

WIJS

LOKALE DIENSTENCENTRA

MAART
APRIL
2024

JG 33 nr 2

Cultuurmarkt

Hapjes proeven uit alle hoeken van de wereld.

15 jaar Wibier

Duik mee in de gratis feestweek.



BLIJVEN TRAPPEN

Gratis fietsbeurs in LDC De Vlaschaard

ACTIEF@thuis

gent:

Je oude wagen is geld waard!



€ 1.500
voor benzine

€ 2.000
voor diesel

Check of je in aanmerking komt en vraag je premie aan op

stad.gent/slooppremie

Beste lezer,

Terwijl de winter z'n laatste stuip trekkingen beleeft, kijken we in de lokale dienstencentra al reikhalzend uit naar de lente. Niet alleen voor het broodnodige streepje zon, maar ook én vooral omdat deze WIJS vanaf het voorjaar een kleine gedaantewisseling ondergaat.

We hebben goed geluisterd naar jullie opmerkingen en bezorgdheden die uit de lezersenquête en de focusgroepen naar boven borrelden. De nieuwe WIJS wordt een stuk overzichtelijker en de lay-out een pak frisser, met meer ademruimte voor de agenda's, zodat je voortaan nog makkelijker de weg vindt naar het activiteitenaanbod in een ldc naar keuze.

Schrik dus niet als je vertrouwde magazine er halfweg april een beetje anders uitziet. Intussen zwaaien wij de winter uit met een goedgevulde agenda, om het wachten te verzachten. Wij zetten alvast alle zeilen bij om van de nieuwe WIJS een pareltje te maken. En misschien valt er zelfs iets te winnen!

*Bert Seys,
Directeur Lokale Dienstencentra*



Train je geheugen

Bezig zijn met taal houdt je hersenen gezond. Onder dat motto start logopedist Alina Lodewyckx op dinsdag 12 maart met een cursus taalgeheugentraining. Die kreeg de naam TaalFit mee en is geschikt voor alle niveaus. Lees meer op pagina 24.

07

— Stoppen met roken

Groeps cursus rookstop in LDC De Boei.

36

— Carwash

Gratis poetsbeurt voor je rolstoel of rollator.



44

— Snoepnamiddag

Lekkernijen uit alle hoeken van de wereld.

- 08 DE BOEI
- 12 DE HORIZON
- 16 DE KNOOP
- 20 DE MANTEL
- 24 DE REGENBOOG
- 28 DE THUISSHAVEN
- 32 DE VLASCHAARD
- 36 DE WATERSPIEGEL
- 40 SPELTINCX
- 44 TEN HOVE
- 48 WIBIER

COLOFON

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

(Eind)redactie: Hans De Ruyck Realisatie: www.f-twee.be

Fotografie: Bart De Vliegheer, Erik Duinslaeger, Dirk Tonnard

Redactiesecretariaat: Onderbergen 86, 9000 Gent, tel. 09 266 91 39, wij@stad.gent

Verantwoordelijke uitgever: Mieke Hullebroeck, Botermarkt 1, 9000 Gent

“Mijn fiets, mijn vrijheid”

Blijven bewegen is de beste remedie tegen vallen. Hoe langer je kan fietsen, hoe beter. “En laat leeftijd daarbij geen rem zijn. Ook al ben je minder mobiel, er zijn voldoende alternatieven om veilig te blijven fietsen”, vertellen ergotherapeuten Griet van De Regenboog en Sara van De Vlaschaard.

Wat die alternatieven allemaal inhouden, kan je met eigen ogen vaststellen en uitproberen tijdens een gratis fietsbeurs op dinsdagnamiddag 23 april in LDC De Vlaschaard. “Het idee daarvoor is gegroeid omdat we ervaren dat ouderen vaak schrik hebben om te fietsen. Na een kwalijke val bv. voelen ze zich niet meer veilig en onzeker”, aldus Griet en Sara. “Maar vaak is de angst om te vallen even groot. Vandaar dat senioren elektrisch fietsen niet altijd zien zitten. Ze twijfelen of ze daarvoor nog de nodige fysieke vaardigheden hebben in het zo al drukke verkeer. Ouder worden brengt natuurlijk fysieke ongemakken mee. Maar het is zonde om de fiets daarom aan de kant te schuiven. Het is een vlotte en aangename manier om je te verplaatsen. Plus je conditie verbetert.”

Fietslessen

“Voor mij ligt de grote meerwaarde van fietsen in de vrijheid, de zelfstandigheid. Anders hang je vaak van alles en iedereen af. Die mensen moeten ook tijd voor je vrij maken”, vertelt Kathy, een vrijwilliger in De Regenboog die een beperking heeft na een ongeval. “Ik was vroeger helemaal geen fietsster. Na mijn revalidatie raadde het wijkgezondheidscentrum mij aan om tien fietslessen te volgen bij de Fietsambassade. Na een tijd zijn we met de hele groep onder begeleiding de straat opgegaan. Dat hielp mij om de schrik voor het verkeer te overwinnen. Lang stappen lukt mij niet meer, maar met een aangepaste fiets zie ik het wel zitten. Jullie beurs komt dus als geroepen!” “Wij organiseren fietslessen voor volwassenen samen met de Gentse wijkgezondheidscentra,

waar je ook kan inschrijven. Voor tien lessen betaal je 25 euro of 5 euro met je UitPAS. Heb je zelf geen fiets, dan kan je er één van ons gebruiken”, stipt Eva van de Fietsambassade Gent aan. Op de fietsbeurs kan je infosessies bijwonen en zijn er stands met uitleg over koop- en deelfietsen, financiële tussenkomsten voor mobiliteitshulpmiddelen, fiets- en verkeersveiligheid, ... “Naast de klassieke driewieler promoten we ook fietsen met kleine aanpassingen zoals een lage instap of anti-slippedalen. Je kan die allemaal uitproberen. We eindigen met een testmoment in groep”, geven Griet en Sara nog mee.

Fietsbeurs op 23/4 vanaf 14 u. in LDC De Vlaschaard. Fietsambassade.gent.be

‘De fiets is een aangename manier om je te verplaatsen.’





“

Blijven fietsen, ook als je ouder wordt, is goed voor de gezondheid én geeft je de mogelijkheid om nog eens ergens naar toe te gaan. Daar helpen we graag bij!”

Rudy Coddens

Schepen van Sociaal beleid, Armoedebestrijding, Gezondheid, Zorg, Seniorenbeleid en Financiën

22.04 – 28.04

LAAT JE HUIS PREVENTIEF SCANNEN OP VALKUILEN

In de Week van de Valpreventie scant ergotherapeut Arne je woning op valrisico's en zoekt hij met jou naar oplossingen op maat.

Ten Hove

24.04

VALQUIZ

Wat zijn de belangrijkste valrisico's thuis of op straat en hoe kan je ze voorkomen?

Wibier

25.04

BLIJF IN BEWEGING-BEURS

Hoe blijf je in beweging ook als dat moeilijker wordt? Kennismaking met initiatieven uit de wijk.

Speltincx

26.04

INFOSESSIE 'GEZOND EN ACTIEF OUDER WORDEN IN JE BUURT'

Twee beweegcoaches geven je handige tips en tricks mee om in je vertrouwde omgeving meer te bewegen en je gaat meteen aan de slag.

De Thuishaven

Inloophuis Dementie

ACTIVITEITEN

Dinsdag 23/4, 14 u. - 16 u.

Lezing 'Hoe omgaan met veranderend gedrag'
LDC De Boei

Hoe ga je het best om met veranderend gedrag bij een persoon met dementie? Een dementiedeskundige van Woonzorgcentrum Domino geeft praktische tips van uit haar ervaring.

Donderdag 2/5, 14 u. - 16 u.

Lezing 'Zorg dragen voor jezelf als mantelzorger'
LDC De Vlaschaard

Soms verlies je jezelf in de zorg voor een persoon met dementie en heb je geen ruimte meer voor jezelf. Een ervaringsdeskundige geeft je handvaten om als mantelzorger goed voor jezelf te zorgen.

Gratis, maar inschrijven noodzakelijk: per telefoon, mail of via Inloophuis Dementie (LDC Speltincx).

Meersemdries 4 in Gentbrugge, 0478 93 25 73,

dementievriendelijk@stad.gent
Facebook:

@dementievriendelijkgent

Zitdag: donderdag 13.30 u. - 16.30 u. of op afspraak.



Huisartsenwachtpost

Heb je 's avonds, in het weekend of op een feestdag een dringend medisch probleem? Surf naar huisartsenwachtposten.be en krijg in één minuut advies of je naar de dokter moet.

Kan het niet wachten tot je eigen huisarts er is? Bel dan 1733.

Een medewerker helpt je om een afspraak te maken. 's Avonds op wekdagen helpt een huisarts van wacht je. In het weekend of op feest-

dagen ga je naar één van de twee huisartsenwachtposten:

- Wachtpost AZ Sint-Lucas, Groenebriel 1
- Wachtpost UZ Gent, Corneel Heymanslaan 10

Hiervoor moet je wel altijd eerst een afspraak maken via 1733.

Doven of slechthorenden kunnen een sms sturen naar 8665, met daarin je naam, telefoonnummer en woonplaats.

Bevolkingsonderzoek dikkedarmkanker

Maart is de actiemaand dikkedarmkanker. Wie tussen de 50 en 74 jaar is, kan gratis deelnemen aan het bevolkingsonderzoek. Je ontvangt dan thuis automatisch een pakket met o.m. een set om zelf een staal van je stoelgang te nemen.

Cijfers tonen aan dat zo'n bevolkingsonderzoek jaarlijks veel levens redt. Drie vierde van de dikkedarmkankers die zo ontdekt worden, bevinden zich

in een vroeg en goed behandelbaar stadium. Ter vergelijking: bij niet-deelnemers is dat maar 35%. Toch zijn er nog altijd veel mensen die niet deelnemen aan het onderzoek. Zo werd van de vorig jaar verstuurde 850.000 stoelgangtests bijna de helft niet gebruikt. Mannen zijn op dat vlak een slechtere leerling dan vrouwen. Twijfel je toch nog? Vraag dan advies aan je huisarts.

Meer info op: dikkedarmkanker.bevolkingsonderzoek.be

Dag tegen Racisme en Discriminatie

Dat iedereen welkom is, ongeacht hun achtergrond, zetten onze LDC's extra in de verf rond 21 maart, de Internationale Dag tegen Racisme en Discriminatie. Zo serveren Ten Hove, De Waterspiegel, De Mantel en Speltincx hapjes, snoepjes en desserts uit diverse culturen.

Dansen op latin muziek kan in De Vlaschaard met het trio Mi Tierra. De Horizon programmeert de feelgood-film 'The Green Piano' over de vriendschap tussen een zwarte pianist en zijn blanke chauffeur in de jaren 60 in het toen nog uitgesproken racistische zuiden van de Verenigde Staten.



Bespaar onmiddellijk geld door een gratis energiescan

De energiecrisis van 2022 ligt al even achter ons, maar toch is het nog vaak slikken als je een gas- of elektriciteitsfactuur in de bus krijgt. Wil je je kosten doen dalen, maar zie je grote verbouwingswerken niet zitten? Dan is de gratis energiescan van De Energiecentrale iets voor jou.



De energiescanner legt je bv. uit hoe je je thermostaat het best instelt.

De Energiecentrale van de Stad Gent is het adviespunt voor energiezuinig wonen en leven. Tijdens een energiescan ligt de nadruk op tips en kleine aanpassingen waarmee je onmiddellijk geld bespaart, zoals je thermostaat correct instellen.

Hoe werkt het?

Een energiescanner komt gratis langs bij je thuis en staat in elke kamer stil bij manieren om energiezuiniger te leven. Wist je bijvoorbeeld dat je minder verbruikt door je radiatoren te ontluichten? Of door de instelling van je verwarmingsketel te veranderen?

Als je wil, krijg je ook uitleg over je elektriciteitsfactuur en kan je samen vrijblijvend energieleveranciers vergelijken. De energiescan is gratis voor elke Gentenaar, zowel voor huurders als eigenaars.

De open haard van René

Vorig jaar voerde De Energiecentrale meer dan 1.300 energiescans uit in Gent. Ook bij René, die in de buurt van het Sint-Pietersstation woont. Hij leerde er heel wat uit. "Zo luisterden we vroeger naar de radio via onze televisie. De energiescanner raadde ons aan om voortaan een radiotoestel aan te zetten, dat minder energie verbruikt. Blijkbaar ontsnapt er ook veel warmte langs onze open haard, die we niet meer gebruiken. Die willen we nu afsluiten."

Meer informatie

Wil je ook tips krijgen om energie te besparen?

Maak dan een afspraak op www.energiecentrale.gent/afspraken of bel De Energiecentrale op 09 266 52 00.

SENIOREN KRIJGEN HET VOOR HET ZEGGEN OP DE GENTSE FEESTEN

cirQ rekruteert

Altijd al willen meedoen met de Gentse Feesten? Dan is het nu het moment. Productiehuis cirQ dat al bijna 20 jaar het Gentse Feestenpubliek op prettig gestoorde acts onthaalt, wil deze zomer iets doen met actieve 50-plussers.

"Elk jaar kiezen we een ander thema. Zo laten we ons op de volgende Feesteneditie vervangen door senioren of knarren, want ze zijn wijzer dan ons en hebben massa's tijd!", vertelt Xavier Cloet van cirQ dat in juli zijn tenten opslaat in de binnentuin van Sint-Bavo. "Onder de nieuwe generatie zitten heel wat rockers die met de Rolling Stones zijn opgegroeid. Tijd dus om de rollen om te draaien en betutteling tegen te gaan." Concreet zoekt cirQ publiekswerkers (ontvangst aan de deur, acts tussen het publiek), horecawerkers (bestellen, tappen, afwassen, broodjes smeren), handige harry's (op- en afbouw, decor) en podiumtalenten (moppentappers, dj's, dansers, goochelaars). Meer uitleg krijg je op vier wervingsmomenten: 7 maart in Speltinx, 12 maart in WZC Het Heiveld, 19 maart in WZC Tempelhof en 29 maart in WZC De Liberteyt, telkens tussen 14 en 17 uur. Je kan ook mailen naar knarren@cirq.be.

"Bedoeling is dan om met geïnteresseerde kandidaten en onze ploeg enkele keren samen te komen in inspirerende workshops, één grote familie te worden, na te denken over wat we gaan doen en zo het publiek zot te maken!", aldus Xavier.

Een dagje cirQ op de feesten ziet er als volgt uit: thé dansant (15 – 19 u.), showtime (19 – 23 u.) en benefiet (23 u. – 1 u.).

Cirq.be



Fietskalender 2024



APRIL

do 4/4	13.45 u.	Laarne	Speltinxc
di 9/4	13.45 u.	Assenede	De Waterspiegel
do 18/4	13.45 u.	Drongen	Wibier

MEI

do 2/5	13.45 u.	Moortsele	Speltinxc
di 7/5	13.45 u.	Beervelde	De Waterspiegel
do 16/5	13.45 u.	Wachtebeke	Wibier

JUNI

do 6/6	13.45 u.	Landegem	Speltinxc
di 11/6	13.45 u.	Wachtebeke	De Waterspiegel
do 20/6	9.15 u.	Dagtocht Dendermonde	Speltinxc en Wibier

JULI

do 4/7	13.45 u.	Schellebelle	Speltinxc
di 9/7	13.45 u.	Lembeekse bossen	De Waterspiegel
do 18/7	13.45 u.	Lovendegem	Wibier

AUGUSTUS

do 1/8	13.45 u.	Beervelde	Speltinxc
di 13/8	13.45 u.	Wetteren	De Waterspiegel
do 22/8	13.45 u.	Heusden	Wibier



SEPTEMBER

do 5/9	9.15 u.	Dagtocht Lokeren	Speltinxc en Wibier
di 10/9	13.45 u.	De Pinte	De Waterspiegel
do 19/9	13.45 u.	Merendree	Wibier

OKTOBER

do 3/10	13.45 u.	LDC De Boei	Speltinxc
di 8/10	13.45 u.	Merendree	De Waterspiegel

VERTREKUR

Alle fietstochten (behalve dagtochten) starten om 13.45 uur. Voor een goede gang van de zaken vragen we aan de deelnemers om vanaf 13.30 uur aanwezig te zijn. Dagtochten starten om 9.15 uur.

INSCHRIJVEN

Om organisatorische redenen vragen we om je in te schrijven bij het lokaal diensten-centrum dat de fietstocht organiseert! Dat kan telefonisch of aan het onthaal. Breng wel altijd je fietspas mee bij vertrek: € 12,00 KT 2,40 (één jaar geldig in alle LDC's). Heb je geen fietspas, dan betaal je per tocht: € 3,00 KT 0,60.

Bij onzeker weer kan je het organiserende centrum contacteren tot 12.30 u.

Wijzigingen in de ritten zijn altijd mogelijk.

AANDACHT!

Zorg dat je fiets in orde is, dat de banden voldoende zijn opgepompt en batterijen van de elektrische fietsen voldoende opgeladen. De fietstochten zijn niet geschikt voor driewiel fietsen.

GROEPSCURSUS ROOKSTOP

“In groep motiveert meer om te stoppen”

“Vanaf mijn 16^{de} ben ik beginnen roken. Met tussenpozen maar altijd hervallen. Maar na het volgen van de groepscursus rookstop heb ik het gevoel dat ik er nu definitief van af ben. Je motiveert elkaar en je wil bij de volgende bijeenkomst niet met beschaamde kaken toegeven dat je weer hervallen bent.”



Pol (70) is zeer te spreken over de groepscursus rookstop die Stad Gent twee keer per jaar organiseert. De volgende editie start op 12 maart in LDC De Boei. Tabakoloog Luc Timmermans begeleidt de sessies. “Dat is toch andere tabak dan op je eentje proberen te stoppen! Verslaving is een raar beestje. De goesting naar een sigaret blijft in je lijf hangen en slaat op de meest onverwachte momenten toe. Je denkt ‘eentje kan geen kwaad, ik heb toch al bewezen dat ik kan stoppen’. Maar negen keer op de tien ben je weer vertrokken en rook je gegarandeerd meer dan tevoren.”

“Nee, dan liever de aanpak van Luc in de groepscursus”, vervolgt Pol. “Hij legt uit wat een nicotine-verslaving fysiek en psychisch

met je lichaam doet, waarom alcohol dat versterkt en hoe je valkuilen kan omzeilen. Spreek bv. met jezelf af dat je zeker niet gaat roken op de drie plaatsen waar je dat normaal het vaakst doet. Lukt iets niet, geen erg. Dat kan gebeuren. Luc is daarin zeer mild. Hij laat je ook vrij hoe je stopt. Geleidelijk afbouwen of de cold turkey-methode. Wat bij mij het best werkte.”

“Sinds ik gestopt ben voel ik me fysiek beter, heb ik meer energie en raak ik minder snel geïrriteerd. En financieel scheelt het een slok op de borrel. Ik ben nu 127 dagen ‘clean’ en dat heeft me al 1.277 euro opgebracht.”

Alle praktische info vind je in de agenda van LDC De Boei.

SaVa? bekroond als duurzaamst project ‘Jong en oud in Gent’

SaVa?, waarbij leerlingen van het Sint-Janscollege uit Sint-Amandsberg ouderen uit de buurt helpen, valt in de prijzen als meest duurzame project dat een brug slaat tussen en jong oud. De huldiging vindt niet toevallig plaats op 29 april, de start van de 10^{de} editie van de wedstrijd ‘Jong en oud in Gent’.

Zo houden leerlingen van Sint-Jan een spreekuur voor tablets en smartphones in LDC Wibier en zitten ze in een generatieklas regelmatig samen met bezoekers van Wibier. Met SaVa? vielen ze in 2016 in de prijzen bij ‘Jong en oud in Gent’, waarmee Stad Gent samenwerkingen tussen jong en oud belooft. Die wedstrijd viert dit jaar haar 10^{de} verjaardag en in aanloop naar de startdatum wordt dat in de kijker gezet door tal van intergenerationele initiatieven. Ouderen en hun kleinkinderen zijn op 17 april welkom op een filmnamiddag in LDC Wibier. Leerlingen van basisschool Sint-Paulus gaan op 23 april samen met de ‘zorgmieren’ (oudere buurtbewoners) aan de slag in een moestuin in Luchteren. Vzw Aroma’s nodigt je op 24 april uit in LDC De Regenboog om met studenten te komen koken. Kleuters van de Victor Carpentierschool poetsen op 25 april de rollators en rolstoelen van bezoekers van LDC De Waterspiegel.

Een mooie kans dus om kennis te maken met activiteiten die jong en oud verbinden. Vanaf 29 april kan je zelf een project indienen. De drie laureaten worden bekendgemaakt in de Seniorenweek.

Huldiging SaVa? en lancering wedstrijd op 29/4 vanaf 14 u. in Sint-Janscollege, Visitatiestraat 5. Meer info bij Bie Hinnekint: Bie.hinnekind@stad.gent



DE BOEI

Vaartstraat 2A
9000 Gent

☎ 09 266 34 88

f www.facebook.com/ldcdeboei

✉ ldc.deboei@stad.gent

(inschrijven activiteiten kan niet via e-mail)

Centrumleider: Thomas Van Roy

Bereikbaar met openbaar vervoer:
tram 2 – bus 9 en 60

Openingsuren secretariaat

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

Inschrijven

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

Inschrijven doe je op het secretariaat of via
de website <https://activiteitenldc.gent.be>
vanaf **vrijdag 1 maart om 9 uur**,
tenzij anders vermeld.

Je kunt max. voor 4 personen inschrijven.

Je betaalt contant of met Bancontact.

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

Kansentarium

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

Terugbetaling activiteiten

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

Toegankelijkheid

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

IN VERBINDING KOMEN MET GELIJKGESTEMDEN

Zin in vriendschap

In veel hulpvragen van ouderen komt de nood aan sociaal contact terug. Het driedelige traject 'Zin in vriendschap' wil daarop een antwoord bieden. Hoe maak je nieuwe vrienden? Hoe herstel je het contact met oude kennissen? Benieuw of dit iets voor jou is? Op 26 maart is er een infosessie.



"Zin in vriendschap is vooral gericht op het in verbinding komen met gelijkgestemden. Mensen die in eenzelfde situatie verkeren of gelijke interesses hebben", vertelt huispsycholoog Stella De Clercq. "Die stap zetten is zeker voor alleenstaande ouderen niet zo evident omdat ze die sociale vaardigheden minder moeten inzetten in het dagelijkse leven. Vanuit de infosessie willen we mensen toeleiden naar een interactiegroep, een vaste groep met maximaal 12 deelnemers die in april en mei drie keer samenkomt, in sessies van telkens 2 uur."

"In de eerste sessie brengen we de verwachtingen van de deelnemers in kaart", vervolgt Stella. "Bij een vorige interactiegroep heb ik gemerkt dat het daar vaak botst. Sommigen vinden dat ze meer in een relatie steken

dan wat ze ervoor terugkrijgen. In een volgende sessie bekijken we hoe je vroegere contacten kan herstellen, bv. door hen een zelf ontworpen kaartje te bezorgen. Tot slot stippelen we een weg uit die voor jou haalbaar is (bv. een nieuwe hobby, opleiding volgen) om nieuwe mensen te leren kennen." "Zin in vriendschap heeft me zeker geholpen om nieuwe contacten te leggen en uitdagingen aan te gaan", getuigt ex-deelnemer Georges, die zich nu engageert in de surplusgroep van De Waterspiegel. "Om een goede vriendschap te onderhouden, is communicatie noodzakelijk. Genieten van een goede en oprechte babbel, die een lach op de gezichten tovert, daar begint en eindigt het mee."

Praktische info: zie agenda 26/3 en 23/4. Het hele traject is gratis.

Je kunt inschrijven **vanaf vrijdag 1 maart om 9 uur** (tenzij anders vermeld).

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

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

Snoepnamiddagen

- **Wo 6 maart:** oliebolletjes
- **Di 12 maart en vr 5 april:** wafels
- **Vr 22 maart en ma 22 april:** pannenkoeken

🕒 vanaf 14 u. (op=op)

🕒 Aanvang

📄 Informatie

€ Prijs

KT Kansentarief

📄 Inschrijven op het secretariaat

📄 inschrijven kan ook in de webshop

📄 reeks - éénmaal inschrijven

📄 reeks - per les inschrijven

Vrijdag 1 maart Start inschrijving activiteiten

🕒 9 u., deuren open vanaf 8.30 u.

Woensdag 6 maart Computerinitiatie

Maak kennis met de basisfunctionaliteiten van de computer: toetsenbord, verkenner, mappen maken. Werken met basissoftware en internet, routeplanners en online bankieren.

🕒 9 u. - 12 u.

€ 35,00 KT 7,00 (10 lessen)

📄 infomoment 6/3 om 10 u., start 13/3



📄 Heb je een laptop?
Breng die dan mee.
Lesgever: Eric Beyls.

Boeiende babbels

'Ken jezelf'

Leer jezelf en de anderen kennen door vraagjes te beantwoorden en te delen. Een leuke manier om stil te staan bij je gedachten en gevoelens, je sterktes en zwaktes, je wensen en dromen.

🕒 14.30 u. - 16 u., + pauze

€ gratis

📄 tot 5/3, 📄

📄 begeleiding: Fernand Van Hoye

Thé dansant

Maak de dansvloer onveilig met dj Senior. Vrijblijvend oliebolletjes te verkrijgen.

🕒 14 u. - 17.30 u.

€ gratis



Donderdag 7 maart Computervervolg op initiatie

Basisvaardigheden Word en Excel.

🕒 9 u. tot 12 u.

€ 35,00 KT 7,00 (10 lessen)

📄 infomoment 7/3 om 10 u., start 14/3



📄 Heb je een laptop?
Breng die dan mee.
Lesgever: Eric Beyls.

Maandag 11 maart Infosessie over de dodentocht

Wandelvrijwilliger Gilbert geeft uitleg over de dodentochttraining en neemt je mee op een eerste wandeling. Zo weet je of dit ook iets voor jou is.

De training kan je volgen als je in bezit bent van een wandelkaart (€ 12,00 KT 2,40).

Deze infosessie is gratis

🕒 14 u. - 16 u.

€ gratis (training met wandelkaart)



📄 begeleiding: Gilbert Dumont

Dinsdag 12 maart Rookstopcursus

Stop met roken door deel te nemen aan deze groepscursus, met steun en gedeelde doelen. Begeleiding: tabakoloog Luc Timmermans.

🕒 9 u. - 12 u.

€ 48,00 KT 24,00

📄 start 12/3 tot 14/5 (8 sessies)

📄 aan onthaal tot 1 week na de start, max. 12 deelnemers, 📄

Reizen door de tijd

Vrouwen in de frontlinie van de Lage en de ver(de)re Landen

Ontdek krachtige vrouwen in wapenuitrusting! Van Griekse amazones tot Jeanne d'Arc, en maak kennis met drie bijzondere amazones die zich tussen de 16^{de} en 18^{de} eeuw inzetten voor de Lage Landen. Ontmoet ook andere krijgsvrouwen die de Europese en wereldwijde geschiedenis hebben gevormd.

🕒 14 u. - 15.30 u.

€ 10,50 KT 2,10 (tweedelig)

📄 12/3 en 26/3



📄 voordracht door Els

Woensdag 13 maart

Bingoo!

🕒 14 u. - 17 u.

€ 0,25/blaadje

📄 begeleiders: Annie De Sutter, Eduard Moentjens

Donderdag 14 maart

Trouw en Liefde, amoureuze wandeling in Gent

We zoeken verhalen over het pittige liefdesleven van de inwoners en bezoekers van het vurige Gent van weleer. Over trouw en ontrouw, geluk en ongeluk in de liefde, en veel meer.

🕒 14 u. - 16 u.,

verzamelen om 13.45 u. aan de totem van Karel Waeri Bij Sint-Jacobs

€ 7,00 KT 1.40

📄 voor 7/3, max. 20 pers., 📄

📄 begeleider: Martine Verhulst, gids: Els

Maandag 18 maart

Iftar voor Dag tegen Racisme

Deze avond iets voor 19 u. (na zonsondergang) breken we samen het vasten van de ramadan. Ook wie niet vast, is welkom! Kom gezellig mee-eten en leer elkaar beter kennen.

€ 8,00 KT 1,60

🕒 vóór 11/3, max. 50 pers., 🍷

Vrijdag 22 maart

Leer reanimatie en defibrilatie

In deze workshop leer je levensreddende vaardigheden, essentieel voor noodsituaties waar elke seconde telt. Marc neemt een EHBO-oefenpop mee waarop je kan oefenen.



🕒 10 u. - 12 u.

€ gratis

🕒 vóór 15/3, 🍷

📍 Min. 5 en max. 10 deelnemers.

Begeleider: Mark Van Huffel.

Wandeling

Westerringspoor (7 km)

🕒 14 u. stipt, samenkomst om 13.45 u. in cafetaria LDC De Waterspiegel

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

🕒 vóór aanvang, 🍷

📍 Aangepaste wandelkledij.

Begeleiding: Gilbert Dumez.

Dinsdag 26 maart

Feestelijk paasontbijt met de Fitte Fijnproevers

🕒 8.30 u. stipt

€ 8,00 KT 5,60

🕒 voor 23/1, 🍷

Opgelet!

Het LDC is gesloten op:

Maandag

1 april:

Paasmaandag

Woensdag

1 mei: Dag van de Arbeid

Infosessie

Zin in vriendschap

Huispsychologe Stella De Clercq introduceert het 'Zin in Vriendschap'-traject, gericht op het herstellen van oude banden en versterken van nieuwe vriendschappen.

Wil je hierover meer vernemen? Schrijf je dan snel in.

Het traject zelf start op 23 april.

🕒 14 u. - 16 u.

€ gratis

🍷 🍷

Donderdag 28 maart

Paasfeest

Traiteur Dirk von der Crone serveert aspergeroomsoep, gevolgd door parelhoenfilet in een delicate lichte roomsaus, vergezeld van boschampignons, peertjes en ambachtelijke kroketten. Als kers op de taart is er vrijblijvend een dessert.

Na het eten optreden van Noël Fack (synthesizer) en Charléne (zang).

🕒 11.30 u.

€ 29,00 KT 20,30 (hoofdgerecht + optreden), vrijblijvend dessert, 20 UITPAS-punten voor € 5,00 korting

🕒 vóór 21/3 (max. 60 pers.), geef jouw tafelschikking door bij inschrijving

📍 cafetaria gesloten

Gegidste wandeling Plantentuin (4 km)

We spreken af boven op de Sint-Michielsbrug. We gaan dan via het Citadelpark naar de Plantentuin.

🕒 14 u. stipt vertrek

€ 3,50 KT 0,70

🕒 🍷

📍 begeleider: Bernard

Maandag 1 april

Paasmaandag

Het LDC is gesloten.

Dinsdag 9 april

S.O.S. Peter: een kookworkshop

Ontdek kookplezier met Peter! Samen bereid je erwtensoep en Provençaalse kip met groentepuree. Plus handige bewaartips van Peter.

Na afloop in groep genieten van je zelfgemaakte maaltijd.

🕒 9.30 u.

€ 5,50

🕒 vóór 2/4, max. 4 deelnemers

Woensdag 10 april

Bingooo!

Zie 13/3.

Maandag 15 april

Heerlijke bakverzinselen van 'de Zoete Koekskes'

🕒 14 u., op = op

€ prijs varieert naargelang de taart

Woensdag 17 april

Boeiende babbels 'Ken jezelf'

Zie 6/3.

Maandag 22 april t.e.m.

zondag 28 april

Week van de Valpreventie

Dinsdag 23 april

Lezing

Hoe omgaan met veranderend gedrag

Hoe kan je veranderend gedrag bij personen met dementie verklaren? Hoe ga je ermee om? Een dementiedeskundige geeft praktische tips.

🕒 14 u. - 16 u.

€ gratis

🍷 🍷

📍 i.s.m. met Inloophuis Dementie

Reeks Zin in vriendschap

Zie de infosessie op 26/3 en het artikel op pag. 8.

🕒 14 u. - 16 u.

€ gratis

📅 23/4, 7/5, 21/5

📍 na de infosessie van 26/3

Woensdag 24 april

Suggestiemaaltijd Lapskous uit Rebecca's kookboek

Rebecca bereidt lapskous uit haar kookboek. Een lekker ovensgerecht met corned beef, groenten en puree. Vooraf kan je genieten van soep en daarna is er nog een heerlijk dessert.

🕒 11.30 u.

€ 5,50

📍 vóór 17/4, max. 55 pers.

👤 kokkin: Rebecca,
hulpkok: Lieve

Infosessie Waarom is bewegen zo belangrijk?

N.a.v. de week van de
valpreventie

Waarom is in beweging blijven zo belangrijk? Welke tips en tricks kan je toepassen in je dagelijks leven? Waarvoor kan je terecht bij een kinesitherapeut? Met de kinesitherapeuten van WGC De Kaai.

🕒 14 u. - 16 u.

€ gratis

📍 aan onthaal tot 17/4,
max. 12 deelnemers

Donderdag 25 april De valquiz

Via onze valquiz verneem je meer over oorzaken en gevolgen van valpartijen. Onze ergotherapeut Sofie geeft je enkele nuttige tips en hulpmiddelen om toekomstige valpartijen te vermijden.

🕒 14 u. - 16 u.

€ gratis

📍 aan onthaal tot dag zelf,
max. 10 deelnemers

Vrijdag 26 april

Computerworkshop Foto's, documenten en bestanden in cloud zetten

Leer het gebruik van cloud-opslag zoals OneDrive, Dropbox, Google Drive. Hiermee heb je overal toegang tot jouw bestanden en kan je jouw harde schijf ontlasten. Na de cursus ontvang je een gedetailleerde handleiding.

Geschikt voor halfgevorderden met basiskennis van pc's.

🕒 9 u. - 12 u.

€ 3,50 KT 0,70

📍 📁

👤 Meebrengen: eigen laptop
en lader.

Lesgever: Daniel De Ridder.

Kloosterbos wandeling (9 km)

Verzamelen in café Bistro,
Zelzate Markt.

🕒 samenkomst om 9.45 u.,
vertrek om 10 u.

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

📍 vóór aanvang, 📁

👤 Aangepaste wandelkledij.

Begeleiding: Gilbert Dumez.

Dinsdag 30 april

Gezond ontbijt met de Fitte Fijnproevers

🕒 8.30 u. stipt

€ 6,00 KT 4,20

📍 aan onthaal tot 23/4,
max. 25 pers., 📁

Woensdag 1 mei

Dag van de Arbeid Het LDC is gesloten.

ANTENNEWERKING MARIAKERKE EN BLOEMEKENSWIJK

Wekelijks wandelen in de Groene Velden

🕒 elke di 14.30 u., vertrek:
speelpleintje Mercurius-
straat

€ gratis

👤 begeleiding: Carlo Fauconier

Samen Eten

**Sociaal restaurant Balen-
magazijn, Getouwstraat 10**

🕒 di 5/3 en 2/4, 12 u.

€ 12,00 dagschotel (sociaal
tarief: € 5,50)

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

🕒 di 12/3 en 9/4, 12 u.

€ 12,00 dagschotel (sociaal
tarief: € 5,50)

Sociaal restaurant Villa

**Ooievaar, Botestraat 131 – 133,
Wondelgem**

🕒 di 19/3 en 16/4, 11.45 u.

€ 14,50 dagschotel (sociaal
tarief: € 5,50)

👤 max. 16 deelnemers

Meer info over deze activi- teiten, vervoer aanvragen of andere vragen?

Contacteer Fran Debrouwere
op 0473 31 79 77 of ons onthaal
op 09 266 34 88.

🕒 Aanvang

👤 Informatie

€ Prijs

KT Kansentarieef

📍 Inschrijven
op het
secretariaat

📁 inschrijven
kan ook in
de webshop

📅 reeks -
éénmaal
inschrijven

📅 reeks -
per les
inschrijven



DE HORIZON

Ferdinand Lousbergskaai 12
9000 Gent

☎ 09 266 88 55

📘 www.facebook.com/ldc.dehorizon

✉ ldc.dehorizon@stad.gent

(inschrijven activiteiten kan niet via e-mail)

Centrumleider: Stefaan Coppieters

Bereikbaar met openbaar vervoer:
bus 16 (halte Puinstraat, aan het LDC)
bus 33, 70, 71, 76, 77, 78 (haltes op
500 meter wandelafstand)

Openingsuren secretariaat

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

Inschrijven

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

Inschrijven doe je op het secretariaat of via
de website <https://activiteitenldc.gent.be>
vanaf **vrijdag 1 maart om 9 uur**,
tenzij anders vermeld.

Je kunt max. voor 4 personen inschrijven.

Je betaalt contant of met Bancontact.

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

Kansentarium

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

Terugbetaling activiteiten

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

Toegankelijkheid

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

HEEN EN WEER NAAR DE SUPERMARKT

Boodschappenbus

Buurtbewoners die niet meer zelfstandig tot in een warenhuis
geraken voor hun boodschappen, kunnen voortaan in De
Horizon de boodschappenbus nemen. Die brengt je twee keer
per week van het LDC tot aan de supermarkt en zet je met je
boodschappen thuis af.



Buren Monique en Christiane hebben al een 'abonnement'
op de boodschappenbus. "Voor ons is dat een wekelijks uitje.
Tot voor kort raakten we zelf
nog met De Lijn vlot tot aan de
winkel. Maar met hun nieuwe
dienstregeling moeten we over-
stappen en zijn we veel langer
onderweg. Met een zware
boodschappentas is dat voor
ons niet meer te doen. En zelf
je boodschappen doen, is veel
leuker dan dat iemand anders
het voor je doet. Je koopt wat
je wil. Ge doet uw goesting!"
"Ik kan het aan mijn kinderen
vragen. Maar als ik iets nodig
heb, ga ik er liever zelf om", stipt
Claudine aan.

Ann is met Dirk, Bart, Isaa en Els
één van de vrijwilligers die met

de boodschappenbus rijdt. "Ik
deed zoiets al vroeger voor mijn
papa. Zo behield hij zijn zelf-
standigheid. Nu hij er niet meer
is, wou ik de vrijgekomen tijd
zinnig invullen. Wat is nu twee
uurtjes op een dag om mensen
te helpen."

"De boodschappenbus rijdt elke
dinsdag om 10 uur en elke don-
derdag om 14 uur. Op dinsdag
kunnen er 3 mensen mee en op
donderdag 6 want dan rijden
er 2 chauffeurs", vertelt Nancy
van De Horizon. "Je moet wel
nog zelfstandig je boodschap-
pen kunnen doen. Mensen in
een rolstoel kunnen helaas niet
mee. Met een rollator lukt het
wel. Voor deze dienstverlening
betaal je € 5,00 of € 3,00 met
verhoogde tegemoetkoming."

Je kunt inschrijven **vanaf vrijdag 1 maart om 9 uur** (tenzij anders vermeld).

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

Voor meer info over het activiteiten aanbod kan je terecht aan het onthaal.

Tentoonstelling: Impressionistische landschap schilderijen (acryl-aquarel)

Door **Monica Van Vooren**, van 4 maart tot 30 april

Op 14 maart om 14.30 uur kan je via een digitale projectie het uitgebreide oeuvre bewonderen (meer dan 85 werken).

DE HORIZON

Zondag 3 maart

Film- en montageatelier

Hier kunnen ze je helpen met:

- bewerken van filmpjes die je maakte met je smartphone
- plaatsen van passende muziek bij je opnames
- film maken van je bestaande fotomateriaal
- digitaliseren of afspelen van oude opnames

🕒 10 u. - 12.30 u.

€ gratis

📍 van 23/2 tot 1/3

👤 i.s.m. Filmclub Artevelde

Maandag 4 maart

Digipunt smartphone en tablet

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

🕒 tussen 10 u. - 12 u.

€ gratis

📅 4/3, 18/3, 15/4

📍 tot vr voordien

👤 geef bij inschrijving je vraag door

Zoete maandag

Met iets lekkers in de cafetaria.

🕒 14 u.

Dinsdag 5 maart

Adviesdag: Leif

Hier kan je terecht met je vragen rond het levenseinde.

🕒 9 u. - 12 u. (één uur per persoon)

€ gratis

📅 elke 1^{ste} di

📍 via 09 218 94 01 of

<http://www.palliatieve.net/>

leif_public

Smartphonefilms bewerken

In 4 lessen leer je hoe je smartphonefilms kan bewerken met een eenvoudig en gratis montageprogramma. Tekst en muziek toevoegen aan je opnames, verschillende filmpjes aan elkaar plakken,...

Je probeert alles stapsgewijs uit onder begeleiding.

🕒 14 u. - 16 u.

€ 14,00 KT 2,80

📅 5/3, 12/3, 19/3, 26/3

📍 van 26/2 t.e.m. 4/3, 📍

👤 Meebrengen: je laptop, basisvaardigheid computer vereist.

Lesgever: Daniël De Vetter.

Woensdag 6 maart

Bingo

🕒 14 u.

€ 2,00/4 kaarten

📍 tot dag zelf of volzet

Donderdag 7 maart

Babbeltafel

Andere mensen ontmoeten.

🕒 14 u. - 15.30 u.

€ gratis

📅 elke 1^{ste} do

Vrijwilligerscafé

Het LDC is gesloten om 16 u.

Maandag 11 maart

Digipunt Linux gevorderden

Voor Linux-gebruikers met vragen over het besturings-systeem.

🕒 14 u. - 16 u.

€ gratis

📅 11/3, 8/4

📍 vooraf

Dinsdag 12 maart

Infosessie 'Fit in je brein'

Iedereen vergeet wel eens iets. Maar wanneer wordt dat een probleem? Wat kan je eraan doen?

Aansluitend kan je je inschrijven voor de 5-delige reeks rond omgaan met geheugenproblemen (start op 26/3).

🕒 14 u.

€ gratis

📍 t.e.m. 12/3, 📍

👤 begeleiding: Els Aerssens

Woensdag 13 maart

Infosessie digitaal bankieren, betalen en veiligheid

Dankzij digitaal bankieren kan je zelf 24 uur op 24 je bankzaken regelen met je computer, tablet of smartphone. Daarnaast komt digitaal betalen met je bankkaart of smartphone ook almaar meer voor.

De federatie van de banksector Febelfin legt je tijdens deze infosessie uit wat je er allemaal mee kan doen, waarop je moet letten en hoe je veilig digitaal kan bankieren.



🕒 14 u.

€ gratis

📍 t.e.m. 12/3, 📍

🕒 Aanvang

👤 Informatie

€ Prijs
KT Kansentarieef

📍 Inschrijven op het secretariaat

📍 inschrijven kan ook in de webshop

📅 reeks - éénmaal

📅 reeks - per les inschrijven

Woensdag 20 maart

Film

The Green Book (2018)

Een Afro-Amerikaanse pianist doet samen met zijn blanke chauffeur een concerttour door het zuiden van Amerika. Tijdens hun trip worden ze geconfronteerd met gevaar en racisme. Oscar voor beste film!

🕒 14.30 u.

€ 3,50 KT 0,70

📅 t.e.m. 20/3, 📅

🕒 speelduur: 130 minuten

Donderdag 21 maart

Gezelschapsspellen

🕒 14 u. - 16 u.

€ gratis

📅 t.e.m. 21/3

🕒 begeleiding: Maarten

Voordracht 'Mijn leven als kunstschilder'

Raymonde Doens loodst je door haar artistieke leven waarin ze haar ervaringen, uitdagingen en triomfen als kunstschilder deelt. Van de eerste borstelstreekjes zonder formele opleiding tot ontmoetingen met gerenommeerde kunstenaars. Laat je inspireren door haar kleurrijke verhalen zoals dat van een portret van John Massis.

🕒 14.30 u.

€ 3,50 KT 0,70

📅 t.e.m. 20/3, 📅

Vrijdag 22 maart

Bloemschikken

Bloemstukje met voorjaarsbloemen.

🕒 14 u. - 17 u.

€ 25,00 KT 21,00 (incl. materiaal en verse bloemen)

📅 tot vr 15/3 of volzet! 📅

Zondag 24 maart

De wereld is van iedereen

N.a.v. de Internationale Dag tegen Racisme en Discriminatie

Opgelet!

Paas- maandag

Maandag

1 april:

het LDC is gesloten.

tie organiseren we een kleurrijke namiddag. Met getuigenissen van Gentenaars van andere origine, een optreden van wereldmuziekgroep The Boat Band en lekkere hapjes uit verschillende landen.

I.s.m. Hand-in-Hand Gent, Amal Gent.

🕒 14 u.

🕒 volledige programma verkrijgbaar aan onthaal of via onze Facebookpagina

Maandag 25 maart

Digipunt Linux spreekuur beginners

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

🕒 14 u. - 16 u.

€ gratis

📅 22/4

📅 aan onthaal

Liefde voor poëzie

Een namiddag met gedichten van klassieke dichters, zoals Guido Gezelle, Alice Nahon, Richard Minne.

Breng gerust jouw lievelingsgedicht mee.

🕒 14 u.

€ 3,50 KT 0,70

📅 tot 22/3, 📅

🕒 begeleiding: De Stercke Erika

Dinsdag 26 maart

Omggaan met geheugenproblemen

Tijdens 5 sessies geven professionele begeleiders je uitleg over de werking van het geheugen en mogelijke oorzaken van geheugenproblemen. Met praktische tips over hoe je daarmee het best omgaat.

🕒 14 u. - 16 u.

€ 26,00 (incl. handboek en koffie)

📅 26/3, 16/4, 30/4, 14/5, 28/5 en terugkomdag op 4/6

📅 via www.dementie.be/ paradox of 09 233 14 38 tijdens kantooruren

🕒 M.m.v. AZ Jan Palfijn, AZ Sint-Lucas, UZ Gent. Infosessie op 12/3 in LDC De Horizon.

Woensdag 27 maart

Paaslunch

Bereid door onze kookploeg.

🕒 12 u.

€ 17,00 KT 11,90

📅 van 28/2 tot 19/3 of tot volzet

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

Dinsdag 2 april

Adviesdag: Leif

Zie 5/3.

Familiegroep dementie

Thema: communiceren met en zonder woorden

🕒 18 u. - 20 u. (onthaal vanaf 17.30 u.)

€ gratis

🕒 in WZC De Vijvers, Walstraat 1 in Gentbrugge

Woensdag 3 april

Bingo

Zie 6/3.

📅 tot 3/4

Zondag 7 april

Film- en montageatelier

Zie 3/3.

📅 tot 5/4, 📅

Maandag 8 april

Zoete maandag

Met iets lekkers in de cafetaria.

🕒 14 u.

Dinsdag 16 april

Infosessie 'Is je woning klaar voor het beste stuk van je leven?'

8 op de 10 woningen zijn niet geschikt om ouder te worden. Dat gaat over trappen en drempels of een gebrek aan

comfort. Maar ook een te grote afstand tot winkels of vrienden en familie. Renoveren of verhuizen gebeurt amper nog na je 60^{ste}. Je denkt dus het best nu al na over hoe je later wilt wonen. Welke woningaanpassingen kun je nog maken? Overweeg je een andere vorm van wonen? Met tips en persoonlijk advies door een ergotherapeut van onze dienst Zelfstandig Wonen.

🕒 14 u.

€ gratis

📅 tot 15/4, 📄

Woensdag 17 april

Adviesraad

🕒 9.30 u.

Film

The Queen (2006)

Over de crisis in het Britse koningshuis na het overlijden van prinses Diana.

Met Helen Mirren in de rol van koningin Elizabeth II. Ze won er een Oscar mee.

🕒 14.30 u.

€ 3,50 KT 0,70

📅 t.e.m. 17/4

🕒 speelduur: 105 minuten

Donderdag 18 april

Gezelschapsspellen

Zie 21/3.

📅 tot 18/4

Café Dansant

In Café VierNulVier met dj Bart.

🕒 14.30 u. - 17.30 u.

€ gratis

📅 t.e.m. 17/4

📍 i.s.m. Kunstencentrum VIERNULVIER

Vrijdag 19 april

Bezoek aan de Boekentoren met gids

In 1930 ontwierp architect Henry van de Velde de 64 meter hoge Boekentoren, een iconisch onderdeel van de Gentse skyline. Na 9 jaar renovaties is

de Boekentoren opnieuw volledig operationeel met 30 km boekenplanken, klaar om ruim 3 miljoen boeken, kranten en tijdschriften te huisvesten.



🕒 14 u.

€ 11,00 KT 2,20 (toegang + gids)

📅 t.e.m. 12/4, 📄

📍 Afspraak: hoek Rozier/ St-Hubertusstraat.

De rondleiding duurt 1,5 à 2 uur. Niet toegankelijk voor minder mobiele mensen.

Woensdag 24 april

Aan Tafel

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

🕒 12 u.

€ 7,50 KT 5,50 (soep, hoofdgerecht, dessert)

📍 van 28/2 tot 16/4 of tot volzet

Donderdag 25 april

Infosessie 'Veilig wandelen met een rollator'

Van 22-28 april is het de Week van de Valpreventie. Onze ergotherapeut Delphine geeft tips rond veilig wandelen met een rollator. Na de infosessie probeer je die uit tijdens een korte wandeling rond het LDC.

🕒 14 u. - 16 u.

€ gratis

📅 t.e.m. 25/4, 📄

📍 breng je rollator mee

Vrijdag 26 april

Bloemschikken

Zie 22/3.

📅 tot 19/4 of volzet! 📄

ANTENNE BINNENSTAD

Info adviesdagen

Regio Patershol: Open Huis Pratershol, Kaatsspelplein 8

📅 do 7/3, di 12/3, wo 20/3, do 28/3, di 2/4, wo 10/4, di 16/4

🕒 14 u. - 16 u.

Regio Zuidpark/Dierentuin: LDC Nestor, Tijgerstraat 12 - 22

📅 elke ma 14 u. - 16 u.

Contact: Liesbet Meuret

0473 33 03 04

liesbet.meuret@stad.gent

ANTENNE DAMPOORT - SCHELDEOORD - HEILIG HART SCHELDEOORD

Buurtkoffie

Donderdag 21 maart en 18 april

🕒 14 u. - 16.30 u.

€ gratis

📅 niet nodig

📍 Buurthuisje, Wolterslaan 16

Wijkwandeling

Maandag 11 maart, 25 april, 8 en 22 april (om de 14 dagen)

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

🕒 10 u. - 11 u.

€ gratis

📅 niet nodig

📍 vertrek en eindplaats Buurthuisje, Wolterslaan 16, gemiddelde afstand: 2 km

Contact: Sarah De Graeve

0477 96 35 14

sarah.degraeve@stad.gent

DE HORIZON

🕒 Aanvang

📍 Informatie

€ Prijs
KT Kansentarieef

📅 Inschrijven op het secretariaat

📄 inschrijven kan ook in de webshop

📄 reeks - éénmaal

📄 inschrijven reeks - per les inschrijven



DE KNOOP

Hundelgemsesteenweg 125

9050 Gent

☎ 09 266 45 80

🌐 www.facebook.com/lokaaldienstencentrumdeknoop

📧 ldc.de.knoop@stad.gent

(inschrijven activiteiten kan niet via e-mail)

Centrumleider: Ann Van Hyfte

Bereikbaar met openbaar vervoer: tram 1 en 3

bus 33, 40, 41, 42, 401, 436, 9a, 9b en 20

Openingsuren secretariaat

Van maandag tot vrijdag open van

9 u. tot 12.30 u. en van 13.30 u. tot 16.30 u.

Inschrijven

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

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

vrijdag 1 maart om 9 uur,

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

Je kunt max. voor 4 personen inschrijven.

Je betaalt contant of met Bancontact.

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

Kansentarium

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

Terugbetaling activiteiten

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.

ONLINE ACTIVITEITEN OPZOEKEN EN RESERVEREN

Webwinkel LDC

Ook soms de drukte aan het onthaal beu om je in te schrijven voor een activiteit? Op dinsdagnamiddag 19 maart toont computervrijwilliger Daniël De Ridder je hoe je activiteiten opzoekt in de webwinkel van de LDC's en op een veilige manier je plaats reserveert.



“De LDC's springen almaar meer op de digitale trein en daar doe je als bezoeker ook je voordeel mee”, zegt Daniël. “Je kan je gewoon thuis inschrijven via je computer, laptop of smartphone. Bovendien is de webwinkel van de LDC's recent vernieuwd en veel gebruiksvriendelijker geworden.”

Hoe een en ander in zijn werk gaat, legt Daniël uit in een workshop. “Ben je op zoek naar een specifieke activiteit, dan hoef je niet de hele webwinkel te doorlopen. Ik toon je hoe je via filters in een paar muisklikken op de juiste pagina belandt. Daarna simuleren we hoe je online kan betalen en zo je plaats reserveert. Dat gebeurt op dezelfde manier als homebanking. Daarom is het belangrijk dat deelnemers daar-

mee vertrouwd zijn. Dat zal wel loslopen want ik merk dat homebanking bij veel ouderen al goed ingeburgerd is. Daarnaast leer je om met je smartphone QR-codes te scannen, want die duiken ook almaar vaker op.”

Er is één grote maar: de webwinkel is geen alternatief voor bezoekers met het kansentarium. “Zij blijven aangewezen op het onthaal waar hun identiteitskaart wordt uitgelezen om na te gaan of ze recht hebben op het KT”, weet Daniël.

Alle cursisten krijgen een handleiding mee zodat ze thuis kunnen oefenen. “Je moet het de mensen gemakkelijk maken. Zo krijg je hen mee en verstaan ze het”, aldus Daniël.

Praktische info: zie agenda.

Je kunt inschrijven **vanaf vrijdag 1 maart om 9 uur** (tenzij anders vermeld).

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

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



Expositie

Van vrijdag 1 maart tot eind april stellen de deelnemers van het schilderatelier van Staf Van de Steen op de 1^{ste} verdieping van ons LDC hun werken tentoon. Iedereen welkom!

Vrijdag 1 maart

Infomoment Veranderingen bij De Lijn

Daarna kan je vragen stellen.

🕒 13 u. in Buurthuis

Botermarkt

i.s.m. Compaan Job & Co

€ gratis

📅 vanaf 26/1 tot volzet, 🛒

Van de realiteit naar de magie

Tekenen van appels tot manga's (sprookjesfiguren), aangevuld met waterverf of aquarel tot stiften.

🕒 9.30 u. - 11.30 u.

€ 17,50 KT 3,50 (5 lessen)

📅 8/3, 22/3, 29/3, 19/4

📅 vanaf maandag 26/2, tot dag zelf of volzet, 🛒

👤 Min. 5 deelnemers.

Begeleiding: Marie-Paul Mullie.

Dinsdag 5 maart

Babbeltafel

Elke dinsdagvoormiddag zijn nieuwe bezoekers welkom in de cafetaria bij Anja. Zij maakt je wegwijs in ons LDC, geeft informatie en leidt je rond.

Ook voor een gewone babbel kan je bij haar terecht.

🕒 9 u. - 11 u.

Dinsdag 12 maart

Infomoment LEIF Vroegtijdige zorgplanning

LEIF streeft naar een waardig levenseinde voor iedereen, waarbij respect voor de wil van de patiënt voorop staat. Na het infomoment kan je vragen stellen.

🕒 14 u.

€ gratis

📅 vóór 9/3 aan onthaal

👤 zitmoment op 21/3

Donderdag 14 maart

Samen lezen

Voor wie zin heeft om verhalen te lezen en mooie gedichten te horen en met anderen te praten over wat je in de tekst raakt.

🕒 10.30 u. - 11.30 u.

€ gratis

📅 28/3, 18/4

📅 tot dag zelf of volzet, 🛒

👤 Max. 8 deelnemers.

Begeleiding: Caroline Verbruggen.

Snoepnamiddag



Heerlijke churros (zolang voorraad strekt).

🕒 13.30 u.

Vrijdag 15 maart

Cultuurcafé Ledeborg

Ledebirds and special guests play Francis Cromphout.

🕒 20 u. in Trouwzaal,

Dienstencentrum Ledeborg, Ledeborgplein 30

€ 5,00 KT 1,20

📅 vóór 13/3 bij Caroline via caro.cledeberg@gmail.com of 0497 68 98 03 of bij Erik (0496 82 34 79)

Dinsdag 19 maart

Ontbijt

🕒 8.30 u. - 10 u.

€ 6,00 KT 4,20

📅 vóór 15/3, 🛒

👤 i.s.m. Benedictuspoort

EHBO Reanimeren en defibrilleren



In deze praktische les hebben we het over: 4 stappen bij eerste hulp, stabiele zijligging, reanimeren en defibrilleren.

De technieken worden op elkaar of op een pop ingeoeffend.

🕒 13.30 u. - 16.30 u.

€ gratis

📅 vóór 12/3 of volzet, 🛒

👤 Max. 16 deelnemers.

I.s.m. Rode Kruis.

Online een activiteit opzoeken via LDC Webwinkel

Je leert activiteiten opzoeken en reserveren via de LDC Webwinkel. Kennis van homebanking is nodig.

Daarnaast leer je ook QR-codes scannen met je smartphone. Handleiding beschikbaar na volgen cursus.

🕒 13.30 u. - 17 u.

€ 3,50

géén KT mogelijk

📅 vóór 14/3, tot volzet, 🛒

DE KNOOP

🕒 Aanvang

👤 Informatie

€ Prijs
KT Kansentarif

📅 Inschrijven op het secretariaat
🛒 inschrijven kan ook in de webshop

📅 reeks - éénmaal inschrijven reeks - per les inschrijven

① Lesgever: Daniël De Ridder.
Meebrengen: laptop,
oplader + smartphone.
Basiskennis pc vereist.
Je kent je e-mailadres en
wachtwoord.

Donderdag 21 maart

Voordracht Premies en tegemoetkomingen

Onze maatschappelijk werker
Wauter informeert je over
mantelzorgpremie, gewaar-
borgd inkomen, energiezui-
nige maatregelen, taxicheques
en materiële hulpverlening.

🕒 10 u. - 12 u.

€ gratis

📍 vóór 20/3, 📅

De Paarse Zetel met Bregje Hofstede

Boeiende gesprekken over
literatuur en cultuur.

🕒 12.30 u. - 13.15 u.

afspraak om 12 u. aan in-
gang bibliotheek De Krook

€ gratis

📍 vóór 19/3, 📅

① Begeleiding: Caroline
Verbruggen.
Max. 10 deelnemers.

Zitmoment LEIF Vroegtijdige zorgplanning

Voor al je vragen rond het
levenseinde. Maak op voor-
hand een afspraak.

🕒 3 afspraken (14 u., 15 u. en
16 u.)

€ gratis

📍 via LEIF: 09 218 94 08 of
online:

[http://www.palliatieve.net/
leif_public](http://www.palliatieve.net/leif_public)

Troostplek Ledeberg: troost in muziek

Tine Hessens van Wijkgezond-
heidscentrum Botermarkt
dompelt je tijdens een wandel-
ing van nog geen km onder in
een muzikaal troostbad.

Sluitingsdag

Maandag

1 april:

Paasmaandag

Bingo

20/3 en 17/4

🕒 verzamelen 19 u. in
WZC De Vijvers

€ gratis

① Ook voor wie minder mobiel
is. Aanvraag vervoer kan.

Vrijdag 22 maart

Digipunt: pc-dokter

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

€ gratis

📍 vóór 20/3 of tot volzet, 📅
of 09 266 45 80

① max. 5 deelnemers voor-
middag, 3 namiddag

Dinsdag 26 maart

Routeplanner van De Lijn brengt je op de juiste plaats

Vroeger was hier een halte,
waar moet ik nu heen? Waar
bevind ik mij en hoe geraak ik
thuis?

De nieuwe dienstregeling bij
De Lijn zaait veel verwarring.
Laat je niet verrassen. Met de
handige routeplanner van De
Lijn vind je altijd het juiste ver-
voer, op het voorziene tijdstip.

Je vaste lijn kan je als PDF-
document bewaren.

Je verneemt hoe je alle mo-
gelijke ritten kan raadplegen,
hoe je om het even waar altijd
de juiste tram of bus neemt en
hoe je niet te laten verrassen
als je moet overstappen.

🕒 13.30 u. - 17 u.

€ 3,50 KT 0,70

📍 vóór 21/3 of volzet, 📅

① Begeleiding: Daniël De
Ridder. Smartphone/tablet
meebrengen mag.
Basiskennis pc vereist.

Woensdag 27 maart

Workshop Eenvoudige elektrische herstellingen zelf uitvoeren

Roger leert hoe je een stop-
contact, stekker of een ver-
lengdraad kan herstellen.

€ 5,00 KT 1,00

📍 vóór 22/3, 📅

① max. 5 deelnemers

Dansnamiddag 'Music is life'

🕒 13.30 u. - 17 u.

€ gratis

📍 tot dag zelf

Donderdag 28 maart

Paasfeest

- gepocheerd eitje met
mousselinesaus
- soep van lentegroentjes
- lamsnavarin met groenten-
gratin OF vegetarisch stoof-
potje met groentengratin
- crème brûlée

Met Ritchie Paris.

🕒 11.30 u.

€ 23,50 KT 16,45 (maaltijd én
dansfeest)

€ 3,00 KT 0,60 (dansfeest)

📍 vóór 21/3 of volzet

① Max. 85 deelnemers.
I.s.m. IKook.

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

Maandag 8 april

Kookworkshop Eva's wereldkeuken

Visfilet met roergebakken
groentjes, geserveerd met
witte rijst en zoetzure saus.

🕒 10 u. - 12.30 u.

€ 5,00 KT 1,00

+ voorschot € 3,00

📍 vóór 3/4

① Max. 10 deelnemers.

Verdere onkosten regel je
dag zelf.

Dinsdag 9 april

Hoe valse berichten herkennen?

Je leert phishing mails herken-
nen. DeSafeonwebb-app van
de overheid waarschuwt je
voor de meest actuele cyber-
dreigingen.

Je leert cookies omzeilen,
zodat je géén overbodige
berichten meer ontvangt.

Met uitgebreide digitale hand-
leiding. Voor half-gevorderden.

🕒 13.30 u. - 17 u.

€ 3,50 KT 0,70

👉 vóór 5/4, tot volzet, 🛒

👤 Lesgever: Daniël De Ridder.

Meebrengen: laptop,
oplader of smartphone.

Je kent je e-mailadres en
wachtwoord.

Dinsdag 16 april

Ontbijt

🕒 8.30 u. - 10 u.

€ 6,00 KT 4,20

👉 vóór 12/4, 🛒

👤 i.s.m. Benedictuspoort

Donderdag 18 april

**Uitstap naar bruisend
Amsterdam**



Na een sanitaire stop waar je
ook kan ontbijten, maak je een
geleide wandeling in Amster-
dam.

Na de vrije lunch bezoek aan
'This is Holland' op het eiland
IJ voor een spectaculaire 5D
vlucht over de vele must-sees in
Nederland.

Daarna heb je nog wat vrije tijd
alvorens de terugtocht aan te
vatten.

🕒 6 u. vertrek aan De Knoop
terug in Gent rond 22 u.

€ 75,00 KT 31,00 (bus +
bezoek This is Holland)

👉 vóór 11/4 of tot volzet

👤 Begeleider: Jan Denisse.

Max. 29 deelnemers.

Foaien niet verplicht.

Niet geschikt voor rolstoelen
& rollator.

**Computercursus
Meestappen in de
digitale wereld**

Je leert wat een account is en
hoe er één te maken. Je leert
om in te loggen op sites zoals
mypension, e-box,... en hoe je
veilig online kan shoppen.

🕒 13.30 u. - 16 u.

€ 35,00 KT 7,00 (10 lessen)

👉 tot dag zelf of volzet

👤 Max. 10 deelnemers.

Lesgevers: Roland + Sony.

**Snoep- en
verzoeknamiddag**

🕒 13.30 u.

Donderdag 25 april

**Troostplek Ledeberg:
mantelzorgwandeling**

Zie agenda Speltincx.

Vrijdag 26 april

Digipunt: pc-dokter

👉 vóór 24/4, 🛒

👤 andere info: zie 22/3

Dinsdag 30 april

Bakworkshop

Maak zelf je lekkere soesjes.

🕒 13.30 u. - 16.30 u.

€ 5,00 KT 1,00 + ingrediënten
(dag zelf betalen aan bege-
leider)

👉 vóór 23/4, 🛒

👤 Max. 8 deelnemers.

Begeleiding: Edwin
Danckaert.

Vrijdag 17 mei

Slotmoment: LGBTQI

Les Folles de Gand brengen een
show vol glitter, glamour en een
tikkeltje humor.

🕒 14 u.

€ 12,50

👉 vóór 14/5, 🛒

👤 max. 120 deelnemers

ANTENNE MOSCOU-WIJK

Boodschappenbus

Elke 1^{ste} en 3^{de} maandag

Alleen groepsbegeleiding!

🕒 16.30 u.: opstapplaats

wijkcentrum De Porre (kan
worden aangepast)

€ 5,00 KT 3,00

👉 verplicht bij Chantal Boone:
0477 99 64 94

Moscou Kookt

Donderdag 21 maart & 25 april

Maandelijks kookmoment voor
buurtbewoners met Patricia Im-
pens en Yvette Vandendriesche.
Menu wordt besproken onder
deelnemers vorig kookmoment.

**Ontmoeting- en
voedingsmoment voor
buurtbewoners van
Moscou-Vogelhoek-Flora**

Donderdag 14 maart

Samen met Buurtwerk en
Sociaal 9050 bieden we verse
voeding en verpakte producten
aan. Op = op! 's Middag gratis
kom soep of koffie verkrijgbaar.

🕒 11 u. - 14 u.

👤 in Buurthuis De Porre - Jules
De-Saint-Genoisstraat 101

Nieuw!

Familiegroep Dementie

Vrijdag 2 april

Ontmoetingsmoment voor
mantelzorgers en familieleden
van personen met dementie.

Je zorgen delen met lotgenoten.
's Middag gratis kom soep of
koffie verkrijgbaar.

🕒 18 u. - 20 u.

€ gratis

👤 in WZC De Vijver, Walstraat 1

Buren voor buren

Wie heeft zin om een buur te
bezoeken of eens een bood-
schap te doen? Contacteer
antennemedewerker Chantal,
zij helpt je graag verder.

DE KNOOP

🕒 Aanvang

👤 Informatie

€ Prijs
KT Kansentarif

👉 Inschrijven
op het
secretariaat

🛒 inschrijven
kan ook in
de webshop

📄 reeks -
éénmaal
inschrijven

📄 reeks -
per les
inschrijven



DE MANTEL

Hutsepotstraat 29A
9052 Zwijnaarde
☎ 09 266 98 55

f www.facebook.com/ldc.demantel

✉ ldc.demantel@stad.gent

(inschrijven activiteiten kan niet via e-mail)

Centrumleider: An Lameire

Bereikbaar met openbaar vervoer:
tram 3 - bus 48, 49 en 70

Openingsuren secretariaat

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

Inschrijven

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

Inschrijven doe je op het secretariaat of via
de website <https://activiteitenldc.gent.be>
vanaf **vrijdag 1 maart om 9 uur**,
tenzij anders vermeld.

Telefonisch inschrijven is niet mogelijk, tenzij
voor gratis activiteiten of anders vermeld.
Je kunt max. voor 4 personen inschrijven.

Je betaalt contant of met Bancontact.

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

Kansentarium

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

Terugbetaling activiteiten

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

Toegankelijkheid

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

DE WERELD OP JE BORD

Cultuurmarkt

Onder het motto 'De wereld op je bord' kan je op donderdag
21 maart tijdens een cultuurmarkt gratis en voor niks proeven
van hapjes uit alle hoeken van de wereld. "Geen betere manier
om andere culturen te leren kennen, want eten trekt altijd aan",
weten Katty en Nathalie van De Mantel.



Eetcultuur is het centrale
thema van de cultuurmarkt die
niet toevallig plaatsvindt op
21 maart, de Internationale Dag
tegen Racisme en Discriminatie.
"We starten om 11 uur met een
voordracht waarin we je mee-
nemen naar de eetgewoontes
en -gebruiken in andere cultu-
ren", stippen Katty en Nathalie
aan. "Van 12 tot 14.30 uur kan je
tijdens de cultuurmarkt proeven
van de verschillende smaken
die de wereld te bieden heeft.
Alle hapjes worden ter plaatse
klaargemaakt door buurtbe-
woners van andere culturen.
Zo maakt Eliza een Armeens
hapje en zit je bij Sabine goed
voor een Mexicaans drankje. Er
zullen ook Indische en Turkse
specialiteiten te krijgen zijn. De
eetstandjes zullen ook aange-
kleed zijn volgens de tradities

van hun land. We voorzien ook
in de nodige randanimatie met
aangepaste muziek. Het wordt
echt een middag waarin al je
zintuigen worden aangespro-
ken: smaak, geur, gehoor", aldus
Katty en Nathalie.

"Zwijnaarde, Sint-Denijs-
Westrem en Afsnee zijn ge-
meenten die, zeker wat onze
doelgroep van ouderen be-
treft, overwegend wit zijn. Dat
vertaalt zich ook onder onze
bezoekers. Met de cultuurmarkt
geven we een signaal dat wij
met alle bezoekers, vrijwilligers
en medewerkers open staan
voor andere culturen. En dat
iedereen hier welkom is", geven
Katty en Nathalie nog mee.

**Alle activiteiten op de cultuur-
markt zijn gratis, maar vooraf
inschrijven is verplicht.**



Je kunt inschrijven **vanaf vrijdag 1 maart om 9 uur** (tenzij anders vermeld).

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

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

Snoepnamiddagen

- **Dinsdag 12 maart:** rijstpap
- **Woensdag 3 april:** tiramisu

Dinsdag 12 maart Snoepnamiddag

Door onze feestploeg gemaakte rijstpap op grootmoeders wijze!



- 🕒 14 u. - 17.30 u.
- € 4,50 per portie
- 📍 zolang de voorraad strekt!

Dinsdag 19 maart Maandelijks wandeling Excursie naar Schelderode

- 🚌 bus 48 opstap Gent-Sint-Pieters perron 7 om 13.48 u. of bus 48 opstap aan Zwijsaarde-molen om 14.01 u. Aankomst Schelderode-kerk om 14.15 u. waar de wandeling van anderhalf uur start.
- € wandelkaart: 12,00 KT 2,40 (1 jaar geldig in alle ldc's) of per beurt: 3,00 KT 0,60
- 📄 verplicht (ook met wandelkaart) t.e.m. 18/3 (of tot volzet)
- 📍 Busticket zelf aankopen. Begeleider: Stefan.

Donderdag 21 maart Cultuurmarkt 'De wereld op je bord'

N.a.v. de Internationale Dag tegen Racisme en Discriminatie organiseren wij een voordracht en cultuurmarkt. Tijdens de voordracht rond eetcultuur nemen we je mee in verschillende gewoontes en gebruiken

bij andere culturen. Tijdens de cultuurmarkt kan je dan proeven van de verschillende smaken die de wereld ons te bieden heeft.



- 🕒 11 u. - 12 u.: voordracht
- 12 u. - 14.30 u.: cultuurmarkt
- € gratis
- 📄 verplicht, kan voor beide activiteiten of voor één van beide
- 📍 het aantal plaatsen voor de voordracht is beperkt!

**Vrijdag 22 maart
Voordracht
Internetcriminaliteit**
Criminelen zijn ook op het internet actief. Wat zijn de meest voorkomende vormen van internetcriminaliteit en hoe vermijd je om slachtoffer te worden?

Met de eenvoudige tips en tricks van de diefstalpreventieadviseur van politie Gent ben je oplichters te slim af.

- 🕒 10 u.
- € gratis
- 📄 verplicht tot dag voordien (aan onthaal, 📄 of 09 266 98 55)

Dinsdag 26 maart Voordracht Pijnbestrijding, een pijnpunt?

Wat is pijn eigenlijk en wanneer ga je met pijnklachten het best naar de huisarts? Ook chronische pijn, pijnmedicatie en omgaan met pijn bij patiënten met dementie komen aan bod.

- 🕒 10 u.
- € gratis
- 📄 verplicht tot dag voordien (aan onthaal, 📄 of 09 266 98 55)
- 📍 spreker: Katrien Demeyer, verpleegkundige gespecialiseerd team Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen

Donderdag 28 maart Paasfeest

Onze traiteur verwerkt jullie met een heerlijk stropkesmaal. Witloofrolletje, gevolgd door konijn met kroketjes.

- 🕒 12 u. (deuren open om 11.30 u.)
- € 25,00 KT 17,50
- je kan 20 UTPAS-punten ruilen voor € 5,00 korting
- 📄 aan onthaal of 📄
- 📍 beperkte plaatsen

Familiegroep Dementie

Bijeenkomst voor mantelzorgers van personen met dementie in de cafetaria van WZC Zonnebloem. Tijdens dit lotgenotencontact maken we tijd om ervaringen uit te wisselen in een veilig kader. Deze keer rond het thema 'Vergeet-je-zelf-nietje'.

- 🕒 19 u. - 21 u.

DE MANTEL

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

Centrumraad

Op vrijdag 8 maart

🕒 10 u. - 12 u.



Maandelijks wandelingen

- Dinsdag 19 maart: Schelderode
- Dinsdag 23 april: Destelbergen

Digipunt

Wekelijkse zitdag op donderdagnamiddag

🕒 14 u. - 16 u. (behalve in de schoolvakanties)

€ gratis, info bij Evelien Flobert, via zwijnaarde@alzheimerligavlaanderen.be of 09 266 34 76

📅 agenda 2024: 28/3, 30/5, 26/9, 29/11

👤 niet nodig

📍 Begeleiding voorzien vanuit LDC De Mantel (Evelien Flobert en Isabelle Vangaever) en WZC Zonnebloem (Lisa Van Parys en Marleen Verstraete). I.s.m. Alzheimer Liga.

Woensdag 3 april

Snoepnamiddag

Heerlijke huisbereide tiramisul



🕒 14 u. - 17.30 u.

€ 4,50 per portie

📍 zolang de voorraad strekt!

Woensdag 10 april

Workshop powertex



Aan de slag met powertex, een textielverharder op waterbasis. We maken samen een dame.

🕒 13 u. - 17 u.

Opgelet!

Op dinsdag 30 april zetten wij onze vrijwilligers in de bloemetjes en is het LDC gesloten (uitgezonderd voor de CVO-lessen).

€ 5,00 KT 1,50

+ 35,00 materiaalkosten, af te rekenen met de lesgever bij aanvang van de workshop

👤 verplicht tot de dag voordien! (aan onthaal, ☑ of 09 266 98 55)

📍 je zorgt zelf voor een tafelbeschermer, wegwerphandschoenen, bakje om powertex in te doen, aluminiumfolie, plakband, katoenstof, schort, doos om je werk in te vervoeren

Vrijdag 19 april

Voordracht

'Is je woning klaar voor het beste stuk van je leven?'

Ouder worden in je vertrouwde omgeving is niet evident! 8 op de 10 woningen zijn niet geschikt om ouder te worden. Dat gaat over trappen en drempels of een gebrek aan comfort. Maar ook een te grote afstand tot winkels of vrienden en familie. Renoveren of verhuizen gebeurt amper nog na je zestigste.

Je denkt dus het best nu al na over hoe je later wilt wonen. Welke aanpassingen aan je woning kun je nog maken? Of overweeg je een andere vorm van wonen?

Laura Hobin, ergotherapeut van onze dienst Zelfstandig Wonen, geeft je vandaag algemene tips. Je kan op deze dienst ook een beroep doen voor persoonlijk advies.

🕒 10 u.

€ gratis

👤 verplicht, tot de dag voordien

Dinsdag 23 april

Maandelijks wandeling Excursie naar Destelbergen

🕒 bus 76 Gent-Sint-Pieters perron 15 om 13.45 u, afstappen halte Sint-Amandsberg Everstraat om 14.11 u. waar de wandeling van anderhalf uur start

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

👤 verplicht (ook met wandelkaart) t.e.m. 22/4 (of volzet)

📍 Busticket zelf aankopen. Begeleider: Stefan.

Vrijdag 26 april

Valquiz

N.a.v. de Week van de Valpreventie organiseren we een leuke quiz rond het thema 'Wat weet jij over vallen?'. Op een luchtige manier kom je heel wat te weten en krijg je tips om valincidenten te vermijden! Ook maak je kans op een leuke prijs!

🕒 14 u.

€ gratis

👤 verplicht tot de dag voordien (aan onthaal of 09 266 98 55)

📍 onder begeleiding van onze ergotherapeut Evelien

Sluitingsdagen

- Maandag 1 april
- Dinsdag 30 april (uitz. Italiaanse les)
- Woensdag 1 mei
- Donderdag 9 mei
- Maandag 20 mei

Minimale dienstverlening

- Vrijdag 10 mei: alleen dienstverlening, LDC sluit om 16 u.

ANTENNEWERKING SINT-DENIJS-WESTREM EN AFSNEE

Buren voor burenen

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

Oproep naar vrijwilligers

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

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

Antennemedewerker

Nathalie Samaes is bereikbaar op:

Ma: 9 u. - 17 u.

Di: 9 u. - 17 u.

Wo: 9 u. - 12 u.

Tel: 0473 94 13 60

Nathalie.Samaes@stad.gent

Buurtzorg

Ingeborg Heymans is bereikbaar op:

Ma: 9 u. - 17 u.

Di: 9 u. - 17 u.

Wo: 9 u. - 12 u.

Tel: 0476 86 68 61

Ingeborg.Heymans@stad.gent

Waarvoor kan je terecht in de antennewerking?

- Vragen over hulp- en dienstverlening en de administratie die daarbij komt kijken.

- Praktische vragen rond thuiszorg, woningaanpassingen, vervoer, opname assistentiewoning of woonzorgcentrum, ...
- Vragen rond vrije tijd: activiteiten in het LDC, vrijwilligerswerk, ...
- Buren voor burenen: de antennemedewerker brengt behulpzame burenen in contact met ouderen die hulp kunnen gebruiken voor kleine zaken.
- Buurtactiviteiten: samen met bewoners uit de buurt en buurtverenigingen.

Buurtmaaltijd

Op dinsdag 12 en 26 maart, 16 en 23 april

Vers klaargemaakt door IKOOK, het restaurant van Stad Gent.

🕒 vanaf 11.30 u. in het Open Huis (Pastorijdreef 6, SDW)

€ voor 5,50 krijg je soep, hoofdgerecht en dessert

👉 met betaling kan tot één week vóór de maaltijd

infosessie

Alles over autodelen

Dinsdag 12 maart

Zoek je een alternatief voor je (tweede) auto? Wil je de mogelijkheden in jouw buurt verkennen? Hoe zit dat met de verzekering en hoe gebruik je zo'n deelwagen? ... Na de infosessie volgt een vragenronde. € gratis

👉 verplicht tot dag voordien (aan onthaal, 📞 of 09 266 98 55)

📍 i.s.m. autodelen.net (verbindend netwerk van autodelen en gedeelde mobiliteit)

Valquiz

Dinsdag 16 april

N.a.v. de Week van de Valpreventie organiseren we een leuke quiz rond het thema 'Wat weet jij over vallen?'. Op een luchtige manier krijg je tips om valincidenten te vermijden! Ook maak je kans op een leuke prijs!

🕒 13.30 u.

€ gratis

👉 verplicht tot dag voordien! (aan onthaal, 📞 of 09 266 98 55)

📍 begeleiding door onze ergotherapeut Evelien

DE MANTEL

🕒 Aanvang

📍 Informatie

€ Prijs
KT Kansentartief

👉 Inschrijven op het secretariaat

📁 inschrijven kan ook in de webshop

📄 reeks - éénmaal inschrijven

📄 reeks - per les inschrijven



DE REGENBOOG

Lucas De Heerestraat 83
9000 Gent

☎ 09 266 34 34

f www.facebook.com/deregenbooggent

✉ ldc.deregenboog@stad.gent

(inschrijven activiteiten kan niet via e-mail)

Centrumleider: Michiel Lauwaert

Bereikbaar met openbaar vervoer: bus 5a, 5b,
9a, 9b, 19, 20, 34, 55, 70, 71, 76, 77 en 78

Openingsuren secretariaat

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

Inschrijven

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

Wij vragen altijd een inschrijving voor de activiteiten waaraan je wilt deelnemen, op het secretariaat (niet telefonisch) of via de website <https://activiteitenldc.gent.be> vanaf **vrijdag 1 maart om 9 uur**, tenzij anders vermeld.

Je kunt max. voor 4 personen inschrijven.

Je betaalt contant of met Bancontact.

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

Kansentarium

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

Terugbetaling activiteiten

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

Toegankelijkheid

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

CURSUS GEHEUGENTRAINING

TaalFit

Bezig zijn met taal houdt je hersenen gezond. Onder dat motto start logopedist Alina Lodewyckx op dinsdag 12 maart met een 10-delige cursus taalgeheugentraining. Die kreeg de naam TaalFit mee en is geschikt voor alle niveaus.



“Bedoeling is om tegen het einde van de cursus technieken te kennen waardoor je makkelijker op woorden komt. Dat je zelfverzekerder wordt in taal. En dat je tegelijk beseft dat het normale verouderingsproces inhoudt dat je soms moeilijker op een woord komt. Als dat dus voorvalt, hoef je je niet onnodig zorgen te maken”, vertelt Alina. Om iedereen bij de les te houden, brengt Alina veel variatie in de oefeningen aan. “Woorden noemen die binnen een categorie passen. Voertuigen bijvoorbeeld. Aanvullingen. Denk aan ‘Als de kat van huis is, ...’. Dat gaat meestal zeer vlot! Met letters die door elkaar staan een bestaand woord vormen. Aan de hand van een omschrijving het juiste woord vinden. Met tegenstellingen of synoniemen werken. Taal-

spelletjes waarbij je letters moet verplaatsen of weglaten om een nieuw woord te vormen.”

“Ik sta ook open voor onderwerpen die de cursisten zelf aanbrengen”, vervolgt Alina.

“Aan de slag gaan met jongerenwoordenschat of uitdrukkingen die eigen zijn aan sociale media. Ondervinden mensen moeilijkheden bij het schrijven? Dan kunnen we daar op ingaan als de groep dat wil.”

“De lessen zijn niet schools opgevat”, verzekert Alina. “Vandaar dat we het bij een groep van 10 deelnemers houden waarin iedereen aan bod komt. Zelf steek ik er ook iets van op, zoals woorden en uitdrukkingen die vroeger populair waren maar nu in onbruik zijn geraakt.”

Praktische info: zie agenda.

Je kunt inschrijven **vanaf vrijdag 1 maart om 9 uur** (tenzij anders vermeld).
Meer info over de activiteiten en online inschrijven op <https://activiteitenldc.gent.be>
Je kunt over elke activiteit een print met uitgebreide info verkrijgen op het secretariaat.



Vernieuwde spelletjes- en vrijetijdskast

Met een ruim aanbod van gezelschapsspelletjes, puzzelboeken, mandala's...

Zaterdag 2 maart Start Week van de Vrijwilliger (2 maart - 10 maart)

*voor al die vele uren
bedankt
voor al die grote taken
bedankt
voor al die kleine zaken
bedankt
voor al die warme momenten*

BEDANKT

Cultuur Colette Concert door 'symfonisch orkest APK The Symfuny'

Leuke mix tussen tijdloze klassieke composities en meeslepende filmmuziek. Het orkest verenigt al 15 jaar jong en oud in een gedeelde passie voor muziek. Laat je meenemen op een reis naar een wereld waar het hart van de muziek hoorbaar klopt in elke noot.

🕒 15 u. in de Sint-Coletakerk
€ 12,00 KT 2,40

(aan kassa € 15,00)
📄 t.e.m. 1/3 aan onthaal
De Regenboog, 📄
📄 i.s.m. WZC Sint-Coleta

Vrijdag 8 maart Info- en koffiemoment voor kandidaat-vrijwilligers

Wil je meer weten over vrijwilligerswerk in De Regenboog? Kom vrijblijvend op de koffie bij centrumleider Michiel en krijg antwoord op al je vragen
🕒 14 u. - 16 u.

Maandag 11 maart De kwispelwandelingen, kennismaking met nieuw initiatief voor onze buurt



Heb je een hondje of vind je honden leuk, en wil je graag op maandag in groep wandelen in de buurt? Kom dan zeker kennismaken met onze vrijwilliger Chris. Het is de bedoeling om al wandelend nieuwe mensen te ontmoeten.

🕒 14 u.
€ gratis
📄 📄

Dinsdag 12 maart TaalFit Cursus taalgeheugen- training!

Ontdek de wereld van interactieve taal oefeningen en taal puzzels zoals cryptische omschrijvingen, synoniemen en veel meer.

Met logopedist Alina Lodewyckx leer je effectieve technieken om je taalgeheugen te versterken.

Deze TaalFit-cursus is geschikt voor alle niveaus en is ideaal als je soms merkt dat woorden je ontglippen.

🕒 9.30 u. - 10.30 u.
€ 35,00 KT 7,00 (10 lessen)
📄 12/3, 19/3, 26/3, 2/4, 9/4, 16/4, 23/4, 30/4, 7/5, 14/5



📄 meebrengen: schrijfmateriaal en schrift of papier

Op zoek naar de muziek achter... 'The Great American Songbook'

Oftewel de bekendste populaire muziek uit Amerika in de jaren 1920 – 1960. Deze 'standards' werden beschouwd als een nieuwe compositorische vorm in de klassieke muziek. De mooie melodieën zijn uniek en vrij eenvoudig zodat je ze snel kan nazingen, de teksten sentimenteel en soms grappig. Aan de hand van luisterfragmenten ga je op zoek naar de componisten en de uitvoerders van dit gesmaakte genre!

🕒 14 u. - 16.30 u.
€ 7,00 KT 1,40 (2 sessies)
📄 19/3
📄 📄
📄 begeleiding: Maurice Verniers

Quiz

Met leuke vragen en wist-jedatjes verzameld door Liliane.
🕒 14 u. - 16 u.
€ gratis
📄 📄

Woensdag 13 maart Cursus chakra-meditatie

Ontdekkingsreis naar de chakra's of energiecentra in je lichaam. Geleide meditatie helpt je om meer ontspannen en met een beter gevoel in het leven te staan.
Geen voorkennis vereist.

DE REGENBOOG

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

Je voert de oefeningen zittend op een stoel uit. Ontspanning, visualisatie, creativiteit en intuïtie staan centraal.

🕒 9.30 u. - 11.30 u.

€ 24,50 KT 4,90 (7 lessen)

📅 13/3, 20/3, 27/3, 17/4, 24/4, 8/5, 15/5

📍 t.e.m. 6/3

👤 Begeleiding: Ludo

Kneepkens. Bij twijfels of vragen: maak kennis met Ludo op 6/3 om 9.30 u.

Woensdag 13 maart Nieuwe lessenreeks Smartphone voor beginners

Alleen voor smartphones met het Android-besturings-systeem. Wie zijn toestel nog gebruiksklaar moet maken, kan op 6/3 gratis bij lesgever Walter Laureyns terecht.

🕒 14 u. - 16.30 u.

€ 35,00 KT 7,00 (10 lessen)

📅 13/3, 20/3, 27/3, 17/4, 24/4, 8/5, 15/5, 22/5, 29/5, 5/6

📍 🛒

Vrijdag 15 maart Bingo!

🕒 14 u.

Maandag 18 maart Opstart 'Lokale Ouderenraad Gent Zuid'

Engageer je je graag voor de oudere inwoners van onze stad? Woon je in de stationsbuurt Gent-Sint-Pieters, Zwijnaarde, Sint-Denijs-Westrem of Nieuw Gent? Of ben je daar actief als vrijwilliger? Wil je samen met wijkbewoners nadenken over hoe de stad het leven van ouderen kan verbeteren op vlak van vrije tijd, gezondheid, wonen, mobiliteit, cultuur, ...?

Dan ben je de geknipte persoon om in de nieuwe Lokale Ouderenraad Gent-Zuid suggesties en ideeën uit te werken

Opgelet! Paas- maandag

Maandag
1 april:
het LDC is
gesloten.

en voorstellen te doen aan het stadsbestuur. Kom dus zeker langs op de informatievergadering.

🕒 14 u. - 17 u. in het
Open Huis Nieuw Gent,
Rerum-Novarumplein 186 c
📍 vanaf 1/3 via Gentinfo
09 210 10 10 of mail naar
Gentinfo@stad.gent of scan
de QR-code



Dinsdag 19 maart Infosessie autodelen

Een auto staat vaak stil, soms tot wel 23 uur per dag! Door een auto te delen kan je niet alleen besparen, maar ook de parkeerdruk in je buurt verminderen. Ontdek alle voordelen van het autodelen en wat er allemaal al beschikbaar is in jouw buurt. Na de uiteenzetting kan je vragen stellen.

🕒 19.30 u.

€ gratis

📍 🛒

👤 i.s.m. Autodelen.net en
buurtorganisatie Gentil

Mijn klein Geluk Rondleiding voor anderstaligen in het MSK

Op basis van een beperkt aantal kunstwerken uit de vaste collectie zoek je met een gids naar kleine alledaagse dingen die je gelukkig maken.

Met deze interactieve en laagdrempelige rondleiding biedt het MSK een oefenkans Nederlands aan anderstaligen.

🕒 10.15 u. aan MSK, Citadelpark (rondleiding start om 10.30 stipt!)

€ 5,00 KT 1,00

📍 t.e.m. 11/3, 🛒

👤 n.a.v. Dag tegen
Discriminatie

Woensdag 20 maart 'Gent Door de Tijd'

Ontdek de betoverende transformatie van enkele Gentse buurten door de jaren heen tijdens een gezellige namiddag vol nostalgie. Laat je meevoeren door filmpjes die het heden verbinden met het rijke verleden van onze geliefde stad. Een unieke kans om herinneringen op te halen en de evolutie van Gent te bewonderen op groot scherm.

🕒 14 u. - 16.30 u.

€ gratis

📍 🛒

👤 gastvrouw en -heer zijn
vrijwilligers Liliane Van Den
Heede en Hugo De Beer

Vrijdag 22 maart Creatief met bloemen

Maak samen met vrijwilliger Monique Roels een mooie lentecreatie.



🕒 14 u.

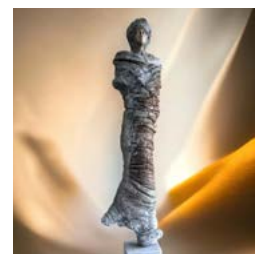
€ 5,00 KT 1,00 + € 20,00

voorschot materiaalkosten
(max. € 25,00)

📍 t.e.m. 11/3, 🛒

👤 meebrengen: snoeischaar,
mesje, lijmpistool, schort,
keukenhanddoek

Dinsdag 26 maart Creaworkshop powertex Abstract beeldje



- 🕒 13.30 u. - 16.30 u.
- € 5,00 KT 1,00 + € 12,00 voorschot materiaalkosten
- 📅 t.e.m. 15/3, 📅
- ① meebrengen: katoenen stof, verfborstels en schort

Dinsdag 9 april
Sneukeldingskes
Paasbiscuit

- 🕒 vanaf 14 u. tot uitverkocht
- € 2,80

Maandag 15 april
Kunstzinnige vorming
Made in Belgium:
Ensor en Magritte

Ensor en Magritte worden soms met elkaar in verband gebracht. Beiden gaan in hun beeldend werk de 'fantastische' toer op. Ook hun kritische kijk op kunst brengt hen bij elkaar. Ze bevragen binnen hun kunstenaarschap de plaats en betekenis van het kunstwerk. Ensor situeert zich binnen de wereld van de Schone Kunsten maar hij plaatst er serieuze vraagtekens bij. Het schilderij is niet zo zeer mooi en verhefend; het toont evengoed de duistere kant van het leven. Voor Magritte valt het geschilderde niet samen met de werkelijkheid. Zien we wat er is of zien we alleen wat we denken? En wat is dat voor iets: verbeelding?

- 🕒 14.30 u.
- € 14,00 KT 2,80 (4 sessies)
- 📅 15/4, 29/4, 3/6, 17/6
- 📅
- ① Geen lessen in mei!
 Lesgever: Damien Deceuninck.

Donderdag 18 april
Breugelfestijn met dj Marc

Rijkelijk gevulde Breugeltafel met koude en warme lekkernijen van bij ons en een overheerlijk dessert.

- 🕒 11.30 u.
- € 21,00 KT 14,70 incl. aperitief

- 📅 t.e.m. 15/4
- ① je kan 20 UITPAS-punten ruilen voor € 5,00 korting

Vrijdag 19 april
Bingo!
 14 u.

Maandag 22 t.e.m.
vrijdag 26 april
Week van de Valpreventie

Dinsdag 23 april
'Laat leeftijd geen rem zijn om te fietsen'

Wil je graag (blijven) fietsen, maar ben je op zoek naar de juiste fiets of aanpassing? Op onze fietsbeurs vind je zeker de juiste oplossing! Je ontmoet er heel wat partners, kan deelnemer aan de infosessies en de fietsen uittesten. Iedereen is welkom: mensen met en zonder beperking, jong en oud, hulpverleners, mantelzorgers...

- 🕒 14 u. - 16 u. in LDC De Vlaschaard
- € gratis
- 📅
- ① meer info in het artikel op pag. 2-3 of bij de ergotherapeut (Griet/Sara) van LDC De Regenboog en/of LDC De Vlaschaard

Vrijdag 26 april
Creatief met bloemen

Maak samen met vrijwilliger Monique Roels een mooie creatie in een vaasje.



- 🕒 14 u.
- € 5,00 KT 1,00 + € 20,00 voorschot materiaalkosten (max. € 25,00)
- 📅 t.e.m. 15/4, 📅

- ① meebrengen: snoeischaar, mesje, lijmpistool, schort, keukenhanddoek

Dinsdag 30 april
Creaworkshop powertex
Vogeltjes op bol



- 🕒 13.30 u. - 16.30 u.
- € 5,00 KT 1,00 + € 12,00 voorschot materiaalkosten
- 📅 t.e.m. 19/4, 📅
- ① meebrengen: doeken

ANTENNE NIEUW GENT

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

Conversatiegroep
Nederlands

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

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

Buurtontbijt
Tweewekelijks op woensdag

Ontbijtbuffet met buurtbewoners.

- 🕒 tweewekelijks wo 8 u. - 10 u. in het Open Huis, Rerum Novarumplein 186 C
- € 1,00
- 📅 hoeft niet
- ① i.s.m. Buurtwerk Nieuw Gent-Steenakker

DE REGENBOOG

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



DE THUIHAVEN

Neuseplein 33
9000 Gent

☎ 09 266 34 66

📘 www.facebook.com/ldc.dethuishaven

✉ ldc.dethuishaven@stad.gent

(inschrijven activiteiten kan niet via e-mail)

Centrumleider: Stephan Callebaut

Bereikbaar met openbaar vervoer:
tram 4 - bus 5a, 5b, 6, 55 en 56

Openingsuren secretariaat

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

Inschrijven

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

Inschrijven doe je op het secretariaat of via
de website <https://activiteitenldc.gent.be>
vanaf vrijdag 1 maart om 9 uur,
tenzij anders vermeld.

Je kunt max. voor 4 personen inschrijven.

Je betaalt contant of met bancontact.

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

Kansentarium

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

Terugbetaling activiteiten

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

Toegankelijkheid

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

NIEUWE ANTENNEMEDEWERKER RABOT-BLAISANTVEST

Welkom Evelyne

Evelyne Goethals is sinds kort het nieuwe gezicht van de antennewerking Rabot-Blaisantvest. En ze begint er met volle goesting aan. "Een job met veel menselijk contact waarin ik iets kan betekenen voor de buurtbewoners. Dat is wat ik altijd al wilde doen."



"Als antennemedewerker is het mijn voornaamste taak om actief hulpvragen op te sporen via preventieve huisbezoeken bij buurtbewoners die niet tot in De Thuishaven geraken", steekt Evelyne van wal. "Die vragen zijn heel divers. Van het regelen van ondersteuning om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen over assistentie door onze ergotherapeut tot hulpvragen voor onze psycholoog. En kan het lokaal dienstencentrum niet helpen, dan verwijzen we door naar externe partners."

"Daarnaast organiseren we in de wijk ontmoetingsmomenten. Om de week in zaal El Paso in de Gebroeders De Smetstraat en om de andere week in Buurtcentrum Rabot in de Jozef II-straat, telkens van 14 u. tot 16 u.," vervolgt Evelyne. "Gezellig samen zijn, een babbeltje slaan, gekoppeld aan een activiteit. Zoals gezelschap-

spelletjes, een pannenkoekenbak, een lezing. Het kan echt van alles zijn en het is een uitgelezen moment om nieuwe mensen te leren kennen. Zelf ben ik er ook altijd. Zit je met een vraag, spreek me dan gerust aan."

Voorts brengt Evelyne ook burensamen. "Dat kan gaan over hulpvragen, zoals een boodschap doen voor een buur die slecht ter been is. Maar ook over burensamen met dezelfde interesses. Bijvoorbeeld twee mensen die een wandelpartner zoeken. Zo leren buurtbewoners elkaar kennen. Hun sociaal netwerk wordt groter en de buurt hangt sterker aan elkaar omdat ze eenvoudige hulpvragen onder elkaar kan oplossen."

Je kan Evelyne altijd contacteren via telefoon 09 266 34 20, gsm 0475 77 10 87 of mail Evelyne.Goethals@stad.gent

Je kunt inschrijven **vanaf vrijdag 1 maart om 9 uur** (tenzij anders vermeld).

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

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

Snoepnamiddagen

- **Woensdag 27 maart:** pannenkoeken
- **Woensdag 10 april:** Suikerfeest: koffie/thee met baklava (of suikervrije optie) voor € 2,80
- **Woensdag 24 april:** wafels
- **Alle andere woensdagen:** taart

Donderdag 29 februari

Wandeling naar Zwijnaarde

🕒 13 u. Gent-Sint-Pieters, perron 17: we nemen tram 3 van 13.08 u. tot de halte Zwijnaarde-Bibliotheek waar de wandeling om 13.25 u. start

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

📄 t.e.m. 28/2 aan onthaal, of telefonisch met geldige wandelkaart, 📄

Vrijdag 1 maart

Start inschrijvingen

🕒 9 u.

Maandag 4 maart

Basiscursus

Leren werken met je smartphone (i.s.m. Vief)

Hoe bellen of sms'n? Surfen op het internet. Hoe een app installeren? Kennismaking met de belangrijkste instellingen van je toestel.

Breng je eigen smartphone (Android of Apple) mee zodat je zelf alles ter plekke kan uitproberen en je de nodige vragen kan stellen. Drie sessies van 3 uur.

🕒 9.30 u.

€ 10,50 KT 2,10 (3 lessen)

📄 11/3, 18/3

📄 vanaf 19/2 t.e.m.1/3, 📄

Dinsdag 5 maart

Intercultureel ontbijten

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

🕒 9 u.

€ 7,00 KT 4,90

📄 vanaf 19/2 t.e.m. 1/3, 📄

Woensdag 6 maart

Dag tegen discriminatie: interculturele snoepnamiddag

Onze vrijwilligers onthalen je op een desserten-buffet uit hun land van herkomst.

🕒 14 u.

€ 2,80 (buffet, koffie)

Donderdag 7 maart

Workshop keramiek Maak je eigen ontbijtservies

Tweedelige workshop waar je met kleiplaten en mallen je eigen ontbijtservies maakt: ontbijtbordje en -kommetje, koffie- of thee kop.

🕒 14 u. - 16.30 u.

€ 9,00 KT 1,80

+ materiaalkosten: € 13,50

📄 ook op 21/3

📄 vóór 6/3

📄 lesgever: Bieke Dumont

Vrijdag 8 maart

Stamboonderzoek

Voor wie zijn of haar ervaringen wil delen of hulp nodig heeft bij opzoekingen.

🕒 14.30 u. - 17 u., maandelijks

€ 3,50 KT 0,70

📄 12/4

📄 t.e.m. 8/3

📄 begeleider: Erik De Smet

Woensdag 13 maart

Digitale workshop Veilig aankopen via internet

Via veilige simulaties (zoals treinticket kopen, online shop-

pen bij Bol.com of Coolblue)

raak je vertrouwd met aankopen doen op het internet.

Bij voorkeur heb je kennis van homebanking. Je krijgt een uitgebreide handleiding mee. Basiskennis pc is nodig.

Breng je laptop en lader mee.

🕒 13.30 u. - 17 u.

€ 3,50 KT 0,70

📄 vanaf 19/2 t.e.m. 5/3

📄 Daniël De Ridder

Digipunt

Heb je een vraag of nog wat extra ondersteuning nodig?

Breng je toestel mee!

🕒 14 u. - 17 u.

€ gratis

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

Dinsdag 19 maart

Bingo

🕒 14.30 u.

€ 3,00 voor 2 rondes. Iedereen altijd prijs!

📄 t.e.m. dag zelf

📄 Monique & Jenny

Woensdag 20 maart

Digipunt

Zie 13/3.

Digitale workshop Routeplanner De Lijn brengt je op de juiste plaats

Met de routeplanner van De Lijn vind je het juiste vervoer, op het voor jou gepaste tijdstip. Je vaste lijn bewaar je als pdf. Je laat je niet verrassen als je moet overstappen.

🕒 14 u. - 17 u.

DE THUISSHAVEN

🕒 Aanvang

📄 Informatie

€ Prijs
KT Kansentarief

📄 Inschrijven op het secretariaat

📄 inschrijven kan ook in de webshop

📄 reeks - éénmaal inschrijven

📄 reeks - per les inschrijven

€ 3,50 KT 0,70

👉 vóór 13/3, 🛒

① Lesgever: Daniël De Ridder.
Max. 10 deelnemers.
Meebrengen: laptop,
oplader, smartphone/ta-
blet. Basiskennis pc vereist.

Donderdag 21 maart

Suggestiemenu

Aspergesoep, gegrilde
zalm met dille-citroensaus,
gestoomde groentjes met
gebakken aardappelen en als
dessert panna cotta.

🕒 11.30 u.

€ 15,00 KT 11,50
(incl. aperitief)

👉 t.e.m. 13/3

Vrijdag 22 maart

Uitstap Hotelschool

Menu volgt later.
Bereikbaar met bus 5, afstap-
pen aan halte Zuid.

🕒 12 u.

€ 35,00 incl.

👉 t.e.m. 14/3, plaatsen beperkt

① Hotelschool,
Lange Violettestraat 10

Maandag 25 maart

Voordracht

'Op bedevaart naar Mekka'

Ayse vertelt over haar ervarin-
gen en belevenissen tijdens
haar bedevaart naar Mekka.

🕒 14 u.

€ gratis

👉 onthaal of telefonisch

Dinsdag 26 maart

Speciale editie van 'Muziek beluisteren!'

Luisteren en kijken naar het
werk van Matthaeüs Passie.
We beginnen vandaag wat
vroeger en genieten samen
van een broodjeslunch.

🕒 10 u. - 16 u.

€ 3,50 KT 0,70 incl. lunch

👉 t.e.m. 19/3 i.v.m. aankopen
broodjeslunch! 🛒

TIP!

Fototentoon- stelling

Vrouwen voor internationale vrouwendag

Woensdag 27 maart

Digipunt

Zie 13/3.

Ontmoeting met de Bulgaarse burens

Op Baba Marta verwelkomen
de Bulgaren de lente. Onze
Bulgaarse burens vergasten
je daarom op een workshop
'vriendschapspoppetjes',
desserten uit hun land plus
een dansoptreden.

I.s.m. TIFTIK.

🕒 14 u. - 17 u.

€ gratis

👉 niet nodig

Donderdag 28 maart

Infosessie 'Is je woning klaar voor het beste stuk van je leven?'



8 op de 10 woningen zijn niet
geschikt om ouder te worden:
gebrek aan comfort, trappen,
drempels, een te grote afstand
tot winkels of vrienden en fa-
milie... Renoveren of verhuizen
gebeurt amper nog na je 60^{ste}.
Je denkt dus het best nu al na
over hoe je later wilt wonen.
Welke aanpassingen aan je
woning zijn mogelijk? Over-
weeg je een andere woon-
vorm?

Een ergotherapeut van onze
dienst Zelfstandig Wonen
geeft je algemene tips.
Je kan ook een beroep doen
op deze dienst voor persoon-
lijk advies.

🕒 14 u.

€ gratis

👉 t.e.m. 26/3

Woensdag 3 april

Digipunt

Zie 13/3.

Woensdag 10 april

Digipunt

Zie 13/3.

Donderdag 11 april

Scampifestijn!

Scampi à volonté! Vergezeld
van sla, tomaat en witlof.

🕒 11.30 u.

€ 22,00 KT 15,40

👉 t.e.m. 3/4, geef gerust je
voorkeur voor tafelschik-
king door aan het onthaal
of aan Paula, 🛒

Wandeling

Sint-Denijs-Westrem

🕒 13.25 u. Gent-Sint-Pieters,
perron 5: bus 77 van
13.30 u. tot de halte Drie
Sleutels waar de wandeling
om 13.45 u. start

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

👉 t.e.m. 10/4 aan onthaal, of
telefonisch met geldige
wandelkaart, 🛒

Vrijdag 12 april

Stamboonderzoek

Zie 8/3.

👉 t.e.m. 12/4

Dinsdag 16 april

Muziek beluisteren

Beethoven

🕒 14 u. - 17 u.

€ 3,50 KT 0,70

👉 t.e.m. dag zelf, 🛒

Woensdag 17 april

Digitale workshop Handig met mijn computer

We bespreken in groep nieuwe
handelingen die je met je pc
kan doen: schermafdruk maken,
shortcuts, pc deftig opscho-
nen,...

Uitgebreide handleiding beschikbaar.

Voor half gevorderden (meer dan basiskennis pc).

Meebrengen: je laptop + lader en smartphone.

Je kent je e-mailadres en wachtwoord.

🕒 13.30 u. - 17 u.

€ 3,50 KT 0,70

📅 t.e.m. 9/4

👤 Daniël De Ridder

Digipunt

Zie 13/3.

Donderdag 18 april

Samen Franse chansons zingen

Kies zelf de nummers uit een breed repertoire en zing uit volle borst mee met de fijnste Franse chansons!

🕒 14 u. - 16 u.

€ gratis

📅 t.e.m. 17/4

👤 Jean-Luc Timmerman

Voordracht LEIF

Kennismaking met Informatiepunt Zorg bij het levenseinde, waar je terecht kan met al je vragen rond het levenseinde. Op do 25/4 kan je bij hen terecht voor een persoonlijke afspraak tijdens hun zitdag.

🕒 10 u. - 12 u.

€ gratis

📅 aan onthaal of via

09 266 34 66 t.e.m. 17/4

Dinsdag 23 april

Lente ontbijt

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

🕒 9 u.

€ 7,00 KT 4,90

📅 t.e.m. 17/4, 📅

Voordracht 'Mijn leven als kunstschilder' door Raymonde Doens

"Kunstschilderen is één van de

vele facetten die mijn leven vorm en inhoud heeft gegeven.

Maar... hoe begin je daaraan?" Maak kennis met de opmerkelijke artistieke reis van Raymonde waarbij passie, creativiteit en zelfexpressie centraal staan.

🕒 14 u. - 15 u.

€ 3,50 KT 0,70

📅 t.e.m. 22/4, 📅

Woensdag 24 april

Digipunt

Zie 13/3.

Snoepnamiddag

Wafels

🕒 14 u.

€ 2,80

📅 op = op !

Donderdag 25 april

Vrijwilligerscafé

Ontmoetingsruimte gesloten vanaf 15 u.

Alleen op uitnodiging.

Zitdag Leif

Zie 18/4.

Maak op voorhand een afspraak.

🕒 14 u. - 17 u. (één uur per persoon)

€ gratis

📅 online via http://www.palliatieve.net/leif_public

of via centraal nummer van Palliatieve Zorg Gent-Eeklo: 09 218 94 01

👤 aan het onthaal kunnen we je helpen om online een afspraak te maken

Vrijdag 26 april

Week van de valpreventie: Infosessie actief en gezond ouder worden in je buurt

Gezond leven is onmogelijk zonder voldoende lichaamsbeweging. Je blijft fitter, slaapt beter en je voelt je minder onrustig. Voor een gezonde bewegingsmix wissel je zitten,

staan en bewegen af. Maar hoe begin je daar nu aan? Beweegcoaches Martine en Dempsey Demeyer leggen je alle voordelen van lichaamsbeweging uit. Je krijgt meteen ook handige tips en tricks mee om meer te bewegen en je gaat meteen aan de slag. Draag het best makkelijke kledij.

🕒 10 u. - 12 u.

€ gratis

📅 t.e.m. 25/4

👤 i.s.m. Sportdienst Stad Gent

Dinsdag 30 april

Bingo

Zie 19/3.

ANTENNEWERKING RABOT

Buren voor buren

Een kleine moeite maakt al een groot verschil!

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

Of heb je zelf nood aan een helpende hand? Of een babbel?

Aarzel niet om Evelyne te contacteren: 09 266 34 66.

Wandelvoetbal

I.s.m de KAA Gent Foundation

🕒 telkens op vr 15 u. - 16 u.

elke vr afspraak om 15 u.:

Buurtwerk Rabot,

Jozef II-straat 104

👤 neem contact op bij interesse

Tweewekelijks activiteit in zaal El Paso

Maandag 4 en 18 maart, 15 en 29 april

🕒 telkens van 14.15 u. - 16 u.

👤 locatie: Gebroeders De Smetstraat 108

DE THUISHAVEN

🕒 Aanvang

👤 Informatie

€ Prijs
KT Kansentarief

📅 Inschrijven op het secretariaat

📅 inschrijven kan ook in de webshop

📅 reeks - éénmaal inschrijven

📅 reeks - per les inschrijven



DE VLASCHAARD

Jubileumlaan 219
9000 Gent

☎ 09 266 93 44

f www.facebook.com/ldc.devlaschaard

✉ ldc.devlaschaard@stad.gent

(inschrijven activiteiten kan niet via e-mail)

Centrumleider: Kaat Van Wouwe

Bereikbaar met openbaar vervoer:
tram 1, 2, 3 en 4
bus 9a, 9b, 11, 12a, 12b, 833 en 834

Openingsuren secretariaat

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

Inschrijven

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

Inschrijven doe je op het secretariaat of via
de website <https://activiteitenldc.gent.be>
vanaf **vrijdag 1 maart om 9 uur**,
tenzij anders vermeld.

Je kunt max. voor 4 personen inschrijven.

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

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

Kansentarium

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

Terugbetaling activiteiten

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

Toegankelijkheid

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

NIEUWE PLANNER

Welkom Kyra

Met Kyra Boudrez verwelkomt De Vlaschaard een nieuwe planner. "Ik werk heel graag met senioren. Daarom kijk ik echt uit naar deze nieuwe uitdaging. Mijn eerste indrukken? Dit belooft een boeiende en afwisselende job te worden."



Kyra volgde in 2011 een opleiding tot seniorenconsulent. "Zo liep ik stage in LDC De Thuis-haven. Een heel fijne ervaring!" Omdat ze niet meteen werk vond in de sector, ging Kyra aan de slag bij een vzw die reizen en activiteiten organiseert voor personen met een mentale beperking. Nadien werkte ze nog korte tijd als woonassistent bij de CM.

"Toen mijn oog op deze vacature viel, heb ik meteen toege-hapt. Mijn eerste ervaringen zijn een beetje overweldigend. Het grote en gevarieerde aanbod, waaronder ook oude ambachten zoals stoelplechten. De kennis-making met de vele lesgevers en vrijwilligers. Het is een beetje zoeken. Dag per dag leer ik nieuwe dingen."

"Dat ik een hart voor senioren heb, is te danken aan mijn grootmoeder", vertelt Kyra. "In mijn jeugd bracht ik veel tijd met haar door. Ze is ook 99 jaar geworden. Ouderen hebben bovendien een pak levens-ervaring en -wijsheid, waarvan je veel kan opsteken. Niettemin worden ze in onze samenleving vaak als kleine kinderen behandeld. Daarom ben ik zo blij dat ik in het LDC aan de slag kan. Hier gaan ze op een volwassen manier met ouderen om. Ik zie dan ook haast niets anders dan tevreden gezichten."

Als planner is Kyra voortdurend op zoek naar nieuwe activiteiten en maakt ze afspraken met lesgevers en kandidaat-vrijwilligers. "Daar komt veel administratie bij kijken, maar dat ligt me wel."

Je kunt inschrijven **vanaf vrijdag 1 maart om 9 uur** (tenzij anders vermeld).

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

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



Zoete Zonde

- **Tiramisu:** dinsdag 12 maart
 - **Appel beignets:** donderdag 25 april
- 🕒 14 u. tot uitverkocht
€ zie prijzen in cafetaria

Maandag 4 maart **Nieuw! Kletstafel**

Sluit aan bij onze gezellige kletstafel! Een gesprek aangaan en nieuwe mensen leren kennen tijdens een gezellig samenzijn. Om het ijs te breken, vragen we jullie om een jeugd-foto mee te brengen die voor jou een leuke herinnering naar boven brengt en die je graag met de groep wilt delen.

🕒 14 u.

€ gratis

📅 uitzonderlijk vanaf 19/2

Fietstocht met Patrick Ronde van Vinderhoute

🕒 14.15 u. aan het LDC

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

📍 uitzonderlijk vanaf 19/2 tot 20 minuten vóór vertrek, 🛒

Dinsdag 5 maart **Spelletjesnamiddag**

Of het nu gaat om rummikub, pietjesbak, UNO of een spel dat je zelf meebrengt, iedereen is welkom in ons cafetaria!



🕒 elke 1^{ste} dinsdag om 14 u.

€ gratis

📍 met Rita & Agnes

Donderdag 7 maart **Digipunt**

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



🕒 9 u. - 11.30 u.

(30 min. per afspraak) - Rita

🕒 9 u. - 12.30 u.

(30 min. per afspraak) - Tom

€ gratis

📅 elke donderdag!

📅 tot 2 dagen voordien

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

Vrijdag 8 maart **Vrijwilligersfeest** Het LDC is gesloten.

Dinsdag 12 maart **Zoete zonde**

Tiramisu

🕒 14 u. tot uitverkocht

€ zie prijzen in cafetaria

Donderdag 14 maart **Vragen staat vrij**

Philip draait op verzoek liedjes en melodietjes van vroeger en nu. Met dansgelegenheid voor de liefhebbers.

🕒 14 u. - 17 u.

€ gratis

📅 geef je favoriete verzoek-nummertje door aan de bar

Maandag 18 maart **Kletstafel**

Sluit aan bij onze gezellige kletstafel! Een gesprek aangaan en nieuwe mensen leren kennen tijdens een gezellig samenzijn. Alle thema's kunnen aan bod komen. Wat stond er in de kindertijd op het menu, hobby's, ...

🕒 14 u.

€ gratis

📅 uitzonderlijk vanaf 19/2

Donderdag 21 maart **Dag tegen Racisme en Discriminatie**

Het trio 'Mi Tierra' tekent voor een onvergetelijke namiddag met Spaanse en Zuid-Amerikaanse muziek. Kom je beste dancemoves tonen op onze dansvloer. Wij voorzien ook in een lekker hapje en drankje.

🕒 14 u. - 16 u.

€ 6,00 KT 1,20

📅 🛒

Centrumraad

Denk inhoudelijk mee met onze werking, breng ideeën en suggesties aan. Hoor als het eerste de nieuwtjes van de programmatie en evalueer mee.

🕒 10 u. - 12 u.

Mantelzorgcafé onder begeleiding van Coponcho

Een ontmoetingsplaats met, van en voor mantelzorgers.

🕒 14 u.

€ gratis

📅 🛒

📍 info via maatschappelijk werker Jan Danneel:
09 266 93 25

🕒 Aanvang

📍 Informatie

€ Prijs
KT Kansentarief

📅 Inschrijven op het secretariaat inschrijven kan ook in de webshop

📄 reeks - éénmaal inschrijven reeks - per les inschrijven

DE
VLASCHAARD

Vrijdag 22 maart
Uitstap Hotelschool
Restaurant Lieven
Bauwens

Monic neemt je mee voor een gastronomisch etentje in restaurant Lieven Bauwens: aperitief, viergangenmenu, aangepaste wijnen.

🕒 11.45 u.

€ 50,00

📅 t.e.m. 15/3, 📄

📍 Monic wacht je op aan de ingang, Lange Violettestraat 10

Filmforum

The Chapel (2023)

In zijn laatste film vertelt de Vlaamse regisseur Dominique Deruddere het verhaal van de virtueuze pianiste Jennifer Rogiers, die al jarenlang een geheim verbergt. Ze neemt deel aan de Koningin Elisabethwedstrijd, waarin de twaalf finalisten gedurende een week van de buitenwereld afgesneden worden.

🕒 14.30 u.

€ 3,50 KT 0,70

🕒 speeltuur: 97 minuten

Donderdag 28 maart

Paasfeest

Op het menu staan warme beenhesp à volonté met een groentenschotel en frietjes. Maar eerst kan je genieten van een aperitief van het huis. Schrijf je dus snel in.



🕒 11.30 u.

€ 27,00 KT 18,90

📅 t.e.m. 20/3

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

Opgelet!
Het LDC is
gesloten
op:

Vrijdag
8 maart
(vrijwilligers-
feest) en
maandag
1 april (paas-
maandag).

Maandag 1 april
Paasmaandag
Het LDC is gesloten.

Dinsdag 2 april
Spelletjesnamiddag

Of het nu gaat om rummikub, pietjesbak, UNO of een spel dat je zelf meebrengt, iedereen is welkom in ons cafetaria!

🕒 elke 1^{ste} dinsdag om 14 u.

€ gratis

📍 met Rita & Agnes

Woensdag 3 april
Paaseitjes rapen met de
(klein)kinderen



Ga samen met je (klein) kinderen op zoek naar alle paaseitjes die werden verstopt door de paashaas. Breng zeker je eigen mandje/zakje mee en laat je helemaal gaan in deze zoektocht naar lekkers.

🕒 14 u. - 16 u.

€ 3,50

📍 📄

Maandag 8 april

Kletstafel

Sluit aan bij onze gezellige kletstafel! Een gesprek aangaan en nieuwe mensen leren kennen tijdens een gezellig samenzijn. Om het ijs te breken, vragen we jullie om een jeugd-foto mee te brengen die voor jou een leuke herinnering naar boven brengt en die je graag met de groep wilt delen.

🕒 14 u.

€ gratis

📍

Wandelen in
Sint-Martens-Latem

🕒 we vertrekken aan Gent-Sint-Pieters aan busperron 5 om 13.30 u. met bus 77 tot aan de halte Twee Dreven in Sint-Martens-Latem, waar de wandeling rond 13.50 u. start

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

📍 📄

Donderdag 11 april
Vragen staat vrij
Vijgen na Pasen-editie

Philip draait op verzoek liedjes en melodietjes van vroeger en nu. Met dansgelegenheid voor de liefhebbers.

🕒 14 u. - 17 u.

€ gratis

📍 geef vrijblijvend je favoriete verzoeknummertje door aan de bar

Maandag 15 april
Fietstocht met Kathy
Scheldestreek (40 km)

🕒 11 u.

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

📍 📄

📍 breng je eigen picknick mee

Donderdag 18 april
Mantelzorgcafé onder
begeleiding van Coponcho

Een ontmoetingsplaats met, van en voor mantelzorgers.

🕒 14 u

€ gratis

📍 📄

📍 info via maatschappelijk werker Jan Danneel: 09 266 93 25

Maandag 22 april t.e.m.
vrijdag 26 april
Week van de Valpreventie

Maandag 22 april

Kletstafel

Sluit aan bij onze gezellige kletstafel! Een gesprek aangaan en nieuwe mensen leren kennen tijdens een gezellig samenzijn. Om het ijs te breken, vragen we jullie om een jeugdfoto mee te brengen die voor jou een leuke herinnering naar boven brengt en die je graag met de groep wilt delen.

🕒 14 u.

€ gratis



Dinsdag 23 april

Kunstzinnige vorming

'Kunst in de jaren '60'

De jaren '60: hippie, contestatie, een nieuwe wereld van peace en love. Ook in de kunst is er een zoeken naar een nieuwe omgang met beelden. Kunst moet in het leven treden. En voor sommigen moet het leven zelf kunst worden.

🕒 9.30 u.

€ 14,00 KT 2,80

(4 bijeenkomsten)

📅 23/4, 14/5, 28/5, 11/6



'Laat leeftijd geen rem zijn om te fietsen'

Wil je graag (blijven) fietsen, maar ben je op zoek naar de juiste fiets of aanpassing? Op onze fietsbeurs vind je zeker de juiste oplossing! Je ontmoet er heel wat partners, kan deelnemer aan de infosessies en de fietsen uittesten. Iedereen is welkom: mensen met en zonder beperking, jong en oud, hulpverleners, mantelzorgers...

🕒 14 u.

€ gratis

📅 tot de dag zelf

📍 meer informatie in het openingsartikel (pag. 2-3) of bij de ergotherapeut Sara van LDC De Vlaschaard

Donderdag 25 april

Zoete zonde

Appel beignets



🕒 14 u. tot uitverkocht

€ zie prijzen in cafetaria

Vrijdag 26 april

Filmforum

Las bestias (2022)

Antoine en Olga zijn een Frans koppel dat genoeg heeft van de moderne jachtige maatschappij. Beiden willen ze in meer harmonie met de natuur gaan leven. Die rust en natuur vinden ze in een klein Spaans bergdorpje, ergens in Galicië, waar ze zich als bioboeren vestigen.

🕒 14.30 u.

€ 3,50 KT 0,70



📍 speelduur: 137 minuten

ANTENNEWERKING DRONGEN, BAARLE, LUCHTEREN

Contactgegevens of vragen bij

Joke Bottelberge:

Joke.Bottelberge@stad.gent

Bij afwezigheid kan je ook bij haar collega's van De Vlaschaard terecht: 09 266 93 44.

Buren voor Buren

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

Of heb je zelf nood aan een helpende hand? Of een babbel? Contacteer Joke.

Warme maaltijden

OC Baarle

🕒 12 u. tot 16.30 u.

(maaltijd + koffie)

€ 11,00

📅 elke 2^{de} donderdag

📍 via

ldc.devlaschaard@stad.gent

📍 Waar? OC Baarle, Baarledorpstraat 90, Drongen

🕒 Aanvang

📍 Informatie

€ Prijs

KT Kansentarief

📍 Inschrijven op het secretariaat

📍 inschrijven kan ook in de webshop

📄 reeks - éénmaal

📄 inschrijven reeks -

per les inschrijven

**DE
VLASCHAARD**



DE WATERSPIEGEL

Meulesteedsesteenweg 510
9000 Gent

☎ 09 266 30 50

f www.facebook.com/dewaterspiegel

✉ ldc.dewaterspiegel@stad.gent

(inschrijven activiteiten kan niet via e-mail)

Centrumleider: Anuschka Philips

Bereikbaar met openbaar vervoer: bus 5b

Openingsuren secretariaat

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

Inschrijven

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

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

<https://activiteitenldc.gent.be>
vanaf vrijdag 1 maart om 9 uur,
tenzij anders vermeld.

Je kunt max. voor 4 personen inschrijven.

Je betaalt contant of met Bancontact.

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

Kansentariaf

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

Terugbetaling activiteiten

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

Toegankelijkheid

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

PLUS KLEIN ONDERHOUD

Rollator- en rolstoelcarwash

Ook je rollator of rolstoel heeft wel eens nood aan een poetsbeurt en klein onderhoud. Je kan daarvoor op donderdagvoormiddag 25 april terecht in de 'rollator- en rolstoelcarwash' van De Waterspiegel. Gratis en voor niets!



"We noemen het een carwash. Maar eigenlijk zijn het kinderen uit de tweede kleuterklas van buurtschool Victor Carpentier die je rolstoel of rollator met een spons en een emmer water een verfrissende make-over geven", lacht ergotherapeut Ellen Janssens. "En indien gewenst pimpen ze je hulpmiddel met parels en zelfgemaakte knutselwerkjes."

Daarna staan medewerkers van het orthopedisch bedrijf Mobiel Kwestie klaar om je rollator of rolstoel een onderhoudsbeurt te geven. Op de juiste hoogte afstellen, remmen nakijken. "Dat is echt wel nodig want we merken vaak dat bezoekers zich behelpen met 'afdankertjes' waarmee ze meer risico lopen om te vallen dan zonder hulpmiddel", stipt Ellen aan. "Wil je een rollator? Contacteer mij dan. Ik zorg voor een medisch

voorschrift en breng je in contact met een erkend zorgverstrekker zoals Mobiel Kwestie." En zo'n goed afgestelde rollator maakt echt wel een wereld van verschil. "Een koppel dat we vroeger haast nooit zagen, zien we nu heel regelmatig. Met hun rollator voelen ze zich veilig genoeg om tot bij ons te geraken." Terug naar 25 april, want 's namiddags is er een buurtwandeling samen met leerlingen van het 5^{de} leerjaar. "Om hen bewust te maken hun fiets niet zo maar op het trottoir te gooien want hinderlijk voor mensen met een rollator. En om hen te tonen hoe ze iemand kunnen helpen die met zijn of haar rollator aan het sukkelen is", vertelt Sigrid D'Hulster van Victor Carpentier.

Praktische info: zie agenda.

Je kunt inschrijven **vanaf vrijdag 1 maart om 9 uur** (tenzij anders vermeld).
Meer info over de activiteiten en online inschrijven op <https://activiteitenldc.gent.be>
Je kunt over elke activiteit een print met uitgebreide info verkrijgen op het secretariaat.

Sneukelnamiddagen

- 🕒 telkens vanaf 14 u., op = op
- **Dinsdag 12 maart:** verschillende taartjes
- **Dinsdag 23 april:** wafels

Vrijdag 1 maart Start inschrijvingen

🕒 vanaf 9 u.

Complimentenroulette

Vandaag is 'complimentendag'. Door aan ons complimentenrad te draaien, kan je liefdevolle woorden en glimlachen rondstrooien!
€ gratis

Woensdag 6 maart Soepcafé

Tijdens het soepcafé verwerk je samen voedseloverschotten. En het is bovendien ook nog eens een gezonde maaltijd. Restjes kunnen mee naar huis, breng dus zeker je potje mee.
🕒 11 u. - 13 u.
€ gratis
📅 20/3, 3/4, 17/4 (elke 1^{ste} en 3^{de} wo)
👉 aan onthaal, max. 10 deelnemers, 🛒
📍 begeleidster: Karen Braet

Vrijdag 8 maart Adviesraad

We bespreken het werkjaar en onze toekomstplannen.
🕒 14 u. - 16 u.

Dinsdag 12 maart Infosessie 'Slaap'

Stilstaan bij de impact van slaap op je mentale gezondheid. Daarnaast zoomen we in op de spelregels voor een gezonde slaaphygiëne.
🕒 14 u. - 16 u.
€ gratis
👉 aan onthaal t.e.m. 11/3

Buurtmaaltijd en bingo Wondelgem

🕒 14 u. - 16 u.
€ 0,25 cent/blaadje
📅 elke 2^{de} di: 9/4
📍 Bingomasters: Margot + Eva. In Sint-Godelievekring, Sint-Godelievestraat 59.

Vrijdag 15 maart Fitness met begeleiding



Kinesist Bert Lerouge maakt jullie wegwijs hoe de fitness-toestellen vlot te bedienen en geeft tips om er gericht mee aan de slag te gaan. We hebben ook een nieuw toestel, de 'roeimachine'!
🕒 11 u. - 12 u.
€ gratis
📅 19/4
👉 aan onthaal, of telefonisch indien al geregistreerd, 🛒
📍 i.s.m. K-fit

Dinsdag 19 maart Bloeddrukmeting



Een gepensioneerde verpleegkundige is elke 3^{de} di aanwezig

om je bloeddruk te meten. Bij problemen krijg je de raad je huisarts te contacteren.
🕒 9 u. - 11.30 u.
€ gratis

Workshop bloemschikken

Dieter van "Bloemstukje" laat zien hoe je een mooi bloemstuk voor Pasen in elkaar kan steken. We sluiten af met koffie en taart.
🕒 14 u. - 16 u.
€ 5,00 KT 1,00
+ materiaalkosten € 32,50, incl. koffie en taart
👉 aan onthaal t.e.m. 14/3, max. 20 deelnemers
📍 i.s.m. De Dekenij

Woensdag 20 maart Soepcafé

Zie 6/3.

Bingo

Hot dogs te verkrijgen.
🕒 14 u.
€ 0,25/blaadje
📍 bingomaster: Rudy Schelstraete

Donderdag 21 maart Dag tegen Racisme

Ervaar 'De wereld op je bord': smakelijke hapjes uit diverse culturen tegen een vriendelijk prijsje. Daarnaast verwennen onze vrijwilligers en bezoekers je graag met diverse hapjes uit onze keuken.
🕒 11 u. - 15 u.

Samen Franse chansons zingen

Kies zelf de nummers uit een breed repertoire en zing uit

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

DE
WATERSPIEGEL

Biljarttoernooi van de Gentse lokale dienstencentra

🕒 telkens om 13.30 u. in De Waterspiegel

- **Dinsdag 5 maart:** 8^{ste} finale
- **Vrijdag 8 maart:** 8^{ste} finale
- **Dinsdag 12 maart:** kwartfinale
- **Vrijdag 15 maart:** kwartfinale
- **Dinsdag 19 maart:** halve finale
- **Vrijdag 22 maart:** finale

Digipunt op dinsdagavond

🕒 di 18 u. - 20 u.

€ gratis

volle borst meel!

🕒 14 u. - 16 u.

€ gratis

👉 tot de dag zelf,
max. 100 deelnemers

👤 begeleider: Jean-Luc
Timmerman

Vrijdag 22 maart Vrijwilligersmeeting

Op uitnodiging, cafetaria
gesloten 9 u. - 11.30 u.

Finale carambole biljarttoernooi

Na de bekeruitreiking kunnen
de deelnemers genieten van
een receptie.

🕒 14 u.

€ gratis

👉 niet nodig

👤 Tijdens de finale vragen
wij stilte in de cafetaria.
Bedankt voor je begrip!

Dinsdag 26 maart Infosessie 'Mobiliteit in de wijk uitgelicht'

Sluit je aan bij ons vervoers-
atelier, waar we op maat
gemaakte vervoersmogelijk-
heden verkennen voor mensen
met mobiliteitsproblemen.



🕒 14 u.

€ gratis

👤 begeleider: Sielke Eeckhout

Donderdag 28 maart Digicafé: itsme-atelier

Ben je klaar om de mogelijk-
heden van de identiteitsapp



Week van de vrijwilliger Van 2 tot en met 10 maart

Itsme naar een hoger niveau te
tillen? Met de vrijwilligers van
ons digicafé.

🕒 14 u.

€ gratis

👉 aan onthaal, max. 10 deel-
nemers

👤 begeleider: Hubert
Thienpondt

Wandeling Gavere (7,5 km)

🕒 start wandeling stipt om
14 u. Gavere-Markt

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

👉 aan onthaal of ter plaatse
bij de begeleiders, telefo-
nisch met geldige wandel-
kaart en vóór 11 uur
's morgens bij carpoolen

👤 Stevig schoeisel aangera-
den! Wandelvrijwilligers:
Luc Aquier, Chris van Hee.

Vrijdag 29 maart Lentehappening

Feestmaaltijd met traiteur Van
Mullem: scampi met 2 soorten
sauzen, sla/tomaat, witloof en
frietjes.



Aansluitend partytime met
de 'Living Jukebox' Danny
en Moustá. Met een bakfiets,
een koppel platenspelers en
bakken vinylsingles maken zij

muziek weer tastbaar. Kies zelf
de plaatjes uit een breed as-
sortiment en zij mixen ze aan
elkaar.

🕒 11.30 u.

€ 28,50 KT 18,50

incl. koffie/thee + dessert

Je kan 20 of 40 UiTPAS-
punten omruilen voor resp.
€ 5,00 of 10,00 korting.

👉 t.e.m. 21/3,
max. 100 personen

Maandag 1 april Paasmaandag Het LDC is gesloten.

Woensdag 3 april Soepcafé

Zie 6/3.

Workshop keramiek met (klein)kinderen

Samen ga je aan de slag met
klei.

🕒 14 u.

€ 4,50 KT 0,90

👉 aan onthaal, max. 10 deel-
nemers, 🍽️

👤 begeleidster: Sandra
Smekens

Vrijdag 5 april Paashappening

Jong en oud worden getrak-
teerd op heerlijke pannenkoeken.
Waarna interactief,
educatief en muzikaal vertel-
theater Alina Pralina hen mee-
neemt op een fantasiereis.

🕒 14 u.

€ gratis

👉 aan onthaal t.e.m. 29/3

👤 i.s.m. vzw's Jong en Buurt-
diner

Digipunt op maandag- en donderdagnamiddag

Voortaan werken we voor ons Digipunt op maandag en donderdag op afspraak. Je kan terecht met alle vragen of begeleiding over pc, smartphone, tablet, ... Maak telefonisch je afspraak.

- 🕒 ma 14 u. - 16.30 u. (laatste afspraak om 16.15 u.) bij Johan
 - 🕒 do 14 u. - 16.30 u. (laatste afspraak om 16.15 u.) bij Hubert
- € gratis

Dinsdag 9 april Buurtmaaltijd en bingo Wondelgem

Zie 12/3.

Dinsdag 16 april Vijgen na Pasen-ontbijt- buffet

Uitgebreid ontbijtbuffet!

🕒 8.30 u. - 10 u.

€ 6,00 KT 4,20

📅 t.e.m. 10/4,

max. 100 deelnemers

Bloeddrukmeting

Zie 19/3.

Woensdag 17 april Soepcafé

Zie 6/3.

Bingo

Croques te verkrijgen.

🕒 14 u.

€ 0,25/blaadje

👤 bingomaster: Rudy
Schelstraete

Vrijdag 19 april Fitness met begeleiding

Zie 15/3.

1^{ste} vergadering herfstmarkt 2024

Voor wie een ambachtelijk standje wil of een handje wil helpen de dag zelf.

🕒 14 u.

Maandag 22 – vrijdag 26 april Week van de Valpreventie Escaperoom valpreventie

Kom samen met je buur, partner, kennis, ... en leer hoe je vallen kan voorkomen, terwijl je

puzzels oplost, raadsels onttrafelt en samenwerkt om Mariette veilig uit de kamer te bevrijden. In groepjes van max. 4 pers.

€ gratis

📅 reserveer je plaatsje aan het onthaal

👤 begeleider: ergotherapeut
Ellen

Maandag 22 april Veilig aankopen via internet



Via een veilige simulatie raak je vertrouwd met aankopen op het internet. Treinticket boeken en thuis afdrukken, je plaats reserveren voor een toneelavond, shoppen bij Bol.com of Coolblue. Leveren gebeurt toch aan huis.

Je hebt bij voorkeur kennis van homebanking (maar is niet strikt noodzakelijk). Basiskennis pc is wel vereist.

Je krijgt een digitale handleiding na het volgen van de cursus.

Meebrengen: je laptop + lader.

🕒 13.30 u. - 17 u.

€ 3,50 KT 0,70

📅 t.e.m. 12/4,

max. 10 personen, 🛒

👤 begeleiding: Daniël De
Ridder

Donderdag 25 april Rollator- en rolstoelcarwash

Zie het artikel op pag. 36.

🕒 9.30 u. - 11.30 u.

€ gratis

Dinsdag 30 april Infosessie 'Is je woning klaar voor het beste stuk van je leven?'

Ouder worden in je vertrouwde omgeving is niet evident!

8 op de 10 woningen zijn niet geschikt om ouder in te worden. Dat gaat over trappen en drempels of een gebrek aan comfort. Maar ook over een te grote afstand tot winkels of vrienden en familie.

Renoveren of verhuizen gebeurt amper nog na je 60^{ste}.

Je denkt dus het best nu al na over hoe je later wilt wonen.

Welke aanpassingen aan je woning kan je nog maken? Of overweeg je een andere vorm van wonen? Een ergotherapeut van onze dienst Zelfstandig Wonen geeft je vandaag algemene tips. Je kan ook een beroep doen op deze dienst voor persoonlijk advies.

🕒 14 u.

€ gratis

📅 t.e.m. 29/4

Woensdag 1 mei Feest van de Arbeid Het LDC is gesloten.

🕒 Aanvang

👤 Informatie

€ Prijs

KT Kansentarif

📅 Inschrijven op het secretariaat

🛒 inschrijven kan ook in de webshop

📄 reeks - éénmaal

inschrijven reeks - per les

inschrijven

DE
WATERSPIEGEL



SPELTINCX

Meersemdries 4
9050 Gentbrugge
☎ 09 266 38 96

🌐 www.facebook.com/ldcspeltincx
✉ ldc.speltincx@stad.gent

(inschrijven activiteiten kan niet via e-mail)

Centrumleider: Sven Claeys

Bereikbaar met openbaar vervoer: bus 9 en 11

Openingsuren secretariaat

Van maandag tot vrijdag open van
9 u. tot 12.30 u. en van 13.30 u. tot 16.30 u.
wij zijn telefonisch bereikbaar van 8.30 u. tot
12.30 u. en van 13.30 u. tot 17.30 u.

Drank verkrijgbaar in de bar

9 u. tot 12.30 u. en van 13.30 u. tot 17.30 u.

Inschrijven

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

Inschrijven op secretariaat of via de website
<https://activiteitenldc.gent.be> vanaf **vrijdag
1 maart om 9 uur**, tenzij anders vermeld.

Je kunt max. voor 4 pers. inschrijven.
Je betaalt contant of met Bancontact.

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

Kansentariaf

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

Terugbetaling activiteiten

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

Toegankelijkheid

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

Om iedereen een gelijke kans te geven, kan je inschrijven
vanaf **vrijdag 1 maart om 9 uur** (tenzij anders vermeld).

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

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

Vrijdag 1 maart

Start inschrijvingen

🕒 9 u., deuren open 8.30 u.

2 maart - 10 maart

Week van de Vrijwilliger



Dinsdag 5 maart

Kom op tegen kanker koffieochtend

Informeel uitwisselingsmoment
tussen lotgenoten en naasten.

🕒 9.30 u.

€ gratis

📄 5/3, 19/3, 2/4, 16/4, 30/4

👉 vooraf, 📄

Korte wandeling 4 km

Vertrek en aankomst in
Speltincx.

🕒 14.30 u.

€ gratis

📄 elke di

👉 aan onthaal vóór vertrek, 📄

👤 begeleiding: Etienne
Huijghe, Christiane Daem

Donderdag 7 maart

CirQ rekruteert!

Live radioshow.

Meer info op pag. 5.

🕒 14 u. - 17 u.

€ gratis

👤 iedereen welkom!

Genealogie gevorderden (stamboomkunde)

🕒 14 u. - 16.20 u.

€ 3,50 KT 0,70 (per beurt)

📄 7/3, 4/4

👉 aan onthaal vóór aanvang, 📄

👤 Max. 16 deelnemers.

Begeleiding door werkgroep.

Internationale Vrouwendag

Vrijdag 8 maart

Infosessies

Veilig uit en thuis

Wat trekt criminelen aan?

Wanneer, waar en hoe slaan zij
het vaakst toe?

🕒 14 u. - 16 u.

€ gratis

👉 aan onthaal vóór aanvang, 📄

👤 Max. 40 deelnemers.

Spreeker: Luc Schaut, diefstal-
preventieadviseur.

Maandag 11 maart

Infosessie Viadukaduk: van bewonersgroep tot gewaardeerde gesprekspartner

Bewonersgroep Viadukaduk
zoekt leefbare oplossingen
m.b.t het E17-viaduct.

🕒 13.30 u. - 15.30 u.

€ gratis

👉 aan onthaal, 📄

👤 Max. 40 deelnemers.

Spreekers: Hendrik D'Haene +
Patrick Claeys van Viaduka-
duk.

Dinsdag 12 maart

Digipunt Apple, Android

Individuele hulp op afspraak.

🕒 9 u. - 12 u.

€ gratis

👉 aan onthaal vóór 12/3 of
09 266 38 96

👤 computervrijwilliger: Ivan
Vlassenroot

De zoete babbel met aanwezigheid van Ruth voor een warm onthaal

🕒 14 u. in de cafetaria (op = op)

- Do 7/3: tompoes
- Do 18/4: biscuit-slagroomtaart
- Wo 13/3: appelgebak
- Wo 24/4: wafels
- Wo 10/4: pannenkoeken

Digipunt algemeen

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

🕒 elke ma (14 u., 15 u., 16 u.)

€ gratis

📍 aan onthaal of 09 266 38 96

Donderdag 14 maart

10.000 stappen



Elke 2^{de} en 4^{de} (6 à 7 km).

Vertrek telkens aan Speltincx.

🕒 14 u.

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

📅 14/3, 28/3, 11/4, 25/4

📍 aan onthaal, 📄

👤 begeleiding: Nicole Halsberghe

Nieuw! Workshop 'Adem je stress weg, leer hartcoherent ademen en bouw veerkracht op'

- **Workshop 1:** Via ademhalingstechnieken kom je tot rust en bouw je veerkracht op.
- **Workshop 2:** Hoe werken ademhaling, hart en brein samen? Hoe ervoer je de oefeningen?

🕒 14.30 u. - 16.30 u.

€ 10,00 KT 2,00 (2 sessies)

📍 aan onthaal tot 11/3, 📄

📅 14/3, 28/3

👤 Max. 20 deelnemers.

Meebrengen: schrijfblokje en -plankje.

Begeleiding: Myriam Deroo, hartcoherentiecoach.

Samen lezen

Voor wie zin heeft om een sterk

verhaal of mooi gedicht te horen voorlezen en met anderen te praten over de tekst.

🕒 14.30 u. - 15.30 u.

€ gratis

📅 14/3, 28/3, 18/4

📍 aan onthaal tot dag zelf, 📄

👤 Max. 18 deelnemers. Begeleiding: Caroline Verbruggen.

Vrijdag 15 maart

Workshop Creatief schrijven

Beschrijf jouw thuis met enkele verrassende woorden, een paar aparte zinnen, of een stukje pure poëzie.

🕒 14 u. - 16 u.

€ 5,00 KT 1,00 (per beurt)

📍 aan onthaal, 📄

👤 Max. 12 deelnemers.

Begeleiding: Lieva Reunes.

Samana Café Gent Workshop 'Creatief Pasen'

Je brengt zelf materiaal mee of geeft een vrije bijdrage om ons materiaal te gebruiken.

🕒 deuren open 19.30 u., start 20 u.

€ gratis

📍 cafe.gent@samana-ovl.be

Maandag 18 maart

Omstaanderstraining

Wat kan je doen als je getuige bent van ongewenst gedrag (pesten, seksuele intimidatie, racisme)?

🕒 14 u. - 16 u.

€ gratis

📍 aan onthaal tot 15/3, 📄

👤 Min. 8 en max. 20 deelnemers. Spreker: Paul Storme, vormingswerker Amal Gent.

Dinsdag 19 maart

Workshop bloemschikken

🕒 9.30 u. - 11.30 u. (groep 1)

13.30 u. - 15.30 u. (groep 2)

€ 5,00 KT 1,00 + € 18,00 materiaal (vooraf aan lesgeefster Marijke Deman betalen, meer info aan onthaal)

📍 aan onthaal vóór 12/3

Boeiende babbels

Leer jezelf en de anderen kennen door vraagjes te beantwoorden en te delen

🕒 14.30 u. - 16 u., + pauze

€ gratis

📍 aan onthaal tot 18/3, 📄

👤 Max. 10 deelnemers. Begeleiding: Fernand Van Hoye.

Dag tegen racisme en discriminatie

Donderdag 21 maart

Internationaal dessertbuffet

Samen smaken delen, een zoet gebaar tegen racisme en discriminatie.

🕒 deuren open vanaf 14 u.

€ 10,00 KT 7,00

📍 aan onthaal tot 14/3

👤 Max. 60 deelnemers. Cafetaria gesloten 's namiddags.

Genealogie beginners (stamboomkunde)

Je wisselt info en helpt elkaar om een stamboom te maken.

🕒 14 u. - 16.20 u.

€ 3,50 KT 0,70 (per beurt)

📍 aan onthaal vóór aanvang, 📄

📅 21/3, 18/4

👤 Max. 16 deelnemers.

Begeleiding door de werkgroep.

🕒 Aanvang

👤 Informatie

€ Prijs
KT Kansentarif

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

SPELTINCX

Vrijdag 22 maart
Wandeling
Westerringspoor (7 km)

- 🕒 14 u. stipt, verzamelen 13.45 u. aan LDC De Waterspiegel
- € zie 14/3
- 🚶 aan onthaal tot dag zelf 10 u., 📅
- ① Max. 25 deelnemers. Aangepaste wandelkledij. Begeleiding: Gilbert Dumez.

Koken met Myriam

- Kippenvelouté met amandelen en aspergeroom
- Vogelnestjes met tomatensaus, champignons en fijne kruidenpuree
- Griesmeelpudding met abrikoos
- 🕒 9 u. - 13 u.
- € 5,00 KT 1,00 + € 15,00 ingrediënten
- 🚶 aan onthaal tot 15/3, 📅
- ① Max. 12 deelnemers. Lesgeefster: Myriam Troch.

Zaterdag 23 maart
Iftar

- De iftar is het moment na zons-
ondergang waarop familieleden,
vrienden en kennissen die
deelnemen aan de ramadam
samenkomen om de 'vasten te
breken'. Iedereen welkom!
- 🕒 deuren open 18.30 u., iftar-maaltijd tussen 19 u. - 19.15 u.
 - € 20,00 KT 14,00 je kan 20 UiTPAS-punten ruilen voor € 5,00 korting
 - 🚶 vóór 16/3 aan onthaal
 - ① Max. 60 deelnemers. Géén alcohol!

Maandag 25 maart
Nieuw!
Fascinerende foto's van het 19^{de}-eeuwse Gent

- Met stadszichten, verdwenen gebouwen, wonen, werken, ontspanning, onderwijs,... Plus de bijhorende verhalen.

Opgelet!
**Paas-
maandag**
Maandag 1 april:
het LDC is gesloten.

- 🕒 13.30 u. - 16 u.
- € 3,70 KT 0,70
- 🚶 aan onthaal tot 21/3
- ① Min. 15 en max. 40 deelnemers. Spreker: Wim Thienpont.

Nieuw! Workshop: De Lijn-app leren gebruiken

- Hoe kan je de routeplanner van De Lijn op je smartphone gebruiken?
- 🕒 14 u.
 - € 3,70 KT 0,70
 - 🚶 aan onthaal tot max. 12 deelnemers
 - ① begeleiding: Walter Laureyns

Dinsdag 26 maart
Digipunt Apple (iPad, iPhone)

- Zie 12/3.
- 🚶 vóór 26/3
 - ① computervrijwilliger: Monique Carlier

Woensdag 27 maart
Paasfeest

- Traiteur Dirk von der Crone serveert aspergeroomsoep en konijn met peren en krokettes. Daarna dansnamiddag met dj Evelien.
- 🕒 deuren open 11 u.
 - € 25,00 KT 17,50 (aperitief, voor- + hoofdgerecht, koffie)
 - Dessert vrijblijvend bestellen aan de bar. Je kan 20 UiTPAS-punten ruilen voor € 5,00 korting.
 - 🚶 aan onthaal tot 20/3, max. 60 pers.
 - ① cafetaria gesloten tijdens feest

Workshop Bloemschikken met kinderen

- 🕒 14 u. - 16 u.
- € 10,00 KT 7,00 per kind + 5,00 KT 1,00 per volwassene (geen bijkomende materiaalkosten)

- 🚶 aan onthaal vóór 20/3
- ① Lesgeefster: Marijke Deman. Kinderen tussen 5 en 12 jaar alleen onder begeleiding volwassenen! Max. 12 kinderen + 12 volwassenen.

Dinsdag 2 april
Familie wandelzoektocht

- Voor jong en oud. 2 uur wandelen in Oud-Gentbrugge aan de hand van vragen, opdrachten en foto's.
- ① Dien vóór 26/4 je oplossing in aan het onthaal of digitaal via ldc.speltincx@stad.gent en maak kans op een prijs. Met dank aan Arlette Acke voor de voorbereiding!

Donderdag 4 april
Start nieuw fietsseizoen! Fietstocht
Laarne (35 - 40 km)

- 🕒 13.45 u. vertrek Speltincx
- € fietspas: 12,00 KT 2,40 (1 jaar geldig in alle LDC's) of per tocht: 3,00 KT 0,60
- 🚶 20 min. vóór vertrek aanwezig zijn voor registratie, 📅
- ① Bij regenweer: informeer je vooraf of fietstocht doorgaat. Begeleiding: Peter Van Damme, Frank Cornel.

Wafelbak en Volksspelen
I.s.m. Vief

- Wafels à volonté + volksspelen! Breng je kleinkinderen mee.
- 🕒 deuren open vanaf 14 u.
 - € 5,00 (wafels en spelplezier), kleinkinderen tot 18 jaar gratis
 - 🚶 aan onthaal tot 28/3, max. 40 pers.
 - ① cafetaria gesloten tijdens feest

Dinsdag 9 april
Boeiende babbels

- Praktische info: zie 19/3.
- 🚶 aan onthaal tot 8/4, 📅

Digipunt Apple en Android

Zie 12/3.

🕒 vóór 9/4

Donderdag 11 april

Paasbingooo!

🕒 14 u.

€ 0,50/bingofomulier

👤 Rita Pointis, Ruth Van Den Broecke en Margot

Dinsdag 16 april

Bloemschikken

Zie 19/3.

🕒 tot 9/4

Donderdag 18 april

Infosessie

Een waardig levenseinde voor iedereen

Vroegtijdige zorgplanning, palliatieve zorgen en euthanasie.

🕒 14 u. - 15.30 u.

€ gratis

👤 aan onthaal of 09 266 38 96

Vrijdag 19 april

Koken met Myriam

- Cannelloni
- Lamnavarin met lentegroenten
- Pêche melba

🕒 9 u. - 13 u.

€ 5,00 KT 1,00

+ € 15,00 ingrediënten

🕒 aan onthaal tot 12/4, 📅

👤 Max. 12 deelnemers.

Lesgeefster: Myriam Troch.

Workshop

Creatief schrijven

Zie 15/3.

Samana Café Gent

Infosessie:

Politiepreventie 'Cybercrime'

Tools, tips en advies om je online beter te beveiligen.

🕒 deuren open 19.30 u., start 20 u.

€ gratis

🕒 cafe.gent@samana-ovl.be

Dinsdag 23 april

Stadswandeling Charleroi (7 km)

Bezienswaardigheden: stadhuis, belfort, art-nouveaugebouwen, parken. Plus het industrieel verleden ontdekken via de metrolijn.

's Middags keuze uit 3 dagschotels en 2 desserts.



🕒 stipt om 8.40 u. verzamelen vertrekhal Gent-Sint-Pieters

€ 3,50 KT 0,70 + dagschotel 25,00 (hoofdgerecht + dessert) + € 6,00 metroticket

🕒 aan onthaal tot 16/4, 📅

👤 Je zorgt zelf voor je treinticket.

Begeleiding: William Buysse, Marnix Pelsemaker.

Zitmoment LEIF

Vroegtijdige zorgplanning
Maak vooraf een afspraak.

🕒 om 14 u., 15 u., 16 u., 17 u.

€ gratis

🕒 via LEIF (09 218 94 01) of

online:
http://www.palliatieve.net/leif_public

Donderdag 25 april

Begeleide troostwandeling in park De Vijvers Ledeborg (4 km)

Ben je mantelzorger en voel je soms ook dat de druk groot is? Tijdens de troostwandeling ervaar je het belang van het erkennen van je emoties, ze toe te laten en er troost voor te zoeken.

Afsluiter met verwenkoffie in Speltincx.

🕒 vertrek om 13.30 u. - 16 u.

€ gratis

🕒 aan onthaal vóór 18/4

👤 Max. 12 deelnemers, vervoer tot WZC De Vijvers kan.

Begeleiding: huispsychologe Lydia en maatschappelijk werker Serpil.

Donderdag 25 april

Blijf in Beweging-beurs (Week van de Valpreventie)

Hoe blijf je in beweging als bewegen moeilijker wordt? Aan infostandjes en via korte workshops op de beurs maak je kennis met initiatieven in de wijk. I.s.m. WGC De Punt en Bewegen op Verwijzing.

🕒 10 u. - 16 u.

€ gratis

Vrijdag 26 april

Wandeling

Daguitstap Kloosterbos

🕒 10 u. stipt, samenkomst om 9.45 u aan café Bristol, Grote Markt 24, Zelzate

👤 Neem bus 55 aan de Zuid. Andere info: zie 23/3.

Dinsdag 30 april

Digipunt Apple (iPad, iPhone)

Zie 26/3.

🕒 vóór 30/4

Donderdag 2 mei

Fietstocht

Moortsele (35 - 40 km)

Praktische info: zie 4/4

Buurtmaaltijd

Vanaf nu op dinsdagen!
Neerlandia Korfbalclub,
Boer Janssensstraat 19
(Groeningewijk)

🕒 di 5/3, deuren open 11.30 u.

€ 5,50 (menu)

Open Huis Robinia,
Robiniahof 3

🕒 di 2/4, deuren open 11.30 u.

€ 5,50 (menu)

👤 meer info via Sabena Donkor (09 266 38 68) of ons onthaal (09 266 38 96)

🕒 Aanvang

👤 Informatie

€ Prijs
KT Kansentarief

🕒 Inschrijven op het secretariaat

📅 inschrijven kan ook in de webshop

📅 reeks - éénmaal inschrijven

📅 reeks - per les inschrijven

SPELTINCX



TEN HOVE

Begijnhofdries 15
9000 Gent

☎ 09 266 88 88

📘 www.facebook.com/lokaaldienstencentrum.tenhove

✉ ldc.tenhove@stad.gent

(inschrijven activiteiten kan niet via e-mail)

Centrumleider: Maureen Bauwens

Bereikbaar met openbaar vervoer:
tram 2 en 4 – bus 60, 681, 909

Openingsuren secretariaat

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

Inschrijven

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

Inschrijven doe je op het secretariaat of via
de website <https://activiteitenldc.gent.be>
vanaf vrijdag 1 maart om 9 uur,
tenzij anders vermeld.

Je kunt max. voor 4 personen inschrijven.

Je betaalt contant of met Bancontact.

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

Kansentariaf

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

Terugbetaling

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

Toegankelijkheid

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

WEEK TEGEN RACISME EN DISCRIMINATIE

Snoepnamiddag de wereld rond

Samen iets eten en drinken helpt altijd om mensen van diverse
origine samen te brengen. Daarom viert Ten Hove in de week
van de Internationale Dag tegen Racisme en Discriminatie
de diversiteit onder zijn medewerkers en bezoekers met
lekkernijen uit verschillende culturen.



Ten Hove ligt in hartje Gent,
een multiculturele buurt bij
uitstek. “En in de Brugse Poort
heeft 23% van de 65-plussers
buitenlandse roots. Om te laten
zien dat iedereen welkom is
bij ons en diversiteit een ver-
rijkende ervaring is, zetten we
tijdens de Week tegen Racisme
en Discriminatie van 18 tot 22
maart andere culturen in de
kijker”, vertellen servicemedewerker
Julie De Meyer en haar
collega Ligia Ortiz Gomez.
“Zo organiseren we op woens-
dag 20 maart vanaf 13.30 uur
een snoepnamiddag. Medewer-
kers, vrijwilligers, bezoekers en
buurtbewoners met een andere
culturele achtergrond maken
dan een traditioneel dessert
uit hun land van herkomst.”
Julie die Ierse roots heeft, gaat
bv. zelf appelcrumble maken.

Ligia, geboren in de Domini-
caanse Republiek, denkt aan
een maïstaart. Een lesgever van
Indonesische afkomst gaat voor
gebakken banaan.
Een tweede initiatief is ‘In ver-
schillende stappen de wereld
rond’ op vrijdagmiddag
22 maart. “Een kennismaking
met vrijwilligers en bezoekers
uit verschillende culturen. En
dat aan de hand van een voor-
werp dat ze meebrengen en
dat typisch is voor hun cultuur.
Ze vertellen dan waarom dat
voorwerp voor hen belangrijk
is of waarom ze het koesteren.
Dat kan van alles zijn. Bv. hun
trouwboek of foto’s van hun
land. Tegelijk trakteren we be-
zoekers op gratis thee met een
stuk baklava”, besluit Julie.

Praktische info: zie agenda.



Je kunt inschrijven **vanaf vrijdag 1 maart om 9 uur** (tenzij anders vermeld).

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

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

Vergaderingen

- **Vrijwilligers bar:**
maandag 4 maart om 10 u.

Vrijdag 1 maart

Filmforum

Marguerite (2015)

Parijs jaren 1920. Op de benefietbijeenkomsten in haar kasteel zingt Marguerite Dumont graag zelf. Zij het zo vals als een fluitketel maar niemand durft het haar te zeggen...

🕒 14 u., speelduur 125 min.

€ 3,50 KT 0,70

📄 vanaf 20/2, 📄

📍 met voor- en nabespreking door Hugo Hoste

Gratis proefles chakra-meditatie

Ontdekkingsreis in de chakra's of energie-centra in je lichaam, met geleide meditatie zittend in een kring. Centraal staan: ontspanning, visualisatie, creativiteit en intuïtie. Geen voorkennis vereist. De theorie blijft beperkt. We zijn een oefen- en praktijkgroep.

🕒 14 u. - 16 u. (kwartier pauze)

📍 start lessenreeks 8/3, beperkt aantal deelnemers
Lesgever: Ludo Kneepkens.

Dinsdag 5 maart

Gratis proefles pc-vervolg op initiatie

Basisvaardigheden Word en Excel. Start 10-delige cursus op 12/3, 9 u.

🕒 10 u.

📍 MS Office-pakket op je pc vereist. Anders laptop beschikbaar in het LDC.
Lesgever: Eric Beyls.

Verhalentocht Moscouwijk en Arsenaal Gentbrugge

Boeiende verhalen over dit

stadsdeel met Marc Symoens.

🕒 14 u.

€ 3,50 KT 0,70

📄 📄

📍 vertrek: hoek P. Benoitlaan/Brusselsesteenweg, Gentbrugge

Woensdag 6 maart

Kennismaking met ex-Okanstudenten

Samen met Ligo, Centra voor Basiseducatie slaan we via dans en beweging een brug tussen leeftijden, culturen en leefwerelden. De ex-OKAN'ers (Onthaalonderwijs voor anderstalige kinderen) van OriëntatieWerk (een project van Ligo en VDAB) komen op bezoek om na een kennismakingsgesprek met de senioren aan het dansen te slaan.

🕒 13 u.

€ gratis

📄 📄

📍 lesgever dans: Myriam Kuliasko

Gratis proefles pc-initiatie voor beginners

Je werkt met Windows 10 of 11. Niet voor Android-tablet of smartphone.

Start cursus op 13/3, 13.30 u.

🕒 14 u.

€ gratis

📍 Geen laptop? Gebruik één van het LDC.
Lesgever: Eric Beyls.

Vrijdag 8 maart

Nieuw! Praatgroep

'Persoonlijke evolutie in de nieuwe tijd'

Onze maandelijkse bijeenkom-

sten zijn een zoektocht naar en voeding voor de ziel, de weg naar waarheid en essentie. En dat aan de hand van diverse thema's, materialen en vormen zoals gezamenlijke basislectuur, film, uitstappen, gastsprekers, doe-activiteiten. Alles opgefrist met een vleugje muziek en een wolkje meditatie.

🕒 14 u. - 16.30 u.

€ 3,50 KT 0,70

📄 📄

📍 begeleider: Ann Van den brandt

Nieuw! Cursus chakra-meditatie

🕒 14 u. - 16 u. (kwartier pauze)

€ 24,50 KT 4,90 (7 lessen)

📄 verplicht, 📄

📍 lesgever: Ludo Kneepkens

Babbeltafel

'Hoe ga je om met fake nieuws in de media?'

🕒 14 u. - 16.30 u.

€ 3,50 KT 0,70 (per beurt of via jaarabonnement)

📄 📄

📍 moderator: Raoul Lema

Dinsdag 12 maart

Pc-vervolg op initiatie

Zie 5/3.

🕒 9 u.

€ 35,00 KT 7,00 (10 lessen)

📄 📄

Lezing

't spookhuis van Gent'

Het verhaal speelt zich af tussen 1757 en 1883. In de lezing worden de ware gebeurtenissen van de 19^{de}-eeuwse sage van

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

TEN HOVE

Photoshop of PowerPoint spreekuur

Je kan elke dinsdagnamiddag gratis op afspraak terecht bij Etienne Steyaert met je vragen of problemen over Photoshop of PowerPoint. Max. 1 uur per persoon. Maak vooraf een afspraak aan het onthaal.

🕒 15 u.

Verhalentocht met Marc Symoens

- **Dinsdag 5 maart:** Moscouwijk en Arsenal Gentbrugge
- **Dinsdag 16 april:** Zuid- en Muinpark

Angélique Méaulle, het gebalsemde meisje in het 'Spookhuis' aan de thans verdwenen Nederscheldestraat, ontrafeld. Geïnteresseerden kunnen na de lezing het gelijknamige boek voor € 15,00 aankopen.

🕒 10 u. - 11.30 u.

€ 3,50 KT 0,70

📖 verplicht, 📁

👤 door Rudy Chatelet

Woensdag 13 maart Pc-initiatie beginners

Zie 6/3.

🕒 13.30 u.

€ 35,00 KT 7,00 (10 lessen)

📖 📁

Vrijdag 15 maart Dansfeest

🕒 14 u. - 17 u.

€ gratis

👤 met dj Peter Van Praag

Woensdag 20 maart Snoepnamiddag Snoepbordje met 9 lekkernijen uit verschillende culturen

🕒 13.30 u.

€ 5,00

📖 vóór 15/3, 📁

Bingo

🕒 14 u.

📖 aan onthaal

👤 50 cent/spel – altijd prijs voor plaatsen 1 en 2!

Donderdag 21 maart Wandeling Vlierzele (6,8 km)

Verzamelen busperron 7 Gent-Sint-Pieters waar we om



Week van de valpreventie

Maandag 22 tot zondag 28 april

Laat je huis preventief scannen op 'valkuilen'.

13.30 u. bus 49 nemen.

🕒 start wandeling 14.24 u. aan bushalte Sint-Lievens-Houtem

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

📖 📁

👤 begeleider: John De Poortere

Nieuw! Poëzieworkshop

Woorden laten spreken in de vorm van een gedicht. Laat de woorden vloeien op een speelse manier, aan de hand van voorbeelden en tips.

Geen voorkennis vereist, luisteren kan ook.

🕒 14 u. - 16 u.

€ 5,00 KT 1,00

📖 verplicht vóór 18/3, 📁

👤 lesgever: Erika Destercke

Vrijdag 22 maart In verschillende stappen de wereld rond om kennis te maken met andere culturen

Aan de hand van voorwerpen uit hun thuisland leer je andere culturen kennen.

🕒 14 u. - 16.30 u.

€ gratis

Babbeltafel

'Week tegen Racisme en Discriminatie. Hoe gaan we daarmee om?'

👤 praktische info: zie 8/3

Woensdag 27 maart Bloemschikken

Paastafelschikking
Met frisse, bonte bloemen

versier je je paastafel.

🕒 9.30 u. - 11.30 u.

€ 4,50 KT 0,90

(en eventueel materiaal-kosten max. € 25,00 te betalen aan lesgeefster)

📖 📁

👤 Bij inschrijving krijg je een benodigdhedenlijst mee. Wil je materialen uit de groothandel, geef dat dan ten laatste op 20/3 door aan lesgeefster Kathleen De Groote (bij de te bestellen materialen is de pot of vaas niet inbegrepen).

Donderdag 28 maart Vrijwilligersdag Ten Hove LDC gesloten. Geen activiteiten of dienstverlening.

👤 elke vrijwilliger ontvangt vooraf een uitnodiging. Heb je die begin maart nog niet gekregen, contacteer ons onthaal.

Maandag 1 april Paasmaandag Het LDC is gesloten.

Vrijdag 5 april
Babbeltafel
'Armoede, ongelijkheid en inkomenskloof man/vrouw'
👤 praktische info: zie 8/3

Filmforum
Offline (2012)
Vlaams drama van Peter Monsaert
Na een gevangenisstraf van 7 jaar komt Rudy Vandekerckhove (Wim Willaert) vrij. De rehabilitatie gebeurt niet vlekkeloos: het zoeken



Computerspreekuur

Gratis begeleid oefenen met John De Poortere in het computeratelier op woensdag- en vrijdagvoormiddag. Maak vooraf een afspraak aan het onthaal.

🕒 10 u. - 12 u.

naar een job, alsook de hereniging met zijn familie verlopen moeizaam. Krijgt Rudy een tweede kans?

📄 verplicht, 🛒

🕒 speeltuur: 115 min., andere praktische info: zie 1/3

Vrijdag 12 april

Praatgroep

'Persoonlijke evolutie in de nieuwe tijd'

🕒 praktische info: zie 8/3

Dinsdag 16 april

Paasmaaltijd met de paashaas

🕒 12 u.

€ 10,00 KT 7,00

📄 vóór 5/4, 🛒

🕒 geen gewone maaltijden vandaag

Verhalentocht Zuid- en Muinkpark

Over treinen, beesten, Scheldewater, monniken, moderne kunst en de Zebrastraat.

🕒 14 u.

€ 3,50 KT 0,70

📄 🛒

🕒 Vertrek: hoofdingang Administratief Centrum Zuid, Wilsonplein. Stadsverteller: Marc Symoens.

Woensdag 17 april

Bingo

Zie 15/3.

Donderdag 18 april

Nieuw! Voordracht 'Gedichten van oudere dichters'

Kom tot rust in gedichten van

oudere dichters. Breng gerust eigen gedichten mee.

🕒 14 u. - 16 u.

€ 3,50 KT 0,70

📄 verplicht vóór 15/4, 🛒

🕒 lesgever: Erika Destercke

Wandeling Nevele (7,6 km)

Langs landelijke wegen.

🕒 14 u. bushalte Nevele Markt

€ wandelkaart: 12,00 KT 2,40

(1 jaar geldig in alle LDC's)

of per beurt: 3,00 KT 0,60

📄 🛒

🕒 via de Hoppinreisplanner reserveren we een flexbus van De Lijn. Begeleider: John De Poortere.

Vrijdag 19 april

Babbeltafel

'Waarom zijn sommige mensen rijk en andere arm?'

🕒 praktische info: zie 8/3

Dansfeest

Zie 15/3.

Nieuw! Cursus praktische zelfverdediging

In 10 lessen van een uur leer je jezelf beschermen tegen fysieke belaging via eenvoudige maar doeltreffende technieken, zoals afstand houden en het leren voorkomen van agressie komt aan bod. Je start telkens met een opwarming, waarna je met een partner de technieken oefent.

🕒 16 u. - 17 u.

€ 35,00 KT 7,00 (10 lessen)

📄 🛒

🕒 lesgevers: Rudy Chatelet en assistent Isaak Chatelet

Maandag 22 tot zondag 28 april

Week van de valpreventie Laat je huis preventief scannen op 'valkuilen'

Eén op drie 65-plussers valt één keer per jaar, 45 % van die valpartijen gebeurt in de eigen woning. Hoe ouder, hoe hoger het valrisico. Ben je bang om te vallen of ben je benieuwd of je huis valveilig is? Tijdens een huisbezoek scant onze ergotherapeut Arne samen met jou je woning op valrisico's en zoekt hij in overleg een oplossing op maat.

🕒 op afspraak (contacteer het onthaal en vraag naar Arne)

€ gratis

🕒 voor alle Gentse senioren

Dinsdag 23 april

Lezing

'Eenzaam ben je niet alleen'

Iedereen voelt zich ooit wel eens eenzaam. Maar wat als er zoveel verandert dat het blijft hangen? Hoe kan je hierin verandering brengen of mee omgaan?

🕒 10 u. - 12 u.

€ gratis

📄 🛒

🕒 met huispsychologe Lene

Woensdag 24 april

Bloemschikken

Zomerkrans

Je bindt een kruiden- en bloemenkrans die tot lang na de zomer mooi blijft.

🕒 Wil je materialen uit de groothandel, geef dat dan ten laatste op 17/4 door aan lesgeefster Kathleen De Groote. Andere praktische info: zie 27/3.

🕒 Aanvang

🕒 Informatie

€ Prijs
KT Kansentarief

📄 Inschrijven op het secretariaat

🛒 inschrijven kan ook in de webshop

📄 reeks - éénmaal

📄 reeks - per les inschrijven

TEN HOVE



WIBIER

Antwerpsesteenweg 768
9040 Sint-Amandsberg
☎ 09 266 31 00

f www.facebook.com/ldc.wibier

✉ ldc.wibier@stad.gent

(inschrijven activiteiten kan niet via e-mail)

Centrumleider: An Schmücker

Bereikbaar met openbaar vervoer:
bus 10, 76, 77 en 78

Parkeergelegenheid: via de Heiveldstraat in
de Quinten Metsijsstraat. Gelieve de parkeer-
plaatsen vooraan vrij te laten voor vervoer-
dienst vanuit Wibier.

Openingsuren secretariaat

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

Inschrijven

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

Inschrijven doe je op het secretariaat of via
de website <https://activiteitenldc.gent.be>
vanaf maandag 4 maart om 9 uur.

Je kunt max. voor 4 personen inschrijven.

Je betaalt contant of met Bancontact.

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

Kansentariaf

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

Toegankelijkheid

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

“WAT MOOI IS, MAG MOOI BLIJVEN”

15 jaar Wibier

‘Wat mooi is, mag mooi blijven.’ Met die slogan viert Wibier in de week van 25 maart zijn 15^{de} verjaardag. “We mogen fier en trots zijn op wat we in die 15 jaar bereikt hebben, dankzij de inzet van veel vrijwilligers en heel ons team”, zeggen servicemedewerker Sofie, ergotherapeut Lies en maatschappelijk werker Jenny.



Zij waren er al bij van het prille begin. “Toen we net opengingen, was het hier nog stillekes”, herinnert Sofie zich. “De eerste activiteiten waren de maaltijden en de cafetaria, die maar enkele namiddagen open was. Maar na een paar maanden is het echt beginnen boomen. Een ontmoetings- en activiteitenplek was in onze buurt echt wel nodig, zo bleek.”

“Je voelt aan alles dat mensen graag naar hier komen”, stipt Jenny aan. “Ze vinden bij ons een warm welkom en voelen zich thuis. Activiteiten en individuele ondersteuning spelen daarin een belangrijke rol. En we zijn er voor alle ouderen. Onder onze bezoekers zijn er nu al twee generaties. Het is altijd tof om zien als 80-plussers samen met hun

kinderen naar hier komen.” Diezelfde warme thuis wil kersvers antennemedewerker Evelyne in de kanaaldorpen creëren. “De afstand naar het LDC is voor de meeste inwoners te ver. Zij kunnen elkaar ontmoeten tijdens onze buurtmaaltijden en voor persoonlijke vragen zitten ze bij mij goed.”

De jubileumweek start op maandag 25 maart met een ontmoetingsdag voor mensen die Wibier nog niet zo goed kennen. In de generatieklas op dinsdag kan je in het Sint-Janscollege een les volgen tussen leerlingen van 15 jaar. Op woensdag is er een feestelijke dansnamiddag.

Alle praktische info over de jubileumweek vind je in de agenda.

Je kunt inschrijven **vanaf maandag 4 maart om 9 uur** (tenzij anders vermeld).

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

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



Retouches met Jacqueline

Alleen op afspraak en max. 3 stukken.

🕒 14 u. - 16 u.

€ materiaalkosten

📅 7/3 en 21/3, 4/4 en 18/4

📍 verplicht tot een week voordien

Vrijdag 1 maart

Vrijwilligersfeest

Het LDC is gesloten.

Maandag 4 maart

Infomoment Computergebruik voor beginners

Correct en veilig gebruik van pc. Kennismaking besturings-systeem Windows. Internet-toepassingen en digitale communicatiemogelijkheden.

🕒 ma én do 9 u. - 12 u.

€ 36,00 KT 7,20 (12 lessen)

📅 start 7/3 t.e.m. 29/4 (niet in schoolvakanties)

📍 vanaf 22/2, 📦

📌 Eigen laptop meebrengen. Ook toestellen LDC beschikbaar.

Dinsdag 5 maart

Workshop 'Hoe gebruik ik 'De Lijn' app'

Route plannen, in real time je busrit volgen,...

🕒 9.30 u. - 12 u.

€ 5,00 KT 1,00

📍 vanaf 22/2 t.e.m. 4/3

📌 breng je opgeladen smartphone (Android) of laptop (Windows) mee

Vrijdag 8 maart

Nieuw! Daoyin staand

Door bepaalde houdingen en bewegingen bevordert je de soepelheid van je gewrichten en ruggengraat, je lenigheid en uithoudingsvermogen én je mentale ontspanning en concentratie.

🕒 14.30 u. - 15.30 u.

€ 33,00 KT 6,60 (11 lessen)

📅 elke vr, behalve de 3^{de} vr van de maand

📍 vanaf 22/2, 📦

Nieuw! Daoyin liggend

Met zachte tot matige stretch- en flexoefeningen, meestal liggend op de rug, laat je spieren en gewrichten zacht 'ontdooien'. Bewuste ademhaling begeleidt je naar een diepe staat van ontspanning en rust.

🕒 15.45 u. - 16.45 u.

€ 33,00 KT 6,60 (11 lessen)

📅 elke vr, behalve de 3^{de} vr van de maand

📍 vanaf 22/2, 📦

Juwelen herstellen en aanleren basistechnieken



Heb je nog oudere parels waarmee je iets nieuws wilt maken? Of is jouw juweel aan herstelling toe? Onder begeleiding ga je aan de slag.

🕒 14 u.

€ gratis (wél materiaalkosten)

📅 5/4

📍 vanaf 22/2

Dinsdag 12 maart

Zitdag LEIF

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

🕒 14 u. - 16 u.

€ gratis

📍 via http://palliatieve.net/leif_public_afspraak of 09 218 94 01

📌 aan ons onthaal krijg je hulp om online een afspraak te maken

Woensdag 13 maart

Wandelen Waasmunster

🕒 13.30 u.

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

📍 voor 8/3, 📦

Dinsdag 19 maart

Muzikaal contactmoment

Voor personen met geheugenproblemen en hun mantelzorgers.

🕒 14 u.

€ gratis

📅 16/4

📍 via maatschappelijk werkster Jenny Verstraeten: 09 266 33 78

Donderdag 21 maart

Leesfan

Samen een boek bespreken. Vandaag 'Mrs. Degas' van Arthur Japin.

🕒 14.30 u.

€ 3,50 KT 0,70 per keer

📍 tot dag zelf

Fietsen

🕒 13.45 u.

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

🕒 Aanvang

📌 Informatie

€ Prijs
KT Kansentarief

📍 Inschrijven op het secretariaat
📦 inschrijven kan ook in de webshop
📅 reeks - éénmaal inschrijven
📅 reeks - per les inschrijven

JUBILEUMWEEK 15 JAAR WIBIER

Maandag 25 – vrijdag 29 maart

€ tenzij anders vermeld zijn activiteiten in de feestweek gratis
🕒 vanaf 3/3 t.e.m. 15/3

Maandag 25 maart Ken jij Wibier?

Wat doet Wibier om mensen te verbinden, informeren en te begeleiden naar een gepaste activiteit, zorg- en dienstverlening? Wie is welkom in Wibier? Verneem het op onze ontmoetingsdag. Breng gerust een buur of andere geïnteresseerden mee.

🕒 10 u. - 12 u.
14 u. - 16 u.
🕒 t.e.m. 15/3

Friet Wibier

Eet een lekkere Friet 'Wibieke' aan ons frietkraam.

🕒 12 u. - 15 u.
€ 7,00 ter plaatse te betalen
🕒 t.e.m. 15/3

Dinsdag 26 maart Opnieuw op de schoolbanken als 15-jarige

Volg een echte les tussen de jeugd van vandaag en ervaar het verschil tussen de school uit jouw jonge tijd en die van vandaag.

🕒 9.30 u.
🕒 t.e.m. 15/3
① afspraak aan Sint-Janscollege (Visitatiestraat 5)

Word terug gekatapulteerd naar je jeugd

In een gesprek met 15-jarigen maak je de vergelijking tussen vroeger en nu. Hoe ging het er in jouw tijd aan toe, en hoe doen ze dat nu?!

Daarna kan je genieten van koffie met gebak.

🕒 14 u. - 16 u.
€ prijs koffie en gebak: zie cafetaria
🕒 t.e.m. 15/3

Woensdag 27 maart Bal Populair

Professioneel muzikante Ann Lemaitre laat je dansen op pop, soul, latin en big band. Ook lekker tapasplankje te koop.

🕒 14 u. - 18 u.
€ 7,00 KT 2,00
🕒 t.e.m. 15/3
① dresscode: doe iets roods aan en laat je helemaal gaan

Donderdag 28 maart Sneukelnamiddag

Geniet van de gezelligheid van onze cafetaria bij een gebakje en een kop koffie of thee om je dansbenen van de vorige namiddag wat rust te gunnen.

🕒 14 u. - 17 u.
€ cafetariaprijzen

Vrijdag 29 maart Cafetaria gesloten in namiddag

Snoepnamiddagen

🕒 14 u. € prijs cafetaria

- 7 maart: oliebolletjes
- 14 maart, 3 en 15 april: verrassing van de bakker
- 21 maart: broodpudding
- 28 maart: taart en gebak
- 11 april: terug in de tijd smooel of pudding
- 25 april: tompoes

Donderdag 28 maart Mantelzorgcafé (i.s.m. Coponcho)

Stoom afblazen met andere mantelzorgers om de zorg vol te kunnen houden en nuttige weetjes delen.

🕒 14 u.
€ gratis
📄 25/4
🕒 via maatschappelijk werkster Jenny Verstraeten: 0473 80 85 96

Dinsdag 2 april Cursus bakken

Leer op 4 dinsdagen heerlijke gebakjes en taartjes maken. Op het menu staan: ananastaart met gerezen deeg, abrikozentaart met vet deeg, carré confituur met bladerdeeg en appeltaart.

🕒 13.30 u. - 17 u.
€ 14,00 (4 lessen) + materiaalkosten
📄 2/4, 30/4, 28/5, 25/6
🕒 tot 29/3

Donderdag 4 april Voordracht Gezondheid en beweging

Wat is gezonde voeding? Hoe stel je evenwichtige maaltijden samen? Hoe moet je bewegen? Afgewisseld met twee doemomenten.

🕒 9 u. - 11.30 u.
€ 3,50 KT 0,70
🕒 tot 29/3, 📄

Vrijdag 5 april Juwelen herstellen en aanleren basistechnieken

Zie 8/3.
🕒 t.e.m. 4/4

Dinsdag 9 april Wandelen Lembeekse bossen

🕒 13.30 u.
€ zie 13/3
🕒 t.e.m. 8/4

Woensdag 10 april Filmnamiddag met je (klein)kind Sing (2016)

In deze muzikale computeranimatiefilm is Buster Moon een zingende koala die ooit een enorm succesvol, maar nu vervallen theater runt. Achteraf pannenkoeken verkrijgbaar in onze ontmoetingsruimte tijdens de gezellige nabespreking.

🕒 14 u. - 17 u.,
speelduur 105 min.
€ 3,50 KT 0,70 (+ pannenkoeken tegen cafetariaprijs)
🕒 vóór 15/4, 📄

Donderdag 11 april Infosessie Mijn uitvaartwensenboek

Wat kan je allemaal op voorhand regelen voor je uitvaart? Hoe beginnen je eraan? Hoe kan je dat vastleggen? ...

🕒 14 u. - 16 u.
€ 3,50 KT 0,70
🕒 t.e.m. 8/4, 📄

Dinsdag 16 april Muzikaal contactmoment

Zie 19/3.



Bloeddrukmeting

Voortaan kan je elke woensdagmiddag (15 u. - 17 u.) gratis jouw bloeddruk laten meten door Daniella en Brigitte!

Digipunt

- 🕒 **computergerelateerde vragen:** elke do 14 u. - 16 u. (niet in vakantieperiodes)
- 📱 **smartphone- & tabletgerelateerde vragen:** ma 24/3 & 22/4, 14 u. - 16 u.
- € gratis
- 📄 verplicht tot een week voordien

Woensdag 17 april

Café chantant Kleinkunst en Vlaamse klassiekers

Zing mee met onze huisartiest Roland. Iedereen welkom.

- 🕒 14 u. - 16 u.
- € gratis

Donderdag 18 april

Fietsen

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

Dinsdag 23 april

Workshop WhatsApp tips en tricks

- Om beter met WhatsApp te kunnen werken.
- 🕒 9.30 u. - 12 u.
- € 5,00 KT 1,00
- 📄 t.e.m. 18/4
- 📱 meebrengen: je opgeladen smartphone (Android) of laptop (Windows)

Woensdag 24 april

Week van de Valpreventie Valquiz

- Wat zijn de belangrijkste valrisico's thuis of op straat en hoe kan je ze voorkomen? Kom gezellig mee quizen met onze ergotherapeut en doe nuttige tips op.
- 🕒 14 u. - 15.30 u.
- € gratis
- 📄 tot 19/4

Donderdag 25 april

Mantelzorgcafé

Zie 28/3.

BUURTMAALTIJDEN

- 🕒 11.45 u.
- € 5,50 (soep, hoofdgerecht, dessert)
- 📄 tot 5 dagen voordien, betalen dag zelf

Westveld

- 📄 4/3, 2/4
- 📄 via vrijwilligers Burenzorggroep Westveld of Dalila Amri 0478 87 06 74
- 📍 Kring Westveld, Heilig-kruisplein 10

Desteldonk

- 📄 7/3, 21/3, 4/4, 18/4
- 📄 via Ria Baele: 0497 74 24 68
- 📍 Kring, Rechtstraat 4

Sint-Kruis-Winkel

- 📄 15/3, 19/4
- 📄 via onthaal LDC Wibier – 09 266 31 00
- 📍 Open Huis Winkele, Sint-Kruis-Winkeldorp 17

BUURTKOFFIES

Sint-Bernadette

- 📄 8/3, 22/3, 5/4, 19/4
- 🕒 14 u. - 16 u.
- € gratis
- 📄 niet nodig
- 📍 Novacentrum, Sint-Bernadettestraat 132

ZITDAGEN

Oostakker

- 📄 donderdag 14/3 en 18/4
- 🕒 10 u. - 12 u.
- 📍 Open Huis, Gasthuisstraat 2A

CONTACTGEGEVENS

Westveld en Sint-Bernadette

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

Kanaaldorpen

Evelyne Goethals: evelyne.goethals@stad.gent of 09 266 31 00

Oostakker

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

DIVERSE OOSTAKKER

Gezellig Tafelen

- 📄 14/3, 18/4
- 🕒 12 u.
- € 6,50
- 📄 via Mia Trappeniers of Joke Bottelberge
- 📍 OCO, Pijphoekstraat 30

Surplusactiviteit

- 📄 28/3, 25/4
- 🕒 14 u.
- € 1,10
- 📍 OCO, Pijphoekstraat 30

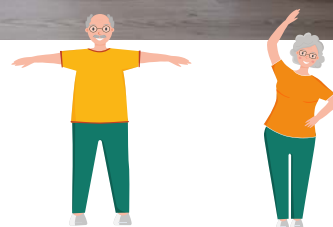
Trefmoment Lourdes

- 📄 12/3, 9/4
- 🕒 14 u.
- € gratis
- 📍 Zorgcampus Glorieux, Sint Jozefstraat 1A

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

GRATIS OEFENPROGRAMMA VOOR 70-PLUSERS DIE NIET MEER TOT IN HET LDC GERAKEN

Thuiswonende, fysiek kwetsbare 70-plussers die niet meer tot in het LDC geraken, kunnen gratis deelnemen aan ACTIEF@thuis. Een half jaar lang krijgen ze dan drie keer per week een uurtje bewegingsoefeningen aan huis. De begeleiding gebeurt door vrijwilligers die hiervoor specifiek zijn opgeleid.



ACTIEF@thuis

Het oefenprogramma ACTIEF@thuis is ontwikkeld door onderzoekers van 3 universiteiten en 2 hogescholen. Het project loopt nog tot 2026. "We richten ons hiermee op 70-plussers die nog thuis wonen en moeite hebben met dagelijkse zaken zoals trappen opgaan, naar de winkel gaan of wandelen. Of die vaak vermoeid zijn, evenwichtsproblemen hebben..." vertelt ACTIEF@thuis-trainer Emma De Keyser. "Een groep voor wie het LDC vaak letterlijk een stap te ver is. Ons oefenprogramma vormt dan ook een mooie aanvulling op het aanbod van de LDC's."

Persoonlijke doelen

"Deelnemers krijgen gedurende 6 maanden 3 keren per week een uurtje bewegingsoefeningen aan huis. Volledig gratis. We werken o.a. aan spierkracht, cognitie, uithoudingsvermogen en lenigheid, maar zetten ook in op de persoonlijke doelen van

de deelnemer. Zoals sterker worden om weer naar het park te kunnen gaan, een brood te halen, vrienden en familie te bezoeken. Alle oefeningen gebeuren met materiaal dat bij de mensen thuis te vinden is, zoals boeken, stoelen, een boodschappentas", stipt Emma aan.

"En wat ons oefenprogramma nog unieker maakt, is dat we lokale vrijwilligers en mantelzorgers opleiden om de oefeningen bij de deelnemers thuis te begeleiden. Zo ontstaat er een band tussen deelnemer en begeleider, wat ook hun mentaal welzijn ten goede komt", geeft Emma nog mee.

Plezier maken

Clara (85) heeft absoluut geen spijt van haar deelname aan ACTIEF@thuis. "Ik merkte dat ik fysiek sneller achteruit begon te gaan. Trappen opgaan, een kookpot optillen. Het verliep allemaal een stuk moeizamer.

Met mijn begeleidster klikte het meteen. We werken nu vooral aan mijn beenkracht en evenwicht. Af en toe wandelen we rond de blok waar ik woon. En vooral, we maken plezier en lachen veel. Haar wekelijkse bezoeken doorbreken mijn dagelijkse routine. Ik kan mijn zorgen en gedachten met haar delen. Ik voel me nu niet alleen fysiek, maar ook mentaal fitter." Marie-Jeanne, zelf 70-plusser, werkt als vrijwilliger mee aan ACTIEF@thuis. "Het zorgt voor afwisseling tijdens de week en geeft een goed gevoel. Je bent met betekenisvolle dingen bezig, die een verschil maken. Als een echte coach leg ik de oefeningen uit, pas ik ze aan waar nodig en motiveer ik de deelnemers."

Wil je graag aan ACTIEF@thuis deelnemen of je als vrijwilliger engageren? Meld je dan aan via 0475 40 25 90.

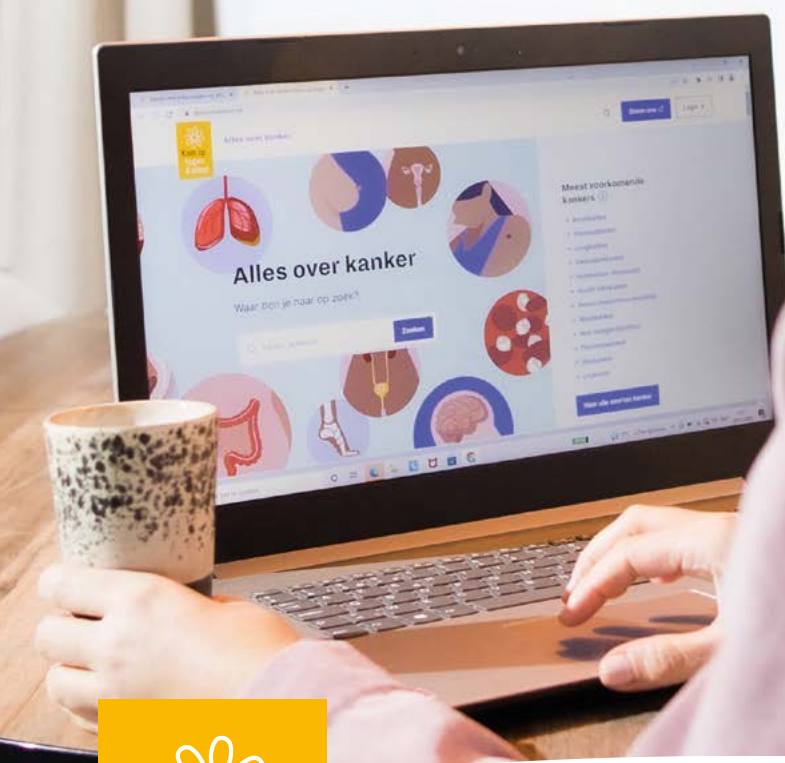
Op de hoogte blijven van alles wat er reilt en zeilt bij de Provincie Oost-Vlaanderen?



Surf naar oost-vlaanderen.be/oost of bel naar 09 267 82 65,
neem een gratis abonnement en het magazine
OOST. valt vier keer per jaar in je brievenbus

Op zoek naar info over kanker?

Surf dan naar allesoverkanker.be, een website van Kom op tegen Kanker!



Kom op
tegen
Kanker

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

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

En ben op je op zoek naar:

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

Dat en nog veel meer vind je allemaal op allesoverkanker.be!