

Van aquarel tot zumba: probeer het gratis uit!

Dinsdag 3 september

13.30 – 16 uur Meestappen in de digitale wereld

Maandag 9 september

10 – 12 uur Wat ik leer(de) sinds ik met pensioen ben Nieuw!

10.15 – 11.15 uur Tai chi: 24 yang vormen

13.30 – 16.30 uur Digipunt: Apple
Brei- en haakatelier

13.30 – 17 uur Hobby atelier Sfeermakers

13.45 – 15.15 uur Zing maar mee

14 – 15 uur Easy workout

15.15 – 16.15 uur Yoga Nieuw!

16.30 – 17.30 uur Bokutoh kendo

17.45 – 18.45 uur Pilates beginners



Dinsdag 10 september

9 – 10 uur Spaans Beginners Nieuw!

9 – 10.30 uur Nia Nieuw!

9 – 12 uur Digipunt: computerbuddy

9.30 – 12.30 uur Naaiatelier

10.15 – 11.15 uur Latino Moves beginners Nieuw!

13.30 – 16.00 uur Naaiatelier

13.30 – 16.30 uur Beeldhouwen Nieuw!

Brei- en haakatelier

Digipunt: PC hoekje

14 – 15 uur Latino Moves gevorderden

14 – 16.30 uur Schilderatelier met Roger

14 – 17 uur Gezelschapsspelletjes

15.15 – 16.15 uur Pilates gevorderden

16.30 – 17.15 uur Meditatie



Woensdag 11 september

9 – 10.45 uur Tafeltennis Atelier

Tafeltennis Initiatie

9 – 12 uur Schildersatelier met John

9.30 – 11.30 uur Op stap met Nederlands

9.30 – 12.30 uur Keramiek Initiatie

9.30 – 13 uur Glasatelier

10.30 – 12 uur Franse conversatie

11 – 12 uur Yoga

13.30 – 17 uur Snit- en naaiatelier Nieuw!

14 – 17 uur Rummikub

Donderdag 12 september

9 – 10 uur Zumba Groep 1

9.45 – 12 uur Engelse conversatie

10 – 11 uur Omnisport Nieuw!

10.15 – 11.15 uur Zumba Groep 2

10.30 – 11.30 uur Samen lezen

11 – 12.30 uur Reiki

11.15 – 12.30 uur Creatieve dansexpressie Nieuw!

13.30 – 16 uur Computercursus: Windows Beginners

13.30 – 17 uur Hobby atelier Sfeermakers

14.30 – 15.30 uur Seniorgetics

14.30 – 16.30 uur Muziekatelier Eigen instrument meebrengen Nieuw!

15.45 – 16.45 uur Daoyin Nieuw!



Vrijdag 13 september

9 – 10.30 uur Zelfverdediging

9.30 – 13 uur Glasatelier

9.45 – 12 uur Engelse conversatie

11 – 12 uur Yogalates

13.30 – 16.30 uur Schilderatelier met Pascal

14 – 15 uur Qi-gong Gevorderden

14 – 17 uur Gezelschapsspelletjes

15.15 – 16.15 uur Qi-gong Beginners

Woensdag 18 september

13 – 14 uur Line dance gevorderden

14.45 – 15.45 uur Line dance beginners



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 Knoop: 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 Moscou - Vogelhoek en Ledeberg. 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?

Hundelgemsesteenweg 125
9050 Ledeberg
09 266 45 80
ldc.deknoop@stad.gent
f ldc.deknoop

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 KNOOP



V.u.: Mieke Hullebroeck - algemeen directeur - stadhuis, Botermarkt 1, 9000 Gent - 2024- 00216

gent:

DOE-MEE-WEEK 9 → 13 SEPT 24



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

www.stad.gent/doemeeweek