

## 300+ activiteiten

- Dag tegen racisme
  - Fietskalender
  - Week van de valpreventie
  - Regenboogsalon
  - Paasfeesten
  - Stoelturnen
- en meer...

**WIN**  
BOEK  
'MIJN SMART-  
PHONE LUISTERT  
MIJ AF'  
pag. 7

TORNOOI TUSSEN LDC'S

# Biljarten met Eric



# VRIJWILLIGERS

# BEURS

# 29.03.25

UFO Sint-Pietersnieuwstraat 35

Alle info:

[VRIJWILLIGERSPUNT.GENT.BE/VRIJWILLIGERSBEURS](https://vrijwilligerspunt.gent.be/vrijwilligersbeurs)

Wij steunen verschilmakers

Vrijwilligerspunt





# IN DEZE WIJS

300+  
activiteiten

**8**  
**PAASFEEST**  
in LDC De Boei



**12**  
**CHAKRAMEDITATIE**  
in LDC De Horizon



**16**  
**GITAARLES**  
**VOOR BEGINNERS**  
in LDC De Knoop



**20**  
**UITSTAP NAAR DELFT**  
in LDC De Regenboog

**24**  
**IFTAR**  
in LDC De Mantel

**32**  
**FIETSTOCHT**  
in LDC De Vlaschaard



**28**  
**DRAAIEN**  
**VOOR BEGINNERS**  
in LDC De Thuishaven

**36**  
**LENTEHAPPENING**  
in LDC De Waterspiegel



**44**  
**SALSA**  
in LDC Ten Hove

**44**  
**WEEK VAN DE**  
**VRIJWILLIGER**  
in LDC Speltincx



**48**  
**RETOUCHES**  
in LDC Wibier





## Voel je veiliger in huis

“Ik neem mijn valrisico onder de loep en bespreek het” is dit jaar de slogan van de Week van de Valpreventie (21-27 april). Een raad die Willy Bogaert (88) ter harte nam. “Ik voel me weer comfortabel in mijn appartement en heb het gevoel dat ik hier nog lang kan blijven wonen.”

Twee jaar geleden raakte Willy van de ene dag op de andere niet meer uit zijn bed. In het ziekenhuis verwezen ze hem door naar ergotherapie aan huis. Zo belandde hij bij ergotherapeut Ellen Janssens van LDC De Waterspiegel. Zij

deed een valscan van zijn woning. “Hoe dat werkt? Samen overlopen we alle risicofactoren in huis. Op basis daarvan doen we enkele aanpassingen. Hier waren dat: een antisliplaag en wandbeugel in de douche, een nachtlampje met bewegingsensor in de gang en verhoogblokken onder de salonzetel en het bed van Willy. Hij kreeg ook het advies om te blijven bewegen, want dat is de beste preventie tegen vallen.”

“Al die ingrepen zijn fantastisch goed meegevallen. Je hebt er geen idee van hoe groot het verschil tussen vroeger

en nu is”, aldus Willy. “We waren eerst van plan een nieuwe zetel te kopen. Maar nu moet ik zelfs mijn armen en handen niet meer gebruiken om recht te komen! Elke dag doe ik mijn oefeningen. Vandaag ben ik al 50 keer rondgestapt in ons salon. En vooral: je krijgt correct advies van het LDC. Ze kijken wat je nog kan en bouwen daarop verder.”

“Je kan ook hulpmiddelen gratis uitproberen. Bevalt het je, dan adviseren we waar je de beste kwaliteit voor de beste prijs krijgt”, besluit Ellen.



## MAART

Op zoek naar vrijwilligerswerk? Mis dan de vrijwilligersbeurs op zaterdag 29 maart niet. Je bent welkom tussen 10 en 16 uur in het UFO-gebouw (Sint-Pietersnieuwstraat 35).

• [www.vrijwilligerspunt.stad.gent](http://www.vrijwilligerspunt.stad.gent)



## VRIJWILLIGERS GEZOCHT

Familiegroep JongDementie Gent zoekt verschillende vrijwilligers: een moderator om bijeenkomsten te begeleiden, een administratieve kracht, een coördinator die als aanspreekpunt fungeert en ondersteunende vrijwilligers om bijvoorbeeld promotie te voeren of de zaal klaar te zetten.

Interesse? Neem contact op via e-mail. Je krijgt de nodige begeleiding en ondersteuning en kan vormingen volgen.

• [sara.paelinck@alzheimerligavlaanderen.be](mailto:sara.paelinck@alzheimerligavlaanderen.be)

## Fietsroutes uitstippelen

Fiets je graag in groep? Zoek je graag nieuwe routes uit? **De LDC's zijn op zoek naar fietsvrijwilligers.** Meer zelfs: fietsvrijwilliger is in de LDC's een 'knelpuntenberoep' geworden. "Je voornaamste taak is om een route van 30 à 40 km uit te stippelen op verkeersluwe wegen die in goede staat verkeren. Dat betekent: liefst geen kiezelen of putten. Als wegkapiteins sta je ook in voor de veiligheid", vertelt vrijwilliger Peter Van Damme. "De allergrootste uitdaging? Onderweg een café te vinden voor een sanitaire tussenstop!"



“

**We doen altijd een voorverkenning om de gevaarlijke punten te leren kennen.”**

Peter Van Damme,  
Wegkapitein-vrijwilliger



## BEDANKT VRIJWILLIGERS!

Van 1 maart tot en met 9 maart vieren we opnieuw de **Week van de Vrijwilliger**. Overal worden vrijwilligers in de bloemetjes gezet, ook in de Gentse LDC's. In totaal kunnen we rekenen op 1.222 vrijwilligers die activiteiten begeleiden en helpen bij de dienstverlening. 1.222 keer bedankt aan alle vrijwilligers! Dankzij jullie belangeloze inzet, motivatie en kracht zijn de LDC's voor veel Gentse ouderen een huis van vertrouwen waar ze zich het hele jaar door welkom voelen. Jullie maken dagelijks het verschil.



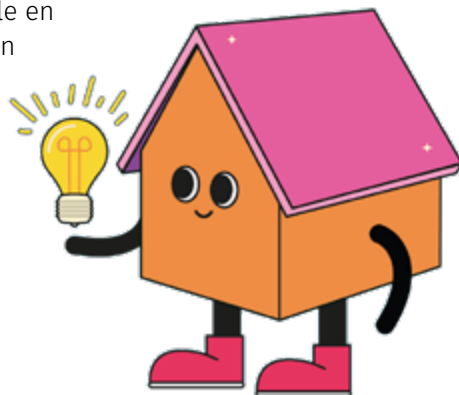
**1.222**

Vrijwilligers in de  
elf Gentse LDC's

## Fossielvrij verwarmen

Om onze impact op het klimaat te beperken, moeten we in de toekomst overschakelen op warmtepompen, zonneboilers en warmtenetten. Wil je meer weten over de alternatieven voor jouw huis? De Energiecentrale en Provincie Oost-Vlaanderen houden een **infosessie** op donderdag 13 maart (19.30 u – 21 u) in het Provinciehuis (Charles de Kerchovelaan 189). Inschrijven via de website is verplicht.

- [www.energiecentrale.gent/nieuws-evenementen](http://www.energiecentrale.gent/nieuws-evenementen)



## GENERATIONS FILMCAFÉ

De Generations Filmcafés brengen jong en minder jong samen. Beide generaties bekijken samen een film om daarna bij een knabbel en drankje te vertellen wat ze ervan vonden. Op 18 en 21 maart staat in Sphinx Cinema 'BXL' geprogrammeerd. De film van de Brusselse regisseurs Mounir en Ish Ait Hamou gaat over twee broers die ondanks tegenslagen en vooroordelen hun weg zoeken in onze hoofdstad. De filmvertoning start om 13.30 uur. Reserveer zeker je ticket (€ 10, KT € 2,40) vanaf 1 maart via [www.sphinx-cinema.be](http://www.sphinx-cinema.be).

# Biljartstrijd tussen LDC's

Voor biljartspelers en hun supporters breekt de spannendste tijd van het jaar aan: het jaarlijkse biljarttoernooi tussen LDC's. Verspreid over zes speeldagen nemen 23 mannen en één vrouw uit vier LDC's het in maart tegen elkaar op. Op 21 maart weten we welk lokaal dienstencentrum de wisselbeker mee naar huis neemt.

Vier lokale dienstencentra nemen in maart deel aan het biljarttoernooi: De Horizon, De Thuishaven, De Waterspiegel en Wibier. LDC De Waterspiegel verdedigt zijn titel: Jackie Bertin won vorig jaar de beker. "We spelen carambole", vertelt organisator Eric Lammens (75). "Je maakt een punt, of *carambole*, door met de speelbal de twee andere ballen te raken."

## Super bowl

Eric: "Op 21 maart spelen we niet minder dan drie finales. De twee winnaars van de B-klasse en de twee winnaars van de A-klasse nemen het eerst tegen elkaar op. Daarna, en dat is nieuw, volgt de *super bowl*: de eindlaureaten van beide klassen spelen tegen elkaar. De betere biljarter is niet bij voorbaat gewonnen, want je speelt naar je eigen *moyenne*. De winnaar

kroont zich tot kampioen van het toernooi. Het LDC dat drie keer na elkaar wint, mag de wisselbeker houden."

"Voor ons biljarters is dit het hoogtepunt van het jaar", vervolgt Eric. "Er zijn altijd veel supporters. Sportiviteit primeert. Een scheidsrechter leidt alles in goede banen en houdt de score bij. En hij heeft altijd gelijk! De winnaar krijgt twee punten, de verliezer geen enkel. Bij een gelijkspel krijg je elk één punt."

## Kalm blijven

"De grootste kwaliteit van een biljarter is om in alle omstandigheden de kalmte te bewaren", weet Eric. "Als je tegenstrever punt na punt maakt, zit je op je stoel te sterven. Maar je bent nooit verloren tot een partij is uitgespeeld. Je kan altijd terugkomen."

"Biljarten is vooral jezelf uitdagen", besluit Eric. "Door de lat almaar hoger te leggen, school je jezelf voortdurend bij. Je moet niet beschaamd zijn om iets te vragen, want je kan altijd bijleren. Zo blijf je jong en helder van geest."



## VIER DATA TORNOOI

### DIN 4.3 EN VRIJ 7.3 ACHTSTE FINALES

De 16 spelers van de B-klasse spelen vanaf 13 uur tegen elkaar. Vier winnaars gaan door naar de volgende ronde.

• LDC De Waterspiegel





“

**Biljarten is  
jezelf uitdagen.  
Zo blijf je jong  
van geest.”**

**Eric Lammens**  
organisator biljarttoernooi

### DIN 11.3

#### **FINALE B-KLASSE**

De vier overgebleven spelers van de B-klasse nemen het tegen elkaar op. De twee winnaars gaan door naar de kleine finale.

• *LDC De Waterspiegel*

### VRIJ 14.3 EN DIN 18.3

#### **VOORRONDE A-KLASSE**

De acht spelers van de A-klasse bekampen elkaar. Twee spelers gaan door naar de grote finale.

• *LDC De Waterspiegel*

### VRIJ 21.3

#### **FINALES**

Vanaf 14 uur: kleine en grote finale. De twee winnaars spelen tegen elkaar in de 'super bowl'. Op het einde kennen we de grote winnaar!

• *LDC Wibier*

# Fietskalender 2025



## APRIL

Don 3 apr	De Pinte	LDC Speltincx
Don 17 apr	Merendree	LDC Wibier

## MEI

Don 8 mei	Vinderhoute	LDC Speltincx
Don 22 mei	Ertvelde	LDC Wibier

## JUNI

Don 5 juni	Kalkense Meersen	LDC Speltincx
Don 19 juni	Drongen	LDC Wibier

## JULI

Don 3 juli	Schellebelle	LDC Speltincx
Don 17 juli	Wachtebeke	LDC Wibier

## AUGUSTUS

Don 7 aug	Beervelde	LDC Speltincx
Don 21 aug	Lovendegem	LDC Wibier

## SEPTEMBER

Don 4 sept	Mendonk	LDC Speltincx
Don 18 sept	Sint-Denijs-Westrem	LDC Wibier

## OKTOBER

Don 2 okt	Oosterzele	LDC Speltincx
-----------	------------	---------------



### PRAKTISCH

Alle fietstochten (behalve de dagtochten) starten om 13.45 uur. Voor een goede gang van de zaken vragen we aan de deelnemers om 20 minuten vóór het vertrek aanwezig te zijn.

Dagtochten starten om 9.15 uur. Bij onzeker weer kan je het organiserende centrum contacteren tot 12.30 uur.

Wijzigingen in de ritten zijn altijd mogelijk. De fietstochten zijn niet geschikt voor driewiel fietsen.

### INSCHRIJVEN

Om organisatorische redenen vragen we om je in te schrijven bij het lokaal dienstencentrum dat de fietstocht organiseert. Dat kan telefonisch of aan het onthaal. Breng wel altijd je fietspas mee bij vertrek!

### FIETSKAART

Je kan deelnemen met een fietskaart. Die kost € 12 (KT € 2,40) en is één jaar geldig in alle LDC's. Heb je geen fietspas, dan betaal je per tocht € 3 (KT € 0,60).

### TIP

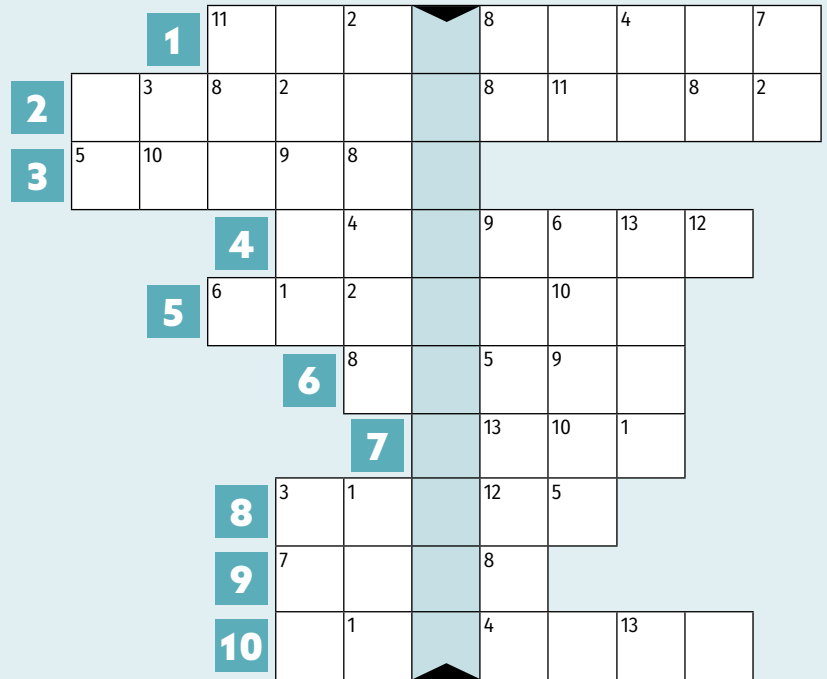
Zorg dat je fiets in orde is, dat je banden goed zijn opgepompt en dat de batterij van je elektrische fiets voldoende opgeladen is.



# WOORDPUZZEL

Door alle genummerde zoekwoorden (horizontaal) te vinden, vorm je in de gearceerde kolom (verticaal) het antwoord op volgende eindvraag:

**Welke groep mensen hebben hun bijnaam 'stroppendragers' te danken aan keizer Karel V?**



© Denksport Puzzelbladen

## INLOOPHUIS DEMENTIE

### LEZING 'OMGAAN MET VERANDEREND GEDRAG BIJ DEMENTIE'

**Ma 31 maart, 14 u – 16 u**

Hoe kan je veranderend gedrag bij personen met dementie verklaren en hoe ga je er het best mee om? Wat als mensen angstig of boos zijn? Nele Van Schelvergem is dementiedeskundige in het Dagverzorgingscentrum Domino en geeft praktische tips vanuit haar jarenlange ervaring.

#### LDC De Regenboog

Gratis, maar vooraf inschrijven aan onthaal LDC De Regenboog

### ONTMOETINGSMOMENT

**Don 3 april, 14 u – 16 u**

Je gaat in gesprek aan de hand van het Dementie Stellingen Spel van de Alzheimer Liga. Het spel bestaat uit een set van 52 kaarten, verdeeld over 10 thema's. Iedere kaart heeft aan de ene kant een stelling en aan de andere kant het antwoord met een korte toelichting.

#### Inloophuis Dementie in

#### LDC Speltincx

Gratis, maar vooraf inschrijven  
Begeleiding: Linda Vandeveire

### INLOOPHUIS DEMENTIE

Meersemdries 4, Gentbrugge

dementievriendelijkgent

Zitdag: Elke donderdag 13.30 u – 16.30 u, of op afspraak

1. Een grote winkelstraat in Gent.
2. Met dit is het stadhuis van Gent versierd.
3. Wat moeten klanten in Café Dulle Griet achterlaten als garantie wanneer ze een Max bier bestellen?
4. Dit is Gent op de zondag van de Week van de Mobiliteit.
5. Welke gebroeders schilderden Het Lam Gods?
6. Welke Belgische kunstschilder wordt erkend als de belangrijkste vernieuwer van de moderne kunst?
7. Een theater aan de achterkant van het Gravensteen.
8. Na deze stad was Gent in de 11de eeuw de grootse stad van Noord-Europa.
9. Hoeveel gevels heeft het stadhuis van Gent?
10. Op het eind van welke maand vindt het Lichtfestival van Gent plaats?



Stuur de oplossing vóór 31 maart naar [wijs@stad.gent](mailto:wijs@stad.gent) of geef ze af aan het onthaal van een LDC. **Eén gelukkige wint een exemplaar van het boek 'Mijn smartphone luistert mij af'.**



**Oplossing:**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



# Meer dan een lift

“De mensen zijn zo gelukkig als we hen met de auto komen halen”, zeggen de vervoersvrijwilligers van LDC De Boei. “Ze zijn blij dat ze eens buiten kunnen komen. Omdat ze al lachend het LDC binnenwandelen, zijn de andere bezoekers op slag ook goedgemutst.”



## LDC DE BOEI

Vaartstraat 2A, 9000 Gent

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

Alain, Leyla en Luc zijn vervoersvrijwilligers in LDC De Boei. “We zijn meer dan een taxidienst. Als vervoersvrijwilliger doe je iets zinvol voor kwetsbare minder mobiele ouderen. Zelf ben ik in de sociale sector actief als boekhouder”, vertelt Leyla. “Ik doe mijn job graag, maar ernaast ben ik graag met mensen in plaats van cijfers bezig.”

Alain is al 11 jaar vervoersvrijwilliger. “Ik rijd graag met de auto, ook al kan dat soms frustrerend zijn. Je riskeert snel een boete, je mag je niet te veel ergeren aan het drukke verkeer en je moet stipt

zijn. Je kan de mensen niet te lang laten wachten.”

### Vaste klanten

“Na een poos heb je je vaste klanten met wie je een babbeltje slaat”, zegt Luc. “Je raakt begaan met die mensen. Als we merken dat iemand snel achteruitgaat, verwittigen we het LDC. We beleven ook veel plezier momenten. Eén van mijn vaste klanten begint bijvoorbeeld steevast enthousiast te zwaaien naar jongedames als ik stop om hen te laten oversteken!”

Als vervoersvrijwilliger kan je kiezen tussen je eigen auto of de dienstwagen van het LDC. Je bent tijdens de ritten omnium verzekerd en krijgt een kilometervergoeding. Iets voor jou? Nieuwe vrijwilligers zijn altijd welkom.

MAANDAG 3 MAART**START INSCHRIJVINGEN**

- **Uur:** Vanaf 9 u

WOENSDAG 5 MAART**INFOMOMENT  
COMPUTERINITIATIE**

Cursus Windows 10 of 11, voor beginners of voor wie een herhaling wil. Lessenreeks start 12/3.

- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Prijs:** Infomoment: gratis, 10 lessen: € 36 (KT € 7,20)
- **Inschrijven:** Na het infomoment (niet nodig voor infomoment zelf)
- **Begeleiding:** Eric Beyls en Martine De Weirdt

**BINGOO**

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 0,25/blaadje
- **Begeleiding:** Annie De Sutter en Eduard Moentjens

DONDERDAG 6 MAART**INFOMOMENT COMPUTER  
VERVOLG OP INITIATIE**

Basisvaardigheden Office Word en Excel. Lessenreeks start 13/3.

- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Prijs:** Infomoment: gratis, 10 lessen: € 36 (KT € 7,20)
- **Inschrijven:** Na het infomoment (niet nodig voor infomoment zelf)
- **Begeleiding:** Eric Beyls en Martine De Weirdt

MAANDAG 10 MAART**PANNENKOEKEN MET APPEL**

Op = op!

- **Uur:** 14 u

**PARKITANGO**

Argentijnse tango voor personen met Parkinson.

- **Uur:** 15.30 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 21,60 per persoon (KT € 4,30)
- **Data:** 10/3, 24/3, 7/4, 28/4, 12/5, 2/6
- **Info:** Inschrijven per duo voor de hele reeks

WOENSDAG 12 MAART**LGBTQIA+ FILM:  
'CLOUDBURST' (2011)**

Stella en Dottie hebben al 31 jaar een relatie. Wanneer Dottie's gezondheid achteruit gaat, ziet het er naar uit dat zij in een woonzorgcentrum zal belanden, weg van haar partner. Na deze romantische komedie volgt een nabespreking met begeleider Danté Bommerez.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** T.e.m. 11/3
- **Info:** Speelduur 90 minuten

VRIJDAG 14 MAART**WORKSHOP WANDDECORATIE:  
HUISJES MAKEN**

Begeleider Els Staes voorziet enkele houtblokken. Hiermee maken we samen mooie wanddecoratie voor binnen of buiten. Je mag zelf stiften of een fijn verfborsteltje meenemen, maar dat is niet noodzakelijk.

- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Prijs:** € 5,10 (KT € 1), extra materiaal-kosten worden ter plaatse afgerekend
- **Inschrijven:** T.e.m. 12/3
- **Info:** Max. 12 deelnemers

MAANDAG 17 MAART**DAG TEGEN RACISME: IFTAR**

Vanavond breken we samen het vasten van de ramadan. Ook wie niet vast, is welkom! Kom gezellig mee-eten en leer elkaar beter kennen.

- **Uur:** Start 18 u, eten vanaf zons-  
ondergang
- **Prijs:** € 8 (KT € 1,60)
- **Inschrijven** T.e.m. 10/3,  
max. 50 personen
- **Info:** I.s.m. moskee Tevhid

DINSDAG 18 MAART**OPSTELLEN VAN  
EEN E-MAIL**

Het opstellen en versturen van een e-mail is een eenvoudige maar belangrijke vaardigheid in de moderne communicatie. Je krijgt een stapsgewijze handleiding om een professionele e-mail op te stellen en te versturen.

- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Prijs:** € 5,10 (KT € 1)
- **Begeleiding:** Gilbert Dumez

WOENSDAG 19 MAART**GETUIGENISSEN  
AMBASSADEURS AMAL**

Amal wil mensen verbinden en inclusie versterken in onze diverse samenleving. Hun ambassadeurs, vrijwilligers met een migratieachtergrond, delen hun ervaringen over opleiding en werk. Ze vertellen openhartig over de obstakels die ze tegenkwamen en wie of wat hen hielp om die te overwinnen.

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

DONDERDAG 20 MAART**SNACKNAMIDDAG  
TEGEN RACISME**

N.a.v. de Dag tegen Racisme maken we een lekkere snack. Op = op!

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

MAANDAG 24 MAART**TAART VAN DE  
ZOETE KOEKES**

Op = op!

- **Uur:** 14 u

DINSDAG 25 MAART**GEZOND ONTBIJT MET  
DE FITTE FIJNPROEVERS**

- **Uur:** 8.30 u
- **Prijs:** € 6 (KT € 4,20)
- **Inschrijven:** T.e.m. 18/3



WOENSDAG 26 MAART

### SAMEN OP STAP - THEMA 'BEWEGING'

Laagdrempelige wandeling van minder dan 1 km waarbij we in gesprek gaan over beweging. Daarna kunnen we napraten in de cafetaria.

- **Uur:** 10 u – 11u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Niet nodig
- **Begeleiding:** Huispsychologe Evelyne
- **Info:** Vertrek WGC Malpertuus, Brugsesteenweg 214

DONDERDAG 27 MAART

### CULTURELE UITSTAP: TRAINWORLD



Bezoek met gids aan Trainworld in Schaarbeek, met expo's over Belgische treinen en kunstenaars zoals Horta, Delvaux en Franquin. Na een lunch, 12 uur in brasserie FilouSophe, bezoeken we het museum. Afsluiten gebeurt met een drankje.

- **Uur:** 10.30 u in vertrekhal station Gent-Sint-Pieters
- **Prijs:** € 25 (KT € 5)
- **Inschrijven:** T.e.m. 19/3
- **Begeleiding:** Martine Verhulst
- **Info:** Koop je treinticket zelf. Max. 15 deelnemers.

VRIJDAG 28 MAART

### HULP BIJ DECORATIE: THEMA PASEN

Samen met decoratievrijwilliger Maresa Ramminger knutsel je prachtige decoratie in elkaar. Deze creaties gebruik je daarna om de cafetaria sfeervol te versieren.

- **Uur:** 10 u – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 27/3
- **Info:** Max. 6 deelnemers

### WANDELING BOURGOYEN- OSSEMEERSEN (7 KM)

- **Uur:** 14 u vertrek aan LDC De Boei
- **Prijs:** Met wandelkaart, of per wandeling € 3 (KT € 0,60)
- **Begeleiding:** Gilbert Dumez

DINSDAG 1 APRIL

### INFOSESSIE CYBERCRIME

Hoe kan je je wapenen tegen computercriminaliteit? Diefstalpreventie-adviseur Luc Schaut van de Gentse politie geeft bruikbare en begrijpelijke tips en tricks.

- **Uur:** 9.30 u – 12 u
- **Prijs:** Gratis

VRIJDAG 4 APRIL

### WAFELS

Op = op!

- **Uur:** 14 u

DINSDAG 8 APRIL

### PAASNAMIDDAG MET (KLEIN)KINDEREN

Breng je (klein)kind mee voor deze leuke namiddag! Met een stempelkaart kan je samen deelnemen aan allerlei activiteiten, zoals petanque, gezelschapsspelen, ... Is je kaart vol, dan ontvang je een leuke verrassing.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** € 5 voor 1 stempelkaart
- **Info:** Pannenkoeken verkrijgbaar aan € 2,80

### PANNENKOEKEN

Op = op!

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 2,80

WOENSDAG 9 APRIL

### BINGOO

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 0,25/blaadje
- **Begeleiding:** Annie De Sutter en Eduard Moentjens

DONDERDAG 10 APRIL

### CULTURELE UITSTAP MSK: JULES DE BRUYCKER



Deze tentoonstelling toont een overzicht van 150 tekeningen, aquarellen en gouaches, waaronder veel Gentse stadsgezichten. Zij brengen de wervelende expressie en bij momenten fantasmatische beeldenwereld van de Gentse kunstenaar Jules De Bruycker tot leven.

- **Uur:** 13.45 u verzamelen aan MSK, Fernand Scribedreef 1
- **Prijs:** € 25,50 (KT € 5,10), Gentenaars: € 18,60, met Museumpas: € 10,50
- **Inschrijving:** T.e.m. 2/4, max. 15 deelnemers
- **Begeleiding:** Colette Kluyskens
- **Info:** Vergeet je Museumpas niet!

VRIJDAG 11 APRIL

### REIZEN DOOR DE TIJD: HET DAENSISME

Eind 19de eeuw bereikt het socialisme Aalst, maar de beweging wordt overschaduwd door de Christelijke Volkspartij van Daens. De partij heeft een uitgesproken sociaal, economisch en cultureel programma. Toch kende het Daensisme nooit een doorbraak in heel Vlaanderen.

- **Uur:** 14 u – 15 u 30
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Tot volzet
- **Spreker:** Els
- **Info:** Max. 12 deelnemers

WOENSDAG 16 APRIL

### PAASFEEST

Slagerij Van De Castele voorziet vogelnestjes met puree. Daarna entertainment met zanger Dirk Duval.

- **Uur:** 12 u
- **Prijs:** € 21 (KT € 15)

- **Inschrijven:** T.e.m. 8/4 aan het onthaal (niet online)
- **Info:** Max. 60 deelnemers. Je kan 20 UTPAS-punten inruilen voor € 5 korting.

MAANDAG 21 APRIL

### PAASMAANDAG LDC gesloten

DINSDAG 22 APRIL

### WEEK VAN DE VALPREVENTIE



Wil je je huis veiliger maken en het risico op vallen verkleinen? Maak een afspraak aan het onthaal voor een gratis huisbezoek van ergotherapeut Elise.

- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Huisbezoeken kunnen tot 9/5 worden ingepland.

### WORKSHOP: WEEK VAN DE VALPREVENTIE

Tijdens deze workshop leer je hoe je vallen kan voorkomen door je belastbaarheid te vergroten. Verder krijg je praktische tips over wat je kan doen na een val en hoe je jezelf zelfstandig terug recht komt.

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

WOENSDAG 23 APRIL

### LGBTQIA+ KOFFIEKLETS

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

WOENSDAG 23 APRIL

### GEZONDE PAASBRUNCH MET DE FITTE FIJNPROEVERS

- **Uur:** 8.30 u
- **Prijs:** € 8 (KT € 1,60)
- **Inschrijven:** T.e.m. 16/4

VRIJDAG 25 APRIL

### COMPUTERWORKSHOP: HANDIG MET MIJN PC

Leer je pc opkuisen en een schermafdruck maken van belangrijke mededelingen. Maak kennis met shortcuts: toetsencombinaties om vlug te selecteren, kopiëren en plakken of te printen. Je krijgt een uitgebreide handleiding mee.

- **Uur:** 9 – 12 u
- **Prijs:** € 5,10 (KT € 1)
- **Inschrijven:** T.e.m. 22/4
- **Lesgever:** Daniel De Ridder
- **Info:** Voor half gevorderden met meer dan basiskennis pc.

### WANDELING DRONGEN (10 KM)

Wandeling naar Drongen. We keren via een mooie route terug naar LDC De Boei.

- **Uur:** 14 u vertrek aan LDC De Boei
- **Prijs:** Met wandelkaart of per wandeling: € 3 (KT € 0,60)
- **Begeleiding:** Gilbert Dumez

MAANDAG 28 APRIL

### TAART VAN DE ZOETE KOEKSKES

- Op = op!
- **Uur:** 14 u

WOENSDAG 30 APRIL

### SAMEN OP STAP - THEMA 'SLAAP'

Laagdrempelige wandeling van minder dan 1 km waarbij huispsycholoog Evelyne aansluit om te praten over het thema 'slaap'. Na de wandeling kan je napraten in de cafetaria.

- **Uur:** 10 u – 11u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Niet nodig
- **Begeleiding:** Huispsychologe Evelyne
- **Info:** Vertrek aan WGC Malpertuus, Brugsesteenweg 214

### ANTENNEWERKING MARIAKERKE EN BLOEMEKENSWIJK

### WEKELIJKS WANDELEN IN DE GROENE VELDEN

Elke dinsdag, vertrek aan het speelpleintje in de Mercuriusstraat.

- **Uur:** 14.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Begeleiding:** Carlo Fauconier

MAANDAG 23 MAART

### LENTEDRINK LET'S SAVE FOOD

Iedereen is welkom voor een babbel met koffie of een kom soep.

- **Uur:** 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Locatie:** Ontmoetingscentrum De Pastorij, Mariakerkeplein 1

### SAMEN ETEN

#### Sociaal restaurant Balenmagazijn

Dinsdag 4/3 en 1/4 om 12 u.  
€ 12 dagschotel  
(sociaal tarief: € 5,50)  
Getouwstraat 10

#### Sociaal restaurant Poorthuis

Dinsdag 11/3 en 8/4 om 12 u  
€ 12 dagschotel  
(sociaal tarief: € 5,50)  
Kempstraat 150/A000

#### Sociaal restaurant Villa Ooievaar

Dinsdag 18/3 en 15/4 om 11.45 u  
€ 15,50 dagschotel  
(sociaal tarief: € 5,50)  
Botestraat 131 – 133, Wondelgem

### Meer info over deze activiteiten, vervoer aanvragen of andere vragen?

Contacteer het onthaal via  
09 266 34 88.



Met Hartetroef willen we uitgroeien tot een echte ontmoetingsplek in de Dampoortwijk.”

Gemma Bruyneel

12

## Nieuwe ontmoetingsplek in de Dampoortwijk

De ontwijde Heilig Hartkerk opende recent de deuren als Hartetroef, een buurtrestaurant en ontmoetingsplek voor de hele buurt. “Voor ons is het een opportuniteit om ook onze kwetsbare senioren daar naartoe te leiden en een plek te geven”, zegt Sarah De Graeve van de Antenne Dampoort.

“In ons restaurant Hartetroef kan je elke weekdag tussen 11.30 uur en 14 uur kiezen uit diverse lunchmenu’s: een dagschotel, veggie, Vlaamse kost, wereldkeuken of een maaltijdsalade”, vertelt Gemma Bruyneel van het Dienstenbedrijf Sociale Economie dat Hartetroef uitbaat. “Een lunchmenu kost € 20. Met een sociaal tarief, wat te vergelijken is met het kansentarief in de LDC’s, wordt dat € 5,50 of € 3. Een soepje alleen kost € 3,50.”

“Anders dan veel andere sociale restaurants zijn we al open in de voormiddag voor een koffie. En je kan blijven hangen tot 15.30 uur. Zo

willen we uitgroeien tot een echte ontmoetingsplek voor de hele buurt. We kozen bewust voor grote tafels waar je met andere gasten makkelijk in contact kan komen. Schrik om hier alleen binnen te stappen? Onze zaalmedewerkers helpen je over je drempelvrees heen. En bij mooi weer is het genieten geblazen in onze stadstuin”, geeft Gemma nog mee. In de opgeknapte orgelzaal, buurtkeuken en het koor kunnen buurtactiviteiten plaatsvinden. “Dat opent perspectieven voor onze antennerwerking”, stipt antennemedewerker Sarah aan. “Je kan bijvoorbeeld eerst iets eten en daarna samen deelnemen aan een activiteit. Ik voel langs beide kanten veel goodwill om hier samen een mooi verhaal te schrijven.”

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



### LDC DE HORIZON

Ferdinand Lousbergskaai 12, 9000 Gent

- 09 266 88 55
- [www.facebook.com/ldc.dehorizon](http://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



## ZONDAG 2 MAART

### FILM- EN MONTAGEATELIER

Hier word je geholpen met:

- het bewerken van smartphone-filmpjes,
- het plaatsen van passende muziek bij je opnames,
- een film maken van bestaand foto-materiaal
- en het digitaliseren of afspelen van oude opnames.
- **Uur:** 10 u – 12.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Van 21/2 tot 28/2
- **Info:** i.s.m. Filmclub Artevelde

## DINSDAG 4 MAART

### ZITDAG LEIF

Kom langs met je persoonlijke vragen rond een waardig levenseinde.

- **Uur:** 9 u – 12 u (één uur per persoon)
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 4/3, 1/4
- **Inschrijven:** Via [http://www.palliatieve.net/leif\\_public](http://www.palliatieve.net/leif_public) of 09 218 94 01

## WOENSDAG 5 MAART

### BINGO

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 2 per 4 kaarten
- **Inschrijven:** Tot 5/3

## DONDERDAG 6 MAART

### CHAKRAMEDITATIE



Deze cursus is een ontdekkingsreis langs je eigen zeven chakra's. Je werkt zittend met geleide meditatie. Ontspanning, verbeelding, creativiteit en intuïtie staan centraal. Concreet werk je met je aandacht richten, gronden en energiestromen. Geen voorkennis vereist.

- **Uur:** 14 u – 16 u



Sinds enkele maanden kom ik elke middag eten in LDC De Horizon. Het is hier warm en gezellig. En het is leuker om in compagnie te eten!"

Anthony Staes  
maaltijdgebruiker



- **Prijs:** € 25,20 (KT € 5,05)
- **Data:** 6/3 (kennismaking), 7 lessen: 20/3, 27/3, 3/4, 24/4, 8/5, 15/5 en 5/6
- **Inschrijven:** Tot 20/3
- **Begeleider:** Ludo Kneepkens

### BABELTAFEL

Andere mensen ontmoeten.

- **Uur:** 14 u – 15.30 u
- **Data:** 6/3, 3/4 (elke eerste donderdag van de maand)
- **Prijs:** Gratis

## ZONDAG 9 MAART

### BUURTONTBIJT

Ontbijten met je burens, familie of vrienden.

- **Uur:** 9 u – 11 u
- **Prijs:** € 2
- **Inschrijven:** We kiezen ervoor om niet met inschrijvingen te werken. Er is plaats voor 60 personen. Vol is vol!
- **Info:** Een initiatief van de Dienst Ontmoeten en Verbinden – Buurtwerk Macharius-Heirnis, LDC De Horizon en vrijwilligers.

## MAANDAG 10 MAART

### DIGIPUNT: SMARTPHONE EN TABLET

Vragen over je smartphone, tablet of computer? Een digihelper helpt je verder. Enkel op afspraak.

- **Uur:** Tussen 10 u – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 10/3, 24/3, 14/4, 28/4
- **Inschrijven:** Tot de vrijdag voordien  
Geef bij de inschrijving je vraag door.

### DIGIPUNT LINUX: SPREEKUUR GEVORDERDEN

Voor wie vragen heeft over het Linux-besturingssysteem.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 10/3, 14/4
- **Inschrijven:** Tot de vrijdag voordien

## WOENSDAG 12 MAART

### VOORDRACHT: 'OP BEDEVAART NAAR MEKKA'

De hadj of bedevaart naar Mekka is één van de vijf zuilen van de islam. Ontdek de persoonlijke ervaringen van spreker Ayse Demircioglu tijdens haar bedevaart en leer meer over deze pelgrimstocht en godsdienst.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 12/3

### ADVIESRAAD

Voor wie betrokken wil worden bij de werking van het LDC.

- **Uur:** 9.30 u

## DONDERDAG 13 MAART

### VRIJWILLIGERSCAFÉ LDC sluit om 16 u.

## DINSDAG 18 MAART

### TROOSTWANDELING

Maak kennis met de troostplek, waar je kan stilstaan bij verlies en verdriet.

- **Uur:** 14 u verzamelen in cafetaria WZC De Vijvers (Walstraat 1, Ledeberg)
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Enkel via [troostplekledeberg@stad.gent](mailto:troostplekledeberg@stad.gent) of 09 266 30 66

## WOENSDAG 19 MAART

### DIGIPUNT: COMPUTER

Hulp bij vragen over je computer. Op afspraak.

- **Uur:** 13.30 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 19/3, 2/4, 30/4
- **Inschrijven:** Tot de maandag voordien

### FILM: 'THE OLD OAK' (2023)



In een vervallen mijnbouwstadje in Engeland lopen de spanningen hoog op wanneer er Syrische vluchtelingen toekomen. Opnieuw een krachtig stukje menselijke cinema van regisseur Ken Loach.

- **Uur:** 14.30 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** T.e.m. 19/3
- **Info:** Speelduur 110 minuten

## DONDERDAG 20 MAART

### SNOEPNAMIDDAG

In de cafetaria.

- **Uur:** Vanaf 14 u

### INFOSESSIE: OMBUDSDIENST STAD GENT

Ombudsvrouw Evelien Bekaert vertelt waar je terecht kan met klachten en welke ondersteuning je kan verwachten van de stedelijke Ombudsdienst.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 13/3
- **Info:** Bezorg uiterlijk 13/3 je vragen aan het LDC, zodat de ombudsvrouw een antwoord kan voorbereiden.

## MAANDAG 24 MAART

### DIGIPUNT LINUX: SPREEKUR BEGINNERS

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

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 24/3, 28/4
- **Inschrijven:** Tot de vrijdag vooraf

## WOENSDAG 26 MAART

### LENTEFEEST

De kookploeg van 'Aan tafel' bereidt een feestmaaltijd, die wordt gevolgd door een optreden van zanger-entertainer Patrick Moreno. Hij brengt Nederlandstalige meezingers, Engelstalige evergreens en Franstalige chansons.

- **Uur:** 12 u (deuren open vanaf 11.30 u)
- **Prijs:** € 25 (KT € 17,50), incl. aperitief, hoofdgerecht, dessert en muziek
- **Inschrijven:** T.e.m. 18/3
- **Info:** Je kan 20 UitPAS-punten ruilen voor € 5 korting.

## DONDERDAG 27 MAART

### PRAATCAFÉ: BETER IN JE PENSIEN!

Als je met pensioen gaat, krijg je de vrijheid om zelf een nieuwe invulling te geven aan je leven. Waar geniet jij het meest van? Wat is jouw bekommernis? Praat erover met andere (bijna)jonggepensioneerden. Deel jouw ervaringen en vindt inspiratie om het beste te maken van deze levensfase. Je krijgt ook leestips.

- **Uur:** 15.30 u – 17.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Tot 26/3
- **Begeleiding:** Jonggepensioneerd HR-consultant Gerda Serbruyns

## VRIJDAG 28 MAART

### BLOEMSCHIKKEN

- **Uur:** 13.30 u – 17 u
- **Prijs:** € 27,10 (KT € 23), incl. materiaal en verse bloemen
- **Inschrijven:** T.e.m. 21/3 of tot volzet!

## MAANDAG 31 MAART

### HAAL MEER UIT JE SMARTPHONE

Tijdens deze cursus ontdek je praktische toepassingen en leer je de meest waardevolle functies en apps kennen.

Uur: 14 u – 16.15 u

- **Prijs:** € 32 (KT € 6,40)
- **Data:** 31/3 (infosessie: 14 u – 15 u), lessen: 28/4, 5/5, 12/5, 19/5, 26/5, 2/6, 16/6
- **Inschrijven:** Van 31/3 t.e.m. 28/4
- **Begeleiding:** Lesgever van CVO Groeipunt

## DINSDAG 1 APRIL

### WANDELING: 'HET GENTSE TEXTIELVERLEDEN'



© Collectie Industriemuseum

Gent ademt textiel. Van de middeleeuwen tot in de 20ste eeuw stond de stad vol met werkhuzen, manufacturen en fabrieken. Wie lag aan de basis liggen van dat textielverleden? Welke verhalen brengen de arbeiders uit de fabrieken naar boven? Gids Jean Pierre neemt je mee door een wijk waar wandelaars zelden komen. Halfweg is er een stop voor een koffie 'met wat bij' (€ 5, ter plaatse te betalen). De wandeling eindigt aan het Industriemuseum, waar je aan de bar kan napraten.

- **Uur:** 14 u – 16.45 u (vertrek aan het Rabotgebouw, Opgeëistenlaan 2)
- **Prijs:** € 5 (KT € 1) wandeling met gids
- **Inschrijven:** T.e.m. 26/3
- **Begeleiding:** Jean Pierre Ongena

## WOENSDAG 2 APRIL

### BINGO

Zie 5/3.

- **Inschrijven:** T.e.m. 2/4

## DINSDAG 8 APRIL

### VOORDRACHT: 'EEN WAARDIG LEVENSEINDE VOOR IEDEEREEN'

Tijdens deze LEIF-voordracht krijg je info over een waardig levenseinde, euthanasie, palliatieve zorgen en vroegtijdige zorgplanning. De verschillende wilsverklaringen worden aan de hand van de LEIF-brochure toegelicht. Je kan ook vragen stellen. Voor persoonlijke vragen of advies kan je altijd terecht op een LEIF-zitdag.

- **Uur:** 10 u – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 1/4

## ZONDAG 13 APRIL

### BUURTONTBIJT

Zie 9/3.

## WOENSDAG 16 APRIL

### FILM: 'HIT MAN' (2023)



Verrassende komedie over een psychologie docent, die een bijbaantje heeft als nehuurmoordenaar om potentiële criminelen in de val te lokken. Alles loopt goed tot hij op één van zijn opdrachtgeefsters verliefd wordt.

- **Uur:** 14.30 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** T.e.m. 16/4
- **Info:** Speelduur 115 minuten

## DONDERDAG 17 APRIL

### BEDRIJFSBEZOEK: HOF TER VRIJLEGHEM

Hof ter Vrijleghe in Mollem (Asse) is een familiaal landbouwbedrijf gespecialiseerd in de verwerking van koolzaad. Na een verwelkoming met koffie/thee en zelfgebakken cake in 't Lemen huisje krijg je uitleg over de verschillende

bedrijfstakken, de visie van de uitbaters, basisinfo over koolzaadverwerkingen en het gebruik van hernieuwbare energie op het bedrijf. Daarna start een rondleiding met demonstratie en proevertjes van de verschillende koolzaadproducten zoals koolzaadolie, -honing en -mayonaise.

- **Uur:** 13.15 u (vertrek bus aan LDC De Horizon), terugreis naar Gent voorzien rond 16.30 u
- **Prijs:** € 8,50 (KT € 1,70), incl. bedrijfsbezoek en vervoer
- **Inschrijven:** T.e.m. 3/4
- **Begeleiding:** Ivan De Clercq
- **Info:** I.s.m. LDC De Regenboog

## SNOEPNAMIDDAG

Zie 20/3.

## VRIJDAG 18 APRIL

### BLOEMSCHIKKEN

Maak een mooi bloemstuk voor Pasen.

- **Uur:** 13.30 u – 17 u
- **Prijs:** € 27,10 (KT € 23), incl. materiaal en verse bloemen
- **Inschrijven:** T.e.m. 11/4 of tot volzet!

## MAANDAG 21 APRIL

### PAASMAANDAG

LDC gesloten

## DONDERDAG 24 APRIL

### PRAATCAFÉ: BETER IN JE PENSGIOEN!

Zie 27/3

- **Inschrijven:** Tot 23/4

## WOENSDAG 30 APRIL

### AAN TAFEL

Onze kookploeg bereidt een verse maaltijd voor buurtbewoners die graag eens in compagnie eten.

- **Uur:** 12 u
- **Prijs:** € 7,50 (KT € 5,50) voor soep, hoofdgerecht en dessert
- **Inschrijven:** Vanaf 26/2 tot volzet

## ANTENNEWERKING BINNENSTAD

### Contact

Sarah Van Brabant  
sarah.vanbrabant@stad.gent  
0477 44 38 50  
09 266 34 24

### ZITDAG OPEN HUIS PRATERSHOL

Op wisselende dagen  
Kaatsspelplein 8, Open Huis Pratershol  
Info? Contacteer Sarah Van Brabant

### ZITDAG NESTORCAFÉ

LDC Nestor, Tentoonstellingslaan 70  
28/3 en 25/4, 14 u – 16 u  
Een afspraak maken hoeft niet.

## DONDERDAG 3 APRIL

### VOORSTELLING LDC DE HORIZON

Sarah geeft een woordje uitleg over onze dienstverlening en activiteiten.

- **Uur:** 14.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Niet nodig
- **Locatie:** LDC Nestor, Tijgerstraat 20-22

## DONDERDAG 17 APRIL

### CAFÉ DANSANT

Met dj Koen (Planeet Mars).  
Zonder inschrijving.

- **Uur:** 14.30 u – 17.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Locatie:** Café van VierNulVier/De Vooruit, Sint-Pietersnieuwstraat 23





**Iedereen die goesting heeft om eigen kleren te tonen op onze catwalk is welkom."**

**Bert en Marleen**  
vrijwilligers

# Iedereen mannequin

De week na Pasen staat LDC De Knoop helemaal in het teken van mode, met als uitsmijter een modeshow met bezoekers en vrijwilligers op zaterdag 26 april.

"Mode is een heel dankbaar onderwerp om mensen van allerlei pluimage rond samen te brengen. En er loopt in LDC De Knoop veel talent rond", vertellen initiatiefnemers Marleen Beerten en Bert D'harte. "Zo maken onze schilders silhouetten over mode. De hele ruimte van het LDC wordt gevuld met modeartikelen. Medewerkers lopen er modieus aangekleed bij. Als je tussen 21 en 26 april het LDC binnenstapt, word je ondergedompeld in de wereld van de mode."

Hét hoogtepunt wordt de modeshow op zaterdagmiddag. "Iedereen die goesting heeft om eigen kleren te tonen op onze catwalk is welkom. Er zijn geen beperkingen qua maten of leeftijd", aldus Marleen en Bert. Ook te zien op de modeshow: oude

spullen die een nieuw leven krijgen. Laurence Vlerick geeft daarover vier workshops: "Van foulards, inpakmateriaal en herenkostuums maken we nieuwe silhouetten: voor vrouwen, mannen of genderneutraal. We gaan ook voor bic art. Met een blauwe balpen maken we tekeningen op klassieke witte trouwjurken." Bert: "Er zijn ook contacten met Ghanese dames die iets willen doen rond etnische kledij. En studenten van de Arteveldehogeschool zien wel iets zitten in *street wear*. En tussen de bedrijven door wordt er gedanst: walsjes, linedance en zuiderse dansen."

Heb je zelf oude kleren liggen die je een nieuw leven wil geven in de modeshow? Elke maandag kan je die binnenbrengen in het 'winkeltje' van Marleen en Bert.

*Voor het volledige programma van de modeweek: zie agenda vanaf 22/4*



## 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

DOORLOPEND**EXPOSITIE AQUAREL EN  
PORTRETTEKENEN**MAANDAG 3 MAART**START INSCHRIJVING  
ACTIVITEITEN**

- **Uur:** 9 u – 12.30 u en 13.30 u – 16.30 u
- **Inschrijven:** Via activiteitenldc.gent.be of aan het onthaal. Telefoonisch inschrijven enkel voor gratis activiteiten.

VRIJDAG 7 MAART**CARNAVALSHOW LEDEBERGSE  
CARNAVALSVERENIGINGEN**

Karnaval Ledeborg bestaat 39 jaar en is het grootste carnavalsgebeuren in Gent.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3,6 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** Van 24/2 tot de dag zelf

**CARNAVAL PARTY**

Haal je carnavalsoutfit uit de kast en feest mee op de beats van dj Peter Van Praag!

- **Uur:** 18 u – 22.30 u
- **Prijs:** € 3,6 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** Van 24/2 tot de dag zelf

DINSDAG 11 MAART**INFOMOMENT LEIF:  
VROEGTIJDIGE ZORGPLANNING**

In deze voordracht krijg je meer info over een waardig levenseinde, euthanasie, palliatieve zorg en wilsverklaringen. Je kan vragen stellen en je inschrijven voor de LEIF-zitdag op 18/3 voor persoonlijke begeleiding. Alle deelnemers ontvangen een LEIF-brochure.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Van 24/2 tot 4/3

**GITAARLES VOOR BEGINNERS**

Leer stap voor stap de basisakkoorden, eenvoudige liedjes en dito speltechnieken.

- **Uur:** 14 u – 15 u
- **Prijs:** € 36 (KT € 7,20), 10 lessen
- **Inschrijven:** T.e.m. 7/3
- **Begeleiding:** Anikó

WOENSDAG 12 MAART**SNOEP- EN VERZOEKMIDDAG**

Verwenbordje

- **Uur:** 13.30 u

DONDERDAG 13 MAART**SAMEN LEZEN**

Samen verhalen en gedichten lezen en praten over wat je raakt in een tekst.

- **Uur:** 10.30 u – 11.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 13/3, 27/3, 24/4
- **Inschrijven:** Tot de dag zelf
- **Begeleiding:** Caroline

VRIJDAG 14 MAART**VRIJWILLIGERSFEEST****LDC gesloten**DINSDAG 18 MAART**ZITDAG LEIF: VROEGTIJDIGE  
ZORGPLANNING**

Persoonlijk gesprek over euthanasie, zorgplanning en wilsverklaringen (ca. 1 uur per gesprek). Aanbevolen (maar niet verplicht) om eerst de voordracht van 11/3 bij te wonen. Inschrijven verplicht.

- **Uur:** 14 u, 15 u of 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vanaf 11/3 bij LEIF Gent-Eeklo via 09 218 94 08 of [www.palliatieve.net/leif\\_public\\_afspraak](http://www.palliatieve.net/leif_public_afspraak)

**TROOSTWANDELING:  
LOTGENOTEN**

Je wandelt langs stopplaatsen met installaties van kunstenaar Kurt Vandendriessche, die de verschillende stadia van rouw symboliseren. Afsluiten met koffie of thee.

- **Uur:** 14 u (aan WZC De Vijvers)
- **Inschrijven:** Via [troostplekledeberg@stad.gent](mailto:troostplekledeberg@stad.gent) of 09 266 30 66 (WZC De Vijvers)

WOENSDAG 19 MAART**HANDIG MET MIJN COMPUTER**

Leer je pc opschonen zodat die niet vertraagt en een schermafdruk maken van een belangrijke mededeling. Ontdek handige shortcuts: toetsen-

combinaties om snel te selecteren, kopiëren, plakken en printen.

- **Uur:** 13.30 u – 17 u
- **Prijs:** € 3,6 (KT € 0,70), incl. handleiding
- **Inschrijven:** T.e.m. 14/3
- **Begeleiding:** Daniël
- **Info:** Kennis van je toestel vereist. Meebrengen: laptop, lader en smartphone.

**BINGO**

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

DONDERDAG 20 MAART**IFTAR**

Avondmaal tijdens de ramadan na zonsondergang. Iedereen welkom. Breng een eigen gerecht mee om te delen.

- **Uur:** 18 u
- **Prijs:** Gratis

VRIJDAG 21 MAART**WORKSHOP: SOMETHING OLD,  
SOMETHING NEW, SOMETHING  
BORROWED, SOMETHING BLUE**

Ontwikkel een print die je zelf tekent of drukt op witte klassieke trouwjurken. Hangt je oude trouwjurk nog thuis? Breng die gerust mee. We pimpen het kleed naar een hedendaags silhouet en ontwikkelen een blauwe 'bic art'-print om het gekende rijmpje alle eer aan te doen.

- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 21/3, 28/3, 4/4
- **Inschrijven:** T.e.m. 19/3
- **Begeleiding:** Laurence
- **Info:** Geen naaiervaring nodig, creativiteit en zin om anders na te denken over mode is de basis.

DINSDAG 25 MAART**LENTE-ONTBIJT**

- **Uur:** 8.30 u – 10 u
- **Prijs:** € 8 (KT € 5,60)
- **Inschrijven:** T.e.m. 18/3

## WOENSDAG 26 MAART

### INFOMOMENT CURSUS ONLINE ADMINISTRATIE

Je administratie kan je vlot doen op je computer of smartphone. Leer je online aanmelden bij verschillende digitale diensten en je brieven en facturen digitaal bijhouden. Ontdek digitale toepassingen zoals Itsme, e-box en Doccle.

- **Uur:** 13.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 25/3
- **Info:** Breng je identiteitskaart mee!

## VRIJDAG 28 MAART

### DIGIPUNT: PC-DOKTER

- **Uur:** 9 u – 11.30 u en 13.30 u – 16.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 26/3
- **Info:** Max. aantal deelnemers: 5 in voormiddag, 3 in namiddag.

## WOENSDAG 2 APRIL

### CURSUS: ONLINE ADMINISTRATIE

Aanwezigheid bij infomoment 26/3 aangewezen.

- **Uur:** 13.30 u – 16.30 u
- **Data:** 10 lessen t.e.m. 18/6
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 26/3
- **Begeleiding:** Dimitri van Ligo, Centra voor Basiseducatie

## DONDERDAG 3 APRIL

### UITSTAP 'WONDERMOOI BRUGGE'

Gegidste wandeling door Brugge, van het Minnewater naar de Markt. Onderweg passeer je o.a. het Begijnhof en de Burg. Na de vrije lunch kan je op eigen tempo rondkuieren in de binnenstad of aansluiten bij een gegidste wandeling door het oude handelscentrum met de middeleeuwse haven. Verzamelen om 15.15 uur op de Markt voor de terugreis naar Gent.

- **Uur:** 9 u in vertrekhal Gent-Sint-Pieters
- **Prijs:** € 3,6 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** T.e.m. 1/4
- **Begeleiding:** Maxime
- **Info:** Koop je treinticket vooraf. Max. 24 deelnemers.

## VRIJDAG 4 APRIL

### VOORDRACHT: GEZONDE TANDEN, BETAALBARE ZORG

Toelichting over mondhygiëne in het kader van mondzorgproject stad Gent. Wat zijn goede poetstechnieken? Welke vergoedingen voor tandzorg zijn er? Je krijgt ook tips voor betaalbare tandverzorging.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 2/4
- **Begeleiding:** Adriana, mondhygiënist WGC Botermarkt
- **Info:** Min. 6 deelnemers

## MAANDAG 7 APRIL

### EVA'S WERELDKUKEEN: ZALM IN KOKOSMELK MET GROENTEN

Thais gerecht, ideaal met noedels of rijst. Je kan de zalm vervangen door andere vis- of vleessoorten zoals kipfilet.

- **Uur:** 10 u – 12.30 u
- **Prijs:** € 5,10 (KT € 1)
- **Inschrijven:** T.e.m. 4/4
- **Info:** Max. 12 deelnemers. Onkosten voor ingrediënten reken je de dag zelf af. Keukenmesje meebrengen.

## WOENSDAG 9 APRIL

### LINE DANCE PARTY

Swing mee met deze initiatie o.l.v. Malika.

- **Uur:** 14 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 3,6 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** Tot de dag zelf

## DINSDAG 15 APRIL

### WAT VIND JE OP JE BURGER- PROFIEL EN MEDISCH DOSSIER?

Met je identiteitskaart of via Itsme log je in bij de overheid. Op 'Mijn Gezondheid' bekijk je je medisch dossier. Via veilig aanmelden raadpleeg je je Burgerlijk Dossier.

- **Uur:** 13.30 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Begeleiding:** Daniël
- **Info:** Handleiding inbegrepen. Kennis van je toestel vereist. Meebrengen: laptop en lader. Je kent je e-mailadres, je wachtwoord en de pincode van je identiteitskaart.

## WOENSDAG 16 APRIL

### BINGO

Zie 19/3.

## DONDERDAG 17 APRIL

### PAASFEEST

Catering door Vondercrone: lentesoep, kalkoengebraad met groentekrans en taart. Dansnamiddag met Mr. MoLoToV.

- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** € 27 (KT € 18,90), enkel dansfeest: € 3,60 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** T.e.m. 9/4
- **Info:** Je kan 20 of 40 UitPAS-punten ruilen voor resp. € 5 of € 10 korting.

## ZATERDAG 19 APRIL

### TROOSTPLEK: VERLIES VAN EEN KIND

- **Uur:** 14 u
- **Inschrijven:** Via troostplekledeberg@stad.gent of 09 266 30 66 (WZC De Vijvers)
- **Begeleiding:** Rouwtherapeut Yasmine van MIS-T

## MAANDAG 21 APRIL

### PAASMAANDAG LDC gesloten

## DINSDAG 22 APRIL

### MODEWEEK FILM: 'HOUSE OF GUCCI' (2021)

Het schokkende waargebeurde verhaal achter het iconische Gucci mode-imperium.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3,6 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** Tot de dag zelf
- **Info:** Speelduur 158 minuten, pauze voorzien





WOENSDAG 23 APRIL

### INFOMOMENT CURSUS SOCIALE MEDIA

Ontdek hoe je veilig kan omgaan met sociale media zoals Facebook, Instagram, TikTok en X. Leer hoe je je privacy beschermt.

- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 22/4
- **Info:** Breng je identiteitskaart mee!

### MODEWEEK VOORDRACHT: 'MODE DOOR DE EEUWEN HEEN'

Kleding evolueert door de eeuwen. Kunsthistorica en stijlconsulente Kim Decatelle illustreert dit via oude en moderne kunstwerken.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3,6 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** T.e.m. 21/4

### SNOEP- EN VERZOEKMIDDAG: WAFELS

- **Uur:** 13.30 u

DONDERDAG 24 APRIL

### INFOSESSIE: MET VALLEN EN OPSTAAN

Zie agenda LDC Speltincx, pag. 43.

### MODEWEEK UITSTAP: ANTWERP FASHION

Bezoek aan het Modemuseum met een blik op de modegeschiedenis. Na de vrije lunch laat een gids je de verborgen parels van de Antwerpse modewereld ontdekken.

- **Uur:** 8.45 u in vertrekhal Gent-Sint-Pieters
- **Prijs:** € 15 (KT € 3)
- **Inschrijven:** T.e.m. 9/4
- **Begeleiding:** Marleen en Jo
- **Info:** Koop je treinticket zelf vooraf!

### UITSTAP KEUKENHOF

Boottocht op de Kagerplassen in Zuid-Holland, met lunch aan boord. Daarna verken je de bloementuinen van Keukenhof. Rond 20 uur terug in Gent.

- **Uur:** Vertrek om 7 u aan LDC De Knoop
- **Prijs:** € 75 (KT € 28,30)
- **Inschrijven:** T.e.m. 21/4
- **Begeleiding:** Jan en Katty
- **Info:** Max. 48 deelnemers

### WANDELING ZINGEM (8,5 KM)

- **Uur:** 14 u vertrek
- **Prijs:** Wandelkaart: € 12 (KT € 2,40)  
1 jaar geldig in alle LDC's, of per keer: € 3 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** T.e.m. 25/2 of de dag zelf bij begeleiders Luc en Chris
- **Info:** Carpoolen vanuit LDC De Knoop op aanvraag, om 13 u.

ZATERDAG 26 APRIL

### MODEWEEK: MODESHOW

Geniet van een middag vol glamour, creativiteit en inspiratie. Ontdek wat de modewereld te bieden heeft.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 5 (inclusief 1 welkomstdrankje)
- **Inschrijven:** T.e.m. 24/4

### PROEFLES: VALTRAINING

Zie agenda LDC Speltincx, pag. 43.

MAANDAG 28 APRIL

### ADVIESRAAD

- **Uur:** 9.30 u

DINSDAG 29 APRIL

### BAKWORKSHOP: MISÉRABLE

Maak zelf een amandelbiscuit met een zachte en smeuïge crème au beurre, luchtige textuur en rijke smaak.

- **Uur:** 13.30 u
- **Prijs:** € 5,1 (KT € 1)
- **Inschrijven:** T.e.m. 25/4
- **Begeleiding:** Edwin
- **Info:** Onkosten ingrediënten verreken je de dag zelf met de lesgever (max. € 10).

WOENSDAG 30 APRIL

### CURSUS: SOCIALE MEDIA

Aanwezigheid bij infomoment 23/4 aangewezen.

- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Data:** 7 lessen t.e.m. 11/6
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 23/4
- **Begeleiding:** Justien van Ligo

### ANTENNE MOSCOU-WIJK

#### BUREN VOOR BUREN

Wie heeft zin om een buur te bezoeken of te helpen met boodschappen? Contacteer Chantal: 0477 99 64 94.

DONDERDAG 20 MAART

### ONTMOETINGS- EN VOEDINGSMOMENT VOOR BUURTBEWONERS VAN MOSCOU-VOGELHOEK-FLORA

Samen met Buurtwerk en Sociaal 9050 bieden we verse voeding en verpakte producten aan, op = op! Tijdens de middag gratis kom soep of koffie.

- **Uur:** 11 u – 14 u
- **Locatie:** Buurthuis De Porre, Jules De Saint-Genoisstraat 101

DONDERDAG 27 MAART

### MOSCOU KOOKT

Maandelijks kookmoment voor buurtbewoners. Menu wordt besproken onder de deelnemers op vorig kookmoment.

- **Uur:** Vanaf 10 u
- **Prijs:** Kosten ingrediënten worden verdeeld onder de deelnemers.
- **Data:** 27/3, 24/4
- **Begeleiding:** Patricia en Yvette

DINSDAG 1 APRIL

### FAMILIEGROEP DEMENTIE

Ontmoetingsmoment voor mantelzorgers en familieleden van personen met dementie.

- **Uur:** 18 u – 20 u
- **Locatie:** LDC De Knoop



“  
Iedereen moet  
zich welkom  
voelen in het LDC.”

Selma Demirtas  
servicemedewerker

## Samen tafelen verenigt culturen

LDC De Mantel en vzw Koza nodigen je op dinsdag 11 maart uit om samen de iftar te vieren. Dat is de maaltijd die moslims tijdens de vastenmaand Ramadan na zonsondergang nuttigen.



### LDC DE MANTEL

Hutsepotstraat 29A, 9052 Zwijnaarde

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

“Samen tafelen verenigt mensen van verschillende culturen. Het bevordert het wederzijds respect en begrip. Iedereen moet zich welkom voelen in LDC De Mantel”, zegt servicemedewerker Selma Demirtas. Het is niet de eerste keer dat het LDC hiervoor samenwerkt met vzw Koza, die vrouwen meer in de maatschappij wil betrekken en bruggen bouwt tussen verschillende culturen. “Daar is in onze heel diverse samenleving echt wel nood aan”, klinkt het bij Kübra Savi en Selma Enes van Koza. “Zo waren we vorig jaar al aanwezig op de cultuurmarkt in LDC De Mantel en maakten we

een ontbijt voor de bewoners van de assistentiewoningen hier op de campus. Dat is onze manier om mensen met verschillende achtergronden samen te brengen en vooroordelen weg te nemen. Zo denken mensen vaak dat gesluierde vrouwen beknot zijn in hun vrijheid. Het tegendeel is waar.”

### Water en dadels

“Voorafgaand aan de iftar geeft een imam aan de hand van een dia-vertoning meer uitleg over wat de Ramadan allemaal inhoudt. Zo betekent de Ramadan ook solidair zijn met mensen die het met minder moeten stellen. En zoals de traditie het wil, breken we daarna de vasten met water en dadels”, geeft Selma nog mee.

*Praktische info: zie agenda*

MAANDAG 3 MAART**Start inschrijvingen**

- **Uur:** 9 u (tenzij anders vermeld)

DINSDAG 11 MAART**IFTAR**

Iftar is de maaltijd die moslims gedurende de vastenmaand ramadan meteen na zonsondergang nuttigen. Vzw Koza bereidt deze maaltijd om buurtbewoners te verbinden met de Turkse cultuur. Frisdrank en water ter plaatse te betalen in de cafetaria. Géén alcoholische dranken.

- **Uur:** 18 u (deuren open om 17.30 u)
- **Prijs:** Gratis, graag vrije bijdrage voor vzw Koza
- **Inschrijven:** Verplicht aan het onthaal vanaf 3/2 t.e.m. 6/3
- **Info:** Beperkt aantal plaatsen

WOENSDAG 12 MAART**DIGIPUNT APPLE**

Heb je vragen specifiek over het gebruik van je Apple-toestel? Onze vrijwilliger Wilbert helpt je graag verder. Elke tweede woensdag van de maand in de cafetaria.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Niet nodig

DONDERDAG 13 MAART**WEKELIJKS DIGIPUNT**

Persoonlijke hulp bij digitale vragen over je smartphone, e-mails, online bankieren,... Ook met Apple-vragen kan je hier terecht. Wekelijks in de cafetaria.

- **Uur:** Elke don 14 u – 16 u, behalve tijdens feesten en in schoolvakanties
- **Prijs:** Gratis

- **Inschrijven:** Niet nodig
- **Begeleiders:** Kris, Karel en Eddy

**INFOSESSIE AUDIKA HOOREVENT**

Je gehoor speelt een cruciale rol in je dagelijkse leven. Goed horen draagt bij aan je sociaal leven, mentale gezondheid en algemeen welzijn. Tijdens deze sessie verneem je wat je kan doen om je gehoor te beschermen en verbeteren. Na afloop kan je gratis en vrijblijvend je oren laten testen.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Verplicht aan het onthaal of online
- **Info:** I.s.m. Audika Belgium en Okra

VRIJDAG 14 MAART**WETRANSFER**

Aan de hand van de kenmerken van je foto toestel worden verschillende begrippen verduidelijkt. In twee sessies leer je ook hoe je foto's gratis en zonder kwaliteitsverlies doorstuurt via het web.

- **Uur:** 13.30 u – 16 u
- **Prijs:** € 7,20 (KT € 1,40)
- **Data:** 14/3, 21/3
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgever:** Laurens

DINSDAG 18 MAART**SNOEPNAMIDDAG**

Surprise cupcake.

- **Uur:** 13.30 u – 17.30 u
- **Prijs:** € 4,50 per portie
- **Inschrijven:** Niet nodig

DONDERDAG 20 MAART**LES REANIMATIE**

- **Uur:** 9 u – 11 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Data:** 20/4, 24/4
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgever:** Walter

**LENTEFEEST**

Keuze uit piepkuiken in wijnsaus en cognac of zalm in een zacht mosterd-sausje.

- **Uur:** 12 u (deuren open om 11.30 u)
- **Prijs:** € 20 (KT € 14) Je kan 20 UITPAS-punten ruilen voor € 5 korting.

- **Inschrijven:** Verplicht aan het onthaal vanaf 3/2 t.e.m. 14/3, beperkt aantal plaatsen

MAANDAG 24 MAART**DE WERELD OP JE BORD**

21 maart is de internationale dag tegen racisme en discriminatie. Omdat onbekend onbemind is, laat het LDC je kennismaken met eetculturen uit de hele wereld. Kom proeven van de internationale keuken en snuif verschillende culturen op de standenmarkt.



- **Uur:** 11 u – 14 u
- **Prijs:** € 5 (KT € 3,50)
- **Inschrijven:** Verplicht aan het onthaal, t.e.m. 21/3, beperkt aantal plaatsen
- **Info:** Drank niet inbegrepen, te verkrijgen aan de bar.

DINSDAG 25 MAART**MAANDELIJKSE WANDELING**

Dagexcursie naar Kalmthout. In de voormiddag bezoek aan het arboretum met gids, gevolgd door een lunch. In de namiddag wandeling door de Kalmthoutse Heide (ongeveer 1,5 uur).

- **Uur:** 9 u (verzamelen hoofdingang Gent-Sint-Pieters), 9.10 u (trein naar Antwerpen op spoor 1), 10.46 u (aankomst in Kalmthout), 11.15 u (start rondleiding)
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70) + € 4 voor de gids. Géén wandelkaart!
- **Inschrijven:** Verplicht tot 21/03, uitzonderlijk enkel aan het onthaal!
- **Info:** Heb je een museumpas? Breng die mee bij inschrijving voor gratis toegang tot het arboretum. Anders betaal je aan het onthaal € 7,50 extra. Treinticket zelf te betalen.
- **Begeleider:** Stefan



WOENSDAG 26 MAART

## WORKSHOP WEGWIJS OP MIJN GEZONDHEID



Ontdek 'mijngezondheid.be', de toegang tot je persoonlijke gezondheidsinformatie. Krijg meer info over welke gezondheidsdata er zijn, welke gedeeld worden met zorgverleners en waar je recht op hebt.

- **Uur:** 14 u – 15.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online, t.e.m. 25/3
- **Info:** Benodigheden: smartphone of computer en Itsme
- **Spreker:** Rune Peeters

DONDERDAG 27 MAART

## FAMILIEGROEP DEMENTIE

- **Uur:** 19 u – 21 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Niet nodig
- **Begeleider:** Begeleiding vanuit LDC De Mantel en WZC Zonnebloem
- **Info:** I.s.m. met Alzheimer Liga. Meer info bij Isabelle Vangaever via [zwijnaarde@alzheimerligavlaanderen.be](mailto:zwijnaarde@alzheimerligavlaanderen.be) of 09 266 34 76.
- **Locatie:** Cafetaria WZC Zonnebloem

DINSDAG 8 APRIL

## SNOEPNAMIDDAG

- Tarte tatin met peer.
- **Uur:** 13.30 u – 17.30 u
  - **Prijs:** € 4,50 per portie
  - **Inschrijven:** Niet nodig

DONDERDAG 10 APRIL

## GEGIDSTE TOUR IN GENT MET MIREILLE

We starten met een bezoek aan het Lam Gods. Daarna rondleiding in de historische kuip. Na de lunch bij Carlos Quinto zetten we onze tocht voort vanop de Vrijdagmarkt. Tussendoor drinken we er eentje in het Huis van Alijn. Rond 17 uur eindigen we in De Abt.



- **Uur:** 9.30 u verzamelen aan Lam Gods (Sint-Baafskathedraal)
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70) + € 12,50 toegang Lam Gods
- **Inschrijven:** Verplicht aan het onthaal of online, t.e.m. 19/3
- **Begeleider:** Mireille
- **Info:** Lunch bij Carlos Quinto ter plaatse te betalen: € 20 (soep of voorgerecht, hoofdgerecht vlees of vis en koffie of thee), excl. dranken.

WOENSDAG 16 APRIL

## POWERTEX ABSTRACTE DAMES



Met textiel en de textielverharder powertex maak je een moderne dame of meerdere figuren.

- **Uur:** 13 u – 17 u
- **Prijs:** € 5,20 (KT € 1) + € 15 materiaal-kosten
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgever:** Dominique

- **Info:** Lijst met extra benodigheden te verkrijgen aan het onthaal.

MAANDAG 21 APRIL

## PAASMAANDAG LDC gesloten

DINSDAG 22 APRIL

## VRIJWILLIGERSFEEST LDC uitzonderlijk gesloten

VRIJDAG 25 APRIL

## FOTOGRAFIE VOOR BEGINNERS

We maken je wegwijs in de wereld van de (digitale) fotografie. Je leert je fototoestel beter kennen en mooiere foto's maken.

- **Uur:** 13.30 u – 16 u
- **Prijs:** € 28,80 (KT € 5,80)
- **Data:** Te verkrijgen aan het onthaal
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgever:** Laurens



MAANDAG 28 APRIL

## TROOSTBABEL

Huispsychologe Sien organiseert voortaan om de twee maanden een bijeenkomst aan de troostplek op onze campus. De invulling is op jullie maat: een boeiend groepsgesprek, een moment van rust en stilstaan bij jouw welzijn en eventuele verlieservaringen of een mooie tekst of passend gedicht horen voorlezen. Je hoeft zeker geen recente verlieservaring meegemaakt te hebben om deel te nemen. Iedereen die even wil 'vertragen', is welkom.

- **Uur:** 10.30 u – 11.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Verplicht, aan het onthaal of online, tot 25/4

### MAANDELIJKE WANDELING

Wandeling van twee uur in provinciaal domein Het Leen (Eeklo).

- **Uur:** 13.43 u (vertrek bus 50 aan Gent Sint-Pieters busperron 9)
- **Prijs:** Wandelkaart: € 12 (KT € 2,40)  
1 jaar geldig in alle LDC's, of per beurt: € 3 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** Verplicht, ook mét wandelkaart, tot 25/4
- **Begeleider:** Stefan
- **Info:** Busticket zelf te betalen.

## ANTENNEWERKING SINT-DENIJS-WESTREM EN AFSNEE

### BUREN VOOR BUREN

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

### OPROEP NAAR VRIJWILLIGERS

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

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

### Antennemedewerker

#### Nathalie Samaes

Bereikbaar:

Ma: 9 u – 17 u

Din: 9 u – 17 u

Woe: 9 u – 12 u

Tel: 0473 941 360

Nathalie.Samaes@stad.gent

### Buurtzorg

#### Ingeborg Heymans

Bereikbaar:

Ma: 9 u – 17 u

Din: 9 u – 17 u

Woe: 9 u – 12 u

Tel: 0476 86 68 61

Ingeborg.Heymans@stad.gent

### BUURTMAALTIJD

De medewerkers van IKook, restaurant van Stad Gent, verzorgen een verse warme maaltijd: soep, hoofdgerecht + dessert. In het Open Huis (Pastorijdreef 6, Sint-Denijs-Westrem).

- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** € 5,50
- **Data:** 18/3, 25/3, 15/4, 29/4
- **Inschrijven:** Verplicht met betaling bij begeleiders Ingeborg of Nathalie tot één week vóór de maaltijd.

### DIGIPUNT

Heb je vragen over het gebruik van je toestel? Onze vrijwilliger Johan helpt je graag verder op zijn wekelijkse zitdag op vrijdag in de cafetaria van het Open Huis in Sint-Denijs-Westrem.

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

### MAANDAG 28 APRIL

### OUDER WORDEN IN JE BUURT

Vierdelige infosessie met vandaag 'Op pensioen, wat nu?'. Vindt plaats in Residentie Mayflower, (Derbystraat 20, Sint-Denijs-Westrem).

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 28/4, 5/5, 12/5, 19/5 (locatie voor toekomstige in de volgende Wijs)
- **Inschrijven:** Verplicht, bij Nathalie of Ingeborg of aan de receptie van Residentie Mayflower



Schaken is voor mij poëzie, cultuur, een roeping.”

Bernard  
schaakvrijwilliger

# Schaken tegen dementie

“Ik heb maar één computer: die in mijn hoofd. En er mankeert niks aan. Iedereen zou moeten leren schaken. Het gaat het verouderingsproces tegen en helpt zelfs tegen dementie”, zegt Bernard De Bruycker. Tweewekelijks geeft hij schaakles in LDC De Regenboog.

Met zijn 84 jaar is schaakleraar Bernard De Bruycker de oudste, nog actieve vrijwilliger van LDC De Regenboog. Om de twee weken tekent hij op vrijdagmiddag present. “Veel deelnemers heb ik nooit gehad. In ons land bestaat er dan ook geen schaakcultuur. Zelf raakte ik dankzij mijn vader als vijfjarige gebeten door de schaakmicrobe. Hij had het geleerd in een kamp in het Poolse Krakau tijdens WOII. Toen hij thuiskwam, bracht hij luizen, vlooien en een schaakspel mee. De luizen en vlooien kreeg

mijn moeder klein met DDT-poeder, maar de passie voor het schaken gaf hij aan mij door. En die is niet dood te krijgen!”

“Voor mij is schaken in eerste instantie poëzie, cultuur, een vorm van taal, een roeping”, vervolgt Bernard. “De cursus in het LDC is niet bedoeld voor absolute beginners. Ik leer de mensen kneepjes bij. We bekijken partijen op een demonstratiebord: welke zet is goed of minder goed en waarom is dat zo?” Zijn lessen doorspekt Bernard graag met anekdotes uit zijn rijke carrière, waarin hij meermaals voor Team België uitkwam tijdens de schaakolympiades. Aan stoppen denkt Bernard niet. “Ik doe door tot ik erbij neerval. Sterven in het harnas, zoals ze zeggen!”



## 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



MAANDAG 3 MAART**Start inschrijvingen**

Uur: 9 u

**DIGIPUNT**

Stel je digitale vragen aan Frederik.

- **Uur:** Elke ma (13.30 u – 14.15 u en 14.30 u – 15.15 u) en vrij (10 u – 10.45 u en 11 u – 11.45 u)
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. de donderdag ervoor

DONDERDAG 13 MAART**VRIJWILLIGERSFEEST**

Feest voor onze fantastische vrijwilligers! Het LDC is uitzonderlijk gesloten.

ZATERDAG 15 MAART**CULTUUR COLETTE: CONCERT DOOR 'THE SYMFUNY'**

Het symfonisch orkest brengt een mix van klassieke muziek en filmmuziek.

- **Uur:** 15 u (Sint-Coletakerk)
- **Prijs:** € 12 (KT € 2,40), kassa: € 15
- **Inschrijven:** T.e.m. 14/3
- **Info:** I.s.m. WZC Sint-Coleta

DONDERDAG 20 MAART**OP ZOEK NAAR DE MUZIEK ACHTER... 'DE DANS IN DE KLASSIEKE MUZIEK'**

Veel componisten lieten zich door de eeuwen heen inspireren door dansritmes. Dat kunnen zowel historische dansen uit pakweg de 16de of 17de eeuw zijn als de meer recente dansen uit de 19de eeuw. We spreken dan van de 'suite' uit vroegere tijden of van recentere dansen zoals de wals, tango, habanera, can-can,... Laat je via de vele illustraties meeslepen met de hoofse

“

**Op water kan je me niet laten lopen, maar op wolkjes wel!”**

Urbain De Corte  
klant bij de pedicure



suite, het snelle ritme van de mambo, de polka of het wervelende tempo van de wals!

- **Uur:** 14 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 7,20 (KT € 1,45)
- **Data:** 20/3, 27/3
- **Lesgever:** Maurice Verniers

VRIJDAG 21 MAART**DIGITALE WORKSHOP 'WEGWIJS OP MIJNGEZONDHEID.BE'**

Ontdek 'mijngesondheid.be', jouw toegang tot je persoonlijke gezondheidsinformatie. Krijg meer info over welke gezondheidsdata er zijn, welke gedeeld worden met zorgverleners en waarop je recht hebt.

- **Uur:** 10 u – 11.30 u
- **Prijs:** Gratis

- **Inschrijven:** T.e.m. de dag zelf
- **Info:** Breng je smartphone of laptop mee, je identiteitskaart en/of de Itsme-app op je toestel. Heb je geen eigen toestel, vraag dan bij inschrijving of je een laptop van het LDC kan gebruiken.
- **Spreeker:** Rune Peeters van vzw De Maakbare Mens

**BINGO!**

- **Uur:** 14 u

DINSDAG 25 MAART**KORTE BUURTWANDELING I.S.M. BUURTHUIS HET HOEVEKE (2 Å 3 KM)**

Je wandelt 2 à 3 kilometer in een rustig tempo, telkens in een ander deel van de buurt. Ook voor wandelaars op wielen (rolstoel, rollator,...).

- **Uur:** 14.30 u aan't Hoeveke (Patijntjesstraat 62)
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Bij Nicole De Clercq via [nici3040@gmail.com](mailto:nici3040@gmail.com) (voorkeur) of 0484 75 39 66
- **Info:** Slecht weer? Gezellige samenkost in 't Hoeveke.

**CREAWORKSHOP: POWERTEX SILHOUETTEN**

- **Uur:** 13.30 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 5,10 (KT € 1) + € 12 voorschot materiaal
- **Inschrijven:** T.e.m. 11/3
- **Info:** Breng een verfborstel en schort mee.

DONDERDAG 27 MAART

## UITSTAP NAAR DELFT



### Voormiddag

Gegidst bezoek aan de Nieuwe Kerk met haar imposante toren, een prachtig orgel, het praalgraf van Willem van Oranje en magnifieke gebrandschilderde ramen.

### Namiddag

Bezoek met gids aan het Vermeer Centrum Delft, het grootste informatiecentrum over Johannes Vermeer waar je alles verneemt over zijn werk, zijn leven en zijn stad. Je stapt het Delft van de 17de eeuw binnen, bekijkt afbeeldingen van het gehele oeuvre van de schilder, gaat op zoek naar zijn leermeesters en naar de verhalen achter de schilderijen.

- **Uur:** 7.30 u vertrek bus aan LDC De Regenboog, rond 20 u terug aan het LDC
- **Prijs:** 71 € (KT € 14,20) inclusief busreis, toegangstickets en gidsbeurten
- **Inschrijven:** Vanaf 19/2 t.e.m. 11/3
- **Info:** Vrije lunch op de markt van Delft
- **Begeleiders:** Katty en Jan

VRIJDAG 28 MAART

## INFOSESSIE: 'DIGITAAL NALATENSCHAP, DRAAIBOEK NAASTEN'

Tegenwoordig leven we alsmaar meer online. Wil jij na je overlijden online nog verder leven? Er staan duizenden foto's op onze smartphone en nog meer op onze social media. Wat met al die mails in je mailbox? Wat moet er met je Facebook gebeuren na je overlijden? Voor elke toepassing hebben we wel een paswoord, maar kennen jouw naasten deze paswoorden? We staan stil bij welke gegevens je naasten allemaal nodig hebben na je

overlijden en hoe ze dat veilig kunnen noteren en bewaren. Ook de digitale kluis komt aan bod.

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

VRIJDAG 28 MAART

## CREATIEF MET BLOEMEN



- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 5,10 (KT € 1) + € 25 voorschot op materiaal
- **Inschrijven:** T.e.m. 17/3
- **Info:** Breng een snoeischaar, mesje, schort, lijmpistool en keukenhanddoek mee.

MAANDAG 31 MAART

## LEZING: 'OMGAAN MET VERANDEREND GEDRAG BIJ DEMENTIE'

Hoe kan je veranderend gedrag bij personen met dementie verklaren en hoe kan je er het best mee omgaan? Wat als mensen angstig of boos zijn? Nele Van Schelvergem is dementiodeskundige in het Dagverzorgingscentrum Domino en geeft praktische tips vanuit haar jarenlange ervaring.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis, maar wel inschrijven

DONDERDAG 17 APRIL

## BEDRIJFSBEZOEK: HOF TER VRIJLEGHEM

Hof ter Vrijleghem in Mollem (Asse) is een familiaal landbouwbedrijf gespecialiseerd in de verwerking van koolzaad. Na een verwelcoming met koffie/thee en zelfgebakken cake in 't Lemen huisje krijg je uitleg over de verschillende bedrijfstakken, de visie van de uitbaters, basisinfo over koolzaadverwerkingen en het gebruik van hernieuwbare

energie op het bedrijf. Daarna start een rondleiding met demonstratie en proevertjes van de verschillende koolzaadproducten zoals koolzaadolie, -honing en -mayonaise.

- **Uur:** 13.30 u (vertrek aan LDC De Regenboog met bus), terugreis naar Gent rond 16.30 u
- **Prijs:** € 8,50 (KT € 1,70), inclusief bedrijfsbezoek en vervoer
- **Inschrijven:** T.e.m. 3/4
- **Begeleider:** Ivan De Clercq
- **Info:** I.s.m. LDC De Horizon



VRIJDAG 18 APRIL

## BINGO!

- **Uur:** 14 u

MAANDAG 21 APRIL

## PAASMAANDAG LDC gesloten

DONDERDAG 24 APRIL

## PASTAFESTIJN



Op het menu: aperitief, pastabuffet en koffie met dessert. Met optreden van zangeres Nadia Jacob.

- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** € 26 (KT € 5,20)
- **Inschrijven:** T.e.m. 16/4, vraag desgewenst het vegetarisch alternatief!
- **Info:** Je kan 20 UitPAS-punten ruilen voor € 5 of 40 punten voor € 10 korting.

VRIJDAG 25 APRIL

### INFOSESSIE OVER GEZONDE VOEDING EN DIABETES

Aan de hand van concrete tips en recepten leggen diëtisten Katleen Baeck en Geneviève Everaert uit hoe je voeding kan inzetten in de strijd tegen diabetes. Daarbij kijken we niet alleen hoe je diabetes kunt voorkomen maar zoomen we ook in op hoe je een recept aanpast wanneer je de diagnose diabetes gekregen hebt.

- **Uur:** 14 – 16 u
- **Prijs:** Gratis, maar wel inschrijven

### CREATIEF MET BLOEMEN

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 5,10 (KT € 1) + € 25 voorschot op materiaalkosten
- **Inschrijven:** T.e.m. 14/4
- **Info:** Breng een snoeischaar, mesje, schort, lijmpistool en keukenhanddoek mee.



DINSDAG 29 APRIL

### CREAWORKSHOP: POWERTEX OP CANVAS

- **Uur:** 13.30 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 5,10 (KT € 1) + € 12 voorschot materiaalkosten
- **Inschrijven:** T.e.m. 15/4
- **Info:** Breng een verfborstel en schort mee.



WOENSDAG 30 APRIL

### REGENBOOGSALON

Voor wie deel uitmaakt van de LGBTQIA+ gemeenschap en gelijkgestemden wil ontmoeten in een vrijblijvende sfeer. Hier kan je volledig jezelf zijn. Drempelvrees? Contacteer LDC De Regenboog en we bekijken hoe we jou kunnen helpen.

- **Uur:** 15 – 17.30 u
- **Prijs:** Gratis

ANTENNEWERKING NIEUW GENT

Liesbet.Denolf@stad.gent  
0473 87 37 98

DINSDAG 4 MAART

### CONVERSATIEGROEP NEDERLANDS

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

- **Uur:** 10 u – 12 u
- **Data:** Elke dinsdag
- **Info:** via Liesbet
- **Locatie:** Open Huis (Rerum Novarumplein 186 C)

WOENSDAG 12 MAART

### BUURTONTBIJT

Ontbijtbuffet met de buurtbewoners.

- **Uur:** 8 u – 10 u
- **Prijs:** € 2
- **Data:** 12/3, 26/3, 9/4, 23/4
- **Inschrijven:** Niet nodig
- **Locatie:** Buurtcentrum 'Den Boot' (Rerum-Novarumplein 180c)
- **Info:** I.s.m. Buurtwerk Nieuw Gent – Steenakker





“

Tijdens de ramadan zijn wij moslims extra gastvrij en vinden we het fijn om mensen uit te nodigen.”

Ayse

leerkracht islamitische godsdienst

## Diversiteit vieren

21 maart is de Internationale Dag tegen Racisme en Discriminatie. Ook de ramadan, de vastenperiode voor moslims, valt dit jaar in maart. Reden genoeg voor LDC De Thuishaven om die maand nog meer rond diversiteit te werken.



### 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

“Onbekend maakt vaak onbemind. Elkaar beter leren kennen neemt veel misverstanden en vooroordelen weg. Door in maart meer in te zetten op culturele diversiteit vinden ook buurtbewoners die we anders nooit zien hun weg naar ons LDC”, zegt centrumleider Stephan Callebaut. Op donderdag 6 maart ben je in LDC De Thuishaven welkom voor de iftar, de maaltijd die moslims tijdens de ramadan vlak na zonsondergang nuttigen.

“Woensdagnamiddag 12 maart staat in het teken van Baba Marta. Dan vieren we met onze Bulgaarse burens de start van de lente”, stipt Stephan aan. “Een kinderdansgroep treedt op

en er is Bulgaars gebak. We maken ook martenitsa's: poppetjes in rood en wit garen, die symbool staan voor gezondheid en geluk.”

Op 14 maart kan je de Renoboot aan de Rigakaai bezoeken, waar Fedasil vluchtelingen opvangt. Ayse, een leerkracht islamitische godsdienst, leidt je op 19 maart rond in de Ih-Vak moskee aan de Koopvaardijlaan. Daar kan je drie dagen later ook deelnemen aan de iftar. “Tijdens de ramadan zijn wij moslims extra gastvrij. We vinden het fijn om mensen uit te nodigen”, aldus Ayse.

“Afronden doen we op 26 maart met een interculturele snoepnamiddag”, geeft Stephan nog mee. “Vluchtelingen die een onderkomen vonden bij het Stedelijk Opvanginitiatief Gent komen naar het LDC met een zelfbereid dessertbuffet.”

*Praktische info: zie agenda*

## WOENSDAG 5 MAART

### DIGIPUNT

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Verplicht (kan telefonisch)
- **Data:** 5/3, 12/3, 19/3, 26/3, 2/4, 9/4, 16/4, 23/4, 30/4

### SNOEPNAMIDDAG

Op = op!

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** Zie ontmoetingsruimte
- **Data:** 5/3, 12/3, 19/3, 2/4, 9/4, 16/4, 23/4

## DONDERDAG 6 MAART

### IFTARMAALTIJD

Kom samen met ons het vasten verbreken na de zonsondergang met een heerlijke Iftarmaaltijd in het LDC.

- **Uur:** 18.35 u
- **Prijs:** Vrije bijdrage
- **Inschrijven:** T.e.m. 28/2

## VRIJDAG 7 MAART

### CURSUS EHBO

Leer eerste hulp bieden bij verstikking, duizeligheid en sportletsels. Komen ook aan bod: verbandleer, stabiele zijlig en rautekgreep, wondzorg (waar- onder brandwonden) en handhygiëne.

- **Uur:** 9.30 u – 12 u
- **Prijs:** € 5 (KT € 0,20)
- **Inschrijven:** Vanaf 24/2 t.e.m. 6/3

## MAANDAG 10 MAART

### INFOMOMENT: WERKEN MET JE SMARTPHONE

Gratis lessenreeks 'Werken met je smartphone' voor starters met een laag leertempo.

- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Data:** 10/3, 17/3, 24/3, 31/3, 28/4, 5/5, 12/5, 19/5, 26/5, 2/6, 16/6
- **Inschrijven:** T.e.m. de dag zelf voor infomoment. Voor cursus na afloop infomoment.
- **Begeleiding:** Ligo, Centra voor Basis-educatie



Ik kom al vijf jaar naar LDC De Thuishaven voor het sociaal contact en de gezelligheid.”

Ayse  
belegeider naaiatelier



### PROEFLES ZELFVERDEDIGING VOOR BEGINNERS

Leer de juiste verdedigingstechnieken gebruiken in de juiste omstandigheden, zodat je je mentaal sterker en fysiek weerbaarder wordt.

- **Uur:** 11.15 u – 12.30 u
- **Prijs:** Gratis proefles, cursus: € 37,20 (KT € 7,45)
- **Data:** 10/3, 17/3, 24/3, 31/3, 7/4, 14/4, 28/4, 5/5, 12/5, 19/5, 26/5, 2/6, 16/6
- **Inschrijven:** T.e.m. 7/3
- **Begeleider:** Robert Moonen

## DINSDAG 11 MAART

### MUZIEK BELUISTEREN

Virtuozen van deze tijd: Martha Argerich, Anne Sophie Mutter.

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

## WOENSDAG 12 MAART

### BABAMARTA

We vieren de start van de lente met onze Bulgaarse burenen. We maken Martenitsi-popjes, vertellen verhalen en proeven van Bulgaars gebak.

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Niet nodig

## DONDERDAG 13 MAART

### KIJK & SMAAK: DOCUMENTAIRE 'IETS KORTER ALSTUBLIEFT!'

Warme gesprekken tussen de kappers en hun cliënteel vormen de rode draad in deze documentaire van Victoria Deluxe over de wijk Sluizeken-Tolhuis-Ham.

- **Uur:** 10 u – 13 u
- **Prijs:** Gratis, als je graag mee luncht: € 3,50 voor linzensoep met brood en börek
- **Inschrijven:** T.e.m. 6/3
- **Begeleider:** Martine Lucas

### KERAMIEK MET BIEKE: DRAAIEN VOOR BEGINNERS – OP LOCATIE

In de eerste les draaien we de potjes, waarna we ze in les twee een mooie voet geven door het afdraaien. In de laatste les glazuren we de drie beste potjes. Opgelet! De les op 13/3 gaat door op verplaatsing. Bieke haalt deelnemers om 14.15 u op aan LDC De Thuishaven.

- **Uur:** 14.30 u – 17 u
- **Prijs:** € 15,30 (KT € 3,05) + materiaal € 24,70
- **Data:** 13/3, 27/3, 10/4
- **Inschrijven:** T.e.m. 6/3, beperkte plaatsen
- **Begeleider:** Bieke Dumont

## VRIJDAG 14 MAART

### PLANTAARDIGE VOEDING: DEEL 2

In deze tweede kooksessie zetten we samen met een veggiekok de theorie om in de praktijk. We bepalen ook het menu voor 'PlantFest' op 4 april.

- **Uur:** 10 u
- **Prijs:** Gratis

### BEZOEK RENOBOT

Rondleiding door Fedasil in het open opvangcentrum voor vluchtelingen.

- **Uur:** 10 u (Rigakaai 41)
- **Prijs:** Gratis

## MAANDAG 17 MAART

### ZELFVERDEDIGING VOOR BEGINNERS

Zie 10/3.

- **Uur:** 11.15 u – 12.30 u
- **Prijs:** € 37,20 (KT € 7,45)
- **Inschrijven:** T.e.m. 14/3

## MAANDAG 17 MAART

### UITSTAP AMSAB: EXPO 'JONG EN QUEER SINDS DE SIXTIES'

Hoe was het om als jongere queer te zijn in de jaren 60 en de decennia erna?

- **Uur:** 13.15 u (vertrek aan LDC De Thuis-haven richting bus naar Gent-Zuid) of 14 u ter plaatse (Amsab)
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 13/3
- **Begeleider:** Guido De Munter

## DINSDAG 18 MAART

### INTERCULTUREEL ONTBIJT

- **Uur:** 9 u
- **Prijs:** € 7 (KT € 4,90)
- **Data:** 18/3, 8/4
- **Inschrijven:** T.e.m. 13/3

## WOENSDAG 19 MAART

### VOORLEESMOMENT

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

### RONDLEIDING IN DE IH-VAKMOSKEE

Ayse leidt jullie rond in de Ih-Vakmoskee en vertelt je meer over de islam.

- **Uur:** 10 u – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 17/3. Vervoer aanvragen bij inschrijving.
- **Begeleider:** Stephan

## DONDERDAG 20 MAART

### LIGO: SLIM IN HET VERKEER

Je frist de belangrijkste verkeersregels en -borden op met Ligo.

- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Prijs:** € 25,20 (KT € 5,05)
- **Data:** 20/3, 27/3, 24/4, 8/5, 15/5, 5/6, 12/6, 19/6
- **Inschrijven:** T.e.m. 17/3

## VEGETARISCHE PAELLA

Juan Sampe van vzw La Cantera Del Brujo maakt vegetarische paella. Daarna treedt hij op met zijn gitaar.

- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** € 18 (KT € 12,60), incl. aperitief en koffie
- **Inschrijven:** T.e.m. 12/3

## ZATERDAG 22 MAART

### MET STEPHAN NAAR DE IFTAR IN DE IH-VAK MOSKEE

Met de Turkse buren genieten van een lekkere maaltijd.

- **Uur:** 17.30 u (aan LDC De Thuis-haven) of 18 u (aan de Ih-Vakmoskee, Koopvaardijlaan 44)
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 17/3. Vervoer nodig? Geef het door bij inschrijving.

## DINSDAG 25 MAART

### BINGO !!

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

## WOENSDAG 26 MAART

### INTERCULTURELE SNOEPNAMIDDAG

Werelds zoet buffet gecreëerd door het Stedelijk Opvanginitiatief.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 10 (KT € 7)
- **Inschrijven:** Niet nodig

### COMPUTER WORKSHOP – BELANGRIJKE DIGITALE WEETJES

Je computer loopt vast. Hoe los je dat veilig op? Wachtwoord vergeten, wat nu? Uitgebreide handleiding beschikbaar. Voor half-gevorderden. Breng je laptop en lader mee. Je kent je e-mail-adres en wachtwoord.

- **Uur:** 13.30 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 20/3
- **Begeleider:** Daniël De Ridder

## VRIJDAG 28 MAART

### VERZOEKJESVRIJDAG MET MARNIX!

Vraag je favoriete plaatjes aan!

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

### STAMBOOMONDERZOEK – UITPROBEREN VAN SOFTWARE VOOR GENEALOGIE

Wil je jouw ervaringen met stamboom-onderzoek delen met anderen of hulp vragen bij opzoekingen?

- **Uur:** 14.30 u – 17 u (maandelijks)
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** T.e.m. 28/3
- **Begeleider:** Erik De Smet

## WOENSDAG 2 APRIL

### INITIATIE PETANQUE



- **Uur:** 14 – 17 u
- **Prijs:** Gratis initiatie, daarna inschrijven: € 15,50 (KT € 3,10)
- **Inschrijven:** T.e.m. de dag zelf
- **Begeleiders:** Marc en François

## DONDERDAG 3 APRIL

### APERITIEFCONCERT MET JAN EN EMMANUEL

Emmanuel speelt klassieke viool en Jan piano. Vooraf aperitief, in de pauze een kleine snack.

- **Uur:** 14 u (deuren open), 15 u (start concert)
- **Prijs:** € 7 (KT € 1,40), incl. aperitief en hapjes
- **Inschrijven:** T.e.m. 2/4

## VRIJDAG 4 APRIL

### ORIGINEEL VEGETARISCH

Heerlijk vegetarisch buffet, met liefde



bereid door de werkgroep 'origineel vegetarisch'.

- **Uur:** 17 u
- **Prijs:** € 10 (KT € 7)

#### DINSDAG 8 APRIL

##### PAASONTBIJT

- **Uur:** 9 u
- **Prijs:** € 7 (KT € 4,90)
- **Inschrijven:** T.e.m. 3/4

#### WOENSDAG 9 APRIL

##### COMPUTERWORKSHOP: WEBSITES ZOEKEN VIA GOOGLE

Hoe zoek je via Google veilig op internet? Hoe vind je de website terug die je vorige week bekeek? Uitgebreide handleiding beschikbaar.

- **Uur:** 13.30 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 2/4
- **Begeleider:** Daniël De Ridder

#### DONDERDAG 10 APRIL

##### VOORDRACHT LEIF

Kennismaking met Informatiepunt Zorg bij het levenseinde. Op 17/4 kan je bij hen terecht voor een persoonlijke afspraak.

- **Uur:** 10 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 4/4

##### WANDELING NAZARETH (7 KM)

Afspraak om 13.15 uur aan Gent-Sint-Pieters (busperron 6). We nemen bus 71 tot halte Sporthal in Nazareth, waar de wandeling start om 13.50 uur.

- **Prijs:** Wandelkaart: € 12 (KT € 2,40) 1 jaar geldig in alle LDC's, of per keer € 3 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** T.e.m. 9/4, ook telefonisch met geldige wandelkaart
- **Begeleider:** Annie De Vleeschouwer

#### ZONDAG 13 APRIL

##### UITSTAP NAAR HET MSK: JULES DE BRUYCKER

Met Guido naar het MSK voor de expo over de Gentse etser en schilder Jules De Bruycker (1870-1945). Hij tekende veel gebouwen in Gent, die vandaag nog herkenbaar zijn.

- **Uur:** 10.15 u (ingang MSK, Scribiedreef 1)
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70), niet-Gentenaars betalen ter plaatse nog de entree van het MSK
- **Inschrijven:** T.e.m. 10/4

#### DINSDAG 15 APRIL

##### MUZIEK BELUISTEREN

Abbado en Sting: een fantasie over 'Peter en de wolf'.

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

#### DONDERDAG 17 APRIL

##### ZITDAG LEIF

Voor al je vragen over het levenseinde. Op afspraak.

- **Uur:** 9 u – 13 u (1 uur per persoon)
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** via [www.palliatieve.net/leif\\_public](http://www.palliatieve.net/leif_public) of bij Palliatieve Zorg Gent-Eeklo via 09 218 94 01
- **Info:** Ons onthaal kan je helpen om online een afspraak te maken.

#### MAANDAG 21 APRIL

##### PAASMAANDAG

LDC gesloten

#### DINSDAG 22 APRIL

##### BINGO !!

Zie 25/3.

##### WEEK VAN DE VALPREVENTIE: ROLLATORTREFFEN

Ontdek welke mobiliteitshulpmiddelen er bestaan bij de infostand van Comfoplus, laat je rollator correct afstellen en wandel op het rollatorparcours. Ontvang een leuke attentie bij deelname.

- **Uur:** 14u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Info:** In samenwerking met Domino vzw en Comfo Plus
- **Locatie:** Tichelrei 5

#### WOENSDAG 23 APRIL

##### WORKSHOP 'GEDICHTEN MAKEN'

Met Erika De Stercke. Zij leest ook gedichten voor van Guido Gazelle en

Alice Nohan.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3,60, incl. koffie en iets lekkers
- **Inschrijven:** T.e.m. 18/4

#### VRIJDAG 25 APRIL

##### SCAMPIFESTIJN EN VERZOEKJES- VRIJDAG MET MARNIX

Eerst à volonté scampi met frietjes van traiteur Van Mullem, daarna dansnamiddag.

- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** € 25 (KT € 17,50), incl. aperitief en koffie
- **Inschrijven:** T.e.m. 17/4, tafelschikking doorgeven aan onthaal of aan Paula.

##### STAMBOOMONDERZOEK – UITPROBEREN VAN SOFTWARE VOOR GENEALOGIE

Zie 28/3.

- **Inschrijven:** T.e.m. 25/4

#### WOENSDAG 30 APRIL

##### BAKNAMIDDAG APPELBEIGNETS!

Op=op!

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 2,80

##### ANTENNEWERKING RABOT

Onze nieuwe antennemedewerker Tineke stelt zich graag aan jullie voor: "Ik hou van babbeltjes, bijleren, luisteren, verhalen/ info doorgeven."

##### BUREN VOOR BUREN

Zin om een buur te helpen of zelf nood aan een helpende hand? Contacteer Tineke: 09 266 34 66

##### WANDELVOETBAL

Elke vrijdag in sporthal Tondelier, 16 u – 17 u

Vanaf maart-april elke maandag-namiddag ontmoetingsmoment, afwisselend bij El Paso (Gebr. De Smetstraat 108) en Buurtcentrum Rabot (Jozef II-straat 104-106).

El Paso: 10/3, 24/3 en 28/4  
Buurtcentrum Rabot : 3/3, 17/3, 31/3, 7/4 en 14/4



“

Mensen vinden  
het vaak lastig  
om hun gedacht  
te zeggen.”

Marc  
lesgever

# Leren opkomen voor jezelf

Assertief zijn is op een positieve manier voor jezelf en je mening opkomen. Maar hoe stel je je eigen grenzen zonder die van een ander aan te vallen? Dat geeft Marc Geerinck je mee in zijn 5-delige cursus 'Toch mondig'.

assertief. Of ze beseffen vaak niet dat ze te veel het hoge woord voeren.”

## Infosessie

Op woensdag 12 maart is er een gratis infosessie, waarin de inhoud en aanpak van de lessenreeks worden toegelicht. “Zo weet je meteen of het jou ligt en of je er iets aan zal hebben”, aldus Marc. “De cursus zelf start een week later en is heel praktijkgericht. Ik laat vooral de mensen zelf vertellen. Ze leren van elkaar en kunnen ook zelf hints geven voor oefeningen. Wat vinden ze vooral lastig? Ik zorg ervoor dat iedereen kansen krijgt om op een goede manier een stap vooruit te zetten.”

*Lessenreeks Toch Mondig: zie pag. 33*



## LDC DE VLASCHAARD

**Jubileumlaan 219, 9000 Gent**

- 09 266 93 44
- [www.facebook.com/ldc.devlaschaard](http://www.facebook.com/ldc.devlaschaard)
- [ldc.devlaschaard@stad.gent](mailto:ldc.devlaschaard@stad.gent)
- Centrumleider: Kaat Van Wouwe
- Bereikbaar met openbaar vervoer: tram T1, T2 en T3 - bus 9a en 9b, 11, 12a en 12b, 833 en 834

“Mijn ervaring is dat mensen het vaak lastig vinden om hun gedacht te zeggen”, vertelt Marc. “Geen neen durven zeggen tegen je beste kameraad, altijd de zorg voor de kleinkinderen op jou nemen, burenhinder voor lief nemen, zorgen voor je partner en vergeten tijd voor jezelf te nemen, ... Als je jezelf voortdurend wegtovert, kan je moeilijk verwachten dat anderen met jou rekening houden. Anderen vervallen in het andere uiterste en reageren agressief in plaats van

## MAANDAG 3 MAART

### Start inschrijvingen

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

### BABELTAFEL

Je ontmoet nieuwe mensen en babbelt over allerlei onderwerpen.

- **Uur:** 14 u
- **Data:** 3/3, 14/4
- **Prijs:** Gratis
- **Begeleider:** Evelyn

## DINSDAG 4 MAART

### SPELLETJESNAMIDDAG

Speel Rummikub, Uno of een spel dat je zelf meebrengt. Iedereen is welkom in de cafetaria.

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

### DIGIPUNT: APPLE

Vrijwilliger Rob helpt je bij problemen met je Apple-computer, iPhone of iPad. 45 min. per afspraak.

- **Uur:** 9 u – 11.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 4/3, 18/3, 8/4, 22/4
- **Inschrijven:** Tot 2 dagen voordien

## DONDERDAG 6 MAART

### DIGIPUNT: SMARTPHONE/PC

Vrijwilligers Rita en Tom helpen je bij problemen met je computer, smartphone of tablet. 30 min. per afspraak.

- **Uur:** 9 u – 11.30 u (Rita), 9.30 u – 12.30 u (Tom)
- **Data:** Elke don
- **Inschrijven:** Tot 2 dagen voordien

## DINSDAG 11 MAART

### VRAGEN STAAT VRIJ

Philip draait op verzoek liedjes en melodietjes van vroeger en nu. Schrijf je favoriete nummer op een gele briefkaart en gooi 'm in de verzoekjesbus!

- **Uur:** 14 u – 17 u



Als maaltijdvrijwilliger zorg ik voor lekker eten en een fijne babbel, met af en toe een grapje!”

Nico  
Maaltijdvrijwilliger



NIEUW

### DIT IS TOCH (ECO)LOGISCH?



Samen praten over een leefbare toekomst voor onze kleinkinderen. Want iedereen maakt zich hierover wel eens zorgen. Tijdens deze 3-delige reeks ga je aan de hand van korte teksten in gesprek. Je luistert, denkt mee en deelt je inzichten. Zo ontdekken we samen nieuwe ideeën en hoop voor wat komt!

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Data:** 11/3, 18/3, 25/3
- **Inschrijven:** T.e.m. 4/3
- **Prijs:** € 10,50 (KT € 2,10)
- **Begeleiding:** Vzw Grootouders Voor Het Klimaat

## WOENSDAG 12 MAART

### TOCH MONDIG NIEUW

Infosessie over assertiviteit, gevolgd door een 5-delige lessenreeks. Leer op een positieve manier voor jezelf en je mening opkomen. Hoe stel je je grenzen zonder de andere aan te vallen? Zie artikel pag. 32.

- **Infosessie:** 10.30 u – 11.45 u, lessenreeks: 9.30 u – 12 u (vanaf 19/3)
- **Data:** 19/3, 26/3, 2/4, 23/4, 30/4
- **Inschrijven:** T.e.m. 5/3
- **Prijs:** Infosessie: gratis, lessenreeks: € 18 (KT € 3,50)
- **Begeleider:** Marc Geerinck

## DONDERDAG 13 MAART

### VRIJWILLIGERSFEEST

LDC gesloten, géén ateliers of activiteiten.

## MAANDAG 17 MAART

### BEZOEK TENTOONSTELLING: JONG & QUEER SINDS DE SIXTIES

Hoe was het om als jonge LGBTQ+er op te groeien vanaf de jaren 60? Deze tentoonstelling in Amsab laat zien hoe levens, liefde en activisme veranderen door de tijd heen. Van strijd voor acceptatie tot het openen van deuren voor nieuwe generaties.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 10/3
- **Info:** Afspraak aan ingang Amsab, Bagattenstraat 174. Max. 15 deelnemers.
- **Begeleider:** Patricia

## DINSDAG 18 MAART

### ZOETE ZONDE

Lekkere ouderwetse Petit-beurretaart.

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



## WOENSDAG 19 MAART

### **VOORDRACHT: BEDEVAART NAAR MEKKA**

N.a.v. de Dag tegen Racisme en Discriminatie vertelt een inspirerende spreker over de hadj, een vijfdaagse bedevaartstocht naar Mekka.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 12/3

## DONDERDAG 20 MAART

### **MANTELZORGCAFÉ**

Een ontmoetingsplaats met, van en voor mantelzorgers, onder begeleiding van Coponcho.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Info:** Bij maatschappelijk werker Jan Danneel: 09 266 93 25

### **CENTRUMRAAD**

Denk mee na over de werking van LDC De Vlaschaard. Breng ideeën en suggesties aan. Hoor als eerste de nieuwtjes van de programmatie en evalueer mee.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Begeleider:** Centrumleider Kaat

## VRIJDAG 28 MAART

### **FILMFORUM: 'FISHERMAN'S FRIENDS' (2019)**



Een groep vissers uit Cornwall bestormt onverwacht de Engelse hitlijsten met hun zeemansliederen. Gebaseerd op een waargebeurd verhaal.

- **Uur:** 14.30 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** T.e.m. 28/3
- **Info:** Speelduur 110 minuten

## MAANDAG 31 MAART

### **FIETSTOCHT DEINZE (38 KM)**

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Fietskaart: € 12 (KT € 2,40) 1 jaar geldig, per keer: € 3 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** Tot 20 minuten vóór aanvang
- **Begeleiders:** Kathy en Patrick
- **Info:** Vertrek aan LDC De Vlaschaard

## DONDERDAG 3 APRIL

### **PAASFEEST MET HOBBYMARKT**



Paasbrunch met uitgebreid buffet vol lekkernijen. Op het menu: hartige broodjes, soep, quiche, balletjes met krieken en dessert. Bezoek daarna de sfeervolle hobbymarkt, waarop de creatieve ateliers van het LDC hun unieke handgemaakte werk tonen.

- **Uur:** 11 u (start paasbrunch)
- **Prijs:** € 25 (buffet met koffie en thee) (KT € 17,50). Gratis toegang tot de hobbymarkt vanaf 13.30 u.
- **Inschrijven:** T.e.m. 25/3
- **Info:** Je kan 20 of 40 UITPAS-punten ruilen voor resp. € 5 of € 10 korting.

## MAANDAG 7 APRIL

### **WANDELING NAAR LAARNE**

Verzamelen om 12.55 uur aan station Gent-Sint-Pieters (busperron 13). Om 13 uur nemen we bus 34 tot aan de halte 'Laarne Dorp', waar de wandeling om 13.40 uur start.

- **Prijs:** Wandelkaart: € 12 (KT € 2,40) 1 jaar geldig, per keer: € 3 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** Vooraf aan het onthaal
- **Begeleider:** Annie

## DONDERDAG 10 APRIL

### **VOORDRACHT: 'EEN THUIS VOL ZORG: VERBINDENDE VERHALEN VOOR MANTELZORGERS'**

Laat je inspireren door de ervaring van thuiszorgdiensten. Hoe staan zij mantelzorgers bij in hun dagelijkse taken? Hoe kunnen thuiszorgdiensten de zorglast verlichten? Hoe wordt zo'n dossier concreet opgestart? Wat kan je verwachten van de zorgkundige die bij je thuis komt? Hoe maak je goede afspraken? Hoe wordt er gewerkt aan het vertrouwen tussen mantelzorger en zorgkundige? Ontdek het tijdens deze gratis infosessie.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 3/4

## WOENSDAG 16 APRIL

### **VRAGEN STAAT VRIJ**

Zie 11/3.

## DONDERDAG 17 APRIL

### **MANTELZORGCAFÉ**

Onder begeleiding van Coponcho. Zie 20/3.

## MAANDAG 21 APRIL

### **PAASMAANDAG LDC gesloten**

## DINSDAG 22 APRIL TOT VRIJDAG 25 APRIL

### **LAAT JE HUIS SCANNEN OP 'VALKUILEN'**

Eén op drie 65-plussers valt één keer per jaar. 45 procent van die valpartijen gebeurt in de eigen woning. Hoe ouder, hoe hoger het valrisico. Ben je bang om te vallen of ben je benieuwd of je huis valveilig is? Tijdens een huisbezoek scant ergotherapeut Sofie Everaert je woning op valrisico's. Samen met jou zoekt ze een oplossingen op maat. Gratis voor alle Gentse senioren.

- **Prijs:** Gratis
- **Info:** Op afspraak via 0473 84 61 03

DONDERDAG 24 APRIL

### ZOETE ZONDE

Warme appelstrudel met een bolletje ijs.

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

VRIJDAG 25 APRIL

### FILMFORUM: 'LES INVISIBLES' (2012)



Documentaire over homoseksuele mannen en vrouwen geboren in het interbellum en hun strijd om zichzelf te kunnen zijn. Naar aanleiding van de Regenboogweek. Na de film volgt een nabespreking.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** T.e.m. 21/04
- **Begeleiders:** Yanis en Jan

MAANDAG 28 APRIL

### FIETSTOCHT LEIESTREEK (25 KM)

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Fietskaart: € 12 (KT € 2,40) 1 jaar geldig, per keer: € 3 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** Tot 20 minuten voor aanvang
- **Begeleider:** Kathy en Patrick
- **Info:** Vertrek aan LDC De Vlaschaard

MAANDAG 28 APRIL

### BEZOEK GENTSE STADHUIS



Ga je mee op exclusief bezoek aan het Gentse stadhuis? Een gids vertelt je alles over de rijke geschiedenis van dit imposante gebouw. Enkele hoogtepunten zijn de Pacificatiezaal, het Oostenrijks Salon en de statige troonzaal.

- **Uur:** 14 u aan ingang stadhuis, Botermarkt 1
- **Prijs:** € 4,80 (KT € 0,95)
- **Begeleider:** Patricia
- **Info:** Max. 25 deelnemers. De rondleiding duurt 2 uur.
- **Inschrijven:** T.e.m. 14/4

### ANTENNEWERKING DRONGEN, BAARLE, LUCHTEREN

Contact of vragen?  
Joke Bottelberge  
Joke.Bottelberge@stad.gent  
Bij afwezigheid kan je terecht bij haar collega's van  
LDC De Vlaschaard: 09 266 93 44

DONDERDAG 20 MAART

### WORKSHOP 'WEGWIJS OP MIJN GEZONDHEID.BE'

Vzw De Maakbare Mens maakt je wegwijs op de website mijngezondheid.be. Je leert wat je rechten als patiënt zijn, welke medische gegevens er worden bijgehouden en welke gedeeld worden met zorgverleners.

- **Uur:** 10 u
- **Prijs:** Gratis
- **Locatie:** Open Huis aan de Leie, Domien Ingelsstraat 15
- **Inschrijven:** Telefonisch inschrijven (t.e.m. 13/3) via onthaal LDC De Vlaschaard (09 266 93 44)
- **Info:** Breng je smartphone met Itsme en/of pc mee!

### 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 Joke via 0472 18 88 08.

### KOFFIE- EN GEBAKNAMIDDAG

#### BAARLE

Elke 2de donderdag

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 4
- **Inschrijven:** Bij Rita Stevens via 09 282 30 70
- **Locatie:** Buurtzorghuis Solvyns, Korenstuk 20

#### DRONGEN

Elke 1ste en 2de dinsdag

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 4
- **Inschrijven:** Bij Dominique Lambrecht via 0497 93 23 06
- **Locatie:** Open Huis aan de Leie, Domien Ingelsstraat 15



“  
In onze biljartclub  
maak je snel nieuwe  
vrienden.”

Eric Lammens  
biljartverantwoordelijke

# Nieuwe biljarters welkom

Elke namiddag kan je in LDC De Waterspiegel terecht voor een partijtje biljart. “Nieuwe spelers zijn altijd welkom, ook dames. Jammer genoeg zien we zelden of nooit vrouwen aan onze biljarttafel”, zegt biljartverantwoordelijke Eric Lammens.



## 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

“De Waterspiegel is het enige LDC met twee biljarttafels”, vertelt Eric. “Onze biljartclub telt nu 10 vaste spelers. Vroeger was dat een pak meer. Na corona zijn veel mensen afgehaakt”, zegt hij. “Bij jongere generaties zijn vooral snooker, tapbiljart en poolbiljart populair. Hier spelen wij uitsluitend *carambole*. Van alle biljartdisciplines is dat wellicht de moeilijkste. Maar geen nood: we leiden graag nieuwkomers op!”, vult Jackie Bertin aan. “Op maandagnamiddag spelen we

voor punten. De andere namiddagen biljarten we voor het plezier. Op donderdag geeft Milo Moentjes les. Bij hem leer je alle kneepjes van het vak: een trekstoot, effect geven aan je bal. Want ook voor biljart geldt ‘oefening baart kunst’. Per partij betaal je 25 eurocent. Dat geld gebruiken we voor nieuwe biljartlakens en nieuwe ballen, want die zijn regelmatig aan vervanging toe”, aldus nog Eric. “Zelf heb ik leren biljarten bij mijn grootvader. Nadien heb ik het nooit meer gespeeld tot ik na mijn pensioen in LDC De Waterspiegel belandde. Intussen zijn we een hechte vriendenkring geworden. Hoe ouder je wordt, hoe meer vertrouwde gezichten je rondom jou ziet wegvallen. Hier leer je nieuwe mensen kennen”, besluit Eric.



## MAANDAG 3 MAART

### Start inschrijvingen

- **Uur:** 9 u

### DIGIPUNT

Je krijgt persoonlijke hulp bij digitale vragen over smartphonegebruik, e-mails, online bankieren... Elke maandagnamiddag met Johan en elke donderdagnamiddag met Hubert. Enkel op afspraak.

- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Maak een afspraak bij het onthaal of telefonisch. Online niet mogelijk.

### COMPLIMENTENDAG

Kom draaien aan het complimentenrad en verspreid liefdevolle woorden en glimlachen!

- **Prijs:** Gratis

## DINSDAG 4 MAART

### BILJARTORNOOI TUSSEN DE LDC'S

- **Uur:** 13 u
- **Data:** 4/3, 7/3, 11/3, 14/3, 18/3 in LDC De Waterspiegel,
- **Info:** Finale op 21/3 om 14 u in LDC Wibier

## WOENSDAG 5 MAART

### SOEPCAFÉ

Bij een gezellige babbel maken we samen soep.

- **Uur:** 11 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Elke woensdag
- **Begeleiders:** Karen en An

## VRIJDAG 7 MAART

### VROUWENDAG

Ontdek het zinnenprikkelende assortiment van Upperdare: van verwenproducten en sexy lingerie tot echte speeltjes. Voel, ruik en proef een selectie van de producten en laat je verrassen. Een striptease-act zorgt voor een spetterend slot.

- **Uur:** 13 u – 16 u
- **Prijs:** € 10 (KT € 2) incl. glaasje en hapje
- **Inschrijven:** T.e.m. 5/3



**Aan het onthaal leer ik de vaste bezoekers van het LDC persoonlijk kennen.”**

**Patrick**  
onthaaltvrijwilliger



## MAANDAG 10 MAART

### MULTICULTUREEL KOKEN: SPAANS

Sluit je aan bij onze kookworkshop en proef van de Spaanse keuken.

- **Uur:** 9.30 u – 12.30 u
- **Prijs:** € 5,10 (KT € 1) + kostprijs ingrediënten
- **Inschrijven:** T.e.m. 7/3
- **Begeleider:** Sonja

## WOENSDAG 12 MAART

### BINGOO

Hotdogs te verkrijgen.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 0,25/blaadje
- **Begeleider:** Rudy

## VRIJDAG 14 MAART

### ADVIESRAAD: THEMA SAMENWERKINGEN

We nemen onze wijkgerichte samenwerkingen onder de loep. Wat hebben we al gerealiseerd? Welke meerwaarde brengen deze samenwerkingen en waar liggen de kansen voor de toekomst?

- **Uur:** 10 u – 11 u

- **Inschrijven:** T.e.m. 10/3
- **Begeleider:** Centrumleider Anuschka

## DINSDAG 18 MAART

### SNOEPNAMIDDAG MET TAARTJES

Op =op!

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 2,80

## VRIJDAG 21 MAART

### CARNAVALNAMIDDAG MET DJ MARC

Zin om eens uit de bol te gaan? Wij zorgen voor een doos met accessoires en carnavalsmuziek.

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



## DINSDAG 25 MAART

### VRIJWILLIGERSMEETING

We komen samen met de vrijwilligers voor een korte uitwisseling rond een warm thema.

- **Uur:** 14 u – 16 u, met aansluitend hapje en drankje

## DONDERDAG 27 MAART

### WANDELING: OOSTERZELE (7 KM)

Startplaats: parking Sint-Gangulphuskerk, Dorp Oosterzele.

- **Uur:** 14 u start wandeling (stipt!)
- **Prijs:** Wandelkaart: € 12 (KT € 2,40) 1 jaar geldig, of per keer: € 3 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** Via 09 266 30 50
- **Begeleiders:** Luc en Chris
- **Info:** Carpoolen mogelijk

DONDERDAG 27 MAART

### GEGIDSTE NATUURWANDELING: LENTE-BLIJ (2 KM)

Ervaar de schoonheid van de lente in volle bloei! Gids Vicky leidt je rond in de fascinerende wereld van planten, insecten, vogels en bloemen.

- **Uur:** 14.30 u aan LDC De Waterspiegel
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Aan het onthaal

VRIJDAG 28 MAART

### LENTEHAPPENING



Lekkere stoverij met frietjes, gevolgd door een goochelshow met Alain Govaert.

- **Uur:** 12 u – 16 u
- **Prijs:** € 13,50 (KT € 6,70), enkel goochelshow: € 5,50 (KT € 1,10)
- **Inschrijven:** T.e.m. 21/3

DONDERDAG 3 APRIL

### MUSEUM DR. GUISLAIN: TENTOONSTELLING 'OP LOSSE SCHROEVEN'

Een gids neemt je mee in de geschiedenis en actualiteit van de psychiatrie, met verrassende inzichten over psychisch welzijn en de dunne lijn tussen normaal en abnormaal.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 12 (KT € 2,40) incl. koffie
- **Inschrijven:** Aan het onthaal, t.e.m. 27/3
- **Begeleider:** Patrick
- **Info:** Verzamelen om 13.30 u aan de ingang van het museum (Jozef Guislainstraat 43).

DINSDAG 8 APRIL

### SNOEPNAMIDDAG MET PANNENKOEKEN

Op =op!

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 2,80

DONDERDAG 17 APRIL

### GEGIDSTE NATUURWANDELING: STRIJKEN EN BOMEN VOL LEVEN (2 KM)

Onze ervaren gids Vicky vertelt je alles over hoe struiken en bomen bijdragen aan onze lokale flora.

- **Uur:** 14.30 u aan LDC De Waterspiegel
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Aan het onthaal

MAANDAG 21 APRIL

### PAASMAANDAG LDC gesloten

DINSDAG 22 APRIL

### LESSENREEKS: VEILIG OMGAAN MET JE SMARTPHONE EN INTERNET

Leer je smartphone gebruiken zonder zorgen.

- **Uur:** 13.30 u – 17 u
- **Data:** 29/4, 6/5, 13/5
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of via 09 266 30 50
- **Info:** Max. 15 deelnemers. Basiskennis smartphone vereist. Breng je smartphone en lader mee.

WOENSDAG 23 APRIL

### BINGOOO

Crocques te verkrijgen.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 0,25/blaadje
- **Begeleider:** Rudy

DONDERDAG 24 APRIL

### VIJGEN NA PASEN ONTBIJT

Uitgebreid ontbijtbuffet.

- **Uur:** 9 u
- **Prijs:** € 8 (KT € 5,60)
- **Inschrijven:** Aan het onthaal, t.e.m. 17/4

### ROLLATOR- EN ROLSTOELCARWASH

De kinderen van basisschool Victor Carpentier staan klaar om jouw trouwe

metgezel een verfrissende make-over te geven. Rollators en rolstoelen worden gewassen en eventueel versierd. Daarnaast staat MOBIELKWESTIE ook paraat om je rollator of rolstoel te voorzien van een onderhoudsbeurt.

- **Uur:** 13.30 u
- **Prijs:** Gratis

VRIJDAG 25 APRIL

### WORKSHOP 'BLOEMSCHIKKEN'

Samen met Dieter van 'Bloemstukje' maak je een mooi paasstuk voor thuis.

- **Uur:** 13.45 u – 16 u
- **Prijs:** € 40 (KT € 28) incl. materiaal, koffie en taart
- **Inschrijven:** Aan het onthaal t.e.m. 23/4
- **Info:** I.s.m. Dekenij Meulestede

MAANDAG 28 APRIL

### DIGITALE WORKSHOP: 'VEILIG AANKOPEN VIA INTERNET'

- **Uur:** 13.30 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 22/4
- **Lesgever:** Daniël
- **Info:** Je kan al werken met een laptop. Breng je laptop en lader mee.



DINSDAG 29 APRIL

### DE WERELD OP JE BORD

Geniet van smakelijke hapjes uit diverse wereldkeukens tegen een vriendelijk prijsje. Onze vrijwilligers en bezoekers verwennen je graag met diverse hapjes uit eigen cultuur.

- **Uur:** 13.30 u – 15.30 u
- **Prijs:** Vrije bijdrage

**BUURTAGENDA WONDELGEM**

Elke dinsdag (behalve tijdens schoolvakanties) zijn we aanwezig in de kleine zaal in de Zulle (Botestraat 98). Je bent welkom tussen 13.30 en 17 uur met al je vragen over zorg- en dienstverlening, maar ook voor activiteiten, een drankje én een gezellige babbel.

DINSDAG 11 MAART**DIGILOKET IN DE ZULLE**

Elke eerste dinsdag van de maand kan je met vragen over je pc, smartphone of tablet terecht bij onze digihelper.

- **Uur:** 14.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 11/3, 1/4
- **Locatie:** De Zulle

**INFOSESSIE: ZORGVOLMAGT**

Sta je er weleens bij stil wat er gebeurt als je niet meer in staat bent om je eigen belangen te behartigen? In deze infosessie verneem je hoe je iemand kan aanwijzen om jouw wensen te behartigen, zowel op financieel als persoonlijk vlak.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vóór 10/3 via 09 266 30 50
- **Begeleider:** Lokale Ouderenraad Gent Noordoost
- **Locatie:** De Zulle

DINSDAG 11 MAART**BUURTMAALTIJD EN BINGO**

- **Uur:** 11.45 u (maaltijd) en 13.45 u (bingo)
- **Prijs:** € 7,50 (maaltijd), € 0,25/blaadje
- **Inschrijven:** Tot 4/3 via 09 266 30 50
- **Locatie:** Sint-Godelievekring, Sint-Godelievestraat 59

MAANDAG 17 MAART**SAMEN ETEN IN VILLA OOIEVAAR**

Elke derde maandag van de maand eten we in groep in sociaal restaurant Villa Ooievaar (Botestraat 131-133).

- **Uur:** 11.45 u – 13.30 u
- **Prijs:** € 15,50 dagschotel (sociaal tarief: € 5,50)
- **Data:** 17/3, 28/4

DINSDAG 18 MAART**WANDELING MET EVELYNE: SLAAP JE FIT!**

Neem deel aan deze ontspannende wandeling met huispsychologe Evelyne. Al wandelend krijg je waardevolle slaaptips. Ontdek hoe kleine aanpassingen in jouw routine jouw nachtrust kunnen verbeteren.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vóór 17/3 via 09 266 30 50
- **Locatie:** De Zulle

**GEZELSCHAPSSPELEN**

Zin om buurtbewoners te ontmoeten en samen spelletjes te spelen? Kom langs voor een potje Uno, Rummikub, kaartspelen of darts. Of breng zelf een gezelschapsspel mee!

- **Uur:** 14.30 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 18/3, 1/4, 22/4 en 29/4
- **Locatie:** De Zulle

DINSDAG 25 MAART**INFOSESSIE DEELMOBILITEIT VOOR GENTSE SENIOREN**

Heb je af en toe een (tweede) auto nodig? Of staat jouw auto te vaak stil? Dan is autodelen misschien iets voor jou. Ontdek wat er allemaal beschikbaar is in jouw buurt en hoeveel je ermee kan besparen.

- **Uur:** 14 u – 15.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vóór 18/3 via 09 266 30 50
- **Locatie:** De Zulle

DINSDAG 1 APRIL**TESTMOMENT AUTODELEN**

Durf je rijden met een elektrische wagen? Op dit testmoment kan je het uitproberen en al jouw vragen stellen.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Via: [www.autodelen.net/nl/testmoment-wondelgem](http://www.autodelen.net/nl/testmoment-wondelgem)
- **Locatie:** Parking De Zulle

DINSDAG 8 APRIL**BUURTMAALTIJD EN BINGO**

Zie 11/3.

- **Inschrijven:** Tot 1/4

DINSDAG 22 APRIL**ESCAPEROOM VALPREVENTIE**

Ben je klaar om de geheimen van valpreventie te ontdekken en samen met jouw team (max. 5 pers.) de codes te kraken om veiligheid naar een hoger niveau te tillen? Ergotherapeut Ellen leert je hoe je vallen kan voorkomen. Terwijl los je puzzels op, ontrafel je raadsels en werk je samen om Mariette veilig uit de kamer te bevrijden.

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Via 09 266 30 50
- **Locatie:** De Zulle

DINSDAG 29 APRIL**TESTMOMENT TRIVELO TAXIFIETS**

Trivelo staat klaar om jou met veel plezier te vervoeren! Kom en probeer het uit.

- **Uur:** 14 u – 16.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Via 09 266 30 50
- **Locatie:** De Zulle

**Contact**

Vragen over ons aanbod in Wondelgem? Vervoer nodig? Kom langs in ons antennepunt of contacteer antennemedewerker Fran via 0473 31 79 77 of [fran.debrouwere@stad.gent](mailto:fran.debrouwere@stad.gent).





“

Hier spelen we louter voor het plezier en het amusement.”

Christoff  
vrijwilliger

## Gezelschapsspelletjes met Christoff

Vanaf april kan je tweewekelijks op donderdag een gezelschapsspel naar keuze spelen met vrijwilliger Christoff, gratis en voor niks. Eerste afspraak in de cafetaria op 10 april.



### LDC SPELTINCX

Meersemdries 4, 9050 Gentbrugge

- 09 266 38 96
- [www.facebook.com/ldcspeltincx](http://www.facebook.com/ldcspeltincx)
- [ldc.speltincx@stad.gent](mailto:ldc.speltincx@stad.gent)
- Centrumleider: Sven Claeys
- Bereikbaar met openbaar vervoer: bus 9 en 11

Christoff (55) werkt halftijds als postbode. “Ik heb veel vrije tijd en ben graag onder de mensen. Vrijwilligerswerk zit mij dan ook als gegoten. Mijn eerste gedacht was om hier mee te helpen in de bar, maar toen hoorde ik dat ze iemand zochten om een spelletjesnamiddag te begeleiden. Ik heb geen seconde getwijfeld. Zelf ben ik een groot liefhebber van gezelschapsspelen. Ik kwam dus als geroepen!”

“Je kan kiezen tussen UNO, Rummi-kub, Scrabble, Yahtzee of de pitjesbak: allemaal klassiekers die de meeste mensen wel kennen. Als

het een succes wordt, kunnen er spelletjes bijkomen”, vervolgt Christoff. “Wat we spelen, laat ik aan de bezoekers zelf over. Ik leg de spelregels uit en loop rond om te kijken of alles goed verloopt. Komen ze iemand tekort, dan schuif ik mee aan tafel.”

### Variatie

“Zelf vind ik de variatie aan spelen boeiend”, stipt Christoff aan. “Bij het ene gezelschapsspel draait het om puur geluk. Terwijl het andere enig denkwerk vereist. Ook de competitiviteit spreekt mij aan. Net zoals de meeste mensen win ik graag. Maar je moet uiteraard tegen je verlies kunnen. Hier spelen we louter voor het plezier en het amusement.”

Eerste afspraak op 10/4 en 24/4,  
14 u – 17 u

## WEEK VAN DE VRIJWILLIGER 1/3 – 9/3

Onze vrijwilligers zorgen voor verbinding, vreugde en ondersteuning. Jullie inzet maakt een wereld van verschil en wij zijn ontzettend dankbaar voor alles wat jullie doen!



### DAGLICHTLAMP **NIEUW**

Boost je gemoed met de daglichtlamp. Dagelijks beschikbaar in de voormiddag. 20 minuten per sessie. Gratis te reserveren in de cafetaria.

MAANDAG 3 MAART

#### Start inschrijvingen

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

DINSDAG 4 MAART

### KOM OP TEGEN KANKER KOFFIEOCHTEND

Informeel uitwisselingsmoment tussen lotgenoten en hun naasten.

- **Uur:** 9.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 4/3, 18/3, 1/4, 15/4, 29/4
- **Inschrijven:** Vooraf

### KORTE WANDELING (4 KM)

Vertrek en aankomst in LDC Speltinx.

- **Uur:** 14.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Elke dinsdag
- **Inschrijven:** Telefonisch vóór vertrek
- **Begeleiders:** Christiane Daem, Nicole Halsberghe

WOENSDAG 5 MAART

### DE ZOETE BABEL MET RUTH

Wafels, op=op!

- **Uur:** 14 u

DONDERDAG 6 MAART

### GENEALOGIE GEVORDERDEN (STAMBOOMKUNDE)

- **Uur:** 14 u – 16.20 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70) (per beurt)
- **Data:** 6/3, 3/4
- **Inschrijven:** Vooraf
- **Begeleiding:** Werkgroep
- **Info:** Max. 16 deelnemers

MAANDAG 10 MAART

### DIGIPUNT ANDROID, WINDOWS

Gratis individuele hulp op afspraak.

- **Uur:** 14 u, 15 u of 16 u
- **Inschrijven:** Vooraf, telefonisch
- **Computervrijwilliger:** Paul Couck

### MOBIELE FITNESS **NIEUW**

Work-outsessie die je lichaam en geest verfrist. Je sport in groep op eigen tempo onder begeleiding van onze sportcoach.

- **Uur:** 14 u – 15 u
- **Prijs:** € 14,40 (KT € 2,90), 4 sessies
- **Inschrijven:** Zodra je Wijs ontvangt tot vóór aanvang
- **Data:** 10/3, 17/3, 24/3, 31/3
- **Lesgever:** Gitte Haenen van Triple Challenge
- **Info:** Voorzie sportieve kledij en handdoek, max. 20 deelnemers.

DINSDAG 11 MAART

### DIGIPUNT APPLE, ANDROID, WINDOWS

Gratis individuele hulp op afspraak.

- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Inschrijven:** Vooraf, telefonisch
- **Computervrijwilliger:** Ivan Vlassenroot

DONDERDAG 13 MAART

### VRIJWILLIGERSMEETING

Cafetaria uitzonderlijk gesloten vanaf 15 uur wegens vrijwilligersmeeting.

MAANDAG 17 MAART

### GETUIGENIS VAN AMBASSADEUR VZW AMAL

De ambassadeur is een vrijwilliger met een migratieachtergrond. Die komt een persoonlijk verhaal brengen over hindernissen en wie of wat een positief verschil maakte.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Info:** Min. 3 en max. 18 deelnemers

DINSDAG 18 MAART

### WORKSHOP BLOEMSCHIKKEN

- **Uur:** 9.30 u – 11.30 u (groep 1), 13.30 u – 15.30 u (groep 2)
- **Prijs:** € 5,1 (KT € 1) + € 18 materiaal-kosten
- **Inschrijven:** T.e.m. 11/3
- **Lesgever:** Marijke Deman

### TROOSTWANDELING

Kennismaking met de troostplek, waar je stil kan staan bij verlies en verdriet.

- **Uur:** 14 u in cafetaria WZC De Vijvers
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Aan het onthaal, via troostplekledeberg@stad.gent of 09 266 30 66

WOENSDAG 19 MAART

### DE ZOETE BABEL MET RUTH

Pannenkoeken, op=op!

- **Uur:** 14 u

DONDERDAG 20 MAART

### GENEALOGIE BEGINNERS (STAMBOOMKUNDE)

- **Uur:** 14 u – 16.20 u
- **Prijs:** 3,60 (KT € 0,70) (per beurt)
- **Inschrijven:** Vóór aanvang
- **Data:** 20/3, 17/4
- **Begeleiding:** Werkgroep
- **Info:** Max. 16 deelnemers

### VEILIGE EN EENVOUDIGE IDENTITEITSCONTROLE MET ITSME

Leer hoe de Itsme-app je digitale identiteit veilig, snel en eenvoudig kan verifiëren. Met praktische tips om Itsme te gebruiken bij banken en overheidsinstanties.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** € 5,10 (KT € 1)
- **Inschrijven:** Vóór aanvang
- **Lesgever:** Philippe Neutens
- **Begeleider:** Paul Couck
- **Info:** Breng je tablet, gsm of laptop mee, samen met je eID (en pincode), bankkaart en bankkaartlezer. Max. 14 deelnemers.

DONDERDAG 20 MAART

## INTERNATIONALE DAG TEGEN RACISME EN DISCRIMINATIE

VRIJDAG 21 MAART

### SAMANA CAFÉ GENT INBRAAKPREVENTIE

- **Uur:** 20 u (deuren open om 19.30 u)
- **Prijs:** Gratis
- **Info:** Via [cafe.gent@samana-ovl.be](mailto:cafe.gent@samana-ovl.be) of de Facebookpagina

ZATERDAG 22 MAART

### IFTAR

De iftar is het moment na zonsondergang waarop mensen samenkomen om de 'vasten te breken'. Dit jaar vieren we onze 4de editie. Of je nu deelneemt aan de ramadan of niet, je bent welkom.

- **Uur:** 18.30 u (deuren open), iftar-maaltijd tussen 19 u – 19.15 u
- **Prijs:** Vrije bijdrage op de dag zelf
- **Inschrijven:** Vóór 14/3 aan onthaal, telefonisch
- **Info:** Max. 60 deelnemers. We serveren géén alcohol! I.s.m. Vrouwen van de Arabische Wereld.

MAANDAG 24 MAART

### DIGIPUNT ANDROID, WINDOWS

Zie 10/3.

### INFOSESSIE SLAAP

Je krijgt tips en leert technieken om je slaapkwaliteit te verbeteren en met slaapmoeilijkheden om te gaan.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 21/3
- **Spreker:** Huispsycholoog Lydia Impens
- **Info:** max. 20 deelnemers

DINSDAG 25 MAART

### DIGIPUNT APPLE (IPAD, IPHONE)

Gratis individuele hulp op afspraak.

- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Inschrijven:** Vooraf, telefonisch
- **Computervrijwilliger:** Monique Carlier

### INFO- EN DOE-SESSIE: VEILIG FIETSEN MET EEN E-BIKE

Combinatie van theorie en praktijk over elektrisch fietsen.

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 21/3
- **Lesgever:** Eva Petit van Fiets-ambassade Gent
- **Info:** Breng je fietshelm en elektrische fiets mee. Heb je er geen, geef dat door bij inschrijving. Deelnemen kan als je op een gewone fiets kan rijden.

DONDERDAG 27 MAART

### 10.000 STAPPEN

Elke tweede en vierde donderdag van de maand: wandeling van 6 à 7 km met vertrek aan LDC Speltincx.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Wandelkaart: € 12 (KT € 2,40) 1 jaar geldig in alle LDC's, of per keer: € 3
- **(KT € 0,60)**
- **Data:** 27/3, 10/4, 24/4
- **Inschrijven:** Vóór af
- **Begeleider:** Nicole Halsberghe

### INFOSESSIE: VROEGTIJDIGE ZORGPLANNING

Hoe plan je zorg voor de toekomst? Wat als je dierbare zelf geen beslissingen meer kan nemen? Samen zorgen we ervoor dat je als mantelzorger sterker staat in het ondersteunen van je dierbare.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 24/3
- **Locatie:** AZ Maria Middelaars (Kliniekstraat 2, Gentbrugge)

### BINGOO!

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 0,50/bingoformulier
- **Info:** Met Ruth en Margot

### DE ZOETE BABEL MET RUTH

Brésiennetaart, op=op!

- **Uur:** 14 u

### SAMEN LEZEN

Voor wie zin heeft om een sterk verhaal of mooi gedicht te horen voorlezen of om samen met anderen te

praten over de tekst.

- **Uur:** 14.30 u – 15.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vóór aanvang, telefonisch
- **Data:** 27/3, 24/4
- **Begeleider:** Caroline Verbruggen
- **Info:** Max. 18 deelnemers

WOENSDAG 2 APRIL

### DE ZOETE BABEL MET RUTH

Wafels, op=op!

- **Uur:** 14 u

DONDERDAG 3 APRIL

### PAASFEEST

Trakteer jezelf op een gevarieerd koud buffet verzorgd door traiteur Dirk von der Crone. Daarna optreden van crooner Mister MoLoToV.

- **Uur:** 11.30 u (deuren open)
- **Prijs:** € 30 (KT € 21) voor aperitief en koud buffet
- **Inschrijven:** aan onthaal t.e.m. 27/3, max. 60 pers.
- **Info:** De cafetaria is gesloten tijdens het feest. Je kan 20 UITPAS-punten ruilen voor € 5 korting.

### START SEIZOEN

### FIETSTOCHT: DE PINTE (35 KM)

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

### ONTMOETINGSMOMENT INLOOPHUIS DEMENTIE

We gaan in gesprek aan de hand van het Stellingenspel van de Alzheimer Liga.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vooraf via [dementievriendelijk@stad.gent](mailto:dementievriendelijk@stad.gent) of 0478 93 25 73
- **Begeleider:** Linda Vandevreire



DINSDAG 8 APRIL

### DIGIPUNT APPLE, ANDROID, WINDOWS

Zie 11/3.

DONDERDAG 10 APRIL

### DE ZOETE BABEL MET RUTH

Tompoes, op=op!

• **Uur:** 14 u

### GEZELSCAPSSPELEN **NIEUW**

Gezellig samen een spelletje spelen in de cafetaria.

• **Uur:** 14 u – 17 u

• **Prijs:** Gratis

• **Inschrijven:** Vóóraf

• **Data:** 10/4, 24/4

• **Begeleider:** Christoff Beerens

MAANDAG 14 APRIL

### DIGIPUNT ANDROIDS, WINDOWS

Zie 10/3.

DINSDAG 15 APRIL

### WORKSHOP BLOEMSCHIKKEN

Zie 18/3.

• **Inschrijven:** T.e.m. 8/4

DONDERDAG 17 APRIL

### DE ZOETE BABEL MET RUTH

Biscuittaart met fruit en slagroom, op=op!

• **Uur:** 14 u

VRIJDAG 18 APRIL

### SAMANA CAFÉ GENT PAASINSPIRATIE

Zie 21/3.

### WEEK VAN DE VALPREVENTIE: 21/4 - 27/4

MAANDAG 21 APRIL

### PAASMAANDAG LDC gesloten

WOENSDAG 23 APRIL

### DE ZOETE BABEL MET RUTH

Pannenkoeken, op=op!

• **Uur:** 14 u

DONDERDAG 24 APRIL

### INFOSESSIE 'MET VALLEN EN OPSTAAN'

Wat zijn de gevaren en uitdagingen bij het ouder worden? Met praktische tips om deze risico's te verminderen en een gezonde, veilige levensstijl te behouden.

• **Uur:** 14 u – 15 u

• **Prijs:** Gratis

• **Inschrijven:** Vóór aanvang

• **Spreeker:** Nick Berlo van Rebelderly

ZATERDAG 26/4

### PROEFLES VALTRAINING

Leren vallen en weer opstaan.

• **Uur:** 14 u – 16 u

• **Prijs:** Gratis

• **Inschrijven:** Via rebelderly@gmail.com of tijdens de infosessie op 24/4

• **Begeleiding:** Nick Berlo van Rebelderly

• **Locatie:** Rebelderly (Nijverheidskaai 3c, Gent)

MAANDAG 28 APRIL

### DIGIPUNT ANDROID, WINDOWS

Zie 10/3

### VRT PODWALKS: KASTEEL VAN POEKE

VRT en Toerisme Vlaanderen lanceren de gloednieuwe app VRT PodWalks. Laat je meevoeren door Arnout Hauben, die onderweg boeiende verhalen vertelt over de plekken waar je langs wandelt. Hulp nodig bij installeren van de app? Maak een afspraak bij een digipunt.

• **Uur:** 14 u – 16 u

• **Prijs:** € 3,6 (KT € 0,70)

• **Inschrijven:** T.e.m. 18/4

• **Begeleider:** Monique Carlier

• **Info:** Startlocatie is Kasteelstraat 38, Aalter.

DINSDAG 29 APRIL

### DIGIPUNT APPLE (IPAD, IPHONE)

Zie 25/3.

### STADSWANDELING LOUVAIN-LA-NEUVE (± 7 KM)



In de autovrije stad zorgen het vele groen, de pleintjes en de kleine doorgangen voor het gevoel dat je door Italië wandelt. Je passeert veel beeldhouwwerken en schitterende streetart. Na een dagschotel bezoek je het Hergémuseum.

• **Uur:** 8.40 u stipt in vertrekhal

Gent-Sint-Pieters

• **Prijs:** € 35 (KT € 27)

• **Inschrijven:** T.e.m. 22/4

• **Begeleiders:** William Buysse en Marnix Pelsemaker

• **Info:** Opgelet: op sommige plaatsen zijn er trappen! Je zorgt zelf voor een treinticket. Max. 38 deelnemers.

WOENSDAG 30 APRIL

### DE ZOETE BABEL MET RUTH

Coupe dame blanche, op=op!

• **Uur:** 14 u

DONDERDAG 1 MEI

### DAG VAN DE ARBEID LDC gesloten

### BUURTZORG

#### Buurtmaaltijd (maandelijks)

- Neerlandia Korfbalclub, Boer Janssensstraat 19 (Groeningewijk)
- Open Huis Robinia, Robiniahof 3

Meer info over deze activiteiten, datum, prijs, vervoer aanvragen of andere vragen?  
Contacteer ons onthaal: 09 266 38 96.



“

**Door er met beide  
voeten in te staan,  
besef je pas  
hoe kwetsbaar  
de natuur is ”**

Leen Van den Brande  
natuurgids

## Ontdek de natuur met Leen

“Op mijn wandelingen wil ik je de seizoenen laten beleven met al je zintuigen. Elke keer zie, hoor en ruik je nieuwe dingen. Die ervaring geeft je energie en goesting om naar buiten te gaan.”



### 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

Natuurgids Leen Van den Brande neemt je vanaf maart mee op natuurwandelingen. “Tijdens de gidsopleiding ging een boeiende wereld voor mij open. Ik leerde kijken naar wat ik niet zag. Onder een blad kleine diertjes vinden. Waarom zit de dagpauwoog uitgerekend op de sleedoorn? Algauw wil je meer zien. Door er met beide voeten in te staan, besef je pas hoe kwetsbaar de natuur is. En dat alles wat leeft ook wil overleven.”

De eerste wandeling van Leen brengt je op 13 maart naar het Park Halfweg en aansluitend de

Malemmeersen. “Dat is een klein natuurgebied, tussen de Bourgoyen en de Drongensesteenweg, met een enorme biodiversiteit. Een pareltje aan de rand van de stad.”

Bij de tweede wandeling, op 8 mei in de Blaarmeersen, staan bomen centraal. “We kijken wat we onder, op en in bomen kunnen waarnemen. Elke boom heeft zijn eigen verhaal. Hoe komt hij de winter door? Hoeveel zuurstof geeft hij?” “Het zijn geen lange wandelingen, maar we zijn toch snel twee uur onderweg omdat we stops inlassen. Doordat we in groep onze nieuwsgierigheid en verwondering aan elkaar doorgeven, kan je elke keer opnieuw genieten.”

*Praktische info: zie agenda pag. 45*

**DIGIPUNT**

- Elke maandag- en donderdagnamiddag in de cafetaria, zonder afspraak.
- Op woensdag- en vrijdagvoormiddag op afspraak.

DINSDAG 4 MAART**PROEFLES: PC VERVOLG OP INITIATIE**

Basisvaardigheden van Office Word en Excel. Start lessen: dinsdag 11/3 om 9 uur.

- **Uur:** 10 u
- **Prijs:** Gratis
- **Info:** MS Office-pakket op de pc is vereist
- **Lesgever:** Eric Beyls

**SPAANSE CONVERSATIE** NIEUW

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 20,50 (KT € 4,10)
- **Begeleider:** Francisco Lahoz

WOENSDAG 5 MAART**PROEFLES: PC-INITIATIE**

Cursus Windows 10 of 11 voor beginners of voor wie een herhaling nuttig acht. Niet voor Android-tablet of smartphone. Start lessen: woensdag 12/3 om 13.30 uur.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Lesgever:** Eric Beyls

VRIJDAG 7 MAART**SALSA**

- **Uur:** 13.15 u
- **Prijs:** € 36 (KT € 7,20), 10 lessen
- **Lesgever:** Jeysson Mauleon

**FILMFORUM:  
'L' ENFANT' (2005)**

Deze film van de Waalse broers Dardenne won in 2005 de Gouden Palm in Cannes. Bruno is 20 jaar, Sonia pas 18. Ze leven allebei van het kindergeld van Sonia maar ook van de diefstallen van Bruno's jonge bende. Sonia is net bevallen van hun kind Jimmy.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** Vanaf don 20/2
- **Info:** Speelduur 95 minuten, met nabespreking door Hugo Hoste.

DINSDAG 11 MAART**PC VERVOLG OP INITIATIE**

- **Uur:** 9 u
- **Prijs:** € 36 (KT € 7,20), 10 lessen
- **Lesgever:** Eric Beyls

**FEESTMAALTIJD**

- **Uur:** 12 u
- **Prijs:** € 12 (KT € 8)
- **Inschrijven:** Vanaf don 20/2 tot din 4/3
- **Info:** Cafetaria gesloten van 10 u tot 14 u. Geén gewone maaltijden.

WOENSDAG 12 MAART**KENNISMAKING EX-OKAN'ERS**

Voormalige OKAN-studenten van OriëntatieWerkt (een project van Ligo en VDAB) komen langs in LDC Ten Hove. Na een kennismakingsgesprek gaan ze samen met de senioren aan het dansen. Dans en beweging werken als verbindende krachten. Het project van LDC Ten Hove en Ligo, Centra voor Basiseducatie, slaat een brug tussen leeftijden, culturen en leefwerelden.

- **Uur:** 13 u
- **Prijs:** Gratis
- **Lesgever:** Myriam Kuliasko

**PC-INITIATIE BEGINNERS**

- **Uur:** 13.30 u
- **Prijs:** € 36 (KT € 7,20), 10 lessen
- **Lesgever:** Eric Beyls

DONDERDAG 13 MAART**NATUURWANDELING MET GIDS: MALEMMEERSEN/PARK HALFWEG**

Je loopt of fietst zo voorbij Park Halfweg, een klein natuurgebied dat afgesneden is van de Bourgoyen. Je gaat met natuurgids Leen Van den Brande op zoek naar het leven in deze verborgen parel aan de rand van de stad.

- **Uur:** 14.30 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** Verplicht vóór 13/3
- **Vertrek:** Dierenasiel Gent, Noorderlaan 9

MAANDAG 17 MAART**POLITIEVOORDRACHT: 'VEILIGHEID THUIS, ONLINE, OP STRAAT'**

Met tips van preventieadviseur Luc Schaut.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Verplicht vóór 14/3

**VERHALENTOCHT GENTBRUGGE: VERTELLINGEN IN DE OMGEVING VAN GENTBRUGGEBRUG**

Vertellingen over meersen, kastelen, land- en tuinbouw en hoe het leven ooit was in de plattelandsgemeente Gentbrugge. Met stadsverteller Marc Symoens.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Vertrek:** Hoofdingang LDC Speltincx, Meersemdries

DINSDAG 18 MAART**THEATERVOORSTELLING 'ECO-COMEDY'**

Kan humor de wereld redden? Low Impact Man Steven Vromman doet alvast een poging. Met de nodige flair laat hij zien wat er aan de hand is met onze planeet en wat we eraan kunnen doen. Klopt het dat mensen in het



Zuiden nu al de gevolgen van klimaatverandering voelen, terwijl ze zelf nauwelijks iets uitstoten? Tussendoor lach je al dan niet groen met de uitvergrote gewoontes van de Homo Consumendus en denk je na over welke wereld je wil achterlaten voor de volgende generaties.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)

WOENSDAG 19 MAART

### **BLOEMSCHIKKEN: PAASKRANS MET MOS EN BLOEMBOLLEN**



- **Uur:** 9.30 u – 11.30 u
- **Prijs:** € 5,10 (KT € 1)
- **Info:** Je zorgt zelf voor materiaal of bestelt het, max. € 25 te betalen aan de lesgever.
- Bij inschrijving krijg je een materiaallijst mee. Wil je materialen uit de groothandel? Geef dat door vóór 13/3.
- **Lesgever:** Kathleen De Grootte

### **BINGO**

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 0,50/spel (altijd prijs voor plaatsen 1 en 2!)

DONDERDAG 20 MAART

### **VRIJWILLIGERSDAG LDC TEN HOVE**

- **LDC gesloten**
- Géén activiteiten of dienstverlening
- Elke vrijwilliger ontvangt vooraf een uitnodiging. Heb je begin maart nog niets ontvangen? Contacteer het onthaal.

VRIJDAG 21 MAART

### **DANSFEEST MET DJ PETER**

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

### **FRIETJES MET MAYONAISE OF KETCHUP**

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** € 2,50

### **PRAATGROEP 'PERSOONLIJKE EVOLUTIE IN DE NIEUWE TIJD'**

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Begeleider:** Ann Van den brandt

MAANDAG 24 MAART

### **GETUIGENIS VAN EEN VLUCHTELING**

Een vluchteling vertelt over de hindernissen die hij heeft overwonnen en over wie of wat een positief verschil heeft gemaakt in zijn leven. Zo krijg je een dieper inzicht in de uitdagingen die vluchtelingen ervaren.

- **Uur:** 10 u
- **Prijs:** Gratis

DINSDAG 25 MAART

### **SNOEPNAMIDDAG: WAFELS**

N.a.v. de Nationale Dag van de Wafel.

- **Uur:** 13.30 u
- **Prijs:** Zie cafetaria

WOENSDAG 26 MAART

### **LEZING OVER DE MENOPAUZE**

Wat gebeurt er met het vrouwenlichaam tijdens de menopauze? Je krijgt info over deze belangrijke periode in het vrouwenleven en tips en advies om klachten aan te pakken. Ook jonge vrouwen en vrouwen die de overgang al doormaakten zijn welkom.

- **Uur:** 10 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Spreker:** Menopauzeconsulent Virginie Colpaert

DONDERDAG 27 MAART

### **WANDELING HANSBEKE (7,7 KM)**

Wandeling door de velden.

- **Uur:** 14 u aan het station van Hansbeke. Neem om 13.45 u in Gent-Sint-Pieters de trein richting Zeebrugge.
- **Prijs:** Wandelkaart € 12 (KT € 2,40) of per beurt € 3 (KT € 0,60)
- **Begeleider:** John De Poortere

VRIJDAG 28 MAART

### **INFOESSIE: 'RAADPLEEG JE ONLINE MEDISCH DOSSIER'**

Sinds kort kan iedereen zijn eigen medische gegevens digitaal raadplegen via een beveiligde website: vaccinaties, globaal medisch dossier bij je huisarts, medicatieschema,... Een spreker van vzw Onbegrensd vertelt hoe dit in zijn werk gaat.

- **Uur:** 10 u
- **Prijs:** € 5 (KT € 1)

DONDERDAG 3 APRIL

### **VOORSTELLING: 'KOMISCH OPGELAPT'**

Deze monoloog is ontstaan na het plaatsen van een knieprothese. Christina Pauwels vertelt met een knipoog en glimlach een grappig en bijzonder verhaal over revalideren.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 5 (KT € 1)
- **Verteller:** Christina Pauwels

VRIJDAG 4 APRIL

### **FILMFORUM: 'O BROTHER, WHERE ART THOU?' (2000)**



Amerika in de jaren 1920: drie gevangenen slagen erin te ontsnappen tijdens de dwangarbeid. Ze willen de buit, die één van hen verstoep heeft, ophalen. Het wordt een bewogen tocht.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Info:** Speelduur 105 minuten, met nabespreking door Hugo Hoste.

## WOENSDAG 16 APRIL

### **SNOEPNAMIDDAG: TAART**

- **Uur:** 13.30 u
- **Prijs:** Zie cafetaria

### **BINGO**

Zie 19/3.

## DONDERDAG 17 APRIL

### **WANDELING: BEERVELDE (7,3 KM)**

Wandeling richting Klein Gent.

- **Uur:** 14 u aan bushalte Bennesteeg, Beervelde. Bereikbaar met bus 77, vertrek busperron 15 Gent-Sint-Pieters om 13 u.
- **Prijs:** Wandelkaart: € 12 (KT € 2,40) of per beurt € 3 (KT € 0,60)
- **Begeleider:** John De Poortere

## VRIJDAG 18 APRIL

### **DANSFEEST VOOR IEDEREEN**

Zie 21/3.

### **FRIETJES MET MAYONAISE OF KETCHUP**

Zie 21/3.

### **PRAATGROEP 'PERSOONLIJKE EVOLUTIE IN DE NIEUWE TIJD'**

Zie 21/3.

## WEEK VAN DE VALPREVENTIE (22-25 APRIL)

### **LAAT JE HUIS PREVENTIEF SCANNEN OP 'VALKUILEN'**

Eén op drie 65-plussers valt één keer per jaar, 45 procent van die valpartijen doet zich voor in de eigen woning. Hoe ouder, hoe hoger het risico om te vallen. Ben je bang om te vallen of ben je benieuwd of je huis valveilig is? Tijdens een huisbezoek scant ergotherapeut Arne je woning en zoekt hij samen met jou oplossingen op maat.

- **Prijs:** Gratis
- **Info:** Op afspraak: contacteer het onthaal en vraag naar Arne.

## MAANDAG 21 APRIL

### **LDC gesloten: Paasmaandag**

## DONDERDAG 24 APRIL

### **PAASMAALTIJD MET DE PAASSHOW VAN DE VERBORGEN TALENTEN**

- **Uur:** 12 u
- **Prijs:** € 17 (KT € 13)
- **Inschrijven:** Vóór 14/4
- **Info:** Cafetaria gesloten van 10 u tot 17 u. Geen gewone maaltijden.

## VRIJDAG 25 APRIL

### **VOORDRACHT: 'HOE VERMIJD JE VALLEN OP LATERE LEEFTIJD?'**

Een losse tv-kabel, een losliggende tegel, een natte vloer, slecht schoeisel... Ze verhogen allemaal de kans op een valpartij. Tijdens deze voordracht bespreken we de voornaamste oorzaken en gevolgen van vallen. Je krijgt ook enkele tips om vallen te voorkomen.

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

## DINSDAG 29 APRIL

### **GENTSE VERTELLINGEN: RABOT**

Wijkverkennde wandeling met Gentse vertellingen door Marc Symoens.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Start:** LDC Ten hove

## WOENSDAG 30 APRIL

### **BLOEMSCHIKKEN: 'RELIËFBOEKET VOOR DE LENTE'**

Praktische info: zie 19/3.

- **Inschrijven:** Materialen uit groothandel bestellen vóór 21/4.





“

In onze praktisch opgebouwde workshops prikkelen we bezoekers om van elkaar te leren.”

Sabine  
digivrijwilliger

48

# Digitaal sterk in je schoenen

Sabine, Eugène en Rita vormen al jaren een sterk digiteam in LDC Wibier. Hun missie: ervoor zorgen dat iedereen op een aangename en veilige manier digitaal mee is.



## 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

Wegwijs raken op mijngezondheid.be, waar je je voorschriften en doktersverslagen kan raadplegen. Je toestel onderhouden en up-to-date houden. Je afspraken beheren in de Google Agenda. Veilig online kopen en verkopen. Je identiteit bevestigen via Itsme. Vlot leren werken met de app van De Lijn. Het is maar een greep uit het ruime digitale aanbod waarvoor je in LDC Wibier terecht kan.

Zo geeft Sabine maandelijks losse workshops. “Die zijn heel praktisch opgebouwd. En in plaats van alles uit te leggen, laat ik de bezoekers zelf dingen uitzoeken. Dat is de

beste manier om je plan te leren trekken.” Ook de digitale prikkels in de cafetaria zijn van haar hand. “Op elke tafel ligt een A5-blad met tips om bezoekers te stimuleren iets bij te leren. Hoe maak je een selfie? Hoe zoek je op Google Maps een *cash point* in je omgeving? Mensen zijn fier als ze dat dan kunnen en prikkelen zo andere bezoekers om het ook te proberen.”

Eugène bereidt een cursus voor over Windows 11. “De meeste mensen kunnen wel met een computer omgaan, maar niet altijd op een ideale manier. Zo’n cursus blijft dus nuttig.”

*Voor het digipunt, waar je op afspraak terecht kan met je digitale vragen, zoekt het LDC nog een vrijwilliger. Interesse? Contacteer [aline.schelfaut@stad.gent](mailto:aline.schelfaut@stad.gent)*



DONDERDAG 6 MAART**RETOUCHES**

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis, wél materiaalkosten
- **Data:** 6/3, 20/3, 3/4, 17/4
- **Inschrijven:** Resp. t.e.m. 3/3 (kan al vanaf 24/2), 17/3, 31/3, 14/4
- **Info:** Max. 3 stukken/afspraak (30 minuten)

VRIJDAG 7 MAART**VOORDRACHT: SLAPEN EN DE NOODZAAK ERVAN VOOR JE HERSENEN**

Je krijgt een korte theoretische uitleg over wat slaap allemaal inhoudt, wat slaaptkort doet met een mens en hoe je op een gezonde manier je slaap kan verbeteren. Daarna is er tijd voor al je vragen.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vanaf 24/2 t.e.m. 5/3, ook online
- **Spreker:** Dr. An Vakaet

MAANDAG 10 MAART**LESSENREEKS: STOELTURNEN**

Eenvoudige, zittende oefeningen die helpen om je spieren te versterken en je flexibiliteit te verbeteren. Stoelturnen is een leuke en veilige manier om actief te blijven en nieuwe mensen te ontmoeten.

- **Uur:** 11.30 u – 12.30 u
- **Prijs:** € 28,80 (KT € 5,60), 8 lessen
- **Data:** 10/3, 17/3, 24/3, 31/3, 7/4, 14/4, 28/4, 5/5
- **Inschrijven:** Mogelijk vanaf 24/2, ook online

DINSDAG 11 MAART**WANDELTOCHT: MERELBEKE**

- **Uur:** 13.30 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. 10/3, onthaal vlak vóór activiteit gesloten, ook online

WOENSDAG 12 MAART**VOORDRACHT: LANGER ZELFSTANDIG THUIS WONEN (I.S.M. OKRA OUDE BAREEL)**

Hoe kan je langer zelfstandig thuis wonen? En op welke premies kan je een beroep doen? We bespreken praktische aanpassingen in huis en de rol van thuiszorg.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3 (incl. koffie, thee)
- **Inschrijven:** Bij Eddy via 0475 23 95 94 of eddy.volckaert@gmail.com
- **Locatie:** Parochiecentrum Oude Bareel (Beelbroekstraat 2-4)

DONDERDAG 13 MAART**GENEAOLOGIE**

Alle info vind je op [www.okraoudebareel.be](http://www.okraoudebareel.be)

VRIJDAG 14 MAART**JUWELEN HERSTELLEN EN AANLEREN BASISTECHNIKEN**

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis, wél materiaalkosten
- **Data:** 14/3, 28/3, 11/4, 25/4
- **Inschrijven:** T.e.m. resp. 13/3, 27/3, 10/4, 24/4

MAANDAG 17 MAART**VOORDRACHT: LEIF**

Wil je nu al toekomstige zorg regelen? Maak kennis met het Informatiepunt Zorg bij het Levenseinde.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 12/3, ook online
- **Info:** Zitdag op 24/3

DINSDAG 18 MAART**DIGI-WORKSHOP: KLEINE DIGITALE REPARATIES EN UPDATES**

Je kan je Android-gsm of computer soepeler laten werken door regelmatig onderhoud, effectief geheugenbeheer en het verwijderen van ongewenste apps. Komen ook aan bod in de workshop: het instellen van je start- en vergrendelscherm en andere handige tips.

- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** Vóór 13/3, ook online

DONDERDAG 20 MAART**LEESFAN**

Op het programma: 'Ik ga leven' van Lale Gül en 'Ik ga naar de schapen' van Marieke De Maré.

- **Uur:** 14.30 u
- **Prijs:** € 3,6 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** T.e.m. 17/3, ook online

VRIJDAG 21 MAART**KORTFILM EN DIALOOGGESPREK: 'SAMEN GELUKKIG'**

De wereld van twee zussen en een broer beperkt zich tot het huisje waar ze wonen en hun wekelijkse supermarktbezoek. Hun leven wordt door elkaar geschud wanneer ze een jonge vluchteling aanrijden. Langzaam ontstaat een verrassende vriendschap. Inleiding en nagesprek met Hisham Masalmeh, erkend Syrisch vluchteling.

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

**FINALE BILJARTTORNOOI LDC'S**

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

MAANDAG 24 MAART**ZITDAG: LEIF**

Voor al je vragen over het levenseinde.

- **Uur:** 14 u – 17 u (1 uur per persoon)
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Online via [www.palliatieve.net/leif\\_public\\_afspraak](http://www.palliatieve.net/leif_public_afspraak) of via Palliatieve Zorg Gent-Eeklo (09 218 94 01). Het onthaal kan je helpen om online een afspraak te maken.

## MAANDAG 24 MAART

### DIGIPUNT: SMARTPHONE, TABLET EN COMPUTERVRAGEN

Maak je afspraak via het onthaal.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 24/3, 28/4
- **Inschrijven:** T.e.m. 19/3, 23/4

## DINSDAG 25 MAART

### WORKSHOP: KLEINE ELEKTRISCHE HERSTELLINGEN

Leer hoe je zonder enige voorkennis kleine elektrische reparaties uitvoert.

- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Prijs:** € 3,6 (KT €0,70)
- **Data:** 25/3, 1/4
- **Inschrijven:** Vóór 20/3, ook online

## WOENSDAG 26 MAART

### FRIETJES MET STOVERIJ EN SPELNAMIDDAG

Vegetarisch alternatief ook mogelijk.

- **Uur:** 12 u (etenstijd)
- **Prijs:** € 10 (KT € 7)
- **Inschrijven:** Vóór 19/3, ook online
- **Info:** Minder mobiel? Contacteer het LDC.

## DONDERDAG 27 MAART

### DIGI-WORKSHOP: WEGWIJS OP MIJNGEZONDHEID.BE (I.S.M. DE MAAKBARE MENS)

Je leert wat je rechten als patiënt zijn en welke gezondheidsdata gedeeld worden met zorgverleners.

- **Uur:** 10 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vóór 24/3, ook online

### LEZING: 'OMGAAN MET MOEILIJKE MOMENTEN'

Uitdagingen en tegenslagen zijn even belangrijk voor je geluk als successen en mooie momenten. Hoe ga je ermee om? Lezing met huispsychologe Delfien.

- **Uur:** 15.15 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 27/3, ook online

## ZATERDAG 29 MAART – ZONDAG 30 MAART

### TENTOONSTELLING CREATIEVE ATELIEREN

Alle info vind je op [www.okraoudebareel.be](http://www.okraoudebareel.be)

## MAANDAG 31 MAART

### LEZING: POËZIE EN KUNST

Kim Decatelle neemt je mee op een reis langs verschillende kunstwerken. Telkens selecteert ze een gedicht of lied dat de essentie en emotie van het werk weerspiegelt.

- **Uur:** 14 u – 15.30 u
- **Prijs:** € 5 (KT € 1)
- **Inschrijven:** T.e.m. 24/3, ook online

## DINSDAG 1 APRIL

### TROOSTBABEL: ROUWEN EN MANTELZORG

Hoe ga je om met de uitdagingen van mantelzorg en de leegte die soms ontstaat, zowel tijdens het zorgen als daarna? Tijdens een wandeling naar de troostplek in Ledeberg kan je ervaringen delen en tot rust komen.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 17/3 bij Delfien (09 266 32 34) of Mia (09 266 31 50), ook online
- **Info:** Vindt plaats op locatie. Er zijn twee verzamelpunten: LDC Wibier (vertrek om 13 u met openbaar vervoer) en WZC De Vijvers (14 u, Walstraat 1, Ledeberg). Geraak je daar zelf niet? Contacteer het LDC!

## VRIJDAG 4 APRIL

### VRIJWILLIGERSFEEST LDC gesloten

## DINSDAG 8 APRIL

### WANDELTOCHT: MUNTE

- **Uur:** 13.30 u
- **Prijs:** Zie 11/3
- **Inschrijven:** T.e.m. 7/4. Het onthaal is vlak vóór de activiteit gesloten.

## WOENSDAG 9 APRIL

### SPAGHETTI EN PAASKNUTSELEN

- **Uur:** 12 u (eten), 14 u (knutselen)
- **Prijs:** € 8 (KT € 5,5)
- **Inschrijven:** Vóór 2/4, ook online
- **Info:** Er is een vegetarisch alternatief. Je kan apart inschrijven voor beide activiteiten. Minder mobiel? Contacteer het LDC.

## DINSDAG 15 APRIL

### DIGI-WORKSHOP: GOOGLE AGENDA

Zo gebruik je Google Agenda om je dagelijkse planning te beheren: aanmaken en delen van afspraken, instellen van herinneringen en meldingen, synchroniseren van je agenda met andere apparaten.

- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** Vóór 10/4, ook online

## WOENSDAG 16 APRIL

### PAASBINGO



Met geweldige prijzen!

- **Prijs:** € 0,50/bingoblad
- **Uur:** 14 u
- **Inschrijven:** Vóór 10/4, ook online
- **Info:** Minder mobiel? Contacteer het LDC.

## DONDERDAG 17 APRIL

### FIETSTOCHT: MERENDREE

- **Uur:** 13.30 u
- **Prijs:** Fietskaart: € 12 (KT € 2,40) 1 jaar geldig, of per keer: € 3 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** T.e.m. 17/4, ook online

MAANDAG 21 APRIL

## PAASMAANDAG

LDC gesloten

DINSDAG 22 APRIL

## WEEK VAN DE VALPREVENTIE: BEGELEIDE MINDFUL WANDELING

In een rustig tempo met tijd om bewust te genieten van de natuur en omgeving.

- **Uur:** 14 u aan ingang Rozenbroeken (Victor Braeckmanlaan 18)
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vóór 17/4, ook online
- **Info:** Minder mobiel? Neem deel aan de wandeling op 24/4.

WOENSDAG 23 APRIL

## ZING MEE MET WIBIER

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 18/4, ook online
- **Info:** Minder mobiel? Contacteer het LDC!

DONDERDAG 24 APRIL

## WEEK VAN DE VALPREVENTIE: BEGELEIDE MINDFUL WANDELING

Zie 22/4.

- **Uur:** 14 u aan LDC Wibier
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vóór 21/4, ook online
- **Info:** Goed ter been? Neem deel aan de wandeling op 22/4.

DINSDAG 29 APRIL

## DIGI-WORKSHOP: ONLINE KOPEN EN VERKOPEN

Betrouwbare verkopers en platforms, kosten en betaalmethoden, herkennen van frauduleuze webshops, tips voor tweedehands aankopen.

- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vóór 24/4, ook online

## BUURTAGENDA

### WESTVELD

#### BUURTMAALTIJD

- **Data:** 4/3, 1/4
- **Uur:** 11.45 u
- **Prijs:** € 5,50 (soep, hoofgerecht, dessert)
- **Inschrijven:** Tot 8 dagen vóór maaltijd, via Dalila Amri of burenzorggroep
- **Adres:** Kring Westveld, Heilig-kruisplein 10

### SINT-BERNADETTE

#### BUURTKOFFIE

- **Data:** 7/3, 21/3, 4/4, 18/4
- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis

### SINT-KRUIS-WINKEL

#### BUURTMAALTIJD

- **Data:** 21/3 (+ activiteit), 18/4 (+ activiteit)
- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** € 5,50
- **Inschrijven:** Via Nathalie Samaes of Noël De Jaeger (09 345 93 73)
- **Adres:** Open Huis Winkele, Sint-Kruis-Winkeldorp 17
- **Info:** Activiteit vanaf 14 u

### DESTELDONK

#### ONTMOETINGSMOMENT

- **Data:** 25/3, 29/4
- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** drankjes en gebak aan cafetariaprijs
- **Inschrijven:** via Nathalie Samaes of Ria Baele (0497 74 24 68)
- **Adres:** Kring, Rechtstraat 49

### OOSTAKKER

#### ZITDAG

- **Data:** 20/3, 17/4
- **Uur:** 10 u – 12 u
- **Adres:** Kanshuis, Gasthuisstraat 2A

### GEZELLIG TAFELN

- **Data:** 20/3, 17/4
- **Uur:** 12 u
- **Prijs:** € 6,50
- **Adres:** OCO, Pijphoekstraat 30

### SURPLUSACTIVITEIT

- **Data:** 27/3, 24/4
- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** €1,10
- **Adres:** Kanshuis, Gasthuisstraat 2A

### TREFMOMENT LOURDES

- **Data:** 11/3, 08/4
- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Adres:** Zorgcampus Glorieux, Sint Jozefstraat 1A
- **Inschrijven:** Via Mia Trappeniers of Joke Bottelberge

### CONTACTGEGEVENS

#### Westveld

Dalila Amri: 0478 87 06 74 of dalila.amri@stad.gent

#### Sint-Bernadette

Wendy Dewaele: 0477 99 48 38 of wendy.dewaele@stad.gent

#### Kanaaldorpen

Nathalie Samaes: 0473 94 13 60 of nathalie.samaes@stad.gent  
Isabelle Candaele: 0494 56 92 18 of isabelle.candaele@stad.gent

#### Oostakker

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

Ondervind je moeilijkheden om aan te sluiten bij het dagelijks aanbod of word je graag ondersteund als mantelzorger? Contacteer het LDC voor meer info over volgende activiteiten:

- Mantelzorgcafé
- Familiegroep dementie
- Muzikaal contactmoment
- Babbeltafel



## PRAKTISCH



### OPENINGSUREN SECRETARIAAT

Van maandag tot vrijdag

- 9u 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 3 maart 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 MARIJKE



Marijke Schuurkes, ergotherapeut bij LDC Speltinckx

## “Hoe boek ik een flexbus bij De Lijn?”

“Een flexbus, de opvolger van de belbus, boeken bij De Lijn doe je het best via de Hoppinreisplanner-app. Die is beschikbaar voor zowel Apple- als Android-toestellen. Onze digipunten kunnen je helpen om de app te installeren en ermee te leren werken. Via de Hoppinreisplanner kun je je route met bus/trein én flexbus uitstippelen.

Zie je ertegenop om met een app te werken? Dan kan je telefonisch een flexbus aanvragen bij de Hoppincentrale via het gratis nummer 0800 12 2 12. Op weekdagen tussen 6 en 19 uur, in het weekend en op feestdagen tussen 7.30 en 15 uur. Een rit met de flexbus kan je vanaf 30 dagen tot 30 minuten op voorhand reserveren, maar de boodschap is toch om tijdig te boeken. Geef annuleringen zo snel mogelijk door, anders riskeer je een boete. Als je een rollator of rolstoel gebruikt, moet je je eerst telefonisch aanmelden. Er wordt dan gezorgd voor aangepast vervoer. Huisdieren? Die kunnen gratis mee.”

### 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, 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

**DE KROOK**

**EXPO**

**25 FEBRUARI  
TOT 29 MAART**

**GENT VRIJWILLIGT**

**ONTDEK HET VOLLEDIGE  
PROGRAMMA VAN DE WEEK VAN  
DE VRIJWILLIGER OP**

**VRIJWILLIGERSPUNT.STAD.GENT/ACTIVITEITEN**

**Wij steunen verschilmakers**

Vrijwilligerspunt





# 1,5 MILJOEN REDENEN OM VOOR PROVINCIE OOST-VLAANDEREN TE WERKEN

Mijn reden:  
Een leefbare plek  
maken voor Astrid  
& Roos.

Ontdek meer op  
[vacatures.oost-vlaanderen.be](https://vacatures.oost-vlaanderen.be)

provincie  
Oost-Vlaanderen

Tweemaandelijks tijdschrift  
Jaargang 34 nr 2: maart-april 2025  
afgifftekantoor: Antwerpen X • P708570

WIS

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