

# WIJS

LOKALE DIENSTENCENTRA

JANUARI  
FEBRUARI  
2024

JG 33 **nr 1**

## LGBTQIA+ senioren

Waar alle kleuren van de regenboog thuis zijn.

## Familiegroep dementie

Mantelzorgers delen tips en wisselen ervaringen uit.



*Nieuwe kalender*

Op stap in goed gezelschap

# START WANDELSEIZOEN

# BUITEN

20.10.'23  
—14.04.'24

De  
stem  
van  
het

# MENSEN

platteland

ROAD  
EXPO



Beste lezer,

Met een nieuw jaar komen nieuwjaarswensen én goede voornemens!

Ik wens jullie in 2024 alvast veel leuke en warme momenten toe. In de lokale dienstencentra willen we die mogelijk maken. Laat dat meteen óns goede voornemen zijn: jullie weer een aanbod doen, om te leren, te bewegen, creatief bezig te zijn, ... en mensen te ontmoeten met dezelfde interesses!

Daarnaast een goeie gezondheid toegewenst, als basis van een gelukkig jaar. Ook in de LDC's is het ons daar om te doen: gezonde Gentenaars, die zich goed voelen! In elke Wijs vind je daarom ook meer info over onze dienstverlening. In deze editie hebben we het over onze psychologen en over de familiegroepen dementie.

Maar wat zijn jouw goede voornemens? Meer bewegen en buiten zijn? Je ervaring inzetten om jonge mensen verder te helpen? Meer onder de mensen komen? ... Met Wijs zetten we je graag op weg.

Kansen genoeg. Aan jou om ze te grijpen, en er een fantastisch jaar van te maken. Kom maar af!

*Bert Seys*  
directeur Lokale Dienstencentra



### LDC's warme thuis voor LGBTQIA+ senioren

"Zit je als holebi of trans oudere met een vraag, zet dan zeker de stap naar onze LDC's. Iedereen is welkom, los van geaardheid, kleur, filosofische overtuiging, rang of stand", klinkt het bij psychologen Els Aerssens en Sien Duquenooy. Lees meer op pagina 4.

## 02

### — Start wandelseizoen

Met 55 wandelingen op het programma.

## 41

### — Geocaching

Ga je mee op schattenjacht?



## 36

### — Blue Monday

Feest op de meest deprimerende dag van het jaar.

- 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](http://www.f-twee.be)

Fotografie: Erik Duinslaeger, Johan Martens, Dirk Tonnard

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

Verantwoordelijke uitgever: Mieke Hullebroeck, Botermarkt 1, 9000 Gent

# Nieuw wandelseizoen

Op dinsdag 9 januari trapt LDC Wibier het nieuwe wandelseizoen af. Twaalf maanden lang staan er in ruim de helft van de lokale dienstencentra een 55 wandelingen gepland. Afscheidnemend wandelvrijwilliger Antoon De Loof en zijn collega Gilbert Dumez, sinds kort terug van Santiago de Compostela, vertellen over hun wandelpassie.

“Na mijn pensioen zocht ik iets om niet in een zwart gat te vallen”, vertelt Antoon. “Ik heb mijn diploma natuurgids behaald en nadien begeleidde ik bij Natuurpunt schoolklassen van kinderen. En die kennis kwam mij later goed van pas als ik met senioren op stap ging. Hen spelenderwijs de natuur leren kennen, mopjes vertellen. Met Kerstmis zingen we altijd van ‘O denneboom’, maar eigenlijk is het een spar!” “In de voorbereiding van de wandelingen kruipt veel tijd”, aldus Antoon. “Vertrek- en aankomstplaats moeten bereikbaar zijn met het openbaar vervoer. De wandeling mag niet langer dan 2 uur duren. En 25 deelnemers is echt het maximum, anders wordt het onveilig.”

Na 6 jaar De Knoop en 7 jaar Speltincx stopt Antoon. “Ooit gedacht,

maar nooit verwacht. Maar als je na elke wandeling pijnstillers moet slikken, is het moment gekomen om er beter mee op te houden.”

## Onvergetelijke belevenis

Zijn vervanger in Speltincx is Gilbert Dumez, die dit jaar zijn grote wens in vervulling zag gaan door de tocht naar Santiago de Compostela met succes af te ronden. “Enkele jaren terug ben ik onderweg moeten stoppen na een stressfractuur.” Ook nu liep het bijna verkeerd af na een spierscheurtje in zijn bil. “Gelukkig kon ik mijn tocht met de fiets voortzetten. Tussen 5 juni en 4 september heb ik 2.582 km gestapt en 2.418 km gefietst.”

“Het werd een onvergetelijke belevenis. Je laat de dagelijkse sleur los. De gastvrijheid, de vriende-

lijkheid, de behulpzaamheid die ik onderweg tegenkwam, waren onbetaalbaar. Je leert uw plan trekken. Ik had soms een paar eurocent op zak. Schrik of twijfels heb ik nooit gehad. Als je dan eindelijk aankomt, is dat een fantastische ontlasting. Om je dan zo snel mogelijk uit de voeten te maken, want Compostela is pure commerce.” Gilbert trok nadien door naar Finisterre en Muxia waar hij de as van zijn vader, die hem de wandelmicrobedoorgaf, uitstrooide in de zee. “Een emotioneel moment.” Het plan was om met de fiets terug te keren, maar na een telefoontje naar huis nam Gilbert toch maar het vliegtuig!

*De belevissen van Gilbert kan je nalezen op zijn blog [www.wandel-natuur-fiets.be](http://www.wandel-natuur-fiets.be).*



A photograph of two elderly hikers standing on a stone bridge with large arches. The hiker on the left is wearing a dark jacket and pointing towards the camera. The hiker on the right is wearing a green jacket and a cap. The bridge has a green metal railing in the foreground. The background shows a clear blue sky and some trees.

*'Je laat de  
dagelijkse  
sleur los'*

---

**18.01**  
**WOUBRECHTEGEM**

Wandeling van een kleine 6 km van Herzele naar Woubrechtgem.

*Ten Hove*

---

**22.01**  
**GENTBRUGSE MEERSEN**

Nieuwe wandelvrijwilliger Gilbert Dumez bijt de spits af met excursie van 6 km in de Gentbrugse Meersen.

*Speltincx*

---

**25.01**  
**SINT-MARTENS-LATEM**

Pittige wandeling van 7,5 km in de Leiegemeente, met vertrek aan de kerk.

*De Waterspiegel*

---

**19.02**  
**BOMENWANDELING**

Wandeling van 6 km met info over de verschillende boomsoorten die je onderweg tegenkomt. Vertrek aan de Kouter.

*Speltincx*

# Inloophuis Dementie

## ACTIVITEITEN

**Donderdag 25/1, 14 u. - 16 u.**

**Lezing 'Houvast bij dementie'**  
LDC Speltincx

Het 'houvast-document' van Expertisecentrum Dementie Paradox licht de verschillende stappen toe die je kan zetten na de diagnose van dementie.

**Dinsdag 27/2, 14 u. - 16 u.**

**Troostwandeling**

**Park De Vijvers, Ledeberg**

Tijdens de wandeling geeft psycholoog Celiën Scheire uitleg over het rouwproces bij dementie.

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

**Meersemdries 4, 0478 93 25 73, dementievriendelijk@stad.gent.**

**Facebook:**

**@dementievriendelijkgent**

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

**Vormingreeks 'Dementie en nu' Inloophuis Dementie**

Reeks van 10 praktijkgerichte vormingen voor mantelzorgers, telkens op di 18.30 u. - 21.30 u. Start op 16/1 t.e.m. 26/3.

📞 via ECD Paradox:

09 233 14 38 of

[www.dementie.be/paradox](http://www.dementie.be/paradox)



## LDC's warme thuis voor LGBTQIA+ senioren

Het hele jaar door zijn de lokale dienstencentra een warme thuis voor senioren van de LGBTQIA+gemeenschap. "Zit je als holebi of trans oudere met een vraag, zet dan zeker de stap naar onze LDC's. Iedereen is welkom bij ons, los van geaardheid, kleur, filosofische overtuiging, rang of stand", klinkt het bij psychologen Els Aerssens en Sien Duquennoy.

"Manifesten zijn allemaal goed en wel. Wat telt, is wat er in de praktijk gebeurt. En op dat vlak heb ik in de LDC's al mooie ervaringen beleefd", vertelt Danny (64). Zo viel in Wijs zijn oog op de activiteiten in de Regenboogweek. "Ik vond dat fantastisch. De LDC's tonen daarmee dat je welkom bent. En in het roze salon van De Horizon drukte de psycholoog mij op het hart dat ik altijd bij haar terecht kon, mocht er iets zijn. Ik voelde meteen: bij haar kan ik terecht, zij zal mij wel begrijpen!"

En het blijft niet bij de speciale gelegenheden. In sommige LDC's wappert permanent de regen-

boogvlag, zijn er foto's te zien van holebi-koppels, hangt het manifest van de RainbowAmbassadors uit. "Je voelt aan alles: dat deel van mij is hier ook welkom. Ook bezoekers die niet tot de doelgroep behoren, zijn daarmee gebaat. Zo zat een dame in een praatgroep ermee in dat haar schoondochter lesbisch was geworden. Alleen al het feit dat ze daarover durfde en kon praten, houdt een stuk erkenning in", aldus nog Danny.

**Zit je met vragen of twijfels? Je kan altijd terecht in het LDC in je buurt of via [psychologen@stad.gent](mailto:psychologen@stad.gent).**

## Lagere instapgelden

Wil je vanaf januari instappen in een atelier of een conversatiegroep, waar nog plaats is voor nieuwe deelnemers, dan kan dat tegen een verminderd tarief.

Wie start tussen 1 januari en 30 april, betaalt maar twee derde van de gangbare prijs. Wat neerkomt op 20 euro (KT 4,00 euro).

Instappers vanaf 1 mei betalen nog maar een derde. Oftewel 10 euro (KT 2,00 euro) tot eind augustus.

Voor meer uitleg en info kan je terecht bij het onthaal van je LDC.



# Duo for a Job

De vzw Duo for a Job koppelt 50-plussers met werkervaring aan jonge mensen tussen 18 en 33 jaar met een migratieachtergrond om hen te helpen in hun zoektocht naar werk. Zo is 'mentee' Khalil uit Syrië dankzij zijn mentor Kris sinds kort aan het werk als tandtechnicus.



Kris werkte zelf in een meubelzaak, waar hij instond voor verkoop en administratie. "Na mijn pensioen wilde ik iets nuttigs doen. Het project van Duo for a Job sprak mij aan. Ervoor zorgen dat mensen van verschillende culturen elkaar begrijpen en van elkaar iets opsteken. Als mentor word je goed gecoacht. Daarna krijg je een mentee toegewezen. Dat kan even duren want Duo for a Job gaat voor een echt goeie 'match'. Met Khalil klikte het dan ook meteen. Zes maanden lang zaten we wekelijks 2 tot 3 uren samen. Wat kan hij? Wat wil hij? Welke opleiding past hem het best?", aldus Kris. Khalil verblijft sinds 2021 in België. "In Syrië studeerde ik architectuur. Omdat ik liever niet herinnerd wordt aan wat er

ginds gebeurd is, wilde ik hier iets totaal anders doen. Een nieuw land, een nieuwe kans, een nieuw leven. Met Kris heb ik gekozen voor een opleiding tandtechnicus, een knelpuntenberoep dat fijn handwerk vergt. En dat ligt me wel. Ik werk nu bij Excent in Temse en van de tandartsen krijg ik complimenten dat ik mooie stukken maak. Hier werk vinden, vergt los van de taal ook een grote culturele aanpassing. Bv. hoe je met mensen praat. Syriërs zijn daarin heel direct. Hier valt dat minder goed. Dat zijn zo van die kleine, maar belangrijke dingen die ik van Kris opstak."

**Ook mentor worden?**  
**Surf naar [www.duoforajob.be](http://www.duoforajob.be)**



## De Waterspiegel heeft prijs in wedstrijd 'Jong en oud in Gent'

In de jaarlijkse wedstrijd 'Jong en oud in Gent' kaapten LDC De Waterspiegel en de stedelijke basisschool Victor Carpentier de tweede prijs weg. Een bekroning om via gezamenlijke, laagdrempelige initiatieven bruggen te bouwen tussen jong en oud in de wijk Meulestede.

Zo brachten de kinderen het afgelopen schooljaar in kleine groepjes kerst- en valentijnsbezoekjes bij senioren in de wijk, waarbij ze een nieuwjaarsbriefje afgaven en zelfgebakken hartjeskoekjes uitdeelden. In het LDC gingen jong en oud samen aan de slag met klei en was er een gezamenlijke sessie stoelturnen. Voorts maakten de leerlingen van het 5<sup>de</sup> leerjaar samen met enkele senioren twee reuze bijenhotels voor de toekomstige 'zertuin' in het Meulestedepark. Dit schooljaar willen de kinderen de ouderen meer vertrouwd maken met de digitale wereld. Aan de hand van een quiz bv. waarbij ze samen apps gebruiken en de antwoorden via een tablet geven.

Met het prijzengeld plannen De Waterspiegel en de school een groter project rond diversiteit. Waarbij ze via een fototentoonstelling inzoomen op gelijkenissen en verschillen tussen jong en oud.



# Wandelkalender 2024



## INSCHRIJVEN

Om organisatorische redenen vragen we je om in te schrijven bij het lokaal dienstencentrum dat de wandeling organiseert. Dat kan telefonisch of aan het onthaal.

Enkele lokale dienstencentra organiseren ook korte wandelingen, die meestal vanuit het LDC vertrekken.

- **Speltincx:** elke dinsdag om 14.30 uur een korte wandeling van 4 km, met vertrek en einde aan Speltincx (gratis). Elke 2<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> donderdagnamiddag is er een sportieve 10.000-stappenwandeling (6 à 7 km). Vertrek telkens aan Speltincx. Deelnemen kan met een wandelkaart of je betaalt per keer.
- **De Boei:** Van uit de Groene Velden in Mariakerke elke dinsdag om 14.30 uur (gratis).

## PRIJS

Deelnemen kan per beurt: € 3,00 KT 0,60 of met een wandelkaart: € 12,00 KT 2,40, die vanaf aankoopdatum één jaar geldig is in alle lokale dienstencentra.

**Meer Info? Neem contact op met het bewuste lokaal dienstencentrum.**



## JANUARI

di 9/1	13.30 u.	Sint-Amandsberg	Wibier	6 km
vr 12/1	14 u.	Bourgoyen	Speltincx	7 km
do 18/1		Woubrechtgem	Ten Hove	5,8 km
ma 22/1	14 u.	Gentbrugse Meersen	Speltincx	7 km
do 25/1		St-Martens-Latem	De Waterspiegel	7,5 km

## FEBRUARI

vr 9/2	14 u.	Bomenwandeling	Speltincx	5 km
di 13/2	13.30 u.	Sint-Amandsberg	Wibier	6 km
do 15/2		Gentbrugge	Ten Hove	5,7 km
ma 19/2	14 u.	Bomenwandeling	Speltincx	5 km
ma 26/2		Bourgoyen	De Vlaschaard	

## MAART

do 1/3		Zevegem	De Thuishaven	
wo 13/3	13.30 u.	Waasmunster	Wibier	7,5 km
do 21/3		Vlierzele	Ten Hove	6,8 km
vr 22/3	14 u.	Westerringspoor	Speltincx	7 km
do 28/3		Gavere	De Waterspiegel	7,5 km



## APRIL

ma 8/4		Wetteren	De Vlaschaard	
di 9/4	13.30 u.	Lembeekse Bossen	Wibier	7,5 km
do 11/4		Semmerzake	De Thuishaven	
do 18/4		Nevele	Ten Hove	7,6 km
vr 26/4	10 u.	Kloosterbos	Speltincx	9 km



## MEI

do 2/5		Melle-Gontrode	De Thuishaven	
ma 6/5		Zomergem	De Vlaschaard	
wo 15/5	13.30 u.	Lievegem	Wibier	8 km
do 16/5		Destelbergen	Ten Hove	7,3 km
vr 24/5	10 u.	Heidebos	Speltincx	10 km
do 30/5		Vurste	De Waterspiegel	8,5 km

## JUNI

ma 3/6		Herzele	De Vlaschaard	
di 11/6	13.30 u.	Moerbeke	Wibier	7,5 km
do 20/6		Velzeke	Ten Hove	7,8 km
vr 21/6	14 u.	Provinciaal Domein Puyenbroeck	Speltincx	8 km



## JULI

di 9/7	13.30 u.	De Pinte	Wibier	7,5
do 25/7		Laarne	De Waterspiegel	9 km
vr 26/7	14 u.	Groene Velden	Speltincx	6 km

## AUGUSTUS

di 13/8	13.30 u.	Herzele	Wibier	7 km
vr 23/8	14 u.	Gentbrugse Meersen	Speltincx	7 km

## SEPTEMBER

ma 9/9		Bachte Maria Leerne	De Vlaschaard	
di 10/9	13.30 u.	Lokeren Molsbroek	Wibier	8 km
do 12/9		St-Martens-Latem	De Thuishaven	
do 19/9		Baaigem	Ten Hove	7,6 km
vr 20/9	14 u.	Blaar-meersen	Speltincx	8 km
do 26/9		Daknam	De Waterspiegel	7 km



## OKTOBER



do 3/10		Deinze	De Thuishaven	
ma 7/10		Schelderode	De Vlaschaard	
di 8/10	13.30 u.	Heidebos Wachtebeke	Wibier	7 km
do 17/10		Bachte Maria Leerne	Ten Hove	7,1 km
vr 25/10	14 u.	Watersportbaan	Speltincx	7 km

## NOVEMBER

di 12/11	13.30 u.	Gentbrugse Meersen	Wibier	8 km
do 21/11		Waarschot	Ten Hove	7 km
vr 22/11	13 u.	Canisvliet (Westdorpe, NL)	Speltincx	8 km
ma 25/11		Laarne	De Vlaschaard	
do 28/11		Zeveneken	De Thuishaven	
do 28/11		Drongen	De Waterspiegel	

## DECEMBER

di 10/12	13.30 u.	Sint-Amansberg	Wibier	7 km
do 19/12		Merelbeke	Ten Hove	6 km
vr 20/12	14 u.	Infosessie: wandelen en uitrusting	Speltincx	





## DE BOEI

Vaartstraat 2A  
9000 Gent

☎ 09 266 34 88

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

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

(inschrijven activiteiten kan niet via e-mail)

Centrumleider: Thomas Van Roy

Bereikbaar met openbaar vervoer:  
tram 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 woensdag 3 januari 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.

## MEER BEGRIP KWEKEN VOOR LGBTQIA+ SENIOREN

# Bij een koffie en een babbel

Ben je lid van de LGBTQIA+ gemeenschap? Of heb je vrienden en familie die je beter wil begrijpen en ondersteunen? Mis dan de eerste afspraak voor holebi, trans en queer ouderen op 22 januari niet. Bij een koffie en een babbel leer je elkaar beter kennen.



Je gastvrouw is Julia Gaik, een nieuwe vrijwilligster. "Ik wil dit onderwerp graag van zijn stigma afhelpen en zichtbaarder maken. Dat het bestaat, dat het mag bestaan en dat we daar allemaal mee leren samenleven. Bij ouderen is dit vaak nog altijd een zwaar beladen thema. Niet iedereen komt even vlot uit de kast. Veel vooroordelen blijven hangen. Mensen blijven in stereotypen denken. Je hebt ook senioren die niet weten hoe ze moeten omgaan met vrienden en familieleden die uitkomen voor hun geaardheid." Als jonge vrouw werkt Julia graag met senioren. "Met verschillende generaties samenzitten en praten: daaruit kunnen zowel jong als oud veel leren. Die brug wordt niet genoeg gemaakt. Zaken die je 20, 30 jaar

geleden kon zeggen, worden nu vaak als problematisch ervaren. Dat schept verwarring. Ouderen zeggen soms iets ongepast, zonder dat ze daarmee iemand willen kwetsen."

"Onze eerste ontmoeting is een kennismaking", aldus Julia. "Is het een succes, dan kunnen we verder groeien. Ik zal vooral luisteren naar wat de groep graag doet en wat hun verwachtingen zijn. We kunnen ook activiteiten organiseren rond het thema: een film of documentaire met nabespreking, een uitstap, een fotoshoot, een spel spelen, creatief aan de slag gaan met het thema. Het is een serieus onderwerp, maar we gaan voor plezierige activiteiten waar mensen graag naartoe komen."

**Praktische info: zie agenda.**

Je kunt inschrijven **vanaf woensdag 3 januari 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.**

## Sluitingsdagen

- **Ma 1/1:** Nieuwjaar
- **Di 2/1:** beperkt open 9.30 u. - 16 u. Wel maaltijden & ontmoetingen, onthaal gesloten.
- **Do 11/1:** nieuwjaarsreceptie: cafetaria en onthaal gesloten.

### Woensdag 3 januari

#### Start inschrijvingen

🕒 9 u., deuren open 8.30 u.

### Vrijdag 5 januari

#### Driekoningen, met taart van de Zoete Koekskes

In de taarten zit een voorwerp verstopt. Wie dat terugvindt in zijn of haar stuk, is de koning(in) en mag zijn koning of koningin uitkiezen voor die dag.

Met kroon en al.

🕒 14 u.

€ prijs afhankelijk van de taart

📍 op = op!

### Woensdag 10 januari

#### Bingoo!

🕒 14 u. - 17 u.

€ 0,25/blaadje

📍 aan onthaal

📍 begeleiders: Annie De Sutter, Eduard Moentjens

### Donderdag 11 januari

#### Nieuwjaarsreceptie

Met een hapje en een drankje.

🕒 10 u. - 12 u. (1<sup>ste</sup> shift)

13.30 u. - 15.30 u. (2<sup>de</sup> shift)

16 u. - 18 u. (3<sup>de</sup> shift)

€ gratis

📍 aan onthaal of telefonisch, tot volzet, max. 50 deelnemers/shift

### Vrijdag 12 januari

#### Wandeling Bourgoyen 6 km

🕒 14 u. stipt, verzamelen om 13.45 u. cafetaria De Boei

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

📍 aan onthaal vóór aanvang, max. 25 deelnemers, 📍

📍 Aangepaste wandelkledij.

Begeleiding: Gilbert Dumez.

### Dinsdag 16 januari

#### Workshop poëzie

Een wenskaart voor geboorte, huwelijk,... voorzien van een persoonlijke tekst. Of een gedicht maken, gewoon voor de fun.

🕒 14 u. - 16 u.

€ 5,00 KT 1,00

📍 aan onthaal tot 15/1, 📍

📍 huisdichter Ronny De Vogelaere

### Donderdag 18 januari

#### Geleid bezoek STAM

#### 'De zusters van de Bijloke'

De gids neemt je mee langs een chronologisch parcours van unieke objecten en multimedia, die je de ontwikkeling en groei van Gent doen beleven.

🕒 verzamelen 13.45 u. aan het STAM, Godshuizenlaan 2, rondleiding stipt om 14 u.

€ voor Gentenaars: 14,50

niet-Gentenaars: 16,50

met Museumpas: 7,50

KT 3,30 (incl. gids)

📍 aan onthaal tot 11/1, max. 15 deelnemers, 📍

📍 begeleiding: Valentina Melantchouk

### Maandag 22 januari

#### Nieuw! Samenkomst voor LGBTQIA+ senioren: koffie en babbel

Behoor je zelf tot de LGBTQIA+ gemeenschap of ligt ze jou – om gelijk welke reden – nauw aan het hart? Vandaag kan je andere mensen leren kennen, in een ontspannen

sfeer bij een kop koffie.

We maken er een gezellige namiddag van.

🕒 14 u. - 16 u.

€ gratis

📍 aan onthaal tot 22/1, 📍

📍 begeleiding: Julia Gaik, nieuwe vrijwilligster

### Donderdag 25 januari

#### (W)arme ontmoetingslunch

De Boei organiseert een (w)arme ontmoetingslunch met de opbrengst van de Dag tegen Armoede (soepverkoop).

Zo willen we mensen in eenzaamheid en armoede verbinden via een gezonde maaltijd. Ken jij iemand of ben je zelf geïnteresseerd? Je bent welkom!

🕒 11.30 u. - 13.30 u.

€ gratis

📍 aan onthaal tot 15/1, max. 55 pers.

📍 opties vlees/veggie/halal

### Gegidste wandeling

#### Winterwandeling

Via Claeys-Bouüaert stap je richting de Groene Velden.

🕒 stipt 14 u., verzamelen om 13.45 u. in De Boei, duurtijd wandeling ± 1,5 u.

€ 3,50 KT 0,70

📍 aan onthaal tot 18/1, max. 20 pers., 📍

📍 begeleider: Bernard Beeuwsaert

### Maandag 29 januari

#### Vier vandaag samen met ons de Poëzieweek (25/1 - 31/1)

Onze huisdichter Ronny leest samen met andere dichters en

🕒 Aanvang

📍 Informatie

€ Prijs

KT Kansentarieef

📍 Inschrijven op het secretariaat

📍 inschrijven kan ook in de webshop reeks -

📍 éénmaal inschrijven

📍 per les inschrijven

## Snoepnamiddagen

- **Dinsdag 9 januari:** pannenkoeken
- **Woensdag 17 januari:** oliebolletjes
- **Maandag 22 januari:** wafels
- **Vrijdag 2 februari:** pannenkoekendag
- **Donderdag 22 februari:** wafels

🕒 vanaf 14 u. (op=op)



voordragers poëzie voor. Enkele leerlingen van een buurtschool volgen hun voorbeeld.  
🕒 vanaf 14 u.  
€ gratis  
📄 niet nodig  
① Wil jij ook een gedicht voordragen? Laat het weten via ons onthaal. (Hoefst geen eigen gedicht te zijn maar vergeet niet om de auteur te vermelden.)

### Dinsdag 30 januari Gezond ontbijt met de Fitte Fijnproevers

🕒 8.30 u. stipt  
€ 6,00 KT 4,20  
📄 aan onthaal tot 23/1, max. 25 pers., 📄

### Reizen door de tijd

**Partners en hun kinderen in de Middeleeuwen (tweeluik)**  
Tot laat in de middeleeuwen is het huwelijk de norm, maar niet de enige keuze. Daarom is er geen wit - zwart verdeling tussen kinderen geboren binnen en buiten een huwelijk. Naast erkenning is vooral de status van ouders belangrijk. Met praktijkvoorbeelden merk je hoe de definitie van het huwelijk en de vooruitzichten van de kinderen, evolueren met de tijd.

🕒 14 u. - 15.30 u.  
€ 7,00 KT 1,40 (2-delig)  
📄 30/1 en 13/2  
📄 aan onthaal tot 23/1, max. 12 deelnemers, 📄  
① spreekster: Els

### Tournée Minérale De hele maand februari

#### Woensdag 31 januari Suggestiemaaltijd

Soep, schapenragout met wortelen, rapen en patatjes plus dessert.  
🕒 11.30 u.  
€ 5,50  
📄 aan onthaal tot 24/1, max. 55 pers.  
① kok: Rebecca Inghels, hulpkok: Lieve Cornil

#### Donderdag 1 februari Familiegroep dementie Mariakerke

**Thema: 'Wablieft? Over communiceren met en zonder woorden?'**  
Als dementie op je pad komt, dan staat je wereld op z'n kop! Je verhaal kunnen delen met lotgenoten kan een ongelooflijke steun zijn. Samen een activiteit doen, een infoavond bijwonen, tips uitwisselen. Eens lachen, je verdriet mogen tonen? Het kan in onze Familiegroep!  
🕒 19 u. - 21 u. (onthaal vanaf 18.30 u.)  
€ gratis  
📄 via mariakerke@alzheimerligavlaanderen.be of 09 266 47 78  
① I.s.m. WZC Zuiderlicht en Alzheimer Liga. In WZC Zuiderlicht, Zuidbroek 8.

#### Vrijdag 2 februari Traditionele Lichtmis of Pannenkoekendag

🕒 14 u.  
€ 2,80 (op=op)

#### Dinsdag 6 februari

#### Gaszenbordspel n.a.v. Tournée minérale

Tijdens dit bordspel verneem je meer over het effect van alcohol op je psyche en lichaam.  
🕒 14 u. - 16 u.  
€ gratis  
📄 aan onthaal tot 2/2, 📄  
① begeleiding: Stella De Clercq, huispsychologe

#### Nieuw! Workshop Moodboard

Een moodboard is een krachtig hulpmiddel om je doelen en dromen te bereiken en gemotiveerd te blijven.  
🕒 14.30 u. - 16 u.  
€ 5,00 KT 1,00  
📄 aan onthaal tot 30/1, 📄 min. 4 en max. 6 deelnemers  
① lesgeefster: Agnes Fieuw

#### Woensdag 7 februari

#### Bingooo!

Zie 10/1.

#### Vrijdag 9 februari

#### Wandeling met info over de verschillende boomsoorten (6 km)

🕒 14 u. stipt, verzamelen om 13.45 u. aan de Kouter, Standaardboekhandel  
① andere praktische info: 12/1

#### Woensdag 14 februari

#### Valentijnsfeest

Traiteur Franky Van Mullem serveert in buffetvorm:  
• Beenhesp à volonté  
• Koude groenten: sla, tomaat, bloemkool, broccoli en boontjes



## Valentijnsfeest Woensdag 14 februari

Traiteur Franky Van Mullem serveert in buffetvorm:

- Beenhesp à volonté
- Koude groenten: sla, tomaat, bloemkool, broccoli en boontjes
- Koude en warme sauzen
- Krokettjes

- Koude en warme sauzen
  - Krokettjes
- Muzikale ambiance met Danny Brendo, begeleid door dj Senior.  
🕒 11.30 u.  
€ 20,50 KT 14,40 (hoofdgerecht + optreden), dessert vrijblijvend te bestellen.  
20 UITPAS-punten voor € 5,00 korting.  
👉 aan onthaal tot 7/2, max. 60 pers., geef jouw tafelschikking door bij inschrijving  
📍 cafetaria gesloten

### Maandag 19 februari Parkitango

Argentijnse tango voor mensen met Parkinson & hun begeleider.  
🕒 15.15 u. - 16.15 u.  
€ 28,00 KT 5,60 (8-lesseenreks) per deelnemer, deelname per koppel  
📅 ma 19/2, 4/3, 18/3, 25/3, 15/4, 29/4, 13/5, 27/5  
📍 Max. 8 koppels.  
Lesgeefster: Annie Putman.

### Dinsdag 20 februari Culturele lezing 'Het Lams God, een lektuur vol symbolen'

Korte historische inleiding over dit wereldberoemde drieluik. Daarna wordt de diepere betekenis en middeleeuwse symboliek van het retabel ontsluitend door een gids van Gandante.  
🕒 14 u. - 16 u. (bijhuis open om 13.30 u., kom ruim op voorhand)  
€ 6,00 KT 1,20 (gids)  
👉 aan onthaal tot 13/2, max. 25 deelnemers, 📍  
📍 begeleiding: Colette Kluyskens

### Woensdag 21 februari Fotovoorstelling van alle bezoekers van De Boei

Tijdens evenementen, feesten, binnen- en buitenactiviteiten.  
🕒 14 u.  
€ gratis **Opgelet:** foto's kan je bestellen mits betaling ná de fotovoorstelling: 0,25/foto  
👉 aan onthaal, 📍  
📍 begeleiding Mireille Van Walle

### Vrijdag 23 februari Digitale workshop Hoe valse berichten herkennen?

Je onderscheidt het verschil tussen echte en valse digitale berichten (phishing mails). Kennismaking met safeonweb.be, de website van de overheid over cybersecurity. Hoe omzeil je cookies zodat je géén overbodige berichten ontvangt? Uitgebreide digitale handleiding verkrijgbaar. Je beschikt over half gevorderde computerkennis.  
🕒 9 u. - 12 u.  
€ 3,50 KT 0,70  
👉 aan onthaal tot 16/2, max. 10 deelnemers, 📍  
📍 Meebrengen: eigen laptop + lader en smartphone.  
Lesgever: Daniël De Ridder.

### Maandag 26 februari Heerlijke bakverzinselen van 'de Zoete Koekskes'

🕒 14 u. op = op  
€ prijs afhankelijk van de taart

### Infosessie 'Autodelen'

Met autodelen bespaar je kosten en krijg je parkeervoor-

delen. Misschien iets voor jou?

Met Fien DeJonghe van autodelen.net.  
🕒 15.15 u. - ± 17.15 u.  
€ gratis  
👉 aan onthaal tot 19/2, max. 25 deelnemers, 📍

### Dinsdag 27 februari Gezond ontbijt met de Fitte Fijnproevers

Zie 30/1.  
👉 aan onthaal tot 20/2, 📍

### ANTENNE MARIAKERKE EN BLOEMEKENSWIJK

#### Wekelijks wandelen in de Groene Velden

🕒 elke di 14.30 u., vertrek: speelpleintje Mercuriusstraat  
€ gratis  
📍 begeleiding: Carlo Fauconier

#### Samen Eten

##### Sociaal restaurant Balenmagazijn, Getouwstraat 10

🕒 di 2/1 en 6/2, 12 u.  
€ 12,00 dagschotel (sociaal tarief: € 5,50)

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

🕒 di 9/1 en 13/2, 12 u.  
€ 12,00 dagschotel (sociaal tarief: € 5,50)

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

🕒 di 6/1 en 20/2, 11.45 u.  
€ 14,50 dagschotel (sociaal tarief: € 5,50)  
📍 max. 16 deelnemers

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

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



## DE HORIZON

Ferdinand Lousbergskaai 12  
9000 Gent

☎ 09 266 88 55

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

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

(inschrijven activiteiten kan niet via e-mail)

Centrumleider: Stefaan Coppieters

*Bereikbaar met openbaar vervoer:  
bus 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 woensdag 3 januari 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.

## ANTENNE DAMPOORT-SCHELDEOORD-HEILIG HART

# Sarah luistert naar je verhaal

De antennewerking Dampoort-Scheldeoord-Heilig Hart is sinds kort verhuisd van LDC Wibier naar LDC De Horizon. "Voor oudere buurtbewoners is de stap naar het LDC nu rapper gezet, want De Horizon grenst aan onze wijk", vertelt Sarah die het vertrouwde gezicht van de antenne blijft.



"Van uit onze wijk vind je te voet of met de fiets makkelijk de weg naar De Horizon. Ander goed nieuws is dat je vaker een beroep kan doen op een vervoersvrijwilliger van het LDC en dat onze telefoonster mee verhuisd is! Het enige wat verandert, is dat je voortaan voor dienstverlening bent aangewezen op De Horizon. Sowieso blijf ik daarvoor het eerste aanspreekpunt. Elke vraag is welkom. Ik fungeer niet zelden als reisbegeleider en maak mensen graag wegwijs!", aldus Sarah, die intussen al zeven jaar aan de slag is als antennewerker.

"Ik ben tegelijk buurtwerker, straathoekwerker en outreacher. Ik zoek de mensen in hun omgeving op en luister naar hun verhaal. Ik kan zelf niet altijd alles oplossen. Dan verwijfs ik op

een warme manier door naar de collega's van het LDC of naar buurtpartners. Maar zo leren oudere bewoners mij kennen en wordt het vertrouwen opgebouwd. Dat is heel belangrijk." Elke derde donderdagnamiddag houdt Sarah in het Buurthuisje in de Wolterslaan een buurtkoffie voor senioren. "Naast het gezellig samenzijn ook een moment om individuele hulpvragen te stellen. Om de twee weken maken we op maandag een wijkwandeling. Ik doe ook preventieve huisbezoeken en heb de ongelooflijke luxe om voor activiteiten terug te kunnen vallen op veel buurtpartners. Ik moet het niet allemaal zelf organiseren."

**Sarah De Graeve: 0477 96 35 14,  
[sarah.degraeve@stad.gent](mailto:sarah.degraeve@stad.gent)**

Je kunt inschrijven **vanaf woensdag 3 januari 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.**



## Nieuwjaarsreceptie Donderdag 11 januari

🕒 vanaf 14.30 u.

DE HORIZON

**Maandag 25 december**  
**Kerstmis**  
 Het LDC is gesloten.

**Dinsdag 26 december**  
**2<sup>de</sup> Kerst**  
 Het LDC sluit om 16 u.  
 Onthaal alleen telefonisch bereikbaar.

**Maandag 1 januari**  
**Nieuwjaar**  
 Het LDC is gesloten.

**Dinsdag 2 januari**  
 Het LDC sluit om 16 u.  
 Onthaal alleen telefonisch bereikbaar.

**Woensdag 3 januari**  
**Bingo**  
 🕒 14 u.  
 € 2,00 per 4 kaarten  
 📄 tot dag zelf of volzet

**Donderdag 4 januari**  
**Babbeltafel**  
 Andere mensen ontmoeten.  
 🕒 14 u. - 15.30 u.  
 € gratis  
 📄 elke 1<sup>ste</sup> do

**Zondag 7 januari**  
**Film- en montageatelier**  
 Hier kunnen ze je helpen met:

- het bewerken van filmpjes die je maakte met je smartphone
- het plaatsen van passende muziek bij je opnames
- een film maken van je bestaande fotomateriaal
- het digitaliseren en afspeken van oude opnames

🕒 10 u. - 12.30 u.

€ gratis  
 📄 van 20/12 tot 5/1  
 ⓘ i.s.m. Filmclub Artevelde

**Maandag 8 januari**  
**Zoete maandag**  
 Met iets lekkers in de cafetaria.  
 🕒 14 u.

**Woensdag 10 januari**  
**Linedance beginners**  
 Je leert stapsgewijs de nodige danspassen aan en komt zo tot een aantal eenvoudige dansen. Met voldoende herhalingen zodat je de dans in je voeten krijgt. Je danst in lijnen op ritmische muziek. Ideale mix van denken en doen, geheugen en beweging!  
 🕒 wo 9 u. - 10 u.  
 € 45,00 KT 9,00 (15 lessen)  
 € tienbeurtenkaart: 50,00 KT 10,00  
 € vijfbeurtenkaart: 25,00 KT 5,00  
 📄 wekelijks, behalve op de laatste woensdag van de maand en tijdens schoolvakanties  
 📄 📄

**Digipunt computer**  
 Hulp bij vragen over je computer. Op afspraak.  
 🕒 13.30 u. - 16 u.  
 € gratis  
 📄 10/1, 24/1, 7/2, 21/2  
 📄 tot de maandag voordien

**Donderdag 11 januari**  
**Nieuwjaarsreceptie**  
 🕒 vanaf 14.30 u.

**Vrijdag 12 januari**  
**Zumba**  
 Combinatie van fitness- en dansbewegingen op swingende latinomuziek.  
 🕒 10.40 u. - 11.40 u.  
 € 35,00 KT 5,00 (10 lessen)  
 📄 wekelijks, niet in schoolvakanties  
 📄 aan onthaal, 📄  
 ⓘ begeleiding: Mahfoud Rahaf

**Maandag 15 januari**  
**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  
 📄 15/1, 5/2, 19/2  
 📄 tot de vrijdag voordien  
 ⓘ geef bij inschrijving je vraag door

**Woensdag 17 januari**  
**Workshop Houtbranden**



Je leert hout graveren! Met een houtbrander personaliseer je je eigen plank. En maak zo een leuk kunstwerk als winterdecoratie of geef het weg als cadeau. Je kan rechtstreeks op het hout tekenen of een ontwerp voorbereiden op papier en door-

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

drukken met potlood of met gebruik van carbonpapier.

🕒 10 u. - 12 u.

€ 8,00 KT 4,00  
(incl. materiaal)

📅 tot 17/1, 🛒

📌 breng een ontwerp mee om in het hout te branden

---

### Woensdag 17 januari

#### Film

'Celle que vous croyez' (2019)

Psychologische thriller met Juliette Binoche. De op middelbare leeftijd gekomen lerares Claire creëert een vals Facebookprofiel van de 24-jarige Clara om haar jonge minnaar in het oog te kunnen houden.

🕒 14.30 u. - 17 u.

€ 3,50 KT 0,70

📅 tot 17/1 of tot volzet, 🛒

📌 Met voor- en nabespreking.  
Speelduur: 100 minuten.

---

### Donderdag 18 januari

#### Gezelschapsspellen

Met Maarten.

🕒 14 u. - 16 u.

€ gratis

📅 t.e.m. 17/1

#### Voordracht

#### 'Gepassioneerd gepensioneerd'

Stoppen met werken beïnvloedt je hele leven. Hoe maak je van jouw pensioen een succes? In deze interactieve presentatie krijg je inspiratie en tips. Het gaat over afbouw van werken, afscheid nemen, welke bijdrage je kan leveren aan je gezondheid, relaties en zingeving. Je krijgt ook een overzicht van de mogelijkheden in je eigen buurt. Begeleiding: Marc Claus.

🕒 14.30 u.

€ gratis

📅 tot 17/1, 🛒



#### Gezelschapsspellen

Donderdag  
18 januari en  
22 februari  
Met Maarten.

---

### Maandag 22 januari

#### 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

📅 22/1, 26/2

📌 aan onthaal

---

### Dinsdag 23 januari

#### Infosessie Brandpreventie

Weet jij wat je moet doen bij brand? Hangen er genoeg rookmelders? Zijn je vluchtwegen vrij? Wie bel je voor hulp? Met een spreker van Brandweerzone Centrum.

🕒 14 u.

€ gratis

📅 t.e.m. 23/1 of volzet, 🛒

---

### Woensdag 24 januari

#### Filmclub Artevelde stelt voor:

Kom kijken naar een tiental producties van Filmclub Artevelde. Met documentaires over gebeurtenissen in en rond Gent en over de werking van de voedselbank van Oost-Vlaanderen. Daarnaast kan je genieten van enkele korte fictie speelfilms rond het thema dementie.

🕒 14.30 u. - 17 u.

€ 3,50 KT 0,70

📅 t.e.m. 24/1, 🛒

---

### Vrijdag 26 januari

#### Bloemschikken

🕒 14 u. - 17 u.

€ 25,00 KT 21,00

(incl. materiaal en verse bloemen)

📅 tot 19/1 of volzet! 🛒

---

### Woensdag 31 januari

#### Aan Tafel

Vers bereid door onze kookploeg, bedoeld voor buurt-

bewoners die graag eens in compagnie eten.

🕒 12 u.

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

📅 van 27/12 tot 23/1

---

### Donderdag 1 februari

#### Babbeltafel

Zie 4/1.

---

### Vrijdag 2 februari

#### Snoepnamiddag

#### Pannenkoeken

Er is geen vrouwke zo arm, of ze maakt op Lichtmis haar panneke warm.

🕒 14 u.

---

### Zondag 4 februari

#### Rommelmart parkoers

Na een succesvolle editie van vorig jaar, organiseert De Horizon samen met buurtpartners een winterrommelmarkt op verschillende locaties in de wijk Macharius-Heirnis. Met alleen maar overdekte locaties zodat we het droog, warm en gezellig kunnen houden.

🕒 10 u. - 17 u.

€ gratis

---

### Dinsdag 6 februari

#### Adviesdag: Leif

Hier kan je terecht met je vragen rond een brede waaier van onderwerpen over het levenseinde.

🕒 9 u. - 12 u. (afspraak van één uur per persoon)

€ gratis

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

---

### Woensdag 7 februari

#### Centrumraad

🕒 9.30 u.

---

### Bingo

Zie 3/1.

📅 t.e.m. 7/2



## Woensdag 14 februari

### Valentijn feestlunch

Liefde gaat door de maag. Kom genieten van een hartverwarmend valentijnsmenu, bereid door onze kookploeg. Geniet daarna van een dansmiddag met sfeervolle muziek van dj Marc.

🕒 12 u.

€ 17,00 KT 11,90

📅 t.e.m. 7/2

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

## Vrijdag 16 februari

### De Drie Wijzen

Naar de succesvolle humoristische quiz van de VRT in de jaren '90. Kan jij raden welke van de drie wijzen de waarheid spreekt?

Beleef een namiddag vol spanning en ongeloofwaardige situaties. Je speelt mee in een team van 3, 4 of 5 personen naargelang het aantal deelnemers.

De winnende ploeg speelt onderling de finale met 3 items. Leuke prijzen te winnen.

🕒 14 u.

€ 3,50 KT 0,70

📅 t.e.m. 15/2, 📅

📍 we spelen 2 rondes met 9 items en tussenin een pauze om even uit te blazen

## Woensdag 21 februari

### Workshop Stenen schilderen

Schilder een patroon, dier of een boodschap die iets voor je betekenen. Breng zelf een steen mee of koop er eentje aan ter plaatse tegen een kleine prijs.

🕒 10 u. - 12 u.

€ 7,00 KT 3,00 (incl. verf)

📅 📅

📍 Begeleiding: Sibal Chiloglu. Meebrengen: fijne penselen, schort.

## Film

### La vita è bella (1997)

Tijdens WOII wordt een Italiaanse man met zijn gezin afgevoerd naar een Duits werkkamp. Om zijn zoontje het vooruitzicht van een zekere dood te besparen, stelt hij de reis voor als een spel, waarin je prijzen kunt winnen. Hij gelooft er heilig in dat hij de geestelijke gezondheid van zijn kind zo kan redden en gaat vastbesloten door met toneelspelen, zelfs wanneer ze in het kamp zijn aangekomen.

🕒 14.30 u. - 17 u.

€ 3,50 KT 0,70

📅 tot 21/2 of volzet, 📅

📍 Met voor- en nabespreking door Germain Degrendele. Speelduur: 115 minuten.

## Donderdag 22 februari

### Gezelschapsspellen

Zie 18/1.

📅 t.e.m. 21/2

## Vrijdag 23 februari

### Bloemschikken

🕒 14 u. - 17 u.

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

📅 tot 16/2 of volzet! 📅

## Woensdag 28 februari

### 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 27/12 tot 20/2

## Donderdag 7 maart

### Vrijwilligerscafé

Het LDC sluit om 16 u.

## ANTENNE BINNENSTAD

### Info adviesdagen

Regio Patershol: Open Huis Pratershol, Kaatsspellein 8

📅 di 9/1, wo 17/1, do 25/1, di 30/1, wo 7/2, do 15/2, di 20/2, wo 28/2

🕒 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 18 januari en 22 februari

🕒 14 u. - 16.30 u.

€ gratis

📅 niet nodig, kom gewoon langs

📍 Buurthuisje, Wolterslaan 16

### Wijkwandeling

Maandag 15 en 29 januari, 12 en 26 februari (om de 14 dagen)

Wil je graag meer wandelen en je wijk en buurtbewoners beter leren kennen? Iedereen is welkom! We wandelen door de wijk in een rustig tempo. 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

Hundelgensesteenweg 125  
9050 Gent

☎ 09 266 45 80

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

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

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

(inschrijven activiteiten kan niet via e-mail)

Centrumleider: Ann Van Hyfte

Bereikbaar met openbaar vervoer: tram 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  
**woensdag 3 januari 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.

## NIEUWE VRIJWILLIGERS ALTIJD WELKOM

# Troostplek Ledeberg bestaat 2 jaar

De Troostplek in het park De Vijvers viert op donderdag  
29 februari zijn tweejarig bestaan. In die periode vonden  
heel wat mensen hun weg ernaartoe om stil te staan bij  
verdriet en verlies en troost te vinden, alleen of met andere  
buurtbewoners.



“Rouw en verlies zijn thema’s  
die mensen heel dicht bij elkaar  
brengen. Iedereen krijgt ermee te  
maken, op welke manier dan ook.  
Rouwen is meer dan afscheid  
nemen van een naaste. Het gaat  
ook om liefdesverdriet, klimaat-  
rouw, verdriet over je lichaam dat  
niet altijd meer mee wil”, vertellen  
psycholoog Lydia Impens van  
De Knoop en Mia Trappeniers,  
coördinator Zorgzame Buurt  
Ledeberg.

De troostplek is opgevat als een  
luswandeling, die langs enkele  
installaties van kunstenaar Kurt  
Vandendriessche voert. “Dat is  
echt een meerwaarde”, aldus  
Lydia en Mia. “Er hangt veel  
symboliek aan vast, bezoekers  
hebben een favoriete stopplaats,  
je kiest je eigen route. Het is niet  
af en zal het ook nooit worden.  
Zo komen er 5 podcasts langs de  
wandeling, waarin mensen hun  
verhaal van verlies doen en die je

via een QR-code kan beluisteren.”  
“Haast maandelijks organiseren  
we wandelingen. Wandelingen  
waarbij je kan ervaren wat er  
allemaal is en belevingsgerichte  
wandelingen waarin je dieper  
kan gaan. Na een kennismakings-  
wandeling keren mensen vaak  
terug met familie en vrienden  
voor een herdenkingsmoment.”  
De troostplek is opgezet met  
financiële middelen van de  
Vlaamse overheid in het kader  
van ‘Zorgzame Buurten’. In maart  
stopt die financiering. “Wij zien  
dat eerder als een nieuw begin  
van ons project. Veel buurtpart-  
ners zijn nu al betrokken. Vrijwilli-  
gers begeleiden de wandelingen,  
onthalen deelnemers op soep en  
pannenkoeken. Nieuwe mensen  
zijn altijd welkom”, aldus Lydia en  
Mia.

**Wil je graag meehelpen? Mail dan  
naar [troostplekledeberg@stad.gent](mailto:troostplekledeberg@stad.gent)**

Je kunt inschrijven **vanaf woensdag 3 januari 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

**Vanaf maandag 8 januari tot eind februari**

De deelnemers van het schilderatelier van John Eggermont stellen op onze 1<sup>ste</sup> verdieping hun schilderwerken tentoon.

**Dinsdag 2 januari**  
**2<sup>de</sup> nieuwjaarsdag**  
Cafetaria open. LDC sluit om 16 u. Onthaal alleen telefonisch bereikbaar.

**Maandag 8 januari**  
**Digipunt Apple (smartphone en MacBook)**

🕒 elke ma 13.30 u.

€ gratis

📄 verplicht aan onthaal

👤 Begeleiding: Luc Moreels.

Geen lessen voor beginners.

Geef bij inschrijving door waarvoor je langskomt.

**Uitstap**  
**Blik achter de schermen van de opera van Gent**

Tijdens de gegidste rondleiding neem je een kijkje achter het podium en verneem je hoe opera en ballet maken in zijn werk gaat. Verder word je meegenomen in de indrukwekkende zalen en verneem je meer over de geschiedenis van de Gentse opera.

🕒 13.15 u. verzamelen in peristilium, ingang grote koetspoort, Schouwburgstraat 3

13.30 u. - 15 u. bezoek opera

€ 3,50 KT 0,70

📄 vanaf 27/12 en vóór 6/1, 📄

👤 Max. 24 deelnemers.

Begeleiding: Liliane Berwouts.

**Dinsdag 9 januari**  
**Digipunt**

🕒 elke di 9 u. - 12 u.

👤 andere info: zie 8/1

**Donderdag 11 januari**  
**Infomoment**  
**Computercursus**  
**Windows 10 en Windows 11**

🕒 9 u. - 12.30 u.

€ gratis

👤 Voorkennis algemeen computergebruik nodig. Meebrengen: eigen laptop met Windows 10 of 11.

Lesgevers: Ghislaine

Joestens, Willy Deruyck.

**Reiki –**  
**ontspanningsoefeningen**

🕒 11.30 u. - 12.30 u.

€ 35,00 KT 7,00 (10 lessen)

📄 vóór 9/1, 📄

👤 Min. 6 en max. 8 deelnemers.

Lesgever: Olga Loomans.

**Nieuwjaarsreceptie**

We nodigen je graag uit op onze nieuwjaarsreceptie. Het team van LDC De Knoop wenst je een gelukkig en gezond 2024.

🕒 14 u.

**Maandag 15 januari**  
**Tai-chi**  
**24 yang vormen beginners**

🕒 10.15 u. - 11.15 u.

€ 35,00 KT 7,00 (10 lessen)

📄 vóór 12/1, 📄

👤 Min. 5 & max. 12 deelnemers. Lesgever: Luc Meuris.

**Dinsdag 16 januari**  
**Ontbijt**

🕒 8.30 u. - 10 u.

€ 6,00 KT 4,20

📄 vóór 12/1, 📄

👤 i.s.m. Benedictuspoort

**Woensdag 17 januari**  
**Muzikaal**  
**nieuwjaarsmoment**  
**Troostplek, park De Vijvers**

🕒 11 u.

€ gratis

📄 troostplekledeberg@stad.gent of 09 266 30 66

👤 met koor Steinerschool Gent

**Donderdag 18 januari**  
**Samen lezen**

Wil je verhalen lezen en mooie gedichten horen? Samen met anderen praten over wat je raakt in de tekst?

🕒 10.30 u. - 11.30 u.

€ gratis

📄 1/2, 15/2, 29/2

📄 tot dag zelf of volzet, 📄

👤 Max. 8 deelnemers.

Begeleiding: Caroline Verbruggen.

**Snoep- en**  
**verzoeknamiddag**  
**Verwenbordje**

🕒 13.30 u.

**Computercursus**  
**Windows 10 en Windows 11**

🕒 13.30 u. - 16 u.

€ 35,00 KT 7,00 (10 lessen)

📄 vanaf do 11/1 na infomoment aan onthaal

👤 Max. 6 deelnemers.

Zie ook 11/1.

**Maandag 22 januari**  
**Adviesraad**

🕒 9.30 u. - 12 u.

👤 iedereen welkom!

## DE KNOOP

🕒 Aanvang

👤 Informatie

€ Prijs  
KT Kansentarief

📄 Inschrijven op het secretariaat kan ook in de webshop

📄 reeks - éénmaal inschrijven reeks - per les inschrijven

**Dinsdag 23 januari**

### Infosessie

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

8 op de 10 woningen zijn niet geschikt om ouder in te worden. 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 zijn nog mogelijk? Overweeg je een andere vorm van wonen?

Een ergotherapeut van onze dienst Zelfstandig Wonen geeft algemene tips.

Je kan ook een beroep doen op deze dienst voor persoonlijk advies.

🕒 14 u.

€ gratis

📍 vóór 19/1, 📄

**Woensdag 24 januari**

### Dansnamiddag

#### Music is life

🕒 13.30 u. - 17 u.

€ gratis

📍 tot dag zelf, 📄

### Teejater geTipt speelt 'Augustus, ergens op de vlakke'

Over een familie intelligente, gevoelige mensen die elkaar het leven onmogelijk maken. Wanneer de vader des huizes spoorloos verdwijnt, komt de familie samen om elkaar te steunen én kapot te maken...

🕒 deuren open 19 u.

start voorstelling 20 u.

einde rond 23 u.

€ gratis

📍 vóór 17/1, 📄

📍 Vindt plaats in CC Meulstede, Meulesteedsesteenweg 515.

Vervoer kan je aanvragen bij inschrijving (€ 5,00).

Max. 90 deelnemers.

Ter plaatse kan je tegen betaling drankje bestellen.

**TIP!**

### Bingo

**Woensdag  
17 januari en  
21 februari**

**Vrijdag 26 januari**

### Digipunt: pc-dokter

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

€ gratis

📍 vóór 25/1 of 09 266 45 80, 📄

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

**Dinsdag 30 januari**

### EHBO: Reanimeren en defibrilleren

4 stappen bij eerste hulp, stabiele zijligging, reanimeren en defibrilleren. Je oefent op elkaar of op een pop.

🕒 13.30 u. - 16.30 u.

€ gratis

📍 vóór 23/1 of volzet, 📄

📍 Max. 16 deelnemers.

I.s.m. Rode Kruis.

**Donderdag 1 februari**

### De Paarse Zetel met Dominique De Groen

Gesprekken over literatuur en cultuur

🕒 12.30 u. - 13.15 u.

afspraak 12 u. ingang bib  
De Krook

€ gratis

📍 vóór 29/1, 📄

📍 Begeleiding: Caroline Verbruggen.

Max. 10 deelnemers.

**10-jarig bestaan De Knoop**

### Les Folles de Gand

Glitter, glamour, prachtige pluimencreaties & kostuums, toffe herkenbare muziek plus een vleugje humor.

🕒 14 u. - 15.30 u.

€ 12,50

📍 vóór 29/1, 📄

📍 max. 120 deelnemers

**Maandag 5 februari**

### Kookworkshop Eva's wereldkeuken

Vandaag dim sum Siu Mai: gehakt, garnalen afgewerkt met sesamolie, gember en lente-uitjes. Zowel gestoomd

als gefrituurd in de wok.

🕒 10 u. - 12.30 u.

€ 5,00 KT 1,00 bij inschrijving betaalt je € 3,00 voorschot, verdere onkosten regel je de dag zelf

📍 vóór 31/1

📍 max. 10 deelnemers

**Dinsdag 6 februari**

### Belangrijke digitale weetjes

Wachtwoord vergeten.

Je computer die vastloopt. e-Card versturen.

Met digitale handleiding.

Voor half-gevorderden.

🕒 13.30 u. - 17 u.

€ 3,50 KT 0,70

📍 vóór 1/2, 📄

📍 Lesgever: Daniël De Ridder. Max. 10 deelnemers.

Meebrengen: laptop, oplader. Je hebt een eigen e-mailadres.

**Donderdag 8 februari**

### Belevingsgerichte themawandeling: dauwwandeling

🕒 9 u.

📍 troostplekledeberg@stad.gent of 09 266 30 66

📍 Afsluiter met ontbijt.

Vertrek terras WZC De Vijvers, Walstraat 1.

### Snoep- en verzoeknamiddag

**Pannenkoeken**

🕒 13.30 u.

**Vrijdag 9 februari**

### 10-jarig bestaan De Knoop Officiële receptie

**Op uitnodiging.**

**LDC gesloten vanaf 12 u.**

🕒 14 u. - 17 u.

📍 i.s.m. IKOOK

**Woensdag 14 februari**

### Valentijnsfeest

- Kir Royal
- Kervelroomsoep

- Kabeljauw met hollandaise-saus, penne en garnituur.
- Chocolade hartenbavarois en koffie

Dansnamiddag met dj Peter Van Praag.

🕒 11.30 u.

€ 21,50 KT 15,00  
(alles inbegrepen)

€ 3,00 KT 0,60  
(alleen dansnamiddag)

📅 vóór 7/2

📍 Max. 85 pers. I.s.m. IKOOK.  
Je kan 20 UITPAS-punten ruilen voor € 5,00 korting.

### Dinsdag 20 februari 10-jarig bestaan De Knoop Feestelijk ontbijt

🕒 8.30 u. - 10 u.

€ 10,00 KT 7,00

📅 vóór 16/2, 📅

📍 i.s.m. Benedictuspoort

### Donderdag 22 februari Uitstap naar Noord-Brabant

Na een sanitaire stop waar je kan ontbijten, geleide wandeling in 's Hertogenbosch met zijn gotische kathedraal. Na de vrije lunch bezoek aan bierbrouwerij de Koningshoeven, bekend van haar La Trappe trappist, met proevertje.

🕒 8 u. vertrek De Knoop terug rond 20.30 u.

€ 55,00 KT 11,00  
(bus, gegidste wandeling & bezoek brouwerij)

📅 vóór 15/2

📍 Begeleider: Jan Denisse.  
Max. 29 deelnemers.  
Fooien niet verplicht.

### Vrijdag 23 februari Digipunt: pc-dokter

Zie 26/1.

📅 vóór 22/2, 📅

### Zaterdag 24 februari 10-jarig bestaan De Knoop 'Bouton Bouton'

Als afsluiter van 10 jaar De

Knoop trakteren vrijwilligers, bezoekers en personeel je op een namiddagvoorstelling met dans, zang, ritme en drums, poëzie, verhalen, toneel plus modeshow, gevolgd door een feestelijke dronk!

🕒 14 u. - 16 u.

€ gratis

📅 vóór 21/2, 📅

### Dinsdag 27 februari Bakworkshop

Maak zelf je lekkere taart.

🕒 14 u. - 17 u.

€ 5,00 KT 1,00  
+ ingrediënten dag zelf betalen aan begeleider

📅 vóór 20/2, 📅

📍 Max. 8 deelnemers.  
Begeleiding: Edwin Danckaert.

### Vrijdag 1 maart 10-jarig bestaan De Knoop Fluofuif

🕒 18 u. - 23 u.  
deuren open vanaf 17.30 u.

€ gratis

📅 tot dag zelf, 📅

### Donderdag 7 maart Uitstap naar Zeeland



Na sanitaire stop waar je ook kan ontbijten, bezoek aan Middelburg en zijn wekelijkse markt. Vrijblijvende lunch: soep, boterham met kroket plus vlees- of vissalade. Namiddag: rondrit eiland Walcheren, met stops in Veere, Domburg + Zoutelande.

🕒 7.30 u. vertrek De Knoop terug rond 19.30 u.

€ 34,00 KT 6,80 + € 17,10  
(vrijblijvende lunch)

📅 vóór 29/2

📍 Begeleider: Jan Denisse.  
Max. 29 deelnemers.  
Fooien niet verplicht.

### Vrijdag 8 maart STAM-plein 'De vierkante kilometer – Ledeberg'

Ontdek bekende en minder bekende verhalen over Ledeberg op de expo 'De vierkante kilometer – Ledeberg' in het STAM. Voor wie zijn de 5 herdenkingsmonumenten gebouwd? Waarom loopt er een steenweg naar Hundelgem? Wat is de officiële zusterstad van Ledeberg?

🕒 13.15 u. verzamelen aan ldc De Knoop  
13.45 u. samenkomst ingang STAM

14 u. bezoek Stamplein

€ gratis

📅 voor 1/3, kan telefonisch: 09 266 45 80, 📅

📍 i.s.m. WZC De Vijvers en Ontmoeten en verbinden.  
Locatie: STAM – stads-museum Gent – Bijlokesite, Godshuizenlaan 2, Gent.

### ANTENNE MOSCOU-WIJK

#### Boodschappenbus

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

🕒 16.30 u.: opstapplaats  
wijkcentrum De Porre

€ 5,00 KT 3,00

📅 verplicht bij Chantal Boone  
0477 99 64 94

#### Moscou Kookt

Donderdag 18 januari en  
15 februari

Maandelijks kookmoment voor buurtbewoners met Patricia Impens en Yvette Vandendriesche.

#### Buren voor burenen

Interesse? Contacteer Chantal.

## 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

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

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

(inschrijven activiteiten kan niet via e-mail)

Centrumleider: An Lameire

Bereikbaar met openbaar vervoer:  
tram 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 **maandag 8 januari 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.

## AFWISSELEND IN LDC DE MANTEL EN WZC ZONNEBLOEM

# Familiegroep Dementie

Vanaf januari starten LDC De Mantel en WZC Zonnebloem een Familiegroep Dementie op, bedoeld voor mantelzorgers en familieleden van personen met dementie. Bedoeling is om informatie, ervaringen en zorgen met elkaar te delen. De eerste afspraak is op 25 januari in De Mantel. Onderwerp is dan 'Wat houdt je bezig als mantelzorger?'



De Familiegroepen Dementie zijn een initiatief van de Alzheimer Liga Vlaanderen (ALV). "Mantelzorgers hebben nood aan een luisterend oor om hun verhaal te doen, want hun zorg stopt nooit. Professionele hulpverleners zijn vaak overbevraagd. En hun eigen netwerk is doorgaans vrij klein. Dat lotgenotencontact is daarom een grote steun, ook om de zorg voort te zetten", vertelt stafmedewerker Sara Paelinck van ALV.

"Bedoeling is dat de Familiegroep dit jaar vijf keer samenkomt, om de twee maanden behalve in de zomervakantie, telkens van 19 tot 21 uur, afwisselend in De Mantel en Zonnebloem", vertelt ergotherapeut Evelien Flobert van De Mantel, die met Lisa Van Parys, psycholoog in Zonnebloem, de bijeenkomsten modereert. "Deelnemers herkennen zich in elkaars verhalen en krijgen zo het gevoel

dat ze niet alleen staan. En door hun verhaal met elkaar te delen, krijgen ze een serieuze mentale boost en komt er heel wat positieve energie vrij."

Alle samenkomsten staan in het teken van een thema. "Dat geeft de deelnemers een houvast. Ze weten wat ze kunnen verwachten. Want zeker in het begin zal de stap om naar de familiegroep te komen groot zijn", stippen maatschappelijk werker Isabelle Vangaever van De Mantel en Marleen Verstraete, referentiepersoon dementie in Zonnebloem, aan. "Voor onze eerste afspraak hebben we het thema open gehouden, ideaal om te peilen waarmee de deelnemers zitten."

**Deelname is gratis. Inschrijven kan via mail ([zwijnaarde@alzheimerligavlaanderen.be](mailto:zwijnaarde@alzheimerligavlaanderen.be)) of telefonisch bij Evelien (09 266 34 76) maar is niet verplicht.**

Je kunt inschrijven **vanaf maandag 8 januari 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.**

## Opgelet!

- **Maandag 1 januari:** het LDC is gesloten.
- **Dinsdag 2 januari:** minimale dienstverlening. Cafeteria open, wel maaltijden, onthaal gesloten. Het LDC sluit om 16 u.

### Dinsdag 9 januari en donderdag 11 januari Nieuwjaarsreceptie

Met onze bezoekers en vrijwilligers!

🕒 14 u. - 17.30 u.

€ gratis

📄 verplicht vanaf 1/1 t.e.m. 8/1

📍 beperkte plaatsen

### Vrijdag 19 januari Nieuwe reeks! Fotografie voor beginners

Lesgever Laurens maakt je wegwijs in de (digitale) fotografie. Je leert je fototoestel beter kennen en mooiere foto's maken.



🕒 13.30 u. - 16 u.

€ 28,00 KT 5,60 (8 lessen)

Wil je de cursus op papier, dan kan je die voor € 10,00 kopen aan het onthaal.

Cursus via mail is gratis.

📄 19/1, 26/1, 2/2, 9/2, 23/2, 1/3, 8/3, 15/3

📄 aan onthaal, 📄

### Dinsdag 23 januari Snoepnamiddag

#### Crème brûlée

Klaargemaakt door onze feestploeg.

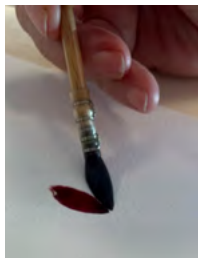
🕒 14 u. - 17.30 u.

€ 4,50 per portie

📍 zolang de voorraad strekt!

### Minireeks 'Easypainting'

Schilderen met aquarel, gouache en inkt voor beginners en sympathisanten.



Je leert stap voor stap de basistechnieken om, vooral bloemen, op verschillende manieren in aquarel te schilderen. Je ontdekt hoe aquarel en gouache beste maatjes zijn. Soms werk je af met inkt en fineliners. Kunnen tekenen is geen vereiste.

🕒 14.30 u. - 17 u.

€ 21,00 KT 4,20

📄 23/1, 30/1, 6/2, 13/2 (krokusvakantie), 20/32, 27/2

📍 Lesgever: Carine.

In de 1<sup>ste</sup> les leer je de materialen kennen. Je moet niets op voorhand aanschaffen. Zo vermijd je (dure) mis-kopen.

### Donderdag 25 januari Familiegroep Dementie

Zie het artikel op de pagina hiernaast.

Thema vandaag is 'Wat houdt jou bezig als mantelzorg?'

🕒 19 u. - 21 u.

€ gratis, info bij Evelien Flobert via [zwijnaarde@alzzheimerligavlaanderen.be](mailto:zwijnaarde@alzzheimerligavlaanderen.be) of 09 266 34 76

📄 25/1, 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).  
Gaat door in onze cafeteria.

### Vrijdag 26 januari Minireeks Pakistaans en Indiaans koken

Oosterse gerechten bereiden en daarna samen opeten.



Op het menu:

- 26/1: Tandoori kip met garlic naan en mint chutney + dessert: Gajjar ka Hawla
  - 23/2: Traka Dal (linzen) met Chapatti (Platbrood) en Salade
  - 22/3: Keema (gehakt) met doperwten en Chapatti (platbrood)
  - 26/4: Palao (rijst) met groeten + Raita (yoghur dip)
  - 24/5: Shammi Kabab (vlees) met garlic butter naan + dessert: Firni (rijstpudding)
- 🕒 elke 4<sup>de</sup> vr 8.45 u. - 13 u. (koken + eten)

€ 17,00 KT 3,50 (5 sessies) + € 75,00 voor ingrediënten (€ 15,00/sessie)

📍 lesgevers: Saadia + Walter

## DE MANTEL

🕒 Aanvang

📍 Informatie

€ Prijs

KT Kansentarif

📄 Inschrijven op het secretariaat

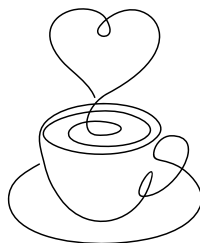
📄 inschrijven kan ook in de webshop

📄 reeks - éénmaal inschrijven

📄 reeks - per les inschrijven

## Snoepnamiddagen

- Dinsdag 23 januari: crème brûlée
- Dinsdag 20 februari: pannenkoek Mikado



## Valentijn ontbijt Woensdag 14 februari

Ontbijtbuffet in een romantische sfeer.

### Vrijdag 26 januari

#### SwipeCafé

Onze SwipeCafés helpen je om digitaal mee te zijn. Ontspannende bijeenkomsten in kleine groep waar je persoonlijk begeleid en ondersteund wordt door een digi-vrijwilliger. Zo raak je vertrouwd met vrijetijdsapps zoals Facebook en WhatsApp en toepassingen zoals E-mut (app van het ziekenfonds), Mypension en online bankieren.

Zowel voor absolute beginners als voor regelmatige gebruikers die nog problemen ervaren.

🕒 14 u. - 16 u.

€ gratis

👤 begeleiding: Kris, i.s.m.

S-plus

### Maandag 29 januari

#### Smartphone/tablet Android (voor beginners)

In deze praktijkgerichte cursus leer je stap voor stap je toestel optimaal gebruiken en aanpassen aan je eigen wensen.

Wat komt allemaal aan bod?

Vlot wiferverbinding maken, een alarm instellen, rekenmachine gebruiken, toegang tot je toestel beveiligen, bluetoothverbinding met andere apparaten maken, updates activeren, back-ups maken, leren werken met de camera en foto's organiseren in albums,...

Je gaat verder op zoek naar interessante apps in de Google Play Store. Passeren ook de revue: surfen op het internet, mailen, eenvoudige problemen oplossen.

**TIP!**

**Voordacht  
Intimiteit  
voor  
gevorderden  
Donderdag  
22 februari**

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

🕒 13.30 u. - 16.35 u.

€ 93,00 KT 18,60

+ € 6,00 (cursus)

🚗 aan onthaal of 🛒

👤 i.s.m. CVO Gent

### Dinsdag 30 januari

#### Maandelijkse wandeling

Excursie naar Aalst voor wandeling van 1,5 uur.

🕒 verzamelen om 13.30 u.

aan hoofdingang van

Gent-Sint-Pieters,

vertrek trein 13.41 u.

€ 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. 26/1 (of volzet)

👤 Treinticket zelf aankopen.

Begeleider: Stefan.

#### Informatieve voordracht 'Wat te doen bij overlijden van een naaste'?

Notaris Alessandro Wibo vertelt je alles over de juridische aspecten bij overlijden van een naaste. Komen ook aan bod: wijzigend huwelijkscontract en keuzebeding.

🕒 10 u.

€ gratis

🚗 verplicht aan onthaal,  
09 266 98 55 of 🛒

### Vrijdag 2 februari

#### Veilig online en sociale media

Herken en ga op de juiste

manier om met de gevaren online (zoals phishing, spam, spoofing, virussen, nepnieuws). Bescherm je digitale identiteit. Koop en verkoop veilig online. Neem deel aan het online sociale leven (Facebook, Instagram, Twitter, YouTube) met respect voor je privacy.

🕒 9 u. - 12.05 u.

€ 93,00 KT 18,60

+ € 6,00 (cursus)

🚗 aan onthaal of 🛒

👤 i.s.m. CVO Gent

### Pannenkoekenbak

"Er is geen vrouwtje zo arm, of ze maakt haar pannetje warm." Naar aanleiding van Maria Lichtmis trakteert onze feestploeg op pannenkoeken.

🕒 14 u. - 17 u.

€ 2,80/portie

🚗 zolang de voorraad strekt!

### Woensdag 14 februari

#### Valentijn ontbijt

Ontbijtbuffet in een romantische sfeer.

🕒 9 u.

€ 15,00 KT 10,50

🚗 verplicht t.e.m. 9/2

#### Workshop powertex

Aan de slag met powertex, een textielverharder op waterbasis. Je maakt een pinguïn of vogel.

🕒 13 u. - 17 u.

€ 5,00 KT 1,00

+ € 25,00 materiaalkosten, af te rekenen met de lesgever bij start workshop



## Maandelijks wandeling

- Dinsdag 30 januari: Aalst
- Dinsdag 27 februari: Afsnee



## Wekelijkse zitdag van digipunt Donderdagnamiddag

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

📍 meebrengen: tafel-  
beschermer, wegwerphand-  
schoenen, 2 bakjes voor de  
powertex, aluminiumfolie,  
plakband, katoenstof, schort,  
doos voor je werk

### Dinsdag 20 februari Snoepnamiddag Pannenkoek 'Mikado'

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

### Donderdag 22 februari Voordracht Intimiteit voor gevorderden

Over intimiteit en seksualiteit  
bij ouderen heerst een groot  
taboe. We bekijken samen wat  
intimiteit voor ouderen kan  
betekenen en hoe een ouder  
wordend lichaam verandert.  
Met huispsycholoog Siën.  
🕒 14 u.  
€ gratis  
📍 verplicht tot dag voordien  
aan onthaal of 09 266 98 55

### Dinsdag 27 februari Maandelijks wandeling

Wandeling van 1,5 uur in  
Afsnee, met Stefan.  
🕒 Verzamelen busperron 4  
Gent-Sint-Pieters, de bus  
vertrekt om 13.38 u.  
Of aan Afsnee-kerk waar  
wandeling om 14 u. 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 wandel-  
kaart) t.e.m. 23/2  
📍 busticket zelf aankopen

## ANTENNEWERKING SINT-DENIJS-WESTREM EN AFSNEE

### Buren voor burens

Zin om een buur te helpen bij  
kleine boodschappen of klus-  
jes? 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

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

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

### Ingeborg Heymans is buurt- zorgster Sint-Denijs-Westrem en Afsnee.

Bereikbaar:  
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 dienst-  
verlening en de administra-  
tie die daarbij komt kijken.

- Praktische vragen rond  
thuiszorg, woningaanpas-  
singen vervoer, opname  
assistentiewoning of WZC,...
- Vragen rond vrije tijd:  
activiteiten in LDC, vrijwil-  
ligerswerk, ...
- Buren voor burens
- Buurtactiviteiten: met  
buurtbewoners en -vereni-  
gingen.

### Buurtmaaltijd

Op dinsdag 16 en 30 januari,  
13 en 27 februari  
Vers klaargemaakt door IKOOK.  
🕒 vanaf 11.30 u. in het  
Open Huis, Pastorijdreef 6  
€ 5,50 voor soep, hoofd-  
gerecht en dessert  
📍 met betaling tot één week  
vóór de maaltijd

### Voordracht Dementie

Dinsdag 13 februari  
Wat is het verschil tussen  
dementie en Alzheimer? Moet  
je je zorgen maken bij vergeet-  
achtigheid? Huispsycholoog  
Siën licht de verschillende  
aspecten van de ziekte toe.  
🕒 13.30 u.  
€ gratis  
📍 verplicht aan onthaal  
De Mantel of 09 266 98 55  
📍 in het Open Huis,  
Pastorijdreef 6

## DE MANTEL

- 🕒 Aanvang
- 📍 Informatie
- € Prijs  
KT Kansentariëf
- 📍 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](https://www.facebook.com/deregenbooggent)

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

(inschrijven activiteiten kan niet via e-mail)

Centrumleider: Michiel Lauwaert

Bereikbaar met openbaar vervoer: bus 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 woensdag 3 januari 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.

## CREATIEF MET BLOEMEN, SCHILDEREN EN TEKENEN, POTTENDRAAIEN

# Creatieve opstoot

Creatieve geesten komen vanaf 2024 nog meer dan anders aan hun trekken in De Regenboog, met de start van twee nieuwe reeksen: pottendraaien voor beginners plus een 10-delige lessenreeks tekenen en schilderen voor beginners. Daarnaast is er sinds kort de maandelijkse afspraak 'Creatief met bloemen'.



Vanaf 26 januari ben je elke vrijdag welkom op tekenen en schilderen voor beginners met Larysa en Ingrid. Larysa is een Oekraïense vluchteling die in haar land sinds 1984 als leerkracht plastische kunsten werkte. In een opvangcentrum in ons land gaf ze les aan Oekraïense kinderen. Via via kwam ze in contact met De Regenboog. "Ook al moesten we ons behelpen met Google Translate, tussen mij en Ingrid klikte het meteen. Onze cursus is heel laagdrempelig opgevat zodat het voor iedereen haalbaar is. We willen vooral dat deelnemers het plezant vinden. Uit ervaring weet ik dat kunst helpt om privé zaken te verwerken en spanningen los te laten." Bloemschikken was vroeger vaste prik in De Regenboog, tot de vrijwilliger ermee stopte.

Velen zagen in Monique haar gedroomde opvolgster. "We hebben lang aan haar mouw moeten trekken. Pas toen op ons droombord met suggesties voor nieuwe activiteiten bloemschikken prominent naar voren kwam, ging ze overstag", vertelt ergotherapeut Griet. "Creatief met bloemen gaat ruimer dan het klassieke bloemschikken", stipt Monique aan. "Zo maken we bv. creaties met droogbloemen op isomo bollen of op een oasis boomstam. Om de kosten te drukken, zoek ik vaak materialen in de natuur." Tot slot zet je met Viviane en Erna vanaf dinsdag 20 februari in een tiendelige cursus je eerste stappen in de wonderde wereld van het pottendraaien.

**Alle praktische info: zie agenda.**

Je kunt inschrijven **vanaf woensdag 3 januari 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.**

## Aangepaste openingsuren

- **Maandag 1 januari:** gesloten
- **Dinsdag 2 januari:** onthaal gesloten, wel maaltijden en ontmoeting  
🕒 9.30 u. - 16 u.

### Donderdag 4 januari

#### SamenLezen

Wegens succes verlengd!  
We luisteren samen naar een kortverhaal en een gedicht. Daarna kan je je gedachten en gevoelens hierbij delen.

Je komt elke keer of nu en dan.

🕒 14.30 u. - 16 u.

€ gratis, uitgezonderd bijdrage voor kopieën

📖 4/1, 18/1, 8/2, 22/2, 7/3, 21/3, 11/4, 25/4



📍 leesbegeleider Ilona De Vestele, i.s.m. Het Lezerscollectief

### Dinsdag 9 januari

#### Sneukeldingskes

#### Driekoningentaart

Wie vindt dit jaar de boon en scoort een gratis drankje?

🕒 vanaf 14 u. tot uitverkocht

€ 2,80

### Woensdag 10 januari

#### Infosessie 'Wat is eutonie?'

Zie 17/1.

🕒 10.30 u.

€ gratis



### Vormingreeks

#### Mens en cultuur

Met als thema het beschouwingscentrum van de menselijke soort en biologie, techniek, moraal: over Teilhard, Chauchard en Jung.

🕒 14.30 u. - 17 u.

€ 14,00 KT 2,80

📖 10/1, 24/1, 14/2, 28/2



📍 lesgever: Franky Vermeirsch

### Donderdag 11 januari

#### Nieuwjaarsreceptie

Breng met ons een toast op het nieuwe jaar!

🕒 14 u. - 16 u.

### Maandag 15 januari

#### Kunstzinnige vorming

#### Kunst in het jonge België

Je bekijkt de vormrijkdom van kunst in het 19<sup>de</sup>-eeuwse België. Volgelingen van David verkondigen het classicisme terwijl de romantici eerder in het verleden (Rubens) of in verre landen (o.a. Egypte) hun inspiratie zoeken. De realisten (Meunier bv.) willen eerder de eigen leefomgeving verbeelden. Dat mondt dan weer uit in het impressionisme. Als we dan nog het werk van Rops en Khnopff erbij nemen, dan is er bijna voor elk wat wils. Bijna, want er zijn ook de avant-gardisten die zich verenigen in Les XX en iets moderner willen zien in musea en tentoonstellingen.

🕒 14.30 u.

€ 21,00 KT 4,20

📖 15/1, 29/1, 5/2, 19/2, 4/3, 18/3



📍 lesgever: Damien Deceuninck

### Woensdag 17 januari

#### Start nieuwe reeks eutonie

Door zacht, ervaringsgericht lichaamswerk in je eigen tempo, ga je onnodige spierspanning, opgehoopte moeheid en pijn gemakkelijker los leren laten. De oefeningen kunnen staand, liggend of zittend zijn. Ervaring niet vereist. In een kleine groep van max. 6 personen.

🕒 10.30 u.

€ 17,50 KT 3,50

📖 17/1, 31/1, 7/2, 21/2, 28/2



📍 Twijfel je of heb je nog vragen? Schrijf je dan in voor de infosessie op 10/1 met onze vrijwilligster Greet.

### Vrijdag 19 januari

#### Infosessie teken- en schilderlessen

Zie 26/1.

🕒 14 u.

€ gratis

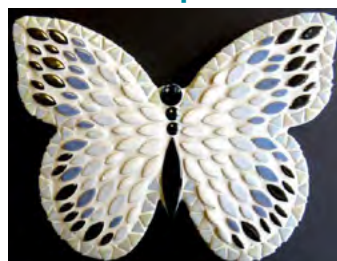


### Bingo

🕒 14 u.

### Dinsdag 23 januari

#### Creaworkshop mozaïek



Kies een leuk modelletje uit bij inschrijving. De afbeelding is maar een voorbeeld.

🕒 13.30 u. - 16.30 u.

€ 5,00 KT 1,00 + € 12,00

voorschot materiaal

📍 t.e.m. 12/1, 📍

### Vrijdag 26 januari

#### Nieuw! Korte lessenreeks tekenen en schilderen

Voor wie al lang wil leren tekenen, schilderen of andere technieken wil uitproberen, maar niet weet waar te beginnen. In deze reeks ga je aan de

DE  
REGENBOOG

🕒 Aanvang

📍 Informatie

€ Prijs  
KT Kansentarief

📍 Inschrijven op het secretariaat

📍 inschrijven kan ook in de webshop

📖 reeks - éénmaal inschrijven

📖 reeks - per les inschrijven

## Creatief met bloemen

- **Vrijdag 26 januari:**  
creatie met droogbloemen
- **Vrijdag 23 februari:**  
creatie op een boomstam

slag met enkele onmisbare basistechnieken.

🕒 14 u. - 15.30 u.

€ 35,00 KT 7,00

📅 10 lessen, wekelijks op vr



📍 Heb je praktische vragen over materiaal e.d.? Schrijf je dan in voor de infosessie op 19/1 met meer uitleg door onze vrijwillige lesgeefsters Larysa en Ingrid.

## Creatief met bloemen

Maak samen met vrijwilliger Monique Roels een mooie creatie met droogbloemen.



🕒 14 u.

€ 5,00 KT 1,00 + € 20,00 voorschot op materiaal (max. € 25,00)

📅 t.e.m.12/1, 📍

📍 meebrengen: lijmpistool (als je dat hebt), aardappelmessje, schaar, keukenhanddoek, schort, kartonnen doosje voor bloemstuk

## Zaterdag 27 januari Cultuur Colette Poppentheater 'De Klaane Prins'

Gebracht door Luk De Bruyker.

🕒 15 u. in kerk van Sint-Coleta

€ 12,00 KT 2,40 (kassa 15,00)

📅 t.e.m. 26/1 aan onthaal, 📍

📍 i.s.m. WZC Sint-Coleta

## Verse soep tegen zachte prijs

Elke maandag en dinsdag



## Valentijnsfeestje met optreden van Gino di Lukaz

Vrijdag  
15 februari



## Maandag 29 januari Italiaans voor beginners met een culturele twist

Vanaf de eerste les spreek je Italiaans in een aangename sfeer bij een gedreven docente. Tegelijkertijd leer je de rijke cultuur van Italië kennen in al haar charmante facetten: arte, musica, cucina, tradizioni,... Zo ga je goed voorbereid op cultuurreis naar la bella Italia! Geen voorkennis Italiaans nodig.

🕒 9.30 u. - 11.50 u.

€ 33,50 KT 6,70

📅 wekelijks, niet in vakantie, laatste les 25/3



📍 i.s.m. CVO

## Donderdag 1 februari Cursus Online diensten en itsme

- Browser efficiënt bezigen, zoekmachines gebruiken met respect voor je privacy en mailen
- Inloggen via Itsme of via een kaartlezer en je e-ID
- e-Box raadplegen en overheidsdiensten gebruiken: website of app van je gemeente, My Belgium, MyMinFin, MyPension, Burgerprofiel
- Medische informatie consulteren: via Mijn Gezondheid, Vitalink, CoZo, Helena je medisch dossier, verslagen van doktersbezoeken, openstaande medicatie bekijken
- Online bankieren
- Online ticket kopen voor trein, tram, bus en parking

- Betaaldiensten Doccle, Zoomit en POM gebruiken

🕒 13.30 u. - 16.35 u.

€ 93,00 KT 18,60

+ € 6,00 cursus

📅 wekelijks, niet in vakanties, laatste les 6/6



📍 i.s.m. CVO

## Dinsdag 13 februari Spelletjesnamiddag voor jong en oud met pannenkoeken

We voorzien in een gevarieerd aanbod van spelletjes.

Zelf iets meebrengen kan ook.

Kleinkinderen zijn ook welkom.

🕒 14 u.

€ gratis spelen

2,80 voor pannenkoeken



📍 begeleiding: Donat, Huguette

## Donderdag 15 februari Valentijnsfeestje met optreden van Gino di Lukaz

Cupido brengt ons dit jaar opnieuw een heerlijk scampibuffet à volonté. Daarna bezorgen Luc en Gina jullie een fijne muzikale namiddag met hun verzoekprogramma 'Laat de muziek in je hart'. Bij inschrijving krijg je een lijstje met nummers waaruit je kan kiezen.

🕒 11.30 u.

€ 32,00 KT 22,40

📅 t.e.m. 9/2

📍 je kan 20 UiTPAS-punten ruilen voor € 5,00 korting of 40 UiTPAS-punten ruilen voor € 10,00 korting



## Digipunt De Regenboog

Bij ons kan je gratis een computer met internet gebruiken en ben je welkom met je digitale vragen. Je kan gratis een afspraak maken bij Frederik of Bart op maandag, woensdag of vrijdag.



### Vrijdag 16 februari

#### Bingo!

🕒 14 u.

#### Healthy cooking on a budget

Tijdens deze kookworkshop maak je recepten die budgetvriendelijk, snel én gezond zijn.

🕒 9 u. - 11.30 u.

€ 5,00 KT 1,00 + € 10,00 voor de ingrediënten

📅 t.e.m. 8/2, 📦

📌 Meebrengen: snijplank, snijmesje, handdoek, kookschort. I.s.m. CM.

### Maandag 19 februari

#### 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 hiervoor niet geschikt. Dat gaat over trappen en drempels of een gebrek aan comfort. Maar ook een te grote afstand tot winkels of vrienden en familie. Welke aanpassingen aan je woning kun je nog maken? Of overweeg je een andere vorm van wonen? Van een ergotherapeut van onze dienst Zelfstandig Wonen krijg je algemene tips. Je kan ook een beroep doen op deze dienst voor persoonlijk advies.

🕒 14 u.

€ gratis

📅 📦

### Dinsdag 20 februari

#### Start nieuwe reeks! Potjes draaien voor beginners

Samen met vrijwilligster Viviane Roels zet je je eerste stapjes in

het pottendraaien.

🕒 14 u. - 16 u.

€ 35,00 KT 7,00 (+ onkosten)

📅 10 lessen, op di

📅 📦

📌 Ben je ingeschreven voor de reeks? Kom dan op 13/2 naar het infomoment waar je meer info krijgt over eventuele extra (materiaal)kosten of zelf aan te schaffen materiaal.

### Vrijdag 23 februari

#### Creatief met bloemen

Maak met vrijwilliger Monique Roels een mooie creatie op een boomstam.



🕒 14 u.

€ 5,00 KT 1,00 + € 20,00 voorschot materiaalkosten (max. € 25,00)

📅 t.e.m. 12/2, 📦

📌 meebrengen: aardappelmessje, snoeischaar, keukendoek, schort, doos voor bloemstuk

### Woensdag 28 februari

#### Centrumraad

🕒 14 u.

### Donderdag 29 februari

#### Interactieve lezing

Verhalen rond het verzet en de bevrijding tijdens de oorlog 40-45 in het Gentse

Ook in onze buurt zijn heel wat

verhalen, foto's, gebouwen en herdenkplekken te vinden. Misschien ben je er al vaak voorbij gewandeld zonder dat je het wist of misschien heb je zelf nog verhalen en herinneringen aan die tijd? Na de lezing is er ruimte om van gedachten te wisselen en je eigen verhalen te vertellen.

🕒 10 u. - 12 u.

€ 3,50 KT 0,70

📅 t.e.m. 27/2, 📦

📌 sprekers via 'Buurtinitiatief verzetshelden Miljoenenkwartier'

### ANTENNEWERKING 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,

1<sup>ste</sup> ontbijt 2024 op 3 januari

Ontbijtbuffet met buurtbewoners.

🕒 8 u. - 10 u. in het Open Huis,  
Rerum Novarumplein 186 C

€ 1,00

📅 hoeft niet

📌 i.s.m. Buurtwerk Nieuw Gent - Steenakker

## DE REGENBOOG

🕒 Aanvang

📌 Informatie

€ Prijs  
KT Kansentarieef

📅 Inschrijven op het secretariaat

📅 inschrijven kan ook in de webshop

📅 reeks - éénmaal inschrijven

📅 reeks - per les inschrijven



## DE THUISSHAVEN

Neuseplein 33  
9000 Gent

☎ 09 266 34 66

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

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

(inschrijven activiteiten kan niet via e-mail)

Centrumleider: Stephan Callebaut

Bereikbaar met openbaar vervoer:  
tram 4 - bus 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 woensdag 3 januari 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.

### Kansentarief

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

### Terugbetaling activiteiten

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

### Toegankelijkheid

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

## IN DE GERENOVEERDE LOFT

# Gensch en Frans klappen

Spelenderwijs een aardig mondje Gents leren klappen? Het kan vanaf januari in een 'Beetse Gensch lieren', een vijfdelige reeks die doorgaat in de gerenoveerde loft. Daar start ook een Franse conversatiegroep, waar je op ludieke wijze je Frans kan onderhouden en verbeteren.



Als geboren en getogen Gentse ervaart Raymonde dat de kennis van het Gents vooral bij jongere generaties achteruitboert. "Sommige kinderen verstaan nog moeilijk hun grootouders. Het zou zonde zijn mocht het Gensch teloor gaan. Daarvoor liggen de Gentenaars mij te na aan het hart. Een koppig, eigenzinnig volkje maar met een open geest en groot hart."

"Ik ben geen lesgeefster. We gaan ons dus vooral amuseren tijdens het uurtje dat we samenkomen. Ons voorstellen in het Gents, Gentse liedjes zingen, spelletjes doen zoals 'Ik ga op verlof en neem mee'. Natuurlijk komen de Gentse Feesten en de Stroppendragers aan bod. Deelnemers kunnen zelf ook onderwerpen voorstellen", aldus Raymonde.

Gewezen commercieel directeur Jean-Luc draagt zijn liefde voor de Franse taal graag op anderen over. De geknipte begeleider dus

van de nieuwe wekelijkse Franse conversatiegroep op vrijdag, die bedoeld is voor bezoekers met een basiskennis Frans. "Teksten voorlezen, citaten bespreken, meezingen met Franse chansons. Ik zorg ervoor dat iedereen aan bod komt en houdt het plezant. Meer lol dan ernst dus, maar je steekt er wel veel van op."

"Dankzij onze gerenoveerde 'loft' kunnen we deze twee nieuwe activiteiten aanbieden", vertelt centrumleider Stephan. "Ook de andere taalconversatiegroepen verhuizen naar daar. We denken ook aan een filmforum: eerst samen iets eten en dan een film bekijken. Ook de vernieuwde, warm aangekldede gespreksruimte van onze psycholoog vindt hier onderdak."

**Gensch lieren: proefles 10/1, start 24/1.**

**Franse conversatie: start 12/1. Praktische info: zie agenda.**

Je kunt inschrijven **vanaf woensdag 3 januari 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.**

## Blue Monday

### Woensdag 17 januari

Blue Monday is Blue Wednesday bij ons. Op woensdag 17 januari vertonen we de animatiefilm 'Sing'.

**Maandag 1 januari**  
**Nieuwjaar**  
Het LDC is gesloten.

**Dinsdag 2 januari**  
**Minimale dienstverlening**  
🕒 9.30 u. - 16 u.

**Woensdag 3 januari**  
**Start inschrijvingen**  
🕒 9 u.

### 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

**Vrijdag 5 januari**  
**Stamboomonderzoek**

Ben je al een tijdje bezig met stamboomonderzoek en wil je jouw ervaringen delen met anderen of hulp vragen bij je opzoeken?

Sluit aan bij deze groep.

🕒 14.30 u. - 17 u.,

maandelijks

€ 3,50 KT 0,70

📄 2/2

📞 begeleider: Erik De Smet

**Woensdag 10 januari**

**Proefles**  
**Beetse Gensch lieren**

Zie het artikel op de pagina hiernaast.

🕒 14 u. - 15 u.

€ proefles gratis

📄 lessenreeks: 24/1, 7/2, 21/2, 6/3, 20/3

🕒 vanaf 27/12 t.e.m. 9/1

📞 begeleider: Raymonde Doens

**Donderdag 11 januari**  
**Nieuwjaarsreceptie!**



🕒 14 u. - 17 u.

€ gratis

📄 niet nodig

**Vrijdag 12 januari**  
**Start Franse conversatie**

Zie het artikel op de pagina hiernaast.

🕒 9.45 u. - 11.45 u.

€ 20,00 KT 4,00

🕒 t.e.m. 12/1

📞 begeleider: Jean-Luc Timmerman

**Dinsdag 16 januari**  
**Intercultureel ontbijten**

🕒 9 u.

€ 7,00 KT 4,90

🕒 vanaf 27/12 t.e.m. 10/1, 📄

### Muziek beluisteren

**Requiem**

🕒 14 u. - 17 u.

€ 3,50 KT 0,70

🕒 t.e.m. 15/1, 📄

**Woensdag 17 januari**

### 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

### Filmnamiddag!

**'Sing' (2016)**

In deze muzikale computer-animatiefilm is Buster Moon een zingende koala die een ooit enorm succesvol, maar nu vervallen theater runt.



Buster is een eeuwige, beetje schurkachtige optimist die het meest van zijn theater houdt en alles doet om dit te behouden. Met de organisatie van 's werelds grootste zangwedstrijd krijgt hij een kans om zijn levenswerk nieuw leven in te blazen. Vijf grote zangers melden zich: een muis, een jonge olifant, een overbelaste big, een gangster-gorilla en een punk-rock stekelvarken.

🕒 14 u. - 17 u.

€ 3,50 KT 0,70

breng zeker ook je kleinkinderen mee! (voor hen is het gratis, maar geef wel hun aantal door bij het inschrijven)

🕒 t.e.m. 16/1, 📄

🕒 speelduur film: 110 minuten

## DE THUISHAVEN

🕒 Aanvang

📞 Informatie

€ Prijs  
KT Kansentarief

📄 Inschrijven op het secretariaat

📄 inschrijven kan ook in de webshop

📄 reeks - éénmaal inschrijven

📄 reeks - per les inschrijven

## Digipunt

- Woensdag 3 januari
- Woensdag 17 januari
- Woensdag 7 februari



## Aandacht!

Er zijn nog een paar plaatsen in het naaiatelier op dinsdag, en in de les portrettekenen op vrijdag. Meer info aan het onthaal.

### Donderdag 18 januari Nieuwe reeks! Keramik met Bieke



We starten weer met een nieuwe reeks waarbij iedereen kan aansluiten! Ook als je de vorige reeks al gevolgd hebt, ben je meer dan welkom want deze keer maken we weer andere mooie creaties zoals een bloembol, soepkommetjes en vaasjes.

🕒 14.30 u. - 17 u.

€ 35,00 KT 7,00

+ materiaalkosten € 77,50

📅 1/2, 8/2, 22/2, 29/2, 14/3, 18/4, 2/5, 16/5, 6/6

📍 t.e.m. 15/1, beperkte plaatsen!

### Dinsdag 23 januari Onze eerste bingo van 2024!

🕒 14.30 u.

€ 3,00 voor 2 rondes,  
iedereen altijd prijs!

€ 3,00 voor een glas  
glühwein

📍 t.e.m. dag zelf

👤 Monique & Jenny

### Woensdag 24 januari Infosessie Eenzaam ben je niet alleen

Iedereen voelt zich ooit wel eens eenzaam. Maar wat als er

**TIP!**

Gezellig  
samenzijn  
met familie,  
vrienden  
& partners  
Vrijdag  
16 februari

zoveel verandert dat het blijft hangen? Hoe kan je hierin verandering brengen of ermee omgaan?

Met huispsychologe Lene.

🕒 13.30 u. - 15.30 u.

€ gratis

📍 t.e.m. 22/1

### Start lessenreeks Beetse Gensch lieren

🕒 14 u.

€ 17,50 KT 3,50 (5 lessen)

📍 t.e.m. 23/1

👤 begeleider: Raymonde  
Doens

### Woensdag 31 januari Oliebollen!

🕒 14 u.

€ 2,80

📍 op = op !

### Vrijdag 2 februari Stamboomonderzoek

Ben je al een tijdje bezig met stamboomonderzoek en wil je jouw ervaringen delen met anderen of hulp vragen bij je opzoeken?

Sluit aan bij deze groep.

🕒 14.30 u. - 17 u., maandelijks

€ 3,50 KT 0,70

📅 8/3

👤 begeleider: Erik De Smet

### Maandag 5 februari Uitstap museum 'Huis van Kina'

Op ontdekkingstocht naar dit natuurmuseum voor jong en oud.

🕒 13.30 u. verzamelen aan  
De Thuishaven om daarna  
bus 5 te nemen

€ 3,50 KT 0,70

+ ter plaatse museumticket  
aankopen € 1,70 KT 0,34

📍 t.e.m. 1/2, beperkte plaatsen!

👤 begeleider: Guide De  
Munter

### Dinsdag 6 februari Intercultureel ontbijten

🕒 9 u.

€ 7,00 KT 4,90

📍 t.e.m. 31/1, 📅

### Woensdag 7 februari Digipunt

Zie 3/1.

### Vrijdag 16 februari Gezellig samenzijn met familie, vrienden & partners



Wij ontvangen jullie om 15 uur met een aperitief en daarna kunnen jullie genieten van een optreden door 'Mi Tierra'. Hun repertoire is zo groot en zo breed dat ze heel veel verschillende (latino) genres kunnen spelen: van Cubaanse son, Colombiaanse cumbia en Dominicaanse bachata over romantische en hartverscheurende bolero tot Mexicaanse ritmes...

Vanaf 18 uur verwennen wij jullie met een viergangen-





## Taartjes

Elke woensdagnamiddag zijn er lekkere taartjes verkrijgbaar in onze cafetaria!



menu. We starten met een romige kervelsoep gevolgd door parmaham met meloen en garnituur. Als hoofdgerecht gegratineerde vissschotel met zeevruchten en aardappelgratin. We sluiten af met een chocolade fantasie.

🕒 15 u.

€ 20,00 KT 11,50

👉 t.e.m. 8/2, maar wacht niet te lang...

📍 geef bij inschrijving op een briefje de tafelschikking door

### Dinsdag 20 februari

#### Vrijwilligers quiz

De ontmoetingsruimte is gesloten vanaf 15 uur.

🕒 15 u.

👉 alleen op uitnodiging

#### Muziek beluisteren

Beroemde meesterwerken: Ol'Man River, Méditation de Thais,...



🕒 14 u. - 17 u.

€ 3,50 KT 0,70

👉 t.e.m. 19/2, 🛒

### Donderdag 22 februari

#### Workshop

#### Blijf niet met je rug en nek zitten

Pijnlijke rug? Last van je nek? Kinesisten, pijnmedicatie, osteopaten en massage kunnen

helpen bij het herstel. Maar je kunt je rug en nek ook zelf de nodige zorg geven.

Tijdens deze interactieve workshop geeft een deskundige je info over de functie van de nek en de rug. Je verneemt wat de meest voorkomende klachten zijn en je krijgt praktische tips om rug- en nekkklachten te voorkomen.

🕒 9.30 u. - 12 u.

€ gratis

👉 t.e.m. 20/2

📍 i.s.m. CM

### Dinsdag 27 februari

#### Bingo

🕒 14.30 u.

€ 3,00 voor 2 rondes iedereen altijd prijs!

€ 3,00 voor een glas glühwein

👉 t.e.m. dag zelf

📍 Monique & Jenny

### Woensdag 28 februari

#### Boekvertelling

#### 'Sluierzwemmen' door de auteur Zeynep Göktepe

Het verhaal van 50 jaar integratie door de ogen van Zeynep Göktepe, die een opmerkelijk parcours aflegde. Het meisje dat als kleuter arriveerde in Gent met zijn fabrieken en torens. Op haar veertiende begint ze te werken in een naaiatelier. Maar al snel rolt ze in wat toen nog 'het integratiewerk' werd genoemd. Vandaag werkt ze als beleidsmedewerker bij Stad Gent.

Haar boek is een tijdsdocument dat aantoont dat integratie niet mislukt noch gelukt is, maar

altijd bezig is. En zich dag na dag voltrekt via processen van wederzijdse aanpassing en via emancipatieprocessen die tot stand komen door concrete actie aan de basis.

🕒 14 u.

€ 3,50 KT 0,70 inclusief Turkse thee en versnapering

👉 t.e.m. 26/2

#### Gestreken mastellen !

🕒 14 u.

€ 2,80 voor 1 gestreken mastel en een kop koffie of thee

👉 op = op !

### ANTENNE 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 De Thuishaven te contacteren: 09 266 34 66.

#### Wandervoetbal

I.s.m. de KAA Gent Foundation.

🕒 telkens op vr 15 u. - 16 u. aan Buurtwerk Rabot, Jozef II-straat 104

📍 neem contact op bij interesse

#### Tweewekelijks activiteit in zaal El Paso

**Maandag 8 en 22 januari, 5 en 19 februari**

📍 locatie: Gebroeders De Smetstraat 108

## DE THUIHAVEN

🕒 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

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

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

(inschrijven activiteiten kan niet via e-mail)

Centrumleider: Kaat Van Wouwe

Bereikbaar met openbaar vervoer:  
tram 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 woensdag 3 januari 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 ANTENNE- EN ADMINISTRATIEF MEDEWERKER

# Welkom Joke en Lien

De Vlaschaard verwelkomt twee nieuwe gezichten. Lien Verghote is sinds kort aan de slag als administratief medewerker. Joke Bottelberge wordt vanaf januari de nieuwe antennemedewerker voor Drogen, Baarle en Luchteren.



"Ik heb al veel administratieve jobs op de teller staan", vertelt Lien (34), die helaas niet op de foto kon staan. "Zo was ik vele jaren aan de slag bij de CM en bij Bleckmann, een logistiek bedrijf in de Gentse haven. Waarom ik nu gekozen heb voor De Vlaschaard? Het sociale aspect van een LDC sprak me enorm aan. Ik ben zelf heel sociaal ingesteld en ga graag met mensen om. Heb je als bezoeker een vraag, maakt niet uit welke, aarzel dan niet om bij mij te rade te gaan. Ik ondersteun ook de balievrijwilligers." De eerste ervaringen vallen reuzegoed mee. "Het is hier zo fijn om te werken. Elke dag is het iets anders." Joke startte begin 2020 als antennemedewerker in de

Kanaaldorpen. Nadien ging ze in dezelfde functie halftijds aan de slag in Oostakker. Een job die ze vanaf januari combineert met die van antennemedewerker in Drogen. "Die job ligt me inderdaad. Je behoort tot een team, maar tegelijk heb je de vrijheid om je eigen agenda samen te stellen en je eigen weg te vinden." Joke weet dat haar in Drogen een pittige uitdaging wacht. "Door omstandigheden lag de antennewerking daar lange tijd stil. Mijn eerste taak zal zijn om de bestaande activiteiten uit te bouwen, mensen leren kennen en luisteren wat hun noden zijn. Gelukkig kan ik terugvallen op een sterke huisbezoekvrijwilliger en een goed draaiende Open Huis-werking."

Je kunt inschrijven **vanaf woensdag 3 januari 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.**

## Opgelet!

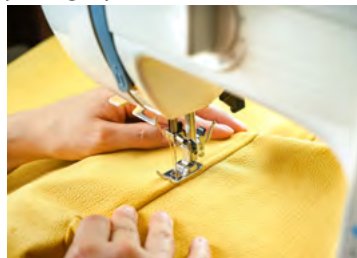
- **Maandag 1 januari:** het LDC is gesloten.
- **Dinsdag 2 januari:** minimale dienstverlening.
- **Donderdag 11 januari:** het LDC is gesloten.

**Maandag 1 januari**  
**Nieuwjaarsdag**  
Het LDC is gesloten.

**Dinsdag 2 januari**  
**Minimale dienstverlening**  
Het onthaal is gesloten.  
De cafetaria is open.  
Het centrum is alleen telefonisch bereikbaar en sluit om 16 u. Er zijn wel maaltijden.

**Donderdag 4 januari**  
**Nieuw! Kom naar onze kleermakersplaats!**

Wil je zelf naaien of heb je kleren die hersteld of versteld moeten worden? Kom ze brengen naar ons nieuw naaiatelier. Kleermaker Bahman helpt je met veel plezier verder of maakt je wegwijs met de naaimachine.



🕒 elke do 14 u. - 17 u.

€ gratis

👉 alleen nodig indien je zelf aan de slag wilt gaan met de naaimachine

### 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.

### Bingo

🕒 elke 1<sup>ste</sup> do 14 u.

€ 1,00

### Schilderen met olieverf, acryl



Ga creatief aan de slag met olieverf en acryl, maak de mooiste tekeningen en laat je inspiratie de vrije loop.

🕒 elke do 14 u.

€ 20,00 KT 4,00

### Dinsdag 9 januari

#### Kunstzinnige vorming: kijken is de kunst.

In deze cursusreeks bekijk je beelden eens anders: niet het verhaal, de betekenis of de historische situering, wel de opbouw van het werk wordt ons onderwerp.

Je bekijkt compositie, vorm, materie en kleur in zowel oude als moderne kunst. Je verlaat eventjes de kunstgeschiedenis en stapt de wereld van het beeld zelf binnen.

🕒 9.30 u.

€ 21,00 KT 4,20

📅 9/1, 23/1, 13/2, 27/2, 12/3, 26/3

👉 uitzonderlijk vanaf 22/12, 🛒

### Spelletjesnamiddag

Rummikub, Mens-erger-je-niet, De Kolonisten van Catan, UNO, een spel dat je zelf mee-brengt...

In onze cafetaria.

🕒 elke 1<sup>ste</sup> di 14 u.

€ gratis

📍 met Rita & Agnes

### Hobby en handwerk

Gezellige en creatieve namiddag!

🕒 elke di 14 u.

€ gratis

👉 aan onthaal, 🛒

**Donderdag 11 januari**  
**Nieuwjaarsreceptie**  
Het LDC is gesloten.

### Nieuwjaarsreceptie

Alle buurtbewoners, vrijwilligers en bezoekers zijn welkom om het jaar samen feestelijk in te zetten met een lekker hapje en drankje!

🕒 14 u. - 16 u.

€ gratis

👉 tot 8/1

### Vrijdag 12 januari

#### Stamboomonderzoek

Wie waren mijn voorouders? Hoe leefden ze? Een gespecialiseerd genealoog legt uit hoe je begint aan een stamboom en familiegeschiedenis, hoe je gegevens ordent, welke bronnen je kan gebruiken, waar

🕒 Aanvang

📍 Informatie

€ Prijs  
KT Kansentarief

👉 Inschrijven op het secretariaat inschrijven kan ook in de webshop

📅 reeks - éénmaal inschrijven

📅 reeks - per les inschrijven

DE  
VLASCHAARD

je info terugvindt (internet, archieven,...).

🕒 9.30 u. - 11.30 u.

€ 14,00 KT 2,80

📅 12/1, 19/1, 26/1, 2/2

👉 uitzonderlijk vanaf 22/12 t.e.m. 2/1, 🛒

**Dinsdag 16 januari**

**Zoete zonde**

**Aalsterse vlaai**

🕒 14 u. tot uitverkocht

€ prijs cafetaria

**Woensdag 17 januari**

**Meditatie**

Laat al je stress en zorgen achter jou en keer herboren terug naar huis.

🕒 elke wo 10 u.

€ 58,50 KT 11,70 (17 lessen)

👉 🛒

**Daoyin**

🕒 **staand:** elke wo 14.30 u.

**liggend:** elke wo 16 u.

€ 58,50 KT 11,70 (17 lessen)

👉 🛒

**Donderdag 18 januari**

**Vragen staat vrij**

Liedjes van vroeger met Philip.

🕒 14 u. - 17 u.

€ gratis

📍 geef je favoriete verzoeknummertje door aan de bar

**Vrijdag 19 januari**

**Turnen**

Bewegen is belangrijk! Krijg je bij het ouder worden last van je spieren en gewrichten? Dan is turnen de ideale oplossing!

🕒 14.15 u. - 15.15 u.

€ 15,00 KT 3,00 (5 lessen)

📅 19/1, 26/1, 2/2, 9/2, 23/2

👉 🛒

**Zelfverdediging**

Wil je kennis maken met verdedigingssport? Leer de basics tijdens deze vijfdelige reeks. In elke les maak je je lichaam klaar om te bewegen en leer

**TIP!**

**Thé dansant  
Valentijns-  
editie**

**Woensdag**

**14 februari**

je enkele technieken aan. De lesgever houdt rekening met de mogelijkheden van alle deelnemers.

🕒 15.30 u. - 16.30 u.

€ 15,00 KT 3,00 (5 lessen)

📅 19/1, 26/1, 2/2, 9/2, 23/2

👉 🛒

**Maandag 22 januari**

**Korte wandeling met  
de hondjes van het asiel  
+ rondleiding**



Heb je tijdens de donkere, koude wintermaanden nood aan extra gezelschap? Niets beter dan de compagnie van een lief hondje!

Ga samen met ons mee naar het dierenasiel voor een rondleiding. Achteraf maken we samen met de hondjes een korte wandeling.

🕒 13.30 u. - 16 u.

€ gratis

👉 t.e.m. 12/1, 🛒

📍 we spreken af aan het asiel zelf - Noorderlaan 9 (Watersportbaan)

**Woensdag 24 januari**

**Voordracht  
Gezondheid en beweging**

Tijdens deze infosessie leer je zowel theoretisch als praktisch meer over een gezonde levensstijl. Wat is gezonde voeding? Hoe stel je evenwichtige maaltijden samen? Hoe moet je bewegen? Met twee doemomenten zorgen we voor een mooie afwisseling.

🕒 14 u. - 16.30 u.

€ 3,50 KT 0,70

👉 tot 18/1, 🛒

**Vrijdag 26 januari**

**Filmforum**

**'Misery'**

*Psychologische thriller uit 1990.*

Paul Sheldon, een succes-schrijver van liefdesromans, raakt gewond tijdens een sneeuwstorm. Verpleegster Annie Wilkes neemt hem in haar huis op en verzorgt hem. Zij blijkt uiteindelijk een psychotische fan te zijn. Naar een roman van Stephen King.

🕒 14.30 u.

€ 3,50 KT 0,70

👉 🛒

📍 speelduur: 107 minuten

**Donderdag 1 februari**

**Tournée Minérale**

Vandaag start Tournée Minérale.



Wij zorgen ervoor dat t.e.m. do 8/2 elke dag een lekker alcoholvrij drankje op het menu staat. De hele maand is er ook een speciaal alcoholvrij bier te verkrijgen.  
€ prijs cafetaria

**Woensdag 2 februari**

**Zoete zonde**

**Pannenkoeken**

🕒 14 u.

€ prijzen cafetaria

**Woensdag 5 februari**

**Fietstocht  
met als thema religieus  
erfgoed in de stad**

Een tocht van ongeveer 25 km.

🕒 14.15 u. stipt vertrek aan De Vlaschaard

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

**Dinsdag 6 februari**

### Spelletjesnamiddag

Rummikub, Mens-erger-je-niet, De Kolonisten van Catan, UNO, een spel dat je zelf mee-brengt...

In onze cafetaria.

🕒 elke 1<sup>ste</sup> di 14 u.

€ gratis

📍 met Rita & Agnes

**Donderdag 8 februari**

### Carnavalsfeest



Het is weer tijd voor carnaval! Wij vieren dit graag samen met jou, inclusief een heerlijke maaltijd. Ook kan je genieten van de carnavalstoet van de scholen uit de buurt die maar al te graag eens door De Vlaschaard passeert. Je mag altijd zelf ook verkleed komen, maar niets is verplicht natuurlijk! Wij kijken er alvast naar uit, jij ook?

🕒 12 u.

14 u. stoet van de scholen in de buurt

€ 20,00 KT 14,00

(tomatenroomsoep, kipfilet met kruidensaus, jonge wortels en kroketjes, verrassings-dessert)

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

**Woensdag 14 februari**

### Thé dansant Valentijnseditie

Een gezellige dansnamiddag waarin het liefdeslied centraal staat. Met dj Philip.

🕒 14 u. - 17 u.

€ gratis

📍 geef je favoriete verzoeknummertje door aan de bar

**Donderdag 15 februari**

### Mantelzorgcafé onder begeleiding van Coponcho

Een ontmoetingsplaats met, van en voor mantelzorgers.

🕒 14 u.

€ gratis



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

**Vrijdag 23 februari**

### Filmforum

'In A Better World' (2010)

Anton is een Zweedse dokter die heen en weer reist tussen zijn gezin in een idyllisch Deens dorpje en zijn werk in een Afrikaans vluchtelingenkamp. Thuis worstelt hij met een huwelijk dat op de klippen dreigt te lopen.

Kreeg in Hollywood de Oscar voor beste niet-Engelstalige film.

🕒 14.30 u.

€ 3,50 KT 0,70



📍 speelduur: 113 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.

### Koffie- en gebaknamiddag



#### Drongen

🕒 14 u.

€ 4,00

📅 elke 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> dinsdag

📍 bij het Open Huis aan de

Leie, Domien Ingelsstraat 15

📍 Waar? Open Huis aan de Leie

#### Baarle

🕒 14 u.

€ 4,00

📅 elke 2<sup>de</sup> donderdag

📍 blanche.verhelle@telenet.be

📍 Waar? OC Baarle,

Baarledorpstraat 90

🕒 Aanvang

📍 Informatie

€ Prijs

KT Kansentarief

📍 Inschrijven op het secretariaat

📍 inschrijven kan ook in de webshop

📄 reeks -

📄 éénmaal

📄 inschrijven

📄 reeks -

📄 per les

📄 inschrijven

DE  
VLASCHAARD



## DE WATERSPIEGEL

Meulesteedsesteenweg 510  
9000 Gent

☎ 09 266 30 50

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

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

(inschrijven activiteiten kan niet via e-mail)

Centrumleider: Anuschka Philips

Bereikbaar met openbaar vervoer: bus 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 woensdag 3 januari 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.

## MUZIKALE BINGO OM WINTERDIP TEGEN TE GAAN

# Blue Monday

Blue Monday oftewel de meest deprimerende dag van het jaar. De eindejaarsfeesten zijn voorbij, van die goede voornemens komt niet veel in huis en vakantie is nog zo veraf. Maar niet getreurd, De Waterspiegel wil er een feestelijke dag van maken met een muzikale bingo.



Het idee komt van maaltijd-vrijwilligster Sonja die al zo'n muzikale bingo meemaakte in de Sint-Godelievekring in Wondelgem. "Dat is gelijk een gewone bingo, maar op je bingokaart staan geen cijfers maar liedjes. Je trekt een bingo-balletje uit een hoed waarmee ze rondkomen en dan spelen ze het corresponderende liedje. Staat dat op je bingokaart, dan streep je het af. Het is altijd dikke ambiance, want het zijn liedjes die iedereen kan meezingen: André Hazes, Christoff, Louis Neefs, Will Tura. Er wordt ook de nodige show bij verkocht. Er gaat een gekke meneer rond, die zich verkleedt als Zwarte Lola of Konijntje Piep en liedjes zingt. Je wordt er instant gelukkig van."

Huispsycholoog Stella De Clercq heeft nog meer tips om die

donkere depri-dagen door te komen. "Sta stil bij de kleine gelukjes en wees trots op wat wel nog lukt in plaats van te focussen op wat moeilijker lukt. Een gezonde levensstijl is cruciaal. Gezond eten, voldoende bewegen, je sociale contacten onderhouden, jezelf uitdagen door bv. nieuwe activiteiten uit te proberen. Maar ook op tijd eens durven te lummelen en toe te geven aan het 'niets moet, alles mag'-gevoel. En krijg je het gevoel dat het een mindere dag zal worden. Luister naar een leuk muziekje, waaraan je mooie herinneringen overhoudt. Of pak je telefoon en bel naar die vriend of vriendin die je al lang niet meer gehoord hebt."

**Blue Monday op 15/1.**

**Praktische info: zie agenda.**

Je kunt inschrijven **vanaf woensdag 3 januari**

**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

- **Dinsdag 30 januari:** appelbeignets
- **Maandag 26 februari:** pannenkoeken

🕒 telkens vanaf 14 u., op = op

### Woensdag 3 januari

#### Start inschrijvingen

🕒 vanaf 9 u.

#### Soepcafé

Heb je zin in gezonde voeding?  
Heb je nood aan ontmoeting?

Tijdens het soepcafé verwerk je samen voedseloverschotten. Restjes kunnen mee naar huis, breng zeker je potje mee.

🕒 11 u. - 13 u.

€ gratis

📄 17/1, 7/2, 21/2 (elke 1<sup>ste</sup> en 3<sup>de</sup> wo)

🚶 aan onthaal, max. 10 deelnemers, 📄

👤 begeleidster: Karen Braet

### Dinsdag 9 januari

#### Bingo Wondelgem

🕒 14 u. - 16 u.

€ 0,25 cent/blaadje

📄 elke 2<sup>de</sup> di: 13/2

👤 Bingomasters: Margot en Eva.

Locatie: Sint-Godelievekring,  
Sint-Godelievestraat 59,  
Wondelgem.

### Donderdag 11 januari

#### Nieuwjaarsreceptie!

Wij zorgen voor een hapje en een drankje en jullie voor de gezelligheid.

🕒 14 u. - 17 u.

€ gratis

🚶 niet nodig

### Maandag 15 januari

#### Muzikale bingo

Zie artikel op de pagina hiernaast.

€ 5,00 KT 1,00 inclusief koffie/thee en een praliné

### Dinsdag 16 januari

#### Bloeddrukmeting

Een gepensioneerd verpleegkundige meet elke 3<sup>de</sup> dinsdagvoormiddag je bloeddruk. Zelf geeft ze geen medisch advies. Maar bij een hoge of lage bloeddruk krijg je wel de raad je huisarts te consulteren.

🕒 9 u. - 11.30 u.

€ gratis

### Woensdag 17 januari

#### Soepcafé

Zie 3/1.

#### Bingo

Croques te verkrijgen.

🕒 14 u.

€ 0,25/blaadje

👤 bingomaster: Rudy Schelstraete

### Donderdag 18 januari

#### Tekenatelier



Onze gezellige groep tekenaars onder begeleiding van André Desmet verwelkomt graag nieuw tekentalent.

André geeft geen les maar volgde wel een opleiding aan de academie en helpt waar hij kan.

Jong en oud zijn van harte welkom. Kom vrijblijvend langs. Als het je bevalt, schrijf je dan in aan ons onthaal.

🕒 14 u. - 17 u.

€ 20,00 KT 4,00 (tot eind juni)

🚶 aan onthaal

👤 André Desmet

### Vrijdag 19 januari

#### Fitness met begeleiding

Bart maakt jullie wegwijs hoe de fitnessstoestellen vlot te bedienen en geeft tips om er gericht mee aan de slag te gaan.

🕒 11 u. - 12 u.

€ gratis

📄 16/2

🚶 aan onthaal, of telefonisch indien al geregistreerd, 📄

👤 I.s.m. K-fit.

Begeleider: Kinesist Bert Lerouge.

### Donderdag 25 januari

#### Wandelen

#### Sint-Martens-Latem 7,5 km

Start aan de kerk van Sint-Martens-Latem voor een wandeling van 7,5 km.

🕒 14 u.

€ 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, telefonisch kan bij een geldige wandelkaart en vóór 11 uur 's morgens bij carpoolen

👤 Je wandelkaart kan je ook ter plaatse vernieuwen. Stevig schoeisel aangeraden! Wandelvrijwilligers: Luc Auquier, Chris van Hee.

#### Fotoatelier

In een ontspannen sfeer bekijken en bespreken we

🕒 Aanvang

👤 Informatie

€ Prijs

KT Kansentarif

🚶 Inschrijven op het secretariaat

📄 inschrijven kan ook in de webshop

📄 reeks - éénmaal inschrijven

📄 reeks - per les inschrijven

DE  
WATERSPIEGEL

## Digipunt op donderdagnamiddag

Voortaan werken we voor ons Digipunt op donderdag op afspraak. Je kan er terecht met al je vragen over pc, smartphone, tablet, ... en voor begeleiding.

🕒 do 14 u. - 16.30 u. (laatste afspraak om 16 u.)

€ gratis

👤 begeleider: Hubert

## Digipunt op dinsdagavond

🕒 di 18 u. - 20 u.

€ gratis

elkaars foto's en geven we tips. Regelmatig zijn er workshops en jaarlijks doen we een meerdaagse uitstap om onze fotografische kennis bij te werken. Goede basiskennis van je fototoestel is een must.

🕒 9.30 u. - 12 u.

€ 20,00 KT 4,00 (tot eind juni)

👤 Max. 10 deelnemers.

Begeleider: Myriam Hoebeke.

### Donderdag 25 januari

#### Workshop Couscous maken

Koken en smullen met Safia en Nadira.



🕒 10 u. - 13 u.

€ 5,00 KT 1,00

+ € 5,00 ingrediënten

👤 t.e.m. 22/1, max. 5 deelnemers, 📅

### Vrijdag 26 januari

#### Mosselsouper met daarna muzikale ambiance!



Na de mosselen zorgt Martin De Winter met zijn accordeon, gitaar en keyboard voor de



**Samen uitgebreid ontbijten**  
**Dinsdag**  
**6 februari**

ambiance. Voor wie geen mosselen lust, is er een vleeschotel.

🕒 11.30 u.

€ 27,50 KT 18,00 (mossels)

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

€ 19,50 KT 12,40 (vleeschotel)

👤 t.e.m. 18/1

👤 traiteur Dirk von der Crone

### Dinsdag 30 januari

#### Fotovoorstelling van alle bezoekers van De Waterspiegel

Fotovoorstelling van alle bezoekers van De Waterspiegel tijdens evenementen, feesten en activiteiten.

🕒 14 u.

€ gratis

€ **Opgelet:** foto's kan je bestellen en betalen aan het onthaal ná de fotovoorstelling: 0,25 cent per foto

👤 aan onthaal, 📅

👤 begeleiding: Myriam Hoebeke

### Donderdag 1 februari

#### Uitstap naar het Lichtfestival

Tijdens het driejaarlijkse Lichtfestival licht de stad op met het werk van nationale en internationale lichtkunstenaars.

De Gentse nachten vormen het decor voor verrassend spektakel, ingenieuze installaties, spectaculaire performances en evenementen met licht. We bezoeken het festival

met een groep van maximaal 15 personen. Voor het eerst gaat de route van het Lichtfestival over de Schipperskaai en Kleindokkaai langs de Oude Dokken.

Daarnaast brengt de route je ook naar de vernieuwde Baudelohof, het historisch centrum en de Sleepstraat.

🕒 18.30 u. vertrek aan

De Waterspiegel met bus 6

€ 3,50 KT 0,70

👤 t.e.m. 30/1, 📅

👤 Patrick De Mey, Christiane Linseele

### Vrijdag 2 februari

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

Wat je leert tijdens de opleiding:

- je toestel optimaal gebruiken en aanpassen aan je eigen wensen
- de toegang tot je toestel beveiligen
- wifi en Bluetooth-verbinding maken
- apps gebruiken (alarm / rekenmachine / camera / contactpersonen / Galerij / Google foto's) en op een veilige manier downloaden uit de Google Play Store
- update en back-up maken
- surfen en zoeken op het internet
- mailen
- eenvoudige problemen oplossen

🕒 vr 9 u. - 12 u.

€ 99,00 KT 19,80

📅 start 2/2 tot 14/6





## Soepcafé

Elke 1<sup>ste</sup> en 3<sup>de</sup> woensdag

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



① Max. 20 deelnemers.  
Lesgever: Katrien Everaert, i.s.m. CVO Gent.  
Lessen vinden plaats in Open Huis Wondelgem, Sint-Markoenstraat 10.

### Dinsdag 6 februari Samen uitgebreid ontbijten

Ontbijtbuffet.  
⌚ 8.30 u. - 10 u.  
€ 6,00 KT 4,20  
👉 t.e.m. 31/1, max. 100 pers.

### Woensdag 7 februari Soepcafé

Zie 3/1.

### Maandag 12 februari Digitale workshop Foto's overzetten van gsm of camera naar pc en daarna de foto's bewerken

Iedereen heeft een gsm of digitale camera plus een pc. De beelden op je gsm breng je via een kabeltje over naar je pc. Of omgekeerd. Die beelden ga je bewerken: kleuren aanpassen, omzetten naar sepia bruin of zwart-wit in het programma Foto's dat standaard pc's met Windows 10 en 11 staat. Je krijgt een uitgebreide digitale handleiding na het volgen van de cursus. Basiskennis pc vereist. Meebrengen: je laptop, smartphone gsm, eventueel digitale camera, de bijbehorende kabeltjes.  
⌚ 13.30 u. - 17 u.  
€ 3,50 KT 0,70

👉 t.e.m. 2/2, 📅  
① Daniël De Ridder

### Dinsdag 13 februari Bingo Wondelgem

⌚ 14 u. - 16 u.  
€ 0,25 cent/blaadje  
① Bingomasters: Margot en Eva.  
Locatie: Sint-Godelievekring, Sint-Godelievestraat 59, Wondelgem.

### Donderdag 15 februari Gezellig samenzijn met vrienden & familie

Kom samen met je vrienden en/of familie een middag samen genieten van een heerlijke menu van warme beenham met 2 verschillende soorten saus, frietjes en koude groentjes. Daarna ambiance met Molotov!  
⌚ 11.30 u.  
€ 21,50 KT 13,25 inclusief koffie of thee  
👉 t.e.m. 8/2  
① max. 100 personen

### Vrijdag 16 februari Fitness met begeleiding

Zie 19/1.  
⌚ 11 u. - 12 u.  
€ gratis  
👉 aan onthaal, of telefonisch indien al geregistreerd, 📅  
① i.s.m. K-fit.  
Begeleider: Kinesist Bert Lerouge.

### Dinsdag 20 februari Bloeddrukmeting

Zie 16/1.  
⌚ 9 u. - 11.30 u.  
€ gratis

### Woensdag 21 februari Soepcafé

Zie 3/1.

### Bingo

Sandwiches te verkrijgen.  
⌚ 14 u.  
€ 0,25 voor een blaadje  
① bingomaster: Rudy Schelstraete

### Donderdag 22 februari Fotoatelier

Zie 25/1.

### Dinsdag 27 februari Infosessie Cybercrime



Criminelen zijn overal actief, ook op het internet. Wat zijn de meest voorkomende vormen van internet-criminaliteit en hoe vermijd je om slachtoffer te worden?

Met onze eenvoudige tips en tricks leer je oplichters slim af te zijn.

⌚ 14 u. - 16 u.  
€ gratis  
👉 t.e.m. 22/2, 📅  
① Luc Schaut – diefstalpreventieadviseur van Politiezone Gent

- ⌚ Aanvang
- ① 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](http://www.facebook.com/ldcspeltincx)

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

(inschrijven activiteiten kan niet via e-mail)

Centrumleider: Sven Claeys

Bereikbaar met openbaar vervoer: bus 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  
woensdag 3 januari 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.

## MODERNE VORM VAN SCHATTENJAGEN

# Geocaching

Geocaching is een hedendaagse versie van een schattenjacht, geschikt voor alle leeftijden. Met dat verschil dat je de 'schat' niet mag meenemen, maar op zijn plaats moet laten liggen. Hoe het juist in zijn werk gaat, leggen Freddy en zijn vrouw Arlette je op vrijdagmiddag 23 februari graag uit.



"Geocaching is een wereldwijd spel, waarin een cache of schat wordt weggestoken", vertellen Freddy en Arlette, die al sinds 2012 actief zijn. Hoe begin je eraan? "Op je smartphone kan je een gratis versie van de app Looking4Cache downloaden. Dan zie je meteen welke caches er in je buurt verborgen liggen. Je kiest er één uit en de coördinaten geef je in op je gps of smartphone. De cache zit altijd verstopt op een toegankelijke plek op het openbaar domein. Bv. vastgemaakt aan een boom of onder een deksteen, maar nooit ingegraven in de grond. De cache bevat een logboek. Daarin schrijf je je naam en de datum, als bewijs dat je daar geweest bent. Daarna verstopt je de cache precies zoals je hem

gevonden hebt. En je mag aan andere deelnemers niet verraden waar de cache zit, bv. door de vindplaats te fotograferen." "Je maakt het zo makkelijk of moeilijk als je wilt. Bij de initiatie houden we het eenvoudig", verzekeren Freddy en Arlette. "Wat we vooral willen meegeven, is dat het veel meer is dan een schattenjacht. Spelenderwijs raak je digitaal meer bedreven en leer je navigatie gebruiken. Je bent in beweging, je ontdekt onbekende plekken. Het scherpt je mentale alertheid aan, want je moet soms vindingrijk uit de hoek komen. En in groep of met de kleinkinderen is het nog zo plezant."

**Praktische info kennismakings-sessie: zie agenda.**

Je kunt inschrijven **vanaf woensdag 3 januari 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.**

## Digipunt algemeen

Leer je smartphone kennen in 3 lessen. Of krijg individuele hulp bij vragen over je smartphone, pc of tablet (Android of Windows). Met Paul Couck.

🕒 elke ma 14 u., 15 u., 16 u. 📍 aan onthaal of € gratis 09 266 38 96

### Dinsdag 2 januari

#### Korte wandeling (4 km)

Vertrek en aankomst in Speltincx.

🕒 14.30 u.

€ gratis

📄 elke di

📍 aan onthaal, 📦

👤 begeleiding: Etienne Huijghe, Christiane Daem

### Woensdag 3 januari

#### Start inschrijvingen

🕒 9 u., deuren open 8.30 u.

### Donderdag 4 januari

#### Genealogie gevorderden (stamboomkunde)

🕒 14 u. - 16.20 u.

€ 3,50 KT 0,70 (per beurt)

📄 4/1, 1/2

📍 aan onthaal vóór aanvang, 📦

👤 Begeleiding door de werkgroep. Max. 16 deelnemers.

### Dinsdag 9 januari

#### Digipunt Apple (iPad, iPhone, Mac)

Individuele hulp en op afspraak.

🕒 9 u. - 12 u.

€ gratis

📍 aan onthaal vóór 9/1 of via 09 266 38 96

👤 nieuwe computervrijwilliger: Ivan Vlassenroot

#### Kom op tegen kanker koffieochtend

Informeel uitwisselingsmoment tussen lotgenoten en naasten.

🕒 9.30 u.

€ gratis

📄 9/1, 23/1, 6/2, 20/2

📍 vóór aanvang, 📦

### 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 betalen, meer info aan onthaal)

📍 tot 5/1

👤 lesgeefster: Marijke Deman

### Donderdag 11 januari

#### LDC gesloten in namiddag

Wegens nieuwjaarsreceptie voor vrijwilligers en buurtpartners (voor onze bezoekers voorzien we in januari een aparte nieuwjaardrink per groep).

### Maandag 15 januari

#### Infosessie Tips om in je woning energie te besparen

Dankzij besparingstips van De Energiecentrale krijg je jouw verbruik én factuur omlaag. Als je geen recht hebt op sociaal tarief is het juiste energiecontract kiezen een andere manier om zo weinig mogelijk te betalen.

🕒 14 u. - ± 16 u.

€ gratis

📍 aan onthaal, 📦

👤 Je kan je afrekeningsfactuur meebrengen. Met Hilde Verbrugge, energiescanner van De Energiecentrale. Min. 10, max. 40 deelnemers.

### Nieuw! Schaakcafé

Schaakenthousiastelingen, van de absolute beginner tot doorgewinterde schaakmeester, zijn welkom voor een eerste kennismaking.

🕒 14 u. - 17 u.

€ gratis

📄 bij succes: elke maandag

📍 aan onthaal vóór aanvang, 📦

👤 begeleiding: Fons Leroux

### Dinsdag 16 januari

#### Boeiende babbels

#### De weg naar ons geluk via 'de geluksdriehoek'

Inspiratievragen over geluk.

🕒 14.30 u. - 16 u., + pauze

€ gratis

📍 aan onthaal tot 15/1, 📦

👤 Begeleiding: Fernand Van Hoye. Max. 16 deelnemers.

### Donderdag 18 januari

#### Infosessie

#### Veranderingen bij De Lijn

Presentatie over de netwerkveranderingen vanaf 6/1 bij De Lijn.

🕒 13 u. - 15 u.

€ gratis

📍 aan onthaal, 📦

👤 Max. 40 deelnemers.

I.s.m. Compaan

#### Genealogie beginners (stamboomkunde)

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

🕒 14 u. - 16.20 u.

€ 3,50 KT 0,70 (per beurt)

📄 18/1, 15/2

📍 aan onthaal vóór aanvang, 📦

👤 max. 16 deelnemers

### Samen lezen

Voor wie zin heeft om een sterk verhaal of mooi gedicht te horen voorlezen of om met anderen te praten over de tekst.

🕒 14.30 u. - 15.30 u.

🕒 Aanvang

👤 Informatie

€ Prijs  
KT Kansentarief

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

SPELTINCX

€ gratis

📅 18/1, 1/2, 15/2, 29/2, 14/3, 28/3

🚶 aan onthaal tot dag zelf, 📅

👤 Begeleiding: Caroline Verbruggen.  
Max. 18 deelnemers.

### Vrijdag 19 januari

#### Koken met Myriam

- Sint-Jakobsnoten met saffraan
- Fazantfilet, opgevulde paddenstoel met kastanje-puree en witloofrisotto
- Tarte tatin van peer met ijs en slagroom

🕒 9 u. - 13 u.

€ 5,00 KT 1,00

+ € 15,00 ingrediënten

🚶 aan onthaal tot 12/1, 📅

👤 Lesgeefster: Myriam Troch.  
Max. 12 deelnemers.

#### Nieuw! Samana Café Gent

Staat open voor iedereen, maar richt zich in 1<sup>ste</sup> plaats tot mensen met een chronische ziekte of beperking en hun mantelzorgers. Elke bijeenkomst staat in het teken van een thema. Vandaag toasten we op het nieuwe jaar.

🕒 20 u., deuren open 19.30 u.

€ gratis

📧 cafe.gent@samana-ovl.be

### Maandag 22 januari

#### Wandeling Gentbrugse Meersen (6 km)

🕒 14 u. stipt, verzamelen om 13.45 u. Café Boer Janssens, Boer Janssensstraat

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

🚶 aan onthaal tot dag zelf 10 u., 📅

👤 Begeleiding: Gilbert Dumez.  
Max. 25 deelnemers.

### Donderdag 25 januari

#### 10.000 Stappen

Elke 2<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> do wandeling



#### De zoete babbel

Met aanwezigheid van Ruth voor een warm onthaal.

Om 14 uur in de cafetaria (op = op).

• **Do 4/1 en 22/2:** biscuitslag-roomtaart

• **Wo 10/1 en 28/2:** pannenkoeken

• **Do 18/1:** appelgebak

• **Wo 24/1:** biscuit-fruitaart

• **Wo 7/2:** wafels

van 10.000 stappen (6 à 7 km).

Vertrek telkens aan Speltincx.

🕒 14 u.

€ zie 22/1

📅 25/1, 8/2, 22/2

🚶 aan onthaal tot dag zelf, 📅

👤 begeleiding: Nicole Halsberghe

### Vrijdag 26 januari

#### Sprong door de tijd

Partners en hun kinderen in de middeleeuwen (tweeluik)

Zie agenda De Boei 30/1.

🕒 14 u. - 15.30 u.

€ 7,00 KT 1,40 (2-delig)

📅 9/2

🚶 aan onthaal tot 24/1, 📅

👤 Spreekster: Els.  
Max. 12 deelnemers.

### Maandag 29 januari

#### Introductie cursus kindfulness – leven in aandacht en mildheid

Deze praktische training toont hoe je met mildheid en zorg in het leven kan staan, voor jezelf en voor anderen.

🕒 13.30 u. - 15 u.

€ 21,00 KT 4,20 (4 lessen)

📅 29/1, 5/2, 19/2, 26/2

🚶 aan onthaal tot volzet, 📅

👤 Lesgever: Bart Upekshadaka.  
Max. 16 deelnemers. Les van 19/2 vindt plaats in Breathworks Mindfulness Centrum, Fr. Burvenichlaan 156.

### Dinsdag 30 januari

#### Digipunt Apple (iPad, iPhone, Mac)

Individuele hulp en op afspraak.

🕒 9 u. - 12 u.

€ gratis

🚶 aan onthaal vóór 30/1 of via 09 266 38 96

👤 computervrijwilliger: Monique Carlier

#### Nieuw! Creatief schrijven i.k.v. Poëzieweek 2024

Ontketen je verbeelding en laat je schrijftalent bloeien.

🕒 13.30 u. - 16.20 u.

€ 5,00 KT 1,00

🚶 aan onthaal tot max. 12 deelnemers, 📅

👤 begeleiding: Lieva Reunes

### Woensdag 31 januari

#### Kaas- en wijnavond

Opgelet! Cafetaria gesloten in namiddag

Met verschillende kaassoorten van het Hinkelspel met brood en uitmuntende wijnen.

Muzikale ambiance met The Kitchen Band (meezingers + luisterliederen).

🕒 17 u. - 21 u.

€ 20,00 KT 14,00 (aperitief, kaasbuffet, optreden)

5,00 korting voor 20 UiTPAS-punten

🚶 aan onthaal vóór 24/1, max. 50 pers.

#### Nieuw!

#### Online diensten en itsme Voor cursisten met Android-smartphone of tablet, maar ook cursisten met iPhone en iPad welkom

Wegwijs raken op het internet, online overheidsdiensten vlot gebruiken, je medische info checken, je geldzaken elektronisch beheren, efficiënt mailen.

🕒 do 9 u. - 12.05 u.

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

📅 31/1 - 12/6

👤 Lesgeefster: Chloë Remy i.s.m. CVO Gent. Min. 10 en max. 20 deelnemers.

### Donderdag 1 februari

#### Start Tournée Minérale

#### Nieuw!

#### Online diensten en itsme Voor cursisten met Windows laptop

Uitleg en praktische info: zie 31/1.

📅 1/2 - 6/6

**Dinsdag 6 februari**  
**Bloemschikken**

Zie 9/1.  
aan onthaal tot 30/1

**Donderdag 8 februari**  
**Gentse quiz**

14 u.  
€ 3,50 KT 0,70  
aan onthaal, max. 40 pers.,  
quizmaster: Margot

**Dinsdag 13 februari**  
**Digipunt Apple**  
**(iPad, iPhone, Mac)**

Zie 9/1.  
aan onthaal vóór 13/2 of via  
09 266 38 96

**Donderdag 15 februari**  
**Slotevenement 'Zorgzame**  
**Buurten': Allez, Chantez!**

Ambiance voor alle inwoners van Gentbrugge en Oud Gentbrugge. Iedereen welkom!! Verrassingsoptreden met gratis pannenkoeken in namiddag (1 portie pp – zolang voorraad strekt). Zing vanaf 20 u. met buurtbewoners o.l.v. Allez, Chantez!

doorlopend 14 u. - 22 u.  
gratis pannenkoeken vanaf  
14.30 u.  
€ gratis  
hoeft niet  
in cafetaria WZC Ter  
Hovingen (Kliniekstraat 27)

**Vrijdag 16 februari**  
**Koken met Myriam**

- Kaassoufflé
- Vispannetje met romige currysaus, opgevulde aardappelen
- chocoladefondue

aan onthaal tot 9/2,  
andere praktische info: zie  
19/1

**Valentijfeest**

Met assortiment lekkernijen, muziek, gezelligheid, liefde en vriendschap. Zanger Gino Kockx

brengt oldies en evergreens.  
deuren open om 13.30 u.  
€ 10,00 KT 7,00 (dessertbuffet, koffie, aperitief en optreden)  
aan onthaal vóór 8/2,  
max. 60 pers.  
cafetaria gesloten tijdens feest

**Samana Café Gent**  
**Interactieve workshop**  
**'Babbellutten'**

Tools en tips om contacten te leggen en op te bouwen.  
20 u., deuren open 19.30 u.  
€ gratis  
cafe.gent@samana-ovl.be

**Maandag 19 februari**  
**Infosessie Autodelen**

Met autodelen bespaar je kosten en krijg je parkeervoor- delen.  
14 u. - 16 u.  
€ gratis  
aan onthaal tot 12/2,  
Max. 25 deelnemers.  
Met Fien Dejonghe van  
autodelen.net

**Wandeling met info over**  
**de verschillende**  
**boomsoorten (6 km)**

14 u. stipt, verzamelen om  
13.45 u. aan de Kouter,  
Standaardboekhandel  
praktische info: zie 22/1

**Dinsdag 20 februari**  
**Boeiende babbels**  
**Babbelkontvragen**

Toffe vragen om mensen aan het praten te krijgen.  
aan onthaal tot 19/2,  
praktische info: zie 16/1

**Donderdag 22 februari**  
**Bingoo!**

14 u.  
€ 0,50/bingofomulier  
Rita Pointis, Ruth Van Den Broecke

**Gezond ouder worden en alcohol**

Welk effect heeft alcohol op je (veranderend) lichaam? Is één glas wijn per dag wel gezond? En wat met een kater? Hoeveel alcohol mag je per week drinken?  
14 u. - 16 u.  
€ gratis  
aan onthaal  
begeleidster: Linde Meirlaen van leercoach Vief.  
Min. 10 en max. 25 deelnemers.

**Vrijdag 23 februari**  
**Nieuw!**

**Kennismaking Geocaching**  
Zie het artikel op pag. 40.

**Maandag 26 februari**  
**Gentbrugse**  
**wintervertellingen**

Themawandeling over kastelen, boerderijen, steenbakkerijen, bloemisterijen, sloopstreekers, meersen, politieke vetes, herbergen, historische en sociale ontwikkelingen in Gentbrugge.  
14 u., start- en eindplaats bij Speltincx  
€ 3,50 KT 0,70  
aan onthaal tot 19/2,  
Max. 20 deelnemers.  
Begeleiding: Marc Symoens, Gents stadsverteller.

**Dinsdag 27 februari**  
**Digipunt Apple**  
**(iPad, iPhone, Mac)**

Zie 30/1.  
aan onthaal vóór 27/2

**Donderdag 29 februari**  
**Franse chansons**

Meezingen met geprojecteerde teksten.  
14 u.  
€ gratis  
tot vlak voor de start of tijdens de pauze,  
begeleiding: Jean-Luc Timmerman.

- Aanvang
- Informatie
- Prijs  
KT Kansentariet
- Inschrijven op het secretariaat
- inschrijven kan ook in de webshop
- reeks - éénmaal inschrijven
- reeks - per les inschrijven

SPELTINCX



## TEN HOVE

Begijnhofdries 15  
9000 Gent

☎ 09 266 88 88

🌐 [www.facebook.com/  
lokaaldienstencentrum.tenhove](https://www.facebook.com/lokaaldienstencentrum.tenhove)

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

(inschrijven activiteiten kan niet via e-mail)

Centrumleider: Maureen Bauwens

Bereikbaar met openbaar vervoer:  
tram 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 woensdag 3 januari 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.

## TEN HOVE HELPT JE OM ZO LANG MOGELIJK ZELFSTANDIG THUIS IN TE WONEN

# Dienstverlening

In Ten Hove zit je goed voor honderd-en-een activiteiten.  
Maar als buurtbewoner kan je er ook terecht voor  
dienstverlening. Zowel in het lokaal dienstencentrum als  
bij jou aan huis. Met als ultieme doel: je helpen om zo lang  
mogelijk zelfstandig thuis te blijven wonen.



“Buurtbewoners van de Brugse  
Poort, Rooigem, Elisabeth-  
begijnhof, Prinsenhof, Pape-  
gaai en Sint-Michiels kunnen  
op ons een beroep doen voor  
dienstverlening. Gratis of tegen  
een heel schappelijke prijs”,  
vertelt centrumleider Maureen  
Bauwens. “Zo serveren we elke  
middag een warme maaltijd.  
Zit je in een dipje, dan kan je  
terecht bij onze psycholoog.  
Onze maatschappelijk werker  
helpt je met je papierwerk en  
regelt hulp aan huis. Van onze  
ergotherapeut verneem je hoe  
je met eenvoudige middelen  
langer zelfstandig en comfortabel  
thuis kan wonen. Je kan een  
beroep doen op een vervoer-  
vrijwilliger.”

“Een uitgebreid pakket, dat niet  
altijd even bekend is”, aldus  
Maureen. “Ons LDC ligt pal in  
het stadscentrum, waar ook tal

van andere voorzieningen zijn.  
Misschien speelt het anonieme  
van de grootstad ons ook wat  
parten. Om dat te verhelpen,  
zetten we sterk in op laag-  
drempelige activiteiten in onze  
cafeteria. Zo is er elke maand  
een gratis dansfeest. We doen  
ook al eens een livestream van  
een optreden van een bekende  
artiest of organiseren iets met  
de kinderen van buurtschool  
De Muze. Dat trekt veel volk en  
zo leren bezoekers onze wer-  
king beter kennen.”

“Heb je vragen rond onze  
dienstverlening, dan kan je  
altijd terecht aan ons onthaal.  
Zij verwijzen dan door naar  
onze maatschappelijk werker of  
ergotherapeut, die dan inschat-  
ten hoe we je het best kunnen  
helpen. Vrijwilligers voor onze  
dienstverlening zijn ook altijd  
welkom”, besluit Maureen.

Je kunt inschrijven **vanaf woensdag 3 januari 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:** ma 15/1, 10 u.
- **Vrijwilligers beweging:** ma 5/2, 10 u.
- **Vrijwilligers creatief:** wo 7/2, 10 u.

**Maandag 1 januari**  
**Nieuwjaar**  
Het LDC is gesloten.

**Dinsdag 2 januari**  
**Minimale dienstverlening**  
Onthaal gesloten. LDC is alleen telefonisch bereikbaar en sluit om 16 u. Wel maaltijden.

**Vrijdag 5 januari**  
**Driekoningen**  
**Snoepnamiddag taart**

🕒 13.30 u.

€ prijs cafetaria

📅 reserveer je stuk taart en maak kans op een mooie prijs, 📄

### Filmforum

'En man som heter Ove' (2016)



Zweedse feelgood film over de 57-jarige Ove, die sinds het overlijden van zijn vrouw nergens meer plezier aan beleeft. Verbitterd wijst hij medebewoners op wat ze verkeerd doen...

🕒 14 u.

€ 3,50 KT 0,70

📅 vanaf 20/12, 📄

📄 Met voor- of nabespreking. Speelduur: 115 minuten. Moderator: Hugo Hoste.

**Donderdag 11 januari**  
**Nieuwjaarsreceptie**

🕒 14 u. receptie

🕒 16 u. dansfeest met dj Peter Van Praag

🕒 19 u. oogjes dicht en snaveltjes toe

📄 Maaltijden gaan door. Geen activiteiten in de Rode Zaal. Onthaal gesloten in namiddag.

**Vrijdag 12 januari**

### Babbeltafel

'Over veiligheid en angst'

🕒 14 u. - 16.30 u.

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

📅 📄

📄 moderator: Raoul Lema

### Leesclub

🕒 10 u. - 12 u.

€ 10,50 KT 2,10 (3 lessen)

📄 12/1, 2/2 en 8/3

📅 verplicht, 📄

📄 begeleider: Diederik Thuyn

**Maandag 15 januari**

### Gratis proefles Photoshop Elements

In 10 lessen leer je in dit computerprogramma om foto's te bewerken. Start op 22/1.

🕒 14 u. - 16.30 u.

€ gratis

📄 lesgever: Etienne Steyaert

**Dinsdag 16 januari**

### Lezing

'Ontdek het Lam Gods'



Wie kent de historie van dit werk, de verborgen details, de talrijke grappen die erin verborgen liggen,...

🕒 10 u.

€ 3,50 KT 0,70

📅 📄

📄 verteller: Gunter Deleyn

**Woensdag 17 januari**

### Bingo

🕒 14 u.

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

📅 aan onthaal

**Donderdag 18 januari**

### Wandeling Woubrechtgem

Van Herzele naar Woubrechtgem (5,8 km).

🕒 14.30 u. aan bushalte

Bus 49 Gent-Sint-Pieters perron 7 om 13.31 u. naar halte Herzele gemeentehuis 14.24 u.

€ wandelkaart: 12,00 KT 2,40 (1 jaar geldig)

of per beurt: 3,00 KT 0,60

📅 📄

📄 begeleider: John De Poortere

**Vrijdag 19 januari**

### Dansfeest voor iedereen

🕒 14 u. - 17 u.

€ gratis

📅 met dj Peter

**Maandag 22 januari**

### Swipecafé

🕒 14 u.

€ gratis

📅 vóór 15/1, 📄

📄 begeleider: Kris Smetryns

🕒 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

Elke dinsdagnamiddag op afspraak bij Etienne Steyaert. Maximaal 1 uur per persoon. Maak vooraf een afspraak aan het onthaal.

🕒 15 u.

€ gratis

## Digipunt

Onder begeleiding van John De Poortere oefenen in het computeratelier op woensdag- en vrijdagvoormiddag. Maak vooraf een afspraak aan het onthaal.

🕒 10 u. - 12 u.

€ gratis

### Maandag 22 januari Cursus Photoshop Elements

Zie 15/1.

🕒 14 u. - 16.30 u.

€ 35,00 KT 7,00 (10 lessen)

### Dinsdag 23 januari Stadsvertellingen Sint-Pietersstation en omgeving

Een verhalentocht in en rond het Gentse Sint-Pietersstation. Met het ontstaan van een nieuwe wijk met een eigen nieuwe dynamische stedelijke ontwikkeling door de wereldtentoonstelling van 1913. Met het verhaal over de bouw van een nieuw treinstation, de architecturaal opvallende burgerhuizen, arbeiderswoningen, nieuwe wijkbewoners, nieuwe faciliteiten voor treinreizigers die Gent bezoeken.

🕒 14 u.

€ 3,50 KT 0,70



📍 Vertrekpunt: hoofdingang Sint-Pietersstation, Maria Hendrikaplein.  
Stadverteller: Marc Symoens.

### Vrijdag 26 januari Babbeltafel

'Hebben we religie nodig voor echte levenszin?'  
Praktische info: zie 12/1.

### Februari Tournée Minerale Alcoholvrije maand in Ten Hove

Een maand zonder alcohol en toch evenveel plezier en ont-



**Carnaval  
Verkleed  
dansfeest  
voor  
iedereen  
Vrijdag  
16 februari**

spanning. Bij elke aankoop van een niet-alcoholisch drankje krijg je een tombolaticket waarmee je elke week mooie prijzen kan winnen.

### Vrijdag 2 februari Lichtmis Snoepnamiddag met verse pannenkoeken

🕒 13.30 u.

€ prijs cafetaria

### Filmforum A Royal Affair

*Episch koningsdrama (Denemarken 2012) van Nicolaj Arcel*  
Het waargebeurde verhaal van Caroline Mathilde, prinses van Wales, die op 15-jarige leeftijd uitgehuwelijkt werd aan de gestoorde koning Christian VII van Denemarken. In 1769 trad de Duitser Johann Friedrich Struensee in dienst als hofarts. Koningin Caroline werd verliefd op hem...

🕒 14 u.

€ 3,50 KT 0,70

📍 verplicht, 🍷

📍 Met voor- of nabespreking.  
Speelduur: 135 minuten.  
Moderator: Hugo Hoste.

### Maandag 5 februari Infosessie Is je woning klaar voor het beste stuk van je leven?

8 op de 10 woningen zijn niet geschikt om ouder in te worden: trappen, drempels, gebrek aan comfort, afgelegen van winkels, vrienden en familie,...  
Renoveren of verhuizen ge-

beurt amper nog na je zestigste. Je denkt dus het best nu al na over hoe je later wilt wonen. Welke aanpassingen aan je woning kan je nog maken? Overweeg je een andere vorm van wonen?

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

🕒 14 u. - 16 u.

€ gratis

📍 vóór 1/2, 🍷

### Vrijdag 9 februari Workshop Gezond ouder worden en alcohol

Welk effect heeft alcohol op je (veranderende) lichaam? Is een dagelijks glas wijn goed voor je gezondheid? Heb je met ouder worden meer last van een kater? Hoeveel alcohol mag je per week eigenlijk drinken? Deze workshop (gebaseerd op een handleiding van het Vlaams Expertisecentrum Alcohol) biedt een antwoord op deze en andere vragen.

🕒 14 u. - 15.30 u.

€ 3,50 KT 0,70

📍 vóór 2/2, 🍷

### Babbeltafel 'Het verschil tussen schepping en evolutie'

Praktische info: zie 12/1.

### Quiz 'De 3 wijzen'

Een quiznamiddag met halve waarheden, boeiende verhalen en veel leuke.



## Nieuwjaarsreceptie

Donderdag 11 januari

We zetten het jaar feestelijk in met een gevuld namiddagprogramma. Tijd genoeg dus om iedereen leuke nieuwjaarswensen te geven!

- 🕒 14 u. receptie
- 🕒 16 u. dansfeest!
- 🕒 19 u. oogjes dicht en snaveltjes toe

📍 Maaltijden gaan gewoon door. Geen activiteiten in de Rode Zaal. Onthaal gesloten in de namiddag.

- 🕒 14 u.
- € 3,50 KT 0,70
- 📍 vóór 2/2, 📅

### Dinsdag 13 februari Afsluiting feestjaar 50 jaar Ten Hove Maaltijd + optreden van Dirk De Vriendt



- 🕒 11 u.
- € 16,00 KT 8,70
- 📍 aan onthaal vóór 1/2, 📅
- 📍 Je kan maximaal 20 uitPAS-punten ruilen voor € 5,00 korting. Cafeteria gesloten van 10 u. tot 14 u. Géén gewone maaltijden.

### Donderdag 15 februari Wandeling Gentbrugge

In de Gentbrugse Meersen (5,7 km).

- 🕒 14.10 u. aan de bushalte Bus 9b Gent-Sint-Pieters perron 11 om 13.42 u. naar halte Gentbrugge Groeningewijk 14.03 u.

- € zie 18/1
- 📍 📅
- 📍 begeleider: John De Poortere

### Vrijdag 16 februari Carnaval Verkleed dansfeest voor iedereen

Kom verkleed naar ons dansfeest of verkleed je hier

met leuke kleren en accessoires van Ten Hove.

- 🕒 14 u. - 17 u.
- € gratis
- 📍 met Dj Peter

### Dinsdag 20 februari Lepra, pest en cholera in zorgend en weerbaar Gent

Verhalentocht over hoe Gentenaars in vroegere tijden een epidemie of pandemie beleefden. En hoe overheid daarop reageerde. Verwacht een verhaal vol van angst, onzekerheid, verdriet, geduld, kwaadheid, machteloosheid. Maar ook met hoop op betere tijden. Plus viel het leven daarna opnieuw in zijn normale plooi?

- 🕒 14 u.
- € 3,50 KT 0,70
- 📍 📅
- 📍 Vertrek: monument Van Eyck, Maaseikplein (aan Geraard de Duivelsteen). Stadverteller: Marc Symoens.

### Woensdag 21 februari Bingo

- 🕒 14 u.
- € 50 cent per spel – per spel altijd prijs voor plaats 1 en 2!
- 📍 aan het onthaal

### Donderdag 22 februari Lezing Gehoerverlies en psychosociale gezondheid

Wat gebeurt er in je hersenen als je minder goed hoort? Welk effect heeft dat op je sociaal leven en je psychische gezondheid?

- 🕒 14 u. - 16 u.

- € gratis
- 📍 vóór 18/2, 📅
- 📍 met audiologe en laatstejaarsstudent psychologie Fé De Mulder

### Vrijdag 23 februari Workshop Heropfrissing van het verkeersreglement

De wegcode staat niet stil. Elk jaar komen er nieuwe geboden en verboden bij. Deze interactieve workshop brengt een update over de wegcode en frist jouw kennis grondig op.

- 🕒 14 u. - 17 u.
- € 3,50 KT 0,70
- 📍 vóór 15/2, 📅

### Babbeltafel 'Wat met kinderopvoeding en de invloed van plusfamilie?'

Praktische info: zie 12/1.

### Maandag 26 februari Swipecafé Zie 22/1.

### Woensdag 28 februari Bloemschikken

- 🕒 9.30 u. - 11.30 u.
- € 5,00 KT 1,00 + eventueel materiaalkosten (max. € 25,00) te betalen aan de lesgever
- 📍 📅

📍 Bij inschrijving krijg je een materiaallijst mee. Wil je materialen uit de groothandel, geef dat dan ten laatste door op 21/2. Lesgever: Kathleen De Groote.

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

TEN HOVE



## WIBIER

Antwerpsesteenweg 768  
9040 Sint-Amandsberg  
☎ 09 266 31 00

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

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

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

Centrumleider: An Schmücker

*Bereikbaar met openbaar vervoer:  
bus 38, 39, 76, 77 en 78*

*Parkeergelegenheid: via de Heiveldstraat in  
de Quinten Metsijsstraat. Gelieve de 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 **woensdag 3 januari 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.

## NIEUWE PSYCHOLOOG WIL TOEGANKELIJK ZIJN

# Welkom Delfien

“Ouder worden brengt verlieservaringen met zich mee, die ouderen voor veel uitdagingen kunnen plaatsen. Ik wil hen daarin ondersteunen en het taboe rond psychische klachten bij ouderen helpen doorbreken”, zegt Delfien Van Hoe, vanaf januari de nieuwe psycholoog van LDC Wibier.



Delfien kijkt er alvast naar uit. “Ik voel veel affiniteit met ouderen. Onze samenleving beseft niet altijd met welke veranderingen ze te maken krijgen. Hoewel de huidige generatie ouderen zich minder eenzaam voelt dan haar voorgangers, blijven de uitdagingen niet min. Fysieke ongemakken, je sociaal netwerk dat deels wegvalt. Zo wordt het lastiger om nieuwe contacten te leggen en positief in het leven te blijven staan. Tegelijk bemerken we bij ouderen nog altijd om naar de psycholoog te stappen. Terwijl die stap eigenlijk even makkelijk moet zijn als je huisarts raadplegen. Vandaar dat we in het LDC de drempel heel laag houden. Zit je met iets, kom er met ons over praten. Maakt niet uit hoe groot of hoe klein die muizenissen zijn. We kunnen je, naast een luisterend oor te zijn,

een ander perspectief bieden. We komen ook op huisbezoek bij wie minder mobiel is en het is bovendien gratis.”

### Voordracht

‘Zin in vriendschap?’. Zo heet de voordracht die Delfien op woensdagnamiddag 28 februari geeft. “Bedoeling is om het taboe rond eenzaamheid te doorbreken. Hoe herken je eenzaamheid bij jezelf en bij anderen? Welke factoren versterken eenzaamheid? Tegelijk bied ik handvaten aan om relaties te versterken. Want we geven ook graag praktische tips mee om je de weg te wijzen naar een leven vol kansen om contacten (her)op te bouwen.

**Gesprekken zijn op afspraak.  
Contacteer hiervoor het onthaal  
(09 266 31 00).**

Je kunt inschrijven **vanaf woensdag 3 januari**

**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.**

## Aandacht!

**Minimale bezetting:** dinsdag 2 januari

**LDC gesloten op:**

- Maandag 1 januari: Nieuwjaar
- Donderdagnamiddag 11 januari: nieuwjaarsreceptie

**Maandag 1 januari**

### Nieuwjaar

Het LDC is gesloten.

**Dinsdag 2 januari**

### Minimale dienstverlening

Alleen telefonisch beschikbaar.

Lessen gaan door tot 16 u.

Cafetaria open: 9.30 u. tot 16 u.

**Vrijdag 5 januari**

### Juwelen herstellen en aanleren basistechnieken

Heb je nog oudere parels waarmee je iets nieuws wilt maken? Of is jouw juweel aan herstelling toe?

🕒 14 u.

€ gratis (excl. materiaalkosten)

📅 uitzonderlijk vanaf 25/12

**Dinsdag 9 januari**

### Workshop Fotograferen met je smartphone

Leer je camera beter kennen: scherpstellen, flitsen, HDR, een betere selfie maken,... Ook de 'galerij app' leer je beter kennen. Hoe voeg je een tekst toe aan een foto? Plus andere handige tips om beter met je smartphone te werken.

🕒 9.30 u. - 12 u.

€ 5,00 KT 1,00

📅 vanaf 25/12 t.e.m. 5/1

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

### Lijndansen Okra

Dansen op een rij, zonder partner. Zowel moderne als klassieke dansen.

In parochiaal centrum De Kring Oude Bareel, Beelbroekstraat 2.

🕒 elke di: groep 1 om 13.30 u. groep 2 om 15 u.

€ leden betalen € 28,00 niet-leden € 48,00 (KT ook mogelijk)

📌 plus info bij Annie Mussely: 09 228 84 72, 0479 29 22 56 [annie\\_mussely@hotmail.com](mailto:annie_mussely@hotmail.com)

**Donderdag 11 januari**

### Lezing Tandzorg

Hoe houd je je gebit gezond? Wat als je je tanden verliest?

Wat is de oorzaak van tand- en tandvleesziektes?

Met tandarts Marc Verplanken.

🕒 10 u.

€ gratis

📅 vanaf 25/12

### Nieuw! Familiegroep Dementie LDC Wibier en WZC Heiveld, i.s.m. Alzheimer Liga Vlaanderen

In de familiegroep komen mantelzorgers en familieleden samen om informatie, ervaringen en steun met elkaar te delen. Want je zorgen delen met lotgenoten kan bijzonder veel deugd doen!

🕒 14 u. (in WZC Heiveld)

€ gratis

📌 via [sintamandsberg@alzheimerligavlaanderen.be](mailto:sintamandsberg@alzheimerligavlaanderen.be) of Jenny Verstraeten: 09 266 31 00

📌 Wil je graag voor je 1<sup>ste</sup> deelname al even kennismaken? Laat ons dat gerust weten.

### Genealogie in De Kring Oude Bareel

Ben je geïnteresseerd om aan

je stamboom te werken? Wil je hulp bij de start of bots je op enkele problemen?

🕒 14.30 u.

📌 [andre.de.bock@skynet.be](mailto:andre.de.bock@skynet.be) of 09 355 13 33 of [eddywoussen@telenet.be](mailto:eddywoussen@telenet.be) of 09 251 46 74

### Wibiers' unieke nieuwjaarsreceptie

We heffen samen het glas op het nieuwe jaar en trakteren jullie op een feestelijke soep plus rijkelijk belegde broodjes. Met muzikale omlijsting!

🕒 15 u. - 16.30 u.

€ gratis

**Maandag 15 januari**

### Adviesraad

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

🕒 14 u.

📌 agendapunten indienen vóór 11/1 via [ldc.wibier@stad.gent](mailto:ldc.wibier@stad.gent)

**Dinsdag 16 januari**

### Muzikaal contactmoment

Voor mantelzorger en personen met geheugenproblemen.

🕒 14 u.

€ gratis

📌 via Jenny Verstraeten: 09 266 31 00

**Woensdag 17 januari**

### Samen Lezen

Samen naar een tekst luisteren en daarover met elkaar van gedachten wisselen.

🕒 Aanvang

📌 Informatie

€ Prijs  
KT Kansentarief

📌 Inschrijven op het secretariaat

📌 inschrijven kan ook in de webshop

📌 reeks - éénmaal inschrijven

📌 reeks - per les inschrijven

## Snoepnamiddagen

- ⌚ 14 u. € prijs cafetaria
- **Donderdag 18 januari:** verrassing van de bakker
- **Donderdag 25 januari:** koffie compleet
- **Donderdag 8 februari:** geweldige taart
- **Donderdag 22 februari:** boules de Berlin

## Retouches met Jacqueline

- Alleen op afspraak en max. 3 stukken per keer.
- ⌚ 14 u. - 16 u.
- € gratis (wél materiaalkosten)
- 📄 4/1, 18/1, 1/2, 15/2
- 👉 verplicht tot een week voordien

⌚ elke 3<sup>de</sup> wo 10.30 u. - 11.30 u.  
€ gratis  
👉 tot dag zelf

### Donderdag 18 januari Leesfan

Tweemaandelijks komen we samen om een boek te bespreken en onze leeservaringen uit te wisselen. Deze maand: 'Wees Onzichtbaar' van Murat Isik.

⌚ 14.30 u.  
€ 3,50 KT 0,70 per keer  
👉 tot dag zelf, 📄

### Dinsdag 23 januari Workshop Google Agenda

Leer werken met Google Agenda: hoe maak je een afspraak, hoe voeg je een taak toe, hoe deel je jouw agenda plus andere handige tips.

⌚ 9.30 u. - 12 u.  
€ 5,00 KT 1,00  
👉 vóór 16/1, 📄

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

### Donderdag 25 januari Mantelzorgcafé (i.s.m. Coponcho)

In een mantelzorgcafé ontmoet je lotgenoten en help je elkaar om de zorg vol te houden.

⌚ 14 u.  
€ gratis  
👉 via Jenny Verstraeten:  
09 266 31 00

### Maandag 29 januari Optreden gitaaratelier

Elke donderdag repeteren onze gitaristen erop los. Vandaag brengen ze een mix



### Bloeddrukmeting

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

van toffe nummers (Beatles, CCR, Verminnen, Clapton,...) onder leiding van Hendrik.

⌚ 14.30 u. - 15.30 u.  
€ gratis  
👉 vóór 22/1

### Dinsdag 30 januari Gedichtendag

Arlette en Luc lezen grappige gedichten en columns voor van onze noorderburen.

⌚ 14.30 u. - 16 u.  
€ gratis  
👉 vóór 23/1

### Vrijdag 2 februari Pannenkoeken

⌚ 14 u.  
€ prijs cafetaria

### Dinsdag 6 februari Workshop Digitale formulieren invullen en ondertekenen

Hoe een PDF-formulier invullen, ondertekenen, scannen en doorsturen?

⌚ 9.30 u. - 12 u.  
€ 5,00 KT 1,00  
👉 vóór 1/2, 📄  
📄 breng je opgeladen smartphone (Android) of laptop (Windows) mee

### Woensdag 7 februari Voorleesmoment 'De muis die katten at'

Luister samen met je kleinkinderen naar deze raargebeurde verhalen en geniet daarna van een snack in de cafetaria.

⌚ 14 u. - 14.30 u.  
€ gratis  
👉 tot 5/2

### Donderdag 8 februari Starten met je smartphone Apple (i.s.m. CVO Groeipunt)

Je leert je toestel correct gebruiken en ontdekt de vele nuttige en creatieve apps die van pas komen. In de lessen werk je met je eigen toestel. Daardoor kan je de leerstof direct toepassen. Een ervaren ICT-leerkracht begeleidt je en leert je probleemoplossend handelen.

⌚ 9 u. - 11.20 u.  
€ 60,00 KT 12,00 (15 lessen + € 1,50 kopiekosten)

📄 wekelijks op vr t.e.m. 13/6 (niet in schoolvakanties)  
👉 vóór 1/2

📄 Ook voor tablet. Alleen voor Apple/iPhone-toestellen.

### Vrijdag 9 februari Juwelen herstellen en aanleren basistechnieken

Zie 12/1 .

### Maandag 12 februari Infosessie Is je woning klaar voor het beste stuk van je leven?

Ouder worden in je vertrouwde omgeving is niet evident! Dat gaat over trappen en drempels of een gebrek aan comfort. Maar ook een te grote afstand tot winkels of vrienden en familie. Welke aanpassingen aan je woning kan je nog maken? Of overweeg je een andere vorm van wonen? Een ergotherapeut van de dienst Zelfstandig Wonen geeft je algemene tips. Je kan op deze dienst ook een beroep doen voor persoonlijk advies.



## Digipunt

- 🕒 **computergerelateerde vragen:** elke do 14 u. - 16 u. (niet in vakanties)
- 📱 **smartphone- en tabletgerelateerde vragen:** ma 22/1 en ma 26/2, 14 u. - 16 u.
- € gratis
- 📅 verplicht tot een week voordien

🕒 14 u.

€ gratis

**Woensdag 14 februari**

### Valentijnsontbijt

Cupido strijkt neer in Wibier met een liefdevol en rijkelijk ontbijt!

🕒 9 u.

€ 15,00 KT 10,50

📅 vóór 2/2

**Dinsdag 20 februari**

### Muzikaal contactmoment

Zie 16/1.

**Woensdag 21 februari**

### Café chantant

### Bonte namiddag

🕒 14 u.

€ gratis

📅 vóór 16/2

**Donderdag 22 februari**

### Mantelzorgcafé

Zie 25/1.

**Woensdag 28 februari**

### Voordracht

### Zin in vriendschap?

Sociale contacten hebben een impact op je veerkracht. Helaas voelen velen zich geregeld eenzaam. Psychologe Delfien staat stil bij oorzaken en gevolgen van eenzaamheid en geeft tips voor een sterker netwerk.

🕒 14 u.

€ gratis

📅 vóór 26/2

## Noteer alvast in je agenda

**Vrijdag 1 maart**

### Vrijwilligersfeest

Het LDC is gesloten.

## BUURTMAALTIJDEN

🕒 11.45 u.

€ 5,50 (soep, hoofdgerecht, dessert)

📅 tot 5 dagen vóór de maaltijd, betalen dag zelf

### Westveld

📅 8/1, 6/2

📍 via vrijwilligers Burenzorg-groep Westveld of Dalila Amri 0478 87 06 74

📍 Kring Westveld, Heilig-Kruisplein 10

### Desteldonk

📅 4/1 + nieuwjaarsreceptie, 18/1, 1/2 Koningsfeest, 15/2, 29/2

📍 via Ria Baele: 0497 74 24 68

📍 Kring, Rechtstraat 49

### Sint-Kruis-Winkel

📅 19/1 + nieuwjaarsreceptie, 16/2

📍 via onthaal LDC Wibier 09 266 31 00

📍 Open Huis Winkele, Sint-Kruis-Winkeldorp 17

## BUURTKOFFIES

### Sint-Bernadette

📅 12/1, 26/1, 9/2, 23/2

🕒 14 u. - 16 u.

€ gratis

📍 niet nodig

📍 Novacentrum, Sint-Bernadettestraat 132

## ZITDAGEN

### Kanaaldorpen

🕒 elke wo 10 u. - 12 u.

📍 Open Huis Winkele, Sint-Kruis-Winkeldorp 17

### Oostakker

🕒 elke do 10 u. - 12 u.

📍 Open Huis, Gasthuisstraat 2A

## CONTACTGEGEVENS

### Westveld & Sint-Bernadette

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

### Kanaaldorpen

LDC Wibier: 09 266 31 00

Ldc.wibier@stad.gent

### Oostakker

Mia Trappeniers: 0478 87 06 79, mia.trappeniers@stad.gent

Joke Bottelberge: 0472 18 88 08 joke.bottelberge@stad.gent

## DIVERSE OOSTAKKER

### Infonamiddag

### i.s.m. Okra Oostakker

'Een opname in een woonzorg-centrum of assistentiewoning?'

Wat zijn de prijzen, op welke premies heb je recht en wie kan je ondersteunen?

📅 6/2

🕒 14 u.

€ 2,00 (incl. koffie)

📍 via Mia of Joke

📍 OCO, Pijphoekstraat 30

### Gezellig Tafelen

📅 18/1, 22/2

🕒 12 u.

€ 6,50

📍 via Mia of Joke

📍 OCO, Pijphoekstraat 30

### Surplusactiviteit

📅 25/1

🕒 14 u.

€ 1,10

📍 OCO, Pijphoekstraat 30

### Trefmoment Lourdes

📅 9/1, 13/2

🕒 14 u.

€ gratis

📍 Zorgcampus Glorieux, Sint-Jozefstraat 1A

🕒 Aanvang

📍 Informatie

€ Prijs  
KT Kansentarief

📅 Inschrijven op het secretariaat

📅 inschrijven kan ook in de webshop

📅 reeks - éénmaal inschrijven

📅 reeks - per les inschrijven

## LOTGENOTENCONTACT VOOR MANTELZORGERS

“De Familiegroep Dementie is voor mij een belangrijke steun. Je kan jouw situatie vergelijken met die van andere mantelzorgers, tips delen, ervaringen uitwisselen. Zo besef ik nu dat mijn vrouw nog in een vroeg stadium van de ziekte zit en kan ik me beter voorbereiden op wat er nog komt”, vertelt Etienne, die mantelzorger is van zijn echtgenote Marie-Louise.



# Familiegroep Dementie

De Familiegroepen Dementie zijn ontstaan van uit de Alzheimer Liga Vlaanderen (ALV). “Om te voorzien in lotgenotencontact voor familieleden en mantelzorgers van personen met dementie”, vertelt Sara Paelinck, stafmedewerker van de ALV. “Bedoeling is om de mantelzorgers zelf aan het woord te laten, hen een uitlaatklep te geven. Niks is zo krachtig als mensen samenbrengen die hetzelfde meemaken. Je verhaal delen met andere mantelzorgers, samen een activiteit doen. Die ondersteuning helpt om de toch wel zware zorg voort te zetten.” In Gent zijn meerdere familiegroepen actief. Naast een familiegroep specifiek voor mensen met jongdementie, is er aan elk woonzorgcentrum van de stad een familiegroep gekoppeld, vaak samen met het lokaal dienstencentrum in de buurt.

### Van elkaar leren

Zo sloot De Waterspiegel zich aan bij de familiegroep van WZC De Liberteyt die inmiddels al 12 jaar bestaat.

“Omdat we in de thuiszorg op veel mensen botsten die mantelzorger waren voor iemand met dementie en niet wisten waar ze met hun vragen terecht konden”, vertelt ergotherapeut Ellen Janssens van De Waterspiegel. “In de familiegroep leer je veel van elkaar. Je partner moeten afgeven aan een woonzorgcentrum omdat het thuis echt niet meer lukt, is bv. een heel moeilijk moment waarbij veel schuld- en schaamtegevoelens komen kijken. Mantelzorgers van bewoners van het WZC hebben dat al meegemaakt en weten dus als geen ander dat het achteraf voor iedereen de beste oplossing bleek.”

“Hier kan je alles vertellen. Er zijn geen taboes”, vult Marie-Paule Thierie, ergotherapeut van De Liberteyt aan. “Elke samenkomst werken we rond een thema, maar vaak wijken we daarvan af. Wat in de groep leeft, staat centraal. Soms doen we een activiteit: een spelletjesavond, een zomerwandeling, een film, een spreker.”

### Dagverzorgingscentrum

Etienne gaat nu een jaar naar de Familiegroep in De Liberteyt. “Je beseft het eerst niet. Vergeten hoort bij ouder worden. Tot de diagnose binnenkwam. Via LDC De Boei, waar Marie-Louise jarenlang Engels gaf, kwamen we in contact met de familiegroep. Zo weten we dat we nog bij de ‘vrije goeien’ zitten. Bij Marie-Louise is het juist vergeten en zaken op de verkeerde plaats leggen. Ik ben 24 uur op 24 haar geheugen. Maar haar karakter is nog niet veranderd. En ze beseft haar toestand. Elk dementieproces is anders. Maar de gevoelens die daarbij komen kijken, zijn wel vaak dezelfde. En daarin is de familiegroep een grote ondersteuning. Marie-Louise gaat nu bv. één keer per week naar een dagverzorgingscentrum. Dat was een moeilijke, maar – weet ik nu – noodzakelijke stap voor mezelf om de zorg vol te kunnen houden.”

TOURNÉE  MINÉRALE

# BLIJF OOK HAPPY NA HAPPY HOUR



Doe mee en voel je (alcohol)vrij  
[tourneeminerale.be](http://tourneeminerale.be)

Een initiatief van



Met de steun van





Muziekplezier  
in de krokus-  
vakantie!

# ama!

festival!

DI 13.02 →  
ZA 17.02.'24

fantasierijke voorstellingen,  
animatie en pannenkoeken

met o.a.:

**Teatro Pachuco**

7+ ✨ **Het grote**

**Dishwasher**

**dirigeerconcert**

7+ 🌐 **Radio**

**Oorwoud** 4+ 🕊

**Tout Petit** 4+ ❤️ ...

**Ha Concerts**

Kouter 29

9000 Gent



gratis slotfeest  
😊

met  
**Mais Quelle**  
**Chanson!** 6+



Ontdek het volledige festivalprogramma →

