

# WIJS

magazine van de lokale dienstencentra Gent

nr. 3  
mei - juni 2024

**300+** activiteiten

- Regenboogweek
- Optreden Koen Crucke
- Kaas- en wijnavond
- Muzikale bingo
- Stamboomonderzoek
- Bloemenweek

en meer...

**WIN**  
2X  
FOTOBOEK  
'GENT IN KLEUR'  
pag. 7

**DAG VAN DE MANTELZORG**

Op de koffie  
met **Willy**

gent:

gent:



# BUREN VOOR BUREN

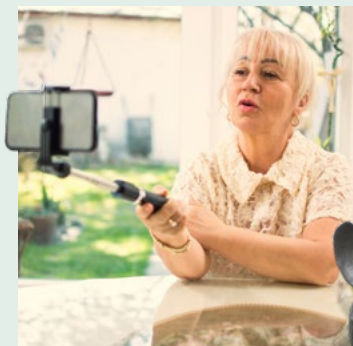
**Zin om je buren te helpen?**  
Laat het weten aan het LDC in je buurt

De lokale dienstencentra zoeken voor jou de perfecte match. Een brood halen, een klusje doen of een bezoekje brengen? Een kleine moeite geeft een groots gevoel!

# IN DEZE WIJS

300+  
activiteiten

**8**  
**VERBORGEN TALENTEN**  
in LDC De Boei



**12**  
**FILM EN MONTAGE ATELIER**  
in LDC De Horizon



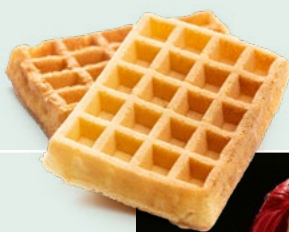
**24**  
**TEKENEN EN SCHILDEREN**  
in LDC De Regenboog



**16**  
**KUNST KIJKEN**  
in LDC De Knoop

**20**  
**ZWIJNTJESKERMIS**  
in LDC De Mantel

**32**  
**ZOETE ZONDE**  
in LDC De Vlaschaard



**28**  
**ZOMERMARKT**  
in LDC De Thuishaven



**44**  
**BELEVENISWANDELING**  
in LDC Ten Hove



**36**  
**THÉ DANSANT**  
in LDC De Waterspiegel

**40**  
**SHOW LEONA**  
in LDC Speltincx

**48**  
**BLOEMENWEEK**  
in LDC Wibier





# Bloemenweek

2

Samen met de Floraliën organiseren Lokaal Dienstencentrum Wibier en Woonzorgcentrum Het Heiveld van 21 tot 24 mei een heuse 'Bloemenweek'. Het wordt een inspirerende kijk op de verwezenlijkingen van de Floraliën en de sporen die de bloementeelt in Sint-Amandsberg naliet.

Tot ongeveer 1960 was Sint-Amandsberg één van de belangrijkste tuinbouwgemeenten in de Gentse regio. De grond leende er zich uitstekend voor het kweken van azalea's en andere bloemsoorten. Tal van plaatsnamen in de gemeente verwijzen naar dat verleden. Denk maar aan Rozebroeken of de Johannes Hart-

mannlaan, vernoemd naar de bloemisterij die in begin vorige eeuw palmbomen, laurieren, azalea's en hortensia's over de hele wereld leverde. En tot voor kort had je de voetbalclub Azalea Sport Sint-Amandsberg. Ook de naam van LDC Wibier verwijst naar die voorgeschiedenis. Georges Wibier won met zijn bloemkwekerij menige prijs op internationale tentoonstellingen. Zijn dochter Marcelle schonk bij haar overlijden het familiefortuin -218 miljoen Belgische frank!- aan het OCMW om er assistentiewoningen mee te bouwen. Ook het LDC, oorspronkelijk een ontmoetingsruimte voor de bewoners van de assistentiewoningen

is naar haar vernoemd. Van de bloemisterij blijft alleen nog het imposante woonhuis 'Villa Marcelle' over, tegenover de campus Wibier-Heiveld.

## Gentsche Floraliës

De Bloemenweek opent met een lezing en film die je meenemen door ruim 200 jaar geschiedenis van de 'Gentsche Floraliës'. Ook tijdens de wandeling '100 jaar Floraliën' in de Gentse binnenstad ontdek je tal van verwijzingen naar de oorsprong van de Floraliën.

Het volledige programma met alle praktische info vind je in de agenda van LDC Wibier.

• LDC Wibier, zie pag. 50



## APRIL

70 Gentse organisaties zoeken nieuwe vrijwilligers op de vrijwilligersbeurs in het UFO.

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



**Inclusief werken is zorg dragen voor iederéén, zonder onderscheid. Verdraagzaamheid start bovendien bij kennis, over wat mantelzorgers allemaal (moeten) doen, of over hoe het is om als senior niét hetero te zijn?"**

**Rudy Coddens**  
schepen van Seniorenbeleid



## Ook veggie is lekker

De **vegetarische maaltijden** in de LDC's zijn geen onverdeeld succes. "Veel bezoekers zijn van de oude garde en zweren bij de traditionele Vlaamse kost", klinkt het. "Het zit vooral tussen de oren, want het is zeker lekker", zegt Laurent. Hij kiest af en toe voor veggie. "Het is positief voor je gezondheid en het milieu, maar alleen kan ik er niet veel aan veranderen."



Het ziet er misschien niet appetijtelijk uit, maar de smaak zit altijd goed."

Laurent Welvaert  
bezoeker



## BUREN VOOR BUREN

Met het project 'Buren voor Buren' brengen de LDC's **buren met elkaar in contact** om op vrijwillige basis klusjes voor elkaar te doen zoals het gras afrijden of boodschappen doen. Maar ook gewoon om samen een koffie te drinken of te gaan wandelen. Sinds begin 2017 realiseerden de LDC's zo al 1.478 'matches'. Ook zin om een buur te helpen? Contacteer het LDC in je buurt.



**1.478**

matches tussen  
buren sinds 2017

## Gezondheidsmonitor

Met de Gezondheidsmonitor brengen Stad Gent, UGent, UZ Gent en imec de gezondheid van 20.000 Gentenaars over een periode van 20 jaar in kaart. Zo willen ze een beter zicht krijgen op factoren die de ontwikkeling van chronische ziektes beïnvloeden. Die data zijn cruciaal om gezond ouder te worden. Want tegen 2050 is 1 Belg op 3 ouder dan 65 jaar. Als we tegen dan niet voldoende inzetten op preventieve gezondheidszorg, crasht ons hele zorgsysteem. Doe daarom zeker mee als je 45-plusser bent. Het **grootschalig onderzoek** start in Zwijnaarde en wordt daarna uitgerold in Sint-Amandsberg, Gentbrugge, Sint-Denijs-Westrem/Afsnee en Wondelgem.

• [www.gezondheidsmonitor.gent](http://www.gezondheidsmonitor.gent)



## HALF DAGSKE GENTBRUGGE

In de reeks erfgoedwandelingen is het de beurt aan Gentbrugge. Ook deze deelgemeente staat garant voor verrassende ontdekkingen. Denk maar aan de Arsenaalsite, de katoenspinnerij de Porre, de vele kastelen, de watertoren, de volkstuintjes 'Het werk van den Akker'. De wandelroute is gratis verkrijgbaar in de stadswinkel onder het Belfort. Je kan de wandelkaart ook downloaden op de website van Erfgoedcel Gent.

• [www.erfgoedcel.gent](http://www.erfgoedcel.gent)

# Met Willy op de koffie

“Lotgenotencontact neemt veel drempels weg. In een mantelzorgcafé kan je vrijuit praten en doe je energie op om voort te doen”, vertelt Willy. Hij is één van de vele mantelzorgers die in aanloop naar de Dag van Mantelzorg op 23 juni door de LDC's in de watten wordt gelegd.

4

Samen met zijn broer zorgt Willy voor zijn 98-jarige moeder, die in een woonzorgcentrum woont. “Ze is naar daar verhuisd toen het thuis te moeilijk werd alleen. Sinds enige tijd heeft ze ook dementie. Ze onthoudt bijna niets meer. Gelukkig kent ze ons nog. We doen voor haar de was en de plas. Wil ze een speciaal drankje, dan brengen we dat voor haar mee. We nemen haar elke week mee voor een uitje, zodat ze het gevoel krijgt dat ze vrij is om te doen wat ze wil. Zo komen we vaak in LDC Wibier, waar moeder vroeger veel over de vloer kwam. Een vaste afspraak is het maandelijkse zangmoment met andere bezoekers die dementie hebben.

We zingen zijn vooral liedjes uit haar jonge tijd, die kent ze nog heel goed.”



## Elkaar helpen

“Ook voor ons mantelzorgers is het LDC een belangrijke steun”, vervolgt Willy. “In LDC Wibier was maatschappelijk werker Jenny een pionier in het samenbrengen van mantelzorgers in het mantelzorgcafé. Elke maand komen we samen. Aan een half woord hebben we genoeg om elkaar te begrijpen en te helpen. Bij een kop koffie wisselen we tips uit om beter te kunnen omgaan met de persoon voor wie we zorgen. Zo zorgt één van de deelnemers al 10 jaar voor zijn vrouw in een rolstoel. Omdat ze geen kinderen hebben, staat hij er alleen voor. Dag en nacht moet hij klaar staan voor haar. Bij ons vernam hij op welke hulp hij een beroep kon doen. Zo kan hij nu ook eens een tijd nemen voor zichzelf, ook al is het maar een paar uur per dag. Dat is nodig, want anders houd je de zorg niet vol.”

## TIPS VOOR MANTELZORGERS

MA 17.06

### HAKA

Leer 'haka', de traditionele dans van de Maori-bevolking in Nieuw-Zeeland. Een ideale workshop voor mantelzorgers: door krachtige uitroepen kan je emoties uiten en spanningen loslaten.

• LDC Wibier, zie pag. 50





“

**In het mantelzorgcafé doe je energie op om voort te doen.”**

Willy Van den Heede  
deelnemer mantelzorgcafé

5

**DI 18.06**

**DESSERTBUFFET**

Mantelzorgers worden verwend met een buffet vol taarten, pannenkoeken, verse fruitsla en nog veel meer lekkers. Zorgkrijgers zijn ook welkom.

• LDC De Boei, zie pag. 11

**WO 19.06**

**RELAXATIE**

Alles even loslaten in een ontspannend uurtje relaxatieoefeningen in LDC Ten Hove. Daarna word je getrakteerd op koffie of thee met taart. Enkel voor mantelzorgers!

• LDC Ten Hove, zie pag. 47

**DO 20.06**

**SMAAKCINEMA**

Geniet samen met andere mantelzorgers van een sfeervol aperitief en een pastamaaltijd. Daarna kijk je de film 'Marina', over het leven van zanger Rocco Granata. Bellissimo!

• LDC De Thuishaven, zie pag. 31



“

**Ik voel me geen rolmodel voor de regenbooggemeenschap, al ben ik dat wel een beetje.”**

**Koen Crucke,**  
zanger

# Koen Crucke trapt Regenboogweek af

Op maandag 6 mei opent zanger Koen Crucke de Regenboogweek in de lokale dienstencentra. In LDC De Regenboog brengt hij twee nummers van Will Ferdy, dat andere grote rolmodel. Na het gratis optreden ben je welkom op een feestelijke receptie.

“We hebben absoluut niet getwijfeld toen men ons hiervoor vroeg. Gent is onze stad en we behoren zelf tot de regenbooggemeenschap. We voelen ons geen rolmodel, maar natuurlijk zijn we dat ergens wel”, vertellen Koen en zijn echtgenoot Jan. “Zelf heb ik het nooit weggestoken dat ik voor de mannen was”, aldus Koen. “Maar evenmin heb ik er pamflettair mee te koop gelopen.”

“In onze jonge tijd was het niet evident om daarvoor uit te komen. Maar zijn we nu zoveel stappen vooruit? Als je ziet hoeveel discriminatie er nog is tegenover minderheidsgroepen, zoals ze ons noemen. In het ooit vrijgevochten Amsterdam wilden twee vrienden van ons onlangs de taxi nemen. De chauffeur antwoordde hen botweg dat hij geen homo’s vervoert! We

krijgen nog altijd mails van jonge mensen die compleet in de put zitten omdat hun ouders hun geaardheid niet kunnen aanvaarden. Waarom toch? Homoseksualiteit is niet iets waarvoor je kiest. Het is wie je bent.”

“Het zal nooit simpel zijn om je te outen, omdat je buiten de grenzen stapt van wat men normaal noemt”, stipt Jan aan. “Mijn reactie daarop is: ik ken geen enkele normale mens op de wereld. Iedereen heeft wel iets dat hem of haar buiten de lijntjes doet kleuren.”



## Eerbetoon

Op de opening van de Regenboogweek eert Koen Will Ferdy, de eerste Vlaamse zanger die uit de kast kwam. "Zijn bekendste nummer 'Christine' gaat over een verloren liefde, maar eigenlijk zong hij daarin over een man. Zijn platenfirma weigerde het onder de oorspronkelijke titel 'Mijn vriend' uit te brengen. Op 6 mei breng ik het in de originele versie. Het tweede nummer is 'Belijdenis', een liefdesverklaring aan zijn moeder."

• LDC De Regenboog, zie pag. 25

## DAG VAN DE MANTELZORG

### VERWENPAKKET

Alle mantelzorgers die in een LDC gekend zijn, krijgen er een bonnetje voor een goodiebag die ze in juni kunnen afhalen. Van 2 mei tot 1 juni kan je ook een mantelzorger nomineren via het online formulier op [stad.gent/mantelzorg](http://stad.gent/mantelzorg). Geen internet? Bel dan Gentinfo 09 210 10 10.

### GRATIS GESPREK

Als mantelzorger is het belangrijk om goed zorg te dragen voor jezelf. Via het online platform Bloomup kan je 3 gratis video- of telefoongesprekken inplannen met een erkend psycholoog: [talk.bloomup.org/mantelzorggent](http://talk.bloomup.org/mantelzorggent).

### VERWENACTIVITEITEN PARTNERS

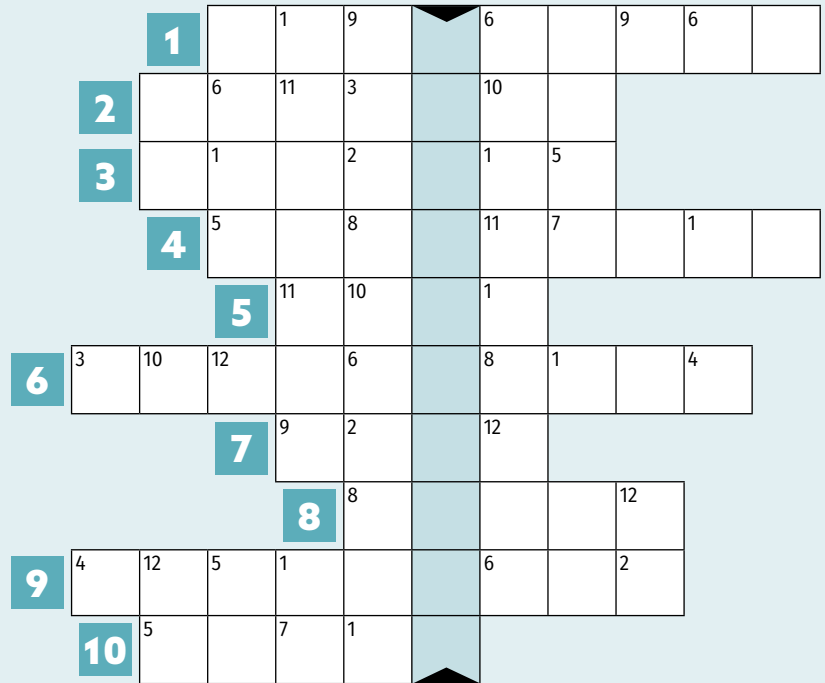
Ook bij partnerorganisaties kan je als mantelzorger terecht voor gratis verwenactiviteiten. Een selectie:

- **Wafelenbak Buurthuis Het Hoeveke**  
18/6 om 14 u, Patiëntjestraat 32  
Inschrijven: [www.plazzo.be](http://www.plazzo.be) (agenda)
- **Yogasessie i-mens**  
21/6 om 14 u, Tentoonstellingslaan 7  
Inschrijven t.e.m. 14/6 via 078 77 77 97
- **Ijssalon Buurtzorghuis**  
21/6 om 15 u, Kloosterstraat 9, Drongen  
Inschrijven t.e.m. 17/6 via 09 282 47 55
- **Wandeling Vinderhoutse bossen**  
23/6 om 14 u  
Inschrijven via [www.similes.be](http://www.similes.be)  
(activiteiten Oost-Vlaanderen)

# WOORDPUZZEL

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

**Welke locatie in Gent stond voorheen bekend als 'Plaats voor 't Schepenhuis' en later als 'Paradeplaats'?**



© Denksport Puzzelbladen

1. Wie is de voorman van dEUS?
2. Welke kunstpaus was van 1999 tot 2003 conservator van het SMAK?
3. Hoe noemen we software die belangrijke gegevens overzichtelijk presenteert?
4. Welk symbool staat centraal binnen de LGBTQ+-gemeenschap?
5. Welk stripfiguur creëerde striptekenaar Marc Sleen?
6. Veelluik van de gebroeders Van Eyck in de Sint-Baafskathedraal.
7. Welk museum in Gent richt zich op arbeidersbeweging en industrieel erfgoed?
8. Welk bier wordt in Gent gebrouwen?
9. Welke kaai in Gent is een historische handelsplaats aan de Leie?
10. Welke wijk in Gent heeft een middeleeuwse toren, ooit gevangenis?



Stuur de oplossing vóór 15 juni naar [wijs@stad.gent](mailto:wijs@stad.gent) of geef ze af aan het onthaal van een LDC. **Twee winnaars maken kans op het fotoboek 'Gent in kleur.'**

[www.gentinkleur.be](http://www.gentinkleur.be)



**Oplossing:**

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



**Er samen een gezellige avond van maken, daarvoor gaan we."**

**Bea, Lien en Peter**  
De Fitte Fijnproevers

# Gezellig genieten

Wegens de grote vraag organiseert LDC De Boei opnieuw een kaas- en wijnavond. "Mooie producten tegen een budgetvriendelijke prijs aanbieden en er samen een gezellige avond van maken: daar gaan we voor."

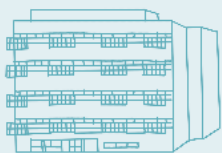
Bea, Lien en Peter maken alle drie deel uit van De Fitte Fijnproevers, die maandelijks het gezond ontbijt in De Boei voor hun rekening nemen. "Zo'n kaas en wijnavond ligt daarvan in het verlengde, want het helpt botontkalking op latere leeftijd tegengaan."

"We voorzien verschillende soorten kazen: frisse, romige, belegde kazen, maar zeker ook een schimmelkaas. Die worden vergezeld van verschillende broodsoorten, fruit en noten. Voor de kaasselectie doen we een beroep op de Zuivelhoeve in Drongen, een lokale handelaar die je

misschien kent van de kruidenkaas die ze zelf maken."

Voor de wijnen doen De Fitte Fijnproevers een beroep op centrumleider Thomas. In zijn vrije tijd is hij een enthousiast wijnliefhebber. "Ik ga wijnen zoeken die passen bij de kazen. Van elke wijn maak ik een korte beschrijving met info over waar de wijn vandaan komt en bij welke kaas die past. Een geitenkaas vraagt bijvoorbeeld een ander type wijn dan een schimmelkaas, waarbij je meer zoet gaat werken. En ik selecteerde niet alleen rode wijnen. Er zijn ook witte wijnen die beter passen bij kaas dan rode. Uiteraard zijn er ook andere dranken dan wijn te verkrijgen."

*Meer info: zie pag. 9*



## LDC DE BOEI

**Vaartstraat 2A, 9000 Gent**

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

WOENSDAG 1 MEI**LDC gesloten: Dag van de Arbeid**DONDERDAG 2 MEI**Start inschrijving activiteiten**

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

VRIJDAG 3 MEI**WAFELS**

- **Uur:** 14 u

DINSDAG 7 MEI**POËZIEWORKSHOP**

Dichters liegen de waarheid. Wat dat betekent, ontdek je tijdens deze workshop met huisdichter Ronny.

- **Uur:** 10 u – 12 u
- **Prijs:** € 5 (KT € 1)

WOENSDAG 8 MEI**BINGOO!**

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

DONDERDAG 9 MEI**LDC gesloten: O.L.H. Hemelvaart**VRIJDAG 10 MEI**Minimale dienstverlening**

- Onthaal gesloten
- Geen activiteiten
- Cafetaria open van 9.30 u – 16 u
- Wél maaltijden

MAANDAG 13 MEI**ZOETE KOEKSKES**

- **Uur:** 14 u

DINSDAG 14 MEI**BOEIENDE BABELS: ACCEPTATIE VAN LGTBQIA+ EN GENDERDIVERSITEIT**

Deelnemers babbelen en luisteren naar elkaar over dit thema. Wat is de impact? Zijn we voldoende geïnformeerd?



**Al tien jaar is LDC De Boei mijn vaste stek om samen te turnen, te ontdekken, op stap te gaan en bij te praten.”**

**Martine Verhulst**  
vrijwilligster en bezoeker



- **Uur:** 10 u – 11.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Begeleiding:** Fernand Van Hoye

DINSDAG 14 MEI**Vrijwilligersmeeting**

- Het LDC is gesloten in de namiddag
- Wél maaltijden.

WOENSDAG 15 MEI**DE PERFESSER GENSCH**

Perfesser Gensch Peter Van Haelter gaat in dialoog met de bezoekers van de Gentse LDC's, op zoek naar de binding tussen het Gents van de 'rijpere Gentenaars' en dat van jonge stadsgenoten.

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

DONDERDAG 16 MEI**REGENBOOGFILM - 'THE DANISH GIRL'**

Sluit je aan bij de filmnamiddag tijdens de Regenboogweek. Er is popcorn en snoep en een nabespreking met begeleidster Julia Gaik.

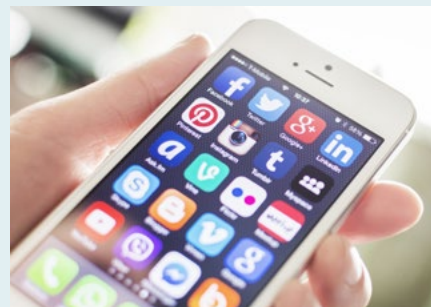
- **Uur:** 14 u

- **Prijs:** € 3,50 (KT €0,70), inclusief één drankje én popcorn
- **Info:** Max. 12 deelnemers

MAANDAG 20 MEI**LDC gesloten: Pinkstermaandag**DINSDAG 21 MEI**GEMBERLIMONADE**

Vers gemaakt!

- **Uur:** 14 u

**WORKSHOP SMARTPHONE: APPS INSTALLEREN EN GEBRUIKEN**

Hoe kan je apps installeren en verwijderen op je smartphone? Hoe herken je betrouwbare apps? Je leert het tijdens deze workshop. Breng zeker je smartphone en oplader mee.

- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Info:** Enkel voor Android-toestellen
- **Lesgever:** Gilbert Dumez

WOENSDAG 22 MEI**FOTOVOORSTELLING VAN ALLE BEZOEKERS VAN LDC DE BOEI**

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 0,25 cent per foto
- **Info:** Je kan foto's bestellen ná de voorstelling.
- **Begeleiding:** Mireille Van Walle

**KAAS- EN WIJNAVOND**

Proef de heerlijke kazen van de Zuivelhoeve uit Drongen. Aangepaste wijnen, geselecteerd door centrumleider Thomas, zijn verkrijgbaar aan de bar. I.s.m. met De Fitte Fijnproevers.

- **Uur:** 17.30 u – 20 u
- **Prijs:** € 15 (KT € 10,50)
- **Inschrijven:** T.e.m. 15/5, online niet mogelijk
- **Info:** Max. 50 deelnemers

DONDERDAG 23 MEI

## CULTURELE UITSTAP HENEGOUWEN



Ontdek La Louvière Keramis, de voormalige Boch-aardewerf fabriek, haar collecties en indrukwekkende ovens. Optioneel middagmaal in Lessen voor € 35 (inclusief drank). Daarna verken je het middeleeuws hospitaal Notre-Dame à la Rose en de medische kruidentuin tijdens een rondleiding van twee uur. De bus vertrekt stipt op tijd.

- **Uur:** 7.15 u: verzamelen aan De Boei, 7.45 u: tussenstop aan station Gent-Sint-Pieters (P&R achterzijde)
- **Prijs:** € 46, met museumpas: € 38 (KT € 9,20)
- **Inschrijven** T.e.m. 10/5
- **Info:** Max. 50 deelnemers
- **Begeleiding:** Martine Verhulst en Colette Kluyskens

## GEGIDSTE WANDELING: 'VROEGERE DIERENTUIN' (4 KM)

Bezoek aan het Muinpark, de vroegere diertuin van Gent.

- **Uur:** 14 u op de Sint-Michielsbrug
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Begeleiding:** Bernard Beeuwaert

VRIJDAG 24 MEI

## WANDELING HEIDEBOS (10 KM)

Start aan Café Rembrandt (Dorp 102, Wachtebeke)

- **Uur:** 10 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70) of met wandelkaart
- **Begeleiding:** Gilbert Dumez

## BOSBAD

Je trekt met een lesgever natuurgebied de Bourgoyen in en leert de natuur bewust ervaren. In samenwerking met CM Oost-Vlaanderen.

- **Uur:** 13 u – 15 u
- **Prijs:** Gratis

MAANDAG 27 MEI

## VOORDRACHT 'DIABETES'

Bart Verkerken, diëtist en diabetes-educator van WGK Oost-Vlaanderen, geeft preventieve en praktische informatie omtrent diabetes. In samenwerking met Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen.

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

DINSDAG 28 MEI

## GEZOND ONTBIJT MET DE FITTE FIJNPROEVERS

- **Uur:** 8.30 u
- **Prijs:** € 6 (KT € 4,20)
- **Inschrijven:** T.e.m. 21/5

## LEIF-VOORDRACHT

Infosessie rond vroegtijdige zorgplanning, palliatieve zorgen en euthanasie.

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

DONDERDAG 30 MEI

## CULTURELE UITSTAP MECHELEN MUSEUM HOF VAN BUSLEYDEN EN STADSWANDELING

Ontdek de Bourgondische tijd in Museum Hof van Busleyden. Verken de intriges van de Ridders van het Gulden Vlies en geniet van een historische toer door Mechelen.

- **Uur:** 9 u in Gent-Sint-Pieters (voorzien eigen treinticket)
- **Prijs:** € 30, met museumpas € 13, (KT € 6)
- **Begeleiding:** Valentina Melanchuk
- **Info:** Max. 15 deelnemers

DONDERDAG 30 MEI

## PANNENKOEKEN

- **Uur:** 14 u

DINSDAG 4 JUNI

## VADER- EN MOEDERFEEST

Vier het vader- en moederfeest met een lekkere paella van Hasta La Vista. Je hebt keuze uit drie soorten: vis, gevogelte of veggie. Er is ook muziek, met een optreden van de CavaSisters en DJ Senior. Voor wie wil, is er taart.

- **Uur:** 11 u – 17 u
- **Prijs:** € 33 (KT € 23,10) voor paella met

scampi's en gamba's, €27 (KT € 18,90) voor paella met kip en kalkoen, €23 (KT € 16,10) voor vegetarische paella

- **Inschrijven:** T.e.m. 28/5, online niet mogelijk, max. 60 personen
- **Info:** Geef ook de tafelschikking door!

MAANDAG 10 JUNI

## GENTSE QUIZ

De 'Es da uuk Gensch'-quiz van Perfer Gensch brengt jong en oud samen om de evolutie van het Gents te verkennen. Scholieren en bezoekers van de LDC's buigen zich samen over de vraag of de jongerentaal van vandaag het Gents van morgen wordt.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 3/6

DINSDAG 11 JUNI

## S.O.S. PETER: KOOKWORKSHOP

In deze workshop maak je een salade niçoise en een tomate farcie met toma-tencoulis klaar. Daarna mag je er zelf van genieten.

- **Uur:** 9.30 u
- **Prijs:** € 5,50
- **Begeleiding:** Peter Lebbe

## BOEIENDE BABELS "KEN JEZELF"

Leer jezelf en de anderen kennen door vraagjes te beantwoorden. Elke sessie zijn er andere vragen.

- **Uur:** 10 u – 11.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Begeleiding:** Fernand Van Hoye

## LEIF ZITDAG

Tijdens de zitdag van het Informatiepunt Zorg bij het levenseinde kan je terecht met al je vragen rond een brede waaier van onderwerpen rond het levenseinde. Maak op voorhand een afspraak.

- **Uur:** 14 u, 15 u, 16 u en 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Telefonisch via Palliatieve Zorg Gent-Eeklo (09 218 94 01) of online via [www.palliatieve.net/leif\\_public](http://www.palliatieve.net/leif_public)

WOENSDAG 12 JUNI

### BINGOO!

Zie 8/5

DONDERDAG 13 JUNI

### CULTURELE UITSTAP BOZAR

Bezoek aan 'Histoire d'un sourire', tentoonstelling over surrealisme in Bozar, gevolgd door een gidsbezoek aan het Museum van de Nationale Bank van België. Wie wil, kan napraten in een Brussels café.

- **Uur:** 8.45 u in Gent-Sint-Pieters (eigen treinticket voorzien)
- **Prijs:** € 20 (KT € 4)
- **Begeleiding:** Colette Kluyskens
- **Info:** Max. 14 deelnemers

VRIJDAG 14 JUNI

### WAFELS MET FRUITSLA

- **Uur:** 14 u

MAANDAG 17 JUNI

### WORKSHOP SMARTPHONE: GOOGLE MAPS

Lesgever Gilbert Dumez leidt je door de wereld van Google Maps, waar je ontdekt hoe deze app werkt. Ga met hem mee naar buiten om het op straat te testen.

- **Uur:** 9 u - 12 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** T.e.m. 13/6
- **Meebrengen:** Smartphone en oplader

### VERWENMOMENT MANTELZORG

Geniet als mantelzorger van een dessertbuffet en leer intussen de werking van het LDC kennen. Mantelzorgers én zorgkrijgers zijn welkom.

- **Uur:** 14 u - 18 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Niet vereist

DINSDAG 18 JUNI

### VERBORGEN TALENTEN

Al meer dan 15 jaar verrassen de Verborgen Talenten met een mix van playback, live zang, showelementen, moppen, sketches en dans. Tijdens de show krijg je een stuk taart.

- **Uur:** 14 u - 16 u
- **Prijs:** € 5 (KT €1)



WOENSDAG 19 JUNI

### IJSCOUBE MET VERS FRUIT

- **Uur:** 14 u

VRIJDAG 21 JUNI

### WANDELING DOMEIN PUYENBROECK (8 KM)

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** wandelkaart of € 3,50 (KT € 0,70)
- **Begeleiding:** Gilbert Dumez
- **Info:** Start aan bushalte Craenendam

MAANDAG 24 JUNI

### POËZIEWORKSHOP

- **Uur:** 14 u - 16.30 u
- **Prijs:** € 5 (KT € 1)
- **Begeleiding:** Huisdichter Ronny De Vogelaere

DINSDAG 25 JUNI

### GEZOND ONTBIJT MET DE FITTE FIJNPROEVERS

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

WOENSDAG 26 JUNI

### SUGGESTIEMAALTIJD: KOUDE SCHOTEL

Rebecca en hulpkok Lieve serveren een gezonde koude schotel met verse groenten, vlees en kaas, gevolgd door een heerlijk dessert.

- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** € 5,50

## ANTENNE MARIAKERKE EN BLOEMEKENSWIJK

### WEKELIJKS WANDELLEN IN DE GROENE VELDEN (GRATIS)

Elke dinsdag om 14.30 u, vertrek: speelpleintje Mercuriusstraat.

- **Begeleiding:** Carlo Fauconier

### SAMEN ETEN

#### Sociaal restaurant Balenmagazijn

Getouwstraat 10

Di 7/5 en 4/6, 12 u

€ 15,50 dagschotel en soep (sociaal tarief: € 5,50)

#### Sociaal restaurant Poorthuis

Kempstraat 150

Di 14/5 en 11/6, 12 u

€ 13 dagschotel en soep (sociaal tarief: € 5,50)

#### Sociaal restaurant Villa Ooievaar

Botestraat 131 - 133, Wondelgem,

maximaal 18 deelnemers

Di 21/5 en 18/6, 11.45 u

€ 15,50 dagschotel (sociaal tarief: € 5,50)

### SAMEN ETEN

#### EDITIE BUURTKEUKEN

##### Dinsdag 14 mei

Samen de voeten onder tafel schuiven bij de vrijwilligers van de buurtkeuken. Na de lekkere maaltijd geniet je van een sfeervol muzikaal optreden.

- **Uur:** 17 u (onthaal), 18.30 u (eten), 19.45 u tot 21.45 u (optreden)
- **Prijs:** € 9

• **Waar:** Zaal Cameo, Buurtcentrum Bloemekenswijk (Frans Van Ryhovelaan 119)

- **Inschrijven:** Vóór dinsdag 7/5 via het onthaal van LDC De Boei of via Fran Debrouwere

#### Meer info? Vervoer aanvragen?

#### Andere vragen?

Contacteer antennemedewerker Fran Debrouwere (0473 31 79 77) of het onthaal (09 266 34 88)



© Erik Duinslaeger

“  
Voor veel mensen is  
ons telefoontje het  
enige dat ze in een  
hele week krijgen.”

Ludo, Lena en Ignace  
Telefoonsterren

# Bellen en babbelen

Ludo, Lena en Ignace zijn de telefoonsterren van LDC De Horizon. “De meeste mensen die we bellen, vertellen wat er op hun lever ligt. Even ventileren en ze kunnen weer voort.”



## LDC DE HORIZON

Ferdinand Lousbergskaai 12, 9000 Gent

- 09 266 88 55
- [www.facebook.com/ldc.dehorizon](https://www.facebook.com/ldc.dehorizon)
- [ldc.dehorizon@stad.gent](mailto:ldc.dehorizon@stad.gent)
- Centrumleider: Stefaan Coppieters
- Bereikbaar met openbaar vervoer: bus 16, 33, 70, 71, 76, 77 en 78

De telefoonsterren krijgen contactgegevens en achtergrondinfo van mensen die gebeld willen worden, vertellen Ludo, Lena en Ignace. “We krijgen die gegevens van de maatschappelijk werker of van de antennemedewerkers. We bellen de mensen op een afgesproken uur op. Wij bieden in eerste instantie een luisterend oor. Als vertrouwenspersoon zijn we gebonden door zwijgplicht. Hulpvragen geven we door aan het LDC.”

### Ups en downs

“Veel mensen zijn eenzaam. Ons telefoontje is vaak het enige dat ze

in een hele week krijgen. Ze zitten erop te wachten. Ons telefoongesprek brengt wat structuur in hun leven. Bij ons luchten ze hun hart. Wat ze vertellen, zijn meestal geen schokkende zielenroerselen. Vaak gaat het over gewone dingen, zoals een kapotte lift of ruzie met andere appartementsbewoners. Veel mensen zijn teleurgesteld in het leven en in hun relaties. Ze hebben het gevoel dat het vroeger beter was. Ze zijn niet mee met de digitale trein, wat frustraties in de hand werkt. Maar het is niet allemaal kommer en kwel. Het verloopt met ups en downs. We lachen ook wat af.”

*Ook nood aan een babbel? Contacteer maatschappelijk werker Ingrid Bogaert of antennemedewerkers Liesbet Meuret en Sarah De Graeve.*

WOENSDAG 1 MEI**LDC gesloten: Dag van de Arbeid**DONDERDAG 2 MEI**Start inschrijvingen**

- **Uur:** Vanaf 9 u

**BABELTAFEL**

Ontmoet andere mensen aan de babbeltafel in het LDC.

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

VAN DONDERDAG 2 MEI  
TOT EN MET VRIJDAG 10 MEI**FOTOTENTOONSTELLING  
'EÉN IN DIVERSITEIT -  
ZO ZIJN WIJ!'**

Deze expo brengt tien mensen in beeld, elk met hun eigen geaardheid of genderidentiteit. Ontdek hun verhaal en hoe mooi ze zijn in hun diversiteit. In samenwerking met De Rainbow Ambassadors.

ZONDAG 5 MEI**FILM EN MONTAGE ATELIER**

Je krijgt hulp bij het maken en bewerken van filmpjes op je smartphone, het digitaliseren van oude video's en nog veel meer. In samenwerking met Filmclub Artevelde.

- **Uur:** 10 u – 12.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** 22/4 t.e.m. 3/5

MAANDAG 6 MEI**DIGIPUNT SMARTPHONE  
EN TABLET**

Vragen over je smartphone, tablet of

“

**Op vrijdag wandelvoetbal ik. Het is een ploegsport die niet te belastend is. Goed voor de gezondheid én mijn sociaal leven.”**

**Dirk Ketelare**  
*deelnemer wandelvoetbal*



computer? Walter helpt je verder. Maak wel een afspraak op voorhand

- **Uur:** 10 u – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 6/5, 3/6 en 17/6
- **Inschrijven:** Tot de vrijdag voordien
- **Info:** Geef bij de inschrijving je hulpvraag door!

**ZOETE MAANDAG**

Met iets lekkers in de cafetaria.

DINSDAG 7 MEI**ZITDAG LEIF**

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

- **Uur:** 9 u – 12 u (afspraak van één uur per persoon)
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 7/5 en 4/6
- **Inschrijven:** Via 09 218 94 01 of [www.palliatieve.net/leif\\_public](http://www.palliatieve.net/leif_public)

**WANDELING: DE PAPEGAAIWIJK,  
TUSSEN POORTEN EN PUURTJES**

Tussen het centrum van Gent en de stadsring ligt de rustige Papegaaiewijk, een wijk van kleine mensen met grote dromen, verborgen plekjes en leuke anekdotes. De stad gaat hier over in

het platteland. Je ontdekt samen met gids Jean-Pierre Ongena dit stukje Gent tijdens een wandeling van ongeveer 3 kilometer.

- **Uur:** 14.30 u aan bushalte Poel (Sint-Michielsstraat), bereikbaar met lijn 3, 17, 18, 38 en 39
- **Prijs:** € 5 (KT € 1)
- **Inschrijven:** Van 26/4 t.e.m. 6/5

WOENSDAG 8 MEI**BINGO**

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

DONDERDAG 9 MEI**LDC gesloten: O.L.H. Hemelvaart**VRIJDAG 10 MEI**Brugdag**

- LDC sluit om 16 u
- Onthaal alleen telefonisch bereikbaar

MAANDAG 13 MEI**DIGIPUNT LINUX GEVORDERDEN**

Heb je als Linux-gebruiker vragen over dit besturingssysteem? Dan is dit spreekuur voor jou.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 13/5 en 10/6
- **Inschrijven:** Vooraf

WOENSDAG 15 MEI**DIGIPUNT COMPUTER**

Hulp nodig met je computer? Je kan op afspraak terecht bij het Digipunt.

- **Uur:** 13.30 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 8/5, 15/5, 22/5, 29/5, 5/6, 12/6, 19/6 en 26/6
- **Inschrijven:** Tot de maandag voordien

**FILM: 'GROSSE FREIHEIT' (2021)**

In deze Duitse film wordt een homo-seksuele man door de nazi's in een concentratiekamp opgesloten. Na de oorlog blijft hij omwille van zijn geaardheid achter de tralies, maar vindt hij troost bij een medegevangene. Een gevoelige film die veel zegt met weinig

woorden. De film wordt ingeleid met een voorbespreking. Na de vertoning is er een nabespreking.

- **Uur:** 14.30 u – 17 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** T.e.m. 15/5
- **Info:** Speelduur: 115 minuten

#### DONDERDAG 16 MEI

#### **GEZELSCAPSSPELLEN**

Met Maarten

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 16/5

#### MAANDAG 20 MEI

#### **LDC gesloten: Pinkstermaandag**

#### WOENSDAG 22 MEI

#### **VOORDRACHT: 'KEN JIJ FASCIATHERAPIE?'**

Ouder worden brengt uitdagingen met zich mee zoals verminderde fitheid, pijn, toenemende stress en mindere alertheid. Fasciatherapie helpt je om deze klachten aan te pakken. Ontdek hoe deze therapie je lichaam en geest traint zodat je beter in staat bent om met de zorgen van het ouder worden om te gaan. Paul Sercu, grondlegger van de fasciatherapie in België, zet je op weg. Trek comfortabele kledij aan: er komen zachte oefeningen aan bod.

- **Uur:** 14.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 21/5

#### DONDERDAG 23 MEI

#### **BEZOEK AAN DE TENTOONSTELLING 'HET VERHAAL VAN GENT' IN HET STAM**

Naar aanleiding van het tienjarig bestaan van het STAM in 2020, steekt de vaste collectie van het Gentse Stads-museum in een nieuw jasje. In de vaste tentoonstelling ontdek je een nieuwe luchtfoto met stratenzoeker, de fotoreeks 'Gent vandaag' van fotograaf Michiel Hendryckx en enkele nieuwe topstukken. Na een begeleide rondleiding, kan je gezellig iets drinken in het vernieuwde STAM-café op de Bijlokesite.

- **Uur:** 14 u (start rondleiding)
- **Prijs:** € 14 (KT € 2,80), excl. consumptie in het STAM-café
- **Inschrijven:** T.e.m. 16/5
- **Info:** Afspraak aan de ingang van het STAM op de Bijlokesite. Het museum is toegankelijk voor rolstoelgebruikers. Begeleiders van personen met een beperking en tolken hebben gratis toegang.

#### MAANDAG 27 MEI

#### **DIGIPUNT LINUX SPREEKUR BEGINNERS**

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

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Data:** 27/5 en 24/6
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 27/5

#### WOENSDAG 29 MEI

#### **INFOESSIE AROMATHERAPIE**



Sofie legt uit hoe essentiële oliën en bloemenwater therapeutisch kunnen werken, hoe je ermee aan de slag gaat en welke voorzorgsmaatregelen je in acht moet nemen. Na een vragenronde kan je ook enkele essentiële oliën aankopen of bestellen.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 4,5 (KT € 0,90)
- **Inschrijven:** T.e.m. 29/5

#### **AAN TAFEL**

Een lekkere driegangemaaltijd, vers bereid door de kookploeg van het LDC. Ideaal voor buurtbewoners die graag eens in gezelschap eten.

- **Uur:** 12 u
- **Prijs:** € 7,50 (KT € 5,50) voor een driegangemaaltijd

- **Inschrijven:** 25/4 tot 21/5 of tot volzet

#### VRIJDAG 31 MEI

#### **BLOEMSCHIKKEN**

Maak zelf een bloemstukje met kleurrijke zomerse bloemen.

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** € 25 (KT € 21), incl. materiaal en verse bloemen
- **Inschrijven:** T.e.m. 24/5 of volzet

#### **DAG VAN DE BUREN**

Ambiance met Radio Ganda: live wijkradio met interviews en verzoeknummers. Aansluitend swingend dansfeest voor jong en oud. In samenwerking met Buren van de Abdij en Buurtwerk.

- **Uur:** 17 u – 22 u
- **Prijs:** Gratis

#### ZONDAG 2 JUNI

#### **FILM- EN MONTAGEATELIER**

Zie 5/5

- **Inschrijven:** T.e.m. 31/5

#### MAANDAG 3 JUNI TOT 30 AUGUSTUS

#### **TENTOONSTELLING**

De haikugroep van het LDC stelt een selectie haiku's rond het thema zomer voor. Kom de gedichten bekijken en ervaar instant een zomers gevoel.

#### MAANDAG 3 JUNI

#### **ZOETE MAANDAG**

Met iets lekkers in de cafetaria.

#### WOENSDAG 5 JUNI

#### **LADY HILL'S MUZIKALE BINGO**

Op je bingokaart staan dit keer geen cijfers, maar liedjes. Je trekt een bingoballetje met de naam van een liedje op. Wordt het corresponderende popnummer afgespeeld? Dan streep je het af op je bingokaart. Ook als je niet wint, is er veel sfeer want je hoort bekende liedjes die iedereen kan meezingen van artiesten zoals André Hazes, Christoff, Louis Neefs en Will Tura. Lady Hill zorgt voor de nodige show. Je wordt er instant gelukkig van.

- **Uur:** 14 u – 16.30 u



- **Prijs:** € 5 (KT € 1), incl. gratis koffie
- **Inschrijven:** T.e.m. 27/5

#### VRIJDAG 7 JUNI

### BEZOEK AAN DE PLANTENTUIN UGENT



In De Gentse Plantentuin vind je meer dan 10.000 plantensoorten van over de hele wereld. Van bloemen tot eetbare planten en geneeskrachtige kruiden. Naast een grote buitentuin met o.a. een arboretum, een mediterrane en rotstuin, vind je er ook (on)verwarmde serres. Gids Joost neemt je mee op ontdekking. Zo maak je kennis met bijzondere planten en leer je meer over hun relatie met de mens.

- **Uur:** 10 u – 11.30 u
- **Prijs:** € 8 (KT € 1,6)
- **Inschrijven:** T.e.m. 5/6
- **Info:** Verzamelen aan de ingang van de tuin in de Ledeganckstraat om 9.45 u

#### WOENSDAG 12 JUNI

### ADVIESRAAD

Wil je betrokken worden bij de werking van LDC De Horizon? Kom dan zeker langs.

- **Uur:** 9.30 u

#### DINSDAG 18 JUNI

### DAG VAN DE MANTELZORG: BRASSERIE IN COMPAGNIE

Mantelzorgers en zorgverkrijgers krijgen tijdens de Dag van de Mantelzorg een lekkere maaltijd in LDC Nestor. In samenwerking met LDC Nestor.

- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Via 09 266 88 55, ldc.horizon@stad.gent of aan het onthaal
- **Locatie:** LDC Nestor (Tijgerstraat 12-22)

#### WOENSDAG 19 JUNI

### DOCUMENTAIRE: 'A LIFE ON OUR PLANET' (2020)



Deze documentaire vertelt het levensverhaal van wereldvermaard natuurbeschermers én documentairemaker Sir David Attenborough. Hij maakt zich zorgen over de huidige toestand van het ecosysteem en het klimaat, maar geeft ook hoopvolle manieren aan om daarin verandering te brengen. De filmvertoning wordt ingeleid door een voorbespreking. Na de film volgt een nabespreking.

- **Uur:** 14.30 u – 17 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** T.e.m. 19/6
- **Info:** Speelduur 80 minuten

#### DONDERDAG 20 JUNI

### GEZELSCHAPSPELLEN

Zie 16/5

- **Inschrijven:** T.e.m. 19/6

#### WOENSDAG 26 JUNI

### AAN TAFEL

De kookploeg van het LDC bereidt een verse maaltijd, voor buurtbewoners die graag in compagnie eten.

- **Uur:** 12 u
- **Prijs:** € 7,50 (KT € 5,50) voor drie gangen
- **Inschrijven:** 25/4 tot 19/6 of tot volzet

#### VRIJDAG 28 JUNI

### BLOEMSCHIKKEN

Zie 31/5

- **Inschrijven:** T.e.m. 21/6

#### ANTENNE BINNENSTAD

### INFO ADVIESDAGEN

#### Omgeving Patershol

Open Huis Patershol (Kaatsspelplein 8)

- Di 14/5, wo 22/5, do 30/5, di 4/6, wo 12/6, do 20/6 en di 25/6
- 14 u – 16 u

#### Omgeving Zuidpark/Dierentuin

LDC Nestor (Tijgerstraat 12 - 22)

- Elke maandag
- 14 u – 16 u

#### Contact:

Liesbet Meuret

0473 330 304

liesbet.meuret@stad.gent

#### ANTENNE DAMPOORT – SCHELDEOORD - HEILIG HART

### BUURTKOFFIE

#### Donderdag 20 juni

Buurthuisje (Wolterslaan 16, Sint-Amandsberg)

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

### WIJKWANDELING

Elke twee weken vindt op maandag een wijkwandeling plaats in Sint-Amandsberg. Tijdens de wandeling van ongeveer 2 kilometer leer je je burens en je wijk beter kennen. Ben je slecht te been of kom je niet graag alleen? Neem op voorhand contact op.

- **Data:** 6/5, 3/6 en 17/6
- **Info:** Vertrek aan Buurthuisje (Wolterslaan 16)
- **Prijs:** Gratis
- **Uur:** 10 u – 11 u
- **Inschrijven:** Niet nodig

#### Contact:

Sarah De Graeve

0477 963 514 of

sarah.degraeve@stad.gent



“

Aan de nieuwe toog zullen rolstoelgebruikers zelf hun drank kunnen bestellen.”

Jean-Pierre  
barvrijwilliger

## Cafetaria krijgt ruimere bar

Om de bezoekers nog beter te bedienen, wordt de bar van de cafetaria in LDC De Knoop in mei en juni grondig verbouwd. “Onze klanten moeten even door de zure appel bijten, maar het zal de moeite lonen”, belooft servicemedewerker Wendy.



### LDC DE KNOOP

Hundelgemsesteenweg 125, 9050 Gent

- 09 266 45 80
- [www.facebook.com/lokaaldienstencentrumdeknoop](https://www.facebook.com/lokaaldienstencentrumdeknoop)
- [ldc.de.knoop@stad.gent](mailto:ldc.de.knoop@stad.gent)
- Centrumleider: Ann Van Hyfte
- Bereikbaar met openbaar vervoer: tram 1 en 3 - bus 33, 40, 41, 42, 401, 436, 9a, 9b en 20

Barvrijwilliger Jean-Pierre, die elke ochtend de drank aanvult, ziet de nieuwe bar helemaal zitten. “Na tien jaar mocht dat ook wel, want achter de bar is het veel te smal. We werken hier met vier of vijf en lopen elkaar vaak voor de voeten. Een andere goede zaak is dat de toog verlaagd wordt, zodat bezoekers in een rolstoel zelf hun drank kunnen bestellen.”

“De grootste verandering is dat we de bar naar voren schuiven, om zo meer ruimte te creëren”, vertelt Annelies Thys van de dienst FM

Welzijn, die de werkzaamheden uitvoert. “Verder krijgt de bar een bekleding in walnoten hout, wat voor een warmere uitstraling zorgt.”

### Geen bingo of snoepnamiddag

Vanaf 6 mei gaat een klein leger loodgieters, schilders, schrijnwerkers en elektriciens twee maanden lang aan de slag. “We voorzien een noodbar. Want twee maanden zonder cafetaria, dat zou niet goed komen”, stelt Wendy de bezoekers gerust. “Het stof en lawaai moet je er wel bij nemen. En de capaciteit daalt van 85 naar 60 plaatsen. Activiteiten zoals de bingo en de snoepnamiddagen kunnen daarom niet doorgaan. Ook het jaarlijks vader-moederfeest wordt afgelast”, zegt Wendy, die sinds kort ook een nieuwe collega heeft: Sus Neys.

## MEI EN JUNI DOORLOPEND

### EXPOSITIE ATELIER BORDUREN, OP DE EERSTE VERDIEPING

WOENSDAG 1 MEI

LDC gesloten: Dag van de Arbeid

DONDERDAG 2 MEI

Start inschrijvingen activiteiten

- **Uur:** 9 u

### SAMEN LEZEN

Heb je zin om verhalen te lezen en mooie gedichten te horen? Om samen met anderen te praten over wat je raakt in een tekst? Dan is samen lezen iets voor jou

- **Uur:** 10.30 u – 11.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 2/5, 16/5, 30/5, 13/6 en 27/6
- **Inschrijven:** Vanaf 29/4
- **Info:** Max. 8 deelnemers
- **Begeleiding:** Caroline Verbruggen

### REIKI:

#### ONTSPANNINGSOEFENINGEN

Reiki-oefeningen helpen je ontspannen door zachte aanrakingen of nabijheid. Hierdoor vermindert stress en kan je lichaam zichzelf genezen.

- **Uur:** 10.30 u – 11.30 u
- **Prijs:** € 28 (KT € 5,60)
- **Data:** 2/5, 16/5, 23/5, 30/5, 6/6, 13/6, 20/6 en 27/6
- **Inschrijven:** Vanaf 29/4
- **Info:** Max. 8 deelnemers
- **Begeleiding:** Olga Loomans

MAANDAG 6 MEI

### TAI-CHI: 24 YANG VORM VOOR BEGINNERS

Harmonieuze bewegingen in een rustige cadans, speciaal ontworpen om je innerlijke balans en welzijn te bevorderen. Tai-chi kalmeert de geest en stimuleert de energie voor een gezonder en meer gebalanceerd leven.

- **Uur:** 10.15 u
- **Prijs:** € 28 (KT € 5,60) voor 8 lessen
- **Data:** 6/5, 13/5, 20/5, 27/5, 3/6, 10/6, 17/6 en 24/6
- **Inschrijven:** Vanaf 29/4
- **Begeleiding:** Luc Meuris

“

Glas op doek is een oud ambacht dat ik graag eens wilde proberen. Elke keer leer ik hier nieuwe dingen bij.”

Heidi  
deelnemster atelier Bert D'harte



DONDERDAG 9 MEI

LDC gesloten: O.L.H. Hemelvaart

VRIJDAG 10 MEI

### Minimale dienstverlening

- Onthaal gesloten
- Geen activiteiten
- LDC open: 9.30 u – 16 u

DINSDAG 14 MEI

### ONTBIJT

De belangrijkste maaltijd van de dag!

- **Uur:** 8.30 u – 10 u
- **Prijs:** € 6 (KT € 4,20)
- **Inschrijven:** 29/4 tot 10/5 of volzet
- **Info:** Door de renovatie van de bar, vindt het ontbijt plaats in de Broedertij op de Stadaertsite.

VRIJDAG 17 MEI

### SLOTMOMENT: LGBTQI

De travestieten van Les Folles de Gand brengen een show vol glitter, glamour en humor.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 12,50
- **Inschrijven:** Vanaf 1 mei tot volzet

(max. 120 deelnemers)

- **Info:** Deze activiteit vindt plaats in het Buurthuis, tegenover LDC De Knoop.

MAANDAG 20 MEI

LDC gesloten: Pinkstermaandag

DINSDAG 21 MEI

### EUROPA, ONBEKEND IS ONBEMIND



Naar aanleiding van de aankomende Europese verkiezingen geeft vrijwilliger Bert D'harte een tweedelige infosessie over Europa. In deze eerste sessie komt een beetje geschiedenis aan bod, net als de werking en samenstelling van het Europees Parlement, de Europese Commissie en de Europese Raad. De tweede sessie focust op de stembusgang en de impact van de Europese regelgeving.

- **Uur:** 10.30 u – 11.30 u
- **Prijs:** € 3,5 (KT € 0,70)
- **Data:** 21/5 en 28/5
- **Inschrijven:** Tot volzet
- **Info:** Max. 15 deelnemers
- **Begeleiding:** Bert D'harte

VRIJDAG 24 MEI

### DIGIPUNT: PC-DOKTER

- **Uur:** 9 u – 11.30 u en 13.30 u – 16.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Voor 21/5, aan het onthaal of via 09 266 45 80
- **Info:** Max. 5 deelnemers voormiddag, max. 3 deelnemers namiddag

### CULTURCAFÉ LEDEBERG

Violist Stefaan Smagghe verzorgt met zijn ensemble AB!DAN live de soundtrack bij filmfragmenten van Fassbinder, Fellini en andere grootmeesters. Het resultaat? Een mix van rock, klassieke muziek en filmmuziek.

- **Uur:** 20 u
- **Prijs:** € 5 (KT € 1)
- **Inschrijven:** Vóór 21/5 bij Caroline via mail caro.ccldeberg@gmail.com of 0497 68 98 03 of 0496 82 34 79 (Erik)
- **Info:** Vindt plaats in Theaterzaal, Dienstencentrum Ledeberg (Ledebergplein 30).

#### ZATERDAG 25 MEI

### TROOSTWANDELING: ALS 'PAPA' OF 'MAMA' ROUWEN

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Via 09 266 30 66 of troostplekledeberg@stad.gent
- **Info:** Verzamelen in de cafetaria van WZC De Vijvers (Walstraat 1)
- **begeleiding:** Rouwtherapeut Yasmine De Scheemaeker van Mis-T

#### MAANDAG 27 MEI

### GEIGDSTE WANDELING SINT-PIETERSSTATION



Het project Gent-Sint-Pieters integreert een nieuw en performant trein-, tram-, busstation plus een auto- en gigantische fietsparking. Deze rondleiding staat stil bij het verleden, de huidige werkzaamheden en de toekomstige projectontwikkeling aan het K. Mathildeplein en de Koningin Fabiola-laan.

- **Uur:** 14 u onder de glazen luifel aan de ingang van het station
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** Vóór 23/5 of volzet
- **Begeleiding:** Maxime Watteyne

#### WOENSDAG 29 MEI

### HANDIG MET MIJN COMPUTER

Ontdek de verborgen mogelijkheden

van pc's met besturingssysteem Windows 11. Zo kan je een schermaf-druk maken van belangrijke medede-lingen, zodat je altijd een bewijs hebt van een opdracht. Je leert shortcuts gebruiken: toetsencombinaties om vlug te selecteren, kopiëren en plakken of de printer te bedienen. Lesgever Daniël De Ridder toont ook hoe je je pc deftig opschoont, zodat overbodige bestanden je pc niet vertragen.

- **Uur:** 13.30 u – 17 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** Vóór 23/5 of tot volzet
- **Info:** Je bent half gevorderd of hebt meer dan basiskennis pc. Breng je eigen laptop en lader mee!
- **Begeleiding:** Daniël De Ridder

#### MAANDAG 3 JUNI

### KOOKWORKSHOP: EVA'S WERELDKEUKEN

Maak samen met kooktalent Eva Acack bulgogi: Koreaans gemarineerd vlees met rijst en groenten dat je oprot in een vers slablad.

- **Uur:** 10 u – 12.30 u
- **Prijs:** € 5 (KT € 1), excl. voorschot van € 3 en onkosten (ter plekke berekend)
- **Inschrijven:** Vóór 30/5 of volzet
- **Info:** Max. 12 deelnemers
- **Begeleiding:** Eva Acack

#### VRIJDAG 7 JUNI

### TROOSTWANDELING: KOM KENNISMAKEN MET DE TROOSTPLEK

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Via 09 266 30 66 of troostplekledeberg@stad.gent
- **Info:** Afspraak in cafetaria WZC De Vijvers. Afsluiter met koffie en thee.

#### DINSDAG 11 JUNI

### ONTBIJT

- **Uur:** 8.30 u – 10 u
- **Prijs:** € 6 (KT € 4,20)
- **Inschrijven:** Voor 7/6
- **Info:** Door de renovatie van de bar vindt het ontbijt plaats in de Broederij op de Stadaertsite.

#### MAANDAG 17 JUNI

### CENTRUMRAAD

- **Uur:** 9.30 u

#### DINSDAG 18 JUNI

### TROOSTWANDELING: DIVERSI- TEIT IN TROOST EN ROUW

- **Uur:** 14.00 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Via 09 266 30 66 of troostplekledeberg@stad.gent
- **Info:** Verzamelen in cafetaria WZC De Vijvers. Afsluiten met een hapje.

#### VRIJDAG 21 JUNI

### KUNST KIJKEN: JAMES ENSOR



Ontdek het leven en werk van de Belgische schilder James Ensor.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** Tot volzet
- **Begeleiding:** Kim Decatelle

#### DONDERDAG 27 JUNI

### WANDELING BOTTELARE

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3 (KT € 0,60) of met wandelkaart (€ 12 (KT € 2,40), 1 jaar geldig in alle LDC's)
- **Inschrijven:** Vóór 24/6 aan het onthaal of ter plaatse bij de begeleiders (vóór 11u 's morgens bij carpoolen)
- **Info:** Stevig schoeisel aangeraden!
- **Begeleiding:** Luc Auquier, Chris van Hee

#### VRIJDAG 28 JUNI

### DIGIPUNT: PC-DOKTER

- **Uur:** 9 u – 11.30 u en 13.30 u – 16.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vóór 25/6 of tot volzet, via 09 266 45 80 of aan het onthaal

## ZOMERREEKSEN IN DE KNOOP

### WOENSDAG 3 JULI

#### LINE DANCE MET MALIKA

- **Uur:** 13.30 u – 14.30 u (gevorderden) en 14.45 u – 15.45 u (beginners)
- **Prijs:** € 24,50 (KT € 4,90) voor 7 lessen
- **Data:** 3/7, 10/7, 17/7, 31/7, 7/8, 21/8 en 28/8
- **Inschrijven:** Tot de dag zelf of volzet
- **Info:** Max. 12 deelnemers

#### YOGA MET BART

- **Uur:** 11 u – 12 u
- **Prijs:** € 10,50 (KT € 2,10) voor 3 lessen
- **Data:** 3/7, 10/7 en 17/7
- **Inschrijven:** vanaf 24/6 Tot de dag zelf of volzet
- **Info:** Max. 20 deelnemers

### VRIJDAG 12 JULI

#### ZELFVERDEDIGING MET ROBERT

- **Uur:** 9 u – 10.30 u
- **Prijs:** € 28 (KT € 5,60) voor 8 lessen
- **Data:** 12/7, 19/7, 26/7, 2/8, 9/8, 16/8, 23/8 en 30/8
- **Inschrijven:** Tot de dag zelf of volzet
- **Info:** Max. 20 deelnemers

### DONDERDAG 18 JULI

#### ZELFZORG KNIE-EN HEUPKLACHTEN MET UTE

Je krijgt oefeningen en tips om zelf knie- en heupklachten te verlichten of te voorkomen, inclusief training voor spierkracht en gewrichtssoepelheid.

- **Uur:** 14.30 u – 15.30 u
- **Prijs:** € 14 (KT € 2,80)
- **Data:** 18/7, 25/7, 1/8 en 8/8
- **Inschrijven:** Tot de dag zelf of volzet
- **Info:** Max. 15 deelnemers

#### DAOYIN MET UTE

Chinees methode om de energiestroom in je lichaam te bevorderen door middel van bewegings- en ademhalingsoefeningen. Kan liggend of staand.

- **Uur:** 15.45 u – 16.45 u
- **Prijs:** € 14 (KT € 2,80)
- **Data:** 18/7, 25/7, 1/8 en 8/8
- **Inschrijven:** Tot de dag zelf of volzet
- **Info:** Max. 15 deelnemers



### MAANDAG 29 JULI

#### PILATES BEGINNERS MET JOHANNA

- **Uur:** 17.45 u – 18.45 u
- **Prijs:** € 14 (KT € 2,80) voor 4 lessen
- **Data:** 29/7, 5/8, 12/8 en 26/8
- **Inschrijven:** Tot de dag zelf of volzet

### DINSDAG 30 JULI

#### PILATES GEVORDERDEN MET JOHANNA

- **Uur:** 15.15 u – 16.15 u
- **Prijs:** € 14 (KT € 2,80) voor 4 lessen
- **Data:** 30/7, 6/8, 13/8 en 27/8
- **Inschrijven:** Tot de dag zelf of volzet

#### MEDITATIE MET JOHANNA

- **Uur:** 16.30 u – 17.15 u
- **Prijs:** € 14 (KT € 2,80) voor 4 lessen
- **Data:** 30/7, 6/8, 13/8 en 27/8
- **Inschrijven:** Tot de dag zelf of volzet

### DONDERDAG 1 AUGUSTUS

#### ZUMBA MET JÉSUS

- **Uur:** 9 u – 10 u (groep 1), 10.15 u – 11.15 u (groep 2)
- **Prijs:** € 14 (KT € 2,80) voor 4 lessen
- **Data:** 1/8, 8/8, 22/8 en 29/8
- **Inschrijven:** Tot de dag zelf of volzet

### VRIJDAG 2 AUGUSTUS

#### QI-GONG MET JOHANNA

- **Uur:** 14 u – 15 u gevorderden, 15.15 u – 16.15 u beginners
- **Prijs:** € 14 (KT € 2,80) voor 4 lessen
- **Data:** 2/8, 9/8, 16/8 en 30/8
- **Inschrijven:** Tot de dag zelf of volzet

### DINSDAG 6 AUGUSTUS

#### LATINO MOVES MET JÉSUS

- **Uur:** 14 u – 15 u
- **Prijs:** € 14 (KT € 2,80) voor 4 lessen
- **Data:** 6/8, 13/8, 20/8 en 27/8
- **Inschrijven:** Tot de dag zelf of volzet

#### INFO

Inschrijven vanaf maandag 24 juni. Reeksen betaal je apart. Je kan geen tienbeurtenkaart gebruiken.

## ANTENNE MOSCOU-WIJK

### ELKE EERSTE EN DERDE MAANDAG

#### BOODSCHAPPENBUS

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

### DONDERDAG 30 MEI EN 20 JUNI

#### MOSCOU KOOKT

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

- **Uur:** 10 u
- **Prijs:** Gedeelde kosten ingrediënten

### DINSDAG 4 JUNI

#### FAMILIEGROEP DEMENTIE

Nieuw ontmoetingsmoment voor mantelzorgers en familieleden van personen met dementie.

- **Uur:** 18 u – 20 u
- **Prijs:** Gratis
- **Info:** In WZC De Vijvers (Walstraat 1)

#### BUREN VOOR BUREN

Zin om een buur te bezoeken of een boodschap te doen? Contacteer Chantal Boone via 0477 99 64 94.

### MAANDAG 17 JUNI

#### VOETBAL EN FRIETJES

Mantelzorgers en zorgkrijgers supporteren samen voor de Rode Duivels op het EK. Er zijn ook frietjes!

- **Uur:** 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Via 09 266 45 80
- **Info:** In WZC De Vijvers (Walstraat 1)

### DONDERDAG 27 JUNI

#### ONTMOETINGS- EN VOEDINGSMOMENT

Het LDC biedt samen met buurtwerk en sociaal 9050 gratis voedingsproducten aan. 's Middags kan je genieten van een gratis soep of koffie.

- **Uur:** 11 u – 14 u
- **Info:** In Buurthuis De Porre (Jules De Saint-Genoisstraat 101)



“

**Op de kermis zijn we ambassadeurs voor het lokaal dienstencentrum.”**

**Raf, Linda, Wim en Marleen**  
barvrijwilligers

## Zwijntjeskermis goes senior

Bezoekers van LDC De Mantel hoeven niets te missen van de dorpskermis in Zwijnaarde. Onder de noemer 'Zwijntjeskermis goes senior' brengt het LDC de kermis naar zijn bezoekers en omgekeerd zijn bezoekers naar de kermis.



### LDC DE MANTEL

**Hutsepotstraat 29A, 9052 Zwijnaarde**

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

De Zwijntjeskermis in Zwijnaarde staat al decennia garant voor vier dagen feest, met live optredens en veel ambiance. De kermisfeer gaan opsnuiten is niet evident voor minder mobiele senioren. “Daar brengt LDC De Mantel dit jaar verandering in, samen met de Feestcommissie Zwijnaarde”, vertelt ergotherapeut Evelien. “Op vrijdagmiddag 31 mei is iedereen welkom op onze campus voor een gratis optreden. Er zal ook traditionele kermiskost te verkrijgen zijn. Op maandag 3 juni is er een namiddagprogramma voor

ouderen in een tent op het dorpsplein, aan de kiosk. Op het programma: ambianceband Chapeau Noir, koffie en taart. Aansluitend kan je een bezoek brengen aan de avondmarkt.”

### Kennismaken

Raf, Linda, Wim en Marleen en de andere barvrijwilligers leiden alles in goede banen. “Wij zijn een beetje de ambassadeurs van LDC De Mantel”, zeggen ze. “Oudere inwoners die de weg naar ons lokaal dienstencentrum nog niet gevonden hebben, moedigen we aan om eens langs te komen. Vaak kennen ze ons gewoon nog niet. We proberen hen van hun koudwatervrees af te helpen. Want in het LDC maak je snel vrienden.”

## WOENSDAG 1 MEI

LDC gesloten: Dag van de Arbeid

## DONDERDAG 2 MEI

Start inschrijvingen

- Uur: Vanaf 9 u

## DONDERDAG 9 MEI

LDC gesloten: O.L.H. Hemelvaart

## VRIJDAG 10 MEI

Minimale dienstverlening

- Onthaal gesloten
- Geen activiteiten
- LDC open van 9.30 u – 16 u

## DINSDAG 14 MEI

### MUZIKALE SNOEPNAMIDDAG

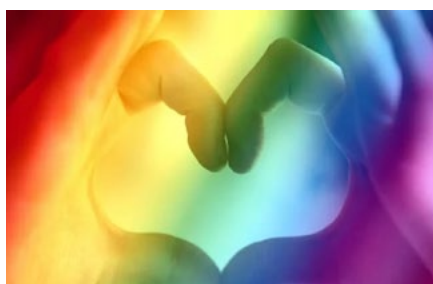


Geniet van een heerlijke panna cotta met aardbeien coulis en andere huisgemaakte lekkernijen. Je oren worden verwend met een muzikaal optreden van Eddy De Schuymer.

- Uur: 14 u
- Prijs: € 4,50 per portie, zo lang de voorraad strekt
- Inschrijven: Niet nodig

## DONDERDAG 16 MEI

### REGENBOOGFEEST



Bij ons in het  
LDC maak je  
snel vrienden en  
maten.”

Marleen  
barvrijwilliger



Optreden van 'De Verborgene Talenten' plus een overheerlijk dessertbuffet

- Uur: 13.30 u
- Prijs: € 4,50 (KT € 3,15), incl. dessertbuffet
- Inschrijven: Verplicht, van 15/4 t.e.m. 13/5

## MAANDAG 20 MEI

LDC gesloten: Pinkstermaandag

## DINSDAG 21 MEI

### INFOSESSIE 'EENZAAM BEN JE NIET ALLEEN'

In deze infosessie gaat huispsychologe Sien Duquennoy dieper in op eenzaamheid. Ze staat stil bij het begrip zelf, de oorzaken en mogelijke gevolgen van eenzaamheidsgevoelens. Daarnaast presenteert Sien ook 'Zin in vriendschap', een traject dat je opnieuw leert opnieuw verbinding maken met oude en familieleden, maar ook focust op het versterken van nieuwe vriendschapsbanden. Zin om deel te nemen aan dit traject van drie bijeenkomsten in juni-juli? Verder in deze Wijs vind je meer informatie.

- Uur: 10 u
- Prijs: Gratis
- Inschrijven: T.e.m. 20/5
- Begeleider: Sien Duquennoy

### MAANDELIJKSE WANDELING

Dagexcursie naar de natuurreservaten rond Blankenberge.

- Uur: 10.10 u aan de ingang van station Gent-Sint-Pieters (trein richting Blankenberge om 10.24 u op spoor 12)
- Prijs: € 3 (KT € 0,60) of met wandelkaart (€ 12 (KT € 2,40), 1 jaar geldig in alle LDC's)
- Inschrijven: Verplicht (ook met wandelkaart), tot 17/5
- Begeleider: Stefan
- Info: Je treinticket betaal je zelf.

## MAANDAG 27 MEI

### CENTRUMRAAD

Inspraaksessie over het reilen en zeilen in ons LDC. Iedereen welkom!

- Uur: 14 u
- Prijs: Gratis
- Inschrijven: Niet nodig
- Begeleider: An en Evelien

## DONDERDAG 30 MEI

### FAMILIEGROEP DEMENTIE

Bijeenkomst voor mantelzorgers en familieleden van personen met dementie in de cafetaria van LDC De Mantel. Tijdens dit lotgenotencontact kan je ervaringen uitwisselen in een veilig kader. Vandaag is het onderwerp 'Verschillende fases in het dementieproces'. In samenwerking met WZC Zonnebloem en Alzheimer Liga. Meer info via [zwijnaarde@alzheimerliga-vlaanderen](mailto:zwijnaarde@alzheimerliga-vlaanderen) of 09 266 34 76.

- Uur: 19 u – 21 u
- Prijs: Gratis
- Data: 30/5, 26/9 en 29/11
- Inschrijven: Niet nodig
- Begeleider: Evelien Flobert en Isabelle Vangaeye (LDC De Mantel), Lisa Van Parys en Marleen Verstraete (WZC Zonnebloem)
- Info: Deze sessie vindt plaats in de cafetaria van LDC De Mantel.

VRIJDAG 31 MEI

## ZWIJNTJESKERMIS GOES SENIOR



In het weekend van de Zwijntjeskermis is het ook in LDC De Mantel kermis! Op vrijdag 31 mei ben je welkom op de campus voor een leuk optreden en is er 'kermiskost' te krijgen. Op maandag 3 juni trekken we naar de kermis voor een leuk optreden in de kiosk, met een kop koffie en een stuk taart.

- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 31/5: 14 u – 17.30 u  
en 3/6: 15 u – 18.30 u
- **Inschrijven:** Niet nodig
- **Info:** Het volledige programma van de Zwijntjeskermis vind je op de Facebook-pagina van Feestcommissie Zwijnaarde.

## LUNCHEN BIJ HOTELSCHOOL GENT – RESTAURANT LIEVEN BAUWENS

Op het menu:

- Krokante wafel - makreel - zilte crème ponzu - wakame
- Zalm - zuring - garnalen
- Speenvarken- pekel groenten - portobello
- Panna cotta - citroenverbena- rode vruchten - popcorn - zwarte peper
- **Uur:** 12 u (vertrek samen om 10.45 u)
- **Prijs:** € 50
- **Inschrijven:** Verplicht, t.e.m. 24/5 of volzet (aantal plaatsen beperkt!)
- **Begeleiders:** Monique en Patricia
- **Info:** Afspraak om 10.45 u in LDC De Mantel om samen met het openbaar vervoer te gaan. Of ga rechtstreeks naar het restaurant in de hotelschool (Lange Violettestraat 10).

DONDERDAG 6 JUNI

## TRAJECT 'ZIN IN VRIENDSCHAP

Voel je je ook wel eens alleen? En kan je je ook eenzaam voelen terwijl je in gezelschap bent? Heb je behoefte aan sociale contacten, maar weet je niet goed waar te beginnen? Wat moet je doen als je signalen van eenzaamheid oppikt in jouw omgeving?

Deze praatsessies gaan dieper in op het begrip eenzaamheid, bekijken waaraan jij specifiek nood hebt en reiken de nodige handvaten aan om zelf aan de slag te gaan. De deelnemers inspireren elkaar door onderling verhalen en tips uit te wisselen. Wie weet zit die oude schoolvriendin na al die jaren wel te wachten op een telefoontje van jou.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 6/6, 20/6 en 4/7 (3 sessies)
- **Inschrijven:** T.e.m. 30/5
- **Begeleider:** Psycholoog Sien en maatschappelijk werker Isabelle

DINSDAG 11 JUNI

## SNOEPNAMIDDAG



Kom je ook genieten van een verse fruitsurprise? Of smul van andere lekkernijen bereid door de feestploeg. Zolang de voorraad strekt!

- **Uur:** 14 u – 17.30 u
- **Prijs:** € 4,50 per portie
- **Data:** 11/6
- **Inschrijven:** Niet nodig

## MAANDELIJKSE WANDELING:

Uitstap naar de Kalkense Meersen.

- **Uur:** 14 u aan de ingang van treinstation Gent-Sint-Pieters (trein van 14.12 u richting Schellebelle op spoor 1)
- **Prijs:** € 3 (KT € 0,60) of met wandelkaart (€ 12 (KT € 2,40), 1 jaar geldig in alle LDC's)
- **Inschrijven:** Verplicht (ook met wandelkaart) tot 7/6
- **Begeleider:** Stefan
- **Info:** Je treinticket betaal je zelf.

DONDERDAG 27 JUNI

## ZOMER BBQ



Schuif aan voor een heerlijke barbecue met kipfilet, worst en beenham. Er is ook een uitgebreid groentebuffet met gratin aardappelen, broodjes en warme sauzen. Vegetariër? Vraag een vegetarisch alternatief met halloumi, falafel en een veggieburger bij je inschrijving.

- **Uur:** 12 u (deuren open om 11.30 u)
- **Prijs:** € 23 (KT € 16,10)
- **Inschrijven:** Verplicht, aan het onthaal t.e.m. 21/6
- **Info:** Je kan 20 UTPAS-punten ruilen voor € 5 korting.



## 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 LDC De Mantel via 09 266 98 55.

## OPROEP NAAR VRIJWILLIGERS

LDC De Mantel zoekt nog huisbezoek-vrijwilligers en vrijwilligers om 80-jarigen in de bloemetjes te zetten.

### Interesse?

Neem contact via [Ingeborg.Heymans@stad.gent](mailto:Ingeborg.Heymans@stad.gent) of [Nathalie.Samaes@stad.gent](mailto:Nathalie.Samaes@stad.gent)

## CONTACT

### Nathalie Samaes

Antennemedewerker  
regio Sint-Denijs-Westrem en Afsnee  
Bereikbaar:  
Ma: 9 u – 17 u  
Di: 9 u – 17 u  
Wo: 9 u – 12 u  
Tel: 0473 941 360  
[Nathalie.Samaes@stad.gent](mailto:Nathalie.Samaes@stad.gent)

### Ingeborg Heymans

Buurtzorger regio 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](mailto:Ingeborg.Heymans@stad.gent)

## WAARVOOR KAN JE TERECHT IN DE ANTENNEWERKING?

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

## BUURTMAALTIJD

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

- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** € 5,50
- **Data:** 21/5, 28/5, 18/6 en 25/6
- **Inschrijven:** Verplicht met betaling bij Ingeborg of Nathalie (kan tot één week voor de maaltijd)
- **Begeleider:** Nathalie of Ingeborg
- **Info:** De buurtmaaltijd wordt twee keer per maand georganiseerd en vindt plaats in het Open Huis (Pastorijdreef 6, Sint-Denijs-Westrem).

DINSDAG 25 JUNI

## VOORDRACHT 'VROETIJDIGE ZORGPLANNING'

Aan de hand van de blanco LEIF-documenten, bekijk je samen met de begeleider wat je op papier kan zetten met betrekking tot jouw levenseinde, en vooral de periode die hieraan voorafgaat. Wat als je in een onomkeerbare coma belandtof een hersenbloeding krijgt? Wat zijn jouw wensen over mogelijke behandelingen? Of gaat jouw keuze uit naar comfortzorg? Je krijgt toelichting bij de wettelijke wilsverklaringen en een antwoord op al je vragen. Ook het thema euthanasie komt uitgebreid aan bod.

- **Uur:** 13.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 24/6 bij Nathalie of Ingeborg of via de webwinkel
- **Spreker:** Huispsycholoog Sien
- **Info:** De voordracht vindt plaats in het Open Huis (Pastorijdreef 6, Sint-Denijs-Westrem).



“

Door de weggeefkast maak je sneller een praatje met andere bezoekers.”

Christel  
Bezoeker

# Geven maakt gelukkig

Nieuw in LDC De Regenboog: de weggeefkast. “Iets geven maakt gelukkig. En iets onverwachts krijgen is ook altijd fijn. Zo’n kast is hier dus helemaal op haar plaats”, zegt vrijwilliger Peggy, die meter is van de weggeefkast.



## LDC DE REGENBOOG

Lucas De Heerestraat 83, 9000 Gent

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

“Je hoeft niet alles direct in de vuilnisbak te gooien als je het niet meer nodig hebt. En het foute kerstcadeau dat je kreeg, maakt misschien iemand anders gelukkig”, vertelt Peggy. “Dankzij onze weggeefkast kregen boeken, speelgoed en verkeerd gekochte stofzuigzakken al een nieuwe eigenaar. Een mooi voorbeeld van duurzaamheid! Daarbovenop brengt een weggeefkast ook mensen samen. Daarom staat ze aan de ingang van het LDC, zodat ook de buurtbewoners er gebruik van kunnen maken. Er zijn een paar regels. Zo is het niet

de bedoeling dat je vervallen of kapotte zaken achterlaat in de weggeefkast. Spullen die achterblijven, worden elke maand verwijderd.”

### Mysterie

Bezoeker Christel is alvast fan. “Regelmatig neem ik eens een boek mee. Ik houd van het mysterie en de geheimzinnigheid. Wie zou de vorige eigenaar geweest zijn? Zelf heb ik er een kookboek in gelegd, dat snel weg was. Dan vraag ik me af: zou daar nu iemand recepten uit klaarmaken?” De weggeefkast is ook een leuk gespreksonderwerp, zegt Christel. “Je geraakt aan de praat met bezoekers met wie je anders niet zo snel een babbeltje zou slaan. Je kan het bijvoorbeeld hebben over welk boek uit de weggeefkast een aanrader is.”

## WOENSDAG 1 MEI

LDC gesloten: Dag van de Arbeid

## DONDERDAG 2 MEI

Start inschrijvingen

- Uur: 9 u

### SAMEN LEZEN

Je luistert in groep naar een kortverhaal en een gedicht. Daarna kan je je gedachten en gevoelens hierbij delen. In samenwerking met Het Lezerscollectief.

- Uur: 14.30 u – 16 u
- Prijs: Gratis (excl. bijdrage kopieën)
- Data: 2/5, 16/5 en 30/5
- Inschrijven: Eenmalig voor de hele reeks
- Leesbegeleider: Ilona De Vestele

## MAANDAG 6 MEI

### FEESTELIJKE OPENING REGENBOOGWEEK MET OPTREDEN VAN KOEN CRUCKE

Zie artikel op blz. 6

- Uur: 14 u
- Prijs: Gratis
- Inschrijven: Niet verplicht, wel aangeraden

### KWISPELWANDELINGEN IN ONZE BUURT

Een groepje ouderen wandelt wekelijks naar een park in de buurt. Onder leiding van hondeninstructeur en vrijwilliger Chris vertrek je aan LDC De Regenboog voor een wandeling naar het Citadelpark of het Paul de Smet de Naeyerpark. Deelnemen kan met of zonder hond. Let op: maximaal 10 honden.

- Uur: 14 u – 15.30 u
- Data: Elke maandag
- Prijs: Gratis
- Inschrijven: Aan het onthaal

## DINSDAG 7 MEI

### SNEUKELDINGSKES: REGENBOOGTAART

- Uur: 14 u tot uitverkocht
- Prijs: € 2,80

### PETANQUE

Sportief en sociaal: dat is petanque. Je



In de yogales zorgt iedereen voor elkaar. Als iemand afwezig is, houden we contact via de telefoon of brengen we een bezoekje.”

Rita  
Contactpersoon yoga



beweegt en ontmoet andere senioren in de gezellige tuin van het LDC.

- Uur: 14 u
- Data: Elke dinsdag en vrijdag
- Prijs: Aangepaste prijs tot eind augustus: € 5 (KT € 1)
- Begeleider: Myriam

### DIGITALE INFOSESSIE

Er bestaan tegenwoordig heel wat online toepassingen om je administratie te regelen. Denk maar aan je persoonlijke account van het ziekenfonds, de online belastingaangifte, apps om je energieverbruik op te volgen en alle online toepassingen van de overheid. Tijdens deze infosessie maak je er kennis mee.

- Uur: 9.30 u – 11.30 u
- Prijs: € 3,50 (KT € 0,70)
- Begeleider: Yves De Baets

## WOENSDAG 8 MEI

### VORMINGSREEKS MENS EN CULTUUR - DE WESTERSE VERLICHTING VERSUS DE OOSTERSE VERLICHTING

Waarom de wetenschappen de Boeddha-natuur ontkennen.

- Uur: 14.30 u – 17 u
- Prijs: € 14 (KT € 2,80) voor 4 sessies

- Data: 8/5, 22/5, 12/6 en 26/6
- Begeleider: Franky Vermeersch
- Inschrijven: Zodra Wijs verschijnt

## DONDERDAG 9 MEI

LDC gesloten: O.L.H. Hemelvaart

## VRIJDAG 10 MEI

Onthaal gesloten, wel maaltijden en ontmoeting

- Uur: 9.30 u – 16 u

## DINSDAG 14 MEI

### DIGITALE INFOSESSIE: 'KOPEN EN KOKEN'

Er zijn heel wat websites en apps die je kan gebruiken om lekker te koken. In deze infosessie leer je werken met online recepten, digitale boodschappenlijstjes en nog veel meer.

- Uur: 9.30 u – 11.30 u
- Prijs: € 3,50 (KT € 0,70)
- Begeleider: Yves De Baets
- Inschrijven: zodra Wijs verschijnt

## VRIJDAG 17 MEI

### BINGO

- Uur: 14 u

## MAANDAG 20 MEI

LDC gesloten: Pinkstermaandag

## DINSDAG 21 MEI

### QUIZ

Namiddag vol leuke vragen en wist-je-datjes.

- Uur: 14 u – 16 u
- Prijs: Gratis
- Inschrijven: Vanaf 2/5
- Begeleider: Liliane Van Den Heede

### TAALFIT: CURSUS TAALGEHEUGENTRAINING!

Ontdek de wereld van interactieve taal oefeningen en taal puzzels zoals cryptische omschrijvingen en synoniemen. Met logopediste Alina Lodewyckx leer je effectieve technieken om je taalgeheugen te versterken. Geschikt voor alle niveaus.

- Uur: 9.30 u – 10.30 u

- **Prijs:** € 35 (KT € 7) voor 10 lessen
- **Data:** 21/5, 28/5, 4/6, 25/6, 2/7, 16/7, 23/7, 30/7, 6/8 en 13/8
- **Inschrijven:** Vanaf 2/5
- **Meebrengen:** Schrijfmateriaal en schrift of papier

#### DONDERDAG 23 MEI

### **INFORMATIEVE VOORDRACHT 'WAT TE DOEN BIJ OVERLIJDEN VAN EEN NAASTE?'**

Notaris Alessandro Wibo vertelt je alles over de juridische aspecten bij het overlijden van een naaste en staat ook stil bij de zorgvolmacht.

- **Uur:** 9.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vanaf 2/5

#### VRIJDAG 24 MEI

### **CREATIEF MET BLOEMEN**



- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 5 (KT € 1), excl. € 20 voorschot materiaalkosten (max. € 25)
- **Inschrijven:** T.e.m. 13/5
- **Meebrengen:** Snoeischaar, mesje, schort, lijmpistool en keukenhanddoek

#### MAANDAG 27 MEI

### **INFORMATIEVE VOORDRACHT: 'INTERNETCRIMINALITEIT'**

Wat zijn de meest voorkomende vormen van internetcriminaliteit en hoe vermijd je om slachtoffer te worden? Met eenvoudige tips en tricks van de diefstalpreventieadviseur van politie Gent ben je oplichters te slim af. Na de infosessie kan je je inschrijven voor een praktisch oefenmoment op 3 juni.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vanaf 2/5

#### DINSDAG 28 MEI

### **POWERTEX-CREATIE**



- **Uur:** 13.30 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 5 (KT € 1), excl. € 12 voorschot materiaalkosten
- **Inschrijven:** T.e.m. 14/5
- **Meebrengen:** Schort en verfborstels

#### WOENSDAG 29 MEI

### **RONDLEIDING IN DE SCHOOL VAN TOEN**

Een luchtige namiddag doorspekt met grappige anekdotes uit je kindertijd. Neem gerust je (klein)kinderen mee!

- **Uur:** 14 u aan Klein Raamhof 8
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70), gratis voor kleinkinderen
- **Inschrijven:** T.e.m. 23/5
- **Begeleider:** Peter Waterschoot

#### VRIJDAG 31 MEI

### **INFOSESSIE 'WAT ALS JE (MEER) ZORG NODIG HEBT?' HULP IN HUIS**

Met de juiste ondersteuning zoals gezinszorg, verpleging en ergotherapie kan je langer comfortabel thuis blijven wonen. Een ergotherapeut en maatschappelijk werker van het LDC beantwoorden, samen met iemand uit de gezinszorg, je vragen.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Tot de dag zelf

#### MAANDAG 3 JUNI

### **OEFENSIESSIE: 'BESCHERM JEZELF TEGEN INTERNETCRIMINALITEIT'**

Zie infosessie op 27/5

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Enkel na de infosessie op 27 mei!

#### DONDERDAG 6 JUNI

### **LDC gesloten: vrijwilligersuitstap**

#### MAANDAG 10 JUNI

### **Centrumraad**

- **Uur:** 14 u

#### DINSDAG 11 JUNI

### **SNEUKELDINGSKES: VERS GEBAKKEN PANNENKOEKEN**

- **Uur:** 14 u tot uitverkocht
- **Prijs:** € 2,80

#### DONDERDAG 13 JUNI

### **UITSTAP: KASTEEL VAN BELOEIL EN GERAARDSBERGEN**

Het kasteel van Beloeuil is vermaard om zijn antiek meubilair, grote kunstcollectie en Franse tuin. Op de terugweg stopt de bus in Geraardsbergen voor een bezoek aan de 'Muur'. Afsluiten kan op het marktplein met een bezoek aan Manneke Pis, een drankje, een mattentaart, een babbeltje, ...

- **Uur:** 8.30 u vertrek aan het LDC
- **Prijs:** € 40 incl. bus, tickets en gids (KT € 8), excl. € 19,50 voor lunch in het restaurant van het kasteel
- **Inschrijven:** T.e.m. 22/5
- **Begeleiders:** Jan Denisse en Katty De Taeye

### **LESSENREEKS BEELDHOUWEN**

Leren beeldhouwen zonder theorie? In deze lessenreeks kies je een steen en ga je meteen aan de slag met een rasp of beiteltjes. In samenwerking met vzw Warm Water.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** € 60 (KT € 12) voor 12 lessen, excl. € 15 à € 25 materiaalkosten
- **Data:** 13/6, 20/6, 27/6, 4/7, 18/7, 25/7, 1/8, 8/8, 22/8, 29/8, 5/9 en 12/9
- **Inschrijven:** T.e.m. de dag zelf, aantal plaatsen is beperkt!

#### VRIJDAG 14 JUNI

### **LEIF-INFOSESSIE: VROEGTIJDIGE ZORGPLANNING**

Info over het levenseinde, vroegtijdige zorgplanning en wilsbeschikking. Voor een persoonlijk gesprek maak je een

afspraak op het zitmoment van 25 juni.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 7/6, aan het onthaal of via de website

MA 17 T.E.M. VR 21 JUNI

### WEEK VAN DE MANTELZORG VERWEN-JEZELF-KOFFIE

Tijdens de Week van de Mantelzorg krijgen mantelzorgers in de cafetaria van LDC De Regenboog een gratis 'Verwen-jezelf-koffie'. Je ontdekt ook hoe het LDC jou als mantelzorger kan ondersteunen. Tijdens de themaweek is er op donderdag 20 juni verder een initiatie hartcoherentie, een ademhalingsmethode waarmee je chronische stress van je afschudt.

- **Uur:** 14 u – 17 u

DINSDAG 18 JUNI

### CREAWORKSHOP POWERTEX 'ZON EN ZEE'.



- **Uur:** 13.30 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 5 (KT € 1), excl. € 12 voorschot voor materiaalkosten
- **Inschrijven:** T.e.m. 4/6
- **Meebrengen:** Schort en verfborstels

WOENSDAG 19 JUNI

### REGENBOOGSALON

Maak je deel uit van de LGBTQIA+-gemeenschap en wil je gelijkgestemden ontmoeten? In het Regenboogsalon mag je volledig jezelf zijn. Drempelvrees? Contacteer het LDC via telefoon of mail.

- **Uur:** 15 u – 17.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Om de 2 maanden
- **Inschrijven:** Niet verplicht

VRIJDAG 21 JUNI

### ONTDEK HET CITADELPARK OP EEN EIGENZINNIGE MANIER

Marc Cosyns, auteur van het boek 'Citadelpark, waar bomen honderduit vertellen', vertelt het verhaal van het Citadelpark. Hij neemt je mee voor een wandeling langs de vernieuwde kiosk en een onderaards grotaquarium.

- **Uur:** 14 u aan het standbeeld van Emile Claus (Familie van Ryselberghe-dreef, tegenover de Plantentuin)
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** T.e.m. 14/6
- **Info:** Bij slecht weer geeft Marc een voordacht in het LDC.

### BINGO!

- **Uur:** 14 u

DINSDAG 25 JUNI

### LEIF ZITMOMENT

Maak een afspraak voor een persoonlijk gesprek over waardig levenseinde, euthanasie, vroegtijdige zorgplanning, verschillende wilsverklaringen, ...

- **Uur:** 14 u – 17 u (één uur per afspraak)
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Via 09 218 94 01 of [palliatieve.net/leif\\_public\\_afspraak](http://palliatieve.net/leif_public_afspraak)

DONDERDAG 27 JUNI

### EINDE SCHOOLJAAR BBQ MET DJ EDDY

- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** € 20 (KT € 14) voor apero (3 stukken vlees of veggie)
- **Inschrijven:** T.e.m. 24/6
- **Info:** Je kan 20 UitPAS-punten inruilen voor € 5 korting.

VRIJDAG 28 JUNI

### CREATIEF MET BLOEMEN



Uur: 14 u

- **Prijs:** € 5 (KT € 1), excl. € 20 voorschot materiaal (max. € 25)
- **Inschrijven:** T.e.m. 17/6
- **Meebrengen:** Snoeischaar, mesje, schort, lijmpistool en keukenhanddoek

### ANTENNE NIEUW GENT

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

### REGENBOOGTAFEL

Elke maandag samen eten in het sociaal restaurant. Elke woensdag gezellig samenzijn in het Open Huis (op 8 en 15 mei uitzonderlijk in het buurtcentrum).

- **Uur:** Ma 11.45 u, Woe 14 u – 16 u
- **Info:** Via Liesbet

### CONVERSATIEGROEP NEDERLANDS

Leer Nederlands (instapniveau) in een kleine groep en een gemoedelijke sfeer.

- **Uur:** Elke dinsdag om 10 u in het Open Huis (Rerum Novarumplein 186 C)
- **Info:** Via Sarah

### BUURTONTBIJT

Ontbijtbuffet met buurtbewoners. In samenwerking met Buurtwerk Nieuw Gent - Steenakker.

- **Uur:** 8 u – 10 u in het Open Huis (Rerum Novarumplein 186C)
- **Prijs:** € 1
- **Data:** 8/5, 22/5, 5/6 en 19/6
- **Inschrijven:** Niet nodig



**We zijn van plan om er een stevig feestje van te maken.”**

planner **Paula** en  
buurtzorgster **Döndü**

## Interculturele dansavond voor dames

Op donderdag 13 juni is het in de vooravond ‘girl power’ troef in LDC De Thuishaven, met een interculturele dansavond waarop alle vrouwen welkom zijn. En alleen maar dames, geen mannen dus!



### LDC DE THUISHAVEN

**Neuseplein 33, 9000 Gent**

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

“Regelmatig krijgen we de vraag van vrouwen om een veilige plek te creëren waar ze zich gewaardeerd en gerespecteerd voelen. Een plek waar vrouwen zichzelf kunnen zijn en elkaar steunen, versterken en ervaringen delen”, vertellen planner Paula en buurtzorgster Döndü. Zij organiseren de dansavond samen met onthaalvrijwilliger Nadire. “In onze normale werking sluiten we uiteraard niemand uit. Van daar dat onze dansavond pas om 17.30 uur start, wanneer het LDC al gesloten is. Ook alle vrijwilligers achter de bar zullen vrouwen zijn. Onze onthaalstagiaire Edna bedient de barbecue, waar je een broodje

köfte kan krijgen. DJ Lilly zorgt voor de muzikale ambiance. Zij draait allerlei muziek door elkaar: Turks, Nederlandstalig, wereldmuziek, dans,... Ja, we zijn van plan om er een stevig feestje van te maken.”

### Liman

Döndü is ook de drijvende kracht achter Liman, een praatgroep voor vrouwen. “Liman is Turks voor thuishaven. Een heel toepasselijke naam dus. Maandelijks komen we samen om over een onderwerp te praten. Soms nodigen we een spreker uit of doen we een uitstap. We maken het altijd heel gezellig met Turkse thee. Iedereen brengt iets mee om te eten of we maken samen iets klaar: echt een namiddag om naar uit te kijken.”

*Praktische info: zie pag. 30*

## WOENSDAG 1 MEI

### LDC gesloten: Dag van de Arbeid

## DONDERDAG 2 MEI

### Start inschrijvingen

- **Uur:** Vanaf 9 u

### TWEEDELIGE WORKSHOP KERAMIEK

Maak je eigen fruitschaal, samen met Bieke Dumont. Je werkt met kleiplaten en -slib. Het aantal plaatsen is beperkt.

- **Uur:** 14 tot 16.30 u
- **Prijs:** € 10 (KT € 2) excl. € 12,50 materiaalkosten
- **Data:** 2/5 en 15/5
- **Inschrijven:** Vanaf 22/4 t.e.m. 30/4
- **Begeleider:** Bieke Dumont
- **Info:** Max. 6 personen

### WANDELING MARIAKERKE

Wandeling door Mariakerke vanaf de bushalte Mariakerke Post.

- **Uur:** Bus 9b (richting Mariakerke) om 13.02 u aan bushalte Gent-Sint-Pieters
- **Prijs:** € 3 (KT € 0,60) of met wandelkaart (€ 12 (KT € 2,40), 1 jaar geldig in alle LDC's)
- **Data:** 2/5 en 6/6
- **Inschrijven:** T.e.m. 30/4, kan telefonisch met geldige wandelkaart
- **Begeleider:** Annie
- **Info:** Max. 25 personen

## VRIJDAG 3 MEI

### STAMBOOMONDERZOEK

Ben je al een tijdje bezig met stamboomonderzoek en wil je jouw ervaringen delen met anderen of hulp vragen bij je opzoekingen? Sluit je aan bij de groep stamboomonderzoek, die maandelijks samenkomt in het LDC.

- **Uur:** 14.30 u – 17 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Data:** 3/5 en 7/6
- **Inschrijven:** T.e.m. 3/5
- **Begeleider:** Erik De Smet

## MAANDAG 6 MEI

### START GENTSE REGENBOOGWEEK



Al twaalf jaar  
komen we  
wekelijks met veel  
goesting petanque  
spelen.”

Marc en François



## VANAF MAANDAG 13 MEI

Fototentoonstelling van de Rainbow Ambassadors: 'Eén in diversiteit – zo zijn wij!'.

## DINSDAG 7 MEI

### INTERCULTUREEL ONTBIJT

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

- **Uur:** 9 u
- **Prijs:** € 7 (KT € 4,90)
- **Data:** 7/5 en 4/6
- **Inschrijven:** Vanaf 23/4 t.e.m. 31/4

## WOENSDAG 8 MEI

### SNOEPNAMIDDAG

Heerlijke en kleurrijke cupcakes te verkrijgen naar aanleiding van de Regenboogweek.

- **Uur:** Vanaf 14 u tot uitverkocht
- **Prijs:** € 2,80 voor een cupcake en koffie/thee

### START PETANQUE SEIZOEN

Elke woensdag kan je weer volop komen spelen op de petanquebaan buiten. Iedereen welkom!

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** € 15 (KT € 3)

- **Data:** Elke woensdag
- **Begeleiders:** Marc en François

### VOORDRACHT 'HET ABC VAN DE LGBTQI+'

In deze voordracht bekijk je samen met huispsychologe Lene de betekenis van bovenstaande afkorting. Waar staan die letters voor, wat houdt die '+' in, wat is gender dan,...? Tijdens dit uurtje wordt het allemaal toegelicht.

- **Uur:** 15 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 7/5

### DIGIPUNT

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

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

### SNOEPNAMIDDAG

Op het menu: heerlijke taartjes.

- **Uur:** Vanaf 14 u tot uitverkocht
- **Prijs:** € 2,80

## DONDERDAG 9 MEI

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

## VRIJDAG 10 MEI

### Minimale dienstverlening

- Onthaal gesloten
- Cafeteria open: 9.30 u – 16 u

## MAANDAG 20 MEI

### LDC gesloten: Pinkstermaandag

## DINSDAG 21 MEI

### GEDIGSTE TEXTIELWANDELING

Ontdek het Gentse textielverleden tijdens deze wandeling van het ene naar het andere fabrieksgebouw. Onderweg hoor je verhalen over bazen en beluiken, van welvaart en miserie.

- **Uur:** 14 u aan de tramhalte aan de Rabottorens
- **Prijs:** € 5 (KT €1)
- **Inschrijven:** T.e.m. 16/5
- **Begeleider:** Jean-Pierre Ongena

**MUZIEK BELUISTEREN**

Luister in groep naar muziek van Mendelssohn, Italiaanse Symfonie, vioolconcert, enz.

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** €3,50 (KT € 0,70)
- **Data:** 18/6
- **Inschrijven:** T.e.m. de dag zelf
- **Begeleider:** Sylvain

**WOENSDAG 22 MEI****DIGIPUNT**

Heb je een digitale vraag of extra ondersteuning nodig? Breng je toestel mee. Leg je afspraak vast door op voorhand je vraag telefonisch door te geven via 09 266 34 66.

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

**SNOEPNAMIDDAG**

Op het menu: lekkere taartjes.

- **Uur:** Vanaf 14 u tot uitverkocht
- **Prijs:** € 2,80

**DONDERDAG 23 MEI****OPEN-BAR BARBECUE MET AMAL**

Gentenaren ontmoeten nieuwe Gentenaren tijdens een gezellige barbecue. In samenwerking met Amal, het Agentschap Integratie en Inburgering Gent.

- **Uur:** 17 u
- **Prijs:** € 10 (KT€ 7)
- **Inschrijven:** T.e.m. 17/5, beperkt aantal plaatsen

**DINSDAG 28 MEI****BINGOO**

- **Uur:** 14.30 u
- **Prijs:** € 3
- **Data:** 18/6
- **Inschrijven:** T.e.m. de dag zelf
- **Begeleider:** Monique en Marnix

**WOENSDAG 29 MEI****DIGIPUNT**

Heb je een digitale vraag? Breng je toestel mee. Leg je afspraak vast door op voorhand je vraag telefonisch door te geven via 09 266 34 66.

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

**SNOEPNAMIDDAG**

Smullen van een banana split.

- **Uur:** Vanaf 14 u tot uitverkocht
- **Prijs:** € 2,80

**DONDERDAG 30 MEI****LDC gesloten wegens vrijwilligersfeest**

Het LDC is gesloten. Het feest voor vrijwilligers is enkel op uitnodiging. Heb je begin mei nog geen uitnodiging ontvangen, neem dan zeker contact op met het onthaal.

**DINSDAG 4 JUNI****INTERCULTUREEL ONTBIJT**

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

- **Uur:** 9 u
- **Prijs:** € 7 (KT € 4,90)
- **Inschrijven:** T.e.m. 29/5

**WOENSDAG 5 JUNI****DIGIPUNT**

Heb je een digitale vraag? Breng je toestel mee. Leg je afspraak vast door op voorhand je vraag telefonisch door te geven via 09 266 34 66.

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

**SNOEPNAMIDDAG**

Op het menu: lekkere taartjes.

- **Uur:** Vanaf 14 u tot uitverkocht
- **Prijs:** € 2,80

**DONDERDAG 6 JUNI****WANDELING GENTBRUGGE**

Vertrek aan busperron 11 van station Gent-Sint-Pieters. Bus 9b rijdt naar het 'dienstencentrum' in Gentbrugge, het vertrekpunt van de wandeling.

- **Uur:** 13.02 u
- **Prijs:** € 3 (KT € 0,60) of met wandel-

kaart (€ 12 (KT € 2,40), 1 jaar geldig in alle LDC's)

- **Inschrijven:** T.e.m. 5/6, kan ook telefonisch met geldige wandelkaart
- **Begeleider:** Annie
- **Info:** Max. 25 personen

**VRIJDAG 7 JUNI****STAMBOOMONDERZOEK**

Ben je al een tijdje bezig met stamboomonderzoek en wil je jouw ervaringen delen met anderen of hulp vragen bij je opzoekingen? Sluit je aan bij de groep stamboomonderzoek, die maandelijks samenkomt in het LDC.

- **Uur:** 14.30 u – 17 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Data:** 3/5 en 7/6
- **Inschrijven:** T.e.m. 3/5
- **Begeleider:** Erik De Smet

**SWINGING SIXTIES**

Wie kent de hits uit de swinging sixties niet? De tijdloze muziek en nieuwsfeiten van deze gouden jaren worden vakkundig aan elkaar gepraat door Luc. Breng je dansschoenen mee en beleef een gezellige namiddag vol nostalgie.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 5/6

**WOENSDAG 12 JUNI****DIGIPUNT**

Heb je een digitale vraag? Breng je toestel mee. Leg je afspraak vast door op voorhand je vraag telefonisch door te geven via 09 266 34 66.

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

**SNOEPNAMIDDAG**

Op het menu: lekkere taartjes.

- **Uur:** Vanaf 14 u tot uitverkocht
- **Prijs:** € 2,80

**DONDERDAG 13 JUNI****INTERCULTURELE DANSVOND VOOR VROUWEN**

Alle vrouwen zijn welkom op deze dansavond met DJ Lily.

- **Uur:** 17.30 u – 20.30 u
- **Prijs:** € 12 (KT € 8,40), incl. broodje kofte



- **Inschrijven:** T.e.m. 7/6

## VRIJDAG 14 JUNI

### DEGUSTATIE BIJ GENTSE STADSBROUWERIJ GRUUT

Bezoek aan Stadsbrouwerij Gruut in de Rembert Dodoensdreef aan het Baudelopark, gevolgd door een tasting van drie heerlijke lokale biertjes.

- **Uur:** 14 u vertrek aan het LDC
- **Prijs:** € 12,25 (KT € 2,45)
- **Inschrijven:** T.e.m. 12/6, beperkt aantal plaatsen
- **Begeleider:** Martine Lucas

## ZONDAG 16 JUNI

### UITSTAP INDUSTRIEMUSEUM



In de expo 'Ferro Non Ferro' in het Industriemuseum (het vroegere MIAT) ontdek je de geschiedenis van de zware industrie op een luchtige manier. Laat je verwonderen door maffe machines, zoals een indrukwekkende lasrobot.

- **Uur:** 10.30 u aan het Industriemuseum (Minnemeers 10)
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70), excl. museum-ticket voor niet-Gentenaren
- **Inschrijven:** T.e.m. 12/6
- **Begeleider:** Guido De Munter

## MAANDAG 17 JUNI

### ADVIESRAAD

Voor wie wil meedenken over de toekomst van LDC De Thuishaven.

- **Uur:** 10 u – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Niet nodig

## DINSDAG 18 JUNI

### MUZIEK BELUISTEREN

Samen luisteren naar Carl Orff's

'Carmina Burana', Stravinsky's 'Petrouchka' en Rachmaninov's 'Pianoconcert n°2'.

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

### BINGOOO

- **Uur:** 14.30 u
- **Prijs:** € 3
- **Data:** 18/6
- **Inschrijven:** T.e.m. de dag zelf
- **Begeleiders:** Monique en Marnix

## WOENSDAG 19 JUNI

### SNOEPNAMIDDAG

Op het menu: lekkere taartjes.

- **Uur:** Vanaf 14 u tot uitverkocht
- **Prijs:** € 2,80

## DONDERDAG 20 JUNI

### DAG VAN DE MANTELZORG: 'MARINA'

Mantelzorgers genieten van een sfeervol aperitiefmoment en heerlijke pastamaaltijd. Daarna volgt een vertoning van de Vlaamse film 'Marina' over het leven van zanger Rocco Granata.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis, maar alleen op uitnodiging
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of telefonisch
- **Info:** Speelduur 120 minuten

## WOENSDAG 26 JUNI

### ZOMERMARKT



Het is tijd voor de jaarlijkse zomermarkt. Houd deze dag zeker vrij voor een dag vol plezier, muziek, animatie, toffe standjes, lekkers en nog veel meer.

- **Uur:** 10 u – 18 u
- **Prijs:** Gratis
- **Info:** LDC De Thuishaven is de hele dag voor iedereen open.

### DIGIPUNT

Heb je een digitale vraag? Breng je toestel mee. Leg je afspraak vast door op voorhand je vraag telefonisch door te geven via 09 266 34 66.

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

## ANTENNE RABOT-BLAISANTVEST

### 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? Contacteer antennemedewerker Evelyne via 09 266 34 66.

### TWEEWEEKLIJKS ACTIVITEIT IN ZAAL EL PASO

Op maandag telkens van 14.15 u tot 16 u

- Mei:**
  - 13/5 ontmoetingsmoment
  - 27/5 barbecue vanaf 17.30 u
- Juni:**
  - 10/6 ontmoetingsmoment
  - 24/6 ontmoetingsmoment
  - **Locatie:** Gebr. De Smetstraat 108

### BUURTCENTRUM RABOT

Jozef II straat 104 - 106

- Mei:**
  - 6/5 ontmoetingsmoment
  - 20/5 ontmoetingsmoment
- Juni:**
  - 3/6 ontmoetingsmoment
  - 17/6 ontmoetingsmoment

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



**Lezen in gezelschap is leuker is dan alleen in een hoekje zitten.”**

**Carla**  
Bezoeker

# Maandelijks leesclub

In gezelschap op je gemak een boek, gedichtenbundel, tijdschrift of krant lezen, zonder gestoord te worden.

In LDC De Vlaschaard kan het vanaf mei in de maandelijkse leesclub van Carla Schramme.



## LDC DE VLASCHAARD

**Jubileumlaan 219, 9000 Gent**

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

“Ik verhuisde recent naar Gent en ben sinds vorig jaar met pensioen”, vertelt Carla. “Om niet alleen maar thuis te zitten, zocht ik een zinvolle vrijetijdsbesteding. Ik wilde ook graag nieuwe mensen leren kennen in Gent. Zo belandde ik in LDC De Vlaschaard. Omdat ik zelf graag lees, stelde ik voor om hier met een leesclubje te beginnen.”

### Voor het plezier

“Elke maand komen we op een donderdagnamiddag tussen 14 en 17 uur samen in de gezellige orangerie”, zegt Carla. “Daar kan je op

je gemak lezen. Mijn ervaring is dat lezen in compagnie leuker is dan ergens alleen in een hoekje te zitten. De enige voorwaarde is dat het rustig blijft. Verder moet er niets. Er is dus ook geen verplichte lectuur met besprekingen. Tijdens het halfuurtje pauze in de cafetaria kunnen we gezellig babbelen over het boek dat je leest of over iets anders.”

Je kan zelf een boek of ander leesvoer meebrengen of iets ontlenen uit de boekenplank in de cafetaria van LDC De Vlaschaard. “We kunnen ook samen naar de bibliotheek gaan. Verwittig dan wel enkel dagen vooraf het onthaal”, geeft Carla mee.

*Meer info: zie pag. 34*

WOENSDAG 1 MEI**LDC gesloten: Feest van de Arbeid**DONDERDAG 2 MEI**Start inschrijvingen**

- **Uur:** vanaf 9 u

DONDERDAG 2 MEI**DIGIPUNT**

Vrijwilligers Rita en Tom helpen je bij problemen met je computer, smartphone of tablet. Maak een afspraak van 30 minuten bij Rita of Tom en vermeld je concrete hulpvraag. Heb je een grote vraag of gaat het om pc-organisatie? Boek dan een afspraak van een uur.

- **Uur:** 9 u – 11.30 u (Rita) of 9 u – 12.30 u (Tom)
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Elke donderdag
- **Inschrijven:** Tot 2 dagen op voorhand

**MANTELZORCAFE: LEZING 'ZORG DRAGEN VOOR JEZELF ALS MANTELZORGER'**

Mantelzorger zijn voor een naaste met dementie is een grote uitdaging. Soms kan je jezelf erin verliezen en geen ruimte meer hebben voor jezelf. Ervaringsdeskundige en coach Caroline Coddens geeft mantelzorgers handvaten om tijd te maken en goed voor zichzelf te zorgen.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vanaf 25/4
- **Info:** Via maatschappelijk werker Jan Danneel (09 266 93 25)

VRIJDAG 3 MEI**FILM REGENBOOGWEEK: 'MOONLIGHT' (2019)**

Naar aanleiding van de Regenboogweek staat de Amerikaanse film 'Moonlight' op het programma. Een indrukwekkend drama over een jongen die worstelt met zijn identiteit, seksualiteit, mannelijkheid en plaats in de wereld. 'Moonlight' gaat recht naar het hart en won drie Oscars, waaronder die voor de beste film.

- **Uur:** 14 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)

“

**Ik ben bezig een magische tafel te maken uit recuperatiematerialen.”**

Romain  
vaste bezoeker



- **Inschrijven:** Vanaf 25/4
- **Begeleider:** Jan
- **Info:** Speelduur 110 minuten

MAANDAG 6 MEI**WANDELLEN IN DE OMGEVING VAN SINT-PIETERSSTATION - OVERMEERS**

Wandeling in de omgeving van Gent-Sint-Pieters.

- **Uur:** 13 u aan Proxy Delhaize Gent-Sint-Pieters (Kon. Fabiolalaan 200)
- **Prijs:** € 3 (KT € 0,60) of met wandelkaart (€ 12 (KT € 2,40), 1 jaar geldig in alle LDC's)
- **Inschrijven:** T.e.m. 6/5
- **Begeleider:** Annie

**FIETSTOCHT GROENE POLEN ROUTE**

Fietstocht van ongeveer 25 km.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3 (KT € 0,60) of met fietskaart (€ 12 (KT € 2,40), 1 jaar geldig in alle LDC's)
- **Inschrijven:** Tot 20 min. vóór aanvang
- **Begeleiders:** Patrick en Kathy

**KLETSTAFEL**

Tijdens deze gezellige namiddag

ontmoet je nieuwe mensen en klets je over allerlei onderwerpen. Je kan alles bespreken.

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

DINSDAG 7MEI**SPELLETJESNAMIDDAG**

Rummikub, Uno of een spel dat je zelf meebrengt? Iedereen is welkom in de cafetaria van het LDC.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Elke eerste dinsdag van de maand
- **Begeleiders:** Rita en Agnes

**VRIJWILLIGERSCAFE**

De cafetaria is exclusief open voor de vrijwilligers van het LDC.

- **Uur:** 17.30 u – 19.30 u

DONDERDAG 9 MEI**LDC gesloten: O.L.H. Hemelvaart**VRIJDAG 10 MEI**Brugdag**

- Onthaal gesloten
- LDC telefonisch bereikbaar: 9 u – 16 u
- Cafetaria open: 9.30 u – 16 u

MAANDAG 13 MEI**EHBO: REANIMEREN & DEFIBRILLEREN**

Welke vaardigheden zijn levensreddend in noodsituaties? Hoe gebruik je een AED-toestel (Automatische Externe Defibrillator)? Je krijgt een theoretische uitleg en doet praktische oefeningen op een EHBO-pop.

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

- **Inschrijven:** Vóór 6/5
- **Begeleider:** Marc Van Huffel
- **Info:** Max. 10 deelnemers

### VRAGEN STAAT VRIJ

Philip draait op verzoek liedjes en melodietjes van vroeger en nu. Geef je verzoeknummer door aan de bar.

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

### DINSDAG 14 MEI

#### REGENBOOGWEEK: BABELTAFELS

In het kader van de Regenboogweek organiseert LDC De Vlaschaard twee babbeltafels, waarbij senioren en studenten samenkomen om te praten over genderdiversiteit (ofte geslachtsbeleving). Geniet van een warme kom soep met brood terwijl je deelneemt aan boeiende gesprekken.

- **Uur:** 11.30 u – 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 14/5 en 16/5
- **Inschrijven:** T.e.m. 7/5
- **Begeleider:** Jan
- **Info:** Max. 15 deelnemers

### DONDERDAG 16 MEI

#### MANTELZORGCAFE ONDER BEGELEIDING VAN COPONCHO

Een ontmoetingsplaats met, van en voor mantelzorgers.

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

### VRIJDAG 17 MEI

#### STAMBOOMONDERZOEK

Ben je bezig met stamboomonderzoek? Heb je hulp nodig voor verdere opzoeken of wil je ervaringen delen? Dan is dit ontmoetingsmoment voor ervaren familievorsers iets voor jou.

- **Uur:** 9.30 u – 11.30 u
- **Prijs:** € 3,50 (€ KT 0,70)
- **Begeleider:** Guido

### MAANDAG 20 MEI

**LDC gesloten: Pinkstermaandag**

### DONDERDAG 23 MEI

#### ZOETE ZONDE

Op het menu: Brusselse wafels.

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

#### NIEUW: LEESCLUB!

Lees je graag een boek, tijdschrift, krant of gedichten? Heb je tijd? We lezen één keer per maand samen en praten na.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Eén keer per maand, ook op 13/6
- **Begeleider:** Carla

### VRIJDAG 24 MEI

#### FILMFORUM: 'GOOD LUCK TO YOU, LEO GRANDE' (2022)

In deze diepmenselijke komedie gaat actrice Emma Thompson op zoek naar het mysterie van het vrouwelijke genot. Humor is de saus in deze film, die toch een delicaat thema behandelt: de gêne voor ons eigen naakte lichaam, zeker als we een dagje ouder worden.

- **Uur:** 14.30 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** T.e.m. 24/5
- **Begeleider:** Ivan
- **Info:** Speelduur 95 minuten

### MAANDAG 27 MEI

#### KLETSTAFEL

Tijdens deze gezellige namiddag ontmoet je nieuwe mensen en klets je over allerlei onderwerpen. Je kan alles bespreken.

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

### VRIJDAG 31 MEI

#### INFOMOMENT BUREN VOOR BUREN

Wil je graag iets betekenen voor je burens? Of heb je zelf nood aan een helpende hand of babbel? Kom dan zeker naar dit infomoment. Er is koffie en taart voor alle deelnemers.

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

- **Inschrijven:** T.e.m. 24/5
- **Begeleider:** Kaat, Evelyn en Yanis

### MAANDAG 3 JUNI

#### WANDELEN IN EVERGEM

Wandeling in de Gentse buurgemeente Evergem. Deelnemers nemen samen tram T2 richting Evergem tot aan de halte Brielken. Vertrek aan tramhalte Korenmarkt, naast de Sint-Niklaaskerk.

- **Uur:** 13 u
- **Prijs:** 1 beurt ter waarde van € 3 (KT €0,60) van een wandelkaart van € 12 (KT €2,40), één jaar geldig in alle LDC's
- **Inschrijven:** T.e.m. 3/6
- **Begeleider:** Annie

#### FIETSTOCHT – GROEN IN DE STAD

Fietstocht van ongeveer 25 km in de regio van Gent.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** 1 beurt ter waarde van € 3 (KT €0,60) van een fietskaart van € 12 (KT €2,40), één jaar geldig in alle LDC's
- **Inschrijven:** Tot 20 min. vóór aanvang
- **Begeleider:** Patrick en Kathy

### DINSDAG 4 JUNI

#### SPELLETJESNAMIDDAG

Rummikub, Uno of liever een spel dat je zelf meebrengt? Iedereen is welkom in de cafetaria van het LDC.

- **Uur:** 14u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Elke eerste dinsdag van de maand
- **Begeleiders:** Rita en Agnes

### WOENSDAG 5 JUNI

#### INFOMOMENT: STEMMEN MET EEN VOLMACHT

Kan je je op de verkiezingsdag niet verplaatsen tot aan de stembus? Je kan jouw stem uitbrengen bij volmacht. Dan stemt iemand anders in jouw plaats. Drie begeleiders tonen tijdens een infomoment in de cafetaria hoe je een volmacht aanvraagt. Je kan zelfs samen het volmachtformulier invullen.

- **Uur:** 15 u
- **Prijs:** Gratis
- **Begeleider:** Janna, Kaat en Jan

DONDERDAG 6 JUNI**DIGIPUNT**

Vrijwilligers Rita en Tom helpen je bij problemen met je computer, smartphone of tablet. Maak een afspraak van 30 minuten bij Rita of Tom en vermeld je concrete hulpvraag. Heb je een grote vraag of gaat het om pc-organisatie? Boek dan een uur.

- **Uur:** 9 u – 11.30 u (Rita) of 9 u – 12.30 u (Tom)
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Elke donderdag
- **Inschrijven:** Tot 2 dagen voordien
- **Begeleiders:** Tom en Rita

VRIJDAG 7 JUNI**STAMBOOMONDERZOEK**

Ben je bezig met stamboomonderzoek? Heb je hulp nodig voor verdere opzoeken of wil je ervaringen delen? Dan is dit ontmoetingsmoment voor ervaren familieversers iets voor jou.

- **Uur:** 9.30 u – 11.30 u
- **Prijs:** € 3,50 (€ KT 0,70)
- **Begeleider:** Guido

MAANDAG 10 JUNI**KLETSTAFEL**

Tijdens deze gezellige namiddag ontmoet je nieuwe mensen en klets je over allerlei onderwerpen. Je kan alles bespreken.

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

DINSDAG 11 JUNI**ZOETE ZONDE**

Op het menu: Aalsterse Vlaai.

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

DONDERDAG 13 JUNI**BBQ**

Schuif mee aan tafel voor een heerlijke BBQ. Ontvangst met een aperitief van het huis, gevolgd door een barbecue met verschillende stukken vlees, groenten, aardappel- en pastasalade. Als afsluiter kan je smullen van een

zomers dessert.

- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** € 25 (KT € 17,50)
- **Inschrijven:** T.e.m. 6/6

MAANDAG 17 JUNI**CENTRUMRAAD**

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

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

DONDERDAG 20 JUNI**VRAGEN STAAT VRIJ**

Philip draait op verzoek liedjes en melodietjes van vroeger en nu. Geef je verzoeknummer door aan de bar.

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

**MANTELZORGFCAFE ONDER BEGELEIDING VAN COPONCHO**

Een ontmoetingsplaats met, van en voor mantelzorgers.

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

MAANDAG 24 JUNI**BEZOEK AAN DE TUIN VAN KINA**

Ontdek een groene oase van rust midden in het centrum van Gent. Je vindt er zo'n 1.500 planten: bomen, struiken en kleurrijke bloemen. De gids neemt jullie mee op een kruidenwandeling door de tuin. Heb je problemen om er te geraken? Vraag hulp aan het onthaal.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 6 (KT € 1,20)

- **Inschrijven:** T.e.m. 17/6
- **Begeleider:** Carla
- **Info:** Max. 20 deelnemers

**KLETSTAFEL**

Tijdens deze gezellige namiddag ontmoet je nieuwe mensen en klets je over allerlei onderwerpen. Je kan alles bespreken.

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

VRIJDAG 28 JUNI**FILMFORUM: 'EL BUEN PATRON'**

Balans is het sleutelwoord in deze film van Fernando Leon de Aranoa. Javier Bardem schittert als fabriekseigenaar, die er alles aan doet om over te komen als de ideale baas, zolang het hem niets kost. Deze komedie was in 2022 de grote winnaar bij de Goya's, de Spaanse Oscars.

- **Uur:** 14.30 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** T.e.m. 28/6
- **Begeleider:** Ivan
- **Info:** Speelduur 120 minuten

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

Contacteer Joke Bottelberge  
Joke.Bottelberge@stad.gent  
0472 18 88 08  
09 266 93 44 (De Vlaschaard)

**BUREN VOOR BUREN**

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

**KOFFIE- EN GEBAKNAMIDDAG****Drongen**

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 4
- **Data:** Elke eerste en tweede dinsdag van de maand
- **Inschrijven:** In Open Huis aan de Leie
- **Waar:** Open Huis aan de Leie (Domien Ingelsstraat 15)



“

**Dankzij onze vrienden in LDC De Waterspiegel blijven we positief.”**

**Freddy**  
Mantelzorger

## Op adem komen bij een high tea

Er even tussenuit zijn en andere mensen ontmoeten. Daar hebben veel mantelzorgers nood aan. LDC De Waterspiegel trakteert op dinsdag 18 en donderdag 20 juni zijn mantelzorgers op een ‘high tea’, een koffie- of theenamiddag met zoete versnaperingen.



### LDC DE WATERSPIEGEL

**Meulesteedsesteenweg 510, 9000 Gent**

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

“De ‘high tea’ is een moment van verwenning en erkenning”, zegt Jolien van LDC De Waterspiegel. “Want zonder mantelzorgers stuikt heel ons zorgsysteem in elkaar. Ook de persoon voor wie ze zorgen, is welkom op onze high tea. Wij voorzien in de nodige begeleiding.”

Zes jaar geleden werd Freddy (86) van de ene dag op de andere mantelzorger voor zijn vrouw Nicole, die na een trombose aan één kant verlamd geraakte. “Hij heeft heel mijn huishouden overgenomen: koken, kuisen, wassen en strijken. Dat had ik nooit gedacht. Moest hij er niet

meer zijn, zou ik moeten verhuizen naar een instelling”, zegt Nicole.

### Vangnet

“Zolang ik kan, doe ik voort. Gelukkig krijgen we veel hulp in LDC De Waterspiegel”, vertelt Freddy. “Ergotherapeut Ellen gaf tips over hoe we ons appartement konden aanpassen. Ze raadde bijvoorbeeld aan om een inloopdouche te installeren in plaats van een ligbad. Elke weekdagen eten we hier ‘s middags. Andere vaste afspraken zijn de namiddagen petanque en sjoelbakken. Daar kijken we echt naar uit omdat het ontspannend is en we hier veel vrienden hebben. Dankzij het vangnet van het LDC blijven we het positief inzien, met de nodige dosis humor.”

*Meer info: zie pag. 39*

WOENSDAG 1 MEI**LDC gesloten: Dag van de Arbeid**DONDERDAG 2 MEI**Start inschrijvingen**

- **Uur:** Vanaf 9 u

**INFOSESSIE: BEWEGEN OP VERWIJZING**

Ontdek het belang van beweging tijdens een inspirerende infosessie. Doe mee en zet de eerste stap naar een actiever leven. Na deze sessie kan je je inschrijven voor een vierdelige reeks die start op 16/5.

- **Uur:** 13.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Aan het onthaal
- **Begeleider:** Jonas Debusschere, Beweging Op Verwijzing-coach

**DIGIPUNT OP DONDERDAGNAMIDDAG**

Vragen over je pc, smartphone of tablet? Een begeleider helpt je verder in het Digipunt. Opgelet: voortaan werkt het Digipunt op donderdag enkel op afspraak. Een afspraak maken kan telefonisch aan het onthaal van het LDC.

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

**VIER HET EINDE VAN HET JAAR MET TAART**

Vanaf donderdag 2 mei zijn er bij het onthaal van het LDC formulieren beschikbaar om een taart te bestellen voor je groep. Zo kan je samen het 'schooljaar' smakelijk afsluiten.

“

**Ik ben hier al 13 jaar vrijwilliger. Het zit in mij om anderen te helpen en dat is altijd al zo geweest.”**

Marcel  
vrijwilliger

**GENTSE REGENBOOGWEEK**

LDC De Waterspiegel kleurt alle kleuren van de regenboog.

MAANDAG 6 MEI**DIGIPUNT OP MAANDAGNAMIDDAG**

Voortaan werkt het Digipunt op maandag op afspraak! Je kan terecht met alle vragen of begeleiding over pc, smartphone, tablet, ... Maak telefonisch je afspraak aan ons onthaal.

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

DINSDAG 7 MEI**FIETSTOCHT BEERVELDE (35 KM)**

We verzamelen vanaf 13.15 u aan het LDC.

- **Uur:** vertrek stipt om 13.45 u
- **Prijs:** € 3 (KT € 0,60) of met fietskaart (€ 12 (KT € 2,40), 1 jaar geldig in alle LDC's)
- **Data:** 11/6

- **Inschrijven:** Aan het onthaal, vóór vertrek
- **Begeleider:** Eugène en Peter

**DIGIPUNT OP DINSDAGAVOND**

- **Uur:** 18 u – 20 u
- **Prijs:** Gratis

WOENSDAG 8 MEI**REGENBOOG KWARTET & MEMORY SPELEN**

Speel samen een memory of kwartet-spel in het thema van de Regenboog-week

- **Uur:** 10 u – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 13/5
- **Inschrijven:** Niet nodig
- **Begeleider:** Fien

DONDERDAG 9 MEI**LDC gesloten: O.L.H. Hemelvaart**VRIJDAG 10 MEI**Minimale bezetting**

- Onthaal gesloten, maar telefonisch bereikbaar
- Cafeteria open: 9.30 u – 16 u

MAANDAG 13 MEI**TWEDELIGE WORKSHOP KERAMIEK KOMMETJES MAKEN**

Met behulp van mallen maak je kommetjes: twee grotere en twee kleinere. In de tweede les glazuur je ze.

- **Uur:** 10 u – 12 u
- **Prijs:** € 10 (KT € 2), plus € 10 materiaal-kosten
- **Data:** 13/5 en 27/5
- **Inschrijven:** T.e.m. 10/5
- **Begeleider:** Saaïda
- **Info:** Het aantal plaatsen is beperkt.

**REGENBOOG KWARTET & MEMORY SPELEN**

Zie 8/5

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

DINSDAG 14 MEI

## BUURTMAALTIJD EN BINGO WONDELGEM

Elke tweede dinsdag van de maand: buurtmaaltijd en bingo in Wondelgem.

- **Uur:** 11.30 u – 16 u
- **Prijs:** € 0,25/blaadje
- **Begeleiding:** Bingomasters Margot en Eva
- **Locatie:** Sint-Godelievekring (Sint-Godelievestraat 59, Wondelgem)

## SNOEPNAMIDDAG MET TAARTJES

- **Uur:** 14 u tot uitverkocht

WOENSDAG 15 MEI

## SOEPCAFÉ

Heb je zin in gezonde voeding en nood aan ontmoeting? Tijdens het soepcafé verwerk je samen voedseloverschotten. Breng zeker een potje mee, want restjes mogen mee naar huis.

- **Uur:** 11 u – 13 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 5/6 en 19/6
- **Inschrijven:** Aan het onthaal
- **Begeleider:** Karen Braet
- **Info:** Max. 10 deelnemers

## BINGOO

Een spelletje bingo. Er zijn sandwiches verkrijgbaar.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 0,25/blaadje
- **Data:** 19/6
- **Begeleider:** Bingomaster Rudy Schelstraete

DONDERDAG 16 MEI

## BEWEGEN OP VERWIJZING – SESSIE 1: HET BELANG VAN BEWEGEN

In vier sessies bespreek je het belang van beweging. Uiteraard ga je ook bewegen en ontdek je het aanbod in de wijk. Komen ook aan bod: valpreventie, slaap, voeding, en stresspreventie.

- **Uur:** 13.30 u – 15 u
- **Prijs:** € 14 (KT € 2,80)
- **Data:** 16/5, 23/5, 30/5 en 13/6
- **Inschrijven:** Aan het onthaal t.e.m. 14/5
- **Begeleider:** Jonas Debusschere, Beweging Op Verwijzing-coach

## SAMENKOMST IN DE ZENTUIN

Vrijwilliger Maarten en natuurgids Vicky zetten de natuur naast LDC De Waterspiegel in de aandacht. Ze vertellen met plezier over de zentuin en staan open voor jouw ideeën. Afspraak naast de vijver, met een fruitig drankje en versnaperingen.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Aan het onthaal

ZATERDAG 18 MEI

## BUURTFEESTEN MUIDE-MEULESTEDE IN LDC DE WATERSPIEGEL

Tijdens de buurtfeesten kan je op zaterdag terecht in LDC De Waterspiegel voor een drankje en versnapering op het terras.

- **Uur:** 10 u – 18 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 17/5, 18/5 en 19/5

MAANDAG 20 MEI

LDC gesloten: Pinkstermaandag

DONDERDAG 23 MEI

## THÉ DANSANT



Gooi je benen los op de muziek van huis-DJ Marc. Geef op voorhand je favoriete verzoeknummers, of vraag het de dag zelf aan Marc.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis, excl. wafels
- **Inschrijven:** T.e.m. de dag zelf

## FOTOATELIER

In een ontspannen sfeer bekijk je elkaars foto's en wissel je ervaringen uit. Regelmatig zijn er workshops en jaarlijks maakt het atelier een meerdaagse uitstap om de fotografische

kennis bij te werken. Een goede basis-kennis van je fototoestel is een must.

- **Uur:** 9.30 u – 12 u
- **Prijs:** € 10 (KT € 2) tot eind juni 2024
- **Data:** 27/6
- **Inschrijven:** T.e.m. de dag zelf
- **Info:** Max. 10 personen

VRIJDAG 24 MEI

## ADVIESRAAD – VOORSTELLING MEERJARENPLAN

Anuschka neemt het meerjarenplan van LDC De Waterspiegel met alle deelnemers door. Jouw inbreng is ook van belang!

- **Uur:** 10 u – 12 u

WOENSDAG 29 MEI

## ONTBIJT

Uitgebreid ontbijtbuffet.

- **Uur:** 8.30 u
- **Prijs:** € 8 (KT € 5,60)
- **Inschrijven:** T.e.m. 23/5
- **Info:** Max. 100 deelnemers

DATUM 30 MEI

## WANDELING VURSTE (8,5 KM)

- **Uur:** 14 u aan de Sint-Martinuskerk (Vurste)
- **Prijs:** € 3 (KT € 0,60) of met wandelkaart (€ 12 (KT € 2,40), 1 jaar geldig in alle LDC's)
- **Inschrijven:** Tot de dag zelf aan het onthaal of ter plaatse bij de begeleiders, telefonisch enkel met geldige wandelkaart. Schrijf je vóór in 11 u als je carpoolt.
- **Begeleiders:** Luc Auquier en Chris van Hee
- **Info:** Max. 20 personen

## UITSTAP NAAR GENTSE STADSBROUWERIJ GRUUT

Rondleiding in de Gentse stadsbrouwerij Gruut. Achteraf kan je drie heerlijke Gruut-bieren degusteren.

- **Uur:** 14.30 u aan de zuil Bij Sint-Jacobs
- **Prijs:** € 12,50 (KT € 2,50)
- **Inschrijven:** T.e.m. 23/5, beperkt aantal plaatsen
- **Begeleiders:** Patrick en André



MAANDAG 3 JUNI**DIGITALE WORKSHOP:  
ROUTEPLANNER VAN DE LIJN**

De veranderingen in het vervoersplan van De Lijn brengen veel mensen in de war: sommige haltes zijn verdwenen en heel wat busroutes zijn aangepast. Laat je niet verrassen met de handige routeplanner van De Lijn. Daarmee vind je altijd het juiste vervoer op het voorziene tijdstip. In deze workshop leer je met de routeplanner werken. Na afloop krijg je een uitgebreide digitale handleiding mee naar huis.

- **Uur:** 13.30 u – 17 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** T.e.m. 24/5
- **Begeleider:** Daniël De Ridder
- **Info:** Voor haf-gevorderden met een basiskennis van pc of mobiel toestel.
- **Meebrengen:** Je laptop, smartphone of tablet én oplader.

WOENSDAG 5 JUNI**SOEPCAFÉ**

Zie 15/5

DONDERDAG 6 JUNI**VRIJWILLIGERSFEEST**

LDC gesloten. Vrijwilligers ontvangen een uitnodiging voor het feest.

DINSDAG 11 JUNI**BUURTMAALTIJD  
EN BINGO WONDELGEM**

Elke tweede dinsdag van de maand: buurtmaaltijd en bingo in Wondelgem.

- **Uur:** 11.30 u – 16 u
- **Prijs:** € 0,25/blaadje
- **Begeleiding:** Bingomasters Margot en Eva
- **Locatie:** Sint-Godelievekring (Sint-Godelievestraat 59, Wondelgem)

**FIETSTOCHT  
WACHTEBEKE (35 KM)**

Fietstocht naar Wachtebeke, met vertrek aan LDC De Waterspiegel.

- **Uur:** 13.15 u
- **Prijs:** € 3 (KT € 0,60) of met fietskaart (€ 12 (KT € 2,40), 1 jaar geldig in alle LDC's)
- **Inschrijven:** Aan het onthaal, vóór

vertrek

- **Begeleiders:** Eugène en Peter

VRIJDAG 14 JUNI**TUINFEEST!**

Tuinfeest met een optreden van overbuurman Valentijn en heerlijke frietjes, frikandellen en kaaskroketten uit het vuistje. In samenwerking met Martine en Erwin van buurtwerk.

- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** € 10 (KT € 7)
- **Inschrijven:** T.e.m. 7/6

DINSDAG 18 JUNI**BLOEDDRUKMETING**

Last van je bloeddruk? Een gepensioneerd verpleegkundige meet elke derde dinsdagvoormiddag van de maand je bloeddruk. Bij een hoge of lage bloeddruk krijg je de raad om je huisarts te contacteren.

- **Uur:** 9 u – 11.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 18/6

**SNOEPNAMIDDAG**

IJscoupe verkrijgbaar in de cafetaria.

- **Uur:** Vanaf 14 u
- **Prijs:** Zie prijslijst cafetaria

**ZOETE VERWENNERIJ  
VOOR MANTELZORGERS**

Mantelzorgers komen even op adem met een luxueuze 'high tea'. Een verwenmoment voor de stille helden in onze stad, die elke dag de zorg opnemen voor een zorgbehoevende naaste. Let op: enkel op uitnodiging.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of telefonisch
- **Info:** Contacteer maatschappelijk werker Sielke Eeckhout via 09 266 30 50 of [sielke.eeckhout@stad.gent](mailto:sielke.eeckhout@stad.gent).

WOENSDAG 19 JUNI**SOEPCAFÉ**

Zie 15/5

**BINGOOO**

Bingo! Er zijn ook hotdogs verkrijgbaar.

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

DONDERDAG 20 JUNI**ZOETE VERWENNERIJ VOOR  
MANTELZORGERS (WONDELGEM)**

Kom even op adem tijdens een luxueuze 'high tea'. Een verwenmoment voor de stille helden in onze stad, die elke dag de zorg opnemen voor een zorgbehoevende naaste. Let op: enkel op uitnodiging.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Aan onthaal of telefonisch
- **Info:** Kleine zaal De Zulle (Botestraat 9, Wondelgem)
- **Antennemedewerker:** Jolien Cosaert, [jolien.cosaert@stad.gent](mailto:jolien.cosaert@stad.gent) 0476 96 86 79

MAANDAG 24 JUNI**INFO- & OEFENSSESSIE:  
'VEILIG ELEKTRISCH FIETSEN  
VOOR 50-PLUSERS'**

Om op oudere leeftijd een tandje bij te steken, fietsen almaar meer senioren met een elektrische fiets. Veilig trappen is een must om ongevallen te voorkomen. In deze workshop krijg je praktische en theoretische tips. Deelnemen kan ook met een gewone fiets.

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 17/6
- **Info:** Breng je fietshelm mee. Geen helm? Geef dat door bij inschrijving.

DONDERDAG 27 JUNI**FOTOATELIER**

Zie 23/5



Zo'n hellend vlak is een betere oplossing dan het huidige liftje, dat geregeld niet marcheert."

Jan  
bezoeker

## Groen en toegankelijk

LDC Speltincx ondergaat vanaf mei tot begin september een grondige facelift. De ingang wordt toegankelijker voor minder mobiele bezoekers. De cafetaria krijgt een lommerrijk terras en er komt meer groen.



### LDC SPELTINCX

Meersemdries 4, 9050 Gentbrugge

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

Het gebouw van LDC Speltincx werd een tiental jaar geleden gerenoveerd, maar de aanleg van de buitenomgeving liet vooralsnog op zich wachten. "Die pakken we nu aan. Tegelijkertijd maken we de hoofdingang toegankelijker voor bezoekers met een rollator of rolstoel. De huidige lift vervangen we door een hellend vlak: een lange helling van bijna 20 meter met onderweg enkele rustpunten", vertelt ergotherapeut Marijke Schuurkes. Een welgekomen ingreep, zegt bezoeker Jan. "Dat liftje is toch vaak sukkelen. Het gaat tergend langzaam en is regelmatig buiten dienst."

Langs het hellend vlak komt een buitenterras met 24 plaatsen, dat aansluit op de cafetaria. "Verder krijgt de natuur meer ruimte. We gaan boompjes planten en langs de borders komen er meer planten", aldus Marijke. "Aan de zijkant van het gebouw schrappen we de vrije parkeerplaatsen voor auto's. Met een gehandicaptenkaart of deelwagen van Cambio zal je er wel nog kunnen parkeren." Eén petanquebaan verdwijnt, de andere krijgt er twee zitbanken bij.

### Open tijdens de werken

"LDC Speltincx blijft open gedurende de werken", zegt Marijke. "De vooringang wordt wel tijdelijk gesloten. Je kan tijdelijk alleen langs de achterkant binnen. Lukt dat niet op eigen kracht? Vraag dan hulp via een assistentiebel."

**WOENSDAG 1 MEI****LDC gesloten: Dag van de Arbeid****DONDERDAG 2 MEI****Start inschrijvingen**

- **Uur:** Vanaf 9 u

**FIETSTOCHT:  
MOORSELE (35 – 40 KM)**

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

**GENEALOGIE GEVORDERDEN  
(STAMBOOMKUNDE)**

- **Uur:** 14 u – 16.20 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70) per beurt
- **Data:** 2/5 en 6/6
- **Inschrijven:** Vóór aanvang
- **Begeleiding:** Werkgroep
- **Info:** Max. 16 deelnemers

**SAMEN LEZEN**

Samen luisteren naar een sterk verhaal of mooi gedicht dat wordt voorgelezen, gevolgd door een nabespreking.

- **Uur:** 14.30 u – 15.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Telefonisch, vóór aanvang
- **Data:** 2/5, 16/5, 30/5, 13/6 en 27/6
- **Begeleider:** Caroline Verbruggen
- **Info:** Max. 18 deelnemers

**MAANDAG 6 MEI****TESTMOMENT  
ELEKTRISCHE DEELWAGENS**

Heb je interesse in elektrische deelwagens, maar wil je graag onder-

steuning bij een eerste rit? Tijdens dit testmoment kan je verschillende elektrische wagens uitproberen.

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Via [www.autodelen.net/nl/kalender](http://www.autodelen.net/nl/kalender)
- **Begeleider:** Fien Dejonghe
- **Locatie:** Parking atletiekstadion (Frederik Burvenichstraat)

**DIGIPUNT ALGEMEEN**

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

- **Uur:** 14 u, 15 u en 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 6/5, 27/5, 3/6 en 17/6
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of via 09 266 38 96
- **Begeleider:** Paul Couck

**SCHAAKCAFÉ**

- **Uur:** Elke maandag vanaf 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Begeleider:** Fons Leroux

**DINSDAG 7 MEI****DIGIPUNT APPLE, ANDROID,  
WINDOWS**

Individuele digitale hulp op afspraak.

- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vóór 7/5, via 09 266 38 96
- **Begeleider:** Computervrijwilliger Ivan Vlassenroot

**KORTE WANDELING 4 KM**

Vertrek en aankomst in LDC Speltinx.

- **Uur:** 14.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Elke dinsdag
- **Inschrijven:** Telefonisch, vóór vertrek
- **Begeleiding:** Etienne Huijghe en Christiane Daem

**WOENSDAG 8 MEI****Uitzonderlijke sluiting cafetaria**

Sluiting in de voormiddag wegens brunch voor de telefoonsterren.

- **Uur:** 9 u – 12 u

**DONDERDAG 9 MEI****LDC gesloten: O.L.H. Hemelvaart****VRIJDAG 10 MEI****Beperkte opening**

- LDC open van 9.30 u – 16 u
- Onthaal gesloten, wel maaltijden verkrijgbaar

**MAANDAG 13 MEI****REGENBOOWEEK: SHOW LEONA**

Drag queen Leona d'Exelmans Lachaille The First (film- en theatermaker Lieven Debrauwer) brengt Broadway- en croonerklassiekers die je ontroeren én beroeren. Er is plaats voor max. 60 personen.

- **Uur:** 13.30 u (deuren), 14.30 u – 15.30 u (show)
- **Prijs:** € 15 (KT € 10,5) incl. koffie en gebak
- **Inschrijven:** T.e.m. volzet
- **Info:** De cafetaria is gesloten tijdens de show.

**DINSDAG 14 MEI****KOM OP TEGEN KANKER  
KOFFIEOCHTEND**

Informeel uitwisselingsmoment tussen lotgenoten en hun naasten.

- **Uur:** 9.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 14/5, 28/5, 11/6 en 25/6
- **Inschrijven:** Vóór aanvang koffieochtend

**WORKSHOP BLOEMSCHIKKEN**

- **Uur:** 9:30 u – 11:30 u (groep 1) 13:30 u – 15:30 u (groep 2)
- **Prijs:** € 5 (KT € 1), excl. € 18 materiaal-kosten (op voorhand te betalen aan lesgeefster Marijke Deman)
- **Inschrijven:** T.e.m. 8/5
- **Info:** Max. 16 deelnemers

## DONDERDAG 16 MEI

### HET ABC VAN LGBTQIA+: VORMING MET GETUIGENISSEN

Luister naar enkele getuigenissen over hoe divers en rijk liefde kan zijn. Afsluiten met een hapje en drankje.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Telefonisch, vóór aanvang
- **Info:** Max. 40 personen

### GENEALOGIE BEGINNERS

Wissel info uit en help elkaar bij de opstart of uitbreiding van je stamboom.

- **Uur:** 14 u – 16.20 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70) per beurt
- **Inschrijven:** Vóór aanvang
- **Data:** 16/5 en 20/6
- **Begeleiding:** Werkgroep
- **Info:** Max. 16 deelnemers

### DE ZOETE BABEL MET RUTHL

Met pannenkoeken. Op is op!

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Zie prijslijst cafetaria

## VRIJDAG 17 MEI

### INTERNATIONALE DAG TEGEN HOMOFOBIE EN TRANSFOBIE



### SAMANA CAFÉ INFOSESSIE: 'SUIKER, VRIEND OF VIJAND?'

Infoessie met prof. Eric De Maerteleire.

- **Uur:** 19.30 u (deuren), 20 u (start)
- **Prijs:** Gratis
- **Info:** Via [cafe.gent@samana-ovl.be](mailto:cafe.gent@samana-ovl.be)

## MAANDAG 20 MEI

### LDC gesloten: Pinkstermaandag

## WOENSDAG 22 MEI

### FILMFORUM: 'LITTLE MISS SUNSHINE' (2006)

Komische en ontroerende kijk in het leven van een disfunctionele familie, die een roadtrip maakt naar een kindermisverkiezing. Na de film volgt een nabespreking. Opgelet: er is plaats voor max. 20 toeschouwers.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** T.e.m. 17/5
- **Begeleider:** Frouke Jansen
- **Info:** Speelduur 100 minuten

### DE ZOETE BABEL

Met dame blanche. Gastvrouw Ruth zorgt voor een warm onthaal. Kom op tijd, want op is op!

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Zie prijslijst cafetaria

## DONDERDAG 23 MEI

### FRANSE CHANSONS

Samen met Franse liedjes meezingen. De teksten worden geprojecteerd.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Tot de dag zelf, telefonisch
- **Begeleider:** Jean-Luc Timmerman

### SAMEN (THUIS)? INSPIRATIESESSIE

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

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Begeleider:** Julie Weyne (Vluchtelingenwerk Vlaanderen) en Gilles Salem (vzw Orbit)

### 10.000 STAPPEN-WANDELING

Elke tweede en vierde donderdag van de maand vertrekt een wandeling van 6 à 7 km aan LDC Speltincx.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3 (KT € 0,60) of met wandelkaart (€ 12 (KT € 2,40), 1 jaar geldig in alle LDC's)
- **Data:** 23/5, 13/6 en 27/6
- **Inschrijven:** Telefonisch, vóór vertrek
- **Begeleider:** Nicole Halsberghe

## VRIJDAG 24 MEI

**WANDELING: HEIDEBOS (10 KM)**  
Vertrek aan Café Rembrandt (Dorp 102, Wachtebeke), bereikbaar met bus 76.

Plaats voor 25 wandelaars.

- **Uur:** 9.45 u aan Café Rembrandt
- **Prijs:** € 3 (KT € 0,60) of met wandelkaart (€ 12 (KT € 2,40), 1 jaar geldig in alle LDC's)
- **Inschrijven:** T.e.m. 23/5
- **Begeleider:** Gilbert Dumez
- **Info:** Draag aangepaste wandelkledij!

## MAANDAG 27 MEI

### GROEPSKOACHING: 'BEWEGEN OP VERWIJZING'

Ontdek in vijf groepsessies hoe bewegen een verschil kan maken.

- **Uur:** 13.30 u – 15 u
- **Prijs:** € 17,50 (KT € 3,50) voor 5 sessies
- **Data:** 27/5, 3/6, 10/6, 17/6 en 24/6
- **Inschrijven:** T.e.m. 24/5
- **Info:** Draag losse kledij!
- **Begeleider:** Bewegen op Verwijzingscoach Anouk Windey

## DINSDAG 28 MEI

### DIGIPUNT APPLE (IPAD, IPHONE)

Individuele digitale hulp op afspraak.

- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vóór 28/5 via 09 266 38 96
- **Begeleider:** Computervrijwilliger Monique Carlier

## DONDERDAG 30 MEI

### LEZING 'PELGRIMSTOCHT NAAR SANTIAGO DE COMPOSTELA'

Wandelvrijwilliger Gilbert Dumez vertelt over zijn pelgrimstocht.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Telefonisch, vóór aanvang

### DE ZOETE BABEL MET RUTH

Hoorntjes met gele crème. Op is op!

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Zie prijslijst cafetaria

## VRIJDAG 31 MEI

### DAG VAN DE BUREN

## MAANDAG 3 JUNI

### VERHALENTOCHT: 'SAS- EN BASSIJNWIJK'

Wandeling met verhalen over de opkomst en groei van de Sas- en

Bassinwijk. Vertrek aan Buurtcentrum Gentbrugge (Emiel Hullebroeckplein 1).

- **Uur:** 13.45 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** T.e.m. 27/5
- **Begeleider:** Gents stadsverteller Marc Simoens
- **Info:** Max. 20 deelnemers

#### WOENSDAG 5 JUNI

#### DE ZOETE BABEL MET RUTH

Coupe verse aardbeien. Op is op!

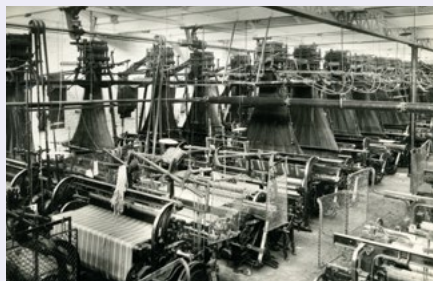
- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Zie prijslijst cafetaria

#### DONDERDAG 6 JUNI

#### FIETSTOCHT: LANDEGEM (40 KM)

Zie praktische info op 2/5

#### HALF DAGSKE GENTBRUGGE



Wandel virtueel door Gentbrugge. In samenwerking met Erfgoedcel Gent.

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Telefonisch, vóór aanvang
- **Spreker:** Noël Callebaut

#### DINSDAG 11 JUNI

#### DIGIPUNT

Zie praktische info op 14/5

- **Inschrijven:** Vóór 11/6 via 09 266 38 96

#### WORKSHOP BLOEMSCHIKKEN

Zie praktische info op 14/5

- **Inschrijven:** T.e.m. 4/6

#### WOENSDAG 12 JUNI

#### SCREENING MONDZORG

Gratis mondzorgscreening door een tandarts. Je krijgt ook een mondzorgpakket.

- **Uur:** 11 u – 12.30 u en 13.30 u – 16 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** Telefonisch t.e.m. 5/6

- **Begeleiders:** Annemie (screening) en Rudi (intake)

#### DONDERDAG 13 JUNI

#### DE ZOETE BABEL MET RUTH

Biscuittaart met fruit. Op is op!

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Zie prijslijst cafetaria

#### VRIJDAG 14 JUNI

#### WORKSHOP

#### 'CREATIEF SCHRIJVEN'

Ontwikkel je schrijfvaardigheden met auteur Lieva Reunes.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** € 5 (KT € 1)
- **Inschrijven:** Max. 12 deelnemers

#### MAANDAG 17 JUNI

#### INFOSESSIE 'ERFRECHT'

Advies over successierechten, erfrecht en de opmaak van een testament.

- **Uur:** 13.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Telefonisch, vóór aanvang
- **Spreker:** Natasja Vermeulen, notarieel expert bij 'Kom op tegen Kanker'

#### DINSDAG 18 JUNI

#### TROOSTWANDELING

Zie agenda LDC De Knoop

#### DIGIPUNT APPLE (IPAD, IPHONE)

Zie praktische info 28/5

- **Inschrijven:** Vóór 18/6

#### DONDERDAG 20 JUNI

#### DAGTOCHT FIETSEN: DENDERMONDE (60 KM)

Zie 2/5

- **Uur:** 9:15 u vertrek aan LDC Speltinck

#### AFSLUITINGSFEEST ACTIVITEITENJAAR

Koud buffet en 'Lenteshow' van De Verborgen Talenten.

- **Uur:** 11 u
- **Prijs:** € 22 (KT € 15,40), incl. aperitief, koud buffet, koffie en ijstaart. Ruil 20 UiTPAS-punten in voor € 5 korting.
- **Inschrijven:** T.e.m. 13/6
- **Info:** Cafetaria gesloten tijdens feest

#### VRIJDAG 21 JUNI

#### DAG VAN DE MANTELZORG

Workshop met acryl gieten en taartenbuffet.

- **Uur:** 13.30 u – 15.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 19/6
- **Lesgeefster:** Linda Mussche
- **Info:** Alleen voor mantelzorgers!

#### WOENSDAG 26 JUNI

#### DE ZOETE BABEL MET RUTH

Met pannenkoeken. Op is op!

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Zie prijslijst cafetaria

#### WANDELING PROVINCIAAL DOMEIN PUYENBROECK (8 KM)

Zie 24/5

- **Uur:** 13.45 u aan parking hoofdingang (Craenendam)
- **Inschrijven:** T.e.m. 20/6

#### SAMANA CAFÉ: MIDSUMMERNIGHT GAMES

Spelletjesavond.

- **Uur:** 19.30 u (deuren), 20 u (start)
- **Prijs:** Gratis
- **Info:** Via [cafe.gent@samana-ovl.be](mailto:cafe.gent@samana-ovl.be)

#### DONDERDAG 27 JUNI

#### BINGOOO!

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

#### BUURTZORG

#### BUURTMAALTIJD

#### Neerlandia korfbalclub

Boer Janssensstraat 19 (Groeningewijk)

- Di 14/5 vanaf 11.30 u € 5,50 voor menu

#### Open Huis Robinia

Robiniahof 3

- Di 11/6 vanaf 11.30 u € 5,50 voor menu

#### Meer info? Vervoer aanvragen?

Contacteer Sabena Donkor via 09 266 38 68. Of bel het onthaal op 09 266 38 96.

“

De vernieuwde webwinkel van de lokale dienstencentra is een stuk gebruiksvriendelijker.”

Carla De Boeck  
Medewerker



## Online inschrijven

Wil je deelnemen aan activiteiten in LDC Ten Hove, maar zie je op tegen de drukte aan het onthaal? Via de vernieuwde webwinkel kan je je heel vlot thuis inschrijven.

“Het webadres van de webwinkel van de lokale dienstencentra is [activiteitenldc.gent.be](http://activiteitenldc.gent.be)”, vertelt administratief medewerker Carla De Boeck. “Je vindt er een overzicht van alle activiteiten en de locaties waar ze plaatsvinden. De webwinkel werd recent vernieuwd en is een stuk gebruiksvriendelijker geworden. Ben je klant in een LDC? Dan beschik je automatisch over een account. Je kan in het activiteitenaanbod zoeken door een LDC aan te duiden en te filteren op ‘bewegen’, ‘creativiteit’, ‘ontspannen’ en ‘bijleren’. Je ziet meteen hoeveel plaatsen er nog vrij zijn. Gekozen? Schrijf je meteen in en betaal online met je bankkaart en kaartlezer of door de QR-code te

scannen. Betaald? Dan ontvang je ter bevestiging een e-mail met alle praktische info.”

Opgelet: één categorie bezoekers kan geen gebruik maken van de webwinkel. “Wie het kansentarief (KT) krijgt, kan zich alleen aan het onthaal inschrijven”, zegt Carla. “We moeten je identiteitskaart uitlezen om na te gaan of je recht hebt op het KT.”

### Hulplijn

Ondervind je problemen bij het online inschrijven? Bel naar het LDC voor hulp, zegt Carla. “Vaak hebben problemen te maken met je wachtwoord. Wij bezorgen je in dat geval een nieuw wachtwoord, zodat je weer verder kan.” Carla geeft ook nog mee dat je op de Facebookpagina van LDC Ten Hove alle laatste nieuwtjes en foto’s van activiteiten terugvindt.



### LDC TEN HOVE

Begijnhofdries 15, 9000 Gent

- 09 266 88 88
- [www.facebook.com/lokaaldienstencentrum.tenhove](http://www.facebook.com/lokaaldienstencentrum.tenhove)
- [ldc.tenhove@stad.gent](mailto:ldc.tenhove@stad.gent)
- Centrumleider: Maureen Bauwens
- Bereikbaar met openbaar vervoer: tram 2 en 4 – bus 60, 681, 909

## WOENSDAG 1 MEI

LDC gesloten: Dag van de Arbeid

## DONDERDAG 2 MEI

Start inschrijvingen

- **Uur:** Vanaf 9 u

### LEIF-VOORDRACHT: 'EEN WAARDIG LEVENSEINDE VOOR IEDEREEN'

Maak kennis met het Informatiepunt Zorg bij het Levens einde.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Verplicht, vanaf 22/4

## VRIJDAG 3 MEI

### DANSEN MET KLEUTERS

- **Uur:** 13.15 u – 14 u
- **Prijs:** Gratis

### FILMFORUM: 'NEBRASKA' (2013)



Een sympathieke oude zuipschuit krijgt bericht van een neplosterij dat hij een miljoen dollar heeft gewonnen. Daar moet hij wel 1.000 km voor afleggen. Voor- en nabespreking door Hugo Hoste.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** Vanaf 22/4
- **Info:** Speelduur 115 minuten

### BABELTAFEL: 'HET VERBAND TUSSEN ONDER- WIJS EN BEROEPSKEUZE'

- **Uur:** 14 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70) per beurt, of via jaarabonnement
- **Inschrijven:** Vanaf 22/4
- **Moderator:** Raoul Lema

## DINSDAG 7 MEI

### VERHALENTOCHT 'ALLE

“

Zoals iedereen,  
wil ik niet ouder  
worden. Hier blijf ik in  
beweging en ontmoet  
ik nieuwe mensen.”

Nadine  
deelneemster discodans



### KLEUREN VAN DE REGENBOOG'

Verhalentocht over verdraagzaamheid, liefde, verbinding en rebelseheid. Vertrek aan de hoofdingang van het stadhuis (Botermarkt). In het kader van de Regenboogweek.

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

## DONDERDAG 9 MEI

O.L.V. Hemelvaart: LDC gesloten

## VRIJDAG 10 MEI

### Minimumbetzing

- Onthaal gesloten
- Wel maaltijden verkrijgbaar
- LDC alleen telefonisch bereikbaar en sluit om 16 u

### FILMFORUM: 'ETÉ '85' (2020)

De 16-jarige Alexis wordt op vakantie van de verdrinkingsdood gered door David. De twee worden boezemvrienden, maar de idee van de dood blijft in Alexis' gedachten opduiken. Voor- en nabespreking door Hugo Hoste.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Info:** Speelduur 100 minuten

## MAANDAG 13 MEI

### LEZING: 'HET ABC VAN DE LGBTQI+'

Waar staan de letters LGBTQI en het plusteken voor? Wat is gender? Toelichting door huispsycholoog Lene.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vóór 13/5

## DINSDAG 14 MEI

### ZITDAG LEIF

Tijdens de zitdag van het Informatiepunt Zorg bij het levens einde kan je terecht met al je vragen rond het levens einde. Maak op voorhand een afspraak (één uur per persoon).

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** alleen online via [www.palliatieve.net/leif\\_public](http://www.palliatieve.net/leif_public) of 09 218 94 01

## WOENSDAG 15 MEI

### REGENBOOGBINGO

- **Uur:** 14 u
- **Info:** € 0,50/spel

## DONDERDAG 16 MEI

### WORKSHOP: 'BANKIEREN MET JE SMARTPHONE'

Digitaal (en mobiel) bankieren wordt stilaan de norm. Tijdens deze workshop leer je met de bankapp op je smartphone werken. Breng je smartphone, Belgische debetkaart (met pincode), kaartlezer en de code van je bankapp mee.

- **Uur:** 10 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** Vóór 13/5

### WANDELING: DESTELBERGEN (7,3 KM)

Wandelen langs het Damvalleimeer.

- **Uur:** 14.15 u aan de kerk van Destelbergen
- **Prijs:** € 3 (KT € 0,60) of met wandelkaart (€ 12 (KT € 2,40), 1 jaar geldig in alle LDC's)
- **Info:** Startpunt bereikbaar via bus 33, om 13.53 uur aan Gent-Zuid, perron 3
- **Begeleider:** John De Poortere

## VRIJDAG 17 MEI

### LEER REANIMATIE EN DEFIBRILLATIE

Je leert levensreddende vaardigheden, die essentieel zijn in noodsituaties. Begeleider Marc Van Huffel brengt een EHBO-oefenpop mee.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vóór 13/5

### BABELTAFEL: GENTSE REGENBOOGWEEK

- **Uur:** 14 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70) per beurt of via jaarabonnement
- **Moderator:** Raoul Lema

### DANSFEEST IN REGENBOOGKLEUREN

Trek je felst gekleurde kleren aan voor een dansfeest met DJ Peter Van Praag.

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

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

De maandelijkse bijeenkomsten van de praatgroep zijn een zoektocht naar en voeding voor de ziel, de weg naar waarheid en essentie. Deelnemers bespreken actief allerlei thema's, zoals gezamenlijke lectuur, films, uitstappen, gastsprekers en doe-activiteiten. Het geheel wordt opgeleukt met een vleugje muziek en een wolkje meditatie.

- **Uur:** 14 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Begeleider:** Ann Van den Brandt

## MAANDAG 20 MEI

**LDC gesloten: Pinkstermaandag**

## DONDERDAG 23 MEI

### CULINAIRE REIS NAAR INDIË

Proef van een lekkere Indische maaltijd. De cafetaria is gesloten tussen 10 en 14 uur.

- **Uur:** 12 u
- **Prijs:** € 10 (KT € 7)
- **Inschrijven:** Vóór 17/5, aan het onthaal

## DINSDAG 28 MEI

### BELEVENISWANDELING IN DE TEXTIELWIJK MANILA

Wandeling tussen de Brugsesteenweg en de Groendreef, langs verdwenen textiel fabrieken. Je leert over de werken en leefomstandigheden in de industrie en over de evolutie van de Gentse textielvijverheid.

- **Uur:** 14 u aan Malpertuusplein (bus halte 3)
- **Prijs:** € 5 (KT € 1)
- **Verteller:** Jean-Pierre Ongena

## DONDERDAG 30 MEI

### LEZING: 'HISTORIEK VAN HET KIESSYSTEM'

In 2024 is het 105 jaar geleden dat het algemeen kiesrecht voor mannen en vrouwen werd ingevoerd in België. Dat verliep niet zonder slag of stoot, vertelt leerkracht geschiedenis en maatschappijleer Kim Decatelle.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** € 5 (KT € 1)

## VRIJDAG 31 MEI

### BABELTAFEL: 'HOEVEEL ZELFVERTROUWEN EN EIGENLIEFDE HEBBEN WE NODIG?'

Praktische info zie 17/5

## DINSDAG 4 JUNI

### FEESTMAALTIJD

Vandaag geen gewone maaltijden! De cafetaria is gesloten tussen 10 en 14 u.

- **Uur:** 12 u
- **Prijs:** € 10 (KT € 7)
- **Inschrijven:** Vóór 17/5, aan het onthaal

### FEESTELIJKE OPENING ZAAL 'MARECHAL' MET OPTREDEN KURT BURGELMAN

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

## VRIJDAG 7 JUNI

### FILMFORUM: 'BURN AFTER READING' (2008)

Een ontslagen CIA-medewerker spreekt zijn memoires in op een cd-rom, die hij kwijtraakt. Twee medewerkers van

een fitnessclub vinden de cd-rom en denken dat ze waardevolle geheime documenten in handen hebben. Voor- en nabespreking door Hugo Hoste.



- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Info:** Speelduur 95 minuten

## MAANDAG 10 JUNI

### ADVIESRAAD TEN HOVE

In deze opvolger van de centrumraad kan je samen met centrumleider Maureen meedenken over welke koers LDC Ten Hove de komende tijd volgt.

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

## DINSDAG 11 JUNI

### ZOMERSE VERHALENTOCHT: WIJK EKKERGEM

Verhalentocht met Marc Symoens in Ekkergem, een buurt die ooit bekend stond als 'de wijk van alle miseries'.

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

## VRIJDAG 14 JUNI

### DANSFEEST

Dansfeest met DJ Peter Van Praag

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

### BABELTAFEL: 'MILIEU-VERANDERING: MENSELIJKE FOUT OF NATUURELEMENTEN?'

Praktische info: zie 17/5

## WOENSDAG 19 JUNI

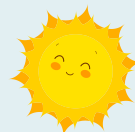
### BINGO

Zie 14/5

### DAG VAN DE MANTELZORG: VERWENMOMENT

Even tot rust komen? Relaxatie-





therapeut Els van het Majin Huis toont mantelzorgers laagdrempelige relaxatieoefeningen. Na een ontspannend uurtje, word je getrakteerd op koffie of thee met een stuk taart.

- **Uur:** 14 u – 15 u
- **Prijs:** Gratis, op uitnodiging
- **Inschrijven:** Verplicht via Keanu, vóór 12/6
- **Info:** Enkel voor mantelzorgers

#### DONDERDAG 20 JUNI

#### **WANDELING: VELZEKE (7,8 KM)**

- **Uur:** 14.15 u start in Velzeke-dorp
- **Prijs:** Zie 16/5
- **Info:** Vertrek met de trein richting Geraardsbergen (13.05 u in station Gent-Sint-Pieters) tot Zottegem, in Zottegem station overstappen op bus 44, die om 14 u in Velzeke-dorp toekomt.
- **Begeleider:** John De Poortere

#### VRIJDAG 21 JUNI

#### **PRAATGROEP 'PERSOONLIJKE EVOLUTIE IN DE NIEUWE TIJD' (NIEUW)**

- **Uur:** 14 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Begeleider:** Ann Van den brandt

#### MAANDAG 24 JUNI

#### **WORKSHOP: 'AANGENAAM ONDERWEG MET JE SMARTPHONE'**

Leer je smartphone (Android of Apple) gebruiken om de weg te vinden, het openbaar vervoer te nemen of de menukaart in het buitenland te vertalen.

- **Uur:** 10 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** Vóór 19/6

#### VRIJDAG 28 JUNI

#### **BABELTAFEL: KAN IEDEREEN DE NODIGE VEERKRACHT KWEKEN?**

Zie 17/5

#### **VERGADERINGEN**

- Adviesraad: 10/6 om 10 u
- Bar: 6/5 om 10 u
- Beweging: 3/6 om 10 u
- Creatief: 5/6 om 10 u

## ZOMERREEKSEN IN TEN HOVE

#### WOENSDAG 3 JULI

##### **TAI-CHI**

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

#### DONDERDAG 4 JULI

##### **YOGA**

- **Uur:** 9.30 u
- **Prijs:** € 7 (KT € 1,40)
- **Les:** 4/7 en 18/7
- **Lesgever:** Bart Lasuy

##### **STOELYOGA**

- **Uur:** 10.45 u
- **Prijs:** € 7 (KT € 1,40)
- **Les:** 4/7 en 18/7
- **Lesgever:** Bart Lasuy

##### **MEDITATIEVE DANS**

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

#### MAANDAG 8 JULI

##### **NIA**

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

#### DINSDAG 9 JULI

##### **5RITMES (NIEUW)**

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

#### DINSDAG 16 JULI

##### **DAOYIN: SPEL DER DIEREN**

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

##### **DAOYIN: FREE FLOW**

- **Uur:** 10.45 u
- **Prijs:** € 21 (KT € 4,20)

- **Les:** 16/7, 23/7, 30/7, 6/8, 13/8 en 20/8
- **Lesgeverster:** Ute Lübbich

#### MAANDAG 29 JULI

##### **PILATES GROEP 1**

- **Uur:** 13 u
- **Prijs:** €14 (KT € 2,80)
- **Les:** 29/7, 5/8, 12/8 en 26/8
- **Lesgever:** Johanna Swinkels

##### **PILATES GROEP 2**

- **Uur:** 14 u

#### DONDERDAG 1 AUGUSTUS

##### **DISCO DANS**

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

#### VRIJDAG 2 AUGUSTUS

##### **QI GONG GROEP 1**

- **Uur:** 10 u
- **Prijs:** € 14 (KT € 2,80)
- **Les:** 2/8, 9/8, 16/8 en 30/8
- **Lesgever:** Johanna Swinkels

##### **QI GONG GROEP 2**

- **Uur:** 11 u

#### WOENSDAG 7 AUGUSTUS

##### **JAZZ DANS**

- **Uur:** 11.20 u
- **Prijs:** € 14 (KT € 2,80)
- **Les:** 7/8, 14/8, 21/8 en 28/8
- **Lesgever:** Myriam Kuliasko

#### MAANDAG 5 AUGUSTUS

##### **ZUMBA**

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

#### **INFO**

Inschrijven vanaf donderdag 2 mei. Reeksen betaal je apart. Je kan geen tienbeurtenkaart gebruiken voor de zomerreeksen.



“  
Met een  
opdracht maken  
we van elke  
bijeenkomst  
een uitdaging.”

Ludwine

# Passie voor fotografie

Elke eerste en derde donderdagnamiddag van de maand komt in LDC Wibier het fotoatelier samen. Niet om les te geven, wel om van elkaar te leren hoe je betere foto's kan maken.



## LDC WIBIER

Antwerpsesteenweg 768,  
9040 Sint-Amandsberg

- 09 266 31 00
- [www.facebook.com/ldc.wibier](http://www.facebook.com/ldc.wibier)
- [ldc.wibier@stad.gent](mailto:ldc.wibier@stad.gent)
- Centrumleider: An Schmücker
- Bereikbaar met openbaar vervoer: bus 10, 76, 77 en 78

Ludwine en Gerard zijn de drijvende kracht achter het fotoatelier in LDC Wibier. Net zoals de andere deelnemers zijn ze gepassioneerd door fotografie. Ludwine: “Ik ben nog begonnen met een Kodakske! We zijn een losse club zonder strikte regels. De sfeer is ontspannen. Maar we maken van elke bijeenkomst wel een uitdaging door telkens een opdracht te geven. Zo werken we het hele jaar rond de letters van het alfabet. Dan moet je bijvoorbeeld iets dat met de letter A begint fotograferen in de stad. Dat is meteen een goede oefening om op een

andere manier naar je omgeving te kijken. En dat is het begin van elke goede foto.”

“De meegebrachte foto's bespreken we in groep. Niet omdat we op zoek zijn naar de perfecte foto, maar om elkaar te helpen een betere foto-graaf te worden”, aldus Ludwine. “Soms doen we ook uitstappen. Of iemand brengt een reisreportage mee. Fotografie een dure hobby? De beste camera is het toestel dat je zelf hebt. Dat kan ook een smartphone zijn. Van het LDC krijgen we de kans om ons werk te tonen in de cafetaria of op een expo, zoals in de kapel vorig jaar.”

*Zin om aan te sluiten?  
Contacteer het LDC.*

**WOENSDAG 1 MEI****LDC gesloten: Dag van de Arbeid****DONDERDAG 2 MEI****Start inschrijvingen**

- **Uur:** Vanaf 9 u

**FOTOATELIER**

Zie artikel pag. 48

**DIGIPUNT COMPUTER**

Met vragen over je computer kan je elke donderdag terecht bij het Digipunt (behalve in vakantieperiodes).

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Data:** 2/5, 16/5, 30/5, 27/5, 6/6, 12/6 en 20/6
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Tot een week voordien

**RETOUCHES MET JACQUELINE**

Jacqueline herstelt je favoriete kledingstuk. Maximaal drie stukken en voortaan alleen op afspraak.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Data:** 2/5, 16/5, 3/6 en 20/6
- **Prijs:** Gratis (wél materiaalkosten)
- **Inschrijven:** Tot een week voordien

**SNOEPNAMIDDAG**

Op het menu: chocomousse.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Zie prijslijst cafetaria

**VRIJDAG 3 MEI****BREUGHELBUFFET**

Aperitief, gevolgd door een traditioneel buffet met warme en koude lekkernijen.

- **Uur:** Vanaf 11.30 u
- **Prijs:** € 25
- **Inschrijven:** Vóór 26/4

**DINSDAG 7 MEI****ADVIESRAAD**

Denk inhoudelijk mee met de werking van het LDC. Alle ideeën zijn welkom.

- **Uur:** 10 u – 12 u
- **Inschrijven:** Niet nodig

**WOENSDAG 8 MEI****BLOEDDRUKMETING**

Elke woensdagnamiddag kan je gratis

je bloeddruk laten meten door Daniëlla en Brigitte.

- **Uur:** 15 u – 17 u

**DONDERDAG 9 MEI****LDC gesloten: O.L.H. Hemelvaart****VRIJDAG 10 MEI****JUWELEN HERSTELLEN**

Heb je nog oude parels waar je iets nieuws mee wilt maken? Of is jouw juweel aan herstelling toe? Onder begeleiding ga je zelf aan de slag.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis, excl. materiaalkosten
- **Inschrijven:** Vanaf 2/5

**MAANDAG 13 MEI****LDC gesloten****WOENSDAG 15 MEI****WANDELEN LIEVEGEM**

- **Uur:** 13.30 u in LDC Wibier
- **Prijs:** € 3 (KT € 0,60) of met wandelkaart (€ 12 (KT € 2,40), 1 jaar geldig in alle LDC's)
- **Inschrijven:** Vóór 8/5

**RAINBOWDAG: 'ALTIJD AL ANDERS'**

Documentaire over een lesbische vrouw die in een zorgcomplex intrekt en niet door iedereen aanvaard wordt. Na de film volgt een nabespreking.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vóór 15/5

**DONDERDAG 16 MEI****FIETSEN: WACHTEBEKE (35 - 40KM)**

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

**LEESFAN**

De leesclub komt tweemaandelijks samen op donderdag. Dit keer bespreken de leden 'De Jaren' van Annie Ernaux.

- **Uur:** 14.30 u – 16.30 u

- **Prijs:** € 3,50
- **Inschrijven:** Aan het onthaal

**FAMILIEGROEP DEMENTIE**

Neuroloog Anna Vakaet vertelt over de verschillende fases en vormen van dementie.

- **Uur:** 14 u in WZC Het Heiveld
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Via sintamandsberg@alzheimerligavlaanderen.be of bij maatschappelijk werker Jenny Verstraete

**MAANDAG 20 MEI****LDC gesloten: Pinkstermaandag****DINSDAG 21 MEI****MUZIKAAL CONTACTMOMENT**

Personen met geheugenproblemen triggeren herinneringen via muziek.

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

**UITSTAP NAAR HOTELSCHOOL**

Menu verkrijgbaar bij inschrijving.

- **Uur:** 11.45 u in Hotelschool (Lange Violettestraat 10)
- **Prijs:** € 35, incl. drank
- **Inschrijven:** Vóór 14/5

**DONDERDAG 23 MEI****MANTELZORGCAFÉ**

In samenwerking met Coponcho.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Via maatschappelijk werker Jenny Verstraeten

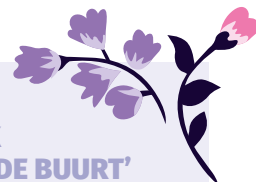
**DINSDAG 28 MEI****GEDICHTENDAG**

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

- **Uur:** 14.30 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vóór 21/5

**WOENSDAG 29 MEI****VEILIG UIT EN THUIS**

Diefstalpreventieadviseur Luc Schaut



geeft tips om je woning inbraakproof te maken.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vóór 22/5

#### VRIJDAG 31 MEI

#### **SPAANSE NAMIDDAG MET TAPAS**

Interesse in de Spaanse cultuur of vertrek je binnenkort richting Spanje, maar beheers je de taal niet? Onze Spaanse praatgroep leert je de basics. Ondertussen kan je smullen van een tapasbordje.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis, tapas tegen cafetariaprijs
- **Inschrijven:** Vóór 24/5

#### MAANDAG 3 JUNI

#### **INFOSESSIE ‘WAAR VIND IK HULP BIJ KLUSJES?’**

- **Uur:** 14 u – 15 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vóór 27/5

#### **SNOEPNAMIDDAG**

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Zie prijslijst cafetaria

#### DONDERDAG 6 JUNI

#### **ZITDAG LEIF**

Voor al je vragen rond het levenseinde.

- **Uur:** 14 u – 16 u (1 uur per persoon)
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Via 09 218 94 01 of [palliatieve.net/leif\\_public\\_afspraak](http://palliatieve.net/leif_public_afspraak)
- **Info:** Het onthaal helpt je om online een afspraak te maken.

#### VRIJDAG 7 JUNI

#### **JUWELEN HERSTELLEN**

Zie 10/5

- **Inschrijven:** Tot 1/6

#### MAANDAG 10 JUNI

#### **LEZING EN GETUIGENIS ‘LEVEN MET PARKINSON’**

Een patiënt en een mantelzorger getuigen over hun leven met Parkinson. In samenwerking met de Vlaamse Parkinsonliga.

- **Uur:** 14 u

#### 20 - 24 MEI

#### **BLOEMENWEEK**

Inschrijven vanaf 2/5 t.e.m. 16/5 voor alle activiteiten. In samenwerking met WZC Het Heiveld en Floraliën.

#### DINSDAG 21 MEI

#### **LEZING + FILM HISTORIEK FLORALIËN**

Kom meer te weten over de kleurrijke geschiedenis van de Gentse Floraliën.

- **Uur:** 9.45 u in cafetaria Het Heiveld
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 1)

#### **BEGELEIDE BLOEMENWANDELING: TUIN WZC HET HEIVELD**

- **Uur:** 14.15 u aan LDC Wibier
- **Prijs:** Gratis

#### **WANDELROUTE ROND HISTORISCHE SITES FLORALIËN**

Ontdek verwijzingen naar de geschiedenis van de bloementoonstelling.

- **Uur:** 14 u aan restaurant Volta (Nieuwewandeling 2B)
- **Prijs:** € 8 (KT € 1,50)

#### WOENSDAG 22 MEI

#### **WORKSHOP BINNENPLANTEN**

Je leert hoe je kamerplanten goed verzorgt, verpot en in leven houdt.

- **Uur:** 9.30 u aan LDC Wibier
- **Prijs:** € 5 (KT € 1)

- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vóór 4/6

#### DINSDAG 11 JUNI

#### **WANDELEN MOERBEKE**

Zie 15/5

- **Inschrijven:** Vóór 4/6

#### WOENSDAG 12 JUNI

#### **ZING MEE MET WIBIER**

Meezingen met je favoriete nummer. Liedje aanvragen? Geef het vóór 4/6 door aan het onthaal.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vóór 4/6

#### **LEZING ‘HISTORIEK BLOEMENTEELT IN DE BUURT’**

Heemkundige Tuinbouw-lezing over de geschiedenis van de tuinbouw in Sint-Amandsberg en omstreken.

- **Uur:** 14 u aan LDC Wibier
- **Prijs:** € 5 (KT € 1)

#### DONDERDAG 23 MEI

#### **WORKSHOP BUITENPLANTEN**

Ontdek hoe je jouw terras of tuin transformeert tot een groene oase.

- **Uur:** 9.30 u aan LDC Wibier
- **Prijs:** € 5 (KT € 1)

#### **RONDLEIDING GENTSE PLANTENTUIN**

Leer meer over het gebruik van planten en bloemen in de kunstgeschiedenis.

- **Uur:** 14.30 u aan de Plantentuin (Ledeganckstraat 35)
- **Prijs:** € 15 (KT € 3)

#### VRIJDAG 24 MEI

#### **BLOEMSCHIKKEN**

- **Uur:** 9 u aan LDC Wibier
- **Prijs:** € 10 (KT € 2)

#### **CAFE DANSANT BLOEMENEDITIE**

Dansfeest met DJ Paul.

- **Uur:** 14 u in cafetaria WZC Het Heiveld
- **Prijs:** Gratis



#### MAANDAG 17 JUNI

#### **MANTELZORGDAG: HAKA'S**

Workshop waarin mantelzorgers hun innerlijke spanningen loslaten via dans en krachtige uitroepen.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vóór 13/6 via maatschappelijk werker Jenny Verstraeten

#### **DIGIPUNT SMARTPHONE EN TABLET**

Zie 7/5

DINSDAG 18 JUNI**MUZIKAAL CONTACTMOMENT**

Zie 21/5

**LEZING****'OUDERENMIS(BE)HANDELING'**

Wat is ouderen mishandeling en hoe reageer je erop? In samenwerking met CAW Oost-Vlaanderen.

- **Uur:** 10 u – 11.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vóór 11/6

WOENSDAG 19 JUNI**ITALIAANSE CONVERSATIEGROEP**

Fris je kennis van de Italiaanse taal op terwijl je geniet van een bord antipasti.

- **Uur:** 10 u – 12 u
- **Prijs:** Gratis, excl. antipasti
- **Inschrijven:** Vóór 12/6

DONDERDAG 20 JUNI**FIETSEN: DAGTOCHT DENDERMONDE**

- **Uur:** 9.15 u
- **Prijs:** zie 16/5
- **Inschrijven:** Vóór 13/6

MAANDAG 24 TOT VRIJDAG 28 JUNI**AFSLUIT APERO**

Sluit het activiteitenjaar af op het terras van het LDC.

- **Uur:** Doorlopend
- **Prijs:** €3 per persoon
- **Bestellen:** Aan de balie vóór 17/6

DONDERDAG 27 JUNI**MANTELZORGCAFÉ**

Zie 23/5

VRIJDAG 28 JUNI**AFSLUITEND DANSFEEST**

Dans de zomer in met zanger-toetsenist Ronny Marino.

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** € 5, hotdog tegen cafetariaprijs
- **Inschrijven:** Vóór 21/6

**BUURTAGENDA****WESTVELD**

Kring Westveld (Heilig-kruisplein 10)

DINSDAG 7 MEI EN 4 JUNI**BUURTMAALTIJD**

- **Prijs:** € 5,50 voor drie gangen
- **Uur:** 11.45 u
- **Inschrijven:** Tot 8 dagen voordien via Burenzorggroep of buurtzorg Dalila

**SINT-BERNADETTE**

Novacentrum (St-Bernadettestr. 132)

VRIJDAG 3, 17 EN 31 MEI, 14 EN 28 JUNI**BUURTKOFFIE**

Op 17/5 mét pannenkoeken.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis, €1 per pannenkoek

**SINT-KRUIS-WINKEL**

Open Huis Winkele (Sint-Kruis-Winkeldorp 17)

VRIJDAG 17 MEI EN 21 JUNI**BUURTMAALTIJD**

- **Uur:** 11.45 u
- **Prijs:** € 5,50 voor drie gangen
- **Inschrijven:** Tot 8 dagen voordien bij Noël De Jaeger (09 345 93 73) of Evelyne Goethals

VRIJDAG 17 MEI**MUZIEKNAMIDDAG JAREN '60**

- **Prijs:** Gratis, zonder inschrijving
- **Uur:** 13.30 u

VRIJDAG 21 JUNI**BINGO**

- **Prijs:** Gratis, zonder inschrijving
- **Uur:** 13.30 u

**DESTELDONK**

Kring (Rechtstraat 49)

DONDERDAG 2 EN 16 MEI, 6 EN 20 JUNI**KAARTING**

- **Uur:** 14 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 2
- **Inschrijven:** Ria Baele (0497 74 24 68)

DINSDAG 28 MEI**VOORDRACHT 'VRIENDSCHAP'**

- **Uur:** 14 u – 16 u

- **Prijs:** € 3,50 (incl. taart en koffie)
- **Inschrijven:** Bij Evelyne Goethals of Ria Baele (0497 74 24 68)

DINSDAG 25 JUNI**GENTSE QUIZ**

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** € 3,50 (incl. taart en koffie)
- **Inschrijven:** Bij Evelyne Goethals of Ria Baele (0497 74 24 68)

**OOSTAKKER**

Inschrijven via Mia of Joke voor alle activiteiten.

DONDERDAG 16 MEI EN 20 JUNI**ZITDAG**

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

DONDERDAG 16 MEI EN 20 JUNI**GEZELLIG TAFELN**

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

DONDERDAG 23 MEI EN 27 JUNI**SURPLUSACTIVITEIT**

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

DINSDAG 14 MEI EN 11 JUNI**TREFMOMENT LOURDES**

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

**CONTACTGEGEVENS****Westveld en Sint-Bernadette**

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

**Kanaaldorpen**

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

**Oostakker**

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

## PRAKTISCH



### OPENINGSUREN SECRETARIAAT

Van maandag tot vrijdag

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



### INSCHRIJVEN

- Op het secretariaat of via de website <https://activiteitenldc.gent.be>
- Vanaf **donderdag 2 mei om 9 uur**, tenzij anders vermeld.
- Je kunt max. voor 4 personen inschrijven.
- Je betaalt contant of met Bancontact.
- Activiteiten en uren zijn onderhevig aan last minute wijzigingen. Voor een laatste stand van zaken kun je terecht op het secretariaat.



### KANSENTARIEF

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



### TERUGBETALING ACTIVITEITEN

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



### TOEGANKELIJKHEID

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

## VRAAG HET AAN CIEL



Ciel Brackenier, ergotherapeut Zelfstandig Wonen



## Hoe kan ik mijn woning aanpassen voor nu of later?"

“Iedereen wil graag ouder worden in een vertrouwde woon-omgeving. Helaas zijn veel woningen daar niet op voorzien: trappen en drempels worden obstakels, badkamers beschikken niet over een inloepdouche en er is vaak een algemeen gebrek aan comfort. Bij ons kan je terecht voor gratis advies en begeleiding bij het aanpassen van je woning. Wij werken een plan van aanpak uit voor de nodige woningaanpassingen, op maat van jouw situatie. Je kan bijvoorbeeld deuropeningen verbreden zodat je er met een rolstoel door kan of een extra trapleuning plaatsen. Een hellend vlak kan drempels toegankelijk maken. Door stopcontacten en het werkblad in je keuken te verlagen, blijven die ook bereikbaar als je in een rolstoel zit. Onze ervaring leert dat het financiële vaak het grootste struikelblok is. Van ons verneem je op welke premies en tegemoetkomingen je recht hebt. Eén gouden raad: wacht niet tot het te laat is om aan oplossingen te denken. Met kleine ingrepen vandaag vermijd je grote kosten later.

Je kan ons altijd rechtstreeks contacteren. Let op: enkel inwoners van Gent kunnen een beroep doen op onze gratis dienstverlening.”

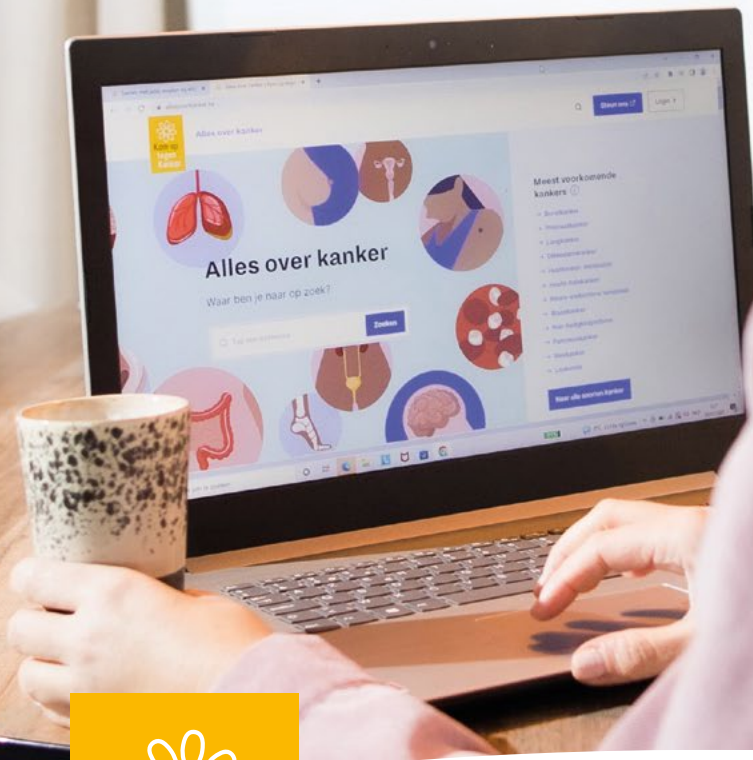
- 09 266 95 19
- [zelfstandigwonen@stad.gent](mailto:zelfstandigwonen@stad.gent)
- [www.stad.gent/zelfstandigwonen](http://www.stad.gent/zelfstandigwonen)

### COLOFON

Wijs is een tweemaandelijkse tijdschrift, uitgegeven door Gezondheid en Zorg Stad Gent (Eind)redactie: Hans De Ruyck Realisatie: [www.f-twee.be](http://www.f-twee.be)  
Fotografie: Erik Duinslaeger, Bart De Vliegheer, Joost Joossen, Dirk Tonnard  
Redactiesecretariaat: Onderbergen 86, 9000 Gent, tel. 09 266 91 39, [wijs@stad.gent](mailto:wijs@stad.gent)  
Verantwoordelijke uitgever: Mieke Hullebroeck, Botermarkt 1, 9000 Gent

# Op zoek naar info over kanker?

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



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

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

## En ben op je op zoek naar:

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

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



# Groepsaankoop 100% Belgische groene stroom en gas

Wil je ook besparen op je energiekosten en  
je steentje bijdragen aan het klimaat?

Schrijf je in vóór woensdag 8 mei

Vrijblijvend inschrijven kan via:

onze gratis infolijn 0800 580 80  
[oost-vlaanderen.be/groenestroom](https://oost-vlaanderen.be/groenestroom) of scan de QR-code  
via het loket in het Provinciehuis,  
Charles de Kerchovelaan 189, 9000 Gent

