

## 300+ activiteiten

- Wandelvoetbal
  - Snoepnamiddagen
  - Filmvertoningen
  - Pilates
  - Aerobic
  - Digipunt
- en meer...

**WIN**  
10 X  
VRIJKAARTEN  
HUIS VAN ALIJN  
pag. 7

GENTSE FEESTEN

# Bingo met Margot

gent:

gent:

THE BARONESS OF

BOEIT NIE

stresst niet over verzekeringen  
of onderhoud



**Zo rijk is autodelen**  
**stad.gent/autodelen**

# IN DEZE WIJS

300+  
activiteiten

**8**  
**MILKSHAKES**  
in LDC De Boei



**12**  
**ZOMERREEKS AEROBIC**  
in LDC De Horizon



**24**  
**PETANQUE**  
in LDC De Regenboog



**16**  
**UITSTAP DINANT**  
met LDC De Knoop

**20**  
**CONCERT IOLA CORNELIS**  
in LDC De Mantel

**32**  
**SPELLETJESNAMIDDAG**  
in LDC De Vlaschaard



**28**  
**GENTSE FEESTEN**  
in LDC De Thuishaven

**44**  
**DISCO DANS**  
in LDC Ten Hove



**36**  
**ZOMERS ONTBIJTEN**  
in LDC De Waterspiegel

**40**  
**YOGA**  
in LDC Speltincx



**48**  
**SCHILDER- EN TEKENATELIER**  
in LDC Wibier



## AUGUSTUS

Start van de voorinschrijvingen voor gekende deelnemers aan ateliers, vormingscursussen en activiteiten met een abonnement in de Gentse LDC's.

## Wandelend voetballen

Krolf, kubb, petanque, wandelen en fietsen. Het zijn maar enkele van de leuke buitensporten die je tijdens de zomer in de LDC's kan beoefenen. Waarom niet eens wandelvoetbal proberen? Je blijft op een zachte manier in beweging en leert nieuwe mensen kennen.

SDW Borluut, verbonden aan LDC De Mantel, is al de zesde wandelvoetbalploeg die de KAA Gent Foundation opstartte. "Wandelvoetbal is echt een sport op maat van mensen van mijn leeftijd. 55-plus dus!", lacht Marnix, die vroeger nog gevoetbald heeft. "Zoals de naam al zegt: je loopt niet, maar

je wandelt. En het speelveld is kleiner. En toch is het vermoeiender dan ik dacht." Pierre werd door enkele vrienden bij de ploeg gevraagd. "Het bevalt mij wel. Het is een aangenaam tijdverdrijf. Je komt oude bekenden tegen én je leert nieuwe mensen kennen. Met de terreinen van KVV Sint-Denijsport beschikken we over een accommodatie die open-top is."

### Ook dames

"Van alle wandelvoetbalploegen tellen wij de meeste dames in ons team!", glundert Tine. "Echt voetballen kan ik niet. Ik leer wel bij, maar het is toch vooral het plezier, het samen-

zijn en het bewegen in de buitenlucht die het voor mij leuk maken. We starten telkens met een opwarmingssessie en spelen daarna een match onder elkaar. Het blijft sportief. Deelnemen is het belangrijkste. En we zorgen goed voor elkaar. Als er iemand valt, leggen we het spel stil en kijken we of er niets ergs aan de hand is. Wij hebben geen scheidsrechter nodig, laat staan een VAR." SDW Borluut is niet de enige wandelvoetbalploeg in Gent. Je vindt ook ploegen in LDC's De Regenboog, De Horizon, De Vlaschaard en De Thuishaven en bij OKRA Sint-Amandsberg.



**Gentenaars zijn nooit te oud om te feesten! Hét hoogtepunt van het jaar komt eraan. We gaan 10 dagen samen uit de bol op 'Bataknaar' bij CirQ tijdens de Gentse Feesten. Smeer je kuiten al maar in!"**

*Schepen van Seniorenbeleid*

## Gratis muziekfestival

Luk De Bruyker en operazanger Benoît De Leersnyder lanceren tijdens de komende Gentse Geesten het **gratis muziekfestival Au Bain Miry**. Elke dag kan je in de Miry-concertzaal van het Conservatorium optredens bijwonen van jonge muzikanten in verschillende genres: van chanson en jazz tot wereldmuziek, klassiek en singer-songwriter. Reserveren is verplicht en kan via je LDC of de website.

• [www.miryconcertzaal.be](http://www.miryconcertzaal.be)



“

De Gentse Feesten moeten een festival blijven voor alle Gentenaars.”

Luk De Bruyker  
acteur en poppenspeler



## OMRUILVORDELEN UITPAS

Vanaf deze zomer kan je de gespaarde punten van je UiTPAS inruilen voor vier nieuwe voordelen. In ruil voor 20 punten krijg je voortaan **een kalender, blikopener of flesopener**. Telt je saldo 28 punten, dan kan je die vanaf nu ook inruilen voor **een bokaalopener**. Punten sparen doe je door je UiTPAS te scannen aan de UiTPAS-zuil aan het onthaal van je LDC. Elke week kan je zo één punt sparen.



4

nieuwe  
voordelen

## Ja santé!

Tot eind april volgend jaar kan je in het Huis van Alijn de expo 'Ja santé' bezoeken, over **de zoektocht naar een lang, gelukkig en gezond leven in de 20ste en 21ste eeuw**. Je ontdekt er de wondermiddeltjes waar mensen vroeger bij zweerden, zoals een voetbad met mosterd of met je hoofd naar het noorden slapen. Ook de voedingsstips, gezondheidsadviezen en sportieve challenges waar we vandaag mee overspoeld worden, passeren de revue. Wil je de expo graag bezoeken? Je kan een vrijkaart winnen door de kruiswoordpuzzel op pagina 7 in te vullen.

• [www.huisvanalijn.be](http://www.huisvanalijn.be)



© Huis van Alijn

## VRIJSTELLING LEZ MANTELZORGERS

Zorg je als mantelzorgver voor een hulpbehoevende die in de LEZ woont? Of woon je zelf in de LEZ? Erkende mantelzorgers met een sociaal voordeel kunnen een voertuig dat niet toegelaten is tot de LEZ gratis registreren. De registratie is geldig zolang je erkenning als mantelzorgver loopt, met een maximum van 5 jaar. Maak telefonisch een afspraak om je voertuig te registreren via 09 210 10 30.

# Nooit te oud voor de Gentse Feesten

“Tijdens de Gentse Feesten is er vree veel te doen. *Gelijk welke leeftijd, ge gaat u geen seconde vervelen*”, zegt vrijwilliger Margot Spillier. Zelf geeft ze van katoen in enkele LDC's en op Bataknar, het 10-daagse festival van CirQ voor en door 65-plussers.

4

“Ik heb altijd gezegd: na mijn pensioen blijf ik niet in mijn kot”, steekt Margot van wal. “Ik heb geen zittend gat. Ik ben graag onder de mensen. En ik doe alleen nog dingen die ik graag doe. Vraag me niet om pannenkoeken te bakken. Maar een bingo animeren? Daar ben ik altijd voor te vinden. Ik doe dat nu al in twee LDC's: Speltincx en De Waterspiegel. Ook een Gentse quiz organiseren, is echt iets voor mij. Ook al ben ik zelf geen volbloed Gentse, ik vind dat we het Gents in ere moeten houden.”

“De Gentse Feesten zijn helemaal mijn ding”, zegt Margot. “Als ik iets leuks hoor, zing en swing ik graag mee. Mijn man is daar te beschaamd voor, maar tijdens de Feesten *moogt ge* uit de bol gaan hé.”

## Bataknar

Dit jaar doet Margot ook mee aan Bataknar, het festival van CirQ dat voor het eerst zijn tenten opslaat in de binnentuin van de Sint-Bavohumaniora aan de Reep. Dit jaar krijgen senioren het er voor het zeggen. “Ik heb mij opgegeven voor drie shiften in de namiddag. Wat ik er juist ga doen, moeten we nog afspreken. Ik zou graag aan het onthaal werken of op het podium staan om liedjes te zingen of een spel bingo te presenteren. Dan moet je vooral improviseren en dat doe ik graag, want dan mag je al eens uit je rol vallen.”

Margot is het helemaal eens met de filosofie van Bataknar. “Ouderen worden te vaak als kleine kinderen behandeld. Ik krijg het al op mijn heupen als mensen mij aanspreken met ‘Margotje’. Tijdens Bataknar draaien we de rollen om. Wij gaan de bezoekers betuttelen en hen tonen dat wij nog veel in onze mars hebben.”



## VIER TIPS VAN MARGOT

### DI 16.07 GENSE QUIZ

Test je kennis van Gent en het 'Gens' met quizmaster Margot.

• LDC De Waterspiegel,  
zie pag. 38





“

Ik presenteer graag bingo in de LDC's en hoop dat ook bij CirQ te doen.”

Margot Spillier  
vrijwilliger

5

VR 19.07

### GENTSE FEESTEN

Zet de feesttiendaagse in met een typisch Gents gerecht: Gentse waterzooi

- LDC De Mantel, zie pag. 22

DI 23.07

### GENTSE FEESTENWANDELING IN 'T GENTS

Ontdek hoe een gemeentefeest evolueerde naar 10 dagen Gentse Feesten.

- LDC Ten Hove, zie pag. 46

WO 24.07

### UITSTAP NAAR BATAKNAR

Een leuke namiddag bij de 'oude knarren' van Bataclan.

- LDC Speltincx, zie pag. 42



# Zeker van je plaats

Als vaste deelnemer aan een activiteit, atelier of conversatiegroep kan je al vanaf maandag 19 augustus je abonnement of instapgeld verlengen. Daardoor ben je zeker van je plaats in de groep en vermijd je de drukte aan het onthaal in september.

Dat hoef je de deelnemers aan het keramiekatelier op donderdag in LDC De Mantel geen twee keer te zeggen. “Het klikt zo goed tussen ons, dat we ons niet meer afvragen of we ons nog zullen inschrijven. Natuurlijk wel! Het is leuk dat we dat via de voorinschrijvingen kunnen doen. Vroeger moest je in de rij gaan staan en was het voor *de rappen*”, vertelt Katia.

## Hechte groep

Chantal, Chris, Goedele, Hilde, Simone, Leen, Lieve, Pierre en Katia vormen al sinds 2022 een hechte groep. “Als je al zo lang samen bent, leer je mekaar op een spontane manier beter kennen. Je kent ook elkaars hobby’s en gezinssituatie. We zijn eerlijk tegenover elkaar. We zeggen ons gedacht, zonder ruzie te maken. En we zorgen goed voor elkaar. Is er iemand ziek, dan

sturen we een kaartje. Zelf ben ik net meter geworden en breng ik droomkindjessuiker mee. In een WhatsApp-groepje delen we lief en leed of tippen we elkaar over leuke expo’s. Vorig jaar sloten we ons seizoen af met een uitstap naar een beeldentuin en een barbecue waarvoor iedereen iets had klaargemaakt.”

“Door het LDC zijn we echt verwend”, aldus Katia. “We werken hier in een zeer *schone* ruimte. Iedereen kijkt uit naar onze wekelijkse ontmoeting. Zelfs als we niet veel inspiratie hebben, maken de *compagnie* en de setting veel goed.”

• Meer info, zie pag. 52







# Beginnen bewegen

Ook in de zomermaanden kan je in LDC De Boei je conditie onderhouden. “Dat klinkt ons als muziek in de oren”, zeggen de deelnemers van Start to Move.



## LDC DE BOEI

**Vaartstraat 2A, 9000 Gent**

- 09 266 34 88
- [www.facebook.com/lcddeboei](https://www.facebook.com/lcddeboei)
- [ldc.deboei@stad.gent](mailto:ldc.deboei@stad.gent)
- Centrumleider: Thomas Van Roy
- Bereikbaar met openbaar vervoer: tram 2 – bus 9a en 60

Je bent nooit te oud om te sporten. Die leuze is Guido (85) op het lijf geschreven. “Ik heb altijd goed zorg gedragen voor mijn lichaam. En dat loont. Ik ben nooit ernstig ziek geweest. Last van kwaaltjes heb ik niet. Na mijn pensioen vond ik snel de weg naar LDC De Boei. En ik ben hier nog altijd! Ik ben in een toffe groep beland met allemaal lieve dames. We zijn intussen vrienden geworden. Dat sociaal contact is óók belangrijk voor je welzijn.” Ook over de lessen van begeleider Harry is Guido zeer te spreken.

“Die steken heel goed in elkaar. We starten op het gemak met opwarmingsoefeningen. En daarna komt het hele gamma aan bod: spierversterkende oefeningen, je evenwicht trainen, buikspieroefeningen, aan je lenigheid werken, stretchoefeningen,... En dat allemaal op toffe muziek.”

### Elkaar motiveren

“Vroeger had ik nooit tijd om te turnen”, vertelt Martine. “Ik ben er pas mee begonnen na mijn pensioen. Waarom? Ik wilde niet in een zwart gat vallen en tegelijkertijd wilde ik meer zorg dragen voor mezelf. Het is maar een uurtje per week, maar ik heb er veel deugd van. Ik voel me fitter en mijn uithoudingsvermogen is verbeterd. En in groep motiveer

# LICHAAM EN GEEST IN HARMONIE



**De lessen steken goed in elkaar. Na de opwarming, komt een heel gamma bewegingsoefeningen aan bod.”**

Guido  
deelnemer

“Tijdens een uurtje Qi Gong maak je je hoofd leeg en krijg je heel veel energie terug. Dat onze lerares Johanna geen twee maanden zomervakantie neemt, vinden we dus supertof”, klinkt het bij Huguette, Filip, Rita en Bie.



je elkaar. Aan opgeven heb ik nog nooit gedacht. En de ‘après-ski’ in de cafetaria is minstens even belangrijk!”

“Het is vlakbij en betaalbaar. Het houdt me fit en gezond en ik leer mensen uit de buurt kennen.” Francine moest niet lang twijfelen toen ze na haar pensioen een ‘bezigheid’ zocht. “Ik fiets wel veel, maar dit is een goed alternatief voor wanneer het weer niet meezit. Ik had sowieso nood aan extra beweging. Spieren die je thuis niet vaak gebruikt, zet je hier aan het werk. En onderschat het sociaal contact niet. Na corona zijn veel groepen uit elkaar gevallen en bleven mensen alleen achter.”

Qi Gong betekent letterlijk ‘oefening met energie’. Het zijn langzame vloeiende bewegingen, met als doel blokkades in je lichaam los te maken en je lichaam en geest in harmonie met elkaar te brengen. De meeste oefeningen zijn staand, maar ook op een stoel kan je ze mee volgen. Je hoeft niet lenig te zijn. Iedereen kan deelnemen. “Ik heb het heel toevallig leren kennen via Wijs. En ik heb het me nog niet beklaagd. Vroeger stond ik op met pijn en stijve ledematen. Dat is nu grotendeels verleden tijd”, vertelt Filip. “Ik voel me nu veel energiever. Het slaat ook echt aan. We zijn soms met zoveel dat de zaal te klein is en we naar buiten moeten uitwijken. Het is een absolute aanrader.”

## Zachte bewegingsvorm

Rita is al even overtuigd. “Je doet wat je kan in je eigen tempo, zonder jezelf te forceren. Qi Gong is een zachte bewegingsvorm, met een diepe buikademhaling waardoor een innerlijke rust over je neerdaalt. Onze groep hangt zeer goed aan elkaar. We leven allemaal naar onze wekelijkse afspraak toe. Want hier vinden we rust en vriendelijkheid.”

“Na elke les zijn we blij dat we geweest zijn”, beaamt Bie. “Er komt bij Qi Gong geen muziek aan te pas. Alles gebeurt in stilte: je hoofd leegmaken, je zorgen en stress vergeten. Dat is heel verkwikkend.”

## MAANDAG 1 JULI

### Start inschrijvingen

- **Uur:** 9 u (deuren open om 8.30 u)

### PARKITANGO

Argentijnse tango voor personen met Parkinson en hun begeleider.

- **Uur:** 15.15 – 16.15 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70) (prijs per persoon)
- **Lesgever:** Annie en Paul
- **Info:** Inschrijven per duo

## DINSDAG 2 JULI

### TURNEN OP ZOMERSE MUZIEK

- **Uur:** 9.15 – 10.15 u
- **Prijs:** € 10,50 (KT € 2,10) voor 3 lessen
- **Data:** 2/7, 16/7, 30/7
- **Inschrijven:** Vóór de eerste les
- **Lesgever:** Judith De Mulder (via Sportdienst Gent)

### PRALAYA YOGA WORKSHOP



Ontdek de kracht van pralaya yoga in onze tweedelige workshop. Bouw aan kracht en flexibiliteit, ontdek mindfulness en innerlijke rust. Doe mee en groei.

- **Uur:** 14 – 15 u
- **Prijs:** € 7 (KT € 1,40) voor 2 lessen
- **Data:** 2/7, 9/7
- **Inschrijven:** Vóór de eerste les
- **Lesgever:** Bieke

## WOENSDAG 3 JULI

### ZOMERSE YOGA

- **Uur:** 9 - 10 u
- **Prijs:** € 17,50 (KT € 3,50) voor 5 lessen
- **Data:** 3/7, 10/7, 17/7, 24/7, 31/7
- **Inschrijven:** Vóór de eerste les
- **Lesgever:** Greet Swinnen



In LDC De Boei kunnen we onze gedachten verzetten en zijn we een keer onder de mensen.”

Erwin (links) en Frederik (rechts)  
Barvrijwilligers



## WOENSDAG 3 JULI

### YOGA NIDRA MEDITATIE

Jezelf bevrijden van fysieke en mentale spanningen. Yoga nidra wordt wel eens de yoga van de slaap genoemd. Maar het is eigenlijk een meditatie waarin je zowel lichamelijke, emotionele en psychische spanningen loslaat. Vooraf neem je gemakkelijke yogahoudingen aan, die je lichaam en geest helpen bevrijden van spanningen. Het is een uurtje van diepe ontspanning.

- **Uur:** 10.10 – 11.10 u
- **Prijs:** € 17,50 (KT € 3,50) voor 5 lessen
- **Data:** 3/7, 10/7, 17/7, 24/7, 31/7
- **Inschrijven:** Vóór de eerste les
- **Lesgever:** Greet Swinnen

### BINGO

- **Uur:** 14 – 16 u
- **Begeleiders:** Annie en Eduard

## WOENSDAG 10 JULI

### GENTSE BBQ

Franky van Mullem voorziet onze Gentse BBQ van worst, beenhesp, brochette en een kippenbout. Daarna houdt dj Senior er de sfeer in.

- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** € 17,50 (KT € 12,25)
- **Inschrijven:** T.e.m. 4 juli.  
Online inschrijven niet mogelijk.

## DONDERDAG 11 JULI

### LDC gesloten: Feest van de Vlaamse Gemeenschap

## VRIJDAG 12 JULI

### Minimale dienstverlening

- Onthaal gesloten
- Bepaalde openingsuren: 9.30 – 16 u
- Het LDC is wel telefonisch bereikbaar en je kan er alleen terecht voor maaltijden en ontmoeting.

## VRIJDAG 18 JULI

### IJSCOUBE MET VERS FRUIT

- **Uur:** 14 u

## MAANDAG 22 JULI

### MILKSHAKE

- **Uur:** 14 u

## MAANDAG 29 JULI

### PARKITANGO

Argentijnse tango voor personen met Parkinson en hun begeleider.

- **Uur:** 15.15 – 16.15 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70) (prijs per persoon)
- **Lesgevers:** Annie en Paul
- **Info:** Inschrijven per duo

## DINSDAG 30 JULI

### QI GONG

Qi Gong bestaat uit langzame vloeiende bewegingen, met als doel blokades in je lichaam los te maken en je lichaam, geest en spirit in harmonie met elkaar te laten zijn.

- **Uur:** 11.30 – 12.30 u
- **Prijs:** € 14 (KT € 2,80) voor 4 lessen
- **Data:** 30/7, 6/8, 13/8, 27/8
- **Inschrijven:** Vóór de eerste les
- **Lesgever:** Johanna Swinkels

WOENSDAG 7 AUGUSTUS**ZOMERSE YOGA**

- **Uur:** 9 - 10 u
- **Prijs:** € 14 (KT € 2,80) voor 4 lessen
- **Data:** 7/8, 14/8, 21/8, 28/8
- **Inschrijven:** Vóór de eerste les
- **Lesgever:** Greet Swinnen

**YOGA NIDRA MEDITATIE**

Jezelf bevrijden van fysieke en mentale spanningen. Yoga nidra wordt wel eens de yoga van de slaap genoemd. Maar het is eigenlijk een meditatie waarin je zowel lichamelijke, emotionele en psychische spanningen loslaat. Vooraf neem je gemakkelijke yogahoudingen aan, die je lichaam en geest helpen bevrijden van spanningen. Het is een uurtje van diepe ontspanning.

- **Uur:** 10.10 - 11.10 u
- **Prijs:** € 14 (KT € 2,80) voor 4 lessen
- **Data:** 7/8, 14/8, 21/8, 28/8
- **Inschrijven:** Vóór de eerste les
- **Lesgever:** Greet Swinnen

**SUGGESTIEMAALTIJD  
UUFLEKKE MET FRIETEN EN  
BROOD**

- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** € 5,50
- **Inschrijven:** T.e.m. 31/7
- **Kok:** Rébecca, **hulpkok:** Lieve

DONDERDAG 8 AUGUSTUS**CULTURELE UITSTAP:  
AUGUSTE RODIN EN STADS-  
WANDELING IN MONS/BERGEN**

Ontdek de wereld van Auguste Rodin tijdens een gegidst bezoek aan de tentoonstelling 'Rodin: een moderne renaissance' in de voormiddag, met daarna een middagmaal naar keuze. Verken in de namiddag het centrum van Bergen met een gegidste wandel-

ling langs het gotische stadhuis, het barokke belfort en verborgen tuintjes. Kom te weten waarom eind mei de stad op stelten staat voor een gouden koets en de draak Doudou.

- **Uur:** 8.35 u samenkomst aan Gent-Sint-Pieters (Koop je eigen treinticket!)
- **Prijs:** € 28 (museumtas: € 15) (KT € 5,60)
- **Inschrijven:** T.e.m. 18/7
- **Begeleider:** Martine Verhulst
- **Info:** Max. 20 deelnemers

WOENSDAG 14 AUGUSTUS**BINGO**

- **Uur:** 14 - 16 u
- **Begeleider:** Annie en Eduard

DONDERDAG 15 AUGUSTUS**LDC gesloten: O.L.V. Hemelvaart**VRIJDAG 16 AUGUSTUS**Minimale dienstverlening**

- Onthaal gesloten
- Beperkte openingsuren: 9.30 - 16 u
- Het LDC is wel telefonisch bereikbaar en je kan er alleen terecht voor maaltijden en ontmoeting.

MAANDAG 19 AUGUSTUS**Start voorinschrijvingen**

Volgde je vorig jaar een activiteit met een abonnement of instappgeld, dan kan je je hiervoor opnieuw inschrijven t.e.m. 6 september.

- Meer uitleg op blz. 52.
- **Uur:** 9 u (deuren open: 8.30 u)

**PARKITANGO**

- **Uur:** 15.15 - 16.15 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70) (prijs per persoon)
- **Lesgever:** Annie en Paul
- **Info:** Inschrijven per duo

**WAFEL MET IJS**

- **Uur:** 14 u

DINSDAG 20 AUGUSTUS**TURNEN OP ZOMERSE MUZIEK**

- **Uur:** 9.15 - 10.15 u
- **Prijs:** € 7 (KT € 1,40) voor 2 lessen

- **Data:** 20/8, 27/8
- **Inschrijven:** Vóór de eerste les
- **Lesgever:** Judith De Mulder (via Sportdienst Gent)
- **Info:** Max. 20 deelnemers

DINSDAG 27 AUGUSTUS**FRUITSLA MET IJS**

- **Uur:** 14 u

**PRALAYA YOGA WORKSHOP**

Ontdek de kracht van pralaya yoga in onze tweedelige workshop. Bouw aan kracht en flexibiliteit, ontdek mindfulness en innerlijke rust. Doe mee en groei.

- **Uur:** 14 - 15 u
- **Prijs:** € 7 (KT € 1,40) voor 2 lessen
- **Data:** 27/8, 3/9
- **Inschrijven:** Vóór de eerste les
- **Lesgever:** Bieke

**ANTENNEWERKING MARIAKERKE  
EN BLOEMEKENSWIJK****WEKELIJKS WANDELLEN  
IN DE GROENE VELDEN**

- **Uur en data:** elke di om 14.30 u, vertrek: speelpleintje Mercuriusstraat
- **Prijs:** Gratis
- **Begeleiding:** Carlo Fauconier

**SAMEN ETEN****Sociaal restaurant Balenmagazijn**  
Getouwstraat 10

- **Uur en data:** Di 2/7 en 6/8, 12 u
- **Prijs:** € 12,00 dagschotel (sociaal tarief: € 5,50)

**Sociaal restaurant Poorthuis**

Kempstraat 150/A000

- **Uur en data:** Di 9/7 en 13/8, 12 u
- **Prijs:** € 12,00 dagschotel (sociaal tarief: € 5,50)

**Sociaal restaurant Villa Ooievaar,**

Botestraat 131 - 133, Wondelgem

- **Uur en data:** Di 16/7 en 20/8, 11.45 u
- **Prijs:** € 15,50 dagschotel (sociaal tarief: € 5,50)
- **Info:** Max. 16 deelnemers

**Meer info? Vervoer aanvragen?****Andere vragen?**

Contacteer ons onthaal  
09 266 34 88.



“  
Ons publiek  
mag even divers  
worden als ons  
vrijwilligersteam.”

Stefaan Coppieters  
centrumleider

# Diversiteit troef

“Ons publiek is minder divers dan ons vrijwilligersteam in LDC De Horizon. De inbreng van al die nieuwkomers voelt echt als een verrijking. Toch blijft de basis gemeenschappelijk: graag iets doen voor anderen in een warme, menselijke sfeer.”



## LDC 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)
- Centrumleider: Stefaan Coppieters
- Bereikbaar met openbaar vervoer: bus 16, 33, 70, 71, 76, 77 en 78

Centrumleider Stefaan Coppieters had gerust meer dan zes vrijwilligers met een migratie-achtergrond kunnen uitnodigen om mee op de foto te staan. Zidonie springt bij in de keuken. Aisha helpt bij de maaltijden. Sayer is barman. Isaa rijdt met de boodschappenbus. Bij Ludmila zit je goed voor je strijk. Juan begeleidt de Spaanse conversatiegroep. “LDC De Horizon is onze tweede thuis geworden. We vormen één grote familie.” Sayer zette de stap naar het LDC om vlotter Nederlands te leren

spreken. “Op school krijg je de basis mee, maar uit het contact met mensen steek je veel meer op. Ik leer hier elke dag nieuwe woorden bij. Intussen ken ik ook de gewoontes van mijn klanten. De ene wil een koffie zonder melk, de andere verkiest een trappist boven een pintje!”

De conversatiegroep Spaans van Juan kent zo’n succes dat er dit jaar een tweede groep is opgestart. “Senioren zijn sympathieke mensen. Na de les slaan we in de cafetaria een babbel. Soms in het Nederlands, soms in het Spaans.” Isaa helpt graag oudere mensen. “Via een vacature op Vrijwilligerspunt zag ik dat het LDC een chauffeur zocht voor de boodschappenbus. Echt iets voor mij: ik wil graag chauffeur bij De Lijn worden.”

## MAANDAG 1 JULI

### Start inschrijvingen

- **Uur:** Vanaf 9 u

### DIGIPUNT SMARTPHONE EN TABLET

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

- **Uur:** 10 – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 1/7, 15/7, 5/8, 19/8
- **Inschrijven:** Tot de vrijdag voordien
- **Info:** Geef bij inschrijving je vraag door

### ZOETE MAANDAG

Coupe aardbeien

- **Uur:** 14 u
- **Data:** Ook op donderdag 4/7

## DINSDAG 2 JULI

### ZITDAG LEIF

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

- **Uur:** 9 – 12 u (één uur per persoon)
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 2/7, 6/8
- **Inschrijven:** Via [www.palliatieve.net/leif\\_public](http://www.palliatieve.net/leif_public) of 09 218 94 01

### ZOMERREEKS AEROBIC



Blijf fit tijdens de vakantie! Doe mee met de spierversterkende oefeningen op muziek en train zowel kracht en lenigheid als coördinatie.

- **Uur:** 11 – 12 u
- **Prijs:** € 17,50 (KT € 3,50)
- **Data:** 2/7, 16/7, 30/7, 20/8, 27/8
- **Inschrijven:** Vanaf 24/6
- **Info:** Met Judith De Mulder, Sportdienst Stad Gent



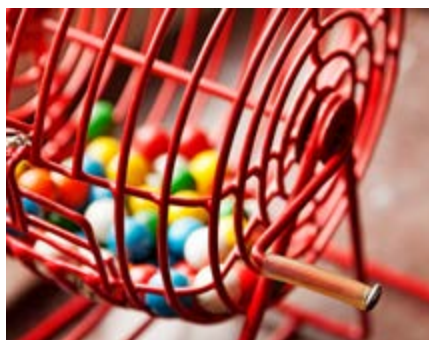
Met brei- of haakwerk in de hand brengen we met onze breiclub op woensdag een gezellige babbelnamiddag door.”

Mia Pieters  
Vrijwilliger breiclub



## WOENSDAG 3 JULI

### BINGO



- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 2 per 4 kaarten
- **Inschrijven:** Tot dag zelf of volzet

## DONDERDAG 4 JULI

### ZOMERREEKS PILATES

Met pilates verbeter je je houding en flexibiliteit, en versterk je je spieren op een veilige en effectieve manier. Laat stress en spanning los terwijl je werkt aan een krachtig en evenwichtig lichaam.

- **Uur:** 10 – 11 u
- **Prijs:** € 14 (KT € 2,80) voor 4 lessen
- **Data:** 4/7, 25/7, 22/8, 29/8
- **Inschrijven:** Vanaf 24/6
- **Info:** Met Helena Carron

## KROLF



Mix van golf en croquet.

Met een hamerstok probeer je in zo weinig mogelijk slagen naar een hole te slaan. In kleine groepjes werk je verschillende holes af. Een leuke activiteit om met je burens of kleinkinderen te doen.

- **Uur:** 13.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Van 24/6 t.e.m. 4/7 of tot volzet
- **Info:** In het Coyendanspark (op 200 m van De Horizon)

### BABELTAFEL

Andere mensen ontmoeten.

- **Uur:** 14 – 15.30 u
- **Prijs:** Gratis

## VRIJDAG 5 JULI

### NATUUR IN DE STAD

Steden worden gebouwd voor en door mensen. Toch leven we er samen met allerlei dieren en planten. Meestal hebben we maar weinig oor (en oog) voor die natuur en levende omgeving. Tijdens deze wandeling met gids Joost Buuse ontdek je heel wat 'onverwachte natuur' in de Machariuswijk.

- **Uur:** 10 u
- **Prijs:** € 5 (KT € 1)
- **Inschrijven:** Van 24/6 t.e.m. 4/7 of tot volzet
- **Info:** Verzamelen aan ingang LDC De Horizon, wandeling van ongeveer 3 km

### ZOMERREEKS LINE DANCE GEVORDERDEN

Hier kan je jouw aangeleerde danspassen verder inoefenen en nieuwe dansen aanleren.

- **Uur:** 14 – 16 u
- **Prijs:** € 10,50 (KT € 2,10) voor 3 lessen
- **Data:** 5/7, 19/7, 26/7

- **Inschrijven:** Vanaf 24/6
- **Info:** Met Francine Versyp. 2de reeks in augustus.

#### MAANDAG 8 JULI

#### DIGIPUNT LINUX GEVORDERDEN

Voor wie als Linux-gebruiker vragen over het besturingssysteem heeft.

- **Uur:** 14 – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vooraf

#### DINSDAG 9 JULI

#### VOORDRACHT: 'VEILIG UIT EN THUIS'

Diefstal en inbraak zijn dagelijks voorkomende vormen van criminaliteit. Wat trekt criminelen aan? Wanneer, waar en hoe slaan zij het vaakst toe? Welke delen van het huis worden het grondigst doorzocht? Diefstalpreventieadviseur Luc Schaut vertelt hoe je je woning het best beveiligd.

- **Uur:** 10 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Van 1/7 t.e.m. 9/7
- **Info:** I.s.m. Politie Gent

#### WOENSDAG 10 JULI

#### ZOMERREEKS LINE DANCE BEGINNERS

Je leert stapsgewijs danspassen aan om zo te komen tot een aantal eenvoudige dansen. Je danst in lijnen op swingende muziek. Met voldoende herhalingen zodat je de dans in je voeten krijgt en plezier beleeft. Ideale mix van denken en doen, geheugen en beweging!

- **Uur:** 9 – 10 u
- **Prijs:** € 10,50 (KT € 2,10) voor 3 lessen
- **Data:** 10/7, 17/7, 31/7
- **Inschrijven:** Van 1/7 t.e.m. 10/7
- **Info:** Met Francine Versyp. 2de reeks in augustus.

#### VIDEOVOORSTELLING: 'KAPITEIN WINOKIO'

Kapitein Winokio gaf onlangs een knalend live optreden in Kunstencentrum VIERNULVIER. Wie er toen niet bij kon zijn, kan de show 'Circus van gevoelens' vandaag beleven op groot scherm in ons LDC.

Kom langs met je (klein)kinderen, schuif lekker onderuit of dans en zing mee met de Kapitein. Aan de bar zijn lekkere versnaperingen te verkrijgen voor groot en klein.

- **Uur:** 14.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Aan onthaal tot dag zelf
- **Info:** I.s.m. Kunstencentrum VIERNULVIER en Kapitein Winokio



#### DONDERDAG 11 JULI

#### LDC gesloten: Feest van de Vlaamse Gemeenschap

#### VRIJDAG 12 JULI

#### Minimale dienstverlening

- Onthaal gesloten
- Beperkte openingsuren: 9.30 – 16 u
- Het LDC is wel telefonisch bereikbaar en je kan er alleen terecht voor maaltijden en ontmoeting.

#### VRIJDAG 19 JULI

#### ZOMERREEKS DAOYIN (wisselend staand en liggend)

Chinese methode om de energiestroom in je lichaam te bevorderen via bewegings- en ademhalingsoefeningen. Tijdens de staande lessen train je kracht, soepelheid, uithoudingsvermogen en concentratie. In de zittende lessen kan je heerlijk ontspannen met (zachte) stretch- en lenigheidsoefeningen.

- **Uur:** 9.30 – 10.30 u
- **Prijs:** € 14 (KT € 2,80) voor 4 lessen
- **Data:** 19/7, 26/7, 2/8, 9/8
- **Inschrijven:** Vanaf 1/7
- **Info:** Met Utte Lüttich

#### WOENSDAG 24 JULI

#### GENSCHIE FIESTE MET 'AAN TAFEL'



Onze kookploeg van 'Aan tafel' serveert een koud buffet met verschillende gerechten en verse bereidingen. Daarna zet dj Evelien De Horizon op zijn kop met dansmuziek, Gentse meezingers en vooral veel ambiance. Wrie welgekomen!

- **Uur:** 12 u (deuren open om 11.30 u)
- **Prijs:** € 18 (KT € 12,60)
- **Inschrijven:** Vanaf 26/6 tot 17/7
- **Info:** Je kan 20 UITPAS-punten ruilen voor € 5 korting

#### DONDERDAG 25 JULI

#### QUINTETTO ITINERANTE

Vijf jonge muzikanten brengen het pianokwintet in F Mineur van Brahms en het pianokwartet in A Mineur van Mahler.

- **Uur:** 15 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vanaf 1/7 t.e.m. 24/7
- **Info:** MIRY Concertzaal, Biezekapelstraat 9, Gent

#### DONDERDAG 1 AUGUSTUS

#### WORKSHOP REANIMATIE EN DEFIBRILLATIE

Je leert volgende levensreddende vaardigheden:

- Hoe je een hartstilstand herkent
- Wanneer en hoe je professionele hulp moet inschakelen
- Hoe je moet reanimeren + oefenen met EHBO-pop
- Hoe je een AED-toestel gebruikt.
- **Uur:** 13.30 – 15.30 u (bij volzet 2de groep om 15.30 – 17.30 u)
- **Prijs:** Gratis



- **Inschrijven:** Vanaf 1/7 tot 26/7
- **Begeleiding:** Marc Van huffel

### ZOETE DONDERDAG

Coupe dame blanche

- **Uur:** 14 u
- **Data:** Ook op maandag 5/8

### BABELTAFEL

Zie 4/7

### VRIJDAG 2 AUGUSTUS

### ZOMERREEKS LINE DANCE GEVORDERDEN

Zie 5/7

- **Prijs:** € 14 (KT € 2,80) voor 4 lessen
- **Data:** 2/8, 9/8, 23/8, 30/8
- **Inschrijven:** Vanaf 1/7

### WOENSDAG 7 AUGUSTUS

### ZOMERREEKS LINE DANCE BEGINNERS

Zie 10/7

- **Prijs:** € 10,50 (KT € 2,10) voor 3 lessen
- **Data:** 7/8, 14/8, 21/8
- **Inschrijven:** Vanaf 1/7

### ZOMERREEKS LATIN DANCE

Je oefent individuele choreo's in met voornamelijk Cubaanse ritmes zoals bolero's, cha cha cha, rumba, mambo, son en salsa. Doel van de lessen is beweging en elegantie.

- **Uur:** 10.15 – 11.15 u
- **Prijs:** € 10,50 (KT € 2,10) voor 3 lessen
- **Data:** 7/8, 14/8, 21/8
- **Inschrijven:** Vanaf 1/7
- **Info:** Met Jesus Cobas

### BINGO

Zie 3/7

- **Inschrijven:** Tot dag zelf

### DINSDAG 13 AUGUSTUS

### WANDELING DE VISSERIJ, VAN INDUSTRIEEL LINT TOT GROEN STADSEILAND

Maak kennis met de geschiedenis en ontwikkeling van de Visserij, een buurt geprangd tussen twee waterlopen. Hoe een industriële omgeving overging in een buurt met statige burgerhuizen waar het aangenaam wonen en leven is. Historicus Marc Hanson spitte het

verleden van de Visserij uit en gids Jean-Pierre brengt je de verhalen tijdens een wandeling tussen de Van Eyckbrug en het Visserijparkje.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 5 (KT € 1)
- **Inschrijven:** Van 1/7 tot 12/8 of tot volzet
- **Info:** Verzamelen om 13.50 u aan De Horizon

### DONDERDAG 15 AUGUSTUS

### LDC gesloten: O.L.V. Hemelvaart

### VRIJDAG 16 AUGUSTUS

### Minimale dienstverlening

- Onthaal gesloten
- Beperkte openingsuren: 9.30 – 16 u
- Het LDC is wel telefonisch bereikbaar en je kan er alleen terecht voor maaltijden en ontmoeting.

### WOENSDAG 21 AUGUSTUS

### FILM: 'AUGURE' (2023)

Augure vertelt het verhaal van Koffi, een man die door zijn moeder in Congo werd verstoten omdat hij tekenen vertoonde van een 'zabolo', Swahili voor tovenaars of magiër. Hij keert jaren later naar Congo terug om zijn zwangere vriendin aan zijn familie voor te stellen, maar het bezoek verloopt niet zoals verhoopt. Koffi ondervindt hoe oeroude gebruiken en een hardnekkig bijgeloof niet zomaar uitdoven. De film won verschillende internationale prijzen. De Belgische acteurs Marc Zinga en Lucie Debay vertolken de hoofdrollen en regisseur Baloji woont in Gent.

- **Uur:** 14.30 – 17 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** Van 1/7 t.e.m. 21/8
- **Info:** Speelduur: 90 minuten. Met voor- en nabespreking.

### MAANDAG 26 AUGUSTUS

### DIGIPUNT LINUX SPREEKUUR BEGINNERS

Linux is een gratis en veilig besturingssysteem voor je computer. Lode begeleidt je bij de vele toepassingen ervan.

- **Uur:** 14 – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 26/8

### WOENSDAG 28 AUGUSTUS

### AAN TAFEL

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

- **Uur:** 12 u
- **Prijs:** € 7,50 (KT € 5,50) voor soep, hoofdgerecht, dessert
- **Inschrijven:** Vanaf 26/6 tot 21/8

### DONDERDAG 29 AUGUSTUS

### KROLF

Zie 4/7

- **Inschrijven:** Van 1/7 t.e.m. 26/8 of tot volzet

### ANTENNE BINNENSTAD

### INFO ADVIESDAGEN

#### Regio Patershol

Open Huis Patershol (Kaatsspellein 8)

- **Data:** di 2/7, 10/7, 18/7, 1/8, 7/8, 13/8, 22/8, 27/8
- **Uur:** 14 – 16 u

#### Regio Zuidpark/Dierentuin

LDC Nestor (Tijgerstraat 12 – 22)

- **Data:** wo 3/7, 17/7, 31/7, 14/8, 28/8
- **Uur:** 14 – 16 u

#### Contact:

Liesbet Meuret  
0473 33 03 04  
liesbet.meuret@stad.gent

### ANTENNE DAMPOORT – SCHELDEOORD - HEILIG HART

Geen activiteiten in de zomer-vakantie

#### Contact:

Sarah De Graeve  
0477 96 35 14  
sarah.degraeve@stad.gent



“

**De cafetaria is ons voornaamste werkterrein.”**

De Sfeermakers

## Vrijwilligers achter de schermen

Je ooit al afgevraagd waarom LDC De Knoop altijd zo mooi versierd is? Dat is in niet geringe mate de verdienste van De Sfeermakers en decoratrice Brigitte. Ook klusjesman Roger springt geregeld in de bres.



### LDC DE KNOOP

Hundelgemsesteenweg 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)
- Centrumleider: Ann Van Hyfte
- Bereikbaar met openbaar vervoer: tram 1 en 3 - bus 33, 40, 41, 42, 401, 436, 9a, 9b en 20

Elke maandag en donderdag komen De Sfeermakers samen. “We zijn een hobbyclub waar iedereen zijn ding kan doen. Creatief bezig zijn en plezier maken gaan bij ons hand in hand. Zo versieren wij het LDC op speciale gelegenheden zoals Kerstmis, Valentijn, Pasen, de Gentse Feesten en Halloween. De rest van het jaar neemt Brigitte voor haar rekening”, vertellen ‘sfeermakers’ Odette, Cécile en Jenny. “De cafetaria is ons voornaamste werkterrein, omdat daar het meeste volk komt. We maken alles zelf: kerstballen, sleetjes, paashazen,

konijntjes, taferversiering, en zelfs Venetiaanse gondels voor een bal masqué. We krijgen veel complimenten voor ons werk en dat doet deugd. Er gaat heel wat voorbereiding aan vooraf. Gelukkig hebben we veel ideeën. We inspireren elkaar. Soms dromen we er zelfs van ‘s nachts.”

Voor hulp kunnen de dames altijd rekenen op klusjesman Roger, een gepensioneerd schrijver. “Maatschappelijk werker Wauter stuurt mij naar buurtbewoners voor kleine klusjes: een verstopte kraan, een kapotte schakelaar, een doorlopend toilet,... Zolang ik kan, doe ik voort. Onder de mensen zijn en een babbeltje slaan, houdt mij jong. Twee keer per jaar geef ik ook een workshop waarin ik toon hoe je zelf kleine herstellingen kan uitvoeren.”

## EXPOSITIE VEERLE DEVOS



Veerle: "In de online tekenwereld geeft een model zich vaak letterlijk en figuurlijk 'bloot'. Ik wil mijn bewondering voor deze vrouwen op papier zetten. Ik wil niet alleen hun schoonheid maar ook hun kracht in de spotlights zetten."

### MAANDAG 1 JULI

#### Start inschrijving activiteiten

- **Uur:** 9 – 12.30 u en 13.30 – 16.30 u
- **Info:** Inschrijven aan het onthaal of via [activiteitenldc.gent.be](mailto:activiteitenldc.gent.be). Telefonisch inschrijven is uitsluitend mogelijk voor gratis activiteiten: 09 266 45 80.

### DINSDAG 2 JULI

#### DIGIPUNT: COMPUTERBUDDY

Willy en Freddy beantwoorden digitale vragen op een begrijpelijke manier, zoals e-mails verzenden/ontvangen, online winkelen en sociale media.

- **Uur:** 9 – 12 u, per half uur
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** elke di in juli en aug: 2/7, 9/7, 16/7, 23/7, 30/7, 6/8, 13/8, 20/8, 27/8
- **Inschrijven:** Tot dag zelf

### DONDERDAG 4 JULI

#### LDC gesloten: Vrijwilligersfeest

VAN MAANDAG 8 JULI TOT  
WOENSDAG 10 JULI

#### WELKOM IN DE VERNIEUWDE BAR

Kom de warme sfeer opsnuiven in onze vernieuwde bar en krijg een lekker extraatje bij je bestelling.

- **Uur:** 9 – 17.30 u



## De verbondenheid met mijn dames maakt me gelukkig."

Rita Bekaert  
vrijwilliger juwelen én  
kaartjes maken



### MAANDAG 8 JULI

#### LUISTERCONCERT MET NADIA JACOB

Geniet in onze vernieuwde bar van live muziek. Nadia Jacob brengt een mix van jazz en chansons, afgewisseld met uptemponummers.

- **Uur:** 14 – 15.30 u
- **Prijs:** Gratis

### DINSDAG 9 JULI

#### ONTBIJT

- **Uur:** 8.30 – 10 u
- **Prijs:** € 6 (KT € 4,20)
- **Inschrijven:** Vanaf 24/6 tot 5/7

#### NIA, JOUW PAD NAAR VREUGDE, KRACHT EN BALANS

Nia is een reis naar zelfontdekking, een fusie van dans, vechtsporten, en helen-de kunsten, die je uitnodigt om je ware zelf te omarmen.

- **Uur:** 9 – 10 u
- **Prijs:** € 17,50 (KT € 3,50)
- **Data:** 9/7, 16/7, 23/7, 30/7, 13/8
- **Begeleiding:** Leen Van Braeckel

### WOENSDAG 10 JULI

#### ALTERNATIEVE STADSTOUR GENT

Een wandeling door minder bekende delen van Gent, zoals het station, Citadelpark, Plantentuin, SMAK, en het nieuwe provinciehuis. We doen het Sint-Pietersplein aan met zijn wijngaard en bezoeken De Krook.

Na een lunch in sociaal restaurant Parnassus vervolgen we onze tocht en eindigen we in het café van het Huis van Alijn.

- **Uur:** 9.30 u, vertrekhal station Gent-Sint-Pieters
- **Prijs:** € 3 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** Tot 8/7
- **Begeleiding:** Mark Claus
- **Info:** Min. 6 deelnemers

### DONDERDAG 11 JULI

#### LDC gesloten: Feest van de Vlaamse Gemeenschap

### VRIJDAG 12 JULI

#### Minimale dienstverlening

- Onthaal gesloten
- Beperkte openingsuren: 9.30 – 16 u
- Het LDC is wel telefonisch bereikbaar en je kan er alleen terecht voor ontmoeting.

### WOENSDAG 17 JULI

#### UITSTAP ANTWERPEN ANDERS

Omstreeks 9 uur nemen we de trein richting Antwerpen. We wandelen naar het Red Star Line Museum voor een boeiende duik in de migratiegeschiedenis. Na de lunchpauze aan het MAS verkennen we het levendige Schipperskwartier. Vervolgens bewonderen we de prachtige Sint-Pauluskerk, een meesterwerk van barokke architectuur. We worden getraakteerd op een betoverend koorconcert met de jongens en meisjes van Mill Hill County High School.

- **Uur:** 8.30 u in de vertrekhal van station Gent-Sint-Pieters
- **Prijs:** € 7,50 (KT € 1,50)
- **Inschrijven:** Tot 12/7 of volzet
- **Begeleiding:** Marleen en Marina.
- **Info:** Max. 20 deelnemers. Eigen lunch en treinticket te voorzien. Goed ter been zijn.

## WOENSDAG 17 JULI

### BINGO

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 1,50 per blad

## DONDERDAG 18 JULI

### GENTSE FEESTENFEEST

Stoverij met frietjes door Traiteur Brabo + ijsje. Dansmiddag met dj MoLoToV.

- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** € 24 (KT € 16,80) (maaltijd + dansmiddag)  
€ 3,50 (KT € 0,70) (dansnamiddag)
- **Inschrijven:** Vanaf 24/6 en voor 12/7 of tot volzet
- **Info:** Max. 75 deelnemers

## MAANDAG 22 JULI

### MISSIM DUO

Celliste Mireia Vaquer en gitarist Simon Bonte fuseren Catalaanse melodieën en barokke muziek.

- **Uur:** 15 u, in MIRY Concertzaal, Biezekapelstraat 9
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 19/7

## DONDERDAG 25 JULI

### SNOEPNAMIDDAG

- Ijsscoupe
- **Uur:** 13.30 u

### CONCERT QUINTETTO INTINERANTE

Klassieke muziek tijdens de Gentse Feesten. Met op het programma het pianokwintet in F Mineur van Johannes Brahms en het pianokwartet in A Mineur van Gustav Mahler.

- **Uur:** 15 u, in MIRY Concertzaal, Biezekapelstraat 9
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 19/7

## VRIJDAG 26 JULI

### DIGIPUNT: PC-DOKTER

- **Uur:** 9 – 11.30 u en 13.30 – 16.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Voor 23/7 of volzet
- **Info:** Maximaal aantal deelnemers: 5 in de voormiddag, 3 in de namiddag

### CONCERT TRIO 3/3

Met het klarinettrio van Brahms.

- **Uur:** 15 u, in MIRY Concertzaal, Biezekapelstraat 9
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 19/7

### DANSFEEST MET DJ SENIOR

- **Uur:** 18.30 u (deuren open vanaf 18 u)
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** Tot dag zelf of volzet
- **Info:** Max. 95 deelnemers

## MAANDAG 5 AUGUSTUS

### KOOKWORKSHOP: EVA'S WERELDKUUKEN

Pancit is een verzamelnaam voor diverse traditionele Filipijnse noedelgerecht. We bereiden rijst- en sojavermicelli met kip en groenten in de wok.

- **Uur:** 10 – 12.30 u
- **Prijs:** € 5 (KT € 1)
- **Inschrijven:** Vóór 2/8 of volzet
- **Info:** Max. 12 deelnemers.  
Alle onkosten voor ingrediënten rekenen we de dag zelf af.

## VRIJDAG 9 AUGUSTUS

### SUMMER HOLIDAY PARTY MET DJ PETER VAN PRAAG

Haal die zomerse outfits uit de kast, dj Peter neemt je mee op een muzikale reis met hits van vroeger en nu.

- **Uur:** 13.30 – 17 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** Tot dag zelf of volzet

## DINSDAG 13 AUGUSTUS

### ONTBIJT

- **Uur:** 8.30 – 10 u
- **Prijs:** € 6 (KT € 4,20)
- **Inschrijven:** Tot 9/8

## DONDERDAG 15 AUGUSTUS

### LDC gesloten: O.L.V. Hemelvaart

## VRIJDAG 16 AUGUSTUS

### Minimale dienstverlening

- Onthaal gesloten
- Beperkte openingsuren: 9.30 – 16 u
- Het LDC is wel telefonisch bereikbaar en je kan er alleen terecht voor ontmoeting

## MAANDAG 19 AUGUSTUS

### Start voorinschrijvingen activiteiten seizoen 2024 - 25

Voor verlengen van abonnementen en instappgeld van ateliers. De verkoop van beurtenkaarten en inschrijvingen voor nieuwe deelnemers starten na de doe-mee-week op 16/9.

- **Uur:** 9 – 12.30 u en 13.30 – 16.30 u
- **Data:** Inschrijven tot 6/9
- **Info:** Inschrijven aan onthaal

### WORKSHOP ZIJDESCHILDEREN

- **Uur:** 14 – 17 u
- **Prijs:** € 5 (KT € 1)
- **Inschrijven:** Tot volzet
- **Begeleiding:** Caroline Van Parys

## WOENSDAG 21 AUGUSTUS

### BINGO

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 1,50 per blad

## DONDERDAG 22 AUGUSTUS

### SNOEPNAMIDDAG

- Pannenkoeken
- **Uur:** 13.30 u

### UITSTAP DINANT



Aankomst omstreeks 10 uur. Je duikt de stad in voor een betoverende stadswandeling. De geur van heerlijk eten lokt je naar een typische brasserie in het hart van de stad, waar je

vrijblijvend geniet van een lunch. Na de middag stap je aan boord voor een schilderachtige cruise op de Maas, met een tussenstop bij het adembenemende kasteel van Freÿr, omringd door weelderige tuinen. Terug in Dinant rest je nog wat vrije tijd om te verdwalen in de charme van de stad. Om 19 uur terug naar Gent.

- **Uur:** Vertrek LDC De Knoop om 7.45 u
- **Prijs:** € 50 (KT € 10)
- **Inschrijven:** Vóór 15/8
- **Begeleiding:** Jan en Katty
- **Info:** Optioneel drieganglunch: € 35 voor vlees (Ardense schotel – rundsteak – chocolademousse) of vis (scampi – forel – chocolademousse). Maximaal 48 deelnemers.

#### VRIJDAG 23 AUGUSTUS

##### VLAAMSE KERMIS



Geniet van een middag vol plezier en traditie op onze Vlaamse kermis met onder andere volksdans, volksspelen, kubb, petanque, salami hakken, hoefijzer werpen, nagelen,... Na al dat plezier kun je ontspannen op ons gezellig terras met een verfrissend drankje of een ijsje van de ijskar.

- **Uur:** 14 – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Info:** Vindt plaats op het plein aan het buurthuis Botermarkt (tegenover LDC De Knoop).

##### DIGIPUNT: PC-DOKTER

- **Uur:** 9 – 11.30 u en 13.30 – 16.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vóór 20/8 of volzet
- **Info:** Max. 5 deelnemers in de voormiddag, 3 in de namiddag. Telefonisch inschrijven: 09 266 45 80.

#### DONDERDAG 29 AUGUSTUS

##### WANDELING SCHELDERODE

- **Uur:** 14.15 u aan Schelderode-kerk
- **Prijs:** Wandelkaart: € 12 (KT € 2,40) (1 jaar geldig in alle LDC's) of per keer: € 3 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** Tot 27/8 aan onthaal of ter plaatse bij de begeleiders
- **Begeleiding:** Luc Auquier, Chris van Hee
- **Info:** Goede basisconditie aangewezen

#### VRIJDAG 30 AUGUSTUS

##### LATINO DANSNAMIDDAG

Dans mee op het ritme van salsa, de sensuele bewegingen van bachata en nog veel meer o.l.v. van Jésus. Geen ervaring nodig – beginners van harte welkom!

- **Uur:** 13.30 – 17.30 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** Tot dag zelf of volzet

#### DINSDAG 3 SEPTEMBER

##### INFOMOMENT PC-LESSEN 'MEESTAPPEN IN DE DIGITALE WERELD'

Toelichting van deze tiendelige reeks pc-lessen. We loodsen je doorheen essentiële digitale vaardigheden, zoals veilig internetten, het gebruik van QR-codes, en eenvoudig inloggen bij overheidsinstanties. De lessen zijn ontworpen naar ieders maat.

- **Uur:** Kies uit één van volgende infomomenten: 10 u of 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vanaf 19/8 tot de dag zelf of volzet
- **Begeleiding:** Sony en Roland
- **Info:** Eigen laptop meebrengen

#### DONDERDAG 5 SEPTEMBER

##### UITSTAP KORTRIJK: VIRTUELE TIJDSREIS EN VLASMUSEUM

Omstreeks 9 uur vertrekken we met de trein naar Kortrijk. Na een flinke wandeling verkennen we het meeslepende verhaal van de Guldensporenslag van 1302. In de namiddag ontdekken we de kleurrijke geschiedenis van de regio in het Vlasmuseum.

- **Uur:** 8.30 u in de vertrekhal van station Gent-Sint-Pieters

- **Prijs:** € 8 (KT € 1,60)
- **Inschrijven:** Van 19/8 tot 30/8 of volzet
- **Begeleiding:** Marleen en Jo
- **Info:** Max. 20 deelnemers. Eigen lunch en treinticket te voorzien.

#### MAANDAG 9 TOT VRIJDAG 13 SEPTEMBER

##### DOE-MEE-WEEK

Gratis introducties en kennismakingslessen

#### ANTENNE MOSCOU-WIJK

##### ELKE EERSTE EN DERDE MAANDAG

##### BOODSCHAPPENBUS

Alleen groepsbegeleiding!

- **Uur:** 16.30 u aan Opstapplaats wijkcentrum De Porre (kan wordenangepast naargelang noodzaak)
- **Prijs:** € 5 (KT € 3)
- **Inschrijven:** Verplicht bij Chantal Boone via 0477 99 64 94

#### DONDERDAG 18 JULI

##### MOSCOU KOOKT

Maandelijks kookmoment voor de buurtbewoners met Patricia Impens en Yvette Vandendriesche.

Menu wordt besproken onder de deelnemers op vorig kookmoment.

- **Uur:** Vanaf 10 u
- **Prijs:** Kosten ingrediënten worden verdeeld onder de deelnemers.



“  
We proberen  
van alles uit,  
zoals Brusselse  
wafels met  
muizenstrontjes.”

Feestploeg LDC De Mantel

## Snoepnamiddagen in de zomer

In de zomervakantie ben je op vier dinsdagen welkom op een snoepnamiddag in LDC De Mantel. Kom af en trakteer jezelf en je kleinkinderen op een gezellige namiddag met huisbereide zoetigheden.



### LDC DE MANTEL

Hutsepotstraat 29A, 9052 Zwijnaarde

- 09 266 98 55
- [www.facebook.com/ldc.demantel](http://www.facebook.com/ldc.demantel)
- [ldc.demantel@stad.gent](mailto:ldc.demantel@stad.gent)
- Centrumleider: An Lameire
- Bereikbaar met openbaar vervoer: tram 3 - bus 48, 49 en 70

Al dat lekkers hebben bezoekers van LDC De Mantel te danken aan servicemedewerker Selma en vrijwilligers Graciënne, Eliane en Lilia-ne. Zij vormen samen de feestploeg. Als we hen treffen, zijn ze volop bezig met de voorbereiding van een panna cotta met aardbeiencoulis voor de volgende dag. “We zijn wat zenuwachtig omdat het de eerste keer is dat we dit maken. Maar het komt wel goed. We beschikken hier dan ook over een ruime en mooi uitgeruste keuken: echt een plezier

om in te werken. We maken nu 30 porties. Zoals altijd geldt: op is op. Je moet er dus snel bij zijn!” Aan inspiratie geen gebrek. “We proberen van alles uit. Deze zomer kan je onder andere Brusselse wafels met muizenstrontjes en tiramisu proeven. We maken het niet overdreven zoet zodat ook diabetespatiënten kunnen meegenieten.” Ook van de partij vandaag is Josiane. “Ik ben pas met pensioen sinds 1 mei. En op 2 mei stond ik hier al! Ik voel me nog te goed om thuis te zitten. Ik probeer nu van alles uit om te zien wat mij bevalt. Kokkerellen doe ik wel graag, dus wie weet?”

*Snoepnamiddagen: 16/7, 30/7, 13/8 en 27/8, telkens vanaf 13.30 u. Per portie betaal je € 4,50.*

## MAANDAG 1 JULI

### Start inschrijvingen

- **Uur:** Vanaf 9 u

### ZOMERREEKS PILATES

Pilates helpt om je lichaam te versterken en je flexibiliteit te verbeteren. Geschikt voor mensen van alle leeftijden, van beginners tot gevorderden. Onze instructeur begeleidt je bij elke stap van de les en helpt je om de juiste techniek te leren.

- **Uur:** 13.15 – 14.15 u
- **Prijs:** € 17,50 (KT € 3,50)  
Geen beurtenkaart
- **Data:** 1/7, 8/7, 29/7, 5/8, 12/8
- **Inschrijven:** Vanaf 24/6 aan onthaal of online
- **Lesgever:** Hannah

### ZOMERREEKS EASY YOGA

Een zachte vorm van yoga die beoefend wordt met een stoel, gericht op het soepel maken van spieren en gewrichten. Ideaal voor wie minder mobiel is.

- **Uur:** 14.30 – 15.30 u
- **Prijs:** € 17,50 (KT € 3,50)  
Geen beurtenkaart
- **Data:** 1/7, 8/7, 29/7, 5/8 en 12/8
- **Inschrijven:** Vanaf 24/6 aan onthaal of online
- **Lesgever:** Hannah

## WOENSDAG 3 JULI

### YOGA

Yoga is een geweldige manier om je lichaam en geest in balans te brengen. Om meer ontspannen en flexibel in het leven te staan. Zowel voor beginners als gevorderden.

- **Uur:** 9.15 – 10.15 u
- **Prijs:** € 10,50 (KT € 2,10)  
Geen beurtenkaart
- **Data:** 3/7, 10/7, 17/7
- **Inschrijven:** Vanaf 24/6 aan onthaal of online
- **Lesgever:** Bart

“

**Als balievrijwilliger meewerken aan de opstart en uitbouw van LDC De Mantel was en is nog altijd een mooie uitdaging.”**

Hugo Aerts  
Onthaalvrijwilliger



## WOENSDAG 10 JULI

### WORKSHOP POWERTEX

Met textiel en de textielverharder powertex werk je aan een abstract figuur.

- **Uur:** 13 – 17 u
- **Prijs:** € 5 (KT € 1)  
+ € 25 materiaalkosten
- **Inschrijven:** Aan onthaal of online
- **Lesgever:** Dominique

### GEGIDSTE TOER IN OUDENAARDE



Wist je dat Oudenaarde in feite uit twee steden bestaat en de Sint-Walburgakerk uit twee halve kerken? Dat Keizer Karel ze kneep in het donker?

Dat Oudenaarde ooit protestants was? Dat een kamermeisje het tot landsvoogdes en hertogin kon schoppen? Je verneemt het allemaal tijdens de gegidste wandeling door het historische hart van Oudenaarde. Afronden doen we met een terrasje.

- **Uur:** Vertrek Gent-St.-Pieters 13.57 u (spoor 7) met aankomst om 14.27 u in Oudenaarde. Daar word je opgewacht door begeleider Geneviève. Trein terug om 18.07 u vanuit Oudenaarde, aankomst 18.38 u in Gent.
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70) Treinticket zelf aan te kopen. Geen gebruik van de wandelkaart.
- **Data:** Deze wandeling gaat ook door op 7/8.
- **Inschrijven:** T.e.m. 9/7 voor de wandeling in juli, t.e.m. 6/8 voor de wandeling in augustus, kan ook online.

## DONDERDAG 11 JULI

### LDC gesloten: Feest van de Vlaamse Gemeenschap

## VRIJDAG 12 JULI

### Minimale dienstverlening

- Onthaal gesloten
- Beperkte openingsuren: 9.30 – 16 u
- Het LDC is wel telefonisch bereikbaar en je kan er alleen terecht voor maaltijden en ontmoeting.

## DINSDAG 16 JULI

### ZOMERREEKS CREATIEVE DANS

Vrije dans en beweging. Een uur waarin je helemaal mag loslaten, ontspannen en plezier ervaren. Zonder te focussen over hoe iets eruit moet zien, zonder mee te moeten in de maat. Laat de muziek en de oefeningen je leiden. Iedereen is welkom.

- **Uur:** 9.30 – 10.30 u
- **Prijs:** € 17,50 (KT € 3,50)  
Geen beurtenkaart
- **Data:** 16/7, 23/7, 30/7, 6/8, 13/8
- **Inschrijven:** Vanaf 24/6 aan onthaal of online
- **Lesgever:** Sarah

## DINSDAG 16 JULI

### ZOMERREEKS MINDFULL ONTSPANNEN

Tot rust komen en je bewust worden van ademhaling, lichaam en geest. Deze les helpt je beter omgaan met stress en spanning.

- **Uur:** 11 – 11.45 u
- **Prijs:** € 17,50 (KT € 3,50)  
Geen beurtenkaart
- **Data:** 16/7, 23/7, 30/7, 6/8, 13/8
- **Inschrijven:** Vanaf 24/6 aan onthaal of online
- **Lesgever:** Sarah

### MAANDELIJKE WANDELING NAAR HET NATUURGEBIED DE BERGENMEERSEN

- **Uur:** Samenkomen Gent-St.-Pieters om 13.10 u, vertrek naar Wichelen om 13.22 u spoor 1, aankomst om 13.47 u
- **Prijs:** Wandelkaart: € 12 (KT € 2,40) (1 jaar geldig en alle LDC's) of per beurt: € 3 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** Verplicht, ook met wandelkaart en kan tot 15/7
- **Begeleider:** Stefan
- **Info:** Treinticket zelf te betalen. Eigen verrekijker meenemen is een aanrader!

### SNOEPNAMIDDAG

Huisbereide appeltaart met ijs

- **Uur:** 13.30 – 17.30 u
- **Prijs:** € 4,50 per portie
- **Inschrijven:** Niet nodig
- **Info:** Bereid door onze feestploeg. Zolang de voorraad strekt!

## VRIJDAG 19 JULI

### GENTSE FEESTEN

Trap jij de Gentse feesten met ons af met een heerlijke Gentse waterzooi of kom je proeven van de waterzooi van vis met broccoli en gorgonzola?

- **Uur:** 12 u (deuren om 11.30 u)
- **Prijs:** € 23 (KT € 16,10) Je kan 20 UiT-PAS-punten ruilen voor € 5 korting
- **Inschrijven:** Vanaf 3/6 t.e.m. 12/7
- **Info:** Inschrijven verplicht, beperkte plaatsen!

## MAANDAG 22 JULI

### CONCERT MISSIM DUO

Celliste Mireia Vaquer en gitarist Simon

Bonte fuseren Catalaanse melodieën en barokke muziek.

- **Uur:** 15 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vooraf
- **Info:** MIRY Concertzaal, Biezekapelstraat 9

## DINSDAG 23 JULI

### WORKSHOP DROOGBLOEMEN OP RING



Ben jij ook graag creatief? Schrijf je in voor de workshop bloemschikken op ring met droogbloemen en touw.

- **Uur:** 14 – 17 u
- **Prijs:** € 5 (KT € 1)  
+ € 12,50 materiaalkosten
- **Inschrijven:** T.e.m. 19/7, kan ook online
- **Lesgever:** Cindy
- **Info:** Benodigdheden: snoeischaar (en evt. lijmpistool)

### NE GENTSCHEN ACHTERNOENE MET P&D

Ter ere van de 'Gentsche Fieste' zingen we samen uit volle borst alle Gentse klassiekers. Dus *ni neut* en *ni pleuje*, maar gewoon afkomen!

- **Uur:** 13.30 – 17.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Niet nodig

## WOENSDAG 24 JULI

### CONCERT IOLA CORNELIS

Deze violiste brengt werk van Bela Bartok.

- **Uur:** 15 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vooraf
- **Info:** MIRY Concertzaal, Biezekapelstraat 9

## DINSDAG 30 JULI

### SNOEPNAMIDDAG

Zomerse tiramisu

- **Uur:** 13.30 – 17.30 u
- **Prijs:** € 4,50 per portie
- **Inschrijven:** Niet nodig
- **Info:** Bereid door onze eigen feestploeg. Zolang de voorraad strekt!

## WOENSDAG 31 JULI

### INITIATIE PERZISCHE DANS

Sierlijke hand- en armbeweging, maar ook zachte, ronde heupbewegingen, accenten met schouder- of hoofdbewegingen: allemaal kenmerken van de Perzische dans.

Heel je lichaam wordt bij de dans betrokken. Je geniet van de mooie muziek terwijl je er uitdrukking aan geeft met deze gracieuze dans.

- **Uur:** 10 – 11 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** T.e.m. 30/7, kan ook online
- **Lesgever:** Annick

## DINSDAG 6 AUGUSTUS

### WORKSHOP MACRAMÉ

In deze workshop maken we samen een plantenhanger.

- **Uur:** 14 – 17 u
- **Prijs:** € 5 (KT € 1)  
+ € 15 materiaalkosten
- **Inschrijven:** T.e.m. 2/8, kan ook online
- **Lesgever:** Cindy
- **Info:** Meebrengen: schaar en meetlint

## WOENSDAG 7 AUGUSTUS

### GEDIDSTE TOER IN OUDENAARDE

Zie info op 10/7

## DONDERDAG 8 AUGUSTUS

### RONDLEIDING MET PROEVERIJ WIJNDOMEIN VANDERSTEENE ZWIJNAARDE

Rondleiding in het wijndomein Vandersteene en vinificatieruimte met een degustatie van de verschillende schuimwijnen. Mogelijkheid tot aankoop.

- **Uur:** 13 – 15 u
- **Prijs:** € 16 (KT € 3,20)
- **Inschrijven:** T.e.m. 2/8, kan ook online (plaatsen beperkt)



- **Begeleider:** Hugo
- **Info:** Ter plaatse verzamelen om 12.45 u: Krekelstraat 32A

#### DINSDAG 13 AUGUSTUS

### MAANDELIJKE WANDELING WANDELING NAAR HET NATUUR- GEBIED SCHOUSELBROEK

- **Uur:** Samenkomen aan Gent-St.-Pieters om 13.40 u, vertrek naar Temse om 13.53 u spoor 2, aankomst om 14.49 u
- **Prijs:** Wandelkaart: € 12 (KT € 2,40) (1 jaar geldig in alle ldc's) of per beurt: € 3 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** Verplicht, ook met wandelkaart en kan tot 9/8
- **Begeleider:** Stefan
- **Info:** Treinticket zelf te betalen. Eigen verrekijker meenemen is een aanrader!

### SNOEPNAMIDDAG

Brusselse wafel met slagroom en muizenstrontjes voor de liefhebbers.

- **Uur:** 13.30 – 17.30 u
- **Prijs:** € 4,50 per portie
- **Inschrijven:** Niet nodig
- **Info:** Huisgemaakte lekkernij bereid door onze eigen feestploeg. Zolang de voorraad strekt!

#### DONDERDAG 15 AUGUSTUS

### LDC gesloten: O.L.V. Hemelvaart

#### VRIJDAG 16 AUGUSTUS

### Minimale dienstverlening

- Onthaal gesloten
- Beperkte openingsuren: 9.30 – 16 u
- Het LDC is wel telefonisch bereikbaar en je kan er alleen terecht voor maaltijden en ontmoeting.

#### MAANDAG 19 AUGUSTUS

### Start voorinschrijving

Zie het artikel op pag. 52.

#### WOENSDAG 21 AUGUSTUS

### WORKSHOP POWERTEX

Maak prachtige creaties met textiel en de textielverharder powertex. Vandaag komt een dansend figuur of koppel aan de beurt.

- **Uur:** 13 – 17 u

- **Prijs:** € 5 (KT € 1) + € 25 materiaalkosten
- **Inschrijven:** Aan onthaal of online
- **Lesgever:** Dominique

#### DINSDAG 27 AUGUSTUS

### SNOEPNAMIDDAG

Meloenversnapering

- **Uur:** 13.30 – 17.30 u
- **Prijs:** € 4,50 per portie
- **Inschrijven:** Niet nodig
- **Info:** Huisgemaakte lekkernij bereid door onze eigen feestploeg. Zolang de voorraad strekt!

## ANTENNEWERKING SINT-DENIJS-WESTREM EN AFSNEE

### BUREN VOOR BUREN

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.

### OPROEP NAAR VRIJWILLIGERS

Wij zoeken nog: huisbezoekvrijwilligers, vrijwilligers om 80-jarigen in de bloemetjes te zetten.

**Interesse?** Contacteer Ingeborg.Heymans@stad.gent of Nathalie.Samaes@stad.gent

### CONTACT

**Nathalie Samaes** is de antenne-medewerker voor Sint-Denijs-Westrem en Afsnee.

Bereikbaar:

Ma: 9 – 17 u

Di: 9 – 17 u

Wo: 9 – 12 u

Tel: 0473 94 13 60

Nathalie.Samaes@stad.gent

**Ingeborg Heymans** is de buurtzorgverzorger voor Sint-Denijs-Westrem en Afsnee.

Bereikbaar:

Ma: 9 – 17 u

Di: 9 – 17 u

Wo: 9 – 12 u

Tel: 0476 86 68 61

Ingeborg.Heymans@stad.gent

#### DONDERDAG 29 AUGUSTUS

### PAELLA FESTIJN

We sluiten de zomer af met een zuiders paella festijn!

- **Uur:** 12 u (deuren om 11.30 u)
- **Prijs:** **Paella Halsta la Vista (met vlees en vis):** € 27 (KT € 18,90) Je kan 40 UiTPAS-punten ruilen voor € 10 korting. **Vegetarische paella:** € 17 (KT € 11,90) Je kan 20 UiTPAS-punten ruilen voor € 5 korting.
- **Inschrijven:** T.e.m. 22/8 aan onthaal

### WAARVOOR KAN JE TERECHT IN DE ANTENNEWERKING?

- Vragen over hulp- en dienstverlening en de administratie die daarbij komt kijken.
- Praktische vragen rond thuiszorg, aanpassingen aan je woning, vervoer, opname assistentiewoning of woonzorgcentrum, ...
- Vragen rond vrije tijd: activiteiten in het LDC, vrijwilligerswerk, ...
- Buren voor buren: de antenne-medewerker brengt behulpzame buren in contact met ouderen die hulp kunnen gebruiken voor kleine zaken.
- Buurtactiviteiten: samen met bewoners uit de buurt en buurtverenigingen.

### BUURTMAALTIJD

De medewerkers van IKook, restaurant van stad Gent, verzorgen een verse warme maaltijd: soep, hoofdgerecht en dessert.

- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** € 5,50
- **Data:** 20/8 en 27/8
- **Inschrijven:** Verplicht met betaling bij Ingeborg of Nathalie en kan tot één week voor de maaltijd.
- **Begeleider:** Nathalie / Ingeborg
- **Info:** In het Open Huis, Pastorijdreef 6



“

**Het sociaal contact is even belangrijk als de boeken.”**

Mia  
bib-aan-huis vrijwilliger

# Bib aan huis met Mia

Ben je een grote lezer, maar geraak je nog moeilijk tot in de stadsbibliotheek? Dan kan je een beroep doen op vrijwilliger Mia Lootens. Zij brengt de door jou gekozen boeken bij jou aan huis.

moet worden. Hebben ze de boeken vroeger uit, wat meestal zo is, dan bellen ze me”, vervolgt Mia. “Ik vraag hen ook om te noteren wat ze ervan vonden: zeer goed, goed of ‘niet mijn genre’. Zo leer ik hun smaak en favoriete auteurs kennen. Soms breng ik een boek mee dat ze niet gevraagd hebben, maar waarvan ik denk dat het hen wel zal bevallen. En meestal klopt dat!” Voor de huisbezoeken maakt Mia de nodige tijd vrij. “Het is niet snel binnen en buiten stappen. Het bezoek draait om meer dan enkel de boeken. Het sociaal contact is net zo belangrijk. Na een tijdje ontstaat er een band. Wanneer ik langskom, staat de koffie al klaar voor een gezellige babbel.”



## LDC DE REGENBOOG

Lucas De Heerestraat 83, 9000 Gent

- 09 266 34 34
- [www.facebook.com/deregenbooggent](http://www.facebook.com/deregenbooggent)
- [ldc.deregenboog@stad.gent](mailto:ldc.deregenboog@stad.gent)
- Centrumleider: Michiel Lauwaert
- Bereikbaar met openbaar vervoer: bus 5a, 5b, 9a, 9b, 19, 20, 34, 55, 70, 71, 76, 77 en 78

“Bib aan huis is een gratis dienstverlening”, steekt Mia van wal. “Nieuwe lezers worden door de maatschappelijk werker van LDC De Regenboog naar mij doorverwezen. Ik ga langs bij de mensen voor een kennismaking en leg hen uit hoe het systeem werkt. Want bib aan huis hanteert soepele leenvoorwaarden. Zo kan je boeken, zonder verlengen, 8 weken bijhouden.” “Voor mijn lezers maak ik een overzichtstabel op, zodat ze weten wanneer alles weer binnengebracht

MAANDAG 1 JULI**Start inschrijvingen**

- **Uur:** 9 u

**DIGIPUNT**

Stel je digitale vragen aan Frederik.

- **Uur en data:** Elke maandagnamiddag (13.30 – 14.15 u en 14.30 – 15.15 u) en vrijdagvoormiddag (10 – 10.45 u en 11 – 11.45 u)
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Je kan een afspraak maken t.e.m. de donderdag ervoor.

**IJSCOUPES**

Ruime keuze tegen kleine prijsjes. Genieten maar!

- **Data:** Elke dag verkrijgbaar in de zomer

DINSDAG 2 JULI**PETANQUE**

Ontmoet andere senioren, maak nieuwe vrienden, geniet van elkaars gezelschap én van de gezonde buitenlucht in onze leuke tuin. Alle niveaus welkom. Kom gewoon eens langs!

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Aangepaste prijs tot eind augustus: € 5 (KT € 1)
- **Data:** Wekelijks op di en vr
- **Inschrijven:** Kan op elk moment
- **Begeleider:** Myriam

DONDERDAG 11 JULI**LDC gesloten: Feest van de Vlaamse Gemeenschap**

**Dankzij mijn vrijwilligerswerk in LDC De Regenboog kwam ik mijn burn-out te boven. Ik leerde hier anders naar mezelf kijken."**

Laurent  
Barvrijwilliger

VRIJDAG 12 JULI**Minimale dienstverlening**

- Onthaal gesloten
- Beperkte openingsuren: 9.30 – 16 u
- Het LDC is wel telefonisch bereikbaar en je kan er alleen terecht voor maaltijden en ontmoeting.

DONDERDAG 18 JULI**ZOMERREEKS DAOYIN VAN DE DRAAK**

De Chinese draak staat symbool voor gezondheid, geluk en levensvreugde. De oefeningen worden deels zittend, maar meestal staand gedaan en

richten zich specifiek op de verbetering van de beweeglijkheid en flexibiliteit van de ruggengraat, heupen, knieën, ellebogen en schouders. Een zeer leuke en speelse manier om vitaler door het leven te gaan. Plezier gegarandeerd!

- **Uur:** 9.30 – 10.30 u
- **Prijs:** € 17,50 (KT € 3,50)
- **Data:** 18/7, 25/7, 1/8, 8/8 en 22/8
- **Inschrijven:** Vanaf 25/6

**ZOMERREEKS DAOYIN 'FREE FLOW'**

Staande en vloeroefeningen, waarbij je met zachte tot matige stretch- en flexoefeningen op een speelse manier aan je lichamelijke soepelheid en spontaniteit werkt.

- **Uur:** 10.45 – 11.45 u
- **Prijs:** € 17,50 (KT € 3,50)
- **Data:** 18/7, 25/7, 1/8, 8/8 en 22/8
- **Inschrijven:** Vanaf 25/6

**PRE-GENTSE FEESTEN FIESTA**

Het feest begint met een vers bereide paella van Hasta La Vista. Daarna feesten we op de vrolijke en dansbare Latijns-Amerikaanse tonen van Mi Tierra.

- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:**
  - veggie:** € 30 (KT € 21)
  - kip en kalkoen:** € 34 (KT 23,80)
  - Hasta la vista** (vlees en schaaldieren): € 40 (KT € 28)
- Inclusief aperitief en optreden
- **Inschrijven:** Vanaf 25/6 t.e.m. 10/7
- **Info:** Je kan 20 UitPAS-punten inruilen voor € 5 korting of 40 UitPAS-punten voor € 10 korting

MAANDAG 22 JULI

### DIGITALE WANDELING IN CITADELPARK

Je doet deze wandeling van Digipunten Ateljee met je smartphone. Onderweg krijg je opdrachten om je digitale vaardigheden te versterken, waar nodig met ondersteuning. Je volgt een route van 3 km, waarbij je volgende apps gebruikt: Komoot, Google Lens, Birdnet en ObsIdentify. Je gebruikt ook je camera en leert QR-codes scannen. Vooraf installeren we de nodige apps, daarna gaan we in groep naar het SMAK waar de wandeling start.

- **Uur:** 9 u in het LDC
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 18/7

DINSDAG 23 JULI

### CONCERT EMI SEE

Deze pianiste vertolkt werk van Charles Ives en Aron Copland.

- **Uur:** 15 u, verzamelen om 13.45 u in LDC, daarna met tram naar het concert (vervoersbewijs zelf kopen)
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Tot dag zelf of volzet
- **Locatie:** MIRY Concertzaal, Biezekapelstraat 9.
- **Info:** Begeleiding nodig voor verplaatsing? Bel ons op of vraag bij inschrijving naar de mogelijkheden.

VRIJDAG 26 JULI

### DIGITALE WANDELING IN CITADELPARK

Zie 22/7

- **Uur:** 14 u in LDC
- **Inschrijven:** T.e.m. 24/7

MAANDAG 29 JULI

### ZOMERREEKS PILATES

- **Uur:** 10 – 11 u
- **Prijs:** € 10,50 (KT € 2,10)
- **Data:** 29/7, 5/8, 12/8
- **Inschrijven:** Vanaf 25/6

### ZOMERREEKS YOGA



Gebalanceerde mix van staande, zittende en liggende poses, geïnspireerd door invloeden uit Vinyasa, Yin en Iyengar yoga.

Zowel voor beginners als gevorderden.

- **Uur:** 11.15 – 12.15 u
- **Prijs:** € 10,50 (KT € 2,10)
- **Data:** 29/7, 5/8, 12/8
- **Inschrijven:** Vanaf 25/6

DINSDAG 30 JULI

### ZOMERREEKS STRETCH & RELAX

- **Uur:** 9 – 10 u
- **Prijs:** € 17,50 (KT € 3,50)
- **Data:** 30/7, 6/8, 20/8, 27/8, 3/9
- **Inschrijven:** Vanaf 25/6

### CREAWORKSHOP MOZAÏEK



- **Uur:** 13.30 – 16.30 u
- **Prijs:** € 5 (KT € 1)  
+ € 12 voorschot materiaal
- **Inschrijven:** Vanaf 25/6 t.e.m. 16/7

### KORTE BUURTWANDELING I.S.M. BUURTORGANISATIE 'T HOEVEKE

Je wandelt samen met twee begeleiders 2 à 3 kilometer, telkens in een ander deel van de buurt en in een rustig tempo. Ook wandelaars op wielen zijn welkom (rolstoel, kinderwagen, rollator,...). Na de wandeling kan je nog wat napraten met een drankje.

- **Uur:** 14.30 u verzamelen aan de deur van 't Hoeveke (Patijntjestraat 62)
- **Prijs:** Gratis (drankjes wel te betalen)

- **Data:** 30/7, 27/8, 17/9, 22/10
- **Inschrijven:** Bij Nicole De Clercq, bij voorkeur via e-mail [nici3040@gmail.com](mailto:nici3040@gmail.com) of 0484 75 39 66
- **Info:** Bij slecht weer wordt de wandeling vervangen door een gezellig samenzijn in 't Hoeveke.

WOENSDAG 31 JULI

### ZOMERREEKS TURNEN

- **Uur:** 9.15 – 10.15 u
- **Prijs:** € 10,50 (KT € 2,10)
- **Data:** 31/7, 7/8, 14/8
- **Inschrijven:** Vanaf 25/6

WOENSDAG 7 AUGUSTUS

### BEZOEK AAN HET 'IN FLANDERS FIELDS MUSEUM'



Bij aankomst is er eerst tijd voor een vrije lunch. Om 13.45 u word je in het museum verwacht, gevestigd in de heropgebouwde Lakenhallen van Leper en een belangrijk symbool van oorlogsleed en wederopstanding. Een gids vertelt je het historische verhaal van WO I in de West-Vlaamse frontstreek.

- **Uur:** 10.20 u in de vertrekhal van Gent-Sint-Pieters (trein van 10.36 u), om 18.15 u nemen we in Leper de trein terug naar Gent.
- **Prijs:** € 15 voor museumticket en gids (KT € 3)
- **Inschrijven:** Vanaf 25/6 t.e.m. 23/7
- **Begeleiders:** Donat en Huguette
- **Info:** Je zorgt voor je eigen treinticket. Wil je op eigen houtje vroeger of later naar huis? Geen probleem, maar licht dan wel even de begeleiders in.

DONDERDAG 8 AUGUSTUS

### VOLKSSPELEN

Voor wie op zoek is naar een namiddag eenvoudig nostalgisch plezier en goed gezelschap!

- **Uur:** 14 – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vanaf 1/7 t.e.m. dag zelf

#### DONDERDAG 15 AUGUSTUS

#### **LDC gesloten: O.L.V. Hemelvaart**

#### VRIJDAG 16 AUGUSTUS

#### **Minimale dienstverlening**

- Onthaal gesloten
- Beperkte openingsuren: 9.30 – 16 u
- Het LDC is wel telefonisch bereikbaar
- Alleen maaltijden en ontmoeting.

#### MAANDAG 19 AUGUSTUS

#### **Start voorinschrijvingen**

Meer info op pagina 52.

#### WOENSDAG 21 AUGUSTUS

#### **REGENBOOGSALON**

Maak je deel uit van de LGBTQIA+ gemeenschap en wil je gelijkgestemden ontmoeten in een losse en vrijblijvende sfeer? In ons tweemaandelijks Regenboogsalon staat volledig jezelf kunnen zijn centraal. Heb je drempelvrees of twijfels? Contacteer ons LDC vrijblijvend via telefoon of mail en we bekijken samen hoe we jou kunnen helpen.

- **Uur:** 15 – 17.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Mag, maar is niet verplicht

#### VRIJDAG 23 AUGUSTUS

#### **ZOMERREEKS TAI-CHI SEMI-GEVORDERDEN**



- **Uur:** 10.45 – 11.45 u
- **Prijs:** € 10,50 (KT € 2,10)
- **Data:** 23/8, 30/8, 6/9
- **Inschrijven:** Vanaf 25/6

#### WOENSDAG 28 AUGUSTUS

#### **SAMEN HUIZEN? INSPIRATIESESSIE**

Burgerinitiatief GentZonderGrenzen, Vluchtelingenwerk Vlaanderen en vzw Orbit organiseren een inspiratiesessie rond huisdelen met nieuwkomers.

Ouderen die lege kamers hebben in hun woning, kunnen die verhuren aan nieuwe Gentenaars. Zo helpen ze een kwetsbare groep aan huisvesting én stimuleren ze de integratie van nieuwkomers. Gentse 65-plussers vertellen over hun ervaringen.

- **Uur:** 14 – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Tot de dag zelf
- **Begeleiders:** Julie Weyne en Gilles Salem

#### DONDERDAG 29 AUGUSTUS

#### **OPTREDEN 'LES FOLLES DE GAND'**



Op algemeen verzoek verwelkomen we voor de tweede keer dit topgezelschap voor een namiddag vol glitter, glamour en humor!

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 15 (KT € 3)
- **Inschrijven:** T.e.m. 14/8

#### **ANTENNEWERKING NIEUW GENT**

Sarah.Vanbrabant@stad.gent  
0477 44 38 50  
Liesbet.Denolf@stad.gent  
0473 87 37 98

#### MAANDAG 1 JULI

#### **REGENBOOGTAFEL**

- **Uur:** op ma 11.45 u, op wo 14 – 16 u
- **Data:** Elke maandag samen eten in het sociaal restaurant. Elke woensdag gezellig samenzijn in het Open Huis (Rerum Novarumplein 186 C).
- **Info:** Via Liesbet

#### DINSDAG 2 JULI

#### **CONVERSATIEGROEP NEDERLANDS**

Oefen Nederlands (instapniveau) op een leuke manier! In een kleine groep en gemoedelijke sfeer.

- **Uur:** 10 – 12 u in het Open Huis (Rerum Novarumplein 186 C)
- **Data:** elke dinsdag
- **Info:** via Sarah

#### WOENSDAG 3 JULI

#### **BUURTONTBIJT**

Ontbijtbuffet met de buurtbewoners.

- **Uur:** 8 – 10 u in het Open Huis (Rerum Novarumplein 186C)
- **Prijs:** € 1
- **Data:** 3/7, 17/7, 14/8 en 28/8
- **Inschrijven:** Hoeft niet
- **Info:** I.s.m. Buurtwerk Nieuw Gent – Steenakker

#### WOENSDAG 10 JULI

#### **BUURTBAR TITANNICK**

We maken een reis door de wereld met muziek, hapjes en drankjes. Doe je dansschoenen aan! Iedereen welkom!

- **Uur:** 15 – 20 u op het grasveld aan het begin van de Kikvorsstraat
- **Info:** Via Sarah of Liesbet



“

**Alles wat nog draagbaar is, kan je hier kwijt.”**

Paula  
planner

# Closet sale

Voor het tweede jaar op rij houdt LDC De Thuishaven eind augustus een ‘closet sale’. “Alles wat je in je kleerkast vindt en dat nog draagbaar is, zoals kleren, hoeden, schoenen, sieraden en andere accessoires, kan je hier kwijt”, vertelt Paula Boscaljon van het LDC.



## LDC DE THUIHAVEN

**Neuseplein 33, 9000 Gent**

- 09 266 34 66
- [www.facebook.com/ldc.dethuishaven](https://www.facebook.com/ldc.dethuishaven)
- [ldc.dethuishaven@stad.gent](mailto:ldc.dethuishaven@stad.gent)
- Centrumleider: Stephan Callebaut
- Bereikbaar met openbaar vervoer: tram 4 - bus 5a, 5b, 6, 55 en 56

“Onze eerste ‘closet sale’ was een groot succes”, aldus Paula. “We verwelkomden buurtbewoners die hier nog nooit een voet in huis hadden gezet. Het was een heel gezellige namiddag. Ook nu voorzien we randanimatie en hapjes. En het is altijd leuk als spullen een tweede leven krijgen in plaats van dat ze weggegooid worden. Iedereen is welkom om zaken te verkopen, jong en oud. Je moet wel een plekje reserveren. Wees er snel bij want de plaatsen zijn beperkt.”

Zijn er dit jaar zeker ook weer bij: vrijwilligers Monique en Jenny. “Schoenen, T-shirts, truien, vesten waar ik niet meer in kan... Een hele kleerkast gaat de deur uit aan 1 euro per stuk. Ik heb ook nog veel topjes die ik droeg op vakantie in Spanje. Omdat dat intussen verleden tijd is, mogen die weg. En ondertussen koop ik nieuwe dingen die mij beter passen. Zo blijft een mens bezig”, vertelt Monique. “Je kan hier mooie zaken op de kop tikken. Het zijn geen voddens hé”, stipt Jenny aan. Samen met Monique staat ze mee in voor de praktische organisatie. “Bezig zijn houdt ons fris in *onze kop!*”

*Closet sale: dinsdag 27/8, 13 u – 18 u*

MAANDAG 1 JULI

### Start inschrijvingen

- **Uur:** Vanaf 9 u

### TOUR DE THUISHAVEN



Haal de berggeit in je naar boven en kom de hele maand juli fietsen op onze hometrainer! Fiets je 50 km bij elkaar, dan is dat goed voor een gratis consumptie. Ga je voor de bollekestrui en maal je de meeste kilometers in de maand juli? Dan krijg je een Franse geschenkmant!

### ZOMERREEKS PILATES

Blijf tijdens de zomer fit met pilates. Helena begeleidt je ook tijdens juli en augustus met veel plezier.

- **Uur:** 10 – 11 u
- **Prijs:** € 28 (KT € 5,60)
- **Data:** 1/7, 8/7, 15/7, 22/7, 29/7, 5/8, 19/8, 26/8
- **Inschrijven:** Vanaf 24/6 t.e.m. 1/7
- **Begeleider:** Helena Carron

### MOSKEEBEZOEK

Ayse, die jullie misschien kennen van de voordracht 'Bedevaart naar Mekka', leidt je rond in de moskee aan de Koopvaardijlaan 44. Het bezoek duurt ongeveer 45 minuten. Daarna drinken we nog een Turkse thee in de cafetaria van de moskee.

- **Uur:** 13 u aan de moskee
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 1/7
- **Inschrijven:** Vanaf 24/6 t.e.m. 28/6
- **Begeleider:** Ayse Demircioglu



**Ik help graag mensen en zo kan ik mijn Nederlands oefenen."**

**Natalia**  
*werkt sinds een half jaar als vrijwilligster aan de bar/kassa*



DINSDAG 2 JULI

### ZOMERS EN INTERCULTUREEL ONTBIJT

Zet de dag goed in met een lekker ontbijt en een gezellige babbel!

- **Uur:** 9 u
- **Prijs:** € 7 (KT € 4,90)
- **Inschrijven:** Vanaf 24/6 t.e.m. 1/7

WOENSDAG 3 JULI

### ZOMERREEKS STOELYOGA

Ook tijdens de zomermaanden begeleidt Anouk je met veel plezier bij de stoelyoga.

- **Uur:** 14 – 15 u
- **Prijs:** € 24,50 (KT € 4,90)
- **Data:** 3/7, 10/7, 17/7, 24/7, 31/7, 7/8, 28/8
- **Inschrijven:** Vanaf 24/6 t.e.m. 2/7
- **Begeleider:** Anouk De Vlaeminck

### ZOMERREEKS 'FIT & FLEX'

Ook tijdens de zomermaanden begeleidt Anouk je met veel plezier bij 'fit en flex'.

- **Uur:** 15 – 16 u
- **Prijs:** € 24,50 (KT € 4,90)

- **Data:** 3/7, 10/7, 17/7, 24/7, 31/7, 7/8, 28/8
- **Inschrijven:** Vanaf 24/6 t.e.m. 2/7
- **Begeleider:** Anouk De Vlaeminck

DONDERDAG 4 JULI

### FRIET MET STOOFFLEES EN AANSLUITEND EEN 80'S FLUOEFUIF

Eerst je buik vullen met een heerlijke friet met stoofvlees van onze overburen van frituur Tolpoort. Daarna gooien we de beentjes los op onze 80's fluoefuif! Dj Peter Van Praag zorgt voor de muziek. Haal die haarbanden en beenwarmers maar onder het stof vandaan!

- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** € 13,50 (KT € 9,45), inclusief aperitief en koffie
- **Data:** 4/7
- **Inschrijven:** Vanaf 24/6 t.e.m. 3/7
- **Info:** Frituur Tolpoort en DJ Peter Van Praag



VRIJDAG 5 JULI

### STAMBOOMONDERZOEK UITPROBEREN VAN SOFTWARE VOOR GENEALOGIE

Ben je al een tijdje bezig met stamboomonderzoek en wil je jouw ervaringen delen met anderen of hulp vragen bij je opzoekingen? Sluit aan bij de groep van stamboomonderzoek.

- **Uur:** 14.30 – 17 u (maandelijks)
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** T.e.m. 5/7
- **Begeleider:** Erik De Smet

WOENSDAG 10 JULI

### BARBECUE!

Kom genieten van een heerlijke zomerse barbecue. Uiteraard is er een

vegetarisch alternatief mogelijk.

- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** € 10 (KT € 7), inclusief aperitief
- **Data:** 14/8
- **Inschrijven:** Vanaf 24/6 t.e.m. 5/7

#### DONDERDAG 11 JULI

### **LDC gesloten: Feest van de Vlaamse Gemeenschap**

#### VRIJDAG 12 JULI

### **Minimale dienstverlening**

- Onthaal gesloten
- Beperkte openingsuren: 9.30 – 16 u
- Het LDC is wel telefonisch bereikbaar en je kan er alleen terecht voor maaltijden en ontmoeting.

#### WOENSDAG 17 JULI

### **DIGIPUNT**

Heb je een vraag over je smartphone of tablet? Kom naar het Digipunt en breng je toestel mee. Leg je afspraak vast door op voorhand je vraag telefonisch door te geven via 09 266 34 66.

- **Uur:** 14 – 17 u
- **Prijs:** Gratis

#### MAANDAG 22 JULI

### **MISSIM DUO**

Celliste Mireia Vaquer en gitarist Simon Bonte fuseren Catalaanse melodieën en barokke muziek.

- **Uur:** 15 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vooraf
- **Info:** MIRY Concertzaal, Biezekapelstraat 9

#### DINSDAG 23 JULI

### **GENTSE BINGO MET GENTSE PRIJZEN!**

- **Uur:** 14.30 u
- **Prijs:** € 3
- **Data:** 23/7 & 20/8
- **Inschrijven:** T.e.m. dag zelf
- **Begeleiders:** Monique & Marnix

#### WOENSDAG 24 JULI

### **DIGIPUNT**



Heb je een vraag over je smartphone of tablet? Kom naar het Digipunt en breng je toestel mee. Leg je afspraak vast door op voorhand je vraag telefonisch door te geven via 09 266 34 66.

- **Uur:** 14 – 17 u
- **Prijs:** Gratis

### **IOLA CORNELIS**

Deze violiste brengt werk van Bela Bartok.

Praktische info: Zie 22/7

#### DONDERDAG 25 JULI

### **GENTSE FEESTEN IN DE THUISHAVEN!**



Kom eerst smullen van een koude schotel met hespenrol en asperges, varkens- en rundsgebraad, kalkoenham, bacon, kipfilet met fruit...

Met aansluitend een optreden door Gino Kockx! Hij verwent je oren met leuke evergreens en oldies!

- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** € 22 (KT € 15,40), inclusief aperitief en koffie
- **Inschrijven:** T.e.m. 18/7
- **Info:** Traiteur Dirk Von der Crone

#### WOENSDAG 31 JULI

### **SNOEPNAMIDDAG**

Coupe aardbeien

- **Uur:** 14 u, op = op
- **Prijs:** € 2,80

### **DIGIPUNT**

Heb je een vraag over je smartphone of tablet? Kom naar het Digipunt en breng je toestel mee. Leg je afspraak vast door op voorhand je vraag telefonisch door te geven via 09 266 34 66.

- **Uur:** 14 – 17 u
- **Prijs:** Gratis

#### WOENSDAG 7 AUGUSTUS

### **DIGIPUNT**

Heb je een vraag over je smartphone of tablet? Kom naar het Digipunt en breng je toestel mee. Leg je afspraak vast door op voorhand je vraag telefonisch door te geven via 09 266 34 66.

- **Uur:** 14 – 17 u
- **Prijs:** Gratis

#### DONDERDAG 8 AUGUSTUS

### **OPTREDEN VAN 'DE VERBORGEN TALENTEN'**

De Verborgenen Talenten zijn een leuke, gezellige bende, die mensen graag entertaint met een lach en een traan, dans, live muziek en humor. Kortom, ze bezorgen jullie met veel plezier een namiddag vol leute!

- **Uur:** 14 – 16 u
- **Prijs:** € 3,50 inclusief koffie en taart
- **Inschrijven:** T.e.m. 5/8

#### WOENSDAG 14 AUGUSTUS

### **BARBECUE!**



Kom genieten van een heerlijke zomerse barbecue. Uiteraard is er een vegetarisch alternatief mogelijk.



- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** € 10 (KT € 7), inclusief aperitief
- **Data:** 14/8
- **Inschrijven:** Vanaf 24/6 t.e.m. 5/7

### DIGIPUNT

Heb je een vraag over je smartphone of tablet? Kom naar het Digipunt en breng je toestel mee. Leg je afspraak vast door op voorhand je vraag telefonisch door te geven via 09 266 34 66.

- **Uur:** 14 – 17 u
- **Prijs:** Gratis

### DONDERDAG 15 AUGUSTUS

#### LDC gesloten: O.L.V. Hemelvaart

### VRIJDAG 16 AUGUSTUS

#### Minimale dienstverlening

- Onthaal gesloten
- Beperkte openingsuren: 9.30 – 16 u
- Het LDC is wel telefonisch bereikbaar en je kan er alleen terecht voor maaltijden en ontmoeting.

### DINSDAG 20 AUGUSTUS

#### BINGO!

- **Uur:** 14.30 u
- **Prijs:** € 3
- **Inschrijven:** T.e.m. de dag zelf
- **Begeleiders:** Monique & Marnix

#### MUZIEK BELUISTEREN

Richard Strauss, Also Sprach Zarathustra, Salomé.

- **Uur:** 14 – 17 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** T.e.m. de dag zelf
- **Begeleider:** Sylvain

### DONDERDAG 22 AUGUSTUS

#### CURSUS REANIMATIE

- **Uur:** 14 – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 20/8 maar de plaatsen zijn beperkt!
- **Begeleider:** Marc Van Huffel

### DINSDAG 27 AUGUSTUS

#### CLOSET SALE/KLEDINGKAST VERKOOP

Het is weer tijd voor onze jaarlijkse

'closet sale' oftewel kledingkastverkoop. Alles wat je in je klerenkast vindt en nog draagbaar is, kan je kwijt op onze closet sale. Hoeden, schoenen, kleding, sieraden...

Wil je graag een tafel reserveren? Schrijf je dan snel in aan het onthaal want de plaatsen zijn beperkt.



- **Uur:** 13 – 18 u
- **Prijs:** € 2,50 voor een tafel
- **Inschrijven:** T.e.m. 20/8, maar wacht niet te lang!

### WOENSDAG 28 AUGUSTUS

#### DIGIPUNT

Heb je een vraag over je smartphone of tablet? Kom naar het Digipunt en breng je toestel mee. Leg je afspraak vast door op voorhand je vraag telefonisch door te geven via 09 266 34 66.

- **Uur:** 14 – 17 u
- **Prijs:** Gratis

#### SNOEPNAMIDDAG

Coupe banana split

- **Uur:** 14 u, op = op
- **Prijs:** € 2,80

### DONDERDAG 29 AUGUSTUS

#### UITSTAP NAAR MIDDELKERKE!



Döndü en Peter nemen je vandaag mee naar de zee. We brengen eerst een bezoekje aan de markt van Middelker-

ke en daarna gaan we ergens lunchen (geheel vrijblijvend). We ronden af met een heerlijke wandeling.

- **Uur:** 9.30 u vertrek aan De Thuishaven
- **Prijs:** € 5 (KT € 1), exclusief lunch
- **Inschrijven:** T.e.m. 22/8, maar wacht niet te lang, want de plaatsen zijn beperkt!

### 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 Evelyne te contacteren: 09 266 34 66.

#### ZOMERSE UITSTAPJES

**Om de week op maandag**

- **Uur:** 14 – 16 u
- **Data:** 1/7, 15/7 en 29/7, 12/8 en 26/8
- **Locatie:** Telkens verzamelen bij El Paso (Gebroeders De Smetstraat 108)

#### ONTMOETINGSMOMENT BUITEN

**Op donderdag**

- **Data:** 25/7, 8/8 en 22/8
- **Locatie:** Telkens verzamelen bij El Paso

#### Contact

Je kan antennemedewerker Evelyne Goethals altijd contacteren via [Evelyne.Goethals@stad.gent](mailto:Evelyne.Goethals@stad.gent), 09 266 34 20 of 0475 77 10 87.



**Gent is een dankbaar  
onderwerp voor een  
fototentoonstelling.”**

**André en Gustave**  
van het foto-atelier

## Gent fotografisch bekeken

Deze zomer pakt het Foto Collectief van LDC De Vlaschaard uit met de tentoonstelling 'Gent fotografisch bekeken'. "Onze bedoeling is om je te confronteren met plekken die je niet kent of waar je achteloos voorbijloopt."



### LDC 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)
- Centrumleider: Kaat Van Wouwe
- Bereikbaar met openbaar vervoer: tram 1, 2, 3 en 4 - bus 9a en 9b, 11, 12a en 12b, 833 en 834

André Lemeire en Gustave Toch zijn de drijvende krachten achter het Foto Collectief van LDC De Vlaschaard. "Gent is een dankbaar onderwerp voor een fototentoonstelling. De mix van historische gebouwen en moderne architectuur geeft de stad een enorme uitstraling. Het is ook een levendige stad dankzij haar inwoners en hun activiteiten, feesten en evenementen. Tegelijk krijgt Gent een almaar groenere invulling met natuur- en recreatieparken, wat altijd goed is voor sfeerfoto's."

"Een totaal andere insteek zijn

beelden met reflecties van toeristische attracties en gebouwen in de waterlopen in de binnenstad", aldus André en Gustave. "Street art vrolijk muren en straten op. Al die aspecten komen in de 45 foto's van onze expo aan bod."

Fotoliefhebbers zijn altijd welkom in het Foto Collectief. "Bij ons geen huis- en tuinfotografie. Je leert wel je toestel beter gebruiken en op een andere manier kijken, om betere foto's te maken. We werken telkens met een jaarthema, met aandacht voor natuur-, reis-, portret-, studio- en objectfotografie. Maar we gaan ook aan de slag met wat deelnemers aanbrenge(n)."

*De expo loopt van eind juni t.e.m. september in de gang op het gelijkvloers. Foto Collectief: elke ma 14 u – 16.45 u, behalve in de zomervakantie.*

MAANDAG 1 JULI**Start inschrijvingen**

- **Uur:** Vanaf 9 u, tenzij anders vermeld bij activiteit

**FIETSTOCHT – SCHELDESTREEK**

Fietstocht door de Scheldestreek van ongeveer 40 km.

Rond het middaguur pauzeren we voor de lunch, breng je picknick mee!

- **Uur:** 11 u
- **Prijs:** Fietskaart: € 12 (KT € 2,40) (1 jaar geldig in alle LDC's) of per keer: € 3 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** Uitzonderlijk inschrijven vanaf 24/6
- **Info:** Vertrek aan LDC De Vlaschaard
- **Begeleiders:** Patrick en Kathy

DINSDAG 2 JULI**SPELLETJESNAMIDDAG**

Speel je graag rummikub, Uno of liever een spel dat je zelf meebrengt? Iedereen welkom in onze cafetaria!

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Elke 1ste dinsdag
- **Begeleiders:** Rita en Agnes

**NIEUW DIGIPUNT**

Vrijwilliger Rob helpt je bij problemen met je Apple computer, iPhone, iPad.

- **Uur:** 9 – 11 u (30 min. per afspraak)
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Elke 1ste dinsdag
- **Inschrijven:** Tot de vrijdag voordien
- **Begeleider:** Rob
- **Info:** Geef bij inschrijving je concrete vraag door, heb je verschillende vragen, boek dan 1 uur.



**Ik herstel de kledij van onze bezoekers met veel plezier.”**

**Bahman**  
verantwoordelijke naai-atelier

DONDERDAG 4 JULI**DIGIPUNT**

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

- **Uur:** 9 – 11.30 u (30 min. per afspraak) bij Rita  
9.30 – 12.30 u (30 min. per afspraak) bij Tom
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Elke donderdag
- **Inschrijven:** Tot 2 dagen voordien
- **Begeleiders:** Tom en Rita
- **Info:** Geef bij inschrijving je concrete vraag door. Gaat het om pc-organisatie of grote vragen, boek dan 1 uur.

DINSDAG 9 JULI**ZOETE ZONDE**

Op het menu: verse appeltaart

- **Uur:** 14 u tot uitverkocht
- **Prijs:** Zie prijs in cafetaria
- **Begeleider:** Karine

DONDERDAG 11 JULI

**LDC gesloten: Feest van de Vlaamse Gemeenschap**

VRIJDAG 12 JULI**Minimale dienstverlening**

- Onthaal gesloten
- Beperkte openingsuren: 9.30 – 16 u
- Het LDC is wel telefonisch bereikbaar en je kan er alleen terecht voor maaltijden en ontmoeting

MAANDAG 15 JULI**KLETSTAFEL**

Tijdens deze gezellige namiddag ontmoet je nieuwe mensen en klets je over allerlei onderwerpen. Alles is bespreekbaar!

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Begeleider:** Evelyn

DINSDAG 16 JULI**BUURTSAFARI IN DRONGEN**

Geniet van een ontspannende wandeling terwijl je de natuur verzorgt en nog mooier maakt met onze handige grijpers.

Ga je mee op deze mooi-maak-wandeling? We verzamelen aan het Open Huis en vertrekken voor een wandeling van een 3 à 4 kilometer.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Wandelkaart: € 12 (KT € 2,40) (1 jaar geldig in alle LDC's) of per keer: € 3 (KT € 0,60)
- **Begeleider:** Joke
- **Info:** Afspraak aan Open Huis, Domien Ingelstraat 15A, Drongen

WOENSDAG 17 JULI**VRIJWILLIGERSCAFE**

Cafetaria alleen open voor de vrijwilligers!

- **Uur:** 17.30 – 19.30 u

MAANDAG 22 JULI

## INDUSTRIEMUSEUM: WANDELING LANGS FABRIEKEN EN BELUIKEN



In de week van de Gentse Feesten wandelen we door het historische centrum. De gids van het Industriemuseum laat je o.a. kennismaken met de restanten van de textiel fabrieken, de bleekweide van de Minnemeers, de beluiken en de arbeiderswoningen. Afspraak aan de ingang van Industriemuseum, Minnemeers 10.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 8 (KT € 1,60)
- **Inschrijven:** T.e.m. 8/7
- **Begeleider:** Patricia
- **Info:** Wandeling van ongeveer 5 kilometer

DONDERDAG 25 JULI

## ZOMERSE DANSFEESTEN



Gedurende de zomermaanden ben je van harte welkom op onze dansfeesten met geweldige muziek van dj Philip! Trek je dansschoenen aan, geef je favoriete liedje door en verover onze dansvloer.

Krijg je honger van het dansen? Bestel dan een lekkere portie frietjes in onze cafetaria!

- **Uur:** 14 – 17 u
- **Prijs:** Frietjes: zie prijslijst cafetaria

DINSDAG 30 JULI

## GENTSE QUIZ

Wil je graag je kennis testen over onze prachtige stad? Schrijf je dan snel in voor onze 'Gentse Quiz' en beleef een namiddag vol weetjes, gezelligheid en plezier!

- **Uur:** 14 – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 26/7
- **Begeleider:** Evelyn

MAANDAG 5 AUGUSTUS

## WANDELING MET GIDS IN HET MILJOENENKWARTIER

Ga je mee op een begeleide wandeling door het Miljoenenkwartier? Laat je onderdompelen in de rijke geschiedenis en verborgen pareltjes van deze levendige wijk. Onze ervaren gids neemt je mee op een leuke verkenningstocht!

De wandeling duurt ongeveer anderhalf uur. We spreken af onder de luifel van het station Gent-Sint-Pieters (hoofdingang).

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Wandelkaart: € 12 (KT €2,40) (1 jaar geldig in alle LDC's) of per keer: € 3 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** T.e.m. 2/8
- **Begeleider:** Kathy

DINSDAG 6 AUGUSTUS

## SPELLETJESNAMIDDAG

Speel je graag rummikub, Uno of liever een spel dat je zelf meebrengt? Iedereen is welkom in onze cafetaria!

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Elke 1ste dinsdag om 14 u
- **Begeleiders:** Rita en Agnes

## NIEUW DIGIPUNT

Vrijwilliger Rob helpt je bij problemen met je Apple computer, iPhone en iPad.

- **Uur:** 9 – 11 u (30 min. per afspraak)
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Elke 1ste dinsdag
- **Inschrijven:** Tot de vrijdag voordien
- **Info:** Geef bij inschrijving je concrete vraag door. Heb je verschillende vragen, boek dan 1 uur.

VRIJDAG 9 AUGUSTUS

## FIETSTOCHT EN BEZOEK AAN PLUKTUIN IN DRONGEN



Een fietstocht van ongeveer 25 kilometer met een stop aan de plukweide 'Bezenbos'. Hier kan je zelf je eigen fruit plukken. Op het krijtbord in de hoefwinkel van 'Boer Jan' zie je het aanbod en de prijs per fruitsoort. Je krijgt tevens een doosje en daarmee ga je naar het veld om jouw favoriete fruitsoort te plukken.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Fietskaart: € 12 (KT € 2,40) (1 jaar geldig in alle LDC's) of per keer: € 3 (KT € 0,60)
- **Info:** Vertrek aan De Vlaschaard. Prijs voor fruitpluk is ter plaatse te betalen.
- **Inschrijven:** Tot 20 minuten vóór aanvang
- **Begeleiders:** Patrick en Kathy

MAANDAG 12 AUGUSTUS

## KLETSTAFEL

Tijdens deze gezellige namiddag ontmoet je nieuwe mensen en klets je over allerlei onderwerpen. Alles is bespreekbaar!

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Begeleider:** Evelyn

WOENSDAG 14 AUGUSTUS

## ZOMERSE DANSFEESTEN

In de zomermaanden ben je van harte welkom op onze dansfeesten met geweldige muziek van dj Philip! Trek je dansschoenen aan, geef je favoriete liedje door en verover onze dansvloer. Krijg je honger van het dansen? Bestel dan een smakelijke hotdog in onze cafetaria!

- **Uur:** 14 – 17 u
- **Prijs:** Hotdog: zie prijslijst cafetaria

DONDERDAG 15 AUGUSTUS

LDC gesloten: O.L.V. Hemelvaart

VRIJDAG 16 AUGUSTUS**Minimale dienstverlening**

- Onthaal gesloten
- Beperkte openingsuren: 9.30 – 16 u
- Het LDC is wel telefonisch bereikbaar en je kan er alleen terecht voor maaltijden en ontmoeting

DINSDAG 20 AUGUSTUS**INSPIREREND GROEPSGESPREK**

Maak kennis met Dirk en zijn buitengewoon levenspad. Van oorlogsfotograaf tot kok, van schilder tot docent.

Een interessant gesprek met een man die zijn weg vond in verschillende werelden.

Neem deel aan dit boeiende gesprek en laat je inspireren door zijn unieke levensverhaal.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Begeleider:** Dirk

VRIJDAG 30 AUGUSTUS**BUURTFEEST MET ZOETE ZONDE**

Alle partners van de Watersportbaan slaan de handen ineen voor een spetterend buurtfeest! Verwacht een namiddag met sfeervolle muziek en leuke activiteiten voor jong & oud! De kleinsten kunnen zich uitleven op het springkasteel. Karine zorgt voor een lekkere zoete zonde: dame blanche!

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis toegang  
Dame blanche: zie prijslijst in cafetaria
- **Begeleiders:** Team De Vlaschaard

ZATERDAG 31 AUGUSTUS**DAGUITSTAP NAAR DIEST EN HAGELANDSE WIJNFESTEN MET BUURTCOMITÉ WATERSPORTBAAN**

Programma:

- Stadswandeling met gids in Diest
- 3 gangenlunch (dranken ter plaatse te betalen)
- In de namiddag bezoek aan Wezemaal en de Hagelandse Wijnfeesten. Bij aankomst krijg je een glas en 6 degustatiebonnen om te proeven aan de verschillende wijnstanden.
- **Vertrek:** 8.30 u aan de Yachtdreef – terug rond 20 u in Gent
- **Prijs:** € 35 voor bewoners wijk Watersportbaan of € 45 voor niet-bewoners
- **Inschrijven:** Uitsluitend via Buurtcomité Watersportbaan: 0493 15 29 30 of 0496 17 94 51

**ANTENNEWERKING DRONGEN, BAARLE, LUCHTEREN****Contactgegevens of vragen?**

Contacteer antennemedewerker Joke Bottelberge via 0472 18 88 08 of [Joke.Bottelberge@stad.gent](mailto:Joke.Bottelberge@stad.gent)  
Bij afwezigheid van Joke kan je terecht bij haar collega's van De Vlaschaard via 09 266 93 44.

**BUREN VOOR BUREN**

Zin om een buur te helpen bij kleine boodschappen of klusjes? Of heb je zelf nood aan een helpende hand of babbel? Contacteer Joke via 0472 18 88 08

**KOFFIE- EN GEBAKNAMIDDAG Drongen**

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 4
- **Data:** elke 1ste en 2de dinsdag van de maand
- **Inschrijven:** Open Huis aan de Leie
- **Waar:** Open Huis aan de Leie, Domien Ingelsstraat 15



“

**Wekelijks doe ik zo'n 10 km op de loopband.”**

Sonia  
bezoekster

## Je conditie onderhouden in de fitnessruimte

Het hele jaar door is de fitnessruimte in LDC De Waterspiegel elke dag vrij te gebruiken, tegen een voordelig instaptarief van € 30 per jaar. “Wekelijks doe ik zo'n 10 km op de loopband”, vertelt bezoeker Sonia.



### LDC DE WATERSPIEGEL

Meulesteedsesteenweg 510, 9000 Gent

- 09 266 30 50
- [www.facebook.com/dewaterspiegel](https://www.facebook.com/dewaterspiegel)
- [ldc.dewaterspiegel@stad.gent](mailto:ldc.dewaterspiegel@stad.gent)
- Centrumleider: Anuschka Philips
- Bereikbaar met openbaar vervoer: bus 5b

Fitnessen. Het was tot voor kort een ver-van-mijn-bedshow voor Sonia. “Sinds vorig jaar zit ik thuis met een burn-out. Mijn huisdokter raadde me aan om te gaan sporten. Dat helpt om je zinnen te verzetten en je mentaal fitter te voelen. Tijdens de doe-mee-week leerde ik de fitnessruimte in het LDC kennen. Sindsdien kom ik elke week drie keer. Telkens leg ik 3 à 4 km af op de loopband. Ik voel me niet alleen frisser in mijn hoofd, ik ben ook al 15 kilogram kwijt. En het werkt aanstekelijk. Mijn buurvrouw is mijn

voorbeeld al gevolgd.”

“Om mijn spieren te versterken, oefen ik op de crosstrainer en aan de roeimachine”, vervolgt Sonia. “Elke derde vrijdag van de maand toont een kinesist hoe je de toestellen correct bedient. Reserveren is niet nodig. Staat er al iemand op de loopband, dan moet je je beurt afwachten.”

“Sowieso is het LDC bezoeken een goede manier om je beter in je vel te voelen. We zijn hier één grote familie. Iedereen helpt elkaar. Je leert nieuwe mensen kennen. Het voelt echt als thuis aan en er zijn veel leuke activiteiten”, besluit Sonia.

*Op welke momenten je de fitnessruimte kan gebruiken, verneem je aan het onthaal van LDC De Waterspiegel.*

## MAANDAG 1 JULI

### Start inschrijvingen

- **Uur:** Vanaf 9 uur

### DOE MEE AAN ONZE GENTSE NEUZENRAADWEDSTRIJD

Van 1 tot 19 juli staat er een bokaal vol met lekkere Gentse neuzen in ons LDC. Durf jij te raden hoeveel neuzen er in de pot zitten? Is jouw gok juist, maak je kans op een mand vol verrukkelijke Gentse lekkernijen! De prijsuitreiking vindt plaats op vrijdag 19 juli tijdens onze bruisende 'Gentschen Afternoene'.

### DIGIPUNT OP MAANDAGNAMIDDAG

Vragen over je pc, smartphone of tablet? Begeleider Johan Boonants van Digipunt helpt je verder. Een afspraak maken kan telefonisch of aan ons onthaal.

- **Uur:** 14 – 16.30 u (laatste afspraak om 16.15 u)
- **Prijs:** Gratis

## WOENSDAG 3 JULI

### SOEPCAFÉ



Heb je zin in gezonde voeding? Heb je nood aan ontmoeting? Tijdens het soepcafé verwerk je samen voedseloverschotten. Restjes kunnen mee naar huis, breng dus zeker je potje mee.

- **Uur:** 11 – 13 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 3/7, 17/7, 7/8, 21/8 (elke 1ste en 3de wo)
- **Begeleider:** Karen Braet
- **Info:** Max. 10 deelnemers



Tijdens een intergenerationale activiteit in het LDC kreeg ik een oprechte knuffel van een kind: een moment van puur geluk.”

Sandra,  
vrijwilliger



## WOENSDAG 3 JULI

### WORKSHOP KERAMIEK MET (KLEIN)KINDEREN

Op zoek naar een leuke ervaring voor jou en je (klein)kinderen? Neem hen dan mee op een creatieve reis naar de wereld van keramiek! Samen ga je aan de slag met klei.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 5 (KT € 1), kinderen gratis
- **Begeleider:** Sandra Smekens
- **Info:** Max. 10 deelnemers

### INITIATIE SCHAKEN

Elke woensdag in juli en augustus kan je de grondbeginselen van dit strategische spel leren. Of je nu nieuw bent in schaken of je vaardigheden wilt verbeteren, iedereen is welkom.

- **Uur:** 14 – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 3/7, 10/7, 17/7, 24/7, 31/7, 7/8, 14/8, 21/8, 28/8
- **Begeleider:** Georges Batselé

## DONDERDAG 4 JULI

### ZOMERREEKS JULI 'TURNEN OP ZOMERSE MUZIEK'

Ga fit de zomer door en houd je conditie op peil met onze zomerreeks turnen!

- **Uur:** 11 – 12 u
- **Prijs:** € 7 (KT € 1,40) voor 2 sessies
- **Data:** 4/7, 18/7
- **Begeleider:** Judith De Mulder

### DIGIPUNT OP DONDERDAGNAMIDDAG

Vragen over je pc, smartphone of tablet? Begeleider Hubert Thienpondt van Digipunt helpt je verder. Een afspraak maken kan telefonisch of aan ons onthaal.

- **Uur:** 14 – 16.30 u (laatste afspraak om 16.15 u)
- **Prijs:** Gratis

## MAANDAG 8 JULI

### ZOMERSE YOGA



Extra yogalessen in juli met Bart Lasuy.

- **Uur:** 9.15 – 10.15 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT 0,70) per les
- **Data:** 8/7, 15/7, 22/7
- **Inschrijven:** Aan onthaal

### WORKSHOP MIJN IVAGO ONLINE

Hoe vraag je online een ophaling van grofvuil aan? Hoe bekijk je jouw saldo op 'Mijn Ivago'? Hoe meld je sluikstorten via de app?

- **Uur:** 14 – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Begeleider:** Bieke Verhauwaert
- **Info:** Breng je identiteitskaart met pincode mee.

## MAANDAG 8 JULI

### ZOMERSE DISCO DANCE

Dansen op actuele hits in groep (zowel dames als heren). Je hebt geen danspartner nodig. Zowel ballroom als latin dans.

- **Uur:** 14 – 15 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70) per les
- **Data:** 8/7, 22/7, 5/8, 19/8
- **Begeleider:** Kristiane Bauwens

## DINSDAG 9 JULI

### FIETSTOCHT: LEMBEEKSE BOSSEN (35 KM)

Verzamelen om 13.15 u aan de De Waterspiegel.

- **Uur:** 13.30 u aanwezig, vertrek stipt om 13.45 u
- **Prijs:** Fietskaart: € 12 (KT € 2,40) (1 jaar geldig in alle ldc's) of per beurt: € 3 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** Aan onthaal vóór vertrek
- **Begeleiders:** Eugène en Peter

### GEBRUIK VAN WANDELAPPS

Ontdek de wereld van wandelapps. Vaarwel kompas, hallo digitale gids op je smartphone!

Na een korte introductie test je de apps tijdens een wandeling.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** Aan onthaal, voor 8/7
- **Begeleider:** Gilbert Dumez

## WOENSDAG 10 JULI

### PRIVATE HIGHLIGHTS TOUR IN BRUGGE



Samen met een Brugse gids wandel je in de voormiddag langs alle highlights van de stad. Maar je ontdekt ook enkele verborgen parels, soms met een hoekske af, waarlangs je alleen niet

snel zou passeren.

Bovendien proef je tijdens de toer een lekkere Brugse specialiteit!

In de namiddag voorzien we wat in vrije tijd, zodat je Brugge op eigen tempo kan ontdekken.

- **Uur:** Verzamelen vertrekhal Gent-Sint-Pieters aan het grote infobord om 9.15 u. Mét treinsbiljet in de hand!
- **Prijs:** € 20 (KT € 4)
- **Inschrijven:** Voor 5/7 of tot volzet
- **Begeleider:** Patrick De Mey en André Deroo
- **Info:** Max. 18 deelnemers

## DONDERDAG 11 JULI

### LDC gesloten: Feest van de Vlaamse Gemeenschap

## VRIJDAG 12 JULI

### Minimale dienstverlening

- Onthaal gesloten
- Beperkte openingsuren: 9.30 – 16 u
- Het LDC is wel telefonisch bereikbaar en je kan er alleen terecht voor maaltijden en ontmoeting

## MAANDAG 15 JULI

### ZOMERSE YOGA

Zie 8/7

## DINSDAG 16 JULI

### 'GENSE QUIZ'

Tes 'Gense Fieste' in De Waterspiegel! Kende Gent en Gens? Ikke Margot, moake nen Gense quiz en kpresentere da toens uuk.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** Aan onthaal, vóór 10/7
- **Quizmaster:** Margot Spillier

## WOENSDAG 17 JULI

### SOEPCAFE

Zie 3/7

### BINGOOO

Croques verkrijgbaar.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 0,25/blaadje
- **Data:** 17/7, 14/8
- **Bingomaster:** Rudy Schelstraete

## VRIJDAG 19 JULI

### GENTSE BBQ

Bij ons starten de Gentse Feesten vandaag al! Met een BBQ van traiteur Van Mulle: barbecuworst, brochette, gemarineerde kotelet, kippenboutje mét een vers groentenbuffet. Koffie en een dame blanche inbegrepen! Daarna komen P & D optreden voor een heerlijke 'Gentschen Afternoene'.

- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** € 21 (KT € 14,70)
- **Inschrijven:** Aan onthaal voor 12/7
- **Info:** Je kan 20 UitPAS-punten ruilen voor € 5 korting

## ZONDAG 21 JULI

### CONCERT INTERNATIONAL OPERA ACADEMY, KASK EN CONSERVATORIUM

Studenten zang van de International Opera Academy, het KASK en het Conservatorium openen de muzikale week Au Bain Mary met een voorstelling die opera, operette, lied, chanson en musical mixt.

- **Uur:** 11 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vooraf
- **Info:** MIRY Concertzaal, Biezekapelstraat 9

## MAANDAG 22 JULI

### ZOMERSE YOGA

Zie 8/7

## DONDERDAG 25 JULI

### WANDELING: LAARNE (9 KM)

Start aan Kerkweg(el) naast de kerk van Laarne.

- **Uur:** Stipt om 14 u
- **Prijs:** Wandelkaart: € 12 (KT € 2,40) (1 jaar geldig in alle LDC's) of per keer: € 3 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** Aan onthaal of ter plaatse bij de begeleiders, telefonisch kan met geldige wandelkaart en vóór 11 u bij carpoolen.
- **Begeleiders:** Luc Auquier, Chris van Hee



DONDERDAG 1 AUGUSTUS**ZOMERREEKS AUGUSTUS  
'TURNEN OP ZOMERSE MUZIEK'**

Ga fit de zomer door en houd je conditie op peil met onze zomerreeks turnen!

- **Uur:** 11 – 12 u
- **Prijs:** € 10,50 (KT € 2,10)
- **Data:** 1/8, 22/8, 29/8
- **Inschrijven:** Aan onthaal
- **Begeleider:** Judith De Mulder

DINSDAG 6 AUGUSTUS**SNOEPNAMIDDAG**

Ijsscoupes verkrijgbaar in cafetaria.

- **Uur:** 14 u, op = op
- **Prijs:** Zie prijslijst cafetaria

WOENSDAG 7 AUGUSTUS**SOEPCAFE**

zie 3/7

DINSDAG 13 AUGUSTUS**LESSENREEKS DOTPAINTING**

Dot-painting is een schildertechniek waarbij je met verfdruppels (stippen) schildert. In deze driedelige reeks maak je een pizzabord en drie dessertborden.

- **Uur:** 14 – 16 u.
- **Prijs:** € 10,50 (KT € 2,10) (3 lessen) + € 5 materiaalkosten
- **Data:** 13/8, 20/8, 27/8
- **Inschrijven:** Aan onthaal vóór 9/8
- **Info:** Max. 10 deelnemers
- **Lesgever:** Katia Van Stalle

**FIETSTOCHT: WETTEREN (35 KM)**

Verzamelen om 13.15 u aan de LDC De Waterspiegel

- **Uur:** 13.30 u aanwezig, vertrek stipt om 13.45 u

- **Prijs:** Fietskaart: € 12 (KT € 2,40) (1 jaar geldig in alle ldc's) of per beurt: € 3 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** Aan onthaal vóór vertrek
- **Begeleiders:** Eugène, Peter

WOENSDAG 14 AUGUSTUS**BINGOOO**

Bingo! Er zijn ook sandwiches met beleg verkrijgbaar.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 0,25 voor een blaadje
- **Bingomaster:** Rudy Schelstraete

DONDERDAG 15 AUGUSTUS**LDC gesloten: O.L.V. Hemelvaart**VRIJDAG 16 AUGUSTUS**Minimale dienstverlening**

- Onthaal gesloten
- Beperkte openingsuren: 9.30 – 16 u
- Het LDC is wel telefonisch bereikbaar en je kan er alleen terecht voor maaltijden en ontmoeting

MAANDAG 19 AUGUSTUS**Start voorinschrijvingen**

Meer info op blz. 52

DINSDAG 20 AUGUSTUS**SNOEPNAMIDDAG**

Wafels verkrijgbaar in cafetaria

- **Uur:** 14 u, op = op
- **Prijs:** Zie prijslijst cafetaria

WOENSDAG 21 AUGUSTUS**SAMEN ZOMERS ONTBIJTEN**

Zomers ontbijtbuffet.

- **Uur:** Stipt om 9 – 11 u
- **Prijs:** € 8 (KT € 4,20)
- **Inschrijven:** Aan onthaal, t.e.m. 16/8
- **Info:** Max. 100 deelnemers

**SOEPCAFE**

Zie 3/7

**INTERGENERATIONELE  
ACTIVITEIT MET VZW JONG**

Kom samen met vzw Jong djembé en volksspelen spelen. Kinderen en kleinkinderen meer dan welkom !

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Aan onthaal, t.e.m. 19/8

DONDERDAG 29 AUGUSTUS**LEER REANIMATIE EN  
DEFIBRILATIE**

In deze workshop leer je levensreddende vaardigheden, essentieel voor noodsituaties waar elke seconde telt. Met lesgever Marc Van Huffel oefen je op een EHBO-pop.

- **Uur:** 14 – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Aan onthaal, voor 23/8

VRIJDAG 30 AUGUSTUS**SENIORENNAMIDDAG  
KONINKLIJKE DEKENIJ  
MEULESTEDE**

Ook dit jaar ben je welkom op een heerlijke koffietafel. Een gezellige namiddag met een taartenbuffet, tombola en een muzikale bingo met Patrick Moreno!

Vervoer kan je aanvragen aan ons onthaal.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 6 (KT € 1,20)
- **Inschrijven:** Aan onthaal t.e.m. 26/8
- **Info:** I.s.m. Koninklijke Dekenij Meulestede

**EINDSTAND SCHAKEN SPEELJAAR  
2023 – 2024**

1. Freddy Buysse  
Met 47 punten op 48 onze nieuwe schaakkoning!
2. Luc Riesselman
3. Rudy Dumont



**We hebben een ruim aanbod daguitstappen en vakanties voor mensen met een beperkt budget.”**

*vrijwilliger Marina  
Rap Op Stap*

# Rap op Stap

Voortaan vind je ook in LDC Speltincx een Rap op Stap-kantoor. “Wij zijn een laagdrempelig reisbemiddelingskantoor met een aanbod op maat van mensen met een beperkt budget”, vertelt vrijwilliger Marina.



## LDC 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)
- Centrumleider: Sven Claeys
- Bereikbaar met openbaar vervoer: bus 9 en 11

“Ik ben pas gepensioneerd en woon vlakbij. Veel mensen kennen mij en dat vergemakkelijkt het contact. Zelf ondervind ik dat Rap op Stap nog onvoldoende bekend is. Als ik dat als vrijwilliger kan verhelpen, doe ik dat graag”, vertelt Marina. In de aanloopfase kan ze rekenen op de assistentie van ‘ervaren rotten’ Marleen en Jo.

“Wij zijn er onder meer voor wie een UiTPAS met kansentariaef heeft. Ook mensen die bij hun ziekenfonds een verhoogde tegemoetkoming hebben of in budgetbegeleiding en schuldbemiddeling zitten, kunnen in het Rap op Stap-kantoor

terecht. Daarnaast zijn er ook psychologische en praktische drempels, bijvoorbeeld voor mensen die speciale zorg nodig hebben of minder mobiel zijn. Daarom zijn we heel toegankelijk. Iedereen kan hier vrijblijvend binnenstappen, zonder afspraak.”

“We hebben een ruim aanbod daguitstappen en meerdaagse vakanties: aan de kust of in de Ardennen, met overnachting in een hotel, B&B, vakantiepark of camping. De annulatievoorwaarden zijn soepel. Wij helpen je om een trip te boeken en geven de nodige *tips & tricks*. De rest doe je zelf. We bieden geen begeleide vakanties aan.”

*Rap op Stap: elke woensdag van 14 u tot 16.30 u (1ste verdieping)  
[www.iedereenverdientvakantie.be](http://www.iedereenverdientvakantie.be)*

**MAANDAG 1 JULI****Start inschrijvingen**

- **Uur:** 9 u, deuren open vanaf 8.30 u

**DIGIPUNT ALGEMEEN**

Individuele hulp bij vragen over je smartphone, pc of tablet (Android, Windows).

- **Uur:** Elke 1ste & 3de ma (14 u, 15 u, 16 u)
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 1/7, 15/7, 5/8, 19/8
- **Inschrijven:** Aan onthaal of 09 266 38 96
- **Begeleiding:** Paul Couck

**DINSDAG 2 JULI****KORTE WANDELING (4 KM)**

Vertrek en aankomst in Speltincx.

- **Uur:** 14.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Elke di
- **Inschrijven:** Vooraf, kan telefonisch
- **Begeleiding:** Christiane Daem, Nicole Halsberghe

**DONDERDAG 4 JULI****MEDITATIEVE DANS**

Wil jij het leven vieren met dans en speels genieten? En verbinding voelen met gelijkgestemden?

Geen danservaring nodig.

- **Uur:** 9.30 – 10.30 u
- **Prijs:** € 10,50 (KT € 2,10)
- **Data:** 4/7, 18/7, 25/7
- **Inschrijven:** Vooraf
- **Lesgeefster:** Anne Van Avermaet
- **Info:** Max. 18 deelnemers

**DE ZOETE BABEL MET RUTH**

Tompoes. Op = op

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Prijslijst cafetaria

**FIETSTOCHT:****SCHELLEBELLE (35 KM)**

- **Uur:** 13.45 u vertrek aan Speltincx
- **Prijs:** Fietspas: € 12 (KT € 2,40) (1 jaar geldig in alle LDC's) of per tocht: € 3 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** 20 min. vóór vertrek aanwezig zijn voor registratie.
- **Begeleiders:** Peter Van Damme, Frank Cornel
- **Info:** Bij regenweer informeren of fietstocht doorgaat.



**Al een goede 5 jaar help ik elke donderdag mee in de cafetaria. Het is altijd plezant en ik ben onder de mensen.”**

*Blanche, barvrijwilliger*

**MAANDAG 8 JULI****YOGA**

Alle niveaus welkom.

- **Uur:** 11 – 12 u
- **Prijs:** € 10,50 (KT € 2,10)
- **Data:** 8/7, 15/7, 22/7
- **Lesgever:** Bart Lasuy
- **Info:** Max. 18 deelnemers

**DINSDAG 9 JULI****KOM OP TEGEN KANKER KOFFIEOCHTEND**

Informeel uitwisselingsmoment tussen lotgenoten en hun naasten.

- **Uur:** 9.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 9/7, 23/7, 6/8, 20/8
- **Inschrijven:** Vooraf

**DIGIPUNT APPLE, ANDROID, WINDOWS**

Individuele hulp op afspraak.

- **Uur:** 9 – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vóór 9/7, ook via 09 266 38 96
- **Computervrijwilliger:** Ivan Vlassenroot

**AEROBIC**

Voor wie zijn/haar uithouding op peil wil houden en geen schrik heeft van een strak tempo.

- **Uur:** 14 – 15 u
- **Prijs:** € 7 (KT € 1,40)
- **Data:** 9/7, 23/7
- **Inschrijven:** Vooraf
- **Lesgeefster:** Elien Matthijs van Sportdienst Stad Gent
- **Info:** Zorg voor losse kledij en een flesje water. Max. 20 deelnemers.

**STOELTURNEN**

Voor wie gewone bewegingslessen te zwaar zijn. Het is verassend wat je al zittend nog van beweging kan, én hoe fit het je houdt.

- **Uur:** 15.10 – 16.10 u
- **Prijs:** € 7 (KT € 1,40)
- **Data:** 9/7, 23/7
- **Inschrijven:** Vooraf
- **Lesgeefster:** Elien Matthijs van Sportdienst Stad Gent
- **Info:** Zorg voor losse kledij + flesje water. Max. 20 deelnemers.

**WOENSDAG 10 JULI****DE ZOETE BABEL MET RUTH**

Coupe brésilienne. Op = op  
Praktische info: zie 4/7

**DONDERDAG 11 JULI****LDC gesloten: Feest van de Vlaamse Gemeenschap****VRIJDAG 12 JULI****Minimale dienstverlening**

- Onthaal gesloten
- Beperkte openingsuren: 9.30 – 16 u
- Het LDC is wel telefonisch bereikbaar
- Alleen maaltijden en ontmoetingen.

**DONDERDAG 18 JULI****FRANSE CHANSONS**

Samen Franse liedjes zingen met geprojecteerde teksten.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Tot dag zelf, tijdens pauze, telefonisch
- **Begeleiding:** Jean-Luc Timmerman

**DONDERDAG 18 JULI****DE ZOETE BABEL MET RUTH**

Verse fruitsla met slagroom. Op = op  
Praktische info: zie 4/7

**VRIJDAG 19 JULI****NIEUW! PILATES**

Om je flexibiliteit te vergroten, kracht op te bouwen en ontspanning te vinden. Perfect voor beginners.

- **Uur:** 10.30 – 11.30 u
- **Prijs:** € 7 (KT € 1,40) voor 2 lessen
- **Data:** 19/7, 26/7
- **Inschrijven:** Vóór aanvang 1ste les
- **Lesgeefster:** Psyche Vandeputte
- **Info:** Zorg voor losse kledij + flesje water. Max. 18 deelnemers.

**GENTSE FEESTEN IN SPELTINCX****MAANDAG 22 JULI****GENSE QUIZ**

*Tes were zuu verre. Gense Fieste, dus Gense Quiz. Kê were mijn beste gedaan om iene in mekoar te flanse. Tot toens.*

- **Uur:** 14 u
- **Prijs: Deelname quiz:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Deelname quiz mét Gens hapje:** € 6 (KT € 3,20)
- **Inschrijven:** T.e.m. 17/7
- **Quizmaster:** Margot
- **Info:** Max. 40 deelnemers

**DINSDAG 23 JULI****GENSE ZOETE BABEL MET RUTH**

Gestreken mastellen. Op = op!

- **Uur:** Vanaf 14 u
- **Prijs:** € 1,50 per mastel

**WOENSDAG 24 JULI****UITSTAP NAAR BATAKNAR**

Met het openbaar vervoer gaan we richting Gentse Feesten voor een leuke namiddag bij de 'Knarren' van Bataclan (St-Bavo binnentuin, Reep 4).

- **Uur:** Verzamelen in Speltincx om 13.45 u, vertrek stipt 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vóór vertrek, telefonisch
- **Info:** Breng je lijnkaart mee

**DONDERDAG 25 JULI****JOEPIE, T'ES GENTSCHES FIESTE IN SPELTINCX**

We gon eerst smullen van stoverije me frieten, een dame blanche en koffie. Daarna ambiance met een live optreden van Fred Geirnaert en Ronny Marino. Ze verwennen ons met leuke meezingers en Gentse ambiance.

- **Uur:** Deuren open om 11.30 u
- **Prijs:** € 28 (KT € 19,60), incl. stoverij van varkenswangetjes, dame blanche, koffie + live optreden. Je kan 40 UiT-PAS-punten ruilen voor € 10 korting.
- **Inschrijven:** T.e.m. 18/7
- **Info:** Max. 60 feestgangers

**10.000 STAPPEN**

Elke 2de en 4de donderdag (6 à 7 km).

- **Uur:** Vertrek aan Speltincx, 14 u
- **Prijs:** Wandelkaart: € 12 (KT € 2,40) (1 jaar geldig in alle LDC's) of per wandeling: € 3 (KT € 0,60)
- **Data:** 25/7, 8/8, 22/8
- **Inschrijven:** Vóór vertrek, telefonisch
- **Begeleiding:** Nicole Halsberghe

**VRIJDAG 26 JULI****WANDELING: DE GROENE VELDEN (6 KM)**

- **Uur:** 14 u stipt, samenkomst om 13.45 u in LDC De Boei
- **Prijs:** Wandelkaart: € 12 (KT € 2,40) (1 jaar geldig in alle LDC's) of per wandeling: € 3 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** T.e.m. 25/7
- **Begeleider:** Gilbert Dumez
- **Info:** Max. 25 deelnemers. Aangepaste wandelkledij. Bereikbaar met bus 76. Bij inschrijving krijg je omschrijving.

**CONCERT TRIO 3/3**

Met het klarinettrio van Brahms

- **Uur:** 15 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vooraf
- **Info:** MIRY Concertzaal, Biezekapelstraat 9

**DINSDAG 30 JULI****DIGIPUNT APPLE (IPAD, IPHONE)**

Zie 9/7

- **Inschrijven:** Vóór 30/7, 09 266 38 96
- **Computervrijwilliger:** Monique Carlier

**YOGALATES**

Combinatie van yoga en pilates.

- **Uur:** 11 – 12 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** Vóór aanvang
- **Lesgeefster:** Johanna Swinkels
- **Info:** Max. 20 deelnemers

**DONDERDAG 1 AUGUSTUS****STADSWANDELING: HALLE (7 KM)**

Via het Zennepad en brouwerij De Herberg komen we in Halle met zijn stadhuis, Sint-Martinusbasiliek en Zwarte Madonna, den Ast, Mariahof, Paterskerk, ... 's Middags staat een dagschotel op het menu.

- **Uur:** Stipt 8.40 u verzamelen vertrekhal Gent-Sint-Pieters
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70) + € 25 (hoofdgerecht + dessert)
- **Inschrijven:** T.e.m. 25/7
- **Begeleiding:** William Buysse, Marnix Pelsemaker
- **Info:** Je zorgt zelf voor een treinticket. Max. 40 deelnemers.

**MEDITATIEVE DANS**

Praktische info: zie 4/7

- **Data:** 1/8, 22/8, 29/8

**FIETSTOCHT: BEERVELDE (35 KM)**

Praktische info: zie 4/7

**DE ZOETE BABEL MET RUTH**

Boule de Berlin. Op = op

Praktische info: zie 4/7

**GENEALOGIE GEVORDERDEN (STAMBOOMKUNDE)**

- **Uur:** 14 – 16.20 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70) (per beurt)
- **Data:** 1/8, 5/9
- **Inschrijven:** Vóór aanvang
- **Begeleiding:** Door werkgroep
- **Info:** Max. 16 deelnemers

VRIJDAG 2 AUGUSTUS**PILATES**

Zie 19/7

- **Uur:** 10.30 – 11.30 u
- **Prijs:** € 17,50 (KT € 3,50) voor 5 lessen
- **Data:** 2/8, 9/8, 23/8, 30/8, 6/9
- **Inschrijven:** Vóór aanvang 1ste les
- **Lesgeefster:** Psyche Vandeputte

DINSDAG 6 AUGUSTUS**AEROBIC**

Praktische info: zie 9/7

- **Prijs:** € 7 (KT € 1,40)
- **Data:** 6/8, 20/8

**STOELTURNEN**

Praktische info: zie 9/7

- **Prijs:** € 7 (KT € 1,40)
- **Data:** 6/8, 20/8

**WORKSHOP BLOEMSCHIKKEN**

- **Uur:** 9.30 – 11.30 u (groep 1)  
13.30 – 15.30 u (groep 2)
- **Prijs:** € 5 (KT € 1) + € 18 materiaal (op voorhand aan de lesgeefster betalen, meer info aan onthaal)
- **Inschrijven:** T.e.m. 30/7
- **Lesgeefster:** Marijke Deman
- **Info:** Max. 16 deelnemers

**YOGALATES**

Praktische info: zie 30/7

- **Prijs:** € 10,50 (KT € 2,10)
- **Data:** 6/8, 13/8, 27/8

WOENSDAG 7 AUGUSTUS**DE ZOETE BABEL MET RUTH**

Dame blanche. Op = op

Praktische info: zie 4/7

DINSDAG 13 AUGUSTUS**DIGIPUNT APPLE, ANDROID, WINDOWS**

Zie 9/7

- **Inschrijven:** Vóór 13/8 of via 09 266 38 96

DONDERDAG 15 AUGUSTUS**LDC gesloten: O.L.V. Hemelvaart**VRIJDAG 16 AUGUSTUS**Minimale dienstverlening**

- Onthaal gesloten
- Beperkte openingsuren: 9.30 – 16 u
- Het LDC is wel telefonisch bereikbaar
- Alleen maaltijden en ontmoetingen.

MAANDAG 19 AUGUSTUS**Start vóórschrijvingen t.e.m. 6/9**

We vragen vriendelijk om niet allemaal op de eerste dag te komen, je hebt ruimschoots de tijd. Zie ook blz. 52.

DINSDAG 20 T.E.M.DONDERDAG 22 AUGUSTUS**ZOMERBAR**

Verfrissende drankjes, Zuiders bordje en zomerse vibes! Geniet van onze huisgemaakte sangria, ook keuze tussen mocktails. Kom langs en geniet ondertussen van de zomerse muziek op de achtergrond.

- **Uur:** Telkens 14 – 17.30 u

DONDERDAG 22 AUGUSTUS**GENEALOGIE BEGINNERS (STAMBOOMKUNDE)**

We helpen elkaar om een stamboom op te starten of uit te breiden.

- **Uur:** 14 – 16.20 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70) (per beurt)
- **Inschrijven:** Vóór aanvang
- **Begeleiding:** Door de werkgroep
- **Info:** Max. 16 deelnemers

DINSDAG 27 AUGUSTUS**DIGIPUNT APPLE (IPAD, IPHONE)**

Praktische info: zie 30/7

- **Inschrijven:** Vóór 27/8

**BOOTTOCHT**

Gegidste historische rondvaart 'Gent, het middeleeuwse centrum' in een privéboot.

- **Uur:** Verzamelen 13.45 u Korenlei 4A, Het Groene Boothuisje. Vertrek stipt om 14 u (duur 40 min.)
- **Prijs:** € 10 (KT € 2)
- **Inschrijven:** T.e.m. 20/8
- **Begeleiding:** Marnix Pelsemaker
- **Info:** Max. 20 personen

DONDERDAG 29 AUGUSTUS**BINGOOO!**

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 0,50/bingofomulier
- **Info:** Rita Pointis, Ruth Van Den Broecke en Margot

**DE ZOETE BABEL MET RUTH**

Éclair. Op = op

Praktische info: zie 4/7

VRIJDAG 30 AUGUSTUS**WANDELING: GENTBRUGSE MEERSEN (7 KM)**

Praktische info: zie 26/7

- **Uur:** 14 u stipt, samenkomst om 13.45 u in LDC Speltincx
- **Inschrijven:** T.e.m. 22/8

VRIJDAG 6 SEPTEMBER**STARTSCHOT 1.000.000 STAPPEN VOOR DEMENTIE**

Wandel mee voor een dementievriendelijk Gent.

- **Uur:** 11 u, deuren open 10.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Zonder inschrijven
- **Locatie:** Wouter Weylandtstadion (ingang Emanuel Hielstraat 75A)

**WARME OPROEP VOOR DE HERFSTMARKT SPELTINCX**

**Noteer in je agenda:**

**zaterdag 26 oktober, 10 – 18 u**

Gamma van zelfgemaakte producten en ambachtelijke lekkernijen. Wil je graag deelnemen met je eigen standje? Reserveer dan een plekje bij Marijke of Heidi via 09 266 38 96 (onthaal).

**BUURTZORG****BUURTMAALTIJD****Open Huis Robinia**

Robiniahof 3

- **Di 6/8:** deuren open om 11.30 u
- **Prijs:** € 5,50 voor menu

**Meer info? Vervoer aanvragen of andere vragen?** Contacteer Sabena Donkor via 09 266 38 68 of bel ons onthaal op 09 266 38 96.



“ In het atelier helpen we elkaar. We geven geen les.”

Henri Van de Keere,  
atelier vrij tekenen en schilderen

# Expo op de ambachtenmarkt

De ambachtenmarkt tijdens de Begijnhoffeesten biedt de ateliers vrij tekenen en schilderen, aquarel en olieverf van LDC Ten Hove een unieke kans om hun werk aan een groot publiek te tonen. Afspraak op zaterdag 24 augustus.



## LDC 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)
- Centrumleider: Maureen Bauwens
- Bereikbaar met openbaar vervoer: tram 2 en 4 – bus 60, 681, 909

Henri Van de Keere leidt al sinds 2006 het atelier vrij tekenen en schilderen in LDC Ten Hove. “De passie en de goesting zaten er al van kindsbeen af in, maar ik ben pas na mijn pensioen naar de academie gegaan om me bij te scholen. Zie ik een foto die mij bevalt, dan print ik die uit en schilder ik hem na. Uit het hoofd schilderen kan ik niet.”

Een 200-tal werken heeft Henri intussen gemaakt. “Degene die mijn vrouw het liefst ziet, kader ik in en hang ik uit. In het atelier helpen we

elkaar. We geven geen les. Je moet dus al een zekere basis hebben. Nieuwkomers kunnen altijd eens komen proberen. We beschikken hier over schildermateriaal. Je hoeft de eerste keren zelf nog niets te kopen.”

Martine mist zelden de wekelijkse afspraak op woensdagnamiddag. “Hier laten ze ons doen en kan ik mezelf zijn. Loop ik vast, dan kan ik bij Henri terecht. En het is een mooie ruimte om in te werken.” “Wat we maken, is van ons”, geeft Henri nog mee. “Als we iets verkopen, zoals op de ambachtenmarkt, mogen we dat voor ons houden. Maar de erkenning is belangrijker dan geld.”

**Ambachtenmarkt Sint-Elizabethbegijnhof: Zaterdag 24/8, van 10 u tot 16.30 u**

## MAANDAG 1 JULI

### Start inschrijvingen

- **Uur:** Vanaf 9 u

### ZOMERREEKSEN IN TEN HOVE

Fit en gezond de zomer door!

Deze zomerreeksen zijn apart te betalen, vooraf inschrijven is vereist. De 10-beurtenkaart kan je hiervoor niet gebruiken!

## WOENSDAG 3 JULI

### TAI-CHI

- **Uur:** 10 u
- **Prijs:** € 31,50 (KT € 6,30) voor 9 lessen
- **Data:** 3/7, 10/7, 17/7, 24/7, 31/7, 7/8, 14/8, 21/8 en 28/8
- **Lesgever:** Tsoe Tsan Yang

## DONDERDAG 4 JULI

### YOGA

- **Uur:** 9.30 u
- **Prijs:** € 7 (KT € 1,40) voor 2 lessen
- **Data:** 4/7, 18/7
- **Lesgever:** Bart Lasuy

### STOELYOGA

- **Uur:** 10.45 u
- **Prijs:** € 7 (KT € 1,40) voor 2 lessen
- **Data:** 4/7, 18/7
- **Lesgever:** Bart Lasuy

### MEDITATIEVE DANS

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 21 (KT € 4,20) voor 6 lessen
- **Data:** 4/7, 18/7, 25/7, 1/8, 22/8 en 29/8
- **Lesgever:** Anne Van Avermaet

## VRIJDAG 5 JULI

### FILMFORUM: 'DEATH AT A FUNERAL' (KOMEDIE UIT 2007)



Over de doden niets dan goed, maar over de familie ... Bij het overlijden van de vader van een oer-Britse familie is iedereen in eerste instantie in diepe rouw. Tot de dag van de begrafenis ...

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Info:** Speelduur 90 minuten. Met voor- of nabespreking door Hugo Hoste.

## MAANDAG 8 JULI

### NIA

- **Uur:** 9.30 u
- **Prijs:** € 17,50 (KT € 3,50) voor 5 lessen
- **Data:** 8/7, 15/7, 22/7, 29/7 en 12/8
- **Lesgever:** Leen Van Braeckel

## DINSDAG 9 JULI

### 5RITMES (NIEUW!)

5Ritmes is een bewegingsoefening voor wie graag beweegt en danst maar ook om dieper bij zichzelf te groeien via beweging en meditatie.

De 5Ritmes (flowing, staccato, chaos, lyrical, stilte) zijn de 5 elementen die je mee ondersteunen tijdens je beweging. Deze dans doet je sterker voelen in je lichaam, opent je creativiteit, en stimuleert je om beter voor jezelf te zorgen en een diepere connectie met de anderen te creëren.

- **Uur:** 14 – 16 u
- **Prijs:** € 42,50 (KT € 8,50) voor 6 lessen van 2 uur
- **Data:** 9/7, 16/7, 30/7 6/8, 13/8 en 20/8
- **Lesgever:** Anne Cornils

## DONDERDAG 11 JULI

### LDC gesloten: Feest van de Vlaamse Gemeenschap

## VRIJDAG 12 JULI

### Minimale dienstverlening

- Onthaal gesloten
- Beperkte openingsuren: 9.30 – 16 u
- Het LDC is wel telefonisch bereikbaar en je kan er alleen terecht voor maaltijden en ontmoeting.

## DINSDAG 16 JULI

### DAOYIN SPEL DER DIEREN



Dieren weten van nature hoe ze het best moeten bewegen. In deze traditionele Daoyin, ook gekend als het 'Spel der dieren', imiteer je op speelse manier typische houdingen en bewegingen van bepaalde dieren.

Je maakt bijvoorbeeld kennis met de schalkse aap, het sierlijke hert, de moedige tijger, plus andere dierlijke vrienden. De oefeningen hebben een positief effect op je bewegingspatroon, helpen om blokkades te verwijderen en bevorderen de elasticiteit van je bindweefsel, spieren en gewrichten. En ze spreken tot je verbeelding. Puur zomer plezier om niet te missen!

- **Uur:** 9.30 u
- **Prijs:** € 21 (KT € 4,20) voor 6 lessen
- **Data:** 16/7, 23/7, 30/7, 6/8, 13/8 en 20/8
- **Lesgeefster:** Ute Lübbich

### DAOYIN FREE FLOW

Zacht en toch krachtig stromen de oefeningen door je lichaam, waarbij je blokkades en spanningen kan loslaten en genieten van de souplesse en vrijheid van geleide maar ook spontane beweging. Soms staand, soms zittend, en grotendeels liggend op de mat.

- **Uur:** 10.45 u
- **Prijs:** € 21 (KT € 4,20) voor 6 lessen
- **Data:** 16/7, 23/7, 30/7, 6/8, 13/8 en 20/8
- **Lesgeefster:** Ute Lübbich

## WOENSDAG 17 JULI

### BINGO IN 'T GENTS

- **Uur:** 14 u
- **Info:** € 0,50 per spel en per spel altijd prijs voor plaatsen 1 en 2!

DINSDAG 23 JULI

## GENTSE FEESTENMAALTIJD PLUS OPTREDEN VAN GINO KOCKX



Menu: soep, kalfsragout met kroketten en rijsttaart

- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** € 17 (KT € 8,40)
- **Inschrijven:** vóór 12/7
- **Info:** De cafetaria is gesloten

## VERHALENTOCHT: GENTSE FEESTENWANDELING IN 'T GENTS



Over feesten in de stad door de eeuwen heen. Over hoe een gemeentefeest evolueerde naar 10 dagen Gentse Feesten. Een verhalentocht die een leuke sfeer oproept, te midden van het feestgedruis anno 2024.

- **Uur:** 14 u, vertrek: Sint-Michielskerk, Sint-Michielsplein
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Info:** Met stadsverteller Marc Symoens

MAANDAG 29 JULI

## PILATES GROEP 1

- **Uur:** 13 u
- **Prijs:** € 14 (KT € 2,80) voor 4 lessen
- **Data:** 29/7, 5/8, 12/8 en 26/8
- **Lesgeefster:** Johanna Swinkels

## PILATES GROEP 2



- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 14 (KT € 2,80) voor 4 lessen
- **Data:** 29/7, 5/8, 12/8 en 26/8
- **Lesgeefster:** Johanna Swinkels

DONDERDAG 1 AUGUSTUS

## DISCO DANS

- **Uur:** 10 u
- **Prijs:** € 14 (KT € 2,80) voor 4 lessen
- **Data:** 1/8, 8/8, 22/8 en 29/8
- **Lesgever:** Myriam Kuliasko

VRIJDAG 2 AUGUSTUS

## QI GONG GROEP 1

- **Uur:** 10 u
- **Prijs:** € 14 (KT € 2,80) voor 4 lessen
- **Data:** 2/8, 9/8, 16/8 en 30/8
- **Lesgeefster:** Johanna Swinkels

## QI GONG GROEP 2

- **Uur:** 11 u
- **Prijs:** € 14 (KT € 2,80) voor 4 lessen
- **Data:** 2/8, 9/8, 16/8 en 30/8
- **Lesgeefster:** Johanna Swinkels

## FILMFORUM: 'POTICHE'



Fransse komedie (2010) met Catherine Deneuve en Gérard Depardieu. Het is 1977 in een Noord-Frans dorpje. Robert Pujol is directeur van een parapluafabriek, die hij met ijzeren vuist leidt. Ook thuis is hij zeer autoritair

tegenover zijn vrouw Suzanne en hun kinderen. Maar op een dag gaan zijn arbeiders in staking waardoor Pujol een hartaanval krijgt. Suzanne neemt het directeurschap over ...

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Info:** Speelduur: 105 minuten. Met voor- en nabespreking door Hugo Hoste.

MAANDAG 5 AUGUSTUS

## ZUMBA

- **Uur:** 15.15 u
- **Prijs:** € 14 (KT € 2,80) voor 4 lessen
- **Data:** 5/8, 12/8, 19/8 en 26/8
- **Lesgever:** Jesus Cobas

WOENSDAG 7 AUGUSTUS

## JAZZ DANS

- **Uur:** 10 u
- **Prijs:** € 14 (KT € 2,80) voor 4 lessen
- **Data:** 7/8, 14/8, 21/8 en 28/8
- **Lesgever:** Myriam Kuliasko

DONDERDAG 15 AUGUSTUS

## LDC gesloten: O.L.V. Hemelvaart

VRIJDAG 16 AUGUSTUS

## Minimumbezetting

- Onthaal gesloten
- Het LDC sluit om 16 u en is alleen telefonisch bereikbaar.
- Er zijn wel maaltijden.

MAANDAG 19 AUGUSTUS

## Start voorinschrijvingen

- Alleen voor abonnementen en ateliers, niet voor nieuwe deelnemers.
- **Uur:** 9 u

WOENSDAG 21 AUGUSTUS

## BINGO

- **Uur:** 14 u
- **Info:** € 0,50 per spel – per spel altijd prijs voor plaatsen 1 en 2!



## VRIJDAG 23 AUGUSTUS

### **LDC gesloten:**

#### **opbouw ambachtenmarkt**

Helpende handen zijn altijd welkom.

- Wil je meehelpen, neem dan contact op met centrumleider Maureen of administratief medewerker Carla 09 266 88 88.
- Het onthaal is gesloten.
- De maaltijden gaan wel door.

## ZATERDAG 24 AUGUSTUS

### **AMBACHTENMARKT**

Maak kennis met de werking van Ten Hove. N.a.v. de Begijnhoeffesten kan je ambachtelijke werkstukken van onze ateliers op de kop tikken. Aan één van onze infostands verneem je meer over onze werking en activiteiten.

Onze fotoclub stelt digitaal zijn mooiste beelden tentoon die ze in het afgelopen jaar maakten

Praktische info:

- Fotovoorstelling en ambachtenmarkt in verschillende lokalen in Ten Hove: 10 – 16.30 u
- Concert van ons huisorkest The Evergreens: 11.30 – 13 u

## MAANDAG 26 AUGUSTUS

### **LDC gesloten:**

#### **afbraak ambachtenmarkt**

Helpende handen zijn altijd welkom.

- Wil je meehelpen, neem dan contact op met centrumleider Maureen of administratief medewerker Carla 09 266 88 88.
- Het onthaal is gesloten.
- De maaltijden gaan wel door.

## DONDERDAG 29 AUGUSTUS

### **VERHALENTOCHT MACHARIUSWIJK EN 'VISWIJK'**

Over vissen, vleeshandel, rommelwater, gewijd water, een sociale katoenbaron, architectuur met woorden.

- **Uur:** 14 u, vertrek: Coyendanspark 1, 9000 Gent (Herberg Macharius)
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Info:** Met stadsverteller Marc Symoens

## DONDERDAG 5 SEPTEMBER

### **'WETEN EN GENIETEN': OPTREDEN VAN MIRÒ PAUWELS**



© Bernadette Peckstaft

Als gepassioneerd nieuwkomer in het muzikale landschap zet de jonge accordeonist Mirò Pauwels alles op alles om zich professioneel te ontplooien. Hij brengt klassiek werk van o.a. J.S. Bach, Scarlatti, Vivaldi, Bentzon, Zolotaryov, Salvéus, Makkonen en Astor Piazzolla. Zijn muziek wordt afgewisseld door gedichten van 'De Verwoording': een collectief van gepassioneerde vertellers met ruime ervaring.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 6 (KT € 1,20)
- **Inschrijven:** Vanaf 1/7

### **KICK-OFF**

Praktische afspraken voor het nieuwe werkjaar. Alleen voor lesgevers en vrijwilligers. Uitsluitend op uitnodiging. De cafetaria is gesloten tussen 14 en 16 uur.

## MAANDAG 16 SEPTEMBER

### **Start inschrijvingen**

Voor nieuwe deelnemers en gebruikers van de beurtenkaart.

- **Uur:** 9 u

## **VERGADERINGEN**

### **Barvrijwilligers**

Maandag 5 augustus

- **Uur:** 10 u

### **Vrijwilligers beweging**

Maandag 12 augustus

- **Uur:** 10 u

### **Vrijwilligers creatief**

Woensdag 14 augustus

- **Uur:** 10 u

“

Fietsen is vaak het eerste dat je niet meer durft te doen als je minder mobiel bent.”

Isabelle en Hendrik  
vrijwilligers



## Een ritje met de duofiets

Nu de zomer in het land is, kan je weer een gratis ritje boeken met de duofiets. Maak een afspraak aan het onthaal van LDC Wibier en vrijwilligers Isabelle, Karel en Hendrik nemen je mee voor een toerke in de buurt.



### LDC 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)
- Centrumleider: An Schmücker
- Bereikbaar met openbaar vervoer: bus 10, 76, 77 en 78

Isabelle en Hendrik kijken er alvast naar uit. “Onze passagiers hebben er vree veel deugd van. Fietsen is vaak het eerste dat je niet meer durft te doen als je minder mobiel bent. Op onze duofiets krijgen de passagiers weer het gevoel van het fietsen en van de wind die door hun haren gaat. Ook van voorbijgangers krijgen we veel complimenten.” “Op een duofiets zit je naast elkaar. Dat babbelt veel makkelijker dan op pakweg een trivelo, waar de chauffeur achter jou zit. En wees gerust: we lachen onderweg wat af. En het

is ook goed voor de fysieke conditie, want meetrappen mag altijd!” “De mensen bepalen zelf waar we naartoe fietsen. Vaak is dat een plek in de buurt waar ze zijn opgegroeid. Dat brengt leuke, positieve herinneringen naar boven. We kiezen altijd rustige weggetjes waar we ook al eens een pauze inlassen, liefst in de zon natuurlijk!”, aldus Isabelle en Hendrik. Jeanine fietst regelmatig mee. “Tot mijn 70ste fietste ik zelf nog, maar nu durf ik het niet meer. Het verkeer is me te druk. De duofiets is dan het ideale alternatief. En tot gezelschap is ook verzekerd!”

*De duofiets rijdt van de lente tot de herfst elke weekdag, behalve op dinsdag.*

**ZOMERREEKSEN BEWEGING**

Voor alle activiteiten geldt dat vaste deelnemers van de activiteit voorrang krijgen bij inschrijven. Alle overige plaatsen staan open voor andere geïnteresseerden. Bel ons dus of er nog plaats is voor de activiteit waaraan jij wilt deelnemen!

DINSDAG 2 JULI**BBB**

- **Uur:** 13.30 u
- **Prijs:** € 14 (KT € 2,80) voor 4 lessen
- **Data:** 2/7, 9/7, 16/7, 30/7
- **Inschrijven:** Vóór 1/7

WOENSDAG 3 JULI**PILATES MET HANNAH**

- **Uur:** 10.10 u
- **Prijs:** € 14 (KT € 2,80) voor 4 lessen
- **Data:** 3/7, 10/7, 7/8, 14/8
- **Inschrijven:** Vóór 1/7

**YOGALATES MET HANNAH**

- **Uur:** 11.15 u
- **Prijs:** € 14 (KT € 2,80) voor 4 lessen
- **Data:** 3/7, 10/7, 7/8, 14/8
- **Inschrijven:** Vóór 1/7

VRIJDAG 5 JULI**HATHA YOGA**

- **Uur:** 8.40 u
- **Prijs:** € 13 (KT € 3) voor 3 lessen
- **Data:** 5/7, 30/8, 6/9
- **Inschrijven:** Vóór 1/7

**STOELYOGA**

- **Uur:** 9.50 u
- **Prijs:** € 13 (KT € 3) voor 3 lessen
- **Data:** 5/7, 30/8, 6/9
- **Inschrijven:** Vóór 1/7

**YOGA**

- **Uur:** 11 u
- **Prijs:** € 13 (KT € 3) voor 3 lessen
- **Data:** 5/7, 30/8, 6/9
- **Inschrijven:** Vóór 1/7

**NIEUW!****NIA - NON IMPACT AEROBICS**

NIA omvat de mindfulness van yoga, het plezier van dans en de kracht van 'martial arts'.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 13 (KT € 3) voor 3 lessen
- **Data:** 5/7, 30/8, 6/9
- **Inschrijven:** Vóór 1/7

DINSDAG 9 JULI**AEROBICS MET ELIEN**

- **Uur:** 9.50 u
- **Prijs:** € 14 (KT € 2,80) voor 4 lessen
- **Data:** 9/7, 23/7, 6/8, 20/8
- **Inschrijven:** Vóór 1/7

**EASY WORK-OUT MET ELIEN**

- **Uur:** 11 u
- **Prijs:** € 14 (KT € 2,80) voor 4 lessen
- **Data:** 9/7, 23/7, 6/8, 20/8
- **Inschrijven:** Vóór 1/7

VRIJDAG 19 JULI**DAO YIN LIGGEND**

- **Uur:** 14.30 u
- **Prijs:** € 14 (KT € 2,80) voor 4 lessen
- **Data:** 19/7, 26/7, 2/8, 9/8
- **Inschrijven:** Vóór 1/7

**DAO YIN STAAND**

- **Uur:** 15.45 u
- **Prijs:** € 14 (KT € 2,80) voor 4 lessen
- **Data:** 19/7, 26/7, 2/8, 9/8
- **Inschrijven:** Vóór 1/7

WOENSDAG 31 JULI**PILATES VOOR GEVORDERDEN MET JOHANNAH**

- **Uur:** 9 u
- **Prijs:** € 14 (KT € 2,80) voor 4 lessen
- **Data:** 31/7, 7/8, 14/8, 21/8
- **Inschrijven:** Vóór 1/7

DONDERDAG 1 AUGUSTUS**QI GONG**

- **Uur:** 9.30 u
- **Prijs:** € 15,75 (KT € 3) voor 3 lessen
- **Data:** 1/8, 8/8, 29/8
- **Inschrijven:** Vóór 15/7

**PILATES VOOR BEGINNERS MET JOHANNAH**

- **Uur:** 10.45 u
- **Prijs:** € 15,75 (KT € 3) voor 3 lessen
- **Data:** 1/8, 8/8, 29/8
- **Inschrijven:** Vóór 15/7

**ATELIERS EN ACTIVITEITEN DIE DOORLOPEN IN DE ZOMER**MAANDAG 1 JULI**FRANSE PRAATGROEP**

Bel vooraf even of er nog plaats is.

- **Uur:** 14 – 16 u
- **Data:** Elke ma behalve op 22/7

DONDERDAG 4 JULI**SCHILDER- EN TEKENATELIER**

Bij mooi weer werken we ook buiten.

- **Uur:** 13.30 u
- **Prijs:** € 17,50 (KT € 3) voor 5 lessen
- **Inschrijven:** Vóór 1/7
- **Data:** 4/7, 18/7, 25/7, 1/8, 8/8
- **Begeleiding:** Bert Vervaeat

**GITAARATELIER**

Bel vooraf even of er nog plaats is.

- **Uur:** 13.30 – 15 u
- **Data:** Elke do

DONDERDAG 18 JULI**JUWELENATELIER**

- **Data:** 18/7, 25/7, 8/8, 22/8

WOENSDAG 24 JULI**ITALIAANSE CONVERSATIEGROEP**

Kennismaking met onze praatgroep in ongedwongen sfeer.

- **Uur:** 10 – 11.30 u
- **Andere datum:** 21/8
- **Inschrijven:** Vóór 17/7

## MAANDAG 24 JUNI

### Start inschrijvingen voor activiteiten die gepland staan t.e.m. 12 juli

- **Uur:** 9 u

## MAANDAG 1 JULI

### Start inschrijvingen voor alle andere activiteiten

- **Uur:** 9 u

In juli en augustus zijn er geen snoepnamiddagen. Wel is er doorlopend schepijs verkrijgbaar.

## WOENSDAG 3 JULI

### BLOEDDRUKMETING

Voortaan kan je opnieuw elke woensdagnamiddag jouw bloeddruk laten meten door Daniëlla en Brigitte.

- **Uur:** 15 – 17 u
- **Prijs:** Gratis

## DINSDAG 9 JULI

### WANDELEN DE PINTE

- **Uur:** 13.30 u in LDC Wibier
- **Prijs:** Wandelkaart: € 12 (KT € 2,40) (1 jaar geldig in alle LDC's) of per keer: € 3 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** Vóór 2/7

## DONDERDAG 11 JULI

### LDC gesloten: Feest van Vlaamse Gemeenschap

## VRIJDAG 12 JULI

### Minimale dienstverlening

- Onthaal gesloten
- Beperkte openingsuren: 9.30 – 16 u
- Het LDC is wel telefonisch bereikbaar en je kan er alleen terecht voor maaltijden en ontmoeting.

## DINSDAG 16 JULI

### MUZIKAAL CONTACTMOMENT

Voor personen met geheugenproblemen en hun mantelzorgers.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Via maatschappelijk werker Jenny

## WOENSDAG 17 JULI

### DANSFEEST MET VERWENKOFFIE

Dans de heupen los en geniet van een heerlijke verwenkoffie.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis, verwenkoffie tegen cafetariaprijs
- **Inschrijven:** Vóór 10/7

## DONDERDAG 18 JULI

### FIETSEN: LOVENDEGEM (35-40 KM)

- **Uur:** 13.45 u
- **Prijs:** Fietskaart: € 12 (KT € 2,40) (1 jaar geldig in alle LDC's) of per keer: € 3 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** Vóór 10/7

### LEESFAN

Hou je van lezen? Kan je moeilijk een goed boek neerleggen? Wil je samen met anderen een boek bespreken? Kom dan gerust eens proeven van onze leesFANclub. Vandaag op het programma 'Norwegian Wood' van Haruki Murakami.

- **Uur:** 14.30 – 16.30 u
- **Prijs:** € 3,50
- **Data:** Tweemaandelijks op do
- **Inschrijven:** Aan onthaal

## DONDERDAG 25 JULI

### CONCERT QUINTETTO ITINERANTE I.S.M. KASK EN CONSERVATORIUM

Klassieke muziek tijdens de Gentse Feesten. Met op het programma het pianokwintet in F Mineur van Johannes Brahms en het pianokwartet in A Mineur van Gustav Mahler.

- **Uur:** 15 u in zaal Miry, Biezekapelstraat 9, Gent
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vóór 18/7

## DINSDAG 13 AUGUSTUS

### WANDELEN HERZELE

- **Uur:** 13.30 u in LDC Wibier
- **Prijs:** Wandelkaart: € 12 (KT € 2,40) (1 jaar geldig in alle LDC's) of per keer: € 3 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** Vóór 6/8

## DONDERDAG 15 AUGUSTUS

### LDC gesloten: O.L.V. Hemelvaart

## VRIJDAG 16 AUGUSTUS

### Minimale dienstverlening

- Onthaal gesloten
- Beperkte openingsuren: 9.30 – 16 u
- Het LDC is wel telefonisch bereikbaar en je kan er alleen terecht voor maaltijden en ontmoeting.

## MAANDAG 19 AUGUSTUS

### Start voorinschrijvingen vanaf 9 u

- Alleen deelnemers die al over een abonnement beschikken voor hun lessenreeks, kunnen zich vanaf vandaag opnieuw inschrijven.
- Nieuwe deelnemers of deelnemers met een beurtencard kunnen zich inschrijven vanaf maandag 16/9.

## DINSDAG 20 AUGUSTUS

### MUZIKAAL CONTACTMOMENT

Voor personen met geheugenproblemen en hun mantelzorgers.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Via maatschappelijk werker Jenny

## WOENSDAG 21 AUGUSTUS

### CAFÉ CHANTANT, ZOMEREDITIE

En het werd zomer... Wat is jouw favoriete Nederlandstalige zomernummer? Kom samen zingen met je Wibier-vrienden.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vóór 14/8
- **Info:** Geef je verzoeknummer door aan de balie

## DONDERDAG 22 AUGUSTUS

### MANTELZORGCAFÉ (I.S.M. COPONCHO)

Ontmoet lotgenoten en leer nuttige weetjes uit de wereld van mantelzorgers. Je kan zo wat stoom afblazen en elkaar helpen de zorg vol te houden.

- **Uur:** 14 – 16 u

- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Via maatschappelijk werker Jenny Verstraeten

### FIETSEN: HEUSDEN (35-40 KM)

- **Uur:** 13.45 u
- **Prijs:** Fietskaart: € 12 (KT € 2,40) (1 jaar geldig in alle LDC's) of per keer: € 3 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** Vóór 10/5

VRIJDAG 23 AUGUSTUS

### ZOMER-BBQ

Een heerlijk stuk gegrild vlees met een fris drankje op ons zonnig terras. Klinkt toch super? Er is ook een veggie alternatief.

- **Uur:** 12 u
- **Prijs:** € 25 (KT € 20)
- **Inschrijven:** Vóór 16/8

VRIJDAG 30 AUGUSTUS

### LANGSTE TAFEL VAN WIBIER OM DE ZOMERVAKANTIE AF TE SLUITEN

Kom frieten eten aan de langste tafel van Wibier. In de tussentijd vinden er ook volksspelen plaats. Hendrik zorgt voor de muzikale invulling.

- **Uur:** 11.30 u (gratis aperitief), 12 u (start eten)
- **Prijs:** Frietjes met een snack tegen cafetariaprijs
- **Inschrijven:** Vóór 23/8

### NOTEER ALVAST JE IN AGENDA

Maandag 9 september t.e.m. vrijdag 13 september  
**Doe-mee-week**

## BUURTAGENDA

### WESTVELD

Kring Westveld (Heilig-Kruisplein 10)

DINSDAG 2 JULI

### BUURTMAALTIJD

- **Uur:** 11.45 u
- **Prijs:** € 5,50 (soep, hoofdgerecht, dessert)
- **Inschrijven:** Tot 8 dagen voordien via Burenzorggroep of buurtzorg Dalila

MAANDAG 22 JULI

(BIJ SLECHT WEER VRIJDAG 26 JULI)

### PICKNICK IN HET PARK

- **Uur:** 15 – 17.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Via Burenzorggroep of buurtzorg Dalila

### SINT-BERNADETTE

Novacentrum (Sint-Bernadettestr 132)

VRIJDAG 12 EN 26 JULI,  
9 EN 23 AUGUSTUS

### BUURTKOFFIE

- **Uur:** 14 – 16.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Niet nodig

### SINT-KRUIS-WINKEL

Open Huis Winkels  
(Sint-Kruis-Winkeldorp 17)

VRIJDAG 23 AUGUSTUS

### ONTMOETINGSMOMENT

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Cafetariaprijs
- **Inschrijven:** Bij Noël De Jaeger op 09 345 93 73 of via antennemedewerker Evelyne

### DESTELDONK

Kring (Rechtstraat 49)

DINSDAG 30 JULI EN 27 AUGUSTUS

### ONTMOETINGSMOMENT

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Cafetariaprijs
- **Inschrijven:** Bij Ria Baele via 0497 74 24 68 of via antennemedewerker Evelyne

### OOSTAKKER

Inschrijven via Mia of Joke.

DONDERDAG 18 JULI EN 22 AUGUSTUS

### ZITDAG

- **Uur:** 10 – 12 u
- **Locatie:** Kanshuis (Gasthuisstraat 2A)

DONDERDAG 18 JULI EN 22 AUGUSTUS

### GEZELLIG TAFELN

- **Uur:** 12 u
- **Prijs:** € 6,50
- **Locatie:** OCO (Pijphoekstraat 30)

DONDERDAG 29 AUGUSTUS

### SURPLUSACTIVITEIT

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 1,10
- **Locatie:** Kanshuis (Gasthuisstraat 2A)

DINSDAG 9 JULI EN 13 AUGUSTUS

### TREFMOMENT LOURDES

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Locatie:** Zorgcampus Glorieux (Sint-Jozefstraat 1A)

DINSDAG 27 AUGUSTUS

### INFOSTAND OOGSTSTOET OOSTAKKER

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis

### CONTACTGEGEVENS

**Westveld en Sint-Bernadette**  
Dalila Amri: 0478 87 06 74,  
dalila.amri@stad.gent

### Kanaaldorpen

Evelyne Goethals: 0475 77 10 87,  
evelyne.goethals@stad.gent

### Oostakker

Mia Trappeniers: 0478 87 06 79,  
mia.trappeniers@stad.gent  
Joke Bottelberge: 0472 18 88 08,  
joke.bottelberge@stad.gent

## PRAKTISCH



### OPENINGSUREN SECRETARIAAT

Van maandag tot vrijdag

- 9 u tot 12.30 u
- 13.30 u tot 16.30 u



### INSCHRIJVEN

- Op het secretariaat of via de website <https://activiteitenldc.gent.be>
- Vanaf **maandag 1 juli om 9 uur**, tenzij anders vermeld.
- Je kunt max. voor 4 personen inschrijven.
- Je betaalt contant of met Bancontact.
- Activiteiten en uren zijn onderhevig aan last minute wijzigingen. Voor een laatste stand van zaken kun je terecht op het secretariaat.



### KANSENTARIEF

Schrijf rechtstreeks via het LDC in om jouw korting te krijgen, online is dat 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.

## VRAAG HET AAN SARA



Sara Pozzato, administratief medewerker en planner LDC De Mantel



## Hoe werken de voorinschrijvingen?"

“Op maandag 19 augustus starten de voorinschrijvingen. Volg je nu met een abonnement een activiteit in je LDC en wil je daaraan in het nieuwe seizoen ook deelnemen? Dan kan je jouw abonnement tussen 19 augustus en vrijdag 6 september verlengen. Zo ben je zeker van je plek in de groep. Stap je voor eenzelfde activiteit van een beurtenkaart over naar een abonnement, dan kan inschrijven ook al vanaf 19 augustus. De resterende beurten op je kaart worden dan in mindering gebracht.

Deze voorrangregel geldt ook voor voortgezette vormingscursussen (taal, computer). Vanaf 19 augustus kan je je dus inschrijven voor de vervolgreeks. Idem dito voor wie een atelier of conversatiegroep met instapgeld volgt.

Met een tienbeurtenkaart moet je je opnieuw inschrijven, ook als je kaart nog niet is opgebruikt. Dat kan pas op maandag 16 september, na de doe-mee-week.

Opgelet: in het nieuwe seizoen worden de prijzen geïndexeerd. Betaal je nu voor een abonnement € 3 per uur, dan wordt dat € 3,10. Een beurt op een beurtenkaart gaat van € 5 naar € 5,10. € 30 instapgeld wordt na aanpassing € 31.”

Nog vragen? Meer info aan het onthaal van je LDC.

### COLOFON

Wijs is een tweemaandelijkse tijdschrift, uitgegeven door Gezondheid en Zorg Stad Gent (Eind)redactie: Hans De Ruyck Realisatie: [www.f-twee.be](http://www.f-twee.be)

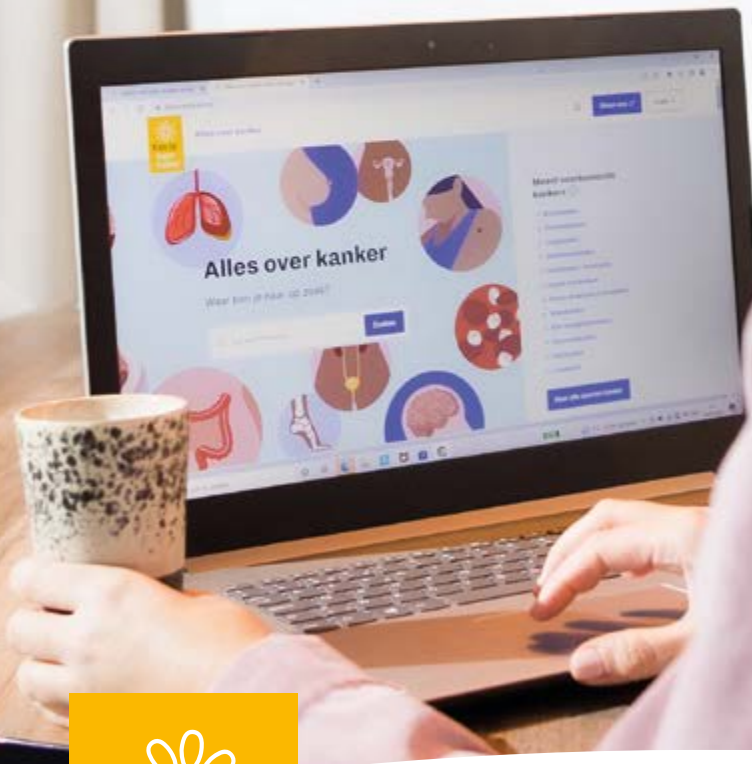
Fotografie: Erik Duinslaeger, Joost Joossen, Nathalie Samaes, Dirk Tonnard

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

Verantwoordelijke uitgever: Mieke Hullebroeck, Botermarkt 1, 9000 Gent

# Op zoek naar info over kanker?

Surf dan naar [allesoverkanker.be](https://allesoverkanker.be), een website van Kom op tegen Kanker!



Kom op  
tegen  
Kanker

Je vindt er uitgebreide en actuele medische informatie over alle soorten kanker.

Naast een groot luik over het risico op kanker verkleinen vind je er ook talloze pagina's over alle facetten van leven met kanker (niet-medische ondersteuning, rechten en voorzieningen, omgaan met de gevolgen van kanker).

## En ben op je op zoek naar:

- verhalen van mensen die geraakt zijn door kanker?
- lotgenotengroepen of ander lotgenotencontact?
- activiteiten voor mensen met kanker?
- inspirerende boeken, podcasts, online accounts?

**Dat en nog veel meer vind je allemaal op [allesoverkanker.be](https://allesoverkanker.be)!**

# Erfgoed site Ename heropent!

[www.erfgoed siteEname.be](http://www.erfgoed siteEname.be)

feestelijk openingsweekend  
op 6 en 7 juli

gloednieuwe vaste tentoonstelling over  
erfgoedzorg en het verhaal van Ename

bekende & onbekende topstukken

leuk familieparcours

gezellig erfgoedcafé met terras

erfgoeddorp in de Vlaamse Ardennen



#### *Kromstaf*

Olifantenvoren bekroning van de kromstaf van de abt van Ename uit de 12de eeuw, een zeldzaam overblijfsel van Romaanse ivoorsnijkunst en Vlaams topstuk.

#### *Aanwijfsstokje*

Recent geïdentificeerde, mooi bewerkte houten stok voor het (voor)lezen van handschriften en boeken, uit de 15e-16e eeuwse abdij van Ename.

#### *Gesp*

Deel van Merovingische riem uit een grafveld in Elversele, een bruikleen van De Vlaamse Waterweg. Onder de roestkorst zit zilveren versiering.

provincie  
Oost-Vlaanderen

Tweemaandelijks tijdschrift  
Jaargang 33 nr 4: juli - augustus 2024  
afgifftekantoor: Antwerpen X • P708570

**WIS**

Afz. Gezondheid en Zorg Stad Gent, Onderbergen 86, 9000 Gent

PB-PP IB-00703  
BELGIË(N) - BELGIQUE

