

**300+** activiteiten

- Nieuw seizoen
  - Biljart
  - Mosselvestijnen
  - Mindfulness
  - Wandelingen
  - Keramiek
- en meer...

**WIN**  
2X  
DUOTICKET  
FILM FEST GENT  
pag. 9

**DOE-MEE-WEEK**

# Bloemschikken met Anne

gent:

ZATERDAG  
21 SEPTEMBER 2024  
VAN 11U00 TOT  
18U00 OP **DE KOUTER**

# CULTUURMARKT



**UITBUREAU GENT**  
VZW

# IN DEZE WIJS

300+  
activiteiten



**10**  
**GEZOND ONTBIJT**  
in LDC De Boei



**16**  
**PILATES**  
in LDC De Horizon



**34**  
**CREATIEF MET BLOEMEN**  
in LDC De Regenboog



**28**  
**BROOD BAKKEN**  
in LDC De Mantel

**22**  
**SAMEN LEZEN**  
in LDC De Knoop



**40**  
**BAKNAMIDDAG**  
in LDC De Thuishaven



**46**  
**WANDELEN**  
in LDC De Vlaschaard

**64**  
**BINGO**  
in LDC Ten Hove



**58**  
**MINDFULLNESS**  
in LDC Speltincx



**52**  
**PING PONG**  
in LDC De Waterspiegel



**70**  
**OPEN ATELIERMOMENT**  
in LDC Wibier



## Verdrijf je winterblues met een daglichtlamp

Ben je gevoelig voor depressies door te weinig zonlicht? Dan helpt een daglichtlamp je om die winterblues te verdrijven. Vanaf 1 oktober kan je zo'n lamp met de nodige uitleg en begeleiding in vier LDC's gratis uitproberen: De Mantel, De Thuishaven, Ten Hove en Wibier.

"De 10-daagse van de Veerkracht (1 oktober t.e.m. 10 oktober) bij het begin van de herfst leek ons het ideale moment om dit proefproject te lanceren", vertelt psycholoog Lene Rutten. "Zelf ervaren we dat veel

bezoekers last hebben van die donkere dagen. Ze zijn futloos en voelen zich slecht in hun vel." "Wellicht reageren veel mensen sceptisch. Hoe kan een lamp nu hetzelfde effect hebben als de zon? Wel, het is wetenschappelijk bewezen dat bij een winterdipje een daglichtlamp bij 80 procent van de mensen leidt tot meer energie en minder sombere gevoelens. De lamp bootst het zonlicht na zonder UV-stralen, dus is onschadelijk voor je huid. Door een half uur voor de lamp te zitten, krijg je 10.000 lux binnen. Dat is

voldoende om er weer tegen te kunnen, want op een grijze, donkere dag krijg je maar 1.000 lux binnen", vervolgt Lene. "Terwijl je voor de lamp zit, kan je andere dingen doen, zoals ontbijten of de krant lezen. Is het licht te intens, dan kan je het zachter zetten. Belangrijk is wel dat je dit alleen in de voormiddag doet. Later op de dag onderdruk je je nachthormonen en riskeer je slaapproblemen", benadrukt Lene. "De daglichtlampen blijven de hele winter blijven staan", geeft ze nog mee.



## OKTOBER

Vanaf 9 uur starten de inschrijvingen voor alle activiteiten in de Seniorenweek (18 november t.e.m. 24 november), inclusief de Sportdag 55+ op 21 november. Het gratis programmaboekje vind je in alle LDC's.

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



**Een gezonde geest in een gezond lichaam, daar zorgen we samen voor. Rust roest, dus doe vooral mee met zoveel anderen. Want fit blijven is geestiger samen!"**

*Schepen van Seniorenbeleid*

## Groepswonen

Bowoaters is de eerste, en voorlopig enige, vorm van groepswonen voor ouderen in Gent! Stad Gent lanceerde deze woonvorm in 2020. De bewoners hebben zelf de touwtjes in handen: administratie, financiën, tuin. En ze zijn er voor elkaar. Je vindt deze woonvorm in de wijk Muide-Meulestede. Zie jij je in Bowoaters wonen? Contacteer dan bowoaters@gmail.com of bel 0486 31 06 30.



“

**Ik wil niet achter mijn geraniums zitten verpieteren.”**

Nicole  
Bewoonster Bowoaters



## INSCHRIJVEN NIEUW SEIZOEN

Voor alle activiteiten in deze Wijs zijn er drie momenten waarop je je kan inschrijven. Volg je een **activiteit met een abonnement of instapgeld**? Dan kan je dat tot en met 6 september verlengen. Voor **eenmalige activiteiten** in september en oktober kan inschrijven vanaf 2 september (tenzij anders vermeld). Als nieuwe deelnemer aan **langlopende activiteiten** kan je pas vanaf maandag 16 september inschrijven, na de doe-mee-week.



**3**

inschrijvingsdata

3

## Gent, leeftijdsvriendelijke stad

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) heeft Gent als eerste Vlaamse stad erkend als 'age friendly city', een leeftijdsvriendelijke **stad die aangepast is aan de wensen en behoeften van ouderen**. Domeinen waarin Gent volgens het WHO het verschil maakt voor ouderen zijn inspraak, wonen, transport, gezondheidszorg en toegankelijkheid. De stad heeft onder meer dankzij de maatregelen in de beleidsnota 'Gent, leeftijdsvriendelijke stad' de erkenning binnengehaald. Zo worden ouderen in Gent betrokken via de ouderenraad, wijkbeurzen, enquêtes en inspraaksessies.



## DAG TEGEN ARMOEDE

17 oktober is Werelddag van Verzet tegen Armoede. Ook de LDC's tonen zich solidair. LDC's De Horizon, De Thuishaven en Ten Hove serveren verse soep. De Mantel bezoekt Huize Triest, een opvangtehuis voor dak -en thuislozen. De Regenboog gidst je langs initiatieven die armoede bestrijden. In De Vlaschaard kan je kennismaken met organisaties die zich inzetten voor een betere wereld. Meer info in de agenda's.

# Breed aanbod in de bloemetjes

Onder het motto 'Van aquarel tot zumba: vind gratis je nieuwe passie' maak je tijdens de doe-mee-week kennis met de lokale dienstencentra. Van 9 tot 13 september kan je ruim 100 activiteiten gratis uitproberen, zonder inschrijven. Laat je verrassen door wat de LDC's te bieden hebben, zoals Anne vorig jaar deed.

4

Op de vooravond van haar pensioen zocht Anne Van den Bossche (65) vorige zomer een hobby. "Via een buurvrouw kreeg ik een programmaboekje van de doe-mee-week. Ik heb dat van voren naar achteren bekeken en aangekruist wat ik zeker eens wilde proberen. Zo ben ik in LDC De Regenboog beland. Eigenlijk wist ik niet wat ik kon verwachten. Ik dacht aan hoogbejaarde mensen die 's namiddags een kaartje komen leggen. Dat was hoegenaamd niet het geval! Ik was heel aangenaam verrast. Het begon al bij het onthaal: iedereen was om ter vriendelijkst. Als nieuwkomer kreeg ik niet het gevoel bekeken te worden."

## Meteen verkocht

"Ik heb altijd een grote liefde voor bloemen gehad. Zo kwam ik terecht bij Monique, die hier een cursus bloemschikken geeft. Ik was meteen

verkocht", lacht Anne. "We komen één keer per maand samen. Monique koopt al het nodige materiaal aan zodat wij onze fantasie de vrije loop kunnen laten. Voor de Dag van de Diversiteit hebben we bijvoorbeeld bloemstukjes gemaakt in de regenboogkleuren. Vandaag wagen we ons aan een 'bloemenpraline', een tafelstukje. Wat we maken, mogen we mee naar huis nemen. De prijzen zijn heel schappelijk. En omdat we vaak met hetzelfde groepje zijn, worden we stilletjes aan vriendinnen. Het enige pijnpunt is dat de plaatsen beperkt zijn. Je moet er snel bij zijn om je in te schrijven."

Intussen kon Anne een buurvrouw overtuigen om ook bloemschikken te volgen in LDC De Regenboog. "Ik ben al ambassadeur van het LDC geworden! Daarnaast doe ik nog pilates in LDC De Vlaschaard. Stoelstofferen in LDC Ten Hove interesseert me ook wel. Maar daarmee ga ik even wachten. Anders wordt het wat te veel van het goede."

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



## DE VIER TIPS VAN ANNE

### DIN 10.09

#### SMARTPHONE-FOTOGRAFIE

Ook met je smartphone kan je mooie foto's maken. In acht lessen krijg je alle tips en tricks mee.

• LDC De Waterspiegel





“

Als nieuwkomer  
voelde ik me  
meteen welkom. Nu  
ben ik ambassadeur  
van het LDC!”

Anne Van den Bossche  
bezoeker

5

WOE 11.09

### GITAAR

Altijd al gitaar willen spelen? In 33 lessen krijg je de basis aangeleerd. Daarna kan je aansluiten bij het gitaaratelier op donderdagnamiddag.

- LDC Wibier

VRIJ 13.09

### TAI CHI: BEGINNERS

Chinese bewegingskunst die je met soepele bewegingen doet ontspannen.

- LDC De Regenboog

VRIJ 13.09

### BOETSEREN: BEGINNERS

In 10 lessen krijg je de basistechnieken onder de knie: klei kneden, beginnen aan een ontwerp, ...

- LDC Ten Hove



# Wandelen tegen dementie

Onder het motto 'Hou je hersenen in vorm en wandel mee tegen dementie' kan je tussen 6 en 21 september deelnemen aan een wandelestafette tussen de elf lokale dienstencentra.

"Een gezonde en actieve levensstijl kan het ziekteproces van dementie echt vertragen", zegt Nuriël Milleville van Dementievriendelijk Gent. "Tegelijkertijd willen we met deze wandelestafette het taboe rond dementie doorbreken. Ook personen met dementie zijn vragende partij. 'Zie ons en laat ons volop meedoen', zeggen ze", aldus Nuriël. De wandelingen tussen de LDC's werden uitgestippeld door wandelvrijwilliger Gilbert Dumez. In lengte variëren ze van 1,9 km tot 6,6 km. Deelnemers krijgen een stempelkaart. Bij drie wandelingen krijg je een gratis ijsje. Wie alle wandelingen doet (begeleid of individueel), wint een wandelkaart die een heel jaar geldig is. Onder de deelnemers

wordt ook een duoticket verloot voor 'André en Dorine', een voorstelling over een ouder echtpaar dat geconfronteerd wordt met dementie.

Wandelvrijwilliger Christine, die elke maand een wandeling begeleidt met start en aankomst in buurthuis 't Hoeveke in de Patijn-tjestraat, doet enthousiast mee. "Actief blijven is ook voor mensen met dementie de boodschap", zegt ze. "En het hoeven zeker geen lange wandelingen te zijn. Alle kleine beetjes helpen!"

## Zotte zoektocht

Ook Dementievriendelijk Gent organiseert tussen 6 en 21 september vier wandelingen. "Het is eerder

een zotte zoektocht langs vier bestaande wandeltrajecten: in de Assels, de binnenstad, de Gentbrugse meersen en de Vinderhoutse bossen", vertelt Nuriël. "Je krijgt een boekje mee met foto's waar een letter bijhoort. De gefotografeerde plekken kom je tijdens je wandeling tegen. Als je ze in de juiste volgorde zet, krijg je een woord dat je kan invoeren op de website [stad.gent/dementie](http://stad.gent/dementie). Zo kan je mooie prijzen winnen, zoals een etentje in een dementievriendelijk restaurant. De wandelingen doe je op eigen houtje. Het gratis boekje met de wandelingen is verkrijgbaar in de LDC's, WZC's, wijkbibliotheken, Open Huizen,..."

De data van de begeleide wandelestafette vind je terug in de agenda's van de LDC's.



# Jong en oud naar de film

Onder het motto 'Cinema brengt generaties dichter bij elkaar', kunnen 65-plussers en schoolkinderen tijdens Film Fest Gent in oktober samen naar de film.

Generations On Tour brengt verschillende leeftijden samen in een intergenerationeel filmcafé. Eerst gaan jong en minder jong samen naar de film. Daarna volgt een wederzijdse kennismaking in het Film Fest Café waar ze aan verschillende tafels in gesprek gaan over de film. De titel van de film, over een stagiair-verzorger in een woonzorgcentrum, wordt bekendgemaakt in september. Raadpleeg hiervoor de onderstaande website.



## Praktisch

Het 'Intergenerationeel Filmcafé' vindt plaats op dinsdag 15 oktober, van 13.30 uur tot 16 uur, in het Film Fest Cafe in Kinopolis (Ter Platen 12). Jongeren nemen deel per klas. Senioren betalen € 9 (kansentarief € 2,60), inclusief drankje. Meer info vind je op de website van Film Fest Gent.

[www.filmfestival.be/educatie](http://www.filmfestival.be/educatie)

7

# Snack jezelf gezond

Snacks zijn een essentieel onderdeel van ons eetpatroon. Of 60-plussers al dan niet gezonde tussendoortjes eten, hangt af van hoe ze zich voelen en van de sociale contacten die ze hebben. Dat blijkt uit onderzoek van de UGent.

60-plussers eten gemiddeld iets meer dan twee snacks per dag. Het goede nieuws is dat fruit de kroon spant, met ongeveer één derde van alle snacks. Op plaatsen twee en drie staan 'gebak en koek' en 'snoep en andere suikerrijke producten'. Dat kan dus beter. De studie toont aan dat gezonde snacks vooral in de voormiddag populair zijn. In de namiddag, bijvoorbeeld in gezelschap in een LDC, is dat net andersom.



## Emotie-eten

Ervaren ouderen negatieve emoties, zoals angst en eenzaamheid, dan eten ze minder snacks en neigen ze naar gezondere opties. Bij positieve vibes kiezen ze eerder voor ongezonder varianten. Als tip raden de onderzoekers aan om die lekkere taartjes vaker af te wisselen met yoghurt, platte kaas, ongezouten noten of rauwkost.

# Instapgelden verlagen de drempel



8

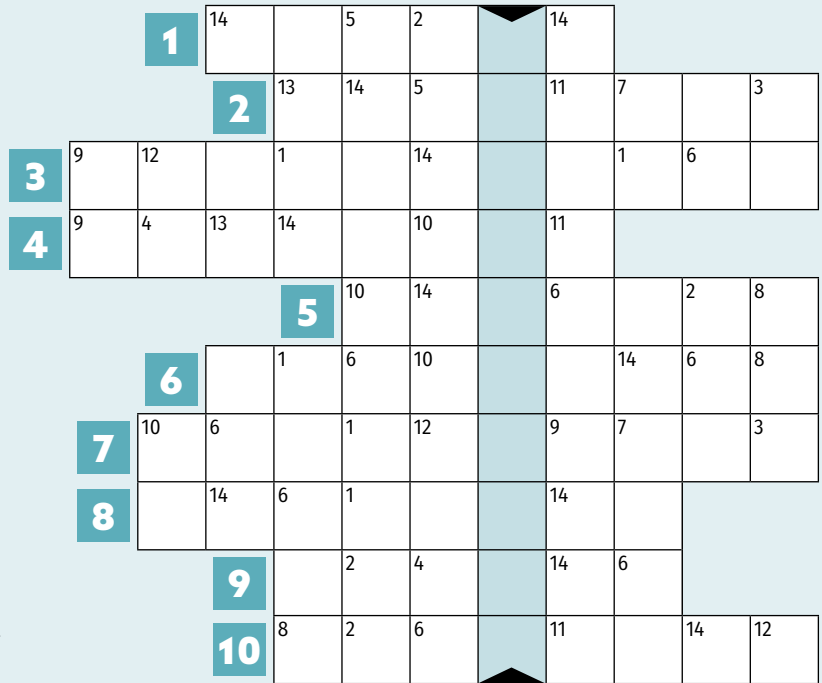
Dankzij de instapgelden kan je een jaar lang voor een relatief klein bedrag een atelier volgen of een praatgroep vervoegen. "Ideaal voor bezoekers die hun hobby willen beoefenen en intussen eens onder de mensen zijn", zegt vrijwilliger Martine Lucas.

Martine is o.a. onthaalvrijwilliger in LDC De Thuishaven en begeleidde daar jarenlang het naaiatelier. "Zo'n atelier is bedoeld voor mensen die al kunnen naaien. Het zijn dus geen lessen. Sommigen komen omdat ze thuis geen naaimachine hebben. Maar voor de meesten is het toch om het sociaal contact te doen: er eens uit zijn en een babbeltje slaan met de andere deelnemers. Ondertussen krijgen ze begeleiding als dat nodig is. We tonen bijvoorbeeld hoe je een nieuwe naald in een naaimachine steekt of een spoel opwindt."

"Voor het geld hoef je het niet te laten. Voor een heel jaar betaal je 31 euro of 6,2 euro als je recht hebt op het kansentariaf. Dat is bijna niets. Trouwens, gratis bestaat niet. Stad Gent neemt de kosten voor de infrastructuur en het materiaal op zich. Mede daardoor, en dankzij de inzet van veel vrijwilligers, kunnen we de prijs zo laag houden. Mochten we het instapgeld vervangen door de gangbare cursustarieven, dan hebben we gegarandeerd een pak minder deelnemers."

# WOORDPUZZEL

Door alle genummerde zoekwoorden (horizontaal) te vinden, vorm je in de gearceerde kolom (verticaal) het antwoord op volgende eindvraag:  
**Welke groene oase nabij het historische centrum van Gent toont eeuwen ontwikkeling in zorg en onderzoek?**



© Denksport Puzzelbladen

1. Keramiek dat met gekleurd slib versierd is.
2. Gent heeft er maar liefst drie.
3. Het MSK is te vinden in dit park.
4. Een traditionele Gentse zoetigheid, staat ook bekend als neuzekes.
5. Een inspiratieplek voor kennis, cultuur en innovatie.
6. Gebakken klei, gebruikt voor potten en borden.
7. Een apparaat om klei te vormen en te modelleren.
8. Voorwerpen die gemaakt zijn van gebakken klei.
9. Een Gents plein, vroeger bekend als de Paardenmarkt.
10. Een straat in Gent, gelegen recht tegenover de Graslei.

Stuur de oplossing vóór 30 september naar [wijs@stad.gent](mailto:wijs@stad.gent) of geef ze af aan het onthaal van een LDC. **Zo maak je kans op een gratis duoticket voor het Intergenerationeel Filmcafé van Film Fest Gent, op dinsdag 15 oktober in Kinopolis Gent.**



**Oplossing:**

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

## Activiteiten Inloophuis Dementie

### EROPUIT MET DEMENTIE: DE MOSCOUWIJK IN GENTBRUGGE

**Dinsdag 10 september, 14 u – 16 u**

Aan de hand van korte, boeiende verhalen leer je tijdens een wandeling de Moscouwijk beter kennen. Met tevens een bezoek aan wijkpark De Porre.

Vertrek: hoek Brusselsesteenweg - Peter Benoitlaan

### LEZING 'ZORG VOOR LEVENSEINDE'

**Dinsdag 15 oktober, 19 u – 21 u**

Geriatr Karen Versluys van UZ Gent vertelt hoe je, binnen het huidige wetgevende kader, een waardig levenseinde kunt voorbereiden. *Wijkgezondheidscentrum De Punt, Kliniekstraat 29a, Gentbrugge*

### GEZELLIG SAMENZIJN

**Vrijdag 18 oktober, 14 u – 16 u**

Ervaringen delen, je ontspannen, een babbel slaan bij een kop koffie en iets lekkers in de ontmoetingsgroep voor personen met dementie en hun mantelzorgers.

*ILH Dementie*

Deelnemen is gratis, maar je moet je op voorhand inschrijven via 0478 93 25 73 of [dementievriendelijk@stad.gent](mailto:dementievriendelijk@stad.gent).

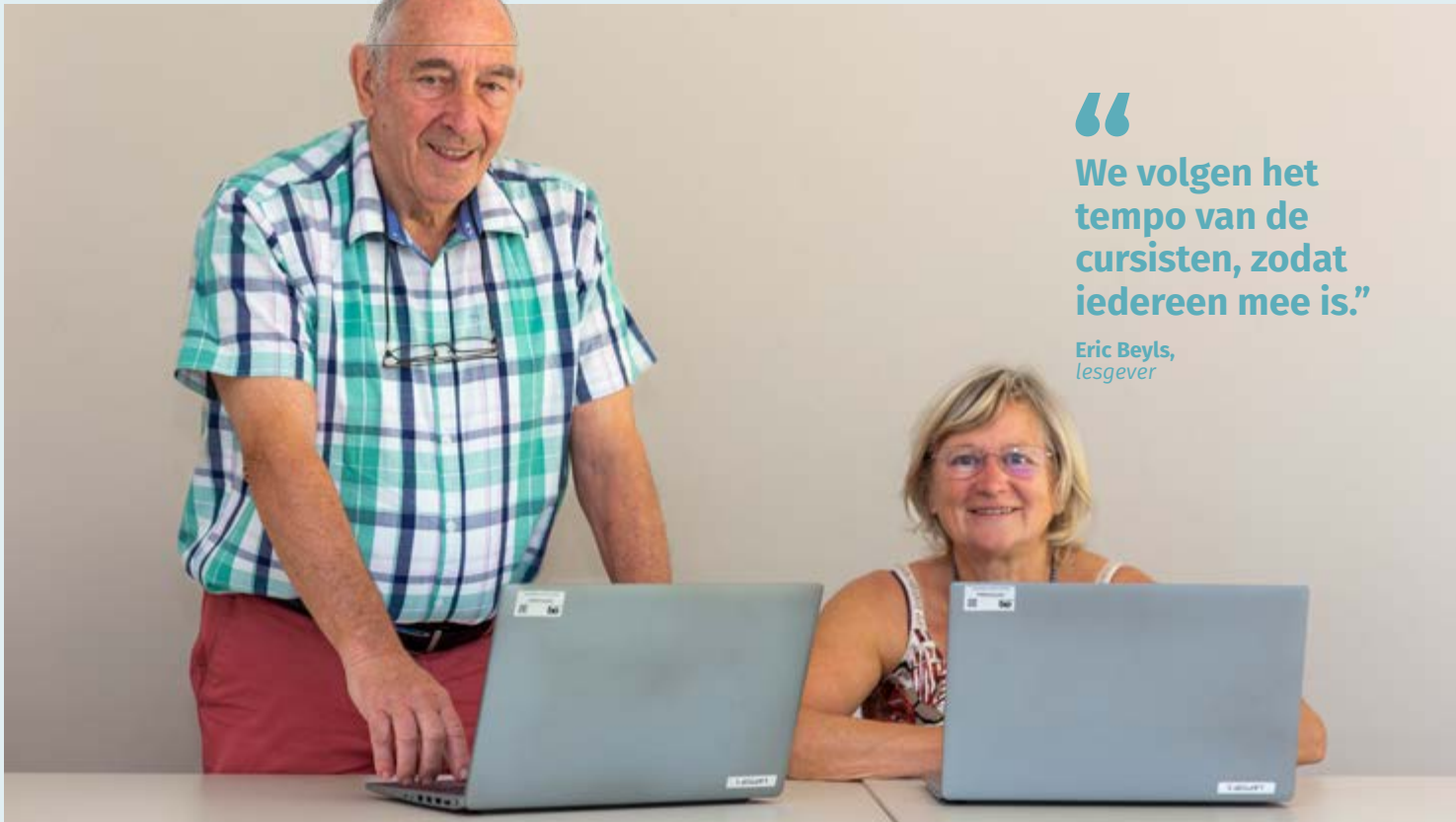
### INLOOPHUIS DEMENTIE

Meersemdries 4, Gentbrugge

Dementievriendelijk Gent

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

**WIN!**



**We volgen het tempo van de cursisten, zodat iedereen mee is.”**

**Eric Beyls,**  
lesgever

# Met de computer leren werken

Al ruim 10 jaar zetten Eric Beyls en Martine Deweydt zich belangeloos in om bezoekers van LDC De Boei vertrouwd te maken met de computer en hen de basisvaardigheden van Word en Excel bij te brengen.



## 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

“Op donderdagvoormiddag geven we een 10-delige cursus voor echte beginners”, steekt Eric van wal. “Komen aan bod: met de muis en het toetsenbord leren werken, vertrouwd raken met Windows en mappen maken. Maar er is ook aandacht voor andere programma’s die gratis bij Windows inbegrepen zijn, zoals rekenmachine, kladblok en Word Paint. Daarbovenop laten we deelnemers kennismaken met het internet. We tonen hoe je zaken opzoekt en hoe je aan internet-

bankieren begint. Almaar meer senioren kunnen vlot overweg met een smartphone. Maar de stap zetten naar een laptop is niet evident wegens te moeilijk of schrik om opgelicht te worden.”

Woensdagvoormiddag zit je goed voor de vervolgcursus Word en Excel. “Word is alom gekend. Excel daarentegen heeft onterecht de reputatie een moeilijk rekenprogramma te zijn. Terwijl het zoveel toepassingen biedt, zoals lijsten en tabellen maken voor het huishouden”, aldus Eric.

### Al doende leren

Terwijl hij lesgeeft, begeleidt Martine cursisten die wat strop zitten. “We volgen het tempo van de



9 - 13 SEPTEMBER

GRATIS PROEVEN VAN ELKE ACTIVITEIT

# Doe-mee-week

MAANDAG 9 SEPTEMBER		DINSdag 10 SEPTEMBER	
8.40 u – 10 u	Hatha Yoga	10.15 u – 11.15 u	Yoga: beginners <b>NIEUW</b>
11.30 u – 12.30 u	Zumba gold		
13.10 u – 14.10 u	Body & Mind: groep 2 <b>NIEUW</b>		
13.30 u – 16 u	Petanque		
14 u – 17 u	Creanamiddag	13.30 u – 15 u	Franse babbeltafel
14.20 u – 15.20 u	Tai Chi: beginners	13.30 u – 17 u	Kaarten
15.30 u – 16.30 u	Parkitango		
		15.15 u – 16.15 u	Yoga vanop een stoel

WOENSDAG 11 SEPTEMBER		DONDERDAG 12 SEPTEMBER	
9 u – 10 u	Yoga		
9 u – 11 u	Infomoment: computer voor gevorderden	9 u – 11 u	Infomoment: computerinitiatie
10 u – 11 u	Korte wandeling	13.30 u – 16 u	Petanque
10.15 u – 11.15 u	Yoga nidra meditatie	13.30 u – 17 u	Kaarten
14 u – 17 u	Mandala atelier	13.30 u – 17 u	Sjoelen
		14 u – 16 u	Schildersatelier
		14 – 17 u	Op stap met Nederlands

VRIJDAG 13 SEPTEMBER	
8.50 u – 9.50 u	Tai Chi: gevorderden
9.30 u – 11 u	De Boei wandelt (+/- 6km)
11 u – 12 u	Fundance: gevorderden
13.30 u – 16.35 u	Infomoment Spaanse les
14 u – 17 u	Gezelschapspelen
14 u – 17 u	Schaken



deelnemers, zodat iedereen mee is. We verwachten wel dat cursisten meer doen dan luisteren. Ze moeten actief meewerken. Dat is de beste leerschool. Ik heb zelf de cursus helemaal in elkaar gestoken en houd die voortdurend up-to-date. Een heel werk, maar ik heb het er graag voor over”, besluit Eric.

Computerinitiatie don 9 u – 12 u, start 10/10. Computervolg woe 9 u – 12 u, start 9/10. Details: zie agenda.

Beide cursussen worden in het voorjaar van 2025 herhaald. Zelf geen laptop? Er zijn ook pc's van het LDC beschikbaar.

## BEWEGING

### Body & Mind

- **Uur:** Ma 10.15 u – 11.15 u
- **Prijs:** € 99,20 (KT € 19,85), 32 lessen
- **Data:** Start 23 /9
- **Lesgever:** Isabelle Van Deuren, i.s.m. Sportwerk

### Body & Mind groep 2 **NIEUW**

- **Uur:** Ma 13.15 u – 14.15 u
- **Prijs:** € 99,20 (KT € 20,45), 32 lessen
- **Data:** Proefles 9/9, start 23/9
- **Lesgever:** Isabelle Van Deuren, i.s.m. Sportwerk

### De Boei wandelt – 6 km

- **Uur:** Vrij 9.30 u – 11 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Start 13/9
- **Begeleiders:** Carlos Fauconier, Eduard Moentjens

### Fundance: beginners

- **Uur:** Vrij 10 u – 11 u
- **Prijs:** € 80,60 (KT € 16,10), 26 lessen
- **Data:** Start 20/9
- **Lesgever:** Annie Putman

### Fundance gevorderden

- **Uur:** Vrij 11 u – 12 u
- **Prijs:** € 80,60 (KT € 16,10), 26 lessen
- **Data:** Proefles 13/9 start 20/9
- **Lesgever:** Annie Putman

### Hatha yoga

- **Uur:** Ma 8.40 u – 10 u
- **Prijs:** € 99,20 (KT € 19,85), 32 lessen
- **Data:** Proefles 9/9, start 23/9
- **Lesgever:** Betty Pollentier

### Korte wandeling

- **Uur:** Woe 10 u – 11 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Start 11/9
- **Begeleiders:** Yvonne, Lieve, Ingrid

### Relaxatie met yoga nidra meditatie

Yoga nidra, ook wel de yoga van de slaap genoemd, helpt je lichaam en geest te bevrijden van spanningen door eenvoudige yogahoudingen en diepe meditatie.

- **Uur:** Woe 10.15 u – 11.15 u
- **Prijs:** € 108,50 (KT € 21,70), 35 lessen
- **Data:** Proefles 11/9, start 18/9
- **Lesgever:** Greet Swinnen

### Parkitango

- Voor mensen met Parkinson! Goed voor je evenwicht en coördinatie. Schrijf je in per koppel.
- **Uur:** Ma 15.30 u – 16.30 u, om de 2 weken, data bij inschrijving verkrijgbaar
  - **Prijs:** € 36 (KT € 7,20), 10 lessen; prijs per persoon
  - **Data:** Proefles 9/9 start 16/9
  - **Lesgevers:** Annie en Paul Putman

### Pralayayoga

- **Uur:** Din 14 u – 15 u
- **Prijs:** € 105,40 (KT € 21,10), 34 lessen
- **Data:** Start 17/9
- **Lesgever:** Bieke Verstegen

### Qi Gong

- **Uur:** Din 11.30 u – 12.30 u
- **Prijs:** € 108,50 (KT € 21,70), 35 lessen
- **Data:** Start 17/9
- **Lesgever:** Johanna Swinkels

### Start to move

- Voortaan op donderdag.
- **Uur:** Don 11.30 u – 12.30 u
  - **Prijs:** € 102,30 (KT € 20,45), 33 lessen
  - **Data:** Start 19/9
  - **Lesgever:** Harry Milan, i.s.m. Sportwerk

### Tai Chi: beginners

- Start voortaan 20 minuten later, maar blijft even ontspannend! Sluit je aan en ervaar de rust en balans die Tai Chi je biedt.
- **Uur:** Ma 14.20 u – 15.20 u
  - **Prijs:** €102,30 (KT € 20,45), 33 lessen
  - **Data:** Proefles 9/9, start 16 /9
  - **Lesgever:** Wudi Hu

### Tai Chi: gevorderden

- **Uur:** Vrij 8.50 u – 9.50 u
- **Prijs:** € 99,20 (KT € 19,85), 32 lessen
- **Data:** Proefles 13/9, start 20/9
- **Lesgever:** Wudi Hu

### Yoga

- **Uur:** Woe 9 u – 10 u
- **Prijs:** € 108,50 (KT € 21,70), 35 lessen

- **Data:** Start 18/9
- **Lesgever:** Greet Swinnen

### Yoga van op een stoel

- Yoga in een veilige en ondersteunende omgeving.
- **Uur:** Din 15.15u – 16.15u
  - **Prijs:** € 102,30 (KT € 20,45), 33 lessen
  - **Data:** Proefles 10/9, start 1/10
  - **Lesgever:** Marleen Ryckbosch

### Yoga: beginners **NIEUW**

- Ontdek de rust en vitaliteit van onze nieuwe lessen Hatha Yoga, speciaal ontworpen voor beginners! Bevordert je flexibiliteit, balans en kracht.
- **Uur:** Din 10.15 u – 11.15 u
  - **Prijs:** € 102,30 (KT € 20,45), 33 lessen
  - **Data:** Proefles 10/9, start 1/10
  - **Lesgever:** Marleen Ryckbosch

### Zumba

- **Uur:** Ma 11.30 u – 12.30 u
- **Prijs:** € 99,20 (KT € 19,85), 32 lessen
- **Data:** Proefles 9/9, start 23/9
- **Lesgever:** Reinaldo Herrera, i.s.m. Sportwerk

## CREATIEF

### Creanamiddag

- **Uur:** Ma 14 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Proefles 9/9, start 16 /9
- **Begeleider:** Mireille Van Walle

### Houtsnijatelier

- **Uur:** Ma 14 u – 17 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20), instapgeld
- **Data:** Start 9/9

### Kalligrafie: beginners

- **Uur:** Ma 14 u – 17 u
- **Prijs:** € 83,70 (KT € 16,75), 27 lessen +€ 4 kopieerkosten
- **Data:** Start 16 /9
- **Lesgever:** Paul Van Heysbroeck

### Kalligrafie: gevorderden

- **Uur:** Ma 9 u – 12 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,2), instapgeld
- **Data:** Start 9/9
- **Begeleider:** Paul Van Heysbroeck

**Mandala atelier**

- **Uur:** Woe 14 u – 17 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,2) instapgeld
- **Data:** Proefles 11/9, start 18/9
- **Begeleider:** Martine De Grootte

**Restauratieatelier**

- **Uur:** Din 13 u – 17 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,2) instapgeld
- **Data:** Start 10/9
- **Begeleider:** Freddy Delabarre

**Schildersatelier**

- **Uur:** Don 14 u – 17 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,2) instapgeld
- **Data:** Proefles 12/9, start 19/9
- **Begeleider:** John Eggermont

**Sierdozen atelier**

- **Uur:** Woe 10 u – 12 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,2) instapgeld
- **Data:** Start 11/9
- **Begeleider:** Freddy Delabarre

**Tekenles**

- **Uur:** Don 9.30 u – 11.30 u
- **Prijs:** € 102,30 (KT € 20,45), 33 lessen
- **Data:** Start 19 /9
- **Lesgever:** Eric Meuleman

**ONTSPANNING****Gezelschapsspellen**

- **Uur:** Vrij 14 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Start 13/9
- **Begeleiders:** Evy, Line

**Petanque**

- **Uur:** Ma en don 13.30 u – 16 u
- **Prijs:** € 15,5 (KT € 3,1) instapgeld
- **Data:** Proefles 9/9 en 12/9, start 16/9
- **Begeleiders:** Werner, Eddy

**Scrabble**

- **Uur:** Vrij 13.45u – 16.30 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,2) instapgeld
- **Data:** Start 13/9
- **Begeleider:** Bob Coppieters

**Schaken**

- **Uur:** Vrij 14 u – 17 u

- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Start 13/9
- **Begeleider:** Julien Derycke

**Sjoelen**

- **Uur:** Don 13.30 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Start 12/9
- **Begeleider:** Ward De Smet

**Kaarten**

- **Uur:** Din en don 13.30 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Start 10/9
- **Begeleider:** Hubert Neyt

**VORMING****Computer: vervolg op initiatie**

- **Uur:** Woe 9 u – 12 u
- **Prijs:** € 36 (KT €7,20), 10 lessen
- **Data:** Infomoment 11/9 om 9 u, start 9/10
- **Lesgever:** Eric Beyls
- **Info:** Breng je laptop mee.

**Computerinitiatie**

Basisvoordigheden van een computer

- **Uur:** Don 9 u – 12 u
- **Prijs:** € 36 (KT €7,20) 10 lessen
- **Data:** Infomoment 12/9 om 9 u, start 10/10
- **Lesgever:** Eric Beyls
- **Info:** Breng je laptop mee.

**Franse babbeltafel**

- **Uur:** Din 13.30 u – 15 u (tweewekelijks)
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Start 10/9
- **Begeleider:** Marie-Claire Ysenbaert

**Op stap met Nederlands**

- **Uur:** Don 14 u – 16 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,2): instapgeld
- **Data:** Infomoment 12/9, start 19/9
- **Begeleiders:** Margot Van Cauwenberghe, Marianne Bauwens

**Spaanse les: niveau 2**

- **Uur:** Vrij 13.30 u – 16.35 u
- **Prijs:** € 183 (KT € 39)
- **Data:** Infomoment 13/9, start 20/09

## AGENDA SEPTEMBER - OKTOBER

### DINSDAG 3 SEPTEMBER

#### LEIF VOORDRACHT

LEIF streeft naar een waardig levens-einde voor iedereen, waarbij respect en de wil van de patiënt voorop staan.

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

### MAANDAG 9 SEPTEMBER

#### START DOE-MEE-WEEK

#### VERWENKOFFIE

- **Uur:** 14 u

### DINSDAG 10 SEPTEMBER

#### CROQUE UIT HET VUISTJE

- **Uur:** 14 u

### WOENSDAG 11 SEPTEMBER

#### BINGO

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** € 0,25/blaadje
- **Begeleiding:** Annie De Sutter, Eduard Moentjens

### DONDERDAG 12 SEPTEMBER

#### TAPAS GEMAAKT DOOR DEELNEMERS VAN S.O.S. PETER

- **Uur:** 14 u

### VRIJDAG 13 SEPTEMBER

#### PANNENKOEKEN

- **Uur:** 14 u

### DINSDAG 17 SEPTEMBER

#### LEIF ZITDAG

Maak een afspraak bij Palliatieve Zorg Gent-Eeklo.

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Via Palliatieve Zorg Gent-Eeklo (09 218 94 01) of [www.palliatieve.net/leif\\_public](http://www.palliatieve.net/leif_public)

“

Als creatieve duizendpoot voel ik me al 5 jaar helemaal thuis in LDC De Boei. Dinsdag doe ik aan yoga en donderdag volg ik tekenles.”

Els Staes  
Vrijwilligster en bezoeker



### WOENSDAG 18 SEPTEMBER

#### HOU JE HERSENEN IN VORM: WANDEL MEE TEGEN DEMENTIE

Wandel mee van LDC De Boei tot LDC De Waterspiegel Meer info pag. 6.

- **Uur:** Samenkomst 9.30 u, vertrek stipt om 10 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Aan onthaal tot de dag zelf

#### FOTOVOORSTELLING

Met foto's van activiteiten en feesten in LDC De Boei. Nadien kan je ook de foto's bestellen.

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** € 0,25 per foto
- **Begeleiding:** Mireille Van Walle

### VRIJDAG 20 SEPTEMBER

#### BOEIENDE WANDELING BLAARMEERSEN – 8 KM

- **Uur:** 14 u verzamelen aan LDC De Vlaschaard
- **Prijs:** € 12 (KT €2,40) met wandelkaart of € 3 (KT € 0,60) per keer
- **Begeleiding:** Gilbert Dumez

### DINSDAG 24 SEPTEMBER

#### GEZOND ONTBIJT MET DE FITTE FIJNPROEVERS

- **Uur:** 8.30 u
- **Prijs:** € 6 (KT € 4,20)
- **Inschrijven:** T.e.m. 19/9

#### MAPPENSTRUCTUUR BIJ EEN LAPTOP

Bij het organiseren van mappen op een laptop is het belangrijk om een duidelijke en logische structuur te volgen. Dit helpt niet alleen bij het gemakkelijk terugvinden van bestanden, maar ook bij het efficiënt beheren van gegevens.

- **Uur:** 9u – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Begeleiding:** Gilbert Dumez
- **Info:** Neem je laptop mee.
- **Inschrijven:** T.e.m. 22/9, max. 12 deelnemers

### WOENSDAG 25 SEPTEMBER

#### SUGGESTIEMAALTIJD: TONG IN MADEIRASAU

Plus soep en dessert. Met Rébecca en Lieve.

- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** € 7 (KT € 5,50)
- **Inschrijven:** T.e.m. 19/9, max. 55 deelnemers

### DONDERDAG 26 SEPTEMBER

#### CULTURELE UITSTAP IN BRUGGE: ADORNESMUSEUM, JERUZALEM-KAPEL EN STADSWANDELING

- **Uur:** 8.50 u: verzamelen aan de ticketautomaten van Gent-Sint-Pieters (koop zelf je treinticket), 9.10 u: trein naar Brugge, 10.30 u: rondleiding '600 jaar Anselm Adornes', 12 u – 14.30 u: lunch (inschrijven aan het onthaal), 14.30 u – 16.30 u: stadswandeling 'Sagen en legenden van Brugge'
- **Prijs:** € 21 (KT € 4,20), met museumpas: € 13 (niet vergeten!)
- **Begeleiding:** Valentine Melanchuk
- **Info:** Voor goede stappers
- **Inschrijven:** T.e.m. 16/9, max. 18 deelnemers



**VRIJWILLIGERSKICK-OFF**

Alle vrijwilligers ontvangen een uitnodiging.

- **Info:** LDC De Boei is deze namiddag gesloten. Wél maaltijden verkrijgbaar.

**DINSDAG 1 OKTOBER****OPENING 10-DAAGSE VAN DE VEERKRACHT**

Tijdens deze 10-daagse staan we stil bij jouw mentaal welzijn. We doen dat via een rondreizende tentoonstelling rond krachtobjecten. Objecten waaruit je gedurende een moeilijke periode moed, steun of kracht kunt putten. Op dit openingsmoment leer je er meer over. Of vraag een flyer aan het onthaal met alle andere data en plekken van deze rondreizende tentoonstelling.

- **Uur:** 11 u – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Info:** I.s.m. huispsychologe Stella De Clercq, WGC Malpertuus

**WOENSDAG 2 OKTOBER****PANNENKOEKEN**

- **Uur:** 14 u

**VRIJDAG 4 OKTOBER****FOTO'S, DOCUMENTEN EN BESTANDEN IN DE CLOUD ZETTEN**

Sla je foto's en bestanden veilig op in OneDrive, Dropbox, Google Drive of Google Foto's. Je krijgt een uitgebreide handleiding mee. Basiskennis pc is vereist. Breng je laptop mee.

- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Begeleiding:** Daniel De Ridder
- **Inschrijven:** T.e.m. 2/10, max. 12 deelnemers

**MAANDAG 7 OKTOBER****ZOETE KOEKSKES**

- **Uur:** 14 u

**WOENSDAG 9 OKTOBER****BINGO**

Zie 11/9.

**DONDERDAG 10 OKTOBER****DOCUMENTAIRE 'HUMAN FOREVER' IN WZC ZUIDERLICHT**

Iedereen welkom!

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Info:** In WZC Zuiderlicht, Zuidbroek 8, meer info bij het WZC via 09 266 46 00.

**MAANDAG 14 OKTOBER****WAFELS**

- **Uur:** 14 u

**DONDERDAG 17 OKTOBER****S.O.S. PETER**

Peter Lebbe duikt weer met vier deelnemers de keuken in en bereidt dit keer een tartaar van tomaat met groene groenten en mozzarella, gevolgd door kalfsblanquette met aardappel-puree en pickles.

- **Uur:** 9 u
- **Prijs:** € 7 (KT € 5,50)
- **Begeleiding:** Peter Lebbe
- **Inschrijven:** T.e.m. 15/10, max. 4 deelnemers

**DINSDAG 22 OKTOBER****MOSSOUSOUP**

Dirk von der Crone onthaalt je op een heerlijke mosselmaaltijd met brood. Liever geen mosselen? Dan kan je een koude vlees- of visschotel bestellen. Daarna welkom op een leuk feest.

- **Uur:** 11 u
- **Prijs:** Mosselen met brood: € 30 (KT € 21), koude visschotel: € 28 (KT € 19,60), koude vleeschotel: € 23 (KT € 16,10), telkens incl. maaltijd en feest

**DONDERDAG 24 OKTOBER****CULTURELE UITSTAP ANTWERPEN: JAMES ENSOR EN HET CHOCOLADEMUSEUM**

Als sluitstuk van het Ensor-jaar bezoeken we de grootste tentoonstelling over Ensor in het KMSKA Antwerpen, met een rondleiding van anderhalf uur. Na de lunch (je kan vrijblijvend een plek reserveren in een bistro aan het KMSKA) facultatief

bezoek aan het Chocolademuseum met audiogids.



© KMSKA

- **Uur:** 8.50 u verzamelen Gent-Sint-Pieters aan ticketautomaten. Zorg zelf voor jouw ticket.
- **Prijs:** € 29 (KT € 5,80), met museum-pas: € 9, supplement prijs Chocolademuseum: € 20 (KT € 4)
- **Begeleiding:** Colette Kluyskens
- **Info:** Vergeet je geldige museum-pas niet!
- **Inschrijven:** T.e.m. 10/10, max. 15 deelnemers

**VRIJDAG 25 OKTOBER****BOEIENDE WANDELING WATERSPORTBAAN (7 KM)**

Met Gilbert Dumez.

- **Uur:** 14 u verzamelen aan LDC De Vlaschaard
- **Prijs:** € 12 (KT € 2,40) met wandelkaart of € 3 (KT € 0,60) per keer

**MAANDAG 28 OKTOBER****LDC De Boei is gesloten****DINSDAG 29 OKTBER****GEZOND ONTBIJT MET DE FITTE FIJNPROEVERS**

- **Uur:** 8.30 u
- **Prijs:** € 6 (KT € 4,20)
- **Inschrijven:** T.e.m. 24/10

**BASISFUNCTIES VAN DE MUIS**

Het gebruik van een pc-muis lijkt intuïtief, maar er zijn diverse technieken en tips die je helpen efficiënter en ergonomischer te werken.

- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Begeleiding:** Gilbert Dumez
- **Info:** Breng je laptop mee.
- **Inschrijven:** T.e.m. 27/10, max. 12 deelnemers

# Instapgelden

Neem je deel aan ateliers of conversatiegroepen, dan betaal je een jaarlijks instapgeld van € 31 of € 6,20 met kansentarium (KT). Wie start tussen januari en april, betaalt € 20,50 (KT € 4,10). Instappen tussen 1 mei en 31 augustus komt neer op € 10,50 (KT € 2,10). Cursisten van vorig schooljaar kunnen zich vooraf inschrijven t.e.m. vrijdag 6 september. Voor nieuwe cursisten is dat pas mogelijk vanaf maandag 16 september.

## HAIKU

- **Uur:** 14 u – 16.30 u
- **Data:** Elke 1ste din
- **Begeleider:** Hedwig Aerts

## PERSGROEP

- **Uur:** 14 u – 16.30 u
- **Data:** Elke vrij
- **Begeleider:** Paul Verbrugghen

## FRANSE CONVERSATIE

- **Uur:** 9.45 u – 11.45 u
- **Data:** Elke ma
- **Begeleider:** Jean Luc Timmerman

## GRIEKSE CONVERSATIE BEGINNERS

- **Uur:** 9.30 u – 11.30 u
- **Data:** Elke din
- **Begeleider:** Phyllis Van Regenmortel

## ENGELSE CONVERSATIE

- **Uur:** 10 u – 11.30 u
- **Data:** Elke din

## SPAANSE CONVERSATIE

- **Uur:** 10 u – 11.30 u
- **Data:** Elke don en vrij, niet in schoolvakanties
- **Begeleiders:** Juan Gimeno, Petra Valderrama De Deleure

## TAFELTENNIS

- **Uur:** 14 u – 16.30 u
- **Data:** Elke din
- **Begeleider:** Raphaël Cocquyt

## WANDELVOETBAL

- **Uur:** 14 u – 15.30 u
- **Data:** Elke vrij
- **Info:** I.s.m. KAA Gent Foundation

## BILJARTCLUB

- **Uur:** 13.30 u – 17 u
- **Data:** Elke din en don
- **Begeleider:** Patrick Hackx

## SCHILDEREN

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Data:** Elke ma
- **Begeleiders:** Marie José Tulkens, Nadine Vandenweyer

## AQUAREL

- **Uur:** 13.30 u – 15.30 u
- **Data:** Elke woe, niet in schoolvakanties
- **Begeleider:** Steven Huysman

## CREANAMIDDAG

- **Uur:** 13.30 u – 16.30 u
- **Data:** Elke don, behalve 2de don van de maand
- **Begeleider:** Lut Ebrard

## HOBBYDOTTEN

- **Uur:** 13.30 u – 16.30 u
- **Prijs:** Instapgeld + materiaalkosten € 1,5/kaartje
- **Data:** Elke 2de don
- **Begeleider:** Lut Ebrard



## 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



9 - 13 SEPTEMBER

GRATIS PROEVEN VAN ELKE ACTIVITEIT

# Doe-mee-week

MAANDAG 9 SEPTEMBER		DINSDAG 10 SEPTEMBER		WOENSDAG 11 SEPTEMBER	
		9.30 u - 11.30 u	Griekse conversatie: beginners	9 u - 10 u	Line dance: beginners
				10 u - 11.30 u	Infomoment: Duits 3de jaar
		9.30 - 10.30 u	Tai Chi: beginners	10.15 u - 11.15 u	Latin dance
14 u - 16.15 u	Infomoment: Starten met Android smartphone	10.45 - 11.45 u	Tai Chi: gevorderden	13.30 u - 15.30 u	Aquarel
14 u - 17 u	Scrabble	13.30 u - 17 u	Biljart	14 - 16.30 u	Breien
		14 u - 16.30 u	Tafeltennis		
14 u - 16 u	Infomoment: Digipunt Linux	14 u - 16.30 u	Haiku		
14 u - 17 u	Schilderen	14 u - 16.30 u	Pietjesbak		

DONDERDAG 12 SEPTEMBER		VRIJDAG 13 SEPTEMBER	
		9.30 u - 10.30 u	Daoyin
10 u - 11 u	Pilates <b>NIEUW</b>	10 u - 11.40 u	Infomoment: Spaans 2 <sup>de</sup> jaar
10 u - 11.40 u	Infomoment: Engels gevorderden	10.40 u - 11.40 u	Zumba <b>NIEUW</b>
13.30 u - 16.30 u	Hobbydotten	13.30 u - 14.30 u	Infomoment: wandelvoetbal
13.30 u - 16.30 u	Creanamiddag	14 u - 16 u	Line dance: gevorderden
13.30 u - 17 u	Biljart	14 u - 16.30 u	Tekenen <b>NIEUW</b>
14 u - 15 u	Yogalates	14 u - 16.30 u	Persgroep



## VORMING

### Starten met Android smartphone

Zie agenda.

### Naailes

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** € 62 (KT € 12,40), 20 lessen, plus materiaalkosten
- **Data:** Elke din, start 24/9, data verkrijgbaar aan onthaal
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleiders:** Cecile Dedecker, Nadia Marin
- **Info:** Kennis naaitechnieken gewenst

## TALEN

### Duits 3de jaar

- **Uur:** 10 u – 11.30 u
- **Prijs:** € 90 (KT € 18) + € 7 kopieerkosten
- **Data:** Elke woe t.e.m. juni, niet in schoolvakanties
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** John Cossement
- **Info:** I.s.m. CVO Groeipunt

### Engelse les: gevorderden

- **Uur:** 10 u – 11.30 u
- **Prijs:** € 90 (KT € 18) + € 5 kopieerkosten
- **Data:** Elke don t.e.m. juni, niet in schoolvakanties
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Marian Timmerman
- **Info:** I.s.m. CVO Groeipunt

### Spaans 2de jaar

- **Uur:** 10 u – 11.30 u
- **Prijs:** € 90 (KT € 18) + € 7 kopieerkosten
- **Data:** Elke vrij t.e.m. juni, niet in schoolvakanties
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Hilde Meersman
- **Info:** I.s.m. CVO Groeipunt

## BEWEGING

Naast een abonnement kan je ook kiezen voor een beurtenkaart:

- **Prijs:** Tienbeurtenkaart: € 51 (KT € 10,20), vijfbeurtenkaart: € 25,50 (KT € 5,10), tenzij anders vermeld.

### Yoga

- **Uur:** 9.30 u – 10.30 u en 10.40 – 11.40 u
- **Prijs:** € 89,90 (KT € 18) 29 lessen
- **Data:** Elke ma, niet in schoolvakanties
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Joke DeRaedt

### Stoelturnen surplusers

- **Uur:** 14 u – 15u
- **Prijs:** Met Surplus vijfbeurtenkaart: € 5,50 (KT € 1,1)
- **Data:** Elke ma
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Magdalena Fernandez
- **Info:** alleen voor surplusers, contacteer onze ergotherapeut Charlotte

### Tai Chi: beginners

- 24 vormen, opwarming Qi Gong.
- **Uur:** 9.30 u – 10.30 u
  - **Prijs:** € 99,2 (KT € 19,85), 32 lessen
  - **Data:** Elke din, niet in schoolvakanties
  - **Inschrijven:** Vanaf 16/9
  - **Begeleider:** Luc Meuris
  - **Info:** Opbouwende les, geen beurtenkaart mogelijk

### Tai Chi: gevorderden

- 24 vormen en begin 48 vormen.
- **Uur:** 10.45 u – 11.45 u
  - **Prijs:** € 99,2 (KT € 19,85), 32 lessen
  - **Data:** Elke din, niet in schoolvakanties
  - **Inschrijven:** Vanaf 16/9
  - **Begeleider:** Luc Meuris
  - **Info:** Opbouwende les, geen beurtenkaart mogelijk

### Line dance: beginners

- **Uur:** 9 u – 10 u
- **Prijs:** € 99,20 (KT € 19,85), 32 lessen
- **Data:** Elke woe, niet in schoolvakanties
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Francine Versyp

### Latin dance

- **Uur:** 10.15 u – 11.15 u
- **Prijs:** € 93 (KT € 18,60), 30 lessen
- **Data:** Elke woe, niet in schoolvakanties
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Jesus Cobas
- **Info:** Geen beurtenkaart mogelijk, opbouwende les

### Turnen en stretchen

- **Uur:** 8.45 u – 9.45 u
- **Prijs:** € 93 (KT € 18,60), 30 lessen
- **Data:** Elke don, niet in schoolvakanties
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Sportmonitor Sportwerk Vlaanderen

### Pilates **NIEUW**

Zie agenda pag. 19.

### Yogalates

- **Uur:** 14 u – 15 u
- **Prijs:** € 93 (KT € 18,60), 30 lessen
- **Data:** Elke don, niet in schoolvakanties
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Ann Vancoppenolle

### Daoyin

- **Uur:** 9.30 u – 10.30 u
- **Prijs:** € 93 (KT € 18,60), 30 lessen
- **Data:** Elke vrij, niet in schoolvakanties
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Utte Lüttich

### Zumba **NIEUW**

Zie agenda Pagina x

### Line dance: gevorderden

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** € 99,20 (KT € 19,85), 32 lessen
- **Data:** Elke vrij, niet in schoolvakanties
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Francine Versyp

## ONTSPANNING

### Scrabble

- **Uur:** 14 u – 16.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Elke ma
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Mia Pieters

### Bibliotheek

- **Uur:** 14 u – 16.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Elke ma
- **Begeleider:** Mia Pieters

### Pietjesbak

- **Uur:** 14 u
- **Data:** Elke laatste din
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Luc Meersman

### Breien

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Elke woe in cafetaria
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Mia Pieters

### Kaarten

- **Uur:** 14 u – 17.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Elke woe
- **Info:** Spel bieden

### Rummikub

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Dagelijks in de cafetaria

### Biljart

- **Data:** Dagelijks, behalve op dinsdag en donderdagnamiddag
- **Prijs:** Via biljartklok tegen € 0,50 per 30 min.

## ZONDAG 1 SEPTEMBER

### FILM- EN MONTAGEATELIER

Hulp bij vragen over je filmopnames.

- **Uur:** 10 u – 12.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 1/9, 6/10
- **Inschrijven:** Van 26/8 t.e.m. vrij voordien
- **Info:** I.s.m. Filmclub Artevelde

## MAANDAG 2 SEPTEMBER

### DIGIPUNT SMARTPHONE EN TABLET

Op afspraak.

- **Uur:** Tussen 10 u – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 2/9, 9/9, 16/9, 23/9, 7/10, 14/10, 21/10
- **Inschrijven:** Tot vrij voordien

## DINSDAG 3 SEPTEMBER

### ZITDAG LEIF

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

- **Uur:** 9 u – 12 u (afspraak van één uur per persoon)
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 3/9, 1/10
- **Inschrijven:** Via [www.palliatieve.net/leif\\_public](http://www.palliatieve.net/leif_public) of 09 218 94 01

## WOENSDAG 4 SEPTEMBER

### BINGO

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 2 per 4 kaarten
- **Data:** 4/9, 2/10
- **Inschrijven:** Tot de dag zelf of volzet

## DONDERDAG 5 SEPTEMBER

### ADVIESRAAD

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

- **Uur:** 9.30 u

### BABELTAFEL

Andere mensen ontmoeten.

- **Uur:** 14 u – 15.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 5/9, 3/10

## VRIJDAG 6 SEPTEMBER

### BEDANKING VRIJWILLIGERS LDC gesloten

## MAANDAG 9 SEPTEMBER

### STARTEN MET ANDROID SMARTPHONE NIEUW

Je leert alle basishandelingen: instellingen toestel, gegevens veilig stellen, info opslaan en ordenen, ...

- **Uur:** 14 u – 16.15 u
- **Prijs:** € 60 (KT € 12) + € 2 kopiekosten, 15 lessen
- **Data:** Op ma, niet in schoolvakanties
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9

## DONDERDAG 12 SEPTEMBER

### PILATES NIEUW



Met pilates verbeter je je houding en flexibiliteit en versterk je je spieren op een veilige manier.

- **Uur:** 10 u – 11 u
- **Prijs:** € 93 (KT € 18,60), 30 lessen
- **Data:** Elke don, niet in schoolvakanties
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9

### MEDITATIREEKS

Minimale inspanning voor maximale ontspanning. Zo kom je dichterbij je onderbewuste en innerlijke energiebronnen.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** € 10,80 (KT € 2,15)
- **Data:** 12/9, 26/9, 10/10, 24/10
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Ludo Kneepkens

VRIJDAG 13 SEPTEMBER

### ZUMBA

Combinatie van fitness- en dansbewegingen op swingende latinomuziek.

Uur: 10.40 u – 11.40 u

- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20), 10 lessen
- **Data:** Elke vrij, niet in schoolvakanties
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Mahfoud Rahaf

### TEKENLES NIEUW



We focussen op artistieke interpretatie met aangeleerde technieken, niet op realistische weergave. Geen ervaring nodig.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** € 10,80 (KT € 2,15)
- **Data:** 13/9, 20/9, 4/10, 18/10
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Ward De Jager
- **Info:** Benodigheden: kneedgom, heel zacht (vet) potlood, zacht papier (crocques schetsblok)

### INFOSESSIE: 'MOOI GEREGELD'

Je valt van de trap en jouw naasten moeten beslissingen nemen over leven en dood, zonder dat ze jouw mening kennen? Wat als je morgen een ongeval krijgt en hierbij overlijdt? Weten zij dat je een voorkeur hebt voor een crematie? Weet jouw familie wat jouw wensen zijn als jij het niet meer kan zeggen? Hierover nadenken en dit bespreekbaar maken, daarop staat geen leeftijd!

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vanaf 1/9 tot 12/9
- **Begeleider:** Leen Schoolmeesters



Tafeltennissen in het LDC is de ideale combinatie van spel en amusement.”

Jan De Smet  
deelnemer tafeltennis



MAANDAG 16 SEPTEMBER

### HOU JE HERSENEN IN VORM: WANDEL MEE TEGEN DEMENTIE

Wandel mee van LDC De Horizon tot LDC De Thuishaven. Zie pag. 6 voor meer informatie. Schrijf je in aan het onthaal en maak kans op een mooie prijs van Dementievriendelijk Gent.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Aan onthaal tot de dag zelf
- **Begeleiders:** De Clercq Ivan, Claeys Patsy

WOENSDAG 18 SEPTEMBER

### DIGIPUNT COMPUTER

Hulp bij vragen over je computer, op afspraak.

- **Uur:** 13.30 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 18/9, 2/10, 16/10
- **Inschrijven:** Tot ma voordien

FILM: 'SPOORLOOS' (1988)



Een klassieker onder de thrillers over een jong koppel op reis in Frankrijk. Onderweg gaat Saskia inkopen doen bij een benzinepomp, maar keert niet meer terug... Haar vriend Rex begint aan een lange speurtocht en gaat daarbij door de hel.

- **Uur:** 14.30 u – 17u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** Van 1/9 t.e.m. 18/9
- **Info:** Speelduur 105 minuten, met voor- en nabespreking

WOENSDAG 25 SEPTEMBER

### AAN TAFEL

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

- **Uur:** 12 u
- **Prijs:** € 7,50 (KT € 5,50) voor soep, hoofdgerecht, dessert.
- **Inschrijven:** Vanaf 28/8 tot 17/9 of tot volzet.

DONDERDAG 26 SEPTEMBER

### THEATERVOORSTELLING 'ANDRÉ'

André is 55 jaar oud wanneer jongdementie bij hem wordt vastgesteld. Zijn werkelijkheid verandert geleidelijk, waardoor hij en zijn omgeving nieuwe rollen moeten aannemen en omgaan met de onvoorspelbare wendingen van het leven. Na de voorstelling volgt een nabespreking met expertisecentrum Dementie Paradox Vlaanderen.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 15 (KT € 3)
- **Inschrijven:** Van 1/9 tot en met 20/9
- **Info:** Tinnenpot, Tinnenpotstraat 21

**SMARTPHONE FILMS BEWERKEN**

Leer hoe je smartphone filmpjes kan bewerken met een eenvoudig en gratis montageprogramma. Denk aan tekst en muziek toevoegen aan je opnames of verschillende filmpjes aan elkaar plakken.

- **Uur:** 15.30 u
- **Prijs:** € 14,40 (KT € 3,60)
- **Data:** 26/9, 3/10, 10/10, 17/10
- **Inschrijven:** Van 16/9 tot 25/9
- **Begeleider:** Daniël De Vetter
- **Info:** Breng je laptop mee, basisvaardigheid computer vereist.

**VRIJDAG 27 SEPTEMBER****BLOEMSCHIKKEN**

- **Uur:** 13.30 u – 17 u
- **Prijs:** € 25,10 (KT € 21) incl. materiaal en verse bloemen
- **Inschrijven:** T.e.m. 20/9 of volzet!

**MAANDAG 7 OKTOBER****ZOETE MAANDAG**

- **Uur:** 14 u

**WOENSDAG 16 OKTOBER****SOBERE MAALTIJD**

N.a.v. 'Dag van de Armoede'. Iedereen welkom voor soep met brood. I.s.m. verschillende wijkorganisaties.

- **Uur:** Vanaf 11.30 u
- **Prijs:** Vrije bijdrage
- **Info:** Opbrengst gaat integraal naar een goed doel in de wijk.

**FILM: 'SORRY WE MISSED YOU' (2019)**

In een gezin met geldproblemen wordt Ricky pakjeskoerier, maar dit blijkt lastig. Sociaal drama van Ken Loach over armoede en uitbuiting.

- **Uur:** 13.30 u – 17 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** Van 1/9 t.e.m. 16/10
- **Info:** Speelduur 100 minuten, met voor- en nabespreking

**WOENSDAG 23 OKTOBER****MOSELFESTIJN**

Mosselen à volonté, met brood. Er zijn ook alternatieven voor wie geen mosselen lust.

- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** € 27 (KT € 18,90), incl. aperitief
- **Prijs:** Mosselen: € 27 (KT € 18,90), koude vleesschotel : € 17 (KT € 11,90), koude visschotel: € 25 (KT € 17,50), telkens incl. aperitief
- **Inschrijven:** Van 1/9 t.e.m. 15/10 of tot volzet
- **Info:** Je kan 20 UiTPAS-punten inruilen voor € 5 korting.

**DONDERDAG 24 OKTOBER****VOORDRACHT: 'KEN JIJ FASCIATHERAPIE?'**

Ouder worden brengt uitdagingen zoals verminderde fitheid en alertheid, pijnen en stress. Fasciatherapie helpt deze klachten aan te pakken. Het bevordert lichamelijke en mentale fitheid. Trek comfortabele kledij aan want er komen zachte oefening aan bod.

- **Uur:** 14.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Van 1/9 t.e.m. 23/10 of volzet
- **Begeleider:** Paul Sercu, grondlegger van deze benadering in België

**MAANDAG 28 OKTOBER****VERVANGENDE FEESTDAG LDC gesloten****WOENSDAG 30 OKTOBER****AAN TAFEL**

Zie 25/9.

- **Inschrijven:** Vanaf 28/8 tot 22/10 of tot volzet.

**VRIJDAG 1 NOVEMBER****ALLERHEILIGEN LDC gesloten****ANTENNE BINNENSTAD****INFO ADVIESDAGEN****Regio Patershol**

Open Huis Patershol, Kaatsspelplein 8

- **Data:** 4/9, 12/9, 17/9, 26/9, 8/10, 17/10, 22/10, 30/10

**Regio Zuidpark/ Dierentuin**

LDC Nestor, Tijgerstraat 12-22

- **Data:** 11/9, 25/9, 9/10, 23/10

**Contact:**

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

**INVITÉS**

Ben je 65-plus en woon je in Gent? Wil je graag het programma van VIERNULVIER in De Vooruit leren kennen en samen met anderen naar voorstellingen gaan? Sluit je dan aan bij de Invités van VIERNULVIER! Elke maand bezoeken de Invités samen een voorstelling, geven hun feedback en beleven het programma samen. Interesse? Stuur een mail met wat info over jezelf naar [liesbet.meuret@stad.gent](mailto:liesbet.meuret@stad.gent) en [tine.theunissen@viernulvier.gent](mailto:tine.theunissen@viernulvier.gent) voor meer details over prijs en praktische afspraken.

**ANTENNE DAMPOORT – SCHELDEOORD HEILIG HART SCHELDEOORD****BUURTKOFFIE**

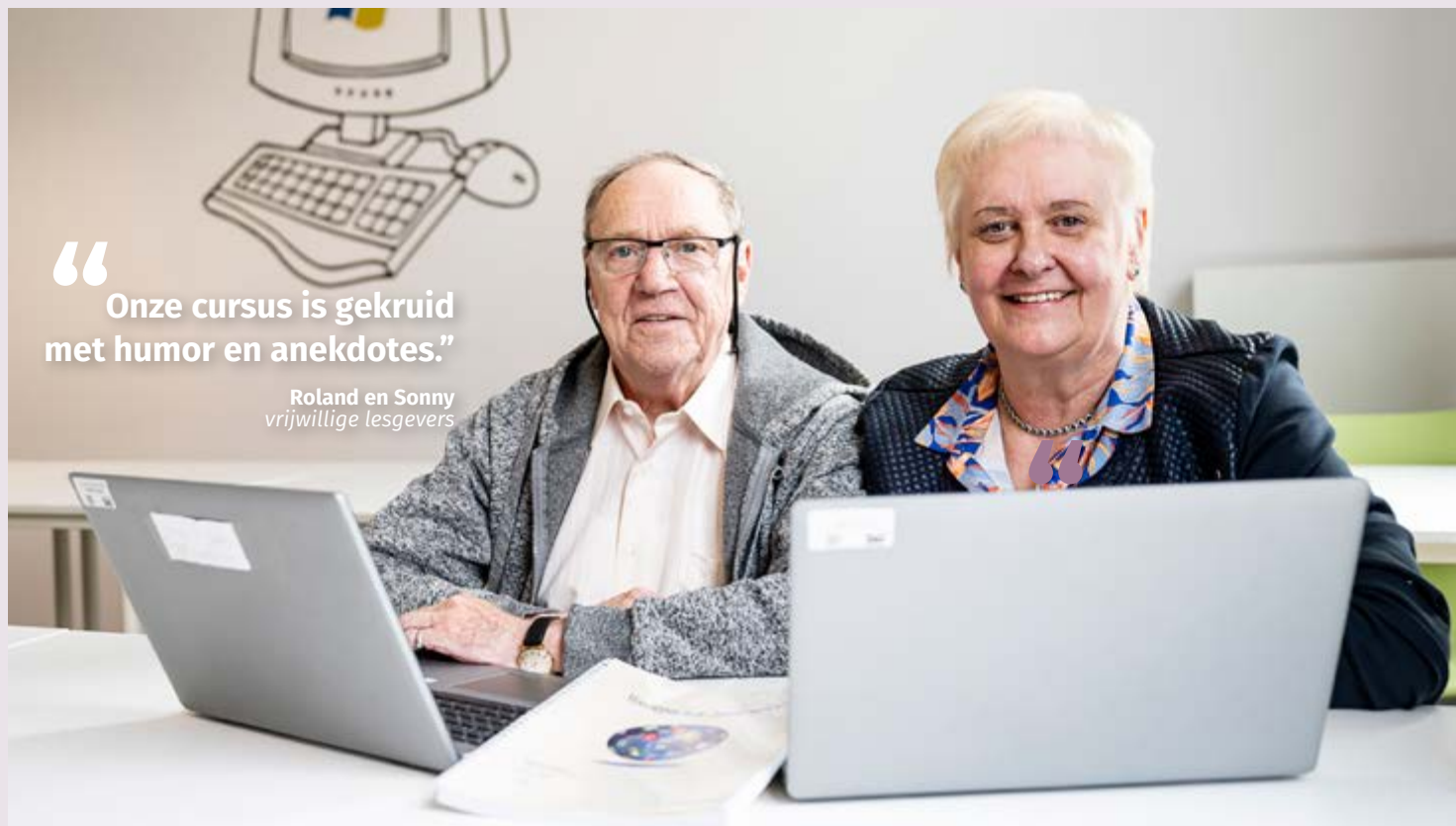
Buurthuisje, Wolterslaan 16

- **Prijs:** Gratis
- **Uur:** 14 u – 16.30 u
- **Data:** 19/9, 17/10

**WIJKWANDELING**

Wandeling om je burens en je wijk beter te leren kennen. Ben je slecht ter been of kom je niet graag alleen? Contacteer ons.

- **Data:** Ma 9/9, 23/9
- **Prijs:** Gratis
- **Uur:** 10 u – 11 u
- **Info:** Vertrek en eindplaats Buurthuisje, Wolterslaan 16. Gemiddelde afstand: 2 km.
- **Contactgegevens:** Sarah De Graeve  
0477 963 514 of  
[sarah.degraeve@stad.gent](mailto:sarah.degraeve@stad.gent)



“  
Onze cursus is gekruid  
met humor en anekdotes.”

Roland en Sonny  
vrijwillige lesgevers

# Mee met de digitale wereld

Veilig surfen op het internet. Inloggen bij de overheid. Accounts aanmaken. QR-codes scannen. Online bankieren. Digitale verjaardagkaartjes maken. ChatGTP gebruiken. Het zijn allemaal onderwerpen die aan bod komen in ‘Meestappen in de digitale wereld’, de 10-delige cursus van vrijwilligers Roland en Sony.



## 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

“We focussen ons op praktische zaken en gaan uit van het principe ‘al doende leer je’. De cursisten doen alles samen met ons. We passen ons aan hun tempo aan en gaan stap voor stap te werk. Snap je iets niet? Vraag het! Domme vragen bestaan niet. We herhalen iets tot zolang iedereen mee is. Het zijn evenmin schoolse lessen. Je leert al spelenderwijs. De lessen zijn gekruid met de nodige humor en anekdotes, want die blijven je langer bij.”

## Schrik wegnemen

Als het over computers gaat, hebben veel ouderen plankenkoorts, ervaren Roland En Sony. “Die schrik en gêne willen we wegnemen. Zodra je de basisvaardigheden onder de knie hebt en inzicht hebt in hoe je pc werkt, voel je je al een stuk zelfverzekerder. Schrik is nergens voor nodig, zolang je alert en voorzichtig blijft. Want er loeren natuurlijk gevaren op het internet.” Veel voorkennis is niet vereist, geven Roland en Sony nog mee. “Je moet met de muis en het klavierbord kunnen werken. De rest leren wij je aan.”

*Gratis probeersessie op din 3/9, start cursus din 17/9 (telkens 13.30 u – 16 u), € 35 (KT € 7)*





9 - 13 SEPTEMBER

GRATIS PROEVEN VAN ELKE ACTIVITEIT

# Doe-mee-week

## DINSDAG 3 SEPTEMBER

13.30 u - 16 u Meestappen in de digitale wereld

MAANDAG 9 SEPTEMBER		DINSDAG 10 SEPTEMBER		WOENSDAG 11 SEPTEMBER	
10 u - 12 u	Wat ik leer(de) sinds ik met pensioen ben <b>NIEUW</b>	9 u - 10.30 u	Spaans: beginners <b>NIEUW</b>	9 u - 10.45 u	Tafeltennis: atelier
10.15 u - 11.15 u	Tai Chi: 24 yang vormen	9 u - 10 u	NIA <b>NIEUW</b>	9 u - 10.45 u	Tafeltennis: initiatie
13.30 u - 16.30 u	Digipunt: Apple	9 u - 12 u	Digipunt: computerbuddy	9.30 u - 11.30 u	Op stap met Nederlands
13.30 u - 16.30 u	Brei- en haakatelier	9.30 u - 12.30 u	Naaiatelier	9 u - 12 u	Schilderatelier met John
13.30 u - 17 u	Hobbyatelier De Sfeermakers	10.15 u - 11.15 u	Latino moves beginners <b>NIEUW</b>	9.30 u - 12.30 u	Keramik: initiatie
13.45 u - 15.15 u	Zing maar mee	13.30 u - 16.00 u	Naaiatelier	9.30 u - 13 u	Glasatelier
14 u - 15 u	Easy workout	13.30 u - 16.30 u	Beeldhouwen <b>NIEUW</b>	10.30 u - 12 u	Franse conversatie
16.30 u - 17.30 u	Bokutoh Kendo	13.30 u - 16.30 u	Brei- en haakatelier	11 u - 12 u	Yoga
15.15 u - 16.15 u	Yoga <b>NIEUW</b>	13.30 u - 16.30 u	Digipunt: pc-hoekje	13.30 u - 17 u	Snit- en naaiatelier <b>NIEUW</b>
17.45 u - 18.45 u	Pilates: beginners	14 u - 15 u	Latino moves gevorderden	14 u - 17 u	Rummikub
		14 u - 16.30 u	Schilderatelier met Roger		
		14 u - 17 u	Gezelschapspelletjes		
		15.15 u - 16.15 u	Pilates: gevorderden		
		16.30 u - 17.15 u	Meditatie		

DONDERDAG 12 SEPTEMBER		VRIJDAG 13 SEPTEMBER		WOENSDAG 18 SEPTEMBER	
9 u - 10 u	Zumba: groep 1	9 u - 10.30 u	Zelfverdediging	13 u - 14 u	Line dance: gevorderden
9.45 u - 12 u	Engelse conversatie	9.30 u - 13 u	Glasatelier	14.45 u - 15.45 u	Line dance: beginners
10 u - 11 u	Omnisport <b>NIEUW</b>	9.45 u - 12 u	Engelse conversatie		
10.15 u - 11.15 u	Zumba: groep 2	11 u - 12 u	Yogalates		
10.30 u - 11.30 u	Samen lezen	13.30 u - 16.30 u	Schilderatelier met Pascal		
11 u - 12.30 u	Reiki	14 u - 15 u	Qi Gong: gevorderden		
11.15 u - 12.30 u	Creatieve dansexpressie <b>NIEUW</b>	14 u - 17 u	Gezelschapspelletjes		
13.30 u - 16 u	Computercursus: Windows beginners	15.15 - 16.15 u	Qi Gong: beginners		
13.30 u - 17 u	Hobbyatelier De Sfeermakers				
14.30 u - 16.30 u	Muziekatelier <b>NIEUW</b> Eigen instrument meebrengen				
14.30 u - 15.30 u	Senior-Getics				
15.45 u - 16.45 u	Daoyin <b>NIEUW</b>				



## Biljart

• € 0,20/spel

### GRATIS ATELIERS

## Gezelschapsspelletjes

Din en vrij 14 u

## Rummikub

Woe 14 u

## Zing maar mee

Ma 13.45 u

**ATELIERS MET  
€ 31 (KT € 6,2)  
INSTAGELD**

## Creanamiddag

### Brei - en haakatelier

Ma en din 13.30 u

## Creatief dansatelier

**NIEUW**

Don 11.15 u

## Duurzaam en creatief restylen

Ma 10 u

## Encaustic schilderen

Elke 1ste woe 13 u

## Engelse conversatie met Kristin

Don 9.45 u

## Engelse conversatie met Inès

Vrij 9.45 u

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

Woe 10.30 u

## Glasatelier

Woe en vrij 8.30 u

## Hobby samana

Vrij 13.30 u

## Juwelen maken

Elke 2de en 4de woe 13 u

## Kaartjes maken

Elke 2de en 4de ma 13 u

## Keramiek: atelier

Don 14 u

• **Prijs:** Extra € 20,5 (KT € 4,1)  
voor gebruik keramiekoven

## Muziekatelier: **NIEUW** musiceren, beter samen dan alleen

Don 14.30 u

## Naaiatelier

Din 9.30 u en 13.30 u

## Op stap met Nederlands

Woe 9.30 u

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

Vrij 9.30 u en 13.30 u

## Schilderatelier met John

Woe 9 u

## Schildersatelier met Pascal

Vrij 13.30 u

## Schilderatelier met Roger

Din 14 u

## Snit- en naaiatelier **NIEUW**

Woe 13.30 u

## Tafeltennis

Woe 9 u

### BEWEGING

## Bokutoh kendo **NIEUW**

• **Uur:** Ma 16.30 u  
• **Begeleiding:** Jan

## Daoyin

• **Uur:** Don 15.45 u  
• **Begeleiding:** Üte

## Easy work-out

• **Uur:** Ma 14 u  
• **Begeleiding:** Olha

## Latino moves

• **Uur:** Din 10.15 u (beginners)  
en 14 u (gevorderden)  
• **Begeleiding:** Jesus

## Line dance

• **Uur:** Woe 13 u (gevorderden)  
en 14.45 U (beginners)  
• **Begeleiding:** Malika

## Meditatie

• **Uur:** Din 16.30 u  
• **Begeleiding:** Johanna

## NIA **NIEUW**

• **Uur:** Din 9 u  
• **Begeleiding:** Leen

## Omnisport **NIEUW**

• **Uur:** Don 10 u  
• **Begeleiding:** Sofien

## Pilates

• **Uur:** Ma 17.45 u (beginners),  
din 15.15 u (gevorderden)  
• **Begeleiding:** Johanna

## Qi Gong

• **Uur:** Vrij 13.30 u (groep 1) en  
14.45 u (groep 2)  
• **Begeleiding:** Johanna

## Reiki

• **Uur:** Don 11 u  
• **Begeleiding:** Olga

## Senior-getics

• **Uur:** Don 14.30 u  
• **Begeleiding:** Üte

## Tai Chi: 24 yang vorm

• **Uur:** Ma 10.15 u  
• **Begeleiding:** Luc

## Tafeltennis: les

• **Uur:** Woe 9 u  
• **Begeleiding:** Raphaël

## Yoga

• **Uur:** Woe 11 u  
• **Begeleiding:** Bart

## Yoga **NIEUW**

• **Uur:** Ma 15.15 u  
• **Begeleiding:** Psyche

## Yogalates

• **Uur:** Vrij 11 u  
• **Begeleiding:** Ann

## Zelfverdediging

• **Uur:** Vrij 9 u  
• **Begeleiding:** Robert

## Zumba

• **Uur:** Don 9 u (groep 1),  
10.15 u (groep 2)  
• **Begeleiding:** Jesus

### VORMING

## Computercursus: meestappen in de digitale wereld

• **Uur:** Din 13.30 u  
• **Begeleiding:** Sonny en  
Roland

## Computercursus: windows voor beginners

• **Uur:** Don 13.30 u  
• **Begeleiding:** Ghislaine

## Digipunt: computerbuddy

• **Uur:** Din tussen 9 u en 12 u  
• **Begeleiding:** Willy en Freddy

## Digipunt: computer- spreekuur apple (iphone en macbook)

• **Uur:** Ma 13.30 u  
• **Begeleiding:** Luc

## Digipunt: pc hoekje

• **Uur:** Din 13.30 u  
• **Begeleiding:** Willy en Freddy

## Ontdek de wonderre wereld van je android smartphone/tablet

**NIEUW**  
• **Uur:** Don 9 u  
• **Begeleiding:** CVO

## Wat ik leer(de) sinds ik met pensioen ben

**NIEUW**  
• **Uur:** Ma 10 u  
• **Begeleiding:** Mark

## TALEN

### Engels niveau 3

- Uur: Din 9.30 u
- Begeleiding: CVO

### Italiaans niveau 3

- Uur: Don 13.30 u
- Begeleiding: CVO

### Spaans: beginners **NIEUW**

- Uur: Din 9 u
- Begeleiding: Diana

### Spaans gevorderden

- Uur: Ma 9.30 u
- Begeleiding: Rosa

### Spaans niveau 2

- Uur: Don 13.30 u
- Begeleiding: CVO

### Spaans niveau 4

- Uur: Don 9.45 U
- Begeleiding: Jeannine

## CREATIEF

### Beeldhouwen **NIEUW**

- Uur: Din 13.30 u
- Begeleiding: Pierre

### Kalligrafie

- Uur: Ma 9 u
- Begeleiding: Raf

### Keramik: k les **NIEUW**

- Uur: Don 9.30 u
- Begeleiding: Luc

### Naaien basis

- Uur: Don 9 u
- Begeleiding: CVO

### Portrettekenen

- Uur: Woe 13.30 u
- Begeleiding: Staf

### Retouches

- Uur: Ma 13.30 u
- Begeleiding: Vera

### Schilderles aquarel

- Uur: Woe 13.30 u
- Begeleiding: Staf

### Werkstukken blouse/jurk

- Uur: Vrij 13 u
- Begeleiding: CVO

## AGENDA SEPTEMBER - OKTOBER

### DOORLOPEND

### EXPO: HIJRA'S IN BANGLADESH

l.s.m. vzw AMAL

### ELKE DINSDAG

### BABELTAFEL

Maak kennis met het LDC. Anja informeert je over onze activiteiten en diensten. Ook voor een gezellige babbel ben je bij haar aan het juiste adres.

- Uur: 13.30 u – 16.30 u
- Info: Voor nieuwe bezoekers

### MAANDAG 2 SEPTEMBER

### START INSCHRIJVING EENMALIGE ACTIVITEITEN

- Uur: 9 u – 12.30 u en 13.30 u – 16.30 u
- Info: Inschrijven via [activiteitenldc.gent.be](http://activiteitenldc.gent.be) of aan het onthaal. Telefonisch inschrijven kan alleen voor gratis activiteiten.

### WOENSDAG 4 SEPTEMBER

### DOCUMENTAIRE: 'HIJRA'S IN BANGLADESH'

Vertoning n.a.v. de foto-expo in het LDC, met Engelse ondertitels.

- Uur: 10 u en 14 u
- Prijs: Gratis
- Inschrijven: Vanaf 26/8 tot de dag zelf

### VRIJDAG 6 SEPTEMBER

### CULTUURCAFÉ LEDEBERG

Eigentijdse filmische pianomuziek met pianist-componist Matthias De Jaeger.

- Uur: 20 u in de Trouwzaal van dienstencentrum Ledeborg, Ledeborgplein 30
- Prijs: € 5 (KT €1)
- Inschrijven: Vanaf 26/8 t.e.m. 2/9 bij Caroline via [caro.cledeberg@gmail.com](mailto:caro.cledeberg@gmail.com) of 0497 68 98 03 of bij Erik via 0496 82 34 79.

### MAANDAG 9 SEPTEMBER

### HOU JE HERSENEN IN FORM: WANDEL MEE TEGEN DEMENTIE

Wandel mee van LDC De Knoop tot LDC De Mantel. Zie pag. 6.

- Uur: 13.30 u
- Prijs: Gratis

- Inschrijven: Tot de dag zelf
- Begeleider: Chris

### WOENSDAG 11 SEPTEMBER

### KRUIDENWANDELING GENTBRUGSE MEERSEN

- Uur: 9.45 u aan Parking Gentbrugse Meersen
- Prijs: € 3 (KT € 0,6)
- Inschrijven: Van 26/8 t.e.m. 6/9
- Begeleiding: Helena
- Info: Min. 16 deelnemers

### DONDERDAG 12 SEPTEMBER

### SNOEP- EN VERZOEKMIDDAG

- Uur: 13.30 u
- Info: Verwenbordje
- Prijs: € 4,5

### MAANDAG 16 SEPTEMBER

### START INSCHRIJVINGEN ACTIVITEITEN SEIZOEN 2024 - 2025

- Uur: 9 u – 12.30 u en 13.30 u – 16.30 u
- Info: Via [activiteitenldc.gent.be](http://activiteitenldc.gent.be) of aan het onthaal

### DINSDAG 17 SEPTEMBER

### ONTBIJT

- Uur: 8.30 u – 10 u
- Prijs: € 6 (KT € 4,20)
- Inschrijven: T.e.m. 13/9

### TROOSTWANDELING: KENNISMAKING MET TROOSTPLEK

- Uur: 14 u verzamelen aan cafetaria WZC De Vijvers
- Inschrijven: Via [troostplekledeberg@stad.gent](mailto:troostplekledeberg@stad.gent) of 09 266 30 66 (onthaal WZC De Vijvers)
- Info: Aansluitend koffie en thee

### WOENSDAG 18 SEPTEMBER

### BINGO

- Uur: 14 u
- Prijs: € 1,50/blad

### DONDERDAG 19 SEPTEMBER

### UITSTAP MAASTRICHT EN VALKENBURG

Onderweg naar Maastricht voorzien

we in een ontbijtstop. Tijdens een stadswandeling ontdek je de basiliek en schatkamer van Sint-Servaas. Na de lunch rijden we naar Valkenburg voor een stadswandeling en wat vrije tijd in dit vakantieoord. Voorzienne terugreis: 18 uur.

- **Uur:** 7 u vertrek aan LDC De Knoop
- **Prijs:** € 37,5 (KT €7,5)
- **Inschrijven:** T.e.m. 13/9
- **Begeleiding:** Jan en Katty
- **Info:** Optioneel lunchmenu (€ 25 soep + hoenderfilet/zeebaars /vegetarische lasagne), max. 33 deelnemers.

#### ZONDAG 22 SEPTEMBER

##### REPAIRCAFÉ

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Info:** Buurthuis Botermarkt

#### MAANDAG 23 SEPTEMBER

##### VOORDRACHT: 'GEOHOORBEWUSTZIJN EN -ZORG'

Over de werking van het oor, oorzaken van gehoorverlies en preventie. Via praktijkvoorbeelden en een interactieve gehoorscreening krijg je inzicht in je gehoorstatus.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 20/9
- **Begeleiding:** Audioloog Eef De Wilde

#### WOENSDAG 25 SEPTEMBER

##### WESTERN FUN: AMERIKAANSE NAMIDDAG

Zet je cowboyhoed op en swing mee met een initiatie line-dance o.l.v. Malika.

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Inschrijven:** Tot de dag zelf

##### ADRESSEN OP ENVELOPPEN EN ETIKETTEN AFDrukKEN

Je voert adresgegevens van familie en kennissen in Excel in en rangschikt ze alfabetisch. Daarna print je deze op enveloppen of etiketten via Word.

- **Uur:** 13.30 u – 17 u
- **Prijs:** € 3,6 (KT € 0,7)
- **Inschrijven:** T.e.m. 20/9
- **Begeleiding:** Daniël
- **Info:** Eigen laptop meebrengen, kennis Word en Excel vereist.

#### DONDERDAG 26 SEPTEMBER

##### SAMEN LEZEN

Samen verhalen en gedichten lezen en met anderen praten over wat je raakt in de tekst.

- **Uur:** 10.30 u – 11.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Begeleiding:** Caroline
- **Info:** Max. 8 deelnemers

#### VRIJDAG 27 SEPTEMBER

##### DIGIPUNT: PC DOKTER

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

##### BROOD BAKKEN

- **Uur:** 9 u – 12 u (groep 1), 14 u – 17 u (groep 2)
- **Prijs:** € 18 (KT € 3,6)
- **Data:** 27/9, 22/11, 17/1, 21/3, 16/5
- **Inschrijven:** T.e.m. 23/9
- **Begeleiding:** Luc en Lut
- **Info:** Min. 4 en max. 6 deelnemers. Onkosten voor ingrediënten voor de hele reeks (€ 10 à € 15) betaal je de 1ste les aan de lesgevers.

#### MAANDAG 30 SEPTEMBER

##### SECOND HAND SEPTEMBER: BEZOEK OXFAM SHOP

Slim kopen en ongebruikte kwaliteitspullen doneren. Leer waarom tweedehands beter is voor mens en milieu.

- **Uur:** 14 u, aan ingang Oxfam Shop, Steendam 73
- **Prijs:** € 3,6 (KT € 0,7)
- **Inschrijven:** T.e.m. 27/9
- **Begeleiding:** Liliane
- **Info:** Max. 12 deelnemers

#### DINSDAG 1 TOT DONDERDAG 10 OKTOBER

##### ACTIVITEITEN IN HET KADER VAN DE 10-DAAGSE VAN DE VEERKRACHT

Zie pag. 2 voor meer informatie.

#### WOENSDAG 2 OKTOBER

##### WORKSHOP LAMPEN VERVANGEN

Roger demonstreert hoe je zelf veilig en gemakkelijk verschillende soorten lampen vervangt.

- **Prijs:** € 3,6 (KT € 0,7)
- **Inschrijven:** T.e.m. 1/10
- **Info:** Max. 5 deelnemers

#### DONDERDAG 3 OKTOBER

##### PODCAST-LUISTERMOMENT: SAMEN LUISTEREN NAAR EEN VERLIESVERHAAL

Schrijfster Tülin Erkan vertelt met grote moed en kwetsbaarheid over het afscheid nemen van haar moeder.

- **Uur:** 14 u
- **Inschrijven:** Via troostplekledeberg@stad.gent
- **Info:** Afsluiten met drankje

#### MAANDAG 7 OKTOBER

##### EVA'S WERELDKUEN: KIP ARROZ CALDO

Gezond Filipijns gerecht met kurkuma en gember. Het bevat weinig vet en wordt het best geserveerd met hardgekookte eieren, gehakte lente-uitjes, geroosterde knoflook en een scheutje limoen.

- **Uur:** 10 u – 12.30 u
- **Prijs:** € 5,1 (KT €1)
- **Inschrijven:** T.e.m. 4/10
- **Info:** Max. 12 deelnemers. Alle onkosten rekenen we dag zelf af.

#### DINSDAG 8 OKTOBER

##### MEESTER VAN JE ENERGIE: BESPAREN OP JE FACTUUR

Ontdek hoe je jouw energierekening kunt verlagen met praktische energiebesparingstips, zoals het vermijden van sluipverbruik, het aanvragen van een energiescan en de V-test.

- **Uur:** 13.30 u
- **prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Tot de dag zelf
- **Begeleiding:** Hilde Verbrugge van Energiecel OCMW Gent

#### MAANDAG 14 OKTOBER

##### CENTRUMRAAD

- **Uur:** 9.30 u

DINSDAG 15 OKTOBER**BAKWORKSHOP: LANGE SUISSE**

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

WOENSDAG 16 OKTOBER**BINGO**

Zie 18/9.

DONDERDAG 17 OKTOBER**UITSTAP TONGEREN**

Een stadswandeling gevolgd door een gegidst bezoek aan het Gallo-Romeins Museum.

- **Uur:** 8.30 u vertrekhal Gent-Sint-Pieters
- **Prijs:** € 7 (KT €1,4)
- **Inschrijven:** T.e.m. 11/10
- **Begeleiding:** Jan en Katty
- **Info:** Treinticket vooraf aankopen. Optioneel lunchmenu (voor- en hoofdgerecht) aan € 22,5. Max. 20 deelnemers.

**SNOEP- EN VERZOEKMIDDAG**

- **Uur:** 13.30 u
- **Prijs:** € 2,8
- **Info:** Wafels

ZATERDAG 19 OKTOBER**WIJKBRUNCH**

- **Uur:** 10 u – 14 u
- **Prijs:** € 3
- **inschrijven:** Tot de dag zelf

MAANDAG 21 OKTOBER**75+: DE GOUDEN JAREN EN HET VINDEN VAN ZIN EN BETEKENIS**

Ouderdom brengt uitdagingen met zich mee. Het is een voortdurende taak om betekenis en zin aan het leven te geven. Tijdens deze bijeenkomst delen we onze ervaringen hierover. Na afloop bespreken we hoe we verder gaan.

- **Uur:** 10 u – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 18/10
- **Begeleiding:** Mark

DINSDAG 22 OKTOBER**ONTBIJT**

- **Uur:** 8.30 u – 10 u
- **Prijs:** € 6 (KT € 4,20)
- **Inschrijven:** T.e.m. 18/10

WOENSDAG 23 OKTOBER**MOSELFESTIJN EN DANSNAMID-DAG MET DJ PETER VAN PRAEG**

Mosselen met frietjes à volonté en dessert door IKOOK.

- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** € 28 (KT € 19,7) of alleen dansfeest: € 3,6 (KT € 0,7)
- **Inschrijven:** T.e.m. 16/10, max. 75 personen

VRIJDAG 25 OKTOBER**DIGIPUNT: PC DOKTER**

Zie 27/9.

- **Inschrijven:** T.e.m. 24/10

MAANDAG 28 OKTOBER**LDC gesloten**WOENSDAG 30 OKTOBER**FACTUREN EN BANKUITTREKSELS OPSLAAN OP DE PC**

Bedrijven sturen vaker facturen per e-mail, terwijl banken digitale uittreksels aanmoedigen. Hoe beheer je deze bij wisseling van leverancier of bank? Hoe verken je QR-codes voor meer informatie?

- **Uur:** 13.30 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 25/10
- **Begeleiding:** Daniël
- **Info:** Laptop en gsm meebrengen

DONDERDAG 31 OKTOBER**WANDELING BAAIGEM**

- **Uur:** Vertrek 14.15 u aan Baaigem Kerk
- **Prijs:** Wandelkaart: € 12 (KT € 2,40) 1 jaar geldig in alle LDC's, per keer: € 3 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** T.e.m. 28/10, of de dag zelf bij begeleiders Luc en Chris
- **Info:** Stevig schoeisel aangeraden. Carpoolen vanuit LDC De Knoop om 13.30 u op aanvraag.

**ANTENNE MOSCOU-WIJK****BUREN VOOR BUREN**

Wie heeft zin om een buur te bezoeken of eens een boodschapje te doen? Chantal helpt je graag verder 0477 99 64 94.

DONDERDAG 26 SEPTEMBER**MOSCOU KOOKT**

Kookmoment voor de buurtbewoners met Patricia en Yvette. Het menu wordt besproken door deelnemers op het voorgaande kookmoment.

- **Uur:** Vanaf 10 u
- **Prijs:** Kosten voor ingrediënten worden verdeeld onder de deelnemers.
- **Data:** 26/9, 24/10

DINSDAG 1 OKTOBER**FAMILIEGROEP DEMENTIE**

Ontmoetingsmoment voor mantelzorgers en familieleden van personen met dementie. Je zorgen delen met lotgenoten, kan veel deugd doen.

- **Uur:** 18 u – 20 u
- **Prijs:** Gratis
- **Info:** In WZC De Vijvers, Walstraat 1, 9050 Gentbrugge

DONDERDAG 17 OKTOBER**ZITTURNEEN**

Intergenerationeel project in samenwerking met de 5de-jaars van de sportschool.

- **Uur:** 14 u – 15.30 u
- **inschrijven:** Via Chantal Boone 0477 99 64 94
- **Prijs:** Gratis

## AGENDA SEPTEMBER - OKTOBER

### MAANDAG 9 SEPTEMBER

#### FOTO-ATELJEE

- **Uur:** 13.30 u – 16 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)
- **Data:** Maandelijks, agenda te verkrijgen aan het onthaal
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgever:** Jean-Pierre

#### KAARTJES CAFE

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis (maandelijkse activiteit in de cafetaria)
- **Inschrijven:** Verplicht, aan het onthaal of online
- **Begeleider:** Hugette
- **Info:** Materiaal wordt voorzien en de gemaakte kaartjes zijn voor het LDC.

### DINSDAG 10 SEPTEMBER

#### HOU JE HERSENEN IN FORM: WANDEL MEE TEGEN DEMENTIE

Wandel mee van LDC De Mantel tot LDC De Regenboog. Meer info artikel pag. 6.

- **Uur:** 14 u verzamelen aan LDC De Mantel
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Aan het onthaal tot de dag zelf, online
- **Begeleider:** Stefan

### WOENSDAG 11 SEPTEMBER

#### ATELIER BADMINTON



- **Uur:** 13.30 u – 15.30 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20), wekelijks (uitgezonderd schoolvakanties)
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Begeleider:** Henri

### MAANDAG 16 SEPTEMBER

#### PILATES

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

- **Uur:** 13.15 u – 14.15 u
- **Prijs:** € 93 (KT € 18,60) of beurtenkaart
- **Data:** Agenda te verkrijgen aan het onthaal
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgever:** Hannah

#### EASY YOGA

Een zachte vorm van yoga die je beoefent op een stoel, gericht op het versoepelen van je spieren en gewrichten.

- **Uur:** 14.30 u – 15.30 u (groep 1), 15.45 u – 16.45 u (groep 2)
- **Prijs:** € 93 (KT € 18,60) of beurtenkaart
- **Data:** Agenda te verkrijgen aan het onthaal
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgever:** Hannah

#### ICT: SMARTPHONE EN TABLET (ANDROID)

In praktijkgerichte lessen leer je stap voor stap je toestel optimaal gebruiken en aan te passen aan je eigen wensen. In deze module werk je met je eigen smartphone of tablet. Geen instapvoorwaarden.

- **Uur:** 13.15 u – 16.20 u
- **Prijs:** € 90 (KT € 18) + € 9 cursusbundel en digitaal leerplatform
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgever:** CVO Gent

### DINSDAG 17 SEPTEMBER

#### CREATIEVE DANS

Een uur waarin je helemaal mag loslaten, ontspannen en plezier ervaren. Laat de muziek je leiden.

- **Uur:** 9.30 u – 10.30 u
- **Prijs:** € 96,10 (KT € 19,20) of beurtenkaart
- **Data:** Agenda te verkrijgen aan het onthaal
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgever:** Rilana



### LDC DE MANTEL

Hutsepotstraat 29A, 9052 Zwijnaarde

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



9 - 13 SEPTEMBER

GRATIS PROEVEN VAN ELKE ACTIVITEIT

# Doe-mee-week

MAANDAG 9 SEPTEMBER		DINSDAG 10 SEPTEMBER		WOENSDAG 11 SEPTEMBER	
8.30 u - 12 u	Infosessie lessenreeks Patisserie	9.30 u - 10.30 u	Proefles Creatieve dans	9 u	Infosessie Spaans (niv .5)
9 u	Infosessie ICT: Creatief met foto's en muziek (op computer)	10.45 u - 11.45 u	Infosessie schaken	9 u	Infosessie ICT: Aan de slag met je computer
9.45 u - 10.45 u	Proefles Let's dance	11 u - 11.45 u	Proefles Mindful ontspannen	9.15 u - 10.15 u	Proefles yoga
11 u - 12 u	Proefles aerobic			9.30 u	Infosessie Engelse mondelinge vaardigheid en conversatie
13.15 u - 14.15 u	Proefles pilates	13.30 u	Infosessie Italiaans (niv. 6)	13.30 u - 15.30 u	Atelier badminton
13.15 u	Infosessie ICT: smart-phone en tablet (Android)	14 u - 17 u	Haak - en breicafé	14 u - 16 u	Infonamiddag (eenmalig): Verschil tussen Windows- en Apple Mac-computers
14 u - 17 u	Infosessie Keramiek boetseren	14 u - 17 u	Proefles 'Crea De Hobbyvlinders'	14 u - 15 u	Proefles Zelfverdediging voor beginners
14 u - 17 u	Kaartjes café	14.30 u - 16 u	Infosessie Franse conversatie		
13.30 u - 16 u	Foto-ateljee	14 u - 15 u	Proefles 'Qi gong'		
14.30 u - 15.30 u	Proefles Easy Yoga (groep 1)				
15.45 u - 16.45 u	Proefles Easy Yoga (groep 2)				

DONDERDAG 12 SEPTEMBER		VRIJDAG 13 SEPTEMBER	
9.30 u - 12 u	Infosessie Creatief met kleur	8.30 - 12.30 u	Demonstratie Pakistaans en Indisch koken
9.30 u - 12 u	Infosessie Encaustic painting	9.30 - 10.30 u	Infosessie Samen gedichten lezen
9 u - 12 u	Proefles brood bakken	11 - 12 u	Proefles korte reeks mindfulness
14 u - 16 u	Infosessie Mantel klassiek	13.30 u	Infosessie Spaans (niv 2)
13.30 u - 14.30 u	Infosessie Fotografie voor beginners	14 u - 15 u	Proefles Latino solo dance
13.30 u - 15 u	Proefles Lijndans gevorderden		
14 u - 17 u	Proefles brood bakken		
14.30 u - 15.30 u	Infosessie les reanimatie		
15 u - 16 u	Infosessie Fotografie voor beginners		
15.30 u - 17 u	Proefles Lijndans: beginners		



## MINDFULL ONTSPANNEN

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

- **Uur:** 11 u – 11.45 u
- **Prijs:** € 96,10 (KT € 19,20) of beurtencarta
- **Data:** Agenda te verkrijgen aan het onthaal
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgever:** Rilana

## QI GONG

Nadruk op bewegings- en ademhalingsoefeningen.

- **Uur:** 14 u – 15 u
- **Prijs:** € 96,10 (KT € 19,20) of beurtencarta
- **Data:** Agenda te verkrijgen aan het onthaal
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgever:** Hilde

## SCHAKEN: NIV 1 EN NIV 2

- **Uur:** 10.45 u – 11.45 u
- **Prijs:** € 72 (KT € 14,40), 20 lessen
- **Data:** Agenda te verkrijgen aan het onthaal
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgever:** Geneviève (niv 1), Dirk (niv 2)

## ITALIAANS: NIV 6

- **Uur:** 13.30 u – 16.25 u
- **Prijs:** € 183 (KT € 36,60)
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgever:** CVO Gent
- **Info:** Indien boek nog niet aangekocht, verkrijgbaar via [www.cvo.gent](http://www.cvo.gent)

## HAAK - EN BREICAFE

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis (activiteit in cafetaria)
- **Inschrijven:** Verplicht (beperkte plaatsen), aan het onthaal of online
- **Begeleiders:** Lieve en Roza

WOENSDAG 18 SEPTEMBER

## YOGA

- **Uur:** 9.15 u – 10.15 u
- **Prijs:** € 99,20 (KT € 19,80) of beurtencarta
- **Data:** Agenda te verkrijgen aan het onthaal
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgever:** Bart



**Ik sta graag achter de bar omdat ik hier zo veel sociaal contact heb.”**

Henri  
barvrijwilliger



## AAN DE SLAG MET JOUW COMPUTER

Leer vlot en efficiënt werken met je Windows-computer (eigen laptop).

- **Uur:** 9 u – 12.05 u
- **Prijs:** € 90 (KT € 18) + € 9 cursusbundel en digitaal leerplatform
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgever:** CVO Gent

## SPAANS: NIV 5

- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Prijs:** € 183 (KT € 36,60)
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgever:** CVO Gent
- **Info:** Indien boek nog niet aangekocht, verkrijgbaar via [www.cvo.gent](http://www.cvo.gent).

## ENGELS MONDELINGE VAARDIGHEID EN CONVERSATIE

Basiskennis Engels vereist.

- **Uur:** 9.30 u – 11.20 u
- **Prijs:** € 91,50 (KT € 18,30)
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgever:** CVO Gent

## ZELFVERDEDIGING VOOR BEGINNERS

Lichte vorm van zelfverdediging. Je leert eenvoudige technieken.

- **Uur:** 14 u – 15 u
- **Prijs:** € 36 (KT € 7,20), 10 lessen
- **Data:** Agenda te verkrijgen aan het onthaal
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgever:** Luc

DONDERDAG 19 SEPTEMBER

## SCHAKEN: NIV 3

- **Uur:** 10.45 u – 11.45 u
- **Prijs:** € 72 (KT € 14,40), 20 lessen
- **Data:** Agenda te verkrijgen aan het onthaal
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgever:** Eric

## LESSENREEKS CREATIEF MET KLEUR (GROEP 1)

- **Uur:** 9.30 u – 12 u (tweewekelijks)
- **Prijs:** € 46,50 (KT € 9,30)
- **Data:** Agenda te verkrijgen aan het onthaal
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgevers:** Elly en Annette

## ATELIER ENCAUSTIC PAINTING

- **Uur:** 9.30 u – 12 u (tweewekelijks)
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)
- **Inschrijven:** Inschrijven Aan het onthaal of online
- **Begeleiders:** Chris en Nicole
- **Info:** Basiskennis vereist

## LIJNDANS



Dansen zonder partner. Op de ritmes van tango, samba, disco, ...

- **Uur:** 13.30 u – 15 u (gevorderden) 15.30 u – 17 u (beginners)
- **Prijs:** € 93 (KT € 18,60), geen beurtencarta
- **Data:** Agenda te verkrijgen aan het



onthaal

- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgever:** Pol

### MANTELKLASSIEK

In deze lessenreeks gaat het om (leren) luisteren naar klassieke muziek.

- **Uur:** 14 u – 16 u (maandelijks)
- **Prijs:** € 28,80 (KT € 5,80)
- **Data:** Agenda te verkrijgen aan het onthaal
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgever:** Daniel

VRIJDAG 20 SEPTEMBER

### LATINO SOLO DANCE

Omvat een breed scala aan stijlen: salsa, merengue, bachata, cha cha cha, rumba en samba.

- **Uur:** 14 u – 15 u
- **Prijs:** € 89,90 (KT € 18) of beurtenkaart
- **Data:** Agenda te verkrijgen aan het onthaal
- **Inschrijven:** Inschrijven aan het onthaal of online
- **Lesgever:** Laura

### SAMEN GEDICHTEN LEZEN

Samen lezen we op elke bijeenkomst een drietal gedichten of korte teksten die we vervolgens bespreken in groep. We luisteren naar elkaars beleving en raken hierdoor geïnspireerd.

- **Uur:** 9.30 u – 10.30 u
- **Prijs:** € 36 (KT € 7,20), 10 lessen
- **Data:** Agenda te verkrijgen aan het onthaal
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgever:** Sarah

### KORTE REEKS MINDFULNESS

Via focus op je ademhaling en eenvoudige bewegingen, ervaar je een gevoel van rust. Je lichaam mag ontspannen en je gedachten verstillen.

- **Uur:** 11 u – 11.45 u
- **Prijs:** € 36 (KT € 7,20), 10 lessen
- **Data:** Agenda te verkrijgen aan het onthaal
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgever:** Sarah

### SPAANS: NIV 2

- **Uur:** 13.30 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 183 (KT € 36,60)
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online

- **Lesgever:** CVO Gent
- **Info:** Indien boek nog niet aangekocht, verkrijgbaar via [www.cvo.gent](http://www.cvo.gent)

### WETRANSFER

Aan de hand van de kenmerken van je eigen fototoestel worden verschillende begrippen verduidelijkt. In deze twee sessies leer je ook hoe je foto's via het web zonder kwaliteitsverlies gratis kan doorsturen.

- **Uur:** 13.30 u – 16 u
- **Prijs:** € 7,20 (KT € 1,40)
- **Data:** 20/9 en 27/9 (tweedelige workshop)
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgever:** Laurens

MAANDAG 23 SEPTEMBER

### LESSENREEKS PATISSERIE VOOR BEGINNERS GROEP 1

- **Uur:** 8.30 u – 12.30 u
- **Prijs:** € 28,80 (KT € 5,80)
- **Data:** Agenda te verkrijgen aan het onthaal
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgever:** Walter

### LET'S DANCE

Wil je graag elke week een nieuwe choreografie leren op 70's- en 80's-muziek in een leuke sfeer? Dan is 'Let's Dance' echt iets voor jou!

- **Uur:** 9.45 u – 10.45 u
- **Prijs:** € 83,70 (KT € 16,70) of beurtenkaart
- **Data:** Agenda te verkrijgen aan het onthaal
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgever:** Laura

### AEROBIC

Vorm van lichaamsbeweging die gericht is op het verbeteren van je cardiovasculaire conditie. Je gebruikt grote spiergroepen op een ritmische en herhalende manier.

- **Uur:** 11 u – 12 u
- **Prijs:** € 83,70 (KT € 16,70) of beurtenkaart
- **Data:** Agenda te verkrijgen aan het onthaal
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgever:** Laura

### ICT: CREATIEF MET FOTO'S EN MUZIEK

Ervaar hoe je foto's tot leven brengt in kaartjes, collages, fotoboeken en presentaties met gepaste achtergrondmuziek.

- **Uur:** 9 u – 12.15 u
- **Prijs:** € 90 (KT € 18) + € 9 cursusbundel en digitaal leerplatform
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgever:** CVO Gent

DINSDAG 24 SEPTEMBER

### ATELIER FRANSE CONVERSATIE

Mondeling Frans oefenen, in een veilige en ontspannen sfeer. Je hebt een basiskennis en je wil dat snel gesproken Frans vlotter begrijpen, je correct uitdrukken.

- **Uur:** 14.30 u – 16 u (tweewekelijks)
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Begeleider:** Geneviève

### MAANDELIJKSE WANDELING



Wandeling van anderhalf uur door Sint-Denijs-Westrem.

- **Uur:** Vertrek aan bushalte Gent-Sint-Pieters om 13.29 u (bus 77 busperron 5), aankomst halte Sint-Denijs-Westrem Dorp om 13.46 u waar de wandeling start richting Afsnee.
- **Prijs:** Wandelkaart: € 12 (KT € 2,40) 1 jaar geldig in alle LDC's, per beurt: € 3 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** Verplicht (ook met wandelkaart), tot 20/9 aan het onthaal of online
- **Begeleider:** Stefan

## DONDERDAG 26 SEPTEMBER

### **LESSENREEKS CREATIEF MET KLEUR (GROEP 2)**

- **Uur:** 9.30 u – 12 u (tweewekelijks)
- **Prijs:** € 46,50 (KT € 9,30)
- **Data:** Agenda te verkrijgen aan het onthaal
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgevers:** Elly en Annette

### **LESSENREEKS ENCAUSTIC PAINTING**

- **Uur:** 9.30 u – 12 u (tweewekelijks)
- **Prijs:** € 46,50 (KT € 9,30)
- **Data:** Agenda te verkrijgen aan het onthaal
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgever:** Chris

### **LES REANIMATIE**

- **Uur:** 14 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Data:** Op 17/10 wordt deze les opnieuw aangeboden
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgever:** Walter

### **FAMILIEGROEP DEMENTIE**

Deze sessie vindt plaats in de cafetaria van WZC Zonnebloem. I.s.m. met Alzheimer Liga.

- **Uur:** 19 u – 21 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 26/9 en 29/11
- **Inschrijven:** Niet nodig
- **Begeleider:** Begeleiding voorzien vanuit LDC De Mantel en WZC Zonnebloem
- **Info:** Meer info bij Evelien Flobert via [zwijnaarde@alzheimerligavlaanderen.be](mailto:zwijnaarde@alzheimerligavlaanderen.be) of 09 266 34 76

## VRIJDAG 27 SEPTEMBER

### **SWIPECAFÉ**

In samenwerking met S-plus vzw. Deelnemers kunnen zich inschrijven voor de reeks of per sessie apart.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 27/9, 25/10, 29/11, 20/12, 31/1
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Begeleider:** Kris
- **Info:** Graag gerichte vragen stellen zodat de vrijwilliger zich kan voorbereiden.

## MAANDAG 30 SEPTEMBER

### **LESSENREEKS PATISSERIE GROEP 2**

- **Uur:** 8.30 u – 12.30 u
- **Prijs:** € 28,80 (KT € 5,80)
- **Data:** Agenda te verkrijgen aan het onthaal
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgever:** Walter

### **LESSENREEKS KERAMIEK FIGUREN BOETSEREN**



- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** € 86,80 (KT € 17,40)
- **Data:** Agenda te verkrijgen aan het onthaal
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgever:** Luc
- **Info:** Op 9/9 worden je vaardigheden getest.

## DINSDAG 1 OKTOBER

### **LESSENREEKS CREA DE HOBBYVLINDERS**

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** € 40,30 (KT € 8,10)
- **Data:** Agenda te verkrijgen aan het onthaal
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgever:** Huguette

### **START VAN DE 10-DAAGSE VAN DE VEERKRACHT**

Van 1 t.e.m. 10 oktober staan we extra stil bij jouw mentaal welzijn. In het LDC is een lichtbak aanwezig waar je gratis een sessie lichttherapie kan krijgen. Meer info bij huispsychologe Sien. Zie ook artikel pag. 2

## DONDERDAG 3 OKTOBER

### **FOTOGRAFIE VOOR BEGINNERS**



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

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

## MAANDAG 7 OKTOBER

### **VOORDRACHT ERFRECHT**

Ons erfrecht is complex. Onze spreker neemt je mee in de basisregels en legt je belangrijke begrippen uit.

- **Uur:** 10 u – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Verplicht, aan het onthaal of online
- **Spreker:** Notaris Van Hoof, Alessandro Wibo
- **Info:** De voordracht omvat algemene informatie voor een groot publiek. Op het einde van de voordracht is er tijd voorzien om vragen te stellen, maar niet voor complexe individuele vragen van individuele deelnemers.

## WOENSDAG 9 OKTOBER

### **DIGIPUNT APPLE**

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis in de cafetaria
- **Data:** Elke tweede woe van de maand
- **Begeleider:** Wilbert

DONDERDAG 15 OKTOBER**MAANDELIJKE WANDELING**

Wandeling van twee uur in Schelderode.

- **Uur:** Vertrek aan bushalte Gent-Sint-Pieters om 13.47 u (bus 48, perron 5), aankomst aan halte Schelderode Kerk om 14.15 u waar de wandeling start richting Melsen. Opstapmogelijkheid aan bushalte Zwijsnaarde Molen om 13.59 u.
- **Prijs:** Wandelkaart: € 12 (KT € 2,40) 1 jaar geldig in alle LDC's, per beurt: € 3 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** Verplicht (ook met wandelkaart), kan tot 11/10 aan het onthaal of online
- **Begeleider:** Stefan

DONDERDAG 17 OKTOBER**DAG TEGEN ARMOEDE**

Om mensen ervan bewust te maken van wat armoede betekent, organiseren we een bezoek aan Huize Triest: een initiatief voor opvang en begeleiding van dak- en thuislozen.

- **Uur:** 9.30 u – 12.30 u
- **Prijs:** Gratis, beperkte plaatsen
- **Inschrijven:** Verplicht aan het onthaal of via 09 266 98 55
- **Begeleiders:** Isabelle en Katty
- **Info:** Afspraak in Gezondheidsstraat 2 of samen vertrekken om 8.45 u aan LDC De Mantel met openbaar vervoer (vervoerskosten voor eigen rekening).

**BROOD BAKKEN**

- **Uur:** 9 u – 12 u (groep 1), 14 u – 17 u (groep 2)
- **Prijs:** € 18 (KT € 3,60)
- **Data:** Agenda te verkrijgen aan het onthaal
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgevers:** Luc en Lut

VRIJDAG 18 OKTOBER**BROOD BAKKEN**

- **Uur:** 9 u – 12 u (groep 3)
- **Prijs:** € 18 (KT € 3,60)
- **Data:** Agenda te verkrijgen aan het onthaal
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgevers:** Luc en Lut

DONDERDAG 24 OKTOBER**OKTOBERFEST GAAT WILD**

Deze keer kan je genieten van een wildstoofpotje van hert met kasteelbier, raapjes, wortelen en zilveruitjes of van een gegratineerd vispannetje.

- **Uur:** 12 u (deuren open om 11.30 u)
- **Prijs:** € 25 (KT € 17,50) voor het wildstoofpotje, € 20 (KT € 14) voor het vispannetje
- **Inschrijven:** Verplicht, vanaf 2/9 t.e.m. 18/10 aan het onthaal, beperkt aantal plaatsen!
- **Info:** Je kan 20 UITPAS- punten ruilen voor € 5 korting.

VRIJDAG 25 OKTOBER**LESSENREEKS PAKISTAANS EN INDISCH KOKEN**

- **Uur:** 8.30 u – 13 u
- **Prijs:** € 15,30 (KT € 3,10) + € 45 benodigdheden
- **Data:** 25/10, 22/11, 13/12
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Lesgevers:** Saadia en Walter

MAANDAG 28 OKTOBER**LDC gesloten**

Vervangende feestdag

**ANTENNEWERKING  
SINT-DENIJS-WESTREM EN  
AFSNEE**

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

Tel: 0473 941 360

Nathalie.Samaes@stad.gent

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

Tel: 0476 86 68 61

Ingeborg.Heymans@stad.gent

**BUURTMAALTIJD**

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

- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** € 5,50
- **Data:** 17/9, 24/9, 15/10, 22/10
- **Inschrijven:** Verplicht met betaling bij Ingeborg of Nathalie, tot één week voor de maaltijd
- **Begeleider:** Nathalie of Ingeborg
- **Info:** De buurtmaaltijd wordt twee keer per maand georganiseerd en vindt plaats in het Open Huis (Pastorijdreef 6, SDW).



“

**De kickoff kan een eerste kennismaking zijn voor mensen die ons LDC nog niet kennen.”**

Nic,  
Maatschappelijk werker

## Gratis festival voor nieuw seizoen

LDC De Regenboog zet op vrijdag 6 september het nieuwe seizoen in met een spetterend kickoff-festival. Iedereen is welkom om een hele namiddag te genieten van muziek, animatie en toffe compagnie.



### 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

Een team van bezoekers leidt het festival in goede banen. Met Gilberte, Carmen, Madeleine en Bernadette zijn de feestbeesten en ambiancemakers bij uitstek van LDC De Regenboog opgetrommeld. “Wij zorgen voor leven in de brouwerij en zijn vaak de eersten op de dansvloer! Nieuwkomers stellen we snel op hun gemak zodat ze goed gezind buitenstappen.”

“De kickoff is bedoeld voor onze vaste bezoekers en vrijwilligers, maar kan ook een eerste kennismaking zijn voor buurtbewoners en mensen die ons LDC nog niet kennen. Tegelijkertijd is het mooie reclame voor onze doe-mee-week,

die een week later van start gaat. De entree is gratis en iedereen krijgt één drankbonnetje”, vertellen Nic, Myriam en Sarah van het LDC. En er valt werkelijk van alles te beleven tijdens het festival. Zanger HT Roberts brengt met ‘Achter de wind’ een volledig in het Gents gezongen programma. Verder kan je de muziekfestivals Rock Werchter en Tomorrowland beleven met een VR-bril. Buurtbewoner Marc doet een goochelshow. Een andere buurtbewoonster legt tarotkaarten. Ooit al eens willen boogschieten? Dan is dit je kans! Je kan zelf leuke circusacts uitproberen zoals de hoelahoep. Aan eten en drinken is ook gedacht met een wijn- en mocktailbar, hot dogs en frietjes.”

*Kickoff-festival LDC De Regenboog, vrijdag 6 september vanaf 14 uur.*



9 - 13 SEPTEMBER

GRATIS PROEVEN VAN ELKE ACTIVITEIT

# Doe-mee-week

MAANDAG 9 SEPTEMBER		DINSDAG 10 SEPTEMBER		WOENSDAG 11 SEPTEMBER	
8.30 u – 9.30 u	Let's Dance	Doorlopend 9 u – 17 u	Biljart: vrij spel	Doorlopend 9 u – 17 u	Biljart: vrij spel
Doorlopend 9 u – 17 u	Biljart: vrij spel	9 u – 10 u	Stretch & relax	9.15 u – 10.15 u	Turnen
10 u – 11 u	Pilates	9.30 u – 11 u	Infomoment blokfluit	9 u – 11.30	Kalligrafieatelier: gevorderden
11.15 u – 12.15 u	Yoga	9.30 u – 10.30	Infomoment taalgeheugentraining <b>NIEUW</b>	9.30 u	Infomoment 'Op weg naar je gedroomde pensioen?' <b>NIEUW</b>
13.30 u – 16 u	Handwerkatelier	13.30 u – 15 u	Proefles Franse conversatie	10.30 u – 12 u	Eutonnie voor beginners
14 u – 16 u	Wiezen	14 u – 15.30 u	Debat- en weetjestafel <b>NIEUW</b>	13.30 u – 17 u	Bridge
		14 u – 16.30 u	Petanque	14 u	Kruiswoordraadsels in groep
		14 u – 17 u	Scrabble en rummikub	14 u	Gratis gezond snoepe- rijtje (in samenwerking met het Lucernacollege)
		14 u – 16 u	Breien en haken	14 u	Proefles 'De Nieuwste digitale trends'
		14.30 u – 15.30 u	Daoyin: staand		
		15.45 u – 17 u	Daoyin: liggend		

DONDERDAG 12 SEPTEMBER		VRIJDAG 13 SEPTEMBER	
Doorlopend 9 u – 17 u	Biljart: vrij spel	Doorlopend 9 u – 17 u	Biljart: vrij spel
9 u – 10 u en 10.15 – 11.15 u	Iyengar Yoga	9.30 u – 10.30 u	Tai Chi: beginners (24 vorm) <b>NIEUW</b>
9 u – 10.30	Proefles Italiaans: beginners <b>NIEUW</b>	13.30 u – 16.30 u	Digitaal atelier: pc gevorderden
13.30 u – 15 u	Proefles beginnerscursus Android smartphone/tablet <b>NIEUW</b>	14 u – 15.30 u	Duitse praatgroep: gevorderden
13.30 u – 15 u	Muurkrant	14 u – 16.30 u	Petanque
14 u – 16 u	Kantklosatelier	15 u – 16.30 u	Schaken: opfriscursus <b>NIEUW</b>
14.30 u – 16 u	SamenLezen	14 u – 15.30 u	Teken- en schilderlessen <b>NIEUW</b>
		14 u – 16.30 u	Café karaoke



Inschrijven vanaf 16 september.  
Uitzondering: wie recht heeft op voorinschrijven, kan dat nog doen t.e.m. vrijdag 6 september.

## CREATIEF

### Ateliers

- **Jaarlijks instapgeld:** € 31 (KT € 6,2) + toeslag gebruik oven (keramiek & boetseren en potjes draaien): € 20,5 (KT € 4,1)

### Handwerk

- **Uur:** 13.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Elke ma, kennismaking 9/9

### Keramiek & boetseren

- **Uur:** 14 u
- **Data:** Elke ma en don

### Breien en haken

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Elke din, kennismaking 10/9

### Kalligrafie: gevorderden (3 geschriften)

- **Uur:** 9 u
- **Data:** Elke woe, kennismaking 11/9

### Naaien: gevorderden

- **Uur:** 14 u
- **Data:** Elke woe

### Kantklossen

- **Uur:** 14 u
- **Data:** Elke 1e en 3e don, kennismaking 12/9

### Naaien: alle niveaus

- **Uur:** 14 u
- **Data:** Elke don

### Potjes draaien

- **Uur:** 13 u - 15 u (groep 1), 15 u - 17 u (groep 2)
- **Data:** Elke vrij, kennismaking 21/9
- **Info:** Alleen voor wie al ervaring heeft.

## Lessenreeksen:

### Tekenen en schilderen: **NIEUW** basistechnieken

- **Uur:** 14 u - 15.30 u
- **Prijs:** 97,65 (KT € 19,55) 21 lessen
- **Data:** Elke vrij 20/9 - 28/2, niet in kerstvakantie, kennismaking 13/9

## ONTSPANNING

Ook voor gratis activiteiten moet je inschrijven!

### Wiezen

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Elke ma, kennismaking 9/9

### Petanque

- **Uur:** 13.30 u
- **Prijs:** € 15,5 (KT € 3,1), helft instapgeld (enkel buitenbanen)
- **Data:** Elke din en vrij, kennismaking 10/9 en 13/9

### Scrabble en rummikub

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Elke din, kennismaking 10/9

### Bridge

- **Uur:** 13.30 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,2) instapgeld
- **Data:** Elke woe, kennismaking 11/9

### Kruiswoordraadsels in groep!

Voor ervaren en niet-ervaren spelers. Je helpt elkaar.

- **Uur:** 14 u **NIEUW**
- **Data:** Elke woe, kennismaking 11/9
- **Prijs:** Gratis

### Muurkrant

- **Uur:** 13.30 u
- **Data:** Elke 2e en 4e don, kennismaking 12/9
- **Prijs:** Gratis

### Café karaoke

Gezellig samen zingen!

- **Uur:** 14 u
- **Data:** Elke 2e en 4e vrij, kennismaking 13/9
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,2) instapgeld

## BEWEGING

### Langlopende reeksen:

Abonnement of beurtenkaart:

- **Vijfbeurtenkaart** (3 maand geldig): € 25,5 (KT € 5,1)
- **Tienbeurtenkaart** (6 maand geldig): € 51 (KT € 10,2)

### Let's Dance!

- **Uur:** 8.30 u - 9.30 u
- **Prijs:** € 96,10 (KT € 19,20), 31 lessen
- **Data:** Proefles ma 9/9, start 23/9

### Pilates

- **Uur:** 10 u - 11 u
- **Prijs:** € 99,20 (KT € 19,85), 32 lessen
- **Data:** Proefles ma 9/9, start 23/9

### Yoga

- **Uur:** 11.15 u - 12.15 u
- **Prijs:** € 99,20 (KT € 19,85), 32 lessen
- **Data:** Proefles ma 9/9, start 23/9

### Stretch & relax

- **Uur:** 9 u - 10 u
- **Prijs:** € 96,10 (KT € 19,20), 31 lessen
- **Data:** Proefles din 10/9, start 17/9

### Dao Yin: staand

- **Uur:** 14.30 u - 15.30 u
- **Prijs:** € 102,3 (KT € 20,45), 33 lessen
- **Data:** Proefles din 10/9, start 17/9

### Dao Yin: liggend

- **Uur:** 15.45 u - 16.45 u
- **Prijs:** € 102,3 (KT € 20,45), 33 lessen
- **Data:** Proefles din 10/9, start 17/9

### Turnen

- **Uur:** 9.15 u - 10.15 u
- **Prijs:** € 99,2 (KT € 19,85), 32 lessen
- **Data:** Proefles wo 11/9, start 18/9

### Iyengar Yoga

- **Uur:** 9 u - 10 u (groep 1), 10.15 u - 11.15 u (groep 2)
- **Prijs:** 96,1 (KT € 19,2), 31 lessen
- **Data:** Proeflessen don 12/9, start 19/9

### Tai Chi: semi-gevorderden

- **Uur:** 10.45 u - 11.45 u
- **Prijs:** € 102,3 (KT € 20,45), 33 lessen
- **Data:** Start vrij 20/9

**Korte reeksen:****Tai Chi: beginners** **NIEUW**

Tai Chi vermindert het valrisico en verlaagt de bloeddruk.

- **Uur:** 9.30 u – 10.30 u
- **Prijs:** € 21,6 (KT € 4,3), 6 lessen
- **Data:** Proefles vrij 13/9, start 20/9

**VORMING****Debat- en weetjestaaf** **NIEUW**

Je bespreekt actuele thema's en deelt interessante weetjes, met respect voor elkaars mening. Na de pauze deelt vrijwilliger Pol weetjes uit bepaalde artikels, bv. over de natuur.

- **Uur:** 14 u – 15.30 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,2), jaarlijks instapgeld
- **Data:** Elke 1e en 3e din, kennismaking 10/9

**Blokfluitlessen**

Lessen alt blokfluit i.s.m. vzw Warm Water – CultuurThuis Henri. Lesgever Francis is een veelzijdig musicus: altviolist, blokfluitspeler, componist en dirigent.

- **Uur:** Dinsdagnamiddag
- **Data:** Din 10/9 infomoment
- **Prijs:** € 148,8 (KT € 29,75) voor 32 lessen van 1,5 u
- **Info:** Niveau en uren worden bepaald tijdens infomoment.

**Schaken: opfriscursus** **NIEUW**

- **Uur:** 15 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 58,9 (KT € 11,8), 19 lessen
- **Data:** Doorgaans 1e en 3e vrij, kennismaking 13/9

**TALEN****Spaans: gevorderden 9B**

- **Uur:** 9.30 u – 11.20 u
- **Prijs:** € 90 (KT € 18) + € 7,5 lesmateriaal
- **Data:** Ma 16/9 - 19/5
- **Info:** I.s.m. CVO Gent

**Franse conversatieles 2M**

- **Uur:** 13.30 u – 15.20 u
- **Prijs:** € 90 (KT € 18) + € 7,5 lesmateriaal
- **Data:** Din 17/9 - 20/5, proefles 10/9
- **Info:** I.s.m. CVO Gent

**Italiaans: beginners** **NIEUW**

Je leert je mondeling uit de slag trekken. Plus kennismaking met Italiaanse cultuur.

- **Uur:** 9 u – 11.55 u
- **Prijs:** € 180 (KT € 36) + € 3 leerplatform + handboek (zelf kopen via website CVO)
- **Data:** Don 19/9 - 19/06, proefles 12/9
- **Info:** I.s.m. CVO Gent

**Spaanse praatgroep**

- **Uur:** 15 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,2), jaarlijks instapgeld
- **Data:** Elke don

**Duitse praatgroep**

- **Uur:** 14 u – 15.30 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,2), jaarlijks instapgeld
- **Data:** Elke vrij, kennismaking 13/9

**DIGITAAL****Lessenreeks****Android smartphone en tablet voor beginners** **NIEUW**

Wifi en Bluetooth verbinding maken, apps veilig downloaden + gebruiken, updates en back-ups maken, zoeken op internet, mailen,...

- **Uur:** 13.30 u – 16.35 u
- **Prijs:** € 90 (KT € 18) + € 9 lesmateriaal
- **Data:** Don 19/9 t.e.m. 23/1, proefles 12/9
- **Info:** i.s.m. CVO Gent

**Reeks voor gevorderden:****'De nieuwste digitale trends'**

Interessante apps, sociale media, kwalitatieve foto's en filmpjes maken, Itsme, ... Je bepaalt zelf wat aan bod komt.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** € 36 (KT € 7,2), 10 lessen
- **Data:** Tweewekelijks op woe, proefles 11/9, start 18/9

**Digitaal atelier:****PC voor gevorderden**

- **Uur:** 13.30 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,2), jaarlijks instapgeld
- **Data:** Elke vrij, kennismaking 13/9

**Inschrijven vanaf maandag 2 september om 9 uur, tenzij anders vermeld.**

## MAANDAG 2 SEPTEMBER

### DIGIPUNT MET FREDERIK

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

## VRIJDAG 6 SEPTEMBER

### KICK-OFF FESTIVAL

Zie artikel In de kijker.

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

## WOENSDAG 11 SEPTEMBER

### HOU JE HERSENEN IN FORM: WANDEL MEE TEGEN DEMENTIE

Wandel mee van LDC De Regenboog tot LDC De Vlaschaard. Zie artikel pag. 6.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Aan onthaal t.e.m. 11/9
- **Begeleiders:** buurtzorg Myriam Van Laecke + vrijwilliger Christine Lauwers
- **Info:** De afstand bedraagt 1,9 km (enkel). Voor wie niet meer terug kan stappen, voorzien we in een oplossing.

## MAANDAG 16 SEPTEMBER

### KUNSTZINNIGE FORMING: MODERNISME MET EN ROND PAUL VAN OSTAIJEN

Floris en Oscar Jespers en Paul Joostens richten in 1917 samen met Paul van Ostaijen de 'Bond zonder gezegeld papier' op. Waarmee ze zich oriënteerden op Europese moderne stekkingen: kubisme, futurisme, expressionisme en dadaïsme. Na WO I wordt 'Het Overzicht' in Antwerpen het belangrijkste avant-gardeforum. In Brussel verschijnt het tijdschrift 7 Arts.

- **Uur:** 14.30 u
- **Prijs:** € 25,20 (KT € 5,05)
- **Data:** 16/9, 30/9, 14/10, 4/11, 18/11, 2/12, 16/12
- **Lesgever:** Damien Deceuninck



**Hier kan ik eens lachen, het eten is lekker en ik word opgehaald en terug thuis gebracht."**

Rosette Heyse  
dagelijkse bezoeker



## DINSDAG 17 SEPTEMBER

### QUIZ

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Begeleider:** Liliane Van Den Heede

### KORTE BUURTWANDELING I.S.M. BUURTHUIS HET HOEVEKE

In het teken van 'Hou je hersenen in vorm: wandel mee tegen dementie' 2 à 3 kilometer in een rustig tempo. Ook voor wandelaars op wielen (rolstoel, rollator,...).

- **Uur:** 14.30 u aan 't Hoeveke (Patiëntjesstraat 62)
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 17/9 (tegen dementie), 22/10 (gewone editie)
- **Inschrijven:** Bij Nicole De Clercq: nici3040@gmail.com (voorkeur) of 0484 75 39 66
- **Info:** Slecht weer? Gezellige samenkomst in 't Hoeveke.

## WOENSDAG 18 SEPTEMBER

### EUTONIE VOOR BEGINNERS

Leer onnodige spierspanning,

opgehoopte moeheid en pijn loslaten door staande, liggende of zittende oefeningen.

- **Uur:** 10.30 u – 12 u
- **Prijs:** € 18 (KT € 3,60)
- **Data:** 11/9 (proefles), 18/9, 25/9, 2/10, 9/10, 16/10
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9 (max. 6 pers.)
- **Begeleider:** Greet Blanckaert

## DONDERDAG 19 SEPTEMBER

### SAMENLEZEN

Je luistert naar een kortverhaal en gedicht en deelt vrijblijvend je gedachten en gevoelens hierbij.

- **Uur:** 14.30 u - 16 u
- **Prijs:** Gratis (behalve kopieën)
- **Data:** 12/09 (proefmoment), 19/09, 17/10, 7/11, 21/11, 5/12, 19/12
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Ilona De Vestele i.s.m. Het Lezerscollectief

## ZATERDAG 21 SEPTEMBER

### CULTUUR COLETTE 'OPERAZANGERES MARJOLEIN ACKE'

De winnares van het VTM-programma 'Sing Again' treedt op met pianobegeleiding van haar broer Elewout.

- **Uur:** 15 u Sint-Coletakerk
- **Prijs:** € 12 (KT € 2,40), kassa: € 15
- **Inschrijven:** T.e.m. 20/9
- **Info:** I.s.m. WZC Sint-Coleta

## DINSDAG 24 SEPTEMBER

### CREAWORKSHOP: SCHILDERSPALET VERSIEREN



- **Uur:** 13.30 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 5,10 (KT € 1) + € 12 voorschot materiaal
- **Inschrijven:** T.e.m. 10/9



**WOENSDAG 25 SEPTEMBER****VORMINGSREEKS  
MENS EN CULTUUR**

'Waarom hebben oosterlingen een bewustzijn en westerlingen een geest?' René Descartes onderscheidde het lichaam als object en het denken als geest. De westerse psychologie herontdekte pas recent het bewustzijn, onder de invloed van yoga en boeddhisme.

- **Uur:** 14.30 u – 17 u
- **Prijs:** € 21,6 (KT € 4,30)
- **Data:** 25/9, 9/10, 23/10, 13/11, 27/11, 11/12
- **Begeleider:** Franky Vermeirsch

**VRIJDAG 27 SEPTEMBER****CREATIEF MET BLOEMEN**

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 5,1 (KT € 1) + € 25 voorschot materiaal
- **Inschrijven:** T.e.m. 16/9

**DINSDAG 1 OKTOBER****TAALFIT**

Cursus taalgeheugentraining! Scherp je brein aan met interactieve taal oefeningen en taal puzzels zoals cryptische omschrijvingen en synoniemen. Met logopediste Alina Lodewyckx.

- **Uur:** 9.30 u – 10.30 u
- **Prijs:** € 36 (KT € 7,20), 10 lessen
- **Data:** 10/9 (proefmoment), 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 29/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9

**VRIJDAG 4 OKTOBER****EET JE GEEST GEZOND?**

Welke voeding is goed voor lichaam en geest?

- **Uur:** 10 u – 12 u in Open Huis Nieuw Gent, Rerum-Novarumplein
- **Prijs:** Gratis
- **Spreekers:** Diëtiste Lize Vanhaverbeke en huispsychologe Merel Cox

**WOENSDAG 9 OKTOBER****NIEUWE REEKS! 'OP WEG NAAR JE GEDROOMDE PENSOEN'**

Actief aan de slag met jezelf, als je binnenkort met (pré)pensioen gaat.

- **Uur:** 9.30 u – 11.30 u
- **Prijs:** € 21,6 (KT 4,30)
- **Data:** 11/9 (infomoment), 9/10, 23/10, 13/11, 27/11, 4/12, 18/12
- **Begeleidster:** Frances Martens

**DONDERDAG 10 OKTOBER****OP ZOEK NAAR DE MUZIEK  
ACHTER... 'THE GREAT AMERICAN  
SONGBOOK'**

Via luisterfragmenten ontdek je componisten en uitvoerders van de bekendste Amerikaanse 'standards' (1920 – 1960).

- **Uur:** 14 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 7 (KT € 1,40)
- **Data:** 10/10, 17/10
- **Begeleider:** Maurice Verniers

**DONDERDAG 17 OKTOBER****DAG TEGEN DE ARMOEDE:  
GEGIDSTE WANDELING**

De gids van VIZIT belicht initiatieven tegen armoede van vroeger tot nu. Iedereen betaalt een kortingstarief.

- **Uur:** 14 u – 15.30 u, start Veerleplein
- **Prijs:** € 2
- **Inschrijven:** T.e.m. 30/9

**MAANDAG 21 OKTOBER****INLEIDING IN DE ICONOGRAFIE:  
'DE KUNST VAN HET KIJKEN'**

Willem Debeck bespreekt enkele bekende schilderijen met de iconografische methode. Schilderijen blijken veel meer te vertellen hebben dan wat je ziet.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3,6 (KT € 0,7)

**WOENSDAG 23 OKTOBER****REGENBOOGSALON**

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

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

**DONDERDAG 24 OKTOBER****OKTOBERFEST**

Buffet met Duits tintje. Animatie door dj Eddy en bingovrijwilliger Donat.

- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** € 23 (KT € 16,1)
- **Inschrijven:** T.e.m. 18/10

**VRIJDAG 25 OKTOBER****CREATIEF MET BLOEMEN**

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 5,1 (KT € 1) + € 25 voorschot materiaal
- **Inschrijven:** T.e.m. 14/10

**ZATERDAG 26 OKTOBER****CULTUUR COLETTE**

The Blue Parrot Swingband o.l.v. Luc Callaert

- **Uur:** 15 u Sint-Coletakerk
- **Prijs:** € 12 (KT € 2,4), kassa: € 15
- **Inschrijven:** T.e.m. 25/10
- **Info:** I.s.m. WZC Sint-Coleta

**MAANDAG 28 OKTOBER****LDC gesloten****DINSDAG 29 OKTOBER****CREAWORKSHOP: DOTTING**

- **Uur:** 13.30 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 5,10 (KT € 1) + € 12 voorschot materiaal
- **Inschrijven:** T.e.m. 15/10

**MAANDAG 4 NOVEMBER****INFOSESSIE FEBELFIN: VEILIG  
ONLINE BANKIEREN**

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

“

**Plezier maken:  
dat is het aller-  
belangrijkste!”**

Sarah Van Eetvelde,  
lesgeefster creatieve dans



# Dansen en ontspannen

Sarah Van Eetvelde is een nieuw gezicht in LDC De Thuishaven. Op dinsdagvoormiddag geeft ze lessen creatieve dans en mindful ontspannen. “Ik werk graag met ouderen. Ze zijn heel direct en open. En je krijgt veel van hen terug.”

“Bij creatieve dans staan vrij bewegen en ontspannen aan de hand van muziek centraal”, vertelt Sarah. “Elke les staat in het licht van een thema, zoals de levensloop van de deelnemers of de natuurelementen. Dan dansen we bijvoorbeeld zoals water of bewegen we zoals vuur. Ik reik opdrachten of prikkels aan. Je ervaart zelf of je lichaam daarin kan meegaan. Je kan ook zittend deelnemen als rechtstaan te lastig is.” “Ik maak graag gebruik van de ruimte. Hoe beweeg je in de ruimte? Welke invloed heeft muziek? Wat gebeurt er als er geen muziek is? Maar het allerbelangrijkste is

plezier maken! Lukt er iets niet of heb je er geen zin in? Dan hoeft je niets te doen. Doe je liever je eigen ding? Dat is ook oké! Er zijn geen verplichtingen.”

“Bij mindful ontspannen focussen we op de ademhaling: tot rust komen, vertragen en tegelijk eenvoudige bewegingen uitvoeren”, geeft Sarah nog mee.

Andere nieuwe activiteiten waarvoor je vanaf september goed zit in LDC De Thuishaven zijn yin yoga (een rustiger vorm van yoga), Spaanse les voor beginners, aquarel en pastel, smaakcinema (eerst samen eten en daarna een film bekijken). Er zijn ook drie nieuwe gratis activiteiten in de cafetaria: kaarten, rummikub en breien.

*Praktische info: zie pag. 42*



## LDC DE THUIHAVEN

**Neuseplein 33, 9000 Gent**

- 09 266 34 66
- [www.facebook.com/ldc.dethuishaven](http://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



9 - 13 SEPTEMBER

GRATIS PROEVEN VAN ELKE ACTIVITEIT

# Doe-mee-week

MAANDAG 9 SEPTEMBER		DINSDAG 10 SEPTEMBER		WOENSDAG 11 SEPTEMBER	
9.30 u	Spaans voor beginners infomoment <b>NIEUW</b>	9 u – 12 u	Naaiatelier 2 en Retoucheke	9.30 u – 11.30 u	Keyboard
10 u – 11 u	Pilates	10 u – 11 u	Creatieve dans <b>NIEUW</b>	9.30 u – 11.30 u	Op stap met Nederlands
13.30 u – 16 u	Naailes: beginners	11.15 u – 12 u	Mindful ontspannen <b>NIEUW</b>	10 u – 11.30 u	Engelse conversatie
13.30 u – 16.30 u	Samen breien	13.30 u	Bingo – Iedereen prijs	14 u – 15 u	Stoelyoga
13.30 u – 16.30 u	Naaiatelier 1	13.30 u – 16 u	Naailes voor gevorderden	14 u – 17 u	Digipunt
14 u – 15 u	Yin Yoga <b>NIEUW</b>	13.30 u – 16 u	Aquarel, paste, schilderen en tekenen <b>NIEUW</b>	14.30 u – 17 u	Petanque
15 u – 16 u	Fit & Flex	14 u – 17 u	Samen kaarten <b>NIEUW</b>		
14 u – 17 u	Casino kick-off				

DONDERDAG 12 SEPTEMBER		VRIJDAG 13 SEPTEMBER	
9.45 u – 10.45 u	Tai Chi	9.30 u – 11.30 u	Portret tekenen
11 u - 12 u	Yoga	9.45 u – 11.45 u	Franse conversatie
14.30 u – 17 u	Infosessie: keramiek met Bieke	14 u – 17 u	Glas in lood
15.15 u – 16.45 u	Koor	14.30 u – 17 u	Infomoment stamboomonderzoek
		13.30 u – 16.30 u	Pop-up kaartjes maken
		14 u – 17 u	Samen rummikub spelen <b>NIEUW</b>
		14 u – 15 u	Wandelvoetbal Rabot (Zomer)
		16 u – 17 u	Wandelvoetbal Rabot (Winter)



## BEWEGING

### Yin Yoga **NIEUW**

Langzame vorm van yoga, die inwerkt op je bindweefsel en je gewrichten soepel houdt. De hele les staat in het teken van loslaten en ontspannen.

- **Uur:** 14 u – 15 u
- **Prijs:** € 93 (KT € 18,60), 30 lessen
- **Data:** Start ma 16/9, wekelijks, niet in schoolvakanties
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Anouk De Vlaeminck

### Fit & flex

- **Uur:** 15 u – 16 u
- **Prijs:** € 93 (KT € 18,60), 30 lessen
- **Data:** Start ma 16/9, elke ma, niet in schoolvakanties
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Anouk De Vlaeminck

### Pilates

- **Uur:** 10 u – 11 u
- **Prijs:** € 96,10 (KT € 19,20), 31 lessen
- **Data:** Start ma 16/9, elke ma, niet in schoolvakanties
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Helena Carron

### Creative dans **NIEUW**

Zie artikel In de kijker.

- **Uur:** 10 u – 11 u
- **Prijs:** € 37,20 (KT € 7,45), 12 lessen
- **Data:** Start din 17/9, elke din, niet in schoolvakanties
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Sarah Van Eetvelde

### Mindful ontspannen **NIEUW**

Zie artikel in de kijker.

- **Uur:** 11.15 u – 12 u
- **Prijs:** € 15,50 (KT € 3,10), 5 lessen
- **Data:** Start din 17/9, wekelijks, niet in schoolvakanties
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Sarah Van Eetvelde

### Stoelyoga

- **Uur:** 14 u – 15 u
- **Prijs:** € 99,20 (KT € 19,85), 32 lessen
- **Data:** Start 18/9, elke woe, niet in schoolvakanties
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Anouk De Vlaeminck

### Tai Chi

- **Uur:** 9.45 u – 10.45 u
- **Prijs:** € 93 (KT € 18,60), 30 lessen
- **Data:** Start 19/9, elke don, niet in schoolvakanties
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Raymonde Doens

### Yoga

- **Uur:** 11 u – 12
- **Prijs:** € 93 (KT € 18,60), 30 lessen
- **Data:** Start 19/9, elke don, niet in schoolvakanties
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Bieke Verstegen

## CREATIEF

### Samen haken en breien

- **Uur:** 13.30 u – 16.30 u
- **Prijs:** Gratis in ontmoetingsruimte
- **Data:** Start 16/9, elke ma
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9

### Naaiatelier 1

- **Uur:** 13.30 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)
- **Data:** Start 16/9, elke ma
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Ayse Kizilarslan

### Naaiatelier 2

- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)
- **Data:** Start 17/9, elke din
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Jettie Hamerlinck

### Aquarel, pastel, **NIEUW** tekenen & schilderen

- **Uur:** 13.30 u – 16 u
- **Prijs:** € 102,30 (KT € 20,45), 33 lessen
- **Data:** Start 17/9, elke din, niet in schoolvakanties
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Eric Meuleman

### Keramiëk met Bieke

Je gaat aan de slag met deegrol, gipsen mallen en een uitsteekvormpje.

- **Uur:** 14.30 u – 17 u
- **Prijs:** € 10,20 (KT € 2) + € 12,30 materiaalkosten
- **Data:** Start don 19/9, 3/10
- **Inschrijven:** Vanaf 2/9
- **Begeleider:** Bieke Dumont

### Glas in lood

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)
- **Data:** Start 20/9, elke vrij, niet in schoolvakanties
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Nelly Geirnaert

### Pergamano

- **Uur:** 13.30 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)
- **Data:** Start 20/9, tweewekelijks
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Claudine Carron

### Portrettekenen

- **Uur:** 9.30 u – 11.30 u
- **Prijs:** € 96,10 (KT € 19,20), 31 lessen
- **Data:** Start 20/9, elke vrij, niet in schoolvakanties
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Eric Meuleman

### Kalligrafie

- **Uur:** 13.30 u – 16 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)
- **Data:** Start 27/9, tweewekelijks
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Mart

### Pop-up creakaartjes maken

- **Uur:** 13.30 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)
- **Data:** Start 11/10, maandelijks
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Rita Bekaert

## ONTSPANNING

### Petanque

- **Uur:** 14.30 u – 17 u
- **Prijs:** € 15 (KT € 3)
- **Data:** Vanaf woe 4/9, wekelijks van april tot oktober
- **Begeleiders:** Marc en François

**Samen kaarten** **NIEUW**

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis in ontmoetingsruimte
- **Data:** Start 17/9, elke din
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9

**Koor**

- **Uur:** 15.15 u – 16.45 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Start 19/9, elke don
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Jan

**Samen Rummikub spelen**

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis in ontmoetingsruimte
- **Data:** Start 20/9, elke vrij

**VORMING**

**Spaans voor beginners**  
**i.s.m. CVO gent**

Kennismaking met de Spaanse taal, uitspraak, basisgrammatica en cultuur. Daarna kan je eenvoudige gesprekken voeren over alledaagse onderwerpen.

- **Uur:** 9.30 u – 12.30 u
- **Prijs:** € 183 (KT € 36,60) + € 43,16 handboek
- **Data:** Start 16/9, elke ma, niet in schoolvakanties
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** CVO

**Naailes: beginners**

- **Uur:** 13.30 u – 16 u
- **Prijs:** € 96,10 (KT € 19,20), 31 lessen
- **Data:** Start 16/9, elke ma, niet in schoolvakanties
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Martine en Seyran

**Naailes: gevorderden**

- **Uur:** 13.30 u – 16 u
- **Prijs:** € 102,30 (KT € 20,45), 33 lessen
- **Data:** Start 17/9, elke din, niet in schoolvakanties
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleiders:** Seyran en Martine

**Keyboard**

- **Uur:** 9.30 u – 11.30 u
- **Prijs:** € 102,30 (KT € 20,45), 33 lessen
- **Data:** Start 18/9, elke woe, niet in schoolvakanties
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Norbert Van Leeuwen

**Op stap met Nederlands**

- **Uur:** 9.30 u – 11.30 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)
- **Data:** Start 18/9, elke woe, niet in schoolvakanties
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleiders:** Paul en Wiebe

**Franse conversatie**

- **Uur:** 9.45 u – 11.45 u
- **Prijs:** €31 (KT € 6,20)
- **Data:** Start 20/9, wekelijks op vrij, niet in schoolvakanties
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Jean-Luc Timmerman

**Engelse conversatie**

- **Uur:** 10 u – 11.30 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)
- **Data:** Start 18/9, elke woe, niet in schoolvakanties
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Anthonie De Jong

**Stamboomonderzoek**

- **Uur:** 14.30 u – 17 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70) per keer
- **Data:** Start vrij 27/9, maandelijks, zie data Wijs
- **Inschrijven:** Vanaf 16/9
- **Begeleider:** Erik De Smet

**MAANDAG 2 SEPTEMBER**

**Start inschrijvingen eenmalige activiteiten**

- **Uur:** 9 u

**WOENSDAG 4 SEPTEMBER**

**TAARTNAMIDDAG**

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Zie prijzen ontmoetingsruimte, op=op!
- **Data:** 11/9, 18/9, 2/10, 9/10, 16/10, 23/10

**DIGIPUNT**

Heb je een vraag of extra ondersteuning nodig? Breng je toestel mee.

- **Uur:** Elke woe 14 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Info:** Maak een afspraak en geef je hulpvraag op voorhand door via 09 266 34 66.

**MAANDAG 9 SEPTEMBER**

**CASINO - KICKOFF**

Waag je kans aan één van de speeltafels en geniet van een hapje en een drankje.

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

**DINSDAG 10 SEPTEMBER**

**GRATIS BINGO**

- **Uur:** 14.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. de dag zelf, maar beperkte plaatsen
- **Begeleiders:** Monique en Marnix

**DONDERDAG 12 SEPTEMBER**

**WANDELING SCHELDERODE**

Afspraak om 12.40 uur aan Gent-Sint-Pieters busperron 7. Afstappen halte Schelderode-kerk, waar wandeling start rond 13.15 uur.

- **Uur:** 12.40 u
- **Prijs:** Wandelkaart (1 jaar geldig in alle LDC's): €12 (KT € 2,40) of per keer: € 3 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** Vanaf 2/9
- **Begeleider:** Annie

MAANDAG 16 SEPTEMBER

### BEGELEIDE WANDELING VAN LDC DE THUISSHAVEN NAAR MEULESTEDEN

Guido De Munter neemt je mee langs de oude gebouwen en de voorhaven van Meulestede, voor een wandeling van 3 km. Afsluiten in LDC De Waterspiegel. Wie wil, kan met de bus terug naar huis.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)

DINSDAG 17 SEPTEMBER

### INTERCULTUREEL ONTBIJT

- **Uur:** 9 u
- **Prijs:** €7 (KT € 4,90)
- **Inschrijven:** T.e.m. 12/9

### HOU JE IN HERSENEN IN FORM: WANDEL MEE TEGEN DEMENTIE

Van LDC De Thuishaven naar LDC De Boei (3,8 km), zie pag. 6.

- **Uur:** 13.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vanaf 2/9
- **Begeleider:** Annie

### MUZIEK BELUISTEREN

Astor Piazzolla, met o.a. 'Maria de Buenos Aires'.

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

WOENSDAG 18 SEPTEMBER

### DIGITALE WORKSHOP 'VEILIG AANKOPEN VIA INTERNET'

Treinticket thuis aankopen en afdrukken. Inktpatronen bestellen. Toneelplaatsen reserveren. Simulatie van veilig aankopen via Bol.com of Cool-Blue, met levering aan huis. Kennis van home banking gewenst. Uitgebreide handleiding beschikbaar.

- **Uur:** 13.30 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 11/9
- **Begeleider:** Daniël De Ridder
- **Meebrengen:** Laptop + lader

“

Al meer dan 15 jaar  
maken we unieke  
en kleurrijke  
glasramen in het  
atelier.”

Nelly Geirnaert  
begeleidster atelier glas in lood



DINSDAG 24 SEPTEMBER

### TURKSE KOOKWORKSHOP SARMA EN LINZENSOEP

Ayse, Döne en Elif leren je hoe je sarma en linzensoep kan maken, waarna je kan proeven.

- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Prijs:** € 5,10 (KT € 1) + € 5 voor ingrediënten, dag zelf te betalen
- **Inschrijven:** T.e.m. 20/9

WOENSDAG 25 SEPTEMBER

### BAKNAMIDDAG PANNENKOEKEN

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

DONDERDAG 26 SEPTEMBER

### UITSTAP OVERMERE SAMEN PALING ETEN

In de Nieuwe Pluim.

- **Uur:** 11 u: vertrek aan LDC De Thuishaven, 11.30 u in Overmere
- **Prijs:** € 6,50
- **Inschrijven:** T.e.m. 19/9, max. 20 deelnemers.

### KIJK & SMAAK!

We lanceren onze eerste 'Kijk & Smaak'-film 'Doctor Zhivago', een prent van ruim 3 uur. Halverwege lunchpauze met frietjes van de overkant.

- **Uur:** 10 u – tot einde film
- **Prijs:** € 11 (KT € 7,70)
- **Inschrijven:** T.e.m. 25/9, beperkte plaatsen!
- **Begeleider:** Martine Lucas

DINSDAG 1 OKTOBER

### TONEELSTUK 'GELUK OP GROOTMOEDERSWIJZE'

Naar aanleiding van de 10-daagse van de geestelijke gezondheid spelen de senioren van de Letterhoutemse Toneelgroep een educatief toneelstuk dat aanzet om na te denken over je eigen kunnen, talenten en krachten. Het bevat ook tips om aan je geluksgevoel te werken.

- **Uur:** 15 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 30/9

DONDERDAG 3 OKTOBER

### WANDELING VURSTE

Afspraak om 12.40 uur aan busperron 7 Gent-Sint-Pieters. Afstappen halte Gentweg, Schelderode, waar wandeling om 13.20 uur start.

- **Uur:** 12.40 u
- **Prijs:** Zie 12/9
- **Inschrijven:** T.e.m. 2/10
- **Begeleider:** Annie

DINSDAG 8 OKTOBER

### DIGITALE WORKSHOP: ONDERWEG MET JE SMARTPHONE

Leer hoe je smartphone te gebruiken als routeplanner, als vertaalapp of om de vertrektijden van het openbaar vervoer op te zoeken. Zowel voor Android- als Appletoestellen. In samenwerking met Vief vzw.

- **Uur:** 13.30 u – 16.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 2/10

**WOENSDAG 9 OKTOBER****INFOSESSIE:  
'ALS SENIOR IN BALANS'**

Om je goed te voelen, heb je energie nodig. Het ene geeft je energie, het andere vraagt energie. Hoe blijf je in evenwicht zodat je je goed blijft voelen? Hoe pas je je aan bij veranderde omstandigheden? Ontdek het in deze infosessie n.a.v. de 10-daagse van de geestelijke gezondheid.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 7/10
- **Begeleider:** Huispsychologe Lene

**DONDERDAG 10 OKTOBER****CREATIEF OUDER WORDEN:  
HOBBY'S ZONDER HINDERNISSEN**

Ontdek hoe jij jouw (creatieve) hobby kan blijven uitoefenen. Michelle van 'Zorgen Voor Later' demonstreert hulpmiddelen en gadgets, die je ook kan uitproberen.

- **Uur:** 9.30 u – 11.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Info:** I.s.m. Buurtwerk Rabot

**DINSDAG 15 OKTOBER****MUZIEK BELUISTEREN**

Opera 'Verdi Traviata', in een schitterende versie met Anna Netrebko en Rolando Villazon.

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

**WOENSDAG 16 OKTOBER****DIGITALE WORKSHOP: 'FOTO'S  
OVERZETTEN VAN GSM OF  
CAMERA NAAR PC EN BEWERKEN'**

Je zet beelden van je gsm met een kabeltje over naar je pc, of omgekeerd. Deze beelden bewerk je, onder andere met het Windows-programma Foto's. Handleiding beschikbaar. Basiskennis pc vereist. Meebrengen: je laptop, smartphone of gsm, eventueel je digitale camera en bijbehorende kabeltjes.

- **Uur:** 13.30 u – 17 u
- **Prijs:** €3,60 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** T.e.m. 11/9
- **Begeleider:** Daniël De Ridder

**DONDERDAG 17 OKTOBER****SOEP TEGEN ARMOEDE**

N.a.v. de Dag tegen Armoede voorzien wij in soep met brood. Meer info aan het onthaal. De hele week bieden we soep aan tegen een vrije bijdrage. Breng je eigen potjes mee!

- **Uur:** 12 u
- **Prijs:** Vrije bijdrage
- **Inschrijven:** Niet nodig

**DINSDAG 22 OKTOBER****INTERCULTUREEL ONTBIJT**

Zie 17/9.

- **Inschrijven:** T.e.m. 17/10

**BINGO !!**

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

**VRIJDAG 25 OKTOBER****DIGITALE WORKSHOP:  
BANKIEREN MET JE  
SMARTPHONE**

Via de bankapp op je smartphone je bankrekening consulteren of overschrijvingen doen. Benodigheden: eigen smartphone (Android of Apple), Belgische debetkaart (met code) en kaartlezer. In samenwerking met Vief vzw.

- **Uur:** 9.30 u – 12.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 18/10

**VOL-AU-VENT MET FRIETJES EN  
OPTREDEN YVES BIANCO**

Vol-au-vent met frietjes, sla en tomaatjes van traiteur Van Mullem. Daarna ambiance met Yves Bianco.

- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** € 18 (KT € 12,60), incl. aperitief en koffie
- **Inschrijven:** T.e.m. 17/10

**MAANDAG 28 OKTOBER****LDC gesloten**

Vervangende feestdag

**BEZOEK PROVINCIEHUIS**

Bus naar het Provinciehuis vertrekt om 9.30 uur aan LDC De Thuishaven. Ga je

er op eigen kracht naartoe? Geef dat door bij je inschrijving. Om 10.30 uur start een gegidste rondleiding.

- **Uur:** 9.30 u
- **Prijs:** 3,50 (KT € 0,70), incl. drankje
- **Inschrijven:** T.e.m. 23/10
- **Begeleider:** Guido De Munter

**WOENSDAG 30 OKTOBER****BAKNAMIDDAG - WAFELS**

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

**DATUM DONDERDAG 31 OKTOBER****MOSELFESTIJN**

Mosselen met brood. Ook keuze uit koude vlees- of visschotel. Met traiteur Dirk Vondercroune.

- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** Mosselen: € 26,50 (KT € 18,5), koude visschotel: € 26,50 (KT € 18,55), koude vleeschotel: € 18,50 (KT € 12,95), telkens incl. aperitief en koffie, korting mogelijk met je UiTAS
- **Inschrijven:** T.e.m. 24/10, geef ook de tafelschikking door!

**ANTENNEWERKING RABOT****BUREN VOOR BUREN**

**Een kleine moeite maakt al een groot verschil!**

Zin om een buur te helpen bij kleine boodschappen of klusjes? Of zelf nood aan een helpende hand? Of een babbel? Contacteer antennemedewerker Evelyne: 09 266 34 66

Elke maandagnamiddag ontmoetingsmoment en elke woensdagnamiddag wandelvoetbal, afwisselend bij El Paso en het Buurtcentrum Rabot.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Data:** 2/9, 16/9, 30/9, 14/10
- **Locatie:** Buurtcentrum Rabot (Jozef II-straat 104-106)

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Data:** 9/9, 23/9, 7/10, 21/10
- **Locatie:** El Paso (Gebroeders De Smetstraat 108)



“

Met het eindresultaat kan je je kinderen of kleinkinderen aangenaam verrassen.”

Luc  
lesgever

## Video's maken van foto's

Van je eigen familie- of reisfoto's een eigen videoverhaal op muziek maken? Je leert het tijdens een nieuwe cursus van Luc Haenebalcke en Jean-Pierre De Smet. In 12 lessen krijg je de basis onder de knie.



### LDC DE VLASCHAARD

#### Jubileumlaan 219, 9000 Gent

- 09 266 93 44
- [www.facebook.com/ldc.devlaschaard](https://www.facebook.com/ldc.devlaschaard)
- [ldc.devlaschaard@stad.gent](mailto:ldc.devlaschaard@stad.gent)
- Centrumleider: Kaat Van Wouwe
- Bereikbaar met openbaar vervoer: tram 1, 2, 3 en 4 - bus 9a en 9b, 11, 12a en 12b, 833 en 834

87 is hij intussen, maar Luc Haenebalcke is nog altijd goed bij de les. “Voor ons doelpubliek is dit echt een op maat gesneden cursus. Het is niet te moeilijk. Je krijgt een resultaat dat veel voldoening schenkt en waarmee je ook je kinderen en kleinkinderen aangenaam kan verrassen.”

“Het is wel geen cursus voor beginners. Je moet een goede basis computerkennis hebben”, benadrukt Luc. “Plus een smartphone en een laptop met Windows 10 of 11. Géén iPhone of een Apple-computer. Een cursus is er niet. Al doende leer je het best. En we passen ons

aan het tempo van de deelnemers aan. Maar het is evenmin de bedoeling om van de les een babbeluurtje te maken. Kom zeker naar de proefles op dinsdag 10 september in de doe-mee-week. Dan krijg je al een idee van wat je kan verwachten.” “Jean-Pierre en ik geven de deelnemers ook tips”, vervolgt Luc. “We vertellen onder andere wat de goede adresjes zijn voor computerbenodigdheden, of waar op internet je de beste handleidingen vindt. Als video-editor raden we bijvoorbeeld Clipchamp aan, een gratis programma van Microsoft waarmee je video's van hoge kwaliteit kan maken zonder geavanceerde technieken.”

*Start cursus op din 1/10 (9.30 u – 11.30 u), € 37,20 (KT € 7,45), 12 lessen tot 25/3*





9 - 13 SEPTEMBER

GRATIS PROEVEN VAN ELKE ACTIVITEIT

# Doe-mee-week

MAANDAG 9 SEPTEMBER		DINSdag 10 SEPTEMBER		WOENSDAG 11 SEPTEMBER	
9 uur	Tafeltennis	9 uur	Keramik: atelier (groep 1)	9.15 uur	Fotoatelier
9 uur	Smartphone en tablet (CVO) <b>NIEUW</b>	9.30 uur	Computer voor beginners: video's maken van foto's <b>NIEUW</b>	9.30 uur	Turnen
10 uur	Italiaans 2 (vervolg) niveautest	10 uur	Engelse conversatie	10 uur	Meditatie
11 uur	Gratis bolletje ijs in cafetaria	14 uur	Brei-atelier	10.45 uur	Zumba
11.30 uur	Creative dans <b>NIEUW</b>	14 uur	Keramik: atelier (groep 2)	11.15 uur	Seniorgenetics: Veilig gaan, veilig staan!
13.30 uur	Op Stap met Nederlands	14 uur	Uiltjesproject	14 uur	Crea en zo
13.30 uur	Orkest	14 uur	Aquarel-, teken- en schilderatelier	14 uur	Stoelvlechten
14 uur	Biljart: vrij spel	14 uur	Lijndans	14 uur	Biljart
14 uur	Scrabble	14 uur	Spelletjesnamiddag	14 uur	Muzieknamiddag met dj Philip
14 uur	Fotocollectief	14 uur	Hobby en handwerk	14.30 uur	Daoyin: staand (ook voor Parkinsonpatiënten)
14 uur	Schaken en dammen	14 uur	Biljart: vrij spel	15.45 uur	Daoyin: liggend

DONDERDAG 12 SEPTEMBER		VRIJDAG 13 SEPTEMBER	
9 uur	Keramik: atelier (groep 1)	9 uur	Basis pc (CVO) <b>NIEUW</b>
9 uur	Computeratelier	10 uur	Spaans: beginners <b>NIEUW</b>
9.30 uur	Digipunt met Rita	10 uur	Yoga 3 (alle niveaus)
10 uur	Tai Chi	11.15 u	Yoga 4 (alle niveaus)
14 uur	Schilderen met olieverf en acryl	13 uur	Easy yoga
14 uur	Zoete zonde: tiramisu	14 uur	Travestieshow 'The Sweet Devotions'
14 uur	Keramik: atelier (groep 2)	14 uur	Tekenatelier
14 uur	Yoga 1 (alle niveaus)	14 uur	Biljart: vrij spel
14 uur	Biljart: vrij spel	14 uur	Tekenatelier
14 uur	Naaiatelier		
15.15 uur	Yoga 2 (alle niveaus)	14 uur	Wandervoetbal met De Voskes



## CREATIEF

### Fotocollectief

- **Uur:** Ma 14 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)

### Uiltjesproject

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

### Hobby- en handwerk

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

### Breien

- **Uur:** Din 14 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)

### Aquarel-, teken- & schilderatelier

- **Uur:** Din 14 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)

### Crea Enzo

- **Uur:** Woe 14 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)

### Stoelplechten

- **Uur:** Woe 14 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)

### Fotoatelier

- **Uur:** Elke 1ste en 3de woe 9.15 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)

### Schilderen met olieverf en acryl

- **Uur:** Don 14 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)

### Naaiatelier

- **Uur:** Don 14 u
- **Prijs:** € 2,50 per herstelling

### Keramië: groep 1

- **Uur:** Din 9 u, don 9 u
- **Prijs:** € 51,50 (KT € 10,30) inschrijvingsgeld + € 20,50 gebruik oven

### Keramië: groep 2

- **Uur:** Din 14 u, don 14 u
- **Prijs:** € 51,50 (KT € 10,30) inschrijvingsgeld + € 20,50 gebruik oven

### Tekenatelier

- **Uur:** Vrij 14 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)

### Bridgetornooi

- **Uur:** Elke 1ste, 3de & 5de vrij 14 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)

### Scrabble

- **Uur:** Ma 14 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)

### Schaken en dammen

- **Uur:** Ma 14 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)

### Spelletjesnamiddag

- **Uur:** Elke 1ste din 14 u
- **Prijs:** Gratis

### Biljart

- **Uur:** Dagelijks
- **Prijs:** € 0,20 per spel

### Orkest

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

## VORMING

### Italiaans vervolg (2)

- I.s.m. CVO Groeipunt
- **Uur:** Ma 10 u – 11.30 u
  - **Prijs:** € 90 (KT € 18) + € 5 kopiekosten (32 lessen)
  - **Start:** 23/9

### Engelse conversatie (volzet)

- **Uur:** Din 10 u – 11.30 u
- **Prijs:** € 90 (KT € 18) + € 5 kopiekosten (34 lessen)
- **Start:** 17/9

### Franse conversatie (volzet)

- **Uur:** Don 9.30 u – 11 u
- **Prijs:** € 77,50 (KT € 15,50), 25 lessen
- **Start:** 3/10

### Video's maken van foto's

- Basis PC kennis noodzakelijk!
- **Uur:** Din 9.30 u – 11.30 u
  - **Prijs:** € 37,20 (KT € 7,45), 12 lessen
  - **Start:** 1/10

### Op weg met je pc en internet

- Basis pc, i.s.m. CVO.
- **Uur:** Vrij 9 u – 11.15 u **NIEUW**
  - **Prijs:** € 60 (KT € 12) + € 2 kopiekosten (16 lessen)
  - **Start:** 20/9

### Smartphone & tablet **NIEUW**

- I.s.m. CVO
- **Uur:** Ma 9 u – 12.15 u
  - **Prijs:** € 99 (KT € 19,80), 14 lessen
  - **Start:** 23/9

### Computeratelier

- **Uur:** Elke 2de en 4de don 9.30 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)

### Op Stap met Nederlands

- **Uur:** Ma 13.30 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)

### Spaans: beginners **NIEUW**

- **Uur:** Vrij 10 u – 11.30 u
- **Prijs:** € 40,30 (KT € 8,05) + € 10 kopiekosten
- **Start:** 20/9 (13 lessen)

### Praatgroep Frans

- **Uur:** Don 10 u – 11.30 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)

### Praatgroep Italiaans

- **Uur:** Woe 10 u – 11.30 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)

### Praatgroep Spaans

- **Uur:** Vrij 13.30 – 15 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)

### Tafeltennis

- In groep op ma + dagelijks individueel.
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)

### Wandelvoetbal

- De Voskes (i.s.m. KAA Gent Foundation)
- **Uur:** Vrij 13.45 u
  - **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)

## BEWEGING

### Deelnemen met abonnement of beurtenkaart:

- Vijfbeurtenkaart: € 25,50 (KT € 5,10)
- Tienbeurtenkaart: € 51 (KT € 10,20)

### Creative dans **NIEUW**

- **Uur:** Ma 11.30 u
- **Prijs:** € 34,10 (KT € 6,80), 10 lessen
- **Start:** 23/9

## Tai Chi

### Groep 0

- **Uur:** Ma 9.15 u
- **Prijs:** € 96,10 (KT € 19,20), 31 lessen
- **Start:** 23/9

### Groep 1

- **Uur:** Ma 10.15 u
- **Prijs:** € 96,10 (KT € 19,20), 31 lessen
- **Start:** 23/9

### Groep 2

- **Uur:** Din 9 u
- **Prijs:** € 105,40 (KT € 21,10), 34 lessen
- **Start:** 24/9

### Groep 3

- **Uur:** Don 10 u
- **Prijs:** € 89,90 (KT € 18), 29 lessen
- **Start:** 26/9

### Groep 4

- **Uur:** Don 11 u
- **Prijs:** € 89,90 (KT € 18), 29 lessen
- **Start:** 26/9

## Pilates

### Groep 1

- **Uur:** Din 10.15 u
- **Prijs:** € 102,30 (KT € 20,45), 33 lessen
- **Start:** 17/9

### Groep 2

- **Uur:** Din 11.30 u
- **Prijs:** € 102,30 (KT € 20,45), 33 lessen
- **Start:** 17/9

### Groep 3

- **Uur:** Din 13.30 u
- **Prijs:** € 102,30 (KT € 20,45), 33 lessen
- **Start:** 17/9

## Qi Gong

- **Uur:** Din 14.45 u
- **Prijs:** € 102,30 (KT € 20,45), 33 lessen
- **Start:** 17/9

## Lijndans

- **Uur:** Din 14 u (gevorderden), din 14.40 u (beginners en gevorderden samen)
- **Gevorderden:** Din 15.50 u
- **Prijs:** € 89,90 (KT € 18), 29 lessen
- **Start:** 17/9

## Turnen

- **Uur:** Woe 9.30 u
- **Prijs:** € 102,30 (KT € 20,45), 33 lessen
- **Start:** 18/9

## Meditatie

- **Uur:** Woe 10 u
- **Prijs:** € 102,30 (KT € 20,45), 33 lessen
- **Start:** 18/9

## Zumba

- **Uur:** Woe 10.45 u
- **Prijs:** € 102,30 (KT € 20,45), 33 lessen
- **Start:** 18/9

## Seniorgenetics: veilig gaan, veilig staan

- **Uur:** Woe 11.15 u
- **Prijs:** € 102,30 (KT € 20,45), 33 lessen
- **Start:** 18/9

## Dao Yin: staand

Ook voor Parkinsonpatiënten.

- **Uur:** Woe 14.30 u
- **Prijs:** € 102,30 (KT € 20,45), 33 lessen
- **Start:** 18/9

## Dao Yin: liggend

- **Uur:** Woe 15.45 u
- **Prijs:** € 102,30 (KT € 20,45), 33 lessen
- **Start:** 18/9

## Yoga 1

- **Uur:** Don 14 u
- **Prijs:** € 40,30 (KT € 8,05), 13 lessen
- **Start:** 19/9

## Yoga 2

- **Uur:** Don 15.15 u
- **Prijs:** € 40,30 (KT € 8,05), 13 lessen
- **Start:** 19/9

## Yoga 3

- **Uur:** Vrij 10 u
- **Prijs:** € 96,10 (KT € 19,20), 31 lessen
- **Start:** 20/9

## Yoga 4

- **Uur:** Vrij 11.15 u
- **Prijs:** € 96,10 (KT € 19,20), 31 lessen
- **Start:** 20/9

## Easy Yoga

- **Uur:** Vrij 13 u
- **Prijs:** € 96,10 (KT € 19,20), 31 lessen
- **Start:** 20/9

- **Voorinschrijvingen (voor gekende deelnemers):** Ma 16/08 t.e.m. don 5/09
- **Inschrijvingen eenmalige activiteiten:** Ma 2/9, 9 uur
- **Inschrijvingen reeksen (nieuwe deelnemers):** Ma 16/9, 9 uur (tenzij anders vermeld)

## ACTIEF IN BEWEGING BLIJVEN!

Zin om in groep badminton te spelen? Of te oefenen met kracht- en fitness-toestellen? Bij voldoende interesse kunnen we dat aanbieden i.s.m. Campus Artevelde. De lessen vinden plaats op Campus, Watersportlaan 4, vlakbij LDC De Vlaschaard. Geef je contactgegevens door aan het onthaal en we houden je op de hoogte.

### DINSDAG 3 SEPTEMBER

## DIGIPUNT

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

- **Uur:** 9 u - 11 u (30 min/afspraak)
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Elke 1ste din, 8/10
- **Inschrijven:** Tot 1 dag voordien
- **Begeleider:** Rob
- **Info:** Geef bij inschrijving je concrete vraag door. Verschillende vragen? Boek dan 1 uur.

### WOENSDAG 4 SEPTEMBER

## INFOESSIE BESTURINGS-SYSTEMEN WINDOWS EN APPLE

Wat zijn de sterke en zwakke punten van deze computerbesturingssystemen?

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Uitzonderlijk vanaf 26/8
- **Begeleider:** Rob

### DONDERDAG 5 SEPTEMBER

## MANTELZORGBEZOEK WOONZORGCENTRUM

Bezoek aan WZC Zonnehloem en assistentiewoningen De Zonnetuin. Napraten in LDC De Mantel bij een kop koffie.

- **Uur:** 14 u

- **Inschrijven:** Uitzonderlijk vanaf 26/08
- **Begeleider:** Jan Danneel
- **Info:** Afspraak aan WZC Zonnebloem, Hutsepotstraat 29 Zwijnaarde. Vervoer nodig? Contacteer het onthaal.

#### VRIJDAG 6 SEPTEMBER

##### **KICK-OFF**

LDC gesloten, geen maaltijden of activiteiten wegens opstart nieuwe jaar.

#### MAANDAG 9 SEPTEMBER

##### **START DOE-MEE-WEEK: THEMA 'BELLA ITALIA'**

Maak kennis met ons divers activiteitenaanbod. Proef gratis van een ijsje stracciatella! Of leef je uit op onze kickertafel! Want wie Italië zegt, zegt voetbal!

- **Uur:** 11 u
- **Prijs:** Gratis

##### **WANDELEN IN GAVERE**

Verzamelen aan Gent-Sint-Pieters, busperron 7. We nemen bus 48 om 12.40 u naar Gavere en stappen af aan halte Brandweerstraat, waar de wandeling om 13.30 uur start. Vergeet je wandelkaart niet.

- **Uur:** 12.30 u
- **Prijs:** Wandelkaart (1 jaar geldig in alle LDC's): € 12 (KT € 2,40) of per keer: € 3 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** Uitzonderlijk vanaf 26/8
- **Begeleider:** Annie

#### WOENSDAG 11 SEPTEMBER

##### **VRAGEN STAAT VRIJ**

Philip draait op verzoek Italiaanse melodietjes van vroeger en nu.

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

#### DONDERDAG 12 SEPTEMBER

##### **ZOETE ZONDE IN ITALIAANSE STIJL**

Proevertje tiramisu.

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

##### **HOU JE HERSENEN IN FORM: WANDEL MEE TEGEN DEMENTIE**

We wandelen van LDC De Vlaschaard naar LDC Ten Hove. Zie pagina 6. Elke deelnemer maakt kans op een mooie prijs van Dementievriendelijk Gent.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Aan onthaal tot dag zelf
- **Begeleiders:** Lieve en Evelyn

#### VRIJDAG 13 SEPTEMBER

##### **TRAVESTIESHOW: THE SWEET DEVOTIONS**



Slotevenement van de doe-mee-week met het travestiespektakel van The Sweet Devotions vol glitter, glamour en humor.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Uitzonderlijk vanaf 26/8 t.e.m. 6/9
- **Info:** In de cafetaria

#### MAANDAG 16 SEPTEMBER

##### **FIETSTOCHT GROENE POLEN-ROUTE (30 KM)**

- **Uur:** 14 u (vertrek aan het LDC)
- **Prijs:** Fietskaart (1 jaar geldig in alle LDC's): € 12 (KT € 2,40), of per keer: € 3 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** Tot 20 minuten vóór aanvang
- **Begeleiders:** Patrick + Kathy

#### DONDERDAG 19 SEPTEMBER

##### **MANTELZORGCAFE ONDER BEGELEIDING VAN COPONCHO**

Ontmoetingsplaats met, van en voor mantelzorgers.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 19/9 + 17/10
- **Info:** Onthaal LDC

#### VRIJDAG 20 SEPTEMBER

##### **WANDELEN IN OOSTENDE**

Voor goede stappers! We verzamelen om 9 uur stipt (mèt treinticket) in de vertrekhal van Gent-Sint-Pieters. We nemen de trein van 9.11 uur op spoor 8, aankomst in Oostende om 9.51 uur. Vergeet je wandelkaart niet.

- **Uur:** 9 u
- **Prijs:** Zie 9/9
- **Inschrijven:** T.e.m. 19/9
- **Info:** Meebrengen: lunchpakket en abo De Lijn
- **Begeleider:** Annie

#### DINSDAG 24 SEPTEMBER

##### **KUNSTZINNIGE VORMING KIJKEN IS DE KUNST (DEEL II)**

We zetten het verhaal over de vorm, lijn en kleur in het schilderij voort.

- Het handschrift van de schilder: schrijven of schilderen?
- Materie in het schilderij?
- Een 19de-eeuwse herontdekking: kleur

Het is niet noodzakelijk om deel 1 gevolgd te hebben.

- **Uur:** 9.30 u – 11.30 u
- **Prijs:** € 21,60 (KT € 4,30)
- **Data:** 8/10, 22/10, 12/11, 26/11, 10/12
- **Begeleider:** Damien

#### WOENSDAG 25 SEPTEMBER

##### **CENTRUMRAAD**

- **Uur:** 10 u – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Begeleider:** Kaat Van Wouwe

#### VRIJDAG 27 SEPTEMBER

##### **FILMFORUM: 'LE BLEU DU CAFTAN' (2022)**



Pakkende liefdesfilm uit 2022.

- **Uur:** 14.30 u

- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** T.e.m. dag zelf
- **Begeleider:** Ivan
- **Info:** Speelduur 120 minuten

### LEESCLUB

Voor wie graag in het gezelschap van anderen een boek, tijdschrift of krant leest.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 27/9, 25/10
- **Begeleider:** Carla

### MAANDAG 30 SEPTEMBER

#### BABELTAFEL

Tijdens deze gezellige namiddag ontmoet je nieuwe mensen en babbelt je over allerlei onderwerpen.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 30/9, 28/10

### MAANDAG 7 OKTOBER

#### WANDELEN IN MERELBEKE

Verzamelen aan station Gent-Sint-Pieters, busperron 7. We nemen bus 48 om 12.40 u tot aan halte 'Molenhoek' waar de wandeling om 13.05 u start.

- **Uur:** 12.30 u
- **Prijs:** Zie 9/9
- **Inschrijven:** T.e.m. 4/10
- **Begeleider:** Annie

### DINSDAG 8 OKTOBER

#### ZOETE ZONDE - VLAAI

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

### DONDERDAG 10 OKTOBER

#### TROOST IN DE WIJK WATERSPORTBAAN

Verdriet en verlies maken deel uit van het leven. Een troostende en verbindende plek in de buurt kan helpen. Wil jij graag meedenken over hoe zo'n plek er uit kan zien, kom dan zeker af!

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 9/10
- **Begeleider:** Merel

### MAANDAG 14 OKTOBER

#### FIETSTOCHT – NEVELLAND (30 KM)

- **Uur:** 14 u (vertrek aan LDC)
- **Prijs** en inschrijven: zie 16/9
- **Begeleiders:** Patrick + Kathy

### DONDERDAG 17 OKTOBER

#### DAG TEGEN ARMOEDE EN SOCIALE UITSLUITING

Kennismaking met organisaties die zich inzetten voor een betere wereld, zoals Let's Save Food, Rap op Stap, UiTPAS,... Een gastspreker deelt zijn inzichten over bestrijden van armoede. Karine zorgt voor een zoete zonde!

- **Uur:** 13.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 16/10

### DONDERDAG 24 OKTOBER

#### VRAGEN STAAT VRIJ

Verzoeknummertjes met Philip.

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

### VRIJDAG 25 OKTOBER

#### FILMFORUM: 'OFFLINE' (2012)

Gentenaar Peter Monsaert maakte een film over de moeilijke re-integratie van een ex-bajeskant in en rond Gent.

- **Uur:** 14.30 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** T.e.m. dag zelf
- **Begeleider:** Ivan
- **Info:** Speelduur 115 minuten

### MAANDAG 28 OKTOBER

#### LDC gesloten

### ANTENNEWERKING DRONGEN, BAARLE, LUCHTEREN

#### Contactgegevens of vragen:

Joke.Bottelberge@stad.gent of  
0472 18 88 08

Bij afwezigheid kan je terecht bij haar collega's van De Vlaschaard  
09 266 93 44.

### WOENSDAG 2 OKTOBER

#### INFOSESSIE 'DENKFOUTEN DE BAAS'

Veel van ons denken gebeurt onbewust. Toch hebben gedachten een grote impact op hoe we ons voelen en gedragen. Hoe zit dat precies? En kunnen we hierop vat krijgen? Huispsychologe Merel duikt met jou in de wereld van de cognitieve gedragstherapie!

- **Uur:** 10 u – 12 u
- **Waar:** Open Huis aan de Leie, Domien Ingelsstraat 15
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Aan onthaal LDC De Vlaschaard

#### BUREN VOOR BUREN

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

#### KOFFIE- EN GEBAKNAMIDDAG

- **Uur:** 14 u, elke 1ste en 2de din
- **Prijs:** € 4
- **Inschrijven:** bij Dominique Lambrecht via 0497 93 23 06
- **Waar:** Open Huis aan de Leie

“

We doopten deze plek om tot onze zentuin, omdat hij ideaal is om in tot rust te komen.”

Natuurgids Vicky en buurtbewoonster Sonia



52

## Kom tot rust in de zentuin

De wilde natuur rond de waterpoel naast LDC De Waterspiegel herbergt meer geheimen dan je op het eerste gezicht zou denken. Je kan het zelf ontdekken tijdens een rondleiding op 24 oktober.

Buurtbewoonster Sonia en natuurgids Vicky zetten mee hun schouders onder dit wijkproject. “De poel is een restant van een parkvijver. Vroeger stond hier een kasteel dat Stad Gent liet afbreken. Eerst wilde men hier alles proper opkuisen, maar gelukkig koos de Groendienst ervoor om de natuur haar gang te laten gaan. Zo is hier spontaan een struweel ontstaan met een rijke flora en fauna: struiken, planten en bomen waarvan sommige eeuwenoud zijn. Plus vogels, bijen, spinnen, hommels, (nacht)vinders, rupsen,... We hebben zelfs een nest van waterhoentjes ontdekt!”

“We doopten deze plek intussen om tot onze zentuin. Want hij is ideaal om in tot rust te komen, de natuur te bewonderen en te filosoferen terwijl je naar de vogels en beestjes kijkt”, aldus Sonia en Vicky. Zij vonden in LDC De Waterspiegel een trouwe bondgenoot vinden om het bosje te vrijwaren van sluikstorters. Intussen maakte Stad Gent een mooi wijkbudget vrij. “Zo komen er twee infopanelen met kijkgaten om de poel beter te kunnen observeren. Een kunstenares uit de buurt maakt twee beeldhouwwerken met motieven van vogels en vlinders. Natuurpunt plaatst vier zitbanken. En het huidige pad rond de poel wordt onthard, zodat het struweeltje verder kan uitbreiden.”

*Gratis ontmoetingsmoment in de zentuin: 24/10, vanaf 14.30 u*



### LDC DE WATERSPIEGEL

Meulesteedsesteenweg 510, 9000 Gent

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



9 - 13 SEPTEMBER

GRATIS PROEVEN VAN ELKE ACTIVITEIT

# Doe-mee-week

MAANDAG 9 SEPTEMBER		DINSDAG 10 SEPTEMBER		WOENSDAG 11 SEPTEMBER	
9 u – 12 u	Biljart: vrij spel	9 u – 17.30 u	Biljart: vrij spel	9 u – 17.30 u	Biljart: vrij spel
9.30 u – 10.30 u	Yoga	9.30 u – 10.30 u	Fitness met Georges	9.30 u – 10.30 u	Tai Chi: half gevorderden
10 u	Infomoment vrijwilligerswerk	9.30 u – 11 u	Lessenreeks smart-phonefotografie <b>NIEUW</b>	9.30 u – 12 u	Speksteenatelier
10 u – 12 u	Demonstratie keramiek: kommetjes maken	10 u – 11.30 u	Franse bistro	9.30 u – 17.30 u	Fitness: vrij gebruik fitnessruimte
11.30 u – 17.30 u	Fitness: vrij gebruik fitnessruimte	10.30 u – 11.30 u	Solo Latin fun		
13.30 u – 15.30 u	Begeleide street-art wandeling in Wondelgem (eenmalig)	11 u – 17.30 u	Fitness: vrij gebruik fitnessruimte	13 u – 17 u	Kaarten: manille en bieden
13.30 u – 17 u	Biljart: in club voor punten	13.30 u – 14.30 u	Samen lezen (zaal De Zulle, Botestraat 98) <b>NIEUW</b>	14 u – 17 u	Schaken
13.45 u – 17 u	Petanque	13.30 u – 17 u	Fietstocht De Pinte (35 km)		
14 u	Infomoment vrijwilligerswerk	13.45 u – 17 u	Petanque	13 u – 17 u	Creanamiddag: Bezige Bezen
14 u – 15 u	Disco dans	14 u – 17 u	Sjoelbak + rummikub		
14 u – 17 u	Gezelschapsspelen <b>NIEUW</b>	14 u – 17 u	Bingo Wondelgem (Sint-Godelievekring, Sint-Godelievestraat 59)		
		14.30 u – 17 u	Rami bridge <b>NIEUW</b>		
		15 u – 16 u	Mindfull ontspannen, polyvalente zaal Neptunus, Botestraat 98 <b>NIEUW</b>		

DONDERDAG 12 SEPTEMBER		VRIJDAG 13 SEPTEMBER		DINSDAG 17 SEPTEMBER	
9 u – 12 u	Naaiatelier	9 u – 11.55 u	Engels niveau 3 (i.s.m. CVO Gent)	10.30 u – 11.30 u	Solo Latin fun
10 u – 11 u	Turnen	9 u – 12.05 u	Veilig online en sociale media (Open Huis Sint-Markoenstraat 10) <b>NIEUW</b>		
10 u – 12 u	Biljart: les		Biljart: vrij spel		
11 u – 17.30 u	Fitness: vrij gebruik fitnessruimte	9 u – 17.30 u	Stoelaerobic <b>NIEUW</b>		
12.30 u – 17 u	Biljart: vrij spel	10 u – 11 u	Spaanse praatgroep 'Amigos' <b>NIEUW</b>		
13 u – 17 u	Kaarten: manille en bieden	11 u – 12 u	Fitness met begeleiding door Bert van K-Fit (eenmalig)		
13.30 u – 15.20 u	Frans niveau 1, (i. <b>NIEUW</b> CVO Gent)	12.30 u – 17.30 u	Fitness: vrij gebruik fitnessruimte		
13.45 u – 17 u	Petanque	14 u – 17 u	Workshop 'Ontdek jouw kleuren en stijl' <b>NIEUW</b>		
14 u	Infomoment vrijwilligerswerk	14 u – 17 u	Vrije darts		
14 u – 16.30 u	Tafeltennis: initiatie + atelier	17 u – 22 u	Fluofuif		
14 u – 17 u	Tekenatelier				



## Ateliers met instappelden

### BEWEGING

#### Tafeltennis

- Uur: Elke don 14 u – 16.30 u

#### Vrij gebruik fitnessruimte

- Uur: Elke ma 12.30 u – 17.30 u  
Elke din 11 u – 17.30 u  
Elke woe 9.30 u – 17.30 u  
Elke don 11 u – 17.30 u  
Elke vrij 12.30 u – 17.30 u

### CREATIEF

#### Creanamiddag: Bezige Bezen

- Uur: Elke woe 14 u – 17 u
- Prijs: Gratis

#### Naaiatelier

- Uur: Elke don 9 u – 12 u

#### Speksteenatelier

- Uur: Elke woe 9.30 u – 12 u

#### Tekenatelier

- Uur: Elke don 14 u – 17 u

### ONTSPANNING

#### Darts **NIEUW**

- Uur: Elke vrij 14 u – 17 u

#### Biljartclub

- Uur: Elke ma 13 u – 17 u
- Prijs: € 0,25/spel

#### Biljartles

- Uur: Elke don 10 u – 12 u
- Prijs: € 0,25/spel

#### Vrije biljart

- Uur: Elke ma 9 u – 12 u  
Elke din 9 u – 17.30 u  
Elke woe 9 u – 17.30 u  
Elke don 12.30 u – 17.30 u  
Elke vrij 9 u – 17.30 u
- Prijs: € 0,25/spel

## Gezelschapsspelen

- Uur: Elke ma 14 u – 17 u
- Prijs: Gratis **NIEUW**

#### Kaarten (manillen en bieden)

- Uur: Elke woe en don 13 u – 17 u
- Prijs: Gratis

#### Petanque

- Uur: Elke ma, din en don 13.45 u – 17 u

#### Rami bridge **NIEUW**

- Uur: Elke din 14.30 u – 17 u
- Prijs: Gratis

#### Rummikub

- Uur: Elke din 14 u – 17 u
- Prijs: Gratis

#### Schaken

- Uur: Elke woe 14 u – 17 u
- Prijs: Gratis

#### Sjoelbak

- Uur: Elke din 14 u – 16 u
- Prijs: Gratis

#### Soepcafé

- Uur: Elke 1ste en 2de woe 11 u
- Prijs: Gratis

### VORMING

#### Fransse bistro

- Uur: Tweewekelijks din 10 u – 11.30 u met begeleiding, Tweewekelijks din 10 u – 11.30 u zonder begeleiding

#### Fotoatelier

- Uur: Maandelijks don 14 u – 17 u

#### Spaanse praatgroep 'amigos' **NIEUW**

- Om je Spaans te oefenen.
- Uur: Tweewekelijks vrij 10 u – 11 u

## Abonnementen

#### Engels – niveau 3 (voor cursisten met wat basiskennis)

Woordenschat uitbreiden, luistervaardigheid verbeteren, praten over complexere onderwerpen,...

- Uur: Vrij 9 u – 11.55 u
- Prijs: € 183 (KT € 36,60)
- Begeleider: Art De Maeschalck i.s.m. CVO
- Info: Infomoment: 13/9, start 20/9 - 20/6

#### Frans: niveau 1 (mondeling)

Communiceren in alledaagse situaties.

- Uur: Don 13.30 u – 15.20 u
- Prijs: € 97,50 (KT € 19,50)
- Begeleider: Ellen Moerman i.s.m. CVO Gent
- Info: Infomoment: 12/9, start 19/9 - 22/5

#### Veilig online en sociale media

- Uur: Vrij 9 u – 12.05 u
- Prijs: € 99 (KT € 19,80)
- Begeleider: i.s.m. CVO Gent
- Info: Infomoment: 13/9, start 20/9 - 24/1 in Open Huis Wondelgem, Sint-Marcoenstraat 10

#### iPad en iPhone

- Praktijkgerichte lessen
- Uur: Vrij 9 u – 12.15 u
- Prijs: € 99 (KT € 19,80)
- Begeleider: I.s.m. CVO Gent
- Info: Start 31/1 - 13/6 in Open Huis Wondelgem, Sint-Marcoenstraat 10

### BEWEGING

Naast abonnement kan je kiezen voor een beurtenkaart:

- Vijfbeurtenkaart (3 maand geldig): € 25,50 (KT € 5,10)
- Tienbeurtenkaart (6 maand geldig): € 51 (KT € 10,20)

## Discodans

Geen danspartner nodig. Ballroom, latin dans.

- Uur: Ma 14 u – 15 u
- Prijs: € 96,10 (KT € 19,20), 31 lessen
- Begeleider: Kristiane

#### Fitness met Georges

Op fitnessstoestellen + stretch- en strekoefeningen.

- Uur: Din 9.30 u – 10.30 u
- Prijs: € 148,80 (KT € 29,75), 48 lessen
- Begeleider: Georges

#### Solo latin fun

- Uur: Din 10.30 u – 11.30 u
- Prijs: € 96,10 (KT € 19,20), 31 lessen
- Begeleider: Malika

#### Tai Chi: half gevorderden

- Tai Chi Yang stijl 24 vorm
- Uur: Woe 9.30 u – 10.30 u
- Prijs: € 99,20 (KT € 19,85), 32 lessen
- Begeleider: Greta

#### Turnen

- Uur: Don 10 u – 11 u
- Prijs: € 96,10 (KT € 19,20), 31 lessen
- Begeleider: Harry

#### Yoga

- Uur: Ma 9.30 u – 10.30 u
- Prijs: € 93 (KT € 18,60), 30 lessen
- Begeleider: Bart



## MAANDAG 2 SEPTEMBER

### Start inschrijvingen eenmalige activiteiten

- **Uur:** 9 u

### DIGIPUNT OP MAANDAGNAMIDDAG

Afspreken telefonisch of aan onthaal.

- **Uur:** 14 u – 16.30 u (laatste afspraak 16.15 u)
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 23/9, 30/9, 7/10, 14/10, 21/10, 28/10
- **Begeleider:** Johan

## WOENSDAG 4 SEPTEMBER

### SOEPCAFÉ

- **Uur:** 11 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 18/9, 2/10, 16/10
- **Begeleider:** Karen

## DONDERDAG 5 SEPTEMBER

### KICK-OFF MET DE VRIJWILLIGERS

Ontmoetingsruimte gesloten voor publiek.

- **Uur:** 14 u – 17 u

### DIGIPUNT OP DONDERDAGNAMIDDAG

- **Uur:** 14 u – 16.30 u (laatste afspraak om 16.15 u)
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 3/10, 17/10
- **Begeleider:** Hubert

### START DOE MEE WEEK MA 9 – VRIJ 13 SEPTEMBER

## MAANDAG 9 SEPTEMBER

### KOMMETJES MAKEN UIT KERAMIEK

Vandaag gratis demonstratie, daarna 2 workshops waar je 2 grotere en 2 kleinere kommetjes maakt en leert glazuren.

- **Uur:** 10 u – 12 u
- **Prijs:** € 20,20 (KT € 12), 2 lessen incl. materiaalkosten
- **Data:** 9/9 (demonstratie), workshops: 23/9, 7/10
- **Begeleider:** Saãdia



Het keramiek-atelier heeft me weer naar buiten doen komen.”

Reggie  
deelnemer keramiek-atelier



### INFOMOMENT: VRIJWILLIGERSWERK

Centrumleider Anuschka licht de mogelijkheden van vrijwilligerswerk toe.

- **Uur:** 10 u + 14 u

### BEGELEIDE STREETART WANDELING IN WONDELGEM

Kunstroute langs muren met verbluffende graffiti kunst.

- **Uur:** 13.30 u stipt aan Wondelgem-station, aankomst rond 15.30 u WZC De Liberteyt
- **Prijs:** Gratis
- **Begeleider:** Mignon Dierickx
- **Info:** afstand 2,5 km

## DINSDAG 10 SEPTEMBER

### LESSENREEKS SMARTPHONE-FOTOGRAFIE

Met veel voorbeelden en oefeningen

- **Uur:** 9.30 u – 11 u
- **Prijs:** € 28,80 (KT € 5,75)
- **Data:** 10/9 (proefles), start: 17/9, 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 5/11, 12/11
- **Begeleider:** Marc
- **Info:** Geschikt voor alle smartphones.

### FIETSTOCHT: DE PINTE (35 KM)

Verzamelen 13.15 u aan ons LDC

- **Uur:** 13.30 u aanwezig, vertrek stipt om 13.45 u
- **Prijs:** Vandaag gratis (doe-mee-week)
- **Inschrijven:** Aan onthaal
- **Begeleiders:** Eugène, Peter

## DONDERDAG 12 SEPTEMBER

### INITIATIE TAFELTENNIS

Spelregels, juiste opslag geven, technieken, ...

- **Uur:** 14 – 16.30 u
- **Prijs:** € 18 (KT €3,60), 5 lessen
- **Data:** 12/9 (proefles), start: 19/9, 26/9, 3/10, 10/10, 17/10
- **Begeleider:** Raphaël

### INFOMOMENT: VRIJWILLIGERSWERK

Zie 9/9.

- **Uur:** 14 u

## VRIJDAG 13 SEPTEMBER

### STOELAEROBIC

Vanuit zithouding.

- **Uur:** 10 u – 11 u
- **Prijs:** € 36 (KT € 7,20), 10 lessen
- **Data:** 13/9 (proefles), start: 20/9, 27/9, 4/10, 11/10, 18/10, 25/10, 8/11, 15/11, 22/11, 29/11
- **Begeleider:** Sabine

### FITNESS MET BEGELEIDING VAN K-FIT

Fitnesstoestellen leren bedienen.

- **Uur:** 11 u – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Begeleider:** Kinesist Bert van K-FIT

### ONTDEK JOUW KLEUREN EN STIJL

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Aan onthaal, max. 10 deelnemers
- **Begeleider:** Céline

### FLUOFUIF

Met dj Peter Van Praag. Plus frietjes met frikandel en kaaskrokot.

- **Uur:** 17 u – 22 u
- **Prijs:** € 7 (KT € 4,90) voor de snacks, fuif gratis

## MAANDAG 16 SEPTEMBER

### Start inschrijvingen nieuwe deelnemers lessenreeksen & ateliers of bezoekers met beurtenkaarten

- **Uur:** 9 u

## WOENSDAG 18 SEPTEMBER

### BINGOO

Met hotdogs.

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

## DONDERDAG 19 SEPTEMBER

### HOU JE HERSENEN IN FORM: WANDEL MEE TEGEN DEMENTIE

Van LDC De Waterspiegel tot LDC Wibier. Zie pag. 6.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Aan onthaal
- **Begeleider:** Marc
- **Info:** Afstand 4,8 km, vervoer terug mogelijk mits reservatie.

## ZATERDAG 21 SEPTEMBER

### ROESOESOE ROCK

Gratis rockfestival in de tuin van WZC De Liberteyt.

- **Uur:** 14 u – 22.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Info:** Met diverse eetstands

## MAANDAG 23 SEPTEMBER

### BRASSERIE IN COMPAGNIE

Restaurantgebeuren voor personen met dementie en hun mantelzorger(s). Met aangepast menu, begeleiding en sfeer.

- **Uur:** 11.30 u – 14.30 u
- **Prijs:** €27 (KT € 18,90)
- **Inschrijven:** Kan alleen na intakegesprek. Info via ellen.janssens2@stad.gent of 09 266 30 50.
- **Info:** In Villa Ooievaar, Botestr. 131/133

## DINSDAG 24 SEPTEMBER

### SNOEPNAMIDDAG MET VERSCHILLENDE TAARTJES

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

## DONDERDAG 26 SEPTEMBER

### WANDELING: DAKNAM (7 KM)

Start aan de kerk, Daknam-dorp 16.

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

### FOTOATELIER

Goede basiskennis is een must.

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20) tot eind juni
- **Data:** 24/10
- **Begeleider:** Myriam
- **Info:** Max. 10 personen

### TEKENLES

Beginnerslessen

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** € 18 (KT € 3,60), 5 lessen
- **Data:** 3/10, 17/10, 24/10, 31/10
- **Begeleider:** André
- **Info:** max. 5 personen

## VRIJDAG 27 SEPTEMBER

### FILM: 'KAPSALON ROMY' (2019) MET NABESPREKING

Ontroerend verhaal over familie, zorg en uitdagingen van dementie.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Info:** In Charlie's pub in WZC De Liberteyt

## MAANDAG 30 SEPTEMBER

### DIGITALE WORKSHOP 'MIJN BURGERPROFIEL EN ONS MEDISCH DOSSIER'

Leer veilig inloggen met je identiteitskaart of Itsme op overheidswebsites.

- **Uur:** 13.30 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 24/9
- **Begeleider:** Daniël
- **Info:** Je hebt een e-mailadres. Meebrengen: je pc of smartphone met lader en je ID-kaart met pincode.

## DINSDAG 1 OKTOBER

### WORKSHOP KERAMIEK KABOUTER

- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Prijs:** € 18,20 (KT € 10), 2 lessen, incl. materiaalkosten
- **Data:** 15/10
- **Inschrijven:** T.e.m. 26/10, max. 5 deelnemers
- **Begeleider:** Marion

## DONDERDAG 3 OKTOBER

### DANSNAMIDDAG MET DJ EVELIEN

Met huisgemaakte olieballen.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 2,80 (olieballen)
- **Inschrijven:** Aan onthaal t.e.m. 27/9 voor olieballen

## MAANDAG 7 OKTOBER

### INLEEFSESSIE: LEVENSKUNST

A.d.h.v. voorwerpen uit Huis van Alijn-collectie ga je in gesprek over kleine gelukjes.

- **Uur:** 14 u – 15 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 3/10 aan onthaal, max. 10 deelnemers
- **Begeleider:** Joline, gezondheidspromotor van WGC 't Vlot
- **Info:** Vindt plaats in het LDC

## DINSDAG 8 OKTOBER

### FIETSTOCHT: MERENDREE (35 KM)

Verzamelen aan LDC De Waterspiegel.

- **Uur:** Vertrek stipt om 13.45 u
- **Prijs:** € 3 (KT € 0,60) of met fietskaart: € 12 (KT € 2,40), 1 jaar geldig in alle LDC's
- **Inschrijven:** Aan onthaal vóór vertrek
- **Begeleiders:** Eugène, Peter

### SNOEPNAMIDDAG MET WAFELS

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

## WOENSDAG 9 OKTOBER

### ONTBIJTBUFFET

- **Uur:** 9 u
- **Prijs:** € 8 (KT € 5,6)
- **Inschrijven:** T.e.m. 2/10, aan onthaal
- **Info:** Max. 100 deelnemers

WOENSDAG 16 OKTOBER**BINGOO**

Met croques. Zie 18/9.

DONDERDAG 17 OKTOBER**INTERACTIEVE WANDELING:  
MUIDE-MEULESTEDE**

Ontdek onze buurt door een andere bril op de werelddag van verzet tegen armoede.

- **Uur:** 14 u verzamelen aan LDC
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Aan onthaal, voor 15/10
- **Begeleider:** Sielke Eeckhout

**LEIF INFOSESSIE: VROEGTIJDIGE ZORGPLANNING**

Voor persoonlijk gesprek: afspraak maken op zitmoment 29/10 via [www.palliatieve.net/leif-public](http://www.palliatieve.net/leif-public) of 09 218 94 01 (9 u – 12 u).

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 11/10, aan onthaal

MAANDAG 21 OKTOBER**DIGITALE WORKSHOP – VEILIG AANKOPEN VIA INTERNET**

- **Uur:** 13.30 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Aan onthaal, t.e.m. 15/10
- **Begeleider:** Daniël
- **Info:** Meebrengen: laptop + lader

DONDERDAG 24 OKTOBER**ONTMOETINGSMOMENT  
IN DE ZENTUIN**

Zie artikel In de kijker.

**BEZOEK  
SINT-BAAFSKATHEDRAAL**

Bewonder de kunstschaten in de kathedraal met een virtual reality-bril.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 12,50 (KT € 2,50)
- **Inschrijven:** Aan onthaal, t.e.m. 18/10, max. 14 deelnemers
- **Begeleider:** Patrick
- **Info:** Verzamelen aan de kathedraal om 13.45 u

VRIJDAG 25 OKTOBER**KAMPIOENENVIERING MET  
MOSSELEN EN OPTREDEN VAN  
GINO KNOCKX**

Of vleeschotel, met traiteur Dirk Von Der Crone + oldies met Gino Knockx.

**AGENDA ANTENNE WONDELGEM**

Vanaf 10/9 start antennepunt in Wondelgem (De Zulle, Botestraat 98) Elke din (behalve 22 en 29/10) tussen 9.30 u – 11.30 u en 13.30 u – 17 u kan je er terecht voor een drankje, babbel, informatieve activiteit, vragen rond dienstverlening,...

Voor onderstaande activiteiten kan je vanaf din 17/9 inschrijven in de Zulle.

DINSDAG 10 SEPTEMBER**SAMEN ETEN  
BINGO WONDELGEM**

- **Uur:** 13.45 u – 16 u
- **Prijs:** € 0,25/blaadje
- **Data:** 10/9 + 8/10
- **Begeleiders:** Margot, Eva
- **Locatie:** OPGELET! In Sint-Godelievekring, Sint-Godelievestraat 59

**REEKS SAMEN LEZEN**

Gedichten en korte tekstfragmenten.

- **Uur:** 13.30 u – 14.30 u
- **Prijs:** € 36 (KT € 7,20)
- **Data:** 10/9 (proefles) 17/9, 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12
- **Begeleider:** Sarah Van Eetvelde
- **Locatie:** Repetitieruimte De Zulle

**REEKS MINDFUL ONTSPANNEN**

- **Uur:** 15 u – 16 u
- **Prijs:** € 36 (KT € 7,20)
- **Data:** 10/9 (proefles) 17/9, 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11 en 3/12
- **Begeleider:** Sarah Van Eetvelde
- **Locatie:** Sporthal Neptunus, Botestraat 98

DINSDAG 17 SEPTEMBER**LESSENREEKS DOTPAINTING**

Pizzabord maken.

- **Uur:** 12 u
- **Prijs:** € 30 (KT € 21) mosselen + brood of € 22 (KT € 15,40) vleeschotel, incl. dessert + koffie
- **Inschrijven:** Aan onthaal t.e.m. 18/10
- **Info:** Je kan 20 of 40 UiTPAS-punten ruilen voor resp. € 5 of 10 korting.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** € 10,80 (KT € 2,15), 3 lessen + materiaalkosten (€ 5,50 ter plaatse)
- **Datum:** 17/9, 24/9, 1/10
- **Inschrijven:** 09 266 30 50 vóór 10/9 – betalen kan op 17/9 ter plaatse
- **Info:** Max. 10 deelnemers
- **Begeleider:** Katia Van Stalle
- **Locatie:** De Zulle

**DIGILOKET IN DE ZULLE**

Uitleg over werking van Digibank Plus. Vanaf oktober kan je elke eerste dinsdag van de maand in De Zulle terecht met al je vragen en computerproblemen.

- **Uur:** 14.30 u
- **Data:** 17/9, 1/10

MAANDAG 30 SEPTEMBER**START MANTELZORGTRAJECT  
WONDELGEM**

Focus op ontspanning en uitwisseling ervaringen tussen lotgenoten.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 30/9, 14/10, 21/10, 4/11, 25/11
- **Contactpersonen:** Sielke Eeckhout + Fran Debrouwere
- **Locatie:** Kleine zaal De Zulle

DINSDAG 8 OKTOBER**WANDEL DE DAGELIJKSE STRESS  
WEG IN WONDELGEM (3 KM)**

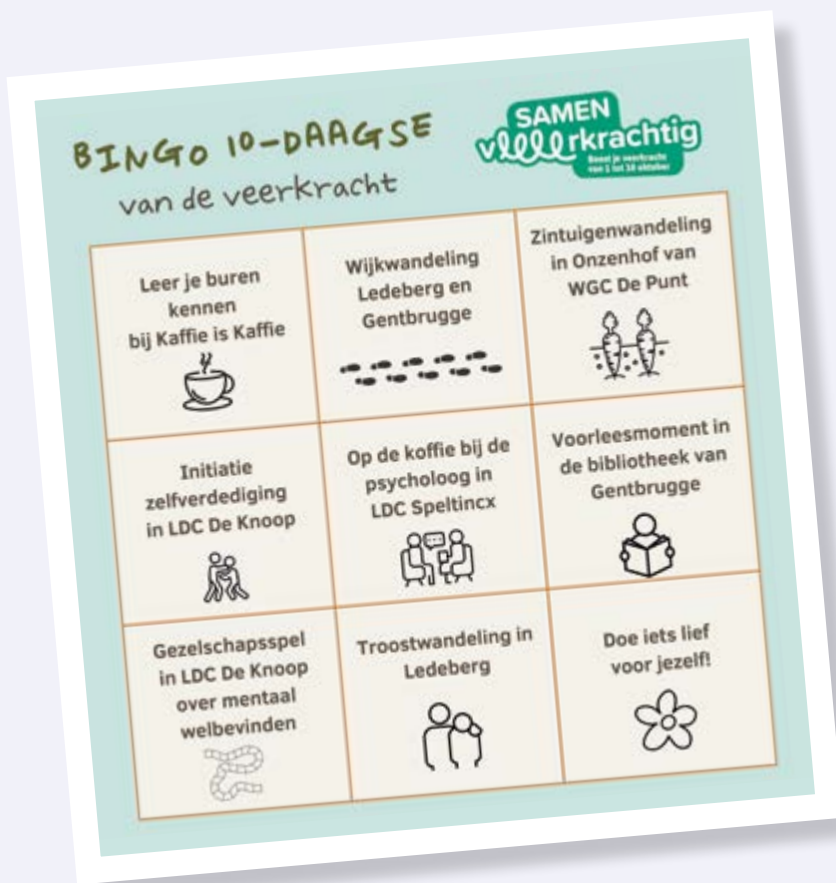
- **Vertrek** aan de Zulle. Onderweg 10 tips over hoe fit in je hoofd te blijven.
- **Uur:** 14 u. – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Aan onthaal vóór 1/10
- **Begeleider:** Psychologe Stella De Clercq

**Vragen over aanbod of dienstverlening  
in Wondelgem?**

Contacteer Fran Debrouwere: Fran.debrouwere@stad.gent of 0473 31 79 77

# Bingobabbeltafels

'Verder na een moeilijke periode' is dit jaar het thema van de 10-daagse van de Veerkracht (1-10 oktober). Samen met buurtpartners organiseren LDC Speltincx en LDC De Knoop acht activiteiten die inzetten op mentaal welzijn en je goed in je vel voelen.



## LDC SPELTINCX

Meersemdries 4, 9050 Gentbrugge

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

“Dat laatste is voor iedereen verschillend. We nemen onze bezoekers mee in die zoektocht zodat ze ervaren wat bij hen het best past”, vertelt huispsycholoog Lydia Impens. “Alle activiteiten zijn gratis. Deelnemers krijgen een bingokaart, die ze na een activiteit laten aftekenen. Bij een volle kaart, krijg je een goodiebag cadeau. Inschrijven mag, maar hoeft niet.”

## PROGRAMMA

### Din 1/10

**Leer je burens kennen in Kaffie is Kaffie**

14 u – 16 u, E. Hullebroeckplein 1

### Woe 2/10

**Wijkwandeling Gentbrugge-Ledeberg**, waarna je gezamenlijk kan eten in LDC De Knoop

10 u – 12 u, vertrek in LDC Speltincx

### Don 3/10

**Geleide zintuigenwandeling**

LDC Speltincx – WGC De Punt

14 u – 16 u, vertrek in LDC Speltincx (verzamelen vanaf 13.45 u)

### Vrij 4/10

**Initiatie zelfverdediging**

(opkomen voor jezelf!)

9 u – 10.30 u, LDC De Knoop

### Ma 7/10

**Op de koffie bij de psycholoog en maatschappelijk werker van LDC Speltincx**

14 u – 16 u (cafeteria)

### Din 8/10

**Voorleesmoment Bib Gentbrugge**

(Sint-Simonstraat 41)

15.30 u – 17.30 u

### Woe 9/10

**Trivial Pursuit**

Gezelschapsspel in teken van mentaal welzijn, met de maatschappelijk werker en psycholoog

14 u – 16 u cafeteria LDC De Knoop

### Don 10/10

**Wandeling troostplek Ledeberg** (park De Vijvers)

9 u – 11 u, afsluiten met ontbijt



9 - 13 SEPTEMBER

GRATIS PROEVEN VAN ELKE ACTIVITEIT

# Doe-mee-week



MAANDAG 9 SEPTEMBER		DINSDAG 10 SEPTEMBER		WOENSDAG 11 SEPTEMBER	
9 u – 10 u	<b>Pilates</b> <span style="color: red; font-weight: bold;">NIEUW</span>	9.30 u – 11 u	<b>Spaans mondeling niveau 3</b> (voorkennis vereist)	9 u – 10 u	<b>Lijndansen: beginners</b>
10.30 u	<b>Infomoment vrijwilligerswerk LDC Speltincx</b>	10 u – 11 u	<b>Padel introductieles</b> Locatie: E. Hielstraat 108	9 u – 12 u	<b>Juwelenatelier</b>
13.30 u	<b>Petanque</b>	10 u – 11 u	<b>Italiaanse praatgroep</b> (voorkennis vereist)	9.30 u – 10.30 u	<b>Aan de slag met je computer</b> (basiscursus)
13.30 u – 16.30 u	<b>Hobby/ handwerk</b>	10 u – 11 u	<b>Infosessie 'digitale inclusie': kennismaking met de digipunt-vrijwilligers</b>	10 u – 11.15 u	<b>Kennismaking met de meditatiegroep</b>
14 u – 16 u	<b>Omstaanderstraining: leer reageren tegen racisme en discriminatie</b> (eenmalige activiteit)	10 u – 12 u	<b>Kennismaking gitaarlessen</b> <span style="color: red; font-weight: bold;">NIEUW</span>	10.10 u – 11.10 u	<b>Lijndansen: gevorderden</b>
14 u – 16 u	<b>3D-kaartjes maken met Rita</b>	13.30 u	<b>Petanque</b>	13.30 u	<b>Petanque</b>
14 u – 16.30 u	<b>Aquarelatelier</b>	13.30 u – 16.25 u	<b>Engels niveau 2</b> (schriftelijk en mondeling)		
14 u – 17 u	<b>Schaakcafé: beginners en gevorderden</b>	14 u – 17 u	<b>Rummikub</b>		
14.30 u – 15.30 u	<b>Kennismaking met LDC Speltincx in het Engels, met aansluitend koffie en een wafel</b>	14 u – 17 u	<b>Scrabble</b>	13.30 u – 16.30 u	<b>Pergamano atelier</b> (perkament sierkunst)
		14.30 u	<b>Korte wandeling (+/- 4 km)</b>		
		14.30 u – 15.30 u	<b>Kennismaking met LDC Speltincx in het Frans, met aansluitend verwenkoffie</b>	14.30 u – 15.30 u	<b>Kennismaking met LDC Speltincx, met aansluitend koffie en ijsscoupe</b>

DONDERDAG 12 SEPTEMBER		VRIJDAG 13 SEPTEMBER	
8.50 u – 9.50 u	<b>Tai Chi: beginners</b>	9 u – 11 u	<b>Kennismaking cursus Italiaans voor gevorderden</b>
9.30 u – 10.30 u	<b>Aan de slag met je smartphone of tablet</b> (Android, basiscursus)	9 u – 12 u	<b>Kennismaking cursus Italiaans voor beginners</b> <span style="color: red; font-weight: bold;">NIEUW</span>
9.30 u – 12 u	<b>Repetitie Verborgen Talenten</b> (open atelier)	13.30 u	<b>Petanque</b>
10 u – 11 u	<b>Tai Chi: gevorderden</b>	13.30 u – 16.30 u	<b>Tekenatelier</b>
11.10 u – 12.10 u	<b>Meditatieve dans</b>	13.30 u – 17 u	<b>Kruissteekatelier</b> (borduersierkunst)
13.30 u – 15 u	<b>Kennismaking mindfulness</b>	14 u – 15.30 u	<b>Erfgoedwandeling 'Gentbrugge de moeite waard'. Start en einde in LDC Speltincx</b>
13.30 u – 16.30 u	<b>Olieverf en acryl</b>	14.30 u – 15.30 u	<b>Kennismaking met LDC Speltincx in het Turks, met koffie en gebak</b>
14 u	<b>Mini-optreden Verborgen Talenten</b> (cafeteria)		
14 u	<b>10.000 stappen-wandeling</b>		
14 u – 16.25 u	<b>Genealogie beginners</b> (stamboomkunde)	<b>MAANDAG 23 SEPTEMBER</b>	
14 u – 16.30 u	<b>Aquarelatelier</b>	10.10 u – 11.10 u	<b>Latino solo</b>
14.30 u – 15.30 u	<b>Samen lezen</b>	11.20 u – 12.20 u	<b>Salsa</b> (koppeldans)
14.30 u – 15.30 u	<b>Kennismaking met LDC Speltincx, met aansluitend koffie en ijsscoupe</b>		
15 u	<b>Mini-optreden Verborgen Talenten</b> (cafeteria)		

Inschrijven: Vanaf 16 september aan het onthaal.

## ONTSPANNING

### Meditatie

- **Uur:** Woe 10 u – 11.15 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)
- **Lesgeefster:** Katrien Sercu

### Petanque

- Elke ma, din, woe en vrij.
- **Uur:** 14 u – 17 u
  - **Prijs:** € 15,50 (KT € 3,10)
  - **Begeleiding:** Rony Claus, Simonne Eneman, William Buysse

### Rummikub/Scrabble

- **Uur:** Din 14 u – 17 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)
- **Begeleiding:** Rosemarijn Debruyne (Rummikub), Leen Van Maercke (Scrabble)

### Schaakcafé

- Beginners en gevorderden.
- **Uur:** Ma 14 u – 17 u
  - **Prijs:** Gratis
  - **Begeleider:** Fons Leroux

### Repetities Verborgen Talenten

- Hou je van zingen, karaoke, je verkleden en sta je graag op het podium? Welkom!
- **Uur:** Din 9.30 u – 12 u
  - **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)
  - **Begeleiding:** Mieke Van Den Broecke en Danny De Paepe

## BEWEGING

**Tienbeurtenkaart** (6 maanden geldig): € 51 (KT € 10,20)

**Vijfbeurtenkaart** (3 maanden geldig): € 25,50 (KT € 5,10)

### Latino Solo

- **Uur:** Ma 10.10 u – 11.10 u
- **Prijs:** Abo € 89,90 (KT € 18) of beurtenkaart
- **Data:** Start 30/9
- **Lesgeefster:** Malika Dekkar

### Lijndansen

- **Uur:** Woe 9 u – 10 u (beginners), 10.10 u – 11.10 u (gevorderden)
- **Prijs:** Abo € 93 (KT € 18,60) of beurtenkaart
- **Lesgeefster:** Gerda Boeckx

### Meditatieve dans

- Geen danservaring nodig.
- **Uur:** Don 11.10 u – 12.10 u
  - **Prijs:** Abo € 93 (KT € 18,60) of beurtenkaart
  - **Lesgeefster:** Anne Van Avermaet

### Pilates **NIEUW**

- Iedereen welkom!
- **Uur:** Ma 9 u – 10 u
  - **Prijs:** Abo € 93 (KT € 18,60)
  - **Lesgeefster:** Psyche Vandeputte

### Salsa (koppeldans)

- **Uur:** Ma 11.20 u – 12.20 u
- **Prijs:** Abo € 89,90 (€ 18 KT) of beurtenkaart
- **Data:** Start 30/9
- **Lesgeefster:** Malika Dekkar

### Start 2 Padel

- Mix van tennis en squash, i.s.m. Ghent Padel Academy.
- **Uur:** Din 10 u – 11 u
  - **Prijs:** € 18 (KT € 3,60), 4 lessen
  - **Data:** 17/9, 24/9, 1/10, 8/10
  - **Inschrijven:** Vóór aanvang 1ste les
  - **Info:** Locatie: E. Hielstraat 108

### Tai Chi

- **Uur:** Don 8.50 u – 9.50 u (beginners), 10 u tot 11 u (gevorderden)
- **Prijs:** Abo € 93 (KT € 18,60)
- **Lesgeefster:** Tsoe Tsan Yang

## VORMING

### Aan de slag met je computer (Windows)

- Voor absolute beginners.
- **Uur:** Woe 9 u – 12.05 u
  - **Prijs:** € 90 (KT € 18) + € 9 (cursusgeld)
  - **Info:** I.s.m. CVO Gent

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

- **Uur:** Don 9 u – 12.05 u
- **Prijs:** € 90 (KT € 18) + € 9 (cursusgeld)
- **Info:** I.s.m. CVO Gent

### Brood bakken

- **Uur:** Don 9 u – 12 u (groep 1), don 14 u – 17 u (groep 2)
- **Prijs:** € 18 (KT € 3,60) + materiaal-kosten
- **Data:** 26/9, 21/11, 16/1, 20/3, 15/5
- **Lesgever:** Luc De Vulder

### Engels: niveau 2 (schriftelijk + mondeling)

- Basiskennis vereist.
- **Uur:** Din 13.30 u – 16.25 u
  - **Prijs:** € 180 (KT € 36) + € 3 digitaal leerplatform + handboek
  - **Info:** I.s.m. CVO Gent

### Gitaar

- Niveau 1 voor beginners
- **Uur:** Din 10.30 u – 12 u
  - **Prijs:** € 165 (KT € 33)
- Niveau 2
- **Uur:** Ma 13 u – 14.30 u
- Niveau 3
- **Uur:** Ma 14.50 u – 16.20 u
  - **Prijs:** € 155 (KT € 31)
- Niveau 4
- **Uur:** Ma 9.30 u – 11 u
  - **Prijs:** € 150 (KT € 30)
  - **Lesgever:** Marc Michel

### Italiaans: beginners **NIEUW**

- Schriftelijk en mondeling.
- **Uur:** Vrij 9 u – 12.05 u
  - **Prijs:** € 180 (€ 36 KT) + € 3 digitaal leerplatform + handboek
  - **Info:** I.s.m. CVO Gent

### Italiaans: niveau 4 (Mondeling)

- **Uur:** Vrij 9 u – 11 u
- **Prijs:** € 90 (KT € 18) + € 3 digitaal leerplatform + handboek
- **Info:** I.s.m. CVO Gent

### Italiaanse praatgroep

- Voor wie zijn/haar Italiaans wil onderhouden.
- **Uur:** Din 10 u – 11 u
  - **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)
  - **Begeleidster:** Rita Van Den Broecke

### Spaans mondeling niveau 3

- Voorkennis vereist.
- **Uur:** Din 9.30 u – 11 u
  - **Prijs:** € 90 (KT € 18) + handboek
  - **Info:** I.s.m. CVO Groeipunt

## CREATIEF

### Aquarelatelier

- **Uur:** Ma 14 u – 16.30 u
- **Uur:** Don 14 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20) instapgeld
- **Begeleidster:** Christiane Librecht

### Baklessen taart

- **Uur:** Don 9 u – 12 u (groep 1), don 14 u – 17 u (groep 2)
- **Prijs:** € 18 (KT € 3,60) + materiaalkosten
- **Data:** 10/10, 12/12, 20/2, 10/4, 12/6
- **Lesgever:** Edwin Danckaert
- **Opgelet:** Les op 10/10 start een half uur vroeger.

### 3D-kaartjes maken **NIEUW**

- **Uur:** Ma 14 u – 16 u (tweewekelijks)
- **Prijs:** Gratis
- **Begeleidster:** Rita

### Hobby/ handwerk

- **Uur:** Ma 13.30 u – 16.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Begeleidster:** Germaine Walraeve

### Juwelenatelier

- **Uur:** Woe 9 u – 12 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)
- **Begeleidster:** Pascale Liènaert

### Kruissteek (borduersierkunst)

- **Uur:** Vrij 13.30 u – 17 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)
- **Begeleidster:** Anne Hoebrechts

### Olieverf/acryl

- **Uur:** Don 13.30 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)
- **Begeleidster:** Ingrid De Wispelaere

### Pergamano

#### (Perkament papierkunst)

- **Uur:** Woe 13.30 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)
- **Begeleidster:** Carine Haerick

### Tekenatelier

- **Uur:** Vrij 13.30 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)
- **Begeleidster:** Gerda Wolff

## MAANDAG 2 SEPTEMBER

### Start inschrijvingen eenmalige activiteiten

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

### DIGIPUNT ADROIDS, WINDOWS

Gratis individuele hulp.

- **Uur:** 1ste en 3de ma (14 u, 15 u of 16 u)
- **Inschrijven:** Vooraf
- **Data:** 2/9, 23/9, 7/10, 21/10
- **Begeleiding:** Paul Couck

## DINSDAG 3 SEPTEMBER

### DIGIPUNT APPLE, ANDROID, WINDOWS

Gratis individuele hulp op afspraak.

- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Inschrijven:** Vóór 3/9
- **Computervrijwilliger:** Ivan Vlassenroot

### KOM OP TEGEN KANKER KOFFIEOCHTEND

Informeel uitwisselingsmoment tussen lotgenoten en hun naasten.

- **Uur:** 9.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 3/9, 17/9, 1/10, 15/10, 29/10
- **Inschrijven:** Vóór aanvang koffieochtend

### KORTE WANDELING (4 KM)

Vertrek en aankomst in LDC Speltincx.

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

## DONDERDAG 5 SEPTEMBER

### LDC gesloten: Vrijwilligers Kick-Off.

### DAGTOCHT: LOKEREN (70 KM)

- **Uur:** 9.15 u vertrek aan LDC Speltincx
- **Prijs:** Fietspas: € 12 (KT € 2,40) (1 jaar geldig in alle LDC's) of per tocht: € 3 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** 20 min. vóór vertrek aanwezig zijn voor registratie.
- **Begeleiders:** Peter Van Damme, Frank Cornel
- **Info:** Bij regenweer informeer je vooraf of de fietstocht doorgaat, i.s.m. LDC Wibier.

## VRIJDAG 6 SEPTEMBER

### HOU JE HERSENEN IN FORM: WANDEL MEE TEGEN DEMENTIE

Wandel mee van LDC Speltincx via WZC De Vijvers tot LDC De Knoop (2,1 km). Zie pag. 6 voor meer informatie.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vooraf
- **Begeleiding:** Christiane Daem

### DOE-MEE-WEEK VAN MA 9/9 T.E.M. VRIJ 13/9

Week vol gratis introductiemomenten.

## MAANDAG 9 SEPTEMBER

### INFOMOMENT VRIJWILLIGERSWERK IN LDC SPELTINCX

- **Uur:** 10.30 u

### OMSTAANDERSTRAINING

Wat kan je doen als je getuige bent van ongewenst gedrag (pesten, seksuele intimidatie, racisme)?

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Spreeker:** Paul Storme, vormingswerker Amal Gent

### DE ZOETE BABEL MET RUTH

Wafels. Op=op!

- **Uur:** 14 u

### KENNISMAKING MET LDC SPELTINCX (IN HET ENGELS)

Kom langs voor info en rondleiding.

- **Uur:** 14.30 u – 15.30 u

## DINSDAG 10 SEPTEMBER

### START 2 PADEL

Mix van tennis en squash.

- **Uur:** Din 10 u – 11 u
- **Locatie:** E. Hielstraat 108
- **I.s.m.** Ghent Padel Academy

### INFOESSIE ONTDEK DE WONDEREN VAN DE DIGITALE WERELD

- **Uur:** 10 u – 11 u

### DE ZOETE BABEL MET RUTH

Verwenkoffie. Op=op!

- **Uur:** 14 u

## KENNISMAKING MET LDC SPELTINCX (IN HET FRANS)

Zie praktische info 9/9.

### WOENSDAG 11 SEPTEMBER

#### DE ZOETE BABEL MET RUTH

Ijscoupe. Op=op!

- **Uur:** 14 u

## KENNISMAKING MET LDC SPELTINCX (IN HET NEDERLANDS)

Zie praktische info 9/9.

### DONDERDAG 12 SEPTEMBER

## ALGEMENE INTRODUCTIECURSUS MINDFULNESS



- **Uur:** 13.30 u – 15 u
- **Lesgever:** Bart Upekshadaka
- **Info:** I.s.m. Breathworks Mindfulness Centrum Gent

## GENEALOGIE (STAMBOOMKUNDE) BEGINNERS

- **Uur:** 14 u – 16.20 u

#### DE ZOETE BABEL MET RUTH

Zwaantje met slagroom. Op=op!

- **Uur:** 14 u

## 10.000 STAPPEN

Elke tweede en vierde donderdag (6 à 7 km).

- **Begeleiding:** Nicole Halsberghe

## SAMEN LEZEN

- **Uur:** 14.30 u – 15.30 u
- **Begeleiding:** Caroline Verbruggen

## KENNISMAKING MET LDC SPELTINCX (IN HET TURKS)

Zie praktische info 9/9.

### VRIJDAG 13 SEPTEMBER

## ERFGOED WANDELING GENTBRUGGE DE MOEITE WAARD'

- **Uur:** 14 u – 15.30 u
- **Begeleiding:** Noël Callebaut

#### DE ZOETE BABEL MET RUTH

Oliebollen. Op=op!

- **Uur:** 14 u

## KENNISMAKING MET LDC SPELTINCX (IN HET NEDERLANDS)

Zie praktische info 9/9.

### MAANDAG 16 SEPTEMBER

Start inschrijvingen jaaractiviteiten en lessenreeksen om 9 u, deuren open om 8.30 u. Geen activiteiten in de voormiddag.

### DINSDAG 17 SEPTEMBER

## DIGIPUNT APPLE (IPAD, IPHONE)

Individuele hulp op afspraak, met computervrijwilliger Monique Carlier.

- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Inschrijven:** Vóór 17/9

## 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. 10/9
- **Lesgeefster:** Marijke Deman

## KENNISMAKINGSWANDELING TROOSTPLEK LEDEBERG

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Inschrijving:** Vrijblijvend via mail naar troostplekledeberg@stad.gent
- **Info:** Vertrek aan cafetaria WZC De Vijvers, Walstraat 1

### WOENSDAG 18 SEPTEMBER

#### DE ZOETE BABEL MET RUTH

Pannenkoeken. Op=op.

- **Uur:** 14 u

### DONDERDAG 19 SEPTEMBER

## INTRODUCTIECURSUS MINDFULNESS BIJ STRESS

- **Uur:** 13.30 u – 15 u
- **Prijs:** € 21 (€ KT 4,20), 4 lessen
- **Inschrijven:** Tot volzet
- **Data:** 19/9, 26/9, 3/10, 10/10
- **Lesgever:** Bart Upekshadaka

### VRIJDAG 20 SEPTEMBER

## WANDELING BLAARMEERSEN (8 KM)

- **Uur:** 14 u stipt, samenkomst om 13.45 u in LDC De Vlaschaard
- **Prijs:** Wandelpas: € 12 (KT € 2,40) (1 jaar geldig in alle LDC's) of per keer: € 3 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** T.e.m. 19/9
- **Begeleider:** Gilbert Dumez

### MAANDAG 23 SEPTEMBER

## FIT IN JE BREIN

Huispsychologe Lydia vertelt alles over de werking van je brein, en wat je kan verwachten als je ouder wordt.

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

## REPORTAGE 'VIETNAM: DE KINDEREN VAN HO CHI MINH'

Luc en Ria De Meyer-Maes, al meer dan 10 jaar Vietnamreizigers, delen hun ervaring en tonen een beeld van het project: 'No Child Left Behind'.

- **Uur:** 14.30 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** Vooraf
- **Info:** I.s.m. Vlas

### DONDERDAG 26 SEPTEMBER

#### DE ZOETE BABEL MET RUTH

Tompoes. Op=op!

- **Uur:** 14 u

## 10.000 STAPPEN

Elke tweede en vierde donderdag van de maand (6 à 7 km). Vertrek aan LDC Speltincx.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Zie 20/9
- **Data:** 10/10
- **Inschrijven:** Vooraf
- **Begeleiding:** Nicole Halsberghe



**SAMEN LEZEN**

- **Uur:** 14.30 u - 15.30 u
- **Begeleiding:** Caroline Verbruggen

DINSDAG 1 TOT  
DONDERDAG 10 OKTOBER

Activiteiten in het kader van de  
10-daagse van de Veerkracht  
Zie pag. 2 voor meer informatie.

WOENSDAG 2 OKTOBER

**DE ZOETE BABEL MET RUTH**

Wafels. Op=op!

- **Uur:** 14 u

DONDERDAG 3 OKTOBER

**FIETSTOCHT:  
LDC DE BOEI (35 KM)**

Zie praktische info op 5/9.

- **Uur:** 13.45 u vertrek aan LDC Speltinx

**GENEALOGIE GEVORDERDEN  
(STAMBOOMKUNDE)**

- **Uur:** 14 u - 16.20 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70) (per beurt)
- **Data:** 3/10
- **Inschrijven:** Vóór aanvang

DINSDAG 8 OKTOBER

**OMGAAN MET  
GEHEUGENPROBLEMEN**

Tijdens 5 sessies geven professionals je uitleg over de werking van het geheugen en mogelijke oorzaken van geheugenproblemen.

- **Uur:** 14 u - 16 u
- **Prijs:** Gratis, handboek: € 26
- **Data:** 8/10, 22/10, 5/11, 19/11, 3/12
- **Inschrijven:** Online: [www.dementie.be/paradox](http://www.dementie.be/paradox) of via 09 233 14 38 tot 1/10

DONDERDAG 10 OKTOBER

**MOSSELSOUPER**

Mosselen à volonté, alternatief vis- of vleesschotel telkens met brood. Dj Evelien zorgt voor muzikale ambiance.

- **Uur:** Deuren open om 11.30 u
- **Prijs:** Mosselen of visschotel: € 26 (KT € 18,20), Vleesschotel: € 16 (KT € 11,20), incl. aperitief en koffie

- **Inschrijven:** T.e.m. 3/10
- **Info:** Je kan 20 of 40 UiTPAS-punten ruilen voor € 5 of € 10 korting.

VRIJDAG 11 OKTOBER

**GEOCACHING**

Een schatzoektocht in de natuur via coördinaten.

- **Uur:** 13.30 u - 17 u
- **Prijs:** € 10,80 (KT € 2,15) voor 3 lessen
- **Data:** 11/10, 18/10, 25/10
- **Inschrijven:** Tot 27/9
- **Begeleiding:** Freddy Deschepper, Arlette Acke

MAANDAG 14 OKTOBER

**VERHALENTOCHT: MOSCOUWIJK  
EN ARSENAAL GENTBRUGGE**

- **Uur:** 14 u - 16 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** Tot volzet
- **Begeleiding:** Gents stadsverteller Marc
- **Info:** Afspreekpunt: hoek P. Benoitlaan/Brusselsesteenweg, optiek Hulpiau.

DINSDAG 15 OKTOBER

**DIGIPUNT**

Zie praktische info op 3/9.

- **Inschrijven:** Vóór 15/10

**WORKSHOP BLOEMSCHIKKEN**

Zie praktische info op 17/9.

- **Inschrijven:** T.e.m. 8/10

DONDERDAG 17 OKTOBER

**WERELDDAG VAN VERZET TEGEN  
ARMOEDE****DE ZOETE BABEL MET RUTH**

Fruitbiscuittaart. Op=op!

- **Uur:** 14 u

**GENEALOGIE (STAMBOOM-  
KUNDE) BEGINNERS**

- **Uur:** Don 14 u - 16.20 u
- **Prijs:** €3,60 (€ 0,70 KT) per beurt

DINSDAG 22 OKTOBER

**DIGIPUNT APPLE (IPAD, IPHONE)**

Zie praktische info 17/9.

- **Inschrijven:** Vóór 22/10

**DE ZOETE BABEL MET RUTH**

Pannenkoeken Op=op.

- **Uur:** 14 u

DONDERDAG 24 OKTOBER

**LDC vanaf 13 u gesloten wegens  
opbouw herfstmarkt.**

VRIJDAG 25 OKTOBER

**LDC gesloten wegens opbouw  
herfstmarkt.**

ZATERDAG 26 OKTOBER

**HERFSTMARKT**

Met demonstraties ambachten, lekkertijen en animatie.

- 10.30 u: gratis aperitief (concert)
- 12.30 u: koninginnehapje met frietjes (€17 (KT € 11,9))
- vanaf 14.30 u: sneukelingen
- **Uur:** 10 u - 18 u
- **Inschrijven:** Voor middagmaal t.e.m. 18/10

MAANDAG 28 OKTOBER

**LDC gesloten: vervangende feestdag**

DONDERDAG 31 OKTOBER

**BINGOOO!**

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

**DE ZOETE BABEL MET RUTH**

Merveilleux. Op=op!

- **Uur:** 14 u

VRIJDAG 1 NOVEMBER

**LDC gesloten: Allerheiligen**

“

Ik ervaar bijna dagelijks hoeveel mensen niet mee zijn met de digitale trein.”

Kris,  
Digihelper



digipunt



gratis internetpc



gratis begeleiding



gratis wifi

## Gratis digihulp bij Kris

Met al je vragen over smartphones, pc en tablets kan je voortaan elke maandagnamiddag gratis en zonder afspraak terecht bij Kris Smetryns. “Ik zit gewoon in de cafetaria. Drempelvrees is dus nergens voor nodig.”



### LDC TEN HOVE

Begijnhofdries 15, 9000 Gent

- 09 266 88 88
- [www.facebook.com/lokaaldienstencentrum.tenhove](http://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

“Ik heb altijd gewerkt als IT’er. Ik was ingenieur informatica in de medische wereld”, steekt Kris van wal. “Sinds een jaar ben ik met pensioen en wil ik graag anderen helpen. Want ik ervaar bijna dagelijks hoeveel mensen niet mee zijn met de digitale wereld. En het wordt alleen maar erger. Het analoge wordt almaar meer afgebouwd. Vroeger kon je met vragen rond digitaal bankieren naar je bank stappen, maar dat is nu niet meer vanzelfsprekend. En het is niet alleen een kwestie van leeftijd, maar vooral van nieuwsgierigheid en interesse.” “Veel vragen gaan over overheid-

stoepassingen, genre mijn gezondheid”, vervolgt Kris. “Ook het installeren van Itsme blijft voor velen een probleem. Andere vaak voorkomende vragen hebben te maken met WhatsApp, Facebook of Instagram. Ik voel dat mensen graag meer willen weten. Maar de stap om daarover een cursus te volgen is voor velen net iets te ver. Dan vormt een Digipunt een ideale tussenoplossing.”

Kris wil mensen ook weerbaarder maken. “Als je niet weet waarmee je bezig bent, heb je automatisch veel schrik om bijvoorbeeld opgelicht te worden. Enkele basisbeginselen volstaan al om je niet meer te laten beetnemen door oplichters allerhande.”

*Digipunt, elke maandagnamiddag  
14 u – 16 u*



9 - 13 SEPTEMBER

GRATIS PROEVEN VAN ELKE ACTIVITEIT

# Doe-mee-week

MAANDAG 9 SEPTEMBER		DINSDAG 10 SEPTEMBER		WOENSDAG 11 SEPTEMBER	
8.30 u – 11.30 u	Boekbinden	9 u – 12 u	Keramik: beginners <b>NIEUW</b>	9 u – 10 u	Spaans: beginners
9 u – 12 u	Modelbouw	9.30 u – 12.30 u	Huisorkest Evergreens	9 u – 10 u	Tai Chi
9.30 u – 10.30 u	NIA	10 u – 12 u	PC Initiatie	9.30 u – 11.30 u	Huisorkest licht klassiek
10.45 u – 11.45 u	Zumba	10 u – 11 u	Discodans Annie	11.20 u – 12.20 u	Jazzdans
13 u – 14 u	Pilates			13.30 u – 16.30 u	Stoelstoffen
14 u – 15.30 u	Franse conversatie	14 u – 16 u	Chakra	14 u – 17 u	Naaiatelier
14 u – 17 u	Tegelschilderen	14 u – 16.30 u	Open atelier	14 u – 16 u	PC vervolg op initiatie Word & Excel
13.30 u – 16.30 u	Keramik	14 u – 17 u	Borduren	14 u – 17 u	Scrabble
14 u – 17 u	Kantklossen	14 u – 17 u	Houtbewerking	14 u – 16.30 u	Open atelier
14 u – 16 u	Fotografie	14 u – 17 u	Schilderen	14 u – 17 u	Vrij tekenen en schilderen
14 u – 16.30 u	PC PowerPoint	16.15 u – 17.15 u	Aerobic <b>NIEUW</b>	15 u – 16 u	Tapdans
14 u – 17 u	Toneel			16.15 – 17.15 u	Perzische dans
16.30 u – 17.30 u	Historische dans				

DONDERDAG 12 SEPTEMBER		VRIJDAG 13 SEPTEMBER	
9 u – 10 u	Discodans Myriam	9 u – 12 u	Fries houtsnijden
10 u – 12 u	Zien en leren tekenen	9 u – 10 u	Aerobic
10.10 u – 11.10 u	Meditatie <b>NIEUW</b>	9.30 u – 11 u	Op stap met Nederlands
11.30 u – 12.30 u	Daoyin	10 u – 11 u	Dans je fit
13.30 u – 16 u	Tiffany	10 u – 11 u	Qi Gong
13.30 u – 14.30 u	Meditatieve dans	13.15 u – 14.15 u	Salsa <b>NIEUW</b>
14 - 16.30 u	Filmbewerking	13.30 u – 16.30 u	Boetseren <b>NIEUW</b>
14 u – 17 u	Wol spinnen	14 u	Stappen Dementie Vriendelijk Gent
14 u – 16 u	Filosofie	14 u – 17 u	Aquarel schilderen
14 u – 17 u	Werken met de smartphone	14 u – 16.30 u	Pc-Photoshop
14.45 u – 15.45 u	Salondans		



## VORMING

### Veilig werken met smartphone

- **Uur:** Don 14 u – 17 u, vanaf 19/9
- **Prijs:** € 36 (KT € 7,20), 10 lessen
- **Lesgever:** Gilbert Dumez

### Cursus initiatie Windows 10

- **Uur:** Din 9 u – 12 u, vanaf 8/10
- **Prijs:** € 36 (KT € 7,20), 10 lessen
- **Info:** Laptops beschikbaar in het LDC
- **Lesgever:** Eric Beyls

### Cursus vervolg op initiatie Word - Excel

- **Uur:** Woe 13.30 u – 16.30 u, vanaf 9/10
- **Prijs:** € 36 (KT € 7,20), 10 lessen
- **Info:** Laptops met MS Office beschikbaar in het LDC
- **Lesgever:** Eric Beyls

### Cursus Photoshop Elements

- **Uur:** Vrij 14 u – 16.30 u, vanaf 20/9
- **Prijs:** € 36 (KT € 7,20), 10 lessen
- **Lesgever:** Etienne Steyaert

### Cursus Powerpoint

- **Uur:** Ma 14 u – 16.30 u, vanaf 16/9
- **Prijs:** € 36 (KT € 7,20), 10 lessen
- **Lesgever:** Etienne Steyaert

### Digipunt

Zie artikel In de kijker.

### Filosofie

- **Uur:** Don 14 u – 16 u (tweewekelijks), vanaf 26/9
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)
- **Begeleider:** Luc D'haveloose

### Spreekuur Photoshop of Powerpoint

- **Uur:** Elke din vanaf 15 u, op afspraak

- **Prijs:** Gratis
- **Begeleiding:** Etienne Steyaert

## TAAL

### Fransse bistro

- **Uur:** Din 10 u – 12u (tweewekelijks), vanaf 17/9
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)
- **Begeleiders:** André Fouquet, Katrien Naessens

### Engelse conversatie

- **Uur:** Don 10.15 u – 11.45 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)
- **Begeleider:** Anthonie de Jong

### De choses et d'autres

- Frans converseren in ontspannen sfeer.
- **Uur:** Ma 14 u – 15.30 u (tweewekelijks), vanaf 23/9
  - **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)
  - **Begeleidster:** Sabine

### Op stap met Nederlands

- Voor laagtaalvaardige buurtbewoners.
- **Uur:** Vrij 9.30 u – 11 u
  - **Prijs:** € 31 (KT € 6,20)
  - **Begeleider:** Luc D'haveloose

### Spaanse les

- Beginners**
- **Uur:** Woe 9 u – 10 u
  - **Prijs:** € 102,30 (KT € 20,45), 33 lessen
  - **Lesgeefster:** Diana Orozco Kaiser

### Gevorderden 3de niveau

- **Uur:** Woe 10.15 u – 11.15 u
- **Prijs:** € 102,30 (KT € 20,45), 33 lessen
- **Lesgeefster:** Diana Orozco Kaiser
- **Data:** Elke ma, kennismaking 9/9

## ONTSPANNING

### Bingo

- **Uur:** Elke 3de woe 14 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 0,50/spel
- **Spelleider:** Eric Frans

### Dansnamiddagen

- **Uur:** Elke 3de vrij 14 u – 17 u (tenzij anders vermeld)
- **Prijs:** Gratis
- **Dj:** Peter Van Praag

### Filmforum

- Met voor- of nabespreking.
- **Uur:** Elke 1ste vrij 14 u
  - **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
  - **Moderator:** Hugo Hoste

### Musicerende senioren: Evergreens

- **Uur:** Din 9.30 u – 12.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Begeleider:** René Van Herreweghe

### Musicerende senioren: licht klassiek

- **Uur:** Woe 9.30 u – 11.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Begeleider:** Marc Callant

### Toneel

- **Uur:** Ma 14 u – 17 u (repetities)
- **Prijs:** Gratis
- **Regisseur:** Sabine Van Hulle

## CREATIEF

### De creatieve ateliers starten in september.

- **Alle ateliers:** € 31 (KT € 6,20) instappeld
- **Keramiëk:** € 51,50 (KT € 10,30) instappeld + gebruik oven

### Aquarel schilderen

- **Uur:** Vrij 14 u – 17 u
- **Begeleider:** Albert Van Poucke

### Babbeltafel

- **Uur:** Vrij 14 u – 16 u
- **Begeleider:** Raoul Lema

### Bloemschikken (zie Wijs)

- **Uur:** Woe 9.30 u – 11.30 u
- **Prijs:** € 5,10 (KT € 1) per keer + eventuele materiaalkosten (max. € 25)
- **Lesgever:** Kathleen De Grootte

### Boekbinden

- **Uur:** Ma en don 8.30 u – 11.30 u
- **Lesgever/begeleider:** Jacques Lavrille, Berten Braeckman

### Boetseren **NIEUW**

- **Uur:** Vrij 13.30 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 36 (KT € 7,20), 10 lessen
- **Lesgever:** Philippe Verschuere

### Borduren

- **Uur:** Din 14 u – 17 u
- **Begeleider:** Paula Primo

### Filmbewerkings- en montageatelier

- **Uur:** Don 14 u – 16.30 u (tweewekelijks), vanaf 26/9
- **Begeleider:** Amateuircineast Paul De Man

### Fotografie

- **Uur:** Ma 14 u – 16 u
- **Begeleiders:** Eddy Van der Meersche, Adrien Christiaens

### Houtbewerking (-draaien)

- **Uur:** Din en woe 14 u – 17 u
- **Begeleiders:** Erik Vandenhede, Roland Bracke

### Houtsnijden

- **Uur:** Woe 13.30 u – 16.30 u, vrij 9 u – 12 u
- **Begeleider:** Hugo Vanderbiesen

### Kalligrafie

- **Uur:** Din 14.15 u – 15.15 u (groep 1), 15.30 u – 16.30 u (groep 2)
- **Begeleidster:** Monique Wittebolle

### Kantklossen

- **Uur:** Ma 14 u – 17 u
- **Begeleidster:** Brigitta Van Parys

### Keramiëk

- **Uur:** Ma, din en don 13.30 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 51,50 (KT € 10,30)

instapgeld met gebruik oven

- **Begeleiders:** Etienne Van Beneden, Gilbert De Ghouy, Sarah D'havé

### Keramik: **NIEUW** beginners

Uur: Din 9 u – 12 u  
Prijs: € 51,50 (KT € 10,30)  
instapgeld met gebruik oven  
Begeleidster: Sarah D'havé

### Leesclub

- **Uur:** Vrij 10 u – 12 u, vanaf 11/10
- **Prijs:** € 21,60 (KT € 4,30) maandelijks (reeks van 6)
- **Lesgever:** Diederik Thuyne

### Modelbouw

- **Uur:** Ma 9 u – 12 u, woe 13.30 u – 16.30 u
- **Begeleider:** Jacques Bracke

### Olieverfschilderen

- **Uur:** Din 14 u – 17 u
- **Begeleider:** Yvan Pochet

### Open atelier

- **Uur:** Din 14 u – 16.30 u, woe 14 u – 16.30 u
- **Prijs:** Gratis als je ten voordele van LDC Ten Hove werkt
- **Begeleidsters:** Leen Hauman, Francine Martens

### Scrabble

- **Uur:** Woe 13.45 u – 17 u
- **Begeleider:** John De Poortere

### Snit en naad

- **Uur:** Woe 14 u – 17 u

### Stoelstofferen

- **Uur:** Din en woe 13.30 u – 16.30 u
- **Begeleiders:** Monique Viaene, Marnix De Clercq

### Tegelschilderen

- **Uur:** Ma 14 u – 17 u
- **Begeleidster:** Odette Wilemans

### Tiffany

- **Uur:** Don 13.30 u – 16 u

- **Begeleider:** Gaby Wauters

### Vrij tekenen en schilderen

- **Uur:** Woe 14 u – 17 u
- **Begeleider:** Henri van de Keere

### Wol spinnen

- **Uur:** Don 14 u – 17 u (tweewekelijks), vanaf 19/9
- **Begeleider:** Jo Van Eckhout.

### Zien en leren tekenen

- **Uur:** Don 10 u – 12 u
- **Lesgeefster:** Rita Hendryckx

## BEWEGING

### Aerobic **NIEUW**

- **Uur:** Din 16.15 u – 17.15 u, Doe-mee-les op 1/10, start 8/10
- **Prijs:** € 93 (KT € 18,60), 30 lessen
- **Lesgever:** Elien Matthijs

### Aerobic: 2de reeks

- **Uur:** Vrij 9 u – 10 u
- **Prijs:** € 96,10 (KT € 19,20), 31 lessen

### Dans je fit

- **Uur:** Vrij 10 u – 11 u
- **Prijs:** € 96,10 (KT € 19,20), 31 lessen

### Daoyin

- **Uur:** Don 11.30 u – 12.30 u
- **Prijs:** € 89,90 (KT € 18), 29 lessen
- **Lesgever:** Ute Lüttich

### Disco dans

- **Uur:** Din 10 u – 11 u (groep 1), din 11 u – 12 u (groep 2), woe 14 u – 15 u (groep 2)
- **Prijs:** € 86,80 (KT € 17,35), 28 lessen per groep
- **Lesgever:** Annie Putman

### Disco dans: beginners

- **Uur:** Don 9 u – 10 u
- **Prijs:** € 89,90 (KT € 18), 29 lessen
- **Lesgever:** Myriam Kuliasko

### Historische dans

- **Uur:** Ma 16.30 u – 17.30 u
- **Prijs:** € 96,10 (KT € 19,20), 31 lessen
- **Lesgever:** Lieven Baert

### Jazz dans

- **Uur:** Woe 11.20 u – 12.20 u
- **Prijs:** € 102,30 (KT € 20,45), 33 lessen
- **Lesgever:** Myriam Kuliasko

### Chan meditatie **NIEUW**

- Ga op zoek naar de stille plek in jezelf, via lichaams-houding, ademhaling en aarding.
- **Uur:** Don 10.10 u – 11.10 u
  - **Prijs:** € 89,90 (KT € 18), 29 lessen
  - **Lesgever:** Ute Lüttich

### Meditatieve dans

- **Uur:** Don 13.30 u – 14.30 u
- **Prijs:** € 89,90 (KT € 18), 29 lessen
- **Lesgever:** Anne Van Avermaet

### NIA

- **Uur:** Ma 9.30 u – 10.30 u
- **Prijs:** € 83,70 (KT € 16,75), 27 lessen
- **Lesgever:** Leen Van Braeckel

### Perzische dans

- **Uur:** Woe 16.15 u – 17.15 u
- **Prijs:** € 77,50 (KT € 15,50), 25 lessen
- **Lesgever:** Annick Bailleuil

### Pilates

- **Uur:** Ma 13 u – 14 u (groep 1), 14 u – 15 u (groep 2)
- **Prijs:** € 102,30 (KT € 20,45), 33 lessen
- **Lesgever:** Johanna Swinkels

### Qi Gong

- **Uur:** Vrij 10.15 u – 11.15 u (groep 1), 11.15 u – 12.15 u (groep 2)
- **Prijs:** € 99,20 (KT € 19,85), 32 lessen
- **Lesgever:** Johanna Swinkels

### Salondans

#### voor gevorderden

- **Uur:** Don 14.45 u – 16.45 u
- **Prijs:** € 161,20 (KT € 32,25), 26 lessen (52 lessen)
- **Lesgever:** Annie Putman

### Salsa **NIEUW**

Zie agenda onder 20/9

### Tai Chi

- **Uur:** Woe 9 u – 10 u (groep 1), 10.10 u – 11.10 u (groep 2 - bij voldoende inschrijvingen)
- **Prijs:** € 99,20 (KT € 19,85), 32 lessen
- **Lesgever:** Tsoe Tsan Yang

### Tapdans

- **Uur:** Woe 15 u – 16 u
- **Prijs:** € 86,80 (KT € 17,35), 28 lessen
- **Lesgever:** Annie Putman

### Wandelen

- **Uur:** Elke 3de don 13.30 u
- **Prijs:** Wandelkaart: € 12 (KT € 2,40), per beurt: € 3 (KT € 0,60)
- **Begeleider:** John De Poortere

### Yoga

- **Uur:** Din 13.45 u – 14.45 u
- **Prijs:** € 102,30 (KT € 20,45), 33 lessen
- **Lesgever:** Bart Lasuy

### Zachte yoga

- **Uur:** Din 15 u – 16 u
- **Prijs en lesgever:** zie hierboven

### Zumba

- **Uur:** Ma 10.45 u – 11.45 u (groep 1), 15.15 u – 16.15 u (groep 2)
- **Prijs:** Groep 1: € 83,70 (KT € 16,75), 27 lessen, Groep 2: € 86,80 (KT € 17,35), 28 lessen
- **Lesgever:** Jezus Cobas

## MAANDAG 2 SEPTEMBER

Start inschrijvingen vanaf 9 uur voor eenmalige activiteiten en voordrachten.

### DIGIPUNT COMPUTER

Zie artikel In de kijker.

## DINSDAG 3 SEPTEMBER

### PHOTOSHOP OF POWERPOINT SPREEKUR

Elke dinsdagnamiddag met Etienne Steyaert. Maximaal 1 uur per persoon. Maak vooraf een afspraak aan het onthaal.

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

## WOENSDAG 4 SEPTEMBER

### DIGIPUNT COMPUTER

Zie artikel In de kijker.

## DONDERDAG 5 SEPTEMBER

### KICK-OFF NIEUW JAAR

Praktische afspraken voor het nieuwe werkjaar. Alleen voor lesgevers en vrijwilligers.

Cafeteria gesloten 14 u – 16 u.

- **Inschrijven:** 09 226 88 88 of aan onthaal

### WETEN EN GENIETEN: OPTREDEN VAN SARA SALVÉRIUS

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 6 (KT € 1,20)

## VRIJDAG 6 SEPTEMBER

### FILMFORUM: 'AMOUR' (2012)



- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3,6 (KT € 0,70)

- **Inschrijven:** Vanaf 19/8
- **Info:** Speelduur: 127 minuten, met voor- of nabespreking door Hugo Hoste

### DIGIPUNT COMPUTER

Zie artikel In de kijker.

## DONDERDAG 12 SEPTEMBER

### STADSVERTELLING STREETART IN GENT

Gent als graffitivriendelijke stad. Met Marc Symoens.

- **Uur:** 14 u, Walter De Buckplein (Bij Sint-Jacobs)
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)

## VRIJDAG 13 SEPTEMBER

### CONCERT AFSLUITING DOE-MEE-WEEK

Met huisorkest licht klassiek.

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

### HOU JE IN HERSENEN IN VORM: WANDEL MEE TEGEN DEMENTIE

Zie algemeen artikel pag. 6.

- **Uur:** 14 u
- **Inschrijven:** Aan het onthaal
- **Prijs:** Gratis
- **Begeleider:** John De Poortere

## MAANDAG 16 SEPTEMBER

Start inschrijvingen voor alle (twee)-wekelijkse activiteiten en lessenreeksen vanaf 9 u. Daarom tijdens de voormiddag géén activiteiten in het LDC.

### START VOORVERKOOP '(OVER)LEVEN IN WZC DEN SCHUNEN HOF'

Start voorverkoop toneelvoorstelling door de Zotte Bende van den Hof.

- **Speeldata:** 29/11, 30/11, 31/11, 6/12, 7/12 en 8/12, telkens om 14 u
- **Prijs:** € 8,50 (incl. koffie en taart)

## DINSDAG 17 SEPTEMBER

### SEPTEMBERMAALTIJD

Soep, stoverij en frieten, krieken-pudding. Geen gewone maaltijden.

Cafeteria gesloten tussen 10 uur en 14 uur.

- **Uur:** 12 u
- **Prijs:** € 10 (KT € 7)
- **Inschrijven:** Aan het onthaal vóór 7/9

### CURSUS CHAKRA-MEDITATIE

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 25,20 (KT € 5,05), 7 lessen
- **Lesgever:** Ludo Kneepkens

## WOENSDAG 18 SEPTEMBER

### BINGO

Altijd prijs voor plaatsen 1 en 2!

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 0,50/spel

## DONDERDAG 19 SEPTEMBER

### VOORDRACHT: KRITISCH OMGAAAN MET INTERNET

- **Uur:** 10 u
- **Prijs:** Gratis
- **Lesgever:** Vief Oost-Vlaanderen

### WANDELING BAAIGEM (7 KM)

Verzamelen aan bushalte Torrekensstraat, Munte.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Wandelkaart: € 12 (KT € 2,40), per beurt: € 3 (KT € 0,60)
- **Begeleider:** John De Poortere

## VRIJDAG 20 SEPTEMBER

### SALSA **NIEUW**

- **Uur:** 13.15 u – 14.15 u
- **Prijs:** € 32,40 (KT € 6,50), 9 lessen
- **Lesgever:** Jeysson Mauleon

### GRATIS DANSFEEST

Met dj Peter Van Praag

- **Uur:** 14 u – 17 u

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

- **Uur:** 14 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Begeleider:** Ann Van den Brandt

## DONDERDAG 26 SEPTEMBER

### SNOEPNAMIDDAG: PANNENKOEKEN

- **Uur:** Vanaf 13.30 u
- **Prijs:** € 2,40

WOENSDAG 2 OKTOBER**BLOEMSCHIKKEN**

Herfstschikking

- **Uur:** 9.30 u – 11.30 u
- **Prijs:** € 5,10 (KT € 1) en eventuele materiaalkosten (max. € 25) te betalen aan de lesgever
- **Info:** Bij inschrijving krijg je benodigdhedenlijst mee. Wil je materialen uit de groothandel, geef dit dan ten laatste door op 23/9.
- **Lesgever:** Kathleen De Grootte

VRIJDAG 4 OKTOBER**FILMFORUM:  
'BEING THERE' (1979)**

Praktische info: zie 6/9.

DINSDAG 8 OKTOBER**OKTOBERMAALTIJD**

Soep, vol-au-vent met frietjes en rijstpudding.

- **Inschrijven:** Aan het onthaal, vóór 1/10
- **Info:** zie 17/9

DONDERDAG 10 OKTOBER**LEZING: 'ALS SENIOR IN  
BALANS: ENERGIE-NEMERS EN  
ENERGIE-GEVERS'**

Hoe blijf je in evenwicht? Hoe pas je je aan bij veranderde omstandigheden?

- **Uur:** 10 u – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Spreker:** huispsychologe Lene Rutten

VRIJDAG 11 OKTOBER**QUIZ: MUZIEK VAN  
DE JAREN '50-'60 TOT '75**

- **Uur:** 14.30 u
- **Prijs:** € 3,6 (KT € 0,70)

MAANDAG 14 OKTOBER**WEEK TEGEN DE ARMOEDE**

Deze week verkopen we verse soep voor het goede doel.

**WORKSHOP: LEREN WERKEN  
MET WHATSAPP EN MESSENGER**

- **Uur:** 9 u
- **Prijs:** Gratis
- **Lesgever:** Vief Oost-Vlaanderen

WOENSDAG 16 OKTOBER**BLOEMSCHIKKEN: HERFSTKRANS**

Wil je materialen uit de groothandel, geef dit dan ten laatste door op 7/10. Meer info: zie 2/10.

**BINGO**

Zie 18/9.

DONDERDAG 17 OKTOBER**WANDELING  
BACHTE-MARIA-LEERNE (7 KM)**

Verzamelen 14 u bushalte Muldersstraat, B-M-Lerne. Meer info: zie 19/9.

VRIJDAG 18 OKTOBER**PRAATGROEP 'PERSOONLIJKE  
EVOLUTIE IN DE NIEUWE TIJD'**

Praktische info: zie 20/9.

**DANSFEEST**

Zie 20/9.

MAANDAG 21 OKTOBER**VERHALENTOCHT:  
LIEFDESWANDELING**

Over verdraagzaamheid en liefde in alle regenboogkleuren.

- **Uur:** 14 u

- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Start:** Hoofdingang Stadhuis, Botermarkt
- **Begeleider:** Stadsverteller Marc Symoens

DONDERDAG 24 OKTOBER**SNOEPNAMIDDAG**

Koffie met éclair.

- **Uur:** Vanaf 13.30 u
- **Prijs:** € 3,50
- **Inschrijven:** Verplicht vóór 18/10

MAANDAG 28 OKTOBERVervangende feestdag  
LDC gesloten**VERGADERINGEN****Barvrijwilligers:**  
ma 7/10 om 10 u**Vrijwilligers beweging:**  
ma 23/9 om 10 u**Vrijwilligers creatief:**  
woe 13/11 om 10 u



“  
Anderen horen  
vertellen over  
een boek, geeft je  
goesting om er zelf  
ook in te duiken.”

Mireille,  
vrijwilliger Leesfan

## 70 Club voor leesfans

“Als verstokt lezer heb ik dankzij Leesfan al veel boeken ontdekt die ik alleen nooit zou gelezen hebben. Het is een echte aanrader voor literatuurliefhebbers”, vertelt Mireille De Backer.



### LDC WIBIER

Antwerpsesteenweg 768,  
9040 Sint-Amandsberg

- 09 266 31 00
- [www.facebook.com/ldc.wibier](http://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

Samen met Joost Meeusen begeleidt Mireille Leesfan. “Om de twee maanden treffen we elkaar om een boek te bespreken dat we gezamenlijk gekozen hebben. Vandaag is dat ‘Norwegian Wood’ van Haruki Murakami. Tegelijk spreken we af welk boek we voor onze volgende sessie gaan lezen. Iedereen kan een titel voorstellen. Dat leidt soms tot zeer geanimeerde discussies pro en contra. Zolang het boek een zeker niveau heeft, kunnen alle genres aan bod komen: hedendaagse literatuur, klassiekers, een literaire misdaadroman, reisverhalen.”

“Niets moet”, beklemtonen Mireille en Joost. “Je bent niet verplicht om het gekozen boek te lezen. Ook

bij de bespreking achteraf hoeft je niets te zeggen. Maar als je hoort dat anderen enthousiast reageren, krijg je misschien wel goesting om het werk ook te lezen. Onze aanpak stimuleert je ook wel om een boek uit te lezen, ook titels die je anders misschien snel aan de kant had geschoven. Zo doe je mooie ontdekkingen. ‘Het revolvershot’ van Virginie Loveling dateert van begin vorige eeuw, maar kon vandaag geschreven zijn.”

“Lezen verbreedt je wereldbeeld. En wanneer je in een boek duikt, ben je even weg van de alledaagse beslommingen”, klinkt het unisono bij ‘leesfans’ Jo, Lieve, Kristien, Riet, André en Renilde. Zij heten nieuwe deelnemers altijd welkom.

*Leesfan: elke derde don in de oneven maanden (14.30 u – 16.30 u), € 3,60 (KT € 0,70) per keer*





9 - 13 SEPTEMBER

GRATIS PROEVEN VAN ELKE ACTIVITEIT

# Doe-mee-week

MAANDAG 9 SEPTEMBER		DINSDAG 10 SEPTEMBER		WOENSDAG 11 SEPTEMBER	
		9 u – 10 u	Krachtraining		
11 u – 12 u	Stressvermindering				
13.30 u – 15 u	Spaans: gevorderden	13.30 u – 16.30 u	Schilderatelier		
		14 u – 16.30 u	Wenskaartenatelier	14 u – 15 u	Gitaar voor beginners <b>NIEUW</b>
15.15 u – 16.45 u	Spaans: beginners <b>NIEUW</b>	14.30 u – 15.30 u	Koor	14 u – 17 u	Open rummikubnamiddag

DONDERDAG 12 SEPTEMBER		VRIJDAG 13 SEPTEMBER	
9.30 u – 10.30 u	Praktisch aan de slag met Engels	9 u – 11.15 u	Starten met je smartphone (infosessie)
		10 u – 11.30 u	Spaanse praatgroep
13.30 u – 16.30 u	Juwelenatelier		
13.30 u – 16.30 u	Schilderen en tekenen		
14 u – 17 u	Petanque: initiatie	14 u – 17 u	Juwelen basis en herstellen
14 u – 16.30 u	Handwerkatelier (workshop)	14 u – 17 u	Open schaaknamiddag
		14 u – 15 u	Dao Yin: staand
		15.10 u – 16.10 u	Dao Yi: liggend



Gratis proberen in doe-mee-week, inschrijven vanaf maandag 16 september.

## ONTSPANNING

### Biljart: carambole

- **Uur:** Ma 13 u – 16 u, din 9 u – 12 u (initiatie), don 14 u – 17 u (competitie)
- **Prijs:** € 0,50/ halfuur

### Scrabble in groep

- **Uur:** 14 u – 17u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Elke ma

### Petanque

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** € 15,50 (KT € 3,10)
- **Data:** Elke din en vrij, initiatie tijdens DMW 12/9

### Koor

- **Uur:** 14.30 u – 15.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Elke din

### Rummikub in groep

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Elke woe

### Leesfan

- **Uur:** 14.30 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Data:** Elke 3de don in on-even maanden

### Schaken in groep

- **Uur:** 14 u – 17u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Elke vrij

## VORMING

### Digipunt

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Smartphone- en tabletvragen elke 4de ma, computervragen elke don (niet in vakantieperiodes)

### Spaanse lessen

- **Uur:** 13.30 u – 15 u (gevor-

derden) / 15.15 u – 16.45 u (beginners, NIEUW!)

- **Prijs:** € 90 (KT € 18) + € 7 kopiegeld
- **Data:** Ma 16/9 t.e.m. 16/6 + infomoment en niveau-bepaling in DMW 9/9

### Italiaanse praatgroep

- **Uur:** 10 u – 11.30 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20) instap-geld
- **Data:** Elke 1ste en 3de woe

### Gitaar voor beginners **NIEUW**

- **Uur:** 14 u – 15 u
- **Prijs:** € 102,30 (KT € 20,50), 33 lessen + 1 gratis les in DMW
- **Data:** Woe 11/9 t.e.m. 11/6

### Praktisch aan de slag met Engels

- **Uur:** 9.30 u – 10.30 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20) instap-geld
- **Data:** Elke don

### Gitaaratelier

- **Uur:** 13.30 u – 15 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20) instap-geld
- **Data:** Elke don

### Starten met je smartphone **NIEUW**

- **Uur:** 9 u – 11.15 u
- **Prijs:** € 60 (KT €12) + € 2 kopiegeld
- **Data:** vr 20/9 t.e.m. 24/1 + infomoment DMW 13/9
- **Info:** Alleen voor Android-toestellen

### Koken

- **Uur:** 9.30 u – 13 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20) instap-geld
- **Data:** elke 3de vrij (samen koken)

### Spaanse praatgroep

- **Uur:** 10 u – 11.30 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20) instap-geld
- **Data:** Elke vrij

## CREATIEF

### Schilderatelier

- **Uur:** 13.30 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20) instap-geld
- **Data:** Elke din

### Wenskaartenatelier

- **Uur:** 14 u – 16.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Elke din

### Schilderen en tekenen

- **Uur:** 13.30 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 96,10 (KT € 19,20) voor 1 lessen + open atelier-moment tijdens DMW 12/9
- **Data:** 26/9 t.e.m. 26/06

### Juwelenatelier

- **Uur:** 13.30 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20) instap-geld
- **Data:** Elke 2de en 4de don

### Handwerkatelier

- **Uur:** 14 u – 16.30 u
- **Prijs:** Gratis + workshop DMW 12/9
- **Data:** Elke don

### Fotoatelier

- **Uur:** 14 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20) instap-geld
- **Data:** Elke 1ste en 3de don

### Retouches

- **Uur:** 14 u – 16u.
- **Prijs:** Gratis, wél materiaal-kosten
- **Data:** Elke 1ste en 3de don

### Juwelen basis en herstellen

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis, wél materiaal-kosten
- **Data:** Elke 2de en 4de vrij

## BEWEGING

### Stressvermindering

- **Uur:** 10.15 u – 11.15 u
- **Prijs:** € 96,10 (KT € 19,20) 31 lessen + 1 les DMW,

beurtenkaart mogelijk

- **Data:** Ma 9/9 t.e.m. 16/6

### Zwemmen in groep

- **Uur:** 16 u – 17 u
- **Prijs:** Toegangsprijs zwembad
- **Data:** Op ma (afhankelijk openingsdagen LAGO Gent Rozenbroeken)

### Tafeltennis

- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20) instap-geld
- **Data:** Elke din

### Krachttraining

- **Uur:** 9 u – 10 u
- **Prijs:** € 102,30 (KT € 20,50) 33 lessen + 1 les DMW, beurtenkaart mogelijk
- **Data:** din10/9 t.e.m. 10/6

### Funrobics

- **Uur:** 11.10 u – 12.10 u
- **Prijs:** € 96,10 (KT € 19,20) voor 31 lessen, beurtenkaart mogelijk
- **Data:** Din 1/10 t.e.m. 10/6

### Wandelen in groep

- **Uur:** 13.30 u
- **Prijs:** € 3 (KT € 0,60) per keer, wandelkaart mogelijk
- **Data:** Elke 2de din, maart t.e.m. oktober

### Fietsen in groep

- **Uur:** 13.45 u
- **Prijs:** € 3 (KT € 0,60) per keer, fietskaart mogelijk
- **Data:** Elke 3de don, maart t.e.m. september

### Daoyin **NIEUW**

- **Uur:** 14 u – 15 u (staand), 15.10 u – 16.10 u (liggend)
- **Prijs:** € 89,9 (KT € 18) voor 29 lessen, of beurtenkaart + 1 les DMW
- **Data:** Vrij 13/9 t.e.m. 13/6

De cafetaria van LDC Wibier krijgt een make-over, waardoor ze gesloten is van 16/9 t.e.m. 15/11.

Een afgeslankte versie plus de maaltijden verhuizen naar zaal Kickx. Bewegingsactiviteiten gaan tijdelijk door in het oud gemeentehuis van Sint-Amandsberg (Antwerpsesteenweg 249).

**Inschrijven vanaf maandag 2 september, tenzij anders vermeld.**

## DINSDAG 3 SEPTEMBER

### VOORDRACHT: INTERNETCRIMINALITEIT

Wat zijn de meest voorkomende vormen van internetcriminaliteit en hoe vermijd je om slachtoffer te worden?

- **Uur:** 13.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vanaf 26/8 t.e.m. 3/9

### SNOEPNAMIDDAG: SNOEPSATÉ

- **Uur:** 13.30 u
- **Prijs:** Cafetariaprijs
- **Inschrijven:** Niet nodig

## WOENSDAG 4 SEPTEMBER

### WEKELIJKSE BLOEDDRUKMETING

- **Uur:** 15 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Elke woe

## DONDERDAG 5 SEPTEMBER

### FIETSTOCHT: DAGTOCHT NAAR LOKEREN

- **Uur:** 9.15 u
- **Prijs:** € 3 (KT € 0,60) per keer of fietskaart
- **Inschrijven:** Vanaf 26/8 t.e.m. 5/9

### FAMILIEGROEP DEMENTIE

Hoe zorg je goed voor jezelf terwijl je voor een ander zorgt?

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

- **Inschrijven:** Vóór 1/9 via: [sintamandsberg@alzheimerliga-vlaanderen.be](mailto:sintamandsberg@alzheimerliga-vlaanderen.be) of 09 266 31 00
- **Spreker:** Vormingsconsulent Steunpunt Mantelzorg

### RETOUCHES

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis, wél materiaalkosten
- **Data:** 5/9, 19/9, 3/10, 17/10
- **Inschrijven:** Vanaf 26/8 t.e.m. 2/9
- **Info:** Max. 3 stukken/afpraak

## VRIJDAG 6 SEPTEMBER

### JUWELEN HERSTELLEN EN AANLEREN BASISTECHNIKEN

Onder begeleiding ga je aan de slag.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis, wél materiaalkosten
- **Data:** 6/9, 4/10
- **Inschrijven:** Vanaf 26/8 t.e.m. 2/9, of tot 30/9

## DINSDAG 10 SEPTEMBER

### WANDELTOCHT: LOKEREN MOLSBROEK

- **Uur:** 13.30 u
- **Prijs:** € 3 (KT € 0,60) per keer, of wandelkaart
- **Inschrijven:** T.e.m. 5/9, het onthaal is vlak voor de activiteit gesloten

## DONDERDAG 12 SEPTEMBER

### OPEN ATELIERMOMENT: SCHILDEREN EN TEKENEN



Iedereen welkom, van beginners tot ervaren rotten.

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

### INITIATIE: PETANQUE

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

### WORKSHOP: HAAK JE EIGEN ONDERLEGGERS OF BREI JE EIGEN SJAAL

Onder begeleiding ga je aan de slag. Geen basiskennis nodig. Daarna kan je aansluiten bij ons handwerkatelier.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Niet nodig
- **Info:** Kies je voor haken? Breng dan haaknaalden van 3 mm en bijpassende katoenen garen mee.

## VRIJDAG 13 SEPTEMBER

### AFSLUITFEEST CAFETARIA

Twee feesten in één: einde van de doe-mee week en afscheid van onze geliefde cafetaria.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Aanbod cafetaria
- **Inschrijven:** T.e.m. 9/9

## MAANDAG 16 SEPTEMBER

### LESSENREEKS: WINDOWS VERKENNER

In vier lessen leer je hoe je orde en structuur brengt in de bestanden op jouw computer.

- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Prijs:** € 14,40 (KT € 2,90)
- **Data:** 16/9, 23/9, 30/9, 7/10
- **Inschrijven:** T.e.m. 11/9
- **Info:** Breng je eigen laptop mee, enkele toestellen in LDC beschikbaar.

### LESSENREEKS: SPAANS VOOR BEGINNERS

Spreken leer je bij Ella vanaf de 1ste les, onder het motto "Andando se hace camino" (al doende leert men).

- **Uur:** 15.15 u – 16.45 u
- **Prijs:** € 90 (KT € 18) + € 7 kopiegeld
- **Data:** 16/9/2024 t.e.m. 16/9/2025
- **Inschrijven:** Vóór 1ste les
- **Info:** Infomoment en niveaubepaling in DMW 9/9

## DINSDAG 17 SEPTEMBER

### WORKSHOP: CAMERA EN GALERIJ APP OP JE SMARTPHONE

Leer scherpstellen, flitsen, panorama-foto, wisselen van lens, selfies maken, galerij app,...

- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 12/9
- **Info:** Eigen smartphone meebrengen.

### MUZIKAAL CONTACTMOMENT

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 17/9, 15/10
- **Inschrijven:** Via Jenny Verstraeten
- **Info:** Voor personen met geheugenproblemen en hun mantelzorgers.

## WOENSDAG 18 SEPTEMBER

### FILM: 'KAPSALON ROMY' (2020)



Familiefilm geschikt voor zowel kinderen als volwassenen, die met Alzheimer te maken krijgen. Met uitleg over de ziekte door dr. An Vakaet.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 11/9

## DONDERDAG 19 SEPTEMBER

### FIETSTOCHT: MERENDREE

- **Uur:** 13.30 u
- **Prijs:** Zie 5/9
- **Inschrijven:** T.e.m. 19/9

### LEESFAN

Zie artikel In de kijker. Met vandaag 'Het revolverschot' van Virginie Loveling.

- **Uur:** 14.30 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** T.e.m. 19/9

## VRIJDAG 20 SEPTEMBER

### STARTEN MET JE SMARTPHONE

Toestel correct gebruiken, ontdekken van nuttige en creatieve apps.

- **Uur:** 9 u – 11.20 u
- **Data:** 20/9 t.e.m. 24/1
- **Prijs:** € 60 (KT € 12) + € 2 kopiegeld
- **Inschrijven:** Vóór 20/9
- **Info:** Enkel voor Android-toestellen, infomoment tijdens DMW op 13/9 om 9 u.

### HOU JE IN HERSENEN IN FORM: WANDEL MEE TEGEN DEMENTIE

Wist je dat je de kans op dementie met 40% kan verkleinen door een actieve levensstijl?

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 13/9

## MAANDAG 23 SEPTEMBER

### DIGIPUNT: SMARTPHONE- EN TABLETVRAGEN

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 23/9, 22/10
- **Inschrijven:** T.e.m. 17/9 of 15/10

## DONDERDAG 26 SEPTEMBER

### MANTELZORGCAFÉ (I.S.M. COPONCHO)

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 23/9, 24/10

## DINSDAG 1 OKTOBER

### AFTRAP 10-DAAGSE VAN DE VEERKRACHT

Doe mee aan onze boost-je-veerkracht challenge van 1 t.e.m. 10/10! Volg gratis lichttherapie, werk aan je stressniveau en haal je programmaboekje en stempekaart bij ons onthaal. Win prijzen zoals een gratis massage!

- **Prijs:** Gratis
- **Info:** Via huispsycholoog Delfien Van Hoe

## VRIJDAG 4 OKTOBER

### LEZING: VEILIG OP WEG, RIJVAARDIGHEID VOOR OUDEREN

## MET DEMENTIE

Senioren hebben vaak veel rijervaring, maar gezondheidsproblemen kunnen hun rijgeschiktheid beïnvloeden. Ontdek ons project 'Samen Veilig Mobiel', dat start in AZ Maria Middelaars.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 30/9
- **Begeleiders:** Door Dr. Patrick Desimpelaere (geriater) en Myriam De Schynkel (ergotherapeut en dementieconsulent).

## DINSDAG 8 OKTOBER

### WANDELTOCHT: WACHTEBEKE HEIDEBOS

- **Uur:** 13.30 u
- **Prijs:** Zie 10/9
- **Inschrijven:** T.e.m. 3/10

### LEZING: 'ALS SENIOR IN BALANS'

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

- **Uur:** 10 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 3/10

## DONDERDAG 10 OKTOBER

### WORKSHOP: HOE EEN GEDICHT SCHRIJVEN

Een ervaren dichter brengt je technieken bij om je gevoelens en gedachten op een unieke manier te verwoorden.

- **Uur:** 10 u
- **Prijs:** € 5,10 (KT € 1)
- **Inschrijven:** T.e.m. 3/10

## MAANDAG 14 OKTOBER

### LESSENREEKS: E-MAIL OP JE LAPTOP

Leer in 2 lessen alles over e-mails ontvangen, verzenden, bijlages toevoegen, zaken opslaan op een USB-stick of je computer.

- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 9/10
- **Info:** Breng je eigen laptop mee, ook enkele toestellen in LDC beschikbaar.

DINSDAG 15 OKTOBER

### WORKSHOP: DIGITALE VOOR-SCHRIFTEN RAADPLEGEN

Leer hoe je je voorschriften kan raadplegen op jouw smartphone, via de Helena app en Itsme.

- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 9/10
- **Info:** Breng je smartphone en identiteitskaart met pincode mee.

### VOORDRACHT: LEIF

Kennismaking met Informatiepunt Zorg bij het levenseinde.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 9/10

DINSDAG 22 OKTOBER

### ZITDAG: LEIF

Voor al je vragen rond het levenseinde.

- **Uur:** 9 u – 13 u (1 u per persoon)
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Online via [http://palliatieve.net/leif\\_public\\_afspraak](http://palliatieve.net/leif_public_afspraak) of via 09 218 94 01.

Het onthaal van LDC Wibier helpt je om online een afspraak te maken.

MAANDAG 28 OKTOBER

LDC gesloten

DINSDAG 29 OKTOBER

### WORKSHOP: JOUW BUREAUBLAD ORGANISEREN

Hoe kan je je bureaublad overzichtelijk houden en waar vind je jouw bestanden terug?

- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Prijs:** €3,60 (KT €0,70)
- **Inschrijven:** T.e.m. 23/10
- **Info:** Breng bij voorkeur je eigen laptop mee, in LDC enkele toestellen beschikbaar.

### VOORDRACHT: VERSCHILLENDE WOONVORMEN

Een assistentiewoning of wonen in een WZC, hoe werkt dat precies?

- **Uur:** 14 u – 15.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 23/10

## BUURTAGENDA

### WESTVELD

Kring Westveld (Heilig-Kruisplein 10)

### BUURTMAALTIJD

- **Data:** 3/9, 1/10
- **Uur:** 11.45 u
- **Prijs:** € 5,50 (soep, hoofgerecht, dessert)
- **Inschrijven:** Tot 8 dagen vooraf, via Dalila Amri of burenzorggroep

### SINT-BERNADETTE

Novacentrum (Sint-Bernadettestr 132)

### BUURTKOFFIE

- **Data:** 6/9, 20/9, 18/10
- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis

### WAFELBAK

- **Data:** 4/10
- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 2
- **Inschrijven:** Niet nodig

### SINT-KRUIS-WINKEL

Open Huis Winkelen (Sint-Kruis-Winkeldorp 17)

### BUURTMAALTIJD

- **Data:** 20/9, 18/10
- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** € 5,50
- **Inschrijven:** Via Evelyne Goethals of Noël De Jaeger (09 345 93 73)

### DESTELDONK

Kring (Rechtstraat 49)

### ONTMOETINGSMOMENT

- **Data:** 24/9, 29/10
- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Drankjes en gebak tegen cafetariaprijs
- **Inschrijven:** Via Evelyne Goethals of Ria Baele (0497 74 24 68)

### KAARTING

- **Data:** 5/9, 19/9, 3/10, 17/10, 31/10
- **Uur:** 14 u – 16.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Via Ria Baele (0497 74 24 68)

### OOSTAKKER

Inschrijven: Via Mia Trappeniers of Joke Bottelberge

### ZITDAG

- **Data:** 19/9, 17/10
- **Uur:** 10 u – 12 u
- **Locatie:** Kanshuis, Gasthuisstraat 2A

### GEZELLIG TAFELN

- **Data:** 19/9, 17/10
- **Uur:** 12 u
- **Prijs:** € 6,50
- **Locatie:** OCO, Pijphoekstraat 30

### SURPLUSACTIVITEIT

- **Data:** 26/9, 24/10
- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** €1,10
- **Locatie:** Kanshuis, Gasthuisstraat 2A

### TREFMOMENT LOURDES

- **Data:** 08/10
- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** gratis
- **Locatie:** Zorgcampus Glorieux, Sint Jozefstraat 1A

### CONTACTGEGEVENS

#### Westveld en Sint-Bernadette

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

#### Kanaaldorpen

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

#### Oostakker

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

## PRAKTISCH



### OPENINGSUREN SECRETARIAAT

Van maandag tot vrijdag

- 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 2 september 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 ARLYNN



Arlynn Longueville, dienst Burgerzaken, Stad Gent



## Moet ik gaan stemmen voor de verkiezingen?"

Op zondag 13 oktober zijn er gemeente- en provincieraadsverkiezingen. Je ontvangt hiervoor eind september nog een uitnodigingsbrief. Voor het eerst is er geen stemplicht maar stemrecht.

Wil je gaan stemmen, maar ben je bijvoorbeeld ziek? Geef dan een volmacht aan iemand anders. Dat betekent dat een andere persoon in jouw plaats stemt. Je moet dan wel een volmachtformulier invullen en voor een doktersbriefje zorgen. Het volmachtformulier kan je downloaden van de website van Stad Gent. Of je kan een afspraak maken in het Stadskantoor aan het Zuid (Woodrow Wilsonplein) of in één van de dienstencentra van de stad. Opgelet: dit zijn niet de lokale dienstencentra!

Op de uitnodigingsbrief staat waar je gaat stemmen. Is het wat moeilijk om je te verplaatsen? Misschien kan een buur je meenemen naar het stembureau. Mogelijk kom je in aanmerking voor vrijwilligersvervoer of aangepast rolstoelvervoer. Alle informatie vind je op de webpagina van Stad Gent. Nog vragen? Van maandag tot vrijdag kan je tussen 9 en 17 uur telefonisch terecht bij Gentinfo.

- [www.stad.gent/verkiezingen](http://www.stad.gent/verkiezingen)
- 09 210 10 10 (Gentinfo)

### 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

# Vormingen voor vrijwilligers

Ben je als vrijwilliger actief binnen een Gentse organisatie?  
Met deze vormingen sta je sterker in je engagement.

DINSDAG 15 OKTOBER – 18.30 TOT 21.30 U.

**1 2 3 Vereniging: Je eerste stappen als vereniging in Gent**  
*Verenigingswijzer & Vrijwilligerspunt*

DINSDAG 29 OKTOBER – 18.30 TOT 21.30 U.

**1 2 3 Vereniging: De volgende stappen met je Gentse vereniging**  
*Verenigingswijzer*

DINSDAG 22 OKTOBER – 18.00 TOT 20.00 U.

**Omstaandertraining**  
*Amal*

DONDERDAG 14 NOVEMBER – 9.00 TOT 13.00 U.

**Mindfulness voor vrijwilligers**  
*Breathworks*

DINSDAG 26 NOVEMBER – 9.00 TOT 13.00 U.

**Mindfulness voor vrijwilligers**  
*Breathworks*

DINSDAG 17 DECEMBER – 9.00 TOT 16.00 U.

**Verbindende communicatie voor vrijwilligers**  
*PerCo*

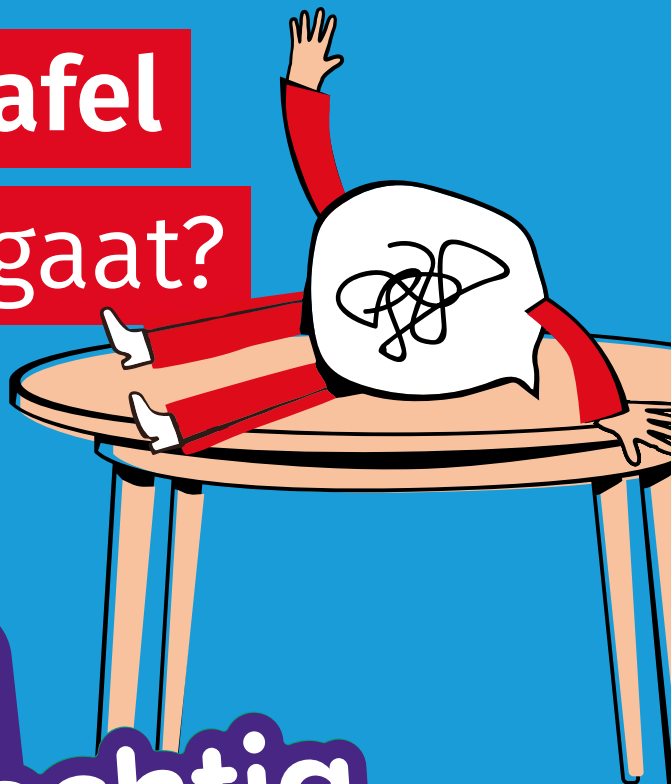
Info & inschrijven: [vrijwilligerspunt.stad.gent/vorming](https://vrijwilligerspunt.stad.gent/vorming)

Wij steunen verschilmakers

Vrijwilligerspunt

gent:

Smijt jij het op tafel  
als het niet goed gaat?



**SAMEN**  
**veerkrachtig**  
**10-daagse**  
van 1 tot 10 oktober

Ontdek het programma op  
[www.stad.gent/veerkracht](http://www.stad.gent/veerkracht)

afz. Gezondheid en Zorg Stad Gent, Onderbergen 86, 9000 Gent  
**WIS**  
Tweemaandelijks tijdschrift  
Jaargang 33 nr 5: september - oktober 2024  
afgifftekantoor: Antwerpen X • P708570