

# WIJS

LOKALE DIENSTENCENTRA

SEPTEMBER  
OKTOBER  
2023

JG 32 **nr 5**

## Filmfestival

Met schoolkinderen naar de cinema  
op Film Fest Gent.

## Mindfulness

Een nieuwe reeks met Bart in  
Speltinx.



*Digipunt*

# DOE-MEE-WEEK

**'Creatief met kleur' met Annette en Elly**

# BUITEN

20.10.'23  
—14.04.'24

De  
stem  
van  
het

# MENSEN

platteland

ROAD  
EXPO



Beste senior,

Ook deze Wijs gaat vooral over actief blijven. Want dat houdt een mens gezond, zowel fysiek als mentaal. Als je nog geen hobby hebt, dan is de 'doe-mee-week' echt iets voor jou. Van 11 tot en met 15 september kan je een hele reeks activiteiten gratis uitproberen. Laat je gaan!

Op 'creatief bezig blijven' staat trouwens geen leeftijd. In onze lokale dienstencentra vind je heel wat creatieve ateliers waar je je artistiek kan uitleven. Zoals in De Mantel, waar vrijwilligers Elly en Annette al sinds de opening de lessenreeks 'Creatief met kleur' geven. Je hoeft absoluut geen Magritte of Landuyt te zijn: in een ontspannen sfeer leer je de materialen en technieken kennen en word je geholpen. Binnen de kortste keren kan ook jij een schilderijtje, een Valentijnskaart of een decoratiestuk maken.

Tot slot: Gent is een solidaire stad. Wie het niet breed heeft en recht heeft op een verhoogde tegemoetkoming, krijgt voor de meeste activiteiten in onze lokale dienstencentra tot 80% korting op de gangbare prijs. Want iederéén moet kunnen meedoen!

*Rudy Coddens  
Schepen van Sociaal beleid,  
Armoedebestrijding, Gezondheid, Zorg,  
Seniorenbeleid en Financiën*



### 5 jaar De Mantel

Op 15 december viert De Mantel zijn vijfjarig bestaan. Centrumleider An: "We hebben een vliegende start genomen en sindsdien blijven we op hetzelfde elan doorgaan." Lees meer op pagina 28.

## 34

### — SamenLezen

Samen luisteren met Ilona naar een kortverhaal en een gedicht.

## 40

### — Solo Latin Fun

Een nieuwe dansles met Malika op dinsdag in De Thuishaven.



## 88

### — Digipunt

Gratis hulp bij vragen over laptop, computer, smartphone of tablet.

- 08 DE BOEI
- 14 DE HORIZON
- 20 DE KNOOP
- 28 DE MANTEL
- 34 DE REGENBOOG
- 40 DE THUIHAVEN
- 46 DE VLASCHAARD
- 52 DE WATERSPIEGEL
- 58 SPELTINCX
- 66 TEN HOVE
- 72 WIBIER

### COLOFON

Wijs is een tweemaandelijks tijdschrift, uitgegeven door Gezondheid en Zorg Stad Gent

(Eind)redactie: Hans De Ruyck Realisatie: [www.f-twee.be](http://www.f-twee.be)

Fotografie: Johan Martens, Dirk Tonnard

Redactiesecretariaat: Onderbergen 86, 9000 Gent, tel. 09 266 91 39, [wij@stad.gent](mailto:wij@stad.gent)

Verantwoordelijke uitgever: Mieke Hullebroeck, Botermarkt 1, 9000 Gent

# Tijd om jong te zijn

In beweging blijven? Bijleren? Je ontspannen of je creatief uitleven? In de lokale dienstencentra kan het allemaal. Ontdek het zelf tijdens de doe-mee-week van 11 tot en met 15 september waarin je alle activiteiten gratis en zonder inschrijven kan uitproberen. En dat allemaal onder het motto 'Tijd om jong te zijn!'

'Creatief met kleur', zo heet het atelier van Elly en Annette dat elke donderdagvoormiddag in LDC De Mantel plaatsvindt. "Bijna alle deelnemers hebben ons via de doe-mee-week leren kennen. Voor ons de ideale reclame. Je ziet met eigen ogen wat ons atelier inhoudt. We maken wenskaartjes, schilderijtjes, decoratiestukken, mandala's,... Iedereen naar eigen kunnen en je helpt elkaar. Je hoeft niet te kunnen tekenen of schilderen. Wat we doen, is voor iedereen haalbaar. Zelf zijn we ook laatbloeiers. Het zat altijd wel in ons om ons creatief uit te leven, maar pas na ons pensioen merkten we dat we daarvoor ook aanleg hadden." "Als voorbereiding zoeken we veel zaken op het

internet op", vertellen Elly en Annette. "We proberen dat dan uit. Bevalt het ons, dan vragen we aan onze cursisten of ze zin hebben om zoiets te maken. Of ze doen zelf suggesties. We dringen niets op. Je kan ook gewoon je eigen werk meebrengen om eraan voort te werken. Alles gebeurt in een ontspannen sfeer. Het is geen kwestie om de beste te zijn. Het samen zijn staat voorop. We zijn een echte vriendengroep geworden en nieuwe deelnemers voelen zich meteen welkom. Als iemand enkele keren niet komt, sturen we altijd een mail om te vragen of er iets scheelt."

## Laagdrempelig

"Wat zo tof is aan een lokaal dienstencentrum is dat je hier je talenten ontdekt. Sommige deel-

nemers verbazen zichzelf en wisten niet eens dat ze daarvoor aanleg hadden! De waardering die ze krijgen tijdens toonmomenten, zoals in de doe-mee-week of op de kerstmarkt, is onbetaalbaar."

"Bovendien ligt de drempel om naar een lokaal dienstencentrum te stappen heel laag", stippen Elly en Annette aan. "In elke buurt is er wel een LDC. Je kan er overdag les volgen. Financieel is het voor iedereen haalbaar. Voor ons atelier betaal je voor een jaar maar 30 euro instapgeld of 6 euro met het kansentarief. De Mantel zorgt voor een basis-set van materialen zoals fineliners, acryl- en aquarelverf, pastelkrijtjes, zodat je niet direct zelf iets moet kopen. Plus de accommodatie is top: goed uitgeruste lokalen, een toffe cafetaria."



'Het zat  
altijd al  
in ons.'



---

### **13.09** **OP WEG NAAR JE GEDROOMDE PENSIOEN?**

Actief met jezelf aan de slag, als je binnenkort met (pré-)pensioen gaat. Voor wie graag met anderen praat over die nieuwe belangrijke fase in het leven.

*De Regenboog*

---

### **14.09** **KALLIGRAFIE BEGINNERS**

Voor de beginnende kalligraaf is het humanistisch cursief het schrift bij uitstek, want vlot leesbaar en sierlijk.

*De Knoop*

---

### **15.09** **KERAMIEK MET BIEKE**

Ook voor wie geen enkele ervaring heeft, na 1 of 2 lessen ga je naar huis met een afgewerkt product!

*De Thuishaven*

---

### **15.09** **PATCHWORK EN QILTEN**

Je leert de basis aan door een placematje, handtassen, tafellopers en -lakens plus muurhangers te maken.

*Speltincx*

## WERELDDAG DEMENTIE

# Beleving in de zorg

Beleving in de zorg voor mensen met dementie staat centraal op Werelddag Dementie. Zo kan je in LDC Wibier op woensdag 20 september met een Virtual Reality (VR)-bril ervaren hoe het hoofd van een persoon met dementie denkt en werkt.

Zo krijgen mantelzorgers en andere geïnteresseerden inzicht in de leefwereld van mensen met dementie, wat zorgt voor meer begrip en een betere communicatie. Daarna bespreek je in groep wat je hebt gezien en gevoeld. Er staan 3 sessies gepland: 9.30 u. - 11.30 u., 12.30 u. - 14.30 u. en 15 u. - 17 u. Per sessie kunnen maximaal 15 mensen deelnemen. Inschrijven is gratis en doe je vóór 13 september via maatschappelijk werker Jenny Verstraeten van LDC Wibier (0473 80 85 96).

## Beleefgang

In Woonzorgcentrum Het Heiveld opent diezelfde dag een beleefgang op maat van personen met dementie, rond het thema 'Groen en rust'. De gang heeft het uitzicht van een tuinpad met pergola's en rustbanken. Zodra een bewoner de gang betreedt, speelt er muziek met natuurgeluiden.

[www.stad.gent/dementiekalender](http://www.stad.gent/dementiekalender)

## Inloophuis Dementie

### ACTIVITEITEN

#### ZATERDAG 9 SEPTEMBER

14 u. - 16 u.

#### Wandeling in de Bourgoyen

Een gids van Natuurpunt vertelt meer over het bruisende leven in de bloemrijke hooigebieden en moeraszones. Start aan de hoofdingang in de Driepikkelstraat 30.

#### MAANDAG 9 OKTOBER

14 u. - 16 u.

#### Lezing 'Wat is dementie?'

#### LDC De Regenboog

Wat is dementie juist? Wat is het verschil met Alzheimer? Moet je je zorgen maken als je iets vergeet of niet op een naam kunt komen? Toelichting door psycholoog Delfien Van Hoe.

*Alle activiteiten zijn gratis, maar inschrijven is noodzakelijk: per telefoon, mail of via het Inloophuis Dementie.*

*Meersemdries 4, Gentbrugge (LDC Speltincx), 0478 93 25 73. [dementievriendelijk@stad.gent](mailto:dementievriendelijk@stad.gent) Facebook: @dementievriendelijkgent Zitdag: donderdag 13.30 u. - 16.30 u. of op afspraak.*



## Gentse dementiekalender

Wil je leuke activiteiten beleven, samen met iemand met dementie? In de Gentse dementiekalender ontdek je wat er allemaal kan.

Ook mensen met dementie genieten nog graag van een concert, een museumbezoek, een natuurwandeling of een uitstap. Leuke vrijetijdsbesteding kan zelfs een positief effect hebben op het verloop van hun ziekte. Daarom organiseren verschillende organisaties activiteiten, speciaal op maat van mensen met dementie en hun familie en vrienden. Wat er allemaal kan, vind je terug op de website [stad.gent/dementiekalender](http://stad.gent/dementiekalender).

## Nieuwe COVID-19 vaccinatiecampagne

Vanaf midden september start een nieuwe COVID-19 vaccinatiecampagne. Het vaccin wordt sterk aanbevolen voor kwetsbare personen en voor wie werkt in de zorg.

Het vaccin wordt aanbevolen voor 65-plussers, personen met een verzwakte weerstand of met onderliggende gezondheidsproblemen (zoals long- en hartaandoeningen) en voor bewoners van woonzorgcentra. De huidige COVID-19 vaccins behoeden je voor een zwaar ziekteverloop, maar na een tijd neemt de bescherming af. Vandaar deze

nieuwe vaccinatiecampagne. Er komen deze keer geen vaccinatiecentra. De overheid zal evenmin een uitnodiging sturen naar je thuisadres. Om gevaccineerd te worden, maak je zelf een afspraak met je huisarts of apotheker. Zij plannen dan je vaccinatiemomenten in.

[www.laatjevaccineren.be](http://www.laatjevaccineren.be)



# Wijkbeurs mantelzorg

Mantelzorgers en de personen voor wie ze zorgen, zijn welkom op de 'Wijkbeurs Mantelzorg' die op vrijdag 29 september tussen 16 en 19 uur plaatsvindt in de Cultuurkapel Sint-Vincent.



Waarom zo'n beurs? "Veel info komt via digitale weg, maar niet iedereen is daarin mee. Mensen ervaren problemen met invulformulieren of om online een afspraak te boeken. Op een beurs hebben ze persoonlijk contact met zorgaanbieders en kunnen ze hen 'live' vragen stellen. Dat biedt toch een meerwaarde", vertellen maatschappelijk werkers Talitha De Pauw en Koen Gernaey van LDC's Ten Hove en De Thuishaven die de beurs organiseren. Op de beurs vind je nuttige infostands. Plus buurtorganisaties die je kunnen ondersteunen: ziekenfondsen, thuiszorg- en vervoerdiensten, ziekenzorg Samana, vrijwilligersorganisatie Kontakt-Bejaarden, de opnamedienst Advies, Oriëntatie en Opname van Stad Gent, het Majin Huis (voor mensen met kanker), Diabetes Liga, de psychologen van de LDC's, Similes (onder-

steuning psychisch kwetsbare personen),... "Ook niet onbelangrijk: we bieden randanimatie aan voor de persoon voor wie je zorgt. Zo kan je als mantelzorger met een gerust gemoed de beurs bezoeken", stippen Talitha en Koen aan. "Als mantelzorger moet je weten waar je grenzen liggen. Je rolt er haast vanzelf in. Je wil het allemaal graag zelf doen tot je op je limieten stuit. Maar hulp vragen en aanvaarden wordt dan vaak al heel moeilijk. Over die balans draagkracht-draaglast en zelfzorg geeft therapeute Caroline Coddens tijdens de beurs een lezing."

**Cultuurkapel Sint-Vincent, Sint-Antoniusskaai 10. Gratis en doorlopend toegang. Drinkjes en kleine versnaperingen verkrijgbaar. Parkeren kan aan de Kolveniersgang.**

## Jong en oud samen naar de film



Cinema brengt generaties dichter bij elkaar. Tijdens het filmfestival Film Fest Gent 2023 in oktober bekijken 65-plussers en schoolkinderen samen een film, waarna ze elkaar bij een drankje en knabbel ontmoeten in het Film Fest Cafe. Wat vonden ze van de film? Welke linken leggen ze? Hoe verhouden ze zich tot de aangekaarte thema's?

### Praktisch

Het 'Intergenerationeel Filmcafé' vindt plaats op donderdag 12 oktober, van 13 tot 16 uur, in het Film Fest Cafe in Kinepolis (Ter Platen 12).

Jongeren nemen deel per klas, senioren betalen € 9,00 (of € 2,80 met het kansentarieff), inclusief drankje.

Inschrijven kan nu al via [filmfestival.be/](http://filmfestival.be/) plusparcours, waar je vanaf september ook verneemt over welke film het gaat.





## Dag tegen armoede

Dinsdag 17 oktober is de Werelddag van Verzet tegen Armoede. Ook in Gent is er nog altijd een probleem, want meer dan 1 op 6 Gentenaars leeft in armoede. Dat zijn liefst 42.000 mensen die het moeilijk hebben om de eindjes aan elkaar te knopen.

Ook de LDC's tonen zich met hen solidair. Ten Hove verkoopt in de week van 16 tot 20 oktober verse soep en een Gents tapasplankje voor een goed doel. In De Regenboog en Speltincx kan je op 17/10 terecht voor een gratis kom soep. In De Waterspiegel kan je aanschuiven voor een solidair ontbijtbuffet. In De Thuishaven houden ze het soberder met een hongermaal. De Boei verkoopt soep op de stoep voor een vrijblijvende bijdrage. De Vlaschaard koppelt aan een inleefontbijt een voordracht door een ervaringsdeskundige. Wibier brengt op 18/10 het thema onder de aandacht via een film. Voorafgaand verneem je hoe je in Gent goedkoop kan leven. In De Horizon kan je op 19/10 naar enkele pakkende getuigenissen luisteren over armoede in Gent anno 2023.

[stad.gent/dagtegenarmoede](http://stad.gent/dagtegenarmoede)

# Verhoogde tegemoetkoming

Heb je recht op een verhoogde tegemoetkoming? Dan krijg je op je UiTPAS het kansentarief, waarmee je tot 80 % minder betaalt voor vrijwel alle activiteiten in de lokale dienstencentra.

Mensen met een laag inkomen hebben recht op een verhoogde tegemoetkoming. Zij betalen dan minder voor gezondheidszorg en hebben nog andere financiële voordelen. Krijg je een sociale uitkering, dan hoef je niks te doen. Je ziekenfonds kent je automatisch de verhoogde tegemoetkoming toe. Uitkeringen die recht geven op een verhoogde tegemoetkoming zijn:

- een leefloon van het OCMW
- de inkomensgarantie voor ouderen
- de tegemoetkoming voor personen met een handicap
- het zorgbudget voor ouderen met een zorgnood

### Gezinsinkomen

Krijg je geen sociale uitkering, dan hangt alles af van je gezinsinkomen. Blijft dat onder een bepaald plafond, dan heb je ook recht op een verhoogde tegemoetkoming, maar je moet die dan wel zelf aanvragen bij je ziekenfonds. Voor een aanvraag dit jaar wordt daarvoor gekeken naar je bruto belastbaar inkomen van 2022. Ben je gepensioneerd, mindervalide, weduwe/weduwenaar, éénoudergezin of 1 jaar arbeidsongeschikt of werkloos, dan mag dat niet meer bedragen dan € 25.291, vermeerderd met € 4.682 per persoon in je gezin. Behoor je niet tot één van die groepen, dan ligt de inkomensgrens op 23.304 euro, vermeerderd met

4.314 euro per persoon in je gezin. Opgelet: die bedragen veranderen elk jaar.

### Voordeligste tarief in de LDC's

Eén van de financiële voordelen die je krijgt met een verhoogde tegemoetkoming, is dat je voor amper 1 euro een UiTPAS kan kopen en zo tot 80% korting krijgt op bijna alle activiteiten in de lokale dienstencentra. Vandaar dat onthaalmedewerkers aan nieuwe bezoekers, en zeker aan nieuwe deelnemers aan activiteiten, altijd vragen of ze een UiTPAS hebben zodat ze van het voordeligste tarief kunnen genieten. Ook voor sommige vormen van dienstverlening (manicure, pedicure, maaltijden, boodschappenbus) betaal je met je UiTPAS (of een attest van je ziekenfonds dat je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming) een lager sociaal tarief.

*Voor meer info over de verhoogde tegemoetkoming en andere financiële voordelen, kan je altijd terecht in een lokaal dienstencentrum of een welzijnsbureau. Een overzicht van alle verkooppunten en voordelen van een UiTPAS vind je op [www.uitpas.be/uitpas](http://www.uitpas.be/uitpas).*







## Minder mobiel? Neem de fietstaxi naar het LDC

Elke vrijdag neemt Conny van bij haar thuis in Gentbrugge de fietstaxi naar het schildersatelier in LDC De Knoop. "Zonder fietstaxi zou ik hier niet meer geraken, moeten stoppen met mijn hobby en mijn vriendinnen niet meer zien. Want zelf kan ik geen 100 meter ver stappen. En een gewone taxi is voor mij, zelfs met taxicheques, te duur."

De fietstaxidienst van de Fietsambassade van Stad Gent is er voor alle minder mobiele personen in Gent. "Wij rijden 7 dagen op 7 tussen 8 en 22 uur in het gebied binnen de R4 tot aan Meulestedebrug. Voor een enkele rit betaal je 2,50 euro. Je moet minstens 2 dagen op voorhand reserveren. Kleine huisdieren kunnen ook mee", vertelt vrijwilliger James, die Conny naar haar bestemming fietste. "Vandaag was het de eerste keer dat we elkaar ontmoetten. We hebben

over van alles gebabbeld. Wat hij doet, wat ik doe. De ritjes met de taxifiets zijn altijd een toffe ervaring. Als het mooi weer is, is het genieten. Dan zwaai ik naar passanten en iedereen zwaait terug! Het is ook heel comfortabel. Ik kan mijn rollator makkelijk meenemen. Als het regent, zit je beschermt. En er zijn dekentjes voor als je het koud krijgt", aldus een enthousiaste Conny.

**Fietstaxi: 09 266 77 00,  
fietstaxi.defietsambas-  
sade@stad.gent**

## Tiendaagse van de Veerkracht



Tijdens de 10-daagse van de Veerkracht zet Stad Gent mentaal welzijn in de kijker. Dat is nodig, want één op drie Gentenaars heeft wel eens last van stress, depressie, onmacht, ...

Dit jaar komen we naar buiten met de slogan "Het mooiste wat je kunt worden is jezelf". Dat klinkt eenvoudig, maar betekent voor iedereen ook iets anders.

Ontdek wat jou kan helpen om 'krachtiger te worden', welke organisaties er zijn en wat ze aanbieden tijdens de Tiendaagse van de Veerkracht. Van **1 tot en met 10 oktober** vinden verspreid over heel Gent **meer dan 50 activiteiten** plaats die je helpen jouw veerkracht te ontdekken en te versterken. Er zijn workshops, lezingen, wandelingen, ...

### Programma in de lokale dienstencentra

- **De Regenboog:** Voordracht 'Als senior in balans' met huispsycholoog Delfien Van Hoe (2/10, 14 u.)
- **Ten Hove:** Infosessie 'Depressie', deel 1 (2/10, 15 u.), deel 2 (9/10, 15 u.) met huispsycholoog Lene Rutten
- **De Knoop:**
  - Greta Van Den Borne boekvoorstelling 'In mijn hart woont een meeuw' (2/10, 14 u. - 17 u.)
  - Infomoment 'Troost in eenzaamheid' (3/10, 14 u. - 16 u.)
  - Voordracht 'Op afstand nabij - Horen, zien en voelen'. Psychiater Uus Knoops stelt zijn rouwboek voor (10/10, 17 u., voorafgegaan door wandeling naar troostplek in park WZC De Vijvers)
- **De Waterspiegel:** Workshop 'Goed gevoel schatkist' (3/10, 9.30 u. - 12 u.)
- **De Vlaschaard:** Voordracht 'Slaap' met huispsycholoog Delfien Van Hoe (4/10, 14 u.)
- **Speltincx:** Lezing 'Veerkrachtig ouder worden' met huispsycholoog Lydia Impens (9/10, 14 u.)
- **Wibier:** Lezing 'Levensmoeheid' door gerontoloog Charlotte Brys (9/10, 14 u.)
- **De Horizon:** lezing 'Antidepressief leven kan je leren' (10/10, 14 u.)
- **De Mantel:** Voordracht 'Als senior in balans' met huispsycholoog Sien Duquennoy (19/10, 14 u.)

Meer info hierover vind je in de respectieve activiteitenagenda's.

**Ontdek het programma op [www.stad.gent/veerkracht](http://www.stad.gent/veerkracht)  
De meeste activiteiten zijn gratis en iedereen is welkom!  
Voor heel wat activiteiten moet je vooraf inschrijven.**



## DE BOEI

Vaartstraat 2A  
9000 Gent

☎ 09 266 34 88

f [www.facebook.com/ldcdeboei](https://www.facebook.com/ldcdeboei)

✉ [ldc.deboei@stad.gent](mailto:ldc.deboei@stad.gent)

(inschrijven activiteiten kan niet via e-mail)

Centrumleider: Thomas Van Roy

Bereikbaar met openbaar vervoer:  
tram 1 – bus 9 en 65

### Openingsuren secretariaat

Van maandag tot vrijdag open van  
9 u. tot 12.30 u. en van 13.30 u. tot 16.30 u.

### Inschrijven

Activiteiten waarvoor je moet inschrijven,  
zijn aangeduid met het symbool: 📌

Inschrijven doe je op het secretariaat of via  
de website <https://activiteitenldc.gent.be>.

Je kunt max. voor 4 personen inschrijven.

Je betaalt contant of met Bancontact.

Activiteiten en uren onderhevig aan last  
minute wijzigingen. Voor een laatste stand  
van zaken, kun je terecht op het secretariaat.

### Kansentarium

Schrijf rechtstreeks in het ldc in om jouw  
korting te krijgen, online is dit niet mogelijk.

### Terugbetaling activiteiten

Het inschrijvingsgeld wordt niet  
terugbetaald bij annulering. Uitzonderingen  
enkel in overleg met de centrumleider.

### Toegankelijkheid

Alle LDC's zijn rolstoeltoegankelijk.  
Kunnen we nog extra inspanningen leveren,  
laat het dan zeker weten.

## DANSEN VOOR PERSONEN MET PARKINSON

# Parkitango

“Naast medicatie is het voor parkinsonpatiënten belangrijk dat ze in beweging blijven. Dansen bijvoorbeeld. En daarvoor leent de Argentijnse tango zich qua tempo en ritme het best. Plus het is een duo-dans, wat dan weer goed is voor het evenwicht”, vertelt danslerares Annie Putman die vanaf september met een 10-delige reeks parkitango start.



“Toen ik zag hoeveel deugd en plezier mensen van parkitango ondervonden, was het voor mij een uitgemaakte zaak om daarmee ook in Gent van start te gaan”, vertelt Annie, een erkende danslerares. “In dat uurtje vergeten ze dat ze ziek zijn. Of zoals ze zelf zeggen: voor ons zijn die danssessies vitamines. En meestal dansen ze samen met hun partner en dan kunnen ze mekaar nog eens goed vastpakken. Een dame vertelde me dat ze zich al veel beter voelde sinds ze parkitango deed, ook al verslechterde haar fysieke toestand. Parkitango remt de ziekte niet af, maar het helpt wel om je gedachten te verzetten. Je voelt je minder angstig en depressief. Ook je geheugen vaart er wel bij. Je moet die danspasjes

onthouden en vertalen naar je voeten en lichaam.”

Parkitango stimuleert ook je sociale contacten. “Parkinsonpatiënten isoleren zichzelf. Bij parkitango zitten ze tussen lotgenoten en hoeven ze zich nergens voor te schamen”, zegt Paul, de man van Annie, die technische assistentie verleent tijdens de lessen.

“Elke les duurt een uur, zonder pauze. Alvorens je in te schrijven, is het wel raadzaam om met je zorgverlener te bespreken of het wel haalbaar is voor jou. Want parkitango vraagt toch een zekere loopautonomie”, geeft Annie nog mee.

**Gratis proefles op 11/9. Start op ma 18/9, 15.15 u. - 16.15 u. om de 2 weken.**



GRATIS PROEVEN VAN ELKE ACTIVITEIT

# Doe-mee-week

Maandag 11/9	Dinsdag 12/9	Woensdag 13/9	Donderdag 14/9	Vrijdag 15/9	Woensdag 20/9
8.40 u. - 10 u. <b>Hatha Yoga</b>	9 u. - 10 u. <b>Start To Move:</b> turnen met Harry	10 u. <b>Korte wandeling</b>	9.30 u. - 11.30 u. <b>Tekenles</b>	8.50 u. - 9.50 u. <b>Tai-chi gevorderden</b>	14 u. - 17 u. <b>Mandala's tekenen</b>
9.30 u. - 12 u. <b>Kalligrafie</b> gevorderden - atelier	9.30 u. - 10.30 u. <b>Infomoment:</b> aan de slag met je smartphone	10 u. - 12 u. <b>Infomoment: vervolg</b> op computerinitiatie - lessenreeks	10 u. - 12 u. <b>Infomoment:</b> computerinitiatie - lessenreeks	9.30 u. - 11 u. <b>De Boei wandelt</b> (+/- 6 km)	
11.30 u. - 12.30 u. <b>Zumba Gold</b>	10.15 u. - 11.15 u. <b>Start To Move:</b> turnen met Harry	10.10 u. - 11.10 u. <b>Mindfulness meditatie</b>	13.30 u. <b>Kaarten (wiezen)</b>	10 u. - 11 u. <b>Fundance beginners</b>	
13.30 u. - 17 u. <b>Petanque</b> op de buitenbaan	13.30 u. <b>Kaarten (wiezen)</b>	14.30 u. - 16 u. <b>Boeiende babbels</b>	13.30 u. - 17 u. <b>Schildersatelier</b>	11 u. - 12 u. <b>Fundance</b> gevorderden	
14 u. - 15 u. <b>Tai-chi beginners</b>	13.30 u. - 15 u. <b>Franse babbeltafel</b>		13.30 u. - 17 u. <b>Petanque</b> op de buitenbaan	13.30 u. - 16.30 u. <b>Spaans niveau 2</b>	
14 u. - 17 u. <b>Nieuw!</b> <b>Kalligrafie beginners -</b> <b>lessenreeks</b>	14 u. - 15 u. <b>Pralaya Yoga</b>		14 u. - 15.30 u. <b>SamenLezen</b>	14 u. - 17 u. <b>Gezelschapspelen</b>	
14 u. - 17 u. <b>Creanamiddag</b>	14 u. - 17 u. <b>Plantenruilbeurs:</b> breng je eigen zaad- jes, stekjes en planten mee en ga naar huis met andere		14 u. - 16 u. <b>Op stap met</b> <b>Nederlands</b>	14 u. - 17 u. <b>Schaken</b>	
15.15 u. - 16.15 u. <b>Parkitango -</b> <b>lessenreeks</b>	15 u. - 16 u. <b>Computeratelier</b> (2-wekelijks)		14 u. - 17 u. <b>Sjoelen</b>		
	15.15 u. - 16.15 u. <b>Nieuw!</b> <b>Yoga op een stoel</b>				

# NIEUW SEIZOEN IN DE BOEI

📍 aan onthaal vanaf 18/9 om 9 u., 📅

## VORMENDE ACTIVITEITEN

### Aan de slag met je smartphone/tablet (Android)

🕒 di 9 u. - 12.05 u.

€ 93,00 KT 18,60 + cursus: € 6,00 (16 lessen)

📅 infomoment 12/9, 9.30 u. - 10.30 u., start 19/9

👤 Meebrengen: je smartphone. i.s.m. CVO Gent.

Min. 10 en max. 16 deelnemers.

### Computeratelier

Pieter Degroote laat je alle computer-nieuwigheden ontdekken.

🕒 di 15 u. - 16 u.

€ 30,00 KT 6,00 (tweewekelijks + instapgeld tot 9/24)

📅 infomoment 12/9, start 26/9

👤 Max. 10 deelnemers

### Digipunt

Zie het artikel op pag. 88.

🕒 op afspraak: telefonisch of aan onthaal

€ gratis

📅 start vanaf 13/9

👤 Begeleiders: Pieter Degroote, Marieke Laeremans

### Computerles: vervolg op initiatie

Basisvaardigheden Word en Excel.

🕒 wo 9 u. - 12 u.

€ 35,00 KT 7,00 (10 lessen)

📅 infomoment 13/9, 10 u., start 4/10

👤 Breng je laptop mee, als je die hebt. Lesgever: Eric Beyls. Max. 9 deelnemers.

### Computerinitiatie

Windows 10 of 11.

🕒 do 9 u. - 12 u.

€ 35,00 KT 7,00 (10 lessen)

📅 infomoment 14/9, 10 u., start 5/10

👤 Breng je laptop mee, als je die hebt. Lesgever: Eric Beyls. Max. 9 deelnemers.

## TAALESSEN

### Op stap met Nederlands

🕒 do 14 u. - 16 u.

€ 30,00 KT 6,00 (instapgeld tot 9/24)

📅 infomoment 14/9, start 21/9

👤 Lesgevers: Margot Van Cauwenberghe, Rudi David

### Spaans niveau 2: 'Sorprende a todos con tus conocimientos'

Je leert nieuwe (werk-)woorden en uitdrukkingen die nodig zijn voor reizen, winkelen, sporten en vrije tijd.

🕒 vr 13.30 u. - 16.30 u.

€ 183,00 KT 36,60 (32 lessen) + handboek € 42,00

📅 infomoment 15/9, start 22/9

👤 i.s.m. CVO Gent.

Max. 18 deelnemers.

## CREATIEVE ACTIVITEITEN

### Creanamiddag

🕒 ma 14 u. - 17 u., in onze cafetaria

€ gratis

📅 start 11/9

👤 Begeleidster: Mireille Van Walle

### Nieuw! Kalligrafie beginners - Lessenreeks

🕒 ma 14 u. - 17 u.

€ 87,00 KT 17,40 (29 lessen)

📅 proefles 11/9, start 18/9

👤 Begeleider: Paul Van Heysbroeck. Max. 8 deelnemers.

### Kalligrafieatelier gevorderden

🕒 ma 9.30 u. - 12 u.

€ 30,00 KT 6,00 (instapgeld tot 9/24)

📅 proefles 11/9, start 25/9

👤 Begeleider: Paul Van Heysbroeck. Max. 8 deelnemers.

### Mandala's tekenen

🕒 wo 14 u. - 17 u.

€ 30,00 KT 6,00 (instapgeld tot 9/24)

📅 proefles 20/9, start 27/9

👤 Begeleidster: Martine De Grootte. Max. 12 deelnemers.

## Schilderatelier

🕒 do 13.30 u. - 17 u.

€ 30,00 KT 6,00 (instapgeld tot 9/24)

📅 proefles 14/9, start 21/9

👤 Begeleider: John Eggermont

## Tekenen

Kennismaking met basistechnieken, persoonlijke begeleiding.

🕒 do 9.30 u. - 11.30 u.

€ 96,00 KT 19,20 (32 lessen)

50,00 KT 10,00 (tienbeurtenkaart)

25,00 KT 5,00 (vijfbeurtenkaart)

📅 proefles 14/9, start 21/9

👤 Meebrengen: schetspapier, potloden, (kneed)gom,...  
Lesgever: Eric Meuleman.  
Max. 18 deelnemers.

## BEWEGINGSACTIVITEITEN

Naast een abonnement kan je kiezen voor een beurtenkaart:

- vijfbeurtenkaart (3 ma geldig): € 25,00 KT 5,00
- tienbeurtenkaart (6 ma geldig): € 50,00 KT 10,00

## Hatha Yoga

🕒 ma 8.40 u. - 10 u.

€ 99,00 KT 19,80 (33 lessen)

📅 proefles 11/9, start 25/9

👤 Lesgever: Betty Pollentier. Max. 23 deelnemers.

## Zumba Gold

🕒 ma 11.30 u. - 12.30 u.

€ 93,00 KT 18,60 (31 lessen)

📅 proefles 11/9, start 25/9

👤 Lesgever: Reinaldo Romero Herrera. Max. 23 deelnemers.

## Tai-chi beginners

🕒 ma 14 u. - 15 u.

€ 102,00 KT 20,40 (34 lessen)

Geen beurtenkaart!

📅 proefles 11/9, start 18/9

👤 Lesgever: Wudi Hu. Draag losse kledij. Max. 23 deelnemers.

## Nieuw! Parkitango

Argentijnse tango voor mensen met

Parkinson en hun begeleider.

- 🕒 ma 15.15 u. - 16.15 u.
- € 35,00 KT 7,00 (10 lessen, per deelnemend koppel)
- 📖 proefles 11/9, start 18/9 - 5/2
- 👤 Lesgeefster: Annie Putman. Max. 8 koppels.

### Start to move: turnen met Harry

- 🕒 di 9 u. - 10 u.
- di 10.15 u. - 11.15 u.
- € 99,00 KT 19,80 (33 lessen)
- 📖 proefles 12/9, start 19/9
- 👤 Lesgever: Harry Milan (stedelijke Sportdienst). Max. 23 deelnemers.

### Mindfulness meditatie

- 🕒 di 10.10 u. - 11.10 u.
- € 96,00 KT 19,20 (32 lessen)
- 📖 proefles 13/9, start 20/9
- 👤 Max. 23 deelnemers. Lesgeefster: Greet Swinnen.

### Pralaya yoga

- Goede balans tussen stabiliteit en mobiliteit resulteert in betere lichaamshouding.
- 🕒 di 14 u. - 15 u.
  - € 96,00 KT 19,20 (32 lessen)
  - 📖 proefles 12/9, start 19/9
  - 👤 Lesgeefster: Bieke Versteegen. Max. 20 deelnemers.

### Nieuw! Yoga op een stoel

- Haalbaar voor iedereen, ongeacht je leeftijd, conditie, ...
- 🕒 di 15.15 u. - 16.15 u.
  - € 90,00 KT 18,00 (30 lessen)
  - 📖 proefles 12/9, start 19/9
  - 👤 Max. 20 deelnemers. Lesgeefster: Marleen Ryckbosch.

### Korte wandeling

- We zoeken naar jouw ideale wandelafstand. We sluiten af in de cafetaria voor een drankje. Vertrek/aankomst: LDC De Boei.
- 🕒 wo 10 u.
  - € gratis

- 👤 Begeleiders: Yvonne Baert, Ingrid Lippens, Marlène Van der Borgh

### Mindful mediteren

- Leren leven in het 'nu'.
- 🕒 wo 10.15 u. - 11.15 u.
  - € 96,00 KT 19,20 (32 lessen)
  - 📖 proefles 13/9, start 20/9
  - 👤 Lesgever: Greet Swinnen. Max. 20 deelnemers.

### Tai-chi gevorderden

- 🕒 vr 8.50 u. - 9.50 u.
- € 102,00 KT 20,40 (34 lessen)
- Geen beurtenkaart mogelijk!
- 📖 proefles 15/9, start 22/9
- 👤 Lesgever: Wudi Hu. Draag losse kledij. Max. 23 deelnemers.

### Fundance

- Ball-room, latin, swing, mambo, tango, salsa-shines, disco, ...  
Je danst individueel.
- 🕒 beginners: vr 10 u. - 11 u.
  - gevorderden: vr 11 u. - 12 u.
  - € 72,00 KT 14,40 (24 lessen)
  - 📖 proefles 15/9, start 22/9
  - 👤 Lesgever: Annie Putman. Max. 23 deelnemers.

### De Boei wandelt +/- 6 km

- 1,5 uur, vertrek aan De Boei.
- 🕒 elke vr 9.30 u. - 11 u.
  - € gratis
  - 👤 Begeleiders: Eduard Moentjes, Carlo Fauconier

## RECREatieve ACTIVITEITEN

### Petanque buitenbaan

- 🕒 ma en do 13.30 u. - 17 u.
- € 15,00 KT 3,00 (instapgeld tot 9/24)
- 👤 Begeleiders: Werner De Backer, Eddy De Maerschalc

### Kaarten (wiezen)

- 🕒 di en do 13.30 u., in cafetaria

- € gratis
- 👤 Begeleider: Hubert Neyt

### Nieuw! Sjoelen

- 🕒 do 14 u. - 17 u., in cafetaria
- € gratis
- 👤 Begeleider: Ward De Smet

### Gezelschapsspelen

- 🕒 vr 14 u. - 17 u., in cafetaria
- € gratis
- 👤 Begeleiders: Evy Derynck, Line Schoofs

### Schaken

- Voorkennis niet nodig.
- 🕒 vr 14 u. - 17 u., in cafetaria
  - € gratis
  - 👤 Begeleider: Julien De Rycke

## ANTENNE MARIAKERKE EN BLOEMEKENSWIJK

### Wekelijks wandelen in de Groene Velden (gratis)

- 🕒 elke di 14.30 u., vertrek speelpleintje Mercuriusstraat
- 👤 Begeleiding: Carlo Fauconier

### Samen Eten

#### Sociaal restaurant Balenmagazijn, Getouwstraat 10

- 🕒 di 6/9 en 3/10, 12 u.
- € 12,00 dagschotel (sociaal tarief: € 5,50)

#### Sociaal restaurant Poorthuis, Kempstraat 150/A000

- 🕒 di 12/9 en 10/10, 12 u.
- € 12,00 dagschotel (sociaal tarief: € 5,50)

#### Sociaal restaurant Villa Ooievaar, Botestraat 131 - 133

- 🕒 di 19/9 en 17/10, 11.45 u.
- € 14,50 dagschotel (sociaal tarief: € 5,50)
- 👤 max. 16 deelnemers

**Meer info, vervoer aanvragen of andere vragen?** Contacteer Fran Debrouwere: 0473 31 79 77 of ons onthaal: 09 266 34 88.

- 🕒 Aanvang
- 👤 Informatie
- € Prijs
- KT Kansentarief
- 📖 Inschrijven op het secretariaat
- 📖 inschrijven kan ook in de webshop
- 📖 reeks - éénmaal inschrijven
- 📖 reeks - per les inschrijven

Alle activiteiten die (twee)wekelijks terugkomen vind je op pagina 78.

Meer info over de activiteiten en online inschrijven op <http://activiteitenldc.gent.be>

Je kunt over elke activiteit een print met uitgebreide info verkrijgen op het secretariaat.

## Start inschrijvingen

- Eenmalige activiteiten: vr 1/9, 9 u.
- Jaaractiviteiten & lessenreeksen: ma 18/9, 9 u.

## Sluitingsdagen

- **Wo 1 november:**  
LDC gesloten: Allerheiligen
- **Do 2 november:**  
LDC gesloten: Allerzielen

**Vrijdag 1 september**

### Start inschrijving eenmalige activiteiten

🕒 9 u., deuren open 8.30 u.

### Donderdag 7 september Gegidste wandeling De nieuwe stad – 3 km

Verkenning van de nieuwe stad aan de Oude Dokken.

🕒 stipt 14 u., samenkomst 13.45 u. ingang Dampoortstation, duurtijd wandeling ± 2 uren

€ 3,50 KT 0,70

🚶 aan onthaal vóór 7/9, max. 20 deelnemers

📍 Begeleider: Bernard Beeuwsaert

### Dinsdag 12 september Plantenruilbeurs

Ruilen van zaadjes, stekjes en planten.

🕒 14 u. - 17 u.

€ gratis en vrijblijvend

### Woensdag 13 september Bingoo!

🕒 14 u. - 17 u.

€ 0,25/blaadje

🚶 aan onthaal

📍 Begeleiders: Annie De Sutter, Eduard Moentjens

### Boeiende babbels

Over wat jou bezighoudt, jouw gevoelens, wie je bent, wat je denkt.

🕒 14.30 u. - 16 u., + pauze

€ gratis

🚶 niet nodig, kennismaking

📍 Begeleiding: Fernand Van Hoye



**Gezond ontbijt met de Fitte Fijnproevers**

**Dinsdag 26 september en 31 oktober**



### Donderdag 14 september SamenLezen

Begeleider Tanguy Corbillon voorziet voor elke sessie in een kortverhaal en gedicht.

🕒 14 u. - 15.30 u. + pauze

€ gratis

📅 14/9, 12/10, 26/10

🚶 niet nodig, kennismaking

### Maandag 18 september

### Start inschrijvingen jaaractiviteiten en lessenreeksen

Geén lessen in de voormiddag!

🕒 9 u., deuren open 8.30 u.

### Dinsdag 19 september Cybercrime

Hoe vermijd je om slachtoffer van internetcriminaliteit te worden?

🕒 13.30 u. - 16 u.

€ gratis

🚶 aan onthaal tot 19/9, max. 18 deelnemers, 📅

📍 Spreker: Luc Schaut, diefstalpreventieadviseur

### Donderdag 21 september Culturele uitstap Brussel: Expeditie Egypte en het Jubelpark

Expo over ontstaan Belgische Egyptologie in Museum voor Kunst en Geschiedenis.

Gegidste wandeling in en rond het Jubelpark.

Voor goede stappers!

🕒 verzamelen Gent-Sint-Pieters 8.40 u., trein om 9 u.

€ 28,00 (gids + toegangs-prijs) of met museumpas: € 16,00 KT 5,60

🚶 aan onthaal tot 14/9, max. 15 deelnemers, 📅

📍 Begeleiding: Martine Verhulst. Gedetailleerde info bij inschrijving.

### Dinsdag 26 september Gezond ontbijt met de Fitte Fijnproevers

🕒 8.30 u. stipt

€ 6,00 KT 4,20

🚶 tot 19/9, max. 25 pers., 📅

### Woensdag 27 september Suggestiemaaltijd met Rebecca en Lieve

Soep, kalfsfricassee met sla, tomaat en kroketten & dessert.

🕒 11.30 u.

€ 5,50

🚶 aan onthaal vóór 20/9, max. 55 pers.

### Donderdag 28 september Kick-off vrijwilligers LDC gesloten in namiddag.

### Donderdag 29 september Gegidste wandeling Natuurwandeling De Volkse Tuintjes – 3 km

In de Ossemeersen bezoek je de Volkse Tuintjes en het zigeunerkamp.

🕒 verzamelen 13.45 u. in De Boei, start wandeling 14 u., terug rond 16.30 u.

€ 3,00 KT 0,60

🚶 aan onthaal vóór 29/9, max. 20 deelnemers

📍 Begeleider: Bernard Beeuwsaert

### Dinsdag 3 oktober Infosessie over reeks 'Omgaan met geheugenproblemen'

Wanneer wordt vergeten een

## Snoepnamiddagen

- 🕒 vanaf 14 u. (op=op)
- **Vr 1 september en 6 oktober:** wafels
- **Do 21 september en di 17 oktober:** pannenkoeken
- **Wo 25 oktober:** oliebollen

## Snoepnamiddagen tijdens de doe-mee-week

- 🕒 vanaf 14 u. (op=op)
- **Ma 11 september:** verse fruitsla
- **Di 12 september:** verwenkoffie
- **Do 14 september:** taart
- **Vr 15 september:** falafels met dipsaus

probleem? Met huispsycholoog Stella plus info over 5-delige reeks die op 10/10 start.

🕒 14 u. - 16 u.

€ gratis (enkel infosessie)

🚶 aan onthaal tot dag zelf

### Vrijdag 6 oktober Creatieve juwelenworkshop Halsnoer en oorringen

🕒 9 u. - 12 u.

€ 5,00 KT 1,00 + extra materiaalkosten (echte parels): € 15,00 tot € 20,00 (rechtstreeks betalen aan begeleidster Els Staes)

🚶 aan onthaal tot 29/9, max. 15 deelnemers, 🗑️

📍 Meebrengen: indien mogelijk knijptangetje

### Dinsdag 10 oktober Omgaan met geheugenproblemen Vijfdelige reeks

🕒 14 u. - 16 u.

€ 26,00 (+ koffie tijdens pauze)

📅 10/10, 24/10, 7/11, 21/11, 5/12 (+ terugkomdag 19/12)

🚶 www.dementie.be/paradox of 09 233 14 38

📍 m.m.v. AZ Jan Palfijn, AZ Sint-Lucas, UZ Gent. Meer info: infosessie op 3/10 of stella.declercq@stad.gent

### Woensdag 11 oktober Bingooo!

Zie 13/9.

### Donderdag 12 oktober Culturele uitstap Victor Horta, grondlegger van de Art Nouveau Gezondst bezoek aan het

Hortamuseum en expo 'Horta's vocabulary'. Na de vrije lunch ontdek je in Sint-Gillis nog meer Art Nouveau-huizen.

Voor goede stappers.

🕒 verzamelen aan Gent-Sint-Pieters 8.40 u., trein om 9 u.

€ 20,00 (gids + toegangsprijs) of met museumpas: € 10,00 KT 4,00

🚶 aan onthaal tot 4/10, 🗑️

📍 andere info: zie 21/9

### Dinsdag 17 oktober Dag van het verzet tegen Armoede

Soep op de stoep voor vrijblijvende bijdrage.

### Woensdag 18 oktober Boeiende babbels

Inspiratievragen over geluk. Praktische info: zie 13/9.

🚶 aan onthaal vóór 18/10, 🗑️

### Donderdag 19 oktober Mosselsouper

Of koude vlees- of visschotel. Daarna dansnamiddag met dj Senior.

🕒 11.30 u.

€ contacteer hiervoor ons onthaal

🚶 aan onthaal tot 12/10, geef jouw tafelschikking door bij inschrijving (max. 65 pers.)

### Vrijdag 20 oktober Recyclage workshop Oude juwelen herwerken (tweedelig)

🕒 9 u. - 12 u. met pauze

€ 5,00 KT 1,00 + materiaalkost: € 5,00 (geen goud of zilver, rechtstreeks betalen aan Els)

🚶 aan onthaal tot 13/10, max. 15 deelnemers, 🗑️

📍 Lesgeefster: Els Staes.

Meebrengen: oude juwelen indien mogelijk.

### Maandag 23 oktober Heerlijke bakverzinselen van 'de Zoete Koekskes'

🕒 14 u., op = op

€ prijs varieert naargelang taart

### Woensdag 25 oktober Workshop poëzie

Wenskaart voor geboorte, huwelijk,... Of een gedicht gewoon voor de fun.

🕒 14 u. - 16 u.

€ 5,00 KT 1,00

🚶 aan onthaal tot 24/10, 🗑️

📍 Huisdichter

Ronny De Vogelaere

### Donderdag 26 oktober Gegidste wandeling Leerrijke wandeling - 4 km

Langs Kinderrechtenplein, schuttersgilde en bloemkolenbrug. We eindigen met een drankje op de Korenmarkt.

🕒 stipt 14 u., verzamelen om 13.45 u. Sint-Michielselling, duurtijd wandeling ± 2 uren

€ 3,50 KT 0,70

🚶 aan onthaal vóór 26/9, max. 20 deelnemers

📍 Begeleider: Bernard Beeuwsaert

### Dinsdag 31 oktober Gezond ontbijt met de Fitte Fijnproevers

Zie 26/9.

🚶 tot 24/10, max. 25 pers., 🗑️

🕒 Aanvang

📍 Informatie

€ Prijs  
KT Kansentarief

🚶 Inschrijven op het secretariaat

🗑️ inschrijven kan ook in de webshop reeks -

📅 éénmaal inschrijven

📄 reeks - per les inschrijven



## DE HORIZON

Ferdinand Lousbergskaai 12  
9000 Gent

☎ 09 266 88 55

📘 [www.facebook.com/ldc.dehorizon](https://www.facebook.com/ldc.dehorizon)

✉ [ldc.dehorizon@stad.gent](mailto:ldc.dehorizon@stad.gent)

(inschrijven activiteiten kan niet via e-mail)

Centrumleider: Stefaan Coppieters

*Bereikbaar met openbaar vervoer:  
bus: 6, 70, 71, 72, 76 en 77 aan halte  
Lousbergsbrug en bus 17 en 18 aan halte  
Puinstraat/Lousbergskaai*

### Openingsuren secretariaat

Van maandag tot vrijdag open van  
9 u. tot 12.30 u. en van 13.30 u. tot 16.30 u.

### Inschrijven

Activiteiten waarvoor je moet inschrijven,  
zijn aangeduid met het symbool: 📌

Inschrijven doe je op het secretariaat of via  
de website <https://activiteitenldc.gent.be>.

Je kunt max. voor 4 personen inschrijven.

Je betaalt contant of met Bancontact.

Activiteiten en uren onderhevig aan last  
minute wijzigingen. Voor een laatste stand  
van zaken, kun je terecht op het secretariaat.

### Kansentarief

Schrijf rechtstreeks in het Ldc in om jouw  
korting te krijgen, online is dit niet mogelijk.

### Terugbetaling activiteiten

Het inschrijvingsgeld wordt niet terugbetaald  
bij annulering. Uitzonderingen enkel in  
overleg met de centrumleider.

### Toegankelijkheid

Alle LDC's zijn rolstoeltoegankelijk.  
Kunnen we nog extra inspanningen leveren,  
laat het dan zeker weten.

# Instappgelden

Neem je deel aan ateliers of conversatiegroepen, dan betaal je een  
jaarlijks instappgeld van € 30,00 of € 6,00 met kansentarief (KT).

Wie start tussen januari en april, betaalt € 20,00 KT 4,00.

Instappen tussen 1 mei en 31 augustus komt neer op € 10,00 KT 2,00.

Cursisten van vorig schooljaar kunnen zich vooraf inschrijven vanaf  
16 augustus t.e.m. 8 september. Nieuwe cursisten moeten wachten  
om in te schrijven tot maandag 18 september.

📌 inschrijven voor deze activiteiten kan ook via de webshop 🛒

### Haiku

🕒 di 14 u. - 16.30 u.

📅 elke 1<sup>ste</sup> di

👤 begeleiding: Hedwig Aerts

### Tafeltennis

🕒 di 14 u. - 16.30 u.

📅 wekelijks

👤 begeleiding: Raphaël  
Cocquyt

### Persgroep

🕒 vr 14 u. - 16.30 u.

📅 wekelijks

👤 begeleiding: Paul  
Verbruggen

### Wandelvoetbal

🕒 vr 14 u. - 15.30 u.

📅 wekelijks

👤 i.s.m. KAA Gent Foundation

### Frans conversatie

🕒 ma 9.45 u. - 11.45 u.

📅 wekelijks

👤 begeleiding: Jean Luc  
Timmerman

### Biljartclub

🕒 14 u. - 17 u.

📅 elke di en do

👤 begeleiding Patrick Hackx

### Griekse conversatie beginners

🕒 di 9.30 u. - 11.30 u.

📅 wekelijks

👤 begeleiding: Phyllis Van  
Regenmortel

### Schilderen

🕒 ma 14 u. - 17 u.

📅 wekelijks, niet in school-  
vakanties

👤 begeleiding:  
Marie José Tulkens -  
Nadine Vandeweyer

### Engelse conversatie

🕒 di 10 u. - 11.30 u.

📅 wekelijks

### Aquarel

🕒 wo 13.30 u. - 15.30 u.

📅 wekelijks, niet in school-  
vakanties

👤 begeleiding: Steven Huysman

### Spaanse conversatie

🕒 do 10 u. - 11.30 u.

📅 wekelijks, niet in school-  
vakanties

👤 begeleiding: Juan Gimeno  
en Petra Valderrama De  
Deleure

### Creanamiddag

🕒 do 13.30 u. - 16.30 u.

€ instappgeld + materiaalkost  
📅 elke do, behalve 2<sup>de</sup> do  
👤 begeleiding: Lut Ebrard

### Nederlandse conversatie

🕒 ma 10 u. - 12 u.

📅 wekelijks, niet in school-  
vakanties

👤 basiskennis van  
Nederlandse taal vereist

### Hobbydotten

🕒 do 13.30 u. - 16.30 u.

€ instappgeld + materiaal-  
kosten € 1,50 per kaartje  
📅 elke 2<sup>de</sup> do  
👤 begeleiding: Lut Ebrard





GRATIS PROEVEN VAN ELKE ACTIVITEIT

# Doe-mee-week

Maandag 11/9	Dinsdag 12/9	Woensdag 13/9	Donderdag 14/9	Vrijdag 15/9
9.30 u. - 10.30 u. <b>Yoga</b>	9.30 u. - 10.30 u. <b>Tai-chi beginners</b>	9 u. - 10 u. <b>Line dance beginners</b>	9 u. - 10 u. <b>Turnen en stretchen</b>	9.30 u. - 10.30 u. <b>Daoyin</b>
9.45 u. - 11.45 u. <b>Franse conversatie</b>	9.30 u. - 11.30 u. <b>Griekse conversatie beginners</b>	10 u. - 11.30 u. <b>Infomoment: Duits 2<sup>de</sup> jaar</b>	10 u. - 11.30 u. <b>Spaanse conversatie</b>	10 u. - 11.30 u. <b>Infomoment Spaans beginners</b>
10 u. - 12 u. <b>Nederlandse conversatie</b>	9.30 u. - 11.45 u. <b>Infomoment: Windows initiatie beginners</b>	10.15 u. - 11.15 u. <b>Latin dance</b>	10 u. - 11.30 u. <b>Infomoment: Engels gevorderden</b>	13.30 u. - 14.30 u. <b>Infomoment: Wandelvoetbal</b>
10.40 u. - 11.40 u. <b>Yoga</b>	10 u. - 11.30 u. <b>Engelse conversatie</b>	13.30 u. - 15.30 u. <b>Aquarel</b>	13.30 u. - 16.30 u. <b>Creanamiddag</b>	14 u. - 16 u. <b>Line dance voor gevorderden</b>
14 u. - 16 u. <b>Infomoment: Digipunt Linux</b>	10.45 u. - 11.45 u. <b>Tai-chi gevorderden</b>	14 u. - 16.30 u. <b>Breien</b>	13.30 u. - 16.30 u. <b>Hobbydotten</b>	14 u. - 16.30 u. <b>Persgroep</b>
14 u. - 16.15 u. <b>Infomoment: starten met Android smartphone</b>	14 u. - 16.30 u. <b>Haiku</b>	14 u. - 17.30 u. <b>Kaarten</b>	14 u. - 17 u. <b>Biljart</b>	14 u. - 17 u. <b>Rummikub</b>
14 u. - 17 u. <b>Scrabble</b>	14 u. - 16.30 u. <b>Tafeltennis</b>			
14 u. - 17 u. <b>Rummikub</b>	14 u. - 17 u. <b>Biljart</b>			
14 u. - 17 u. <b>Schilderen</b>				

# NIEUW SEIZOEN IN DE HORIZON

## VORMING

### Nieuw! starten met Android-smartphone

Zie agenda.

### Naailes

🕒 di 14 u. - 17 u.

€ 60,00 KT 12,00 (20 lessen, excl. materiaal)

📖 lesdata verkrijgbaar aan onthaal  
📅 vanaf 18/9

👤 Kennis naaitechnieken gewenst.  
Begeleiding: Cecile Dedecker, Nadia Marin.

### Windows initiatie beginners

🕒 di 9.30 u. - 11.45 u.

€ 17,50 KT 3,50 (5 lessen)

📖 19/9, 26/9, 3/10, 10/10, 17/10  
verplicht infomoment:  
di 12/9, 9.30 u.

📅 vanaf 18/9

👤 begeleiding: Albert Herregods

## BEWEGING

Naast een abonnement kan je ook kiezen voor een beurtenkaart:

- vijfbeurtenkaart (3 ma geldig):  
€ 25,00 KT 5,00
- tienbeurtenkaart (6 ma geldig):  
€ 50,00 KT 10,00

### Nieuw! Latin dance

Zie agenda.

### Nieuw! Staande Daoyin

Zie agenda.

### Tai-chi gevorderden

24 vormen en afwerking 42 vormen.

🕒 di 10.45 u. - 11.45 u.

€ 96,00 KT 19,20 (32 lessen)

Opbouwende les, geen beurtenkaart mogelijk

📖 wekelijks, niet in schoolvakanties  
📅 vanaf 18/9

👤 begeleiding: Luc Meuris

### Tai-chi beginners

Zie agenda.

### Yoga

🕒 ma 9.30 u. - 10.30 u. en  
ma 10.40 u. - 11.40 u.

€ 93,00 KT 18,60 (31 lessen tegen € 3,00 of KT 0,60 per les), of beurtenkaart

📖 wekelijks, niet in schoolvakanties  
📅 vanaf 18/9, 📅

👤 lesgever: Joke DeRaedt

### Turnen en stretchen

🕒 do 9 u. - 10 u.

€ 90,00 KT 18,00 (30 lessen tegen € 3,00), of beurtenkaart

📖 wekelijks, niet in schoolvakanties  
📅 vanaf 18/9, 📅

👤 begeleiding: sportmonitor Sportwerk Vlaanderen

### Yogalates

🕒 do 14 u. - 15 u.

€ 90,00 KT 18,00 (30 lessen tegen € 3,00), of beurtenkaart

📖 wekelijks, niet in schoolvakanties  
gratis proefles op 21/9

📅 vanaf 18/9, 📅

👤 begeleiding: Ann Vancoppenolle

### Line Dance gevorderden

🕒 vr 14 u. - 16 u.

€ 99,00 KT 19,8 (33 lessen aan € 3,00 per les), of beurtenkaart

📖 wekelijks  
📅 vanaf 18/9, 📅

👤 begeleiding: Francine Versyp

### Nieuw! Line Dance beginners

Zie agenda.

## TALEN

### Duits 2<sup>de</sup> jaar

🕒 wo 10 u. - 11.30 u.

€ 90,00 KT 18,00 (+ € 5,00 kopiekosten)

📖 wekelijks, niet tijdens schoolvakanties, t.e.m. juni

📅 vanaf 18/9, 📅

👤 i.s.m. CVO Groeipunt, lesgever: John Cossement

### Nieuw! Spaanse les beginners

Zie agenda.

### Engelse les gevorderden

🕒 do 10 u. - 11.30 u.

€ 90,00 KT 18,00 (€ 4,00 kopiekosten)

📖 wekelijks, niet tijdens schoolvakanties, t.e.m. juni  
📅 vanaf 18/9, 📅

👤 i.s.m. CVO Groeipunt, lesgever: Marian Timmerman

## RECREATIEF

### Breien

🕒 elke wo 14 u. - 17 u., in cafetaria

€ gratis

📅 vanaf 18/9

👤 begeleiding: Mia Pieters

### Rummikub

🕒 elke ma en vr 14 u. - 17 u.

€ gratis

📅 vanaf 18/9

### Scrabble

🕒 elke ma 14 u. - 16.30 u.

€ gratis

📅 vanaf 18/9

👤 begeleiding: Mia Pieters

### Pietjesbak

🕒 elke laatste di 14 u.

€ gratis

📅 vanaf 18/9

👤 Begeleiding: Luc Meersman

### Biljart

📖 dagelijks, behalve op di en do-nm

👤 via biljartklok: € 0,50 per 30 min.

### Bibliotheek

🕒 elke ma 14 u. - 16.30 u.

€ gratis

👤 begeleiding: Mia Pieters

### Kaarten

🕒 elke wo en vr 14 u. - 17.30 u., in cafetaria

€ gratis

👤 spel: bieden

Alle activiteiten die (twee)wekelijks terugkomen vind je op pagina 78.

Meer info over de activiteiten en online inschrijven op <http://activiteitenldc.gent.be>

Je kunt over elke activiteit een print met uitgebreide info verkrijgen op het secretariaat.

## Start inschrijvingen

- **Enmalige activiteiten:** vrijdag 1 september om 9 u., tenzij anders vermeld
- **(Twee)wekelijkse activiteiten & lessenreeksen:** maandag 18 september om 9 u.

DE HORIZON

### Zondag 3 september

#### Film en montageatelier

Bewerken van filmpjes gemaakt met je smartphone, plaatsen van passende muziek bij je opnames, film maken van je bestaande fotomateriaal, digitaliseren of afspelen van oude opnames.

🕒 10 u. - 12.30 u.

€ gratis

📅 3/9, 1/10

📍 21/8 - 1/9

📍 i.s.m. met Filmclub Artevelde

### Maandag 4 september

#### Zoete maandag

Met iets lekkers in de cafetaria.

🕒 14 u.

### Digipunt smartphone en tablet

Hulp door Walter bij vragen over je smartphone (alleen Android) of tablet op afspraak.

🕒 tussen 14 u. - 16 u.

€ gratis

📅 4/9, 18/9, 2/10, 16/10

📍 21/8 - 1/9

📍 geef bij inschrijving je vraag door

### Dinsdag 5 september

#### Adviesdag Leif

Hier kan je terecht met je persoonlijke vragen rond het levenseinde.

🕒 9 u. - 12 u.

(afspraak van één uur pp)

€ gratis

📅 3/10

📍 [www.palliatieve.net/leif\\_public](http://www.palliatieve.net/leif_public)  
of 09 218 94 01

### Woensdag 6 september

#### Bingo

🕒 14 u.

€ 2,00 per 4 kaarten

📅 6/9, 4/10

📍 vanaf 21/8

### Donderdag 7 september

#### Babbeltafel

Andere mensen ontmoeten.

🕒 14 u. - 15.30 u.

€ gratis

📅 7/9, 5/10

### Vrijdag 8 september

#### Bedanking vrijwilligers

Het LDC is gesloten.

### Maandag 11 september

#### Nieuw! Starten met Android smartphone

Je leert alle basishandelingen: instellingen van je toestel, hoe gegevens veilig stellen, hoe info opslaan en ordenen, hoe niet-werkende applicaties verhelpen,...

🕒 ma 14 u. - 16.15 u.

€ 60,00 KT 12,00 (+ € 1,50 kopiekosten) (16 lessen)

📅 wekelijks, niet in schoolvakanties

📍 vanaf 18/9, 📅

📍 i.s.m. CVO Groeipunt

### Dinsdag 12 september

#### Nieuw! Tai-chi beginners - 24 yang vormen

Deze zachte vloeiende bewegingen helpen om spieren en gewrichten los te maken, ook bij milde artrose of reuma, en je coördinatie te verbeteren.

🕒 di 9.30 u. - 10.30 u.

€ 96,00 KT 19,20 (32 lessen)

Opbouwende les, geen beurtenkaart mogelijk

📅 wekelijks, niet in schoolvakanties

📍 vanaf 18/9, 📅

📍 begeleiding: Luc Meuris

### Woensdag 13 september

#### Nieuw! Line dance beginners

Je danst in lijnen op swingende muziek. Een ideale mix van denken en doen, geheugen en beweging!

🕒 wo 9 u. - 10 u.

€ 35,00 KT 7,00 (10 lessen)

📅 wekelijks

📍 vanaf 18/9, 📅

📍 begeleiding: Francine Versyp

### Nieuw! Latin dance

Met vnl. Cubaanse ritmes zoals bolero's, cha cha cha, rumba, mambo, son, salsa. Met daarnaast ook bachata, kizomba, samba, ...Oftewel elegant bewegen!

🕒 wo 10.15 u. - 11.15 u.

€ 81,00 KT 16,20 (27 lessen)

Opbouwende les, geen beurtenkaart mogelijk

📅 wekelijks, niet in schoolvakanties en niet op de laatste woensdag van de maand

📍 aan het onthaal, 📅

📍 begeleiding: Jesus Cobas

### Vrijdag 15 september

#### Nieuw! Staande Daoyin

Daoyin zijn lichaamsoefeningen uit de traditionele Chinese geneeskunde. De nadruk ligt op een goede lichaamshouding.

🕒 Aanvang

📍 Informatie

€ Prijs  
KT Kansentariaef

📍 Inschrijven op het secretariaat

📅 inschrijven kan ook in de webshop

📅 reeks - éénmaal inschrijven

📅 reeks - per les inschrijven

De oefeningen maken je mentaal sterker en hebben een positieve invloed op je spieren en gewrichten. Voor iedereen haalbaar, ongeacht leeftijd, conditie of lenigheid.

🕒 vr 9.30 u. - 10.30 u.

€ 35,00 KT 0,70 (10 lessen)

📅 wekelijks, niet in schoolvakanties

📍 aan het onthaal, 🏠

👤 begeleiding: Ute Luttich

---

**Vrijdag 15 september**

### Nieuw! Spaans beginners

Kennismaking met de belangrijkste woorden en grammatica die je nodig hebt op vakantie om je weg te vinden, nieuwe vrienden te maken, eten te bestellen,... De lesgever werkt met praktische voorbeelden en heeft aandacht voor je uitspraak.

🕒 vr 10 u. - 11.30 u.

€ 90,00 KT 18,00 (+ € 6,50 kopiekosten)

📅 wekelijks, niet in schoolvakanties

📍 vanaf 18/9, 🏠

👤 i.s.m. CVO Groeipunt, lesgever: Hilde Meersman

---

**Maandag 18 september**

### Infosessie Gent knapt op

Uitleg over mogelijkheden en voorwaarden van Gent Knapt op om je eigen woning te renoveren tot een kwaliteitsvolle en energiezuinige woning.

🕒 15.30 u. - 18.30 u.

€ gratis

📍 van 1/9 t.e.m. 18/9, 🏠

---

**Woensdag 20 september**

### Chinese Kalligrafie

Zhao Qingyang is een Chinese vrouw die gestudeerd heeft aan de Universiteit van Taal & Cultuur in Beijing. Tijdens deze lessenreeks leert ze je leuke Chinese woorden schrijven.

**TIP!**

### Babbeltafel

**Donderdag  
7 september  
en 5 oktober**

Daarna leer je bekende Chinese gedichten schrijven die tot nadenken stemmen. Op het einde van de lessen kan je mooie kunstwerken maken en vloeiend Chinese kalligrafie schrijven.

🕒 14 u. - 16 u.

€ 40,00 KT 22,00 (4 lessen)

📅 20/9, 11/10, 22/11, 13/12

📍 vanaf 18/9 t.e.m. 27/9, 🏠

### Bedrijfsbezoek Ganda Ham



Tijdens dit bedrijfsbezoek krijg je uitleg van een gids en kan je proeven van de Ganda Ham. Met mogelijkheid tot aankoop.

🕒 9.30 u. - 11.30 u.

€ 12,50 KT 2,50

📍 van 1/9 t.e.m. 13/9, 🏠

👤 Bereikbaar met eigen vervoer of openbaar vervoer Lijn 35, halte Destelbergen Burgstraat. Juwelen niet toegestaan (trouwing wel)! Niet toegankelijk voor minder mobiele mensen. Adres: Haenhoutstraat 210, Destelbergen.

### Film

#### Vortex (2022)

De film schetst op eigenzinnige wijze de liefde tussen twee personen op het einde van hun leven. Zij is een gepensioneerd dokter en heeft dementie. Hij is schrijver en hartpatiënt.

Begeleiding:

Germain Degrendele.

🕒 14.30 u.

€ 3,50 KT 0,70

📍 van 1/9 t.e.m. 20/9, 🏠

👤 Film met voor- en nabespreking.

Speelduur: 160 minuten.

N.a.v. Werelddag Dementie op 21/9.

---

**Donderdag 21 september**

### Gezelschapsspellen

Verzamel je rond de tafel bij Maarten en speel mee.

🕒 14 u. - 16 u.

€ gratis

📅 21/9, 19/10

📍 van 1/9 t.e.m. 21/9

---

**Dinsdag 26 september**

### Wandeling

#### De Papegaaiwijk, tussen poorten en puurtjes



Tussen het stadscentrum en de stadsring ligt de rustige Papegaaiwijk. Een evolutie van platteland naar stedelijk gebied. Een wijk van kleine mensen met grote dromen, verborgen plekjes en leuke anekdotes. Ontdek het samen met gids Jean-Pierre Ongena.

🕒 14.30 u. verzamelen aan de halte Poel, Sint-Michielsstraat, bereikbaar met Lijn 3, 17, 18, 38, 39

€ 5,00 KT 1,00

📍 van 1/9 t.e.m. 21/9, 🏠

👤 wandeling van ongeveer 3 km

---

**Woensdag 27 september**

### Aan tafel

Vers bereid door onze kookploeg, bedoeld voor buurtbewoners die graag eens in compagnie eten.

🕒 12 u.

€ 7,50 KT 5,50 (soep, hoofdgerecht, dessert)  
📅 van 30/8 t.e.m. 19/9 of volzet

### Vrijdag 29 september Bloemschikken

🕒 13.30 u. - 17 u.  
€ 25,00 KT 21,00 (incl. materiaal en verse bloemen)  
📅 van 1/9 tot 22/9 of tot volzet!  
👛

### Maandag 2 oktober Zoete maandag

Met iets lekkers in de cafetaria.  
🕒 14 u.

### Dinsdag 10 oktober Lezing 'Anti-depressief leven kan je leren'

Hoe kan je de kansen op een depressie maximaal beperken? Welke vuistregels neem je het best in acht? Onze huispsychologe Els Aerssens neemt je graag mee in de kunst van het anti-depressieve leven.  
🕒 14 u.  
€ gratis  
📅 van 1/9 tot 10/10 of tot volzet! 👛

### Donderdag 12 oktober Mosselstijf

Geniet van lekkere mosselen met frietjes à volonté.

🕒 11.30 u.  
€ 23,00 KT 16,10 (incl. aperitief)  
Je kan 20 UiTPAS-punten ruilen voor € 5,00 korting.  
📅 van 1/9 tot 4/10 of tot volzet  
① Alternatief voor wie geen mosselen lust:  
Koude vleeschotel:  
€ 20,00 KT 14,00  
Koude visschotel:  
€ 25,00 KT 15,00

### Woensdag 18 oktober Film

Alcarràs (2002)  
Alcarràs is een Catalaanse

plattelandsdorpje waar de boerenfamilie Solé haar boomgaard en thuis dreigt te verliezen na er generaties lang perziken te hebben geteeld. Regisseur Carla Simón vertolkt zowel de tegenspoed als de kleine momenten van geluk van de familie Solé.

🕒 14.30 u.  
€ 3,50 KT 0,70  
📅 van 1/9 t.e.m. 18/10, 👛  
① Met voor- en nabespreking.  
Speelduur: 120 minuten.

### Donderdag 19 oktober Dag van de armoede

Je luistert naar enkele pakkende getuigenissen en gaat in gesprek over wat het betekent om in armoede te leven.  
🕒 14 u.  
€ gratis  
📅 van 1/9 tot 19/10

### Woensdag 25 oktober Aan tafel

Vers bereid door onze kookploeg, bedoeld voor buurtbewoners die graag eens in compagnie eten.  
🕒 12 u.  
€ 7,50 KT 5,50 (soep, hoofdgerecht, dessert)  
📅 van 30/8 t.e.m. 17/10 of tot volzet

### Vrijdag 27 oktober Bloemschikken

🕒 13.30 u. - 17 u.  
€ 25,00 KT 21,00 (incl. materiaal en verse bloemen)  
📅 van 1/9 tot 20/10 of tot volzet! 👛

### Woensdag 1 november Allerheiligen

Het LDC is gesloten.

## ANTENNE BINNENSTAD

### Info adviesdagen

- **Regio Patershol:**  
dinsdag 14 u. - 16 u.  
zaterdag Open Huis Pratershol, Kaatsspelplein 8
- **Regio St-Jacobs/Nieuwpoort/IJkmeesterstraat:**  
woensdag 15 u. - 16.30 u.  
Huize Nieuwpoort, Nieuwpoort 50
- **Regio Zuidpark/Dierentuin:**  
vrijdag 14 u. - 16 u.  
LDC Nestor, Tijgerstraat 12 - 22

Antennewerker Liesbet komt ook graag op huisbezoek.

## ANTENNE DAMPOORT - SCHELDEOORD - HEILIG HART SCHELDEOORD

### Buurtkoffie

Donderdag 21/9 en 19/10  
🕒 14 u. - 16.30 u.  
€ gratis  
📅 niet nodig, kom gewoon langs  
① Buurthuisje, Wolterslaan 16, 9040 Sint-Amansberg

### Wijkwandeling

Maandag 11/9, 25/9, 9/10, 23/10 (om de 14 dagen)  
Wandel mee op een rustig tempo en leer je wijk en burens beter kennen. Ben je slecht ter been of kom je niet graag alleen? Contacteer Sarah.  
🕒 10 u. - 11 u.  
€ gratis  
📅 niet nodig, kom gewoon langs  
① vertrek en eindplaats  
Buurthuisje, Wolterslaan 16, Sint-Amansberg, gemiddelde afstand: 2 km

Contactgegevens: Sarah De Graeve, 0477 96 35 14 of sarah.degraeve@stad.gent

## DE HORIZON

- 🕒 Aanvang
- ① Informatie
- € Prijs  
KT Kansentarief
- 📅 Inschrijven op het secretariaat  
👛 inschrijven kan ook in de webshop  
📄 reeks - éénmaal inschrijven  
📄 reeks - per les inschrijven



## DE KNOOP

Hundelgensesteenweg 125  
9050 Gent

☎ 09 266 45 80

📘 [www.facebook.com/lokaaldienstencentrumdeknoop](https://www.facebook.com/lokaaldienstencentrumdeknoop)

📧 [ldc.de.knoop@stad.gent](mailto:ldc.de.knoop@stad.gent)

*(inschrijven activiteiten kan niet via e-mail)*

Centrumleider: Ann Van Hyfte

*Bereikbaar met openbaar vervoer:  
tram 4 – bus 9, 27, 28, 41, 42, 43, 48, 94 en 96*

### Openingsuren secretariaat

Van maandag tot vrijdag open van  
9 u. tot 12.30 u. en van 13.30 u. tot 16.30 u.

### Inschrijven

Activiteiten waarvoor je moet inschrijven,  
zijn aangeduid met het symbool: 📅

Inschrijven doe je op het secretariaat of via  
de website <https://activiteitenldc.gent.be>.

Telefonisch inschrijven kan niet, tenzij voor  
gratis activiteit of anders vermeld.

Je kunt max. voor 4 pers. inschrijven.

Je betaalt contant of met Bancontact.

Activiteiten en uren onderhevig aan last  
minute wijzigingen. Voor een laatste stand  
van zaken, kun je terecht op het secretariaat.

### Kansentarief

Schrijf rechtstreeks in het ldc in om jouw  
korting te krijgen, online is dit niet mogelijk.

### Terugbetaling activiteiten

Inschrijvingsgeld wordt niet terugbetaald bij  
annulering. Uitzonderingen enkel in overleg  
met de centrumleider.

### Toegankelijkheid

Alle LDC's zijn rolstoeltoegankelijk.  
Kunnen we nog extra inspanningen leveren,  
laat het dan zeker weten.

# Instapgelden

Neem je deel aan ateliers of conversatiegroepen, dan betaal je een  
jaarlijks instapgeld van € 30,00 of € 6,00 met kansentarief (KT).  
Wie start tussen januari en april, betaalt € 20,00 KT 4,00.  
Instappen tussen 1 mei en 31 augustus komt neer op € 10,00 KT 2,00.  
Cursisten van vorig schooljaar kunnen zich vooraf inschrijven vanaf  
16 augustus t.e.m. 8 september. Nieuwe cursisten moeten wachten tot  
maandag 18 september.

### Biljart

€ 0,20 per spel

### Zing maar mee

🕒 meer info aan onthaal

### Duurzaam en creatief restylen

🕒 ma 10 u.

### Kaartjes maken (volzet)

🕒 2<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> ma 13 u.

### Hobbyatelier

#### De Sfeermakers

🕒 ma en do 13.30 u.

### Brei- en haakatelier

🕒 ma en di 13.30 u.

### Naaiatelier

🕒 di 9.30 u. en 13.30 u.

### Schilderatelier met Roger

🕒 di 14 u.

### Gezelschapsspelletjes

🕒 di en vr 14 u.

€ gratis

### Franse bistro met Jean-Luc

🕒 di 14.30 u.

### Glasatelier

🕒 wo en vr 8.30 u.

### Schilderatelier met John

🕒 wo 9 u.

### Tafeltennis

🕒 wo 9 u.

### Op stap met Nederlands

🕒 wo 9.30 u.

### Franse conversatie: Des goûts et des couleurs ... parlons-en!

🕒 wo 10.30 u.

### Rummikub

🕒 wo 14 u.

### Encaustic schilderen

🕒 1<sup>ste</sup> wo 13 u.

### Juwelen maken

🕒 2<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> wo 13 u.

### Engelse conversatie

🕒 do 9.45 u.

### Keramiekatelier (volzet)

🕒 do 14 u.

€ 50,00 KT 10,00

(inschrijvingsgeld € 30,00  
+ € 20,00 gebruik oven)

### Patchwork-, quilt-, appliqueer- en borduuratelier

🕒 vr 9.30 u. en 13.30 u.

### Engelse conversatie

🕒 vr 9.45 u.

### Kunstig atelier met Marie-Paul

🕒 vr 13.30 u.

### Hobby Samana

🕒 vr 13.30 u.



## GRATIS PROEVEN VAN ELKE ACTIVITEIT

# Doe-mee-week

Maandag 11/9	Dinsdag 12/9	Woensdag 13/9	Donderdag 14/9	Vrijdag 15/9	Woensdag 20/9
10 u. - 13 u. Duurzaam en creatief restylen van je kleerkast	9 u. - 12 u. Digipunt: computerbuddy	8.30 u. - 12 u. Glasatelier	9 u. - 10 u. Zumba groep 1	8.30 u. - 12 u. Glasatelier	9.45 u. Spaans niveau 3 met Jeannine
10 u. Infomoment lange afstandswandelingen	9.30 u. - 12.30 u. Naaiatelier	9 u. - 10.45 u. Tafeltennis les	9 u. <b>Nieuw!</b> Naailes beginners	9 u. - 10.30 u. Zelfverdediging	13.30 u. - 14.30 u. Line dance gevorderden
10.15 u. - 11.15 u. Tai-chi: 24 yang vormen beginners	9.30 u. Engels niveau 2	9 u. - 10.45 u. Tafeltennis atelier	9 u. <b>Nieuw!</b> Ontdek de wondere wereld van je Android smartphone/tablet	9.30 u. - 12 u. Quilt, patchwork, appliqueer en borduuratelier	14.45 u. - 15.45 u. Line dance beginners
13.30 u. - 16 u. Brei- en haak atelier	13.30 u. - 16 u. Brei- en haak atelier	9 u. - 12 u. Schilderatelier met John	9.45 u. - 12 u. Engelse Conversatie met Kris	9.45 u. - 12 u. <b>Nieuw!</b> Engelse Conversatie met Inès	
13.30 u. - 16.30 u. Digipunt Apple	13.30 u. - 16.30 u. PC Hoekje	9.30 u. - 10.45 u. <b>Nieuw!</b> Energie meditatie - ontspannen met kleur	10.15 u. - 11.15 u. Zumba groep 2	13.30 u. - 16.30 u. Schilderles met Marie-Paul	
13.30 u. - 17 u. Hobby atelier de sfeermakers	13.30 u. - 16.30 u. Naaiatelier	9.30 u. - 11.30 u. Op stap met Nederlands	11.30 u. - 12.30 u. <b>Nieuw!</b> Meditatieve dans	13.30 u. - 16.30 u. Hobby Samana	
14 u. - 15 u. <b>Nieuw!</b> Easy work-out	14 u. - 16.30 u. Schilderatelier met Roger	10.30 u. - 12 u. <b>Nieuw!</b> Franse conversatie: Des goûts et des couleurs ... parlons-en!	13.30 u. Snoepnamiddag: appelbeignets	13.30 u. - 16 u. Quilt, patchwork, appliqueer en borduuratelier	
17.45 u. - 18.45 u. Pilates beginners	14 u. - 15 u. Latino Moves	11 u. - 12 u. Yoga	13.30 u. Italiaans niveau 2	13.30 u. - 14.30 u. Qi-Gong groep 1	
	14 u. - 17 u. Gezelschapspelletjes	13 u. - 16 u. Juwelen maken	13.30 u. <b>Nieuw!</b> Infomoment computer-cursus: meestappen in de digitale wereld	13.30 u. - 16.30 u. Kunstig atelier met Marie-Paul	
	14.30 u. - 16.30 u. Franse bistro met Jean-Luc	13.30 u. - 16.30 u. Schilderles aquarel met Staf	13.30 u. - 17 u. Hobby atelier de sfeermakers	14 u. - 17 u. Gezelschapspelletjes	
	15.15 u. - 16.15 u. Pilates gevorderden	14 u. - 17 u. <b>Nieuw!</b> Rummicub	13.30 u. Spaans niveau 1	14.45 u. - 15.45 u. Qi-Gong groep 2	
	16.30 u. - 17.15 u. Meditatie		14 u. - 16.15 u. <b>Nieuw!</b> Kalligrafie beginners: humanistisch cursief		
			14.30 u. - 15.30 u. <b>Nieuw!</b> Senior-getics		
			15.45 u. - 16.45 u. <b>Nieuw!</b> Liggende daoyin		

## NIEUW SEIZOEN IN DE KNOOP

Naast een abonnement kan je ook kiezen voor een beurtenkaart:

- **vijfbeurtenkaart:**  
€ 25,00 KT 5,00
- **tienbeurtenkaart:**  
€ 50,00 KT 10,00

### BEWEGING

#### Tai-chi: 24 yang vormen voor beginners

- 🕒 ma 10.15 u.
- € 35,00 KT 7,00 (10 lessen)
- 👉 aan onthaal, 🗑️
- 👤 Max. 12 deelnemers.
- Lesgever: Luc Meuris.

#### Easy work-out

- 🕒 ma 14 u.
- € 108,00 KT 21,60 (36 lessen),  
10- of 5-beurtenkaart
- 👉 aan onthaal, 🗑️ (alleen abo)
- 👤 Max. 20 deelnemers.
- Lesgever: Olha Bila.

#### Pilates beginners

- 🕒 ma 17.45 u.
- € 105,00 KT 21,00 (35 lessen),  
10- of 5-beurtenkaart
- 👉 aan onthaal, 🗑️ (alleen abo)
- 👤 Max. 18 deelnemers.
- Lesgever: Johanna Swinkels.

#### Latino Moves

- 🕒 di 14 u.
- € 117,00 KT 23,40 (39 lessen),  
10- of 5-beurtenkaart
- 👉 aan onthaal, 🗑️ (alleen abo)
- 👤 Max. 18 deelnemers.
- Lesgever: Jésus Cobas.

#### Pilates gevorderden

- 🕒 di 15.15 u.
- € 108,00 KT 21,60 (36 lessen),  
10- of 5-beurtenkaart
- 👉 aan onthaal, 🗑️ (alleen abo)
- 👤 Max. 18 deelnemers.
- Lesgever: Johanna Swinkels.

#### Meditatie

- 🕒 di 16.30 u.
- € 108,00 KT 21,60 (36 lessen),  
10- of 5-beurtenkaart
- 👉 aan onthaal, 🗑️  
(alleen abonnement)
- 👤 Max. 25 deelnemers.
- Lesgever: Johanna Swinkels.

#### Tafeltennis les

- 🕒 wo 9 u.
- € 17,50 KT 3,50 (5 lessen)
- 👉 aan onthaal, 🗑️
- 👤 Max. 12 deelnemers.
- Lesgever: Raphaël Cocquyt.

#### Energiemeditatie - ontspannen met kleur

- 🕒 wo 9.30 u.
- € 17,50 KT 3,50 (5 lessen)
- 👉 aan onthaal, 🗑️
- 👤 Min. 3 en max. 8 deelnemers.
- Begeleiding: Ludo Kneepkens.

#### Yoga

- 🕒 wo 11 u.
- € 96,00 KT 19,20 (32 lessen),  
10- of 5-beurtenkaart
- 👉 aan onthaal, 🗑️ (alleen abo)
- 👤 Max. 16 deelnemers.
- Lesgever: Bart Lasuy.

#### Line dance gevorderden

- 🕒 proefles: 20/9, 13.30 u.  
start: 27/9, 13.30 u.
- € 93,00 KT 18,60 (31 lessen),  
10- of 5-beurtenkaart
- 👉 aan onthaal, 🗑️ (alleen abo)
- 👤 Max. 20 deelnemers.
- Lesgever: Malika Dekkar.

#### Line dance beginners

- 🕒 proefles: 20/9, 14.45 u.  
start: 27/9, 14.45 u.
- € 93,00 KT 18,60 (31 lessen),  
10- of 5-beurtenkaart
- 👉 aan onthaal, 🗑️ (alleen abo)
- 👤 Max. 20 deelnemers.
- Lesgever: Malika Dekkar.

#### Zumba

- 🕒 do 9 u. **groep 1**  
do 10.15 u. **groep 2**
- € 117,00 KT 23,40 (39 lessen),  
10- of 5-beurtenkaart
- 👉 aan onthaal, 🗑️ (alleen abo)
- 👤 Max. 18 deelnemers/groep.
- Lesgever: Jésus Cobas.

#### Meditatieve dans

- 🕒 do 11.30 u.
- € 35,00 KT 7,00 (10 lessen)
- 👉 aan onthaal, 🗑️
- 👤 Max. 8 deelnemers.
- Lesgever: Olga Loomans.

#### Senior-getics

- 🕒 do 14.30 u.
- € 90,00 KT 18,00 (30 lessen),  
10- of 5-beurtenkaart
- 👉 aan onthaal, 🗑️ (alleen abo)
- 👤 Max. 15 deelnemers.
- Lesgever: Ute Lüttich.

#### Liggende daoyin

- 🕒 do 15.45 u.
- € 90,00 KT 18,00 (30 lessen),  
10- of 5-beurtenkaart
- 👉 aan onthaal, 🗑️ (alleen abo)
- 👤 Max. 15 deelnemers.
- Lesgever: Ute Lüttich.

#### Zelfverdediging

- 🕒 vr 9 u.
- € 117,00 KT 23,40 (39 lessen),  
10- of 5-beurtenkaart
- 👉 aan onthaal, 🗑️ (alleen abo)
- 👤 Max. 15 deelnemers.
- Lesgever: Robert Moonen.


#### Yogalates

- 🕒 vr 11 u.
- € 93,00 KT 18,60 (31 lessen),  
10- of 5-beurtenkaart
- 👉 aan onthaal, 🗑️ (alleen abo)
- 👤 Max. 15 deelnemers.
- Lesgever: Ann Van Coppenolle.

#### Qi gong


- 🕒 vr 13.30 u. **groep 1**  
vr 14.45 u. **groep 2**




- € 105,00 KT 21,00 (35 lessen), 10- of 5-beurtenkaart
- € aan onthaal,  (alleen abo)
- ⓘ Max. 16 deelnemers.  
Lesgever: Johanna Swinkels.

## VORMING



### Digipunt computersprekuur Apple (iPhone en MacBook)

- 🕒 ma vanaf 4/9, 13.30 u.
- € gratis
-  aan onthaal
- ⓘ Begeleiding: Luc Moreels.  
Geen lessen voor beginners. Vooraf reserveren noodzakelijk. Geef bij inschrijving door waarvoor je langskomt. 1 deelnemer/uur.



### Digipunt: Computerbuddy

- 🕒 di vanaf 5/9 tussen 9 u. en 12 u.
- € gratis
-  aan onthaal
- ⓘ Zie hierboven.  
Begeleiding: Freddy De Rudder & Willy Deruyck.

### Pc-hoekje



- 🕒 di vanaf 5/9, 13.30 u.
- € gratis
-  aan onthaal, 
- ⓘ Max. 9 deelnemers.  
Begeleiding: Freddy De Rudder & Willy Deruyck.  
Breng je laptop mee.  
Géén les!

### Computercursus 'Meestappen in de digitale wereld'

- Hoe een account aanmaken, inloggen op sites (zoals my-pension en e-box), veilig online shoppen,...
- 🕒 infomoment 14/9, 13.30 u.  
start lessen 21/9, 13.30 u.
- € 35,00 KT 7,00 (10 lessen)
-  aan onthaal, 



- ⓘ Max. 10 deelnemers.  
Lesgevers: Roland en Sony.

### Ontdek de wonderde wereld van je Android-smartphone/tablet



- 🕒 do 9 u.
- € 91,50 KT 18,30 (60 lestijden)
-  aan onthaal, 
- ⓘ Max. 15 deelnemers.  
Lesgever: CVO Gent.

## TALEN



### Spaans gevorderden

- 🕒 ma 9.30 u.
- € 157,50 KT 31,50 (30 lessen)
-  aan onthaal, 
- ⓘ Max. 13 deelnemers.  
Lesgever: Rosa Toro.



### Engels niveau 2

- 🕒 di 9.30 u.
- € 91,50 KT 18,30 (60 lestijden)
-  aan onthaal, 
- ⓘ Max. 14 deelnemers.  
Lesgever: CVO Gent.



### Italiaans niveau 2

- 🕒 do 13.30 u.
- € 183,00 KT 36,60 (120 lestijden)
-  aan onthaal, 
- ⓘ Max. 20 deelnemers.  
Lesgever: CVO Gent.

### Spaans niveau 1

- 🕒 do 13.30 u.
- € 106,75 KT 21,35 (70 lestijden)
-  aan onthaal, 
- ⓘ Max. 14 deelnemers.  
Lesgever: CVO Gent.

### Spaans niveau 3

- 🕒 proefles 20/9, 9.45 u.  
start lessen 5/10, 9.45 u.
- € 180,00 KT 36,00 (30 lessen)
-  aan onthaal, 
- ⓘ Max. 15 deelnemers.  
Lesgever: Jeannine De Backer.

## ANTENNENIEUWS MOSCOU-WIJK

### Boodschappenbus

- Elke 1<sup>ste</sup> en 3<sup>de</sup> maandag
- Alleen groepsbegeleiding!



- 🕒 16.30 u.: opstapplaats wijkcentrum De Porre
- € 5,00 KT 3,00
-  verplicht bij Chantal Boone 0477 99 64 94

### Moscou Kookt

- Donderdag 14 september en 12 oktober
- Maandelijks kookmoment voor buurtbewoners.
- Met Patricia Impens en Yvette Vandendriesche.

### Café chantant

- Maandag 25 september
- Meezingen met het koor van LDC De Knoop. In de pauze pannenkoeken voor een klein prijsje.
- 🕒 14 u. - 16 u.
- € gratis
- ⓘ in buurthuis De Porre, Jules De Saint – Genoisstraat 101

## DE KNOOP

- 🕒 Aanvang
- ⓘ Informatie
- € Prijs  
KT Kansentatief
-  Inschrijven op het secretariaat
-  inschrijven kan ook in de webshop
-  reeks - éénmaal inschrijven
-  reeks - per les inschrijven

Alle activiteiten die (twee)wekelijks terugkomen vind je op pagina 78.

Meer info over de activiteiten en online inschrijven op <http://activiteitenldc.gent.be>

Je kunt over elke activiteit een print met uitgebreide info verkrijgen op het secretariaat.



## Start inschrijvingen

Je kan inschrijven voor de activiteiten van deze WIJS vanaf maandag 18 september om 9 u., tenzij anders vermeld.

**Donderdag 7 september**  
**Vrijwilligersevenement en opbouw doe-mee-week**  
Het LDC is gesloten.

**Maandag 11 september**  
**Infomoment Rouwzorggroep partnerverlies**

Zie agenda 18/9.  
Inschrijven voor de rouwzorggroep kan vandaag al.

Met Hilde Dewitte (vzw Contempo) en huispsychologe Lydia Impens.

🕒 14 u. - 16 u.

€ gratis

👉 vanaf 1/9 tot dag zelf, 📁

**Infomoment langafstandswandeling**

Wandelvrijwilliger Erik geeft info over het juiste schoeisel, aangepaste kledij en wat je onderweg zeker moet meenemen.

🕒 10 u.

€ gratis

👉 tot dag zelf

**Donderdag 14 september**  
**Snoep- en verzoeknamiddag**

**Appelbeignets**

🕒 13.30 u.

**Vrijdag 15 september**  
**Samana café**

**Ice-tea maken**

🕒 19.30 u.

€ gratis

👉 Niet nodig.

Check onze Facebook-pagina voor meer info.



**Doe-mee-week maandag 11 - vrijdag 15 september**  
Gratis introducties en kennismakingslessen. Tijdens de doe-mee-week zijn **geen nieuwe** inschrijvingen mogelijk!

**Zondag 17 september**  
**Wandeling Zevegem**

Een tocht van 7 km.

🕒 14 u. start kerk Zevegem

€ wandelkaart: 12,00 KT 2,40  
of per beurt: 3,00 KT 0,60

👉 vanaf 1/9 en vóór 15/9

📍 Max. 25 deelnemers.

Begeleiding:

Antoon De Loof.

**Maandag 18 september**  
**Rouwzorggroep partnerverlies**

Heb je het moeilijk na het verlies van je partner? Zoek je een manier om je leven weer vorm te geven? Contact met lotgenoten kan helend werken. De Knoop, WZC De Vijvers en vzw Contempo organiseren een rouwzorggroep voor 55-plussers van wie de partner tussen 1 en 5 jaar geleden overleden is.

🕒 14 u. - 16 u.

€ gratis

📅 2/10, 16/10, 30/10, 13/11, 27/11, 11/12, 18/12

📅 18/3 terugkomdag

👉 vanaf 1/9 en vóór 17/9

📍 Deelnemers worden uitgenodigd voor een kort intakegesprek.

Aanmelden via

lydia.impens@stad.gent  
of 09 266 30 87.

Max. 12 deelnemers.

**Dinsdag 19 september**  
**Ontbijt**

🕒 8.30 u. - 10 u.

€ 6,00 KT 4,20

👉 vanaf 1/9 en vóór 15/9

📍 i.s.m. Benedictuspoort

**Donderdag 21 september**  
**Nieuw! Kalligrafie voor beginners**  
**Humanistisch cursief**



Voor de beginnende kalligraaf is het humanistisch cursief het schrift bij uitstek. Het is een meestal vlot leesbaar en sierlijk schrift. Je leert de kleine en grote letters, de leestekens en de cijfers. Elementen als penstand, ritme, schuinte en grijswaarden komen aan bod.

🕒 14 u. - 16.15 u.

€ 35,00 KT 7,00 (10 lessen)

👉 aan onthaal, 📁

📍 Max. 8 deelnemers.

Lesgever:

Raf Suetens met wie je de materiaalkosten regelt.

**Vrijdag 22 september**  
**Brood bakken**

Met Luc & Lut.

🕒 9 u. - 12 u. **groep 1**

14 u. - 17 u. **groep 2**

€ 17,50 KT 3,50 (5 lessen)

📅 17/11, 19/1, 22/3, 17/5

👉 vanaf 1/9 en vóór 18/9, tot volzet, 📁

📍 Min. 4 en max. 6 deelnemers/groep. Meebrengen: schort, broodzak. Foodcost voor de hele reeks (€ 10,00 à 15,00) betaal je de 1<sup>ste</sup> les aan de lesgevers.

## Vernissage: Expo 'PROBEREN!'

Proberen... zo omschrijft Ann Vanholder haar werk. De expo overspant de laatste 3 jaar tijdens haar verblijf in WZC Het Heiveld. Haar werk vertelt wat schoonheid voor haar is van uit haar beperking. Inleiding door Bert Vervaet.

🕒 **vrijdag 6 oktober, 14 u.**

€ gratis

📅 vóór 3/10 (vernissage)

📍 locatie: gang 1<sup>ste</sup> verdieping LDC De Knoop.

De expo loopt tot 29/10.

### Creatief tekenen

#### met Marie-Paul Mullie

🕒 9.30 u. - 11.30 u.

€ 17,50 KT 3,50 (5 lessen)

📅 29/9, 13/10, 20/10, 27/10

📅 tot dag zelf of volzet, 📅

👤 max. 15 deelnemers

### Schilderles

#### met Marie-Paul Mullie

🕒 13.30 u. - 16.30 u.

€ 93,00 KT 18,60 (31 lessen),

10- of 5-beurtenkaart

📅 tot dag zelf of volzet,

📅 (alleen abo)

👤 max. 15 deelnemers

### Cultuurcafé Ledeberg: Theatervoorstelling 'De mens in dementie'

Een bevlogen muzikaal verhaal over dementie.

Met live pianocomposities door Caroline Verbruggen en Matthias De Jaeger.

🕒 20 u.

€ 5,00 KT 1,00

📅 vanaf 1/9 en vóór 18/9

📍 Open Huis Botermarkt,

Hundelgemsesteenweg 2A

### Dinsdag 26 september Wat vind je op je Burgerprofiel en in je Medisch Dossier?

In je Medisch Dossier raadpleeg je al je insputingen, medicatie en medische ingrepen.

In je Burgerprofiel vind je je geboorte-, huwelijks-, woonst-attest,... Je logt in met je identiteitskaart of via itsme.

🕒 13.30 u. - 17 u.

€ 5,00 KT 1,00

📅 vóór 22/9, 📅

👤 Lesgever: Daniël De Ridder.

Max. 10 deelnemers.

Handleiding beschikbaar.

Meer dan basiskennis pc

vereist. Meebrengen: laptop,

smartphone, identiteitskaart

+ pincode, kaartlezer identiteitskaart.

**Woensdag 27 september**

### Dansnamiddag

#### Music is life

🕒 13.30 u. - 17 u.

€ gratis

📅 vanaf 1/9 tot dag zelf, 📅

### Schilderles aquarel

#### met Staf Van den Steen

🕒 13.30 u. - 16.30 u.

€ 57,00 KT 11,40

(19 lessen)

📅 tot dag zelf of volzet, 📅

👤 max. 14 deelnemers

**Donderdag 28 september**

### Uitstap

#### Brussel averchts



Kennismaking met bekende en minder bekende plekjes en bezienswaardigheden in het stadscentrum.

Goed kunnen stappen!

Middagmaal is vrij, lunchpakket aanbevolen.

🕒 10 u. verzamelen

Gent-Sint-Pieters,

terug in Gent rond 17 u.

€ 5,00 KT 1,00

📅 vanaf 1/9 en vóór 25/9, 📅

👤 Max. 10 deelnemers.

Begeleiding:

Liliane Berwouts &

Gonda De Braeckelee.

**Vrijdag 29 september**

### Digipunt

#### Pc-dokter

🕒 9 u. - 11.30 u. en

13.30 u. - 16.30 u.

€ gratis

📅 vanaf 1/9 en vóór 28/9,

09 266 45 80

👤 max. 5 deelnemers (voormiddag) en 3 (namiddag)

### Lezing

#### 'De kunst van het vergeten'

Bert Vervaet praat over kunst als vorm van communicatie bij een haperende geest of lichaam.

Jeroen Janssen heeft als dorps-tekenaar tien jaar lang Doel getekend. Hij raakte bevriend met de toen tachtigjarige Marcella, en bezocht haar regelmatig met zijn schetsboek. Zijn tekeningen en verhalen illustreren hoe Marcella, net als haar oude dorp Doel, steeds meer haar geheugen en lichaam verloor, maar niet haar geest.

Begeleid bezoek aan expo 'Marcella' in de bibliotheek van Ledeberg.

🕒 14 u.

€ gratis

📅 vanaf 1/9 en vóór 26/9

📍 I.s.m. Cultuurcafé Ledeberg.

Met koffie en taart.

## DE KNOOP

🕒 Aanvang

👤 Informatie

€ Prijs

KT Kansentarieef

📅 Inschrijven op het secretariaat

📅 inschrijven kan ook in de webshop

📅 reeks - éénmaal inschrijven

📅 reeks - per les inschrijven

## Belevingsgerichte themawandelingen

Vertrek telkens terras  
WZC De Vijvers, Walstraat 1

✉ troostplekledeberg@stad.gent of 09 266 30 66

### Woensdag 20 september 'De herfst'

Begeleiding: rouwtherapeut  
Yasmine van MIS-T.  
Met een versnapering als  
afsluiter.  
🕒 17 u.

### Maandag 9 oktober 'Veerkracht en troost'

🕒 14 u.  
📍 afsluiter met soep

### Zaterdag 14 oktober 'Verlies ouder / kind'

Begeleiding: rouwtherapeut  
Yasmine.  
🕒 14 u.

### Woensdag 1 november 'Verlies van een dierbare'

🕒 14 u.  
📍 afsluiter met pannenkoeken en koffie



**Bingo**  
Woensdag  
20 september  
en 18 oktober

### Zaterdag 30 september Langeafstandswandeling De Knoop - Vurste

Een tocht van 15 km.  
🕒 9 u. aan De Knoop,  
terug rond 16 u.  
€ 3,00 KT 0,60  
✉ vanaf 1/9 en vóór 22/9  
📍 Max. 10 deelnemers.  
Meenemen:  
lunch en drinken.  
Begeleiding: Erik Kellens.

### Maandag 2 oktober Boekvoorstelling Greta Vandenborne 'In mijn hart woont een meeuw'

In deze verhalenbundel neemt  
Greta je mee in het verdriet  
bij een doodgeboorte, een  
ontslag, een scheiding,... en  
naar het afscheid van een  
broer die wegdeemstert in  
de nevel van de dementie.  
Tussendoor pianomuziek door  
Matthias De Jaeger.  
🕒 14 u. - 17 u.  
€ gratis  
✉ vanaf 1/9 tot dag zelf,  
ook via 09 266 45 80  
📍 max. 60 deelnemers

### Dinsdag 3 oktober Infomoment 'Troost in eenzaamheid'

Met praktische handvaten in  
de zorg voor anderen die door  
een periode van eenzaamheid  
gaan, met als centrale baken  
zelfzorg. Plus uitleg over de  
interactiegroep die in  
november start, waarin we  
met enkele buurtbewoners  
in gesprek gaan over hun  
zoektocht naar troost. Met  
huispsycholoog Lydia Impens  
en wijknetwerker geestelijke  
gezondheid Elena Amoah.  
🕒 14 u. - 16 u.  
€ gratis  
✉ vanaf 1/9 tot dag zelf, 📍  
📍 locatie: Standaertsite,  
Hoveniersstraat 40!

### Woensdag 4 oktober Kookworkshop Eva's wereldkeuken

Currysaus met scampi,  
kokosmelk en groenten.  
🕒 10 u. - 12.30 u.  
€ 5,00 KT 1,00  
+ ingrediënten € 3,00  
✉ vanaf 1/9 en vóór 29/9  
📍 Max. 10 deelnemers. Onkosten  
regelen we de dag zelf.

### Donderdag 5 oktober Naaiessen voor beginners

🕒 9 u. - 12.30 u.  
€ 193,80 KT 38,75  
(120 lestijden)  
✉ tot dag zelf of volzet, 📍  
📍 Max. 10 deelnemers.  
I.s.m. CVO Gent

### SamenLezen

Met anderen praten over wat  
je raakt in een tekst.  
🕒 10.30 u. - 11.30 u.  
€ gratis  
📅 12/10, 26/10, 9/11, 23/11,  
7/12, 21/12  
✉ tot dag zelf of volzet, 📍  
📍 Max. 8 deelnemers.  
Begeleiding:  
Caroline Verbruggen.

### Uitstap naar Zeeland

Na een ontbijt op de bus  
ontdek je Middelburg en zijn  
wekelijkse markt. Vrijblijvende  
lunch: dagsoep, boterham met  
vleeskroket en salade.  
's Namiddags rondrit op eiland  
Walcheren, met stops in Veere,  
Domburg en Zoutelande.  
Rond 18 u. terug naar Gent.  
🕒 7.30 u. vertrek De Knoop,  
terug in Gent rond 20.30 u.  
€ 41,00 KT 8,20 (bus en ontbijt) + € 16,50 (vrijblijvende  
lunch, excl. drank)  
✉ vanaf 1/9 en vóór 28/9  
📍 Begeleider: Jan Denisse.  
Speciale wensen voor  
middagmaal graag bij  
inschrijving meedelen.  
Max. 40 deelnemers.

**Dinsdag 10 oktober**

**Voordracht  
'Op afstand nabij -  
Horen Zien en Voelen'**

Afscheid, rouw en troost komen aan bod. Woord en muziek wisselen elkaar af.

🕒 16 u. wandeling troostplek (tuin WZC De Vijvers)  
17 u. voorstelling

€ gratis

👉 vanaf 1/9 tot dag zelf, 📄  
09 266 45 80

👤 Max. 100 deelnemers.  
Met dokter Uus Knops,  
psychiater en auteur over  
rouw en gemis.  
Duur: 90 minuten.  
Locatie: WZC De Vijvers.

**Donderdag 12 oktober**

**Snoep- en  
verzoeknamiddag  
Wafels**

🕒 13.30 u.

**Vrijdag 13 oktober**

**Scampifestijn**

Scampi à volonté met traiteur Dirk Von Der Crone met bavaois framboos als dessert. Daarna livemuziek en discobar door Luc en Krystle Around.

🕒 11.30 u.

€ 26,50 KT 18,55

€ 3,50 KT 0,70 (alleen dansnamiddag)

👉 vanaf 1/9 en vóór 6/10

👤 Max. 85 deelnemers.  
Je kan 40 UiTPAS punten  
inruilen voor € 10,00 korting.

**Knotsgekke hobbydagen  
Kortrijk Xpo**

Hier kan je terecht voor al je hobbyvragen, maak je kennis met de nieuwste trends en vind je volop inspiratie.

🕒 9.30 u. vertrek De Knoop,  
terug naar Gent omstreeks  
15 u.

€ 9,80 KT 1,95 (inbegrepen  
vervoer met auto)

👉 vanaf 1/9 en vóór 6/10

👤 Max. 7 deelnemers.  
Toegangsticket koop je zelf.

**Zondag 15 oktober**

**Wandeling  
Gentbrugge**

Afstand 8 km.

🕒 13.45 u. verzamelen  
Boer Janssensstraat 15  
👉 vanaf 1/9 en vóór 13/10

👤 andere praktische info: zie  
17/9

**Maandag 16 oktober**

**Adviesraad**

🕒 9.30 u. - 12 u.

**Dinsdag 17 oktober**

**Ontbijt**

🕒 8.30 u. - 10 u.

€ 6,00 KT 4,20

👉 vanaf 1/9 en vóór 13/10

👤 i.s.m. Benedictuspoort

**Bakworkshop**

Maak zelf je lekkere taart.

🕒 14 u. - 17 u.

€ 5,00 KT 1,00 + ingrediënten  
de dag zelf te betalen

👉 vanaf 1/9 en vóór 10/10

👤 Max. 8 deelnemers.  
Begeleiding: Edwin  
Danckaert.

**Vrijdag 20 oktober**

**Samana-café**

**Helppeer burenhulp**

Zie 15/9.

**Zaterdag 21 oktober**

**SAVE THE DATE**

**Wijkontbijt**

Wijkorganisaties slaan de  
handen ineen voor een ontbijt.

🕒 8.30 u.

👤 meer info aan ons onthaal

**Vrijdag 27 oktober**

**Digipunt Pc-dokter**

🕒 9 u. - 11.30 u. en  
13.30 u. - 16.30 u.

€ gratis

👉 vanaf 1/9 en vóór 26/10,  
09 266 45 80

👉 max. 5 deelnemers (voor-  
middag) en 3 (namiddag)

**Latino matinee**

🕒 13.30 u. - 17.30 u.,  
deuren open vanaf 13 u.

€ 5,00 KT 1,00

👉 vanaf 1/9 en tot dag zelf of  
volzet, 📄

👤 max. 85 deelnemers

**Zaterdag 28 oktober**

**Langeafstandswandeling  
Laarne - Schellebelle**

Een tocht van 16 km

🕒 8.45 u. ingang De Knoop,  
terug rond 17 u.

€ 3,00 KT 0,60

👉 vanaf 1/9 en vóór 20/10

👤 zie 30/9

**Woensdag 8 november**

**Bezoek aan seinhuis 6  
Gent-Sint-Pieters**

3 uur durend geleid bezoek aan  
grootste seinhuis van Oost- en  
West-Vlaanderen.



🕒 13.40 u. verzamelen vertrek-  
hal van Gent-Sint-Pieters

€ 3,50 KT 0,70

👉 vanaf 1/9 en vóór 6/11 of  
volzet, 📄

👤 Max. 16 deelnemers.  
Begeleiding: Raphaël  
Cocquyt, Cultuursmakers  
Evergem Digi.  
Niet geschikt voor rollators  
en rolstoelen.

**DE KNOOP**

🕒 Aanvang

👤 Informatie

€ Prijs  
KT Kansentarief

👉 Inschrijven  
op het  
secretariaat  
📄 inschrijven  
kan ook in  
de webshop  
📄 reeks -  
éénmaal  
inschrijven  
reeks -  
per les  
inschrijven



## DE MANTEL

Hutsepotstraat 29A  
9052 Zwijnaarde  
☎ 09 266 98 55

📘 [www.facebook.com/ldc.demantel](https://www.facebook.com/ldc.demantel)  
✉ [ldc.demantel@stad.gent](mailto:ldc.demantel@stad.gent)

(inschrijven activiteiten kan niet via e-mail)

Centrumleider: An Lameire

Bereikbaar met openbaar vervoer:  
tram 2 - bus 44, 70 en 71

### Openingsuren secretariaat

Van maandag tot vrijdag open van  
9 u. tot 12.30 u. en van 13.30 u. tot 16.30 u.

### Inschrijven

Activiteiten waarvoor je moet inschrijven,  
zijn aangeduid met het symbool: 📝

Inschrijven doe je op het secretariaat of via de website <https://activiteitenldc.gent.be>. Telefonisch inschrijven is niet mogelijk, tenzij voor gratis activiteiten of anders vermeld. Je kunt max. voor 4 personen inschrijven.

Je betaalt contant of met Bancontact.

Activiteiten en uren onderhevig aan last minute wijzigingen. Voor een laatste stand van zaken, kun je terecht op het secretariaat.

### Kansentarium

Schrijf rechtstreeks in het Ldc in om jouw korting te krijgen, online is dit niet mogelijk.

### Terugbetaling activiteiten

Het inschrijvingsgeld wordt niet terugbetaald bij annulering. Uitzonderingen enkel in overleg met de centrumleider.

### Toegankelijkheid

Alle LDC's zijn rolstoeltoegankelijk. Kunnen we nog extra inspanningen leveren, laat het dan zeker weten.

## BEZOEKERS NOG ALTIJD EVEN ENTHOUSIAST

# 5 jaar De Mantel

Op vrijdagmiddag 15 september viert De Mantel zijn vijfjarig bestaan. "We hebben een vliegende start genomen en we zijn op dat elan blijven doorgaan. Bezoekers en vrijwilligers zijn nog altijd even superenthousiast. We vormen mee het kloppend hart van Zwijnaarde", aldus centrumleider An en ergotherapeut Evelien.



De cijfers die De Mantel kan voorleggen, spreken alvast boekdelen. "Wekelijks bieden we ongeveer 50 vaste activiteiten aan, aangevuld met voordrachten, korte lessenreeksen en workshops. We kunnen terugvallen op een 800 unieke bezoekers, die regelmatig langskomen voor een betalende activiteit of voor dienstverlening. Daarnaast kunnen we rekenen op een 100 vrijwilligers", halen An en Evelien aan. "Met onze activiteiten bereiken we ruim de helft van onze doelgroep in Zwijnaarde én in Sint-Denijs-Westrem. Voor die laatsten maakt de afstand naar ons LDC niet veel verschil meer uit. Ook al omdat de antennewerking daar zeer goed draait. Onze bewegingsactiviteiten steken er met kop en schouders bovenuit. Voor elk niveau is er

wel iets: van stoelturnen over zelfverdediging tot pilates. Ook op digitalisering zetten we sterk in. Voor ons luik dienstverlening werken we nauw samen met lokale partners. Zo starten we begin 2024 met WZC Zonnebloem een familiegroep dementie op." Voor de viering van hun lustrum kan De Mantel rekenen op de medewerking van zijn vrijwilligers. "We hebben het hen geen twee keer moeten vragen! Onze creagroepen helpen mee om onze lokalen te versieren. Onze fotoclub houdt een expositie. Allemaal mogen ze best stoeven op hun werk. Op 15 september is iedereen welkom vanaf 15 uur voor een feestelijke namiddag met lekkers. Met om 17 uur een optreden van de Koninklijke Harmonie Zwijnaarde", geven An en Evelien nog mee.



GRATIS PROEVEN VAN ELKE ACTIVITEIT

# Doe-mee-week

Maandag 11/9	Dinsdag 12/9	Woensdag 13/9	Donderdag 14/9	Vrijdag 15/9
9.30 u. - 12.30 u. <b>GeBakken</b>	9.30 u. - 10.30 u. <b>Creatieve dans</b>	9 u. - 10 u. <b>Infosessie Spaans (niv 4)</b>	9.30 u. - 12 u. <b>Atelier Creatief met kleur</b>	9 u. - 10 u. <b>Infosessie ICT: online diensten en IT's Me</b>
13 u. - 14 u. <b>Pilates</b>	11 u. - 11.45 u. <b>Mindfull ontspannen</b>	9 u. - 10 u. <b>Infosessie Veilig online &amp; sociale media</b>	9.30 u. - 12 u. <b>Atelier Encaustic painting</b>	9.30 u. - 10.30 u. <b>Let's Dance</b>
13.30 u. <b>Infosessie iPhone/iPad</b>	11 u. - 12 u. <b>Schaken</b>	9 u. - 10 u. <b>Infosessie Engelse conversatie</b>	13 u. - 16 u. <b>Naaïen</b>	13.30 u. - 14.30 u. <b>Infosessie Spaans (niv 1)</b>
14 u. - 17 u. <b>Keramik figuren boetseren</b>	13.30 u. <b>Infosessie Italiaans (niv 5)</b>	9.15 u. - 10.15 u. <b>Yoga</b>	14 u. - 16 u. <b>Mantelklassiekers</b>	
14 u. - 17 u. <b>Atelier kaartjes maken</b>	14 u. - 15 u. <b>Qi Gong</b>	13.30 u. - 15.30 u. <b>Badminton</b>	15.30 u. - 17 u. <b>Lijndans</b>	
14.15 u. - 15.15 u. <b>Easy Yoga</b>	14 u. - 16 u. <b>Infosessie PC-gebruik voor beginners</b>	14 u. - 15.30 u. <b>Zelfverdediging</b>		
	14 u. - 17 u. <b>Atelier haken en breien</b>			

Alle activiteiten die (twee)wekelijks terugkomen vind je op pagina 78.

Meer info over de activiteiten en online inschrijven op <http://activiteitenldc.gent.be>

Je kunt over elke activiteit een print met uitgebreide info verkrijgen op het secretariaat.



**Digipunt**  
Vanaf 28 september

Elke donderdagnamiddag, 14 u. - 16 u. (behalve in de schoolvakanties), is er een gratis zitdag, waarop je terecht kan met al je digitale vragen.

**Donderdag 31 augustus**  
Onthaal en cafetaria gesloten in de namiddag.

**Maandag 11 september**  
**Start doe-mee-week!**

**Maandag 18 september**  
**Atelier GeBakken (groep 1)**

Alleen voor mensen die al wat basiskennis hebben.

🕒 9.30 u. - 12.30 u.

€ 30,00 KT 6,00 (driewekelijks)

📅 infomoment op 11/9, start 18/9

👤 begeleider: Walter

### Pilates



Zachte vorm van krachttraining met focus op je buik- en rugspieren. Werkt pijn- en stress verlichtend.

🕒 13 u. - 14 u.

€ 93,00 KT 18,60 (abo) of beurtenkaart

📅 infomoment 11/9, start 18/9

👤 lesgever: Hannah

### iPhone/iPad voor beginners

Praktijkgerichte cursus waarin je je toestel optimaal leert gebruiken en aanpassen aan je wensen. Via de cursusbundel en het leerplatform kan je

### 'Hoe voel jij jou vandaag?'

Van 1 t.e.m. 10 oktober is er de 10-daagse van de Veerkracht. Zit je zelf met iets dat je graag eens kwijt wilt? Onze huispsychologe Sien staat voor je klaar!

thuis de aangeleerde begrippen herhalen en inoefenen.

🕒 13.30 u. - 16.35 u.

€ 93,00 KT 18,60

📅 infomoment 11/9, start 18/9

👤 i.s.m. CVO Gent

### Foto-Ateljee

Basiskennis vereist.

🕒 13.30 u. - 16 u.

€ 30,00 KT 6,00

(instapgeld jaar)

👤 begeleider: Jean-Pierre

### Keramiëkursus

#### Figuren boetseren

Je leert om vrij grote figuren, bustes en koppen te boetseren. De afmetingen van de oven bepalen de maximale grootte van je beelden die mensen, dieren of fantasiefiguren voorstellen.

Je wordt door onze lesgever Luc intensief begeleid.

🕒 14 u. - 17 u.

€ 93,00 KT 18,60

(abo volledig jaar)

📅 infomoment op 11/9, start 18/9

### Atelier Kaartjes maken

🕒 14 u. - 17 u.

€ gratis

📅 infomoment op 11/9, start 18/9

📝 inschrijven verplicht! (activiteit in cafetaria)

👤 Begeleider: Huguette. Materiaal wordt voorzien en de gemaakte kaartjes zijn voor het LDC.

### Easy Yoga

Zachte vorm van yoga voor wie minder mobiel is, beoefend met een stoel.

Maakt je spieren en gewrichten soepeler.

🕒 **groep 1:** 14.15 u. - 15.15 u.

**groep 2:** 15.30 u. - 16.30 u.

€ 93,00 KT 18,60 (abo)

of beurtenkaart

📅 infomoment 11/9, start 18/9

👤 lesgever: Hannah

### Dinsdag 19 september

#### Creatieve Dans

Een uur waarin je helemaal mag loslaten, ontspannen en plezier ervaren. Zonder mee te moeten in de maat. Laat de muziek en de oefeningen je leiden.

🕒 9.30 u. - 10.30 u.

€ 93,00 KT 18,60 (abo)

of beurtenkaart

📅 infomoment 12/9, start 19/9

👤 lesgever: Rilana

#### Mindfull Ontspannen

Kom tot rust en wees je bewust van ademhaling, lichaam en geest. Zo leer je beter omgaan met stress en spanning.

🕒 11 u. - 11.45 u.

€ 93,00 KT 18,60 (abo)

of beurtenkaart

📅 infomoment 12/9, start 19/9

👤 lesgever: Rilana

#### Schaken NIV 1

🕒 11 u. - 12 u.

€ 70,00 KT 14,00 (20 lessen)



## Start inschrijvingen

Om iedereen een gelijke kans te geven, kan je inschrijven voor de wekelijkse of tweewekelijkse activiteiten en lessenreeksen van deze WIJS **vanaf maandag 18 september om 9 u.**

Naast een abonnement kan je ook kiezen voor een beurtenkaart:

- **vijfbeurtenkaart (3 ma geldig):** € 25,00 KT 5,00
- **tienbeurtenkaart (6 ma geldig):** € 50,00 KT 10,00

📅 infomoment 12/9, start 19/9  
👤 lesgever: Geneviève

### Schaken NIV 2

🕒 11 u. - 12 u.  
€ 70,00 KT 14,00 (20 lessen)  
📅 infomoment 12/9, start 19/9  
👤 lesgever: Dirk

### Maandelijks Wandeling Zevergemse meersen

🕒 13.30 u. busperron 6 Gent-Sint-Pieters, met bus 71 tot Zevergem-kerk. Of bus 71, halte Zwijnaarde bibliotheek om 13.51 u.  
€ wandelkaart: 12,00 KT 2,40 (1 jaar geldig in alle LDC's) of per beurt: 3,00 KT 0,60  
👉 tot dag op voorhand  
👤 begeleider: Stefan

### Italiaans NIV 5

🕒 13.30 u. - 16.25 u.  
€ 183,00 KT 36,6 (abo)  
📅 infomoment 12/9, start 19/9  
👤 i.s.m. CVO Gent

### Atelier Haken en Breien

🕒 14 u. - 17 u.  
€ gratis (activiteit in cafetaria)  
📅 infomoment 12/9, start 19/9  
👉 verplicht  
👤 begeleiders: Lieve, Kathleen

### Pc-gebruik voor beginners

🕒 14 u. - 16 u.  
€ 35,00 KT 7,00 (10 lessen)  
📅 infomoment 12/9, start 19/9  
👤 lesgevers: Luc, Jean-Pierre

### Qi Gong

Nadruk op bewegings- en ademhalingsoefeningen.

🕒 14 u. - 15 u.  
€ 93,00 KT 18,60 (abo) of beurtenkaart  
📅 infomoment 12/9, start 19/9  
👤 lesgever: Hilde

### Woensdag 20 september

#### Spaans NIV 4

🕒 9 u. - 12 u.  
€ 183,00 KT 36,60 (abo)  
👉 infomoment 13/9, start 20/9  
👤 i.s.m. CVO Gent

### Veilig online en sociale media

Bescherm je digitale identiteit en privacy, koop en verkoop veilig online.  
🕒 9 u. - 12 u.  
€ 93,00 KT 18,60  
📅 infomoment 13/9, start 20/9  
👤 i.s.m. CVO Gent

### Engelse conversatie

Je converseert in groep over dagelijkse dingen, de actualiteit,...

🕒 9.30 u. - 11.50 u.  
€ 91,50 KT 18,30  
📅 infomoment op 13/9, start 20/9  
👤 i.s.m. CVO Gent

### Yoga

🕒 9.15 u. - 10.15 u.  
€ 93,00 KT 18,60 (abo) of beurtenkaart  
📅 infomoment 13/9, start 20/9  
👤 lesgever: Bart

### Atelier Badminton

🕒 13.30 u. - 15.30 u.  
€ 30,00 KT 6,00 (wekelijks)  
📅 infomoment 13/9, start 20/9

### Atelier keramiek (groep 1)

Alleen voor wie enige basis-kennis heeft.  
🕒 14 u. - 17 u.  
€ 50,00 KT 10,00 (wekelijks)  
📅 infomoment 13/9, start 20/9  
👤 begeleider: Rita

### Voordracht Wat is dementie?

Wat is het verschil met Alzheimer? Moet je je zorgen maken als je iets vergeet of moeilijk op een naam kan komen? Met huispsycholoog Siën.  
🕒 14 u. - 16 u.  
€ gratis  
👉 verplicht aan onthaal t.e.m. 19/9

### Zelfverdediging

Lichte, maar effectieve vorm van zelfverdediging. Doorspekt met leuke oefeningen.  
🕒 14 u. - 15.30 u. (tweeweke-lijks)  
€ 48,00 KT 9,60 (16 lessen)  
📅 infomoment 13/9, start 20/9  
👤 Je moet mobiel zijn. Draag makkelijke kledij. Lesgever: Luc.

### Donderdag 21 september Kookworkshop

Met onze ervaren lesgevers Saadia en Monique.  
🕒 8.30 u. - 13 u.  
€ 4,50 KT 0,90 (+ € 25,00 kosten ingrediënten)  
👉 t.e.m. 18/9

### Atelier Creatief met kleur (groep 1)

🕒 9.30 u. - 12 u.

## DE MANTEL

- 🕒 Aanvang
- 👤 Informatie
- € Prijs  
KT Kansentariaf
- 👉 Inschrijven op het secretariaat
- 👤 inschrijven kan ook in de webshop
- 📅 reeks - éénmaal inschrijven
- 📅 reeks - per les inschrijven

- € 30,00 KT 6,00 (tweeweke-lijks atelier)
- infomoment 14/9, start 21/9
- begeleiders: Elly, Annette

### Donderdag 21 september Atelier Encaustic Painting

- Enige basiskennis vereist.
- 9.30 u. - 12 u.
- € 30,00 KT 6,00 (tweeweke-lijks atelier)
- infomoment 14/9, start 21/9
- begeleider: Chris

### Patchwork

- Wil je graag leren hoe je mooie en kleurrijke quilts en andere patchwork-projecten kunt maken? In de 1<sup>ste</sup> les krijg je alle info over welke benodigdheden je nodig hebt en waar je deze het best koopt.
- 9.30 u. - 12 u.
- € 17,50 KT 3,50 (5 lessen)
- 21/9, 28/9, 5/10, 12/10, 19/10
- lesgever: Christ

### Tai-chi

- 9.30 u. - 11 u.
- € 93,00 KT 18,60 (abo of beurtenkaart)
- infomoment op 14/9, start 21/9
- lesgever: Freddy en Martine

### Atelier Naaien

- Basiskennis is een must!
- 13 u. - 16 u.
- € 30,00 KT 6,00 (wekelijks atelier)
- infomoment 14/9, start 21/9
- begeleider: Marleen

### Lijndans

- Dansen zonder partner. Op de ritmes van tango, samba, disco, ...
- gevorderden: 13.30 u. - 15 u.
- beginners: 15.30 u. - 17 u.



### Mossel-feest Donderdag 23 november



- € 93,00 KT 18,60 (abo)
- infomoment 14/9, start 21/9
- lesgever: Pol

### Atelier Keramiek (groep 2)

- Enige basiskennis vereist.
- 14 u. - 17 u.
- € 50,00 KT 10,00 (wekelijks atelier)
- infomoment 14/9, start 21/9
- begeleider: Hilde

### Mantelklassiekers

- Luisteren en leren luisteren naar klassieke muziek.
- 14 u. - 16 u.
- € 28,00 KT 5,60 (8 lessen)
- infomoment 14/9, start 21/9
- begeleider: Daniël

### Vrijdag 22 september Online diensten en itsme

- 9.30 u. - 11.50 u.
- € 93,00 KT 18,60
- infomoment 15/9, start 22/9
- i.s.m. CVO Gent

### Let's Dance

- 9.30 u. - 10.30 u.
- € 93,00 KT 18,60 (abo of beurtenkaart)
- infomoment 15/9, start 22/9
- lesgever: Myriam

### Spaans NIV 1

- Met aandacht voor de Spaanse en Latijns-Amerikaanse cultuur en samenleving.
- 9 u. - 12 u.
- € 183,00 KT 36,60 (abo)
- infomoment 15/9, start 22/9
- i.s.m. CVO Gent

### Atelier keramiek (groep 3)

- Enige basiskennis vereist.
- 14 u. - 17 u.
- € 50,00 KT 10,00 (wekelijks)

- infomoment 15/9, start 22/9
- begeleider: Rita

### Fototentoonstelling

- Door ons fotoatelier, met werk van zowel de begeleiders als de cursisten.
- vernissage: vr 22/9, 19 u. expo toegankelijk: 23/9 - 1/10 (in weekends van 14 u. - 18 u. en anders tijdens onze openingsuren)
- gratis
- niet nodig

### Maandag 25 september Atelier GeBakken (groep 2)

- Enige basiskennis vereist.
- 9.30 u. - 12.30 u.
- € 30,00 KT 6,00 (driewekelijks atelier)
- infomoment 11/9, start 25/9
- begeleider: Walter

### Donderdag 28 september Les GeBakken

- Leer heerlijke gebakjes maken met onze ervaren lesgever Walter!
- 8.30 u. - 12.30 u.
- € 17,50 KT 3,50 (5 lessen)
- infomoment 11/9, 28/9, 26/10, 16/11, 7/12, 18/1

### Atelier Creatief met kleur (groep 2)

- 9.30 u. - 12 u.
- € 30,00 KT 6,00 (tweeweke-lijks)
- infomoment 14/9, start 28/9
- begeleiders: Elly, Annette

### Les Encaustic Painting

- 9.30 u. - 12 u.
- € 42,00 KT 8,40 (abo, tweeweke-lijks)
- infomoment 14/9, start 28/9
- begeleider: Chris

### Vrijdag 29 september

#### Bedrijfsbezoek Meat&More

Dit snelgroeiende voedingsbedrijf met familiaal karakter uit Aalter zet zijn deuren open. Je krijgt een rondleiding, gevolgd door een broodjesmaaltijd met soep. Met daarbovenop nog een leuke attentie.

- 🕒 9.15 u. verzamelen aan De Mantel, terug rond 14 u.
- € 15,00 KT 3,00 (incl. busrit) (plaatsen beperkt!)
- 📍 alleen voor wie voldoende mobiel is en trappen kan doen, begeleiders: Patricia, Monique

#### Swipe Café

Wil je weten hoe je veilig betalingen kan uitvoeren via je smartphone? Een berichtje sturen naar je kleinkind? Onze Swipecafés zijn er om je te helpen bij al jouw vragen. Ontspannende bijeenkomsten in kleine groep, met persoonlijke begeleiding en ondersteuning door digi-vrijwilligers. Zo raak je vertrouwd met Facebook, WhatsApp, E-mut (app van het ziekenfonds), Mypension.be en online bankieren.

- 🕒 14 u. - 16 u.
- € gratis
- 📅 29/9, 27/10, 24/11, 22/12, 26/1
- 📍 verplicht aan onthaal (per sessie of volledige reeks)
- 📍 i.s.m. vzw S-plus

### Dinsdag 3 oktober

#### Centrumraad

- 🕒 10 u. - 12 u.
- € gratis

### Vrijdag 6 oktober

#### Uitstap Hotelschool

- 📍 meer info aan onthaal

### Donderdag 12 oktober

#### Kookworkshop

Leer heerlijke gerechten maken!

Onze twee ervaren lesgevers laten je kennismaken met een nieuwe culinaire wereld.

- 🕒 8.30 u. - 13 u.
- € 4,50 KT 0,90 (+ 25 euro voor kosten van de ingrediënten)
- 📍 ten laatste inschrijven 9/10
- 📍 door Saadia en Monique

### Dinsdag 17 oktober

#### Maandelijks Wandeling In de Latemse meersen

- 🕒 13.30 u. verzamelen busperron 4 Gent-Sint-Pieters voor bus 35
- € wandelkaart: 12,00 KT 2,40 (1 jaar geldig in alle LDC's) of per beurt: 3,00 KT 0,60
- 📍 tot dag op voorhand
- 📍 begeleider: Stefan

### Donderdag 19 oktober

#### Brood bakken

- 🕒 groep 1: 9 u. - 12 u.
- 🕒 groep 2: 14 u. - 17 u.
- € 17,50 KT 3,50 (5 lessen + kosten ingrediënten nog te betalen aan lesgevers)
- 📅 19/10, 21/12, 22/2, 18/4, 20/6
- 📍 Begeleiding: Luc en Lut.
- 📍 Meebrengen: schort + lege broodzak.

#### Voordracht Als senior in balans

Is jouw gevoel van welbevinden in balans? Met huispsycholoog Sien bekijk je wat persoonlijke energie-gevers en energie-vreters kunnen zijn en hoe je daarin meer evenwicht kan brengen. Thema's als levensstijl, bezigheden en sociale contacten komen aan bod. I.k.v. 10-daagse van de Veerkracht.

- 🕒 14 u. - 16 u.
- € gratis
- 📍 verplicht t.e.m. 18/10 aan onthaal

### Vrijdag 20 oktober

#### Brood bakken

- 🕒 groep 3: 9 u. - 12 u.
- € 17,50 KT 3,50 (5 lessen + kosten ingrediënten, nog te betalen aan lesgevers)
- 📅 20/10, 22/12, 23/2, 19/4, 21/6
- 📍 Begeleiding: Luc en Lut.
- 📍 Meebrengen: schort + lege broodzak.

### Donderdag 26 oktober

#### Oktoberfest met dansnamiddag

- 🕒 14 u.
- 📍 hou onze Facebook-pagina in de gaten voor meer info!

### Woensdag 1 en

#### donderdag 2 november

#### Allerheiligen en Allerzielen

Het LDC is gesloten.

#### ANTENNEWERKING SINT-DENIJS-WESTREM EN AFSNEE

#### Buren voor burens

Zin om een buur te helpen bij kleine boodschappen of klusjes? Of heb je zelf nood aan een helpende hand? Of een babbel? Contacteer ons op 09 266 98 55.

#### Nathalie Samaes is de antennemedewerker voor de regio Sint-Denijs-Westrem en Afsnee. Bereikbaar:

- Ma & di: 9 u. - 17 u.
- Wo: 9 u. - 12 u.
- Tel.: 0473 94 13 60
- Nathalie.Samaes@stad.gent

#### Buurtmaaltijd

#### Dinsdag 5 en 19 september, 3 en 17 oktober

- 🕒 vanaf 11.30 u.
- € 5,50 (soep, hoofdgerecht en dessert) vers klaargemaakt door IKOOK)
- 📍 tot één week vóór de maaltijd, met betaling
- 📍 in het Open Huis, Pastorijdreef 6

## DE MANTEL

- 🕒 Aanvang
- 📍 Informatie
- € Prijs
- KT Kansentarieaf
- 📍 Inschrijven op het secretariaat
- 📍 inschrijven kan ook in de webshop
- 📅 reeks - éénmaal inschrijven
- 📅 reeks - per les inschrijven



## DE REGENBOOG

Lucas De Heerestraat 83  
9000 Gent

☎ 09 266 34 34

📘 [www.facebook.com/deregenbooggent](https://www.facebook.com/deregenbooggent)

✉ [ldc.deregenboog@stad.gent](mailto:ldc.deregenboog@stad.gent)

(inschrijven activiteiten kan niet via e-mail)

Centrumleider: Michiel Lauwaert

Bereikbaar met openbaar vervoer:  
bus 5, 8, 9, 28, 35, 36, 43, 58, 65, 76 en 77

### Openingsuren secretariaat

Van maandag tot vrijdag open van  
9 u. tot 12.30 u. en van 13.30 u. tot 16.30 u.

### Inschrijven

Activiteiten waarvoor je moet inschrijven,  
zijn aangeduid met het symbool: 📅

Wij vragen altijd een inschrijving voor de activiteiten waaraan je wilt deelnemen, op het secretariaat (niet telefonisch) of via de website <https://activiteitenldc.gent.be>. Je kunt max. voor 4 personen inschrijven.

Je betaalt contant of met Bancontact.

Activiteiten en uren onderhevig aan last minute wijzigingen. Voor een laatste stand van zaken, kun je terecht op het secretariaat.

### Kansentarium

Schrijf rechtstreeks in het ldc in om jouw korting te krijgen, online is dit niet mogelijk.

### Terugbetaling activiteiten

Het inschrijvingsgeld wordt niet terugbetaald bij annulering. Uitzonderingen enkel in overleg met de centrumleider.

### Toegankelijkheid

Alle LDC's zijn rolstoeltoegankelijk. Kunnen we nog extra inspanningen leveren, laat het dan zeker weten.

## NOOIT TE LAAT OM MET LEZEN TE BEGINNEN

# SamenLezen

In 'SamenLezen' wil leesbegeleider Ilona De Vestele je goesting geven om meer fictie te lezen. Het principe: in een kleine groep worden een kortverhaal en een gedicht hardop voorgelezen. Tijdens de pauzes ga je met elkaar in gesprek over wat je in de tekst geraakt heeft. Of je kan ook gewoon luisteren en niks zeggen.



"Zelf ben ik een laatlezer. Ik had vroeger meer moeten lezen, beseft ik nu", vertelt Ilona. Als nieuw gepensioneerde maakt ze daar nu werk van. Tegelijk wil ze, op een heel vrijblijvende manier, generatiegenoten aanzetten om meer te lezen. "Het is nooit te laat om ermee te beginnen. Je traint je kortetermijngeheugen. Lezen maakt gelukkig. En fictie is even leerrijk als non-fictie." Daarom schaarde ze zich achter het initiatief van Het Lezerscollectief, waar ze een driedaagse opleiding als leesbegeleider volgde.

"Zij hebben ook het boek 'Grenzeloos' uitgegeven, een bundeling van kortverhalen en gedichten. Van hedendaagse en klassieke auteurs, Vlaamse en buitenlandse. Meestal lezen we dan daaruit een kortverhaal

en een gedicht voor. Iedereen kan de tekst meevolgen in het boek of van het blad. Regelmatig pauzeren we en stel ik open vragen. Welke emoties maakt het verhaal bij jullie los? Hoe denk je dat het afloopt? Je kan je gevoelens en gedachten met anderen delen of alleen maar luisteren."

"Samen lezen is verbindend. Je ontmoet nieuwe inzichten. Je geniet van het verhaal. Zo breng je literatuur dichterbij de mensen," aldus Ilona. "Je hoeft evenmin iets voor te bereiden. Niemand weet welk verhaal gelezen zal worden. Het is een open groep. Je komt regelmatig of nu en dan. Plus het is gratis!"

**Praktische info: zie agenda 21/9. Proefmoment op 14/9.**



GRATIS PROEVEN VAN ELKE ACTIVITEIT

# Doe-mee-week

Maandag 11/9	Dinsdag 12/9	Woensdag 13/9	Donderdag 14/9	Vrijdag 15/9
8.30 u. - 9.30 u. <b>Let's Dance</b>	8.45 u. - 9.45 u. <b>Aerobic</b>	Doorlopend 9 u. - 17 u. <b>Biljart (vrij spel)</b>	Doorlopend 9 u. - 17 u. <b>Biljart (vrij spel)</b>	Doorlopend 9 u. - 17 u. <b>Biljart (vrij spel)</b>
Doorlopend 9 u. - 17 u. <b>Biljart (vrij spel)</b>	Doorlopend 9 u. - 17 u. <b>Biljart (vrij spel)</b>	9.15 u. - 10.15 u. <b>Turnen</b>	9 u. - 10 u. en 10.15 u. - 11.15 u. <b>lyengar Yoga</b>	9.30 u. - 10.30 u. <b>Tai Chi gevorderden</b> (met waaier)
10.15 u. - 11.15 u. <b>Pilates</b>	10 u. - 11 u. <b>Stretch &amp; relax</b>	9.30 u. <b>Nieuw! Infomoment</b> 'Op weg naar je gedroomde pensioen?'	13.30 u. - 15 u. <b>Nieuw! Proefles 'Ontdek de wonderde wereld van je Android smartphone/ tablet'</b>	14 u. <b>Duitse conversatieles</b> voor gevorderden
11.30 u. - 12.30 u. <b>Yoga allround</b>	13.30 u. - 15 u. <b>Nieuw! Infomoment</b> <b>Franse conversatieles</b>	13.30 u. <b>Nieuw! Proefles compacte cursus smartphone voor beginners (type Android)</b>	13.30 u. - 15 u. <b>Muurkrant</b>	14 u. - 16.30 u. <b>Petanque</b>
13.30 u. - 15 u. <b>Infomoment Engelse conversatieles</b>	14 u. - 16 u. <b>Crea-workshops: bekijken werkstukken</b>	13.30 u. - 17 u. <b>Bridge</b>	14 u. - 16 u. <b>Kantklosatelier</b>	15 u. <b>Schaakles gevorderden</b>
13.30 u. - 16 u. <b>Handwerkatelier</b>	14 u. - 16 u. <b>Breien</b>		14.30 u. - 16 u. <b>Nieuw! Samen Lezen</b>	15 u. <b>Feestelijke afsluiter doe-mee-week</b>
14 u. - 16 u. <b>Wiezen</b>	14 u. - 16.30 u. <b>Petanque</b>			
	14 u. - 17 u. <b>Scrabble en rummikub</b>			
	14.30 u. 15.30 u. <b>Daoyin staand</b>			
	15.45 u. - 17 u. <b>Daoyin liggend</b>			

# NIEUW SEIZOEN IN DE REGENBOOG

## CREATIEF

Ateliers met jaarlijks instappeld (tenzij anders vermeld):

€ 30,00 KT 6,00.

Voor het atelier keramiek & boetseren: + € 20,00 KT 4,00 voor het gebruik van de oven.

### Handwerkatelier

🕒 elke ma 13.30 u.

📍 kennismaking 11/9

### Keramiek & boetseren

🕒 elke ma en do om 14 u.

### Breien

🕒 di 14 u.

📍 kennismaking 12/9

### Creaworkshops powertex, mozaïek

🕒 doorgaans laatste di om 13.30 u. (info en inschrijving: zie Wijsagenda)

€ 5,00 KT 1,00 per workshop + materiaalkosten

📍 enkele werken zijn te bekijken op di 12/9

### Kalligrafie gevorderden (3 geschriften)

🕒 elke wo 9 u.

### Naaïen voor gevorderden

🕒 elke wo 14 u.

### Kantklossen

🕒 elke 1<sup>ste</sup> en 3<sup>de</sup> do 14 u.

📍 kennismaking 14/9

### Naaïatelier (ook beginners)

🕒 elke do 14 u.

### Creatief met bloemen

🕒 doorgaans laatste vr 14 u. (info en inschrijving zie Wijsagenda)

€ 5,00 KT 1,00 per workshop + materiaalkost

## RECREATIEF

Jaarlijks instappeld:

€ 30,00 KT 6,00

### Wiezen

🕒 elke ma 14 u.

📍 kennismaking 11/9

### Petanque

🕒 elke di en vr 13.30 u.

📍 kennismaking 12/9 en 15/9

### Scrabble en rummikub

🕒 di 14 u.

📍 kennismaking 12/9

### Bridge

🕒 elke woe 13.30 u.

📍 kennismaking 13/9

### Muurkrant

Je snuistert samen in de kranten van de afgelopen weken en stelt aan de hand van de meest interessante, gekke of opmerkelijke artikelen onze eigen muurkrant samen.

🕒 elke 2<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> do, 13.30 u.

€ gratis

📍 kennismaking 14/9

### Café karaoke

Samen zingen!

🕒 elke 2<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> vr, 14 u.

## BEWEGING

Abonnement of beurtenkaart:

• vijfbeurtenkaart:

€ 25,00 KT 5,00

• tienbeurtenkaart:

€ 50,00 KT 10,00

Een abonnement is per lesuur voordeliger dan een beurtenkaart!

### Let's Dance!

🕒 ma 8.30 u. - 9.30 u.

€ 90,00 KT 18,00 (30 lessen)

📍 proefles ma 11/9, start 25/9



### Pilates

🕒 ma 10.15 u. - 11.15 u.

€ 99,00 KT 19,80 (33 lessen)

📍 proefles ma 11/9, start 25/9



### Yoga allround

🕒 ma 11.30 u. - 12.30 u.

€ 99,00 KT 19,80 (33 lessen)

📍 proefles ma 11/9, start 25/9



### Aerobic

🕒 di 8.45 u. - 9.45 u.

€ 105,00 KT 21,00 (35 lessen)

📍 proefles di 12/9, start 19/9



### Stretch & relax

🕒 di 10 u. - 11 u.

€ 105,00 KT 21,00 (35 lessen)

📍 proefles di 12/9, start 19/9



### Dao Yin (staande reeks)

🕒 di 14.30 u. - 15.30 u.

€ 99,00 KT 19,80 (33 lessen)

📍 proefles op di 12/9, start 19/9



### Dao Yin (liggende reeks)

🕒 di 15.45 u. - 17 u.

€ 99,00 KT 19,80 (33 lessen)

📍 proefles di 12/9, start 19/9



### Turnen

🕒 wo 9.15 u. - 10.15 u.

€ 102,00 KT 20,40 (34 lessen)

📍 proefles wo 13/9, start 20/9



### Iyengar Yoga

🕒 groep 1: do 9 u. - 10 u.

groep 2: do 10.15 u. - 11.15 u.

€ 89,00 KT 17,40 (29 lessen)

📍 proeflessen do 14/9, start 28/9



## Tai-chi

- 🕒 gevorderden:  
vr 9.30 u. - 10.30 u.  
**semi-gevorderden:**  
vr 10.45 u. - 11.45 u.
- € 99,00 KT 19,80 (34 lessen)
- 📖 proefles vr 15/9 (alleen voor gevorderde groep!), start 22/9
- 👤👤

## VORMING

### Schaakles gevorderden

- 🕒 elke 2<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> vr 15 u.
- € 57,00 KT 11,40 (19 lessen)
- 📖 proefles vr 15/9, start 22/9
- 👤👤
- 📍 o.l.v. Bernard Debruycker

### Blokfluitlessen 2<sup>de</sup> jaar

- 🕒 di 9.30 u. - 11 u.
- € 135,00 KT 27,00 (30 lessen)
- 📖 start di 3/10
- 👤👤

## TALEN

### Spaans gevorderden 9A

- 🕒 ma 9.30 u. - 11.20 u.
- € 91,50 KT 18,30
- 📖 proefles 11/9, start lessen 18/9 t.e.m. 20/5
- 👤👤
- 📍 met Marleen Dumont en Herlinde Gysel CVO Gent

### Engelse conversatieles gevorderden

- 🕒 ma 13.30 u. - 16.25 u.
- € 183,00 KT 36,60
- 📖 proefles 11/9, start lessen 18/9 t.e.m. 17/6
- 👤👤
- 📍 i.s.m. CVO Gent

### Franse conversatieles

- 🕒 di 13.30 u. - 15.20 u.
- € 91,50 KT 18,30
- 📖 proefles 12/9, start lessen 19/9 t.e.m. 21/5



📍 i.s.m. CVO Gent

### Spaanse praatgroep

- 🕒 elke do 15.30 u. - 17 u.
- € 30,00 KT 6,00 (jaarlijks instappeld)
- 📖 start 21/9
- 👤👤

### Duitse conversatieles gevorderden

- 🕒 vr 14 u. - 15.30 u.
- € 112,50 KT 22,50 (30 lessen)
- 📖 proefles 15/9, start lessen 22/9
- 👤👤
- 📍 voldoende voorkennis Duits vereist

## DIGITAAL

### Nieuwe reeks voor beginners!

#### Ontdek de wondere wereld van je Android smartphone/tablet

In deze praktijkgerichte lessen leer je stap voor stap je toestel optimaal gebruiken en aanpassen aan je eigen wensen. Na deze cursus maak je vlot wifi verbinding, kan je surfen op het internet, mailen, apps uit de Google Play Store installeren, rekenmachine gebruiken, foto's nemen met je camera, alarm instellen,...

Via de cursusbundel en het leerplatform kan je thuis de aangeleerde begrippen herhalen en inoefenen.

- 🕒 do 13.30 u. - 16.35 u.
- € 93,00 KT 18,60
- 📖 proefles 14/9, lessen 21/9 t.e.m. 25/1



📍 met Everaert Katrien, CVO Gent

## Nieuw!

### Compacte lessenreeks: smartphone voor beginners

Alleen voor smartphones met Android-besturingssysteem. Wie zijn toestel nog gebruiksklaar moet maken, kan op 20/9 gratis bij lesgever Walter Laureyns terecht.

- 🕒 wo 14 u. - 16.30 u.
- € 35,00 KT 7,00 (10 lessen)
- 📖 proefles 13/9, start reeks 27/9
- 👤

### Nieuwe reeks voor gevorderden!

#### De nieuwste digitale trends

Wat aan bod komt, wordt bepaald in samenspraak met de deelnemers. Met sommige apps kan je praktisch oefenen, maar niet met allemaal.

Mogelijke onderwerpen zijn foto's en filmpjes maken, sociale media (Facebook, Whatsapp, Instagram), sensoren (GPS, stapenteller, temperatuur), reizen (openbaar vervoer, vliegtuig, parkeren, booking sites, vertaalapps, weerbericht), digitale doktersvoorschriften, met Itsme inloggen bij de overheid,...

- 🕒 wo 14 u. - 16 u.
- € 35,00 KT 7,00 (10 lessen)
- 📖 20/9, 4/10, 18/10, 15/11, 29/11, 6/12, 20/12, 17/1, 31/1, 7/2
- 📍 met Patrick Wynants

### Digitaal atelier voor gevorderden (PC)

- 🕒 elke vr 15.30 u. - 17 u.
- € 30,00 KT 6,00 (jaarlijks instappeld)
- 📖 start 22/9
- 👤👤

## DE REGENBOOG

- 🕒 Aanvang
- 📍 Informatie
- € Prijs  
KT Kansentarieff
- 👤 Inschrijven op het secretariaat
- 👤 inschrijven kan ook in de webshop
- 📖 reeks - éénmaal inschrijven
- 📖 reeks - per les inschrijven

Alle activiteiten die (twee)wekelijks terugkomen vind je op pagina 78.

Meer info over de activiteiten en online inschrijven op <http://activiteitenldc.gent.be>

Je kunt over elke activiteit een print met uitgebreide info verkrijgen op het secretariaat.



## Start inschrijvingen

- Eenmalige activiteiten: vrijdag 1 september
- Terugkerende activiteiten en lessenreeksen: maandag 18 september

### Vrijdag 15 september Feestelijke afsluiting doe-mee-week

Optreden Blue Parrot Jazzband.  
Huisgemaakt dessertenbuffet door onze vrijwilligers.

🕒 15 u.

€ gratis

### Maandag 18 september Kunstzinnige vorming Architectuur in (het jonge) België: van klassiek tot art nouveau

Overheidsgebouwen en burgerlijke stadspaleizen worden in een mengelmoes van allerlei stijlen opgetrokken. Deze zoektocht naar vormen mondt uit in de art nouveau of modern style.

🕒 14.30 u.

€ 24,50 KT 4,90

📅 18/9, 2/10, 16/10, 6/11, 20/11, 4/12, 18/12



📍 lesgever: Damien Deceuninck

### Woensdag 20 september Infosessie 'Wat is eutonie?'

Zelfhulp methode om een juist evenwicht te vinden binnen in je zelf en in contact met je omgeving. Na de infosessie kan je je inschrijven voor een korte reeks (zie 27/9).

🕒 10.30 u.

€ gratis



📍 door vrijwilliger Greet Blanckaert

### Donderdag 21 september Nieuw! SamenLezen

Zie het artikel op pag. 34.



### Digipunt

- Gratis gebruik computer en internet
- Je kan hier terecht met digitale vragen
- Op ma, woe en vr kan je een afspraak maken bij Bart of Frederic

🕒 14.30 u. - 16 u.

€ gratis, uitgezonderd bijdrage voor kopieën

📅 infomoment 14/9

📅 21/9, 19/10, 16/11, 30/11, 14/12



📍 leesbegeleider Ilona De Vestele.  
l.s.m. Het Lezerscollectief.

### Vrijdag 22 september Bingo

🕒 14 u.

### Dinsdag 26 september Creaworkshop Powertex dame



🕒 13.30 u. - 16.30 u.

€ 5,00 KT 1,00 + € 12,00

voorschot materiaalkosten

📅 t.e.m. 15/9, 📍

📍 Begeleider: vrijwilliger Vivianne. Meebrengen: verfborstels, schort.

### Woensdag 27 september Nieuw! Reeks Eutonie

Via lichamelijke oefeningen op een matje, stoel, al staande en eventueel al wandelend bouw je een oefentijd op.

🕒 10.30 u. - 12 u.

€ 17,50 KT 3,50

📅 infomoment 20/9  
reeks: 27/9, 4/10, 11/10, 18/10, 25/10



📍 meebrengen: 2 tennisballen, 2 handdoeken, fleecedeken

### Start vormingsreeks Mens en cultuur

Met als thema Carl Gustaf Jung's individuatieprincipe, archetypen en gewaarwording.

🕒 14.30 u. - 17 u.

€ 24,50 KT 4,90

📅 27/9, 11/10, 25/10, 8/11, 22/11, 13/12, 27/12



📍 lesgever: Franky Vermeirsch

### Vrijdag 29 september Creatief met bloemen

Samen met vrijwilliger Monique Roels.

🕒 14 u.

€ 5,00 KT 1,00 + € 20,00

voorschot materiaalkosten (max. € 25,00)

📅 t.e.m. 18/9, 📍

### Maandag 2 oktober Als senior in balans

Om je goed te voelen, heb je energie nodig. Het ene geeft je energie, het andere vraagt je energie. Het ene verkies je te doen, het andere moet je doen. Hoe pas je je aan bij veranderde omstandigheden? Met huispsychologe Delfien.

🕒 14 u.

€ gratis



### Woensdag 4 oktober

### Nieuwe reeks! Op weg naar je 'gedroomde pensioen?'

Actief met jezelf aan de slag,



## Antennewerking Nieuw Gent

- Liesbet Denolf:  
0473 87 37 98
- Sarah Van Brabant:  
0477 44 38 50

### Conversatiegroep Nederlands

Leer Nederlands (instapniveau) op een leuke manier!

In een kleine groep en gemoedelijke sfeer.

🕒 elke di 10 u. - 12 u. in het Open Huis, Rerum Novarumplein 186 C

als je binnenkort met (pré-) pensioen gaat.

🕒 9.30 u. - 11.30 u.

€ 21,00 KT 4,20

+ bijdrage voor kopieën

📄 infomoment 13/9

📄 4/10, 18/10, 8/11,

22/11, 13/12, 17/1

👉 📄

👤 begeleider: vrijwilliger  
Frances Martens

### Zaterdag 7 oktober

#### Cultuur Colette

#### 'De mens in dementie'

Deze muzikale theatervoorstelling van Caroline Verbruggen en Matthias De Jaeger (piano) werpt een unieke blik op dementie.

🕒 15 u. Sint-Coletakerk

€ voorverkoop: 12,00 KT 2,40

kassa: 15,00

👉 t.e.m. 6/10 aan onthaal, 📄

### Maandag 9 oktober

#### Infosessie

#### Wat is dementie?

Wat is het verschil met Alzheimer? Wat als je eens iets vergeet of moeilijk op een naam kan komen? Toelichting door huispsychologe Delfien.

🕒 14 u. - 16 u.

€ gratis

👉 📄

### Dinsdag 10 oktober

#### Rondleiding

#### Ghelamco Arena

Rondleiding van 1,5 uur met uitleg over de sportieve, commerciële en maatschappelijke werking van KAA Gent, het verhaal van de voetbalclub, de

werking van het stadion en de organisatie van een voetbalwedstrijd.

🕒 aan het stadion om 14 u.

€ 6,50 KT 1,30

👉 t.e.m. 26/9, 📄

### Dinsdag 17 oktober

#### Dag tegen armoede

Gratis kom soep.

🕒 vanaf 10.30 u.

### Donderdag 19 oktober

#### Mosselstijn

#### met optreden van

#### Duo Joy Band

🕒 11.30 u.

€ 30,00 KT 21,00

👉 t.e.m. 17/10

👤 je kan 20 UitPAS-punten ruilen voor € 5,00 korting of 40 voor € 10,00 korting

### Vrijdag 20 oktober

#### Informatieve voordracht

#### Gynaecologische kankers

De gemiddelde leeftijd waarop de meeste vormen van gynaecologische kankers voorkomen, is rond de overgang en bij baarmoederkanker zelfs rond de 70 jaar. Toch is het net deze leeftijdsgroep die meestal geen gynaecologisch onderzoek (meer) laat uitvoeren. Hierdoor wordt de kanker vaak te laat ontdekt.

🕒 14 u.

€ gratis

👉 📄

👤 i.s.m. vzw Gynca's  
(www.gyncas.be)

### Bingo

🕒 14 u.

### Maandag 23 oktober

#### Info- & oefensessie

#### Veilig elektrisch fietsen

#### voor 50-plussers

🕒 14 u. - 17 u.

€ gratis

📄 t.e.m. 13/10, 📄

👤 Meebrengen: fietshelm en je elektrische fiets. Heb je er geen, geef dat dan door bij inschrijving. Deelnemen kan ook met een gewone fiets.

### Dinsdag 24 oktober

#### Bloemstikken

#### i.s.m. Femma

#### Thema 'herdenken en bezinnen'

🕒 14 u.

€ 5,00 KT 1,00

+ € 30,00 materiaalkosten

👉 t.e.m. 13/10, 📄

👤 begeleider: Dieter Verspeelt van bloemstukje.be

### Dinsdag 31 oktober

#### Creaworkshop

#### Powertex 3 danseresjes



🕒 13.30 u. - 16.30 u.

€ 5,00 KT 1,00 + € 12,00

voorschot materiaalkosten

👉 t.e.m. 20/10, 📄

👤 Begeleider:  
vrijwilliger Vivianne.  
Meebrengen: verfborstels,  
schort.

## DE REGENBOOG

🕒 Aanvang

👤 Informatie

€ Prijs  
KT Kansentarief

👉 Inschrijven op het secretariaat

📄 inschrijven kan ook in de webshop

📄 reeks -

📄 éénmaal

📄 inschrijven

📄 reeks -

📄 per les

📄 inschrijven



## DE THUISSHAVEN

Neuseplein 33  
9000 Gent

☎ 09 266 34 66

f [www.facebook.com/ldc.dethuishaven](https://www.facebook.com/ldc.dethuishaven)

✉ [ldc.dethuishaven@stad.gent](mailto:ldc.dethuishaven@stad.gent)

(inschrijven activiteiten kan niet via e-mail)

Centrumleider: Stephan Callebaut

Bereikbaar met openbaar vervoer:  
tram 4 - bus 5, 50, 52, 53, 54 en 69

### Openingsuren secretariaat

Van maandag tot vrijdag open van  
9 u. tot 12.30 u. en van 13.30 u. tot 16.30 u.

### Inschrijven

Activiteiten waarvoor je moet inschrijven,  
zijn aangeduid met het symbool: 📅

Inschrijven doe je op het secretariaat of via  
de website <https://activiteitenldc.gent.be>.

Je kunt max. voor 4 personen inschrijven.

Je betaalt contant of met bancontact.

Activiteiten en uren onderhevig aan last  
minute wijzigingen. Voor een laatste stand  
van zaken, kun je terecht op het secretariaat.

### Kansentarium

Schrijf rechtstreeks in het LDC in om jouw  
korting te krijgen, online is dit niet mogelijk.

### Terugbetaling activiteiten

Het inschrijvingsgeld wordt niet  
terugbetaald bij annulering. Uitzonderingen  
enkel in overleg met de centrumleider.

### Toegankelijkheid

Alle LDC's zijn rolstoeltoegankelijk.  
Kunnen we nog extra inspanningen leveren,  
laat het dan zeker weten.

## OOK NIEUW: SOLO LATIN FUN, LIMAN EN SAMEN ZINGEN

# Keramiek met Bieke

Onthaalvrijwilliger Bieke Dumont start in september met de cursus 'Keramiek met Bieke'. "Klei is een zeer dankbaar materiaal om mee te werken. Ook al heb je niet de minste ervaring, na één of twee lessen ga je naar huis met een afgewerkt product!"



"In de cursus werken we met opbouwtechnieken zoals duimpotjes. Je neemt een bolletje klei dat in je hand past. Met je duim vorm je een kommetje, dat je daarna verder met kleirolletjes opbouwt", legt Bieke uit.

"Een andere techniek is werken met platen: klei uitrollen, zaken uitsnijden en assembleren tot een mooie vorm. Tot slot werken we met gipsen malen, waarin je vormen maakt door klei erin te drukken en er daarna weer uit te halen. Daarna glazuur je het zelf en wordt het gebakken."

"In 8 lessen maak je zo een fruitschaal, een tapas- en ontbijtbordje plus een keramisch kerstbloemstuk. Cursisten hoeven niks mee te brengen, alle materiaal is voorzien. Op 15 september is er een gratis proefles", aldus nog Bieke.

### Ook nieuw!

Dans je graag, alleen of met vrienden? Dan ben je elke dinsdagvoormiddag (gratis proefles op 19/9) welkom op 'Solo Latin Fun' met Malika.

Elke 2<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> donderdag kan je met Lut komen zingen: Nederlandstalig en Frans werk, evergreens. Teksten worden op een scherm geprojecteerd. Toonvast zingen is absoluut géén vereiste. En het is gratis!

Liman (Turks voor haven) tot slot is een nieuwe damespraatgroep, vooral bedoeld voor Turkse en Bulgaarse buurtbewoonsters. "We starten op 11 september met een picknick en komen daarna elke 2<sup>de</sup> maandagnamiddag samen. Ook uitstappen doen, zoals samen zwemmen en wandelen, staat op het programma", vertelt buurtzorger Döndü.

**Praktische info: zie agenda.**



GRATIS PROEVEN VAN ELKE ACTIVITEIT

# Doe-mee-week

Maandag 11/9	Dinsdag 12/9	Woensdag 13/9	Donderdag 14/9	Vrijdag 15/9	Dinsdag 19/9
10 u. - 11 u. <b>Pilates</b>	9 u. - 12 u. <b>Naaiatelier en Retoucheke</b>	9.30 u. - 11.30 u. <b>Keyboard</b>	9.45 u. - 10.45 u. <b>Tai Chi</b>	9.30 u. - 12 u. <b>Keramik – voelstenen maken</b>	9 u. - 10 u. <b>Solo Latin fun</b>
10 u. - 11.30 u. <b>Engelse conversatie</b>	10.15 u. - 11.45 u. <b>Italiaanse conversatie</b>	9.30 u. - 11.30 u. <b>Op stap met Nederlands</b>	10 u. - 12 u. <b>Infosessie: online inschrijven op de webwinkel</b>	9.30 u. - 11.30 u. <b>Portret tekenen</b>	
11 u. - 11.30 u. <b>Rondleiding in De Thuishaven door Stephan</b>	13.30 u. - 16 u. <b>Naailles</b>	14 u. - 15 u. <b>Stoelyoga</b>	11 u. - 12 u. <b>Yoga</b>	13.30 u. - 16 u. <b>Kalligrafie atelier</b>	
13.30 u. - 16.30 u. <b>Hobby atelier</b>	13.30 u. - 16 u. <b>Leer schetsen, tekenen en schilderen op een creatieve manier Zowel beginners als gevorderden welkom</b>	14 u. - 17 u. <b>Petanque</b>	14 u. - 15 u. <b>Samen zingen</b>	13.30 u. - 16.30 u. <b>Pergamano &amp; pop-up kaartjes maken</b>	
13.30 u. - 16.30 u. <b>Naai atelier</b>	14.30 u. <b>Gratis Piraten Bingo! Schrijf je in via het onthaal</b>	15.15 u. - 16.45 u. <b>Koor</b>	14 u. - 15 u. <b>Rondleiding in De Thuishaven door Stephan</b>	14 u. - 17 u. <b>Glas in lood</b>	
13.30 u. - 16.30 u. <b>Warm onthaal door Martine</b>					
15 u. - 16 u. <b>Fit en Flex</b>					

## NIEUW SEIZOEN IN DE THUIHAVEN

**Naast een abonnement kan je ook deelnemen met een beurtenkaart:**

- **vijfbeurtenkaart (3 ma geldig):**  
€ 25,00 KT 5,00
- **tienbeurtenkaart (6 ma geldig):**  
€ 50,00 KT 10,00

### PC-CURSUSSEN

#### Digipunt

🕒 14 u. - 16.30 u., elke 1<sup>ste</sup> en 3<sup>de</sup> wo vanaf 2/9

€ gratis

📞 bel je vraag vooraf door op 09 266 34 66 om een afspraak vast te leggen

### BEWEGEN

#### Fit en Flex

Spierverstevigende oefeningen op muziek.

🕒 elke ma 15 u. - 16 u.

€ 93,00 KT 18,60 (31 lessen) of beurtenkaart

📅 vanaf 18/9, niet in schoolvakanties

👉 aan onthaal, 🛒

#### Pilates

De lessen kunnen worden aangepast en zijn ook zeker van op een stoel te volgen!

🕒 elke ma 11 u. - 12 u.

€ 96,00 KT 19,20 (32 lessen) of beurtenkaart

📅 vanaf 20/9 (niet in schoolvakanties)

👉 aan onthaal, 🛒

📞 o.l.v. Helena

#### Nieuw! Solo latin fun

Alleen of met vrienden dansen op zuiderse muziek.

🕒 elke di 9 u. - 10 u.

€ 96,00 KT 19,20 (32 lessen) of beurtenkaart

📅 vanaf 26/9 (niet in schoolvakanties), gratis proefles op 19/9!

👉 aan onthaal, 🛒

📞 o.l.v. Malika

#### Stoelyoga

🕒 elke wo 14 u. - 15 u.

€ 93,00 KT 18,60 (31 lessen) of beurtenkaart

📅 vanaf 20/9, niet in schoolvakanties

👉 aan onthaal, 🛒

📞 o.l.v. Anouk

#### Tai-chi

Langzame, vloeiende bewegingen, goed voor een beter evenwicht in lichaam en geest.

🕒 elke do 9.45 u. - 10.45 u.

€ 93,00 KT 18,60 (31 lessen)

📅 vanaf 21/9 (niet in schoolvakanties)

👉 aan onthaal, 🛒

#### Yoga

🕒 elke do 11 u. - 12 u.

€ 93,00 KT 18,60 (31 lessen) of beurtenkaart

📅 vanaf 21/9 (niet in schoolvakanties)

👉 aan onthaal, 🛒

📞 o.l.v. Bieke Verstegen

### CREATIEF

#### Nieuw! Keramiek met Bieke

Samen gaan we aan de slag met de klei. Van een homp maken we een vorm (aperitiefbordje, (ontbijt)kommetjes, fruitschaal, keramisch kerst bloemenstuk).

Dat doen we aan de hand van opbouwtechnieken zoals duimpotjes en het werken met kleirolletjes of platen. We maken ook gebruik van gipsen mallen en sjablonen.

🕒 elke vr 9.30 u. - 12 u., vanaf 29/9

€ 76,00 KT 15,20 (8 lessen)

📅 13/10, 20/10, 27/10, 10/11, 17/11, 24/11, 8/12

👉 aan onthaal, 🛒

📞 meebrengen: schort, handdoek, deegrol, aardappelmesje

#### Hobby (haken en breien)

🕒 elke ma 13.30 u. - 16.30 u.

€ 30,00 KT 6,00 (instapgeld jaar)

📅 vanaf 18/9

👉 aan onthaal, 🛒

#### Pop-up creakaartjes maken

🕒 elke vr 13.30 u. - 16.30 u.

€ 30,00 KT 6,00 (instapgeld jaar)

📅 vanaf 20/10

👉 aan onthaal, 🛒

📞 meebrengen: lat, schaar, snijmat

#### Schetsen en tekenen

Voor beginners én gevorderden.

Onder persoonlijke begeleiding ontdek je jouw eigen mogelijkheden en inzichten in de opbouw en aanzet van een tekening of schilderij.

🕒 elke di 13.30 u. - 16 u.

€ 99,00 KT 19,80 (33 lessen) of beurtenkaart

📅 vanaf 19/9 (niet in schoolvakanties)

👉 aan onthaal, 🛒

📞 o.l.v. Eric Meuleman

#### Naaiatelier

🕒 elke di 9 u. - 12 u.

€ 30,00 KT 6,00 (instapgeld jaar)

📅 vanaf 19/9

👉 aan onthaal, 🛒

#### Het Retouchke

Nieuwe rits? Broek inkorten? Rok uitleggen? Je brengt je kledij en nodige vervangmateriaal bij de vrijwilligster en jullie bekijken samen wat er moet gebeuren. Als de herstelling klaar is, belt ze je en kan je het komen halen.

🕒 elke di 9 u. - 12 u.

€ 2,50/begonnen uur

📅 vanaf 21/9

#### Pergamano & 3D-kaarten

🕒 elke vr om de 2 weken 14 u. - 16.30 u.

€ 30,00 KT 6,00 (instapgeld jaar) + € 3,00 materiaalkosten

📅 vanaf 29/9

👉 aan onthaal, 🛒

#### Kalligrafie-atelier

Alleen voor deelnemers vorig jaar.

- 🕒 vr 13.30 u. - 16 u. om de 2 weken
- € 30,00 KT 6,00 (instapgeld jaar) de materiaalkosten worden gedeeld
- 📅 vanaf 29/9
- 🚶 aan onthaal
- 👤 o.l.v. Mart De Cock

### Portrettekenen

- 🕒 elke vr 9.30 u. - 11.30 u.
- € 96,00 KT 19,20 (32 lessen) of beurtenkaart
- 📅 vanaf 22/9 (niet in schoolvakanties)
- 🚶 aan onthaal, 🛒
- 👤 o.l.v. Eric Meuleman

### Glas in lood

- 🕒 elke vr 14 u. - 17 u.
- € 30,00 KT 6,00 (instapgeld jaar)
- 📅 vanaf 22/9
- 🚶 aan onthaal, 🛒

## RECREATIEF

### Petanque

- 🕒 14 u.
- € 15,00 KT 3,00 (instapgeld jaar)
- 📅 wekelijks van april tot oktober
- 🚶 aan onthaal, 🛒

### Nieuw! Samen zingen

- Kom in een relaxte en verbindende sfeer meezingen met Nederlandstalige hits, Franse chansons en evergreens. Wij zorgen voor de teksten om mee te zingen en videoprojectie. Bij succes wordt dit verlengd!
- 🕒 do 14 u. - 15 u.
  - € gratis
  - 📅 14/9, 28/9, 12/10, 26/10
  - 🚶 aan het onthaal, 🛒

### Koor

- Samen zingen op allerhande muziek.

- 🕒 elke wo 15.15 u. - 16.45 u.
- € gratis
- 📅 vanaf 20/9
- 🚶 aan onthaal

## VORMEND

### Italiaanse conversatie

- Je Italiaans oefenen met Isabella Santori, een rasechte Italiaanse.
- 🕒 elke di 10.15 u. - 11.45 u.
  - € 30,00 KT 6,00 (instapgeld jaar)
  - 📅 vanaf 19/9
  - 🚶 aan het onthaal, 🛒

### Op stap met Nederlands

- 🕒 elke wo 9.30 u. - 11.30 u.
- € 30,00 KT 6,00 (instapgeld jaar)
- 📅 vanaf 20/9
- 🚶 aan onthaal, 🛒

### Naailes voor beginners

- 🕒 elke di 13.30 u. - 16 u.
- € 99,00 KT 19,80 (33 lessen) of beurtenkaart
- 📅 vanaf 19/9
- 🚶 aan onthaal, 🛒

### Engelse Conversatie

- Je Engels onderhouden. Je oefent de 4 vaardigheden (lezen, schrijven, luisteren en spreken). Met veel aandacht voor de Angelsaksische cultuur.
- 🕒 elke ma 10 u. - 11.30 u.
  - € 30,00 KT 6,00 (instapgeld jaar)
  - 📅 vanaf 25/9
  - 🚶 aan onthaal, 🛒
  - 👤 o.l.v. Anthonie de Jong

### Keyboardlessen

- 🕒 elke wo 9.30 u. - 11.30 u.
- € 96,00 KT 19,20 (32 lessen) of beurtenkaart
- 📅 vanaf 20/9
- 🚶 aan onthaal, 🛒
- 👤 o.l.v. Norbert Van Leeuwen

## ANTENNEWERKING RABOT

### Buren voor buren

Een kleine moeite maakt al een groot verschil!



Zin om een buur te helpen bij kleine boodschappen of klusjes?

Of heb je zelf nood aan een helpende hand? Of een babbel? Aarzel niet om antennemedewerker Kathleen Van Bouwel te contacteren.

Kathleen komt ook graag op huisbezoek.  
09 266 34 66

### Tweewekelijks activiteit

**Maandag 11 en 25 september, 9 en 23 oktober**

In zaal El Paso, Gebroeders De Smetstraat 108.

## DE THUISHAVEN

- 🕒 Aanvang
- 👤 Informatie
- € Prijs
- KT Kansentarium
- 🚶 Inschrijven op het secretariaat
- 🛒 inschrijven kan ook in de webshop
- 📅 reeks - éénmaal inschrijven
- 📅 reeks - per les inschrijven

Alle activiteiten die (twee)wekelijks terugkomen vind je op pagina 78. Meer info over de activiteiten en online inschrijven op <http://activiteitenldc.gent.be> Je kunt over elke activiteit een print met uitgebreide info verkrijgen op het secretariaat.

## Start inschrijvingen

Vanaf vrijdag 1 september om 9 uur, tenzij anders vermeld.

## Carpoolen? Ja graag!

Kom je met de wagen? Dan zijn er misschien medecursisten die met je mee willen rijden. Kom samen naar ons LDC!

### Woensdag 6 september Digipunt

Heb je een vraag of extra ondersteuning nodig? Breng je toestel mee!  
🕒 14 u. - 17 u.  
€ gratis  
📞 bel je vraag vooraf door (09 266 34 66) om je afspraak vast te leggen

### Donderdag 7 september Kick-off thé dansant

Met dj Peter Van Praag en lekkere hapjes!  
🕒 14 u.  
€ gratis  
🚶 vanaf 28/8 t.e.m. 6/9

### Vrijdag 8 september Stamboomonderzoek

🕒 14.30 u. - 17 u., maandelijks  
€ 3,50 KT 0,70  
📄 6/10  
🚶 begeleider: Erik De Smet

### Maandag 11 september Rondleiding LDC De Thuishaven

Centrumleider Stephan leidt je rond en licht onze werking en activiteiten toe.  
🕒 11 u.  
€ gratis  
🚶 wenselijk en tot dag zelf

### Warm onthaal door Martine

Ben je nog niet eerder in ons LDC geweest en krijg je graag persoonlijk wat uitleg? Dan ben je elke ma- & di-namiddag welkom bij vrijwilligster Martine.  
🕒 14 u. - 16.30 u.  
€ gratis  
🚶 vraag naar Martine



Mossselfestijn  
Vrijdag  
20 oktober



### Dinsdag 12 september Warm onthaal door Martine Zie 11/9.

Intercultureel ontbijten  
🕒 9 u.  
€ 6,00 KT 4,20  
🚶 vanaf 28/8 t.e.m. 6/9, 📄

### Gratis piratenbingo

🕒 14.30 u.  
€ gratis  
🚶 t.e.m. 11/9, 📄

### Donderdag 14 september Infosessie webwinkel

We geven je meer uitleg over de werking van onze webwinkel, waarop je ook kan inschrijven voor onze activiteiten.  
🕒 10 u. - 12 u.  
€ gratis  
🚶 t.e.m. 13/9

### Wandeling naar Eeklo

🕒 12.45 u. verzamelen  
busperron 8, Gent-Sint-Pieters, met bus 67 tot halte Eeklo AZ Alma, waar de wandeling om 13.55 u. start  
€ wandelkaart: 12,00 KT 2,40 (1 jaar geldig in alle LDC's) of per beurt: 3,00 KT 0,60  
🚶 t.e.m. 13/9 aan onthaal, kan ook telefonisch met geldige wandelkaart, 📄

### Rondleiding LDC De Thuishaven

Zie 11/9.  
🕒 14 u.

### Workshop Viltten

Nadia legt je uit wat voor moois je allemaal kan maken met vilt.  
🕒 14 u.  
€ 5,00 KT 1,00  
+ € 5,00 materiaalkosten  
🚶 t.e.m. 12/9, 📄

### Dinsdag 19 september Muziek beluisteren

Ballet: een keuze uit klassieke en moderne ballet.  
🕒 14 u. - 17 u.  
€ 3,50 KT 0,70  
🚶 t.e.m. 19/9, 📄

### Woensdag 20 september Infosessie 'Fit in je brein'

Ouder worden wordt vaak gelinkt aan vergeetachtigheid en geheugenproblemen, maar is dat altijd het geval? Zijn er ook voordelen aan een ouder wordend brein? En hoe kan je de (eventuele) nadelen inperken en zelfs tegengaan? Tijdens deze infosessie verneem je hoe je jouw hersenen zo lang mogelijk fit houdt. Met huispsychologe Lene Rutten.  
🕒 14 u. - 16 u.  
€ gratis  
🚶 t.e.m. 19/9

### Digipunt

Zie 6/9.

### Maandag 25 september Workshop 'Natuurlijke cosmetica maken'

Liselot legt je uit hoe je met bijenwas, cacai en andere natuurlijke materialen heerlijke

## Spreukenwandeling veerkracht 10-daagse Geestelijke Gezondheid

Tijdens hele maand oktober

Regelmatig wandelen bevordert de gezondheid op fysiek, emotioneel en mentaal vlak. Daarom houdt ons LDC tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid een spreukenwandeling van 3 km in de wijk. Sprokkel letters, vorm er het juiste woord mee en maak kans op een mooie prijs.

€ gratis

① via het wandelplan (te verkrijgen aan ons onthaal) ontdek je waar je letters kunt vinden en hoe de route verloopt

producten voor je lichaam kan maken.

🕒 14 u. - 17 u.

€ gratis

📅 t.e.m. 22/9

**Woensdag 27 september**

**Pannenkoeken!**

🕒 14 u.

€ 2,80

📅 op = op

**Donderdag 28 september**

**Workshop oorbellen maken**

Nadia helpt je om van rest-materialen mooie oorbellen te maken.

🕒 14 u.

€ 5,00 KT 1,00

📅 t.e.m. 26/9, 📦

**Vrijdag 29 september**

**Mantelzorgbeurs**

Zie het artikel op pag. 40.

🕒 16 u. - 19 u.

€ gratis

① vindt plaats in cultuurkapel Sint-Vincent, Sint-Antoniuskaai 10

**Zaterdag 30 september**

**Dansfeest 'Groene Briel: brieljante buurtfeest'**

Op het Winston Churchillplein.

🕒 15 u. - 20 u.

€ toegang gratis

① georganiseerd door Buurtwerk, LDC De Thuishaven en buurtpartners

**Donderdag 5 oktober**

**Wandeling Melle**

🕒 12.50 u. verzamelen bus-perron 12 Gent-Sint-Pieters, met bus 96 tot halte Melle Pontstraat, waar wandeling om 13.20 u. start

€ zie 14/9

📅 t.e.m. 4/10 aan onthaal, kan ook telefonisch met geldige wandelkaart, 📦

**Vrijdag 6 oktober**

**Stamboomonderzoek**

Zie 8/9.

**Dinsdag 10 oktober**

**Intercultureel ontbijten**

🕒 9 u.

€ 6,00 KT 4,20

📅 t.e.m. 4/10, 📦

**Dinsdag 17 oktober**

**Hongermaal**

Voor de Dag tegen Armoede voorzien wij in een sobere maaltijd. Meer info aan onthaal.

🕒 12 u.

€ vrije bijdrage (dag zelf)

📅 inschrijven aan onthaal

① i.s.m. buurtpartners

**Muziek beluisteren**

Met aandacht voor het werk van deze vier Russische componisten: Borodin, Moessorgski, Prokofiev, Rachmaninov.

🕒 14 u. - 17 u.

€ 3,50 KT 0,70

📅 t.e.m. 17/10, 📦

**Woensdag 18 oktober**

**Digipunt**

Zie 6/9.

**Vrijdag 20 oktober**

**Mosselvestijn**

Traiteur Dirk onthaalt je op mossels met brood van Dirk. Voor wie geen zin heeft in mossels is een alternatief mogelijk.

🕒 12 u. - 14 u.

€ prijs bekend begin oktober

📅 t.e.m. 12/10

**Dinsdag 24 oktober**

**Bingo**

Iedereen altijd prijs!

Met Monique en Patrick.

🕒 14.30 u.

€ 2,50 voor 2 rondes

📅 t.e.m. 23/10

**Woensdag 25 oktober**

**Digitale workshop Gmail: berichten versturen, ontvangen & bijlage openen**

**Voor beginners**

Je hebt een Gmail-adres of maakt er zelf één aan. Je verstuurt en ontvangt berichten met Gmail. Er zit een bijlage in: hoe moet je die openen en bekijken? Je leert om foto's te versturen. Heb je al een Gmail-adres en een wachtwoord? Dan is dat prima, de rest leren we samen. Je krijgt een uitgebreide handleiding mee na het volgen van de cursus.

Meebrengen: je laptop + lader.

🕒 13.30 u. - 17 u.

€ 3,50 KT 0,70

📅 t.e.m. 17/10

① lesgever: Daniël De Ridder

**Appelbeignets**

🕒 14 u.

€ 2,80

📅 op = op !

DE  
THUISHAVEN

🕒 Aanvang

① Informatie

€ Prijs  
KT Kansentarief

📅 Inschrijven op het secretariaat

📦 inschrijven kan ook in de webshop

📄 reeks - éénmaal inschrijven

📄 reeks - per les inschrijven



## DE VLASCHAARD

Jubileumlaan 219  
9000 Gent

☎ 09 266 93 44

📘 [www.facebook.com/ldc.devlaschaard](https://www.facebook.com/ldc.devlaschaard)

✉ [ldc.devlaschaard@stad.gent](mailto:ldc.devlaschaard@stad.gent)

(inschrijven activiteiten kan niet via e-mail)

Centrumleider: Kaat Van Wouwe

Bereikbaar met openbaar vervoer:  
tram 2 en 4 – bus 6, 9 en 38

### Openingsuren secretariaat

Van maandag tot vrijdag open van  
9 u. tot 12.30 u. en van 13.30 u. tot 16.30 u.

### Inschrijven

Activiteiten waarvoor je moet inschrijven,  
zijn aangeduid met het symbool: 📅

Inschrijven doe je op het secretariaat of via  
de website <https://activiteitenldc.gent.be>.

Je kunt max. voor 4 personen inschrijven.

Je betaalt contant of met Bancontact (bij  
voorkeur contactloos betalen).

Activiteiten en uren onderhevig aan last  
minute wijzigingen. Voor een laatste stand  
van zaken, kun je terecht op het secretariaat.

### Kansentarium

Schrijf rechtstreeks in het Ldc in om jouw  
korting te krijgen, online is dit niet mogelijk.

### Terugbetaling activiteiten

Het inschrijvingsgeld wordt niet  
terugbetaald bij annulering. Uitzonderingen  
enkel in overleg met de centrumleider.

### Toegankelijkheid

Alle LDC's zijn rolstoeltoegankelijk.  
Kunnen we nog extra inspanningen leveren,  
laat het dan zeker weten.

## HUISORKEST NEEMT NIEUWE START

# Het Vlas Combo

Na enkele jaren te hebben stilgelegen (onder meer door corona) neemt het Vlas Combo -het huisorkest van De Vlaschaard- een doorstart. Oudgedienden Sylvain en Johan komen elke vrijdagmiddag samen om wat te spelen. Wie goesting heeft om mee te doen, is welkom.



Het Vlas Combo luisterde vroeger menig feestje in De Vlaschaard op. "Ons repertoire bestond vooral uit nummers uit The Great American Songbook van de jaren 20, 30 en 40. Je kent ze wel. Evergreens zoals 'Smile', 'Misty', 'Night and Day' of 'Strangers in the Night'. Maar ook voor popnummers, zoals die van Abba, haalden we onze neus niet op. En Gentse klassiekers, genre 'Mijne vlieger' ontbraken evenmin", vertellen oudgedienden Sylvain (piano) en Johan (gitaar). "In de hoogjaren telde het orkest meerdere muzikanten. Tot zelfs 5 violisten! Ouderdom, ziekte, andere bezigheden eisten hun tol. Tot corona het geadeschet gaf." Maar kijk, de muziekmicrobe heeft Sylvain en Johan weer te pakken. "De liefde voor muziek laat je nooit los. Samen

spelen is het plezierigste van muziek maken. Voor ons de geknippede manier om ons uit te leven en ons te ontspannen. Bovendien hebben we hier in De Vlaschaard een eigen, mooi uitgerust lokaal. En de nieuwe centrumleider Kaat steunt ons volop." "Nieuwkomers zijn altijd welkom. Je moet wel een partituur kunnen lezen en een instrument beheersen. Want wij geven geen muziekles", aldus Sylvain en Johan. Gitarist Claude gaf alvast gevolg aan hun oproep. "Muziek is mijn leven en houdt mij recht bij tegenslagen. En met goeie muzikanten speel je vanzelf beter."

**Het Vlas Combo komt elke vrijdag tussen 13.30 u. en 16.30 u. samen in lokaal Scala.**





GRATIS PROEVEN VAN ELKE ACTIVITEIT

# Doe-mee-week

Maandag 11/9	Dinsdag 12/9	Woensdag 13/9	Donderdag 14/9	Vrijdag 15/9
9 u. Tafeltennis	9 u. Tai Chi	9.15 u. Fotoatelier	9.30 u. Computeratelier	9.30 u. Smartphone voor beginners 1
10 u. Nieuw! Italiaans 1 (voor beginners)	9 u. Keramik atelier	9.30 u. Turnen	11 u. Zoet Gent - bakken met Ludmila	10 u. Yoga 3 (alle niveaus)
10 u. Tai Chi 0 (voor beginners)	9.30 u. Computer voor beginners	10 u. Meditatie	14 u. MUZIEK namiddag – 'Vragen staat vrij' met onze huis-DJ Philip	11.15 u. Smartphone voor beginners 2
13.30 u. Op stap met Nederlands	10 u. Engelse Conversatie	10.45 u. Zumba	14 u. Biljart	11.15 u. Yoga 4 (alle niveaus)
14 u. Schaken en dammen	10.15 u. Pilates 1 (alle niveaus)	11.15 u. Veilig staan, veilig gaan!	14 u. Schilderen met olieverf en acryl	11 u. Rondleiding in De Vlaschaard met Kaat (centrumleider)
14 u. Scrabble	13.30 u. Pilates 2 (alle niveaus)	14 u. Crea enzo	14 u. Houtsnijwerk	13.30 u. Nieuw! Orkest
14 u. Introductie Fotocollectief	14 u. Zoete zonde in de cafetaria: Pannenkoek met aardbeien en chocoladesaus	14 u. Stoelplechten	14 u. Keramik	13.30 u. Nieuw! Crea met kids
14 u. Biljart	14 u. Biljart	14 u. Biljart	14 u. Yoga 1 (alle niveaus)	14 u. Biljart
	14 u. Uiltjesproject	14.30 u. Daoyin staand	15.15 u. Yoga 2 (alle niveaus)	14 u. Tekenaaratelier
	14 u. Hobby en handwerk	15.45 u. Daoyin liggend		14 u. Stoelyoga
	14 u. Aquarel-, teken- en schilderatelier			14 u. Wandelvoetbal met De Voskes
	14 u. Breien			
	14 u. Lijndans voor beginners			
	14 u. Spelletjesnamiddag			
	14.45 u. Qi Gong			

## Ateliers met instappelden

### CREATIEF

#### Breien

🕒 elke di 14 u.

#### Keramiëk

🕒 groep 1: elke di 9 u.

groep 2: elke do 14 u.

€ 50,00 KT 10,00

(inschrijvingsgeld € 30,00

+ € 20,00 gebruik oven)

#### Hobby en handwerk

🕒 elke di 14 u.

#### Uiltjesproject

🕒 elke di 14 u.

€ gratis

#### Houtsnijwerk

🕒 elke do 14 u.

#### Aquarel-, schilder-, en tekenatelier

🕒 elke di 14 u.

#### Schilderen met olieverf, acryl

🕒 elke do 14 u.

#### Crea

🕒 elke wo 14 u.

#### Tekenen

🕒 elke vr 14 u.

#### Fotografie

🕒 elke 1<sup>ste</sup> en 3<sup>de</sup> wo 9.15 u.

#### Fotocollectief

🕒 elke ma 14u.

#### Nieuw! Crea met kids!

🕒 elke 2<sup>de</sup> vr 13.30 u.

#### Nieuw! Zoet Gent – bakken met Ludmila

🕒 tweewekelijks do 11 u. - 13.30 u.

€ 54,00 KT 10,80 (18 niet-opbouwende lessen), beurtenkaarten mogelijk

📅 start 14/9

👉 max. 8 deelnemers, 🛒

### RECREATIEF

#### Biljart

🕒 dagelijks

€ 0,20/spel

#### Spelletjesnamiddag

🕒 elke 1<sup>ste</sup> di 14 u.

€ gratis

#### Schaken en dammen

🕒 elke ma 14 u.

#### Bridge

🕒 elke 1<sup>ste</sup>, 3<sup>de</sup> en 5<sup>de</sup> vr 14 u.

#### Bingo

🕒 elke 1<sup>ste</sup> do 14 u.

€ 1,00

#### Nieuw! Orkest

🕒 elke vr 13.30 u.

### BEWEGING

#### Tafeltennis

🕒 dagelijks om 9 u., in groep op ma en vr

#### Wandervoetbal

🕒 elke vr 14 u.

### VORMING

#### Computeratelier

🕒 elke 2<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> do 9.30 u.

#### Nieuw! Italiaanse conversatie

🕒 om de twee weken wo 10 u.

#### Nieuw! Op stap met Nederlands

🕒 elke ma 13.30 u.

### BEWEGING

Naast een abonnement kan je ook kiezen voor een beurtenkaart:

- vijfbeurtenkaart (3 ma geldig): € 25,00 KT 5,00
- tienbeurtenkaart (6 ma geldig): € 50,00 KT 10,00

👉 inschrijven via de webshop 🛒 kan alleen voor een abonnement

#### Tai-chi

🕒 groep 0 beginners: ma 9.15 u.

€ 93,00 KT 18,60 of beurtenkaart

📅 start 25/9

👉 max. 20 deelnemers, 🛒

👤 lesgever: Hu Wudi

🕒 groep 1: ma 10.15 u.

€ 93,00 KT 18,60 of beurtenkaart

📅 start 25/9

👉 max. 18 deelnemers, 🛒

👤 lesgever: Hu Wudi

🕒 groep 2: di 9 u.

€ 99,00 KT 19,80 (32 lessen)

of beurtenkaart

📅 start 19/9

👉 max. 18 deelnemers, 🛒

👤 lesgever: Hu Wudi

🕒 groep 3: do 10 u. groep 4: do 11 u.

€ 93,00 KT 18,60 (31 lessen)

of beurtenkaart

📅 start do 21/9

👉 max. 18 deelnemers, 🛒

👤 lesgever: Hu Wudi

#### Pilates

🕒 groep 1: di 10.15 u.

groep 2: di 11.30 u.

groep 3: di 13.30 u.

€ 99,00 KT 19,80 (33 lessen) of beurtenkaart

📅 start 19/9

👉 max. 20 deelnemers, 🛒

👤 lesgever:

Marianne Van Wulpen

#### Qi Gong

🕒 di 14.45 u.

€ 99,00 KT 19,80 (33 lessen)

of beurtenkaart

📅 start 19/9

👉 max. 20 deelnemers, 🛒

👤 lesgever: Marianne Van Wulpen

## Lijndans

- 🕒 **beginners:** di 14 u.  
**beginners en gevorderden samen:** di 14.40 u.  
**gevorderden:** di 15.50 u.
- € 90,00 KT 18,00 (30 lessen) of beurtenkaart
- 📅 start di 19/9
- 👥 max. 32 deelnemers, 📅
- 👤 lesgever: Viviane De Clercq

## Turnen

- 🕒 wo 9.30 u.
- € 96,00 KT 19,20 (32 lessen) of beurtenkaart
- 📅 start 20/9
- 👥 max. 24 deelnemers, 📅
- 👤 lesgever: Marlies Cocquyt

## Zumba

- 🕒 wo 10.45 u.
- € 96,00 KT 19,20 (32 lessen) of beurtenkaart
- 📅 start woe 20/9
- 👥 max. 24 deelnemers, 📅
- 👤 lesgever: Marlies Cocquyt

## Daoyin

- 🕒 **staand:** wo 14.30 u.  
**liggend:** wo 16 u.
- € 90,00 KT 18,00 (30 lessen) of beurtenkaart
- 📅 start woe 20/9
- 👥 max. 18 deelnemers, 📅
- 👤 lesgever: Ute Luttich

## Veilig gaan, veilig staan

- Met eenvoudige oefeningen werk je aan je evenwicht en kracht.
- 🕒 wo 11.15 u.
  - € 90,00 KT 18,00 (30 lessen) of beurtenkaart
  - 📅 start wo 20/9
  - 👥 max. 15 deelnemers, 📅
  - 👤 lesgever: Ute Luttich

## Meditatie

- 🕒 wo 10 u.
- € 90,00 KT 18,00 (30 lessen) of beurtenkaart

- 📅 start wo 20/9
- 👥 max. 18 deelnemers, 📅
- 👤 lesgever: Ute Luttich

## Yoga

- 🕒 **groep 1:** do 14 u.  
**groep 2:** do 15.15 u.
- € 36,00 KT 7,20 (12 lessen) of beurtenkaart
- 📅 start 21/9
- 👥 max. 20 deelnemers, 📅
- 👤 lesgever: Kris Vannevel
- 🕒 **groep 3:** vr 10 u.  
**groep 4:** vr 11.15 u.
- € 93,00 KT 18,60 (31 lessen) of beurtenkaart
- 📅 start 22/9
- 👥 max. 20 deelnemers, 📅
- 👤 lesgever: Hannah Vandenbroeck

## Stoelyoga

- 🕒 vr 13 u.
- € 90,00 KT 18,00 (30 lessen) of beurtenkaart
- 📅 start 22/9
- 👥 max. 18 deelnemers, 📅
- 👤 lesgever: Hannah Vandenbroeck

## Wandervoetbal Watersportbaan 'De Voskes' (KAA Gent Foundation)

- 🕒 vr 13.45 u.
- € 30,00 KT 6,00
- 📅 start 22/9
- 👥 max. 15 deelnemers, 📅

## VORMING

### Frans conversatieles

- 🕒 do 9.30 u.
- € 78,00 KT 15,60 (26 lessen)
- 📅 start 5/10
- 👥 max. 16 deelnemers, 📅
- 👤 lesgever: Renée Jacxsens

### Nieuw! Italiaans voor beginners – 1<sup>ste</sup> jaar

- i.s.m. CVO Groeipunt
- 🕒 ma 10 u. - 11.30 u.

- € 90,00 KT 18,00 + € 4,00 kopiekosten
- 📅 start 18/9
- 👥 max. 20 deelnemers, 📅
- 👤 lesgever: Ann De Letter

## Engels conversatie

- i.s.m. CVO Groeipunt
- 🕒 di 10 u. - 11.35 u.
- € 90,00 KT 18,00 + € 4,00 kopiekosten
- 📅 start 19/9
- 👥 max. 20 deelnemers, 📅
- 👤 lesgever: Marian Timmermans

## Computer beginners

- 🕒 di 9.30 u. - 11.30 u.
- € 31,50 KT 6,30 (9 lessen)
- 📅 start 3/10
- 👥 max. 10 deelnemers, 📅
- 👤 lesgevers: Jean-Pierre De Smet, Luc Haenebalcke

## Smartphone beginners

- 🕒 **groep 1:** vr 9.30 u. - 11 u.  
**groep 2:** vr 11 u. - 12.45 u.
- € 28,00 KT 5,60 (8 lessen)
- 📅 start 22/9
- 👥 max. 6 deelnemers/groep, 📅
- 👤 lesgever: Tom De Cock

## ANTENNE DRONGEN

### Buren voor Buren

Nood aan een helpende hand of zelf buren helpen?  
Contacteer Aurora Bisschop:  
09 266 93 51 of 0473 80 09 97 of op Aurora.bisschop@stad.gent

### Koffie en gebak

- 🕒 14 u.

€ 3,00

### Drongen

Elke 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> dinsdag

Open Huis aan de Leie  
(Domien Ingelsstraat 15A)

### Baarle

Elke 1<sup>ste</sup> donderdag

OC Baarle (Baarledorpstraat 90)

- 🕒 Aanvang
- 👤 Informatie
- € Prijs
- KT Kansentarief
- 👥 Inschrijven op het secretariaat
- 📅 inschrijven kan ook in de webshop
- 📅 reeks - éénmaal inschrijven
- 📅 reeks - per les inschrijven

DE  
VLASCHAARD

Alle activiteiten die (twee)wekelijks terugkomen vind je op pagina 78.

Meer info over de activiteiten en online inschrijven op <http://activiteitenldc.gent.be>

Je kunt over elke activiteit een print met uitgebreide info verkrijgen op het secretariaat.



## Start inschrijvingen

- Eenmalige activiteiten: vrijdag 1 september, 9 u.
- Nieuwe deelnemers lessenreeksen en ateliers of bezoekers met beurtenkaarten: maandag 18 september

### Vrijdag 1 september Start inschrijvingen eenmalige activiteiten

🕒 9 u.

### Donderdag 7 september Digipunt

Vrijwilligers Rita en Tom helpen je bij problemen met computer, smartphone, tablet,...

🕒 30 min. per afspraak

9 u. - 11.30 u. – Rita

9 u. - 12.30 u. – Tom

€ gratis

📁 elke do!

📅 tot 2 dagen voordien

📍 geef bij inschrijving je concrete vraag door, gaat het om pc-organisatie of grote vragen, boek dan 1 uur

### Vrijdag 8 september Kick-off voor vrijwilligers Het is LDC gesloten.

### Maandag 11 september Start doe-mee-week

#### Wandelen in Afsnee

🕒 13 u., afspraak busperron 4 Gent-Sint-Pieters, halte Afsnee-dorp waar wandeling om 13.25 u. start

€ wandelkaart: 12,00 KT 2,40 (1 jaar geldig in alle LDC's) of per keer: 3,00 KT 0,60

📅 aan onthaal – telefonisch kan met wandelkaart

📍 je koopt zelf een busticket

### Dinsdag 12 september Kunstzinnige vorming Modernisme met en rond Paul van Ostayen

🕒 9.30 u.



### Paella met showcooking Donderdag 5 oktober



€ 24,50 KT 4,90

📅 12/9, 26/9, 10/10, 24/10, 14/11, 28/11, 12/12

📅 📁

### Zoete zonde Verse pannenkoeken met ijs en chocoladesaus

🕒 14 u. tot uitverkocht

€ 2,70

### Spelletjesnamiddag

Rummikub, Mens-erger-je-niet, UNO, ... Of een spel dat je zelf meebrengt!

🕒 elke 1<sup>ste</sup> di, 14 u.

€ gratis

📍 met Rita & Agnes

### Donderdag 14 september Zoet Gent – bakken met Ludmila

Instappen kan op elk moment.

🕒 11 u. - 13.30 u.

€ 54,00 KT 10,80 (18 lessen)

📅 📁

### Vragen staat vrij

Tallose liedjes van vroeger. Met Philip.

🕒 14 u. - 16 u.

€ gratis

📍 geef je favoriet nummer door aan de bar

### Maandag 18 september Start inschrijvingen Nieuwe deelnemers lessenreeksen & ateliers of bezoekers met beurtenkaarten

In de voormiddag géén activiteiten, behalve de Italiaanse les om 10 u.

### Fietstocht met Kathy en Patrick (25 km)

🕒 14.15 u. aan LDC

€ fietskaart: 12,00 KT 2,40 (1 jaar geldig in alle LDC's) of per keer: 3,00 KT 0,60

📅 vanaf 1/9 tot 20 min. vóór vertrek, 📁

📍 met Kathy en Patrick

### Donderdag 21 september Voordracht Hartcoherentie

Hoe houd je het als mantelzorgers vol? Hoe ga je om met de stress? I.s.m. Samana.

🕒 14 u.

€ gratis

📅 📁

### Aansluitend groeps gesprek voor mantelzorgers

🕒 15 u.

€ gratis

### Vrijdag 22 september Filmforum

#### Coco avant Chanel

Over het leven van mode-icoon Coco Chanel.

🕒 14.30 u., duur 101 minuten

€ 3,50 KT 0,70

📅 📁

### Vrijdag 29 september Centrumraad

Voor alle bezoekers, vrijwilligers, buurtbewoners en buurtpartners. Met een stukje cake en kopje koffie bespreken we het werkjaar en onze toekomstplannen.

🕒 13.30 u. - 15.30 u.

### Maandag 2 oktober Wandelen in Overmere

🕒 12.40 u., afspraak bus-

## Bloeddrukmeting

- Elke 1<sup>ste</sup> do en 3<sup>de</sup> di: 9 u. - 11 u.
- Elke 2<sup>de</sup> di en 4<sup>de</sup> do: 14 u. - 16 u.



## Sluitingsdagen

- Vrijdag 8 september: kick-off vrijwilligers
- Woensdag 1 november: Allerheiligen
- Donderdag 2 november: Allerzielen

perron 13 Gent-Sint-Pieters, bus 35 naar de Dampoort waar we overstappen op bus 36. Halte Overmerekkerk, waar wandeling om 13.45 u. start

€ zie 11/9

aan onthaal – telefonisch kan met wandelkaart

je koopt zelf een busticket

### Dinsdag 3 oktober Spelletjesnamiddag

Zie 12/9.

### Woensdag 4 oktober Voordracht Slaap

Hoeveel slaap heb je nodig? Wat is een powernap? Kan een slaaptabletje kwaad? Met huispsycholoog Delfien.

14 u.

€ gratis



### Donderdag 5 oktober Paella met showcooking

Ter plaatse klaargemaakt met verse ingrediënten: kip, gamba's, mosselen, inktvis.

11 u.

€ 27,00 KT 18,90

je kan 20 UiTPAS-punten ruilen voor € 5,00 korting

t.e.m. 27/9,

### Maandag 9 oktober Fietstocht met Kathy en Patrick (25 km)

14.15 u.

verdere info: zie 18/9

### Vragen staat vrij

Zie 14/9.

### Donderdag 12 oktober Kartonnage

Maken van een notitieboekje  
Deze namiddag leert Shirley je een mooi notitieboekje maken en met stof bekleden.

13.30 u. - 16.30 u.

€ 4,50 KT 0,90 (workshop) benodigdheden (€ 10,00) betaal je dag zelf aan Shirley



meebrengen: lat, stof- en papierschaar, potlood, gom

### Dinsdag 17 oktober Inleefontbijt en voordracht I.k.v. Werelddag van het Verzet tegen Armoede

Meer dan 1 op 6 Gentenaars leeft in armoede. Een tekort aan financiële middelen leidt al snel tot sociale uitsluiting op alle vlakken. Welkom op ons inleefontbijt en gesprek met een ervaringsdeskundige ter zake.

9 u. - 11 u.

€ gratis

tot 10/10

### Woensdag 18 oktober Slow Reading

Oftewel tijd maken voor een boek, je volle aandacht aan de tekst geven en er niet doorheen razen. Teksten die werkelijk de moeite waard zijn vragen tijd. Diederik Thuyn leest graag zo'n teksten voor en is benieuwd naar jullie reacties. Je kan ook gewoon zwijgen en luisteren.

9 u. - 11 u.

€ 10,50 KT 2,10

22/11, 20/12



met Diederik Thuyn

### Donderdag 19 oktober Zoete zonde

Verse wafels met appeltjes

14 u. tot uitverkocht

€ 2,70

### Vrijdag 20 oktober Actief en gezond ouder worden

Met bewegingscoach Dempsey.

14 u.

€ gratis



### Aansluitend groepsgesprek voor mantelzorgers

15 u.

€ gratis

### Vrijdag 27 oktober Filmforum

Vera Drake (2004)

Vera Drake is een eenvoudige arbeidersvrouw die in het Londen van de jaren 50 meisjes helpt die ongewenst zwanger raakten.

14.30 u., duur 125 minuten

€ 3,50 KT 0,70



### Dinsdag 31 oktober Schaaktoernooi voor jong en oud

Spelers van alle leeftijden nemen het tegen elkaar op. Deelnemen belangrijker dan winnen!

aanmelden: 12.30 u. - 13.15 u, start 13.30 u.

€ 3,00 KT 0,60

tot dag zelf, max. 60 deelnemers,

meebrengen: je identiteitskaart en/of rijksregisternummer

Aanvang

Informatie

€ Prijs

KT Kansentarifief

Inschrijven op het secretariaat

inschrijven kan ook in de webshop

reeks - éénmaal

inschrijven reeks - per les inschrijven

DE  
VLASCHAARD



## DE WATERSPIEGEL

Meulesteedsesteenweg 510  
9000 Gent

☎ 09 266 30 50

f [www.facebook.com/dewaterspiegel](http://www.facebook.com/dewaterspiegel)

✉ [ldc.dewaterspiegel@stad.gent](mailto:ldc.dewaterspiegel@stad.gent)

(inschrijven activiteiten kan niet via e-mail)

Centrumleider: Anuschka Philips

Bereikbaar met openbaar vervoer: bus 6

### Openingsuren secretariaat

Van maandag tot vrijdag open van  
9 u. tot 12.30 u. en van 13.30 u. tot 16.30 u.

### Inschrijven

Activiteiten waarvoor je moet inschrijven,  
zijn aangeduid met het symbool: 📝

Inschrijven doe je op het secretariaat  
(telefonisch kan enkel voor gratis  
activiteiten) of via de website

<https://activiteitenldc.gent.be>.

Je kunt max. voor 4 personen inschrijven.

Je betaalt contant of met Bancontact.

Activiteiten en uren onderhevig aan last  
minute wijzigingen. Voor een laatste stand  
van zaken, kun je terecht op het secretariaat.

### Kansentarium

Schrijf rechtstreeks in het ldc in om jouw  
korting te krijgen, online is dit niet mogelijk.

### Terugbetaling activiteiten

Het inschrijvingsgeld wordt niet  
terugbetaald bij annulering. Uitzonderingen  
enkel in overleg met de centrumleider.

### Toegankelijkheid

Alle LDC's zijn rolstoeltoegankelijk.

Kunnen we nog extra inspanningen leveren,  
laat het dan zeker weten.

## BEZOEKERS POSEREN VOOR SCHALKSE KALENDER

# Ondeugend ouder worden

De doe-mee-week in De Waterspiegel staat dit jaar in het teken van 'ondeugend ouder worden'. Blikvanger is ongetwijfeld een nieuwjaarskalender van het fotoatelier, waarin vaste bezoekers van het lokaal dienstencentrum zich van hun meest grappig ondeugende kant laten zien.



Tien jaar geleden al maakte De Waterspiegel een eigen kalender. In 'Ongekende schoonheid' gingen 23 bezoeksters gedeeltelijk uit de kleren voor de lens van Jean-Pierre Drubbels, die toen het fotoatelier leidde. Zijn opvolgsters Myriam Hoebeke en Regine Focquet breien daar nu een vervolg aan. "Het wordt wel geen naaktkalender zoals vorige keer. Deze keer zijn er ook mannen te zien. De respons was zeer groot. De setting van de foto's kan je het best omschrijven als grappig ondeugend. Getatoeerde vrouwen (weliswaar plaktattoos), Marcel met 2 dames in zijn bakfiets, Adrienne op een skateboard,... De foto's worden in doe-mee-week onthuld, de kalender is vanaf de herfstmarkt te koop."

"Het thema 'Ondeugend ouder worden' is onze bezoekers

op het lijf geschreven", stippen Ellen en Kimberly van De Waterspiegel aan. "Wij hebben een zalig en warm publiek, dat zich graag zot verkleedt en het hart op de tong heeft."

"Nog tijdens de doe-mee-week kan je in de cafetaria het Gentse Tietjesbier krijgen. Daarop staat een QR-code. Als je die scant, krijg je een foto van borsten te zien. Een leuke manier om onze bezoekers digitaal te prikkelen! En tegelijk om bij onze vrouwelijke bezoekers het belang van preventieve borstscans te benadrukken. Voorts brengt Zaki zijn lezing 'Ondeugend ouder worden', is er een infosessie rond seksualiteit en zit je voor sensuele glamour goed bij de burlieke show van Papo Rouge."

**Praktische info: zie kalender.**



## GRATIS PROEVEN VAN ELKE ACTIVITEIT

# Doe-mee-week

Maandag 11/9	Dinsdag 12/9	Woensdag 13/9	Donderdag 14/9	Vrijdag 15/9	Dinsdag 19/9
9.30 u. - 10.30 u. <b>(Hatha) Yoga</b>	9 u. - 12 u. <b>Biljartles voor beginners en gevorderden</b>	9.30 u. - 10.30 u. <b>Tai Chi half gevorderden</b>	9 u. - 12 u. <b>Biljartles voor beginners en gevorderden</b>	9 u. - 10.30 u. <b>Demoles CVO – ICT Open huis, Sint-Markoenstraat 10, 9032 Gent</b>	10 u. - 11 u. <b>Duitse babbeltafel (Stammtisch)</b>
10.15 u. - 11.15 u. <b>Stoelturnen</b>	9.30 u. - 10.30 u. <b>Fitness met Georges</b>	9.30 u. - 11 u. <b>Nieuw! Op stap met Nederlands</b>	9 u. - 12 u. <b>Naaiatelier</b>	9 u. <b>Infomoment Engelse les niveau 2 door CVO</b>	10.30 u. - 11.30 u. <b>Solo latin fun</b>
10.45 u. - 11.45 u. <b>(Hatha) Yoga</b>	9.30 u. - 12.30 u. <b>Nieuw! Speksteen voor beginners</b>	11 u. - 17.30 u. <b>Fitnessen in de fitnessruimte</b>	10 u. - 11 u. <b>Turnen</b>	9 u. - 17.30 u. <b>Fitnessen in de fitnessruimte</b>	
11.30 u. - 17.30 u. <b>Fitnessen in de fitnessruimte</b>	10 u. - 11 u. <b>Duitse babbeltafel</b>	13 u. - 17 u. <b>Kaarten</b>	11 u. - 17.30 u. <b>Fitnessen in de fitnessruimte</b>	13 u. - 17 u. <b>Vrije biljart</b>	
13.30 u. - 17 u. <b>Biljart voor punten</b>	10 u. - 11.30 u. <b>Franse Bistro</b>	14 u. - 16 u. <b>Initiatie tafeltennis</b>	13 u. - 17 u. <b>Vrije biljart</b>	14.30 u. - 16.30 u. <b>Babbels over de zulle heen</b>	
13.45 u. - 17 u. <b>Petanque</b>	11 u. - 17.30 u. <b>Fitnessen in de fitnessruimte</b>	14 u. - 17 u. <b>Schaken</b>	13 u. - 17 u. <b>Kaarten</b>	14.30 u. <b>Burlesque Comedy by Papo Rouge</b>	
14 u. - 15 u. <b>Disco dans</b>	13 u. - 17 u. <b>Vrije biljart</b>	14 u. - 17 u. <b>Diamond painting</b>	13 u. <b>Infomoment Franse les beginners CVO</b>		
	13.30 u. - 17 u. <b>Sjoelbak</b>	14 u. - 17 u. <b>Volksspelen</b>	13.30 u. - 17 u. <b>Nieuw! Digipunt</b>		
	13.45 u. - 17 u. <b>Petanque</b>	14 u. - 17 u. <b>Bezige bezen</b>	13.45 u. - 17 u. <b>Petanque</b>		
	14 u. - 16 u. <b>Infosessie 'Seksualiteit, intimiteit &amp; relaties'</b>		14 u. - 16.30 u. <b>Tafeltennis atelier</b>		
	14 u. <b>Bingo Wondelgem Sint-Godelieve Kring Sint Godelievestraat 59, 9032 Wondelgem</b>		14 u. <b>Nieuw! Wandel mee, korte wandeling in de wijk (verzamelen in Wijkgezondheidscentrum, New Orleans straat 271)</b>		
	14 u. - 17 u. <b>Rummikub</b>				

# NIEUW SEIZOEN IN DE WATERSPIEGEL

👉 aan onthaal vanaf 18/9 om 9 u., 🛒

## VORMENDE ACTIVITEITEN

### Stammtisch: Duitse Babbeltafel

Je Duits heropfrissen.

🕒 tweewekelijks di 10 u. - 11 u.

€ gratis

📅 infomoment 19/9, start 3/10

👤 Max. 10 deelnemers.  
Begeleider: Louis Van Praet

### Fransse Bistro

Conversatiegroep. Basis Frans nodig.

🕒 tweewekelijks di 10 u. - 11.30 u.

€ 30,00 KT 6,00 instapgeld heel jaar

📅 infomoment 12/9, start 26/9

👤 Max. 12 deelnemers.

Begeleiders: Nelly Cocquyt,  
Clara Vanlangendonck.

### Fotoatelier

Goede basiskennis een must.

🕒 do 9.30 u. - 12 u.

€ 30,00 KT 6,00 instapgeld heel jaar

📅 start 28/9 (maandelijks)

👤 Max. 10 deelnemers.

Begeleider: Myriam Hoebeke.

### Frans beginners niveau 1

Je mondeling uit de slag trekken staat op één.

🕒 do 13 u. - 16.25 u.

€ 123,00 KT 24,60

📅 infomoment 14/9, start 21/9

👤 Max. 20 deelnemers.

Lesgever: i.s.m CVO Gent.

### ICT - Online diensten en itsme Semester 1

Maak vlot gebruik van de online overheidsdiensten (MyPension, MyMinfin, Mybelgium,..), consulteer je medische informatie, beheer je geldzaken elektronisch en leer efficiënt mailen.

### Smartphone/tablet (Android) Semester 2

Leer je Android smartphone/tablet kennen (toegang beveiligen, surfen op internet, apps downloaden en gebruiken, foto's nemen, mailen,..).

🕒 vr 9 u. - 12 u.

€ 63,00 KT 12,60 – Online diensten en itsme

📅 infomoment 15/9, start 22/9-26/1

€ 63,00 KT 12,60 – Smartphone/tablet (Android)

📅 start 2/2-14/6

👤 Max. 20 deelnemers. Lesgever: Katrien Everaert, i.s.m. CVO Gent.

In Open Huis Wondelgem, Sint-Markoenstraat 10.

### Engels beginners – niveau 2 (vervolg beginnerscursus)

Heel praktisch met nadruk op conversaties en rollenspelen.

🕒 vr 9 u. - 11.55 u.

€ 123,00 KT 24,60

📅 infomoment 15/9, start 22/9

👤 Max. 12 deelnemers.

Lesgever: i.s.m. CVO Gent.

## CREATIEVE ACTIVITEITEN

### Speksteenatelier

In groep werken aan eigen stuk, zonder specifieke begeleiding.

🕒 di 9.30 u. - 12 u.

📅 start 17/10 (inschrijven na 5-delige cursus)

🕒 wo 9.30 u. - 12 u.

📅 proefles 13/9, start 20/9

€ 30,00 KT 6,00 (tot 9/24)

+ verbruikskosten

👤 Max. 8 deelnemers.

Begeleider: Mieke De Nijs.

### Creanamiddag: De Bezige Bezen

Werken aan je eigen handwerk.

🕒 wo 14 u. - 17 u.

€ gratis

📅 start 13/9

👤 begeleidster: Gemma Vannieuwenhuysse

### Naaiatelier

🕒 do 9 u. - 12 u.

€ 30,00 KT 6,00 (tot sept 2024)

📅 proefles 14/9, start 21/9

👤 Max. 10 deelnemers.

Begeleider: Claudine De Beil.

### Teken- en schilderatelier

🕒 do 14 u. - 17 u.

€ 30,00 KT 6,00 (tot sept 2024)

📅 proefles 14/9, start 21/9

👤 Max. 10 deelnemers.

Begeleider: André Desmet.

## BEWEGINGSACTIVITEITEN

• Tienbeurtenkaart (6 ma geldig):

€ 50,00 KT 10,00

• Vijfbeurtenkaart (3 ma geldig):

€ 25,00 KT 5,00

### Yoga

🕒 ma: 1<sup>ste</sup> lesuur 9.30 u. - 10.30 u.

2<sup>de</sup> lesuur 10.45 u. - 11.45 u.

€ 93,00 KT 18,60 (31 lessen)

📅 proefles 11/9, start 18/9

👤 Max. 15 deelnemers/les.

Lesgever: Bart Lasuy.

### Disco Dance

Op actuele hits dansen.

🕒 ma 14 u. - 15 u.

€ 96,00 KT 19,20 (32 lessen)

📅 proefles 11/9, start 18/9

👤 Max. 20 deelnemers.

Lesgeefster: Kristiane Bauwens.

### Fitness

Op toestellen plus stretch- en strek-oefeningen.

🕒 di 9.30 u. - 10.30 u.

€ 135,00 KT 27,00 (45 lessen)

📅 proefles 12/9, start 19/9

👤 Max. 20 deelnemers.

Lesgever: Georges Batselé.

### Solo Latin Fun/Line dance

Zuiderse dansen zonder partner.

🕒 di 10.30 u. - 11.30 u.

€ 96,00 KT 19,20 (32 lessen)

📅 proefles 19/9, start 26/9

👤 Max. 20 deelnemers.

Lesgever: Malika Dekkar.

### Tai-chi voor (half)gevorderden

Tai Chi Yang stijl 24.

🕒 wo 9.30 u. - 10.30 u.

€ 96,00 KT 19,20 (32 lessen),

geen beurtenkaart mogelijk!

📅 proefles 13/9, start 20/9

👤 Max. 12 deelnemers.

Lesgeefster: Greta Coen.



## Korte initiatiereeks tafeltennis

- 🕒 wo 13/9, 14 u. - 16 u. (gratis)
- € 17,50 KT 3,50
- 📅 20/9, 27/9, 4/10, 11/10, 18/10
- 👤 lesgever: Raphael

## Turnen

- 🕒 do 10 u. - 11 u.
- € 93,00 KT 18,60 (31 lessen)
- 📅 proefles 14/9, start 21/9
- 👤 Lesgever: Harry Milan (Sportdienst). Max. 20 deelnemers.

## Atelier tafeltennis

- 🕒 do 14 u. - 16.30 u.
- € 30,00 KT 6,00 (tot 9/24)
- 📅 proefles 14/9, start 21/9
- 👤 Max. 8 deelnemers.
- Begeleiders: Peter Pauwels, Raphaël Cocquyt.

## Stoelturnen

- 🕒 ma 10.15 u. - 11.15 u. **vanaf september op maandag!**
- € 93,00 KT 18,60 (31 lessen)
- 📅 proefles: 11/9, start 18/9
- 👤 Max. 15 deelnemers.
- Lesgever: Toon Deboutte.

## Fitness met begeleiding

- Kinesist Bert Lerouge van K-Fit toont je hoe je met onze fitness-toestellen aan de slag gaat.
- 🕒 elke 3<sup>de</sup> vr 11.15 u. - 12.15 u.
- € gratis
- 📅 sept-juni
- 👉 aan onthaal, telefonisch, 📁

## Fitnessen in fitnessruimte

- Maak gebruik van onze fitnessruimte op vrije momenten.
- 🕒 ma & do 11.30 u. - 17.30 u.
- di 11 u. - 17.30 u.
- wo & vr 9 u. - 17.30 u.
- € 30,00 KT 6,00 (tot 9/24)

## RECREATIEVE ACTIVITEITEN

### Biljart

2 carambole biljarttafels.

- Dagelijks tegen €0,25/spel. Op ma-nm spelen we voor punten.
- 🕒 tijdens onze openingsuren
- 📅 start 11/9
- 👤 begeleiders: Eric Lammens, Emile Moentjes

## Petanque

- 3 binnen- en 2 buitenbanen.
- 🕒 ma, di en do 13.45 u. - 17 u.
- € 30,00 KT 6,00 instapgeld jaar
- 📅 start 11/9
- 👤 Andrea Calle, Freddy, Gustaaf Vander Meulen

## Sjoelbak

- 🕒 di 14 u.
- € gratis
- 📅 start 12/9
- 👤 begeleiders sjoelbak 1: Eduard De Smet en Marcel Dobbelaere / sjoelbak 2: Achiel van Den Eeckhout

## Rummikub

- 🕒 di 14 u. - 17 u.
- € gratis
- 📅 start 12/9
- 👤 begeleidster: Christiane Blondeel

## Kaarten (Manillen & Bieden)

- 🕒 wo en do 13 u. - 17 u.
- € gratis
- 📅 start 13/9
- 👤 begeleidster: Marleen Van Cauteren

## Schaken

- 🕒 wo 14 u. - 17 u.
- € gratis
- 📅 start 13/9
- 👤 begeleider: Georges Batselé

## Biljartles beginners en gevorderden

- 🕒 di en do **beginners**: 12 u.
- gevorderden**: 9 u. - 12 u.
- € 0,25 per spel
- 📅 start 12/9
- 👤 lesgever: Eric Lammens, Emile Moentjes

## Start inschrijvingen

**Vanaf vrijdag 1 september om 9 uur, tenzij anders vermeld.**

### Dinsdag 5 september Fietsen Wachtebeke – 45 km

- 🕒 13.30 u. aanwezig, vertrek stipt om 13.45 u.
- € fietskaart: 12,00 KT 2,40 (1 jaar geldig in alle ldc's) of per beurt: 3,00 KT 0,60
- 👉 aan onthaal vóór vertrek

### Woensdag 6 september Soepcafé

- Je verwerkt samen voedseloverschotten. Breng je potje mee.
- 🕒 11 u. - 13 u.
- € gratis
- 📅 elke 1<sup>ste</sup> & 3<sup>de</sup> wo: 20/9, 4/10, 18/10
- 👉 aan onthaal, max. 10 deelnemers, 📁
- 👤 begeleidster: Karen Braet

### Donderdag 7 september Kick-off vrijwilligers

- Ontmoetingsruimte gesloten voor publiek.
- 🕒 14 u. - 17 u.

### Vrijdag 8 september Ondeugend ouder worden met Zaki

- Vanmiddag brengt Zaki zijn lezing 'Ondeugend ouder worden', over de misverstanden en clichés over ouderen.
- 🕒 14 u. - 17 u.
- € 3,50 incl. hapje en drankje KT 0,70
- 👉 aan onthaal, 📁

### Dinsdag 12 september Korte reeks 'Speksteen'

- 🕒 9.30 u. - 12 u.
- € 14,00 KT 2,80
- 📅 volgende data 19/9, 26/9, 10/10, 17/10
- 👉 t.e.m. 8/9, 📁

- 🕒 Aanvang
- 👤 Informatie
- € Prijs
- KT Kansentarief
- 👉 Inschrijven op het secretariaat
- 📁 inschrijven kan ook in de webshop
- reeks - éénmaal inschrijven
- reeks - per les inschrijven

DE WATERSPIEGEL

Alle activiteiten die (twee)wekelijks terugkomen vind je op pagina 78.

Meer info over de activiteiten en online inschrijven op <http://activiteitenldc.gent.be>

Je kunt over elke activiteit een print met uitgebreide info verkrijgen op het secretariaat.

## Sluitingsdagen

- **Woensdag 1/11:**  
Allerheiligen
- **Donderdag 2/11:**  
Allerzielen

Noteer alvast in uw agenda: **Herfstmarkt**

Zaterdag 25 november

### Dinsdag 12 september Infosessie 'Seksualiteit'

Seksuele beleving en bijbehorende intimiteit zijn ook op oudere leeftijd belangrijk voor je psychisch welzijn.

Met huispsychologe Stella.

🕒 14 u. - 16 u.

€ gratis

📍 t.e.m. 8/9, ☑️

### Bingo Wondelgem

🕒 14 u. - 16 u.

€ 0,25 cent/blaadje

📅 elke 2<sup>de</sup> di, 10/10

📍 Bingomasters: Margot, Eva.

In Sint-Godelievekring,  
Sint-Godelievestraat 59.

### Woensdag 13 september Volksspelen

Kleinkinderen welkom!

🕒 14 u.

€ gratis

📍 aan onthaal t.e.m. 12/9

📍 begeleidsters: Annie

Landuyt, Francine Versyp

### Donderdag 14 september Wandel mee

Elke do (t.e.m. 9/11) laagdrempelige wandeling in de wijk. Verzamelen aan WGC 't Vlot, New Orleansstraat 271.

🕒 14 u. - 15 u.

€ gratis

📍 niet nodig

### Vrijdag 15 september Babbels over de Zulle heen

Over wat je bezighoudt, over je gevoelens, wat je denkt.

Vandaag kennismakingsspel.

🕒 14.30 u. - 16.30 u. (pauze)

€ gratis

### Week van de Veerkracht

1 t.e.m. 10  
oktober

📍 aan onthaal vóór 15/9, ☑️  
min. 6, max. 12 deelnemers

📍 begeleiding: Fernand Van  
Hoye

### Burlesk optreden door 'Paporouge'

Kom in je meest sexy outfit genieten van dit optreden door 'burlesque' danseres en comédienne 'Paporouge'!

Mix van dans, absurde stand-upcomedy en 'burlesque' acts. Afsluiter: chocoladefontein.

🕒 14 u. - 17 u.

€ 2,50 KT 0,50

📍 tot dag zelf

### Dinsdag 19 september Voorstelling 'De Mens in dementie' in CC Meulestede

Muzikaal verhaal over dementie met live piano muziek.

🕒 20 u.

€ 10,00 in VVK, 12,00 kassa

📍 plus betalen kan aan ons  
onthaal

### Woensdag 20 september Soepcafé

Zie 6/9.

### Bingo

Met hot dogs.

🕒 14 u.

€ 0,25/blaadje

📍 bingomaster: Rudy  
Schelstraete

### Woensdag 13 september Diamond painting

Breng je eigen materiaal mee.

Je leert van elkaar.

🕒 14 u. - 17 u.

€ gratis

📅 volgende data: 20/9, 4/10,  
18/10

📍 aan onthaal, ☑️

📍 begeleidster: Sandra  
Smekens (komt 2-wekelijks)

### Maandag 25 september 'Brasserie in compagnie' in Villa Ooievaar

Stijlvol dineren in veilige omgeving voor personen met dementie en hun mantelzorger.

🕒 11.30 u.

€ 26,00 KT 15,00

📍 kan alleen na intake-  
gesprek, info:

ellen.janssens2@stad.gent

📍 Villa Ooievaar, Botestraat  
131/133

### Donderdag 28 september Geleide wandeling Brusselse staminesees

Je bezoekt 6 staminesees in art nouveau-stijl. In elke zaak kan je iets nuttigen.

🕒 9.15 u. vertrekhal Gent-  
Sint-Pieters, mét treinticket!

€ 3,00 + drankgeld voor ter  
plaatse

📍 aan onthaal t.e.m. 26/9,  
max. 10 deelnemers

📍 begeleiders: Patrick De Mey,  
André De Roo

### Wandelen Vinderhoutse bossen (7,5 km)

🕒 14.15 u. ingang Beekstraat  
€ wandelkaart: 12,00 KT 2,40  
(1 jaar geldig in alle ldc's)  
of per keer: 3,00 KT 0,60

📍 aan onthaal of ter plaatse  
bij begeleiders, telefonisch  
met geldige wandelkaart én  
vóór 11 uur bij carpoolen

## Sneukelnamiddagen

- 🕒 telkens vanaf 14 u., op = op
- **Dinsdag 26/9:** taartjes
  - **Dinsdag 10/10:** coupe brésilienne
  - **Dinsdag 24/10:** wafels



## Digipunt

- Bij Digipunt kan je terecht met alle vragen of begeleiding over pc, smartphone, tablet, ...
- 🕒 do 14 u. - 16.30 u.
- € gratis
- 👤 begeleider: Hubert

👤 wandelrijwilligers: Chris Van Hee, Luc Auquier

### Dinsdag 3 oktober Fietsen Ertvelde – 45 km

- 🕒 13.30 u.
- 👤 andere info: zie 5/9

### Goed gevoel schatkist

Via enkele oefeningen zoek je naar manieren, gedachten, foto's... die je een goed gevoel geven. Die kan je dan bewaren in je schatkist en terug bovenhalen als het eventjes minder gaat. Vandaag 1<sup>ste</sup> van 2 sessies.

- 🕒 9.30 u. - 12 u.
- € gratis
- 📅 17/10
- 👤 aan onthaal, max. 10 deelnemers, 📄
- 👤 begeleiders: Hilde Bronselaer, Lieve Hoevenaers

### Woensdag 4 oktober Soepcafé

Zie 6/9.

### Vrijdag 6 oktober Korte reeks 'djembé'

- 🕒 10 u. - 11 u.
- € 14,00 KT 2,80
- 📅 13/10, 20/10, 27/10
- 👤 aan onthaal t.e.m. 4/10

### Workshop bloemschikken

Met Dieter van bloemstukje.be. Afsluiter: taart met koffie.

- 🕒 14 u. - 16 u.
- € 5,00 KT 1,00
- + materiaal € 32,00
- 👤 aan onthaal t.e.m. 3/10, beperkte plaatsen
- 👤 i.s.m. de Dekenij

### Maandag 9 oktober Digitale workshop Belangrijke digitale weetjes

Wachtwoord vergeten, je computer die vastloopt. Wat nu? Hoe verstuur je een e-card?... Met uitgebreide digitale handleiding. Voor half-gevorderden. Meebrengen: laptop + lader.

- 🕒 13.30 u. - 17 u.
- € 3,50 KT 0,70
- 👤 t.e.m. 29/9, 📄
- 👤 Daniël De Ridder

### Dinsdag 10 oktober Bingo Wondelgem

Zie 12/9.

### Woensdag 11 oktober Spaans leren met een liedje

Voor wie al een basiskennis Spaans heeft. Kennis oprispen en woorden bijleren aan de hand van een bekend Spaans lied.

- 🕒 9.30 u. - 11 u.
- € 21,00 KT 4,20
- 📅 18/10, 25/10, 8/11, 15/11, 22/11
- 👤 aan onthaal t.e.m. 9/10

### Volksspelen

- Zie 13/9.
- 👤 t.e.m. 10/10

### Dinsdag 17 oktober Samen ontbijten

Solidair ontbijtbuffet i.k.v. Werelddag verzet tegen armoede.

- 🕒 8.30 u. - 10 u.
- € 6,00 KT 4,20
- 👤 aan onthaal vóór 11/10, max. 70 pers.

### Woensdag 18 oktober Bingo

Zie 20/9. Met croques.

### Donderdag 19 oktober Rechtenatelier 'Ontdek je sociale rechten'

Maatschappelijk werkers bekijken jouw persoonlijke situatie en zetten jou meteen op weg om jouw rechten uit te putten: huisvesting, gezondheid, financiën, schuldhulpverlening,...

- 🕒 9.30 u. - 12 u.
- € gratis
- 👤 aan onthaal t.e.m. 17/10, telefonisch of per mail (sielke.eeckhout@stad.gent)
- Max 12 deelnemers.
- 👤 De Zulle, Botestraat 98

### Vrijdag 20 oktober Babbels over de Zulle heen

Zie 15/9. Vandaag inspiratievragen over geluk: 'Geluk is om te delen met elkaar'.

- 👤 aan onthaal vóór 20/10

### Donderdag 26 oktober Infosessie 'Langer thuisblijven wonen: hoe zorg je ervoor dat dit lukt?'

Onze ergotherapeut Ellen geeft tips en advies.

- 🕒 14 u. - 16 u.
- € gratis
- 👤 aan onthaal t.e.m. 24/10

### Vrijdag 27 oktober Kampioenviering in Tirolerthema

Haal jullie lederhose uit de kast en vier mee onze kampioenen! Raclette met groenten, aardappels en vlees, appelstrudel.

- 🕒 11.30 u. - 17 u.
- € 22,50 KT 15,75 (20 UiTPAS-punten = 5 euro korting)
- 👤 aan onthaal t.e.m. 20/10, max. 60 personen

- 🕒 Aanvang
- 👤 Informatie
- € Prijs
- KT Kansentarif
- 👤 Inschrijven op het secretariaat
- 📄 inschrijven kan ook in de webshop
- 📅 reeks - éénmaal inschrijven
- 📄 reeks - per les inschrijven

DE  
WATERSPIEGEL



## SPELTINCX

Meersemdries 4  
9050 Gentbrugge  
☎ 09 266 38 96

📘 [www.facebook.com/ldcspeltincx](https://www.facebook.com/ldcspeltincx)

✉ [ldc.speltincx@stad.gent](mailto:ldc.speltincx@stad.gent)

(inschrijven activiteiten kan niet via e-mail)

Centrumleider: Sven Claeys

Bereikbaar met openbaar vervoer: bus 3 en 9

### Openingsuren secretariaat

Van maandag tot vrijdag open van  
9 u. tot 12.30 u. en van 13.30 u. tot 16.30 u.  
wij zijn telefonisch bereikbaar van 8.30 u. tot  
12.30 u. en van 13.30 u. tot 17.30 u.

### Drank verkrijgbaar in de bar

9 u. tot 12.30 u. en van 13.30 u. tot 17.30 u.

### Inschrijven

Activiteiten waarvoor je moet inschrijven,  
zijn aangeduid met het symbool: 📅

Inschrijven op secretariaat of via de website  
<https://activiteitenldc.gent.be>.

Je kunt max. voor 4 pers. inschrijven.

Je betaalt contant of met Bancontact.

Activiteiten en uren onderhevig aan  
last minute wijzigingen. Voor een laatste stand  
van zaken, kun je terecht op het secretariaat.

### Kansentarium

Schrijf rechtstreeks in het LDC in om jouw  
korting te krijgen, online is dit niet mogelijk.

### Terugbetaling activiteiten

Het inschrijvingsgeld wordt niet terugbetaald  
bij annulering. Uitzonderingen enkel in  
overleg met de centrumleider.

### Toegankelijkheid

Alle LDC's zijn rolstoeltoegankelijk.  
Kunnen we nog extra inspanningen leveren,  
laat het dan zeker weten.

## HOE VLOTTER EN MAKKELIJKER OMGAAN MET STRESS

# Mindfulness

Mindfulness is één van de nieuwe activiteiten waarvoor je vanaf september in Speltincx terecht kan. Een eerste reeks helpt je op weg om vlotter en gemakkelijker om te gaan met stress. "Het gaat om heel praktische sessies", verzekert lesgever Bart Van den Berghe.



"Als we met moeilijkheden en stressvolle situaties moeten omgaan, zoals ouder worden of emotionele uitdagingen, vertonen we allemaal gewoontegedrag. Maar helaas helpt dat maar een beetje of zelfs helemaal niet", vertelt Bart. "Mindfulness helpt je om veilig uit je comfortzone te treden en tegelijk keuzes te maken die wél efficiënt zijn. In essentie is mindfulness een training van je geest, je aandacht, je opmerkzaamheid. Hoe leef je? Hoe pak je dat aan? Wat helpt je om bewuster en voller in het leven te staan?"

"De les begint met een kleine mindfulness-oefening, waarbij mijn stem je begeleidt. Noem het gerust een meditatie. Een beladen woord met negatieve connotaties, maar eigenlijk is het een blokje tijd nemen

om tot jezelf te komen in het hier en nu. De rest van de les bekijken we heel praktisch hoe je omgaat met stress, vermoeidheid, piekergedrag..., hoe je dat anders kan aanpakken en hoe je dat concreet kan trainen. Ik moedig mijn leerlingen aan om dat ook thuis te doen. In de loop van het jaar komen er ook nog vervolgreksen rond kindfulness (vriendelijkheid en mildheid) en mindfulness bij ziekte en pijn", geeft Bart nog mee.

🕒 13.30 u. - 15 u.

gratis probeersessie op  
11/9 (doe-mee-week)

€ 21,00 KT 4,20 (4 lessen)

📅 18/9, 2/10, 9/10, 16/10

📍 aan onthaal, 🛒

👤 max. 20 deelnemers  
les van 9/10 in Breathworks  
Mindfulness centrum,  
Burvenichlaan 156



## GRATIS PROEVEN VAN ELKE ACTIVITEIT

# Doe-mee-week

Maandag 11/9	Dinsdag 12/9	Woensdag 13/9	Donderdag 14/9	Vrijdag 15/9	Dinsdag 19/9	Maandag 25/9
9 u. - 10 u. <b>Nieuw!</b> Meditatieve dans	8.30 u. - 11.30 u. Tiffany glaskunst atelier	9 u. - 10 u. Lijndansen voor beginners	9.30 u. - 10.30 u. <b>Nieuw!</b> Aan de slag met je computer (basis-cursus) i.s.m. CVO Gent	9 u. - 11 u. Kennismaking cursus Italiaans voor gevorderden i.s.m. CVO Gent	9.30 u. - 12 u. Koffieochtend voor mensen met kanker en hun naasten i.s.m. Kom op tegen Kanker	10.10 u. - 11.10 u. Latino solo
9 u. - 11.30 u. <b>Nieuw!</b> Engels beginners (schriftelijk & mondeling niveau 1) i.s.m. CVO Gent	8.40 u. - 10.10 u. Opfriscursus mondeling Frans i.s.m. CVO Groeipunt	9 u. - 12 u. Workshop juwelen maken	10 u. - 11 u. Dameskoor	9.10 u. - 10.10 u. Zumba Gold (intensief)		11.15 u. - 12.15 u. Salsa (koppeldans)
10 u. - 11 u. <b>Nieuw!</b> Padel – lessenreeks Locatie: Emanuel Hielstraat 108, 9050 Gentbrugge	9.30 u. - 11 u. Spaans mondeling niveau 2 (basis-kennis vereist) i.s.m. CVO Groeipunt	9.30 u. - 10.30 u. <b>Nieuw!</b> Aan de slag met je smartphone of tablet (Android) i.s.m. CVO Gent	10 u. - 12 u. Op stap met het Nederlands	9.30 u. - 12 u. <b>Nieuw!</b> Kennismaking patchwork/quilten - lessenreeks		
10 u. - 12 u. Gitaarlessen voor beginners met beperkte ervaring en voor gevorderden	10.20 u. - 11.50 u. Franse conversatiegroep voor gevorderden i.s.m. CVO Groeipunt	10 u. - 11.15 u. Kennismaking met de wekelijkse meditatiegroep	11 u. Mini optreden Verborgten Talenten in de cafetaria	10.20 u. - 11.20 u. Zumba Gold (intensief)		
13.30 u. Petanque – kennismaking en introductie	11.20 u. - 12.20 u. <b>Nieuw!</b> Introductieles Yoga voor beginners	10.10 u. - 11.10 u. Lijndansen voor gevorderden	13.30 u. Mini optreden Verborgten Talenten in de cafetaria	11.30 u. - 12.30 u. Zumba Light		
13.30 u. - 15 u. <b>Nieuw!</b> Kennismaking met mindfulness i.s.m. Breathworks mindfulness centrum Gent	13.30 u. Petanque – kennismaking en introductie	10.30 u. Infomoment vrijwilligerswerk in Speltinx	13.30 u. - 16.30 u. Olieverf en acryl	13.30 u. Petanque - kennismaking en introductie		

Vervolg doe-mee-week op de bladzijde hierna.

Maandag 11/9	Dinsdag 12/9	Woensdag 13/9	Donderdag 14/9	Vrijdag 15/9
13.30 u. - 16.30 u. Hobby/handwerk	13.30 u. - 16.25 u. <b>Nieuw!</b> Engelse conversatiegroep beginners (mondeling niveau 1 + 2) i.s.m. CVO Gent	11.20 u. - 12.20 u. Yogalates	14 u. 10.000 stappenwandeling	13.30 u. - 16.30 u. Tekenatelier
14 u. - 16.30 u. Aquarel atelier	13.30 u. - 16.30 u. Tiffany glaskunst atelier	13.30 u. Petanque – kennismaking en introductie	14 u. - 16.20 u. Genealogie voor beginners (stamboomkunde)	13.30 u. - 17 u. Kruissteek atelier (borduursierkunst)
14.30 u. - 15.30 u. Kennismaking met Speltinxc, met aansluitend een koffie en een pannenkoek	14 u. - 15 u. Aerobic	13.30 u. - 16.30 u. Pergamano atelier (perka-ment sierkunst)	14 u. - 16.30 u. Aquarel atelier	13.30 u. - 17 u. Patchwork/ quilten atelier
	14 u. - 17 u. Rummikub in groep	14 u. - 16 u. Réunion Française (Franse conversatiegroep o.l.v. vrijwilliger Jean-Luc Timmerman)	14 u. - 17 u. Workshop brood bakken	13.30 u. - 17 u. Tafeltennis
	14 u. - 17 u. Scrabble in groep	14.30 u. - 15.30 u. Kennismaking met Speltinxc in het Engels, met aansluitend een koffie en een ijscoupe	14.30 u. Mini optreden Verborgten Talenten in de cafetaria	14.30 u. - 15.30 u. Kennismaking met Speltinxc in het Turks, met aansluitend een koffie en een Brusselse wafel
	14.30 u. Korte wandeling (+/- 4 km)		14.30 u. - 15.30 u. Kennismaking met Speltinxc, met aansluitend een koffie en een stuk taart	
	14.30 u. - 15.30 u. Kennismaking met Speltinxc in het Frans, met aansluitend een verwenkoffie			
	15.30 u. - 16.30 u. Actief bewegen van op een stoel (stoelturnen)			

## NIEUW SEIZOEN IN


 aan onthaal vanaf 18/9 om 9 u., 

### RECREATIEVE ACTIVITEITEN


#### Dameskoor

Nieuwe leden welkom.

Kennis notenleer niet vereist.


 elke do 10 u. - 11 u.

€ 30,00 KT 6,00 (instappgeld tot 9/24)


 gratis proefles 14/9, start 21/9


 begeleidster: Jenny Van Overmeire

#### Meditatie

 wo 10 u. - 11.15 u.

€ 90,00 KT 18,00 (abo 30 lessen) of tienbeurtenkaart: 50,00 KT 10,00


 gratis proefles 13/9, start 20/9


 lesgeefster: Katrien Secru

#### Petanque

 elke ma, di, wo en vr 14 u. - 17 u.


€ 15,00 KT 3,00 (instappgeld tot 9/24)

 kennismaking ma 11/9, di 12/9, woe 13/9 en vr 15/9, start op 18/9


 begeleiding: Rony Claus, Simonne Eneman, William Buysse


#### Rummikub/Scrabble

Prima hersengymnastiek zonder competitie.

 di 14 u. - 17 u.

€ 30,00 KT 6,00 (instappgeld tot 9/24)


 kennismaking 12/9, start 19/9

 begeleiding: Rosemarijn Debruyne (Rummikub), Leen Van Marcke (Scrabble)


### BEWEGING


#### Actief bewegen van op een stoel

Een uurtje aangepaste oefeningen.

 di 15.30 u. - 16.30 u.

€ 99,00 KT 19,80 (abo 33 lessen)


 proefles 12/9, start 19/9

 lesgeefster: Sophie Morebé

#### Aerobic

 di 14 u. - 15 u.

€ 99,00 KT 19,80 (abo 33 lessen)

 proefles 12/9, start 19/9

 lesgeefster: Elien Matthijs

## Latino solo

- 🕒 ma 10.10 u. - 11.10 u.
- € 87,00 KT 17,40 (abo 29 lessen)
- 📖 proefles 25/9, start 2/10
- 👤 lesgeefster: Malika Dekkar

## Lijndansen

- 🕒 **beginners:** wo 9 u. - 10 u.
- 🕒 **gevorderden:** wo 10.10 u. - 11.10 u.
- € 102,00 KT 20,40 (abo 34 lessen)
- 📖 proefles 13/9, start 20/9
- 👤 lesgeefster: Gerda Boeckx

## Nieuw! Meditatieve dans

- Verbindende dans in een cirkel.
- 🕒 ma 9 u. - 10 u.
  - € 72,00 KT 14,40 (abo 24 lessen)
  - 📖 proefles 11/9, start 25/9
  - 👤 lesgeefster: Anne Van Avermaet

## Salsa (koppeldans)

- 🕒 ma 11.15 u. - 12.15 u.
- € 87,00 KT 17,40 (abo is per persoon, 29 lessen) je kan alleen als koppel inschrijven
- 📖 proefles 25/9, start 2/10
- 👤 lesgeefster: Malika Dekkar

## Tafeltennis

- 🕒 vr 13.30 u. - 17 u.
- € 30,00 KT 6,00 (instapgeld tot 9/24)
- 📖 kennismaking 15/9, start 22/9
- 👤 begeleiding: Ann Beulens

## Nieuw! Yoga beginners

- 🕒 di 11.20 u. - 12.20 u.
- € 99,00 KT 19,80 (abo 33 lessen)
- 📖 proefles 12/9, start 19/9
- 👤 lesgever: Bart Lasuy

## Yogalates

- Combinatie van yoga en pilates.
- 🕒 wo 11.20 u. - 12.20 u.
  - € 105,00 KT 21,00 (abo 35 lessen)
  - 📖 proefles 13/9, start 20/9
  - 👤 lesgever: Johanna Swinkel

## Zumba Gold (intensief)

- 🕒 **groep 1:** vr 9.10 u. - 10.10 u.
- 🕒 **groep 2:** vr 10.20 u. - 11.20 u.
- € 96,00 KT 19,20 (abo 32 lessen)
- 📖 proefles 15/9, start 22/9
- 👤 lesgever: Reinaldo Romero Herrera

## Zumba light

- 🕒 vr 11.30 u. - 12.30 u.
- € 96,00 KT 19,20 (abo 32 lessen)
- 📖 proefles 15/9, start 22/9
- 👤 lesgever: Reinaldo Romero Herrera

## VORMING

### Aan de slag met je computer (basis cursus)

- Voor de absolute beginner.
- 🕒 do 9 u. - 12.05 u.
  - € 93,00 KT 18,60 (16 lessen) + cursusgeld: € 6,00
  - 📖 kennismaking 14/9: 9.30 u. - 10.30 u., start 21/9
  - 👤 Lesgeefster: Katrien Everaert i.s.m. CVO Gent. Min. 10 en max. 20 deelnemers.

### Aan de slag met je smartphone/tablet (Android)

- 🕒 wo 9 u. - 12.05 u.
- € 93,00 KT 18,60 (16 lessen) + cursusgeld: € 6,00
- 📖 kennismaking 13/9: 9.30 u. - 10.30 u., start 20/9
- 👤 Lesgeefster: Katrien Everaert, i.s.m. CVO Gent. Min. 10 en max. 20 deelnemers.

### Brood bakken

- 🕒 **groep 1:** do 9 u. - 12 u.
- 🕒 **groep 2:** do 14 u. - 17 u.
- € 17,50 KT 3,50 (5 lessen) + op de 1<sup>ste</sup> lesdag betaal je de kosten van 5 aan de lesgevers
- 📖 proefles 14/9, 14 u. - 17 u. start 21/9, 16/11, 18/1, 21/3, 16/5

- 👤 Lesgevers: Lut & Luc. Min. 3 tot max. 7 deelnemers/ groep.
- Meebrengen: schort, lege broodzak, eigen kenteken.

### Engels beginners (mondeling en schriftelijk niveau 1)

- 🕒 ma 9 u. - 11.30 u.
- € 106,75 KT 21,35 + handboek: € 40,00
- 📖 kennismaking 11/9, start 25/9
- 👤 I.s.m. CVO Gent. Min. 10 en max. 16 deelnemers.

### Engelse conversatiegroep beginners (mondeling niveau 1 + 2)

- Geen voorkennis nodig.
- 🕒 di 13.30 u. - 16.25 u.
  - € 183,00 KT 36,60 + handboek: € 40,00
  - 📖 kennismaking 12/9, start 19/9
  - 👤 I.s.m. CVO Gent. Min. 10 en max. 16 deelnemers.

### Frans opfriscursus (mondeling)

- 🕒 di 8.40 u. - 10.10 u.
- € 90,00 KT 18,00 + kopiegeld: € 4,00
- 📖 kennismaking 12/9, start 19/9
- 👤 Lesgeefster: Francine Ganton i.s.m. CVO Groeipunt. Min. 10 en max. 16 deelnemers.

### Franse conversatiegroep gevorderden

- 🕒 di 10.20 u. - 11.50 u.
- 👤 andere praktische info: zie agendapunt hierboven

### Gitaar niveau 1B beginners

- Aanleren van gitaar in groep. Basiskennis van het spel nodig.
- 🕒 ma 13 u. - 14.30 u.
  - € 96,00 KT 19,20
  - 📖 kennismaking 11/9: 10 u. - 12 u., start 18/9
  - 👤 Lesgever: Marc Michiel. Max. 10 deelnemers.

- 🕒 Aanvang
- 👤 Informatie
- € Prijs
- KT Kansentariaf
- 📄 Inschrijven op het secretariaat
- 📄 inschrijven kan ook in de webshop
- 📄 reeks - éénmaal inschrijven
- 📄 reeks - per les inschrijven

## Gitaar niveau 2 gevorderden

🕒 ma 15 u. - 16.30 u.

📍 andere praktische info: zie agenda-punt hierboven

## Gitaar niveau 3 samenspel

🕒 ma 9 u. - 10.30 u.

€ 93,00 KT 18,60

📖 kennismaking 11/9, 10 u. - 12 u. start 25/9

👤 Lesgever: Marc Michiel.  
Max. 10 deelnemers.

## Italiaans niveau 3

## Italiaans niveau 4

### (schriftelijk en mondeling)

Voornaamste grammaticale regels en uitbreiden woordenschat.

🕒 vr 9 u. - 10.55 u.

€ 106,75 KT 21,35

+ handboek: € 26,00

📖 kennismaking 15/9, start 22/9

👤 Lesgevers: Lisa Christiaens (niv. 3) en Vincenzo Tarantino (niv. 4).  
I.s.m. CVO Gent.

Min. 10 en max. 18 deelnemers.

## Op Stap met het Nederlands - oefenkansen Nederlands in Gentbrugge

Laagtaalvaardige buurtbewoners leren Nederlands in dagelijkse situaties.

🕒 do 10 u. - 12 u.

€ 30,00 KT 6,00 (instapgeld tot 9/24)

📖 gratis proefles 14/9, start 21/9

👤 begeleidster: Mavis Lie-Sam-Foek

## Réunion Française

Op ludieke manier je Frans onderhouden.

🕒 wo 14 u. - 16 u.

€ 30,00 KT 6,00 (instapgeld tot 9/24)

📖 gratis proefles 13/9, start 20/9

👤 begeleider: Jean-Luc Timmerman

## Spaans mondeling niveau 2

Beperkte voorkennis vereist.

🕒 di 9.30 u. - 11 u.

€ 90,00 KT 18,00 + kopiegeld: € 6,50

📖 kennismaking 12/9, start 19/9

👤 Lesgeefster: Hilde Meersman  
i.s.m. CVO Groeipunt.

Min. 10 en max. 16 deelnemers.

## CREATIEF

€ instapgeld atelier: 30,00 KT 6,00 (tenzij anders vermeld)

### Aquarel

🕒 ma of do 14 u. - 16.30 u.

€ 30,00 KT 6,00 (per gekozen dag-deel/instapgeld tot 9/24)

📖 kennismaking 11/9, start 18/9

kennismaking 14/9, start 21/9

👤 Begeleidster: Christiane Librecht.  
Max. 16 deelnemers per dagdeel.

### Bloemschikken

De bloemstukken die je hier maakt zijn aangepast aan het seizoen.

🕒 groep 1: di 9.30 u. - 11.30 u.

groep 2: di 13.30 u. - 15.30 u.

€ 5,00 KT 1,00 (per workshop) + materiaalkosten € 18,00 af te rekenen na workshop

📖 start 19/9

👤 Begeleidster: Marijke Deman.  
Max. 15 deelnemers.

### Baklessen taart

🕒 groep 1: do 9 u. - 12 u.

groep 2: do 14 u. - 17 u.

€ 17,50 KT 3,50 (5 lessen) + materiaalkosten af te rekenen na les

📖 12/10, 7/12, 8/2, 18/4, 13/6

👤 Begeleider: Edwin Danckaert.  
Max. 8 deelnemers.

### Hobby/handwerk

🕒 ma 13.30 u. - 16.30 u.

€ gratis

📖 kennismaking 11/9, start 18/9

👤 Begeleidster: Germaine Walrave.  
Max. 14 deelnemers.

### Juwelenatelier

Zelf armbanden, oorbellen, ringen of kettingen maken.

🕒 wo 9 u. - 12 u.

€ 30,00 KT 6,00 (instapgeld tot 9/24)

📖 kennismaking 13/9, start 20/9

👤 Begeleidster: Pascale Liènaert.  
Max. 16 deelnemers.

### Kruissteek (borduersierkunst)

🕒 vr 13.30 u. - 17 u.

€ 30,00 KT 6,00 (instapgeld tot 9/24)

📖 kennismaking 15/9, start 22/9

👤 Begeleidster: Anne Hoebrechts.  
Max. 9 deelnemers.

### Olieverf/acryl

🕒 do 13.30 u. - 16.30 u.

€ 30,00 KT 6,00 (instapgeld tot 9/24)

📖 kennismaking 14/9, start 21/9

👤 Begeleidster: Ingrid De Wispelaere. Max. 12 deelnemers.

### Patchwork/Quilten

🕒 vr 13.30 u. - 17 u.

€ 30,00 KT 6,00 (instapgeld tot 9/24)

📖 kennismaking 15/9, start 22/9

👤 begeleider: Christ Callebaut

### Pergamano

Bewerken perkamentpapier tot boekenleggers, wenskaarten,...

🕒 wo 13.30 u. - 16.30 u.

€ 30,00 KT 6,00 (instapgeld tot 9/24)

📖 kennismaking 13/9, start 20/9

👤 Begeleidster: Lucie Caluyn.  
Max. 14 deelnemers.

### Tekenatelier

🕒 vr 13.30 u. - 16.30 u.

€ 30,00 KT 6,00 (instapgeld tot 9/24)

📖 kennismaking 15/9, start 22/9

👤 Begeleidster: Gerda Wolff.  
Max. 16 deelnemers.

### Tiffany glaskunst atelier

Gekleurde glas.

🕒 groep 1: di 8.30 u. - 11.30 u.

groep 2: di 13.30 u. - 16.30 u.

€ 30,00 KT 6,00 (instapgeld tot 9/24)

📖 kennismaking 12/9, start 19/9

👤 Begeleider: Jean Ninite.  
Max. 16 deelnemers.



Alle activiteiten die (twee)wekelijks terugkomen vind je op pagina 78.

Meer info over de activiteiten en online inschrijven op <http://activiteitenldc.gent.be>

Je kunt over elke activiteit een print met uitgebreide info verkrijgen op het secretariaat.

## Start inschrijvingen

- **Eenmalige activiteiten:**  
vanaf vrijdag 1 september om 9 u.
- **Jaaractiviteiten en lessenreeksen:**  
vanaf maandag 18 september om 9 u.  
Tenzij anders vermeld.

### Vrijdag 1 september

#### Start inschrijvingen eenmalige activiteiten

- 🕒 9 u., deuren open vanaf 8.30 u.

### Maandag 4 september

#### Wandeling Wetteren (7 km)

- 🕒 14 u. stipt, verzamelen om 13.45 u. parking zwembad/sporthal, Warandelaan 14
- € wandelpas: 12,00 KT 2,40 (1 jaar geldig in alle LDC's) of per keer: 3,00 KT 0,60
- 🚶 aan onthaal vanaf 28/8 tot dag zelf 10 u., 📅
- 📌 Max. 25 deelnemers.  
Openbaar vervoer: lijnbus 28 Sint-Pietersstation, halte Wetteren "Zwemkom".  
Begeleiding: Antoon De Loof.

### Dinsdag 5 september

#### Kom op tegen kanker koffieochtend

- Informeel uitwisselingsmoment tussen lotgenoten en hun naasten.
- 🕒 9.30 u.
- € gratis
- 📅 5/9, 19/9, 3/10, 7/10, 17/10, 31/10
- 🚶 vóór aanvang, 📅

### Donderdag 7 september

#### Vrijwilligers kick-off Het LDC is gesloten.

### Fietstocht Wachtebeke (35-40 km)

- 🕒 13.45 u. vertrek het LDC
- € fietspas: 12,00 KT 2,40 (1 jaar geldig in alle LDC's) of per tocht: 3,00 KT 0,60

- 🕒 20 min. vóór vertrek aanwezig zijn voor registratie, 📅
- 📌 Bij regenweer: informeer je of fietstocht doorgaat.  
Begeleiding: Peter Van Damme, Eric Minnaert, Frank Cornel, Daniel Van Laere.

### Maandag 11 september - vrijdag 15 september

#### Doe-mee-week

Gratis kennismaking met ons lessen- en activiteiten aanbod.

#### Kennismaking met Speltincx

Info en rondleiding. Ma en do in het Nederlands. Di in het Frans. Wo in het Engels. Vr in het Turks. Aansluitend trakteren we met koffie en iets zoets.

- 🕒 14.30 u. - 15.30 u.

### Maandag 11 september

#### Nieuw! Start 2 padel

Gratis kennismaking. Start 25/9.

- 🕒 ma 10 u. - 11 u.
- € 18,00 KT 3,60 (4 lessen)
- 📅 25/9, 2/10, 9/10, 16/10
- 🚶 aan onthaal tot 22/9, 📅
- 📌 Locatie: Emmanuel Hielstraat 108.  
I.s.m. Ghent Padel Academy.  
Max. 12 deelnemers.

#### Nieuw! Algemene introductie cursus Mindfulness

Zie het artikel op pag. 58.

### Dinsdag 12 september

#### Korte wandeling (4 km)

Vertrek en aankomst in Speltincx.

- 🕒 14.30 u.
- € gratis

- 📅 elke di
- 🚶 aan onthaal vóór vertrek, 📅
- 📌 begeleiding: Etienne Huijghe, Christiane Daem

### Woensdag 13 september

#### Infomoment vrijwilligerswerk in Speltincx

Zin in vrijwilligerswerk? Centrumleider Sven geeft een woordje uitleg.

- 🕒 10.30 u.

### Donderdag 14 september

#### Mini-optreden van de Verborggen Talenten

🕒 om 11 u. - 13.30 u. - 14.30 u. in de cafetaria

€ gratis

#### Genealogie

#### (stamboomkunde)

🕒 do 14 u. - 16.20 u.  
gratis kennismaking voor beginners op 14/9

€ 3,00 KT 0,60 (per beurt)

📅 beginners 19/10 gevorderden 5/10

📌 Max. 16 deelnemers.  
Begeleiding door de groep.

#### 10.000 Stappen

Elke 2<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> do wandeling van 10.000 stappen (6 à 7 km). Vertrek telkens aan Speltincx.

- 🕒 14 u.
- € wandelkaart: 12,00 KT 2,40 (1 jaar geldig in alle LDC's) of per keer: 3,00 KT 0,60
- 📅 14/9, 28/9, 12/10, 26/10
- 🚶 aan onthaal tot dag zelf, 📅
- 📌 begeleiding: Nicole Halsberghe

- 🕒 Aanvang
- 📌 Informatie
- € Prijs
- KT Kansentarif
- 🚶 Inschrijven op het secretariaat
- 📅 inschrijven kan ook in de webshop
- 📅 reeks - éénmaal inschrijven
- 📅 reeks - per les inschrijven

SPELTINCX



## De zoete babbel met gastvrouw Ruth

🕒 14 u. in de cafetaria (op=op)

- **Wo 6/9:** tompoes
- **Ma 11/9:** pannenkoeken
- **Di 12/9:** verwenkoffie
- **Wo 13/9:** ijscoupe
- **Do 14/9:** taart
- **Vr 15/9:** Brusselse wafel
- **Do 21/9:** biscuitslagroomtaart
- **Wo 27/9:** pannenkoeken
- **Wo 11/10:** wafels
- **Do 19/10:** biscuitfruittaart
- **Wo 25/10:** pannenkoeken

### Vrijdag 15 september

#### Nieuw! Patchwork/quilten

Je maakt een placematje, handtassen, muurhangers, tafellopers en -lakens.

🕒 vr 9.30 u. - 12 u.

gratis kennismaking 15/9, start 22/9

€ 14,00 KT 2,80 (4 lessen)

📅 22/9, 29/9, 6/10, 13/10

📍 aan onthaal tot 22/9, 📅

📌 Begeleider: Christ Callebaut.

Max. 6 deelnemers.

### Maandag 18 september

#### Start inschrijvingen

#### jaaractiviteiten en

#### lessenreeksen

Geen lessen in de voormiddag!

🕒 9 u., deuren open om 8.30 u.

### Introductie cursus

#### Mindfulness bij stress

Zie het artikel op pag. 58.

### Dinsdag 19 september

#### Workshop bloemschikken

🕒 9.30 u. - 11.30 u. (groep 1)

13.30 u. - 15.30 u. (groep 2)

€ 5,00 KT 1,00 + € 18,00

materiaal (achteraf te betalen aan de lesgeefster)

📌 lesgeefster: Marijke Deman

### Donderdag 21 september

#### Franse chansons

Samen gezellig Franse liedjes zingen met geprojecteerde teksten.

🕒 14 u.

€ gratis

📍 tot vlak voor de start, 📅

📌 begeleiding: Jean-Luc

Timmerman



### Strip- en kunstexpo

#### Speltincx

Vrijdag 3,

zaterdag 4

en zondag

5 november

### Vrijdag 22 september

#### Koken met Myriam

Scampi pili pili, opgevuld varkenshaasje, Provençaalse saus en prinsessenboontjes, pasta en appelflap.

🕒 9 u. - 13 u.

€ 5,00 KT 1,00

+ € 15,00 ingrediënten

📍 aan onthaal tot 15/9, 📅

📌 max. 12 deelnemers

### Dinsdag 26 september

#### Digipunt Apple

#### (iPad, iPhone, Mac)

Individuele hulp.

🕒 9 u. - 12 u., op afspraak

€ gratis

📍 aan onthaal vóór 25/9 of 09 266 38 96

📌 computervrijwilliger:

Monique Carlier

### Kruiden- en

#### bijenwandeling

🕒 13.30 u. - 15.30 u., verzamelen sporthal Driebeek, Driebeekstraat 22

€ 3,50 KT 0,70

📍 aan onthaal tot 22/9, 📅

📌 Max. 15 deelnemers.

Begeleiding: Monique Heuvelmans.

### Woensdag 27 september

#### Preventievorming

#### voeding en beweging

Gezond eten en bewegen zijn essentieel voor een gezonde levensstijl.

🕒 14 u. - 16 u.

€ gratis

📍 09 331 53 70 of via mail

charlotte.cambier@

wgcdepunt.be

📌 Begeleiding: Anouk Windey (kinesiste, Bewegen op Verwijzing-coach en diëtiste) Zorgzame buurten i.s.m. Plazzo. Locatie: WGC De Punt, Kliniekstraat 29a.

### Donderdag 28 september

#### Workshop 'Hemels zoet'

Yoghurtcake met blauwe bessen en maanzaad.

🕒 14 u.

€ 5,00 KT 1,00

+ € 3,00 (ingrediënten)

📍 aan onthaal tot 21/9, 📅

📌 Max. 5 deelnemers.

Begeleiding: Ann De Troyer.

### Week van de Geestelijke Gezondheidszorg

### Donderdag 5 oktober

#### Herfstfeest

Traiteur Van Mullem serveert scampi à volonté. Alternatief is een vegetarische lasagne. Daarna optreden met hits van vroeger en nu door Luciano.

🕒 deuren open om 11 u.

€ 25,00 KT 17,50 (aperitief + hoofdgerecht), dessert vrijblijvend te bestellen dag zelf. 20 UiTPAS-punten voor € 5,00 korting.

📍 aan onthaal vóór 28/9

📌 max. 60 pers., cafetaria gesloten tijdens feest

### Samen lezen

🕒 14.30 u. - 15.30 u.

€ gratis

📅 5/10, 12/10, 26/10

📍 aan onthaal tot dag zelf, 📅

📌 Max. 18 deelnemers.

Begeleiding: Caroline Verbruggen.

## Digipunt algemeen

Leer je smartphone kennen in 3 lessen.

Of krijg individuele hulp bij vragen over je smartphone, pc of tablet (Android of Windows).

🕒 elke ma: 14 u., 15 u., 16 u.

📞 aan onthaal of 09 266 38 96

€ gratis

👤 begeleiding: Paul Couck



### Maandag 9 oktober

#### Lezing 'Veerkrachtig ouder worden'

Huispsychologe Lydia Impens vertelt over veranderingen bij het ouder worden. Zoals de precaire balans tussen je zelfstandigheid behouden en hulp leren aanvaarden. In het 2<sup>de</sup> deel luisteren we naar de podcast 'Geestig gezond ouder worden' waarin enkele cliënten getuigen over hoe de LDC-psychologen hen geholpen hebben om veerkrachtig ouder te worden.

🕒 14 u. - 16 u.

€ gratis

📞 aan onthaal tot dag zelf, 📄

### Woensdag 11 oktober

#### Wandeling Laarne (7 km)

🕒 14 u. stipt, verzamelen vanaf 13.30 u. aan de kerk, Dorpstraat

👤 Openbaar vervoer: lijnbus 34 Sint-Pieterstation, halte Laarne-dorp. Andere praktische info: zie 4/9.

### Donderdag 12 oktober

#### Uitstap

#### Bezoek Ghelamco Arena

🕒 om 13.45 u. aan hoofdingang stadion: parking A waar parkeren gratis is (andere parkings zijn betalend!)

€ 6,00 KT 1,20 (gids)

📞 aan onthaal tot 5/10, 📄

👤 Max. 25 deelnemers. Begeleiding: Marnix Pelsemaker.

### Dinsdag 17 oktober

#### Dag van het verzet tegen armoede

Aan onze infostand tegen armoede krijg je gratis één kom

soep (zolang voorraad strekt).

👤 i.s.m. Let's Save Food

#### Workshop bloemschikken

🕒 9.30 u. - 11.30 u. (groep 1)  
13.30 u. - 15.30 u. (groep 2)

€ 5,00 KT 1,00 + € 18,00 materiaalkosten (achteraf te betalen aan lesgeefster Marijke Deman)

### Donderdag 19 oktober

#### Franse chansons

Zie 21/9.

### Vrijdag 20 oktober

#### Koken met Myriam

Zie 22/9.

Menu: knolseldersoepje met coquille, coq au vin, aardappelen en gebakken champignons, pavlova met amarena-kersen.

📞 tot 13/10

### Maandag 23 oktober

#### Cybercrime

Hoe ben je oplichters te slim af?

🕒 13.30 u. - 16 u.

€ gratis

📞 aan onthaal tot 20/10, 📄

👤 met Luc Schaut, diefstalpreventieadviseur politie Gent

### Dinsdag 24 oktober

#### Digipunt Apple

Zie 26/9.

### Woensdag 25 oktober

#### Bingo

🕒 14 u.

€ 0,50 per bingoformulier

👤 Rita Pointis & Nicole De Paepe

Woensdag 1 en donderdag 2 november  
**Allerheiligen en Allerzielen**  
Het LDC is gesloten.

### Vrijdag 3 november

Overdag is het LDC gesloten, behalve voor de maaltijdgebruikers. Speltincx transformeert vandaag naar een museum met een pracht van een strip- en kunstexpositie.  
**Strip- en kunstexpo Speltincx**

Op het gelijkvloers ontdek je aquarelwerken van Gentbrugge naar Marcel Reynaert en zijn leerlingen. Op de 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> verdieping stellen huisartiesten en buurtbewoners tentoon: tekeningen, schilderijen, juwelen, borduurwerk, Tiffany glaskunst, patchwork,... De in Gentbrugge geboren en intussen overleden striptekenaar Marc Sleen krijgt ook een bijzondere plaats. Marc Sleen was een dierenliefhebber. De beesten die hij op zijn talrijke uitstappen en safari's tegenkwam, figureerden zowat allemaal in zijn Nero-verhalen. In het Speltincx-museum kan je daarover de kleine reizende tentoonstelling 'Allemaal beestjes' bezoeken, met 33 originele prenten en honderden dieren.

🕒 deuren open 17.30 u.-21.30 u.

€ gratis

📞 niet nodig

👤 vernissage met hapje en drankje

### Zaterdag 4 en

### zondag 5 november

#### Strip- en kunstexpo Speltincx

Zie 3/11. Met in de namiddag telkens een grote wafelenbak.

🕒 10.30 u. - 17.30 u.

€ gratis toegang

🕒 Aanvang

👤 Informatie

€ Prijs  
KT Kansentarief

📄 Inschrijven op het secretariaat inschrijven kan ook in de webshop

📄 reeks - éénmaal inschrijven reeks - per les inschrijven

SPELTINCX



## TEN HOVE

Begijnhofdries 15  
9000 Gent

☎ 09 266 88 88

📘 [www.facebook.com/lokaaldienstencentrum.tenhove](https://www.facebook.com/lokaaldienstencentrum.tenhove)

✉ [ldc.tenhove@stad.gent](mailto:ldc.tenhove@stad.gent)

(inschrijven activiteiten kan niet via e-mail)

Centrumleider: Maureen Bauwens

Bereikbaar met openbaar vervoer:  
tram 1 en 4 – bus 3, 17, 18, 38, 39, 65 en 69

### Openingsuren secretariaat

Van maandag tot vrijdag open van  
9 u. tot 12.30 u. en van 13.30 u. tot 16.30 u.

### Inschrijven

Activiteiten waarvoor je moet inschrijven,  
zijn aangeduid met het symbool: 📌

Inschrijven doe je op het secretariaat of via  
de website <https://activiteitenldc.gent.be>.

Je kunt max. voor 4 personen inschrijven.

Je betaalt contant of met Bancontact.

Activiteiten en uren onderhevig aan last  
minute wijzigingen. Voor een laatste stand  
van zaken, kun je terecht op het secretariaat.

### Kansentariaf

Schrijf rechtstreeks in het ldc in om jouw  
korting te krijgen, online is dit niet mogelijk.

### Terugbetaling

Het inschrijvingsgeld wordt niet  
terugbetaald bij annulering, uitzonderingen  
enkel in overleg met de centrumleider.

### Toegankelijkheid

Alle LDC's zijn rolstoeltoegankelijk.  
Kunnen we nog extra inspanningen leveren,  
laat het dan zeker weten.

## ELKE 3DE VRIJDAG MET DJ PETER VAN PRAAG

# Gratis dansfeest

Tot het einde van dit jaar ben je elke derde vrijdag tussen  
14 en 17 uur welkom op een gratis dansfeest. Gastheer is  
dj Peter Van Praag, een wandelende muziekcyclopedie.  
Evergreens, Nederlandstalig werk, schlagers, meezingers, rock  
'n' roll, oldies, 60s beat, rock, disco, new wave. U vraagt, Peter  
draait.



Op zijn paspoort staat Danny  
Pede vermeld. Maar iedereen  
kent hem als dj Peter Van Praag.  
"Ik ben al 40 jaren bezig. Muziek  
is altijd mijn leven geweest.

Noem het gerust een uit de hand  
gelopen hobby. Eigenlijk ben ik  
begonnen als muzikant. Ik heb  
nog meegespeeld in de balband  
van Koen Crucke!" Maar plaat-  
jes draaien was meer zijn ding.  
Begin jaren 80 dook hij op bij  
menige vrije radio, zoals Radio  
Roeland.

In 1985 won hij een dj-wedstrijd.  
"Ik kreeg toen een aanbod om  
in discotheken aan de slag te  
gaan. Maar dat sprak mij niet zo  
aan. Ik amuseerde mij veel meer  
op huwelijksfeesten, kermissen,  
bals,...Ik ben altijd een 'eigenzin-  
nigaard' geweest." In zijn mu-  
ziekkeuze gaat Peter heel breed.

"Van licht klassiek over ballroom  
en latin, tot de Rolling Stones,  
Beatles, Hollies, Barry White,  
Mud, Sweet,... Ik houd van die  
afwisseling." Wat zich vertaalt  
in een enorme muziekcollectie:  
ruim 100.000 vinylplaten en  
10.000 cd's. "Mensen met een  
verzoeknummer moet ik zelden  
teleurstellen."

Plaatjes draaien is een onder-  
schatte kunst. "Je moet aan-  
voelen wat je publiek wenst en  
ervoor zorgen dat de dansvloer  
geen minuut leeg staat. Dat is  
ook mijn grootste voldoening.  
Om te zien dat de mensen ple-  
zier hebben, eventjes alle zorgen  
vergeten. Als zij zich amuseren,  
dan amuseer ik mij ook."

**Eerste afspraken op 15/9 en  
20/10.**



GRATIS PROEVEN VAN ELKE ACTIVITEIT

# Doe-mee-week

Maandag 11/9	Dinsdag 12/9	Woensdag 13/9	Donderdag 14/9	Vrijdag 15/9
8.30 u. - 11.30 u. <b>Boekbinden</b>	9.30 u. - 12.30 u. <b>Huisorkest Evergreens</b>	9 u. - 10 u. <b>Spaans voor beginners</b>	9 u. - 10 u. <b>Discodans</b>	9 u. - 10 u. <b>Aerobic</b>
9 u. - 12.30 u. <b>Modelbouw</b>	10 u. - 11 u. <b>Discodans</b>	9 u. - 10 u. <b>Tai-chi</b>	10 u. - 12 u. <b>Zien en leren tekenen</b>	9.30 u. - 11 u. <b>Op stap met Nederlands</b>
10.45 u. - 11.45 u. <b>Zumba</b>	10 u. - 12 u. <b>Pc-initiatie</b>	9.30 u. - 12.30 u. <b>Huisorkest licht klassiek</b>	11.30 u. - 12.30 u. <b>Nieuw!</b> <b>Daoyin</b>	10 u. - 11 u. <b>Dans je fit</b>
13 u. - 14 u. <b>Pilates</b>	13.45 u. - 14.45 u. <b>Yoga</b>	10.10 u. - 11.10 u. <b>Nieuw!</b> <b>Let's Dance</b>	13.30 u. - 16 u. <b>Tiffany</b>	10 u. - 11 u. <b>Qi gong</b>
14 u. - 15.30 u. <b>Nieuw!</b> <b>Franse conversatie</b>	14 u. - 16.30 u. <b>Open atelier</b>	11.20 u. - 12.20 u. <b>Jazz dans</b>	14 u. - 16.30 u. <b>Filmbewerkingsatelier</b>	10 u. - 12 u. <b>Leesgroep</b>
14 u. - 16 u. <b>Fotografie</b>	14 u. - 17 u. <b>Borduren</b>	13.30 u. - 16.30 u. <b>Stoelstofferen</b>	14 u. - 17 u. <b>Keramik</b>	11 u. - 12 u. <b>Stretching</b>
14 u. - 16 u. <b>Pc-PowerPoint</b>	14 u. - 17 u. <b>Houtbewerking</b>	14 u. - 16 u. <b>Pc-vervolg op initiatie Word &amp; Excel</b>	14 u. - 17 u. <b>Nieuw!</b> <b>Wol spinnen</b>	14 u. - 16 u. <b>Pc-Photoshop</b>
14 u. - 17 u. <b>Kantklossen</b>	14 u. - 17 u. <b>Keramik</b>	14 u. - 16.30 u. <b>Open atelier</b>	14.45 u. - 15.45 u. <b>Salondans</b>	14 u. - 17 u. <b>Aquarel schilderen</b>
14 u. - 17 u. <b>Tegelschilderen</b>	14 u. - 17 u. <b>Schilderen</b>	14 u. - 17 u. <b>Scrabble</b>		14 u. - 17 u. <b>Babbeltafel</b>
14 u. - 17 u. <b>Keramik</b>	15 u. - 16 u. <b>Zachte yoga</b>	14 u. - 17 u. <b>Vrij tekenen en schilderen</b>		
14 u. - 17 u. <b>Toneel</b>		15 u. - 16 u. <b>Tapdans</b>		
16.30 u. - 17.30 u. <b>Historische dans</b>		16.15 u. - 17.15 u. <b>Perzische dansen</b>		

# NIEUW SEIZOEN IN TEN HOVE

## BEWEGINGSACTIVITEITEN

### Aerobic

- 🕒 vr 9 u. - 10 u., start 22/9
- € 99,00 KT 19,80 (33 lessen)
- 👤 lesgever: Toon Deboutte

### Dans je fit

- 🕒 vr 10 u. - 11 u., start 22/9
- € 99,00 KT 19,80 (33 lessen)
- 👤 lesgever: Toon Deboutte

### Daoyin

- 🕒 do 11.30 u. - 12.30 u., start 21/9
- € 87,00 KT 17,40 (29 lessen)
- 👤 lesgever: Ute Lüttich

### Disco dans

- 🕒 di: groep 1: 10 u. - 11 u.
- groep 2: 11 u. - 12 u., start 19/9
- 🕒 wo: 14 u. - 15 u., start 20/9
- € di: 84,00 KT 16,80 (28 lessen)
- wo: 81,00 KT 16,20 (27 lessen)
- 👤 lesgever: Annie Putman

### Disco dans beginners

- 🕒 do 9 u. - 10 u., start 21/9
- € 90,00 KT 18,00 (30 lessen)
- 👤 lesgever: Myriam Kuliasko

### Historische dans

- 🕒 ma 16.30 u. - 17.30 u., start 18/9
- € 90,00 KT 18,00 (30 lessen)
- 👤 lesgever: Lieven Baert

### Jazz dans

- 🕒 wo 11.20 u. - 12.20 u., start 20/9
- € 96,00 KT 19,20 (32 lessen)
- 👤 lesgever: Myriam Kuliasko

### Nieuw! Let's dance

- 🕒 wo 10.10 u. - 11.10 u., start 20/9
- € 96,00 KT 19,20 (32 lessen)
- 👤 lesgever: Myriam Kuliasko

### Meditatieve dans

- 🕒 do 10.15 u. - 11.15 u., start 21/9
- € 90,00 KT 18,00 (30 lessen)
- 👤 lesgever: Anne Van Avermaet

### Nia

- 🕒 ma 9.30 u. - 10.30 u., start 25/9
- € 84,00 KT 16,80 (28 lessen)
- 👤 lesgever: Leen Van Braeckel

### Perzische dans

- 🕒 wo 16.15 u. - 17.15 u., start 20/9

- € 75,00 KT 15,00 (25 lessen)
- 👤 lesgever: Annick Bailleuil (De Dans-"Ruh")

### Pilates

- 🕒 ma 13 u. - 14 u. & 14 u. - 15 u., start 18/9
- € 105,00 KT 21,00 (35 lessen)
- 👤 lesgever: Johanna Swinkels

### Qi gong

- 🕒 vr 10.15 u. - 11.15 u. en 11.15 u. - 12.15 u., start 22/9
- € 105,00 KT 21,00 (35 lessen)
- 👤 lesgever: Johanna Swinkels

### Salondans

- 🕒 gevorderden: do 14.45 u. - 16.45 u., start 21/9
- € 162,00 KT 32,40 (27 lessen, 54 lessuren)
- 👤 lesgever: Annie Putman

### Zachte yoga

- Milde houdingen aangepast aan je mogelijkheden en beperkingen. Met hulpmiddelen (stoel, kussen,...).
- 🕒 di 15 u. - 16 u., start 20/9
- € 99,00 KT 19,80 (33 lessen)
- 👤 lesgever: Bart Lasuy

### Stretching

- 🕒 vr 11 u. - 12 u., start 22/9
- € 93,00 KT 18,60 (31 lessen)
- 👤 lesgever: Falilu Kassama

### Tai-chi

- 🕒 wo 9 u. - 10 u., start 20/9
- € 90,00 KT 18,00 (30 lessen)
- 👤 lesgever: Tsoe Tsan Yang

### Tapdans

- 🕒 gevord.: wo 15 u. - 16 u., start 20/9
- € 81,00 KT 16,20 (27 lessen)
- 👤 lesgever: Annie Putman

### Wandelen

- 🕒 elke 3<sup>de</sup> do 13.30 u., zie Wijs
- € wandelkaart: 12,00 KT 2,40 (1 jaar geldig in alle LDC's) of per beurt: 3,00 KT 0,60
- 👤 begeleider: John De Poortere

### Yoga

- 🕒 di 13.45 u. - 14.45 u., start 20/9
- € 99,00 KT 19,80 (33 lessen)
- 👤 lesgever: Bart Lasuy

### Zumba

- 🕒 beginners: ma 10.45 u. - 11.45 u., start 25/9, gevorderden: ma 15.15 u. - 16.15 u., start 18/9
- € beg.: 93,00 KT 18,60 (31 lessen) gevord.: 96,00 KT 19,20 (32 lessen)
- 👤 lesgever: Jezus Cobas

## VORMING

### Cursus initiatie Windows 10/11

- Niet voor Android-tablet/smartphone.
- 🕒 di 9 u. - 12 u., start 3/10
- € 35,00 KT 7,00 (10 lessen)
- 👤 Je kan een laptop gebruiken van het LDC. Met Eric Beyls.

### Cursus vervolg op initiatie Word - Excel

- 🕒 wo 13.30 u. - 16.30 u., start 4/10
- € 35,00 KT 7,00 (10 lessen)
- 👤 MS Office-pakket op je computer is vereist, zo niet is een laptop in LDC beschikbaar. Met Eric Beyls.

### Cursus Photoshop Elements

- 🕒 vr 14 u. - 16.30 u., start 22/9
- € 35,00 KT 7,00 (10 lessen)
- 👤 met Etienne Steyaert

### Digipunt

- Begeleid oefenen met John De Poortere in het computeratelier.
- 🕒 wo of vr 10 u. - 12 u., op afspraak
- € gratis

### Filosofie

- 🕒 do 14 u. - 16 u., 2-wekelijks, start 14/9
- € 30,00 KT 6,00 (instapgeld)
- 👤 begeleider: Luc D'haveloose

### Spreekuur Photoshop of Powerpoint

- 🕒 elke di 15 u., op afspraak
- € gratis
- 👤 met Etienne Steyaert

## TALEN

### Franse bistro

- 🕒 di 10 u. - 12 u. 2-wekelijks, start 19/9
- € 30,00 KT 6,00 (instapgeld)
- 👤 begeleiders: André Fouquet, Katrien Naessens

## Engelse conversatie

🕒 do 10.15 u. - 11.45 u., start 21/9  
€ 30,00 KT 6,00 (instapgeld)  
👤 begeleider: Anthonie de Jong

## Nieuw! De choses et d'autres

Frans converseren in ontspannen sfeer, met Sabine.

🕒 ma 14 u. - 15.30 u., 2-wekelijks, start 25/9  
€ 30,00 KT 6,00 (instapgeld)

## Op stap met Nederlands

Nederlands leren in dagelijkse situaties.

🕒 vr 9.30 u. - 11 u., start 22/9  
€ 30,00 KT 6,00 (instapgeld)  
👤 begeleider: Luc D'haveloose

## Spaanse les

🕒 **beginners:** wo 9 u. - 10 u.  
**gevorderden 2<sup>de</sup> niveau:** wo 10.15 u. - 11.15 u., start 20/9  
€ 93,00 KT 18,60 (32 lessen)  
👤 lesgever: Diana Orozco Kaiser

## ONTSPANNEN

### Bingo

🕒 2<sup>de</sup> wo 14 u. - 16.30 u.  
€ 0,50/spel

### Dansnamiddagen

🕒 3<sup>de</sup> vr 14 u. - 17 u.  
€ gratis  
👤 DJ: Peter Van Praag

## Filmforum met voor- of nabespreking

🕒 1<sup>ste</sup> vr 14 u.  
€ 3,50 KT 0,70  
👤 moderator: Hugo Hoste

## Musicerende senioren

€ gratis  
**Evergreens:**  
🕒 di 9.30 u. - 12.30 u.  
👤 begeleider: Albert Van Altert  
**Licht klassiek:**  
🕒 wo 9.30 u. - 12.30 u.  
👤 begeleider: Marc Callant

## Toneel

🕒 repetities ma 17.30 u. - 20 u.  
€ gratis

## CREATIEVE ATELIEREN

€ instapgeld: 30,00 KT 6,00  
keramiek: 50,00 KT 10,00  
(instapgeld + gebruik oven)  
📅 start in september

### Aquarel schilderen

🕒 vr 14 u. - 17 u.  
👤 begeleider: Albert Van Poucke

### Babbeltafel

🕒 vr 14 u. - 16 u., 2-wekelijks  
👤 begeleider: Raoul Lema

### Bloemschikken (zie Wijs)

🕒 wo 9.30 u. - 11.30 u.  
€ 5,00 KT 1,00 per keer  
+ eventueel materiaalkosten max. € 25,00 te betalen aan lesgever Kathleen De Grootte

### Boekbinden

🕒 ma en do 8.30 u. - 11.30 u.  
👤 lesgever: Jacques Lavrille,  
begeleider: Bertien Braeckman

### Borduren

🕒 di 14 u. - 17 u.  
👤 begeleider: Paula Primo

### Filmbewerkings- en montageatelier

🕒 do 14 u. - 16.30 u., 2-wekelijks  
👤 begeleider: Paul De Man

### Fotografie

🕒 ma 14 u. - 16 u.  
👤 begeleiders: Guy Kasier,  
Eddy Van der Meersche

### Houtbewerking (-draaien)

🕒 di en wo, 14 u. - 17 u.  
€ begeleiders: Roland Bracke,  
Erik Vandenheede

### Houtsnijden

🕒 wo 13.30 u. - 16.30 u. en  
vr 9 u. - 12 u.  
👤 begeleider: Hugo  
Vanderbiesen

### Kalligrafie

🕒 di 14.30 u. - 16.30 u.  
👤 begeleider: Monique  
Wittebolle

### Kantklossen

🕒 ma 14 u. - 17 u.  
👤 begeleider: Brigitta Van Parys

### Keramiek

🕒 ma, di en do 13.30 u. - 17 u.  
👤 begeleiders: Etienne Van  
Beneden, Gilbert De Ghoy

### Leesclub (zie Wijs)

🕒 vr 10 u. - 12 u.  
€ 10,50 KT 2,10 (maandelijks,  
reeks van 3)  
👤 lesgever: Diederik Thuyne

### Modelbouw

🕒 ma 9 u. - 12 u. en  
wo 14 u. - 16.30 u.  
👤 begeleider: Jacques Bracke

### Olieverf schilderen

🕒 di 14 u. - 17 u.  
👤 begeleider: Yvan Pochet

### Open atelier

🕒 di en wo 14 u. - 16.30 u.  
€ gratis als je ten voordele van  
Ten Hove werkt  
👤 begeleiders: Leen Hauman,  
Francine Martens

### Scrabble

🕒 wo 13.45 u. - 17 u.  
👤 begeleider: John De Poortere

### Snit en naad

🕒 wo 14 u. - 17 u.  
👤 begeleider: Margot Roggen

### Stoelstofferen

🕒 di en wo 13.30 u. - 16.30 u.  
👤 begeleiders: Monique  
Viaene, Marnix De Clercq

### Tegelschilderen

🕒 ma 14 u. - 17 u.  
👤 begeleider: Odette Wielemans

### Tiffany

🕒 do 13.30 u. - 16 u.  
👤 begeleider: Gaby Wauters

### Vrij tekenen en schilderen

🕒 wo 14 u. - 17 u.  
👤 begeleider: Henri van de  
Keere

### Nieuw! Wol spinnen

🕒 do 14 u. - 17 u. 2-wekelijks  
👤 begeleider: Jo Van Eeckhout

### Zien en leren tekenen

🕒 do 10 u. - 12 u.  
👤 lesgever: Rita Hendryckx

- 🕒 Aanvang
- 👤 Informatie
- € Prijs
- KT Kansentarief
- 📄 Inschrijven op het secretariaat
- 👜 inschrijven kan ook in de webshop
- 📅 reeks - éénmaal inschrijven
- 📄 reeks - per les inschrijven

TEN HOVE

Alle activiteiten die (twee)wekelijks terugkomen vind je op pagina 78.

Meer info over de activiteiten en online inschrijven op <http://activiteitenldc.gent.be>

Je kunt over elke activiteit een print met uitgebreide info verkrijgen op het secretariaat.

## Start inschrijvingen

- Eenmalige activiteiten & voordrachten: vr 1/9, 9 u.
- (Twee)wekelijkse activiteiten & lessenreeksen: ma 18/9, 9 u.

## Vergaderingen vrijwilligers

- Bar: ma 2/10, 10 u.
- Beweging: ma 13/11, 10 u.
- Creatief: wo 8/11, 10 u.

Vrijdag 1 september

### Filmforum

#### Murder on the Oriënt Express (2017)

Moordmysterie op treinreis door Europa, naar Agatha Christie.

🕒 14 u., duur 115 min.

€ 3,50 KT 0,70



📍 Met voor- of nabespreking. Moderator: Hugo Hoste.

Donderdag 7 september

### Uitstap: Parijs

Zie agenda Wijs editie jul-aug. vóór 1/9, 📅

### Kick-off van het nieuwe jaar

Praktische afspraken voor het nieuwe werkjaar. Alleen op uitnodiging voor lesgevers en vrijwilligers.

📞 09 226 88 88

📍 cafetaria gesloten tussen 14 u. en 16 u.

Dinsdag 12 september

### Stadsvertelling Brugse Poort

Twee uur durende verhalen-tocht over geschiedenis van de Brugse Poort. Over het historische landelijke, windmolens, aanlegplaats voor schepen, de 'calvinistische tempel', de vroegere fabrieken,...

🕒 14 u.

€ 3,50 KT 0,70



📍 Vertrek: LDC Ten Hove. Stadsverteller: Marc Symoens.



Controleer bij inschrijving je email-adres en gsm-nummer. Zo kunnen we je makkelijker bereiken als er aanpassingen zijn.

### Noteer alvast in uw agenda

Het centrum is gesloten op woensdag 1 en donderdag 2 november.

### Vrijwilligerspunt on tour

Het vrijwilligerspunt van Stad Gent komt tot bij jou. Je kan er met al je vragen over vrijwilligerswerk terecht.

🕒 14 u.

€ gratis

Woensdag 13 september

### Bingo

🕒 14 u.

€ 50 cent/spel – per spel altijd prijs voor plaatsen 1 & 2!

📍 aan onthaal

Vrijdag 15 september

### Dansfeest

Met dj Peter Van Praag.

🕒 14 u. - 17 u.

€ gratis

Maandag 18 september

### Start verkoop tickets Ontbijtvertelling: Vertellingskes tussen nen bottram

Vertellingen met sketches en een heerlijk ontbijtbuffet.

Regie: Sabine Van Hulle.

🕒 zo 19/11, 26/11 en 3/12 om 9 u.

€ 15,00 KT 8,00

📍 vanaf 18/9, 📅

Donderdag 21 september

### Wandeling Puyenbroeck

7,85 km, met John De Poortere.

🕒 14.45 u.

€ wandelkaart: 12,00 KT 2,40 of per beurt: 3,00 KT 0,60

📍 Bus 76 Sint-Pietersstation perron 15 om 13.30 u. naar halte Wachtebeke, Domein Zwembad, waar wandeling om 14.45 u. start.

Maandag 25 september

### Swipecafé

De Swipecafés van S-Plus helpen je met je digitale vragen. In een kleine gezellige groep wissel je ervaringen en kennis uit, onder begeleiding van een digi-vrijwilliger. Meer info: <https://www.s-plusvzw.be/advies/s-plus-klikt/swipecafe>

🕒 14 u.

€ gratis



📍 begeleider: Kris Smetryns

### Workshop Digitale wenskaarten maken

Gelukwenskaart maken voor alle gelegenheden. Met zelf gekozen formaat, achtergrond, en eigen tekst(en).

🕒 14 u. - 16.30 u.

€ 5,00 KT 1,00



📍 lesgever: Etienne Steyaert

### Week van de Veerkracht

Maandag 2 oktober

### Infosessie 'Depressie' Depressies begrijpen

In dit 1<sup>ste</sup> deel krijg je inzicht in wat een depressie is en begrijp je wat de achterliggende mechanismen zijn. Met huispsychologe Lene Rutten.

🕒 15 u. - 16 u.

€ gratis

📍 vóór 28/9, 📅

Dinsdag 3 oktober

### Beleveniswandeling in de textielwijk Manila

Tussen Brugsesteenweg en Groendreef ontdek je hoe



## Photoshop of PowerPoint spreekuur

Je kan op afspraak terecht bij Etienne Steyaert met je vragen of problemen over Photoshop of PowerPoint. Max. 1 uur pp. Maak vooraf afspraak aan onthaal.

🕒 elke di 15 u.

€ gratis

## Digipunt computer

Begeleid oefenen met John De Poortere in het computeratelier. Maak vooraf afspraak aan onthaal.

🕒 wo & vr 10 u. - 12 u.

€ gratis

werk- en leefomstandigheden waren in de vroegere textiel-fabrieken. Met verteller Jean-Pierre Ongena. Vertrek aan bushalte 3, Malpertuusplein.

🕒 14 u.

€ 5,00 KT 1,00



### Vrijdag 6 oktober

#### Leesclub

🕒 10 u. - 12 u.

€ 10,50 KT 2,10 (3 lessen)



📍 begeleider: Diederik Thuyn

#### Filmforum

##### Beyond the Hills

*Roemeens drama 2012*

Twee vriendinnen zien elkaar terug in een streng klooster. Wanneer één van hen de priester uitdaagt, wordt ze ervan verdacht door de duivel bezeten te zijn.

🕒 14 u., duur 150 min.

€ 3,50 KT 0,70



📍 zie 1/9

### Maandag 9 oktober

#### Workshop

##### Foto's digitaal bewerken

Foto's opschonen: foutjes verbergen/verwijderen, kleuren bijwerken of verbeteren,...

🕒 14 u. - 16.30 u.

€ 5,00 KT 1,00



📍 lesgever: Etienne Steyaert

#### Infosessie 'Depressie'

##### Wat kan je doen?

In dit 2<sup>de</sup> deel krijg je tips over wat je zelf kan doen om uit een

depressie te geraken.

🕒 15 u. - 16 u.

€ gratis

### Woensdag 11 oktober

#### Bingo

Zie 13/9.

### Zaterdag 14 oktober

#### Gemotiveerd op zwier

Bezoek van een uur aan het Huis van de Vrije Schippers, Graslei, dat nu het Havenhuis is geworden. Rolstoelhelling en lift aanwezig.

🕒 groep 1: 11 u.

groep 2: 14 u.

€ 3,00 KT 0,60

🕒 vóór 9/10, 🛒

📍 Verzamelen aan Graslei 14. Max. 20 deelnemers/groep. Bij inschrijving kiezen tussen groep 1 of 2.

### Maandag 16 - vrijdag 20 oktober

#### Week tegen de Armoede

Van ma t.e.m. wo verkopen we verse soep. Op do en vr kan je genieten van een Gents tapas-plankje. De opbrengst gaat naar een armenorganisatie.

### Donderdag 19 oktober

#### Wandeling Zwijnaarde

6,17 km langs de Schelde en oude Schelde-arm.

🕒 13.45 u.

€ wandelkaart: 12,00 KT 2,40 of per beurt: 3,00 KT 0,60

📍 Bus 49 Sint-Pietersstation busperron 7 om 13.31 u. naar halte Zwijnaarde-Brug E17, waar wandeling start.

### Vrijdag 20 oktober

#### Dansfeest

Zie 15/9.

### Maandag 23 oktober

#### Workshop

##### Digitaal collages maken

Collage maken van verschillende foto's. Een stramien maken plus kleuren en grootte van de foto's op elkaar afstemmen.

🕒 14 u. - 16.30 u.

€ 5,00 KT 1,00

📍 lesgever: Etienne Steyaert

### Dinsdag 24 oktober

#### Verhalentocht

##### 'Bier, wijn en jenever in genietend Gent'

Twee uur durende tocht met in de hoofdrol brouwers, een abt, wijnhandelaars, jeneverstokers,...

Start NTGent, Sint-Baafsplein.

🕒 14 u.

€ 3,50 KT 0,70



📍 stadsverteller: Marc Symoens

### Woensdag 25 oktober

#### Bloemschikken

##### Herfst- of allerheiligenkrans

🕒 9.30 u. - 11.30 u.

€ 5,00 KT 1,00 (per keer) plus eventueel materiaalkosten (max. € 25,00) te betalen aan lesgever Kathleen De Grootte



📍 Bij inschrijving krijg je benodighedenlijst mee. Wil je materialen uit de groothandel, geef dat dan door t.e.m. 18/10.

🕒 Aanvang

📍 Informatie

€ Prijs  
KT Kansentarief

📍 Inschrijven op het secretariaat

🛒 inschrijven kan ook in de webshop

📄 reeks - éénmaal

📄 inschrijven reeks - per les inschrijven

TEN HOVE



## WIBIER

Antwerpsesteenweg 768  
9040 Sint-Amandsberg  
☎ 09 266 31 00

📘 [www.facebook.com/ldc.wibier](https://www.facebook.com/ldc.wibier)  
✉ [ldc.wibier@stad.gent](mailto:ldc.wibier@stad.gent)

*(inschrijven activiteiten kan niet via e-mail)*

Centrumleider: An Schmücker

Bereikbaar met openbaar vervoer:  
bus 38, 39, 76, 77 en 78

Parkeergelegenheid: via de Heiveldstraat in de Quinten Metsijsstraat. Gelieve de parkeerplaatsen vooraan vrij te laten voor vervoerdienst vanuit Wibier.

### Openingsuren secretariaat

Van maandag tot vrijdag open van  
9 u. tot 12.30 u. en van 13.30 u. tot 16.30 u.

### Inschrijven

Activiteiten waarvoor je moet inschrijven,  
zijn aangeduid met het symbool: 📅

Inschrijven doe je op het secretariaat of via de website <https://activiteitenldc.gent.be>.  
Je kunt max. voor 4 personen inschrijven.

Je betaalt contant of met Bancontact.

Activiteiten en uren onderhevig aan last minute wijzigingen. Voor een laatste stand van zaken, kan u terecht op het secretariaat.

### Kansentariaf

Schrijf rechtstreeks in het Ldc in om jouw korting te krijgen, online is dit niet mogelijk.

### Toegankelijkheid

Alle LDC's zijn rolstoeltoegankelijk. Kunnen we nog extra inspanningen leveren, laat het dan zeker weten.

## KORTE WANDELINGEN EN SAMEN LEZEN

# Nieuw in Wibier

Vanaf september ben je elke 4<sup>de</sup> dinsdag welkom voor een korte wandeling in de buurt. En elke 3<sup>de</sup> woensdag is er 'Samen lezen'. Leesbegeleider Pat Demaret leest een verhaal of gedicht luidop voor. Tijdens de pauzes ga je met elkaar in gesprek over wat je in de tekst geraakt heeft. Beide activiteiten zijn gratis!



De beste remedie om valincidenten te voorkomen, is aan lichaamsbeweging doen. Een half uurtje per dag matig bewegen is al bevorderlijk voor je fitheid en uithoudingsvermogen. "Om je een duwtje in de rug te geven, doen we maandelijks een toertje in de buurt", vertelt wandelvrijwilliger Lieve Verstuylt. "We verzamelen in onze cafetaria en verkennen groene plekken in de buurt, zoals het Biest- en Potuitpark. We passen de route en het tempo aan de mogelijkheden van de deelnemers aan. Mensen met een rollator zijn zeker welkom. Geef wel op voorhand door als je hulp wilt."

Met 'Samen lezen' wil Pat Demaret, een gepensioneerd leraar Nederlands-Engels,

mensen met elkaar verbinden door hen te laten reageren op een verhaal of gedicht. "De tekst werkt als spiegel voor je eigen gedachten en gevoelens. Wat springt eruit, wat raakt je, welke beelden komen in je op? Door dat met elkaar te delen, wordt het verhaal rijker en ontmoet je nieuwe inzichten. Het is ook een mooie en verrijkende oefening om met woorden en zinnen je gedachten helder te formuleren en naar elkaar te leren luisteren. Wil je liever niets zeggen en gewoon genieten van de tekst en luisteren? Dan is dat ook best OK."

**Korte wandelingen: start op 26/9, 14 u. - 15 u. Samen lezen: start op 20/9, 10 u. - 11 u.**



## GRATIS PROEVEN VAN ELKE ACTIVITEIT

# Doe-mee-week

Maandag 11/9	Dinsdag 12/9	Woensdag 13/9	Donderdag 14/9	Vrijdag 15/9
8.40 u. - 9.40 u. <b>Turnen</b>	8.40 u. - 9.40 u. <b>Krachttraining voor senioren</b>	10.10 u. - 11.10 u. <b>Pilates</b>	9.30 u. - 10.30 u. <b>Praktisch aan de slag met Engels</b>	9 u. - 11.20 u. <b>Nieuw! Leren werken met je smartphone</b>
13.30 u. - 15 u. <b>Infomoment + niveau-bepaling Spaans niveau 2</b>	9.50 u. - 10.50 u. <b>Easy Work-out</b>	11.15 u. - 12.15 u. <b>Yogalates</b>	10 u. - 11 u. <b>Speeddate met vrijwilligerswerk</b>	9.50 u. - 10.50 u. <b>Stoelyoga</b>
14 u. - 17 u. <b>Scrabble</b>	13.30 u. - 16.30 u. <b>Schilderatelier, tentoonstelling</b>	14 u. - 17 u. <b>Rummikub</b>	13.30 u. - 16.30 u. <b>Workshop juwelen maken</b>	11 u. - 12 u. <b>Yoga</b>
15.15 u. - 16.45 u. <b>Infomoment + niveau-bepaling Spaans niveau 4</b>	13.45 u. <b>Begeleide wandeling</b>		13.30 u. - 16.30 u. <b>Schilderen en tekenen, tentoonstelling</b>	14 u. <b>Welkomsmoment met olieballen Schaken, Kaarten</b>
	14 u. - 16.30 u. <b>Wenskaartenatelier</b>		13.45 u. <b>Begeleide fietstocht</b>	14 u. - 16 u. <b>Ritjes met de duofiets</b>
	14 u. - 17 u. <b>Petanque</b>		14 u. - 16.30 u. <b>Fotoatelier, tentoonstelling</b>	15 u. - 16 u. <b>Mantra's</b>
	14.30 u. - 15.30 u. <b>Wibier vocaal</b>		14 u. - 16.30 u. <b>Handwerkatelier</b>	14 u. - 17 u. <b>Petanque</b>
	15 u. - 16 u. <b>Speeddate met vrijwilligerswerk</b>			

## NIEUW SEIZOEN IN WIBIER

### VORMING & PRAATGROEPEN

Alle vermelde prijzen zijn exclusief syllabus, werkboek of kopieën.

#### Spaans niveau 2

- 🕒 elke ma 13.30 u. - 15 u.
- € 90,00 KT 18,00 (31 lessen, + € 6,50 kopiekosten)
- 📅 8/9 - 10/6 (niet in schoolvakanties)
- 📍 infomoment + niveaubepaling: 11/9 vanaf 13.30 u. i.s.m. CVO Groeipunt

#### Spaans niveau 4

- Zelfde praktische info als hierboven.
- 🕒 elke ma 15.15 u. - 16.45 u.

### SamenLezen

- lemand leest hardop een verhaal/gedicht voor en pauzeert regelmatig. Het moment om met elkaar in gesprek te gaan. Wat raakt je?
- 🕒 elke 3<sup>de</sup> wo 10 u. - 11 u.
- € gratis
- 📍 probersessie: 13/9, 10 u.

### Praktisch aan de slag met Engels

- Op basis van Engelse teksten ga je met elkaar in gesprek.
- 🕒 9.30 u. - 10.30 u.
- € instapkaart 30,00 KT 6,00 (heel jaar)
- 📅 start do 14/9 (gratis proefsessie)

### Op Stap met Nederlands

- Laagtaalvaardige buurtbewoners leren Nederlands in dagelijkse situaties.
- 🕒 elke do 13.30 u. - 15 u.
- € instapkaart 30,00 KT 6,00 (heel jaar)
- 📅 vanaf 14/9

### Starten met je smartphone

- Leer alle mogelijkheden van je smartphone kennen.
- 🕒 elke vr 9 u. - 11.20 u.
- € 60,00 KT 12,00 (16 lessen) + €1,50 kopiekosten)
- 📅 22/9 - 2/2 (niet in schoolvakanties)
- 📍 gratis proefsessie 15/9

# NIEUW SEIZOEN IN WIBIER

- ① I.s.m. CVO Groeipunt. Vanaf 2/2024 is er de vervolgcursus 'Op internet met je smartphone'.

## BEWEGING

Naast een abonnement kan je ook deelnemen met een tienbeurtenkaart: € 50,00 KT 10,00.

### Turnen

- 🕒 elke ma 8.40 u. - 9.40 u.
- € 93,00 KT 18,60 (31 lessen) of tienbeurtenkaart
- 📅 start 11/9 (gratis in doe-mee-week) t.e.m. 10/6 (niet in schoolvakanties)

### Zwemmen

- 🕒 elke ma 16 u. - 17 u.
- € toegangsprijs zwembad Rozenbroeken, Victor Braeckmanlaan 180
- 📅 vanaf 4/9

### Krachtraining voor senioren

- 🕒 elke di 8.40 u. - 9.40 u.
- € 99,00 KT 19,80 (33 lessen) of tienbeurtenkaart
- 📅 start 12/9 (gratis in doe-mee-week) t.e.m. 11/6 (niet in schoolvakanties)

### Easy work-out

- 🕒 elke di 9.50 u. - 10.50 u.
- € 99,00 KT 19,80 (33 lessen) of tienbeurtenkaart
- 📅 start 12/9 (gratis in doe-mee-week) t.e.m. 11/6 (niet in schoolvakanties)

### Wandelen

- 🕒 elke 2<sup>de</sup> di 13.30 u.
- € wandelkaart: 12,00 KT 2,40 (1 jaar geldig in alle LDC's) of per keer: 3,00 KT 0,60
- 📅 maart t.e.m. oktober

### Korte wandelingen

- Vertrek aan Wibier voor een tocht van een half uur. Ook voor mensen met rollator.
- 🕒 elke 4<sup>de</sup> di 14 u. - 15 u.
  - € gratis

### Pilates

- Enige voorkennis vereist.
- 🕒 elke wo 10.10 u. - 11.10 u.

- € 96,00 KT 19,20 (32 lessen) of tienbeurtenkaart
- 📅 start 13/9 (gratis in doe-mee-week) t.e.m. 12/6 (niet in schoolvakanties)

### Yogalates

- Combinatie yoga-pilates.
- 🕒 elke wo 11.15 u. - 12.15 u.
  - € 96,00 KT 19,20 (32 lessen) of tienbeurtenkaart
  - 📅 start 13/9 (gratis in doe-mee-week) t.e.m. 12/6 (niet in schoolvakanties)

### Fietsen

- 🕒 elke 3<sup>de</sup> do 13.45 u.
- € fietskaart: 12,00 KT 2,40 (1 jaar geldig in alle LDC's) of per keer: 3,00 KT 0,60
- 📅 maart t.e.m. september

### Stoelyoga

- 🕒 elke vr 9.50 u. - 10.50 u.
- € 90,00 KT 18,00 (30 lessen) of tienbeurtenkaart
- 📅 start 15/9 (gratis in doe-mee-week) t.e.m. 14/6 (niet in schoolvakanties)

### Yoga

- 🕒 elke vr 11 u. - 12 u.
- € 90,00 KT 18,00 (30 lessen) of tienbeurtenkaart
- 📅 start 15/9 (gratis in doe-mee-week) t.e.m. 14/6 (niet in schoolvakanties)

## CREATIEF

### Wenskaartenatelier

- 🕒 elke di 14 u. - 16.30 u.
- € gratis
- 📅 vanaf 5/9 (probeeressie doe-mee-week: 12/9 vanaf 13.30 u.)

### Schilderatelier

- 🕒 elke di 13.30 u. - 16.30 u.
- € instapkaart 30,00 KT 6,00 (jaar)
- 📅 vanaf 5/9
- 🕒 info- en toonmoment doe-mee-week 12/9, 13.30 u.

### Juwelenatelier

- 🕒 elke 2<sup>de</sup> & 4<sup>de</sup> do 13.30 u. - 16.30 u.
- € instapkaart 30,00 KT 6,00 (jaar)

- 📅 start 14/9 (gratis probeersessie doe-mee-week)

### Schilderen en tekenen

- 🕒 elke do 13.30 u. - 16.30 u.
- € 99,00 KT 19,80 (33 lessen) of tienbeurtenkaart
- 📅 start 14/9 (gratis probeersessie doe-mee-week) t.e.m. 11/6 (niet in schoolvakanties)
- 🕒 toonmoment: 12/9 - 14/9

### Fotoatelier

- Géén fotocursus. Basiskennis vereist.
- 🕒 elke 1<sup>ste</sup> & 3<sup>de</sup> do 14 u. - 16.30 u.
  - € instapkaart 30,00 KT 6,00 (jaar)
  - 📅 start 7/9
  - 🕒 toonmoment 12/9 - 14/9 infomoment 14/9, 13.30 u.

### Handwerkatelier

- Breng je eigen werkstuk mee.
- 🕒 elke do 14 u. - 16.30 u.
  - € gratis
  - 📅 vanaf 7/9 (probeeressie 14/9 vanaf 13.30 u.)

## RECREATIEF

### Wibier Vocaal

- Samen zingen o.l.v. Daisy.
- 🕒 elke di 14.30 u. - 15.30 u.
  - € gratis
  - 📅 vanaf 5/9
  - 🕒 kennismaking doe-mee-week 12/9

### Petanque

- 🕒 elke di of vr 14 u.
- € instapkaart 15,00 KT 3,00 (jaar)
- 📅 start 5/9 of 8/9
- 🕒 probeersessies doe-mee-week: 12/9 en 15/9

### Mantra's

- Aan de mantrameditaties gaan enkele eenvoudige yogahoudingen op de mat of op een stoel vooraf.
- 🕒 elke 3<sup>de</sup> vr 15 u. - 16 u.
  - € 31,50 KT 6,30 (9 lessen)
  - 📅 15/9, 20/10, 24/11, 15/12, 19/1, 23/2, 15/3, 19/4, 17/5, 21/6
  - 🕒 start vr 15/9 (gratis in doe-mee-week)

Alle activiteiten die (twee)wekelijks terugkomen vind je op pagina 78.

Meer info over de activiteiten en online inschrijven op <http://activiteitenldc.gent.be>

Je kunt over elke activiteit een print met uitgebreide info verkrijgen op het secretariaat.

## Start inschrijvingen

- **Eenmalige activiteiten:** vanaf vrijdag 1 september om 9 u., tenzij anders vermeld.
- **(Twee)wekelijkse activiteiten opgenomen in de doe-mee-week:** vanaf maandag 18 september om 9 u., tenzij anders vermeld

### Vrijdag 1 september Juwelen herstellen en aanleren basistechnieken

🕒 14 u.  
€ gratis (excl. materiaalkosten)  
📄 6/10  
👉 vanaf 21/8

### Dinsdag 5 september Workshop Je wandelroute uitstippelen via RouteYou

Met RouteYou kan je zelf eenvoudig aangepaste kaarten maken: routes uitstippelen, bezienswaardigheden aanduiden, alles delen met familie en vrienden.

🕒 9.30 u. - 12 u.  
€ 5,00 KT 1,00  
👉 vanaf 21/8, 📄  
📌 meebrengen: laptop, smartphone

### Donderdag 7 september Uitstap naar Zuid-West Vlaanderen

*Voormiddag:* Nationaal Tabaksmuseum in Wervik.

*Namiddag:* Luchtvaartmuseum in Wevelgem.

*Tussendoor:* driegangsmenu.

🕒 8.30 u.  
€ 62,00 KT 30,00 (inclusief bus en fooi, museumbezoeken met gids, middagmaal zonder dranken)  
👉 vanaf 21/8 t.e.m. 28/8, 📄  
📌 verzamelen P+R Oostakker (Carrefour Oostakker)

### Dinsdag 12 september Workshop Inschrijven in de webshop van de ldc's

Hoe schrijf je voor activiteiten

in via de webshops van de LDC's?

🕒 9.30 u. - 12 u.  
€ gratis  
👉 vanaf 21/8 t.e.m. 4/9  
📌 breng als je kan je laptop mee

### Wandelen

Met Lieve en Daniël.  
🕒 13.30 u. verzamelen Wibier  
€ gratis  
👉 niet nodig

### Tentoonstelling van onze creatieve ateliers

In de kapel van Het Heiveld (naast het LDC). Met werk van onze schilder, teken- en foto-ateliers. Wil je graag aansluiten, dan vind je hier de nodige info.

🕒 12/9 t.e.m. 14/9, 9 u. - 17 u.

### Woensdag 13 september Muzieknamiddag Nostalgie uit de jaren 60

Presentator Luc neemt jullie via muziek en de leukste weetjes mee naar de jaren 1965-69. Dansen mag!

🕒 14 u.  
€ gratis  
👉 tot dag zelf

### Donderdag 14 september Workshop Een juweel maken

Samen maken we het afgebeelde juweel.



Meebrengen: 2 kleuren seed beads 9/0 gutermann of 2 kleuren rocailles 9/0 gutermann (te koop bij Veritas).

🕒 13.30 u. - 16.30 u.  
€ gratis  
👉 niet nodig

### Fietsen Vinderhoute (35-40 km)

🕒 13.45 u. verzamelen Wibier  
€ gratis  
👉 niet nodig

### Vrijdag 15 september Afsluiting van de doe-mee-week met oliebollen en muziek

🕒 14 u.  
€ gratis  
oliebollen: prijs cafeteria  
👉 niet nodig

### Dinsdag 19 september Workshop Digitale formulieren invullen en ondertekenen

Hoe een PDF-formulier invullen, ondertekenen, scannen en doorsturen?

🕒 9.30 u. - 12 u.  
€ 5,00 KT 1,00  
👉 vóór 12/9, 📄  
📌 breng als je kan je smartphone (Android) of laptop (Windows) mee

### Muzikaal contactmoment

Voor mantelzorgers en personen met geheugenproblemen.

🕒 14 u.  
€ gratis  
👉 via maatschappelijk werkster Jenny Verstraeten:  
0473 80 85 96

- 🕒 Aanvang
- 📌 Informatie
- € Prijs
- KT Kansentariaf
- 👉 Inschrijven op het secretariaat
- 📄 inschrijven kan ook in de webshop
- 📄 reeks - éénmaal inschrijven
- 📄 reeks - per les inschrijven

## Snoepnamiddagen

- 🕒 14 u. € prijs cafetaria
- 15/9: oliebollen
  - 18/9: snoepsatés
  - 26/9, 12/10, 24/10: verrassing bakker
  - 4/10: hotdogs
  - 16/10: tompoes

## Retouches met Jacqueline

Donderdag 7 en 21 september, 5 en 19 oktober

- Samen met Jacqueline herstel je jouw favoriete kledingstukken.
- 🕒 14 u. - 16 u.
- € gratis (excl. materiaalkosten)
- 📅 verplicht een afspraak maken tot 1 week voordien

### Woensdag 20 september Werelddag Dementie

Met een virtual reality (VR)-bril ervaar je de leefwereld van personen met dementie. Daarna bespreek je in groep je ervaringen.

- 🕒 3 groepen: 9.30 u. - 11.30 u.,  
12.30 u. - 14.30 u. en  
15 u. - 17 u.

€ gratis  
📅 via maatschappelijk werker  
Jenny verstraeten:  
0473 80 85 96

### Donderdag 21 september Leesfan

Met vandaag: 'Voordat de koffie koud wordt' van Toshikazu Kawaguchi.

- 🕒 14.30 u.  
€ 3,50 KT 0,70  
📅 tot dag zelf, 📅

### Maandag 25 september Workshop Aan de slag met Windows-verkenner

Structuur in je mappen brengen.

- 🕒 9 u. - 12 u.  
€ 14,00 KT 2,80 (4 lessen)  
📅 25/9, 2/10, 9/10, 16/10  
📅 vóór 18/9

📌 voorkennis Windows 10 vereist, breng liefst je eigen laptop mee (met minstens Windows 10)

### Dinsdag 26 september Korte wandeling

- 🕒 14 u.  
€ gratis  
📅 vóór 19/9

### Rondleiding Idc Wibier

Wil je een rondleiding in Wibier?

Een welkom-vrijwilliger neemt je mee en geeft info over onze werking.

- 🕒 vraag je rondleiding aan bij ons onthaal  
€ gratis

### Donderdag 28 september Mantelzorgcafé (i.s.m. Coponcho)

Lotgenotencontact.

- 🕒 14 u.  
€ gratis  
📅 via maatschappelijk werker  
Jenny :0473 80 85 96

### Dinsdag 3 oktober Workshop Online kopen en verkopen

Waarop moet je letten? Welke betalingsmogelijkheden zijn er?

- 🕒 9 u. - 12 u.  
€ 5,00 KT 1,00  
📅 vóór 26/9, 📅  
📌 breng als je kan je laptop (Windows) mee

### Vrijdag 6 oktober Juwelen herstellen en aanleren basistechnieken

Zie 1/9.

### Maandag 9 oktober Lezing Levensmoeheid

Levensmoeheid, hoe ga je ermee om en wat kan je er zelf aan doen?  
Met klinisch psycholoog en gerontoloog Charlotte Brys.

- 🕒 14 u.  
€ gratis  
📅 vóór 2/10

### Dinsdag 10 oktober Workshop Hoe gratis e-boeken lenen bij de bib?

Praktische kennismaking met het platform cloudLibrary.

- 🕒 9.30 u. - 12 u.  
€ 5,00 KT 1,00  
📅 vóór 3/10, 📅

- 📌 breng als je kan je smart-phone (Android) of laptop (Windows) mee

### Wandelen Provinciaal domein Wachtebeke

- 🕒 13.30 u.  
€ wandelkaart: 12,00 KT 2,40  
(1 jaar geldig in alle LDC's)  
of per keer: 3,00 KT 0,60  
📅 vóór 3/10, 📅

### Woensdag 11 oktober Café Chantant

De tijd van toen

- Vergezeld van wat lekkers!  
🕒 14 u.  
€ gratis (versnapering niet meegerekend, prijs cafetaria)  
📅 vóór 4/10

### Maandag 16 oktober Adviesraad

- 🕒 14 u.  
📌 agendapunten indienen vóór 9/10 via  
An.Schmucker@stad.gent

### Dinsdag 17 oktober Infomoment LEIF

- Hier kan je terecht met je vragen rond het levenseinde.  
🕒 14 u.  
€ gratis  
📅 vóór 10/10

### Muzikaal contactmoment

Zie 19/9.

### Woensdag 18 oktober Werelddag van Verzet tegen Armoede Filmvoorstelling

Na de inleiding, waarin je



## Digipunt

Ons Digipunt helpt je met alle digitale vragen. Maak vooraf een afspraak.

- 🕒 computer: elke do, 14 u. - 16 u.  
smartphone en tablet: ma 25/9 en 23/10: 14 u. - 16 u.
- € gratis
- 📅 verplicht tot 1 week voordien

verneemt hoe je goedkoop kan leven in Gent, kijken we samen naar de film.

- 🕒 14 u.
- € gratis
- 📅 vóór 10/10

### Maandag 23 oktober Mosselifestijn + optreden van Mister MoLoToV

- 🕒 11.30 u. aperitief  
12 u. mosselen  
14 u. optreden
- € 34,00 KT 21,20
- 📅 vóór 16/10, 📅
- 📍 Liever geen mosselen?  
Geef dat door bij inschrijving.

### Dinsdag 24 oktober Korte wandeling

- Zie 26/9.
- 📅 vóór 17/10

### Zitdag LEIF

- Hier kan je terecht met je vragen rond het levenseinde.
- 🕒 14 u. - 16 u. (één uur pp)
- € gratis
- 📅 via [http://palliatieve.net/leif\\_public\\_afspraak](http://palliatieve.net/leif_public_afspraak) of 09 218 94 01. Aan ons onthaal krijg je hulp om online een afspraak te maken.

### Donderdag 26 oktober Mantelzorgcafé

- Zie 28/9.

### Woensdag 1 november Allerheiligen

- Het LDC is gesloten.

### Donderdag 2 november Allerzielen

- Het LDC is gesloten.

## BUURTMAALTIJDEN

- 🕒 11.45 u.
- € 5,50 (soep, hoofdgerecht en dessert)
- 📅 tot 5 dagen voordien, betalen de dag zelf

### Westveld

- 📅 5/9, 3/10
- 📍 via vrijwilligers Burenzorggroep Westveld of Dalila Amri: 0478 87 06 74
- 📍 Kring Westveld, Heilig-kruisplein 10

### Desteldonk

- 📅 7/9, 21/9, 5/10, 19/10
- 📍 via Ria Baele: 0497 74 24 68
- 📍 Kring, Rechtstraat 49

### Sint-Kruis-Winkel

- 📅 15/9, 20/10
- 📍 via Joke Bottelberge: 0472 18 88 08
- 📍 Open Huis Winkele, Sint-Kruis-Winkeldorp 17

## BUURTKOFFIES

### Sint-Bernadette

- 📅 8/9, 22/9, 6/10, 20/10
- 🕒 14 u. - 16.30 u.
- € gratis
- 📍 niet nodig
- 📍 Novacentrum, Sint-Bernadettestraat 132

## ZITDAGEN

### Kanaaldorpen

- 🕒 elke wo 10 u. - 12 u.
- 📍 Open Huis Winkele, Sint-Kruis-Winkeldorp 17

### Oostakker

- 🕒 elke do 10 u. - 12 u.
- 📍 Open Huis, Gasthuisstraat 2A

## CONTACTGEGEVENS

### Westveld en Sint-Bernadette

- Dalila Amri: 0478 87 06 74, [dalila.amri@stad.gent](mailto:dalila.amri@stad.gent)

### Kanaaldorpen

- Joke Bottelberge: 0472 18 88 08, [joke.bottelberge@stad.gent](mailto:joke.bottelberge@stad.gent)

### Oostakker

- Mia Trappeniers: 0478 87 06 79, [mia.trappeniers@stad.gent](mailto:mia.trappeniers@stad.gent)
- Joke Bottelberge: 0472 18 88 08, [joke.bottelberge@stad.gent](mailto:joke.bottelberge@stad.gent)

## DIVERSE OOSTAKKER

### Gezellig Tafelen

- 📅 21/9, 19/10
- 🕒 12 u.
- € 6,50
- 📍 0478 87 06 79
- 📍 OCO, Pijphoekstraat 30

### Surplusactiviteit

- 📅 28/9, 26/10
- 🕒 14 u.
- € 1,10
- 📍 OCO, Pijphoekstraat 30

### Trefmoment Lourdes

- 📅 12/9, 10/10
- 🕒 14 u.
- € gratis
- 📍 Zorgcampus Glorieux, Sint Jozefstraat 1A

- 🕒 Aanvang
- 📍 Informatie
- € Prijs
- KT Kansentarief
- 📅 Inschrijven op het secretariaat
- 📅 inschrijven kan ook in de webshop
- 📅 reeks - éénmaal inschrijven
- 📅 reeks - per les inschrijven

CREATIEF	DE BOEI	DE HORIZON	DE KNOOP	DE MANTEL	DE REGENBOOG
3D wenskaarten	ma 14u				
Aquarel		wo 13u30-15u30*	wo 13u30-16u30		
Bloemschikken		laatste vr/mnd			vr 14u (zie Wijs)
Boekbinden					
Boetseren				ma 14u-17u	ma & do 14u-17u
Borduren	ma 14u		vr 9u-12 en 13u30-16u		
Breien	ma 14u	wo 14u	ma & di 13u30-16u	di 14u-17u	di 14u-17u
Crea	ma 14u	do 13u30-16u30			laatste di (zie Wijs)
Creatief tekenen			vr 9u30-11u30		
Fotografie				maandelijks	
Film- en video- bewerking		1 <sup>ste</sup> zo 10u-12u30			
Glas in lood			vr 8u30-12u		
Glasgraveren					
Glazuren					
Haken	ma 14u	wo 14u	ma & di 13u30-16u	di 14u-17u	di 14u-17u
Hobby/handwerk	ma 14u		ma & do 13u30-17u (De Sfeermakers)		ma 13u30-16u30
Houtbewerking					
Houtsnijwerk	ma 14u-17u				
Juwelen maken			juwelen maken: 2 <sup>e</sup> en 4 <sup>e</sup> wo 13u - 16u		
Kaartjes maken		2 <sup>e</sup> do 13u30 (hobbydotten)	2 <sup>e</sup> en 4 <sup>e</sup> ma 13u-16u	ma 14u-17u	
Kalligrafie	ma 9u30-12u (atelier) ma 14u-17u (lessenreeks beginners)		do 14u - 16u15 (les beginners)		wo 9u-11u30 (atelier)
Kantklossen					1 <sup>e</sup> & 3 <sup>e</sup> do 14u-17u
Keramiek			do 14u-17u (atelier)	di, wo & vr namiddag	ma & do 14u-17u
Kledij			Duurzaam en creatief restylen van je klerkast: ma 10u-13u		
Kunstige creativi- teit voor iedereen				do 9u30-12u	
Mandala's borduren	ma 14u				
Mandala's tekenen	wo 14u-17u (atelier)				
Meet & Mix					
Modelbouw					
Naaien			di 9u30-12u30 en 13u30- 16u30 (atelier) do 9u-12u30 (naailes beg.) vrij 13u - 16u30 (werkstuk- ken rok/pantalon)	do 13u-16u	wo & do 14u-17u
Olieverf / Acryl	do 14u-17u*				
Patchwork			vr 9u-12u en 13u30-16u	do 9u30-12u	
Pergamano					
Pop-up kaartjes					
Portrettekenen			wo 13u30-16u30		
Retouches			ma 13u30-16u		
Schetsen					
Schilderen, tegels					



DE THUISHAVEN	DE VLASCHAARD	DE WATERSPIEGEL	SPELTINCX	TEN HOVE	WIBIER
	di 14u-17u		ma & do 14u-16u30 di 9u30-11u30 & 13u30-15u30 (zie Wijs)	vr 14u wo 9u30 (zie Wijs) ma & do 8u30	di 14u-16u30 di & do 13u30-16u30
ma 13u30-16u30	di 13u30-16u30 wo 14u-17u met kids: 2 <sup>e</sup> vr 13u30-15u	ma 10u wo 14u wo 14u	vr 13u30-17u	di 14u	do 14u-16u30 do 14u-16u30
	foto atelier: 1 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> wo 9u15-11u45 fotocollectief: ma 14u-17u	maandelijks (zie agenda)		ma 14u	1 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> do 14u-16u30
vr 14u-17u				filmbewerking op do om de 14 dagen	
ma 13u30-16u30		ma 10u-12u (5 lessen) do 14u			do 14u-16u30
ma 13u30-16u30	di 14u-17u	wo	ma 13u30-16u30	di & wo 14u di & wo 14u wo 13u30, vr 9u	
	do 14u-17u		wo 9u-12u (atelier)		atelier: 2 <sup>e</sup> & 4 <sup>e</sup> do 13u30-16u30, basis en herstellen: 1 <sup>e</sup> vr 14u - 17u di 14u-16u30
vr 13u30 (1/mnd)					
2-wekelijks vr 13u30-16u*	1 <sup>e</sup> & 3 <sup>e</sup> di 9u-11u30 (gevorderd.)			di 14u30 ma 14u	
met Bieke: vr 9u30-12u (data: zie Wijs)	di 9u-12u do 14u-17u	atelier en na overleg met Ellen (09 266 30 50)		ma, di & do 13u30	
		1 <sup>e</sup> & 3 <sup>e</sup> wo 11u-13u		ma 9u & wo 14u	
ma 13u30-16u30 di 9u-12u (atelier) di 13u30-16u (les beginners)	uiltjesproject: di 14u-17u30	do 9u-12u (atelier)	ma 9u-12u ma 14u-17u (2-wekelijks)	wo 14u	
	do 14u-17u		do 13u30-16u30 vr 9u30-12u (4-lessenreeks), vr 13u30-17u (atelier) wo 13u30-16u30	di & wo 14u	di & do 13u30-16u30
2-wek vr 14u-16u30 1x/mnd (zie Wijs) vr 9u30-11u30*					
di 9u-12u di 13u30-16u*					1 <sup>e</sup> & 3 <sup>e</sup> do 14u - 16u di & do 13u30-16u30
				ma 14u	

CREATIEF	DE BOEI	DE HORIZON	DE KNOOP	DE MANTEL	DE REGENBOOG
Schilderen	do 14u-17u*	atelier: ma 14u-17u*	wo 9u-12u, di 14u-16u30 & vr 13u30-16u30 (atelier), vr 13u30-16u30 (les)		
Sier- en kijkdozen	wo 9u-12u (atelier)				
Speksteen					
Stoelstofferen					
Stoelvlechten					
Tekenen	do 9u30-11u30 (lessenreeks)				
Tiffany			vr 8u30-12u		
Wasschilderen			1 <sup>e</sup> wo 13u-16u		
Wenskaarten	ma 14u		ma 13u-16u		
Wol spinnen					
RECREATIEF	DE BOEI	DE HORIZON	DE KNOOP	DE MANTEL	DE REGENBOOG
Babbeltafel	Boeiende babbels: maandelijks (zie Wijs)	1 <sup>e</sup> do 14u			
Bibliotheek		ma 14u-16u30			di & do 14u-17u
Biljart		dagelijks, enkel op di & do Biljartclub	meer info aan het onthaal		dagelijks 9u-17u30
Bingo	2 <sup>e</sup> wo 14u	volgens agenda	3 <sup>e</sup> wo 14u		3 <sup>e</sup> vr 14u-16u30
Bridge					wo 13u30-17u30
Dansnamiddag	tweemaandelijks (zie Wijs)		volgens agenda	zie Wijs	
Darts					
Film		1x/mnd (zie Wijs)		zie Wijs	
Gezelschapspelen	vr 14u-17u	3 <sup>e</sup> do met begeleiding dagelijks beschikbaar in ontmoetingsruimte	di & vr 14u-17u	dagelijks	
Gezond ontbijt	di 8u30 (maandelijks)				
Kaarten	di & do 13u30-17u (wiezen)	wo 14u-17u		maandelijks	ma 14u
Koor/zanggroep			meer info op het onthaal		2 <sup>e</sup> & 4 <sup>e</sup> vr 14u-16u
Kranten	dagelijks	elke werkdag	dagelijks	dagelijks	dagelijks
Kubb					
Leesclub					
Mantra's					
Musicerende sen. / huisorkest					
Ontmoetingszaal / bar	dagelijks 9u-12u30 en 13u30-17u30	9u30-12u30 en 13u30-17u30	dagelijks 9u-18u	zie agenda	ma-vr 9u30-12u30 en 13u30-17u30
Petanque	ma & do 13u30				di & vr 13u30-17u
Pietjesbak		di 14u (maandelijks)			
Rummikub	vr 14u-17u	ma 14u, vr 14u	wo 14u - 17u		di 14u-17u
Samen lezen	tweewekelijks do 14u- 15u30		do 10u30-11u30 (meer info op het onthaal)		14u30-16u
Schaken / dammen	vr 14u-17u				
Scrabble	vr 13u45-16u30	ma 14u			di 14u-17u
Sjoelbak					
Snoepnamiddag	zie Wijs	zie Wijs	volgens agenda, 13u30	zie Wijs	zie Wijs
Toneel					
Volksspelen					

DE THUIHAVEN	DE VLASCHAARD	DE WATERSPIEGEL	SPELTINCX	TEN HOVE	WIBIER
di 13u30-16u*	olieverf: do 14u-17u			di & wo 14u	atelier: di 13u30-16u30 lessen: do 13u30-16u30
		di, wo 9u30-12u (atelier) di 9u30-12 u. (speksteen bewerken: 5 lessen)			
	wo 14u-17u			di & wo 13u30	
di 13u30-16u*	vr 14u-17u	do 14u-17u	vr 13u30-16u30 di 8u30-11u30 di 13u30-16u30	woe 14u, do 10u do 13u30	di & do 13u30-16u30
				do 14u (2-wekelijks)	di 14u-16u30
DE THUIHAVEN	DE VLASCHAARD	DE WATERSPIEGEL	SPELTINCX	TEN HOVE	WIBIER
				vr 14u*	ma & vr 14u-16u
dagelijks mogelijk	dagelijks (ruilbibliotheek)	dagelijks mogelijk			
dagelijks	dagelijks	les: di & do competitie: ma 13u vrij spel: di, wo, do-nm, vr			carambole: dagelijks competitie: do-namiddag initiatie: ma 13u-16u + di 9u-12u
4 <sup>e</sup> di 14u30	1 <sup>e</sup> do 14u-17u ma (vrij Bridge) en vr 13u30 (tornooi, 2/mnd) zie Wijs	zie Wijs	zie Wijs	2 <sup>e</sup> wo 14u	zie Wijs
		dagelijks		elke 3 <sup>e</sup> vr 14u	
	vr 1x/mnd (zie Wijs)		zie Wijs	1 <sup>e</sup> vr 14u	
dagelijks vanaf 13u30	1 <sup>e</sup> di 14u-17u	2 <sup>e</sup> ma 13u30-16u30 (wzc De Liberteyt)	beschikbaar	dagelijks vrij beschikbaar	dagelijks
dagelijks vanaf 13u30	dagelijks	do 13u30-17u	dagelijks vanaf 9u (vrij)	dagelijks 13u30	dagelijks
koor: wo 15u15-16u45 samen zingen: do 14u-15u		wo & do 13u-17u	do 10u-11u (dames)		di 14u30-16u30
dagelijks	dagelijks	dagelijks	dagelijks beschikbaar	dagelijks	dagelijks
				vr 10u (1x/maand, zie Wijs)	3 <sup>e</sup> vr 15u-16u
muziek beluisteren: 3 <sup>e</sup> di 14u-17u	vr 13u30-16u30			wo 9u30 (licht klassiek) di 9u30 (evergreens)	
dagelijks 9u-17u30	dagelijks 9u-12u30 en 13u30-17u30	dagelijks	dagelijks: ontmoetings- zaal: 9u-17u30, bar: 9u-12u30 & 13u-17u30	9u-17u30	dagelijks 9u30-17u30
wo 14u	dagelijks	ma, di & do 13u45-17u30 Initiatie petanque: zie Wijs	ma, di, wo, vr 14u		di & vr 14u-17u
	dagelijks in de cafetaria	di 14u	di 14u-17u	dagelijks mogelijk	3 <sup>e</sup> wo 10u-11u
	zie Wijs		do 14u30-15u30 (zie Wijs)		
	ma 14u-17u	wo 14u-17u			schaken: vr 14u-17u
	ma 14u-17u		di 14u-17u	wo 13u45	ma 14u-17u
		di-nm 14u			
	Zoete Zonde: zie wijs		wo of do (zie Wijs) do 9u-13u	ma 17u30	zie Wijs
		2 <sup>e</sup> wo 14u-17u			

BEWEGING	DE BOEI	DE HORIZON	DE KNOOP	DE MANTEL	DE REGENBOOG
Aerobic					di 8u45-9u45
Badminton				wo 13u30-15u30	
Body & mind	ma 10u15-11u15				
Dans je fit					
Dans, Disco					
Dans, Discoline	vr 10u-11u (beginners)*, vr 11u-12u (gevorderden)*				
Dans, Historische					
Dans, Jazz					
Dans, Latino	ma 15u15-16u15 (Parki- tango, 10-lessenreeks)	wo 10u15-11u15*	di 14u-15u		
Dans, Line		wo 9u (beginners) vr 14u (gevorderden)	beg.: wo 14u45-15u45 gevoerd.: wo 13u30-14u30		
Dans, Meditatieve			do 11u30-12u30	di 9u30-10u30	
Dans-out				vr 9u30-10u30	
Dans, Perzische					
Dans, Solodans				do-nm	
Dans, Salon					
Dans, Salsa					
Dans, Tapdans					
Daoyin		vr 9u30 (staand)	liggende: do 15u45 - 16u45		di 14u30-15u30 (staand), di 15u45-17u (liggend)
Easy Work Out			ma 14u - 15u		
Fietsen			volgens agenda		
Fit & Flex					
Fitness		dagelijks (buiten)			
Funrobics					
Home trainer					
Krachttraining voor senioren					
Lenigheidstraining					ma 14u (in 't Hoeveke)
Let's dance					8u30-9u30
Meditatie	wo 10u15-11u15*		di 16u30-17u15		
Mindfull ontspannen			wo 9u30-10u45	di 11u-11u45	
NIA					
Padel					
Pilates			gevoerd.: di 15u15-16u15 beg.: ma 17u45-18u45	ma 13u-14u	ma 10u15-11u15
Pralaya yoga	di 14u-15u				
Qi Gong	di 11u30-12u30		vr 13u30-14u30 en 14u45- 15u45	di 14u-15u	
Senior-geics			do 14u30 -15u30		
Solo latin fun					
Stoelturnen					
Stoelyoga					
Stretchen					di 10u-11u
Tafeltennis		di 14u	wo 9u-10u45 (les) wo 9u-10u45 (atelier)		
Tai Chi / beginners	ma 14u-15u	di 9u30-10u30*	ma 10u15-11u15	do 9u30-11u	
Tai Chi / gevorderd.	vr 8u50-9u50	di 10u45-11u45*		do 9u30-11u	groep 1: vr 9u30-10u30 groep 2: vr 10u45-11u45
Turnen	di 9u-10u, 10u15-11u15	do 9u-10u			wo 9u15-10u15

DE THUISHAVEN	DE VLASCHAARD	DE WATERSPIEGEL	SPELTINCX	TEN HOVE	WIBIER
			di 14u-15u	vr 9u*	
				vr 10u di 10u* & 11u*, wo 14*, do 9u	
		ma 14u-15u		ma 16u30* wo 11u20	
		di 10u30-11u30	ma 10u10-11u10		
	di 14u (beginners) di 14u40 (gevord. gr 1) en 15u50 (gevord. gr 2)		beg.: wo 9u-10u gevorderd.: ma 10u10- 11u10 ma 9u-10u	do 10u15	vr 14u-15u
				wo 16u15*	
				do 14u45	
			ma 11u15-12u15	wo 15u*	
	wo 14u30-15u30 (staand), 15u45-17u (liggend)			do 11u30	
	zie Wijs	di 1x/mnd in het seizoen	do 1x/mnd in seizoen (zie Wijs, fietskalender)		di 9u50-10u50 3° do (maart t.e.m. september) 13u45
ma 15u-16u		ma 11u30-17u30 di & do 11u-17u30 wo & vr 9u-17u30 les: di 9u30-10u30			
dagelijks, na afspraak		dagelijks			di 11u-12u di 8u40-9u40
	wo 10u-11u		wo 10u-11u15 ma 13u30-15u (4-lessen- reeks)	wo 10u10	
			ma 10u-11u (4-lessenreeks)	ma 9u30*	
ma 10u-11u	di 10u15, 11u30, 13u30			ma 13u* en 14u*	wo 9u-10u & 10u10-11u10 do 10u45-11u45
	di 14u45-15u45			vr 10u15* en 11u15*	do 9u30-10u30
di 9u-10u					
wo 14u-15u	vr 13u-14u	ma 10u15-11u15	di 15u30-16u30	vr 11u*	
	dagelijks 9u-17u, op afspraak	do 14u (vrij spel), 14u-15u45 (initiatie - 5 lessen)	vr 13u30-17u	di, wo en vr 13u30	di 9u-12u
do 9u45-10u45	ma 9u15 ma 10u15, di 9u do 10u en 11u wo 9u30-10u30	half gevord.: wo 9u30- 10u30 do 10u-11u	do 9u-10u do 10u10-11u10	wo 9u*	
					ma 8u40-9u40

BEWEGING	DE BOEI	DE HORIZON	DE KNOOP	DE MANTEL	DE REGENBOOG
Veilig gaan, veilig staan					
Wandelen	di 14u30 (planetenwijk) wo 10u (korte wandeling De Boei), vr 9u30-11u (±6 km De Boei)		volgens agenda zo 14u 1x/mnd (±15km)	zie Wijs	
Yoga	ma 8u40-10u (Hatha) wo 9u-10u	ma 9u30-10u30* en 10u40-11u40*	wo 11u-12u	wo 9u15-10u15	ma 11u30-12u30 groep 1: do 9u - 10u groep 2: do 10u15 - 11u15
Yogalates			vr 11u-12u		
Yoga op maat / med. yoga					
Yoga relaxatie		ma 10u-10u50 & 11u10-12u			
Yoga stoel oefening	di 15u15-16u15			ma 14u15-15u15 & 15u30-16u30	
Zachte yoga					
Zelfverdediging			vr 9u-10u30		
Zumba	ma 11u30-12u30		do 9u-10u, 10u15-11u15	vr 13u30-14u30	
Zwemmen					

VORMING	DE BOEI	DE HORIZON	DE KNOOP	DE MANTEL	DE REGENBOOG
Bakken			brood bakken: vr 9u-12u & 14u-17u bakworkshop: volgens agenda di 14u-17u	zie Wijs	
Computer initiatie	do 9u-12u (10 lessen)	zie Wijs			
Computer beginners			ontdek Windows 11: do 13u30-16u30	zie Wijs	
Computer gevorderden	wo 9u-12u (10 lessen, vervolg op initiatie)		meestappen in de digitale wereld do 13u30-16u30		
Computer fotobewerking					
Computer Google Workshop					
Computer Itsme, Whatsapp				zie Wijs	
Computer Powerpoint					
Computer tablets & smartphones	di 9u-12u05 (beginners)	starten met Android smartphone: ma 14u-16.15u (16 lessen)	do 9u-12u05 (tablet/ smartphone)	zie Wijs	smartphone beginners uitgebreide reeks: CVO do 13u30-16u35 wo 14u (reeks 10 lessen smartphone beginners)
Computeratelier	tweewekelijks di 15u-16u		di 13u30-16u30 (pc-hoekje)	di	PC-atelier gevorderden: vr 13u30-16u30
Digipunt	wo vanaf 13u30 (bij Pieter) alle andere dagen na afspraak (bij Marieke)	smartphone, tablet: 1 <sup>e</sup> & 3 <sup>e</sup> ma 14u-16u (op afspraak) computer: wo 13u30-15u 2-wekelijks vanaf 21/9 (op afspraak) Linux spreekuur: 2 <sup>e</sup> ma (gevoerd.) & 4 <sup>e</sup> ma (beg.)	di 9u-12u (computerbuddy) ma 13u30-16u30 (Apple) pc dokter: volgens agenda	do 14u-16u*	ma 13u30 -14u15 + 14u30-15u15, wo 14u-14u45 + 15u-15u45), vr 10u-11u45 telkens op afspraak

DE THUIHAVEN	DE VLASCHAARD	DE WATERSPIEGEL	SPELTINCX	TEN HOVE	WIBIER
	wo 11u15-12u15				
1 <sup>e</sup> do-nm (zie Wijs)	ma (zie Wijs)	op datum (zie Wijs)	ma 1x/mnd (zie Wijs, Wandelkalender) di 14u30 (korte wandeling, wekelijks) 2 <sup>e</sup> & 4 <sup>e</sup> do 14u (10.000 stappen)	3 <sup>e</sup> do (bestemming, zie Wijs) Stadswandelingen: zie Wijs	2 <sup>e</sup> di 13u30 (zie Wijs) 4 <sup>e</sup> di 14u-15u (korte wandelingen)
do 11u-12u	do 14u, 15u vr 10u-11u, 11u15-12u15		kennis vereist: di 9u-10u, di 10u10-11u10 beg.: di 11u20-12u20	di 13u45*	vr 8u40-9u40 & 11u-12u
			wo 11u20-12u20		wo 11u15-12u15
		ma 9u30-10u30 en 10u45-11u45			
	vr 13u-14u				vr 9u50-10u50
				di 15u*	
wo 10u45-11u45	wo 11u15-12u15		intensief: vr 9u10-10u10 & 10u20-11u20 light: vr 11u30-12u30	ma 10u45* en 15u15*	
					ma 16u-17u

DE THUIHAVEN	DE VLASCHAARD	DE WATERSPIEGEL	SPELTINCX	TEN HOVE	WIBIER
			brood: do 9u-12u & 14u-17u (zie Wijs)		
					ma & do 9u-12u (vanaf maart)
	di 9u30-11u30	vr 9u30-11u30 (4 lessen)	wo 9u-12u05	di 9u (Windows 10)	
				wo 13u30	
	zie agenda			Photoshop Elements: reeks: vr 14u spreekuur: di-nm (op afspraak)	
		zie Wijs			zie Wijs
					zie Wijs
	zie agenda				
ma 9u-11u (smartphone beginners)	vr 9u30-11u, 11u15-12u45	vr 9u-12u (tablet lessen voor beginners)	beginners: wo 9u-12u05		vr 9u-11u20 (smartphone initiatie)
1 <sup>e</sup> & 3 <sup>e</sup> wo 14u-16u30	do 9u-12u30 (op afspraak)	do 14u-16u30 di vanaf 18u (tijdens buurtdiner)	ma 14u-16u (op afspraak) Apple: di 9u-12u (op afspraak, 1x/mnd, zie Wijs)	wo & vr 10u-12u (op afspraak)	4 <sup>e</sup> ma 14u-16u (smartphone & tablet) do 14u-16u (computer)

VORMING	DE BOEI	DE HORIZON	DE KNOOP	DE MANTEL	DE REGENBOOG
Digitale fotografie				zie Wijs	
Digitale trends					wo 14u
Duits		2 <sup>e</sup> jaar: wo 10u -11.30u*			vr 14u-15u30 (conversatie gevord.)
Engels beginners					
Engels gevorderden		do 10u.-11.30 u.*	di 9u30-11u30		
Engels conversatie / les		di 10u*	do 9u45-12u & vr 9u45-12u	wo 9u-11u30	ma 13u30-16u
Filosofie					2 <sup>e</sup> & 4 <sup>e</sup> wo14u-17u (mens & cultuur)
Frans beginners					
Frans gevorderden					
Frans conversatie / les	babbeltafel: tweewekelijks di 13u30-15u	ma 9u45-11u45	di 14u30-16u30 & woe 10u30-12u	ma 13u30-16u25	13u30-15u20
Gitaar					
Grafisch ontwerpen en digitaal bewerken					
Griekse conversatie		di 9u30 (beginners)			
Italiaans			do 13u30-16u25 (gevoorderden)	di 13u30-16u25	zie Wijs (feb.)
Koken					
Kunstzinnige vorming					ma 14u30-17u (zie Wijs)
Leeszaal					elke weekdag 9u30-17u45
Muurkrant / discussiegroep		vr 14u			2 <sup>e</sup> & 4 <sup>e</sup> do 13u30-15u
Muziek beluisteren				maandelijks (zie Wijs)	
Muziek blokfluit					di 9u30
Muziekfilosofie					
Op stap met Nederlands in je buurt	do 14u-16u	ma 10u*	wo 9u30-11u30		
Op zoek naar de muziek					zie Wijs
Piano / keyboard					
Schaakles				di 11u-12u	2 <sup>e</sup> & 4 <sup>e</sup> vr 15u
Spaans beginners		vr 10u-11.30u*	do 13u30-16u	vr 13u30-16u30	
Spaans medium	vr 13u30-16u35 (niv. 2)				
Spaans gevorderden			ma 9u30-11u30, do 9u45-12u	wo 9u-12u	ma 9u30-11u20
Spaans conversatie / les		do 10u-11u30*			do 15u30-17u* (praatgroep)
Stamboomonderzoek					



DE THUIHAVEN	DE VLASCHAARD	DE WATERSPIEGEL	SPELTINCX	TEN HOVE	WIBIER
	fotoatelier 1 <sup>e</sup> , 3 <sup>e</sup> wo 9u15*			ma 14u	
		babbeltafel: 2-wekelijks di 10u-11u			
		vr 9u-11u55	ma 9u30-11u30 (mondeling & schriftelijk)		
ma 10u-11u30*	di 10u-11u35		beg.: di 14u30-16u (mondeling)	do 10u15	do 9u30-10u30
				2-wekelijks do 14u*	
		do 13u-16u25			
	do 9u30-11u (niv.9)		di 8u40-10u10 (opfrissing/mondeling)		
	praatgroep: do 10u-11u30	praatgroep: 2-wekelijks di 10u-11u30	di 10u20-11u50	ma 14u (2-wekelijks) di 10u* (Bistro 2x/maand)	ma 14u-16u
			samenspel: ma 9u30-10u30 (niv. 3), half gevord.: ma 13u-14u30 (niv. 1B), gevord.: ma 15u-16u30 (niv. 2)		do 13u30-15u (atelier)
				vr 14u (2-wekelijks)	
di 10u15-11u45 (conversatie)*	beginners: ma 10u-11u35 conversatie: wo 10u-11u30 (2-wekelijks: zie Wijs)		gevord.: vr 9u-10u55 (niv. 3), vr 9u-10u55 (niv. 4) schriftelijk & mondeling		1 <sup>e</sup> & 3 <sup>e</sup> wo 10u-11u30 (praatgroep)
			vr (mnd/zie Wijs)		voor mannen: 2 <sup>e</sup> of 4 <sup>e</sup> vr 9u30-13u samen koken: 3 <sup>e</sup> vr 9u30-13u
	2 <sup>e</sup> & 4 <sup>e</sup> di 9u30 (zie Wijs)				
dagelijks					leesfan: 3 <sup>e</sup> do (oneven maand) 14u30-16u30
3 <sup>e</sup> di 14u-17u					
wo 9u30-11u30	zie Wijs		do 10u-12u	vr 9u30	do 13u30
wo 9u30-11u30 (keyboard)*					
				wo 9u*	ma 13u30-15u
			wo 9u30-12u (niv. 2)		
				wo 10u15 (niv. 2)	ma 13u30-15u
		wo 9u30-11u			vr 10u15-11u40 (praatgroep)
			beg.: 3 <sup>e</sup> /mnd 14u-16u20 gevord.: 1 <sup>e</sup> /mnd 14u-16u20		

## GRATIS HULP BIJ DIGITALE VRAGEN

Met al je vragen over computer, laptop, tablet en smartphone kan je in alle lokale dienstencentra op afspraak gratis terecht in het digipunt. "Voor elke bezoeker trekken we de nodige tijd uit, zodat ze hun zeg kunnen doen. Mensen hebben dat warme contact nodig. Negen op de tien keer stappen onze klanten content buiten", vertellen digipunt-helpers Rita en Tom van De Vlaschaard.



# "Alles kan in een digipunt"

"Alles kan in een digipunt! De mensen komen bij ons met zeer gevarieerde vragen. De installatie en werking van programma's, problemen om e-mailbijlagen te openen, Whatsapp, foto's bewerken, de pc die te traag werkt, surfen op het internet, ... Veiligheid is ook een belangrijk topic: phishing mails, verdachte links. Of mensen hebben pas een smartphone gekocht en dan is de vraag 'Show me how to do it!'. Dan leggen we stap voor stap uit hoe het marcheert. Anderen hebben duizenden foto's maar weten niet hoe ze die in overzichtelijke mapjes kunnen organiseren", steken Rita en Tom van wal.

"We doen ons best om al die problemen te verhelpen. Soms met groot succes, soms met minder succes. Af en toe bots

je op een onmogelijke situatie waarop je je tanden stuk bijt en die je niet in een uur kan oplossen. Mensen kunnen altijd terugkomen als ze problemen blijven ondervinden. We kijken niet op een uur. Officieel stopt ons spreekuur om 12.30 uur, maar soms zitten we hier tot in de namiddag. En als we in de cafetaria rondlopen, worden we voortdurend aangeklampt door bezoekers met vragen. Soms gaan we zelfs op huisbezoek als mensen problemen hebben met hun desktop-computer, want die neem je niet zomaar mee onder je arm."

"Meer en meer ouderen zijn mee op de digitale trein. Toch is er nog altijd een te grote groep die digitaal niet mee is. Maar die mensen zien wij hier gewoonweg niet", aldus nog Rita en Tom.

### Digipunten in de LDC's

In een digipunt kan je met al je vragen gratis terecht. Maak wel altijd een afspraak aan het onthaal van je LDC.

**De Boei:** geen vaste dagen, op afspraak (start vanaf 13/9)

**De Horizon:** elke 1<sup>ste</sup> en 3<sup>de</sup> ma (14 u. - 16 u.) voor smartphone (Android) en tablet, wo 13.30 u. - 15 u. tweewekelijks voor computer (start 21/9)

**De Knoop:** computerbuddy, elke di (9 u. - 12 u.), pc-dokter (op vrijdagvoormiddag en -namiddag, data: zie Wijs-agenda), Apple (iPhone en MacBook), elke ma (13.30 u. - 16.30 u.)

**De Mantel:** elke do vanaf 28/9, uitgezonderd in schoolvakanties (14 u. - 16 u.)

**De Regenboog:** elke ma (13.30 u. - 14.15 u. + 14.30 u. - 15.15 u.), elke wo (14 u. - 14.45 u. + 15 u. - 15.45 u.), elke vr (10 u. - 11.45 u.)

**De Thuishaven:** elke 1<sup>ste</sup> en 3<sup>de</sup> wo 14 u. - 16.30 u.

**De Vlaschaard:** elke do 9 u. - 12.30 u.

**De Waterspiegel:** elke do 13.30 u. - 17 u.

**Speltincx:** digipunt Apple (iPad, iPhone, Mac) elke 4<sup>de</sup> di (9 u. - 12 u.), digipunt algemeen (smartphone, pc, tablet) elke ma (14 u., 15 u., 16 u.)

**Ten Hove:** op wo en vr (10 u. - 12 u.)

**Wibier:** computer (elke do 14 u. - 16 u.), smartphone en tablet (elke 4<sup>de</sup> ma 14 u. - 16 u.)

gent:

Het mooiste  
wat je kunt  
worden is jezelf.

SAMEN  
veerkrachtig  
10-daagse  
van 1 tot 10 oktober

Ontdek het programma op  
[www.stad.gent/veerkracht](http://www.stad.gent/veerkracht)

# spring in de tijd en vaar naar 1938

Ontdek de Oost-Vlaamse erfgoedsites  
Archeocentrum Velzeke,  
Mola molencentrum,  
Erfgoedsite Ename en  
Scheepswerven Baasrode.

[oost-vlaanderen.be/erfgoedsites](http://oost-vlaanderen.be/erfgoedsites)