



cc
de steiger

HOBBY EN VORMING

VOORJAAR 2025



WOORD VOORAF

Welkom bij Cultuurcentrum De Steiger, waar leren, ontspannen en ontdekken centraal staan!

Onze nieuwe brochure met vormingen en cursussen wordt weer een inspirerende reis door een wereld van kennis en creativiteit. Of je nu een passie hebt voor kunstbeoefening, taal, computer, beweging, of gewoon op zoek bent naar een nieuwe hobby; ons divers aanbod heeft voor ieder wat wils.

In deze brochure vind je een boeiende selectie van vormingen en workshops, gebracht door ervaren lesgevers. Zowel voor beginners die een basis willen leren als voor gevorderden hebben we programma's op maat om zo voor iedereen de juiste uitdaging aan te bieden.

We kijken ernaar uit om je te verwelkomen in De Steiger of een van onze andere locaties. Blader door onze brochure en stel jouw persoonlijke vrijetijdsschema samen.

Heb je een vraag of een suggestie?
Of wil je zelf een workshop aanbieden?
Laat het ons weten via: vorming@ccdesteiger.be

Inschrijving cursussen:
Vanaf maandag 6 januari 2025 om 8.30 u.
In het infopunt, telefonisch en online.

verbouwingen

Tenzij anders vermeld keren we voor bijna alle activiteiten terug naar CC De Steiger. Binnenkort zal ook het kaffee afgewerkt worden en krijgt het nieuwe uitbaters, waardoor je voor en/of na de activiteit iets kan drinken.

Word vriend van De Steiger!

Het hele seizoen door, op welk moment dan ook genieten van cultuur met een mooie korting? Word vriend van De Steiger voor € 10, ontvang een **vriendenpas** en geniet van tal van interessante voordelen doorheen het jaar. Zo ontvang je o.a. € 4 korting bij één inschrijving voor 'hobby en vorming' uit het aanbod van seizoen '24-'25. Daarnaast krijg je voor elke voorstelling georganiseerd door De Steiger € 3,50 korting. Ontdek alle voordelen op onze website.



UitPAS Zuidwest

De UitPas is een vrijetijdspas waarmee iedereen die in Zuid-West-Vlaanderen wil genieten van vrije tijd zoals een cursus, workshop, concert, theatervoorstelling, sport of jeugdactiviteit, punten kan sparen en inruilen voor leuke voordelen. Binnen CC De Steiger kun je de gespaarde punten omruilen voor een cultuurcheque.

Deze pas is verkrijgbaar in de bibliotheek, het stadhuis, LDC, ... aan het tarief van € 3,00 (of € 1,00 voor wie een beperkt inkomen heeft).

Let wel: de korting op het inschrijvingsgeld is niet van toepassing op materialen, syllabi en ingrediënten. Ga naar www.menen.be/uitpas of www.uitinzuidwest.be/uitpas of neem info bij één van de medewerkers waar de pas beschikbaar is.

Vooraf inschrijven en betalen is een must

Inschrijven kan vanaf maandag 6 januari:

- **online** via www.ccdesteiger.be/nl/events/vorming
- **via e-mail:** vorming@ccdesteiger.be
- **persoonlijk** aan het infopunt (vanaf 8.30 u.)
- **telefonisch** op het nummer 056 51 58 91

Schrijf je in via de website, dan kom je terecht op een online betaalpagina. Je bent definitief ingeschreven bij betaling van het inschrijvingsgeld. Wie één of meer sessies niet aanwezig kan zijn, moet toch het volledige cursusbedrag betalen.

Let op: jouw reservatie blijft 2 weken geldig en de betaling moet voltooid zijn vóór de cursus begint.

Kan ik een reservatie annuleren?

Jazeker. Wanneer je niet kan deelnemen aan een activiteit waarvoor je bent ingeschreven, laat je dat ons zo spoedig mogelijk weten. Zo kunnen we mensen op de wachtlijst de kans geven om deel te nemen.

Opgelet, de volgende regels zijn van toepassing bij een annulatie:

- **annulatie méér dan een week vóór de start van de activiteit:** terugbetaling van het volledige inschrijvingsgeld **min € 7,50 administratiekosten** ofwel een tegoedbon ter waarde van het volledige bedrag.
- **annulatie minder dan 1 week vóór de start van de activiteit:** geen terugbetaling mogelijk tenzij overmacht wegens ziekte - gelieve ons dan een kopie van doktersbriefje te bezorgen.

Openingsuren onthaal

- maandag, dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag: 8.30 tot 12.00 u. en 13.00 tot 19.00 u.
- zaterdag: 9.00 tot 12.00 u.

Save the date!

Zet alvast in je agenda: de feestelijke seizoensafsluiter op **vrijdag 16 mei vanaf 11.00 u.** Hét ideale moment om samen met je medecursisten bij te babbelen en af te spreken voor een volgende cursus!



PROGRAMMA VOORJAAR 2025

Kunstbeoefening en Creatief

Handletteren 'nieuwe ondergronden en materialen' NIEUW	09
Aquarellen	09
Keramik draaien voor koppels bij Frezes Keramik NIEUW	10
Keramik draaien bij Frezes Keramik	10
Boho Candle NIEUW	11
Boho Vaas	11
Tekenen, de basis NIEUW	12
Vaas decouperen NIEUW	12
Powertex en Stone Art	13
Ontbijtset in keramik	13
Schalenset in keramik	14
Handgemaakte tapasset in keramik	14
Gitaar spelen voor beginners (deel 2)	15
Djembé	15
Fotografie in de praktijk	16
Paasnest	17
Plukboeket	17
Handwerkatelier: debardeur of lampion	18
Snit en naad	18

Gezondheid en Welbevinden

Kruidenwandeling	20
Hoe maak je een eigen kruidensiroop? NIEUW	20
Je bent een vriend van mij – Het effect en de betekenis van vriendschappen (lezing) NIEUW	21
Gezichts- en rugmassage	21
Mediteren kun je leren	21
Yoga	22
Yoga in Het Applaus	23

Smaak en Beleving

Verfijnde gerechten TERUG VAN WEGGEWEEST	25
Comfortfood in een gezond jasje	25
De hele wereld op je bord	26
De zomerse lunchbox	26
Side dishes voor de barbecue	26
Vegetarische burgers	27
Vegetarisch koken in het lenteseizoen met verse & wilde kruiden	27
Vier lentefrisse gerechten uit de Italiaanse keuken	28
Wijnproeven - wijnstreken en druivenrassen NIEUW THEMA	28

Taal

Engels voor elke dag voor gevorderden	30
Spaans voor halfgevoorderden	30
Portugees voor gevorderden	30

Beweging en Dans

Core Stability	32
HIIT	32
Zumba@Fitness	33
Pilates	33
Bodysculpting	34
BBB Cardio WORK OUT	34
Tabata	34

Digitaal en Media

Weer mee met je Windows-pc	36
Doe je administratie NIEUW	37
E-commerce en online betalen	37
Kennismaking met AI NIEUW	37
Beter fotograferen met je smartphone/iPhone - deel 2	38
Photoshop workshops	38
Photoshop Elements workshops	39
Daar is de Digidokter!	39

50+

Gym 50+	43
Aerobic Fitness 50+	43
Fietstochten	43

Jongeren (aanbod in de krokusvakantie)

Afrikaanse namiddag (9 tot 14 jaar) NIEUW	45
Keramik draaien voor jongeren bij Frezes Keramiek (10 tot 16 jaar) NIEUW	45
Programmeren met Lego (vierde t.e.m. zesde leerjaar)	45

Jongeren (aanbod in de paasvakantie)

Beschilder je spaarpot met décopatch (7 tot 12 jaar) NIEUW	47
Keramik draaien voor jongeren bij Frezes Keramiek (10 tot 16 jaar) NIEUW	47

Handletteren 'nieuwe ondergronden en materialen'

In deze creatieve lessenreeks gaan we handletteren op nieuwe ondergronden en materialen. We creëren onze eigen ontwerpen en werken deze uit op stenen, krijtborden, hout, glas en canvas. Aan de hand van praktische tips leren we deze ondergronden gebruiksklaar te maken. Verder worden verschillende mogelijkheden getoond om deze nieuwe ondergronden met de juiste materialen te beschrijven.

Deze lessenreeks bouwt verder op de basiscursus creatief handletteren. Een basiskennis van handlettering of kalligrafie is een meerwaarde.

Data: 6 woensdagen van 19.00 tot 21.30 u.
februari: 5 – 19 – 26
maart: 19 – 26
april: 23

Begeleiding: Myriam Lievens, lesgever Witruimte
Inschrijving: € 110,00 (materiaallijst op aanvraag)
Meenemen: drietal afgeronde en zeer gladde keien naar keuze (gewassen & ontvet).



KUNSTBEOEFENING EN CREATIEF



Aquarellen

Laat je inspiratie stromen en ontdek de kunst van aquarel onder de begeleiding van de getalenteerde kunstenaar Paul Van Cleven. Tijdens deze cursus duik je in de wereld van levendige kleuren, subtiele nuances en de betoverende transparantie van aquarelverf.

Of je nu een doorgewinterde kunstenaar bent of voor het eerst een penseel vasthoudt, de lesgever brengt je de technieken bij om expressie te geven aan je creativiteit. Ontwikkel je schildervaardigheden, leer over compositie en ontdek hoe aquarel je kunstwerken een unieke uitstraling kan geven.

Wat komt er zoal aan bod? Compositie, pigmentkennis, borsteltechniek, leren mengen, textuur, schaduwleer, perspectief, spattechniek, draaiboek van een werk, ...

Data: 12 maandagen van 13.30 tot 16.00 u.
januari: 13 – 20 – 27
februari: 10 – 17 – 24
maart: 10 – 17 – 24 – 31
april: 28
mei: 5

Begeleiding: Paul Van Cleven, member of Mondial Art Academia
Inschrijving: € 204,00 (materiaallijst op aanvraag)



Keramik draaien voor koppels bij Frezes Keramik

Dé geschikte activiteit voor valentijn: een duosessie keramik draaien!

Je krijgt een rondleiding in het atelier met uitleg over klei en keramik. Daarna ga je samen aan de slag aan je eigen draaischijf in het keramikatelier van Freze. De afgewerkte set kun je achteraf ter plaatse afhalen.

Datum: donderdag 13 februari van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Frédérique Midavaine, Frezes Keramik

Inschrijving: € 100,00 per duo inclusief drankje

Locatie: Frezes keramikatelier (Parkstraat 44, 8930 Menen)

Tips: kortgeknipte nagels en lang haar vastbinden

Meenemen: handdoek in badstof en schort
Max 4 duo's



Keramik draaien bij Frezes Keramik

Je krijgt een rondleiding in het atelier met uitleg over klei en keramik. Daarna ga je aan de slag aan je eigen draaischijf in het keramikatelier van Freze. De afgewerkte set kun je achteraf ter plaatse afhalen.

Datum: donderdag 13 maart van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Frédérique Midavaine, Frezes Keramik

Inschrijving: € 50,00

Locatie: Frezes keramikatelier (Parkstraat 44, 8930 Menen)

Tips: kortgeknipte nagels en lang haar vastbinden

Meenemen: handdoek in badstof en schort
Max 8 deelnemers



Boho Candle

We versieren in deze workshop een windlicht met een zacht gedraaide katoendraad van 5mm en houten kralen. Het windlicht heeft een hoogte van 37cm en diameter van 18cm. Er is keuze tussen een crèmekleurige of zwarte draad. We leren 3 verschillende knopen, naar eindafwerking toe heb je keuze in lengte van de draden en de kwast.

Datum: donderdag 27 maart van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Melissa Bertolino, HANDwerk

Inschrijving: € 75,00 (materiaal inbegrepen)

Max 10 deelnemers

Boho Vaas

In deze workshop decoreren we een hoge glazen vaas met rustieke jute en maken we verfijnde garen pluimen van zachte katoendraad. Je kunt kiezen uit verschillende kleuren voor de pluimen: naturel en coffee, maar ook zwart en beige behoren tot de mogelijkheden.

Ben jij iemand die geniet van fijn en gedetailleerd werk? Dan is deze workshop perfect voor jou! Laat je creativiteit de vrije loop en ga naar huis met een prachtig, zelfgemaakt decoratiestuk.

Data: donderdag 12 juni van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Melissa Bertolino, HANDwerk

Inschrijving: € 75,00 (materiaal inbegrepen)

Max 10 deelnemers





Tekenen, de basis

Tijdens deze tekenworkshop, die gegeven wordt door kunstenaar Pieter Duyck, steek je nieuwe technieken op en leer je werken met verschillende materialen. Aan bod komt het verschil in potloden, schaduwen aanbrengen, diverse onderwerpen.

De tekenlessen voor volwassenen zijn speciaal ontworpen om creativiteit los te laten en jouw eigenheid te vinden. Dankzij dit atelier kan iedereen kennis maken met deze prachtige vorm van zelfexpressie.

Je leert de basisknepen van het vak die je daarna kan toepassen op eigen tempo. Je komt dichterbij in contact met je eigen creativiteit en krijgt er een uitlaatklep bij.

Datum: 6 donderdagen van 13.30 tot 15.30 u.
februari: 6 – 13 – 20 – 27
maart: 13 – 20

Begeleiding: Pieter Duyck
Inschrijving: € 90,00



Vaas decouperen

Laat je creativiteit bloeien tijdens onze inspirerende workshop vaas decouperen!

Onder begeleiding van Sarah leer je de kunst van het decoreren met prachtige patronen en afbeeldingen. Geef een eenvoudige vaas een unieke, persoonlijke uitstraling en ga naar huis met een eyecatcher voor je interieur.

Geschikt voor iedereen – van beginners tot gevorderden.

Datum: dinsdag 18 maart van 19.00 tot 22.00 u.
Begeleiding: Sarah Taillieu, Perles de Sarah
Inschrijving: € 40,00 (materiaal inbegrepen)



Powertex en Stone Art

Stone Art is een soort papier-maché met een zeer specifieke samenstelling. In combinatie met powertex (textielverharder) kunt u zelfdrogende klei maken, grove en fijne structuren en ook steeneffecten verkrijgen.

Tijdens deze avond maken we kleine klaprozen.

Datum: Dinsdag 18 februari van 19.00 tot 22.00 u.
Begeleiding: Sarah Taillieu, Perles de Sarah
Inschrijving: € 60,00 (materiaal inbegrepen)

CADEAUTIP VOOR MOEDERDAG

Ontbijtset in Keramiek

Maak een nieuwe ontbijtset met of voor je mama in keramiek.

De ontbijtset bestaat uit 2 mokken en 2 borden in organische vorm, heel leuk om te gebruiken voor ontbijt maar evengoed voor koffie met een taartje, het bord is daarvoor zeker groot genoeg. Je kunt kiezen uit diverse glazuren qua kleur. Na vier weken ontvang je je set die door de lesgeefster werd gebakken. Net op tijd voor moederdag dus!

Data: dinsdag 1 april van 19.00 tot 22.00 u.
Begeleiding: Keramiek Anneleen Vantomme
Inschrijving: € 65,00
Max 10 deelnemers





Schalenset in keramiek

Je maakt 4 in elkaar passende schalen met behulp van mallen, er is dus geen ervaring vereist.

De schalen zijn vaatwasserbestendig en mogen in de oven en de microgolfoven.

Een leuke en handige musthave die vast en zeker in het oog zal springen bij zowel dagelijks als occasioneel gebruik. Je kunt kiezen uit diverse glazuren qua kleur.

Achteraf ontvang je je set die door de lesgeefster werd gebakken.

Datum: dinsdag 29 april van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Keramiek Anneleen Vantomme

Inschrijving: € 85,00

Max 10 deelnemers



Handgemaakte tapasset in keramiek

Je maakt een gebruiksklare aperitiefset, bestaande uit 3 potjes en 1 langwerpige schaal die in de vaatwasser of microgolf kan. Je kunt kiezen uit diverse glazuren qua kleur.

Achteraf ontvang je je set die door de lesgeefster werd gebakken.

Datum: dinsdag 25 maart van 19.00 tot 22.00 u.

Begeleiding: Keramiek Anneleen Vantomme

Inschrijving: € 65,00

Max 10 deelnemers



Gitaar spelen voor beginners (deel 2)

Dit is een vervolgreeks op "Gitaar spelen voor beginners", georganiseerd in het najaar van 2024.

De bedoeling is om samen te leren, en te oefenen, zodat we naar het einde toe al heel wat eenvoudige liedjes kunnen spelen. Deze reeks is toegankelijk voor iedereen van 18 tot 88 jaar, die gitaar met akkoorden speelt.

Data: 10 maandagen van 20.00 tot 21.30 u.

januari: 20 – 27

februari: 3 – 10 – 17 – 24

maart: 10 – 17 – 24 – 31

Leslocatie: Het Applauws, Kon. Astridlaan 44, Lauwe - Bibliotheek

Begeleiding: Pascal Devriesere

Inschrijving: € 100,00

Meebrengen: een akoestische gitaar en eventueel een pupiter

Max 15 deelnemers



Djembé

Laat de magie van het ritme je meenemen in onze opwindende djembé lessenreeks onder de deskundige leiding van meesterpercussionist Sidy Cissokho! Ontdek de betovering van West-Afrikaanse percussie, laat je handen dansen op het trommelvel en voel de energie van het ritme door je heen stromen.

Data: 10 woensdagen van 19.00 tot 20.00 u.

januari: 15 – 22 – 29

februari: 5 – 12 – 26

maart: 12

april: 30

mei: 7 – 14

Begeleiding: Sidy Cissokho, i.s.m. vzw Jali Kunda

Inschrijving: € 110,00 voor +12 jaar en volwassenen (huur Djembé: € 30,00 eerste les te betalen)

€ 90,00 voor 8 -12 jaar (huur Djembé: gratis)



Fotografie in de praktijk

Ieder jaar inspireert het voorjaar ons om erop uit te trekken met ons fotoestel.

De lente is een feest voor elke natuurfotograaf. Samen gaan we op jacht om prachtige foto's te maken. Ook de grote Leie-werken vormen een boeiend thema om te fotograferen.

Door samen onze foto's te bespreken, maken we deze cursus compleet.

Data: 3 zaterdagen van 9.30 tot 11.30 u.

maart: 22 – 29

april: 26

Begeleiding: Marc Samyn, fotograaf

Inschrijving: € 54,00

BLOEMSCHIKKEN

Paasnest

In deze inspirerende les gaan we aan de slag met het creëren van een prachtig Paasnest, perfect als sfeervol middelpunt voor je lente- of paastafel. We bouwen het nest op met een basis van friscgroen mos, die we combineren met verschillende soorten takken voor een speels en natuurlijk effect. Daarnaast voegen we fijne grasjes en andere natuurlijke materialen toe om het geheel extra levendig en uniek te maken.

Datum: dinsdag 11 maart van 13.30 tot 16.00 u.

OF van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Eveline Noordijk, De Groene Praktijk

Inschrijving: € 50,00 (materiaal inbegrepen)

Meebrengen: mes, schaar en snoeischaar



Plukboeket

vaas met zomerse bloemen

We leren je hoe je bloemen op een speelse en natuurlijke manier kunt rangschikken, zodat het boeket er moeiteloos elegant uitziet. Of je nu houdt van wilde, losse arrangementen of juist een wat strakker design, je hebt volop ruimte om je eigen stijl te laten zien.

Ga naar huis met een zelfgemaakt meesterwerk dat niet alleen je interieur opfleurt, maar ook een vleugje zomer in huis brengt!

Datum: dinsdag 10 juni van 13.30 tot 16.00 u.

OF van 19.00 tot 21.30 u.

Begeleiding: Eveline Noordijk, De Groene Praktijk

Inschrijving: € 50,00 (materiaal inbegrepen)

Meebrengen: mes, schaar en snoeischaar



Debardeur of lampion

Welkom in het handwerkatelier om jouw eigen unieke debardeur te breien/haken! Onder begeleiding van Els krijg je de nodige instructies en tips. Vooraf krijg je een mailtje welke materialen er nodig zijn. Je kunt tijdens deze namiddag ook steeds begonnen handwerken afwerken onder begeleiding.

Alles verloopt in een gezellige sfeer vergezeld van een kopje koffie of thee. Of je nu een beginner bent of al wat meer ervaring hebt, iedereen is welkom.

Dit seizoen kan je kiezen voor een zelfgebreide- of gehaakte debardeur of een lampion.

Data: 10 donderdagen van 13.30 tot 16.00 u.

januari: 23 – 30
februari: 6 – 13 – 20 – 27
maart: 13 – 20 – 27
april: 3

Begeleiding: Els Bailleur (Sfeer by els)

Inschrijving: € 80,00



Snit en naad

Je eigen kleding maken is weer helemaal in. Je kan vertrekken van een uitgeraderd patroon in een modeboek of je ontwerpt en tekent zelf het patroon. Na het volgen van deze reeks maak je je eigen rok, blouse, jurk, pantalon, jas,...

Onder deskundige begeleiding van ervaren lesgeefsters word je bijgestaan met raad en daad in elke stap van het naaiproces.

Voor wie dit wenst komen 'retouches van kledij' of 'met oude kledij nieuwe kledingstukken maken' ook aan bod in de lessen bij Nancy.

Data: 13 dinsdagen van 13.30 tot 16.00 u.

januari: 21 – 28
februari: 4 – 11 – 18 – 25
maart: 11 – 18 – 25
april: 1 – 22 – 29
mei: 6

OF

13 donderdagen van 13.30 tot 16.00 u.

januari: 23 – 30
februari: 6 – 13 – 20 – 27
maart: 13 – 20 – 27
april: 3 – 24
mei: 8 – 15

Begeleiding: Nancy Deleu

Inschrijving: €84,00

OF

Data: 15 woensdagen van 9.00 tot 11.30 u.

januari: 22 – 29
februari: 5 – 12 – 19 – 26
maart: 12 – 19 – 26
april: 2 – 23 – 30
mei: 7 – 14 – 21

Begeleiding: Rita Verfaillie

Inschrijving: € 96,00

Meebrengen: 2 scharen (1 voor papier en 1 voor stof), lintmeter, decovit, potlood en gom, patroonpapier, naalden, spelden, garen, naaimachine, spoelen



GEZONDHEID EN
WELBEVINDEN



Kruidenwandeling

Samen ontdekken we de lentekruiden in 'De Poel', het natuurreservaat dat zich bevindt achter het cultuurcentrum. Op deze kruidenwandeling leer je bladeren en bloemen kennen in hun geneeskracht en verzorgingsaspect maar ook in de vele mythische verhalen van vroeger.

Datum: Zondag 23 maart van 10.00 tot 12.00 u.
We spreken af aan de parking van het natuurgebied De Poel.

Begeleiding: Els Pouseele,
www.kruiden-belisama.be
i.s.m. Avansa

Inschrijving: € 15,00 (kinderen tot en met 12 jaar onder begeleiding zijn gratis)



Hoe maak je een eigen kruidensiroop?

Kruidensiroopen kennen een lange geschiedenis, zowel culinair als geneeskrachtig hadden mensen vroeger vaak een siroop voor allerlei toepassingen. We gaan samen aan de slag om kruidensiroopen te maken.

We leren kruiden kennen in theorie en passen dit ook toe in een eigen recept. Je gaat naar huis met twee siroopen, eentje voor de keuken en eentje voor de medicijnkast, en een heleboel recepten om zelf kruidensiroopen te creëren.

Datum: Donderdag 24 april van 19.30 tot 22.00 u.
Begeleiding: Els Pouseele,
www.kruiden-belisama.be
i.s.m. Avansa

Inschrijving: € 22,00 (+ € 8,00 voor de 2 siroopen, te betalen aan de lesgeefster bij de start van de les)

Meebrengen: twee flessen met schroefdeksel van minstens 250 ml

'Je bent een vriend van mij' Het effect en de betekenis van vriendschappen.

door Marie-Anne Vanderhasselt

Vriendschap is veel meer dan gezellig samen zijn. Het is een van de meest waardevolle cadeaus in het leven. Wist je dat vriendschap je hersenen scherp houdt, je lichaam fit, en zelfs je slaap verbetert? Of dat het een krachtige bescherming biedt tegen stress, angst en zelfs hartkwalen? Vriendschappen kunnen je leven letterlijk verlengen en verbeteren.

Tijdens deze inspirerende presentatie neemt professor Marie-Anne Vanderhasselt (UGent) je mee op een boeiende reis naar de kern van vriendschap. Je kan de klinisch psychologe ook kennen als de stressprofessor in het programma 'Kalm Waes'. In deze lezing bespreekt ze o.a. de volgende onderwerpen: Wat maakt een goede vriend zo speciaal? Hoe kan een avond met vrienden je gezondheid en welzijn versterken? En nog belangrijker: hoe kun je je eigen vriendschappen verdiepen en versterken?"

Datum: dinsdag 1 april van 19.30 tot 22.00 u.

Locatie: studio (De Steiger)

Begeleiding: Marie-Anne Vanderhasselt, klinisch psycholoog

Inschrijving: €8,00 (inclusief drankje)

Deze lezing wordt ondersteund door de psychologenkring Menen-Wervik-Wevelgem en is in samenwerking met bibliotheek Menen.



© Geert Van de Velde



Gezichts- en rugmassage

Tijdens deze avond gaan we via de kennis van spieren, bloedvaten, lymfebanen en zenuwen dieper in op enkele massagetechnieken en –handgrepen.

Zo leer je om op een veilige en aangename manier een persoon te benaderen, om een ontspannende en heilzame behandeling te geven en te krijgen. Afwisselend is er initiatie, en oefenen met twee.

Datum: dinsdag 22 april van 19.30 tot 21.30 u.

Locatie: De Steiger

Begeleiding: Guido Declercq, fysiotherapeut

Inschrijving: €35,00

Meebrengen: pen en papier, een grote badhanddoek en een kleine (als steun), een flesje massagemelk- of olie.

Mediteren kun je leren

Wie leert mediteren doet zichzelf een levenslang cadeau. Hoewel je perfect in je eentje kan mediteren, vergroot je met deze groepslessen de kans om later individueel te blijven mediteren.

Komen onder meer aan bod: houding tijdens het mediteren, ademhalingsoefeningen, geleide visualisaties, stilmeditaties, schrijfmeditaties, meditatie-timers en apps, meditatieliteratuur, ...

Datum: 5 dinsdagen van 19.30 tot 21.00 u.

mei: 6 – 13 – 27

juni: 3 – 10

Begeleiding: Nikolas Cloet - www.insee.be
i.s.m. Avansa

Inschrijving: € 75,00

Yoga

Deze yogasessies zijn bedoeld voor iedereen die 'tijd nemen voor zichzelf' belangrijk vindt.

Yoga gaat over verbinding met jezelf, balans tussen je lichaam en je geest. Yoga heeft effect op je algehele welzijn en geluksgevoel. Yoga maakt je gezonder, meer energiek, meer in staat om van het leven te genieten en te houden van jezelf en van de anderen.

Ook op mentaal vlak ga je jezelf een boost geven. Door regelmatig yoga te beoefenen, kan je stress beter het hoofd bieden waardoor jij je beter in je vel voelt.



We putten uit een diversiteit van yoga oefeningen. We leren onszelf beter te begrijpen en ontwikkelen een gezonde discipline. Het blijft vooral leuk en inspirerend.

Kom meegenieten van deze unieke ervaring.

Data:

maandagmorgen: 15 sessies van 9.30 tot 11.00 u.

januari: 13 – 20 – 27
februari: 3 – 10 – 17 – 24
maart: 10 – 17 – 24 – 31
april: 28
mei: 5 – 12 – 19

dinsdagavond

Groep 1: 15 sessies van 18.00 tot 19.30 u.

OF

Groep 2: 15 sessies van 19.30 tot 21.00 u

januari: 14 – 21 – 28
februari: 4 – 11 – 18 – 25
maart: 11 – 18 – 25
april: 1 – 29
mei: 6 – 13 – 20

vrijdagmorgen: 15 sessies van 9.30 tot 11.00 u.

januari: 17 – 24 – 31
februari: 7 – 14 – 28
maart: 14 – 21 – 28
april: 4 – 25
mei: 2 – 9 – 16 – 23

Begeleiding: Hendrik Monballieu, Yoga vanuit het hart

Inschrijving: € 105,00

Meebrengen: een open mind, flesje water, persoonlijk yogagerief zoals yogamat, kussentje, handdoek. Er zijn ook yogamatten en blokken beschikbaar.

Deze reeks zal terug doorgaan in CC De Steiger:

Mail als je interesse hebt in een proefles naar vorming@ccdesteiger.be



Yoga in het Applauws

Yoga is een oeroude wetenschap die je de middel- en 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 ademhalingsoefeningen (Pranayama), een reeks houdingen (Asana's), en diepe ontspanning (Savasana). De yoga is geïnspireerd op de technieken van Anusara yoga waardoor je op een veilige en verantwoorde manier in en uit de yogahoudingen komt. Toegankelijk voor beginners én gevorderden.

Data: 16 maandagen van 19.30 tot 21.00 u.

januari: 13 – 20 – 27
februari: 3 – 10 – 17 – 24
maart: 10 – 17 – 24 – 31
april: 28
mei: 5 – 12 – 19 – 26

Begeleiding: Lindsay Destorme, opleiding vinyasa yoga

Leslocatie: Het Applauws, Koningin Astridlaan 44 te Lauwe

Inschrijving: € 112,00

Meebrengen: een dekenje en draag loszittende kledij.

De kookworkshops gaan ofwel door in de leskeuken van De Steiger (Menen), ofwel in die van Het Applauws (Lauwe)..

THEMA VOORJAAR



Verfijnde gerechten

Terug van weggeweest: de succesreeks 'verfijnde gerechten'. Je maakt tijdens 2 demonstratielessen kennis met nieuwe ingrediënten en technieken. Je krijgt handige suggesties, wenken en recepten die je kunnen inspireren voor zowel de dagelijkse keuken als voor de feesttafel.

De gerechten zijn voor iedereen te maken, zowel voor wie nog niet zo vertrouwd zijn met de kookkunst als voor de echte hobbykok. Na de demo degusteren we de gerechten van het aperitiefhapje tot dessert, samen met de passende drank!

Data:
2 dinsdagen van 19.00 tot 21.30 u.
25 februari en 11 maart

OF
2 woensdagen van 13.30 tot 16.00 u.
26 februari en 12 maart

Begeleiding: Daniëlle Folens, diëtiste & hobbykok
Inschrijving: € 78,00 (ingrediënten inbegrepen)
Locatie: De Steiger
Meebrengen: bewaardoosje



Comfortfood in een gezond jasje

Geniet van je favoriete comfortfood zonder schuldgevoel! In deze workshop leer je hoe je klassieke, hartverwarmende gerechten een gezondere twist geeft.

Smul van smaakvolle recepten die je lichaam voeden en je ziel verwarmen.

Datum: donderdag 27 februari van 19.00 tot 21.30 u.
Locatie: De Steiger
Begeleiding: Axelle Verduyck, diëtiste
Inschrijving: € 40,00 (ingrediënten inbegrepen)
Meebrengen: bewaardoosje

SMAAK EN BELEVING



De hele wereld op je bord

Maak een culinaire wereldreis zonder je keuken te verlaten. Axelle neemt je mee langs smaken en gerechten uit verschillende culturen.

Ontdek hoe je exotische ingrediënten combineert tot evenwichtige, gezonde maaltijden.

Datum: donderdag 3 april van 19.00 tot 21.30 u.
Locatie: De Steiger
Begeleiding: Axelle Vercruyssen, diëtiste
Inschrijving: €40,00 (ingrediënten inbegrepen)
Meebrengen: bewaardoosje



De zomerse lunchbox

Bereid frisse, voedzame lunchideeën die perfect zijn voor warme dagen. Denk aan kleurrijke salades, lichte wraps en andere zomerse gerechten.

Ideaal om mee te nemen naar werk, school of een picknick.

Datum: Donderdag 8 mei van 19.00 tot 21.30u.
Locatie: De Steiger
Begeleiding: Axelle Vercruyssen, diëtiste
Inschrijving: €40,00 (ingrediënten inbegrepen)
Meebrengen: bewaardoosje



Side dishes voor de barbecue

Til je barbecue naar een hoger niveau met originele, gezonde bijgerechten. Van frisse salades tot verrassende groentegerechten, er is voor elk wat wils.

Voeg smaak en kleur toe aan je volgende zomerse feestmaal.

Datum: Donderdag 5 juni van 19.00 tot 21.30 u.
Locatie: De Steiger
Begeleiding: Axelle Vercruyssen, diëtiste
Inschrijving: €40,00 (ingrediënten inbegrepen)
Meebrengen: bewaardoosje

Vegetarische burgers

Een vegetarische burger is meestal één van de eerste voedingsmiddelen waar we op uit komen bij de overschakeling naar een meer vegetarisch voedingspatroon. We bekijken een aantal aandachtspunten die belangrijk zijn om je burgers smakelijk, kleurrijk, aantrekkelijk, afwisselend alsook voldoende vast te maken. Je leert burgers maken op basis van granen, seizoensgroenten en vegetarische eiwitten. Ook diverse bindmiddelen komen aan bod. Het maken van burgers is ook zeer geschikt om bijvoorbeeld tal van overschotjes in te verwerken. We sluiten de les af met het proeven van onze zelfgemaakte seizoenburgers.

Datum: Dinsdag 18 maart van 19.00 tot 22.00 u.
Locatie: Het Applauws
Begeleiding: Peter Vandermeersch, kookschool De Zonnekeuken i.s.m. Avansa
Inschrijving: € 40,00 (ingrediënten inbegrepen)
Meebrengen: schort, handdoek, bewaardoosjes



Vegetarisch koken in het lente- seizoen met verse & wilde kruiden

Het koken met de seizoenen verrijkt je voedingspatroon met telkens nieuwe smaken, kleuren, vormen, texturen en ingrediënten. Het ritme van de seizoenen brengt het gehele jaar door beweging en een levendige dynamiek in je keuken en je gerechten.

Je gaat aan de slag met de nieuwe frisse lentegroenten en het verse en wilde groen van het moment. Je leert smaakvolle, zuiverende, volwaardige en doordachte vegetarische lentebereidingen te maken. Je leert de typische ingrediënten en hun werking kennen alsook hoe deze juist te gebruiken. De recepten zijn steeds eenvoudig en gemakkelijk in te passen in de dagdagelijkse keuken en in gezinnen met kinderen.

Deze activiteit is bedoeld als kennismaking en zowel geschikt voor beginners als voor mensen met ervaring.

Datum: woensdag 21 mei van 19.00 tot 22.00 u.
Locatie: Het Applauws
Begeleiding: Peter Vandermeersch, kookschool De Zonnekeuken i.s.m. Avansa Mid- en Zuidwest
Inschrijving: € 40,00 (ingrediënten inbegrepen)
Meebrengen: schort, handdoek, bewaardoosjes



Vier lentefrisse gerechten uit de Italiaanse keuken

We bereiden vier lentefrisse gerechten. Starten doen we met gefrituurde groenten in een knapperig jasje. Le verdure in pastella; ideaal als feestelijk krokant vingerhapje bij een glas prosecco.

Bij de start van de lente hoort een authentieke Italiaanse lentesoep. Met heerlijke beetgare stukjes onder meer van ui, selder, erwten, wortelen, courgette, kerstomaten, broccoli, kikkererwten en cannellini bonen. Het koninginnenstuk van de avond wordt onze groentenlasagne. Natuurlijk met typisch mediterrane groenten zoals tomaat, aubergine, courgette, en rode en gele paprika. Afgewerkt met Italiaanse kazen en een bechamelsaus. En vanzelfsprekend klaargemaakt volgens de traditionele regels van la cucina italiana. Dat wordt smullen. Eindigen doen we met een verfrissend dessert-glaasje van een crème op basis van smeuijge kaas ricotta en citroen.

Het spreekt voor zich dat we alle klaargemaakte gerechten samen verorberen, vergezeld met een glas Italiaanse wijn.

Datum: dinsdag 18 maart van 19.00 tot 22.30 u.
in CC De Steiger (Menen)

OF

donderdag 27 maart van 19.00 tot 22.30 u.
in Het Applauws (Lauwe)

Begeleiding: Laurent Coppens, gepassioneerd Italiëkenner en gelegenheidskok

Inschrijving: € 16,00 (+ € 14,00 voor de ingrediënten, de avond zelf te betalen)

Meebrengen: schort, handdoek, bewaarodoosjes



Wijnproeven

wijnstreken en druivenrassen

Na de vorige basiscursus doen we een follow-up van de belangrijkste druiven en hoe wijn wordt gemaakt. Nieuwe deelnemers zijn zeker welkom.

Je krijgt een overzicht van de belangrijkste wijnstreken van Frankrijk, hun onderverdeling in wijnregio's en welke druiven daar belangrijk en dominant zijn. Tevens leggen we de link naar de tradities van de streek, hoe de wijn daar wordt gemaakt en wat eventuele lokale gebruiken zijn.

Wijnstreken zoals: Bordeaux, Bourgogne, Côtes du Rhône, Provence, Languedoc, Roussillon...

Druiven zoals: Chardonnay, Sauvignon, Cabernet-Sauvignon, Merlot, Grenache, Syrah, Mourvèdre; maar ook enkele lokale druiven zoals Rolle, Bourboulenc,...

Wat is het verschil tussen een moderne gemaakte witte wijn en een traditioneel gemaakte witte wijn? Welke is de meest frisse? Welke kan je bewaren en waarom?

De theorie wordt aan de praktijk gekoppeld, na de uitleg wordt er ook geproefd.

Data: 3 woensdagen van 19.30 tot 23.00 u.
Februari: 12 – 19 – 26

Locatie: De Steiger

Begeleiding: Luc Devos, Vine Devos –
Maitre sommelier du Vin de France

Inschrijving: € 120,00 (wijnen inbegrepen)

TAAL





Engels voor elke dag voor gevorderden

Dit voorjaar neemt onze cursus Engels je mee naar het prachtige Zuid-Afrika! We duiken in de rijke cultuur, geschiedenis, en natuur van dit bijzondere land. Denk aan de veelzijdige steden zoals Kaapstad en Johannesburg, de indrukwekkende landschappen van de Tafelberg tot de savannes, en natuurlijk de inspirerende verhalen van Nelson Mandela. Met teksten, gesprekken en luisteroefeningen in het Engels leer je niet alleen de taal beter, maar krijg je ook een unieke inkijk in de Zuid-Afrikaanse cultuur. Een leerzame reis zonder je koffers te pakken!

Oefening baart kunst! Je kunt gerust een proefles bijwonen.

Data: 10 vrijdagden van 10.00 tot 11.30 u.
januari: 24 – 31
februari: 7 – 14 – 21 – 28
maart: 14 – 21 – 28
april: 4

Begeleiding: Jan Devos, docent Engels
Inschrijving: € 60,00 (syllabus inbegrepen)

Spaans voor halfgevoorderden

Je hebt basiskennis van de Spaanse taal en je wilt deze taal graag onderhouden?

Dan is deze 10-delige lessenreeks 'Nivel Intermedio' een unieke kans om via grammaticale steun je spreektaal te verbeteren. Onder begeleiding van onze Spaanstalige begeleidsters Veronica & Merycarmen krijg je veel tips en tricks en dit vooral in een gezellige sfeer. Volg gerust een proefles mee om je te overtuigen!

Data: 10 donderdagen van 9.00 tot 11.00 u.
Januari: 23 - 30
Februari: 6 – 13 – 20 – 27
Maart: 13 – 20 – 27
April: 3

Begeleiding: Veronica Aravena & Merycarmen López Cárdenas, docenten Spaans
Inschrijving: € 80,00 voor 10 lessen

Portugees voor gevorderden

De taal leren spreken staat centraal en de daartoe benodigde grammatica en andere kennis wordt visueel en afwisselend aangebracht via een scherm, met een waaier aan luister- en beeldfragmenten.

De focus ligt op het Europese Portugees maar er is ook voldoende aandacht voor de verschillen in uitspraak en woordenschat in Brazilië, voor cultuur (muziek, eten en drinken...) en voor reizen en wonen in Portugal.

Nieuwe deelnemers met voorkennis zijn steeds welkom.

Data: 10 donderdagen van 9.00 tot 11.00 u.
januari: 23 – 30
februari: 6 – 13 – 20 – 27
maart: 13 – 20 – 27
april: 3

Begeleiding: Alain Decaluwé, docent Portugees
Inschrijving: € 85,00 (syllabus inbegrepen)



BEWEGING
EN DANS

Al onze bewegingsreeksen zullen terug doorgaan in CC De Steiger.

Mail naar vorming@ccdesteiger.be als je interesse hebt in een proefles (eerste les van een reeks).



Core Stability

Core stability is belangrijk om je lichaam gezond te houden en lage rugklachten te voorkomen. Deze korte les van een half uurtje bestaat uit eenvoudige oefeningen om je core spieren te versterken, waardoor je kans op lage rugpijn vermindert.

Data: 14 maandagen van 18.00 tot 18.30 u.
januari: 20 – 27
februari: 3 – 10 – 17 – 24
maart: 10 – 17 – 24 – 31
april: 28
mei: 5 – 12 – 19

Begeleiding: Sarah Vandaele, Personal Trainer & gezondheidscoach: www.life-a-licious.be
Inschrijving: € 56,00



HIIT

Hoge intensiteit interval training

Deze les bestaat uit een combinatie van kracht, cardio en lenigmakende oefeningen. De oefeningen worden in een circuit opgesteld en momenten van inspanning en rust wisselen elkaar af. Een ideale combinatie voor wie wil afvallen, versterken en/of het fitnessniveau wil optrekken. Iedereen welkom!

Data: 14 maandagen van 18.30 tot 19.30 u.
januari: 20 – 27
februari: 3 – 10 – 17 – 24
maart: 10 – 17 – 24 – 31
april: 28
mei: 5 – 12 – 19

Begeleiding: Sarah Vandaele, Personal Trainer & gezondheidscoach: www.life-a-licious.be
Inschrijving: € 84,00

Zumba®Fitness

Snel bewegen en plezier hebben! Dat betekent het Colombiaans-Spaanse woord 'zumba'. Op Latijns-Amerikaanse ritmes schudden met al wat je meegaf. Een fijn gevoel van vrij zijn en genieten van het moment. Aan niets anders moeten denken dan aan die leuke, eenvoudige moves. Hier is het sporten met een glimlach op het gezicht, just go with the flow en geniet. En ondertussen werken we aan onze conditie, moeilijk is het zeker niet en missen kun je niet.

De leuze van de instructor is FOR YOUR SMILE ONLY!
Zin om mee te doen aan dit feestje, schrijf je dan nu in.

Data: 14 maandagen van 19.30 tot 20.30 u.
januari: 13 – 20 – 27
februari: 3 – 10 – 17 – 24
maart: 10 – 24 – 31
april: 28
mei: 5 – 12 – 19

Begeleiding: Petra Vanwildemeersch, Zumba-instructor

Inschrijving: € 84,00

Meebrengen: Sportschoenen, water en handdoekje



Pilates

2 keuzemomenten

Pilates is een zachte vorm van spierversterking met vooral flow-oefeningen op de mat. Ademhaling, precisie, controle, versterking van de romp zijn de pijlers van deze les.

Tijdens deze toegankelijke sessie werk je aan spierkracht, lenigheid, flexibiliteit, evenwicht, waardoor je je houding aanzienlijk optimaliseert en controle leert nemen over jouw lichaam.

Afsluiten doen we steeds met een zalige stretch en een relaxatiemomentje om volledig te ontspannen. Iedereen kan meedoen volgens eigen mogelijkheden!
Geschikt voor alle leeftijdsgroepen.

Data:
Reeks 1: 15 woensdagen van 18.30 tot 19.30 u.
OF
Reeks 2: 15 woensdagen van 19.30 tot 20.30 u.
januari: 22 – 29
februari: 5 – 12 – 19 – 26
maart: 12 – 19 – 26
april: 2 – 23 – 30
mei: 7 – 14 – 21

Begeleiding: Saartje Venmans, pilates docente
Inschrijving: € 90,00



Bodysculpting

Bodysculpt is een mix van body - mind beleving, core, dynamiek en energie verweven met Pilates oefeningen.

Deze les heeft een positieve uitwerking op het cardio-vasculaire systeem door de combinatie van dynamische oefeningen met de evenwichtsoefeningen. Gymballen, kleine gewichten en Pilatesringen kunnen hier aan bod komen om dieper op de spieren in te werken.

Een les bestaat uit 40 minuten staande oefeningen en 20 minuten grond oefeningen op de mat.

Data: 15 woensdagen van 20.30 tot 21.30 u.

januari:	22 – 29
februari:	5 – 12 – 19 – 26
maart:	12 – 19 – 26
april:	2 – 23 – 30
mei:	7 – 14 – 21

Begeleiding: Saartje Venmans, BBB docente

Inschrijving: € 90,00

BBB Cardio WORK OUT

Een leuke zweterige mix van fitnessoefeningen gefocust op verschillende spiergroepen zoals billen, benen, buik... Dit op leuke en toffe muzikale beats. Wie nog nooit heeft gesport kan ALTIJD meedoen aan deze les. Iedere les is een verrassing.

Data: 14 donderdagen van 19.00 tot 20.00 u.

januari:	23 – 30
februari:	6 – 13 – 20 – 27
maart:	13 – 20 – 27
april:	3 – 24
mei:	8 – 15 – 22

Begeleiding: Inge Moerman, Personal Trainer en groepslesinstructeur

Inschrijving: € 84,00

Minimumleeftijd: 16 jaar

Tabata

De les Tabata is een les op muziek en met intervallen. Een liedje van 4 minuten wordt opgedeeld in 20 seconden oefenen en 10 seconden rusten, maal 8. Zowel kracht- als cardio-oefeningen komen aan bod en trainen de grootste spiergroepen.

De oefeningen gebeuren op het tempo van de muziek: kracht-oefeningen op een traag tempo, cardio-oefeningen op een snel tempo. Zo krijg je een complete workout voor het ganse lichaam.

Maar ook de funfactor wordt niet vergeten: de muziek krijgt een pittig tempo, je werkt apart op één lijn of in groep, naar de spiegels toe of net niet. En als je nog adem over hebt, zing gerust mee met de klassiekers!

Data: 14 donderdagen van 20.00 tot 21.00 u.

januari:	23 – 30
februari:	6 – 13 – 20 – 27
maart:	13 – 20 – 27
april:	3 – 24
mei:	8 – 15 – 22

Begeleiding: Inge Moerman, Personal Trainer en groepslesinstructeur

Inschrijving: € 84,00

Meebrengen: matje, handdoekje en water



DIGITAAL
EN MEDIA

We organiseren samen met cvo CREO een aanbod van pc- en digitale reeksen. De lesperiode loopt van februari tot midden juni. Er is geen les tijdens schoolvakanties en op feestdagen. Alle cursusmateriaal is inbegrepen in de inschrijvingsbijdrage. De lessen gaan door in het computerlokaal van De Steiger (Menen).

Demo / infomoment in de bib.

Wil je eens zien hoe het er in zo'n lessenreeks aan toe gaat? Of wil je een duidelijker beeld van de inhoud van de cursus? Kom dan naar dit gratis infomoment op **dinsdag 21 januari van 13.30 tot 15.00**. Inschrijven is noodzakelijk.

Voor extra info en lesinhouden: www.creo.be

Weer mee met je Windows-pc

Heb je al enige computerervaring, maar heb je vaak problemen met dagelijkse Windows-handelingen? Kocht je onlangs een nieuwe pc en ben je nog niet vertrouwd met het uitzicht van Windows 11? In deze module vullen we de dagdagelijkse handelingen graag aan met enkele fijne kneepjes en specifieke instellingen. De nieuwe functies uit Windows 11 komen uitgebreid aan bod! Voor deze cursus gebruiken we een mooi overzichtelijk handboek in kleur.



Wat kan je verwachten?

- Kennismaken met Windows (starten, bureau-blad, startmenu, openen en/of zoeken programma's/apps, programma's/apps toevoegen op de taakbalk/aan het startmenu/op het bureaublad, werken met vensters)
- Internet en e-mail (surfen, geschiedenis, browsegegevens, e-mail, bijlage versturen, handtekening)
- Werken met apps (foto's, agenda, personen, kaarten, nieuws, Teams, downloaden/installeren/verwijderen)
- Werken met bestanden in de Verkenner (zoeken, sorteren, nieuwe bestanden/mappen, bestanden/mappen verplaatsen/kopiëren/verwijderen)
- OneDrive gebruiken
- Persoonlijke instellingen
- Gebruikersaccounts
- Instellen, beveiligen, back-ups maken en onderhoud
- Enkele extraatjes (zelf een app maken uit Edge, Google-functies in de Microsoft Store, video-bellen met Teams)
- Extra's zoals Spotify, ...

Data: 15 maandagen van 13.30 tot 16.45 u.

februari:	3 — 10 — 17 — 24
maart:	10 — 17 — 24 — 31
april:	28
mei:	5 — 12 — 19 — 26
juni:	2 — 16

Inschrijving: € 125,00

APP - CAFÉ

Doe je administratie

In deze korte sessie van 5 lessen maak je kennis met de volgende apps: itsme, gezondheidsapps zoals voorschrift op zak, mijn burgerprofiel, online bankieren, Doccle en Payconiq, Deze cursus is zowel voor wie met een smartphone (Android) werkt, als voor wie met een iPhone (Apple) werkt.

Je beheert de basishandelingen van je toestel en je kan een app downloaden en installeren.

Voorkennis: je bent vertrouwd met het werken met je smartphone of iPhone. Je kan het toestel vlot bedienen en je kan (gratis) apps downloaden.

Data: 5 maandagen van 8.45 tot 11.55 u.

februari:	3 — 10 — 17 — 24
maart:	10

Inschrijving: € 45,00

APP - CAFÉ

e-commerce en online betalen Apple en Android

Deze korte sessie van 5 lessen draait rond online kopen en verkopen. Je maakt kennis met bol.com, Zalando, Coolblue, ... Je maakt telkens een account aan, shopt, steekt iets in je winkelwagen en rekent af. Daarnaast komen ook apps aan bod om te verkopen: 2e hands en Vinted. Tot slot staan we ook stil bij hoe je de online aankopen kan betalen via Payconiq/Bancontact.

Voorkennis: je bent vertrouwd met het werken met je smartphone of iPhone. Je kan het toestel vlot bedienen en je kan (gratis) apps downloaden.

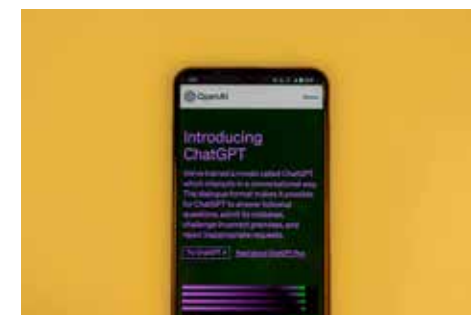
Data: 5 woensdagen van 8.45 tot 11.55 u.

februari:	5 — 12 — 19 — 26
maart:	12

Inschrijving: € 45,00

Meebrengen: je eigen smartphone/tablet

DAG OF AVOND



Kennismaking met AI

Benieuwd naar de wereld van kunstmatige intelligentie? Onze cursus 'Kennismaking met AI' is speciaal ontworpen voor volwassenen die nog niet eerder met AI in aanraking zijn gekomen, maar wel de basis van ICT onder de knie hebben. Deze cursus biedt een toegankelijke en praktische introductie tot de vele mogelijkheden van AI.

Wat kan je verwachten?

- Kennismaking met verschillende chatbots: Ontdek hoe chatbots werken en hoe ze in verschillende sectoren worden ingezet.
- Afbeeldingen genereren: Leer hoe u met AI prachtige afbeeldingen kunt creëren, zonder enige grafische ontwerpvaardigheden.
- AI gebruiken in het dagelijkse leven: Ontdek talloze manieren waarop AI uw dagelijks leven kan vereenvoudigen en verrijken.
- Een prompt leren schrijven: Krijg inzicht in het effectief schrijven van prompts om AI-oplossingen optimaal te benutten.

Data:

3 dinsdagen van 18.30 tot 21.15 u.

februari:	4 — 11 — 18
-----------	-------------

OF

3 maandagen van 8.45 tot 11.30 u

maart:	24 — 31
--------	---------

april:	28
--------	----

Inschrijving: € 35,00



Beter fotograferen met je smartphone/iPhone - deel 2

Tegenwoordig worden veel meer foto's gemaakt met een smartphone (Apple/Android) dan met een digitale spiegelreflex of systeemcamera. Maar hoe vaak is dit echt een gelukte, mooie foto?

Dat is juist de bedoeling van deze cursus. Door een betere kennis van de techniek en instellingen op de telefoon zullen jouw foto's al beter worden. Daarnaast leren we ook kijken naar wat we fotograferen. Een weloverwogen compositie of kadrage kan ook het verschil maken tussen een mooie foto en een doorsnee kiekje. Hoe leer je oog hebben voor het licht, het moment van de dag en de stand van de zon, want al deze factoren zorgen ervoor dat jouw foto dan net dat extraatje meer heeft.

In deze praktische doe-cursus gaan we veel fotograferen in de omgeving, we staan ook stil bij het organiseren van de beelden op het toestel. Tot slot bekijken we ook hoe je via nabewerking je foto's kan perfectioneren.

Voorkennis: je hebt deel 1 van deze cursus gevolgd.

Data: 15 donderdagen van 13.30 tot 16.45 u.

februari: 6 – 13 – 20 – 27
maart: 13 – 20 – 27
april: 3 – 24
mei: 8 – 15 – 22
juni: 5 – 12 – 19

Inschrijving: € 110,00

Meebrengen: je eigen smartphone / tablet



Photoshop workshops

De module Photoshop workshop is er voor cursisten die graag hun kennis van het pakket Photoshop verder willen inoefenen en verfijnen aan de hand van totaal oefeningen. Je leert creatief om te gaan met je eigen foto's en ontwerpen vorm te geven.

Tijdens deze opleiding leren we je hoe je leuke, creatieve ontwerpen kunt maken.

Data:

16 dinsdagen van 8.45 tot 11.55 u.
februari: 4 – 11 – 18 – 25
maart: 11 – 18 – 25
april: 1 – 22 – 29
mei: 6 – 13 – 20 – 27
juni: 3 – 10

OF

15 vrijdagen van 8.45 tot 11.55 u.
februari: 7 – 14 – 21 – 28
maart: 14 – 21 – 28
april: 4 – 25
mei: 9 – 16 – 23
juni: 6 – 13 – 20

Inschrijving: € 110,00



Photoshop Elements workshops

De module Photoshop Elements workshop is er voor cursisten die graag hun kennis van het pakket Photoshop Elements verder willen inoefenen en verfijnen aan de hand van totaal oefeningen. We leren creatief omgaan met je eigen foto's en ontwerpen vorm te geven.

Voorkennis: Photoshop Elements deel 1, 2 en 3 gevolgd hebben of over de vaardigheden van deze modules beschikken.

Data: 15 donderdagen van 8.45 tot 11.55 u.

februari: 6 – 13 – 20 – 27
maart: 13 – 20 – 27
april: 3 – 24
mei: 8 – 15 – 22
juni: 5 – 12 – 19

Inschrijving: € 110,00

Er is voor sommige cursisten een volledige vrijstelling van inschrijvingsgeld.

Deze vrijstelling of vermindering wordt pas 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.

DAAR IS DE DIGIDOKTER!

Iedereen met computervragen kan in de Bib van Meneer terecht, dit op zaterdagvoormiddag om 10.00 u. We starten telkens met een korte uiteenzetting over een bepaald actueel onderwerp. Na de lezing vanaf 11.00 u. volgt een 'spreek-uur' (in plenum) waarin je allerhande pc-vragen kunt stellen.

Tijdens de Digidokter-sessies heerst een ongedwongen, informele sfeer. De angst om een 'domme vraag' te stellen is er niet. En natuurlijk blijft het gevraagde engagement ook beperkt - een zaterdagvoormiddag in de bib van Meneer.

Inschrijving: € 8,00 (€ 1,60 UITPAS kansentarief), vooraf inschrijven noodzakelijk

• Zaterdag 11 januari: e-gezondheidsplatformen

Doktersbriefjes, voorschriften, het medisch dossier van je kind(eren) of zelfs je medicatieschema: vandaag de dag kan je het digitaal raadplegen. Tenminste, als je weet waar je het moet zoeken...

In deze Digidoktersessie scheppen we duidelijkheid in de meest courante gezondheidsplatformen. MyHealthViewer.be, het overkoepelend platform van de federale overheid. We overlopen de inlogprocedure en verkennen welke info er allemaal terug te vinden is, bv. jouw medicatieschema of eerdere vaccinaties.

Daarna nemen we 2 'ziekenhuisplatformen' onder de loep: CoZo en Mynexuzhealth. We maken eerst een oplijsting welke instelling bij welk platform is aangesloten. Ook hier onderzoeken we de mogelijkheden per platform, want met Mynexuzhealth kan je bv. ook afspraken maken of je facturen betalen (via Doccle).

Als laatste dienst bekijken we Helena.care, waar je communicatie met of van de eerstelijnszorg terugvindt.

- **Zaterdag 8 februari: e-boeken lezen op een e-reader of tablet**

Lezen we in de toekomst alleen nog maar digitale boeken? Vijftien jaar geleden zorgde deze vraag voor grote beroering, maar inmiddels is duidelijk dat het papieren boek niet zomaar zal verdwijnen. Mensen zullen nog steeds (veel) fysieke boeken kopen. Toch zullen we ook meer en meer digitaal lezen, omdat er naast evidente nadelen ook onmiskenbare voordelen aan het elektronische boek verbonden zijn. In deze Digidokter-sessie maken we je graag wegwijs in:

- Beschikbare hardware:
 - e-readers versus tablets
- Verschillende bestandsformaten & kopieerbeveiliging
- De aanbieders: online boekenwinkels, uitleen-platformen, huurformules
- Het gratis en legale aanbod (Gutenberg e.a.)

Als laatste bekijken we nog het lokale bib-aanbod van e-boeken met cloudLibrary, een app waarmee je rechtstreeks e-boeken kan uitlezen uit jouw bibliotheek. Om ze vervolgens over te zetten naar een e-reader heb je wel nog een extra programma nodig (Adobe Digital Editions). In een demo verhelderen we dat proces, zodat je er thuis zelfstandig mee aan de slag kan.

- **Zaterdag 15 maart: je foto's beheren op Google foto's**

Met Google Foto's kan je automatisch al je foto's en video's in de cloud opslaan. Google analyseert deze foto's en voegt op de achtergrond trefwoorden toe. Hierdoor kan je snel foto's terugvinden op datum of trefwoord. Je hoeft ook niet langer zelf je foto's te back-uppen, te organiseren, in mapjes onder te verdelen, of trefwoorden toe te voegen. In deze Digidoktersessie demonstreren we zowel de app als browserversie, en hoe je enkele veelvoorkomende handelingen uitvoert:

- foto's en filmpjes manueel uploaden
- een album maken
- bestanden delen met anderen (rechten instellen etc.)
- automatische back-up instellen
- simpele fotobewerkingen uitvoeren
- tweestapsverificatie inschakelen om de foto's optimaal te beveiligen

- **Zaterdag 5 april: Lenteschoonmaak op je smartphone**

Het begin van de lente staat symbool voor de jaarlijkse lentschoonmaak binnenshuis. Maar heb je er al eens aan gedacht om ook de 'digitale klerkast' op je smartphone een grondige schoonmaakbeurt te geven? Op die manier vermijd je bv. de irritante melding 'er is onvoldoende opslagruimte', een traag opstartend toestel of een volgepropt startscherm. In deze Digidoktersessie tonen we hoe je je smartphone een inwendige onderhoudsbeurt kan geven. Aan bod komen:

- opslagruimte controleren en uitbreiden (MicroSD-kaartje)
- apps 'stoppen' en cachegeheugen vrijmaken
- foto's en filmpjes (automatisch) in de cloud opslaan
- ongebruikte apps, bestanden of downloads opsporen en verwijderen
- browsergeschiedenis verwijderen en tabbladen opschonen
- updates controleren & toepassen
- hardware-tips om jouw toestel zowel vanbinnen als vanbuiten spic en span te krijgen en te houden.



- **Zaterdag 10 mei: fiets- en wandelroutes uitstippelen**

Een zelf uitgestippelde route geeft een heel eigen cachet aan toeristische uitstappen. Tegenwoordig hoef je daarvoor geen stafkaarten aan te schaffen, maar kan je gebruikmaken van gratis of betalende apps of websites.

We starten met de simpelste oplossing: hoe je met wandelknooppunt.be of fietsnet.be een route online uitstippelt, de lijst van knooppunten uitprint of noteert, en je bent vertrekkenklaar - geen smartphone of GPS vereist.

Daarna schakelen we over op GPS-navigatie & de app Komoot (Android/iOS), waarmee je altijd en overal (dus ook ter plekke) de ideale partner op zak hebt om wandel- of fietsroutes uit te stippelen.

We demonstreren de app en overlopen de volgende handelingen:

- installatie & eerste gebruik + verschil tussen gratis en betalende opties
- inspiratie: bestaande fiets- en wandelroutes doorbladeren
- plannen: zelf je route uitstippelen (met eventuele voorkeur voor gescheiden fietspaden, 'trage wegen') of een GPX-bestand importeren
- opnemen & profiel: je activiteiten registreren
- we overlopen nog een aantal alternatieven voor Komoot, zoals Strava, RouteYou, AllTrails, WikiLoc, MAPS.ME & OsmAnd.

- **Zaterdag 14 juni: WhatsApp - ontdek alle mogelijkheden**

Hoeveel SMS'jes gebruik jij nog van je maandelijkse beschikbare bundel? Een handvol? Enkele tientallen?

SMS werd dan ook helemaal overvleugeld door veel flexibelere, online berichtendiensten. Zo kan je in een WhatsApp-conversatie naadloos overschakelen van tekst naar foto of naar een gesproken boodschap. Je kan ook gemakkelijk groepsconversaties opstarten. Logisch dus dat dergelijke apps enorm populair zijn geworden (WhatsApp telt intussen meer dan 2 miljard gebruikers).

In deze sessie bekijken we in detail wat je allemaal kan met WhatsApp. We tonen je o.a. hoe je:

- je contacten kan beheren
- foto's/video's kan delen met anderen, of zelf downloaden
- kan telefoneren, en de werking ervan (voip)
- kan videobellen ('facetimen')
- groepen en groepsgesprekken kan opzetten
- spraakberichten kan versturen
- WhatsApp op je pc kan openen

Ten slotte zoomen we kort in op de veiligheid en privacy die WhatsApp hoog in het vaandel draagt. Berichten worden beschermd met zogenaamde "end to end encryptie" of versleuteling, maar wat is dat juist? En moet ik er wakker van liggen?





50+ BEWEGING

Regelmatig bewegen heeft een aantal positieve effecten die juist voor 50-plussers uitermate interessant zijn: een soepeler lichaam vertraagt de natuurlijke vermindering van spiermassa, zorgt voor sterkere botten, een lagere bloeddruk en lagere rusthartslag en vermindert de kans op ongevallen en ziekten als osteoporose en artrose.

Let wel:
alle bewegingsreeksen zullen terug doorgaan in CC De Steiger. Informeer gerust of een proefles mogelijk is via vorming@ccdesteiger.be

Maak je keuze uit:

Gym 50+

Deze sessies richten zich tot 50+ 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 gymnasieksessie 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.

Data: 18 dinsdagen van 9.00 tot 10.00 u.
januari: 21 – 28
februari: 4 – 11 – 18 – 25
maart: 11 – 18 – 25
april: 1 – 22 – 29
mei: 6 – 13 – 20 – 27
juni: 3 – 10

Begeleiding: Dorine Vanhulle
Inschrijving: € 108,00 (inclusief verzekering)

Aerobic Fitness 50+

Speciaal afgestemd programma voor 50-plussers. 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: 18 woensdagen van 9.30 tot 10.30 u.
januari: 22 – 29
februari: 5 – 12 – 19 – 26
maart: 12 – 19 – 26
april: 2 – 23 – 30
mei: 7 – 14 – 21
juni: 4 – 11

Begeleiding: Dorine Vanhulle
Inschrijving: € 108,00 (inclusief verzekering)

Fietstochten

Gezellige en rustige fietstochten van ongeveer 30 km. Tussenin voorzien we een stop voor een drankje. We spreken telkens af om 14.00 u. aan de ingang van het cultuurcentrum. Interesse in ons fietsaanbod of wil je meehelpen voorbereiden? Stuur een mailtje naar info@ccdesteiger.be en we nemen je op in ons fietstochtenbestand.

Data: volgen per mail

Inschrijving: € 2,00 voor de verzekering



JONGEREN: AANBOD IN DE KROKUSVAKANTIE

9 TOT 14 JAAR

Afrikaanse namiddag

Tijdens deze gezellige namiddag duiken we in de ritmes van de djembé en leren we de mooiste Afrikaanse dansen. Dit is de perfecte gelegenheid voor kinderen van 9 tot 14 jaar om creatief bezig te zijn, nieuwe vrienden te maken en iets nieuws te leren.

Op het programma?

- **Djembé workshop:** Ontdek de krachtige geluiden van de djembé. Geen ervaring nodig, alleen enthousiasme!
- **Afrikaanse Dans:** Laat je meevoeren door de energieke dansen. Samen maken we plezier en leren we de stappen.
- **Verrassende hapjes tussendoor:** Geniet van een lekkere snack om je energie op peil te houden.

Datum: woensdag 5 maart van 13.30 tot 16.00 u.

Begeleiding: vzw Jali Kunda

Inschrijving: € 25,00

Max 20 deelnemers

10 TOT 16 JAAR

Keramik draaien voor jongeren bij Frezes Keramiek

Je maakt 3 afgewerkte schaaltes aan je eigen draaischijf in het keramiekatelier van Freze.

De afgewerkte set kun je achteraf ter plaatse afhalen.

Datum: donderdag 6 maart van 13.30 tot 15.30 u.

Begeleiding: Frédérique Midavaine,
Frezes Keramiek

Inschrijving: € 40,00

Tips: kortgeknipte nagels en het haar vastmaken

Meebrengen: een handdoek in badstof en schort meebrengen.

Max 8 deelnemers



4E-5E-6E LEERJAAR

Programmeren met Lego

Tijdens de krokusvakantie gaan we vijf halve dagen aan de slag met LEGO SPIKE Prime. In de eerste sessie leer je werken met de programmeertaal om robots te maken. Aan de hand van enkele doe-opdrachten ontdek je hoe je programmeertaal kan gebruiken om met behulp van de verschillende sensoren en motoren de robot aan te sturen. In de volgende sessies worden praktische toepassingen uitgewerkt.

Data: 3 t.e.m. 7 maart van 9.30 tot 12.00 u.

Begeleiding: Paul & Jan Verhelst

Inschrijving: € 50,00 (incl. drank en koekje)





JONGEREN: AANBOD IN DE PAASVAKANTIE

7 TOT 12 JAAR

Beschilder je spaarpot met décopatch

Décopatch met diverse vrolijke printjes is ontzettend leuk en makkelijk om te doen. Je hoeft het papier alleen maar te scheuren, op een ondergrond te plakken.... en klaar!

We gaan aan de slag en maken onze eigen spaarpot.

Décopatchen is rustgevend om te doen. Kinderen kunnen hier veel plezier aan beleven.

Datum: donderdag 10 april van 14.00 tot 17.00 u.

Begeleiding: Els Bailleur, Sfeer by Els

Inschrijving: € 25,00

Meebrengen: plastieken bewaardoos of een stevige plateau kan heel handig zijn om je werk mee te nemen naar huis.

Best kledij aandoen die tegen een stootje kan, of een schort meebrengen.

Max 12 deelnemers



10 TOT 16 JAAR

Keramik draaien voor jongeren bij Frezes Keramiek

Je maakt 3 afgewerkte schaaltes aan je eigen draaischijf in het keramiekatelier van Freze.

De afgewerkte set kun je achteraf ter plaatse afhalen.

Datum: donderdag 10 april van 13.30 tot 15.30 u.

Begeleiding: Frédérique Midavaine,
Frezes Keramiek

Inschrijving: € 40,00

Tips: kortgeknipte nagels en het haar vastmaken

Meebrengen: een handdoek in badstof en schort meebrengen.

Max 8 deelnemers

