

Van tai chi tot tekenen:
probeer het gratis uit!



Maandag 9 september

9 – 10 uur	Pilates Nieuw!
10.30 uur	Infomoment vrijwilligerswerk in Speltincx
13.30 uur	Petanque
13.30 – 16.30 uur	Hobby/handwerk
14 – 16 uur	Omstaanderstraining leer reageren tegen racisme en discriminatie (eenmalige activiteit)
	3D kaartjes maken met Rita Nieuw!
14 – 16.30 uur	Aquarel atelier
14 – 17 uur	Schaakcafé (beginners en gevorderden)
14.30 – 15.30 uur	Kennismaking met Speltincx in het Engels, met aansluitend koffie en een wafel

Dinsdag 10 september

9.30 – 11 uur	Spaans mondeling niveau 3 (voorkennis vereist)
10 – 11 uur	Padel introductie les Locatie: Emanuel Hielstraat 108 9050 Gentbrugge
	Italiaanse praatgroep (voorkennis vereist)
	Infosessie Digitale inclusie: maak kennis met de digipunt-vrijwilligers
10 – 12 uur	Kennismaking met gitaarlessen Nieuw!
13.30 uur	Petanque
13.30 – 16.25 uur	Engels niveau 2 (schriftelijk en mondeling)
14 – 17 uur	Rummikub
	Scrabble
14.30 uur	Korte wandeling (+/- 4 km)
14.30 – 15.30 uur	Kennismaking met Speltincx in het Frans, met aansluitend een verwenkoffie

Woensdag 11 september

9 – 10 uur	Lijndansen voor beginners
9 – 12 uur	Juwelenatelier
9.30 – 10.30 uur	Aan de slag met je computer (basiscursus)
10 – 11.15 uur	Kennismaking met de meditatiegroep
10.10 – 11.10 uur	Lijndansen voor gevorderden
13.30 uur	Petanque
13.30 – 16.30 uur	Pergamano atelier (perkament sierkunst)
14.30 – 15.30 uur	Kennismaking met Speltincx, met aansluitend koffie en een ijscoupe



Donderdag 12 september

8.50 – 9.50 uur	Tai chi voor beginners
9.30 – 10.30 uur	Aan de slag met je smartphone of tablet (Android/ basiscursus)
9.30 – 12 uur	Repetitie Verborgenen Talenten Open atelier
10 – 11 uur	Tai chi voor gevorderden
11.10 – 12.10 uur	Meditatieve dans
13.30 – 15 uur	Kennismaking met mindfulness
13.30 – 16.30 uur	Olieverf en acryl
14 uur	Mini optreden Verborgenen Talenten in de cafetaria
	10.000 stappen-wandeling
14 – 16.25 uur	Genealogie voor beginners (stamboomkunde)
14 – 16.30 uur	Aquarel atelier
14.30 – 15.30 uur	Samen Lezen
	Kennismaking met Speltincx in het Turks, met koffie en gebak
15 uur	Mini optreden Verborgenen Talenten in de cafetaria



Vrijdag 13 september

9 – 11 uur	Kennismaking cursus Italiaans voor gevorderden
9 – 12 uur	Kennismaking met cursus Italiaans voor beginners Nieuw!
13.30 uur	Petanque
13.30 – 16.30 uur	Tekenatelier
13.30 – 17 uur	Kruissteek atelier (borduersierkunst)
14 – 15.30 uur	Erfgoedwandeling: 'Gentbrugge de moeite waard' Start en eindigt in Speltincx
14.30 – 15.30 uur	Kennismaking met Speltincx, met aansluitend koffie en oliebollen

Maandag 23 september

10.10 – 11.10 uur	Latino Solo
11.20 – 12.20 uur	Salsa (koppeldans)



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 Speltincx: 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 Gentbrugge en Oud Gentbrugge. 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 tai chi tot tekenen.

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?

Meersemdries 4,
9050 Gentbrugge
09 266 38 96
ldc.speltincx@stad.gent
f ldc speltincx

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
SPELTINCX



gent:

DOE-MEE-WEEK 9 → 13 SEPT 24



Van tai chi tot tekenen:
vind gratis je nieuwe passie
in LDC Speltincx

www.stad.gent/doemeeweek