

Van aerobic tot Franse conversatie:
probeer het gratis uit!

Maandag 9 september	
8.30 - 12 uur	Infosessie Lessenreeks Patisserie
9 uur	Infosessie ICT: Creatief met foto's en muziek (op computer)
9.45 - 10.45 uur	Proefles Let's dance
11 - 12 uur	Proefles Aerobic
13.15 uur	Infosessie ICT: Smartphone en tablet (Android)
13.15 - 14.15 uur	Proefles Pilates
13.30 - 16 uur	Foto-Ateljee
14 - 17 uur	Infosessie Keramiek boetseren Kaartjes Café
14.30 - 15.30 uur	Proefles Easy Yoga (groep 1)
15.45 - 16.45 uur	Proefles Easy Yoga (groep 2)



Dinsdag 10 september	
9.30 - 10.30 uur	Proefles Creatieve dans
10.45 - 11.45 uur	Infosessie Schaken
11 - 11.45 uur	Proefles Mind-full Ontspannen
13.30 uur	Infosessie Italiaans (niv 6)
14 - 15 uur	Proefles Qi gong
14 - 17 uur	Haak- en breicafé Proefles Crea De Hobbyvlinders
14.30 - 16 uur	Infosessie Franse conversatie



Woensdag 11 september	
9 uur	Infosessie Spaans (niv 5) Infosessie ICT: Aan de slag met je computer
9.15 - 10.15 uur	Proefles Yoga
9.30 uur	Infosessie Engelse: mondelinge vaardigheid en conversatie
13.30 - 15.30 uur	Atelier Badminton
14 - 15 uur	Proefles Zelfverdediging voor beginners
14 - 16 uur	Infonamiddag (éénmalig): Verschil tussen Windows en Apple Mac computers



Donderdag 12 september	
9 - 12 uur	Proefles Brood bakken
9.30 - 12 uur	Infosessie Creatief met kleur Infosessie Encaustic painting
13.30 - 14.30 uur	Infosessie Fotografie voor beginners
13.30 - 15 uur	Proefles Lijndans gevorderden
14 - 16 uur	Infosessie Mantel klassiek
14 - 17 uur	Proefles Brood bakken
14.30 - 15.30 uur	Infosessie Les Reanimatie
15 - 16 uur	Infosessie Fotografie voor beginners
15.30 - 17 uur	Proefles Lijndans beginners



Vrijdag 13 september	
8.30 - 12.30 uur	Demonstratie Pakistaans en Indisch koken
9.30 - 10.30 uur	Infosessie Samen gedichten lezen
11 - 12 uur	Proefles Mindfulness
13.30 uur	Infosessie Spaans (niveau 2)
14 - 15 uur	Proefles Latino solo dance



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 Mantel: 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 Zwijnaarde, Sint-Denijs-Westrem en Afsnee. 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 aerobic tot Franse conversatie.

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?

Hutsepotstraat 29 a
9052 Zwijnaarde
09 266 98 55
ldc.demantel@stad.gent
f ldc.demantel

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 MANTEL



V.u.: Mieke Hullebroeck - algemeen directeur - stadhuis, Botermarkt 1, 9000 Gent - 2024 - 00219

gent:

DOE-MEE-WEEK 9 → 13 SEPT 24



Van aerobic tot Franse conversatie:

vind gratis je nieuwe passie

in LDC De Mantel

www.stad.gent/doemeeweek