



Hobby &

voorjaar
2016

Vorming



de steiger

CC De Steiger Menen

Woord vooraf

Beste cursist,

Hier is ze: de Brochure Vorming en Hobby voorjaar 2016 in een nieuw kleedje.

Volgens interesse kunt u een keuze maken voor een cursus of activiteit: creatief, culinair, taal, kunst, actua, persoonlijkheid en gezondheid, beweging en dans, workshops, computer ...

Wilt u komend voorjaar naar Frankrijk op reis? Dan bent u welkom op onze reeks 'Opfrissing Frans'. Of je wil je kennis van fotografie uitbreiden? Volg dan de reeks 'Compositie' om uw vakantiemomenten optimaal 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 klankschalen of onze nieuwe reeks 'vrouwencirkel op zaterdagvoormiddag'. Of misschien hebt u wel interesse voor de reeksen 'Zelfhulp drukpuntenmassage', Yoga of Pilates?

U wilt efficiënt leren werken met Windows 10 of de diepste geheimen van uw smartphone, tablet, iPad of PC ontdekken of enkel uw overvloedige energie kwijtraken? Dan raden wij u Mash Up aan. Deze opzweepende muziek laat het ritme door je lijf gieren! Je kan ook sporten met het plezier van dansen in onze bewegingsreeksen Fit&Fun cardio dance of Zumba@Fitness. En in Hollywood zweren de sterren bij de fitnesshype 'Piloxing'.

De creatievelingen onder u kunnen inschrijven voor één van de workshops 'bloemencreaties' of 'kledijretouches'. Misschien maak je je eigen outfit na het volgen van een reeks 'Snit en naad' of het 'Handwerkatelier'.

Of test uw culinair talent tijdens één van de vegetarische kookworkshops, verfijnde gerechten of de bakcursus 'Paashazen'. Of wilt u leren gitaar spelen? Of uw interieur restylen? Of een kunstcursus volgen?

De 8 tot 12-jarigen en de 14-tot 16-jarigen worden in de paasvakantie ondergedompeld in de wereld van het Theater en het Acteren onder begeleiding van Opendoek.

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

Lees meer binnenin deze gloednieuwe brochure over het overige aanbod: geweldloze communicatie, kinderyoga, gelaatsgymnastiek, kalligrafie, alles vernemen over de menopauze, diverse taallessen, djembé, glutenvrij koken, ...

Maak uw keuze, wij verwelkomen u graag op één van onze activiteiten.

Tot in De Steiger!

Inschrijving cursussen:

Vanaf dinsdag 5 januari om 8.30 uur.

Telefonisch en online vanaf 9.30 uur.

Noteer alvast in uw agenda:

Seizoensafsluiter Dagprogramma en Seniorencentrum
op **vrijdag 27 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
- online via www.ccdesteiger.be

Wij noteren u dan op de deelnemerslijst.

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

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

Geen nieuws is goed nieuws!

Openingsuren secretariaat

Maandag, dinsdag, woensdag, vrijdag open van 8.30 tot 12.00 u. en van 13.00 tot 17.00 u.

Donderdag van 10.00 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 :

maandag 4 januari vanaf 11.00 u.

(Nieuwjaarsreceptie), Paasmaandag 28 maart,

donderdag, vrijdag en zaterdag 5, 6 en 7 mei

(Hemelvaart), maandag 16 mei (2^{de} Pinksterdag),

maandag 27 juni (Menen Kermis) en maandag

11 juli (Feest Ned. Cult. Gemeenschap)

Betalen

Opgelet nieuw rekeningnummer!

Voor alle cursussen dient u over te schrijven op rekening van Cultuurcentrum De Steiger, Waalvest 1, 8930 Menen met vermelding van de gestructureerde mededeling via

IBAN

BE18 0689 0268 5865

BIC

GKCC BEBB

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

Betaal tijdig, een cursus heeft een beperkt aantal deelnemers, zoniet kunnen we uw plaats op de deelnemerslijst niet garanderen. Wie één of meer bijeenkomsten niet aanwezig kan zijn, moet toch het volledige cursusbedrag betalen.

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

Vooraf inschrijven en betalen is altijd strikt noodzakelijk!

Creativiteit

- 07 Handwerkatelier: haken en breien
- 07 Schilderen met aquarel, acryl- of olieverf
- 08 Snit en Naad: aan de slag met naald en draad.
- 08 Retouches en herstelling kledij
- 09 Bloemencreaties thema Voorjaar
- 09 Kalligrafie Module 2 **Nieuw !**

Culinair

- 10 Koken en bakken met glutenvrije granen en melen **Nieuw !**
- 11 Klassieke bereidingen in een vegetarisch jasje **Nieuw !**
- 11 Verfijnde gerechten **Nieuwe recepten!**
- 11 Bakdemonstratie 'paashazen' **Nieuw !**

Taal

- 12 Spaans voor beginners deel 3
- 12 Spaans voor gevorderden
- 12 Italiaans beginners /gevoorderden **Jaarcursus !**
- 13 Op weg met Engels
- 13 Fris je Engels op
- 14 Fris je Frans op **Nieuw !**

Kunst

- 14 Kunst in oorlogstijd **Nieuw !**
- 15 Kunst in Vlaanderen module 3: Rubens en de barok **Nieuw !**

Persoonlijkheid en gezondheid

- 16 Geweldloze communicatie **Nieuw !**
- 16 Gelaatsgymnastiek **Nieuw !**
- 17 Zelfhulp drukpuntenmassage **Nieuw !**
- 17 Yoga vrouwencirkel **Nieuw !**
- 18 Yoga
- 18 Ligconcerten met klankschalen **Nieuw !**
- 19 Wijs door de overgang - de menopauze

Beweging & Dans

- 20 Fit&Fun cardio dance **Nieuw !**
- 20 Zumba@inclusief de nieuwe World rythms
- 21 Pilates
- 21 Mash Up
- 22 MOVE!!! Ladies Move!!!
- 22 Piloxing

Workshops

- 23 Gitaar (leren) spelen **Nieuw !**
- 23 Djembé

Actua

- 24 Je woning restylen, hoe begin je eraan ? **Nieuw !**
- 24 Maak je eigen (vakantie) fotoalbum met Albelli **Nieuw !**
- 25 Digitale fotografie voor gevorderden: compositie **Nieuw !**

Computercursussen

- 25 PC initiatie 1: computer voor beginners
- 26 PC initiatie 2 **Nieuw !**
- 26 Update Windows 10 (van Windows 8) **Nieuw !**
- 27 Efficiënt werken met Windows 10 **Nieuw !**
- 27 Surfen en mailen – internet basis
- 28 E-commerce, Cloud en Skype – Internet gevorderden
- 29 Office 365: Word – Excel – Powerpoint **Nieuw !**
- 29 Excel basis **Nieuw !**
- 30 Photoshop Elements deel I **Nieuw !**
- 31 Photoshop Elements workshop **Nieuw !**
- 31 Photoshop workshop
- 31 Foto- en videomontage workshop **Nieuw !**
- 32 Smartphone en tablet op Android
- 32 iPad

Senioren

Beweging

- 34 Aerobic / Zumba voor 50-plussers
- 35 Turnen voor 50-plussers
- 35 Fietsstochten

Jongeren

Workshops

- 36 Theaterworkshop voor 8 – 12 jarigen **Nieuw !**
- 36 Acteer 3-daagse voor jongeren van 14 – 16 jaar **Nieuw !**
- 37 Djembé voor kinderen en jongeren van 8 – 12 jaar

Beweging en dans

- 37 Kinderyoga voor 6 – 12 jarigen **Nieuw !**
- 38 Dansgroep Helios

Creativiteit



Handwerkatelier: 'Haken en breien'

Breien is cool en haken is hot. Een moderne trui, een toffe sjaal of knusse plaid maken? Je hoeft ze niet te kopen, je breidt 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: 8 donderdagen van 13.30 tot 15.30 u.

Februari: 25

Maart: 3 – 10 – 17 – 24

April: 14 – 21 – 28

Inschrijvingsgeld: € 36,00

Begeleiding: Katrien Vanwolleghem



Schilderen met aquarel, acryl- of olieverf

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. Het thema van dit seizoen is abstract.

Data: 12 maandagnamiddagen van 13.30 tot 16.00 u.

Januari: 25

Februari: 1 – 15 – 22 – 29

Maart: 7 – 14 – 21

April: 11 – 18 – 25

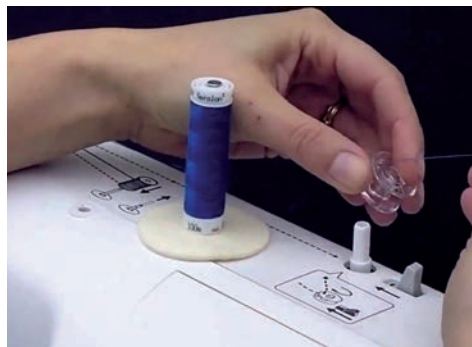
Mei: 2

Inschrijvingsgeld: € 59,00

Begeleiding: Marleen Lamote, lerares plastische kunsten.

**Tentoonstelling werken van de leerlingen
'ABSTRACT' vanaf 3 tot en met 26 mei
in de Passage van het CC**

Let wel: voor deze lessenreeks kan er niet meer worden ingeschreven.



Snit en Naad: 'Aan de slag met naald en draad'

Naaïen is hip. Heb jij ondertussen ook zin gekregen om je eigen rokje of kledingje te maken? Of om mooie kledij te naaien voor je kinderen? Dan kan je in deze reeks terecht: je leert een patroon overnemen, model knippen, in elkaar zetten en eventueel nog wat aanpassen tot het resultaat naar wens is.

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.

Er zijn modetijdschriften aanwezig.

Data:

Groep 1: 15 woensdagvoormiddagen van 9.00 tot 11.30 u. o.l.v. Rita Verfaillie
(Voor beginnende naaisters is de de naaimachine niet vereist.)

Januari: 20 – 27
Februari: 3 – 17 – 24
Maart: 2 – 9 – 16 – 23
April: 13 – 20 – 27
Mei: 4 – 11 – 18

Groep 2: 15 dinsdagnamiddagen van 13.30 tot 16.00 u. (geen nieuwe inschrijving meer mogelijk)

Januari: 19 – 26
Februari: 2 – 16 – 23
Maart: 1 – 8 – 15 – 22
April: 12 – 19 – 26
Mei: 3 – 10 – 24

Groep 3: 15 donderdagnamiddagen van 13.30 tot 16.00 u (geen nieuwe inschrijving meer mogelijk)

Januari: 21 – 28
Februari: 4 – 18 – 25
Maart: 3 – 10 – 17 – 24
April: 14 – 21 – 28
Mei: 12 – 26
Juni: 2

Inschrijvingsgeld: € 45,00 voor 15 lessen.

Retouches en herstelling kledij

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

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

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

Februari: 19 – 26
Maart: 4 – 11 – 18 – 25

Begeleiding: Rita Verfaillie

Inschrijvingsgeld: € 18,00 voor 6 lessen.





‘Bloemencreaties ‘ thema Voorjaar

Zin om de komende weken opnieuw warmte, kleur en sfeer in je woonkamer te brengen? Wij helpen u graag een decoratief bloemstuk te maken tijdens onze reeks bloemencreaties.

Met wat groen, bloemen of vruchten, het spelen met kleuren en composities, groeit door eigen creativiteit telkens een kunstwerk. Onze verborgen creativiteit komt tot leven in onze creaties. In onze lessen werken we in een gezellige en ontspannende sfeer met seizoensgebonden

materialen en alles wat de natuur ons geeft. Wie in de ban is geraakt van het bloemschikken weet dat het een heerlijke uitdaging is en blijft Dus, grijp deze kans.

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

De materialen nodig voor de 1e les:

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

Data: 3 vrijdagnamiddagen van 13.30 tot 15.30 u

Maart: 18

April: 22

Mei: 13

Inschrijvingsgeld: € 22,50 voor 3 lessen

(+ bijdrage voor de materialen aan de lesgeefster te betalen)

Begeleiding: Ann Vanwijnsberghe

Maximum 15 deelnemers.



Kalligrafie Module 2

Nieuw !

Alle aandacht gaat in deze module naar de hoofdletters. Net zoals de humanistische onderkastletters zijn de kapitalen redelijk smal. Deze kapitalen kunnen zowel zelfstandig als gecombineerd worden met de onderkastletters van het humanistisch cursief. Je start met de skeletvorm waar heel wat geometrie en geduld mee gemoeid is. Daarna volgen de letters met brede pen. Door rekening te houden met spatiëring kom je tot een mooie compositie. Als afsluiter maak je een werk met kapitalen en

onderkastletters.

Deze reeks is bestemd voor al wie het humanistisch cursief reeds ingeoefend heeft.

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

Data: 8 dinsdagen van 19.30 tot 21.30 u.

Februari: 23

Maart: 1 – 8 – 15 – 22

April: 12 – 19 – 26

inschrijvingsgeld: € 104,00 voor 8 lessen. Maximum 18 deelnemers.

Begeleiding: Veerle Missaen i.s.m. Witruimte

Culinair



Koken en bakken met glutenvrije granen en melen

Nieuw !

Je maakt smakelijke, eenvoudige en kleurrijke bereidingen klaar met de glutenvrije granen zoals rijst, gierst, maïs en een aantal aanverwanten zoals boekweit, quinoa en amaranth. Ook melen zoals kikkererwtenmeel en kastanjemeel worden gedemonstreerd. Je leert op die manier tal van hartige bereidingen, hoofdgerechten alsook desserts maken zonder gluten. De glutenvrije granen en melen bieden tal van mogelijkheden om ons voedingspatroon te verrijken en uit te breiden.

Datum: woensdag 24 februari
van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Peter Vandermeersch i.s.m. Vorming Plus
Inschrijvingsgeld: € 22,00 (inclusief ingrediënten)
Maximum 15 deelnemers.



Klassieke bereidingen in een vegetarisch jasje

Nieuw !

In deze lessenreeks maken we je wegwijs in de vele mogelijkheden om eiwitten uit de vegetarische keuken te gebruiken. We leren de diverse eiwitten zoals o.a. seitan, tofu en tempeh uit de vegetarische keuken kennen en deze gebruiken in klassieke bereidingen. Deze lessenreeks is geschikt voor alle geïnteresseerden in het thema.

Meebrengen:

een schort, schilmesje en snijplank.

Data: 2 woensdagen van 19.00 tot 22.00 u. :
April: 20 – 27

Begeleiding: Peter Vandermeersch
i.s.m. Vorming Plus

Inschrijvingsgeld: € 44,00 (inclusief ingrediënten)
Maximum 15 deelnemers.

Verfijnde gerechten

Nieuwe recepten !

Zin in een smakelijk avontuur? Misschien is deze cursus koken iets voor jou!

Deze cursus biedt je een reeks suggesties, wenken en talrijke nieuwe recepten die een nuttige handleiding vormen bij de dagelijkse kookkunst en vooral bij allerlei feestelijke gelegenheden. Onze menu's zijn door iedereen te maken, zowel door de meer ervaren huisvrouw/man, als door diegene die nog niet zo vertrouwd zijn met de kookkunst. Onze ervaren lesgevers vertellen je het allemaal... 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: 23

Maart: 1 – 15

GROEP 2: 3 dinsdagen van 13.30 tot 16.00u:

Maart: 22

April: 12 – 19

OF

GROEP 3: 3 dinsdagen van 19.00 tot 21.30 u:

Februari: 23

Maart: 1 – 15

GROEP 4: 3 dinsdagen van 19.00 tot 21.30u:

Maart: 22

April: 12 – 19

Begeleiding: Brigitte Beddeleem, Ann Ghesquière, Marie Paule Delbeke

Inschrijvingsgeld: € 33,00 voor de lessenreeks + € 30 de 1ste les voor de ingrediënten te betalen aan de lesgeefster, recepten inbegrepen.
Maximum 22 deelnemers per groep.

Bakdemonstratie: Paashazen

Nieuw !

Met Pasen mag de paashaas niet ontbreken! In onze bakles kan je terecht als je de kriebels krijgt om wat lekkers te creëren.

Tijdens de demonstratie wordt stapsgewijs uitgelegd hoe men paashazen klaarmaakt. Dit wordt allemaal op ambachtelijke wijze gedemonstreerd. De cursisten kunnen nadien het resultaat proeven en krijgen een proever mee.

Datum: woensdag 2 maart van 13.30 tot 16.00 u. of van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Bernard De Brabandere
Inschrijvingsgeld: € 4,00 (+ € 2,00 voor de ingrediënten aan de lesgever te betalen)
Maximum 15 deelnemers.





Spaans voor Beginners - deel 3

Het toenemende belang van het Spaans, de tweede wereldtaal naast het Engels, heeft 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.

Deze reeks is een verderzetting van het najaar.

Data: 15 maandagen van 9.00 tot 11.00 u op:

Januari: 18 – 25

Februari: 1 – 15 – 22 – 29

Maart: 7 – 14 – 21

April: 11 – 18 – 25

Mei: 2 – 9 – 23

Begeleiding: Marjolein Pattyn.

inschrijvingsgeld: € 82,50 voor 15 lessen

Spaans voor Gevorderden

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

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

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

Data: 15 vrijdagen van 9.00 tot 11.00 u.

Januari: 22 – 29

Februari: 5 – 19 – 26

Maart: 4 – 11 – 18 – 25

April: 15 – 22 – 29

Mei: 13 – 20 – 27

Begeleiding: Marjolein Pattyn

inschrijvingsgeld: € 82,50 voor 15 lessen

Italiaans beginners / 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!

Beginners:

wekelijks op maandag van 13.15 tot 14.45 u.

Gevorderden:

wekelijks op maandag van 14.45 tot 16.15 u.

Data voorjaar:

Januari: 18 – 25

Februari: 1 – 15 – 22 – 29

Maart: 7 – 14 – 21

April: 11 – 18 – 25

Mei: 2 – 9 – 23

Begeleiding: Fons Winkelmans



Op weg met Engels

Voor beginners met voorkennis:

wekelijks op dinsdag van 10.15 tot 11.45 u.

U hebt een jaartje gevolgd en u zet graag een stapje verder of u hebt vroeger wat Engels gezien, dan verwachten wij u voor deze cursus met korte verhalen en eenvoudige zinnestels. Dit wordt Basis English vocabulary.

Eenvoudige kennis maar up to date. We leren onze plan trekken in het Engels.

What do you expect?

Voor halfgevoorderden en gevorderden:

wekelijks op dinsdag van 8.45 tot 10.15 u.

We oefenen teksten en zinnestels uit hedendaagse boeken.

Ook toepasselijk voor cursisten die enkele jaren cursus gevolgd hebben en die de draad weer willen oppikken.

Never too late to get some more knowledge of a modern, foreign language.

Oefening baart kunst!

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

Data: 12 dinsdagen op:

Januari: 19 – 26

Februari: 2 – 16 – 23

Maart: 1 – 8 – 15 – 22

April: 12 – 19 – 26

Begeleiding: André Ghekiere, leraar Moderne Talen

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

Fris je Engels op

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

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

Data: wekelijks op dinsdag van 19.30 tot 21.00 u. in CC Lauwe

Januari: 19 – 26

Februari: 2 – 16 – 23

Maart: 1 – 8 – 15 – 22

April: 12 – 19 – 26

Begeleiding: Sonja Hauspie, licentiate.

Inschrijvingsgeld: € 54 voor 12 lessen



Fris je Frans op

Nieuw !

We proberen onze woordenschat zoveel mogelijk te onderhouden en uit te breiden en dit via actuele, culturele, culinaire teksten. Conversatie is een belangrijk aspect. Nu en dan knipogen we naar de Franse grammatica. Kortom een gezellig clubje waar je graag naar toe komt!

Data: 6 donderdagen van 9.15 tot 10.45 u.

Februari: 18 – 25

Maart: 3 – 10 – 17 – 24

Begeleiding: Veronique Bonte,

Inschrijvingsgeld: € 42,00 voor 6 lessen, syllabus inbegrepen.

Kunst



Kunst in Oorlogstijd

Nieuw !

De Eerste Wereldoorlog, The Great War, was één van de grootste tragedies die de mensheid ooit overkwam. Ook kunstenaars maakten die oorlog en zoveel andere in de geschiedenis mee: als toeschouwer, soldaat, verslaggever, slachtoffer. Zij gaven op hun manier uitdrukking aan hun

ervaringen, gevoelens, afkeer, in de loopgraven en slagvelden.

In het eerste deel overlopen we de geschiedenis van het oorlogsgebeuren via schilderijen en beelden: we zien hoe de oorlog werd verbeeld, beoordeeld aan de hand van een aantal criteria

1. De kunstenaar die uitdrukking wil geven aan zijn sympathie voor de noodzaak van een militair ingrijpen (Wappers, Delacroix).
2. De kunstenaar die uitdrukking geeft aan zijn afgrijzen, de wreedheid van het oorlogsgeweld (Goya, Picasso).
3. De kunstenaar en zijn eigen (meestal mislukte) optreden in de oorlog (Kirchner).
4. Bevelhebbers die een nauwkeurige uitbeelding willen van uniformen, bewapening (Carpaccio David).
5. De heroïek van generaals, politici in de oorlog (Copley).
6. De oorlog via symboliek (Rubens, Goya).
7. Het lot van het individu: slachtoffers, gewonden (Géricault, Kollwitz, Sargent).
8. Het in beeld brengen van de gevolgen voor het land, de streek, de ecologie (Nash, Jackson).



In het tweede deel behandelen we de frontschilders in de Westhoek. Hier ontstaan artistieke initiatieven wanneer het front stabiliseert. De oprichting van de 'Artistieke Afdeling' in het leger met standplaats te Nieuwpoort. Koningin Elisabeth zorgt voor de kunstenaars in De Panne. Tentoonstellingen worden georganiseerd met 'frontschilderijen'. De Belgische Standaard opent een kleine kunstgalerij, helpt de kunstenaars aan schildersbenodigdheden, het oprichten van de kunstkring 'Schilders aan de IJzer'. We behandelen de thema's: gewonden, desolate landschappen, rookpluimen, ontploffingen, schuilkelders, hospitalen, gasaanvallen.... We bekijken ook het werk van enkele buitenlandse schilders/tekenaars (Paul Nash, Grosz, Otto Dix...). Speciaal aandacht besteden we aan Alfred Bastien en het Panorama van de IJzer. In die periode zijn ook kunstenaars 'in ballingschap' getrokken naar het buitenland (De Smet, Permeke...).

In het derde deel bespreken we de naweeën van Wereldoorlog I en II. Hoe kunstenaars het trauma van de oorlog verwerkt hebben. Hoe zij de wereld willen duidelijk maken wat de gevolgen zijn van geweld, verminking, moord voor het menselijke lichaam én de menselijke geest. Dix, Fautrier, Kienholz, Beckmann, Kiefer, Dali, Picasso, Tuymans ... Tussendoor besteden we ook aandacht aan poëzie, toneel, muziek...

Data: 3 maandagen van 19.00 tot 21.30 u. op :
Maart: 7 – 14 – 21

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

Inschrijvingsgeld: € 39,00



Kunst in Vlaanderen module 3 Rubens en de Barok

Nieuw !

Kunst in Vlaanderen, 17e eeuw.

De cultuurperiode 1600-1750 wordt aangeduid met 'barok'. Het is de tijd waarin twee grootmachten de kunst aanwenden om hun visie te visualiseren: de kerk (contrareformatie) en de staat (vorstelijk absolutisme). In Vlaanderen wordt de barok beheerst door drie grootmeesters: Rubens, Van Dyck en Jordaens. Hun kunst is een wervend spektakel om vorsten, kerkleiders, kapitaalcrachtige mecenasen.. te behagen met extreme gemoedstoestanden, dynamische composities, weelderige portretten. Maar niet alle kunstenaars genoten het voorrecht om voor wereldleiders te mogen/kunnen werken. Kunstenaars specialiseerden zich in het portret (Cornelis de Vos), dierschilderijen (Frans Snijders), stillevengenre (Clara Peeters), jachtaferelen (Jan Fijt), herbergscènes (Adriaen Brouwer, Teniers), bloemstukken (Jan Bruegel), kabinetstukken (Willem Van Haecht), landschappen (De Momper), kerkinterieurs (Pieter Neefs), maritieme taferelen (Van Eertvelt). Beeldhouwers: Lucas Faydherbe, familie Quellinus, del Cour, Duquesnoy, Laurent Delvaux.

Data: 4 maandagen van 19.00 tot 21.30 u. op :
April: 11 – 18 – 25
Mei: 2

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

Inschrijvingsgeld: € 52,00, inclusief syllabus

Persoonlijkheid en gezondheid

Geweldloze Ontwapenend en doeltreffend Communicatie

Geweldloze communicatie Lees- en doegroep

Nieuw !

Zoek je een manier om je zonder oordeel uit te drukken?

Zoek je een manier om respectvol te blijven zelfs al ben je geïrriteerd?

Zoek je naar een communicatie waarbij je je niet hoeft te verdedigen of terug te trekken?

Weet je niet goed hoe je gevoelens te communiceren? Respectvol communiceren, je kan het leren!

Centraal staat hoe in verbinding blijven met jezelf en de ander, ook al ben je het niet eens met elkaar. Geweldloze communicatie verdiept het luisteren, bevordert respect en empathie en appelleert op betrokkenheid vanuit het hart. Het is meer dan een vaardigheid aanleren, je gehele persoon is ermee gemoeid en dat maakt het juist zo boeiend. Inzicht en oefenen gaan hand in hand. Het is de bedoeling dat je het boek aankoopt: "Geweldloze Communicatie van Marshall Rosenberg." Ondertitel: Ontwapenend, doeltreffend en verbindend - ISBN 9 789047 703617

In voorbereiding van de eerste bijeenkomst lees je het boek tot pagina 51.

Data: 5 woensdagen van 8.45 tot 11.45 u.

Februari: 24

Maart: 2 – 9 – 16 – 23

Begeleiding: Vera Delbeke, vormingsdeskundige gezins- en welzijnssector, www.terverademing.be

Inschrijvingsgeld: € 65,00



Gelaatsgymnastiek Nieuw !

'Beetje strak'

Zeer goede anti-rimpelwerking en relaxerend!

Naarmate we ouder worden, worden onze spieren dunner en fijner. Ze smelten als het ware weg. Hiervoor bestaat een 100% natuurlijke oplossing: gymnasiek. We doen het voor het ganse lichaam, waarom niet voor het gezicht? Een paar minuutjes per dag, gecombineerd met een goede verzorging en uw contouren worden steviger en strakker, terug vollere lippen, verminderde dubbele kin, fraaiere jukbeenderen en uw huid soepel en mooi!

Datum: dinsdag 8 maart van 14.00 tot 16.30 u. of van 19.00 tot 21.00 u.

Begeleiding: Marijke Holvoet

Inschrijvingsgeld: € 10,00



Zelfhulp drukpuntenmassage

Nieuw !

Om pijn en ongemakken te voorkómen of te verlichten!

Shiatsu of acupressuur (drukpuntenmassage) is een eeuwenoude behandelingsvorm waarbij vinger- of duimdruk wordt toegepast op het lichaam. Dit is een vorm van complementaire gezondheidszorg die heilzaam, ontspannend en vitaliserend werkt. Je krijgt heldere informatie over hoe acupressuur je gezondheid en welzijn kan verbeteren. We passen meteen ook de belangrijkste drukkpunten toe op onszelf en op medecursisten. Op die manier kan je tal van pijntjes of ongemakken voorkómen, verlichten of oplossen (hoofdpijn, stress, spijsverteringsklachten, vermoeidheid, ...) en zowel de energie als de ontspanning bevorderen bij jezelf en/of bij je klanten of kennissen.

We werken over de kledij heen. Makkelijke loszittende kledij (liefst katoen) is aanbevolen.

De toepassingen gebeuren zowel op een stoel als op een (behandelings-)tafel.

De technieken die je in de workshop beoefent zijn onmiddellijk toepasbaar op jezelf en op familie, vrienden, kennissen.

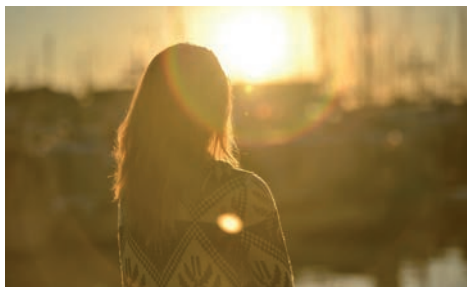
Mee te brengen: yogamatje, 2 grote badhanddoeken, kussentje

Data: 3 maandagen van 19.00 tot 22.00 u.

April: 11 – 18 – 25

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

Inschrijvingsgeld: € 30,00 per persoon. Maximum 20 deelnemers.



Yoga vrouwencirkel **Nieuw !**

In deze cirkel van vrouwen creëren we ruimte voor onszelf en voor elkaar. Een sacrale ruimte waar we kunnen zijn, precies zoals we zijn, met alles wat zich op dat moment aandient. In deze cirkel van vrouwen hoeven we niet ons best te doen, iets te bereiken, ons te bewijzen, doelen te bereiken, of iets te begrijpen.

In deze cirkel van vrouwen creëren we een bedding om te dragen en gedragen te worden. Een veilige grond om te landen in ons lichaam en te ontdekken wie we in essentie zijn voorbij onze twijfels, angsten en beperkende zelfbeelden.

Zachte yogahoudingen, beweging, dans, voedende en respectvolle aanraking, zingen, muziek, stilte en meditatie brengen ons terug in ons lichaam, hier en nu. Ze nodigen uit om verzachten, te openen en ons opnieuw te verbinden met de wijsheid in onszelf. Dit ontdekken is niet zozeer iets dat we moeten bereiken. Het is veeleer een proces van herinneren en direct ervaren. We delen onze ervaringen met elkaar, als we dat willen.

In deze cirkel van vrouwen viëren we onszelf en elkaar. Wees welkom, ook met je eventuele twijfels of dit iets voor jou is. De eerste les kan je eens komen proeven en zien of je in deze vrouwencirkel thuis kan voelen. Er zijn geen specifieke voorwaarden om deel te nemen, alleen je bereidheid je te openen voor deze andere manier van samen zijn met vrouwen.

Data: 4 zaterdagvoormiddagen van 9.00 tot 11.30 u.

Januari: 30

Februari: 27

Maart: 19

April: 23

Begeleiding: Alexandra Cordonna,

Inschrijvingsgeld: € 40,00.

Mee te brengen: matje, kussentje en deken

Yoga

Yoga is een oeroude wetenschap die je de middelen aanreikt om zelf zorg te dragen voor je lichamelijk, geestelijk en spiritueel welzijn. Regelmatige beoefening geeft een gezond en sterk lichaam en een kalme en heldere geest. Door de beoefening van yoga vergroot je de vitaliteit van het lichaam, vertraag je de achteruitgang van het lichaam en wordt de kans op ziekte verlaagd. Deze lessenreeks bestaat uit een reeks van eenvoudige oefeningen en houdingen (asana's), ademhalingsoefeningen (Pranayama) en diepe ontspanning (yoga nidra). De lessen worden zorgvuldig opgebouwd en zijn voor iedereen toegankelijk. Breng een dekentje mee en draag loszittende kledij.

Data: 15 maandagen van 9.30 tot 11.00 u.

Januari: 18 – 25

Februari: 1 – 15 – 29

Maart: 7 – 14 – 21

April: 11 – 18 – 25

Mei: 2 – 23 – 30

Juni: 6

Begeleiding: Tania De Waele, opleiding in de opleiding in de hatha yoga

Inschrijvingsgeld: € 60,00 voor 15 lessen

OF

Data: 18 dinsdagen:

Groep 1: van 18.00 tot 19.30 u.

Groep 2: van 19.45 tot 21.15 u.

Januari: 19 – 26

Februari: 2 – 16 – 23

Maart: 1 – 8 – 15

April: 12 – 19 – 26

Mei: 3 – 10 – 17 – 24 – 31

Juni: 7 – 14

Materiaal:

Breng een dekentje mee en draag loszittende kledij.

Begeleiding: WolfVlaeminck, opleiding in de integrale yoga (www.yoga-ananda.be)

Inschrijvingsgeld: € 72,00 voor 18 lessen



Ligconcerten met klankschalen

Nieuw !

Ondergedompeld in een klankbad, word je als het ware aangeraakt door klank, waardoor alle cellen in je lichaam gaan trillen.

Harmonische klanken en trillingen brengen je terug in balans, zowel fysisch als emotioneel. Per maand staat een natuurelement centraal: aarde, water, lucht en vuur.

De verzameling van 45 klankschalen wordt aangepast met andere akoestische instrumenten, eigen aan het thema van die maand. Unieke concerten waarbij het ervaren van diepe ontspanning centraal staat.

Een wonderlijke sensatie, elke keer weer anders!

Na het ligconcert genieten we van een tasje thee.

Data: 4 dinsdagen van 19.30 tot 21.30 u.

Februari: 23 thema aarde

Maart: 22 thema water

April: 26 thema lucht

Mei: 24 thema vuur

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

Inschrijvingsgeld: € 60,00. max 20 deeln.

Mee te brengen: matje, kussentje en dekentje



Wijs door de overgang - de menopauze

Over de menopauze bestaat nog heel veel onwetendheid. Het is een keerpunt in het leven van de vrouw dat zeker de nodige aandacht verdient omdat het een impact kan hebben op de levenskwaliteit.

Een aantal symptomen kunnen al enige jaren vòòr de menopauze optreden en worden vaak niet als dusdanig herkend. Vrouwen hebben er alle belang bij goed ingelicht te zijn.

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 en inbreng.

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

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

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

Data: 3 woensdagen van 19.00 tot 21.00 u.
April: 13 – 20 – 7

Begeleiding: Cornelus Régine,
menopauzeconsulente, verpleegkundige
Inschrijvingsgeld: € 45,00, syllabus inbegrepen
Maximum 8 deelnemers

Beweging en dans



Fit & Fun cardio dance

Nieuw !

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

Deze work-out is een mix van beide, we maken fun en ondertussen jagen we onze hartritme de hoogte in en zweten wat calorietjes weg! Energiek en Intensief, inderdaad maar ook effectief en makkelijk. Geen ingewikkelde choreo's maar gemakkelijk te volgen bewegingen.

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

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

Data: 15 maandagen van 19.15 tot 20.15u

Begeleiding: Petra Vanwildemeersch

Inschrijvingsgeld: € 56,00 voor 15 lessen (inclusief verzekering)



Zumba® inclusief de nieuwe World rhythms

Dance and Move to the LATIN GROOVE !!!

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

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

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

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

Data: 15 maandagen van 20.15 tot 21.15u

Januari: 18 – 25

Februari: 1 – 15 – 22 – 29

Maart: 7 – 14 – 21

April: 11 – 18 – 25

Mei: 2 – 9 – 23

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

Data: 8 woensdagen van 18.15 tot 19.15 u.

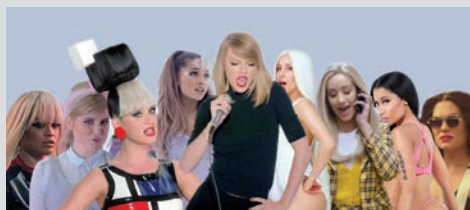
Januari: 20 – 27

Februari: 3 – 17 – 24

Maart: 2 – 9 – 16

Begeleiding: Marc Gryson

Inschrijvingsgeld: € 32,00 voor 8 lessen.



Mash Up (African en Soca Dance work-out)

Ervaar de meeslepende African & Soca Dance Workout-lessen van Dorine Staelens, dit met een tropisch en zwoel temperament. De opzweepende 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: 21 woensdagen van 19.30 tot 20.30 u.

Januari : 20 – 27

Februari: 3 – 17 – 24

Maart: 2 – 9 – 16 – 23

April: 13 – 20 – 27

Mei: 4 – 11 – 18 – 25

Juni: 1 – 8 – 15 – 22 – 29

Begeleiding: Dorine Staelens

Inschrijvingsgeld: € 79,00 voor 21 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 19.45 tot 20.45 u.
(nieuwe uurregeling!)

Januari: 21 – 28

Februari: 4 – 18 – 25

Maart: 3 – 10 – 17 – 24

April: 14 – 21 – 28

Begeleiding: Liesbeth Desmyter

Inschrijvingsgeld: € 45,00 voor 12 lessen (inclusief verzekering)



Piloxing

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

De populariteit van Piloxing blijft maar stijgen. Zumba-instructrice Dorine Staelens volgde de Piloxing opleiding in Nederland en brengt het bij ons. Kracht, snelheid, lenigheid en een betere spierontwikkeling zijn een paar eigenschappen die u ontwikkelt tijdens het beoefenen van deze dynamische sport.

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

Data:

reeks 1:

20 lessen op donderdag van 18.30 tot 19.30 u.

Januari: 14 – 21 – 28

Februari: 4 – 18 – 25

Maart: 3 – 10 – 17 – 24

April: 14 – 21 – 28

Mei: 12 – 19 – 26

Juni: 2 – 9 – 16 – 23

reeks 2:

12 lessen op woensdagen van 18.15 tot 19.15 u.

April: 13 – 20 – 27

Mei: 4 – 11 – 18 – 25

Juni: 1 – 8 – 15 – 22 – 29

Begeleiding: Dorine Staelens

Inschrijvingsgeld:

Reeks 1: € 75,00 voor 20 lessen
(inclusief verzekering)

Reeks 2: € 45,00 voor 12 lessen
(inclusief verzekering)

Workshops



Gitaar (leren) spelen

Nieuw !

Nog op zoek naar een leuke hobby of je speelt al gitaar en je wil bijleren en je kennis verfijnen en verbeteren?

Gitaarles volgen en gitaar leren spelen is mogelijk voor alle leeftijden vanaf 8 jaar. We oefenen liedjes in zowel van vroeger als van nu.

Kennis van notenleer is niet vereist. U bepaalt zelf het tempo.

Alle niveau's zijn welkom: van beginners tot gevorderden.

En niet te vergeten: breng je eigen gitaar mee!

Data: 4 maandagen van 19.30 tot 20.30 u.
(in de Studio)

Februari 22 – 29

Maart: 7 – 21

Begeleiding: Steve Weemaels

Inschrijvingsgeld: € 40 voor 4 lessen



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.
(in Studio)

Januari: 27

Februari: 3 – 17 – 24

Maart: 2 – 9

April: 13 – 20 – 27

Mei: 4 – 11

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: € 82,50 voor 11 lessen (bij huur djembé 20 euro contant te betalen a.d. lesgever tijdens de 1ste les)



Je woning restylen, hoe begin je eraan? **Nieuw !**

Het inrichten van je huis is vaak erg leuk om te doen, maar na verloop van tijd begint het te kriebelen en wil je wel eens wat anders. In deze praktische cursus overloop je samen met interieurstyliste Olu Vandenbussche de verschillende stappen die nodig zijn om te komen tot een stylingplan voor je woning die perfect jouw persoonlijkheid, stijl en interesses weerspiegelt. Aan de hand van heel wat voorbeelden gaan we dieper in op vragen als: hoe vind ik de interieurstijl die bij me past, met welke factoren moet ik rekening houden bij het opstellen van een kleurenplan, welke tools bestaan er om een moodboard te maken enz.

We kiezen zoveel mogelijk voor duurzame oplossingen en houden rekening met ieders budget. De opgedane kennis pas je thuis toe op een zelfgekozen ruimte. Tijdens de laatste sessie wordt deze opdracht in groep besproken en krijg je nog veel handige tips en tricks mee.

Data: 4 woensdagen van 19.00 tot 22.00 u. op :

Maart: 9 – 16 – 23

April: 13

Begeleiding: Olu Vandenussche,

www.manelp Prints.com

Inschrijvingsgeld: € 60



Maak je eigen (Vakantie)fotoalbum met Albelli **Nieuw !**

Je hebt leuke foto's van een vakantie, een familiefeestje 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: dinsdag 5 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: € 15,00.

Maximum 16 deelnemers.



Digitale fotografie voor gevorderden: Compositie

Nieuw !

Het juiste licht, een mooi onderwerp en een goede technische bagage zijn belangrijk voor het succes van een foto.

De compositie is zeker een grote factor. Een goede compositie vestigt de aandacht precies op het onderwerp, vertelt een verhaal en maakt de foto boeiend.

Compositie is een kunst, maar ook een vaardigheid die je kan leren. We leren de basisprincipes, bespreken de verschillende

mogelijkheden en tot slot ga je zelf aan de slag. Deze reeks is bedoeld voor wie een goede basiskennis heeft van fotografie.

Data: 4 woensdagen van 18.30 tot 21.30 u.

Februari: 17 – 24

Maart: 2 – 9

Begeleiding: Kate Neels, fotografie en fotokunst –

www.betaalbarefotografie.be

Inschrijvingsgeld: € 60,00. Maximum 15 deelnemers.

Meebrengen: Camera

Computercursussen

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

PC initiatie deel I - Computer voor beginners

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 donderdagen van 13.30 tot 16.30 u.

Februari: 4 – 18 – 25

Maart: 3 – 10 – 17 – 24

April: 14 – 21 – 28

Mei: 12 – 19 – 26

Juni: 2 – 9



PC initiatie deel 2 Nieuw !

Doelpubliek

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

Voorkennis

Het is wenselijk dat de cursist al met een computer gewerkt heeft, zodat muis en klavier 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
- Prullenbak
- Werken met Windows 8 Apps
- E-mail met foto in bijlage
- Computer aanpassen aan persoonlijke wensen

Data: 15 dinsdagen van 13.30 tot 16.30 u.

Februari: 2 – 16 – 23

Maart: 1 – 8 – 15 – 22

April: 12 – 19 – 26

Mei: 3 – 10 – 24 – 31

Juni: 7

Begeleiding: Hilde Dussessoye i.s.m. VIVO Kortrijk.

Update Windows 10 (van Windows 8) Nieuw !

Doelpubliek

De cursus Windows 10 update richt zich tot mensen die al vertrouwd waren met Windows 8 en graag willen weten wat er zoal gewijzigd is in Windows 10. De nadruk ligt hierbij op de wijzigingen en nieuwigheden in Windows 10, niet meer op de basishandelingen!

Voorkennis

Er wordt er vanuit gegaan dat men reeds enigszins vertrouwd is met de nieuwe weg die Microsoft was ingeslaan met Windows 8. Volgende onderwerpen komen hierbij aan bod:

Inhoud

- De upgrade naar Windows 10
- Aanmelden met een Microsoft Account
- Het nieuwe startscherm binnen het bureaublad: personaliseren, indelen en aanpassen van het start-menu.
- De vernieuwde Windows 10 apps.
- Meerdere bureaubladen, het nieuwe actiecentrum en meldingsvenster
- De nieuwe webbrowser: Edge
- De vernieuwde App 'Instellingen'
- Mogelijkheden van OneDrive en Office 365 (beknopte kennismaking)

Data: 5 maandagen van 18.30 tot 21.30 u.

Februari: 1 – 15 – 22 – 29

Maart: 7



Efficiënt werken met Windows 10

Nieuw !

De cursus Efficiënter werken met Windows 10 richt zich tot mensen die het nieuwste besturingssysteem van Microsoft beter onder de knie willen krijgen. Er wordt wel vanuit gegaan dat je reeds de basishandelingen van Windows 7 (o.a. de verkenner, opstarten en afsluiten van programma's, bestanden opslaan), internet en e-mail onder de knie hebt. In deze lessenreeks willen we méér halen uit Windows 10.

Daarbij komen volgende onderwerpen aan bod:

- Gratis upgrade naar Windows 10?
- Aanmelden met en de voordelen van een Microsoft Account
- Het vernieuwde Start menu
- Het nieuwe actiecentrum en meldingsvenster
- Werken met Windows 10 Apps en de App Store
- De nieuwe webbrowsers Edge
- Werken met meerdere gebruikers op 1 PC
- Bureaubladen, taakbalk en werken met vensters
- De Windows omgeving en Start menu (tegels) verder personaliseren
- Meer mogelijkheden van de Windows Verkenner
- Beknopte kennismaking met OneDrive en Office 365
- Instellingen en het configuratiescherm
- Programma's en Apps installeren en verwijderen

Data: 10 maandagen van 13.30 tot 16.30 u.

Februari: 1 – 15 – 22 – 29

Maart: 7 – 14 – 21

April: 11 – 18 – 25

OF

10 maandagen van 18.30 tot 21.30 u.

Maart: 14 – 21

April: 11 – 18 – 25

Mei: 2 – 9 – 23 – 30

Juni: 6

Surfen en mailen - internet basis

Doelgroep

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

Omschrijving van de cursus

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

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

Data: 15 maandagen van 8.45 tot 11.45 u.

Februari: 1 – 15 – 22 – 29

Maart: 7 – 14 – 21

April: 11 – 18 – 25

Mei: 2 – 9 – 23 – 30

Juni: 6

Begeleiding: Filip Claes i.s.m. VIVO Kortrijk.



E-commerce, Cloud en Skype - Internet gevorderden

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 'Mailen en surfen' 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: kopen en verkopen, het opslaan van documenten en foto's op internet om te kunnen doorgeven aan vrienden of kennissen en digitale communicatie via het internet (Skype, Facebook)

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

- Hoe kan je een groot aantal foto's doorsturen naar vrienden
- 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
- Hoe kan ik muziek beluisteren en filmpjes bekijken op internet
- Hoe kan ik op een legale manier muziek downloaden van internet

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 tot 16.30 u.

Februari: 1 – 15 – 22 – 29

Maart: 7 – 14 – 21

April: 11 – 18 – 25

Mei: 2 – 9 – 23 – 30

Juni: 6

Begeleiding: Filip Claes i.s.m. VIVO Kortrijk.



Office 365: Word – Excel – Powerpoint

Nieuw !

Tijdens een starterscursus leerde je werken met Outlook en leerde je een emailadres aanmaken bij Outlook. Zo beschik je nu ook automatisch over een gratis online-versie van Word, Excel en Powerpoint. Je leerde ook de basisbewerkingen van deze programma's kennen. Word zullen we vooral voor tekstbewerkingen gebruiken. Excel wordt gebruikt om berekeningen in uit te voeren of lijsten te sorteren (adresboek). Met Powerpoint kunnen we diavoorstellingen maken. Er zijn telkens 5 lessen voorzien per programma. Voorkennis is niet nodig, maar de basisbewerkingen met de computer moet je wel onder de knie hebben (zie internet basis). Voor deze cursus heb je ook een Outlook- emailadres nodig.

Data: 15 maandagen van 8.45 tot 11.45 u.

Februari: 1 – 15 – 22 – 29

Maart: 7 – 14 – 21

April: 11 – 18 – 25

Mei: 2 – 9 – 23 – 30

Juni: 6

Excel basis

Nieuw !

Tijdens de cursus Excel (Basis) 2013 zal je leren hoe je allerhande cijfergegevens kan opmaken of verwerken. Je zal leren om allerlei gegevens zoals tekst, getallen of formules in te brengen in een tabel. (Facturen – Statistieken – Adreslijsten – Puntenlijsten – enz...) We zullen ook deze tabellen aanpassen. Met behulp van ingebouwde

functies zullen we in staat zijn om heel wat dingen te automatiseren. (Som – Gemiddelde – Procent – Minimum – enz...) Doordat we veel zullen automatiseren kan er veel tijd bespaard worden. Tot slot leren we ook nog hoe we onze resultaten grafisch kunnen weergeven. Dit doen we door gebruik te maken van duidelijke grafieken

Voorkennis

Basiskennis Windows.

Inhoud

- De werkomgeving van Excel
- Invoeren van gegevens
- Selecteren van gegevens (cellen – rijen – kolommen – volledige werkbladen - ...)
- Opmaken van gegevens en cel eigenschappen
- Gegevens kopiëren en/of verplaatsen
- De vulgreep
- Rij en kolom toevoegen of verwijderen
- Formules
- Relatieve en absolute adressering + gemengde adressering
- Eenvoudige functies
- Logische functies: ALS-functie
- Datum- en tijdfuncties
- Werken met verschillende werkbladen of verschillende werkmappen
- Reeksen - Lijsten + opties voor doorvoeren
- Gegevensvalidatie en voorwaardelijke opmaak
- Grafieken

Data: 15 woensdagen van 18.30 tot 21.30 u.

Februari: 3 – 17 – 24

Maart: 2 – 9 – 16 – 23

April: 13 – 20 – 27

Mei: 4 – 11 – 18 – 25

Juni: 1



Photoshop Elements deel I

Nieuw ! OF

Voorkennis

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.

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.

Inhoud

De uitleg wordt gegeven aan de hand van gezamenlijke oefeningen, op 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.

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

Data: 15 woensdagen van 13.30 tot 16.30 u.

Februari: 3 – 17 – 24

Maart: 2 – 9 – 16 – 23

April: 13 – 20 – 27

Mei: 4 – 11 – 18 – 25

Juni: 1

Begeleiding: Hilde Dussessoye i.s.m. VIVO Kortrijk.

Data: 15 dinsdagen van 18.30 tot 21.30 u.

Februari: 2 – 16 – 23

Maart: 1 – 8 – 15 – 22

April: 12 – 19 – 26

Mei: 3 – 10 – 24 – 31

Juni: 7

Photoshop Elements workshop

Nieuw !

Verwachte voorkennis

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

Doelgroep

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

Omschrijving

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

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

Data: 15 woensdagen van 8.45 tot 11.45 u.

Februari: 3 – 17 – 24

Maart: 2 – 9 – 16 – 23

April: 13 – 20 – 27

Mei: 4 – 11 – 18 – 25

Juni: 1

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.

Februari: 2 – 16 – 23

Maart: 1 – 8 – 15 – 22

April: 12 – 19 – 26

Mei: 3 – 10 – 24 – 31

Juni: 7

Begeleiding: Annelies Siersack i.s.m. VIVO Kortrijk.

OF

Data: 15 vrijdagen van 8.45 tot 11.45 u.

Januari: 29

Februari: 5 – 19 – 26

Maart: 4 – 11 – 25

April: 15 – 22 – 29

Mei: 13 – 20 – 27

Juni: 3 – 10

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

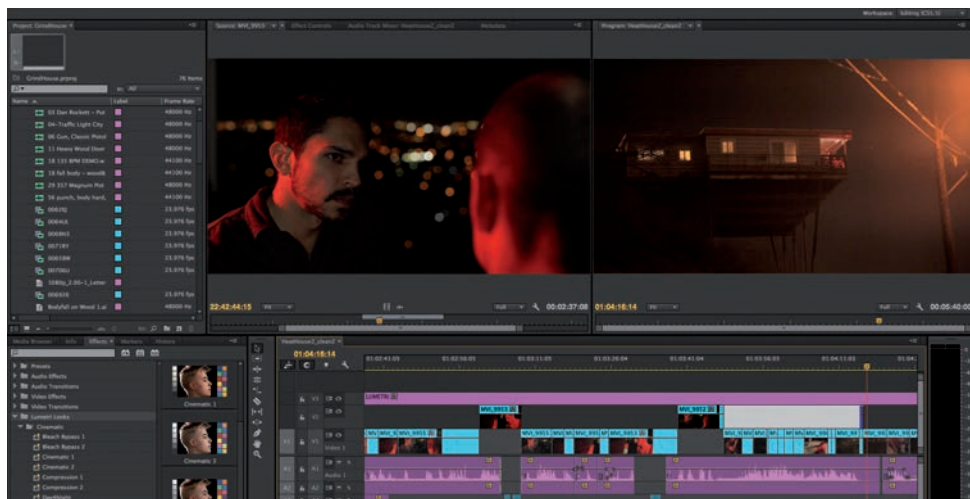


Foto- en videomontage workshop

Nieuw !

Voorkennis

Voor deze cursus is de kennis van Premiere Elements basis en gevorderden vereist en heb je bij voorkeur ooit een module Photoshop workshop gevolgd.

Beschik je over de kennis van Premiere elements en volgde u reeds een module Photoshop workshop, dan kan je in deze module een eindwerk maken met je eigen materiaal. De module biedt geen nieuwe leerstof 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.

Data: 15 donderdagen van 8.45 tot 11.45 u..

Februari: 4 – 18 – 25

Maart: 3 – 10 – 17 – 24

April: 14 – 21 – 28

Mei: 12 – 19 – 26

Juni: 2 – 9

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



Smartphone en tablet op Android (eigen toestel)

Na deze cursus heb je een ruim zicht op de vele mogelijkheden van jouw Android toestel. Heel waarschijnlijk zal je niet alle mogelijkheden gebruiken maar het is altijd leuk om te weten wat er allemaal mogelijk is. Er zijn heel wat merken die toestellen aanbieden met hun versie van Android. Dit kan beste wat verschillen van toestel tot toestel. In deze cursus leer je dan ook werken met jouw toestel!

Inhoud

- Verbinding maken met het Internet,
- Kennismaken met Android en de google account,
- Persoonlijke instellingen,
- Werken met standaardapps zoals notities -Chrome, agenda, google + en gmail,
- Downloaden en organiseren van apps op de verschillende panelen,
- Leren je weg vinden in de apps zelf,
- Beveiliging van Android,
- Gebruik maken van de GPS mogelijkheden,
- Foto's maken, organiseren, bewerken en delen,
- Muziek beluisteren, organiseren en delen,
- Video bekijken, zelf filmen, monteren, organiseren en delen,
- Boeken bekijken, downloaden, uitlenen en organiseren.,
- Bestanden en documenten beheren via Android cloud omgeving,
- Afdrukken vanaf de tablet,
- Bellen en communiceren via Android, en bespreken van een heel pak interessante apps.,

Benodigheden

Basiskennis van de computer is vereist.
U brengt zelf uw Android-toestel (tablet/

smartphone*) mee naar de les.

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

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

Playstore-app aanwezig? Bij veel toestellen is de playstore verborgen en moet je die activeren via de instellingen.

(instelling: een vinkje zetten bij "apps van onbekende bronnen toestaan")

Data: 10 donderdagen van 8.45 tot 11.45 u.

OF

Data: 10 donderdagen van 18.30 tot 21.30 u.

Februari: 4 – 18 – 25

Maart: 3 – 10 – 17 – 24

April: 14 – 21 – 28

iPad

Deze cursus is vooral bedoeld voor mensen die grotendeels 'leek' zijn op het gebied van werken met een iPad en start dus ook volledig van nul. Ook wie al een beetje met zijn toestel kan werken maar toch nog niet alle functies kent, zal zeker iets opsteken in deze lessen.

Voorkennis en/of benodigheden

Basiskennis van de computer is vereist (wat is internet, wat is e-mail, ...).

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

Omschrijving

- Overzicht verschillende soorten tablets en aankoopadvies iPad
- iPad voor het eerst in gebruik nemen en configureren naar wens
- Nieuwe apps installeren via de app store
- Een contactenlijst aanmaken en bijhouden
- E-mails verzenden en ontvangen
- Surfen op het internet
- Fotograferen en filmen met de iPad
- Muziek en films kopen via iTunes
- De iPad gebruiken als communicatiemiddel: berichtjes, videotelefonie,...
- Kranten en tijdschriften lezen

- Boeken lezen via iBooks
- De iPad gebruiken als agenda en taken bijhouden
- Routes plannen en plaatsen opzoeken via de Kaarten app
- De iPad verbinden met je computer (overzetten foto's, muziek, ...)

Data: 10 donderdagen van 13.30 tot 16.30 u.

Februari: 4 – 18 – 25

Maart: 3 – 10 – 17 – 24

April: 14 – 21 – 28

€ 105,00 voor 15 lessen

Let wel: € 80,00 voor reeksen van 10 lessen

€ 45,00 voor reeksen van 5 lessen

Uitzondering:

Verminderd inschrijvingsgeld van 35 € (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;
- 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.

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-plussers

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

Laat u niet onmiddellijk afschrikken door het woord aerobic, want de lessen zijn aangepast aan de leeftijd. We spreken van seniorobics of low-impact (lage impact) aerobic. Hier blijft één voet altijd in contact met de vloer. Het springen en

veren is vervangen door wandelen, marcheren, zijwaarts stappen en uitvallen. Bij rustiger aerobic komt het effect meer van het zorgvuldige samenspel tussen armen en benen. De oefeningen dienen nauwkeuriger uitgevoerd te worden, wat een goede concentratie en coördinatie vergt. De begeleidende muziek is iets trager. De combinatie van beweging en ritme geeft een opwekkend gevoel wat ook doorslaat naar de andere groepsleden en aangename sociale contacten teweegbrengt.

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

Data: 15 woensdagen van 9.30 tot 10.30 u.
in de oefenzaal

Januari: 19 – 26

Februari: 2 – 16 – 23

Maart: 1 – 8 – 15 – 22

April: 12 – 19 – 26

Mei: 3 – 10 – 17

Begeleiding: Dorine Vanhulle

Inschrijvingsgeld: € 56,00 voor 15 lessen (inclusief verzekering)



Turnen voor 50-plussers

Elke dinsdagvoormiddag bieden we onder leiding van Dorine Vanhulle aangepaste turnoefeningen voor 50-plussers. Door uw lichaam in goede conditie te houden, met regelmatige lichaamsbeweging, kunt u uw gewrichten, spieren, pezen en gewrichtsbanden tot op hoge leeftijd goed laten functioneren. Er is overtuigend bewijs dat regelmatig bewegen de beste preventieve medicijn is dat bestaat. Lichaamsbeweging vermindert de kans om te vallen omdat het de gewrichten soepel houdt en kracht, evenwicht en coördinatie van de spieren onderhoudt.

Onze turnlessen richten zich tot 50-plussers die hun fysieke conditie willen op peil houden of verbeteren. Tijdens een opwarming van een 10-tal minuten worden alle spieren losgemaakt. Hierna volgt de gymnastiekessie 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 – 17 – 24

Maart: 2 – 9 – 16 – 23

April: 13 – 20 – 27

Mei: 4 – 11 – 18

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. De data worden in de loop van het voorjaar bekendgemaakt.

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.

Jongeren



Ik ben niet wie je denkt! **Theaterworkshop voor** **kinderen van 8 tot 12 jaar** Nieuw !

Een strenge koning, een grappige slungel, een chique dame of een luidruchtige boer?

In deze theaterdriedaagse word je het allemaal!

Ga op ontdekkingsreis naar personages.

Dramaoefeningen, leuke improvisaties en spannende inleefverhalen behoren tot het programma.

De theatrale trip wordt afgesloten met een spetterend toonmoment waar vrienden en familie op welkom zijn.

Laat de acteur of actrice in je los!

Data: maandag, dinsdag en woensdag 4, 5 en 6 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!

Begeleiding: Barbara Demeyere is afgestudeerd als woordkunstenaar aan het Lemmensinstituut. Ze is gepassioneerd fulltime theaterdocent. In samenwerking met OPENDOEK vzw.

Maximum 6 deelnemers.



Het humoristische duo: **tekst en beweging.** **Acteer 3-daagse voor jongeren** **van 14 tot 16 jaar** Nieuw !

In deze intensieve acteer-driedaagse onderzoek je hoe beweging en tekst samengaan.

Hoe combineer je deze twee elementen?

Vertrekpunt daarbij is je eigen leefwereld: hoe kijk jij naar de wereld? Wat heb jij te vertellen? Wat boeit jou?

Tekst, beweging, film, ... worden als inspiratiemateriaal gebruikt om met een zelfgekozen thema aan de slag te gaan.

Een extra focus hierbij is humor, waarbij timing en ritme erg belangrijk zijn.

Op de laatste dag eindigen we met een toonmoment voor familie en vrienden.

Data: maandag, dinsdag en woensdag 4, 5 en 6 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!

Begeleiding: Hendrik Lebon is opgeleid als danser, maar speelde ook rollen voor theater, opera en televisie. In samenwerking met OPENDOEK vzw. Maximum 6 deelnemers.

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 gespeeld 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: 27

Februari: 3 – 17 – 24

Maart: 2 – 9

April: 13 – 20 – 27

Mei: 4 – 11

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: € 66,00 voor 11 lessen en gratis gebruik van djembé voor kinderen.

Beweging en dans



Kinderyoga voor 6 tot 12 jarigen

Nieuw !

We spelen spelletjes, gaan dansen maken muziek en doen oefeningen.
Kinderyoga is voor iedereen!

We leren goed ademen. Soms zijn we ons zonnetje kwijt en leren we in de yogales hoe we het terug kunnen vinden.

Gaan we samen stralen en vooral véél lachen en plezier maken, en ons ontspannen.

Ook gaan we op zoek naar onze balans onze kracht en ons zelfvertrouwen, samen vinden we die!

Héél erg welkom in de yogales! Kom gerust een les proberen en beslis dan of je verder komt.

Data: 10 woensdagen van 14.30 tot 15.30 u. in de oefenzaal

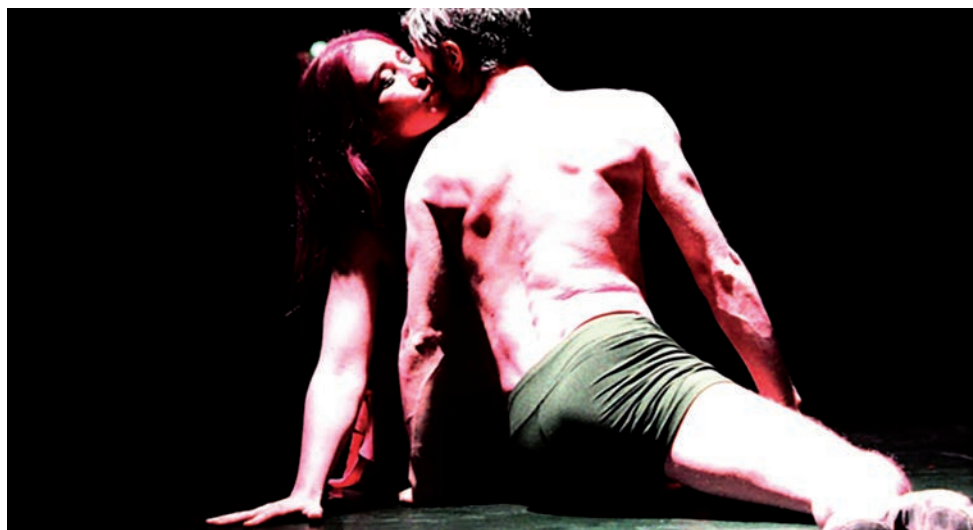
Februari: 3 – 17 – 24

Maart: 2 – 9 – 16 – 23

April: 13 – 20 – 27

Begeleiding: Ellen Doom

Inschrijvingsgeld: € 40,00 voor 10 lessen



Dansgroep Helios

*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 tweemaaljaarlijks 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. Ciska Catry
8 tot 10 jaar	ma. 17.15 tot 18.15 u. Ciska Catry
11 tot 13 jaar	ma. 18.15 tot 19.15 u. Ciska Catry

14 tot 17 jaar	vrij. 17.30 tot 18.30 u Nelle Dierynck
Vanaf 17 jaar	vrij. 18.30 tot 20.15 u. Catherine Lavogez

Data voorjaar 2016

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

Januari:	11 – 18 – 25
Februari:	1 – 15 – 22 – 29
Maart:	7 – 14 – 21
April:	11 – 18 – 25
Mei:	2 – 9 – 23 – 30

Wekelijks op vrijdag van 17.30 tot 18.30 u.,
18.30 tot 20.15 u.

Januari:	8 – 15 – 22 – 29
Februari:	5 – 19 – 26
Maart:	4 – 11 – 18 – 25
April:	15 – 22 – 29
Mei:	13 – 20 – 27

Inschrijvingsgeld: Dit betreft een jaarcursus die gestart is in september 2015. Wie nog wil aansluiten kan mits bijdrage van € 60,00 of € 42,00 voor de 2de en volgende kinderen uit hetzelfde gezin incl. verzekering mits betaling voor de aanvang van de lessenreeks! Vrijetijdscheques mogelijk.

Begeleiding: Catherine Lavogez, Nelle Dierynck & Ciska Catry - www.dansgroeophelios.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



STEIGERNIEUWS
Afgiftekantoor 8500 Kortrijk Mail – Erkennig P2A6007
Maandelijks – verschijnt niet in augustus

EXTRA EDITIE



PB-PP|B-42197
BELGIE(N)-BELGIQUE

cultuurocentrum
de steiger v.z.w.

Waalvest 1

8930 menen

t 056 51 58 91

f 056 31 49 40

info@ccdesteiger.be

www.ccdesteiger.be

V.U. G. Vanryckegem, Waalvest 1, 8930 Menen.