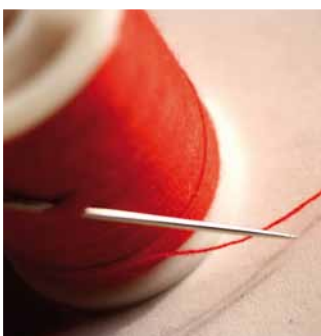


2014★2015

Hobby & Vorming

CC DE STEIGER

MENEN



“ woord vooraf ... ,

U wil mediteren tijdens een ligconcert met Tibetaanse klankschalen? Zingen voor je plezier of op zoek gaan naar het verdwenen paneel van het Lam Gods? U wil graag de diepste geheimen van uw smartphone, tablet of PC ontdekken of u wil tot rust komen of juist uw overvloedige energie kwijtraken?

Wij helpen u ontsnappen aan het drukke leven en u bent volledig relaxed na het volgen van de 2-delige cursus 'Nek- en Schoudermassage'. Of misschien heb je wel interesse in de reeksen 'Mindfulness in motion', 'Yoga' of 'Pilates'?

De creatievelingen onder u kunnen deelnemen aan één van de workshops groenschikken of inspiratie opdoen voor een Herfstkrans of Kersttafelversiering. Of verstuur de origineelste kerstkaarten na het volgen van een beginnerscursus kalligrafie. Misschien maak je je eigen feestoutfit na het volgen van een reeks snit en naad of het handwerkatelier.

En waarom niet eens uitbundig zijn en 'Zingen voor je plezier' of je laten meeslepen in de groove van de 'djembé'.

Je kan ook sporten met het plezier van dansen in onze nieuwste bewegingsreeks 'DanceMix'. Proef er van de verschillende manieren van bewegen van DanceFitness, Bokwa@Fitness, Masala@Bhangra ... of schrijf in voor de reeks Zumba gecombineerd met step en geniet van Latijns-Amerikaanse ritmes terwijl je calorieën verbrandt. En in Hollywood zweren de sterren bij de nieuwste fitnesshype 'Piloxing'.

De 8 tot 12-jarigen worden in de herfstvakantie ondergedompeld in de wereld van het poppenspel onder begeleiding van figurentheater FroeFroe. Tijdens de kerstvakantie krijgen ze een grondige initiatie in de wereld van de Circustechnieken.

In onze seniorenwerking kun je terecht voor één van onze bewegingsreeksen Aerobic-Zumba of Turnen en de alomgekende fietstochten.

Lees in deze brochure ook meer over het overig aanbod: Lezing 'Het gezicht van de oorlog' door journalist Rudi Vranckx, een Fair trade kookles, een website maken met 'WordPress', je verbouwplannen ontwerpen met 'Google SketchUp', diverse taallessen, bloemencreaties, huidverzorging, een kerstbûche bakken, verfijnde gerechten serveren, ...

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

Tot in De Steiger!

Inschrijving cursussen:
Vanaf **maandag 25 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 8u en 10u.

Op zaterdag open van 9.00 tot 12.00 u.

Tijdens het najaar zijn we gesloten op zaterdag 1 november, maandag 10 november, dinsdag 11 november, zaterdag 15 november en vanaf woensdag 24 december tot en met donderdag 1 januari.

**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

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.

**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 !**

**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.
Voor opleidingen van €35 kunnen
geen opleidingscheques of attesten in
aanmerking komen**

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 euro. 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

CREATIVITEIT

- Kalligrafie ‘Foundational’ voor beginners en gevorderden **Nieuw!**..... p. 6
- Handwerkatelier p. 6
- Cursus schilderen met aquarel, acryl- of olieverf p. 7
- Snit en Naad – 3 reeksen **Nieuw!**..... p. 7
- Bloemencreaties p. 8

CULINAIR

- Verfijnde gerechten **Nieuw recepten!**..... p. 8
- Bakcursus: Kerstbûche **Nieuw!**..... p. 9

TAAL

- Spaans voor halfgevoerden en gevorderden p. 9
- Opfrissing Frans p. 10
- Op weg met Engels beginners en (half)gevoerden p. 10
- Italiaans p. 11

GEZONDHEID EN PERSOONLIJKHEID

- Huidverzorging en make-up voor de rijpere huid **Nieuw!**..... p. 11
- yoga **Nieuw!**..... p. 12

COMPUTERCURSUSSEN

- PC initiatie I p. 12
- Efficiënt werken met Windows 8 p. 12
- Word basis p. 13
- Multimedia p. 14
- Multimedia (vervolg) **Nieuw!**..... p. 14
- Photoshop workshop p. 14
- Photoshop Elements I **Nieuw!**..... p. 15
- Foto- en videomontage gevorderden **Nieuw!**..... p. 15
- Android : tablets en smartphones **Nieuw!**..... p. 16
- E-commerce, cloud en skype **Nieuw!**..... p. 16

SENIOREN

BEWEGING

- Aerobic/Zumba voor 50-plussers p. 20
- Turnen voor 50-plussers p. 20
- Fietstochten p. 21
- Afsluiter fietstochtseizoen p. 21

GEZONDHEID EN PERSOONLIJKHEID

- Huidverzorging en make-up voor de rijpere huid **Nieuw!**..... p. 21

JONGEREN

WORKSHOPS

- Aan de slag met poppen spelen voor jongeren van 8 – 12 jaar **Nieuw!**..... p. 23
- Tweedaagse workshop Circustechnieken voor jongeren van 8 – 12 jaar **Nieuw!**..... p. 23
- Djembé voor kinderen en jongeren vanaf 8 jaar p. 24

BEWEGING EN DANS

- Dansgroep Helios **Nieuw!**..... p. 24

AVONDPROGRAMMA

BEWEGING & DANS

- DanceMix van DanceFitness, Zumba®Fitness, Bokwa®Fitness, Masala®Bhangra, **Nieuw!** p. 26
- Zumba Fitness met introductie van Zumba®STEP **Nieuw!** p. 26
- MOVE!!! Ladies Move!!! p. 27
- Piloxing **Nieuw!** p. 27

CREATIVITEIT

- Zingen voor je plezier **Nieuw!** p. 27
- Kalligrafie Module 3-bis **Nieuw!** p. 28
- Groenschikken : herfstkrans/kersttafelversiering' **Nieuw!** p. 28

WORKSHOPS

- Fotografie : 'Leren werken met de reflexcamera' deel 2 **Nieuw!** p. 29
- Djembé beginners – gevorderden p. 29

KUNST

- 3-luik over Jan Van Eyck en de Vlaamse Primitieven **Nieuw!** p. 29

ACTUA

- Lezing: het gezicht van de oorlog door Rudy Vranckx..... **Nieuw!** p. 30

MULTICULTURELE ACTIVITEITEN

- Afrikaanse Fair Trade kookavond **Nieuw!** p. 31
- Velomundo II **Nieuw!** p. 31

LICHAAM EN GEZONDHEID

- Huidverzorging voor de rijpere huid **Nieuw!** p. 31
- Ligconcert met Tibetaanse klankschalen **Nieuw!** p. 32
- Mindfulness in-Motion **Nieuw!** p. 32
- Nek- en schoudermassage **Nieuw!** p. 33
- Yoga p. 33
- Pilates p. 33

CULINAIR

- Verfijnde gerechten **Nieuw recepten!** p. 34
- Bakcursus: Kerstbûche **Nieuw!** p. 35

TAAL

- Fris je Engels op **Nieuw!** p. 35

COMPUTERCURSUSSEN

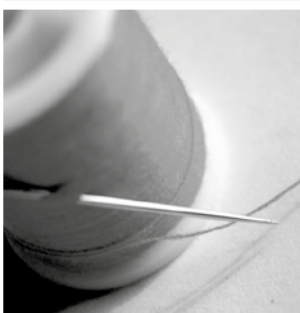
- Photoshop Elements deel 2 **Nieuw!** p. 35
- Een website bouwen met WordPress..... **Nieuw!** p. 37
- Google SketchUp..... **Nieuw!** p. 37
- Cloud **Nieuw!** p. 37
- iPad p. 38
- Android: Tablets en smartphones p. 38
- Windows 8 op tablet **Nieuw!** p. 39
- Workshop EHBO PC p. 40

2014★2015

Hobby & Vorming

CC DE STEIGER

MENEN



DAGPROGRAMMA

KALLIGRAFIE ‘ FOUNDATIONAL’

voor beginners en gevorderden **NIEUW!**

*This is written in 'Foundational Hand'
which was devised by Edward Johnston
from a tenth century English Carolingian script*

De Foundational is een basisschrift gebaseerd op de karolingische minuskel ontworpen door Edward Johnston. Het schrift leent zich uitstekend voor een beginnend kalligraaf omdat de karakters gelijkmatig zijn. In deze lessenreeks wordt de kleine letter aangeleerd. Er wordt aandacht besteed aan gebruik van pen en inkt, letter en woordspatiering. De cursus is toegankelijk voor zowel beginners als voor zij die reeds een ander lettertype beheersen.

MATERIAALLIJST:

A3 papier wit (zoals voor printer)
Potlood Hb, lat, gom, vod
Pen: Speedball C2 of Brausse 3mm

DATA:

6 dinsdagen van 13.30 tot 16.00 u.
September: 30
Oktober: 7 – 14
November: 4 – 18
December: 2

INSCHRIJVINGSGELD :

€ 72 voor 6 lessen
Er kan een starterspakket aangekocht worden bij de lesgever (opgeven bij inschrijving).
Prijs: een starterspakket met een Braussepen kost € 5,00, met een Speedball € 8,00 (in het pakket zit een potje bister, pennenstok en pen)

BEGELEIDING:

Ingrid Depoover
Maximum 12 deelnemers

HANDWERKATELIER

10-delige workshop

‘Alles over haken en breien’

NIEUW!

Deze workshop is zowel bestemd voor beginners als voor wie meer ervaring heeft. De eerste les is een gratis proefles, kom vrijblijvend kennis maken en dit in een gezellige sfeer.

Je hebt 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,...).

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 lesgever brengt ook enkele voorbeelden mee waaruit je je keuze kunt maken.

DATA:

10 donderdagen van 13.30 tot 15.30 u. op:
September: 25
Oktober: 2 – 9 – 16 – 23
November: 13 – 20 – 27
December: 4 – 11

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 45,00 (inclusief gratis proefles)

BEGELEIDING:

Katrien Vanwolleghem

wyzers staan niet stil
seizoenen drijven verder
alles vliegt voorby

SCHILDEREN MET AQUAREL, ACRYL- OF OLIEVERF

Van ontdekken voor beginners
tot uitdiepen voor gevorderden.

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

Kijk met andere ogen naar de natuur. Geniet van de geuren en kleuren van de wisselende seizoenen. Schilder spontaan en kies eenvoudige onderwerpen. Hou je aquarel fris, licht en transparant.

Spaar wit papier uit en maak van een gewone aquarel iets bijzonders.

Wie liever dekkend schildert en meer houdt van een krachtig kleurgebruik, kiest voor het schilderen met acryl- of olieverf op doek. Werken van kunstenaars inspireren ons. Ontdek jouw eigen richting en stijl.

Elke cursist wordt individueel begeleid.

Materiaallijst bij inschrijving.

DATA:

12 maandagnamiddagen van 13.30 tot 16.00 u.

September: 15 – 22 – 29

Oktober: 6 – 13 – 20

November: 3 – 17 – 24

December: 1 – 8 – 15

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 59,00

BEGELEIDING:

Marleen Lamote, lerares plastische kunsten.

Maximum 18 deelnemers



SNIT EN NAAD

'Aan de slag met naad en draad'

Nu 3 reeksen!

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: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21

November: 4 – 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

Groep 2:

12 woensdagvoormiddagen van 9.00 tot 11.30 u.

(Voor beginnende naaisters is de de naaimachine niet vereist.)

September: 17 – 24

Oktober: 1 – 8 – 15 – 22

November: 5 – 12 – 19 – 26

December: 3 – 10

Groep 3:

12 dondagnamiddagen van 13.30 tot 16.00 u.

September: 18 – 25

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23

November: 6 – 13 – 20 – 27

December: 4 – 11

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 36,00 voor 12 lessen.

Maximum 12 inschrijvingen.



BLOEMENCREATIES

Nieuwe lesgeefster!

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! Zowel beginners als gevorderden zijn welkom!

DE MATERIALEN NODIG VOOR DE 1E LES:

- Snoeischaar, mesje, schort, vod
- De lesgeefster brengt alle materialen mee t.w.v. ong. € 20,00.

Er wordt per les een voorschot van € 10,00 voor plantenmateriaal gevraagd.

DATA:

4 vrijdagen van 13.30 tot 16.00 u.

September: 26 – thema: 'Tafelstuk voor buiten'

Oktober: 24 – thema: 'Allerheiligen'

November: 21 – thema: 'Herfst'

December: 19 – thema: 'Kerst'

INSCHRIJVINGSGELD:

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

BEGELEIDING:

Martine Doolaeghe

Maximum 15 deelnemers.



" culinair ,

VERFIJNDE GERECHTEN

NIEUWE RECEPTEN!

Je kookt graag voor familie en vrienden of je wil je basisvaardigheden in de keuken verbeteren? In onze reeks 'Verfijnde gerechten' zal onze chef-kok(kin) je wegwijs maken in de wereld van en al wat er tijdens het komende seizoen typisch is voor de (feest)tafel. We ontdekken gerechten die we tijdens de eindejaarsperiode kunnen uitproberen. Al deze gerechten hebben een karakter van eenvoud in bereidingswijze, maar men leert toch eens iets speciaals kennen. Kortom doenbaar en toch iets nieuws. De recepten nemen niet veel tijd in beslag en de ingrediënten vind je in alle gewone supermarkten.

In elke les wordt er opnieuw aandacht geschonken aan culinaire begrippen en worden de gerechten stap voor stap uitgewerkt door onze chef-kok. Na het demonstreren kan iedereen proeven van de bereidingen samen met een begeleidend glaasje wijn.

DATA:

GROEP 1:

3 dinsdagen van 13.30 tot 16.00 u.

Oktober: 7 – 14 – 21

GROEP 2:

3 dinsdagen van 13.30 tot 16.00 u.

November: 18 – 25

December: 2

BEGELEIDING:

Marie Paule Delbeke, Ann Ghesquière, Brigitte Beddeleem,

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 33,00 voor de lessenreeks + € 30 de 1^{ste} les voor de ingrediënten te betalen aan de lesgeefster, recepten inbegrepen. Maximum 20 deelnemers per groep.



BAKCURSUS: KERSTBÛCHE **NIEUW!**

Een Vlaams kerstdiner kan niet zonder die goeie oude kerststronk. Dit stukje gebak hoort er nu eenmaal bij. Bij de warme bakker ligt de etalage vol, maar we stellen voor om ze eens helemaal zelf te maken, op basis van boterroom of slagroom. Het is gewoon fun om te doen, en zodra de stronk versierd mag worden, gaan alle remmen los. Ho-Ho-Ho-lekker! De cursisten krijgen nadien een proever mee. Iedereen welkom!

DATUM:

Woensdag 10 december van 13.30 tot 16.00 u.

BEGELEIDING:

Bernard De Brabandere

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 éénvoudige teksten. De reeks richt zich tot wie voorkennis van de Spaanse taal heeft. Wat het lesmateriaal betreft wordt er gewerkt met Caminos 2 nieuw.

DATA:

12 maandagen van 9.00 tot 11.00 u op:

September: 15 – 22 – 29

Oktober: 6 – 13 – 20

November: 3 – 17 – 24

December: 1 – 8 – 15

BEGELEIDING:

Marjolein 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 luister- en spreekvaardigheid. Wat lesmateriaal betreft wordt gewerkt met *¡Sí, claro!*. Er wordt gewerkt met zeer actueel en gevarieerd authentiek materiaal dat audiovisueel ondersteund wordt.

DATA:

12 vrijdagen van 9.00 tot 11.00 u.

September: 19 – 26

Oktober: 3 – 10 – 17 – 24

November: 7 – 14 – 21 – 28

December: 5 – 12

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: 25

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23

November: 6 – 13 – 20 – 27

December: 4

INSCHRIJVINGSGELD:

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



OP WEG MET ENGELS BEGINNERS EN (HALF)GEVORDERDEN

Startreeks beginners:

NIEUW!

wekelijks op dinsdag van 10.15 u. tot 11.45 u.

Cursus Engels voor volledig, nieuwe beginners m.a.w. die nooit Engels hebben geleerd en die graag op een eenvoudige manier de taal willen begrijpen en kunnen gebruiken. Met de cursus 'English Fast' (1 en 2) kan iedereen deze kennis onder de knie krijgen, die noodzakelijk is in onze huidige, moderne samenleving waarin computer en Engels hoogtij viert. Nu bent u aan de beurt!

(Half)gevorderden :

wekelijks op dinsdag van 8.45 tot 10.15 u.

Cursus Engels voor (half)gevorderden m.a.w. die ooit Engelse lessen hebben gevolgd of cursisten die reeds een eerste en/of tweede jaar gevolgd hebben. Met de cursus 'Concept English' kan iedereen zijn basiskennis repeteren en verder uitbouwen.

Via korte, eenvoudige verhaaltjes en de basiswoordenschat boekt u verder vooruitgang. Twijfelt u over uw niveau? U kunt gerust een proefles bijwonen.

DATA:

12 dinsdagen op:

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21

November: 4 – 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

BEGELEIDING:

André Ghekiere, leraar Moderne Talen

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 50 voor 12 lessen, opleidingscheques voor werknemers mogelijk. Syllabus inbegrepen.



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 16.15 u.

DATA NAJAAR:

September: 15 - 22 - 29
Oktober: 6 - 13 - 20
November: 3 - 17 - 24
December: 1 - 8 - 15

BEGELEIDING:

Fons Winkelmans

INSCHRIJVINGSGELD:

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

“ gezondheid en
persoonlijkheid ,

HUIDVERZORGING EN MAKE-UP VOOR DE RIJPERE HUID

NIEUW!

De huid blijft niet je hele leven lang dezelfde. Zo vraagt een rijpere huid een specifieke aanpak. Tijdens deze workshop maak je kennis met de geheimen van de natuurlijke lifting. Make-up start bij de vorm, daarna de kleur! Eerst gaan we de gelaatsvorm perfectioneren en daarna kleuraccenten toevoegen aangepast aan jouw eigen stijl en persoonlijkheid. Met de juiste tips & tricks geef je jezelf een natuurlijke en een stralende, jonge uitstraling. Deze workshop richt zich specifiek naar dames met een rijpere huid.

DATUM:

Woensdag 5 november van 14.00 tot 16.30 u.
(zie ook avondprogramma op 1/10)

BEGELEIDING:

Monia Van Lancker, stijl- en kleurconsulente.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 15,00 i.s.m. VormingPlus. 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, vertraagt 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 dekentje mee en draag loszittende kledij.

DATA:

12 maandagen van 9.30 tot 11.00 u.

September: 15 – 22 – 29

Oktober: 6 – 13 – 20

November: 3 – 17 – 24

December: 1 – 8 – 15

BEGELEIDING:

Alexandra Cordonni,
opleiding in de Sivananda-yoga

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 48,00 voor 12 lessen



" computercursussen ,

**Elke cursist beschikt over een eigen pc.
Let wel: opleidingscheques voor werknemers zijn geldig op het computeraanbod.**

PC INITIATIE DEEL I



DOELPUBLIEK:

De beginnende computergebruiker

VOORKENNIS:

Geén voorkennis vereist.

INHOUD:

Volgende items komen zeker aan bod:

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

DATA:

15 maandagen van 13.30 tot 16.30 u.

September: 15 – 22 – 29

Oktober: 6 – 13 – 20

November: 3 – 17 – 24

December: 1 – 8 – 15

Januari: 5 – 12 – 19

BEGELEIDING:

Filip Claes i.s.m. VIVO Kortrijk.

EFFICIËNT WERKEN MET WINDOWS 8 MET EIGEN LAPTOP



Doelpubliek:

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

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

Let wel: eigen laptop meebrengen met Windows 8

Voorkennis:

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

Inhoud:

- Windows 8 Interface: aanmelden, werken met meerdere gebruikers, afmelden/afsluiten. Werken met tegels, apps en charms (basishandelingen).
- Win 8 Apps: De ingebouwde apps: Weer, Kaarten, Agenda, Email, Personen, Nieuws en Sport. Updaten van apps, zelf installeren en verwijderen van apps.
- Internet Explorer 11: als App en als desktop-programma (inclusief korte herhaling Favorieten, Startpagina wijzigen.)
- Werken vanop de bureaublad Interface: programma's starten, snelkoppelingen, werken met vensters, taakbalk.
- Gebruikersbeheer: aanmeldingsopties (lokaal vs. Microsoft account), gebruikers en accounts toevoegen, soorten gebruikers, gebruikersaccount beheer.
- Windows 8 personaliseren: achtergronden en kleuren, startscherm aanpassen, tegels schikken en groeperen
- Windows 8 tablets (demo)
- Bestandsbeheer: bibliotheken, openbare en persoonlijke mappen, werken met mappen en bestanden (extra mogelijkheden zoals slepen, sorteren, filteren (opm: dit gaat verder dan de verkenner in PC INI D2), gecomprimeerde mappen, snelkoppelingen, zoeken.
- Schijfbeheer: Onedrive (delen van bestanden), stations, harde schijven, USB stick en geheugenkaartjes, formatteren, onderhoud en herstel, schijfopruiming.
- Applicatiebeheer: (bureaublad)programma's installeren en verwijderen, standaardprogramma's,
- Thuisnetwerken: netwerkconfiguratie, thuisgroepen, mappen delen, gedeelde media afspelen.

DATA:

10 donderdagen van 13.30 tot 16.30 u.

September: 18 – 25

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23

November: 6 – 13 – 20 – 27

BEGELEIDING:

Heidi Sioen i.s.m.VIVO Kortrijk.



WORD BASIS

Het softwarepakket Word wordt zeer praktisch benaderd. De cursus richt zich tot de cursisten die vlot overweg kunnen met de basishandelingen van de pc (muis, toetsenbord, bestanden opslaan, ...), maar meer willen weten over het maken en opmaken van teksten. Werken met afbeeldingen, pagina-opmaak, tabellen, etiketten,...

Omschrijving van de cursus:

Tekst intypen en tekstdelen selecteren: tekstdelen verplaatsen en kopiëren, regel, alinea en pagina einde, lettertypes en tekenopmaak, ymbolen en speciale tekens invoegen

- Alineaopmaak: randen en arceringen rond tekst, alineaopmaak: uitlijning, inspringen, tabstops instellen en wijzigen opsommingen en genummerde lijsten
- Paginaopmaak: pagina-einde, papierformaat en marges instellen, paginarand, paginanummering en documenten afdrukken, afdrukvoorbeeld
- Een opmaakprofiel toepassen en wijzigen: de titels in een tekst nummeren en een inhoudstabel genereren
- Figuren invoegen, aanpassen en wijzigen
- Eenvoudige tabel maken en aanpassen
- Samenvoegen van documenten met bestaande (Excel) tabel (databank): enveloppen en etiketten maken

DATA:

15 woensdagen 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: 7 – 14

BEGELEIDING:

Hilde Dussessoye i.s.m.VIVO Kortrijk.



MULTIMEDIA



Voorkennis:

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

Omschrijving van de cursus:

- Aankooptips voor multimediatoestellen
- Digitale foto's: oude analoge foto's en dia's inscannen, digitale foto's overbrengen van je foto toestel naar je PC, afdrukken bestellen van je foto's, een fotoboek en kalender maken, foto-collectie 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 omzet naar MP3's, muziekcollectie ordenen in afspeellijsten, verzamelcd branden met al je favoriete liedjes, muziekcollectie synchroniseren met je MP3 speler/iPod, kopie maken van een cd
- Online delen van grote bestanden: dropbox, ...
- Branden van cd's en dvd's
- Demo iPad: installeren van een App
- De map Video beheren op de computer
- Een reservekopie of backup maken van je bestanden

DATA:

15 maandagen van 8.45 tot 11.45 u.

September: 15 – 22 – 29
Oktober: 6 – 13 – 20
November: 3 – 17 – 24
December: 1 – 8 – 15
Januari: 5 – 12 – 19

BEGELEIDING:

Filip Claes i.s.m.VIVO Kortrijk.



MULTIMEDIA VERVOLG



Vervolg op multimedia 1.

Aan bod komt o.a. Windows 8 en cloud, de vernieuwingen van skype, e-commerce, streaming audio, ...

DATA:

15 maandagen van 8.45 tot 11.45 u.

September: 15 – 22 – 29
Oktober: 6 – 13 – 20
November: 3 – 17 – 24
December: 1 – 8 – 15
Januari: 5 – 12 – 19

BEGELEIDING:

Hans Deseck i.s.m.VIVO Kortrijk.

OF

DATA:

15 woensdagen 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: 7 – 14

BEGELEIDING:

Hilde Dussessoye i.s.m.VIVO Kortrijk.



PHOTOSHOP WORKSHOP

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

DATA:

15 dinsdagen van 8.45 tot 11.45 u.

September: 16 – 23 – 30
Oktober: 7 – 14 – 21
November: 4 – 18 – 25
December: 2 – 9 – 16
Januari: 6 – 13 – 20

BEGELEIDING:

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

OF

DATA:

15 dinsdagen van 13.30 tot 16.30 u.

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21

November: 4 – 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

Januari: 6 – 13 – 20

BEGELEIDING:

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

OF

DATA:

15 donderdagen van 8.45 tot 11.45 u.

September: 18 – 25

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23

November: 6 – 13 – 20 – 27

December: 4 – 11 – 18

Januari: 8 – 15

BEGELEIDING:

Hilde Dussessoye i.s.m. VIVO Kortrijk.

PHOTOSHOP ELEMENTS DEEL I

NIEUW!

pse

Doelgroep:

De cursus Photoshop elements basis is voor cursisten die de basistechnieken van photoshop elements (lagen, selecties, transformaties, tekst, ...) onder de knie willen krijgen en zo hun foto's kunnen verbeteren, kaartjes en collages kunnen maken.

Verwachte voorkennis:

Ervaring in het gebruik van Windows, inzicht hebben in de mappenstructuur. Kennis van een of ander Office-toepassingsprogramma (voorbeeld Word), op een vlotte manier figuren van internet kunnen halen en opslaan.

Omschrijving:

De uitleg wordt gegeven aan de hand van gezamenlijke oefeningen, na elke uiteenzetting volgen heel wat oefeningen die de cursisten op hun eigen tempo maken om zo de aangeleerde technieken toe te passen en in te oefenen. Er wordt heel wat belang gehecht aan praktische toepassingen en oefeningen.

Inhoud:

- Kennismaking met de werkomgeving van Photoshop elements
- Werken met lagen
- Selecteren
- Transformeren
- Beeldbestanden afdrukken
- Omlijnen en vullen
- Teksten
- Afbeeldingsgrootte
- Teken en schilderen

DATA:

15 donderdagen van 13.30 u. tot 16.30 u.

September: 18 – 25

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23

November: 6 – 13 – 20 – 27

December: 4 – 11 – 18

Januari: 8 – 15

BEGELEIDING:

Hans Deseck i.s.m. VIVO Kortrijk.

FOTO- EN VIDEOMONTAGE GEVORDERDEN

pre

Je leert de verdere aspecten om een gevorderde videomontage te maken die net dat extraatje geven aan je film. Door o.a. gebruik te maken van animaties van je effecten. Het werken met een interactief dvd-menu wordt ook aangeleerd. De gevorderde cursus van Premiere Elements 12 is bedoeld om dieper in te gaan op een aantal specifieke onderdelen van dit videomontagepakket. We gaan er dan ook van uit dat u de basisprincipes van Premiere Elements al onder de knie hebt. Multimedia eist meer en meer de aandacht op. Daarom leren we werken met filmpjes op iPad, smartphone, youtube, ... en deze gaan importeren in Premiere.

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

DATA:

15 vrijdagen van 8.45 tot 11.45 u.

September: 19 – 26

Oktober: 3 – 10 – 17 – 24

November: 7 – 14 – 28

December: 5 – 12 – 19

Januari: 9 – 16 – 23

BEGELEIDING:

Youri Tack. i.s.m. VIVO Kortrijk.

ANDROID :TABLETS EN SMARTPHONES



Omschrijving van de cursus:

- 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

Voorkennis en/of Benodigheden:

Basiskennis van de computer is vereist. U brengt zelf uw Android-toestel (tablet/smartphone*) mee naar de les.

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

Versie opzoeken van uw toestel? Ga naar Instellingen, Toestel-info

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

DATA:

10 donderdagen van 8.45 u. tot 11.45 u.

September: 18 – 25

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23

November: 6 – 13 – 20 – 27

BEGELEIDING:

VIVO Kortrijk.

E-COMMERCE, CLOUD EN SKYPE

NIEUW!

Voorkennis:

Voor deze module is het noodzakelijk een grondige kennis te hebben van het internet en e-mail. Het is dus wenselijk om eerst de cursus 'Haal meer uit internet' te volgen

Inhoud:

In deze module worden de meer gevorderde mogelijkheden van het internet besproken. Omdat het onmogelijk is alle toepassingen van het internet te bespreken komen in deze module enkel deze toepassingen aan bod die interessant zijn voor de gebruiker of die veel besproken worden: kopen en verkopen via internet met daarbij diensten die aangeboden worden op internet, het opslaan van documenten en foto's op internet om te kunnen doorgeven aan vrienden of kennissen en communicatie via het internet.



E-commerce en e-services:

- Kopen en verkopen via internet (Colruyt, filmtickets, 2dehands.be, ebay)
- Een reis boeken (vliegtuigticket, hotel, last-minute, auto,...)
- E-services zoals internetbankieren, tax-on-web en internetloketten



Cloud:

- De verschillende systemen van cloudcomputing worden uitgelegd
- Documenten en foto's op het internet plaatsen
- Je documenten en foto's bekijken op een andere computer
- Je documenten en foto's ter beschikking stellen van vrienden of familie zodat ze deze kunnen bekijken, downloaden of bewerken



Skype en digitale communicatie:

- Installeren en gebruik van het programma Skype
- Een (video)gesprek voeren via Skype
- Wat is Facebook en hoe kunnen we berichten en foto's doorsturen aan vrienden
- Hoe zorg ik voor een minimale beveiliging van mijn Facebook-account
- Wat is een blog en hoe werkt het

DATA:

15 maandagen van 13.30 u. tot 16.30 u.

September: 15 – 22 – 29

Oktober: 6 – 13 – 20

November: 3 – 17 – 24

December: 1 – 8 – 15

Januari: 5 – 12 – 19

BEGELEIDING:

Hans Deseck i.s.m. VIVO Kortrijk.



INSCHRIJVINGSGELD INFORMATICA CURSUSSEN

I.S.M. VIVO :

€ 85,00 VOOR 15 LESSEN

LET WEL: € 65,00 VOOR REEKEN VAN 10 LESSEN

€ 35,00 VOOR REEKEN VAN 5 LESSEN

UITZONDERING:

VERMINDERD INSCHRIJVINGSGELD VAN 35 €

(OF 30 € VOOR reeksen van 10 lessen) 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 opleidingen van €35 kunnen geen opleidingscheques of attesten in aanmerking komen

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.

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.



Par-ky®

friendly floors

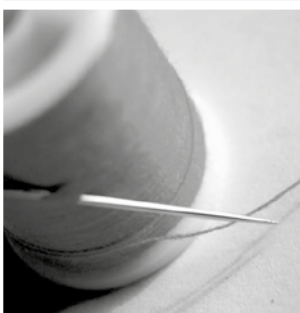
Droomt U ook van een
betaalbare houten vloer?
Kijk snel op **www.par-ky.com**
en laat u inspireren door onze
4 collecties.

deluxe+

sound+

lounge

pro



S E N I O R E N

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

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

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

DATA:

12 dinsdagen van 9.30 tot 10.30 u.

September: 24

Oktober: 1 – 8 – 15 – 22

November: 5 – 12 – 19 – 26

December: 3 – 10 – 17

BEGELEIDING:

Dorine Vanhulle

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 45 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 gymnastieksessie met aangepaste oefeningen gericht op lenigheid en spierkracht, evenwicht en coördinatie. De bewegingen zijn zo gekozen dat alle spiergroepen aan bod komen. Geen krachtpatserij, iedereen kan meedoen volgens eigen mogelijkheden.

De turnlessen vinden plaats in de turnzaal van het Cultuurcentrum.

DATA:

11 dinsdagen van 9.30 tot 10.30 u.

September: 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21

November: 4 – 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

BEGELEIDING:

Dorine Vanhulle.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 41,00 voor 11 lessen (inclusief verzekering)



FIETSTOCHTEN

Gezellige en rustige fietstochten van 25 à 30 km, waarbij we aandacht hebben voor wat er langs onze weg te zien is. Het tempo is aangepast aan de mogelijkheden van de deelnemers. Tussenin wordt steeds een halte voorzien voor het nuttigen van een verfrissing. We spreken telkens af om 14.00 u. aan de ingang van het Cultuurcentrum.

Donderdag 25 september :

richting Passendale

Donderdag 16 oktober :

richting Waasten + aansluitend om 18 u. afsluiter fietssseizoen met kaasbuffet.

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

INSCHRIJVINGSGELD :

€ 1,50 voor de verzekering.

Oproep: gelieve veiligheidshalve zoveel mogelijk een fluo vestje te voorzien bij onze tochten!

Wie geïnteresseerd is om mee te fietsen kan steeds een seintje geven om opgenomen te worden in ons adressenbestand 'Fietstochten'. U krijgt dan 1 week vooraf aan de fietstocht de afzonderlijke folder in de bus.

AFSLUITER FIETSTOCHTSEIZOEN

Iedereen welkom!

Op donderdag 16 oktober vanaf 18 uur sluiten we het fietssseizoen af met een gezellig samenzijn. Voor een democratische prijs van € 12,50/persoon krijgen de genodigden een aperitiefje, kaasschotel met een glaasje wijn en koffie achteraf. Iedereen kan zich inschrijven in het onthaal.



“ gezondheid en persoonlijkheid ,

HUDVERZORGING EN MAKE-UP VOOR DE RIJPERE HUD

NIEUW!

De huid blijft niet je hele leven lang dezelfde. Zo vraagt een rijpere huid een specifieke aanpak, ook naar verzorging toe. Tijdens deze workshop maak je kennis met de geheimen van de natuurlijke lifting. Make-up start bij de vorm, daarna de kleur! Eerst gaan we de gelaatsvorm perfectioneren en daarna kleuraccenten toevoegen aangepast aan jouw eigen stijl en persoonlijkheid. Met de juiste tips & tricks geef je jezelf een natuurlijke en een stralende, jonge uitstraling. Deze workshop richt zich specifiek naar dames met een rijpere huid.

DATUM:

Woensdag 5 november van 14.00 tot 16.30 u.
(zie ook avondprogramma)

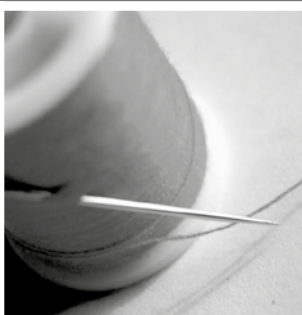
BEGELEIDING:

Monia Van Lancker, stijl- en kleurconsulente.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 15,00 i.s.m. VormingPlus.
Maximum 16 deelnemers.





J O N G E R E N

“ workshops ,

AAN DE SLAG MET POPPEN! **NIEUW!**

Voor jongeren van 8 tot 12 jaar

Theater FroeFroe staat reeds jarenlang aan de top van het figurentheater. Het gezelschap is niet alleen een autoriteit op het vlak van poppenspel, ook hun atelier waar de poppen gemaakt worden geniet stilaan wereldfaam.

Wij geven 20 kinderen de kans om enkele uren te vertoeven in de wondere wereld van het poppenspel. In het gezelschap van de enige echte **Patrick Maillard** maken we eerst een grote mousse praatpop. Vervolgens laten we deze pop tot leven komen. We leren hoe we hem kunnen laten kijken en praten en hoe we mimiek en emoties kunnen doorgeven met onze pop. En misschien maken we wel een kort stukje theater!

Patrick Maillard is een professioneel poppenspeler en poppenmaker. Naast zijn werk bij Theater FroeFroe, is hij regelmatig actief voor televisie. Zo is hij ondermeer de acteur achter de sympathieke Bumba.

DOELGROEP:

kinderen van 8 tot 12 jaar

WANNEER:

woensdag 29 oktober van 10.00 tot 14.30 u.

DEELNAMEPRIJS:

15,00 euro (inclusief ticket voor de voorstelling 'Bloed')

BEGELEIDING:

Patrick Maillard
Maximum 20 deelnemers
Lunchpakket meebrengen



Aansluitend op deze workshop is er om 15.00 u. de familievoorstelling 'Bloed'.

THEATER FROEFROE: 'BLOED'

figurentheater voor iedereen vanaf 8 jaar

Sneeuwwitje meets vampieren!

'Bloed' is spannend rock-'n-roll figurentheater voor jong en oud, maar zeker niet voor watjes...

"Mijn papa is nooit thuis. Mijn stief die zit alleen maar voor haar spiegel. Wat ziet mijn stief toch in die spiegel? Ik zie daar helemaal niks in. Waarom is zij bang van mij? Waarom wil ze mij buiten?"

'Bloed' is grappig, met veel dubbele bodems, unieke figuren en heel veel straffe live muziek.

Dit is FroeFroe op zijn best. Een heerlijk bombastische voorstelling vol unieke vondsten.

TWEEDAAGSE WORKSHOP

circustechnieken

NIEUW!

Voor jongeren van 8 tot 12 jaar

Tijdens de workshop circustechnieken krijgen de deelnemers een grondige initiatie in de brede waaier van circuskunsten. Zowel acrobatie, evenwicht als jongleren krijgen een plaats. Iedereen ontdekt voor zichzelf wat hem het meeste aanspreekt: rollen, piramides maken, bordjes draaien, ton- of ballopen, stelten, of nog iets anders? Elke sessie begint met een opwarming, we besteden ook aandacht aan presentatie en lichaamshouding. De workshop eindigt met een kort toonmoment voor ouders.

WANNEER:

Maandag 21 december van 9 tot 16 u. en dinsdag 22 december van 9 tot 16 u. Er is opvang vanaf 8 uur en tot 17.30 u. Op dinsdag wordt het kamp om 17 u. afgesloten met een toonmoment.

DOELGROEP:

jongeren van 8 tot 12 jaar.

DEELNAMEPRIJS:

€ 35,00 - € 30,00 (lid Open Doek)

BEGELEIDING:

Goedele Dauwe in samenwerking met
OPENDOEK vzw

OPGELET: maximum 12 deelnemers!

Lunchpakket meebrengen. Wees er vlug bij!

DJEMBE BEGINNERS EN GEVORDERDEN

NIEUW!

Met behulp van enkele basisritmes ontdekken we dit alombekende Afrikaans instrument en komt er een samenspel. Door te luisteren naar elkaar en de hartslag van het ritme te voelen komt er een groove om u tegen te zeggen.

Iedereen die een beetje ritme gevoel heeft, kan Djembé leren spelen.

Het is bestemd voor vrijwel iedere leeftijds categorie.

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: 24

Oktober: 1 – 8 – 15 – 22

November: 5 – 12 – 19 – 26

December: 3

BEGELEIDING:

Sidy Cissokho, afkomstig uit Senegal. Hij heeft van kindsbeen af iedereen verrast door zijn natuurlijke aanleg voor ritme en percussie. Sidy ontwikkelde een geheel eigen stijl, waarin zowel de traditionele als moderne technieken verweven zijn. I.s.m. vzw Jali Kunda

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 75,00 voor 10 lessen (huur djembé + € 15 contant te betalen aan de lesgever tijdens de 1^{ste} les)
€ 60,00 voor 10 lessen
(voor jongeren van 8 tot 12 jaar)

“ 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 lenigheidsoefeningen 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.

8 tot 10 jaar ma. 17.15 tot 18.15 u.

11 tot 13 jaar ma. 18.15 tot 19.15 u.

Vanaf 17 jaar vrij. 18.30 tot 20.15 u.

DATA NAJAAR 2014:

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

15/09, 22/09, 29/09, 06/10, 13/10, 20/10, 03/11, 17/11, 24/11, 01/12, 08/12, 15/12

Wekelijks op vrijdag van 18.30 tot 20.15 u.

19/09, 26/09, 03/10, 10/10, 17/10, 24/10, 07/11, 14/11, 21/11, 28/11, 05/12, 12/12, 19/12

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 jaar cursus!

BEGELEIDING:

Catherine Lavogez & Ciska Catry -
www.dansgroephelios.be

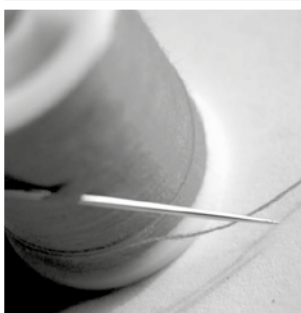


2014★2015

Hobby & Vorming

CC DE STEIGER

MENEN



AVONDPROGRAMMA

“ beweging en dans ,

DANCEMIX VAN DANCE FITNESS, ZUMBA@FITNESS, BOKWA@FITNESS, MASALA@BHANGRA, ...

NIEUW!

Dance mix!

Verandering van spijs doet eten! Zin in een gevarieerde fitness work-out? Kom dan naar de Dance-mix en proef van verschillende manieren van bewegen, verschillende manieren van dansen, verschillende manieren van zweten EN ons amuseren. Want dat blijft uiteraard het DOEL van de les, uw glimlach!

Wat komen we tegen op onze ontdekkingstocht van de verschillende stijlen? Dance Fitness, Bokwa@Fitness (met introductie van Bokwa Punch & Strike), Zumba@Fitness, Masala@Bhangra! Energiek en Intensief, inderdaad maar een voor een vooral effectief en makkelijk. Deze workout zal alle vormen van dans & fitness gebruiken om uw lichaam en geest te scherpen. Tijdens de les wordt gewerkt aan uithoudingsvermogen, lenigheid, spierversterking en ritme.

DATA:

12 maandagen van 19.15 tot 20.15u

September: 15 – 22 – 29

Oktober: 6 – 13 – 20

November: 3 – 17 – 24

December: 1 – 8 – 15

BEGELEIDING:

Petra Vanwildemeersch

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 45,00 voor 12 lessen (inclusief verzekering)

ZUMBA FITNESS MET INTRODUCTIE VAN ZUMBA@STEP

NIEUW!

Dance and Move to the LATIN GROOVE !!!

Zumba is DE manier om te sporten en calorietjes te verbranden terwijl je puur plezier maakt! Het is vooral genieten wanneer je volledig losgaat op Latijns-Amerikaanse ritmes zoals salsa, cumbia, reggaeton en merengue!

Zumba@STEP combineert de spierversterkende oefening van de STEP met de FUN en het PARTY gevoel van Zumba Fitness op de zelfde opzwepende muziek. Breng je Zumba Fitness ervaring naar een hoger niveau met dit allernieuwste programma.

Nog nooit gedaan zeg je, geen enkel probleem! Dankzij de eenvoudige danspassen kan iedereen, zowel jong, oud, vrouwen, mannen als kinderen onmiddellijk deelnemen! Er is zeker geen voorkennis vereist!

Het doel van deze les? Sporten met een grote glimlach op je snoet!

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

DATA:

12 maandagen van 20.15 tot 21.15u

September: 15 – 22 – 29

Oktober: 6 – 13 – 20

November: 3 – 17 – 24

December: 1 – 8 – 15

BEGELEIDING:

Petra Vanwildemeersch

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 45,00 voor 12 lessen (inclusief verzekering)

Maximum 25 deelnemers.



MOVE! LADIES: MOVE!!!

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

DATA:

12 donderdagen van 19.30 tot 20.30 u.

September: 18 – 25

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23

November: 6 – 13 – 20 – 27

December: 4 – 11

BEGELEIDING:

Liesbeth Desmyter, lerares lichamelijke opvoeding

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 45,00 voor 12 lessen (inclusief verzekering)

PILOXING

NIEUW!

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

Zumba-instructrice Dorine Staelens volgde de Piloxing opleiding in Nederland en brengt het bij ons, hier in West-Vlaanderen.

Kracht, snelheid, lenigheid en een betere spierontwikkeling zijn een paar eigenschappen die u ontwikkelt tijdens het beoefenen van deze dynamische sport.

“Sleek, Sexy and Powerful”!! Hun slogan spreekt voor zich. Wilt u uw positieve kracht naar buiten brengen met het gevoel dat u zich in een scène bevindt van de dansfilm “Flashdance”?? Dan is Piloxing zeker iets voor jou!!

Op **donderdag 4 september** is een **gratis** probeerles.

DATA:

15 donderdagen van 18.30 tot 19.30 u.

September: 4 – 11 – 18 – 25

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23

November: 6 – 13 – 20 – 27

December: 4 – 11 – 18

BEGELEIDING:

Dorine Staelens

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 56,00 voor **15 lessen** (inclusief verzekering)

“ creativiteit ,

ZINGEN VOOR JE PLEZIER

NIEUW!

Zingen is in ... én tof en heel plezierig!

Zing je graag, maar weet je niet goed hoe eraan te beginnen, dan hebben wij deze cursus voor jou. Je hoeft geen noten te kunnen lezen en ook geen zangervaring te hebben. Deze cursus is ook een prima alternatief voor wie een koor of een muziekacademie een té groot engagement vindt. Voor we beginnen te zingen, smeren we even onze stemmen met speelse opwarmingsoefeningen rond ademhaling, stemplaatsing, resonantie en beweeglijkheid van de zangstem. Daarna gaan we aan de slag met bekende en minder bekende liederen uit diverse stijlen en genres, zoals folk, musical, gospel en evergreens. We zingen in groep en sommige liederen worden begeleid door muziekinstrumenten.

DATA:

4 donderdagen van 19.30 tot 22.00 u.

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23

INSCHRIJVINGSGELD :

€ 48,00

BEGELEIDING:

Katrien Vandekerckhove, zangeres en stempedagoge, i.s.m. VormingPlus
Maximum 20 deelnemers



KALLIGRAFIE MODULE 3-BIS **NIEUW!**

In deze module 3-bis zullen we alles nog eens goed herhalen uit module 3. We zullen de tekst combineren met embossing, uitsnijden van letters en getekende letters. Om dat allemaal met zorg te kunnen doen lopen de lessen ook nog verder in het voorjaar, zodat we voldoende tijd hebben om alles te oefenen. Het is ook de bedoeling dat we ook enkele werken maken, gelijklopend met de bladzijden die we maken voor het boek, die we dan zullen tentoonstellen na de volledige lessenreeks (juni 2015)

DATA:

6 dinsdagen van 19.30 tot 21.30 u.

Oktober: 7 – 21

November: 4 – 18 – 25

December: 9

INSCHRIJVINGSGELD :

€ 78 euro voor 6 lessen

BEGELEIDING:

Veerle Missiaen i.s.m. Witruimte

Maximum 15 deelnemers

WORKSHOP GROENSCHIKKEN : 'HERFSTKRANS'

NIEUW!

In de tijd van de Romeinen schonk men elkaar takken van groenblijvende bomen als symbool voor het toewensen van een goede gezondheid. De kransen werden aan de deur gehangen om het geschenk te laten zien en om de kans op een goede gezondheid te vergroten. Zo'n krans kan binnenshuis worden neergelegd, maar buiten is een nog beter idee. Hij droogt dan langzaam in, de bloemen behouden kleur, worden knisperig en gaan heel lang mee. Eigenlijk verdient de krans een mooie plaats op de tuintafel, eventueel met een windlicht erin, misschien wel pal voor het raam. Dan kunt U vanuit de huiskamer genieten van uw werkstuk. Of verwelkom uw gasten met een mooie deurkrans.

DE MATERIALEN NODIG VOOR DEZE LES:

- Snoeischaar, mesje, schort, vod
- De lesgeefster brengt alle materialen mee t.w.v. ong. € 25,00.

DATUM:

dinsdag 14 oktober van 19.00 tot 21.30 u.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 7,50 (+ bijdrage voor de materialen aan de lesgeefster te betalen)

BEGELEIDING:

An Vanwynsberghe

Maximum 15 deelnemers.

WORKSHOP GROENSCHIKKEN : 'KERSTTAFELVERSIERING' **NIEUW!**

Niets is zo gezellig als de periode van Kerstmis. Lekker vroeg donker, een kerstboom in de hoek van de kamer en alles rustig om je heen. Tijd om iets leuks te maken en ons te laten meevoeren in de nostalgie der dagen.

Wil jij ook genieten van een mooie tafelversiering?

Je gaat onder deskundige leiding een royale tafelversiering maken die een prachtig staat op een salontafel of eettafel maar ook op een andere plaats in huis. Het arrangement is een echte blikvanger die de kerstfeer in je huis compleet maakt!

DE MATERIALEN NODIG VOOR DEZE LES:

- Snoeischaar, mesje, schort, vod
- De lesgeefster brengt alle materialen mee t.w.v. ong. € 25,00.

DATUM :

dinsdag 16 december van 19.00 tot 21.30 u.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 7,50 (+ bijdrage voor de materialen aan de lesgeefster te betalen)

BEGELEIDING:

An Vanwynsberghe.

Maximum 15 deelnemers.



“ workshops ,

FOTOGRAFIE : ‘LEREN WERKEN MET DE REFLEXCAMERA DEEL 2 **NIEUW!**

Onderwerpen die aan bod komen tijdens de vervolgcursus:

- Herhaling van de belichtingsdriehoek
- Manueel leren fotograferen
- Het Histogram gebruiken om een correcte belichting te kiezen
- De verschillende lichtmeetmethodes
- Werken met witbalans
- Basistechnieken met de ingebouwde flitser

DATA:

8 dinsdagen van 18.30 tot 21.30 u.:

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21

November: 4 – 18

BEGELEIDING:

Ellen Van Steenberge

INSCHRIJVINGSGELD :

€ 90

DJEMBE BEGINNERS EN GEVORDERDEN

NIEUW!

Met behulp van enkele basisritmes ontdekken we dit alom bekende Afrikaans instrument en komt er een samenspel. Door te luisteren naar elkaar en de hartslag van het ritme te voelen komt er een groove om u tegen te zeggen.

Iedereen die een beetje ritme gevoel heeft, kan Djembé leren spelen.

Het is bestemd voor vrijwel iedere leeftijdscategorie.

DATA:

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: 24

Oktober: 1 – 8 – 15 – 22

November: 5 – 12 – 19 – 26

December: 3

BEGELEIDING:

Sidy Cissokho, afkomstig uit Senegal. Hij heeft van kindsbeen af iedereen verrast door zijn natuurlijke aanleg voor ritme en percussie. Sidy ontwikkelde een geheel eigen stijl, waarin zowel de traditionele als moderne technieken verweven zijn. I.s.m. vzw Jali Kunda

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 75,00 voor 10 lessen (huur djembé + € 15 contant te betalen aan de lesgever tijdens de 1^{ste} les)

€ 60,00 voor 10 lessen

(voor jongeren van 8 tot 12 jaar)

“ kunst ,

DRIELUIK OVER JAN VAN EYCK EN DE VLAAMSE PRIMITIEVEN **NIEUW!**

I. cursus: Jan Van Eyck en de Vlaamse Primitieven

De 15e eeuw is nauw verbonden met de kunstzinnige activiteiten aan het Bourgondische Hof. De rijkdom, verworven door handel en nijverheid, vertaalde zich in talrijke opdrachten voor onze Vlaamse schilders. Naast de clerus bestelde de rijke burgerij nu ook schilderijen. O.a. rijke kooplui kwamen uit Italië (Florence, Lucca) naar Brugge om hier een handel of een bank op te richten (Arnolfini, Portinari). Met als gevolg de ontwikkeling van de portretkunst de landschapkunst en de verburgerlijking van de religieuze thema's. Voorzichtig ontstond er een uitwisseling tussen Vlaamse, Spaanse en Italiaanse kunstenaars.

In de eerste sessie gaan we na waaruit de voedingsbodem van die nieuwe kunst bestond: enkele voorlopers (Broederlam) en de bloei van de miniatuurkunst (Gebroeders van Limburg).

Vervolgens staan we stil bij de eerste generatie: de gebroeders Van Eyck, Rogier van der Weyden en Dirc Bouts. Uiteraard besteden we voldoende aandacht aan het Lam Gods omwille van de actualiteit (wisselende locaties, misschien zijn de Rechtvaardige Rechters terug thuis? De restauratie).

Bij de tweede generatie horen Hugo van der Goes, Hans Memling en Gerard David.

DATA:

4 donderdagen van 19.30 tot 22.00 u.

November: 20 – 27

December: 4 – 11

BEGELEIDING :

Freddy Vandecappelle, kunsthistoricus, i.s.m.
VormingPlus.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 48,00

2. Bezoek aan de restauratie van het Lam Gods

in Museum voor Schone Kunsten te Gent
– datum in samenspraak met de cursisten /
geïnteresseerden.

3. Film 'De Monuments Men' - Maandag 15 december 2014 om 20u15

'The Monuments Men' is het – waargebeurde -
verhaal van een groep mannen en vrouwen die
van president Franklin D. Roosevelt de opdracht
kregen om meesterwerken terug te halen die in
handen gevallen waren van de nazi's tijdens de
Tweede Wereldoorlog. De Amerikaans-Duitse
prent is geschreven en geregisseerd door George
Clooney, die overigens ook een hoofdrol speelt.
Het Lam Gods, het vijftiende-eeuwse meesterwerk
van de gebroeders van Eyck, speelt een
prominente rol in de film. Het veelluik werd in
1940 opgeëist door de nazi's, werd vijf jaar later
teruggevonden in de zoutmijnen van Altaussee en
keerde in 1946 terug naar Gent.

TICKETS:

€ 4,00 - € 3,00 met reductie



” actua ,

LEZING

'HET GEZICHT VAN DE OORLOG' DOOR JOURNALIST RUDI VRANCKX

Al jarenlang brengt historicus Rudi Vranckx
verslag uit van belangrijke, vaak wereldschokkende
gebeurtenissen. Achter die gebeurtenissen gaan
echter vaak mensen en anekdotes schuil die het
nieuws niet halen.

Vranckx volgt voor Het VRT-Journaal al jarenlang
de situatie in het Midden-Oosten op.

In 'Het gezicht van de oorlog' vertelt deze
journalist de grote en kleine verhalen die hij
tijdens zijn tienduizenden kilometers on the road
optekende. De lezing wordt ingekleurd met
filmfragmenten.

WANNEER:

Woensdag 22 oktober om 20u - in de theaterzaal

INKOM:

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

ORGANISATIE:

Wereldraad Menen, Davidsfonds, Markant Menen.
VormingPlus.



“ multiculturele activiteiten ,

AFRIKAANSE FAIR TRADE KOOKAVOND

NIEUW!

Start de Week van de Fair Trade met verrassende recepten uit de Afrikaanse keuken!

Ula Vema zeggen ze in het Swahili: Smakelijk!

Bart Theunissen demonstreert verrassende recepten uit de Afrikaanse keuken. We bereiden de recepten met Fair Trade-producten en laten zien dat het mogelijk is om lekker én duurzaam te koken. Bij de aankoop van de producten staat eerlijke handel voorop.

In kleine groepjes worden verschillende gerechtes bereid.

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

Ula Vema zeggen ze in Congo: smakelijk!

DATUM:

Dinsdag 30 september van 19.30 tot 22.30 u.

BEGELEIDING:

Bart Theunissen, doorwinterde 'wereldkok' uit Marke.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 9 (+ €9 voor de ingrediënten, aan de lesgever te betalen)

Maximum 20 deelnemers

Meebrengen: aardappelmessje

VELOMUNDO II:

Trap mee voor Fair Trade!

Op zondag 21 september tussen 12.30u en 18.30u neemt de Fairtradewerkgroep Menen het stuur in handen richting Menen FairTradeGemeente. Start- en stopplaatsen staan voluit in het teken van duurzame lokale landbouw en fair trade.

Deelname is gratis en er wordt gezorgd voor een goede bewegwijzering alsook voor gidsbeurten op pientere locaties. De Wereldtuin van het Rodekruisopvangcentrum, de duurzame wijngaard van Peter Vandamme en de Bramier zijn daar alvast bij. Er worden proevertjes voorzien.

INFO EN INSCHRIJVING:

fairtrade@menen.be

“ lichaam en gezondheid ,

HUDVERZORGING EN MAKE-UP VOOR DE RIJPERE HUD

NIEUW!

De huid blijft niet je hele leven lang dezelfde.

Zo vraagt een rijpere huid een specifieke aanpak.

Tijdens deze workshop maak je kennis met de geheimen van de natuurlijke lifting. Make-up start bij de vorm, daarna de kleur! Eerst gaan we de gelaatsvorm perfectioneren en daarna kleuraccenten toevoegen aangepast aan jouw eigen stijl en persoonlijkheid. Met de juiste tips & tricks geef je jezelf een natuurlijke en een stralende, jonge uitstraling.

Deze workshop richt zich specifiek naar dames met een rijpere huid.

DATUM:

woensdag 1 oktober van 19.30 tot 22.00 u.
(zie ook dagprogramma op 5/11)

BEGELEIDING:

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

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 15,00

Maximum 16 deelnemers



LIGCONCERT MET TIBETAANSE KLANKSCHALEN

NIEUW!

Na een korte introductie in de wereld van klankschalen word je uitgenodigd om plaats te nemen op een ligmatje. Het daaropvolgend uur word je overspoeld door de warme klanken en vibraties van 46 klankschalen en nog enkele andere instrumenten zoals chimes en fluiten. Spanningen en gedachten ebben langzaam weg en maken plaats voor een diepe relaxatie. Genietend van de prachtige boventonen kom je terug in balans, zowel fysiek als emotioneel.

In de pauze genieten we van een tasje thee.

DATUM:

maandag 3 november van 19.30 tot 21.30 u.

BEGELEIDING:

Andy Vanbeveren, klankschaaltherapeut i.s.m. VormingPlus

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 12,00, maximum 22 deelnemers.

MEE TE BRENGEN:

kussentje en deken



MINDFULNESS IN-MOTION **NIEUW!**

Alles, in en rondom ons, is voortdurend in beweging en in evolutie. Een proces dat steeds – aan het worden – is. Zo is ook ons lichaam en onze geest onderhevig aan dit proces. We zijn geen constante, maar een dynamisch gegeven, waar alles vorm krijgt en dit steeds opnieuw. We hebben alle competenties in ons aanwezig om gelukkig te zijn, het is een kwestie van deze te (her)ontdekken en er iets te leren mee doen.

Gedurende 3 sessies leren we om, met een houding van mildheid, zachtheid en verwondering naar onszelf en onze wonderbaarlijke mogelijkheden, kijken. We worden ons opnieuw bewust van hoe het samenspel van lichaam en geest ons innerlijk welzijn bepaalt. Aan de hand van eenvoudige oefeningen, leren we om onze aandacht zo dicht mogelijk bij onszelf te brengen. We leren opnieuw luisteren naar de taal van het lichaam.

Het 'in beweging zijn' = 'in motion zijn' roept emoties en inzichten op. Deze nieuwe inzichten kun je in je dagelijks leven integreren. Het kan een weg openen tot meer bewustwording, zelfvertrouwen en innerlijke groei.

DATA:

3 maandagen van 19.30 tot 21.30 u.

November: 17 – 24

December: 1

MEEBRENGEN:

matje, drank, deken of handdoek, sportieve kledij en dikke sokken

BEGELEIDING:

Aleidis Durnez i.s.m. VormingPlus

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 36,00

Maximum 16 deelnemers



NEK- EN SCHOUDERMASSAGE **NIEUW!**

Ontspannende en heilzame nek- en schoudermassage!

In deze workshop leer je hoe je jezelf en anderen een ontspannende en heilzame nek- en schouderbehandeling kan geven.

Eerst en vooral sporen we de spanningen op die de persoon in het lichaam heeft opgestapeld in de vorm van fysieke, emotionele of mentale fixaties in de nek- en schouderzone.

Vervolgens kunnen we die blokkades losmaken en de oorspronkelijke levenskracht opnieuw laten stromen.

We maken een combinatie van technieken uit: shiatsu, dynamische massage, lymfedrainage, relaxatie. De proefpersoon bevindt zich nu eens in stoelzit, dan weer in ruglig of buiklig. Direct toepasbaar in huiskring.

MEE TE BRENGEN:

2 badhanddoeken, kussentje, flesje drinkwater.

DATA:

2 maandagen van 19.30 tot 22.00 u.

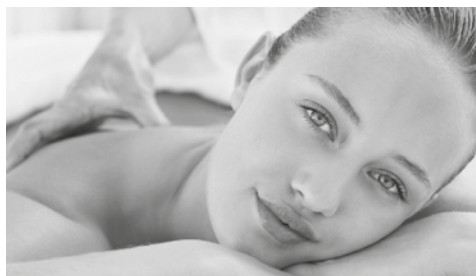
November: 18 – 25

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

DATA:

12 dinsdagen van 19.30 tot 21.00 u.

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21

November: 4 – 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

MATERIAAL:

Breng een dekentje mee en draag loszittende kledij.

BEGELEIDING:

Wolf Vlaeminck, opleiding in de Sivananda-yoga.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 48,00 voor 12 lessen

PILATES

NIEUW!

inclusief 2 kennismakingslessen voor beginners

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 overvloedige 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:

Beginners:

10 woensdagen van 18.15 tot 19.15 u.

September: 24

Oktober: 1 – 8 – 15 – 22

November: 5 – 12 – 19 – 26

December: 3

Gevorderden:

8 woensdagen van 18.15 tot 19.15 u.

Oktober: 8 – 15 – 22

November: 5 – 12 – 19 – 26

December: 3

BEGELEIDING:

Marc Gryson

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 40,00 voor 10 lessen, voor de beginnersreeks.

€ 32,00 voor 8 lessen, cursisten die reeds een cursus pilates volgden.



“ culinair ,

VERFIJNDE GERECHTEN

NIEUWE RECEPTEN!

Je kookt graag voor familie en vrienden of je wil je basisvaardigheden in de keuken verbeteren? In onze reeks 'Verfijnde gerechten' zal onze chef-kok(kin) je wegwijs maken in de wereld van en al wat er tijdens het komende seizoen typisch is voor de (feest)tafel. We ontdekken gerechten die we tijdens de eindejaarsperiode 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 19.00 tot 22.00 u.

Oktober: 7 – 14 – 21

Groep 2:

3 dinsdagen van 19.00 tot 22.00 u.

November: 18 – 25

December: 2

BEGELEIDING:

Marie Paule Delbeke, Ann Ghesquière,
Brigitte Beddeleem,

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 33,00 voor de lessenreeks + € 30 de 1^{ste} les voor de ingrediënten te betalen aan de lesgeefster, recepten inbegrepen. Maximum 20 deelnemers per groep.



BAKCURSUS: KERSTBÛCHE **NIEUW!**

Een Vlaams kerstdiner kan niet zonder die goeie oude kerststronk. Dit stukje gebak hoort er nu éénmaal bij. Bij de warme bakker ligt de etalage vol, maar we stellen voor om ze eens helemaal zelf te maken, op basis van boterroom of slagroom. Het is gewoon fun om te doen, en zodra de stronk versierd mag worden, gaan alle remmen los. Ho-Ho-Ho-lekker!
De cursisten krijgen nadien een proever mee.

DATUM:

woensdag 10 december van 19.00 tot 21.00 u.

BEGELEIDING:

Bernard De Brabandere

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: 23 – 30
Oktober: 7 – 14 – 21
November: 4 – 18 – 25
December: 3 – 10

BEGELEIDING:

Sonja Hauspie, licentiate.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 45,00 voor 10 lessen

" computercursussen ,

PHOTOSHOP ELEMENTS DEEL 2

NIEUW!

pse

Doelgroep:

De cursus Photoshop elements deel 2 is voor cursisten die zich willen vervolmaken in de technieken van photoshop elements en zo hun foto's kunnen verbeteren, kaartjes en collages kunnen maken, speciale effecten kunnen toepassen ...

Verwachte voorkennis:

Ervaring in het gebruik van Windows, inzicht hebben in de mappenstructuur. Kennis van een of ander Office-toepassingsprogramma (voorbeeld Word), op een vlotte manier figuren van internet kunnen halen en opslaan.

De inhoud van Photoshop Elements deel 1 beheersen.

Omschrijving:

De uitleg wordt gegeven aan de hand van gezamenlijke oefeningen, na elke uiteenzetting volgen heel wat oefeningen die de cursisten op hun eigen tempo maken om zo de aangeleerde technieken toe te passen en in te oefenen. Er wordt heel wat belang gehecht aan praktische toepassingen en oefeningen.

Inhoud:

- Foto's corrigeren en retoucheren
- Gebruik van maskers
- Vormen
- Tekenen, schilderen en gummen
- Uitknipgroepen
- Filters
- Laagstijlen
- Aanpassingslagen
- Tekst op paden en vormen plaatsen
- Gebruik van de organisator

DATA:

15 maandagen van 19.00 tot 22.00 u.
September: 15 – 22 – 29
Oktober: 6 – 13 – 20
November: 3 – 17 – 24
December: 1 – 8 – 15
Januari: 5 – 12 – 19

BEGELEIDING:

Hilde Dussessoye i.s.m. VIVO Kortrijk

dekeyzer

KEUKENARCHITECTUUR



Tijd om jezelf te verwennen met een echte Dekeyzer keuken.
Belgisch artisaan vakmanschap in zijn meest pure betekenis.

Menen | Industrielaan 55, 8930 MENEN | +32 56 52 13 40

www.dekeyzer.be

EEN WEBSITE BOUWEN MET WORDPRESS **NIEUW!**



Met WordPress maakt u een eenvoudige website voor uw bedrijf, vereniging of een gelegenheid. Deze cursus helpt u op weg bij het bouwen en beheren van uw website.

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

Volgende onderwerpen komen aanbod:

- Kennismaking met WordPress
- WordPress installeren
- De mogelijkheden van het dashboard
- Instellingen aanpassen
- Berichten en pagina's op de site zetten.
- Mediabestanden (afbeeldingen, audio en video) toevoegen, beheren en zelfs bewerken.
- Menu's indelen
- Plaats widgets in de zijbalk
- Wijzig het uiterlijk van je site met thema's
- Voeg mogelijkheden toe met plug-ins
- Gebruikers toevoegen en ze bepaalde rechten geven.

DATA:

15 dinsdagen van 18.30 tot 21.30 u.

September: 16 – 23 – 30

Oktober: 7 – 14 – 21

November: 4 – 18 – 25

December: 2 – 9 – 16

Januari: 6 – 13 – 20

BEGELEIDING:

Youri Tack i.s.m. VIVO Kortrijk.



GOOGLE SKETCHUP **NIEUW!**

Sketch-up is een gratis 3D-tekenprogramma waarmee je ontwerpen kan maken voor huis, tuin en keuken. Het is software waarmee je op een eenvoudige manier een ruimtelijk model kan maken.

Dit is geen hoogtechnisch tekenprogramma, maar een 3D-ontwerpprogramma met een beperkte gereedschappen set, waarmee je een idee snel in een 3D-model kan omzetten.

Interessant voor:

Mensen met (ver)bouwplannen, al wie creatief wil zijn in de driedimensionale ruimte, interieurstylisten, ontwerpers, (interieur) architecten, makelaars, interieurbouwers, energiedeskundigen, monumentale kunstenaars, meubelmakers, tuinaanleg ...

Inhoud:

- Downloaden en installeren van het programma
- Tekenen in 2D
- Wijzigingsopdrachten in 2D
- Mogelijkheden om van 2D naar 3D over te gaan
- Wijzigingsopdrachten in 3D
- Herhalingspatronen
- Materialen en structuren aanbrengen
- Groepen en componenten
- Werken met lagen
- Presentatietechnieken
- Scènes en animaties
- Stappenplan bij het tekenen van een woning
- Volume- en oppervlakteberekeningen
- Publiceren in Google Earth

In de lessen worden deze technieken getraind met diverse oefeningen.

Voorkennis:

- Goed overweg kunnen met Windows
- Vertrouwd zijn met internet

DATA:

15 donderdagen van 18.30 tot 21.30 u.

September: 18 – 25

Oktober: 2 – 9 – 16 – 23

November: 6 – 13 – 20 – 27

December: 4 – 11 – 18

Januari: 8 – 15

BEGELEIDING:

Heidi Sioen i.s.m. VIVO Kortrijk.



CLOUD **NIEUW!**

In deze module worden de meer gevorderde mogelijkheid van het internet besproken: het opslaan van documenten en foto's op internet om te kunnen doorgeven aan vrienden of kennissen en communicatie via het internet.

Voorkennis:

Voor deze module is het noodzakelijk een grondige kennis te hebben van het internet en e-mail. Het is dus wenselijk om eerst de cursus 'haal meer uit het internet' te volgen.

Inhoud van de module Cloud:

- De verschillende systemen van cloudcomputing worden uitgelegd
- Documenten en foto's op het internet plaatsen
- Je documenten en foto's bekijken op een andere computer
- Je documenten en foto's ter beschikking stellen van vrienden of familie zodat ze deze kunnen bekijken, downloaden of bewerken

DATA:

5 woensdagen van 18.30 tot 21.30 u.

December: 3 – 10 – 17

Januari: 7 – 14

BEGELEIDING:

Heidi Sioen i.s.m. VIVO Kortrijk.



IPAD

NIEUW!

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

- Productieve en leuke apps (voorbeeld TV kijken, ..)

Voorkennis:

Basiskennis van de computer is vereist.

DATA:

10 woensdagen van 18.30 tot 21.30 u.

September: 17 – 24

Oktober: 1 – 8 – 15 – 22

November: 5 – 12 – 19 – 26

BEGELEIDING:

Heidi Sioen i.s.m. VIVO Kortrijk.

Er zijn ipads ter beschikking voor wie geen eigen toestel meebrengt



ANDROID : TABLETS EN SMARTPHONES NIEUW!

Deze interactieve cursus van 10 lessen richten we in voor cursisten die veel willen bijleren over hun Tablet met Android als besturingssysteem

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

Voorkennis en/of benodigheden

Basiskennis van de computer is vereist.



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

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

Versie opzoeken van uw toestel? Ga naar Instellingen, Toestel-info

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

DATA:

10 maandagen van 18.30 tot 21.30 u.

September: 15 – 22 – 29

Oktober: 6 – 13 – 20

November: 3 – 17 – 24

December: 1

BEGELEIDING:

Filip Claes i.s.m.VIVO Kortrijk.

WINDOWS 8 OP TABLET **NIUW!**



Doelpubliek:

Mensen die vlot willen leren werken met een Windows 8 tablet. De cursist brengt zijn eigen Windows tablet mee naar de les.

Voorkennis:

Aangezien Windows tablets sterk aanleunen bij het besturingssysteem voor de computer, is het aan te raden een goede kennis te hebben van Windows voor PC. Wie met Windows 8 op pc werkt haalt hier zeker voordeel uit. Verder moet je vertrouwd zijn met het Internet en E-mail.

Inhoud:

- Kennismaken met het toestel: de verschillende toestellen en hun mogelijkheden, aansluitingen en knoppen.
- Windows 8 Interface: aanmelden met een Microsoft Account, werken met meerdere gebruikers, afmelden/afsluiten. Werken met tegels, Apps en charms (basishandelingen).
- Windows 8 Ingebouwde Apps: Weer, Nieuws en Sport, Email, Agenda, Personen,
- Internet Explorer 11 als App: zoeken, favorieten, nieuwe tabbladen openen
- Windows 8 Store: zelf installeren en verwijderen van Apps. Updaten van Apps.

- Je windows 8 tablet personaliseren: achtergronden en kleuren, startscherm aanpassen, tegels schikken en groeperen.
- Gebruikersbeheer: aanmeldingsopties (lokaal vs. Microsoft account), gebruikers en accounts toevoegen, soorten gebruikers, gebruikersaccountbeheer.
- Werken vanop de bureaublad interface: programma's starten, snelkoppelingen, werken met vensters, de taakbalk. De verkenner via Tablet, Bibliotheken, Delen en Netwerkmogelijkheden
- Office via je tablet: Word, Excel, PowerPoint, OneNote & Outlook
- Onedrive: delen van bestanden via de Cloud-toepassing van Windows.
- Verdere configuratie van het toestel: updates van het toestel, instellingen wijzigen.

OPMERKING: Inmiddels werken we met Windows 8.1 (SP1). Het is aangeraden om deze update ook op de tablet reeds uitgevoerd te hebben.

BENODIGDHEDEN:

De cursist brengt zijn eigen tablet Windows 8 mee naar de les.

DATA:

5 donderdagen van 18.30 tot 21.30 u.

September: 18 – 25

Oktober: 2 – 9 – 16

BEGELEIDING:

Hendrik Landuyt i.s.m.VIVO Kortrijk.



WORKSHOP EHBO PC

Op het programma staat:

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

DATA:

5 maandagen van 18.30 tot 21.30 u.

December: 8 – 15

Januari '15: 5 – 12 – 19

€ 85,00 VOOR 15 LESSEN

**LET WEL: € 65,00 VOOR REEKEN VAN 10 LESSEN
€ 35,00 VOOR REEKEN VAN 5 LESSEN**

UITZONDERING:

VERMINDERD INSCHRIJVINGSGELD VAN 35 € (OF 30 €) 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;

BEGELEIDING:

Filip Claes i.s.m. VIVO Kortrijk.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 35,00



- 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 opleidingen van €35 kunnen geen opleidingscheques of attesten in aanmerking komen

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.