

Van aquarel tot zumba:  
probeer het gratis uit!

Maandag 9 september

9 uur	Smartphone en tablet (CVO) <small>Nieuw!</small> Tafeltennis
10 uur	Italiaans 2 (vervolg) niveautest
11 uur	Gratis bolletje ijs in de cafetaria
11.30 uur	Creative dans <small>Nieuw!</small>
13.30 uur	Op stap met Nederlands Orkest
14 uur	Scrabble Fotocollectief Schaken en dammen Biljart (vrij spel)



Dinsdag 10 september

9 uur	Keramiek Atelier (groep 1)
9.30 uur	Computer voor beginners: Video's maken van foto's <small>Nieuw!</small>
10 uur	Engelse conversatie
14 uur	Brei-atelier Keramiek atelier (groep 2) Uiltjesproject Aquarel-, teken- en schilderatelier Lijndans Hobby en Handwerk Spelletjesnamiddag Biljart (vrij spel)



Woensdag 11 september

9.15 uur	Foto atelier
9.30 uur	Turnen
10 uur	Meditatie
10.45 uur	Zumba
11.15 uur	Seniorgetics: Veilig gaan, veilig staan
14 uur	Muzieknamiddag met DJ Philip Stoelvlechten Biljart (vrij spel) Crea en zo
14.30 uur	Daoyin staand, ook voor Parkinson patiënten
15.45 uur	Daoyin liggend

Donderdag 12 september

9 uur	Keramiek Atelier (groep 1) Computer atelier
9.30 uur	Digipunt met Rita
10 uur	Tai chi
14 uur	Zoete zonde: tiramisu Biljart (vrij spel) Keramiek atelier (groep 2) Naai atelier Yoga 1 (alle niveaus) Schilderen met olieverf en acryl
15.15 uur	Yoga 2 (alle niveaus)



Vrijdag 13 september

9 uur	Basis pc / CVO <small>Nieuw!</small>
10 uur	Spaans voor beginners <small>Nieuw!</small> Yoga 3 (alle niveaus)
11.15 uur	Yoga 4 (alle niveaus)
13 uur	Easy Yoga
14 uur	Travestieshow: The Sweet Devotions Biljart (vrij spel) Tekenen atelier Wandelvoetbal



### Testen toegestaan!

In de doe-mee-week kun je tal van activiteiten vrij uitproberen. Heb je iets gevonden dat je leuk vindt? Schrijf je dan vanaf 16 september in voor de volgende maanden!

- De meeste cursussen en bewegingslessen (zoals pc-lessen en yoga) starten in september of oktober. De plaatsen zijn meestal beperkt.
- Crea ateliers (zoals schilderen) en ontspannende activiteiten (zoals scrabble) lopen meestal het hele jaar door. Je kunt op elk moment instappen.

### Lokaal Dienstencentrum De Vlaschaard: wie zijn wij?

Een lokaal dienstencentrum is een gezellige ontmoetingsplaats waar je terecht kunt voor tal van activiteiten en cursussen. Maar ook met al je vragen over zorg- en hulpverlening voor senioren.

In onze cafetaria kun je iets drinken, een babbeltje slaan of de krant lezen. We zijn er in de eerste plaats voor senioren uit Drongen, Watersportbaan en Ekkergem. Maar iedereen is bij ons welkom. Wat ook je leeftijd, cultuur of overtuiging is.

## DOE-MEE-WEEK 9 → 13 SEPT 24

Ontspannen | Bewegen | Bijleren | Crea

### Wat?

Probeer een week lang gratis activiteiten uit, van aquarel tot zumba.

### Inschrijven?

Voor de doe-mee-week hoef je niet in te schrijven.

### Prijs?

In de doe-mee-week zijn alle activiteiten gratis. Na die kennismakingslessen volgen langere lessenreeksen en ateliers. De prijzen daarvoor zijn verschillend. Info hierover krijg je bij ons onthaal.

### Waar?

Jubileumlaan 219  
9000 Gent  
09 266 93 44  
ldc.devlaschaard@stad.gent  
f ldc.devlaschaard

Onthaal → maandag tot vrijdag  
9-12.30 uur en 13.30-16.30 uur  
Cafetaria → maandag tot vrijdag  
9-12.30 uur en 13.30-17.30 uur

Lokaal Dienstencentrum  
**DE VLASCHAARD**



gent:

## DOE-MEE-WEEK 9 → 13 SEPT 24



Van aquarel tot zumba:  
**vind gratis je nieuwe passie**  
in LDC De Vlaschaard

[www.stad.gent/doemeeweek](http://www.stad.gent/doemeeweek)