

Van biljart tot yoga:
probeer het gratis uit!



Maandag 9 september

9 – 12 uur	Vrije biljart
9.30 – 10.30 uur	Yoga
10 uur	Infomoment vrijwilligerswerk
10 – 12 uur	Demonstratie: keramiek: 'kommetjes maken'
11.30 - 17.30 uur	Vrije fitness in de fitnessruimte
13.30 – 15.30 uur	Begeleide street-art wandeling in Wondelgem (eenmalige activiteit)
13.30 – 17 uur	Biljart in club voor punten
13.45 – 17 uur	Petanque
14 uur	Infomoment vrijwilligerswerk
14 – 15 uur	Disco Dans
14 – 17 uur	Gezelschapsspelen Nieuw!

Dinsdag 10 september

9 – 17.30 uur	Vrije biljart
9.30 – 10.30 uur	Fitness met Georges
9.30 – 11.30 uur	Lessenreeks smart-phone-fotografie Nieuw!
10 – 11.30 uur	Franse Bistro
10.30 – 11.30 uur	Solo Latin Fun
11 – 17.30 uur	Vrije fitness in de fitnessruimte
13.30 – 14.30 uur	Samen lezen Zaal De Zulle Botestraat 98 9032 Wondelgem Nieuw!
13.30 – 17 uur	Fietstocht: De Pinte (35 km)
13.45 – 17 uur	Petanque
14 – 17 uur	Sjoelbak
	Rummikub
	Bingo Wondelgem Sint-Godelievekring Sint Godelievestraat 59, 9032 Wondelgem
14.30– 17 uur	Rami Bridge Nieuw!
15 – 16 uur	Mindfull ontspannen Polyvalente zaal Neptunus Botestraat 98 9032 Wondelgem Nieuw!

Woensdag 11 september

9 – 17.30 uur	Vrije biljart
9.30 – 10.30 uur	Tai chi half gevorderden
9.30 – 12 uur	Speksteen-atelier
9.30 – 17.30 uur	Vrije fitness in de fitnessruimte
10 – 11.30 uur	Op stap met Nederlands
13 – 17 uur	Kaarten (Manille en bieden)
14 – 17 uur	Schaken
	Creanamiddag: Bezige Bezen



Donderdag 12 september

9 – 12 uur	Naaiatelier
10 – 11 uur	Turnen
10 – 12 uur	Biljartles
11 – 17.30 uur	Vrije fitness in de fitnessruimte
12.30 – 17 uur	Vrije biljart
13 – 17 uur	Kaarten (manillen en bieden)
13.30 – 15.20 uur	Frans niveau 1 i.s.m. CVO Gent Nieuw!
13.45 – 17 uur	Petanque
14 uur	Infomoment vrijwilligerswerk
14 – 16.30 uur	Tafeltennisatelier
	Initiatie tafeltennis
14 – 17 uur	Tekenatelier



Vrijdag 13 september

9 – 11.55 uur	Engels niveau 3 i.s.m. CVO Gent
9 – 12.05 uur	Veilig online en sociale media Open huis Sint Markoenstraat 10, 9032 Wondelgem Nieuw!
9 – 17.30 uur	Vrije biljart
10 - 11 uur	Stoelaerobic Nieuw!
	Spaanse praatgroep 'Amigos' Nieuw!
11 – 12 uur	Fitness met begeleiding door Bert van K-Fit
12.30 – 17.30 uur	Vrije fitness in de fitnessruimte
14 – 17 uur	Workshop 'ontdek jouw kleuren en stijl'
	Vrije darts Nieuw!
17 – 22 uur	Fluofuif!



Dinsdag 17 september

10.30 – 11.30 uur	Solo Latin Fun
-------------------	----------------



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 Waterspiegel: 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 rustig zitten, iets drinken, een babbeltje slaan of kranten en tijdschriften lezen.

We zijn er in de eerste plaats voor senioren uit Muide - Meulestede - Afrikalaan en Wondelgem. 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 biljart tot yoga.

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?

Meulesteedsesteenweg 510
9000 Gent
09 266 30 50
ldc.dewaterspiegel@stad.gent
f ldc.dewaterspiegel

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 WATERSPIEGEL



V.u.: Mieke Hullebroeck - algemeen directeur - stadhuis, Botermarkt 1, 9000 Gent - 2024 - 00210

gent:

DOE-MEE-WEEK 9 → 13 SEPT 24



Van biljart tot yoga:
vind gratis je nieuwe passie
in LDC De Waterspiegel

www.stad.gent/doemeeweek