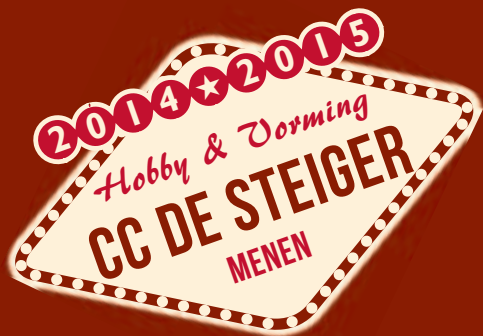




HOBBY & VORMING

VOORJAAR 2015



“ woord vooraf ... ,

In het kader van de tentoonstelling ‘Spiegelingen’ die loopt van 31 januari tot 21 februari organiseren we de voordracht ‘Het zelfportret in de 20ste eeuw’ onder leiding van kunsthistoricus Freddy Vandecappelle.

Of wil je de geheimen begrijpen, van de symboliek die in een kunstwerk vervat zit, dan kan je bij ons terecht voor de cursus ‘Beeldende symbolen in de kunst’.

Of wilt u komend voorjaar naar Spanje op reis ? Dan bent u welkom op onze nieuwe reeks ‘Spaans voor beginners’. Of volg een reeks fotografie ‘Leren werken met de reflexcamera’ om uw vakantiemomenten vast te leggen. Na het volgen van de workshop ‘Albelli’ bent u in staat om een uniek (vakantie)fotoalbum samen te stellen.

Om te ontsnappen aan het drukke leven bent u volledig relaxed na een ligconcert met Tibetaanse klankschalen of onze nieuwe reeks ‘Ontspanningstechnieken’. Of misschien hebt u wel interesse voor de reeksen Yoga of Pilates?

U wilt graag de diepste geheimen van uw smartphone, tablet, iPad of PC ontdekken of enkel uw overvloedige energie kwijtraken? Dan raden wij u onze African & Soca dance work-out aan. Deze opzwepende muziek laat het ritme door je lijf gieren! Je kan ook sporten met het plezier van dansen in onze bewegingsreeksen DanceFitness of Zumba@Fitness. En in Hollywood zweren de sterren bij de fitnesshype ‘Piloxing’.

De creatievelingen onder u kunnen inschrijven voor één van de workshops ‘Parelrijgen’, ‘Sjaals knopen’ of ‘Kledijretouches’. Misschien maak je je eigen outfit na het volgen van een reeks Snit en naad of Handwerkatelier.

Of test uw culinair talent tijdens één van de vegetarische kookworkshops Pizza, Lasagne, Verfijnde gerechten of de bakcursus ‘Paashazen’. En bent u ook verzot op gin-tonic? En heeft u misschien al eens geprobeerd om er zelf één te maken? Tijdens de workshop ‘de perfecte gin-tonic’ maakt u uitvoering kennis met deze kunst.

De 8 tot 12-jarigen worden in de paasvakantie ondergedompeld in de wereld van het toneel. In onze seniorenwerking kun je terecht voor één van onze bewegingsreeksen Aerobic-Zumba of Turnen en de alomgekende fietstochten.

Lees meer binnenin uw brochure over het overige aanbod : mix van dynamische en activerende lichaamstechnieken, een styling en make-up workshop, kalligrafie voor beginners, zwangerschapsyoga, alles vernemen over de menopauze, een Iraans Indische kookles, diverse taallessen, bloemencreaties, een filmbespreking, ...

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

Tot in De Steiger!

Inschrijving cursussen:
Vanaf maandag 5 JANUARI om 8.30 uur.
Telefonisch vanaf 9.30 uur.

Noteer alvast in uw agenda: Seizoensafsluiter
Dagprogramma en Seniorencentrum op
vrijdag 29 mei vanaf 11.00 u.

“ schrijf tijdig in! ,

INSCHRIJVEN

Inschrijven kunt u

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

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

Let wel: er wordt géén bevestiging voor de start van de cursus gestuurd. Geen nieuws is goed nieuws!

Nieuwe openingsuren secretariaat vanaf januari 2015

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

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

Zaterdag open van 9.00 tot 12.00 u.

Tijdens het voorjaar zijn we gesloten op :
vrijdag 2 januari vanaf 11 u (Nieuwjaarsreceptie),
Paasmaandag 6 april , vrijdag 1 mei (Feest van de Arbeid) , donderdag en vrijdag 14 en 15 mei (Hemelvaart), maandag 25 mei (2^{de} Pinksterdag), maandag 29 juni (Menen Kermis) en zaterdag 11 juli (Feest Ned. Cult. Gemeenschap)

BETALEN

Voor alle cursussen dient u over te schrijven op rekening van cultuurcentrum, 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.

**Let wel:
hervorming vanaf 2015
voor opleidingscheques
Informeer of u in
aanmerking komt.**

Vooraf inschrijven en betalen is altijd strikt noodzakelijk!

DAGPROGRAMMA

CREATIVITEIT

- Handwerkatelier p. 6
- Cursus schilderen met aquarel, acryl- of olieverf p. 6
- Snit en Naad p. 7
- Workshop 'Retouches kledij' **Nieuw!** p. 7
- Workshop 'Sjaals in de knoop' **Nieuw!** p. 7
- Rijgen van een parelcollier **Nieuw!** p. 7
- Bloemencreaties p. 8

CULINAIR

- Verfiende gerechten **Nieuwe recepten!** p. 8
- Bakcursus: Paaskoeken **Nieuw!** p. 9

TAAL

- Spaans voor beginners **Nieuw!** p. 9
- Spaans voor gevorderden p. 9
- Opfrissing Frans p. 10
- Op weg met Engels beginners 2 en (half)gevoorderden p. 10
- Italiaans gevorderden p. 10

GEZONDHEID EN PERSOONLIJKHEID

- Wijs door de overgang – de menopauze **Nieuw!** p. 11
- Nieuwe lente-zomer kapsel en make-up trends aangepast aan uw persoonlijkheid .. **Nieuw!** p. 11
- Yoga p. 12

ACTUA

- Maak je eigen (vakantie)fotoalbum met Albelli **Nieuw!** p. 12

COMPUTERCURSUSSEN

- PC initiatie 1 p. 13
- PC initiatie 2 p. 13
- Windows 8 **Nieuw!** p. 14
- EHBO-PC p. 14
- Word 2013 p. 14
- Photoshop workshop p. 15
- Photoshop Elements 1 **Nieuw!** p. 15
- Haal meer uit internet **Nieuw!** p. 16
- Foto- en videomontage basis **Nieuw!** p. 16
- Google toepassingen **Nieuw!** p. 16
- Tablet op Windows 8 **Nieuw!** p. 17
- Smartphone en tablet op Android **Nieuw!** p. 17
- Foto- en videomontage Workshop **Nieuw!** p. 18

SENIOREN

BEWEGING

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

JONGEREN

WORKSHOPS

- Jongeren acteerdagen 8 – 12 jaar **Nieuw!** p. 22
- Djembé voor kinderen en jongeren vanaf 8 jaar p. 22

BEWEGING EN DANS

- Dansgroep Helios **Nieuw!** p. 23

AVONDPROGRAMMA

BEWEGING & DANS

- Dance Fitness! p. 26
- Zumba@ Fitness p. 26
- Pilates p. 26
- African en Soca dance work-out !!! **Nieuw!** p. 27
- MOVE!!! Ladies Move!!! p. 27
- Piloxing p. 27

KUNST

- Voordracht Het Zelfportret in de 20ste eeuw **Nieuw!** p. 29
- De taal van een kunstwerk – iconografie p. 29

ACTUA

- Maak je eigen (vakantie)fotalbum met Albelli **Nieuw!** p. 29

CREATIVITEIT

- Kalligrafie Module I en 3-bis **Nieuw!** p. 29
- Rijgen van een parelcollier **Nieuw!** p. 30
- Sjaals in de knoop p. 30

WORKSHOPS

- Fotografie : 'Leren werken met de reflexcamera' **Nieuw!** p. 30
- Djembé p. 30

MULTICULTURELE ACTIVITEITEN

- Heerlijk vreemd koken' **Nieuw!** p. 31
- Filmbespreking 'The Art of Becoming' **Nieuw!** p. 31

LICHAAM EN GEZONDHEID

- Wijs door de overgang 'Menopauze' **Nieuw!** p. 32
- Ligconcert met Tibetaanse klankschalen p. 32
- 'Energiek de lente in' – Mix van activerende en dynamische lichaamstechnieken **Nieuw!** p. 32
- Ontspanningstechnieken **Nieuw!** p. 33
- De nieuwe lente-zomer make-up en kapseltrends aangepast aan uw persoonlijkheid **Nieuw!** p. 33
- Yoga p. 34
- Zwangerschapsyoga **Nieuw!** p. 34

CULINAIR

- Alles voor de perfecte Gin-tonic **Nieuw!** p. 35
- Verfijnde gerechten **Nieuwe recepten!** p. 35
- Vegetarische seizoenslasagnes en seizoenspizza's **Nieuw!** p. 35
- Bakcursus: paaskoeken **Nieuw!** p. 36

TAAL

- Fris je Engels op **Nieuw!** p. 36

COMPUTERCURSUSSEN

- Windows 8 **Nieuw!** p. 36
- Multimedia p. 37
- Photoshop Elements deel 3 **Nieuw!** p. 37
- iPad p. 37
- Smartphone en tablet op Android p. 38
- Tablet op Windows 8 **Nieuw!** p. 38
- Adobe Lightroom **Nieuw!** p. 39



HOBBY & VORMING

VOORJAAR 2015



DAGPROGRAMMA

HANDWERKATELIER:WORKSHOP 'HAKEN EN BREIEN'

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

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

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

Wat hebben we nodig:

Breien:

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

Haken:

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

De gevorderden mogen hun werkstuk meebrengen en verder afwerken. Het is ook mogelijk een nieuw project mee te brengen om te starten. De lesgeefster brengt ook enkele voorbeelden mee waaruit je je keuze kunt maken.

Kortom, een gezellige namiddag om iets nieuws te haken, breien of iets af te werken. Iedereen is welkom!

DATA:

6 donderdagen van 13.30 tot 15.30 u. op:

Februari: 26
Maart: 5 – 12 – 19 – 26
April: 2

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 27,00

BEGELEIDING:

Katrien Vanwolleghem

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:

8 maandagnamiddagen van 13.30 tot 16.00 u.

Februari: 23
Maart: 2 – 9 – 16 – 23 – 30
April: 20 – 27

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 40,00

Maximum 18 deelnemers

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 met zowel beginnende naaisters als ervaren naaisters.

DATA:

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

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

Januari:	21 – 28
Februari:	4 – 11 – 25
Maart:	4 – 11 – 18 – 25
April:	1 – 22 – 29
Mei:	6 – 13 – 20

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 45,00 voor 15 lessen.

WORKSHOP 'RETOUCHES' **NIEUW!**

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

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

DATA:

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

Februari:	6 – 13
Maart:	6 – 13 – 20
April:	3

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 18,00 voor 6 lessen.

WORKSHOP 'SJAALS IN DE KNOOP'

NIEUW!

Een sjaal geeft je outfit een meerwaarde. Het is een leuk accessoire dat je op verschillende manieren kunt gebruiken. Misschien vind jij het ook heerlijk om een sjaal te dragen, maar je weet niet altijd hoe? In deze workshop leer je om die op talloze 30 manieren te knopen.

Mee te brengen: een vierkante sjaal, een rechthoekige sjaal en een spiegelkje dat kan staan.

DATUM:

dinsdag 3 maart 14.00 tot 16.30 u.

BEGELEIDING:

Marijke Holvoet

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 6,00

RIJGEN VAN EEN PARELCOLLIER

NIEUW!

Je wilt een mooie zoetwaterparelcollier, dan kan je die op een professionele manier leren oprijgen.

Heb je een mooie zoetwaterparelcollier die stuk is dan kunnen we die opnieuw maken.

We leren een zoetwaterparelcollier op verschillende manieren te knopen.

Inbegrepen zijn het gebruik van de rijgdraad, gebruik french wire, gebruik pincet, gebruik lijm, gebruik van ruimers, gebruik rijgnaald. Niet inbegrepen zoewaterparels, fournituren en slotjes. Deze kunnen aangekocht worden.

DATUM:

donderdag 23 april van 13.30 tot 16.30 u.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 20,00.

BEGELEIDING:

Katrien Vanwollegem



'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! Zowel beginners als gevorderden zijn welkom!

DE MATERIALEN NODIG VOOR DE 1^e 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:

5 vrijdagen van 13.30 tot 16.00 u.

Januari:	30 - thema: 'Valentijn'
Februari:	27 - thema: 'Tuinstuk'
Maart:	27 - thema: 'Paasstuk'
April:	24 - thema: 'Communiestuk'
Mei:	22- thema: 'Zomerstuk'

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 37,50 voor 5 lessen (+ bijdrage voor de materialen aan de 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 voorjaarsperiode 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:

Februari: 3 – 10 – 24

GROEP 2: 3 dinsdagen van 13.30 tot 16.00u:

Maart: 17 – 24 – 31

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 22 deelnemers per groep.



PAASKOEKEN BAKKEN

NIEUW!

Soms zie je Paaskoeken bij de bakker naar je lonken. Hmm, zo lekker, met een laag boter, een tas koffie of warme chocomelk. Bak zelf deze schattige paaskoeken gevuld met patisseriecrème, versierd met fondantsuiker, chocolade of kleine paaseitjes. De cursisten krijgen nadien een proever mee.

DATUM:

woensdag 1 april van 13.30 tot 16.00 u.

BEGELEIDING:

Bernard De Brabandere

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 4,00 (€ 2,00 voor de ingrediënten aan de lesgever te betalen)
Maximum 15 deelnemers.

“ taal ,

SPAANS VOOR BEGINNERS

NIEUW!

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:

10 maandagen van 9.00 tot 11.00 u op:

Januari: 19 – 26

Februari: 2 – 9 – 23

Maart: 2 – 9 – 16 – 23 – 30

BEGELEIDING:

Marjolein Pattyn.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 55,00 voor 10 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:

15 vrijdagen van 9.00 tot 11.00 u.

Januari: 16 – 23 – 30

Februari: 6 – 13 – 27

Maart: 6 – 13 – 20 – 27

April: 3 – 24

Mei: 8 – 22 – 29

BEGELEIDING:

Marjolein Pattyn

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 82,50 voor 15 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.

Januari:	22 – 29
Februari:	5 – 12 – 26
Maart:	5 – 12 – 19 – 26
April:	2

INSCHRIJVINGSGELD:

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

OP WEG MET ENGELS BEGINNERS DEEL 2 (HALF)GEVORDERDEN

Beginners:

wekelijks op dinsdag van 10.15 u. tot 11.45 u.

Deze reeks is voor wie reeds enkele woorden Engels spreekt en begrijpt. 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 vieren. 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:

Januari:	20 – 27
Februari:	3 – 10 – 24
Maart:	3 – 10 – 17 – 24 – 31
April:	21 – 28

BEGELEIDING:

André Ghekiere, leraar Moderne Talen

INSCHRIJVINGSGELD:

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

Minimum 8 deelnemers.

ITALIAANS GEVORDERDEN 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.

Dit is een cursus voor gevorderden en voor hen die al een basis in de Italiaanse taal verworven hebben. Zij kunnen de taal opfrissen en nieuwe zaken bijleren!

Gevorderden:

wekelijks op maandag van 14.00 tot 15.45 u.

DATA:

Januari:	12 – 19 – 26
Februari:	2 – 9 – 23
Maart:	2 – 9 – 16 – 23 – 30
April:	20 – 27
Mei:	4 – 11 – 18

BEGELEIDING:

Fons Winkelmans



“ gezondheid en persoonlijkheid ,

WIJS DOOR DE OVERGANG - DE MENOPAUZE **NIEUW!**

Vapeurs, slecht slapen, huilbuien, woede en nog veel meer...

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

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

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

Wees wijs en laat de menopauze je levenskwaliteit niet aantasten!

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

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

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



DATA :

3 dinsdagen van 14.00 tot 16.00 u.

Maart: 10 – 17 – 24

BEGELEIDING:

Cornelis Régine, menopauzeconsulente, verpleegkundige

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 45,00

Maximum 8 deelnemers

STYLING EN MAKE-UP WORKSHOP DE NIEUWSTE LENTE-ZOMER KAPSEL EN MAKE-UP TRENDS AANGEPAST AAN UW PERSOONLIJKHEID

NIEUW!

Bent u op zoek naar een eigen persoonlijkheid aan de hand van de nieuwste voorjaars-trends en -kleuren? Onze lesgeefster geeft u de nodige tips om u op te maken volgens de nieuwste trends. Je krijgt tips om je make-up goed te gebruiken en de juiste kleuren te kiezen.

Of wenst u tips in verband met uw kapsel of haarkleur?

De lesgeefster brengt zelf een kleurenpalet aan make up mee om uit te proberen.

DATUM:

woensdag 22 april van 14.00 tot 16.30 u.

(zie ook avondprogramma)

BEGELEIDING:

Monia Van Lancker, stijl- en kleurconsulente.

Maximum 16 deelnemers.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 15,00 ism.V+



YOGA

Yoga is een oeroude wetenschap die je de midde-len aanreikt om zelf zorg te dragen voor je licha-melijk, 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 een-voudige oefeningen en houdingen (asana's), adem-halingsoefeningen (Pranayama) en diepe ontspan-ning (yoga nidra).

De lessen worden zorgvuldig opgebouwd en zijn voor iedereen toegankelijk.

Breng een dekentje mee en draag loszittende kledij.

DATA:

15 maandagen van 9.30 tot 11.00 u.

Januari: 19 – 26

Februari: 2 – 9 – 23

Maart: 2 – 9 – 16 – 23 – 30

April: 20 – 27

Mei: 4 – 11 – 18

BEGELEIDING:

Alexandra Cordonni,
opleiding in de Sivananda-yoga

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 60,00 voor 15 lessen

“ Actua ,

MAAK JE EIGEN (VAKANTIE) FOTOALBUM MET ALBELLI

Je hebt leuke foto's van een vakantie, een familie-feestje of van je hobby.

Je hebt ze allemaal digitaal bewaard en je wil ze nu graag aan iedereen laten zien.

In deze reeks leer je jouw foto's te verwerken in een 'papieren' fotoalbum. We zetten de foto's in de juiste volgorde, zorgen voor leuke effecten en een concreet resultaat.

Je mag gerust een selectie van je digitale foto's meebrengen om te oefenen.

Albelli is een gebruiksvriendelijke online afdruk-service die fotoboeken van zeer hoge kwaliteit aflevert.

DATUM:

donderdag 9 april van 14.00 tot 17.00 u.

MEEBRENGEN:

foto's op USB stick of cd (ofwel digitaal fototoestel met kabel)

BEGELEIDING:

Youri Tack

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 12,00

Maximum 16 deelnemers.



“ computercursussen ,

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

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 8.45 tot 11.45 u.

Februari:	2 – 9 – 23
Maart:	2 – 9 – 16 – 23 – 30
April:	20 – 27
Mei:	4 – 11 – 18
Juni:	1 – 8

BEGELEIDING:

Filip Claes i.s.m. VIVO Kortrijk.

PC INITIATIE DEEL 2

Doelpubliek

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

Voorkennis

Het is wenselijk dat de cursist al met een computer gewerkt heeft, zodat muis en klavier géén onbekenden meer zijn. Voor een leek in het vak raden we aan eerst de cursus PC initiatie deel I te volgen.

Inhoud

Volgende items komen aan bod:

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

DATA:

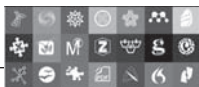
15 maandagen van 13.30 tot 16.30 u.

Februari:	2 – 9 – 23
Maart:	2 – 9 – 16 – 23 – 30
April:	20 – 27
Mei:	4 – 11 – 18
Juni:	1 – 8

BEGELEIDING:

Filip Claes i.s.m. VIVO Kortrijk.

WINDOWS 8



Doelpubliek

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

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

Voorkennis

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

Inhoud

- Windows 8 Interface: Aanmelden, werken met meerdere gebruikers, Afmelden / Afsluiten. Werken met tegels, apps en charms (basishandelingen).
- Win 8 Apps: De ingebouwde apps: Weer, Kaarten, Agenda, Email, Personen, Nieuws en Sport. Updaten van apps, Zelf installeren en verwijderen van apps.
- Internet Explorer 11: Als App – als 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 afspeken.

DATA:

10 maandagen van 8.45 tot 11.45 u.

Februari: 2 – 9 – 23

Maart: 2 – 9 – 16 – 23 – 30

April: 20 – 27

EHBO-PC

NIEUW!

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 8.45 tot 11.45 u.

Mei: 4 – 11 – 18

Juni: 1 – 8

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 45,00



WORD 2013

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 maanden van 13.30 tot 16.30 u.

Februari: 2 – 9 – 23

Maart: 2 – 9 – 16 – 23 – 30

April: 20 – 27

Mei: 4 – 11 – 18

Juni: 1 – 8

BEGELEIDING:

Hans Roels 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.

BEGELEIDING:

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

OF

DATA:

15 dinsdagen van 13.30 – 16.30 u.

Februari: 3 – 10 – 24

Maart: 3 – 10 – 17 – 24 – 31

April: 21 – 28

Mei: 5 – 12 – 19 – 26

Juni: 2

BEGELEIDING:

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

PHOTOSHOP ELEMENTS DEEL I

NIEUW!

(VOORKENNIS PHOTOSHOP CS)



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

Kennis Photoshop CS.

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 woensdagen van 8.45 u. tot 11.45 u.

Februari: 4 – 11 – 25

Maart: 4 – 11 – 18 – 25

April: 1 – 22 – 29

Mei: 6 – 13 – 20 – 27

Juni: 3

BEGELEIDING:

Hilde Dussessoye i.s.m. VIVO Kortrijk.



Verwachte voorkennis

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

Inhoud

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

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

DATA:

15 woensdagen van 13.30 tot 16.30 u.

Februari:	4 – 11 – 25
Maart:	4 – 11 – 18 – 25
April:	1 – 22 – 29
Mei:	6 – 13 – 20 – 27
Juni:	3

BEGELEIDING:

Hilde Dussessoye i.s.m. VIVO Kortrijk.



Inhoud

Na het volgen van deze cursus heb je een fijne film samengesteld. Je kunt ook (louter) gebruik maken van fotomateriaal in je montage. Je kent dan de werkomgeving van Premiere Elements 12 en een aantal heel concrete toepassingen van videobewerking:

- Beelden importeren van je camera naar de pc
- Vloeiende overgangen gebruiken
- Geluid toevoegen en aanpassen aan de clips
- Effecten toepassen
- Gebruik maken van tekst
- Meerdere sporen gebruiken
- Exporteren naar DVD, avi of een ander formaat

Verwachte voorkennis

bestandsbeheer (Windows Verkenner)

DATA:

15 donderdagen van 8.45 tot 11.45 u.

Februari:	5 – 12 – 26
Maart:	5 – 12 – 19 – 26
April:	2 – 23 – 30
Mei:	7 – 21 – 28
Juni:	4 – 11

BEGELEIDING:

Hilde Dussessoye i.s.m. VIVO Kortrijk.



GOOGLE TOEPASSINGEN

Inhoud

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

- Werken met Google Chrome
- Gmail – Buzz – discussiegroepen
- Zoekmachine van Google + igoogel
- De google werkbalk – google desktop – google vertalingen
- Google maps – google earth (volledig)
- Google Agenda
- Google Documenten
- Google Talk
- Google Circles
- Introductie gebruik Picasa
- Google sites + filmpjes online zetten in youtube via Google

DATA:

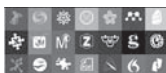
15 donderdag van 8.45 tot 11.45 u.

Februari: 5 – 12 – 26
Maart: 5 – 12 – 19 – 26
April: 2 – 23 – 30
Mei: 7 – 21 – 28
Juni: 4 – 11

BEGELEIDING:

Hendrik Landuyt i.s.m VIVO Kortrijk.

TABLET OP WINDOWS 8 (EIGEN TOESTEL)



Omschrijving van de cursus

- **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.
- **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 verkennen 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.

Benodigheden

De cursist brengt zijn eigen Windows 8-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.

Opmerking

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

DATA:

5 donderdag van 13.30 u. tot 16.30 u.

Februari: 5 – 12 – 26
Maart: 5 – 12

SMARTPHONE EN TABLET OP ANDROID (EIGEN TOESTEL)



Voorkennis

Basiskennis van de computer is vereist.

Inhoud

- 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

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

(*) De minimumvereiste van de versie van Android is 4.x waarbij je een playstore-app hebt.

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

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

DATA:

10 donderdag van 13.30 u. tot 16.30 u.

Februari: 5 – 12 – 26
Maart: 5 – 12 – 19 – 26
April: 2 – 23 – 30

OF

DATA:

10 donderdagen van 13.30 u. tot 16.30 u.

Maart: 19 – 26

April: 2 – 23 – 30

Mei: 7 – 21 – 28

Juni: 4 – 11

FOTO- EN VIDEOMONTAGE WORKSHOP



Inhoud

Beschik je over de kennis van Premiere elements en volgde u reeds een module Photoshop workshop, dan kan je deze module een eindwerk maken met je eigen materiaal. Demodule biedt géén nieuwe leerstop aan maar alle aangeleerde technieken uit bovenvermelde cursussen, die je toepast in uw eigen film.

De leerkracht ondersteunt je tijdens de les bij het maken van je film. Er worden voorbeelden getoond van montages en de leerkracht geeft enkele ideeën of tips.

Verwachte voorkennis:

voor deze cursus is de kennis van Premiere Elements 10 of 11 of 12 vereist en heb je bij voorkeur ooit een module Photoshop gevolgd.

DATA:

14 vrijdagen van 8.45 tot 11.45 u.

Februari: 6 – 13 – 27

Maart: 6 – 13 – 20 – 27

April: 3 – 24

Mei: 8 – 22 – 29

Juni: 5 – 12

BEGELEIDING:

Youri Tack i.s.m VIVO Kortrijk.

INSCHRIJVINGSGELD INFORMATICA CURSUSSEN I.S.M. VIVO :

€ 105,00 VOOR 15 LESSEN

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

€ 45,00 VOOR REEKEN VAN 5 LESSEN

UITZONDERING:

VERMINDERD INSCHRIJVINGSGELD VAN 35 EURO (OF 30 EURO VOOR reeksen van 10 lessen) VOOR:

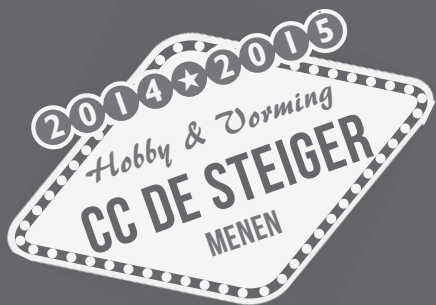
- cursisten met een inkomen via een wachtuitkering of een werkloosheidsuitkering voor alle opleidingen die niet gevolgd worden in een door de VDAB erkend traject naar werk of ten laste zijn van één van deze categorieën;
- alle cursisten die in het bezit zijn van een van de volgende attesten of die ten 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)

Gewijzigde regelgeving i.v.m. Opleidingscheques vanaf 2015. 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.



HOBBY & VORMING

VOORJAAR 2015



SENIOREN

“ 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 aerobisch. Speciaal afgestemd programma voor 50-plussers. Laat u niet onmiddellijk afschrikken door het woord aerobisch, want de lessen zijn aangepast aan de leeftijd. We spreken van seniorobics of low-impact (lage impact) aerobisch. Hier blijft één voet altijd in contact met de vloer. Het springen en veren is vervangen door wandelen, marcheren, zijwaarts stappen en uitvallen. Bij rustiger aerobisch komt het effect meer van het zorgvuldige samenspel tussen armen en benen. De oefeningen dienen nauwkeuriger uitgevoerd te worden, wat een goede concentratie en coördinatie vergt. De begeleidende muziek is iets trager. De combinatie van beweging en ritme geeft een opwekkend gevoel wat ook doorslaat naar de andere groepsleden en aangename sociale contacten teweegbrengt. Trek er een uurtje voor uit, trek je gym schoenen aan en kom het zelf eens uitproberen.

DATA:

15 woensdagen van 9.30 tot 10.30 u.

Januari:	21 – 28
Februari:	4 – 11 – 25
Maart:	4 – 11 – 18 – 25
April:	1 – 22 – 29
Mei:	6 – 13 – 20

BEGELEIDING:

Dorine Vanhulle

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 56 voor 15 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:

15 dinsdagen van 9.30 tot 10.30 u.

Januari:	20 – 27
Februari:	3 – 10 – 24
Maart:	3 – 10 – 17 – 24 – 31
April:	21 – 28
Mei:	5 – 12 – 19

BEGELEIDING:

Dorine Vanhulle.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 56,00 voor 15 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. Tussentijd 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 23 april : richting Ledegem

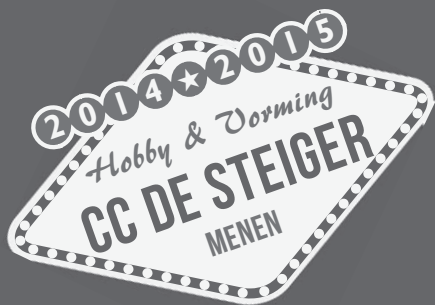
donderdag 21 mei : richting Kortrijk

donderdag 25 juni : Daguitstap omgeving Diksmuide

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 adresbestand 'Fietstochten'. U krijgt dan 1 week vooraf aan de fietstocht de afzonderlijke folder in de bus.



HOBBY & VORMING

VOORJAAR 2015



I O N G E R E N

JONGEREN-ACTEERDAGEN VOOR 8- TOT 12-JARIGEN

Gezocht: gevoelige zielen!

Niet bang om je verborgen poëtische kantje te laten zien?

Klaar om je emoties de vrije loop te laten?

Raak je al eens graag een gevoelige snaar?

Dan is dit iets voor jou...

Een 20-tal emoties passeren de revue: van tederheid tot schijnheiligheid, van vrolijkheid tot verslagenheid ... dit alles overgoten met een sausje van liefde ... Kortom, gevoelens die ons allen wel eens overvallen. Aan de hand van persoonlijke interpretaties zetten we deze gevoelens op scène.

DATA:

maandag, dinsdag en woensdag 13, 14 en 15 april 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 om 17.00 u met achteraf een kleine drink .

INSCHRIJVINGSGELD :

€ 48,00 , incl. verzekering, administratiekosten en 3 dagen acteren!

Maximum 15 deelnemers.

BEGELEIDING:

in samenwerking met OPENDOEK vzw

" workshops ,

DJEMBE VOOR JONGEREN VAN 8 TOT 12 JAAR

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

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

DATA:

11 woensdagen van 19.15 tot 20.15 u.

Januari: 21 – 28

Februari: 4 – 11 – 25

Maart: 4 – 11 – 18

April: 29

Mei: 6 – 13

(in de maand mei ½ u langer les tot 20.45u)

BEGELEIDING:

Sidy Cissokho, afkomstig uit Senegal, ism vzw Jali Kunda

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

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 72,00 voor 11 lessen en gratis gebruik van djembé voor kinderen.



“ beweging en dans ,

DANSGROEP HELIOS JAARCURSUS!

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

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 op-
treden!

De lessen beginnen met een opwarming en lenig-
heidsoefeningen gericht op ontwikkeling van bewe-
gingsgevoel, ritme, gevoel voor ruimte. Naarmate
de reeks vordert, ontstaat er een vorm van com-
municatie doorheen de dans, van kleine groepjes
tot de gehele groep. Een mengeling van verschil-
lende dansstijlen wordt aangeleerd. Met een klas-
sieke 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
Vanaf 17 jaar	vrij. 18.30 tot 20.15 u. Catherine Lavogez

DATA VOORJAAR 2015:

**Wekelijks op maandag van 16.15 tot 17.15,
17.15 tot 18.15 u. en van 18.15 tot 19.15 u.**
05/01, 12/01, 19/01, 26/01, 02/02, 09/02, 23/02,
02/03, 09/03, 16/03, 23/03, 30/03, 20/04, 27/04,
04/05, 11/05, 18/05

Wekelijks op vrijdag van 18.30 tot 20.15 u.
06/01, 13/01, 20/01, 27/01, 03/02, 10/02, 24/02,
03/03, 10/03, 17/03, 24/03, 31/03, 21/04, 28/04,
05/05, 12/05, 19/05, 26/05

INSCHRIJVINGSGELD :

Dit betreft een jaarcursus die gestart is in septem-
ber 2014. Wie nog wil aansluiten kan mits bijdrage
van € 60,00 of € 42,00 voor de 2^{de} en volgende
kinderen uit hetzelfde gezin incl. verzekering mits
betaling voor de aanvang van de lessenreeks!

BEGELEIDING:

Catherine Lavogez & Ciska Catry -
www.dansgroephelios.be





Par-ky[®]
friendly floors

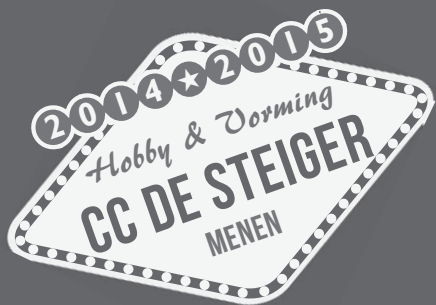
Droomt U ook van een
betaalbare houten vloer?
Kijk snel op **www.par-ky.com**
en laat u inspireren door onze
4 collecties.

deluxe⁺

sound⁺

lounge

pro



HOBBY & VORMING

VOORJAAR 2015



AVONDPROGRAMMA

“ beweging en dans ,

DANCE FITNESS

NIEUW!

Zin in een fitness work-out? Kom dan naar de Dance Fitness 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!

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:

15 maandagen van 19.15 tot 20.15u

Januari: 19 – 26

Februari: 2 – 9 – 23

Maart: 2 – 9 – 16 – 23 – 30

April: 20 – 27

Mei: 4 – 11 – 18

BEGELEIDING:

Petra Vanwildemeersch

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 56,00 voor 15 lessen (inclusief verzekering)

ZUMBA®FITNESS

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!!

Breng je Zumba®Fitness ervaring naar een hoger niveau met dit allernieuwste programma.

Zin in een avondje Zumba®STEP geen probleem, dit kunnen we ter afwisseling eens invoegen!!

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:

15 maandagen van 20.15 tot 21.15u

Januari: 19 – 26

Februari: 2 – 9 – 23

Maart: 2 – 9 – 16 – 23 – 30

April: 20 – 27

Mei: 4 – 11 – 18

BEGELEIDING:

Petra Vanwildemeersch

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 56,00 voor 15 lessen (inclusief verzekering)

PILATES

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

Pilates is een unieke trainingsvorm. De methode bestaat al jaren en past helemaal in het levenspatroon van nu met 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 mee-

doen volgens eigen mogelijkheden! Je werkt op een rustig tempo aan je lichamelijke conditie!

DATA:

9 woensdagen van 18.15 tot 19.15 u.

Januari: 21 – 28
Februari: 4 – 11 – 18 – 25
Maart: 4 – 11 – 18

BEGELEIDING:

Marc Gryson

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 36,00 voor 9 lessen.

AFRICAN & SOCA DANCE WORK-OUT

NIEUW!

Ervaar de meeslepende nieuwe lessen van Dorine Staelens, dit met een tropisch en zwoel temperament. De opzwepende Carribean en Afrikaanse muziek laat het ritme door je lijf gieren. Deze muziek is energie en geeft ook extra energie!! Dit uurtje geeft je een fantastische work-out en na de les voel je je ontspannen en herboren. Geschikt voor alle leeftijden, want iedereen beweegt toch graag op een zomers deuntje!!

DATA:

10 woensdagen van 19.30 tot 20.30 u.

Januari: 21 – 28
Februari: 4 – 11 – 25
Maart: 4 – 11 – 18 – 25
April: 1

BEGELEIDING:

Dorine Staelens

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 38,00 voor 10 lessen (inclusief verzekering)

MOVE!!! LADIES: MOVE!!!

Wij bieden een gevarieerd bewegingsprogramma voor dames die actief, sportief en gezond bezig willen zijn. Van aerobic, 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.

Januari: 22 – 29
Februari: 5 – 12 – 26
Maart: 5 – 12 – 19 – 26
April: 2 – 23 – 30

BEGELEIDING:

Liesbeth Desmyter, lerares lichamelijke opvoeding

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 45,00 voor 12 lessen (inclusief verzekering)

PILOXING

NIEUW!

Piloxing, uitgevonden door de Zweedse fitness-coach 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.

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

DATA:

15 donderdagen van 18.30 tot 19.30 u.

Januari: 15 – 22 – 29
Februari: 5 – 12 – 26
Maart: 5 – 12 – 19 – 26
April: 2 – 23 – 30
Mei: 7 – 21

BEGELEIDING:

Dorine Staelens

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 56,00 voor 15 lessen (inclusief verzekering)

“ kunst ,

VOORDRACHT ‘HET ZELFPORTRET IN DE 20STE EEUW’

NIEUW!

In het kader van de tentoonstelling ‘Spiegelingen’ die loopt van 31 januari tot 21 februari in CC De Steiger, organiseren we op dinsdagavond 10 februari een voordracht met kunsthistoricus Freddy Vandecappelle.

Doorheen de kunstgeschiedenis zien we dat kunstenaars soms de drang hebben om zichzelf in beeld te brengen.

Zelfportretten worden om diverse redenen gemaakt:

- Zich afbeelden als heilige te midden van een bijbels thema...
- Om zich zelf te doorgronden, psychologische portret.
- Uit financiële moeilijkheden, zich geen model kunnen veroorloven.
- Uit narcistische overwegingen.
- De behoefte om een steeds veranderende psychische en lichamelijke toestand in beeld te brengen.
- Het zich in beeld brengen in moeilijke situaties : oorlogsportretten

Maar: zelfportretten kunnen ook – zonder de vorige redenen – gewoon een uiting, verbeelding zijn van een kunstzinnige, esthetische benadering. Zo kan de lichamelijke gelijkheid opgeofferd worden aan een maximale expressie van het eigen ik door expressief kleurgebruik, dramatische gelaatsuitdrukking, fysieke vervormingen... m.a.w. in dergelijke gevallen nemen de kunstenaars geen genoegen met alleen maar uiterlijke gelijknissen. Via zelfonderzoek leggen ze vaak hun eigen psyche bloot.

De voordracht wordt uitvoerig geïllustreerd. We kijken naar Van Gogh, Ensor, Louise Dehem, Claus, Cézanne, Picasso, Kollwitz, Heckel, Kahlo, Kirchner, Rainer, Schiele, Warhol, Francis Bacon, Lucian Freud, Chuck Close... maar ook naar zelfportretten van oorlogskunstenaars zoals Otto Dix, Beckmann, Vansassenbrouck, Armand Massonet, William Pauwels.



DATUM:

dinsdag 10 februari om 19.30 u

BEGELEIDING :

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

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 12,00

DE TAAL VAN EEN KUNSTWERK BEELDDEnde SYMBOLEN IN DE KUNST - ICONOGRAFIE

NIEUW!

Het kijken naar een kunstwerk roept vaak heel wat vragen bij ons op. We begrijpen de taal van het kunstwerk niet (meer).

Waarom draagt een ringvormige deurklopper vaak een leeuwenkop?

Waarom is de doedelzak een symbool van seksualiteit.

Welk beeld staat er op een gerechtsgebouw?

Wat is de betekenis van een hermelijn op de schoot van een vrouw?

Waarom staat Venus op een schelp?

Aan de hand van heel wat beeldmateriaal neemt Freddy Vandecappelle je mee naar de wereld van de bijbel, de heiligen, naar de goden en godinnen uit de Griekse mythen en sagen. Je ontrafelt de geheimen van de symboliek zodat je de diepere betekenis van een kunstwerk beter begrijpt.

DATA :

4 maandagen van 19.00 tot 21.30 u. op

Februari: 23

Maart: 2 – 9 – 16

BEGELEIDING :

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

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 48,00



“ actua ,

MAAK JE EIGEN (VAKANTIE)

FOTOALBUM MET ALBELLI **NIEUW!**

Je hebt leuke foto's van een vakantie, een familie-feestje of van je hobby.

Je hebt ze allemaal digitaal bewaard en je wil ze nu graag aan iedereen laten zien.

In deze reeks leer je jouw foto's te verwerken in een 'papieren' fotoalbum. We zetten de foto's in de juiste volgorde, zorgen voor leuke effecten en een concreet resultaat.

Je mag gerust een selectie van je digitale foto's meebrengen om te oefenen. Albelli is een gebruiksvriendelijke online afdrukservice die fotoboeken van zeer hoge kwaliteit aflevert.

DATUM:

donderdag 9 april van 18.00 tot 21.00 u.
(of van 14.00 tot 17.00 u.)

MEEBRENGEN:

foto's op USB stick of cd
(ofwel digitaal fototoestel met kabel)

BEGELEIDING:

Youri Tack

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 12,00
Maximum 16 deelnemers.

“ creativiteit ,

KALLIGRAFIE MODULE I

NIEUW!

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

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

DATA:

6 dinsdagen van 19.30 tot 21.30 u.

Februari:	3 – 24
Maart:	10 – 24
April:	21
Mei:	5

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 78 voor 6 lessen (+ € 8 materiaalkost).
Maximum 15 deelnemers.

BEGELEIDING:

Veerle Missiaen i.s.m. Witruimte

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.

Februari:	10
Maart:	3 – 17
April:	28
Mei:	12

INSCHRIJVINGSGELD :

€ 78 voor 6 lessen. Maximum 15 deelnemers.

BEGELEIDING:

Veerle Missiaen i.s.m. Witruimte



RIJGEN VAN EEN PARELCOLLIER

NIEUW!

Je wil een mooie zoetwaterparelcollier, dan kan je die op een professionele manier leren oprijgen. Heb je een mooie zoetwaterparelcollier die stuk is dan kunnen we die opnieuw maken. We leren een zoetwaterparelcollier op verschillende manieren te knopen. Inbegrepen zijn het gebruik van de rijgdraad, gebruik french wire, gebruik pincet, gebruik lijm, gebruik van ruimers, gebruik rijgnaald. Niet inbegrepen zoewaterparels, fournituren en slotjes. Deze kunnen aangekocht worden.

DATUM:

woensdag 11 maart van 19 tot 22.00 u.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 20,00.

BEGELEIDING:

Katrien Vanwolleghem

WORKSHOP 'SJAALS IN DE KNOOP'

NIEUW!

Een sjaal geeft je outfit een meerwaarde. Het is een leuk accessoire dat je op verschillende manier kunt gebruiken.

Misschien vind jij het ook heerlijk om een sjaal te dragen, maar je weet niet altijd hoe?

In deze workshop leer je om die op meer dan 30 manieren te knopen.

Mee te brengen: een vierkante sjaal, een rechthoekige sjaal en een spiegeltje dat kan staan.

DATUM:

maandag 30 maart van 19.00 tot 22.00 u.

BEGELEIDING:

Marijke Holvoet

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 6,00



" workshops ,

FOTOGRAFIE : 'LEREN WERKEN MET DE REFLEXCAMERA

NIEUW!

Onderwerpen die aan bod komen tijdens de cursus:

- Aankoop van een spiegelreflexcamera, lenzen en accessoires
- lenzen en brandpuntsafstanden
- Scherpstelling
- Compositie / Beeldtaal
- De belichtingsdriehoek: Diafragma's, sluitertijden en ISO's
 - werken met scherptediepte
 - beweging vastleggen
- Belichtingscompensatie

DATA:

8 woensdagen van 18.30 tot 21.30 u.:

April: 22 – 29
Mei: 6 – 13 – 20 – 27
Juni: 3 – 10

BEGELEIDING:

Ellen Van Steenberge

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 90

DJEMBE

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

Iedereen die een beetje ritme gevoel heeft, kan Djembé leren spelen. Het is bestemd voor vrijwel iedere leeftijdscategorie.

DATA:

11 woensdagen van 19.15 tot 20.15 u.

Januari: 21 – 28
Februari: 4 – 11 – 25
Maart: 4 – 11 – 18
April: 29
Mei: 6 – 13

(1/2 u langer les in de maand mei tot 20.45u)

BEGELEIDING:

Sidy Cissokho, afkomstig uit Senegal ism vzw Jali Kunda

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

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 90,00 voor 11 lessen (bij huur djembé 20 euro contant te betalen ad lesgever tijdens de 1^{ste} les)

“multiculturele activiteiten ,

HEERLIJK VREEMD KOKEN NIEUW!

Een eerste kennismaking met de Iraanse en Indische keuken voorgesteld door amateurkoks van het Rode Kruis Opvangcentrum.

Diverse gerechtjes worden bereid én uiteraard geproefd:

- Hapje vooraf: pappadums (lichte krokant gefrituurde broodjes) met dipsaus (bv mangochutney)
- Rijst op Iraanse wijze
- Fesenjoon: Iraanse kipschotel met granaatappel en walnoten
- Rajma: Indische vegetarische schotel (vegetarisch is heel gewoon in India) met bonen, groenten en typische kruiden. Smaakvol en naar keuze al dan niet pikant.
- Afsluiter: Indische thee met dessertje

DATUM:

woensdag 18 maart van 19.00 tot 22.30 u.

BEGELEIDING:

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

INSCHRIJVINGSGELD:

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



FILMBESPREKING

‘THE ART OF BECOMING’ DOOR CATHERINE VUYLSTEKE

‘The art of becoming’ is een poëtische documentaire over drie niet-begeleide minderjarige jongens uit Afghanistan, Syrië en Guinée.

Fattah, Saleh en Mamadou dromen van een stabiele toekomst in Europa. Hun kunstig neergezette verhalen krijgen een universeel karakter. Deze authentieke prent onthult alle fases van de migratiecyclus en toont een beeld van de realiteit, ver van statistieken en ideologisch discours.

Deze realisatie van Hanne Phlypo en Catherine Vuylsteke won een jaar geleden 2 prijzen (de Grand Prix en de RTBF-prijs) op het Festival van de Vrijheid te Brussel.

‘Deze film is in alle opzichten de moeite waard om getoond te worden. Het schetst het leven van vluchtelingen zoals het is, zonder franjes – op authentische en serene wijze. Ik wens de initiatiefnemer dan ook bomvolle bioscoopzalen toe!’ Pascal Smet

Na het vertonen van de beklijvende documentaire gaat de welbespraakte journaliste Catherine Vuylsteke (De Morgen, buitenlands nieuws) met het publiek in gesprek.

Medewerkers van het Rode Kruisopvangcentrum Menen voor asielzoekers schetsen hoe ze niet-begeleide minderjarige vluchtelingen huisvesten en begeleiden.

DATUM:

dinsdag 3 maart 2015 om 19.30 u. in de Studio

INKOM:

€ 3 (wereldwinkeldrankje inbegrepen)

Organisatie: Wereldraad/Noord-Zuiddienst i.s.m. Rode Kruisopvangcentrum, Integratiedienst, Vormingplus MZW en Femma Lauwe



“ Lichaam en gezondheid ,

WIJS DOOR DE OVERGANG: DE MENOPAUIZE

NIEUW!

Vapeurs, slecht slapen, huilbuien, woede en nog veel meer...

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

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

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

Wees wijs en laat de menopauze je levenskwaliteit niet aantasten!

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

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

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

DATA :

3 dinsdagen van 19.00 tot 21.00 u.

Maart: 10 – 17 – 24

BEGELEIDING:

Cornelis Régine, menopauzeconsulente - verpleegkundige

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 45,00 - Max. 8 deelnemers

LIGCONCERT MET TIBETAANSE KLANKSCHALEN

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 of de gong. 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:

donderdag 26 maart van 19.30 tot 21.30 u.

BEGELEIDING:

Andy Vanbeveren, klankschaaltherapeut, i.s.m VormingPlus

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 12,00. Maximum 22 deelnemers.

MEE TE BRENGEN:

matje, kussentje en deken/tje

‘ENERGIEK DE LENTE IN’ **NIEUW!** MIX VAN ACTIVERENDE EN DYNAMISCHE LICHAAMSTECHNIEKEN

Via een gezellige mix van activerende en dynamiserende technieken maken we spanningen en stress los en wekken we het lichaam (opnieuw) tot leven. Om de energie en vitaliteit aan te wakkeren, spelen en werken we met:

- Bewegingsoefeningen
- Power-yoga
- Dynamische massage
- Bio-energetica
- Actieve meditaties
- Relaxatie-momenten



De oefeningen worden zorgvuldig opgebouwd, opdat ze voor iedereen fysiek haalbaar blijven en onmiddellijk toepasbaar zijn in het dagelijks leven. Tijdens en na de reeks ga je bruisen van leven en voel je je wonderlijk energiek en ontspannen tegelijk. Einde winterslaap. Geschikt voor alle leeftijden (vanaf 12 jaar)

MEE TE BRENGEN:

2 badhanddoeken, kussentje, flesje drinkwater.

DATA :

4 maandagen van 19.30 tot 22.00 u.

Maart: 2 – 9 – 16 – 23

BEGELEIDING.:

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

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 60,00 per persoon, max. 20 deelnemers.

ONTSPANNINGSTECHNIKEN

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 :

4 maandagen van 19.30 tot 22.00 u.

April: 20 – 27

Mei: 4 – 11

BEGELEIDING.:

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

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 60,00 per persoon. Maximum 20 deelnemers.

STYLING EN MAKE-UP WORKSHOP DE NIEUWSTE LENTE-ZOMER KAPSEL EN MAKE-UP TRENDS AANGEPAST AAN UW PERSOONLIJKHEID

NIEUW!

Bent u op zoek naar een eigen persoonlijkheid aan de hand van de nieuwste voorjaars-trends en -kleuren?

Onze lesgeefster geeft u de nodige tips om u op te maken volgens de nieuwste trends. Je krijgt tips om je make-up goed te gebruiken en de juiste kleuren te kiezen.

Of wenst u tips in verband met uw kapsel of haar-kleur? De lesgeefster brengt zelf een kleurenpalet aan make up mee om uit te proberen.

DATUM:

woensdag 22 april van 18.30 tot 21.30 u.

(zie ook dagprogramma)

BEGELEIDING:

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

Maximum 16 deelnemers.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 15,00



Yoga is een oeroude wetenschap die je de midde-
len aanreikt om zelf zorg te dragen voor je licha-
melijk, 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 een-
voudige oefeningen en houdingen (asana's), adem-
halingsoefeningen (Pranayama) en diepe ontspan-
ning (yoga nidra).

De lessen worden zorgvuldig opgebouwd en zijn
voor iedereen toegankelijk.

DATA:

18 dinsdagen van 19.30 tot 21.00 u.

Januari: 20 – 27

Februari: 3 – 10 – 24

Maart: 3 – 10 – 17 – 24 – 31

April: 21 – 28

Mei: 5 – 12 – 19 – 26

Juni: 2 – 9

MATERIAAL:

Breng een deken(je mee en draag loszittende
kledij.

BEGELEIDING:

Wolf Vlaeminck, opleiding in de Sivananda-yoga.

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 72,00 voor 18 lessen



In deze lessenreeks Yoga voor zwangere vrouwen
worden de Yogahoudingen en - bewegingen zorg-
vuldig uitgekozen en aangepast aan het zwangere
lichaam. De lessen bestaan uit eenvoudige houdin-
gen en bewegingen, ontspanningsoefeningen, adem-
oefeningen, visualisatie en meditatie.

Met Yoga tijdens de zwangerschap draag je zorg
voor jezelf en je baby, verdiep je de verbinding
tussen jou, je partner en je baby, bereid je je voor
op de bevalling en creëer je een zo groot mogelijk
comfort bij eventuele ongemakken en pijn.

Verschillende thema's rond zwanger-zijn en beval-
len komen aan bod.

Deze lessenreeks bestaat uit 6 lessen. De lessen
worden zorgvuldig opgebouwd. Het is dan ook
aangeraden de hele reeks te volgen.

Als de deelnemers dat wensen, kan 1 les ingericht
worden als een partnerles. In deze les kan de
partner kennismaken met Yoga en leren hoe hij/zij
je kan ondersteunen tijdens de zwangerschap en
de bevalling. Je partner kan ook alle lessen met jou
meevolgen.

Geen yoga-ervaring nodig.

DATA:

6 woensdagen van 19.30 tot 21.00 u.

April: 22 – 29

Mei: 6 – 13 – 20 – 27

MEEBRENGEN:

matje, handdoek, deken(je en (borstvoedings)
kussen(s) mee. Draag loszittende kledij.

BEGELEIDING:

Vooraf aanmelden bij Alexandra Cordonni,
alexandracordonni@hotmail.com of 056/42
88 31.

Heb je nog vragen over de lessen? Wil je nog
meer verduidelijking? Je kan de lesgeefster vrijblij-
vend mailen met al je vragen over de lessen. Van
harte welkom!

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 60,00 voor 6 lessen, partner betaalt € 5,00/les



“ culinair ,

ALLES VOOR DE PERFECTE GIN-TONIC

NIEUW!

Eerst maken we kennis met de feiten en geheimen van gin. We gaan dieper in op de oorsprong en het productieproces van de oude stijl gins. Daarna focussen we op het productieproces en de geheimen van de nieuwe London Dry stijl gins.

Per sessie proeven we een vijftal verschillende gins, zodat ook jij jouw favoriete smaak kan vinden.

In de laatste sessie ontdekken we wat het succes is van de Gin-Tonic en wordt er ook ingezoomd op de herkomst en de productiemethodes van de tonic. We leren hoe we de juiste gin kunnen combineren met de juiste tonic.

Tot slot ontdekt u hoe u uw perfecte gin-tonic kan maken en serveren.

DATA:

3 woensdagen op 3, 10 en 17 juni,
van 20.00 tot 21.30 u.

BEGELEIDING:

Tim Vanderhaeghen, Tim's Tasting

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 90 voor de lessenreeks, inclusief degustaties
Maximum 20 deelnemers per groep.

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 deze periode 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.
Februari: 3 – 10 – 24

GROEP 2: 3 dinsdagen van 19.00 tot 22.00 u.
Maart: 17 – 24 – 31

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 22 deelnemers per groep.

VEGETARISCHE SEIZOENSLASAGNE'S

NIEUW!

Een lasagne alsook het principe van de lasagne leent zich zeer goed om creatief mee aan de slag te gaan. Je maakt met de ingrediënten van het moment verrassende, kleurrijke maar vooral ook eenvoudige lasagnes. Je leert naast het werken met seizoensgebonden ingrediënten ook hoe je er overschotjes in kunt verwerken.

DATUM:

woensdag 4 februari van 19.00 tot 22.00 u.

BEGELEIDING:

Peter Vandermeersch i.s.m. Vormingplus

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 25,00

VEGETARISCHE SEIZOENSPIZZA'S

NIEUW!

Het principe van de pizza leent zich zeer goed om creatief mee aan de slag te gaan.

Je leert je pizza op te bouwen vanuit verschillende ideeën en vorm te geven met de voorhanden zijnde seizoensgroenten en kruiden. Je maakt verrassende, kleurrijke maar vooral ook smakelijke en eenvoudige pizza's. Je pizza's kunnen er op die manier doorheen de seizoenen telkens helemaal anders uitzien.

Je leert in deze les ook zelf een lichte pizzadeeg maken maar dan zonder gist.

DATUM:

woensdag 11 februari van 19.00 tot 22.00 u.

BEGELEIDING:

Peter Vandermeersch i.s.m. Vormingplus

INSCHRIJVINGSGELD :

€ 25,00

PAASKOEKEN BAKKEN

NIEUW!

Soms zie je Paaskoeken bij de bakker naar je lonken. Hmm, zo lekker, met een laag boter, een tas koffie of warme chocomelk. Bak zelf deze schattige paaskoeken gevuld met patisseriecrème, versierd met fondantsuiker, chocolade of kleine paaseitjes. De cursisten krijgen nadien een proever mee.

DATUM:

woensdag 1 april van 19.00 tot 21.00 u.

BEGELEIDING:

Bernard De Brabandere

INSCHRIJVINGSGELD:

€ 4,00 (€ 2,00 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-schoole 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**

Januari:	20 – 27
Februari:	3 – 10 – 24
Maart:	3 - 10 – 17 – 24 – 31
April:	21 - 28

BEGELEIDING:

Sonja Hauspie, licentiate.

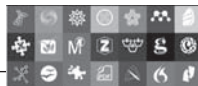
INSCHRIJVINGSGELD:

€ 54 voor 12 lessen

“ computercursussen ,

WINDOWS 8

NIEUW!



Doelpubliek

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

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

Voorkennis

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

Inhoud

- Windows 8 Interface: Aanmelden, werken met meerdere gebruikers, Afmelden / Afsluiten. Werken met tegels, apps en charms (basishandleidingen).
- Win 8 Apps: De ingebouwde apps: Weer, Kaarten, Agenda, Email, Personen, Nieuws en Sport. Updaten van apps, Zelf installeren en verwijderen van apps.
- Internet Explorer 11: Als App – als 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 (Opn: 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 geheugen-

kaartjes, formatteren, Onderhoud en Herstel, schijfopruiming.

- Applicatiebeheer: (bureaublad)programma's installeren en verwijderen, Standaardprogramma's,
- Thuisnetwerken: Netwerkconfiguratie, Thuisgroepen, Mappen delen, Gedeelde media afspelen.

DATA:

10 maanden van 18.30 tot 21.30 u.

Februari: 2 – 9 – 23

Maart: 2 – 9 – 16 – 23 – 30

April: 20 – 27

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 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 (bvb muismatje, koffiemok, T-shirt,...), een CD kan maken met foto's, een kort filmpje maken van je digitale foto's
- Muziek: CD's omzet naar MP3's, muziekcollectie ordenen in afspeellijsten, verzamelCD branden met al je favoriete liedjes, muziekcollectie synchroniseren met je MP3 speler/iPod, kopie maken van een CD
- Online delen van grote bestanden: dropbox, ...
- Branden van CD's en DVD's
- Demo iPad: installeren van een App
- De map Video beheren op de computer
- Een reservekopie of backup maken van je bestanden

DATA:

15 donderdagen van 18.30 tot 21.30 u.

Februari: 5 – 12 – 26

Maart: 5 – 12 – 19 – 26

April: 2 – 23 – 30

Mei: 7 – 21 – 28

Juni: 4 – 11

PHOTOSHOP ELEMENTS

DEEL 3 **NIUW!**

pse

=Verderzetting van de reeks Photoshop Elements deel 2.

DATA:

15 maanden van 18.30 tot 21.30 u.

Februari: 2 – 9 – 23

Maart: 2 – 9 – 16 – 23 – 30

April: 20 – 27

Mei: 4 – 11 – 18

Juni: 1 – 8

BEGELEIDING:

Hilde Dussessoye i.s.m. VIVO Kortrijk.



IPAD

Voorkennis

Basiskennis van de computer is vereist.

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, ...)

DATA:

10 donderdagen van 18.30 u. tot 21.30 u.

Februari: 5 – 12 – 26

Maart: 5 – 12 – 19 – 26

April: 2 – 23 – 30

TABLETS EN SMARTPHONES OP ANDROID (EIGEN TOESTEL)

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

- 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 behoeften

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 woensdagen van 18.30 tot 21.30 u.

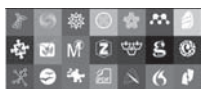
Februari: 4 – 11 – 25

Maart: 4 – 11 – 18 – 25

April: 1 – 22 – 29

WINDOWS 8

OP TABLET NIEUW!



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 (SPI). 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 maandagen van 18.30 tot 21.30 u.

Mei: 4 – 11 – 18

Juni: 1 – 8



Omschrijving:

In deze module bestuderen we de complete workflow van camera tot eindproduct via Lightroom: professionele fotobewerking voor (amateur)fotografen.

- Foto's importeren rechtstreeks vanaf de camera of vanaf de computer.
- Foto's beheren in een fotobibliotheek: classificeren, ordenen, catalogiseren, ...
- Foto's professioneel bewerken in een non-destructieve omgeving.
- Aanmaken van fotoalbums, diavoorstellingen, webgallerijen, ...
- Foto's vanuit LR printen, exporteren, mailen, toevoegen aan facebook, ...

Voorkennis

Met de computer kunnen werken + basiskennis fotografie

Extra kost

De extra kost is voor de syllabus/handboek.

Extra info

In geval van gecombineerd onderwijs heb je de mogelijkheid om de oefeningen gedeeltelijk thuis te maken. De oefeningen bezorg je aan de leerkracht via een digitaal leerplatform. Meer info tijdens de eerste les.

DATA:

15 dinsdagen van 18.30 tot 21.30 u.

Februari:	3 – 10 – 24
Maart:	3 – 10 – 17 – 24 – 31
April:	21 – 28
Mei:	5 – 12 – 19 – 26
Juni:	2

BEGELEIDING:

Ellen Van Steenberge i.s.m. VIVO Kortrijk.

INSCHRIJVINGSGELD INFORMATICA CURSUSSEN I.S.M. VIVO :

€ 105,00 VOOR 15 LESSEN

LET WEL: € 80,00 VOOR REEKEN VAN 10 LESSEN
€ 45,00 VOOR REEKEN VAN 5 LESSEN

UITZONDERING:

VERMINDERD INSCHRIJVINGSGELD VAN 35 EURO (OF 30 EURO) VOOR:

- cursisten met een inkomen via een wachtuitkering of een werkloosheidsuitkering voor alle opleidingen die niet gevolgd worden in een door de VDAB erkend traject naar werk of ten laste zijn van één van deze categorieën;
- alle cursisten die in het bezit zijn van een van de volgende attesten of die ten laste zijn van een persoon die in het bezit is van een van de volgende attesten:
 - een attest, uitgereikt door de bevoegde overheid, waaruit arbeidsongeschiktheid van ten minste 66% blijkt
 - een attest waaruit het recht blijkt op een integratietegemoetkoming aan gehandicapten
 - een attest waaruit de inschrijving bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap blijkt
- OPGELET: vrijstellingen voor mindervalide cursisten wordt maar verleend tot aan de pensioenge-rechtigde leeftijd
- alle cursisten die gedurende twee opeenvolgende schooljaren opleiding gevolgd hebben in een Centrum voor Basiseducatie gedurende ten minste 120 lestijden en dit voorafgaand aan het schooljaar van inschrijving in een Centrum voor Volwassenenonderwijs

GRATIS VOOR:

- niet-werkende verplicht ingeschreven werkzoekenden die nog geen recht op een wachtuitkering hebben verworven
- cursisten die een wachtuitkering of werkloosheidsuitkering krijgen en die een opleiding volgen die door de VDAB erkend is in het kader van een traject naar werk;
- cursisten in studiegebied Algemene Vorming;
- cursisten met een inkomen via maatschappelijke dienstverlening of een leefloon of die ten laste zijn van één van deze categorieën;
- gedetineerden;
- asielzoekers die materiële steun genieten;

Deze vrijstelling of vermindering wordt slechts toegekend na het bezorgen van een recent attest van de betrokken instantie. Dit attest moet voor de startdatum worden bezorgd en mag max. 1 maand oud zijn. (uitgez. attesten met een einddatum vb invaliditeit)

Gewijzigde regelgeving i.v.m. Opleidingscheques vanaf 2015.

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.

dekeyzer

KEUKENARCHITECTUUR



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

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

www.dekeyzer.be