2 : 'Windows 7' p. 15
- Internet basis – surfen en mailen p. 16
- Internet toepassingen p. 16
- Digitale fotobewerking met Photoshop CS5 – deel 3 p. 17
- Digitale fotobewerking met Photoshop CS5 – workshop p. 17
- Publisher Basis **Nieuw!** p. 18
- Multimedia p. 18
- Android: tablets en smartphones **Nieuw!** p. 18

SENIOREN

ACTUA

- Voordracht: 'Bespaar op je telecommfactuur' **Nieuw!** p. 21

BEWEGING

- Aerobic/Zumba voor 50-plussers p. 21
- Turnen voor 50-plussers p. 22
- Fietsochten p. 22

COMPUTERCURSUSSEN

- PC initiatie 1 : 'Computer voor beginners' p. 23
- PC initiatie 2 : 'Windows 7' p. 23
- Internet basis – surfen en mailen p. 23
- Internet toepassingen p. 23
- Digitale fotobewerking met Photoshop CS5 – deel 3 p. 23
- Digitale fotobewerking met Photoshop CS5 – workshop p. 23
- Publisher Basis p. 23
- Multimedia p. 23
- Android: tablets en smartphones **Nieuw!** p. 23

JONGEREN

BEWEGING & DANS

- Dansgroep Helios p. 25

WORKSHOPS

- Djembé voor kinderen en jongeren vanaf 8 jaar p. 26
- Figurentheater: Poppen maken voor kinderen van 8 tot 12 j..... **Nieuw!**..... p. 26

AVONDPROGRAMMA

BEDRIJFSBEZOEK

- Piano's Maene Ruiselede **Nieuw!**..... p. 28

BEWEGING & DANS

- Bokwa **Nieuw!**..... p. 28
- Dansmix van West Coast Swing, Kizumba **Nieuw!**..... p. 29
- MOVE!!! Ladies Move!!! p. 29

KUNST

- Wegen naar moderne kunst **Nieuw!**..... p. 30

CREATIVITEIT

- Workshop Hanger en oorbellen met zilverpasta **Nieuw!**..... p. 30
- Zelf juwelen maken: Parelnoppen **Nieuw!**..... p. 31
- Kalligrafie Module 4 **Nieuw!**..... p. 31

WORKSHOPS

- Wijn maken basiscursus **Nieuw!**..... p. 31
- Initiatie Mondharmonica **Nieuw!**..... p. 32
- Djembé beginners – gevorderden p. 32

MULTICULTURELE ACTIVITEITEN

- De smaak van Fair Trade..... **Nieuw!**..... p. 33
- Velomundo **Nieuw!**..... p. 33

ACTUA EN SAMENLEVING

- Faalangst bij kinderen **Nieuw!**..... p. 34
- Workshop Facebook p. 34
- Beheer je huishoudbudget op de PC p. 34

LICHAAM EN GEZONDHEID

- Ontspanningstechnieken **Nieuw!**..... p. 35
- Yoga p. 35
- Pilates p. 35
- Feestmake-up **Nieuw!**..... p. 35
- Mindfulness **Nieuw!**..... p. 36

CULINAIR

- Verfiende gerechten **Nieuw recepten!**..... p. 37
- Visgerechten **Nieuw!**..... p. 37
- Stoofpotjes **Nieuw!**..... p. 37
- Bakcursus: Sinterklaaskoeken **Nieuw!**..... p. 38

TAAL

- Fris je Engels op p. 38

COMPUTERCURSUSSEN

- Windows 8 Update **Nieuw!**..... p. 38
- Multimedia I p. 39
- Photoshop gevorderden - intensief p. 39
- Android: Tablets en smartphones **Nieuw!**..... p. 39
- Werken met de iPad **Nieuw!**..... p. 40

CULTUURCENTRUM DE STEIGER MENEN



HOBBY & VORMING NAJAAR 2013



DAGPROGRAMMA

ITALIANEN IN LIMBURG: BUSUITSTAP

Zaterdag 14 september i.s.m. V+ **NIEUW!**

Het Mijndepot in Waterschei, de tuinvijken, terrils en multiculturaliteit zijn sporen van een rijk mijnverleden in Limburg.

Bartolomeo, Claudio en Mario, Italianen in hart en nieren, brengen de geschiedenis tot leven met persoonlijke anekdotes en straffe verhalen. Ze nemen ons mee op sleeptouw door Winterslag, Waterschei en Zwartberg.

Bartolomeo De Liddo is in Italië geboren en is op zijn 10^{de} zijn vader naar Limburg gevolgd, toen die er werk in de mijnen vond. Hij vertelt het boeiende verhaal van zijn familie en de lange weg die ze hebben moeten afleggen om een huis te krijgen. Barto is een enthousiaste en vriendelijke verteller en leidt je rond in zijn cité, Winterslag. Zeker interessant is de Vennestraat: dé handelsstraat van Genk. Laat je verrassen door het levendige karakter van deze multiculturele straat: horecazaken met diverse specialiteiten, lokale verenigingen en kunstgalerijen zijn er elkaars buur. Claudio Cavaliere is net als Barto als jonge Italiaanse knaap zijn vader gevolgd naar Genk. Hij heeft zelf in de mijn gewerkt en is gefascineerd door het verleden van de streek. Hij vertelt aan de hand van zijn eigen leven en dat van zijn familie het verhaal van de Italianen in Genk. Claudio ontvangt je met een brede glimlach in de Italiaanse kerk, leidt je rond door de volkstuintjes van Zwartberg en vertelt je verhalen uit de cité. Afronden doen we met een koolputtersbier.

Planning:

- Afspraak te Menen om 7.35 u. (gratis parking aan CC de Steiger Menen).
- Afspraak te Wevelgem om 7.50 u.
- Afspraak aan Vormingplus Kortrijk en vertrek om 8.10 u.
- Afspraak aan CC De Schakel te Waregem en vertrek om 8.35 u.
- Aankomst te Zwartberg Genk om 10.30 u. - terug omstreeks 19.30 u.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 45,00 (incl. bus, gids, lunch en ticket).
Ism. Vzw Het Vervolg, CC Wevelgem, CC De Schakel en Vormingplus Kortrijk

CHARLEROI MET PASCAL VERBEKEN: BUSUITSTAP

Zaterdag 19 oktober i.s.m. V+ **NIEUW!**

Pascal Verbeken (auteur van 'Arm Wallonië en 'Grand Central Belge') leidt ons rond in Charleroi, de meest onbekende en onbeminde grote stad van ons land.

Geen klassieke stadsrondleiding, maar een wandeling naar de ziel van de belangrijkste Belgische industriestad. We wandelen langs kanalen en door oude wijken waar tot de Tweede Wereldoorlog duizenden Vlamingen een nieuw leven zochten. We bezoeken het bijzondere kerkhof van België. We verkennen het grootste overgebleven industriegebied van Europa en beklimmen twee steenkoolbergen.

Pascal Verbeken vertelt de verhalen bij de landschappen en stadsgezichten. Het is een confronterende ervaring: de streek die een paar decennia geleden nog de meest welvarende van het land was, kampt vandaag met grote problemen. In de namiddag bezoeken we de oude steenkoolmijn van Bois du Cazier (UNESCO Werelderfgoed) waar in 1956 de mijnramp van Marcinelle plaatsvond die de Belgische geschiedenis zou veranderen. De dag wordt beëindigd in het Musée de la Photographie, een van de beste Europese fotomusea. Goede wandelschoenen zijn een must.

Planning:

- Afspraak te Menen om 8.00 u. en vertrek om 8.10 u. (gratis parking CC de Steiger Menen).
- Afspraak aan Vormingplus Kortrijk om 8.30 u. en vertrek om 8.45 u.
- Afspraak met Pascal Verbeken in Marchienne-au-Pont om 10.25 u.
- Terug omstreeks 18.30 u.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 55,00 (incl. bus, gids, lunch en ticket, niet inbegrepen : drank).
Ism. Vormingplus Kortrijk en CC Wevelgem



HANDWERKATELIER 'ALLES OVER HAKEN EN BREIEN'

NIEUW!

Zin om iets te haken of breien maar je weet niet hoe. Je kan het altijd leren. In enkele lessen kan je reeds de basistechnieken onder de knie hebben. We starten, indien nodig, zowel voor het haken als het breien van nul. We maken eenvoudige stukken om later over te gaan naar iets moeilijker (vb. kussen, deken, zakje, sjaal,...).

Voor de mensen met enige ervaring is er ook plaats. Een gezellige namiddag om iets nieuws te haken, breien of iets af te werken. Iedereen is welkom!

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.

DATA:

9 maandagen van 13.30 tot 15.30 u. op:

september: 16 – 23 – 30

oktober: 7 – 14 – 21

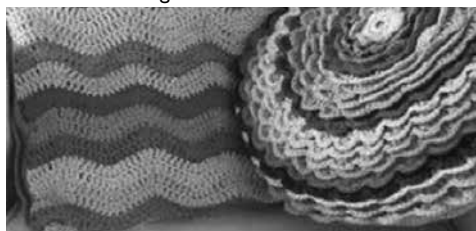
november: 4 – 18 – 25

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 40,00.

BEGELEIDING:

Katrien Vanwolleghem



ZELF JUWELEN MAKEN : PARELKNOPEN

NIEUW!

Een prachtige parelketting laat niemand onberoerd. Parels zijn er in alle vormen, kleuren en prijsklassen. De workshop parelrijgen leert u deze materialen op professionele wijze verwerken tot een eigentijds juweel. U maakt kennis met de diverse soorten parels en hun prijszetting. U kiest uw parels en slot en daarna leren we u de basistechniek om uw parelsnoer tot in de puntjes af te werken met een knoopje tussen elke parel. Na de workshop gaat u naar huis met een waardevol juweel. Meer info op www.akoya.be

MEEBRENGEN:

eventueel leesbril

DATUM:

donderdag 10 oktober van 14.00 tot 17.30 u.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 15,00. Materiaalkosten vanaf € 15,00 afhankelijk van de keuze van de zoetwaterparels en keuze van het slotje. Rechtstreeks aan de lesgeefster te betalen.

Maximum 12 personen.

Vanaf september is een voorbeeld te bezichtigen in het onthaal van CC de Steiger Menen.

BEGELEIDING:

Rose Ghillemyn, Akoya pearl



CURSUS 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:

Groep 1:

12 maandagnamiddagen van 13.30 tot 16.00 u.

Groep 2:

12 maandagnamiddagen van 16.00 tot 18.30 u.
(onder voorbehoud van 18 deelnemers in groep 1)

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21

November: 4 – 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 59,00 (exclusief materialen)

BEGELEIDING:

Marleen Lamote, lerares plastische kunsten.

SNIT EN NAAD: 'AAN DE SLAG MET NAAD 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 in twee groepen met zowel beginnende naaisters als ervaren naaisters. Uw naaimachine brengt u zelf mee.

DATA:

Groep 1:

12 dinsdagnamiddagen van 13.30 tot 16.00 u.

September: 17 – 24

Oktober: 1 – 8 – 15 – 22

November: 5 – 12 – 19 – 26

December: 3 – 10

Groep 2:

12 donderdagnamiddagen van 13.30 tot 16.00 u.

September: 19 – 26

Oktober: 3 – 10 – 17 – 24

November: 7 – 14 – 21 – 28

December: 5 – 12

BEGELEIDING:

Doris Holvoet.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 36,00 voor 12 lessen. Maximum 12 inschrijvingen.



BLOEMENCREATIES

De wereld van de bloemsierkunst is enorm boeiend en gevarieerd. Geen enkel bloemstuk of boeket is immers hetzelfde! Bovendien werk je voortdurend met natuurlijke materialen en zorg je voor een prachtig resultaat. Je haalt er zelf enorm veel voldoening uit en je maakt ook vrienden en familie blij met je zelfgemaakte kunstwerkjes!

DE MATERIALEN NODIG VOOR DE 1^e 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:

4 vrijdagen van 13.30 tot 15.30 u.

September:	20
Oktober:	18
November:	22
December:	13

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 30,00 voor 4 lessen (+ bijdrage voor de materialen ad lesgeefster te betalen)
Maximum 15 deelnemers.

BEGELEIDING:

An Vanwijnsbergh

" 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 wegwijzen in de wereld van en al wat er tijdens het komende seizoen typisch is voor de (feest)tafel. We ontdekken gerechten die we tijdens het najaar 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 16.00u:

Oktober: 8 – 15 – 22

GROEP 2: 3 dinsdagen van 13.30 tot 16.00u:

November: 5 – 12 – 26

BEGELEIDING:

Ann Ghesquière, Brigitte Beddeleem

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 33,00 voor de lessenreeks + € 10 per les voor de ingrediënten te vereffenen aan de lesgeefster, recepten inbegrepen. Maximum 22 deelnemers per groep.



VISGERECHTEN

NIEUW!

Zoveel soorten vis, zoveel manieren om vis te bereiden. De zee biedt u ongekende mogelijkheden om elke dag iets nieuws op tafel te toveren. Het bereiden van vis is niet altijd moeilijk en daarbij is vis snel klaar. Gepocheerd, gebakken of gestoomd, al of niet in combinatie met groenten, kruiden en sausjes: met vis kun je alle kanten op. Van heel eenvoudige doordeweekse gerechten tot specialiteiten voor als je gasten hebt.

DATUM:

Woensdag 11 december van 13.30 tot 16.00 u.

BEGELEIDING:

Brigitte Beddeleem

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 11 (+ € 10 te verrekenen aan de lesgeefster voor de ingrediënten)
Maximum 20 deelnemers.

STOOFPOTJES

NIEUW!

Eens het kouder wordt buiten, verlangen we allemaal naar een hartverwarmende maaltijd. Wat is er gezelliger dan een pruttelend stoofpotje op het vuur of een geurige ovenschotel? De dag voordien klaargemaakt, smaken de meeste stoofpotjes nog beter. Handig voor de drukke dagen. Deze gerechten zijn eenvoudig te bereiden en niet zo makkelijk te vergeten.

DATUM:

Woensdag 18 december van 13.30 tot 16.00 u.

BEGELEIDING:

Brigitte Beddeleem

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 11,00 (+ € 10,00 te verrekenen aan de lesgeefster voor de ingrediënten)
Maximum 20 deelnemers.



'KLAASKOEKEN BAKKEN'

NIEUW!

De titel spreekt voor zich. In onze bakles kan je terecht als je de kriebels krijgt om rond deze periode wat lekkers te bakken. Tijdens de bakdemonstratie wordt stapsgewijs uitgelegd hoe men sinterklaaskoeken klaarmaakt. Dit wordt allemaal op ambachtelijke wijze gedemonstreerd. De cursisten kunnen nadien het resultaat en het verschil proeven en krijgen een proever mee. Iedereen is welkom!

DATUM:

Dinsdag 3 december van 13.30 tot 16.00 u.

BEGELEIDING:

Bernard Debrabandere

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 4,00 (€ 1,00 voor de ingrediënten aan de lesgever te betalen)
Maximum 15 deelnemers.

" taal ,

SPAANS VOOR HALFGEVORDERDEN

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 taalcursus. 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.

DATA:

12 maandagen van 9.00 – 11.00 u op:
September: 16 – 23 – 30
Oktober: 7 – 14 – 21
November: 4 – 18 – 25
December: 2 – 9 – 16

BEGELEIDING:

Marjolijn Pattyn.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 66,00 voor 12 lessen, opleidingscheques voor werknemers mogelijk, syllabus inbegrepen.

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 luisteren spreekvaardigheid. Wat lesmateriaal betreft wordt doorgegaan met Caminos (cursusboek en werkboek). Er wordt gewerkt met zeer actueel en gevarieerd authentiek materiaal dat audiovisueel ondersteund wordt.

DATA:

12 vrijdagen van 9.00 tot 11.00 u. (let wel: 2 uur lesduur)

September: 20 – 27

Oktober: 4 – 11 – 18 – 25

November: 8 – 22 – 29

December: 6 – 13 – 20

BEGELEIDING:

Marjolein Pattyn

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 66,00 voor 12 lessen van 2 uur; opleidingscheques voor werknemers mogelijk; syllabus inbegrepen.

OPFRISSING FRANS

U beheerst uw Frans mondeling en schriftelijk al redelijk? Dan kunt u met deze cursus uw kennis opfrissen en uitbreiden. Frans is namelijk de tweede landstaal in België en het is fijn als je vlot kunt praten met vrienden, collega's en zakenpartners. Ook wie graag Franse boeken, kranten of magazines leest, steekt nog heel wat op van deze cursus Frans. Deze cursus zal je leren om je talenkennis verder te ontwikkelen! Je zal Franse artikels, rapporten, boeken en brieven kunnen lezen. De taal begrijpen en schrijven zonder steeds een woordenboek te moeten raadplegen. Je kan Franstaligen prima verstaan en met hen praten. Iedereen met basiskennis kan deelnemen om zijn/haar Frans uit het secundair onderwijs bij te houden of heropfrissen.

DATA:

10 donderdagen van 9.00 tot 10.30 u.

September: 26

Oktober: 3 – 10 – 17 – 24

November: 7 – 14 – 21 – 28

December: 5

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 42,00 voor 10 lessen, opleidingscheques voor werknemers mogelijk; syllabus inbegrepen.

OP WEG MET ENGELS BEGINNERS - (HALF) GEVORDERDEN

NIEUW!

Beginners :

wekelijks op dinsdag van 8.45 tot 10.15 u.

We starten vanaf nul m.a.w. hoeft u absoluut niets te kennen. Op het einde van de reeks zult u reeds meer dan de basis van het Engels beheersen. Men is nooit te oud om het te leren! Radio, tv, pc of op reis, een beetje Engels is in onze tijd een 'must'.

(Half)gevorderden:

wekelijks op dinsdag van 10.15 tot 11.45 u.

Engels voor allen die één, twee of drie jaar gevolgd hebben of ook allen die 'vroeger' nog wat Engels hebben geleerd op school. We proberen de kennis die u bezit verder uit te breiden via actuele teksten of conversaties. Aan u de keuze! Sociaal contact in het Engels is onze leuze. We are waiting for you! Twijfelt u over uw niveau? U kunt gerust een proefles bijwonen.

DATA:

12 dinsdagen op:

September: 17 – 24

Oktober: 1 – 8 – 15 – 22

November: 5 – 12 – 19 – 26

December: 3 – 10

BEGELEIDING:

André Ghekiere, leraar Moderne Talen

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 49,50 voor 12 lessen, opleidingscheques voor werknemers mogelijk - syllabus inbegrepen.

DO YOU
SPEAK
ENGLISH?



ITALIAANS JAARCURSUS

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.

Italiaans leren is helemaal niet zo moeilijk als men soms denkt. Na een tijdje zal men al veel begrijpen en zich ook behoorlijk kunnen uitdrukken. De cursus Italiaans voor beginners maakt u wegwijs in deze mooie taal.

Er is ook een cursus voor meer 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 16.15u.

DATA NAJAAR:

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21

November: 4 – 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

BEGELEIDING:

Fons Winkelmans

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 94,50 (jaarcursus), opleidingcheques voor werknemers mogelijk.



“ actua en samenleving ,

DIGITALE FOTOGRAFIE GEVORDERDEN

NIEUW!

Omschrijving

Bij de cursus Digitale fotografie gevorderden is er naast het technische aspect meer ruimte voor beeldtaal en de verschillende takken in de fotografie. Er worden ook 2 à 3 uitstappen gepland om te fotograferen op locatie.

Manueel fotograferen / Lichtmeetmethodes / Flitstechnieken met de ingebouwde flitser / Flitstechnieken met een externe flitser (basis) / Landschapsfotografie / Architectuurfotografie / Portretfotografie / Macrofotografie

Basis beeldverwerking (Adobe Lightroom):

- Foto's uitsnijden en rechtzetten
- Kleine fotoretouches uitvoeren
- Foto's bijwerken op belichting en kleur
- Omzetten van kleurenfoto's in zwart-wit

Noodzakelijke voorkennis

Om deze module te volgen moet de cursist geslaagd zijn voor de module digitale fotografie basis. Kennis van bestandsbeheer (verkenner) is aanbevolen.

DATA:

15 donderdagen van 8.45 tot 11.45 u.

September: 19 – 26

Oktober: 3 – 10 – 17 – 24

November: 7 – 14 – 21 – 28

December: 5 – 12 – 19

Januari '14: 9 – 16

BEGELEIDING:

Ellen Van Steenberge ism.VIVO Kortrijk.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 85,00, opleidingcheques voor werknemers mogelijk.

Maximum 18 deelnemers.

BESPAAR OP JE TELECOMFACTUUR

NIEUW!

In onze maatschappij nemen de informatie- en communicatiebehoeften steeds verder toe, zowel in de diepte (hoeveelheid data) als in de breedte (diverse kanalen). Vandaag beschikken de meeste mensen dan ook over een hele resem telecomdiensten: vaste telefoon, vaste internetverbinding, GSM, mobiele data, kabelabonnement, analoge en/of digitale televisie. Vaak hebben we voor deze diensten aparte contracten lopen bij verschillende aanbieders. We staan er niet altijd bij stil, maar het totaalbedrag voor deze telecomdiensten loopt soms aardig op. Telecombedrijven spelen op deze situatie in door de consument te lokken of aan zich te binden met 'shakes' of 'packs': voordelige aanbiedingen van gebundelde diensten. Toch zijn deze aanbiedingen niet altijd even transparant of gemakkelijk te interpreteren. Je moet je ook steeds de vraag stellen of je wel nood hebt aan al deze diensten, en of er niet simpelweg geschrapt kan worden.

In deze workshop overlopen we diverse aanbieders en geven we duiding bij enkele begrippen, zodat je een passende en financieel interessante keuze kan maken.

MEEBRENGEN:

je laatste telecomfactuur, want die bevat nuttige informatie over je gebruik.

DATUM:

Dinsdag 22 oktober van 14.00 tot 16.30 u.

BEGELEIDING:

Christophe Ducastel, ism Seniornet Vlaanderen vzw.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 5,00



WORKSHOP FACEBOOK

NIEUW!

Leren werken met Facebook. Sociale netwerksites (facebook, twitter, msn, ...) geven het web een uitgesproken sociaal karakter. Kinderen hebben er praatclubjes (chatten). Jongeren wisselen er huiswerk uit. Studenten blijven met elkaar in contact, waar ook ter wereld. Jongen moeders wisselen er trots hun babyfoto's. Volwassenen vinden er oude vrienden terug of ze volgen elkaar op de voet via 'tweets'. Senioren praten er met hun kleinkinderen. Kortom, een doe- workshop om met je tijd mee te zijn...

DATUM:

Dinsdag 29 oktober van 14.00 tot 17.00 u. (of van 18.00 tot 21.00 u.)

BEGELEIDING:

Lynn Dhaene ism.VIVO Kortrijk.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 12,00

Maximum 16 deelnemers

BEHEER JE HUISHOUDBUDGET OP DE PC

NIEUW!

Huur, elektriciteit, verzekeringen, voeding, vervoerskosten, ... Met een huishoudbudget weet je precies waar je geld naartoe gaat. En ook waar je eventueel op zou kunnen besparen. Alles in een schriftje noteren kan. Maar dan verlies je snel het overzicht. Maak daarom een huishoudbudget op je PC.

Eenvoudig en overzichtelijk! Je leert het in deze workshop.

Voor het beheren van je huishoudbudget op je PC kan je aan de slag met Microsoft Excel maar kan je ook gratis werken met Open Office. Op die manier bespaar je opnieuw.

DATUM:

Donderdag 31 oktober van 14.00 tot 17.00 u. (of van 18.00 tot 21.00 u.)

BEGELEIDING:

Youri Tack ism.Vivo Kortrijk

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 12,00

Maximum 16 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 matje en een dekentje mee en draag loszittende kledij.

DATA:

12 maandagen van 9.30 tot 11.00 u.

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21

November: 4 – 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

BEGELEIDING:

Alexandra Cordonni, opleiding in de Sivananda-yoga

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 49,00 voor 12 lessen



Alfatraining is je onderbewuste trainen, maar ook het herkennen van je drijfveren. Dit door op een dieper, onbewust niveau - het Alfaniveau - je zelfbewustzijn te vergroten. Je treedt in kennis met je scheppende, probleemoplossende kwaliteiten. Haal het beste uit jezelf met deze compacte cursus Alfatraining. Treed in kennis met jouw alwetend veld.

Het is een perfecte ontspanningsmethode. Er komt rust in lichaam en geest. Er ontstaat een optimale spanningsbalans. Stressverschijnselen verdwijnen. Je kunt met de mentale technieken die je leert vanaf het alfaniveau je onderbewustzijn sturen. Je krijgt hierdoor veel meer greep op jezelf en dus ook op de gehele gang van zaken in je leven.

Programma:

- Aanleren perfecte ontspanningsmethode.
- Het alfaniveau bereiken, wanneer je wilt en waar je wilt.
- Alfaniveau vasthouden zolang als nodig.
- Aanleren mentale technieken om vanaf het alfaniveau je onderbewustzijn te sturen.

Voor wie?:

Voor allen die met de algemene gezondheid begaan zijn. Zowel lichamelijk als geestelijk en meer wensen te weten over de dieperliggende biologische processen die aan de basis liggen van ziekten en het verouderen.

Mee te brengen: lunchpakket

DATUM :

Zaterdag 16 november van 9.00 tot 17.00 u
(afspraak in de studio, vooraan boven in het CC)

BEGELEIDING:

Christine Bruggeman, lichaamstherapeute.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 49,00



“ computercursussen ,

De computerklassen zijn uitgerust met 16 pc's/laptops uitgerust met MS Windows 7 en 8 en Adobe CS 5 software. Elke cursist beschikt over een eigen pc.

Let wel: opleidingscheques voor werknemers blijven geldig op het computeraanbod.

PC INITIATIE 1: **NIEUW!** 'COMPUTERVOOR BEGINNERS' - WINDOWS 7 – WINDOWS 8

Doelgroep

Cursisten die nog nooit met de computer gewerkt hebben en die stap voor stap deze nieuwe omgeving willen verkennen.

Omschrijving van de cursus

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

DATA:

15 woensdagen van 13.30 tot 16.30 u.

September: 18 – 25

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23

November: 6 – 13 – 20 – 27

December: 4 – 11 – 18

Januari '14: 8 – 15

BEGELEIDING:

VIVO Kortrijk.



PC INITIATIE 2 - 'WINDOWS 7'

NIEUW!

Doelgroep

Deze cursus richt zich tot de beginnende computergebruiker die wel al basisnoties heeft. Vervolg op PC INITIATIE DEEL 1 gestart in januari 2013. Er wordt verder Windows 7 aangeboden.

Omschrijving van de cursus: Volgende items komen zeker aan bod:

- Werken in de Windowsomgeving
- Werken met paint
- Afbeelding en illustraties
- Fotosites op het internet
- E-mail met foto in bijlage
- Bestanden organiseren op je computer
- Werken met externe opslagmedia
- Prullenbak
- Snelkoppelingen
- Computer aanpassen aan persoonlijke wensen

DATA:

14 maandagen van 13.30 tot 16.30 u.

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21

November: 4 – 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

Januari '14: 6 – 13

BEGELEIDING:

Heidi Sioen i.s.m. VIVO Kortrijk.



INTERNET BASIS - SURFEN EN MAILEN

NIEUW!

Doelgroep

De cursus internet basis is gericht naar personen die hun eerste stappen willen zetten op het www (World Wide Web) en die willen leren werken met e-mail.

Omschrijving van de cursus

- Vergelijken van de soorten internetverbindingen (kostprijs, snelheid,...)
- Werken met Internet Explorer om een website te bekijken
- Aanleren van veel gebruikte toepassingen op het WWW zoals routeplanner (Google maps en Streetview), trein- en busregeling, opzoeken telefoonnummer, demo internetbankieren, opzoeken in encyclopedie, demo tax-on-web, fietsen met fietsknooppunten..
- Informatie opzoeken via de zoekmachine Google en portaalsites
- Gevonden websites terugvinden in de geschiedenis of toevoegen aan je lijst met favorieten
- Werken met tabbladen (meerdere pagina's terzelfdertijd) en instellen van startpagina
- Afdrukken van een webpagina
- Instellen van Internet Explorer
- Uitleggen van de verschillende soorten e-mail (Windows Live Mail, Hotmail)
- Een e-mail versturen, beantwoorden en doorsturen, een bijlage/foto meesturen met Hotmail en Windows Live Mail (Telenet en Belgacom)
- Het gebruik van het adresboek (beide methodes)
- E-mails efficiënt sorteren in mappen (beide methodes)
- Opmaken van een e-mail (basisopmaak, briefpapier, handtekening, hyperlink) in Windows Live Mail
- Instellen van Windows Live Mail
- Afspraken vastleggen met Doodle en versturen van e-cards

Noodzakelijke voorkennis

Voor deze cursus is absoluut geen voorkennis wat betreft Internet vereist (we starten vanaf het begin). Een algemene kennis van het gebruik van de PC is echter wel vereist (minimaal moet de cursist de module Windows gevolgd hebben).

DATA:

14 maandagen van 8.45 tot 11.45 u.

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21

November: 4 – 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

Januari '14: 6 – 13

BEGELEIDING:

Filip Claes i.s.m. VIVO Kortrijk.

INTERNETTOEPASSINGEN **NIEUW!**

Doelgroep

De cursus internet toepassingen is gericht naar personen die reeds hun eerste stappen gezet hebben op het www (World Wide Web) en kunnen werken met e-mail en die zich nu verder willen bekwamen in de verschillende zijtakken van het internet.

Omschrijving van de cursus

- Basistechnieken van het downloaden van programma's.
- De verschillende mogelijkheden van het communiceren (chatten via een website, MSN Messenger, werken met Facebook, demo Twitter, bloggen, werken met forums en discussiegroepen).
- E-commerce: kopen en verkopen via Internet : filmticket bestellen bij Kinopolis, boodschappen doen bij Colruyt en Collishop, een reis boeken (vliegtuigticket, hotel, autoverhuur, brochure aanvragen, reisgids kopen,...), zoekertjes bekijken en plaatsen bij 2dehands.be, kopen en verkopen op Ebay).
- Beveiligen van je pc tegen alle mogelijke gevaren : virussen, ongewenste reclame (spam), indringers (hackers), spionagemodules, het beveiligen van een draadloos netwerk
- Muziek beluisteren en afhalen van Internet (internetradio beluisteren, Youtube, iTunes, Grooveshark).
- Invullen van de balastingsbrief met Tax-on-web.
- Maken van een eenvoudige website met Google Sites.
- Werken met een tablet (iPad of andere)

Noodzakelijke voorkennis

Voor deze cursus is het aangewezen om eerst de cursus Internet basis te volgen of deze materie zeer goed beheersen

DATA:

14 maandagen van 8.45 tot 11.45 u.

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21

November: 4 – 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

Januari '14: 6 – 13

BEGELEIDING:

Koenraad Pecceu i.s.m. VIVO Kortrijk.

DIGITALE FOTOBEWERKING MET PHOTOSHOP CS5 – DEEL 3

Omschrijving cursus Photoshop deel 3

- Gebruik van aanpassingslagen (oa kleur, helderheid/contrast,...)
- Moeilijke selecties (snelmaster, extraheren, kanalen en paden gebruiken,...)
- Laagsets, slimme objecten en uitknipgroepen
- Paden tekenen en tekst langs een pad
- Handelingen en werken met plugins
- Afbeeldingen opslaan voor het web

Voorkennis

- Ervaring in het gebruik van Windows, MS Word (of een ander MS Office-toepassingsprogramma),
- Foto's van internet kunnen halen en opslaan
- Basiskennis Photoshop

DATA:

15 dinsdagen van 13.30 tot 16.30 u.

September: 17 – 24

Oktober: 1 – 8 – 15 – 22

November: 5 – 12 – 19 – 26

December: 3 – 10 – 17

Januari '14: 7 – 14

BEGELEIDING:

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

OF**DATA:**

15 donderdagen van 8.45 tot 11.45 u.

September: 19 – 26

Oktober: 3 – 10 – 17 – 24

November: 7 – 14 – 21 – 28

December: 5 – 12 – 19

Januari '14: 9 – 16

BEGELEIDING:

Hilde Dussessoye i.s.m. VIVO Kortrijk.

DIGITALE FOTOBEWERKING MET PHOTOSHOP CS5 – WORKSHOP

Omschrijving

- Na overleg met de cursisten, selecteert de leerkracht een aantal workshops uit dit aanbod.
- Speciale effecten: een fotomosaïek, Pop-art, Art Nouveau,...
- Perspectief: perspectief transformaties, filter perspectiefpunt, reflecties,...
- Fotoalbums: photoshop in combinatie met online-software
- Digitale donkere kamer: nabewerken van belichting, witbalans,...
- 3D: 3D beelden bewerken met photoshop
- Videobestanden manipuleren en eigen animaties maken
- Zwart-wit: het creëren van contrastrijke zwart-wit foto's
- Het maken van panoramabeelden en 360° panorama's
- Kerstkaartjes, communicatiekaartjes en uitnodigingen
- Speciale effecten met tekst
- Zeepbellen creëren
- Een dubbelzijdige strooifolder of affiche maken
- Animaties met glitters
- Tips om kwalitatieve en betaalbare foto's / kaartjes te laten ontwikkelen
- Een karikatuur maken: iemands gezicht plaatsen op een ander lichaam
- Kaartjes met penselen en vormen die van internet afgehaald worden
- Composities met kaders en vertekende verhoudingen
- Fotoalbums: Photoshop in combinatie met online-software

Voorkennis

Ervaring in het gebruik van Windows, MS Word (of een ander MS Office-toepassingsprogramma)
Foto's van het internet kunnen halen en opslaan op de pc
Photoshop deel 1, 2 en 3 gevolgd hebben (of over de vaardigheden van die modules beschikken).

DATA:

15 dinsdagen van 8.45 tot 11.45 u.

September: 17 – 24

Oktober: 1 – 8 – 15 – 22

November: 5 – 12 – 19 – 26

December: 3 – 10 – 17

Januari '14: 7 – 14

BEGELEIDING:

Lynn D'Haene i.s.m. VIVO Kortrijk.

OF

DATA:

15 woensdagen van 8.45 – 11.45 u.

September: 18 – 25

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23

November: 6 – 13 – 20 – 27

December: 4 – 11 – 18

Januari '14: 8 – 15

BEGELEIDING:

Hilde Dussessoye i.s.m. VIVO Kortrijk.

OF

DATA:

14 vrijdagen van 8.45 tot 11.45 u.

September: 20 – 27

Oktober: 4 – 11 – 18 – 25

November: 8 – 22 – 29

December: 6 – 13 – 20

Januari '14: 10 – 17

BEGELEIDING:

Youri Tack i.s.m. VIVO Kortrijk.

PUBLISHER BASIS

NIEUW!

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

Voorkennis

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

DATA:

14 maandagen van 13.30 u. tot 16.30 u.

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21

November: 4 – 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

Januari '14: 6 – 13

BEGELEIDING:

Filip Claes i.s.m. VIVO Kortrijk.

MULTIMEDIA

NIEUW!

Omschrijving cursus multimedia

- Aankooptips voor multimedietoestellen
- 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 omzetten 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

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.

DATA:

15 donderdagen van 13.30 u. tot 16.30 u.

September: 19 – 26

Oktober: 3 – 10 – 17 – 24

November: 7 – 14 – 21 – 28

December: 5 – 12 – 19

Januari '14: 9 – 16

BEGELEIDING:

VIVO Kortrijk.

ANDROID : TABLETS EN SMARTPHONES

NIEUW!

Omschrijving van de cursus Android: tablet en smartphones

- Verbinding maken met het Internet
- Kennismaken met Android en de google account
- Persoonlijke instellingen
- Android Market en beheer van apps
- Beveiliging van Android
- Werken met Chrome, agenda, google + en gmail

- Foto's maken, organiseren, bewerken en delen
- Muziek beluisteren, downloaden, organiseren en delen
- Video bekijken, zelf filmen, monteren, organiseren en delen
- Android als mediaspeler
- Bestanden en documenten beheren via Android.
- Afdrukken vanaf de tablet

Benodigheden

Over een tablet/smartphone met android beschikken

Bij het volgen van deze opleiding kunt u via CVOVIVO een tablet (Android) aankopen met opleidingscheques (= korting van € 125 op het toestel). Info via mail aan dimitri.verthe@cvoivivo.be

DATA:

10 donderdagen van 13.30 u. – 16.30 u.

September: 19 – 26

Oktober: 3 – 10 – 17 – 24

November: 7 – 14 – 21 – 28

BEGELEIDING:

Heidi Sioen ism.VIVO Kortrijk.

INSCHRIJVINGSGELD

INFORMATIACURSUSSEN I.S.M. VIVO :

€ 85,00 VOOR 15 LESSEN

LET WEL: € 65,00 VOOR ANDROID TABLETS EN SMARTPHONES.

UITZONDERING:

VERMINDERD INSCHRIJVINGSGELD VAN 35 € (OF 30 € VOOR Android Tablets en smartphones) 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)

VOOR WERKNEMERS:

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 - 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.

BELANGRIJKE WIJZIGING INDIEN MEN BETAALT MET OPLEIDINGSCHEQUES!!

Opgelet: wie met opleidingscheques wenst te betalen, vraag deze nu reeds aan.

Ten laatste bij de start van de lessen dient de betaling geregeld te worden.

Als u dan nog niet over de opleidingscheques beschikt, betaalt u cash en wordt er teruggestort na overhandiging van de opleidingscheques in het onthaal.

CULTUURCENTRUM DE STEIGER MENEN



HOBBY & VORMING NAJAAR 2013



S E N I O R E N

“ actua en samenleving ,

BESPAAR OP JE TELECOMFACTUUR

NIEUW!

In onze maatschappij nemen de informatie- en communicatiebehoeften steeds verder toe, zowel in de diepte (hoeveelheid data) als in de breedte (diverse kanalen). Vandaag beschikken de meeste mensen dan ook over een hele resem telecomdiensten: vaste telefoon, vaste internetverbinding, GSM, mobiele data, kabelabonnement, analoge en /of digitale televisie. Vaak hebben we voor deze diensten aparte contracten lopen bij verschillende aanbieders. We staan er niet altijd bij stil, maar het totaalbedrag voor deze telecomdiensten loopt soms aardig op. Telecombedrijven spelen op deze situatie in door de consument te lokken of aan zich te binden met 'shakes' of 'packs': voordelige aanbiedingen van gebundelde diensten. Toch zijn deze aanbiedingen niet altijd even transparant of gemakkelijk te interpreteren. Je moet je ook steeds de vraag stellen of je wel nood hebt aan al deze diensten, en of er niet simpelweg geschrapt kan worden.

In deze workshop overlopen we diverse aanbieders en geven we duiding bij enkele begrippen, zodat je een passende en financieel interessante keuze kan maken.

MEEBRENGEN:

je laatste telecomfactuur, want die bevat nuttige informatie over je gebruik.

DATUM:

Dinsdag 22 oktober van 14.00 tot 16.30 u.

BEGELEIDING:

Christophe Ducastel, i.s.m. Seniornet Vlaanderen vzw.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 5,00



“ 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-PLUSERS

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

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

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

DATA:

12 woensdagen van 9.30 tot 10.30 u.

September: 18 – 25

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23

November: 6 – 13 – 20 – 27

December: 4 – 11

BEGELEIDING:

Dorine Vanhulle

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 45,00 voor 12 lessen (inclusief verzekering)

TURNEN VOOR 50-PLUSERS

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 gymnastiek sessie 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: 17 – 25

Oktober: 1 – 8 – 15 – 22

November: 5 – 12 – 19 – 26

December: 3 – 10

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. *Volgende data kunnen in de agenda worden genoteerd:*

DATA:

• Donderdag 26 september :

Aalbeke - Moeskroen

• Donderdag 17 oktober : Kruiseke

Na afloop van de fietstocht voorzien we een gezellig samenzijn met muziekdeuntje, een aperitief en kaasschotel.

Opgelet! Bij slecht weer wordt de aangekondigde tocht een week later hernomen.

INSCHRIJVINGSGELD :

€ 1,50 voor de verzekering.

Oproep: gelieve veiligheidshalve een fluohesje 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 17 oktober vanaf 18 uur sluiten we het fietsseizoen af met een gezellig samenzijn.

Voor een democratische prijs van € 12,50 per persoon krijgen de genodigden een aperitiefje, kaasschotel met een glaasje wijn en koffie achteraf. Iedereen kan zich inschrijven in het onthaal.



“ computercursussen ,

Het Cultuurcentrum streeft ernaar het gebruik van de computer en het internet in ieders bereik te stellen. Een greep uit het aanbod overdag:

Voor meer uitleg over de reeksen hieronder vermeld: zie computercursussen bij **DAGPROGRAMMA.**

PC INITIATIE DEEL 1 : COMPUTER VOOR BEGINNERS (WINDOWS 7/WINDOWS 8)

DATA:

15 woensdagen van 13.30 tot 16.30 u.
vanaf 18 september.

PC INITIATIE DEEL 2 :WINDOWS 7

DATA:

14 maandagen van 13.30 tot 16.30 u.
vanaf 16 september.

SURFEN EN MAILEN – INTERNET BASIS

DATA:

14 maandagen van 8.45 tot 11.45 u.
vanaf 16 september.

INTERNET TOEPASSINGEN

DATA: 14 maandagen van 8.45 tot 11.45 u.
vanaf 16 september .

PHOTOSHOP DEEL 3

DATA:

15 dinsdagen van 13.30 tot 16.30 u.
vanaf 17 september **OF**
15 donderdagen van 8.45 tot 11.45 u.
vanaf 19 september.

PHOTOSHOP WORKSHOP

DATA:

15 dinsdagen van 8.45 tot 11.45 u.
vanaf 17 september **OF**
15 woensdagen van 8.45 tot 11.45 u.
vanaf 18 september
14 vrijdagen van 8.45 tot 11.45 u.
vanaf 20 september

PUBLISHER BASIS

DATA:

14 maandagen van 13.30 tot 16.30 u. vanaf 16 september.

MULTIMEDIA

DATA:

15 donderdagen van 13.30 tot 16.30 u.
vanaf 19 september.

ANDROID: TABLETS EN SMARTPHONES

DATA:

10 donderdagen van 13.30 tot 16.30 u.
vanaf 19 september.

BELANGRIJKE WIJZIGING INDIEN MEN BETAALT MET OPLEIDINGSCHEQUES!!

Opgelet: wie met opleidingscheques wenst te betalen, vraag deze nu reeds aan.

Ten laatste bij de start van de lessen dient de betaling geregeld te worden.

Als u dan nog niet over de opleidingscheques beschikt, betaalt u cash en wordt er teruggestort na overhandiging van de opleidingscheques in het onthaal.



CULTUURCENTRUM DE STEIGER MENEN



HOBBY & VORMING NAJAAR 2013



J O N G E R E N

“ 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	
13 tot 16 jaar	vrij. 17.15 tot 18.15 u.
Catherine Lavogez	
Vanaf 17 jaar	vrij. 18.30 tot 20.15 u.
Catherine Lavogez	

DATA NAJAAR 2013:

Wekelijks op maandag van 16.15 tot 17.15, 17.15 tot 18.15 u. en van 18.15 tot 19.15 u.
16/09, 23/09, 30/09, 07/10, 14/10, 21/10, 04/11, 18/11, 25/11, 02/12, 09/12, 16/12

Wekelijks op vrijdag van 18.30 tot 20.15 u.
20/09, 27/09, 04/10, 11/10, 18/10, 25/10, 08/11, 22/11, 29/11, 06/12, 13/12, 20/12

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 -
www.dansgroepelios.be

“ 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. Het is bestemd voor vrijwel iedere leeftijdscategorie.

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 18.30 tot 19.30 u.

September: 25

Oktober: 2 – 9 – 16

November: 6 – 13 – 20 – 27

December: 4 – 11

BEGELEIDING:

Sidy Cissokho afkomstig uit Senegal, voormalig solopercussionist bij Youssou N'Dour. Ook bekend van zijn wereldtournee met le Ballet National de Sénégal, ism vzw Jali Kunda

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 60,00 voor 10 lessen (voor jongeren van 8 – 12 jaar). Gebruik van djembe is gratis.



FIGURENTHEATER: POPPEN MAKEN VOOR 8 TOT 12- JARIGEN

Ontdek de wereld van het poppenspel!

Bouw je een eigen bek/theaterpop uit schuimrubber en contactlijm.

Je leert hoe je de pop doet spreken, zingen, bulderen en stralen.

Op het einde van de rit richten we onze baldadige bekken op het publiek.

Docent Kasper Verhelst kreeg als zoon van poppenmaker Alain Verhelst het figurentheater met de paplepel ingegeven.

Hij is onder andere freelance workshopbegeleider bij DRAAD-poppentheater.

DATA :

Maandag, dinsdag en woensdag 28/10, 29/10 en 30/10 van 9.00 tot 12.00 u. (pauze met eigen lunch) en van 13.00 tot 16.00 u.

We sluiten af met een toonmoment voor ouders en vrienden op woensdag 30/10 van 16.15 u – 18.15 u met achteraf een kleine drink .

INSCHRIJVINGSGELD :

€ 36,00 , inclusief verzekering, administratiekosten en 3 dagen acteren!

Maximum 20 deelnemers

MEE TE BRENGEN:

schaar, alcoholstift, een hemd met lange mouwen van de papa (let wel: die gaan we verscheuren) en de kinderen doen best kleren aan die vuil mogen zijn.

BEGELEIDING :

Kasper Verhelst in samenwerking met OPENDOEK vzw



CULTUURCENTRUM DE STEIGER MENEN



HOBBY & VORMING NAJAAR 2013



AVONDPROGRAMMA

“ bedrijfsbezoek ,

PIANO'S MAENE - VAN CREATIE TOT EMOTIE!

Met vier vestigingen in Brussel, Antwerpen, Gent en Ruislede, en ruim 50 medewerkers behoort Piano's Maene – die o.m. de Steinway piano's bouwen - tot de meest gerenommeerde pianospecialisten van België. Hun passie vertaalt zich in een hechte verweving van vak kennis, ambachtelijke trots, familietraditie, eerlijkheid en een grenzeloze bewondering voor muziek. Als je een concertzaal binnenwandelt of een muziekvoorstelling in een cultuurhuis bijwoont, bestaat veel kans dat ergens op het podium een piano van Maene staat. 2008 was een sleuteljaar voor het bedrijf. Het vierde zijn 70-jarig bestaan en het opende in Ruislede een gloednieuw, ruim 5200 m² tellend, gebouw met sfeervolle showrooms en gespecialiseerd atelier. In 2011 opende een vierde filiaal in Antwerpen. Maene staat voor vakbekwaamheid, know-how en traditie op het vlak van verkoop, verhuur, restauratie en constructie van klavierinstrumenten. Het bedrijf is gespecialiseerd in oa. de stemming, restauratie en constructie van nieuwe en historische instrumenten. Daarvoor staat een team van onderlegde pianoconsultants en gespecialiseerde ateliermedewerkers garant. We bezoeken de vestiging in Ruislede. Na verwelkoming met een koffie nemen we een kijkje in de toonzalen, het auditorium en de ateliers. Aansluitend maken we een klankpresentatie mee in de vorm van een klein auditoriumconcert op een aantal historische instrumenten: clavecimbel, vleugelpiano,...

We eindigen tussen 21.00 en 21.30 u. met een receptie. Iedereen gaat huiswaarts met een documentatiemap.

DATUM:

Woensdag 18 december van 17.50 tot 21.30 u.

WAAR:

Piano's Maene NV – Industriestraat 42 in 8755 Ruislede (eigen vervoer)

PRIJS:

10 €, plaatsen zijn beperkt tot 15 deelnemers!
I.s.m. CC Waregem, CC Tielt en Vormingplus.

“ beweging en dans ,

BOKWA

NIEUW!

Spring op de trein van een andere, totaal vernieuwende Fitness Groepsles BOKWA – Sweat the Alphabet and dance the digits!

In het kort, WAT is Bokwa ?

We tekenen letters en cijfers met de voeten tijdens een energieke en verslavende cardio training. Alle leeftijden bewegen samen op populaire, hedendaagse muziek. Waarom is het anders?

- **Geen stappen tellen**, omdat het wordt gevormd op basis van vormen en letters. Voel gewoon de muziek en volg de beat.
- **Geen choreografie**, eenmaal je de beweging kent volg je de aanduidingen van de instructeur automatisch. Omdat net deze aanduidingen overal hetzelfde zijn, kan je Bokwa overal even goed volgen, Bokwa is UNIVERSEEL.
- **Recente radio hits**, de muziek is energiek en verslavend.
- **Voor iedereen**, als je kan spellen kun je BOKWA lessen volgen.
- Het voelt niet als sporten, door de stimulerende muziek en de voorspelbare stappen raken deelnemers heel snel verkocht. Je beseft niet dat je aan een intensieve work-out bezig bent.

Kom deze nieuwe Hype nu bij ons meebeleven en verspreid de BOKWA BUZZZZZZ

Gewone vrijetijds kledij is voldoende, training en sportschoenen zijn geen must.

DATA:

12 donderdagen van 20.15 tot 21.15 u.

September: 19 – 26

Oktober: 3 – 10 – 17 – 24

November: 7 – 14 – 21 – 28

December: 5 – 12

BEGELEIDING:

Petra Vanwildemeersch

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 45,00 voor 12 lessen (inclusief verzekering)

DANSMIX

NIEUW!

WEST COAST SWING – KIZOMBA – BOOGIE WOOGIE – QUICK STEP

Een ideale cursus voor een gezellig avondje uit !

West Coast Swing is de 'nationale dans' van Californië, die zich uit de Lindy Hop heeft ontwikkeld. De dans wordt op een rechte lijn gedanst ('slot'), en bestaat grotendeels uit patronen van 6 of 8 tellen. Tegenwoordig wordt West Coast Swing door verschillende soorten dansers omarmd, de Swing dansers natuurlijk, maar ook onder bijvoorbeeld Country, Ballroom en Salsa dansers is de dans zeer populair. **Kizomba** is de dansstijl die gedanst wordt op Kizombamuziek en bevat onder andere elementen van tango. De meeste dansers en dansliefhebbers van Kizomba beschouwen deze nieuwe dans al als de nieuwste trend op de Latino en Caribische dansavonden. De dans is erg sensueel en perfect geschikt voor koppels, als een alternatief voor klassiekers als de tango. **Boogie Woogie** is een soort van swing. De muziek is sneller dan disco-swing maar de passen zijn aangepast zodat je op deze snelle muziek rustig kan dansen.

De **Quickstep** is een zogenoemde ballroom dans. De Quickstep wordt gedanst in een vierkwartsmaat. Het is de populairste dans op bijvoorbeeld bruiloften, en andere gelegenheden.

Inschrijving per 2 noodzakelijk.



DATA:

12 maandagen van 19.30 tot 20.30 u.

September: 16 - 23 - 30

Oktober : 7 - 14 - 21

November: 4 - 18 - 25

December: 2 - 9 - 16

BEGELEIDING:

Gudrun Vandurme, Benelux kampioene Latijns-Amerikaanse dans.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 45,00 voor 12 lessen (inclusief verzekering).

MOVE LADIES MOVE!!!

Wij bieden een gevarieerd bewegingsprogramma voor dames die actief, sportief en gezond bezig willen zijn. Van aerobisch, 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 19.15 tot 20.15 u.

September: 19 - 26

Oktober: 3 - 10 - 17 - 24

November: 7 - 14 - 21 - 28

December: 5 - 12

MATERIAAL :

Gelieve een eigen matje mee te brengen.

BEGELEIDING:

Liesbeth Desmyter, lerares lichamelijke opvoeding

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 45,00 voor 12 lessen (inclusief verzekering)



“ kunst ,

WEGEN NAAR MODERNE KUNST

*Picasso, Kandinsky,
Pollock en Duchamp*

NIEUW!

Vanuit het werk van vier schilders worden enkele aspecten van het moderne schilderij toegelicht. Het wordt daarbij niet (alleen) als venster op de wereld bekeken maar eerder als ding, een realiteit op zich met eigen wetmatigheden, werkingen en 'spelregels'.

Pablo Picasso brengt ons bij het primitieve. Hierbij staat niet zozeer de voorstelling of de uitdrukking centraal maar het idee. In *Les demoiselles d'Avignon* zien we duidelijk de verschuiving van het afbeelden naar een taal der tekens. Van Michelangeloske vormgeving naar de Afrikaanse sculptuur. Het eerste abstracte schilderij zou door Wassily Kandinsky geschilderd zijn. In de aquarel *Zonder titel* (1910) werkt hij zuiver met de uitdrukingskracht van vorm, lijn en kleur. De vraag is of het de schilder is die iets uitdrukt of het schilderij an sich. Kandinsky sprak over een kunstwerk dat uit een innerlijke noodzaak ontstaat. Voor Jackson Pollock is niet het maken belangrijk maar wel het doen. Met zijn techniek van pouring en dripping komt hij tot een zogenaamde iconografie van de daad. "Het schilderij leeft op zich. Ik probeer het naar voor te brengen". De act van het schilderij moet door de beschouwer 'herleefd' worden.

Tenslotte is er Marcel Duchamp. Als schilder zoekt hij een nieuw beeld voor een nieuwe tijd. Maar in het schilderij lijkt het voor hem niet te lukken. Daarom stapt hij direct naar de dingen toe. In plaats van ze te laten model zijn voor een schilderij, een kunstwerk, schrijft hij hen de mogelijkheid toe om zelf kunstwerk te worden. Het object als drager van betekenissen is (opnieuw) geboren.

BEGELEIDING:

Damien Deceuninck i.s.m. Amarant vzw en Vormingplus

DATA:

2 woensdagavonden van 19.30 tot 22.00 u.
November: 13 – 20

INSCHRIJVINGSGELD:

24,50 €: niet-leden
23,50 €: reductiehouders (-26/+60)
21,00 €: Amarantleden

“ creativiteit ,

WORKSHOP HANGER EN OORBELLEN MET ZILVERPASTA

NIEUW!

In deze workshop maken we een eigen ontworpen hanger en oorbellen met de zilverpasta techniek. Daarvoor maken we gebruik van zilverpasta en een natuurlijk element vb een blaadje. Na een korte introductie en demonstratie over zilverklei en zilverpasta wordt de techniek 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: 10 gram zilverpasta, alle gereedschap die nodig zijn om het juweel te maken en te bakken in de oven.

niet inbegrepen: meubelen, kettingen, eventueel zilverklei indien dit gewenst wordt ... kan altijd bijgekocht worden.

zeker meebrengen:

- een natuurlijk element vb een blaadje (niet gedroogd en zonder haartjes erop)
- eventueel leesbril

Deze workshop richt zich tot iedereen die een op een aangename manier een waardevol juweel wil maken.

Katrien Vanwolleghem (ACS instructrice, juwelier-goudsmid in opleiding)

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

DATUM :

woensdag 20 november van 19.00 tot 22.00 u.
Maximum 8 personen.

BEGELEIDING :

Katrien Vanwolleghem, ACS instructrice, juwelier-goudsmid in opleiding

INSCHRIJVINGSGELD :

€ 75,00

MEEBRENGEN:

eventueel leesbril

ZELF JUWELEN MAKEN : NIEUW! **PARELKNOPEN**

Een prachtige parelketting laat niemand onberoerd. Parels zijn er in alle vormen, kleuren en prijsklassen. De workshop parelrijgen leert u deze materialen op professionele wijze verwerken tot een eigentijds juweel. U maakt kennis met de diverse soorten parels en hun prijszetting. U kiest uw parels en slot en daarna leren we u de basistechniek om uw parelsnoer af te werken tot in de puntjes met een knoepje tussen elke paren. Na de workshop gaat u naar huis met een waardevol juweel. Zie www.akoya.be

MEEBRENGEN:

eventueel leesbril

DATUM:

Donderdag 10 oktober van 19.00 tot 22.30 u.

BEGELEIDING:

Rose Ghillemyn

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 15,00

Materiaalkosten vanaf € 15,00 afhankelijk van de keuze van de zoetwaterparels en keuze van het slotje. Rechtstreeks aan de lesgeefster te betalen.

Vanaf september is een voorbeeld te bezichtigen in het onthaal van het CC.
Maximum 12 personen.

KALLIGRAFIE MODULE 4 - NIEUW! **DE KUNST VAN HET SCHOONSCHRIJVEN**

Deze module betekent een keerpunt in het curriculum. De cursist zal nu breken met een grondregel die hij/zij tot nu toe trouw heeft gevolgd: de gelijkmatige spatiëring. In plaats van blokken tekst te produceren met gelijkgespatieerde letters zal de cursist nu dynamischer tekstweefsels verkrijgen door vrijer om te springen met de ruimte tussen de letters. Het is een eerste stap naar een meer persoonlijke vorm van kalligrafie. Tussen de oefeningen door verruimen discussies over kunst stilaan ons blikveld en wordt de cursist uitgenodigd zijn/haar eigen activiteit in vraag te stellen.

DATA:

6 dinsdagen van 19.00 tot 22.00 u.

Oktober: 1 – 8 – 15 – 22

November: 5 – 12

INSCHRIJVINGSGELD :

€ 117 € voor 6 lessen van 3 uur, inclusief syllabus.
Maximum 15 deelnemers.

BEGELEIDING:

Yves Leterme, lesgever Witruimte.
Voorinschrijving noodzakelijk – i.s.m. Vormingplus

“ workshops ,

BASISCURSUS WIJN MAKEN NIEUW!

Met eenvoudige middelen kan je zelf een heerlijke wijn maken. In deze reeks leer je stap voor stap hoe je van fruit, groenten en bloemen een goede wijn kan maken. De basisknepen van het wijn maken worden je bijgebracht op een heel praktische manier. De ervaring doet de rest ...

Elke les degusteer je een glas zelfgemaakte fruitwijn.

De 1^{ste} les betaal je € 15,00 materiaalkosten rechtstreeks aan de docent.

Vanaf de tweede les wordt er van iedere cursist verwacht dat hij het basispakket aan meetoestellen meebrengt nodig om de lessen optimaal te kunnen volgen. De maximum kostprijs van dit pakket bedraagt 25 € en kan via de lesgever worden voorzien.

DATA:

4 woensdagen van 20.00 tot 22.30 u. op :

November: 20 – 27

December: 4 – 11

BEGELEIDING:

Philip Degezelle ,Vlaamse wijnmakersgilde

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 25,00 voor 4 lessen (excl. basispakket)
Maximum 18 deelnemers.



INITIATIE MONDHARMONICA

NIEUW!

Menig singer-songwriter of bluesarties maakt er graag gebruik van : een kleinood van een instrumentje, dat zo de vestzak in en uit kan, en waarmee je een wereld aan klanken en gevoel kan evoceren. Maken mondharmónica-virtuozen je ook zo jaloers? Je had altijd al graag eens uitgekapt met een mooi deuntje, maar verder dan wat in- en uitgeblaas of 'Broeder Jacob' kwam je nog niet... Geen nood! Luc Borms ontwikkelde een lestechniek waarmee hij zelfs de muzikanalfabeet in enkele lessen op weg zet.

Voorkennis is dus niet vereist. Naast basistechnieken aanleren zet hij je ook op weg om eenvoudige nummers te spelen en om mee te gaan in samenspel met andere muzikanten. En dat allemaal in 3 avonden!

Luc Borms heeft 25 jaar ervaring (zang, mondharmónica en gitaar) in diverse bands. Hij is een veelgevraagd gast- en studiomuzikant en speelde in de voorbije jaren onder andere bij Antoon Roggeman, Stampen & Dagen en de County Clerks. Op dit moment is hij mondharmóniscaspieler bij de bluesband Professor Deaf & His Eardrums.

DATA:

3 woensdagen van 19.30 tot 21.30 u.
November: 13 – 20 – 27

BEGELEIDING:

Luc Borms, Double Deal vzw. Zie www.mondharmonica.be

MATERIAAL:

Voor deze workshop heb je een diatonische 10-hole harmonica nodig in de toonaard C. Bekendste merk is Hohner. Iedere deelnemer brengt zijn eigen instrument mee, deze harmonica kan gekocht worden in iedere muziekwinkel. De harmonica kan ook bij de lesgever aangekocht worden op de eerste lesdag tegen kostprijs van € 30,00 (marktprijs € 35,00).

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 70,00 voor 3 lessen
Maximum 15 deelnemers.



DJEMBE BEGINNERS DJEMBE GEVORDERDEN

NIEUW!

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.

Het is bestemd voor vrijwel iedere leeftijdscategorie.

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

DATA:

Beginners en jongeren vanaf 8 jaar:

10 woensdagen van 18.30 tot 19.30 u.

Gevorderden:

10 woensdagen van 19.30 tot 20.30 u.

September: 25

Oktober: 2 – 9 – 16

November: 6 – 13 – 20 – 27

December: 4 – 11

BEGELEIDING:

Sidy Cissokho, afkomstig uit Senegal, voormalig solopercussionist bij Youssou N'Dour. Ook bekend van zijn wereldtournee met le Ballet National de Sénégal. I.s.m. vzw Jali Kunda

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 75,00 voor 10 lessen (huur djembé + 18 € contant te betalen ad lesgever tijdens de 1^{ste} les)
€ 60,00 voor 10 lessen (voor jongeren van 8 – 12 jaar)



“ multiculturele activiteiten ,

DE SMAAK VAN FAIR TRADE **NIEUW!**

Opening van de Week van de Fair Trade met een verfijnde culinaire workshop. Diverse recepten met Fair Trade-producten.

Er wordt in kleine groepjes enkele voorgerechtes en gerechtjes bereid. Breng een aardappelmessje mee.

Alles valt ook te proeven, dus zorg ervoor dat u vooraf nog niet hebt gegeten!

DATUM

Woensdag 2 oktober van 19.30 tot 22.30 u.

BEGELEIDING

Bart Theunissen en Piet Blondeel, 2 ‘wereldkoks’ uit Marke.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 9,00 bijkomend nog € 9,00 voor de ingrediënten, aan de lesgevers te betalen.

Maximum 20 deelnemers.



VELOMUNDO

NIEUW!

Op zondag 22 september organiseren de duurzaamheidsambtenaren van Menen en Wevelgem en multiculturele zaken een ‘wereldse fietstocht’. De tocht – Velomundo – fiets naar de toekomst geheten zal 30 à 35 km bedragen en 5 stopplaatsen tellen. Deelname is gratis en er wordt gezorgd voor een goede bewegwijzering alsook voor individuele plannetjes. Op enkele stopplaatsen wordt een proevertje voorzien.

MEER INFO:

Vrije start van 12.30 tot 14.00 u. OF centrum Gullegem (verkeersvrij die namiddag) OF wereldtuin RKO Menen
Einde om 18.30 u.

GIDSBEURTEN:

- Wereldtuin RKO:
12.45 u. – 13.15 u. – 14.00 u. – 14.45 u. of vrij
- Natuurpunt (De Poel):
13.30 u. – 14.15 u. – 15.00 u. – 15.45 u.
- 't Goed Ter Heule:
14.45 u. – 15.30 u. – 16.15 u. – 17.00 u.

STOPPLAATSEN:

1. Wevelgem: verkeersvrij centrum Gullegem met diverse activiteiten en evt Zeepkistenrace Figuranten + Gullegem – Oxfam Wereldwinkel (Peperstraat 2)
2. Wevelgem – passief woning (Hendrik Consciencestraat Gullegem)
3. Menen – wereldtuin RKO Bruggestraat 148 Menen)
4. Menen – Natuurgebied de Poel (Waalvest 136 Menen) gidsbeurt + Solsuffit-demo's + Bissap-proeverij ...
5. Menen – Bio-boerderij 't Goed ter Heule (Dronckaertstraat 665 Lauwe) met oa compostmobiel e.a.

Contactpersoon: Agnes Voet, stafmedewerker multiculturele zaken en Noord-Zuidsamwerking,
agnes.voet@menen.be

VOORDRACHT: FAALANGST BIJ JONGEREN

NIEUW!

Wat is faalangst? Bij wie en hoe vaak komt faalangst voor?

Welke typische kenmerken vertoont het denkpatroon van kinderen en jongeren met faalangst?

Actieve en passieve faalangst: twee uiteenlopende vormen en strategieën om mislukkingen te vermijden.

Hoe kan je faalangst herkennen? Wat kan je er aan doen: aanpak gebaseerd op 3 pijlers.
Tips voor ouders.

Voorbeeld: Maria leert heel veel en erg nauwgezet en toch raakt ze in paniek als ze weet dat er een toets aankomt. Jens schuift zijn taken op de lange baan. Hanne is vaak ziek als er een toets gepland is. Jeroen vindt studeren maar niks... Deze jongeren hebben misschien wel last van faalangst.

Angst om te mislukken kent iedereen wel. Het wordt echter een probleem als die angst kinderen en jongeren zodanig verlamt dat ze ondermaats presteren. Welke verschillende vormen van faalangst bestaan er en hoe herken je ze? Vanavond krijgen ouders ook tips om faalangst te voorkomen of hun kind te ondersteunen bij de overwinning ervan.

DATUM

Donderdag 24 oktober van 19.30 tot 22.00 u.

BEGELEIDING:

Hildegard Van Wonterghem i.s.m. Vormingplus Kortrijk

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 12,00



WORKSHOP FACEBOOK

NIEUW!

Leren werken met Facebook. Sociale netwerksites (facebook, twitter, msn, ...) geven het web een uitgesproken sociaal karakter. Kinderen hebben er praatclubjes (chatten). Jongeren wisselen er huiswerk uit. Studenten blijven met elkaar in contact, waar ook ter wereld. Jongen moeders wisselen er trots hun babyfoto's. Volwassenen vinden er oude vrienden terug of ze volgen elkaar op de voet via 'tweets'. Senioren praten er met hun kleinkinderen. Kortom, een doe- workshop om met je tijd mee te zijn ...

DATUM:

Dinsdag 29 oktober van 18.00 tot 21.00 u. (of van 14.00 tot 17.00 u.)

BEGELEIDING:

Lynn Dhaene i.s.m. VIVO Kortrijk.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 12,00

Maximum 16 deelnemers

BEHEER JE HUISHOUDBUDGET OP DE PC

NIEUW!

De huur, elektriciteit, verzekeringen, voeding, vervoerskosten ... Met een huishoudbudget weet je precies waar je geld naartoe gaat. En ook waar je eventueel op zou kunnen besparen. Alles in een schriftje noteren kan. Maar dan verlies je snel het overzicht. Maak daarom een huishoudbudget op je pc. Eenvoudig en overzichtelijk! Je leert het in deze workshop.

Voor het beheren van je huishoudbudget op je pc kan je aan de slag met Microsoft Excel maar kan je ook gratis werken met Open Office. Op die manier bespaar je opnieuw.

DATUM

Donderdag 31 oktober van 18.00 tot 21.00 u. (of van 14.00 tot 17.00 u.)

BEGELEIDING:

Youri Tack, i.s.m. Vivo Kortrijk.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 12,00

Maximum 16 deelnemers.

“ lichaam en gezondheid ,

ONTSPANNINGSTECHNIEKEN **NIEUW!**

Stress !!! Hoe raak je je spanningen kwijt? Hoe kom je (weer) bij je energie? Hoe zou het zijn om in je dagelijks leven op elk moment (opnieuw) ontspanning en levenslust te vinden? In deze workshop krijg je stapsgewijs eenvoudige efficiënte technieken aangereikt die onmiddellijk toepasbaar zijn in je dagelijks leven. Je kan tijdens de workshop zelf aan den lijve ervaren wat specifiek voor jou spannings-ontladend en energie-opbouwend werkt. Uit een waaier van oefeningen pluk je dan wat doenbaar en heilzaam is voor jou, in jouw specifieke situatie, thuis of op je werk, onderweg of op vakantie. Je mag ook huiswerk verwachten! Mee te brengen: 2 badhanddoeken, yogamat, kussentje, flesje drinkwater.

DATA :

2 dinsdagen van 19.30 tot 22.00 u.
November: 12 – 19

BEGELEIDING:.

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

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 (yoganidra). De lessen worden zorgvuldig opgebouwd en zijn voor iedereen toegankelijk.

DATA :

12 dinsdagen van 19.30 tot 21.00 u.
September: 17 – 24
Oktober: 1 – 8 – 15 – 22
November: 5 – 12 – 19 – 26
December: 3 – 10

MATERIAAL:

Breng een matje en een dekentje mee en draag loszittende kledij.

BEGELEIDING:

Wolf Vlaeminck, opleiding in de Sivananda-yoga.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 49,00 voor 12 lessen

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 burnout, 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 bilspieren 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: 25
Oktober: 2 – 9 – 16 – 23
November: 6 – 13 – 20 – 27
December: 4

MATERIAAL:

Gelieve een eigen matje mee te brengen.

BEGELEIDING:

Marc Gryson

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 40,00 voor 10 lessen, inclusief verzekering.

FEESTMAKE-UP**NIEUW!**

Geen feest zonder make-up. Hoe creëer je zelf die feestelijke glamourlook? En hoe creëer je bijvoorbeeld het effect van smokey eyes? In deze workshop krijg je unieke make-up tips om er met de feestdagen stralend uit te zien. We hebben het over de basis bij gezichtsverzorging, fond de teint, wallen en kringen wegwerken, oogmake-up, lippen, blush ...

MEE TE BRENGEN:

spiegel, je eigen make-up

DATUM:

donderdag 5 december van 19.30 tot 22.00 u.

BEGELEIDING:

Monia Van Lancker, stijl- en kleurconsulente, i.s.m. Vormingplus.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 15,00

Maximum 16 deelnemers

**MINDFULNESS****NIEUW!**

Mindfulness (aandachtstraining) is een combinatie van oosterse meditatie technieken en westerse psychologie. Je leert met milde, open aandacht waar te nemen, zonder oordeel. Zo kun je bewust kiezen hoe je reageert op wat zich aandient. Mindfulness toont hoe je beter om kan gaan met stress en rust kan vinden in de maalstroom van je leven. Deze lessen zijn geen pure theorie en ook geen praatgroep. Het zijn praktische en ervaringsgerichte trainingen. Je leert door het te doen.

De rode draad doorheen het programma is het bevorderen van je opmerkzaamheid en het intensifiëren van je ervaringen. Niet de specifieke inhoud van je gedachten en gevoelens staat centraal, maar het ontwikkelen van een andere houding: een houding die gekenmerkt wordt door toelaten, niet-oordelen en acceptatie. Je oefent o.a. de lichaamsscanner, zit- en stapmeditatie en eenvoudige yoga.

Deze cursus is bedoeld voor wie het piekeren wil doorbreken, wil onthaasten, aandacht wil geven aan het 'hier en nu', mild wil zijn voor zichzelf. De training is niet aangewezen voor mensen die een depressie hebben.

MEEBRENGEN:

matje, dekentje en makkelijke kledij.

DATA:

4 maandagen van 19.00 tot 21.30 u.

November: 25

December: 2 – 9 – 16

BEGELEIDING:

Kristel Vanmaele, mindfulness trainer i.s.m. Vormingplus.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 72,00

Maximum 16 deelnemers



VERFIJNDE GERECHTEN

NIEUWE RECEPTEN!

We ontdekken gerechten die we tijdens het najaar 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. Op het menu voorzien we allerlei lekkers met typische ingrediënten die in het najaar gemakkelijk te vinden zijn.

DATA:

GROEP 1: 3 dinsdagen van 19.00 tot 22.00 u.
Oktober: 8 – 15 – 22

GROEP 2: 3 dinsdagen van 19.00 tot 22.00 u.
November: 5 – 12 – 26

BEGELEIDING:

Ann Ghesquiere, Brigitte Beddeleem

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 33,00 voor de lessenreeks + € 10 per les voor de ingrediënten te betalen aan de lesgeefster, recepten inbegrepen.
Maximum 20 deelnemers per groep.



VISGERECHTEN

NIEUW!

Zoveel soorten vis, zoveel manieren om vis te bereiden. De zee biedt u ongekende mogelijkheden om elke dag iets nieuws op tafel te toveren. Het bereiden van vis is niet altijd moeilijk en daarbij is vis snel klaar. Gepocheerd, gebakken of gestoomd, al of niet in combinatie met groenten, kruiden en sausjes: met vis kun je alle kanten op. Van heel eenvoudige doordeweekse gerechten tot specialiteiten voor als je gasten hebt.

DATUM:

Woensdag 11 december van 19.00 tot 22.00 u.

BEGELEIDING:

Brigitte Beddeleem

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 11 (+ € 10 te betalen aan de lesgeefster voor de ingrediënten)
Maximum 20 deelnemers.

STOOFPOTJES

NIEUW!

Eens het kouder wordt buiten verlangen we allemaal naar een hartverwarmende maaltijd. Wat is er gezelliger dan een pruttelend stoofpotje op het vuur of een geurige ovenschotel. De dag voordien klaargemaakt, smaken de meeste stoofpotjes nog beter. Handig voor de drukere dagen. Deze gerechten zijn eenvoudig te bereiden maar niet zo makkelijk te vergeten.

DATUM:

Woensdag 18 december van 19.00 tot 22.00 u.

BEGELEIDING:

Brigitte Beddeleem

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 11 (+ € 10 te vereffenen aan de lesgeefster voor de ingrediënten)
Maximum 20 deelnemers.



BAKCURSUS 'KLAASKOEKEN BAKKEN'

NIEUW!

De titel spreekt voor zich. In onze bakles kan je terecht als je de kriebels krijgt om rond deze periode wat lekkers te bakken. Tijdens de bakdemonstratie wordt stapsgewijs uitgelegd hoe men sinterklaaskoeken klaarmaakt. Dit wordt allemaal op ambachtelijke wijze gedemonstreerd. De cursisten kunnen nadien het resultaat en het verschil proeven en krijgen een proever mee. Iedereen is welkom!

DATUM:

Dinsdag 3 december van 19.00 tot 21.30 u.

BEGELEIDING:

Bernard Debrabandere

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 4,00 (€ 1,00 voor de ingrediënten aan de lesgever te betalen) Maximum 15 deelnemers.

" taal ,

FRIS JE ENGELS OP

NIEUW!

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: 17 – 24

Oktober: 1 – 8 – 15 – 22

November: 5 – 12 – 19

December: 10

BEGELEIDING:

Sonja Hauspie, licentiate.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 42 voor 10 lessen

" computercursussen ,

WINDOWS 8 UPDATE

NIEUW!

Inhoud

- Interface: Aanmelden, meerdere gebruikers, Afmelden en Afsluiten, tegels, apps en charms (basishandelingen).
 - APPS: ingebouwde apps: Weer, Nieuws en Sport, Email, Personen, Internet Explorer 10 als app. Updaten/installeren en verwijderen van apps.
 - Werken vanop bureaublad Interface: Programma's starten, snelkoppelingen, vensters, taakbalk.
 - Gebruikersbeheer: Aanmeldingsopties (lokaal vs Microsoft account), gebruikers en accounts toevoegen, soorten gebruikers, gebruikersaccount-beheer.
 - Personaliseren: achtergronden en kleuren, startscherm aanpassen, tegels schikken en groeperen.
 - Windows 8 tablets (demo)
 - Bestandsbeheer : Bibliotheken, Openbare en persoonlijke mappen, mappen en bestanden sorteren, filteren (Opm: dit gaat verder dan de verkenner in PC INI D2), gecomprimeerde mappen, snelkoppelingen, zoeken.
 - Internet explorer 10: Als app – als desktop-programma (inclusief korte herhaling Favorieten, Startpagina wijzigen.)
 - Schijf- en Applicatiebeheer: Schijfbeheer: Skydrive (delen van bestanden), stations, harde schijven, USB stick en geheugenkaartjes, formatteren, Onderhoud en Herstel, schijf-opruiming. Applicatiebeheer: (bureaublad) programma's installeren en verwijderen, Standaardprogramma's,
 - Thuisnetwerken: Netwerkconfiguratie, Thuisgroepen, Mappen delen, Gedeelde media afspelen.
- bedoeling extra oefeningen toe te voegen.

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.

DATA:

15 donderdagen van 18.30 tot 21.30 u.

September: 19 – 26

Oktober: 3 – 10 – 17 – 24

November: 7 – 14 – 21 – 28

December: 5 – 12 – 19

Januari '14: 9 – 16

BEGELEIDING:

Lynn D'Haene i.s.m. VIVO Kortrijk.

Omschrijving cursus multimedia

- Aankooptips voor multimedietoestellen
- 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, foto-collectie ordenen en beheren met Picasa, een fotocadeau bestellen (bv. 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

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.

DATA:

14 maandagen van 19.00 tot 22.00 u.

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21

November: 4 – 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

Januari '14: 6 – 13

BEGELEIDING:

Hilde Dussessoye i.s.m. VIVO Kortrijk.

PHOTOSHOP GEVORDERDEN**Omschrijving cursus Photoshop gevorderd - intensief**

- Schilderen met penselen
- Laagmaskers
- Aanpassingslagen (o.a. kleur, helderheid/contrast,...)
- Moeilijke selecties (snellmaster, extraheren, kanalen en paden gebruiken,...)
- Laagsets, slimme objecten en uitknipgroepen
- Paden tekenen en tekst langs een pad
- Handelingen en werken met plugins
- Afbeeldingen opslaan voor het web

Voorkennis

- Ervaring in het gebruik van Windows, MS Word (of een ander MS Office-toepassingsprogramma),
- Foto's van internet kunnen halen en opslaan
- Basiskennis Photoshop

DATA:

14 maandagen van 18.30 tot 21.30 u.

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21

November: 4 – 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

Januari '14: 6 – 13

BEGELEIDING:

Heidi Sioen i.s.m. VIVO Kortrijk.

ANDROID : TABLETS EN SMARTPHONES**NIEUW!****Omschrijving van de cursus Android: tablet en smartphones**

- Verbinding maken met het Internet
- Kennismaken met Android en de google account
- Persoonlijke instellingen
- Android Market en beheer van apps
- Beveiliging van Android
- Werken met Chrome, agenda, google + en gmail
- Foto's maken, organiseren, bewerken en delen
- Muziek beluisteren, downloaden, organiseren en delen
- Video bekijken, zelf filmen, monteren, organiseren en delen
- Android als mediaspeler
- Bestanden en documenten beheren via Android.
- Afdrukken vanaf de tablet

Benodigheden

over een tablet/smartphone met android beschikken

Bij het volgen van deze opleiding kunt u via CVO VIVO een tablet (Android) aankopen met opleidingscheques (= korting van € 125 op het toestel).

DATA:

10 woensdagen van 18.30 tot 21.30 u.

September: 18 – 25

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23

November: 6 – 13 – 20 – 27

BEGELEIDING:

Heidi Sioen i.s.m. VIVO Kortrijk.

Omschrijving

- Overzicht verschillende soorten iPad met aankoopadvies
- iPad voor het eerst in gebruik nemen en configureren naar wens
- Mails lezen op iPad
- Surfen op het internet
- Appstore en iTunes
- Notities nemen, digitale kranten, tijdschriften
- De iPad gebruiken als communicatiemiddel email, berichtjes, videotelefonie, ...
- Foto's, muziek, video's, boeken en andere bestanden uitwisselen
- Fotograferen en filmen met de iPad
- De iPad gebruiken als agenda
- De standaardapps van naderbij



Voorkennis en/of benodigheden

In de lessen worden 10 iPads ter beschikking gesteld, dus u bent niet (onmiddellijk) verplicht om over een toestel te beschikken. Bij het volgen van een iPad-opleiding kunt u via CVO VIVO een iPad aankopen met opleidingscheques (= korting van € 125 op het toestel) U kunt kiezen tussen iPad2, iPad4 of iPad mini. Meer info via dimitri.verthé@cvo.vivo.be

DATA:

10 donderdagen van 18.30 tot 21.30 u.

September: 19 – 26

Oktober: 3 – 10 – 17 – 24

November: 7 – 14 – 21 – 28

BEGELEIDING:

Koenraad Peccue i.s.m. VIVO Kortrijk.

INSCHRIJVINGSGELD INFORMATICA CURSUSSEN I.S.M. VIVO KORTRIJK :

€ 85,00 VOOR 15 LESSEN

LET WEL: € 65,00 VOOR 1 PAD EN ANDROID TABLETS EN SMARTPHONES

UITZONDERING:

VERMINDERD INSCHRIJVINGSGELD VAN 35 € (OF 30 € VOOR O.A. 1 Pad en Android) 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)

VOOR WERKNEMERS:

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 - 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 onthaal.

BELANGRIJKE WIJZIGING INDIEN MEN BETAALT MET OPLEIDINGSCHEQUES!!

Opgelet: wie met opleidingscheques wenst te betalen, vraag deze nu aan.

Ten laatste bij de start van de lessen dient de betaling geregeld te worden.

Als u dan nog niet over de opleidingscheques beschikt, betaalt u cash en wordt er teruggestort na overhandiging van de opleidingscheques in het onthaal.