

Van schilderen tot pilates:
probeer het gratis uit!

Maandag 9 september	
8.30 – 9.30 uur	Let's dance
9 – 17 uur	Biljart (vrij spel)
10 – 11 uur	Pilates
11.15 – 12.15 uur	Yoga
13.30 – 16 uur	Handwerkatelier
14 – 16 uur	Wiezen



Dinsdag 10 september	
9 – 10 uur	Stretch & relax
9 – 17 uur	Biljart (vrij spel)
9.30 – 10.30 uur	Infomoment taalgeheugen-training <small>Nieuw!</small>
9.30 – 11 uur	Infomoment blokfluit
13.30 – 15 uur	Proefles Franse conversatie
14 – 15.30 uur	Debat- en weetjestaaf <small>Nieuw!</small>
14 – 16 uur	Breien en haken
14 – 16.30 uur	Petanque
14 – 17 uur	Scrabble en rummikub
14.30 – 15.30 uur	Daoyin staand
15.45 – 17 uur	Daoyin liggend



Woensdag 11 september	
9 – 17 uur	Biljart (vrij spel)
9 – 11.30 uur	Kalligrafie-atelier gevorderden
9.15 – 10.15 uur	Turnen
9.30 uur	Infomoment 'Op weg naar je gedroomde pensioen?' <small>Nieuw!</small>
10.30 – 12 uur	Eutonie voor beginners
13.30 – 17 uur	Bridge
14 uur	Proefles: De nieuwste digitale trends
	Kruiswoord raadsels in groep <small>Nieuw!</small>
	Gratis gezond snoeperijtje in samenwerking met het Lucernacollege



Donderdag 12 september	
9 – 10 uur	Iyengar Yoga
9 – 10.30 uur	Proefles Italiaans beginners <small>Nieuw!</small>
9 – 17 uur	Biljart (vrij spel)
10.15 – 11.15 uur	Iyengar Yoga
13.30 – 15 uur	Proefles uitgebreide beginners-cursus Android smartphone/tablet <small>Nieuw!</small>
	Muurkrant
14 – 16 uur	Kantklosatelier
14.30 – 16 uur	SamenLezen



Vrijdag 13 september	
9 – 17 uur	Biljart (vrij spel)
9.30 – 10.30 uur	Tai chi voor beginners (24 vorm) <small>Nieuw!</small>
13.30 – 16.30 uur	Digitaal atelier: Pc gevorderden
14 – 15.30 uur	Duitse praatgroep voor gevorderden
	Teken- en schilderlessen <small>Nieuw!</small>
14 – 16.30 uur	Petanque
	Café karaoke
15 – 16.30 uur	Schaken opfriscursus <small>Nieuw!</small>



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 breien) en ontspannende activiteiten (zoals scrabble) lopen meestal het hele jaar door. Je kunt op elk moment instappen.

Lokaal Dienstencentrum De Regenboog: 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 Nieuw Gent, Stationsbuurt Zuid en Noord. 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 schilderen tot pilates.

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?

Lucas De Heerestraat 83
9000 Gent
09 266 34 34
ldc.deregenboog@stad.gent
f ldc.deregenbooggent

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 REGENBOOG



gent:

DOE-MEE-WEEK 9 → 13 SEPT 24



Van schilderen tot pilates:
vind gratis je nieuwe passie
in LDC De Regenboog

www.stad.gent/doemeeweek