WIJS

magazine van de lokale dienstencentra Gent

nr. 6
november - december 2025

300+ activiteiten

- **Herfstmarkt**
- **Bloemschikken**
- **Troostwandeling**
- **Sinterklaasontbijt**
- **Kerstfeesten**
- **Bingo**

en meer...

INSCHRIJVEN ACTIVITEITEN VANAF MAANDAG 3 NOVEMBER (9 U)



SENIORENWEEK

Terug naar school

gent:



Vu.: Mieke Schiebroeck – algemeen directeur – stadhuis, botermarkt 1, 9000 Gent – 2025 – 00858

VAN 4 DECEMBER TOT 5 JANUARI

KERSTMARKT • IJSSCHAATSPISTE • KOOPZONDAGEN • WINTERWONDERKASTEEL

WWW.WINTERINGENT.BE

IN DEZE WIJS

300+ activiteiten

12
BLOEMSCHIKKEN
in LDC De Horizon





08
DAGJE CULTUUR IN GENT
in LDC De Boei





16
CAFÉ CHANTANT
in LDC De Knoop



24
SINTERKLAASONTBIJT
in LDC De Regenboog

20
MOSSELFEEST
in LDC De Mantel



32
SPELLETJESNAMIDDAG
in LDC De Vlaschaard



28
KERAMIEK MET BIEKE
in LDC De Thuishaven





36
DARTSTORNOOI
in LDC De Waterspiegel

40
SAMEN LEZEN
in LDC Speltincx





44
DIGITALE WEEK
in LDC Ten Hove

48
RETOUCHES
in LDC Wibier



Groot Gents Examen

Het Groot Gents Examen is je kans om te bewijzen dat jij een Gentenaar in hart en nieren bent. Deze ludieke quiz vindt plaats op zondagnamiddag 23 november in de theaterzaal van het Dienstencentrum Ledeberg en maakt deel uit van de 'Week van het Gents.'

"Wie slaagt voor het Groot Gents Examen, gaat naar huis met een diploma 'Echte Gentenirre'. De anderen krijgen een herexamen", grappen Jo Van Herreweghe van Erfgoedcel Gent en Thomas Beyls van Negenduust. "Jong en oud kunnen deelnemen. Ongeacht of je in Gent geboren bent of hier bent aangespoeld. De proef bestaat uit een kort examendeel plus een quiz met ploegen van vier. Er is plaats voor 175 deelnemers. Schrijf je dus snel in!"

Weetjes

"De quiz is een speelse mix van vragen en opdrachten over de Gentse geschiedenis, het Gents dialect, iconische plekken en verrassende weetjes. Zelfs rasechte Gentenaars ontdekken Gent zo op een andere manier", beloven Jo en Thomas. De strenge quizmaster is Zoe Bizoe, de Gentse cabaretière die zich onlangs tot wereldkampioene burlesque kroonde. De hele show wordt aan elkaar gepraat door VTM-nieuwsanker Freek Braeckman. Tussendoor zijn er optredens van bekende Gentenaars.

"Het Gents is een levende taal, die voortdurend evolueert. Een 'spaneetse' is voor ouderen een spannende rok, voor jongeren een spannende broek. Dat maakt het juist boeiend. Daarom willen we er met jong en oud een wijze namiddag van maken", aldus Jo en Thomas.

Het Groot Gents Examen
op zo 23/11, 13 u – 18 u in
Dienstencentrum Ledeberg
(Ledebergplein 30).
Tickets: € 10 (of € 9 pp voor
groepen van 4) via
www.HetGrootGentsExamen.be

24 31

DECEMBER

Op 24 en 31 december sluiten de LDC's om 16 uur. Dat is ook zo op vrijdag 26 december en 2 januari. Op die 2 dagen kan je er alleen terecht voor ontmoeting en maaltijden.



JONG EN OUD IN GENT

Vanaf 23 november kan je via www.jongenoudingent.be weer je project indienen voor de wedstrijd 'Jong en oud in Gent'. Wanneer jong en oud samenwerken, versterken ze elkaar. Ouderen blijven actief. Kinderen en jongeren kunnen op hun beurt veel leren van senioren. Alles kan: samen spelen, werken, dansen, creatief zijn, koken, wandelen,... De beste 3 voorstellen krijgen op 29 april een geldprijs.

Sporten op kerstmuziek

Geen 'Stille Nacht'-toestanden in de gratis sessie 'Sporten op kerstmuziek' die vrijwilligster Douchka Vermeulen op vrijdagnamiddag 5 december in LDC Wibier geeft. "**We gaan niet dansen, maar sporten op swingende muziek.** Dat betekent je hele lichaam gebruiken, je spieren versterken en leniger worden. Zo ga je goed voorbereid de eindejaarsperiode in waar het risico om wat extra kilootjes bij te komen toch wel groot is."



> **"Bewegen maakt wel degelijk een groot verschil. Ik ben 87 jaar en voel me nog zo fris als een hoentje."**
>
> **Douchka Vermeulen**
> *lesgeefster BBB*



LDC DE THUISHAVEN VIERT FEEST

Op vrijdagnamiddag 28 november viert LDC De Thuishaven zijn 40ste verjaardag met een hapje en drankje. In die periode onderging het LDC veel veranderingen. Maar wat bleef, was de familiale sfeer: LDC De Thuishaven als ontmoetingscentrum waar iedereen welkom is. **Een tentoonstelling, archiefstukken uit lang vervlogen tijden en videogetuigenisse**n van Thuishavenaars geven je een idee van hoe het er in die pioniersperiode aan toe ging.

40 JAAR
LDC De Thuishaven

Sportdag 55 +

Sportieve 55-plussers moeten op **donderdag 20 november in LAGO Rozebroeken** zijn voor de jaarlijkse sportdag in de Seniorenweek. Je kan er kiezen uit 22 sporten, zowel in het water als op het droge. Nieuw dit jaar zijn o.m. 'Spel zonder grenzen', 'Zit 't goed?' (zittend bewegen), aquacardio (intensieve bewegingen in het water) en een wandeltocht van 8 km. Inschrijven is verplicht en kan van 21 oktober (vanaf 10 u) t.e.m. 12 november op www.stad.gent/sportdag55plus of bij Gentinfo via 09 210 10 10.
Het volledige programma staat in de gratis brochure van de Seniorenweek.



GENERATIONS FILMCAFÉ

In Generations gaan jong en oud samen naar de film, om daarna gezellig na te praten bij een taartje en drankje.
Op 18 en 21 november zit je de Sphinx goed voor 'A Real Pain' over twee neven die in Polen op zoek gaan naar de roots van hun grootmoeder.
Op 11 december ben je welkom in Cine Rio, Meibloemstraat86, voor de prent 'Universal Language'.

- www.sphinx-cinema.be/programma/specials/generations

Terug naar school

In de Seniorenweek (17 tot 23 november) kunnen senioren en studenten op maandag, dinsdag en donderdag samen les volgen in Arteveldehogeschool. “Een echte aanrader. Jong en oud leren er van elkaar en inspireren elkaar”, vertelt Rita De Nockere.

Rita is een vaste bezoeker van LDC Ten Hove. “Kort na mijn pensioen ben ik daar voor een eerste keer binnengestapt. Ik was aangenaam verrast door het ruim en divers aanbod: filmnamiddagen, wandelingen in het Gentse, voordrachten, museumbezoeken, EHBO-opleidingen, infomomenten over een waardig levenseinde,... Gelukkig is er Wijs om ons wegwijs te maken in dat gigantische aanbod. Ik heb me meteen ingeschreven.”

Ei scheiden

Een editie van de Seniorenweek slaat Rita niet over. “Zo ben ik vorig jaar in Arteveldehogeschool beland, waar studenten en senioren samen les kunnen volgen.” Die interactie tussen jong en oud blijft in Arteveldehogeschool niet beperkt tot de Seniorenweek. Tijdens het academiejaar kunnen ze elkaar op maandagnamiddag, dinsdag en donderdag ontmoeten in De Rits. “Dat is echt heel tof. Ik was meteen verkocht. De eerste activiteit die ik er als vrijwilliger met de studenten deed, was wafels bakken naar een eigen recept. Sommigen zagen daar voor het eerst hoe ze een ei moeten scheiden!”

Nieuwsbief

“We geven ook een nieuwsbrief uit, waarin ik een rubriekje over gezondheid heb”, vervolgt Rita. “Via een QR-code kunnen studenten mij dan contacteren. Als ze bijvoorbeeld een veggie gerecht willen maken maar niet goed weten hoe eraan te beginnen, dan zoeken we samen naar een recept. Omgekeerd helpen studenten ons met alles wat met sociale media en digitale veiligheid te maken heeft.”

“In de blokperiode gaan studenten vaak gebukt onder stress en sociaal isolement”, ervaart Rita. “Hier kunnen ze terecht voor een babbel. Ze halen herinneringen op aan hun opa en oma. Vorig jaar hebben we kaartjes gemaakt die studenten aan vrienden die het moeilijk hadden konden afgeven om hen moed te geven.”

- www.stad.gent/seniorenweek



DE VIER TIPS VAN RITA

MA 17.11

SENIOREN EN STUDENTEN LEREN SAMEN

Samen les volgen en intussen van elkaar leren. Ook op dinsdag 18 en donderdag 20 november.

- *Arteveldehogeschool*



> **“De interactie tussen studenten en senioren in Arteveldehogeschool beperkt zich niet tot de Seniorenweek.”**
>
> **Rita De Nockere**
> *deelnemer Seniorenweek*

DI 18.11
K’ROBICS
Dansworkshop op muziek van alle tijden en uit alle windstreken. Goed voor lichaam en geest.
• *Planeet Mars, Sint-Amandsberg*

WO 19.11
HANDEN VOL VERHALEN
Intergenerationele theatervoorstelling door poppentheater De Vos. Voor kinderen vanaf 7 jaar.
• *Theaterhuis Tinnenpot*

DO 20.11
SPORTDAG 55-PLUSSERS
Keuze uit 21 sporten, zoals qi gong waarbij je blokkades in je lichaam losmaakt.
• *LAGO Rozebroeken*

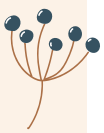
Eindejaarskalender 2025

Traditioneel valt er rond eindejaar van alles te beleven in de lokale dienstencentra. Het staat allemaal netjes opgelijst in onze eindejaarskalender. Maar wat vooral onbetaalbaar is, is het gezellig samen zijn. Nood aan gezelschap? Je kan altijd terecht in onze LDC's en je gaat gegarandeerd met een goed gevoel naar huis.



13 NOVEMBER
- **Kaasavond** in LDC De Thuishaven

14 NOVEMBER
- **Kaas- en wijnfeest met dans-ambiance** in LDC De Horizon
- **Samen creatief: kersthangers en -versiering** in LDC Wibier



14 EN 15 NOVEMBER
- **Herfstmarkt** in LDC De Boei

28 NOVEMBER
- **Eigen digitale wenskaart maken** in LDC De Boei
- **Decoratieworkshop voor sinterklaasfeest** in LDC De Boei



29 NOVEMBER
- **Rommelmarkt** in LDC De Waterspiegel

2 DECEMBER
- **Sinterklaasontbijt** in LDC De Waterspiegel

3 DECEMBER
- **Kerstshow De Verborgen Talenten** in LDC De Knoop
- **Bezoek van de Sint** in LDC De Thuishaven
- **Bezoek van de Sint** in LDC Wibier

4 DECEMBER
- **Feestlunch gourmet** in LDC De Thuishaven
- **Sintontbijt** in LDC De Vlaschaard

5 DECEMBER
- **Sinterklaasfeest** in LDC De Boei
- **Sintontbijt** in LDC De Knoop
- **Sinterklaasontbijt** in LDC De Regenboog



- **Bezoek van de Sint** in LDC Ten Hove
- **Sporten op kersthits** in LDC Wibier

9 DECEMBER
- **Kerstkaartjes maken** in LDC De Waterspiegel



11 DECEMBER
- **Bloemschikken: kerststukje** in LDC De Horizon
- **Uitstap kerstmarkt in Trier** in LDC De Knoop
- **Optreden kinderen basisschool De Muze** in LDC Ten Hove
- **Kerstspecial van De Evergreens** in LDC Ten Hove

12 DECEMBER
- **Kerstfeest + optreden Gino Kockx** in LDC De Thuishaven

13 DECEMBER
- **Kerstmarkt** in LDC De Knoop

14 DECEMBER
- **Wandeling Winterdorp Zwijnaarde en kerstmarkt** in LDC De Mantel

16 DECEMBER
- **Kerstzingen met leerlingen O.L.V. College** in LDC De Knoop
- **Kerstworkshop powertex** in LDC De Regenboog
- **Kerstbezoek aan huis met kinderen** in LDC De Waterspiegel
- **Kerstfeest met De Verborgen Talenten** in LDC Ten Hove



17 DECEMBER
- **Kerstbingo** in LDC De Knoop
- **Kerstbingo door de Kerstman** in LDC Ten Hove

18 DECEMBER
- **Kerstfeest** in LDC De Boei
- **Kerstfeest** in LDC De Knoop
- **Kerstfeest** in LDC De Regenboog
- **Kerstfeest met het VlasCombo** in LDC De Vlaschaard

19 DECEMBER
- **Creatief met bloemen: kerst** in LDC De Regenboog
- **Kerstbingo** in LDC De Regenboog
- **Kerstfeest** in LDC De Waterspiegel
- **Dansfeest in kerstsfeer** in LDC Ten Hove
- **Eindejaarsfeest met feestmaaltijd, optreden en cadeautjesmarkt** in LDC Wibier



20 DECEMBER
- **Kerstconcert met koor en symfonisch orkest** in LDC De Regenboog (Sint-Coletakerk)

22 DECEMBER
- **Powertex kerstboom maken** in LDC De Mantel
- **Kerstconcert met de Evergreens** in LDC De Thuishaven
- **Kerstfeest met De Verborgen Talenten** in LDC Speltincx

23 DECEMBER
- **Kerstfeest** in LDC De Horizon
- **Bloemschikken: kerststuk** in LDC De Mantel
- **Kerstbingo** in LDC De Thuishaven

6 JANUARI
- **Driekoningentaart** in LDC Ten Hove

8 JANUARI
- **Nieuwjaarsreceptie** in alle LDC's

INLOOPHUIS DEMENTIE

Het Inloophuis Dementie is er voor iedereen die vragen heeft rond dementie... Je bent er welkom voor informatie, een babbel of een kop koffie. Het aanbod van het Inloophuis is gratis.

Agenda

INFOBEURS DEMENTIE
Do 13 november, 14 u – 19 u
Met veel info over hulpmiddelen bij dementie.
LDC Wibier, Antwerpsesteenweg 768

SAMEN SPORTEN
Do 20 november, 13.15 u – 16 u
Gezonde portie beweging tijdens de Seniorenweek.
Rozebroeken, Victor Braeckmanlaan 180

SAMENLEZEN
Za 22 november, 14 u – 16 u
Duik mee in het verhaal dat Caroline Verbruggen voorleest.
Bib Zwijnaarde, Heerweg-Zuid 22

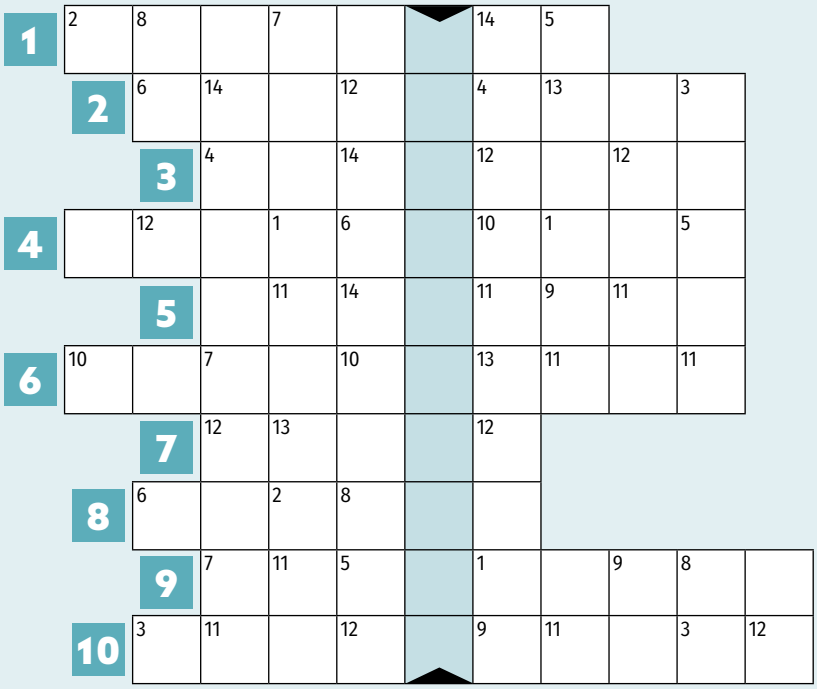
LEZING: 'ERFELIJKHEID EN DEMENTIE?'
Ma 15 december, 9.30 u – 11.30 u
Is dementie erfelijk? Wat kan je zelf doen om de kans op dementie te verminderen? Met prof. Marta Scarioni van UZGent
LDC De Mantel, Hutsepotstraat 29

EINDEJAARSFEEST
Do 18 december, 14 u – 16 u
Gezellige namiddag met muziek en lekkers.
Inloophuis Dementie, Meersemdries 4

INLOOPHUIS DEMENTIE
Meersemdries 4, Gentbrugge
Dementievriendelijk Gent
Zitdag: Elke donderdag 13.30 u – 16.30 u, of op afspraak

WOORDPUZZEL

Door alle genummerde zoekwoorden (horizontaal) te vinden, vorm je in de gearceerde kolom (verticaal) het antwoord op volgende eindvraag:
Welk voormalig havengebied in Gent ondergaat een transformatie tot een woon- en recreatiewijk aan het water?



© Denksport Puzzelbladen

1. Hoe noemt men het stenen waterbassin in Gentse kerken waarin doopsels plaatsvinden?
2. Deze lekkernij bestaat uit een kern van luchtige vanille, chocolade en bloemsuiker.
3. Wat doe je als je te voet de Gentse binnenstad verkent?
4. Een unieke, interactieve en een lokaal gerichte bierproeverij.
5. Een droog gezouten ham waarvan de naam verwijst naar de oud-Keltische benaming voor de stad Gent.
6. Elk jaar tovert het dit festival het Sint-Baafskouterpark om tot een sfeervol feest.
7. Een door een elektromotor aangedreven vervoersmiddel.
8. Welke puzzel gebruikt een 9x9 raster met cijfers 1-9?
9. Een oude wijk in het historische centrum van Gent.
10. Een gebouw dat vroeger diende als het centrum van wol en dat tegen het Belfort staat.

WIN!

Stuur de oplossing vóór 30 november naar wijs@stad.gent of geef ze af aan het onthaal van een LDC. **Twee winnaars maken kans op een Trust Stylus Pen, een digitale pen waarmee je kan tekenen en schrijven op touchscreens.**



Oplossing:



Wandelen op woensdag

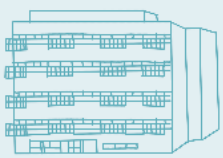
Het hele jaar door ben je in LDC De Boei op woensdagvoormiddag welkom om in groep een korte wandeling in de buurt te maken. Ideaal ook voor wie minder mobiel is.

“Je bent in beweging, je leert nieuwe mensen kennen en je maakt veel plezier. Zowel tijdens de wandeling als daarna in de cafetaria”, klinkt het bij habitués Nicky (77) en Louisa (91). “We vertrekken om 10 uur en wandelen in de buurt. Waar naartoe beslissen we op het moment zelf in groep. Je kan hier veel toffe wandelingen maken. Bij mooi weer wandelen we soms tot aan de Bourgoyen. Mijn favoriet plekje is het Wielewaalpark”, verklapt Louisa.

“Heel kort wandelen en weer in beweging komen. En zo stap voor stap opbouwen, op maat en tempo van alle deelnemers. Ook met een rollator ben je welkom. Wordt het te lastig voor jou en wil je terugkeren? Dan gaat een begeleider met jou naar het LDC”, stipt buurtzorger Iris Tichelbaut aan.

“En we zorgen goed voor elkaar. We hebben elkaars telefoonnummer. Kom je een paar keer niet opdagen, dan bellen we eens om te horen of alles goed gaat en verwittigen we het LDC. Het is echt een moment om naar uit te kijken. Veel wandelaars van het eerste uur doen nog altijd mee. Zelfs mensen van de andere kant van Gent vonden intussen de weg naar hier”, geven Nicky en Louisa nog mee.

Korte wandelingen, elke woensdag 10 u – 11 u. Gratis. Vooraf inschrijven hoeft niet.



LDC DE BOEI

Vaartstraat 2A, 9000 Gent

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

MAANDAG 3 NOVEMBER

Start inschrijvingen
- **Uur:** Vanaf 9 u, deuren open om 8.30 u

TAART VAN DE ZOETE KOEKSKES
Op=op!
- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Afhankelijk van de taart

DINSDAG 4 NOVEMBER

ONTLEENMOMENTEN DAGLICHTLAMP
In de herfst- en wintermaanden helpt een daglichtlamp om je energie, humeur en slaapkwaliteit te verbeteren. Je kan de lamp elke dinsdag- en vrijdagvoormiddag lenen aan ons onthaal.
- **Uur:** 9.30 u – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Elke di en vr, behalve op 11/11, 14/11 en 26/12
- **Inschrijven:** Aan het onthaal

WOENSDAG 5 NOVEMBER

POËZIEGROEP
De poëziegroep komt tweemaandelijks samen, op de eerste woensdag van de maand.
- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Begeleider:** Huisdichter Ronny De Vogelaere
- **Info:** Max. 12 deelnemers

DIGIPUNT MET PIETER (OP AFSPRAAK)
Elke woensdag om 13.30 u en 14.15 u.
- **Uur:** 13.30 u – 15 u
- **Begeleider:** Pieter Degroote

DONDERDAG 6 NOVEMBER

LDC gesloten wegens teambuilding

FAMILIEGROEP DEMENTIE
Thema: 'Als een verhuis naar een woonzorgcentrum in zicht komt.'
- **Uur:** 19 u – 21 u (onthaal vanaf 18.30 u)
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Via 09 266 47 78 of mariakerke@alzheimerligavlaanderen.be
- **Locatie:** WZC Zuiderlicht, Zuidbroek 8

VRIJDAG 7 NOVEMBER

LEZEN MET NADINE
Duik met Nadine Devlamynck in een luchtige tekst. Aan wat denk je? Wat voel je? Welke herinnering komt naar boven?
- **Uur:** 10 u – 11.15 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 6/11
- **Info:** Max. 8 deelnemers

DECORATIEWORKSHOP: HERFSTMARKT
Je maakt kleurrijke decoraties om het LDC te versieren tijdens de jaarlijkse herfstmarkt op 14 en 15/11.
- **Uur:** 10 u – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 6/11
- **Begeleider:** Maresa Ramminger
- **Info:** Max. 6 deelnemers

BOEIENDE WANDELING GROENE VELDEN (6 KM)
Ontdek de fauna in de Groene Velden in Mariakerke.
- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Wandelkaart: € 12 (KT € 2,40), per keer: € 3,10 (KT € 0,62) Inschrijven: T.e.m. 6/11
- **Begeleider:** Gilbert Dumez
- **Info:** Max. 15 deelnemers. Voorzie aangepaste kledij afhankelijk van het weer.

DIGIPUNT MET JEROEN
Elke vrijdag (behalve 14/11 en 26/12), met of zonder afspraak.
- **Uur:** 10 u – 12 u
- **Begeleider:** Jeroen Ryckeboer

MAANDAG 10 NOVEMBER

Minimale dienstverlening
- Onthaal gesloten
- Cafetaria open: 9.30 u – 12.30 u, 13.30 u – 16 u
- Geen activiteiten, wel maaltijden

DINSDAG 11 NOVEMBER

LDC gesloten: Wapenstilstand

WOENSDAG 12 NOVEMBER

BINGO
- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 0,50/blaadje
- **Begeleiders:** Annie De Sutter, Eduard Moentjens
- **Info:** Max. 60 deelnemers

DONDERDAG 13 NOVEMBER

DAGJE CULTUUR IN GENT


Culturele daguitstap met een bezoek aan de fototentoonstelling van de Gentse fotograaf Michiel Hendryckx in de Sint-Pietersabdij. In de namiddag gegidst bezoek aan de Leopoldskazerne, dat in volle transformatie is naar een bruisende stadsbuurt. Er is ook aandacht voor de kunstcollectie in het Provinciehuis.
- **Uur:** 9.50 u (Sint-Pietersabdij), vrij middagmaal in de buurt, 14.15 u (Leopoldskazerne, ingang Charles De Kerchovelaan)
- **Prijs:** Met Museumpas: € 3, Gentenaars: € 11 (KT € 2,20), niet-Gentenaars: € 16
- **Inschrijven:** T.e.m. 7/11
- **Begeleider:** Colette Kluyskens
- **Info:** Max. 15 deelnemers

OPBOUW HERFSTMARKT
Wel maaltijden, maar LDC gesloten in de namiddag.

VRIJDAG 14 EN ZATERDAG 15 NOVEMBER

HERFSTMARKT
- **Uur:** 13 u – 18 u

WOENSDAG 19 NOVEMBER

INFOSESSIE OVER GEHOOR
Benieuwd hoe je gehoor werkt en wat je kan doen bij gehoorverlies? Ontdek het in deze gratis infosessie van Hoorcentrum Aerts. Komen aan bod: de nieuwste gehooroplossingen en praktische tips om beter te communiceren.
- **Uur:** 14 u – 15 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 14/11
- **Info:** Max. 20 deelnemers

WOENSDAG 19 NOVEMBER

KOKEN MET LILIANE

Eerst samen koken, daarna alles samen opeten.

- **Uur:** 9.30 u
- **Prijs:** € 9 (KT € 6,30)
- **Inschrijven:** T.e.m. 14/11
- **Begeleider:** Liliane Bauwens
- **Info:** Max. 4 deelnemers. Wie vandaag deelneemt, kan niet deelnemen aan de volgende sessie op 4/12.

VRIJDAG 21 NOVEMBER

REIZEN DOOR DE TIJD: EUROPESE OVERZEESE EXPANSIE

Je volgt de vaarroutes van de 15de en 16de-eeuwse Portugese en Spaanse avonturiers en gelukzoekers.

- **Uur:** 10 u – 12 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,72)
- **Inschrijven:** T.e.m. 14/11
- **Begeleider:** Els
- **Info:** Min. 8 en max. 12 deelnemers. Ook op 5/12.

MAANDAG 24 NOVEMBER

HEERLIJKE WAFELS

Op=op!

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 2,80

DINSDAG 25 NOVEMBER

WORKSHOP JUWELEN MAKEN MET ELS



Je maakt een collier met halfedelstenen en glasparels. Oorbellen en armbanden kunnen ook. Begeleidster Els Staes voorziet in het materiaal.

- **Uur:** 13.30 u – 17.30 u
- **Prijs:** € 5,10 (KT € 1,02) + € 15 materiaalkosten (ter plaatse te betalen)
- **Inschrijven:** T.e.m. 21/11, max. 12 deelnemers

WOENSDAG 26 NOVEMBER

GEZOND ONTBIJT MET DE FITTE FIJNPROEVERS

- **Uur:** 8.30 u
- **Prijs:** € 8 (KT € 5,60)
- **Inschrijven:** T.e.m. 21/11
- **Info:** Max. 25 deelnemers

GENTSE QUIZ: 'HOE GOED KEUNDE GENTS?'

10 joar week van 't Gents! Doe mee mee den quiz gegeve deure Ronny De Vogelaere, mee ien bien in de Brugse Puurte, mee 'tander in de Moaje.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,72)
- **Inschrijven:** T.e.m. 21/11
- **Info:** Max. 20 deelnemers

VRIJDAG 28 NOVEMBER

MAAK ZELF EEN DIGITALE WENSKAART

Verras na deze computerworkshop met Daniël De Ridder je familie en vrienden met een zelfgemaakte verjaardags- of wenskaart! Je gebruikt een ontwerpprogramma dat standaard bijgeleverd wordt met Windows. Handleiding beschikbaar.

- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Prijs:** € 5,10 (KT € 1,02)
- **Inschrijven:** T.e.m. 21/11
- **Info:** Enkel voor half-gevorderden. Breng je laptop en lader mee. Niet geschikt voor tablets of Apple-toestellen. Max. 10 deelnemers.

DECORATIEWORKSHOP: SINTERKLAAS

Je maakt leuke decoraties voor het Sinterklaasfeest op 5/12.

- **Uur:** 10 u – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 27/11
- **Begeleider:** Maresa Ramminger
- **Info:** Max. 6 deelnemers

WOENSDAG 3 DECEMBER

FOTOVOORSTELLING

Herbeleef de hoogtepunten van voorbije activiteiten.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Begeleider:** Mireille Van Walle
- **Info:** Foto's na de voorstelling te bestellen tegen € 0,25 per exemplaar.

DONDERDAG 4 DECEMBER

KOKEN MET LILIANE

Zie 19/11.

- **Inschrijven:** T.e.m. 28/11
- **Info:** Als je deelneemt aan deze activiteit, kan je niet deelnemen aan Koken met Liliane op 19/11.

CULTURELE UITSTAP NAAR ANTWERPEN: RENÉ MAGRITTE



Gegidst bezoek aan overzichtstentoonstelling van Magritte in KMSKA.

- **Uur:** 8.40 u (ticketautomaten Gent-Sint-Pieters)
- **Prijs:** € 28 (KT € 5,60), met Museumpas: € 8
- **Inschrijven:** T.e.m. 14/11 om 12 u
- **Begeleider:** Martine Verhulst
- **Info:** Zorg zelf voor jouw treinticket naar Antwerpen-Centraal. Vergeet je Museumpas niet! Max. 15 deelnemers. Contacteer het onthaal voor meer info.

VRIJDAG 5 DECEMBER

SINTERKLAASFEEST

Met taart!

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** € 6 (KT € 4,20) voor biscuittaart en 1 verwennerijzakje
- **Inschrijven:** T.e.m. 28/11
- **Info:** Max. 60 deelnemers. Geef je gewenste plaats door.

REIZEN DOOR DE TIJD

Zie 21/11.

- **Inschrijven:** T.e.m. 28/11

MAANDAG 8 DECEMBER

TAART VAN DE ZOETE KOEKSKES

Zie 3/11.

DINSDAG 9 DECEMBER

BOZAR: GOYA EN HET SPAANSE REALISME

Gegidste tentoonstelling in Bozar Brussel. Met gravures en schilderijen van Goya (1746-1828) uit collecties van over de hele wereld.

- **Uur:** 13.15 u (ticketautomaten Gent-Sint-Pieters)
- **Prijs:** € 26,50 (KT € 5,30), met Museumpas: € 8,50
- **Inschrijven:** T.e.m. 14/11 om 12 u
- **Begeleider:** Colette Kluyskens
- **Info:** Zorg zelf voor jouw ticket naar Brussel. Vergeet je Museumpas niet! Max. 15 deelnemers. Contacteer het onthaal voor info en richtlijnen.

WOENSDAG 10 DECEMBER

BINGO

Zie 12/11.

DONDERDAG 11 DECEMBER

CULTURELE UITSTAP NAAR ANTWERPEN: RENÉ MAGRITTE

Zie 4/12. Alleen op 11/12 brengen we ook een bezoek aan Winter in Antwerpen.

VRIJDAG 12 DECEMBER

DECORATIEWORKSHOP: KERSTMIS

Je maakt kerstdecoraties voor het LDC.

- **Uur:** 10 u – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 11/12
- **Begeleider:** Maresa Ramminger
- **Info:** Max. 6 deelnemers

DINSDAG 16 DECEMBER

WARME APPELTAART MET IJS

Op=op!

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 4,50

WOENSDAG 17 DECEMBER

INFOSESSIE: AAN DE SLAG MET JE ADEMHALING TEGEN STRESS

Leren omgaan met stress maakt een belangrijk deel uit van een gezonde levensstijl. Zelfkennis en zelfzorg staan centraal. Je bekijkt samen met Myriam wat stress met je doet en via ademhalingsoefeningen word je weer rustig en bouw je veerkracht op.

- **Uur:** 10 u – 11.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 12/11
- **Info:** Max. 12 deelnemers

DONDERDAG 18 DECEMBER

KERSTFEEST

Traiteur Ann van Renterghem serveert knolseldersoep, kalkoen met fine champagnesaus, wintergarnituur en gratin. Of vegetarisch stoofpotje op basis van tofu, met groenten en gratin. Daarna improvisatieshow met 'FUS! Improv'.

- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** € 30 (KT € 21), voor soep en hoofdgerecht (dessert te koop aan de bar)
- **Inschrijven:** T.e.m. 5/12, online niet mogelijk, max. 60 deelnemers
- **Info:** Geef je gewenste plaats door. Je kan 20 of 40 UiTPAS-punten ruilen voor resp. € 5 of € 10 korting.

VRIJDAG 19 DECEMBER

LEZEN MET NADINE

Zie 7/11.

- **Inschrijven:** T.e.m. 11/12

WOENSDAG 24 DECEMBER

LDC sluit om 16 u: Kerstavond

DONDERDAG 25 DECEMBER

LDC gesloten: Kerstmis

VRIJDAG 26 DECEMBER

Minimale dienstverlening

- Onthaal gesloten
- Cafetaria open: 9.30 u – 12.30 u, 13.30 u – 16 u
- Geen activiteiten, wel maaltijden

WOENSDAG 31 DECEMBER

LDC sluit om 16 u: Oudejaarsavond

DONDERDAG 1 JANUARI

LDC gesloten: Nieuwjaarsdag

VRIJDAG 2 JANUARI

Minimale dienstverlening

Zie 26/12.

BUURTAGENDA MARIAKERKE

WEKELIJKS WANDELEN IN DE GROENE VELDEN

- **Uur:** Elke di om 14.30 u, vertrek: speelpleintje Mercuriusstraat
- **Prijs:** Gratis
- **Begeleider:** Carlo Fauconier

SAMEN ETEN

Sociaal restaurant Poorthuis
Kempstraat 150/A000

- **Uur en datum:** Di 9/12 om 12 u
- **Prijs:** € 14 dagschotel (sociaal tarief: € 5,50)

Sociaal restaurant Villa Ooievaar
Botestraat 131 – 133, Wondelgem

- **Uur en data:** Di 18/11 en 16/12 om 11.45 u
- **Prijs:** € 15,50 dagschotel (sociaal tarief: € 5,50)

WINTERDRINK TIJDENS LET'S SAVE FOOD

Allen welkom voor een gezellige babbel met koffie of kom soep.

- **Uur en datum:** Ma 15/12, vanaf 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Locatie:** O.C. De Pastorij, Mariakerkeplein 1

BUURTAGENDA BLOEMEKENSWIJK

SAMEN ETEN

Sociaal restaurant Balenmagazijn
Getouwstraat 10

- **Uur en data:** Di 4/11 en 2/12 om 12 u
- **Prijs:** € 12 dagschotel (sociaal tarief: € 5,50)

BUURTONTBIJTEN

I.s.m. met Foodsavers en Stad Gent.

- **Uur en data:** 13/11 en 11/12 om 9 u
- **Prijs:** € 1
- **Locatie:** Zaal Cameo - Buurtcentrum Bloemekenswijk, Van Rijhovelaan 119

Meer info over deze activiteiten, vervoer aanvragen of andere vragen? Contacteer het onthaal: 09 266 34 88.



Ter uwer dienst

Ter uwer dienst. Zo heet de quiz met ludieke en doe-vragen die LDC De Horizon op donderdag 4 december, in de Week van de Dienstverlening, houdt. Tijdens die week kan je bovendien elke dag een prijs winnen met een mini-quiz.



LDC DE HORIZON

Ferdinand Lousbergskaai 12, 9000 Gent

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

En die dienstverlening staat of valt vaak met vrijwilligers. Extra vrijwilligers voor de bar en het vervoer zijn bv. altijd welkom. Wij spraken alvast met barvrijwilliger Pauwel, vervoersvrijwilliger Michel, Bart van de boodschappenbus en telefoonster Ignace.

“Vrijwilligerswerk schenkt ons veel voldoening. Je voelt je nuttig omdat het echt een wereld van verschil maakt. Ouderen worden in onze samenleving vaak ten onrechte afgeschreven. Vooral die eenzaamheid, dat is het ergste. Buiten de huisdokter of de thuisverpleging krijgen ze haast niemand over de vloer. Ze zitten echt te wachten tot we hen bellen of komen ophalen. Daarom dikke chapeau voor wat LDC De Horizon en de andere LDC’s voor hen doen.”

“Van ouderen kan je bovendien veel levenswijsheid opsteken. Het is een heel uiteenlopend publiek. Je komt in contact met alle rangen en standen. Ouderen betuttelen is daarom uit den boze. Ze doen bv. nog graag zelf hun boodschappen. Ze kunnen dan op hun gemak kiezen wat ze willen. Of ze proberen zelf nog in en uit te stappen als we hen komen ophalen met de auto of boodschappenbus. Alleen als het echt niet meer lukt, helpen we hen. Die fierheid mag je hen niet afnemen.”

ZONDAG 2 NOVEMBER

FILM- EN MONTAGEATELIER

Hulp bij vragen over je filmopnames.

- **Uur:** 10 u – 12.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 2/11, 7/12
- **Inschrijven:** Van 28/10 t.e.m. de vrijdag vooraf
- **Info:** I.s.m. Filmclub Artevelde

MAANDAG 3 NOVEMBER

Start inschrijvingen

Aan het onthaal of online via www.stad.gent/activiteitenldc.

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

DINSDAG 4 NOVEMBER

ADMINISTRATIE ONLINE MET JE COMPUTER

Wil je vlotter leren omgaan met digitale administratie? In deze cursus van LIGO leer je je online aanmelden bij verschillende diensten, formulieren digitaal invullen, afspraken vastleggen, facturen bijhouden en je gezondheidsinfo veilig raadplegen. Je maakt ook kennis met de online platformen van je ziekenfonds, energieleverancier en telecomprovider. Er is veel tijd voorzien om te oefenen, zodat je alles rustig kan aanleren en meteen in de praktijk kan brengen. Geïnteresseerd? Op dinsdag 4/11 bekijken we in een individueel gesprek (max. 30 minuten) of de cursus iets voor jou is. Maak hiervoor een afspraak aan het onthaal. Vanaf 18/11 starten de tien lessen.

- **Uur:** Di 9 u – 12 u
- **Data:** Intakegesprek: 4/11, les: 18/11, 25/11, 2/12, 9/12, 16/12, 6/1, 13/1, 20/1, 27/1, 3/2
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Intakegesprek: vanaf 28/10, lessen: vanaf 4/11 tot volzet
- **Info:** Je inschrijven voor de cursus kan alleen na een intakegesprek. Eigen laptop meebrengen. Nog geen computer? Vraag aan het onthaal of je er één kan lenen van het LDC.

ZITDAG LEIF

Voor je persoonlijke vragen rond het levenseinde.

- **Uur:** 9 u – 12 u (afspraak van één uur per persoon)
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 4/11, 2/12
- **Inschrijven:** Via www.palliatieve.net/leif_public of 09 218 94 01

WOENSDAG 5 NOVEMBER

BINGO

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

DONDERDAG 6 NOVEMBER

BABBELTAFEL

Andere mensen ontmoeten.

- **Uur:** 14 u – 15.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 6/11

ZONDAG 9 NOVEMBER

BUURTONTBIJT

Ontbijten met je buren, familie of vrienden.

- **Uur:** 9 u – 11 u
- **Prijs:** € 2 (extra vrije bijdrage is welkom)
- **Inschrijven:** Niet nodig. Max. 60 personen. Vol is vol!
- **Info:** Initiatief van Dienst Ontmoeten en Verbinden – Buurtwerk Macharius-Heirnis, LDC De Horizon en vrijwilligers.

MAANDAG 10 NOVEMBER

Minimale dienstverlening

- Beperkte openingsuren: 9.30 u – 16 u
- Onthaal gesloten, LDC wél telefonisch bereikbaar
- Je kan enkel in het LDC terecht voor maaltijden en ontmoeting

DIGIPUNT

Op afspraak.

- **Uur:** 10 u – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 10/11, 14/11, 24/11, 28/11, 8/12, 12/12, 22/12
- **Inschrijven:** Vanaf 28/10
- **Info:** Geef bij je inschrijving je vraag door.

DINSDAG 11 NOVEMBER

LDC gesloten: Wapenstilstand

DONDERDAG 13 NOVEMBER

BLOEMSCHIKKEN



- **Uur:** 13.30 – 17 u
- **Prijs:** € 30,20 (KT € 26,05) per les (incl. € 25 materiaalkosten)
- **Inschrijven:** Van 28/10 t.e.m. 6/11 of tot volzet
- **Begeleider:** Katrien De Wulf
- **Info:** Meebrengen: vuilniszakje, vod, potje voor water en werkmaterialen zoals mesje, schaar, tang en snoeischaar. Heb je een lijmpistool? Breng dat dan mee.

VRIJDAG 14 NOVEMBER

FROMAGE DANSANT

Kaas- en wijnbuffet met verschillende soorten kaas en brood plus dansambiance. Aan de bar kan je verfijnde wijnen of andere dranken bestellen. Met dj Peter Van Praag.

- **Uur:** 12 u – 17 u (deuren: 11.30 u)
- **Prijs:** € 21 (KT € 14,70), incl. muziek, aperitief, kaas en brood, excl. andere dranken
- **Inschrijven:** Vanaf 28/10 t.e.m. 7/11
- **Info:** Je kan 20 UiTPAS-punten ruilen voor € 5 korting

VRIJDAG 14 NOVEMBER

WORKSHOP MONOTYPE



Druktechniek waarbij een unieke, eenmalige afdruk wordt gemaakt. Het resultaat heeft vaak een schilderachtig, zacht karakter. Je kan maar één afdruk maken.

- **Uur:** 14 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 15,60 (KT € 3,12) + € 4 materiaalkosten
- **Data:** Vr 14/11, 28/11, 12/12
- **Begeleider:** Hilde Janda

MAANDAG 17 NOVEMBER

DIGIPUNT LINUX

Benieuwd hoe het computerbesturingssysteem Linux werkt? Kom dan langs.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 17/11, 15/12
- **Info:** Eigen laptop meebrengen. Graag een oud toestel waarop je veel kan testen zonder risico waardevolle zaken te verliezen.

WOENSDAG 19 NOVEMBER

FILM: 'DOLOR Y GLORIA' (2019)

Een filmmaker is fin de carrière en blikt terug op zijn leven en de keuzes die hij heeft gemaakt: zijn jeugd, moeder, opvoeding, relaties,...

- **Uur:** 14.30 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,72)
- **Inschrijven:** T.e.m. 19/11
- **Info:** Met voor- en nabespreking door Germain Degrendele. Speelduur 113 min.

DONDERDAG 20 NOVEMBER

SNOEPNAMIDDAG

Brusselse wafels met slagroom.

- **Uur:** Vanaf 14 u
- **Prijs:** € 3

DINSDAG 25 NOVEMBER

VOORDRACHT: 'ANTI-DEPRESSIEF LEVEN'

Enkele vuistregels over hoe je te beschermen of beter te wapenen tegen depressies. Met psycholoog Els Aerssens.

- **Uur:** 14.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 25/11

WOENSDAG 26 NOVEMBER

AAN TAFEL

Een driegangenmaaltijd (soep, hoofdgerecht en dessert) bereid door onze kookploeg voor buurtbewoners die graag in compagnie eten.

- **Uur:** 12 u
- **Prijs:** € 7,50 (KT € 5,50)
- **Inschrijven:** Vanaf 29/10 tot 18/11 of tot volzet

DONDERDAG 27 NOVEMBER

ADVIESRAAD

Uitwisseling met buurtpartners over de werking van LDC De Horizon en de samenwerking met wijkorganisaties. Iedereen welkom!

- **Uur:** 13.30 u
- **Inschrijven:** T.e.m. 27/11

BETER IN JE PENSIOEN

Als je met pensioen gaat, verandert er heel wat. Je krijgt de vrijheid om zelf een nieuwe invulling te geven aan je leven. Waar geniet jij het meest van? Maar ook: wat is jouw bekommernis? Praat erover met andere (jong)gepensioneerden. Deel jouw ervaringen en vind inspiratie om zinvol ouder te worden. Je krijgt ook leestips.

- **Uur:** 15.30 u – 17.30 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,72)
- **Inschrijven:** T.e.m. 24/11
- **Begeleider:** Gerda Serbruyns

MAANDAG 1 DECEMBER - VRIJDAG 5 DECEMBER

WEEK VAN DE DIENSTVERLENING

Elke dag kan je deelnemen aan een mini-quiz op papier. Gooi je antwoord in de bus en maak kans op een mooie prijs!

WOENSDAG 3 DECEMBER

BINGO

Zie 5/11.

- **Inschrijven:** T.e.m. 3/12

DONDERDAG 4 DECEMBER

BABBELTAFEL

Zie 6/11.

- **Inschrijven:** T.e.m. 4/12

QUIZ 'TER UWER DIENST'

Luchtige en speelse quiz over wat LDC De Horizon te bieden heeft. Met leuke weetjes en dito opdrachten. Afsluitend vragenuurtje met koffie en koekje. Er is ook een special guest!

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 4/12
- **Info:** Inschrijven doe je individueel, maar samenwerken tijdens de quiz kan.

MAANDAG 8 DECEMBER

HET ONTSTAAN VAN ONZE FAMILIENAMEN

Heb je je ooit afgevraagd waarom je precies die familienaam draagt? Of wat die eigenlijk betekent?
Tijdens deze voordracht neemt Jan Luyssaert je mee door de geschiedenis van onze namen. Ook jouw naam komt aan bod! Zo verneem je misschien iets verrassends over je eigen familiegeschiedenis.

- **Uur:** 15.30 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,72)
- **Inschrijven:** T.e.m. 5/12

WOENSDAG 10 DECEMBER

EUTHANASIE: HELDERE ANTWOORDEN OP MOEILIJKE VRAGEN

Wat zegt de Belgische wet over euthanasie? Welke stappen moet je volgen? En wat als je huisarts weigert? Dokter Jan Philippé van LEIF (LevensEinde InformatieForum) belicht de mogelijkheden, de wettelijke voorwaarden en het verloop van een euthanasieaanvraag. Ook vragen rond palliatieve sedatie, psychisch lijden, dementie en de rol van familie komen aan bod.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,72)
- **Inschrijven:** T.e.m. 3/12

DONDERDAG 11 DECEMBER

BLOEMSCHIKKEN: KERSTSTUKJE

- **Uur:** 13.30 u – 17 u
- **Prijs:** € 30,20 (KT € 26,05) per les (incl. € 25 materiaalkosten)
- **Inschrijven:** T.e.m. 4/12 of tot volzet
- **Begeleider:** Katrien De Wulf
- **Info:** Lijst materialen om mee te brengen: zie 13/11.

ZONDAG 14 DECEMBER

RADIO GANDA

Benefietradio voor het goede doel. Kom langs en vraag je plaatje aan. Gratis. Ambiance verzekerd!

- **Uur:** 15 u – 19 u

BUURTONTBIJT

Zie 9/11.

WOENSDAG 17 DECEMBER

FILM: 'A COMPLETE UNKNOWN' (2024)

Biografische film over Bob Dylan.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** T.e.m. 17/12
- **Info:** Met voor- en nabespreking. Speelduur 141 min.

DINSDAG 23 DECEMBER

KERSTFEEST

Feestmaal bereid door de vierkoppige kookploeg van 'Aan Tafel'. Daarna genieten van muziek door dj Evelien.

- **Uur:** 12 u (deuren: 11.30 u)
- **Prijs:** € 25 (KT € 17,50), incl. aperitief, soep, hoofdgerecht, dessert, animatie. Je kan 20 UiTPAS-punten ruilen voor € 5 korting.
- **Inschrijven:** T.e.m. 16/12 of volzet
- **Info:** Individueel inschrijven of per twee. Niet voor families en volledige groepen! Menu verkrijgbaar bij inschrijving aan onthaal. Cafetaria hele dag gesloten.

WOENSDAG 24 DECEMBER

LDC sluit om 16 u: Kerstavond

DONDERDAG 25 DECEMBER

LDC gesloten: Kerstmis

VRIJDAG 26 DECEMBER

Minimale dienstverlening

- Beperkte openingsuren: 9.30 u – 16 u
- LDC open voor maaltijden en ontmoeting
- Onthaal gesloten, LDC wel telefonisch bereikbaar

WOENSDAG 31 DECEMBER

LDC sluit om 16 u: Oudejaarsavond

DONDERDAG 1 JANUARI

LDC gesloten: Nieuwjaarsdag

VRIJDAG 2 JANUARI

Zie 26/12.

DONDERDAG 8 JANUARI

NIEUWJAARSRECEPTIE

LDC De Horizon wenst je een gelukkig en gezond 2026 toe op onze nieuwjaarsreceptie vanaf 14.30 u.

ANTENNEWERKING BINNENSTAD

Contact
Sarah Vanbrabant
sarah.vanbrabant@stad.gent
0477 44 38 50

ZITDAG OPEN HUIS PRATERSHOL

Op wisselende dagen, Kaatsspelplein 8. Voor sociaal advies en een babbel. Meer info? Contacteer Sarah.

ZITDAG NESTORCAFÉ

- **Uur en datum:** Vr 28/11, 14 u – 16 u (zonder afspraak)
- **Locatie:** LDC Nestor, Tentoonstellingslaan 70

INVITÉS VIERNULVIER

Zin om elke maand met een vaste groep senioren naar dans- en theatervoorstellingen te gaan in VIERNULVIER (De Vooruit)? Zij selecteerden speciaal voor ons een mooi programma. Achteraf praten we na in het café. Lid worden kan vanaf januari (loopt tot mei).

- **Prijs:** € 50 p.p. voor alle voorstellingen. Opgepast: beperkt aantal plaatsen!
- **Inschrijven:** Interesse? Contacteer Sarah vóór 28/11

VRIJDAG 21 NOVEMBER

CAFÉ DANSANT

Met dj Koen (Planeet Mars). Drempelvrees om alleen te komen? Contacteer Sarah en we spreken aan een tafeltje af.

- **Uur:** 14.30 u – 17.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Locatie:** VIERNULVIER Café, Sint-Pietersnieuwstraat 23



Kunst of kitsch?

“Veel mensen hebben thuis antieke stukken liggen, maar hebben geen benul van wat die waard zijn. Op vrijdagnamiddag 14 november kan je ze in LDC De Knoop gratis laten schatten door een ervaren expert”, vertelt vrijwilliger Jan Denisse.

Jan kreeg het idee toen hij in LDC De Knoop Griet Van Mierlo leerde kennen, antiquair en bekend van de OTTO-beurzen in Gent. “Niet alles wat blinkt en oud is, is van grote waarde. Hoewel veel mensen daar vanuit gaan, vaak onder invloed van tv-programma’s over verborgen schatten op zolder. Je hebt ook stukken die voor de eigenaars een emotionele waarde hebben, maar eigenlijk niet zo bijzonder zijn”, zegt Griet. “Langs de andere kant heb je opkopers die belachelijk lage prijzen bieden bij het leeghalen van een huis.”

“Want soms liggen er verborgen schatten bij mensen thuis”, vervolgt Griet. “Ik ken bijvoorbeeld een mevrouw die een zilveren beker bezat. Dat bleek een heel waardevol stuk, dat nu in het Zilvermuseum staat. Zeer gewild is ook 19de-eeuws porselein uit Limoges. Maar de hele sector is ook gevoelig aan modetrends, afhankelijk van waarnaar collectionneurs op zoek zijn.”

De schattingen in LDC De Knoop gebeuren door antiquair Henk Vervondel van het veilinghuis Pictura in Gentbrugge. “Realistische schattingen”, benadrukt Henk. “Ik ga geen hoge verwachtingen creëren. Als iets waardevols is, weten ze het meteen. Maar mijn ervaring leert dat de meeste mensen het zelf te duur betaald hebben.”



LDC DE KNOOP

Hundelgemsesteenweg 125, 9050 Gent

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

DOORLOPEND

EXPO: KALLIGRAFIE VAN RAF SUETENS

ZATERDAG 1 NOVEMBER

TROOSTWANDELING: AFSCHEID VAN EEN DIERBARE

- **Uur:** 14 u
- **Inschrijven:** Via troostplekledeberg@stad.gent of 09 266 30 66 (onthaal WZC De Vijvers)
- **Info:** Afsluiten met koffie en taart

LDC gesloten: Allerheiligen

MAANDAG 3 NOVEMBER

Start inschrijving activiteiten

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

WOENSDAG 5 NOVEMBER

RONDLEIDING PROVINCIEHUIS



De iconische Leopoldskazerne, ooit het bolwerk van militairen, nu getransformeerd voor een nieuwe bestemming. We werpen een blik op haar rijke verleden en de toekomstige uitdagingen.

- **Uur:** 9.15 u (Provinciehuis, Charles de Kerchovelaan 189)
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** Van 28/10 t.e.m. 31/10
- **Begeleider:** Liliane

DONDERDAG 6 NOVEMBER

VOORDRACHT: 'EEN GELUKKIGE KAT ZONDER JE BLAUW TE BETALEN'

Als kattenbaasje wil je je kat(ten) gelukkig houden, maar hoe doe je dat en hoeveel kost het je? In deze lezing geeft kattengedragstherapeute Els Van Overstraeten van Furriends For Life je praktische tips om tegemoet te komen aan de noden van je kat zonder je bankrekening te plunderen.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** Van 28/10 t.e.m. 4/11

VRIJDAG 7 NOVEMBER

INITIATIE ROLSTOELTAFELVOETBAL

Rustige, leuke activiteit waarbij je in een rolstoel tafelvoetbal speelt.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Van 28/10 tot dag zelf
- **Begeleider:** Luc

ZONDAG 9 NOVEMBER

CULTUURCAFÉ LEDEBERG: 'KWETSBAARHEID, SAMEN OMARMD'

Theatermonoloog van Caroline Verbruggen, met pianobegeleiding door Matthias De Jaeger.

- **Uur:** 15 u
- **Prijs:** € 7 (KT € 1)
- **Inschrijven:** Via caro.ccledeberg@gmail.com, 0497 68 98 03 of 0496 82 34 79
- **Info:** Rolstoeltoegankelijk
- **Locatie:** Theaterzaal Dienstencentrum Ledeberg, Ledebergplein 30

DINSDAG 11 NOVEMBER

LDC gesloten: Wapenstilstand

WOENSDAG 12 NOVEMBER

KOOKWORKSHOP: SMAKEN VAN HET MIDDEN-OOSTEN

Falafel en kebab, geserveerd met geurige rijst en hummus. Afsluiten met baklava met room.

- **Uur:** 9 u – 12.30 u
- **Prijs:** € 5,20 (KT € 1)
- **Inschrijven:** T.e.m. 6/11
- **Begeleider:** Samar
- **Info:** Max. 12 deelnemers. Onkosten voor ingrediënten rekenen we de dag zelf af. Keukenmesje meebrengen.

SNOEP- EN VERZOEKMIDDAG

- **Uur:** 13.30 u
- **Info:** Met appelbeignets

DONDERDAG 13 NOVEMBER

UITSTAP: RONSE

Bezoek aan Belevingscentrum Hoge Mote, waar je op interactieve wijze alles ontdekt over de rijke geschiedenis van Ronse en zijn textielverleden. Daarna geleid bezoek aan de Sint-Hermescrypte en de basiliek. Na de vrije lunch een Art Nouveau-wandeling langs de mooiste gebouwen in deze stijl.

- **Uur:** 9.30 u (vertrekhal Gent-Sint-Pieters)
- **Prijs:** € 10 (KT € 2)
- **Inschrijven:** Van 28/10 t.e.m. 6/11
- **Begeleiders:** Marleen en Jo van werkgroep Cultuur
- **Info:** Treinticket zelf kopen

SAMEN LEZEN

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

- **Uur:** 10.30 u – 11.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 13/11, 27/11, 11/12
- **Inschrijven:** Tot de dag zelf
- **Begeleider:** Caroline

VRIJDAG 14 NOVEMBER

KUNST OF KITSCH? ONTDEK DE WAARDE VAN JE BIJZONDERE STUKKEN!

Zie artikel pag. 16.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** De dag zelf

VRIJDAG 14 NOVEMBER

DR. GOOGLE: OP ZOEK NAAR BETROUWBARE GEZONDHEIDSINFORMATIE

'Dokter Google' biedt een overvloed aan info, maar hoe zorg je ervoor dat je de juiste keuzes maakt en betrouwbare info vindt? Tijdens deze sessie krijg je meer inzicht in hoe je digitale bronnen het best gebruikt. We bespreken ook hoe gezondheidsapps je kunnen helpen bij het bereiken van je doelen. Met praktische tips om de juiste info te vinden en apps te ontdekken die bij jou passen.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 14/11
- **Begeleiders:** Delfien en Muguet van Ugent

WOENSDAG 19 NOVEMBER

BINGO

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

DONDERDAG 20 NOVEMBER

SENIORENWEEK: DIMI ZINGT HAZES MET KOFFIE EN GEBAK

Zing en dans mee! Dimi brengt de grootste hits van André Hazes. Met koffie en gebak.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 7 (KT € 1,40)
- **Inschrijven:** Van 21/10 (10 u) t.e.m. 17/11

VRIJDAG 21 NOVEMBER

VOORDRACHT: 'GEZONDE TANDEN, BETAALBARE ZORG'

Toelichting over mondhygiëne, zoals goede poetstechnieken. Je verneemt ook welke vergoedingen voor tandzorg beschikbaar zijn en hoe je kosten kan besparen. Met tips voor betaalbare tandverzorging.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 17/11
- **Begeleider:** Adriana, mondhygiëniste WGC Botermarkt

ZATERDAG 22 NOVEMBER

WIJKONTBIJT

- **Uur:** 9 u – 11 u
- **Inschrijven:** Tot de dag zelf

CULTUURCAFÉ LEDEBERG: JONAS DE RAVE EN GRIEKSE MUZIEKANTEN

Jonas De Rave: accordeon en santoori (hakkebord), Agni Stasinou: zang en percussie, Vasiliki Shoina: blokfluit en ney, Stelios Segkos: viool en zang.

- **Uur:** 20 u
- **Prijs:** € 7 (KT € 1)
- **Inschrijven:** Via caro.ccledeberg@gmail.com, 0497 68 98 03 of 0496 82 34 79
- **Info:** Rolstoeltoegankelijke locatie
- **Locatie:** Trouwzaal Dienstencentrum Ledeberg, Ledebergplein 30

VRIJDAG 28 NOVEMBER

VOORDRACHT: 'ERFENISPLANNING'

Ons erfrecht bepaalt wie wat erft en in welke rangorde. Ontdek hoe je meer bescherming en minder erfbelasting kan realiseren via huwelijkscontracten, testamenten, schenkingen, erfovereenkomsten, gesplitste aankopen, keuzebeding en zorgvolmachten.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** T.e.m. 21/11

MAANDAG 1 DECEMBER

EVA'S WERELDKEUKEN: PAD THAI MET KIPFILET EN SCAMPI

Iconische Thais noedelgerecht, vol smaak en kleur. Deze versie is rijk gevuld met malse kipfilet en sappige scampi, gecombineerd met rijstnoedels, knapperige groenten, pinda's, limoen en een verfijnde tamarindesaus.

- **Uur:** 10 u – 12.30 u
- **Prijs:** € 5,20 (KT € 1)
- **Inschrijven:** T.e.m. 26/11
- **Info:** Onkosten voor ingrediënten rekenen we dag zelf af. Keukenmesje meebrengen.

DINSDAG 2 DECEMBER

TROOSTWANDELING: FEESTDAGEN IN GEMIS

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

WOENSDAG 3 DECEMBER

KERSTSHOW: VERBORGEN TALENTEN

Variété-show met een mix van dans en playback op Nederlands- én Engelstalige hits!

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** T.e.m. 1/12

DONDERDAG 4 DECEMBER

WEEK VAN HET GENTS: CAFÉ CHANTANT MET NOËL FACK EN CHARLÈNE



Gezellige namiddag met Gentse liedjes, live op accordeon. Met tekstboekjes zodat je kan meezingen.

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

VRIJDAG 5 DECEMBER

SINTONTBIJT

- **Uur:** 8.30 u – 10 u (WZC De Vijvers)
- **Prijs:** € 8 (KT € 5,60)
- **Inschrijven:** T.e.m. 28/11

DINSDAG 9 DECEMBER

BAKWORKSHOP: ZWARTE WOUDTAART

Laagjestaart gemaakt van chocoladebiscuit, kersen, kirsch en slagroom, versierd met chocolade.

- **Uur:** 13.30 u
- **Prijs:** € 5,20 (KT € 1)
- **Inschrijven:** T.e.m. 2/12
- **Begeleider:** Edwin
- **Info:** Onkosten voor ingrediënten verreken je dag zelf met de lesgever (max. € 10).

WOENSDAG 10 DECEMBER

SNOEP- EN VERZOEKMIDDAG
- **Uur:** 13.30 u
- **Info:** Appeltaart met ijs

DONDERDAG 11 DECEMBER

UITSTAP KERSTMARKT TRIER
Geleide stadswandeling langs de imposante Porta Nigra, de indrukwekkende Dom van Trier, de monumentale Konstantinbasilika,... In de namiddag vrij bezoek aan de kerstmarkt, waar je ook een hapje kan eten. Tegen de vooravond vertrek naar huis.
- **Uur:** 6 u (vertrek LDC De Knoop)
- **Prijs:** € 30 (KT € 6)
- **Inschrijven:** T.e.m. 5/12
- **Begeleiders:** Jan en Katty

WANDELING: HANSBEKE (8,2 KM)
- **Uur:** 14 u (kerk Hansbekedorp)
- **Prijs:** Wandelkaart: € 12 (KT € 2,40), of per keer: € 3,10 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** T.e.m. 5/12 of dag zelf bij de begeleiders Luc en Chris
- **Info:** Carpoolen om 13 u vanuit LDC De Knoop, op aanvraag.

ZATERDAG 13 DECEMBER

KERSTMARKT
Originele cadeautjes, handgemaakte kerstgeschenken en allerlei lekkers.
- **Uur:** 11 u – 17 u

TONEELVOORSTELLING 'NO YOGURT FOR THE DEAD'
Regisseur Tiago Rodrigues probeert zich de ongeschreven pagina's van het laatste werk van zijn vader voor te stellen. Voorstelling over de zoektocht naar warmte, menselijkheid en zelfs vreugde in het afscheid van een geliefde, gebracht in een surrealistisch landschap.
- **Uur:** 19.20 u (ingang NTGent, Sint-Baafsplein)
- **Prijs:** € 14 (KT € 5,60)
- **Inschrijven:** T.e.m. 5/12

MAANDAG 15 DECEMBER

WINTERBLUES: TIPS OM JE GOED IN JE VEL TE VOELEN
Heb je soms minder energie of voel je je somber tijdens de donkere wintermaanden? Tijdens deze voordracht krijg je tips om je beter in je vel te voelen. Daarbij stelt huispsychologe Lisa je ook de daglichtlamp voor, die je kan gebruiken in het LDC.
- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 8/12

DINSDAG 16 DECEMBER

KERSTZINGEN
- **Uur:** 13.45 u
- **Prijs:** Gratis
- **Info:** Met de leerlingen van het O.L.V. College Ledeberg

WOENSDAG 17 DECEMBER

STARTEN MET COMPUTER DEEL 2
Vervolg basiscursus i.s.m. Ligo (9 lessen). Mailen, foto's versturen, informatie zoeken, bestanden bewaren. Vandaag bekijken we in een individueel gesprek of de cursus iets voor jou is (max. 30 minuten). Maak hiervoor vóór 10/12 een afspraak aan ons onthaal.
- **Uur:** 13.30 u – 16.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Gesprek: 17/12, Lessenreeks: 14/1 t.e.m. 18/3
- **Info:** Meebrengen: je identiteitskaart en laptop

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

DONDERDAG 18 DECEMBER

KERSTFEEST
Luxe viergangenlunch van traiteur Dirk von der Crone: Agnes Sorelroomsoep, Groenlandse tarbot met kreeftensaus, kalkoenfilet met romig sausje, peertje met veenbessen en kroketjes. Als dessert ijstaart met koffie. Na de lunch dansfeest met Gino Kockx.



- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** € 38 (KT € 26,60), alleen dansfeest: € 5 (KT € 1)
- **Inschrijven:** T.e.m. 10/12
- **Info:** Je kan 20 of 40 UiTPAS-punten ruilen voor resp. € 5 of € 10 korting.

ZATERDAG 20 DECEMBER

HUISKAMERCONCERTJES LEDEBERG

DONDERDAG 25 DECEMBER

LDC gesloten: Kerstmis

VRIJDAG 26 DECEMBER

Minimale dienstverlening
- Onthaal gesloten
- LDC open: 9.30 u – 16 u

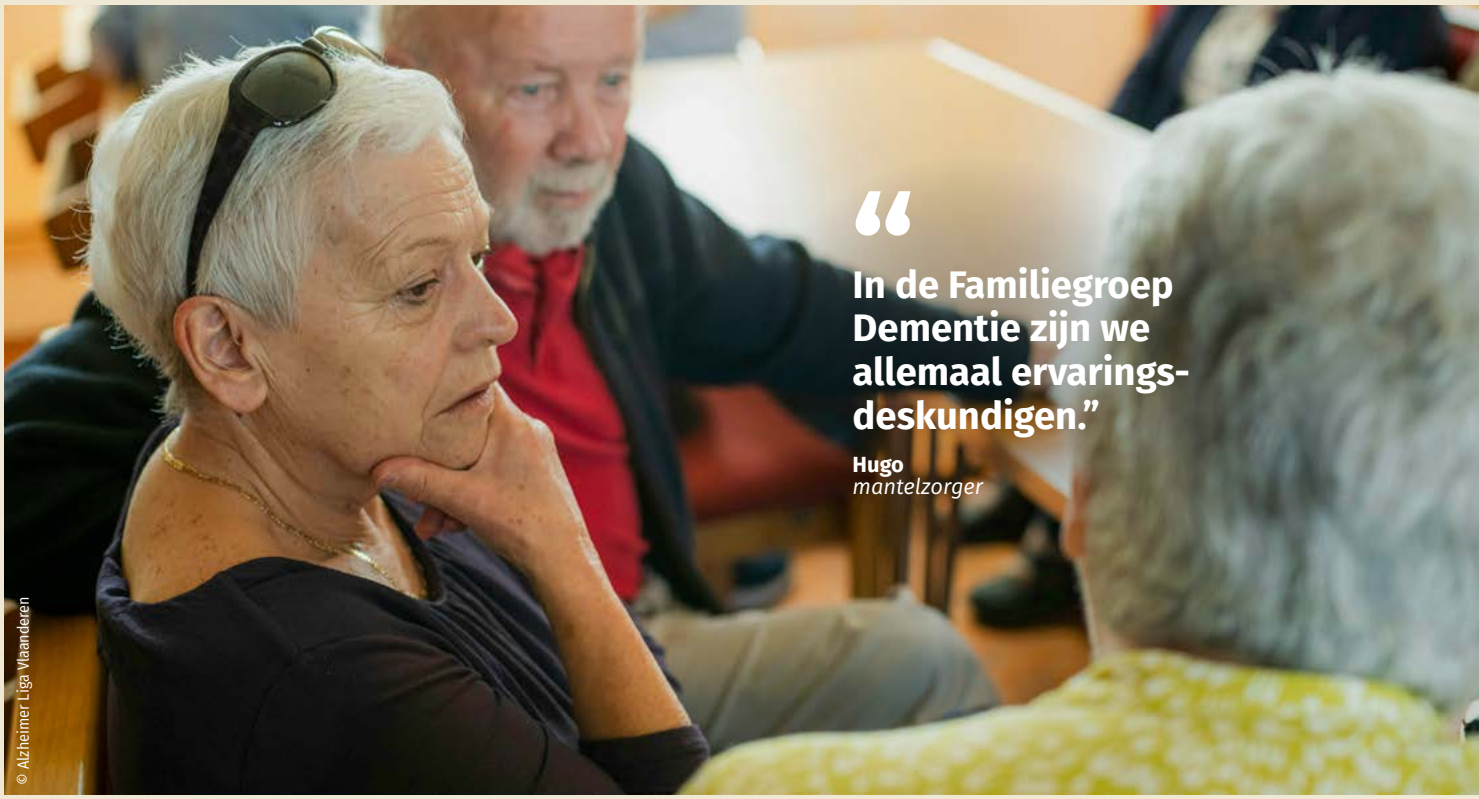
ANTENNE MOSCOU-WIJK

BUREN VOOR BUREN
Wie heeft zin om een buur te bezoeken of eens een boodschap te doen? Antennemedewerker Chantal helpt je graag verder: 0477 99 64 94.

BOODSCHAPPENBUS
- **Prijs:** € 5 (KT € 3)
- **Inschrijven:** Op afspraak bij Chantal 0477 99 64 94

DONDERDAG 27 NOVEMBER

MOSCOU KOOKT
Maandelijks kookmoment voor de buurtbewoners met Patricia Impens en Yvette Vandendriesche.
Menu wordt besproken onder de deelnemers op vorig kookmoment.
- **Uur:** Vanaf 10 u
- **Prijs:** Kosten ingrediënten worden verdeeld onder de deelnemers
- **Data:** 27/11, 11/12



© Alzheimer Liga Vlaanderen

Familiegroep Dementie

“In de Familiegroep Dementie vind ik troost en erkenning. Het lotgenotencontact helpt om de zorg vol te houden. Je schept moed en kan weer voort voor een tijd”, vertelt Hugo (91), die lang mantelzorger was van zijn echtgenote.

De Familiegroepen Dementie zijn ontstaan uit de Alzheimer Liga Vlaanderen. “Familieleden en mantelzorgers voor personen met dementie komen er samen om informatie, ervaringen en steun met elkaar te delen”, stipt ergotherapeut Bo Brossé van LDC De Mantel aan. “Hier in Zwijnaarde komen we vijf keer per jaar samen, afwisselend bij ons en in WZC Zonnebloem. Elke keer leggen we een thema vast. Maar als hulpverleners geven we daarover geen voordracht. Bedoeling is dat de deelnemers hierover met elkaar in gesprek gaan en ervaringen uitwisselen.”
“In de Familiegroep zijn we allemaal ervaringsdeskundigen. Aan een half woord hebben we genoeg om elkaar te begrijpen, ook al verloopt Alzheimer bij iedereen anders. Hier vinden we troost en erkenning en kan je jouw gevoelens ventileren”, vertelt Hugo, die vijf jaar voor zijn vrouw zorgde tot ze naar Zonnebloem verhuisde. “Hetgeen mij het zwaarst viel, was het mentale. Je doet de klok rond je best en toch zie je haar achteruitgaan. Daarom is het belangrijk dat je af en toe tijd voor jezelf neemt, ook al is het maar een halve dag.”

De volgende Familiegroep is op do 27/11, 19 u – 21 u in WZC Zonnebloem. Thema: ‘De weg kwijt: letterlijk (doolgedrag) en figuurlijk (in het zorgaanbod)’. Inschrijven niet nodig. Meer info: www.alzheimerliga.be/ondersteuning/familiegroep/familiegroep-dementie-zwijnaarde



LDC DE MANTEL

Hutsepotstraat 29A, 9052 Zwijnaarde

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

MAANDAG 3 NOVEMBER

Start inschrijvingen
Tenzij anders vermeld.
- **Uur:** 9 u

DAGLICHTLAMP
Deze bijzondere lamp geeft licht zoals de zon maar zonder UV. Helpt om je dag-nacht hormonen in evenwicht te houden tijdens de donkere maanden. 10 à 30 minuten is voldoende.
- **Info:** Gratis te ontlenen aan het onthaal

VOORDRACHT: 'DOKTER MAG IK AUTRIJDEN?'
Ouderen zijn geen slechte bestuurders, maar leeftijdsgebonden veranderingen hebben wel een belangrijke impact op het rijgedrag. Daarnaast hebben oudere bestuurders een verhoogde kans op bepaalde aandoeningen, zoals gezichts- en geheugenproblemen. Ouderen of hun naasten twijfelen daarom soms of het nog wel verantwoord is zich in het verkeer te begeven met de wagen. Tijdens deze lezing gaat geriater dr. Patrick Desimpelaere van AZ Maria Middelares dieper in op rijvaardigheid en rijveiligheid bij ouderen. Hij stelt ook het rijvaardigheidscentrum 'Samen Veilig Mobiel' van AZ Maria Middelares voor. Daar staat een gespecialiseerd team klaar om de rijvaardigheid en rijveiligheid te evalueren en rijadvies op maat te verlenen.
- **Uur:** 15 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vanaf 1/10 aan het onthaal of online

DINSDAG 4 NOVEMBER

SNOEPNAMIDDAG
Onze feestploeg maakt Brusselse wafels met slagroom. Ook suikervrije wafels beschikbaar. Geef dit wel door in de cafetaria. Op is op!
- **Uur:** 13.30 u – 17.30 u
- **Prijs:** € 4,50 per portie
- **Inschrijven:** Niet nodig

MAANDAG 10 NOVEMBER

Minimale dienstverlening
- Geen activiteiten, onthaal gesloten
- LDC open: 9 u – 16 u

DINSDAG 11 NOVEMBER

LDC gesloten: Wapenstilstand

WOENSDAG 12 NOVEMBER

DIGIPUNT APPLE
Heb je vragen specifiek over het gebruik van je Appletoestel? Onze vrijwilliger Wilbert helpt je graag verder. Alleen op afspraak.
- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 12/11, 26/11, 10/12
- **Inschrijven:** Enkel aan het onthaal

DANSUURTJE À L'AISE DOOR DE CHALAISE
Beweeg zoals jij je voelt – rustig of energiek, alles mag. Via gevarieerde muziek word je meegenomen in een fijne flow. Voor elke leeftijd vanaf 16 jaar. Vrije bijdrage.
- **Uur:** 20 u – 21 u (deuren: 19.45 u)
- **Data:** 12/11, 10/12
- **Info:** Wijkproject buurtbewoners Zwijnaarde

DINSDAG 18 NOVEMBER

BINGO: GEESTIG GEZOND OUD WORDEN (I.K.V. SENIORENWEEK)
De 'Geestig Gezond Ouder Worden'-bingo is allesbehalve gewoon! Tussen de nummertjes door krijg je verrassende mini-opdrachten, gezonde weetjes en een flinke portie humor voorgeschoteld. Leuke prijzen, veel gelach en een vleugje beweging, want ouder worden mag best een feestje zijn!
- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** € 6 (KT € 1,20)
- **Inschrijven:** Van 3/10 tot 10/11 aan het onthaal of via de webwinkel
- **Begeleiders:** Katty en Sien

MAANDELIJKSE WANDELING
Wandeling van anderhalf uur langs de Schelde naar het Liedermeerspark in Gent.
- **Uur:** 13.58 u (Gent-Sint-Pieters, bus 34 - busperron 13), 14.10 u (start wandeling - bushalte Terplaten)
- **Prijs:** Wandelkaart: € 12 (KT € 2,40), per beurt: € 3 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** Tot 15/11 aan het onthaal of online, ook mét wandelkaart!
- **Begeleider:** Stefan

MAANDAG 24 NOVEMBER

TROOSTBABBEL
Huispsychologe Sien organiseert aan de troostplek op onze campus om de twee maanden een bijeenkomst. De invulling is op maat van jullie: een groepsgesprek, een moment van rust en stilstaan bij jouw welzijn en eventuele verlieservaringen, een mooie tekst of passend gedicht lezen. Iedereen die even wil 'vertragen' is welkom.
- **Uur:** 10.30 u – 11.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Tot 21/11 aan het onthaal of online

DONDERDAG 27 NOVEMBER

MOSSELFEEST
Kies voor mosselen of een koude schotel. Beperkt aantal plaatsen!
- **Uur:** 12 u (deuren: 11.30 u)
- **Prijs:** € 25 (KT € 17,50)
- **Inschrijven:** Vanaf 3/11 t.e.m. 20/11, uitsluitend aan het onthaal
- **Info:** Je kan 20 UiTPAS-punten ruilen voor € 5 korting.

LES REANIMATIE

- **Uur:** 9 u – 11.30 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Begeleider:** Walter

DONDERDAG 27 NOVEMBER

FAMILIEGROEP DEMENTIE: 'DE WEG KWIJT' (DOOLGEDRAG EN WEGWIJS IN HET ZORGAANBOD)

- **Uur:** 19 u – 21 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Niet nodig
- **Begeleiding:** Vanuit het LDC en WZC Zonnebloem
- **Info:** Activiteit vindt plaats in WZC De Zonnebloem. I.s.m. Alzheimer Liga. Meer info bij Bo Brossé via zwijnaarde@alzheimerligavlaanderen.be of 09 266 34 76.

DINSDAG 2 DECEMBER

VOORDRACHT: 'VEILIG UIT, VEILIG THUIS'

De feestdagen vormen een risicoperiode voor woninginbraken. Luc Schaut, diefstalpreventie-adviseur Politie Gent, geeft tips om inbrekers te slim af te zijn.

- **Uur:** 9.30 u – 11.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online

DONDERDAG 4 DECEMBER

INTERACTIEF SPEL: SAMEN OP PAD

Ga mee op avontuur tijdens ons interactief spel en leer op een leuke en gemakkelijke manier hoe de hulpverlening werkt, welke uitdagingen je kan tegenkomen en welke hulp er voor jou is. Ervaar hoe we jou het best kunnen ondersteunen.

- **Uur:** 14 u – 16.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Begeleider:** Maatschappelijk werker Isabelle Vangaever

ADVIESRAAD: SAMEN BOUWEN AAN DE TOEKOMST

Ga mee in dialoog over de thema's van ons meerjarenplan 2026-2031 in Zwijnaarde. We sluiten uitzonderlijk af met een broodje en een warme babbel.

- **Uur:** 9.30 u – 12 u
- **Inschrijven:** Aan het onthaal vóór 26/11

ZONDAG 7 DECEMBER

THEATERVOORSTELLING 'MISTIG LAND'

Intieme theatervoorstelling in de cafetaria van WZC Zonnebloem die je laat binnenkijken in het hoofd van iemand met dementie. Met nabespreking.

- **Uur:** 11 u (deuren open om 10.30 u)
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Tot 5/12 aan het onthaal of online
- **Info:** Georganiseerd door Familiegroep Dementie Zwijnaarde

MAANDAG 8 DECEMBER

OP WANDEL MET SIEN

Huispsycholoog Sien gaat om de 2 maanden met jullie op stap door de wijk. Tijdens de korte wandeling (ca. 3 km) sta je letterlijk en figuurlijk stil bij enkele tips en tricks om je mentale veerkracht te verhogen. Bij slecht weer gaat dit binnen door.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online
- **Info:** Verzamelen aan de ingang van het LDC

DINSDAG 9 DECEMBER

MAANDELIJKSE WANDELING

Wandeling van 1,5 uur rond Dendermonde.

- **Uur:** 13.45 u (verzamelen hoofdingang Gent-Sint-Pieters), 13.57 u (trein op spoor 1)
- **Prijs:** Zie 18/11
- **Inschrijven:** Tot 5/12 aan het onthaal of online (ook met wandelkaart)
- **Begeleider:** Stefan
- **Info:** Treinticket zelf te betalen

ZONDAG 14 DECEMBER

WINTERDORP KERSTMARKT ZWIJNAARDE

Winterwandeling langs verschillende stopplaatsen en gezellige kerstmarkten in Zwijnaarde. Eén van de haltes is de kerstmarkt in ons LDC! Sprokkel onderweg stickers om kans te maken op een leuke prijs!

- **Uur:** 11 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Info:** I.s.m. buurtpartners

MAANDAG 15 DECEMBER

LEZING: 'ERFELIJKHEID EN DEMENTIE?'

Iemand uit je familie kreeg de diagnose dementie. Heb je dan zelf een verhoogde kans om dementie te ontwikkelen? Of is dat alleen bij bepaalde vormen? Hoe zit dat nu precies? En wat kan je eigenlijk zelf doen om de kans op dementie te verminderen? Professor Marta Scarioni van UZ Gent vertelt je er alles over.

- **Uur:** 9.30 u – 11.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online

MAANDAG 22 DECEMBER

POWERTEX KERSTBOOM



Maak met textiel en de textielverharder powertex een kerstboom. Lijst van benodigdheden ontvang je bij inschrijving.

- **Uur:** 13 u – 17 u
- **Prijs:** € 5,20 (KT 1) + € 20 materiaalkosten
- **Inschrijven:** Alleen aan het onthaal tot 15/12
- **Begeleider:** Dominique

DINSDAG 23 DECEMBER

WORKSHOP BLOEMSCHIKKEN



Maak je eigen kerststuk!
- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** € 5,20 (KT 1) + € 25 materiaalkosten
- **Inschrijven:** Alleen aan het onthaal tot 15/12
- **Begeleider:** Cindy

WOENSDAG 24 DECEMBER

LDC sluit om 16 u: Kerstavond

DONDERDAG 25 DECEMBER

LDC gesloten: Kerstmis

VRIJDAG 26 DECEMBER

Minimale bezetting
- Geen activiteiten, onthaal gesloten
- LDC open: 9 u – 16 u

WOENSDAG 31 DECEMBER

LDC sluit om 16 u: Oudejaarsavond

DONDERDAG 1 JANUARI

LDC gesloten: Nieuwjaarsdag

VRIJDAG 2 JANUARI

Minimale bezetting
- Geen activiteiten, onthaal gesloten
- LDC open: 9 u – 16 u

ANTENNEWERKING SINT-DENIJS-WESTREM EN AFSNEE

BUREN VOOR BUREN



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

OPROEP NAAR VRIJWILLIGERS

Wij zoeken nog: huisbezoekvrijwilligers, vrijwilligers om 80-jarigen in de bloemetjes te zetten. Interesse? Contacteer Ingeborg.Heymans@stad.gent of Nathalie.Samaes@stad.gent

Nathalie Samaes is antennemedewerker voor 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

Ingeborg Heymans is de buurtzorger voor 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

BUURTMAALTIJD



De medewerkers van IKook, restaurant van stad Gent, verzorgen een verse warme maaltijd: soep, hoofdgerecht + dessert.
- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** € 5,50
- **Data:** 18/11, 25/11 en op 16/12 is er eerst een kerstreceptie vanaf 11.15 u en pas om 12 u de maaltijd.
- **Inschrijven:** Verplicht met betaling bij Ingeborg of Nathalie, mogelijk tot één week vóór de maaltijd
- **Begeleider:** Nathalie en Ingeborg
- **Info:** De buurtmaaltijd wordt twee keer per maand georganiseerd en vindt plaats in het Open Huis (Pastorijdreef 6, Sint-Denijs-Westrem).

DINSDAG 13 JANUARI

NIEUWJAARSRECEPTIE

Tijdens de buurtmaaltijd van 13/1 klinken we vooraf op het nieuwe jaar! (alleen voor maaltijdgebruikers)



Jong en oud koken en eten samen

Om de twee weken op woensdagavond verzamelen jong en oud in LDC De Regenboog om samen te koken en te eten. “Een echte aanrader, je voelt jezelf op slag weer jonger”, zegt Didi, een vaste bezoekster van het LDC.



LDC DE REGENBOOG

Lucas De Heerestraat 83, 9000 Gent
- 09 266 34 34
- www.facebook.com/deregenbooggent
- 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

Het idee komt van vzw Aroma’s, die jongeren en ouderen met elkaar in contact brengt om samen te koken met voedseloverschotten. Twee jaar geleden won ze daarmee de wedstrijd ‘Jong en oud in Gent’. “Ouderen zijn een heel dankbare groep om iets voor te doen. Zelf heb ik een heel goeie band met mijn grootouders”, vertelt Maurice van Aroma’s. “Studenten grijpen nog al te vaak naar pizza en frieten. De oudere generatie kan ons leren hoe lekker te koken.”
“Onze kookavonden zijn vegetarisch. We gaan voor duurzaam en gezond. Je krijgt soep, hoofdgerecht en dessert”, vervolgt Maurice. “We gebruiken veilige voedseloverschotten, die via Let’s Save Food ingezameld worden. Zelf zorgen we voor extra ingrediënten. Bij de verpakkingsvrije winkels van vzw OHNE kopen we in bulk pasta en rijst aan. En voor lokale groenten zitten we goed bij De Wassende Maan. Deelnemers kunnen ook zelf ingrediënten meebrengen. De avond zelf leggen we alles samen, beslissen wat we gaan maken, waarna we in de keuken aan de slag gaan en alles samen opeten.”
“Het zijn altijd toffe en gezellige avonden. Je voert hier andere gesprekken dan met leeftijdsgenoten. Heel verfrissend en verrijkend”, aldus nog Didi.

Kookavonden Aroma’s in LDC De Regenboog: 5/11 en 19/11 + 3/12, 18 u – 21 u. Inschrijven via www.aromasvzw.be. Deelnemers betalen een vrije bijdrage.

MAANDAG 3 NOVEMBER

Start inschrijvingen
Tenzij anders vermeld.
- **Uur:** 9 u

DIGIPUNT
Stel je digitale vragen aan Frederik op ma en vr of aan Ghassan op di.
Op afspraak!

DINSDAG 4 NOVEMBER

HALLOWEENWAFELTJES

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

WOENSDAG 5 NOVEMBER

INFOSESSIE ATELIER PAPIER- MACHÉ
We willen een nieuw wekelijks atelier lanceren in LDC De Regenboog waar je jouw eigen ideeën en inspiraties kan uitwerken tot leuke papieren kunstwerkjes, en waar je elkaar helpt en ideeën uitwisselt. Veel ervaring is niet nodig. Al doende leer je bij. Op 12/11 starten we. Iets voor jou? Kom dan zeker langs op deze gratis infosessie waar we alle praktische zaken bespreken.
- **Uur:** 9.30 u – 12 u
- **Prijs:** € 31 (KT € 6,20) atelierprijs voor een jaar + eventueel kleine materiaalkosten
- **Begeleider:** Ingrid Moerman

DONDERDAG 6 NOVEMBER

SAMENLEZEN
Begeleidster Ilona leest een kortverhaal en gedichtje voor. Daarna kan je (alleen als je dat wil) je gedachten en gevoelens hierbij delen.
- **Uur:** 14.30 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis (behalve kopieën)
- **Data:** 6/11, 20/11, 4/12, 18/12
- **Inschrijven:** Eenmalig aan het onthaal
- **Begeleider:** Ilona De Vestele i.s.m. Het Lezerscollectief

ZATERDAG 8 NOVEMBER

CULTUUR COLETTE VERTELLING – 'GRIMMLACHEN'
Frank Degruyter vertelt sprookjes van Grimm. Verhalen die de Grimm-broers opschreven uit de mond van gewone mensen in het Duitsland van 1800. Hij vertelt het op zo'n manier dat je in de sprookjes ook onze wereld en tijd herkent. Een grimmige voorstelling voor gniffelend luisterplezier.
- **Uur:** 15 u (Sint-Coletakerk)
- **Prijs:** € 15 (KT € 3), aan de kassa: € 18
- **Inschrijven:** T.e.m. 7/11
- **Info:** I.s.m. WZC Sint-Coleta

MAANDAG 10 NOVEMBER

Minimale dienstverlening
- Beperkte openingsuren: 9.30 u – 16 u
- Alleen maaltijden en ontmoeting
- Onthaal gesloten, wel telefonisch bereikbaar

DINSDAG 11 NOVEMBER

LDC gesloten: Wapenstilstand

WOENSDAG 12 NOVEMBER

VORMINGSREEKS MENS EN CULTUUR: 'BESCHAVING EN WAARDIGHEID (VAN MENS EN DIER)'
Er zijn karmische patronen in het spanningsveld van biofiele contra necrofiele tendensen in de wereldgeschiedenis, van de 17de eeuw tot nu. In dit spanningsveld zit ook de tendens van welzijn contra levenskwaliteit. Gezondheid en biodiversiteit zijn voorwaarden voor die levenskwaliteit. En levenskwaliteit en waardigheid zijn de grondslagen van beschaving.
- **Uur:** 14.30 u – 17 u
- **Prijs:** € 10,80 (KT € 2,16)
- **Data:** 12/11, 26/11, 10/12
- **Begeleider:** Franky Vermeirsch
- **Info:** Vervolg op de gelijknamige reeks van september, ook toegankelijk voor nieuwe deelnemers.

VRIJDAG 14 NOVEMBER

INFOSESSIE: ENERGIE OF RENOVATIEVRAGEN?
Infosessie voor buurtbewoners Stationsbuurt-Noord
Energiezuinig wonen kan complex zijn en roept vaak vragen op. Elke situatie is anders en je weet misschien niet waar je eerst moet beginnen. Wil je weten wat er nog aan jouw woning moet gebeuren om die klaar te maken voor de toekomst? Heb je vragen over mogelijke financiële steun voor je renovatie? Of zoek je naar manieren om elektriciteit, gas of water te besparen om zo je energiefactuur draaglijk te houden? Na afloop van de infosessies bekijken we of we samen met de buurt een gezamenlijke prijsaanvraag kunnen doen voor een bepaalde ingreep. Zo maken we jouw renovatie betaalbaar.
- **Data:** 14/11 (LDC De Regenboog, 14 u – 15.30 u) en 18/11 ('t Hoeveke, Patijntjestraat 62, 19.30 u – 21 u)
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of online

DINSDAG 18 NOVEMBER

WORKSHOP POWERTEX: 'ABSTRACTE CIRKEL OP VOET'

- **Uur:** 13.30 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 5,20 (KT € 1,04) + € 12 voorschot materiaalkosten
- **Inschrijven:** Vanaf 23/10 t.e.m. 4/11
- **Info:** Breng verfborstels en schort mee!

WOENSDAG 19 NOVEMBER

SENIORENWEEK: BEZOEK PLANTENTUIN GUM

Gids Joost Van de Velde neemt je een uurtje mee in de wondere wereld van de planten. Daarna welkom in LDC De Regenboog voor een gratis koffie of thee.

- **Uur:** 14.50 u (ingang Plantentuin, Ledeganckstraat 35)
- **Prijs:** € 6,70 (KT € 1,34)
- **Inschrijven:** Van 23/10 t.e.m. 4/11

VRIJDAG 21 NOVEMBER

BINGO!

- **Uur:** 14 u

MAANDAG 24 NOVEMBER

STILTEWANDELING

Wandelen aan een rustig tempo in het groen, diep verbonden met de natuur en je medewandelaars. Je focust op al wat je zintuigen opvangen uit de omringende natuur. Terwijl je rustig en regelmatig ademt, maak je je hoofd leeg, schud je de dagelijkse zorgen en drukte van je af en kom je tot innerlijke rust en ontspanning.

- **Uur:** 10 u (vertrek aan LDC)
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,72)
- **Begeleider:** Béatrice Hubené

DONDERDAG 27 NOVEMBER

GEGIDST BEZOEK IN EN ROND DE BASILIEK VAN OOSTAKKER-LOURDES MET ALS THEMA 'VOLKSGELOOF'

Na de rondleiding gezellige afsluiter in de plaatselijke brasserie waar ze de beste Gentse wafels bakken!

- **Uur:** 14 u (Basiliek, Onze Lieve Vrouwdreef 8)
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,72), dranken en versnaperingen voor eigen rekening
- **Begeleider:** Ann Van Hoorebeke
- **Info:** Wie de bus neemt, zorgt zelf voor een geldig vervoersbewijs. Bussen 70 en 71 stoppen vlak bij het bedevaartsoord.

DIGITAAL ORDE OP ZAKEN

In deze cursus van Ligo leer je documenten op je toestel makkelijk terugvinden, documenten opslaan op je online drive, foto's, muziek en andere documenten overzichtelijk bijhouden op je toestellen. Interesse? Maak t.e.m. 19/11 aan het onthaal een afspraak voor vrijdag 27/11. Dan hebben medewerkers van Ligo met jou een individueel gesprek van max. 30 minuten om te achterhalen of deze cursus iets voor jou is. De lessenreeks zelf start op 4/12.

- **Uur:** 13.30 u – 16.30 u (lessen)
- **Datum:** Intakgesprek: 27/11, lessen: 4/12, 11/12, 18/12
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Voor lessen: op 27/11 na het gesprek
- **Info:** Breng je eID-kaart, het wachtwoord van je Google- of Appleaccount en eigen laptop mee of vraag aan het onthaal of je een toestel van het LDC kan lenen.

DINSDAG 2 DECEMBER

QUIZ

Met leuke vragen en wist-je-datjes.

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

VRIJDAG 5 DECEMBER

SINTERKLAASONTBIJT

- **Uur:** 9 u
- **Prijs:** € 12 (KT € 8,40)
- **Inschrijven:** T.e.m. 28/11

DINSDAG 9 DECEMBER

REEKS: CULTURELE SPROKKELS

Met volgende thema's:

- **dag 1:** 'Weet wat je ziet (deel 1)': Gent anders bekeken: het straatbeeld van Gent met uitleg over standbeelden, gevelstenen en andere symbolen
- **dag 2:** 'Weet wat je zegt': uitleg over herkomst van woorden en gezegden (etymologie)
- **dag 3:** 'Weet wat je ziet (deel 2)': schilderijen met een verrassend verhaal
- **Uur:** 14 u – 16.15 u
- **Prijs:** € 10,80 (KT € 2,16)
- **Data:** 9/12, 16/12, 23/12
- **Begeleider:** Willem Debeck

WOENSDAG 10 DECEMBER

TROOSTBABBEL

Hoe ga je het best om met verlies? Huispsychologe Merel nodigt je uit voor een babbel rond dit thema.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis, wel inschrijven
- **Info:** De troostbabbel vindt elke 3 maanden plaats (zie data in Wijs).

VRIJDAG 12 DECEMBER

STILTEWANDELING

Zie 24/11.

DINSDAG 16 DECEMBER

KERSTWORKSHOP POWERTEX: 'HERTENKOP OP VOET'



- **Uur:** 13.30 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 5,20 (KT € 1,04) + € 12 voorschot materiaalkosten
- **Inschrijven:** T.e.m. 2/12
- **Info:** Meebrengen: schort, verfborstels, kerstgerief om voet te versieren.

WOENSDAG 17 DECEMBER

REGENBOOGSALON

Voor wie deel uitmaakt van de LGBTQI+ gemeenschap en gelijkgestemden wil ontmoeten in een vrijblijvende sfeer. Vandaag vertelt Celine Scheire, psycholoog in WZC De Liberteyt, hoe ouderen van de LGBTQI+ gemeenschap een verblijf in een woonzorgcentrum ervaren.

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

DONDERDAG 18 DECEMBER

KERSTFEEST MET DJ MARC

Feestmenu: soepje van groene asperges, gelakte everzwijnfilet met een porto-sausje, gebakken champignon-melange en knolselderpuree, gevolgd door een dessert. In de namiddag kan je deelnemen aan een tombola, altijd prijs!

- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** € 27 (KT € 18,90) incl. aperitief
- **Inschrijven:** T.e.m. 11/12

VRIJDAG 19 DECEMBER

CREATIEF MET BLOEMEN: KERST



Haal een vleugje kerstmagie in huis met een prachtig zelfgemaakt bloemstuk!

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 5,20 (KT € 1,04) + € 25 voorschot materiaalkosten
- **Inschrijven:** T.e.m. 8/12
- **Info:** Meebrengen: snoeischaar, mesje, schort, lijmpistool, keukenhanddoek

KERSTBINGO!

- **Uur:** 14 u

ZATERDAG 20 DECEMBER

CULTUUR COLETTE: KERSTCONCERTEN MET KOOR EN SYMFONISCH ORKEST

Ruim 100 stemmen en 60 muzikanten van de Academie voor Podiumkunsten brengen kerstmuziek in de Sint-Coletakerk. Bekende melodieën worden afgewisseld met verrassende pareltjes – én jij kan meezingen!

- **Uur:** 11 u en 15 u (twee voorstellingen)
- **Prijs:** € 15 (KT € 3), kassa: € 18
- **Inschrijven:** T.e.m. 19/12
- **Info:** I.s.m. WZC Sint-Coleta

WOENSDAG 24 DECEMBER

LDC sluit om 16 u: Kerstavond

DONDERDAG 25 DECEMBER

LDC gesloten: Kerstmis

VRIJDAG 26 DECEMBER

Minimale dienstverlening

- Beperkte openingsuren: 9.30 u – 16 u
- Alleen maaltijden en ontmoeting
- Onthaal gesloten, wel telefonisch bereikbaar

WOENSDAG 31 DECEMBER

LDC sluit om 16 u: Oudejaarsavond

ANTENNEWERKING NIEUW GENT

Liesbet.Denolf@stad.gent
0473 87 37 98

MAANDAG 3 NOVEMBER

REGENBOOGTAFEL

Gezellig samen eten.

- **Uur:** 11.45 u in sociaal restaurant (Rerum Novarumplein 180C)
- **Data:** Elke di
- **Info:** Via Liesbet

DINSDAG 4 NOVEMBER

CONVERSATIEGROEP NEDERLANDS

Oefen in een kleine groep Nederlands (instapniveau) in een gemoedelijke sfeer.

- **Uur:** 10 u – 12 u in het Open Huis (Rerum Novarumplein 186C)
- **Data:** Elke di
- **Info:** Via Liesbet

WOENSDAG 5 EN 19 NOVEMBER, 3 EN 17 DECEMBER

BUURTONTBIJT

Ontbijtbuffet met buurtbewoners.

- **Uur:** 8 u – 10 u in het Buurtcentrum 'Den Boot' (Rerum Novarumplein 180C)
- **Prijs:** € 2
- **Inschrijven:** Hoeft niet
- **Info:** I.s.m. Buurtwerk Nieuw Gent – Steenakker



40 jaar De Thuishaven

LDC De Thuishaven viert op vrijdag 28 november zijn 40ste verjaardag en is daarmee één van de oudste Gentse lokale dienstencentra. De eerste centrumleider Jaak, vrijwilliger Jeanine en maatschappelijk werker Koen halen herinneringen aan die pioniersdagen op.



LDC DE THUISHAVEN

Neuseplein 33, 9000 Gent

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

De naam De Thuishaven verwees naar de binnenschippers die zich na hun pensioen in de buurt vestigden. Zoals de ouders van Jeanine. “Rond 1992 ben ik hier als vrijwilliger gestart. De turnlerares viel door zwangerschap uit en ik nam over! Ik was van alle markten thuis. Nu doe ik alleen nog de decoratie. Het is hier nog altijd even plezant als vroeger.”

“Meubels hadden we niet. Gelukkig sloot een bejaardentehuis in Ledeberg de deuren en konden we daar krakkemikkige stoelen en tafels halen”, vertelt Jaak. “Omdat we geen personeel hadden, werkten we van in het begin met vrijwilligers. In dat opzicht waren we pioniers. En zo zijn we gestaag gegroeid met een cabaretgroep, creatieve ateliers,... Dat gaf veel voldoening.” Toch ging Jaak al op zijn 60ste met pensioen. “Op het einde bestond mijn job uit hele dagen vergaderen, vormingen volgen en administratie doen. Ik miste het contact met onze bezoekers.”

Maatschappelijk werker Koen zag LDC De Thuishaven uitgroeien tot het meest diverse LDC. “Dat bracht wel wat samenlevingsproblemen mee. Maar de grootste uitdaging is onze bezoekers wegwijs maken in de digitale wereld. ‘Je kan het saldo van je dienstencheques opvolgen in je burgerprofiel.’ Voor de meesten klinkt dat als Latijn in de oren.”

MAANDAG 27 OKTOBER

LDC gesloten: Vervangende Feestdag

MAANDAG 3 NOVEMBER

Start inschrijvingen
- **Uur:** Vanaf 9 u

DINSDAG 4 NOVEMBER

INTERCULTUREEL ONTBIJT
- **Uur:** 9 u
- **Prijs:** € 7 (KT € 4,90)
- **Inschrijven:** Vanaf 28/10 t.e.m. 3/11

WOENSDAG 5 NOVEMBER

DIGIPUNT



Heb je een vraag over je computer, tablet of smartphone? In het digipunt staan vrijwilligers Erik en John klaar om jou gratis te helpen en advies te geven. Elke woensdagnamiddag kan je bij hen terecht met al je digitale vragen. Bel op voorhand je vraag door via 09 266 34 66.
- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Data:** 5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12, 10/12, 17/12 (géén digipunt op 24/12 en 31/12)

SNOEPNAMIDDAG
Lekker taartje, ook suikervrije opties beschikbaar. Op is op!
- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** Zie prijslijst cafetaria
- **Data:** 5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12, 10/12, 17/12

WORKSHOP PILATES: FOCUS OP ONDERRUG
Eenmalige workshop pilates voor wie lage rugproblemen heeft. Met verschillende oefeningen die je na de les ook uitgeschreven mee naar huis krijgt, zodat je daar kan blijven oefenen.
- **Uur:** 15 u – 16 u
- **Prijs:** € 5,10 (KT € 1,02)
- **Inschrijven:** Vanaf 28/10 t.e.m. 4/11
- **Begeleider:** Helena Carron

> **“We helpen graag de mensen en zien het werk achter de bar en in de zaal.”**
>
> **Maurice**, *al 8 jaar vrijwilliger*
> *en* **Alphonse**, *al 6 jaar vrijwilliger*



DONDERDAG 6 NOVEMBER

KERAMIEK MET BIEKE: ONTBIJTSERVIES
Wil je van je kerstontbijt genieten met een zelfgemaakt ontbijtservies? Mis dan zeker deze workshop niet!
- **Uur:** 14.30 u – 17 u
- **Prijs:** € 10,20 (KT € 2,05) + materiaalkosten € 13,50
- **Data:** 6/11, 20/11
- **Inschrijven:** Vanaf 28/10 t.e.m. 5/11, beperkt aantal plaatsen!
- **Begeleider:** Bieke Dumont

DINSDAG 11 NOVEMBER

LDC gesloten: Wapenstilstand

WOENSDAG 12 NOVEMBER

INTERCULTURELE SNOEPNAMIDDAG
Bordje met wereld lekkers. Op is op!
- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** € 2,80

DONDERDAG 13 NOVEMBER

WANDELING GENTBRUGGE
- **Uur:** 12.55 u (Gent-Sint-Pieters, busperron 11 - bus 9b tot Dienstencentrum Gentbrugge), 13.15 u (start wandeling)
- **Prijs:** Wandelkaart: € 12 (KT € 2,40), per beurt: € 3 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** T.e.m. 12/11, kan ook telefonisch met geldige wandelkaart
- **Begeleider:** Annie De Vleeschouwer

KAASAVOND!



Kaasbuffet met toebehoren, verzorgd door traiteur Dirk Vondercrone.
- **Uur:** 17 u
- **Prijs:** € 18 (KT € 12,60) incl. aperitief

VRIJDAG 14 NOVEMBER

VERZOEKJESVRIJDAG MET MARNIX
Vraag jullie favoriete dans of meezingplaatjes aan bij dj Marnix.
- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Niet nodig

MAANDAG 17 NOVEMBER

LEZING ‘ZZZZ SLAAP’
Een goede nachtrust heeft talloze voordelen voor je gezondheid. Lichaam en geest herbronnen zich. Maar hoeveel slaap heb je eigenlijk nodig? Wat is een powernap? Een slaaptabletje, kan dat kwaad? Het komt allemaal aan bod in deze voordracht door huispsychologe Merel Cox, die ook enkele slaaptips meegeeft.
- **Uur:** 10 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 13/11

MAANDAG 17 NOVEMBER

LEZING 'ZELFSTANDIG WONEN'

Zie agenda LDC Ten Hove pag. 46.

DINSDAG 18 NOVEMBER

GEGIDST BEZOEK OUDE ABDIJ VAN DRONGEN

- **Uur:** 13.45 u (ingang abdij, Drongenplein 27)
- **Prijs:** € 11 (KT € 2,20) incl. koffie met cake
- **Inschrijven:** T.e.m. 14/11
- **Info:** Beperkt aantal plaatsen

BINGO !!

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

MUZIEK BELUISTEREN

Samen luisteren naar Sibelius Symfonie n°5.

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

WOENSDAG 19 NOVEMBER

GESTREKEN MASTELLEN

Gentse specialiteit, naar aanleiding van de Week van het Gents. Op is op!

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** € 2,80 (gestreken mastel plus koffie/thee)

VRIJDAG 21 NOVEMBER

STAMBOOMONDERZOEK – UITPROBEREN VAN SOFTWARE VOOR GENEALOGIE

Ben je al een tijd bezig met stamboomonderzoek en wil je jouw ervaringen delen met anderen of hulp vragen bij je opzoekingen? Sluit aan bij onze groep stamboomonderzoek.

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

ZONDAG 23 NOVEMBER

UITSTAP NAAR MINARD VOORSTELLING VAN 'DE VALSE TEEFJES'

'JAJA' is de nieuwste voorstelling van het flamboyante Gentse vrouwenkoor De Valse Teefjes. Lach samen met hen om de zottigheid van het bestaan. Sta stil bij al het moois dat het leven te bieden heeft. En wees verontwaardigd over wat er in de wereld gebeurt.

- **Uur:** 14.30 u (ingang Minardschouwburg), 15 u (start voorstelling)
- **Prijs:** € 22 (KT € 4,40)
- **Inschrijven:** T.e.m. 18/11
- **Begeleider:** Martine
- **Info:** Niet rolstoeltoegankelijk, zitplaatsen op 2de balkon. Beperkt aantal plaatsen!

MAANDAG 24 NOVEMBER

INTAKE: WAT IS A.I.?!

Intakegesprek voor een driedelige lessenreeks over Artificiële Intelligentie (A.I.), wat je ermee kan doen en hoe de achterliggende technologie in elkaar zit. Je leert ook werken met enkele nuttige tools. Je hebt al wat ervaring met de computer of smartphone. Breng je eID mee. In een individueel gesprek bekijken we of de cursus iets voor jou is. Dit gesprek vindt plaats op maandag 24/11 en duurt max. 30 minuten. Maak een afspraak aan het onthaal vóór vrijdag 21/11. Pas daarna starten de 3 lessen.

- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 21/11
- **Data:** Intakegesprek: 24/11, lessenreeks: 1/12, 8/12, 15/12
- **Begeleider:** Ligo

WOENSDAG 26 NOVEMBER

SAMEN IN STILTE LEZEN

- **Uur:** 14 u – 15 u maandelijks
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. de dag zelf
- **Begeleider:** Guido

VRIJDAG 28 NOVEMBER

FEEST: 40 JAAR LDC DE THUISHAVEN

Zie artikel pag. 28.

- **Prijs:** Gratis

DINSDAG 2 DECEMBER

INTERCULTUREEL ONTBIJT

Zie 4/11.

- **Inschrijven:** T.e.m. 1/12

WOENSDAG 3 DECEMBER

BEZOEK SINTERKLAAS

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3 (KT € 2,10) voor een warme chocomel en boterkoek
- **Inschrijven:** T.e.m. 28/11

DONDERDAG 4 DECEMBER

KIJK & SMAAK: 'CASABLANCA' (1942)

Tijdens WO II runt de verbannen Amerikaan Rick Blaine (Humphrey Bogart) een bar in Casablanca. Rick krijgt twee belangrijke douanepapieren in zijn bezit. Als de nazi-officier Strasser in Casablanca arriveert, doet de plaatselijke agent Renault alles om hem te plezieren: zo belooft hij dat hij ervoor zal zorgen dat de Tsjechoslovaakse verzetsleider Victor Laszlo de stad niet uit zal komen om naar de VS te vluchten. Tot Rick's verrassing arriveert diezelfde Laszlo in Casablanca met zijn oude liefde Ilsa (Ingrid Bergman).

- **Uur:** 10 u – 13 u
- **Prijs:** € 20 (KT € 14), film + gourmet lunch (zie hieronder)
- **Inschrijven:** T.e.m. 28/11
- **Begeleider:** Martine Lucas

FEESTLUNCH GOURMET

Bak zelf je eigen vleesjes. Wij zorgen voor het nodige toebehoren.

- **Uur:** 11.30 u
- **Prijs:** € 17,50 (KT € 12,25)
- **Inschrijven:** T.e.m. 28/11

VRIJDAG 5 DECEMBER

VRIJWILLIGERSCAFÉ!
Ontmoetingsruimte gesloten voor bezoekers en alleen op uitnodiging voor de vrijwilligers.
- **Uur:** 14 u – 17 u

DINSDAG 9 DECEMBER

MUZIEK BELUISTEREN MET ANNE



Met vandaag Gershwin.
- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3,50 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** T.e.m. de dag zelf

VRIJDAG 12 DECEMBER

KERSTFEEST MET OPTREDEN DOOR GINO KOCKX!
Menu: soep, orlofgebraad met aardappelgratin, koffie + dessert.
- **Uur:** 11 u
- **Prijs:** € 30 (KT € 21), gebruik je UiTPAS-punten voor een mooie korting
- **Inschrijven:** T.e.m. 5/12, geef je voorkeur voor tafelschikking door

DINSDAG 16 DECEMBER

PLANTFEST: VOORDRACHT PLANTAARDIGE VOEDING VOOR SENIOREN
Diëtiste Julie vertelt je alles over eiwitten, plantaardige voeding en alle voordelen hiervan op latere leeftijd. Ze geeft je ook tips en inspirerende recepten mee.
- **Uur:** 15 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 15/12

PLANTFEST: VEGETARISCH BUFFET VAN GHADIR EN ZAZA
Geniet van een volledig vegetarisch buffet. Laat je verrassen door de heerlijke smaken van plantaardige voeding!
- **Uur:** 17 u
- **Prijs:** € 20 (KT € 14), incl. aperitief
- **Inschrijven:** T.e.m. 11/12

VRIJDAG 19 DECEMBER

KOOKWORKSHOP MET GHADIR
- **Uur:** 10 u
- **Prijs:** € 5,10 (KT € 1,02) + € 2,50 voor ingrediënten
- **Inschrijven:** T.e.m. 17/12

STAMBOOMONDERZOEK: UITPROBEREN VAN SOFTWARE VOOR GENEALOGIE
Zie 21/11.

MAANDAG 22 DECEMBER

KERSTCONCERT EVERGREENS
Geniet van prachtige nummers gezongen door de Evergreens.
- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 9 (KT € 6,30), incl. hapje en aperitief
- **Inschrijven:** T.e.m. 18/12

DINSDAG 23 DECEMBER

KERSTBINGO !!
Bingo in kerstsfeer met winterse prijzen. Draag je kerstmuts of kersttrui voor een kleine verrassing!
- **Uur:** 14.30 u
- **Prijs:** € 3
- **Inschrijven:** T.e.m. de dag zelf
- **Begeleiders:** Monique en Karina

WOENSDAG 24 DECEMBER

LDC sluit om 15.30 u: Kerstavond

DONDERDAG 25 DECEMBER

LDC gesloten: Kerstmis

VRIJDAG 26 DECEMBER

Minimale dienstverlening

WOENSDAG 31 DECEMBER

SAMEN IN STILTE LEZEN
- **Uur:** 14 u – 15 u (maandelijks)
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. de dag zelf
- **Begeleider:** Guido

LDC sluit om 15.30 u: Oudejaarsavond

DONDERDAG 1 JANUARI

LDC gesloten: Nieuwjaarsdag

VRIJDAG 2 JANUARI

Minimale dienstverlening

ANTENNEWERKING RABOT

BUREN VOOR BUREN
Een kleine moeite maakt al een groot verschil!
Zin om een buur te helpen bij kleine boodschappen of klusjes?
Of zelf nood aan een helpende hand? Of een babbel?
Aarzel niet om Tineke te contacteren: 09 266 34 66.

AGENDA NOVEMBER EN DECEMBER

BUURTCENTRUM RABOT
Jozef II-straat 104
- **Data:** 3/11, 17/11, 1/12, 15/12, 29/12

DE '040'
Madeleine Schauvlieghestraat 40
- **Data:** 10/11, 24/11, 8/12, 22/12

BLAISANTE BABBELS
(Blaisantkerk)
- **Data:** 10/11, 17/11, 1/12, 15/12

WANDELVOETBAL
Vanaf oktober elke vrijdag
- **Uur:** 16 u - 17 u
- **Locatie:** In sporthal Tondelier (Tondelierlaan 6)



“Wij zorgen goed voor elkaar”

“Als een vaste eter, die betaald heeft, niet komt opdagen dan bellen we die persoon op om te kijken of er iets scheelt. Wij zorgen in het LDC goed voor elkaar”, zegt maaltijd- en barvrijwilliger Nadine.



LDC DE VLASCHAARD

Jubileumlaan 219, 9000 Gent

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

Op maandag- en donderdagnamiddag vind je Nadine achter de bar. Als maaltijdvrijwilliger helpt ze mee op woensdag. “De populairste dag van de week want dan zijn het frietjes! We staan met drie in de keuken. Iemand die de frietjes bakt, een tweede die het eten opschept plus een afwasser. Extra handen zijn altijd welkom!”

“We bedienen normaal niet aan tafel”, vervolgt Nadine. “Bezoekers komen het zelf halen aan de verwarmde eetwagen. Eerst de soep, dan het hoofdgerecht. Het dessert wordt wel op tafel gezet. Of ze tevreden zijn van het eten? Voor iedereen goed doen, gaat niet. De dagelijkse kost, vlees met groenten en patatten, valt het meest in de smaak. Liever veggie? Dat kan ook.”

”Maar onze bezoekers zijn toch vooral verlekkerd op zoetigheden”, stipt Nadine aan. “Zoals de taartnamiddag op donderdag. Ze nemen dan wel een pilletje meer! Het belangrijkste is dat ze thuis niet alleen zitten. Hier amuseren ze zich kostelijk, spelen ze spelletjes, leggen ze nieuwe contacten en leren ze hun buren kennen. En dat werkt aanstekelijk. Daarom doe ik het zo graag als vrijwilliger, ook al is het soms heel druk. Ik ken ondertussen iedereen bij naam.”

MAANDAG 3 NOVEMBER

Start inschrijvingen
Tenzij anders vermeld.
- **Uur:** Vanaf 9 u

DINSDAG 4 NOVEMBER

SPELLETJESNAMIDDAG
Speel je graag rummikub, Uno of liever een gezelschapsspel dat je zelf meebrengt? Iedereen is welkom in de cafetaria.
- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Elke dinsdag
- **Begeleiders:** Rita en Agnes

DIGIPUNT: APPLE
Vrijwilliger Rob helpt je bij problemen met je Apple computer, iPhone, iPad.
- **Uur:** 9 u – 11.30 u (45 min. per afspraak)
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 4/11, 25/11, 9/12, 23/12
- **Inschrijven:** Tot 2 dagen voordien

DONDERDAG 6 NOVEMBER

VOORDRACHT LEIF
Heb je een vraag over vroegtijdige zorgplanning of rond het levenseinde? Tijdens deze voordracht maak je kennis met het Informatiepunt Zorg bij het levenseinde. Een initiatief van Palliatieve zorg Gent – Eeklo, i.s.m. LEIF (LevensEindeInformatieForum).
- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vanaf 29/10

DIGIPUNT
Vrijwilligers Rita en Tom helpen je bij problemen met je computer, smartphone, tablet, ...
- **Uur:** 9 u – 11.30 u (30 min. per afspraak bij Rita), 9.30 u – 12.30 u (30 min. per afspraak bij Tom)
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Elke donderdag
- **Inschrijven:** Tot 2 dagen voordien

MAANDAG 10 NOVEMBER

Minimale dienstverlening
- Beperkte openingsuren: 9.30 u – 16 u
- Onthaal gesloten, maar LDC telefonisch bereikbaar
- Je kan alleen voor maaltijden en ontmoeting terecht in het LDC

DINSDAG 11 NOVEMBER

LDC gesloten: Wapenstilstand

WOENSDAG 12 NOVEMBER

PRESENTATIE: FIRENZE
Tijdens deze reisvoorstelling verneem je meer over het prachtige Firenze, met zijn indrukwekkende kunst, prachtige pleinen en gezellige sfeer.
- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Begeleider:** Jacques
- **Inschrijven:** T.e.m. 12/11

DONDERDAG 13 NOVEMBER

UITSTAP HOTELSCHOOL
Monic neemt je mee voor een gezellig etentje in restaurant 'Keizer Karel' van de Hotelschool. Met aperitief, driegangenmenu en aangepaste wijnen.
- **Uur:** 11.45 u
- **Prijs:** € 40
- **Inschrijven:** Voor deze lunch kan je max. voor 2 personen inschrijven!
- **Info:** Afspraak aan de ingang van restaurant Keizer Karel, Lange Violettestraat 10.

ZITDAG LEIF
Heb je na de voordracht nood aan een persoonlijk gesprek? Maak dan een afspraak tijdens deze zitdag.
- **Uur:** 9 u – 13 u
- **Inschrijven:** Via www.palliatieve.net/leif_public of 09 218 94 01
- **Info:** Enkel op afspraak (één uur per persoon)

MAANDAG 17 TOT VRIJDAG 21 NOVEMBER

SENIORENWEEK
Elke weekdag van de Seniorenweek staat er in de cafetaria een zoete zonde voor je klaar!

MAANDAG 17 NOVEMBER

LEZING: 'ZELFSTANDIG WONEN'
Langer comfortabel thuis wonen? Is jouw woning voldoende aangepast? Iedereen wil graag zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Maar is jouw woning daar wel op voorbereid? Trappen, drempels en een niet-aangepaste badkamer kunnen een uitdaging vormen. De ergotherapeuten van Stad Gent kunnen je hierbij helpen. Zij bieden gratis advies en begeleiding bij renovatie- en nieuwbouwprojecten om jouw woning levensloopbestendig te maken. Zo woon je nu én later comfortabel. Ook als verhuizen een aangewezen optie is, helpen ze je. Ze informeren je vandaag over aanpasbare woonprojecten en denken mee met jou over mogelijke oplossingen.
- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Begeleider:** Ciel Brackenier
- **Info:** De lezing vindt plaats in LDC Ten Hove, Begijnhofdries 15.

DINSDAG 18 NOVEMBER

WORKSHOP VILTEN

Vilten is een oeroude techniek, waarbij je van wol vilt maakt. Tijdens deze workshop maak je al doende kennis met de basisprincipes van vilten. Je gaat naar huis met een eigen creatie in vilt.
- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** € 8,90 (KT € 1,80)
- **Begeleider:** Patricia
- **Inschrijven:** T.e.m. 7/11
- **Info:** Afspraak om 13.45 u aan de ingang van het Industriemuseum, Minnemeers 10

DONDERDAG 20 NOVEMBER

MOSSELFESTIJN



Mosselen met frieten! Lust je geen mosselen? Je kan ook een koude schotel bestellen! Daarna nog meer ambiance met een café chantant: samen zingen, lachen en genieten!

- **Uur:** 12 u
- **Prijs:** € 27 (KT € 18,90) incl. mosselen met friet en café chantant
- **Inschrijven:** T.e.m. 13/11. Je kan 20 of 40 UiTPAS-punten ruilen voor resp. € 5 of € 10 korting.

MANTELZORGCAFÉ ONDER BEGELEIDING VAN COPONCHO

Ontmoetingsplaats met, van en voor mantelzorgers.

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

MAANDAG 24 NOVEMBER

WANDELING NAAR HET PARKBOS – DE PINTE

We verzamelen aan Gent-Sint-Pieters om 12.55 u (busperron 5). We nemen bus 78 tot aan de halte 'Drie Sleutels'. Wie rechtstreeks komt: afspraak aan de bushalte om 13.15 u.

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

DINSDAG 25 NOVEMBER

VRIJWILLIGERSCAFÉ

De cafetaria is alleen open voor de vrijwilligers!

- **Uur:** 17.30 u – 19.30 u

VRIJDAG 28 NOVEMBER

FILMFORUM: 'VERLIEFD OP CUBA' (2019)

Nederlandse romantische komedie van Johan Nijenhuis. Een gescheiden vrouw wil een stokje steken voor het huwelijk van haar dochter met een Cubaanse man.

- **Uur:** 14.30 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** T.e.m. 28/11
- **Info:** Speelduur 105 minuten

VRAGEN STAAT VRIJ

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

- **Uur:** 14 u – 17 u

DONDERDAG 4 DECEMBER

SINTONTBIJT

Lekker en uitgebreid ontbijt in het thema Sinterklaas.

- **Uur:** 8.30 u – 10 u
- **Prijs:** € 7 (KT € 4,90)
- **Inschrijven:** T.e.m. 13/11

MAANDAG 15 DECEMBER

CENTRUMRAAD

Denk mee met onze werking, breng ideeën en suggesties aan!

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Begeleider:** Kaat

WOENSDAG 17 DECEMBER

WINTERDIPJES?

Veel mensen hebben het lastig tijdens de donkere maanden van het jaar. In deze voordracht legt huispsychologe Merel uit hoe dit komt wat je eraan kan doen.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Begeleider:** Merel
- **Inschrijven:** T.e.m. 7/12

DONDERDAG 18 DECEMBER

KERSTFEEST



Vier kerst samen met ons! We starten met een feestelijke kerstmaaltijd gevolgd door een muzikale namiddag met een optreden van ons huisorkest: Het VlasCombo. Op het menu: pompoenvelouté, gemarineerd varkensgebraad met rode wijnsaus met wintergarnituur en gratin plus dessert.

- **Uur:** 12 u
- **Prijs:** € 30 (KT € 21), incl. kerstlunch en optreden
- **Inschrijven:** T.e.m. 5/12
- **Info:** Je kan 20 of 40 UiTPAS-punten ruilen voor resp. € 5 of € 10 korting.

MANTELZORGCAFÉ ONDER BEGELEIDING VAN COPONCHO

Een ontmoetingsplaats met, van en voor mantelzorgers.

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

MAANDAG 22 DECEMBER

VRAGEN STAAT VRIJ

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

- **Uur:** 14 u – 17 u

WOENSDAG 24 DECEMBER

LDC sluit om 16 u: Kerstavond

DONDERDAG 25 DECEMBER

LDC gesloten: Kerstmis

VRIJDAG 26 DECEMBER

Minimale dienstverlening
- Beperkte openingsuren: 9.30 u – 16 u
- Onthaal gesloten, maar het LDC is telefonisch bereikbaar
- Je kan enkel in het LDC terecht voor maaltijden en ontmoeting

WOENSDAG 31 DECEMBER

LDC sluit om 16 u: Oudejaarsavond

DONDERDAG 1 JANUARI

LDC gesloten: Nieuwjaarsdag

VRIJDAG 2 JANUARI

Minimale dienstverlening
- Beperkte openingsuren: 9.30 u – 16 u
- Onthaal gesloten, maar het LDC is telefonisch bereikbaar
- Je kan enkel in het LDC terecht voor maaltijden en ontmoeting

ANTENNEWERKING DRONGEN, BAARLE, LUCHTEREN

Contact
- Joke Bottelberge: Joke.Bottelberge@stad.gent, 0472 18 88 08
- Katleen Wytinck: Katleen.Wytinck@stad.gent, 0474 85 47 80

Bij afwezigheid van Joke en Katleen kan je terecht bij hun collega's van LDC De Vlaschaard: 09 266 93 44.

BUREN VOOR BUREN

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

KOFFIE- EN GEBAKNAMIDDAG

BAARLE

Elke 2de donderdag
- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 4
- **Inschrijven:** Bij Rita Stevens via 09 282 30 70
- **Locatie:** Buurtzorghuis Solvyns, Korenstuk 20

DRONGEN

Elke 1ste en 2de dinsdag
- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 4
- **Inschrijven:** Bij Dominique Lambrecht via 0497 93 23 06
- **Locatie:** Open Huis aan de Leie, Domien Ingelsstraat 15a



Gevechtskunst versterkt je zelfvertrouwen

Elke woensdagnamiddag ben je bij United Fighters Gent (UFG) welkom voor een uurtje gevechtskunst. “Goed voor je fysieke en mentale weerbaarheid”, aldus clubvoorzitter Musa.

“Wij waren voor onze bezoekers op zoek naar meer bewegende activiteiten. Liefst in samenwerking met een buurtvereniging. Zo zijn we bij UFG aan de Meulestedekaai uitgekomen”, vertelt ergotherapeut Tiany van LDC De Waterspiegel.
Bij UFG kan je onder meer terecht voor worstelen. “Niet dat we daarmee meteen gaan beginnen”, klinkt het geruststellend bij Musa. “Wel met bewegingsoefeningen. Waarbij we aan het revalidatiecentrum van het UZ gevraagd hebben welk soort oefeningen het best past bij een ouder publiek. Deelnemers kunnen zelf aangeven wat ze de volgende les graag willen doen. Iedereen moet zich op zijn niveau sterk voelen. Zo krik je je zelfvertrouwen op en krijg je het gevoel van ik kan nog wat iemand van dertig kan. Je wordt zelfverzekerder, zonder nog schrik te hebben om alleen buiten te komen. Plus, sport brengt mensen samen en leert je om elkaar te respecteren.”
“Ik kom uit nieuwsgierigheid”, zegt Jean-Pierre, één van de deelnemers aan de proefles. “Kunnen mijn gewrichten het nog aan? Wat zijn de ideale oefeningen om je spieren los te trainen?” Voor Antoinette is het vooral een mentale kwestie.
“’s Avonds durf ik niet meer alleen buiten. Hopelijk kan ik hiermee mijn schrik overwinnen.”

Gevechtskunst op woe, 15 u – 16 u, UFG, Meulestedekaai 1

LDC DE WATERSPIEGEL

Meulesteedsesteenweg 510, 9000 Gent
- 09 266 30 50
- www.facebook.com/dewaterspiegel
- ldc.dewaterspiegel@stad.gent
- Centrumleider: Anuschka Philips
- Bereikbaar met openbaar vervoer: bus 5b

MAANDAG 3 NOVEMBER

Start inschrijvingen
- **Uur:** 9 u

MAANDAG 10 NOVEMBER

Minimale dienstverlening
- Onthaal gesloten, LDC wel telefonisch bereikbaar
- Cafetaria open: 9.30 u – 16 u

DINSDAG 11 NOVEMBER

LDC gesloten: Wapenstilstand

DONDERDAG 13 NOVEMBER

MULTI-CULTUREEL KOKEN: MEXICAANS

Op het menu: guacamole met tortilla-chips, taco's gevuld met rajas poblanas en quesadilla's. Geserveerd met hibiscusthee.
- **Uur:** 10.30 u – 12.30 u
- **Prijs:** € 5,10 (KT € 1) + kostprijs ingrediënten
- **Inschrijven:** T.e.m. 7/11
- **Begeleider:** Scilia
- **Info:** Max. 10 deelnemers

VRIJDAG 14 NOVEMBER

DARTSTORNOOI
- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 12/11
- **Begeleider:** Rudy
- **Info:** Max. 8 deelnemers

MAANDAG 17 NOVEMBER

WORKSHOP KERAMIEKKABOUTER



Stap voor stap leer je een kabouter boetseren. Die werk je af met details naar keuze.
- **Uur:** 9 u – 12 u

> **"Horeca was altijd mijn passie. Nu is het ook mijn hobby geworden: drankjes serveren bij een gezellige babbel."**
>
> **Franky Van Walle**
> *barvrijwilliger*



- **Prijs:** € 18,40 (KT € 10,25) voor twee lessen, materiaalkosten inbegrepen
- **Data:** 1/12
- **Inschrijven:** T.e.m. 14/11
- **Begeleider:** Marion
- **Info:** Max. 5 deelnemers

WEBSITES ZOEKEN VIA GOOGLE

Hoe vind je snel betrouwbare info? Waar vind je de handleiding van je toestel? Hoe zoek je info over een product of winkel? Hoe surf je veilig online? Basiskennis pc is nodig.
- **Uur:** 13.30 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 12/11
- **Begeleider:** Daniël
- **Info:** Meebrengen: je laptop en lader.

QUIZ

Test je algemene kennis en beleef een gezellige namiddag.
- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,72)
- **Inschrijven:** T.e.m. 12/11
- **Begeleider:** André

DINSDAG 18 NOVEMBER

ZUMBA

Kom dansen op Latijns-Amerikaanse muziek om je conditie te verbeteren en plezier te maken.
- **Uur:** 15 u – 16 u
- **Prijs:** € 18 (KT € 3,60)
- **Data:** 25/11, 2/12, 9/12, 16/12
- **Inschrijven:** T.e.m. 14/11
- **Begeleider:** Daria
- **Info:** Max. 20 deelnemers

BADZOUT EN STUKKEN ZEEP MAKEN



- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** € 5,20 (KT € 1,05) + circa € 5 materiaalkosten (wordt verrekend met lesgever)
- **Inschrijven:** T.e.m. 12/11
- **Begeleider:** Sabine
- **Info:** Max. 10 personen

WOENSDAG 19 NOVEMBER

UITSTAP CO-HOUSING BOWOATERS

Namiddag start met een infomoment over groepswonen. Daarna een rondleiding waarbij je enkele bewoners kan ontmoeten.
- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 14/11
- **Begeleider:** Nicole
- **Info:** Verzamelen aan de ingang van Bowoaters (New Orleansstraat 183 - hoek Glasgowstraat). Max. 15 deelnemers.

DONDERDAG 20 NOVEMBER

GRIJSGEDRAAID EN GOED GELACHEN

Een improvisatieshow van Compagnie Amai. Met jullie verhalen en suggesties als inspiratiebron maken zij een voorstelling met veel humor en fantasie over het ouder worden.

- **Uur:** 14.30 u (onthaal), 15 u – 17 u
- **Prijs:** € 7 (KT € 1,40) + hapje en drankje
- **Inschrijven:** T.e.m. 17/11
- **Info:** I.s.m. CC Meulestede en Dekenij Meulestede
- **Locatie:** Meulesteedsesteenweg 515

MAANDAG 24 NOVEMBER

NALATENSCHAP EN HET MAKEN VAN EEN TESTAMENT

Een testament opmaken is de beste manier om je nalatenschap te regelen zoals je dat wenst. In deze voordracht verneem je hoe het in elkaar zit.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 19/11
- **Begeleider:** Natasja van Kom op tegen Kanker

DONDERDAG 27 NOVEMBER

WANDELING: ZEVERGEM (7,75 KM)

Startplaats aan de kerk van Zevergem.

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

BEZOEK HUIS VAN ALIJN

Een interactieve tentoonstelling over rituelen en gewoontes, met herkenbare momenten uit het dagelijks leven, nu en in het verleden. Beleef, herinner en deel via beeld, geluid en objecten. Voor wie dat wenst praten we daarna bij in het museumcafé en genieten we van een liveoptreden.

- **Uur:** 15.30 u (start museumbezoek), 19.15 u (start liveoptreden)
- **Prijs:** € 5,50 (KT € 1,10)
- **Inschrijven:** T.e.m. 19/11
- **Begeleider:** André
- **Info:** Verzamelen aan ingang museum (Kraanlei 65), max. 10 deelnemers.

VRIJDAG 28 NOVEMBER

LDC gesloten om 16 u

ZATERDAG 29 NOVEMBER

ROMMELMARKT

Kom gezellig snuisteren of genieten van een hapje met drankje.

- **Uur:** 8.30 u – 18 u
- **Prijs:** Vrije ingang
- **Locatie:** LDC De Waterspiegel

DINSDAG 2 DECEMBER

SINTERKLAASONTBIJT



- **Uur:** 9 u – 11 u
- **Prijs:** € 8 (KT € 5,60)
- **Inschrijven:** T.e.m. 26/11
- **Info:** Max. 100 deelnemers

DONDERDAG 4 DECEMBER

VRIJWILLIGERSONTBIJT

- **Uur:** 9 u – 11 u
- **Info:** Ontmoetingsruimte gesloten tot 11 u

MAANDAG 8 DECEMBER

DR. GOOGLE ONLINE: OP ZOEK NAAR BETROUWBARE GEZONDHEIDSINFO

Heb je een klacht? Meer weten over pijn? Wil je gezonder leven? Leer betrouwbare gezondheidsinfo vinden. Daarnaast verdiep je je in goede slaaphygiëne.

- **Uur:** 10 u – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 26/11
- **Begeleiders:** Ann De Meulemeester en Anneke Vandendriessche (UGent)

DINSDAG 9 DECEMBER

KERSTKAARTJES MAKEN

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** € 5,20 (KT € 1,05) + circa € 5 materiaalkosten (verrekend met lesgever)
- **Inschrijven:** T.e.m. 1 /12
- **Begeleider:** Sabine
- **Info:** Max. 10 personen

DINSDAG 16 DECEMBER OF DONDERDAG 18 DECEMBER

KERTSBEZOEK MET KINDEREN

Grote en kleine bezoekers brengen met een mooi lied, een gedicht of een leuke babbel de kerstsfeer aan huis. Ken jij buurtbewoners die weinig sociale contacten hebben en die we een plezier kunnen doen met een bezoek? Contacteer het onthaal of spring eens binnen.

WOENSDAG 17 DECEMBER

BINGOOO

Met vandaag croque-monsieurs.

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

VRIJDAG 19 DECEMBER

KERSTFEEST



Menu: pompoensoep – kalkoentournedos met champignon – of pepersaus met worteltjes, broccoli en kroketten – als dessert een ijsje. Daarna optreden van de CAVA-sisters.

- **Uur:** 11.30 u – 17 u
- **Prijs:** € 30 (KT € 21), enkel optreden: € 2,50 (KT € 0,50)
- **Inschrijven:** T.e.m. 12/12
- **Info:** Je kan 20 of 40 UiTPAS-punten ruilen voor resp. € 5 of € 10 korting.

WOENSDAG 24 DECEMBER

LDC sluit om 16 u: Kerstavond

DONDERDAG 25 DECEMBER

LDC gesloten: Kerstmis

VRIJDAG 26 DECEMBER

Minimale dienstverlening
- Onthaal gesloten, LDC wel telefonisch bereikbaar
- Cafetaria open: 9.30 u – 16 u

WOENSDAG 31 DECEMBER

LDC sluit om 16 u: Oudejaarsavond

DONDERDAG 1 JANUARI

LDC gesloten: Nieuwjaarsdag

VRIJDAG 2 JANUARI

Minimale dienstverlening
- Onthaal gesloten, LDC telefonisch bereikbaar
- Cafetaria open van 9.30 u – 16 u

BUURTAGENDA WONDELGEM

ANTENNEPUNT WONDELGEM

Elke dinsdag (behalve in schoolvakanties) zijn wij aanwezig in Kleine Zaal in De Zulle (Botestraat 98). Welkom van 13.30 u tot 17 u met al je vragen over zorg- en dienstverlening, een drankje én een gezellige babbel.

DINSDAG 4 NOVEMBER

DIGILOKET IN DE ZULLE

Elke eerste dinsdag helpt een digihelper je met digitale vragen en computerproblemen.
- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 2/12
- **Locatie:** Kleine Zaal De Zulle

GEZELSCHAPSSPELEN

Ontmoet buurtbewoners via gezelschapsspelen (UNO, Rummikub, kaartspel, darts of breng eigen gezelschapsspelen mee).
- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Elke dinsdag
- **Locatie:** Kleine Zaal De Zulle

DINSDAG 11 NOVEMBER

Antennepunt gesloten: Wapenstilstand

WOENSDAG 12 NOVEMBER

SAMEN WANDELEN

Elke tweede woensdag organiseren we een korte wandeling met voldoende rustpauzes. Ideaal voor wie minder mobiel is.
- **Uur:** 14.30 u – 15.15 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 10/12
- **Locatie:** Verzamelen aan assistentiewoningen De Wondel, Morekstraat 459

MAANDAG 17 NOVEMBER

SAMEN ETEN IN VILLA OOIEVAAR

- **Uur:** 11.45 u – 13.30 u
- **Prijs:** € 15,50 dagschotel (sociaal tarief: € 5,50)
- **Data:** 15/12 (elke derde maandag)
- **Locatie:** Villa Ooievaar (sociaal restaurant), Botestraat 131 – 133

DINSDAG 18 NOVEMBER

SOEP MET BABBELTJES

Buurtzorger Saskia en antennemedewerker Fran nodigen je uit voor soep met babbeltjes. Maak kennis, verneem meer over onze werking en ontmoet andere buurtbewoners.
- **Uur:** 10.30 u – 12 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 16/12
- **Locatie:** Kleine Zaal De Zulle

DINSDAG 25 NOVEMBER

DIGICAFE - THEMA HOMEBANKING

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 21/11, via 09 266 30 50
- **Info:** I.s.m. vzw Kompas, max. 8 deelnemers
- **Locatie:** Repetitieruimte 1, De Zulle

WANDELING MET EVELYNE - PSYCHOLOGIE EN WETENSCHAP

Tijdens een korte en toegankelijke wandeling (+/- 2km) ga je in gesprek over enkele interessante wetenschappelijke onderzoeken binnen de psychologie.
- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Aan het onthaal of via 09 266 30 50
- **Locatie:** Vertrekpunt De Zulle, Wondelgem

DINSDAG 9 DECEMBER

WORKSHOP: OPFRISSING VAN DE WEGCODE

Fris je verkeerskennis op met deze workshop.
- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 4/12
- **Begeleider:** I.s.m. Vlaamse Stichting Verkeerskunde
- **Locatie:** Kleine zaal De Zulle, Botestraat 98

BUURTMAALTLIJD EN BINGO IN SINT-GODELIEVE

- **Uur:** 11.45 u (maaltijd) en 13.45 u (bingo)
- **Prijs:** € 7,50 (maaltijd), € 0,25 per blaadje (bingo)
- **Inschrijving:** Tot 2/12 via 09 266 30 50 (betalen ter plaatse)
- **Locatie:** Sint-Godelievekring, Sint-Godelievestraat 59



Gezond ouder worden

Ben je minstens 45 jaar en woon je in Gentbrugge, dan kan je meedoen aan de Gezondheidsmonitor. Een grootschalig bevolkingsonderzoek dat inzet op gezond ouder worden. Meer weten? Op dinsdagavond 16 december is er een infosessie in LDC Speltincx.



LDC SPELTINCX

Meersemdries 4, 9050 Gentbrugge
- 09 266 38 96
- www.facebook.com/ldcspeltincx
- ldc.speltincx@stad.gent
- Centrumleider: Sven Claeys
- Bereikbaar met openbaar vervoer: bus 9 en 11

“Met de Gezondheidsmonitor volgen we 20 jaar lang 20.000 Gentse 45-plussers op om de invloed van genen en omgevingsfactoren op hun gezondheid te onderzoeken. Dat gebeurt o.m. via vragenlijsten en staalnames, die om de vier jaar herhaald worden. In 2026 komt Gentbrugge aan de beurt”, vertelt hoofdonderzoeker prof. Marthe De Boevre van de UGent.
“Tegen 2050 is 1 op de 3 Vlamingen 65 jaar en ouder. Willen we de vergrijzing kunnen dragen en onze gezondheidszorg mee op maat laten evolueren, dan moeten we structureel inzetten op preventie. Want slechts 10% van typische ouderdomsziekten zoals Parkinson, diabetes 2 of Alzheimer is genetisch bepaald. 90% is gelinkt aan omgevingsfactoren.”
“Wie wil meedoen, kan zich registreren op onze website of telefonisch een afspraak maken”, vervolgt prof. De Boevre. “Eén van onze studenten komt dan langs voor meer uitleg. Je ondertekent een toestemmingsformulier en vult een vragenlijst in. Na een paar weken nemen we in het UZ of bij je thuis biologische stalen (bloed, haar, urine,...) af en doen we eenvoudige fysieke tests (spierkracht en longfunctie meten, elektrocardiogram,...). Zo krijgen we een beeld van je algemene gezondheid. Botsen we daarbij op onrustwekkende zaken, dan lichten we met je toestemming je huisarts in.”

Gratis infosessie 16/12, 17.30 u – 19.30 u.
Meer info: gezondheidsmonitor.gent

MAANDAG 3 NOVEMBER

Start inschrijvingen
- **Uur:** 9 u, deuren open vanaf 8.30 u

DAGLICHTLAMP
Tijdens deze donkere maanden stellen we onze daglichtlamp ter beschikking. Zo kan je extra daglicht opdoen, wat je energie, stemming en concentratie een boost geeft. Meer info aan het onthaal.

DIGIPUNT ANDROID, WINDOWS
Gratis individuele hulp op afspraak.
- **Uur:** 14 u, 15 u of 16 u
- **Inschrijven:** Vooraf, telefonisch
- **Computervrijwilliger:** Paul Couck

DINSDAG 4 NOVEMBER

DIGIPUNT ANDROID, WINDOWS
Gratis individuele hulp op afspraak.
- **Uur:** 9 u – 12 u
- **Inschrijven:** Vooraf, telefonisch
- **Computervrijwilliger:** Ivan Vlassenroot

KORTE WANDELING (4 KM)
Vertrek en aankomst in LDC Speltincx.
- **Uur:** 14.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** Elke dinsdag
- **Inschrijven:** Verplicht vóór vertrek, telefonisch
- **Begeleiders:** Christiane Daem, Nicole Halsberghe

DONDERDAG 6 NOVEMBER

LEZING 'LEEFTIJDSDISCRIMINATIE'
Hoe gaan we om met leeftijdsdiscriminatie of 'ageïsme'? Veerle Baert, docent sociaal werk en gerontoloog, neemt je op een inspirerende manier mee in het doorbreken van de vooroordelen over leeftijdsdiscriminatie.
- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Zodra je Wijs ontvangt tot vóór aanvang
- **Info:** Max. 40 deelnemers

GENEALOGIE GEVORDERDEN (STAMBOOMKUNDE)
- **Uur:** 14 u – 16.20 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,72) per beurt
- **Inschrijven:** Vooraf
- **Begeleiders:** Werkgroep
- **Info:** Max. 16 deelnemers

DE ZOETE BABBEL MET RUTH
Tompoes: Op is op!
- **Uur:** 14 u

MAANDAG 10 NOVEMBER

Minimale dienstverlening
- Beperkte openingsuren: 9.30 u – 16 u
- Onthaal gesloten, maar LDC wel telefonisch bereikbaar
- Je kan alleen in het LDC terecht voor maaltijden en ontmoeting

DINSDAG 11 NOVEMBER

LDC gesloten: Wapenstilstand

WOENSDAG 12 NOVEMBER

DE ZOETE BABBEL MET RUTH
Eclairs. Op is op!
- **Uur:** 14 u

DONDERDAG 13 NOVEMBER

INTRODUCTIECURSUS 'MINDFULNESS BIJ ZIEKTE EN PIJN'
- **Uur:** 13.30 u – 15 u
- **Prijs:** € 21 (€ KT 4,20), 4 lessen
- **Inschrijven:** Tot volzet
- **Data:** 13/11, 20/11, 27/11, 4/12
- **Lesgever:** Bart Upekshadaka
- **Info:** I.s.m. Breathworks Mindfulness Centrum Gent, waar de lessen op 20/11 en 27/11 plaatsvinden (Fr. Burvenichstraat 156)

DEMENTIEBEURS: INSPIRATIE- EN ACTIVITEITENBEURS
LDC Speltincx trekt naar LDC Wibier. Hier is er een interactieve standenmarkt, ga je in gesprek met mantelzorgers, ervaar je een duofietstocht en maak je kennis met de Dementiekeuken. Daarnaast kan je deelnemen aan de workshop 'Vergeten maar wel weten' door neurologe An Vakaet (14.30 u en 16 u).
- **Uur:** 13.45 u (LDC Wibier, Antwerpsesteenweg 768)
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vóór aanvang
- **Begeleider:** Ergotherapeut Marijke Schuurkes
- **Info:** Vervoer op aanvraag bij maatschappelijk werker Serpil Isiklar

10.000 STAPPEN
Elke 2de en 4de donderdag (6 à 7 km). Vertrek aan LDC Speltincx.
- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Wandelkaart: € 12 (KT € 2,40), per keer: € 3 (KT € 0,60)
- **Data:** 13/11, 11/12
- **Inschrijven:** Vooraf
- **Begeleider:** Nicole Halsberghe

SAMEN LEZEN
Voor wie zin heeft om een sterk verhaal of mooi gedicht te horen voorlezen of om samen met anderen te praten over de tekst.
- **Uur:** 14.30 u – 15.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vóór aanvang, telefonisch
- **Data:** 13/11, 27/11, 11/12
- **Begeleider:** Caroline Verbruggen
- **Info:** Max. 18 deelnemers

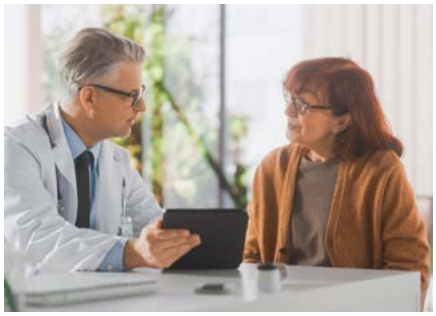
SENIORENWEEK VAN 17/11 T.E.M. 23/11

MAANDAG 17 NOVEMBER

OMSTAANDERSTRAINING
Iedereen is al eens getuige geweest van ongewenst gedrag: pesten, (seksuele) intimidatie, beledigen, kleineren, discrimineren,... Het is vaak best moeilijk om te reageren, niet alleen als mikpunt, maar ook als getuige. Je durft misschien niet. Of je wil niet de eerste zijn die er iets van zegt. Of je bent bang dat anderen vinden dat je overdrijft. Tijdens deze vorming krijg je vier strategieën aangereikt om wel te reageren op ongewenst gedrag en raak je geprikkeld om hiermee verder aan de slag te gaan in je dagelijkse leven.
- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vanaf 21/10, ook telefonisch via 09 266 39 96
- **Spreker:** Paul Storme van vzw Amal
- **Info:** Max. 20 deelnemers

MAANDAG 17 NOVEMBER

INFOSESSIE: PATIËNTENRECHTEN



Welke rechten heb je als patiënt? Wat is een vertrouwenspersoon en hoe duid je een vertegenwoordiger aan? Wat zijn je rechten bij een gedwongen opname? En wat als die niet worden nageleefd?

- **Uur:** 14 u – 15.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Ook via 09 266 39 96
- **Spreker:** Kim Devolder, juridische stafmedewerker van AZ Maria Middelares
- **Info:** Max. 18 deelnemers

DIGIPUNT ANDROID, WINDOWS

Zie 3/11.

DONDERDAG 20 NOVEMBER

OMSTAANDERSTRAINING

Zie 17/11.

DE ZOETE BABBEL MET RUTH

Boule de berlin. Op is op!

- **Uur:** 14 u

VRIJDAG 21 NOVEMBER

FLORAWANDELING (6 KM)

Info: zie 13/11 (10.000 stappen).

- **Uur:** 13.45 u (verzamelen aan LDC Speltincx), 14 u (vertrek)
- **Inschrijven:** T.e.m. 20/11
- **Info:** Gedetailleerde omschrijving bij inschrijving

SAMANA CAFÉ: INSPIRATIE VOOR DE FEESTDAGEN

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

WEEK VAN HET GENTS VAN 22/11 T.E.M. 8/12

MAANDAG 24 NOVEMBER

INFOSESSIE EN TROOSTBABBELS: 'EERSTE HULP BIJ ROUW EN VERLIES'

Rouw en verlies gaan vaak gepaard met gevoelens van verdriet en onmacht. In deze infosessie krijg je inzicht in het rouwproces en ben je op latere momenten welkom op onze troostbabbels om samen meer verbondenheid te vinden.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vooraf
- **Begeleiders:** Huispsycholoog Lydia en antennemedewerker Mia

DINSDAG 25 NOVEMBER

DIGIPUNT APPLE (IPAD, IPHONE)

Gratis individuele hulp op afspraak.

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

KOM OP TEGEN KANKER KOFFIEOCHTEND

Informeel uitwisselingsmoment tussen lotgenoten en hun naasten.

- **Uur:** 9.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 25/11, 9/12, 23/12
- **Inschrijven:** Vóór aanvang

WOENSDAG 26 NOVEMBER

WORKSHOP BLOEMSCHIKKEN

- **Uur:** 9.30 u – 11.30 u (groep 1), 13.30 u – 15.30 u (groep 2)
- **Prijs:** € 5,10 (KT € 1) + € 18 materiaalkosten
- **Inschrijven:** T.e.m. 19/11
- **Lesgever:** Marijke Deman

GENSE BINGOOO!

Mee wa Gense spesialitijte.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 0,50/bingoformulier
- **Begeleider:** Margot

DE ZOETE BABBEL MET RUTH

Pannenkoeken. Op is op!

- **Uur:** 14 u

DONDERDAG 27 NOVEMBER

VRIJWILLIGERSMEETING

Cafetaria uitzonderlijk gesloten vanaf 15 u wegens vrijwilligersmeeting.

MAANDAG 1 DECEMBER

DIGIPUNT ANDROID, WINDOWS

Zie praktische info 3/11.

DONDERDAG 4 DECEMBER

GENEALOGIE GEVORDERDEN (STAMBOOMKUNDE)

Zie praktische info 6/11.

DE ZOETE BABBEL MET RUTH

Biscuittaart met fruit. Op is op!

- **Uur:** 14 u

MAANDAG 8 DECEMBER

WORKSHOP: 'ONTDEK DE NIEUWE APP MIJN GENT'

Via de app kan je attesten downloaden, de afvalkalender bekijken, sluikstorten melden, afspraak maken met een stadsdienst...

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 1/12
- **Begeleider:** Philippe Neutens
- **Info:** Breng je laptop, tablet of gsm mee. Ook beperkt aantal toestellen ter beschikking in het LDC.

DINSDAG 9 DECEMBER

DIGIPUNT ANDROID, WINDOWS

Zie praktische info 4/11.

WOENSDAG 10 DECEMBER

WORKSHOP BLOEMSCHIKKEN

Zie praktische info 26/11.

- **Inschrijven:** T.e.m. 3/12

DE ZOETE BABBEL MET RUTH

Hoorntje. Op is op!

- **Uur:** 14 u

VRIJDAG 12 DECEMBER

Cafetaria gesloten
We vieren vandaag een bijzondere gelegenheid. Breng gerust je eigen drank mee tijdens jouw activiteit of maak gebruik van onze waterbar.

MAANDAG 15 DECEMBER

TROOSTBABBELS
We krijgen vroeg of laat allemaal te maken met rouw en verlies. Van kleine tegenslagen tot grote verliezen. De winterperiode en feestdagen zijn vaak een extra moeilijke periode. Via deze troostbabbels creëren we samen een moment van verbinding en zoeken we troost via een gedicht, verhaal of getuigenis.
- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Vóór aanvang, max. 10 deelnemers
- **Begeleiders:** huispsycholoog Lydia en antennemedewerker Mia

DIGIPUNT ANDROID, WINDOWS
Zie praktische info 3/11.

DINSDAG 16 DECEMBER

DIGIPUNT APPLE (IPAD, IPHONE)
Zie praktische info 25/11.

KICK OFF GEZONDHEIDSMONITOR GENTBRUGGE
Zie artikel pag. 40.
- **Uur:** 17 u (deuren), 17.30 u – 19.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Sprekers:** Khalid Benhaddou, Belgisch moslimtheoloog, auteur, opiniemaker en prof. Marthe De Boevre
- **Info:** Cafetaria gesloten vanaf 15.30 u.

DONDERDAG 18 DECEMBER

DE ZOETE BABBEL MET RUTH
Bavarois frambozen. Op is op!
- **Uur:** 14 u

VRIJDAG 19 DECEMBER

SAMANA CAFÉ: KERSTMEETING '75 JAAR SAMANA'
Zie praktische info 21/11.

ZATERDAG 20 DECEMBER EN ZONDAG 21 DECEMBER

DE WARMSTE WEEK: ONZICHTBARE ZIEKTES
Tijdens De Warmste Week zetten we samen met onze buurtpartners onzichtbare ziektes in de kijker. Doe mee en toon je steun! Meer info volgt.

MAANDAG 22 DECEMBER

VROLIJK KERSTFEEST
Op het menu: tomatensoep met balletjes, rundstong in madeirasaus met kroketjes en kerststronk. De Verborgen Talenten brengen ook een nieuwe kerstshow!
- **Uur:** 11.30 u (deuren)
- **Prijs:** € 30 (KT € 21) incl. aperitief, menu, koffie en optreden
- **Inschrijven:** Vóór 15/12
- **Info:** Cafetaria gesloten. Max. 60 personen. Je kan 40 UiTPAS-punten ruilen voor € 10 korting.

WOENSDAG 24 DECEMBER EN 31 DECEMBER

LDC sluit om 16 u: Kerstavond

DONDERDAG 25 DECEMBER

LDC gesloten: Kerstmis

VRIJDAG 26 DECEMBER

Minimale dienstverlening
- Beperkte openingsuren: 9.30 u – 16 u
- Onthaal gesloten, maar LDC wel telefonisch bereikbaar
- Je kan alleen in het LDC terecht voor maaltijden en ontmoeting

MAANDAG 29 DECEMBER

DIGIPUNT ANDROID, WINDOWS
Zie praktische info 3/11.

DONDERDAG 1 JANUARI

LDC gesloten: Nieuwjaarsdag

VRIJDAG 2 JANUARI

Minimale dienstverlening
- Beperkte openingsuren: 9.30 u – 16 u
- Onthaal gesloten, maar LDC wel telefonisch bereikbaar
- Je kan alleen in het LDC terecht voor maaltijden en ontmoeting

DONDERDAG 8 JANUARI

SAVE THE DATE: NIEUWJAARSRECEPTIE

ANTENNEWERKING EN BUURTZORG

DINSDAG 4 NOVEMBER

BUURTMAALTIJD GROENINGE MET DAARNA SPETTERENDE QUIZ
- **Uur:** 12 u
- **Prijs:** € 5,50
- **Inschrijven:** Bij LDC Speltincx
- **Locatie:** Neerlandia Korfbalclub, Boer Janssensstraat 19

DINSDAG 2 DECEMBER

BUURTMAALTIJD ROBINIA, GEVOLGD DOOR ACTIVITEIT
- **Uur:** 12 u
- **Prijs:** € 5,50
- **Inschrijven:** Bij OH Robinia of LDC Speltincx
- **Locatie:** Open Huis Robinia, Robiniahof 32

DINSDAG 21 OKTOBER

'SAMEN ETEN' MET BUURTBEWONERS UIT OUD GENTBRUGGE
- **Uur:** 12 u
- **Prijs:** € 17 (KT € 5,50)
- **Inschrijven:** Via Mia Trappeniers
- **Locatie:** Restaurant Arbed, Kerkstraat 108

Contactgegevens aanspreekpunten antenne:
- Mia Trappeniers: mia.trappeniers@stad.gent, 0478 87 06 79
- Kim Schuteyser: kim.schuteyser@stad.gent, 0470 90 09 78



> **“Het is een toneelstuk met veel muziek en zang, geïnspireerd op A Christmas Carol.”**
>
> **Sabine Van Hulle**
> *regisseur*

Toneel met een lach en een traan

De Zotte Bende van den Hof, de toneelgroep van LDC Ten Hove, gaat dit jaar voor een kerststuk. ‘Gien kerststerre veur Noel Perre’ draait rond een verbitterde oude man. Brengt de kerstperiode hem op andere gedachten?

“Het hoofdpersonage is inderdaad gemodelleerd naar Scrooge uit het beroemde kerstverhaal van Charles Dickens”, vertelt regisseur Sabine Van Hulle, die het stuk samen met Rita De Spiegeleire schreef. “De kerstman is ziek. Wat nu gedaan? Wie gaat de cadeautjes uitdelen? Zijn vrouw en twee elfjes zoeken een vervanger en laten hun oog vallen op een gepensioneerde postman. Maar die haat door omstandigheden de hele kerstsfeer. Hoe dat komt, wordt duidelijk in het stuk. O.m. aan de hand van twee filmpjes. Of hij bijdraait of niet? Daarvoor moet je zelf komen kijken!”

“Het is een toneelstuk met een lach en een traan. Geen bulderlach, wel toveren we een glimlach op het gezicht van de mensen. En er komt ook veel muziek en zang in voor”, vervolgt Sabine. “Sommige acteurs spelen twee rollen. Want ons gezelschap raakt jaar na jaar uitgedund. Nieuwe mensen zijn dus zeker welkom! Als goeie amateurspeler moet je wat Gents kunnen klappen, een goed geheugen hebben en vooral veel goesting. Ervaring is niet nodig. Je kan hier je eerste stappen zetten in de toneelwereld. Wij zijn het enige LDC met een eigen toneelgezelschap. Het zou jammer zijn mocht dat verdwijnen.”

Voorstellingen op vr 12 en 19/12 (19.30 u), za 13 en 20/12 (14.30 u) en zo 14 en 21/12 (14.30 u). Prijs: € 9, incl. aperitief + hapjes. Inschrijven vóór 5/12!



LDC TEN HOVE

Begijnhofdries 15, 9000 Gent

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

DIGIPUNT COMPUTER

Gratis. Op maandagnamiddag, donderdagvoormiddag, woensdag- en vrijdagvoormiddag.
Voor woensdag of vrijdag: maak vooraf een afspraak aan het onthaal.

- Met John De Poortere op woensdag- en vrijdagvoormiddag
- Met Kris Smetryns op maandagnamiddag tussen 14 u en 16 u.
- Met Tom Doesselaere op donderdagvoormiddag, 9 u – 12.30 u

MAANDAG 3 T.E.M. VRIJDAG 9 NOVEMBER

DIGITALE WEEK

Je kan met al je vragen over smartphones, pc en tablets bij onze digihelpers.

- **Uur:** Ma 14 u – 16 u en do 9 u – 12.30 u (in de cafetaria, zonder afspraak), wo en vr 10 u – 12 u (op afspraak, in het computerlokaal)

MAANDAG 3 NOVEMBER

BOTERKOEKEN MET KOFFIE

- **Uur:** 9 u – 11 u
- **Prijs:** Zie cafetaria

WOENSDAG 5 NOVEMBER

KENNISMAKING MET EX-OKANSTUDENTEN

LDC Ten Hove en Ligo, Centra voor Basiseducatie willen via dans en beweging een brug slaan tussen leeftijden, culturen en leefwerelden. De ex-Okan'ers van OriëntatieWerkt (een project van Ligo en VDAB) komen op bezoek. Na een kennismakingsgesprek, gaan ze samen met onze senioren aan het dansen. Beweging en dans werken als verbindende kracht.

- **Uur:** 13.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Lesgever:** Myriam Kuliasko

FILMFORUM: 'LES INNOCENTES' (2016)



Frans oorlogsdrama van Anne Fontaine dat zich afspeelt in het Polen van 1945. Mathilde Beaulieu werkt als dokters-stagiaire voor het Franse Rode Kruis in Warschau. Op een dag wordt ze gevraagd door een nabijgelegen klooster: een aantal nonnen zijn zwanger... Gebaseerd op een waargebeurd verhaal.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Info:** Speelduur: 100 min. Met voor- en nabespreking door Hugo Hoste.

MAANDAG 10 NOVEMBER

Minimumbezetting

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

HERFSTVERHALENTOCHT: MALEM, BLAARMEERSEN, WATERSPORTBAAN

Wandeltocht met vertrek aan de Groene Vallei.

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

DINSDAG 11 NOVEMBER

LDC gesloten: Wapenstilstand

WOENSDAG 12 NOVEMBER

DANSMOMENT MET EX-OKANSTUDENTEN

Zie 5/11.

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

DONDERDAG 13 NOVEMBER

NATUURWANDELING BOURGOYEN-OSSEMEERSEN

Thema: winterslaap of -rust.
Vertrek: Driepikkelstraat 3.

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** Verplicht
- **Begeleider:** Natuurgids Leen Van den Brande

VRIJDAG 14 NOVEMBER

HISTORISCHE WANDELING: 'GENT STAD VAN ADEL EN BOURGEOISIE'

In de 18de eeuw breken nieuwe tijden aan voor Gent dankzij de aanleg van de Coupure. Tijdens deze historische wandeling van de Coupure tot de Veldstraat verneem je hoe de stad zich tussen 1750 en 1830 ontwikkelde op politiek, economisch en maatschappelijk gebied. De gevestigde adel moest rekening houden met de opkomende burgerij, die ook bestuurlijke ambities had. Je maakt ook kennis met enkele historische figuren en verplaats je je in hun levenssfeer.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 5,20 (KT € 1)
- **Vertrek:** Sint-Agnetebrug, Coupure-Links (aan de knip)
- **Verteller:** Jean-Pierre Ongena

LEZING: 'WEET WAT JE ZIET (DEEL 1): DE KUNST VAN HET KIJKEN'

Hoewel we vandaag in een beeldcultuur leven, is de hamvraag 'Hoeveel hebben we gezien?'. Alles gaat zo snel dat we niet meer stilstaan bij details. In 'De Kunst van het Kijken' neemt Willem Debeck je mee op een tocht langs schilderijen en mijmert hij luidop wat hij denkt bij het bekijken van de werken.

- **Uur:** 14 u – 16.15 u (met pauze)
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)

MAANDAG 17 NOVEMBER

LEZING: 'ZELFSTANDIG WONEN'

Iedereen wil graag zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Maar is jouw woning daar wel op voorbereid? Trappen, drempels en een niet-aangepaste badkamer kunnen een uitdaging vormen. De ergotherapeuten van de Stad Gent helpen je hierbij. Ze bieden gratis advies en begeleiding bij renovatie- en nieuwbouwprojecten om jouw woning levensloopbestendig te maken. Ook als verhuizen een aangewezen optie is lijkt, helpen ze je met info over aanpasbare woonprojecten.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Spreker:** Ciel Brackenier

DINSDAG 18 NOVEMBER

BLOEMSCHIKKEN: WINTER/KERSTSCHIKKING



- **Uur:** 9.30 u – 11.30 u
- **Prijs:** € 5,10 (KT € 1) + max. € 25 materiaalkosten (te betalen aan de lesgever)
- **Lesgever:** Kathleen De Groote
- **Info:** Bij inschrijving krijg je een materiaallijst mee. Wil je materialen uit de groothandel, geef dat dan uiterlijk door op 6/11.

NOVEMBERMAALTIJD

Op het menu: soep, stoverij met frietjes en rijsttaart.

- **Uur:** 12 u
- **Prijs:** € 12 (KT € 8,40)
- **Inschrijven:** Vanaf 20/10 en vóór 9/11
- **Info:** Cafetaria gesloten van 10 tot 14 u

WOENSDAG 19 NOVEMBER

BINGO

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 0,50 per spel – telkens prijs voor plaatsen 1 en 2!

DONDERDAG 20 NOVEMBER

WANDELING ZEVERGEM (6,65 KM)

We wandelen volledig in de velden van Zevergem.

- **Uur:** 13.25 u (Gent-Sint-Pieters bus-perron 6, met bus 71 tot halte Zevergem Veldstraat), 14 u (start wandeling)
- **Prijs:** Wandelkaart: € 12 (KT € 2,40), of per beurt € 3 (KT € 0,60)
- **Begeleider:** John De Poortere

VRIJDAG 21 NOVEMBER

DANSFEEST

Met dj Peter.

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

FRIETJES MET MAYONAISE OF KETCHUP

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

PRAATGROEP 'PERSOONLIJKE EVOLUTIE IN DE NIEUWE TIJD'

- **Uur:** 14 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Begeleider:** Ann Van den Brandt

DONDERDAG 27 NOVEMBER

SNOEPNAMIDDAG: BRETOENSE APPELTAART

- **Prijs:** Zie cafetaria

VRIJDAG 28 NOVEMBER

LEZING: 'WEET WAT JE ZEGT: DE HERKOMST VAN WOORDEN'

'Hij heeft ze niet alle vijf!' hoor je wel eens. Maar wat zijn die 'vijf' dan wel? We staan er veelal niet bij stil waar woorden of gezegden vandaan komen. Soms levert dat heel verrassende ontdekkingen op.

- **Uur:** 14 u – 16.15 u (incl. pauze)
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Spreker:** Willem Debeck

VRIJDAG 5 DECEMBER

BEZOEK VAN DE SINT EN ZIJN HELPER

Boterkoeken met koffie.

- **Uur:** 9 u – 11 u
- **Prijs:** Zie cafetaria

FILMFORUM: 'DAS WEISSE BAND' (2009)



Net voor het uitbreken van WO I wordt een rustig Duits boerendorpje opgeschrikt door een aantal onverklaarbare gebeurtenissen. Dit Duits drama van Michael Haneke won destijds de Gouden Palm in Cannes. Praktische info: zie 5/11.

- **Info:** Speelduur 140 minuten

MAANDAG 8 DECEMBER

ADVIESRAAD TEN HOVE

Welkom om samen met centrumleider Maureen mee te denken en zo de weg die LDC Ten Hove volgt mee uit te stippelen.

- **Uur:** 10 u
- **Inschrijven:** Vooraf aan onthaal

WOENSDAG 10 DECEMBER

SNOEPNAMIDDAG: CHOCOLADETAART

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

KERSTVERKOOP HOBBYATELIER

Zoek je nog een leuk kerstcadeau? Dan kan je vanaf 14 uur in de cafetaria terecht voor de verkoop van zelfgemaakte werken van het hobbyatelier.

- **Uur:** 14 u

DONDERDAG 11 DECEMBER

OPTREDEN KINDEREN BASISSCHOOL DE MUZE

Het zesde leerjaar van onze buurtschool zingt liedjes van vroeger en –natuurlijk– ook een kerstlied.

- **Uur:** 10.45 u
- **Prijs:** Gratis

KERSTSPECIAL VAN DE EVERGREENS

- **Uur:** 11.30 u – 13 u
- **Prijs:** Gratis

VRIJDAG 12 DECEMBER

LEZING: 'WEET WAT JE ZIET: GENT ANDERS BEKEKEN'

Virtuele gidswandeling in Gent. Je staat stil bij de meest uiteenlopende zaken die iedereen wel al eens is tegengekomen, maar het verhaal erachter niet altijd kent.

- **Uur:** 14 u – 16.15 u (met pauze)
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Spreker:** Willem Debeck

TONEELVOORSTELLING: 'GIEN KERSTSTERRE VEUR NOËL PERRE'

Door toneelgroep 'De Zotte Bende van den Hof'.

- **Data:** Vr 12/12 en 19/12 (19.30 u), za 13/12 en 20/12 (14.30 u), zo 14/12 en 21/12 (14.30 u)
- **Prijs:** € 9 (inclusief aperitief en hapjes)
- **Inschrijven:** Vóór 5/12
- **Regie:** Sabine Van Hulle

MAANDAG 15 DECEMBER

LICHTWANDELING IN GENT

Over licht en duisternis in de stad. Vertrek: Kouterkiosk.

- **Uur:** 19 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Begeleider:** Stadsverteller Marc Symoens

DINSDAG 16 DECEMBER

KERSTMAALTIJD MET OPTREDEN VAN DE VERBORGEN TALENTEN

Menu: aperitief, soep, kalfsblanquette en chocoladetaart.

- **Uur:** 12 u
- **Prijs:** € 17 (KT € 13,40)
- **Inschrijven:** Vóór 6/12
- **Info:** Cafetaria gesloten tussen 10 u en 14 u. Géén gewone maaltijden.

WOENSDAG 17 DECEMBER

KERSTBINGO DOOR DE KERSTMAN

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

DONDERDAG 18 DECEMBER

WANDELING SLEIDINGE (6,5 KM)

We wandelen van Hulleken naar Meerbeke. Voor info prijs en begeleiding: zie 20/11.

- **Uur:** 13.35 u (Gent-Zuid busperron 5, bus 56 tot halte Sleidinge-Dorp), 14 u (start wandeling)

VRIJDAG 19 DECEMBER

DANSFEEST IN KERSTSFEER

Met dj Peter.

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

FRIETJES MET MAYONAISE OF KETCHUP

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

PRAATGROEP 'PERSOONLIJKE EVOLUTIE IN DE NIEUWE TIJD'

- **Uur:** 14 u – 16.30 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Begeleider:** Ann Van den Brandt

WOENSDAG 24 DECEMBER

LDC sluit om 16 u: Kerstavond

DONDERDAG 25 DECEMBER

LDC gesloten: Kerstmis

VRIJDAG 26 DECEMBER

Minimale dienstverlening

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

WOENSDAG 31 DECEMBER

LDC sluit om 16 u: Oudejaarsavond

DONDERDAG 1 JANUARI

LDC gesloten: Nieuwjaarsdag

VRIJDAG 2 JANUARI

Minimale dienstverlening

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

DINSDAG 6 JANUARI

SNOEPNAMIDDAG: DRIEKONINGENTAART

Wie de boon heeft, krijgt een mooie prijs.

- **Uur:** 13.30 u
- **Prijs:** € 2,40
- **Inschrijven:** Vanaf 15/12

DONDERDAG 8 JANUARI

NIEUWJAARSRECEPTIE

Om 14 uur receptie, gevolgd door thé dansant tussen 16 en 19 u.

- **Info:** Wel maaltijden, geen activiteiten in de Rode Zaal.

ANTENNEWERKING BRUGSE POORT

Vragen? Contacteer onze antennemedewerkers:

- Brugse Poort – Catherine Morel: catherine.morel@stad.gent
- Rooigem/ Malem – Tineke De Keyser: tineke.dekeyser@stad.gent

Bij afwezigheid kan je terecht bij het onthaal via 09 266 88 88.



Samen door de donkere dagen

“Voor onze bezoekers is het eindejaar vaak een moeilijke en eenzame periode, die hen confronteert met het verlies van een dierbare. Daarom organiseren we diverse activiteiten in de kerstsfeer om mensen samen te brengen”, vertelt planner Cynthia Sioncke.



LDC WIBIER

Antwerpsesteenweg 768,
9040 Sint-Amandsberg

- 09 266 31 00
- www.facebook.com/ldc.wibier
- ldc.wibier@stad.gent
- Centrumleider: An Schmücker
- Bereikbaar met het openbaar vervoer: lijnen 76, 77, 78 (halte Everstraat)

“Andere jaren hadden we ons eindejaarsetentje en dat was het dan vaak. Nu heeft elke week in november en december zijn momentje waarop we onze bezoekers een warm onthaal bieden met laagdrempelige activiteiten”, stipt Cynthia aan.
Zo ben je op 14 en 28 november en op 12 december welkom om in de ontmoetingsruimte te komen ‘kerstknutselen’. In november maak je kersthangers, in december kerstversiering.
Of liever sporten op kersthits? Op 5 december kan je met vrijwilligster Douchka een uurtje bewegen op kerstklassiekers, genre ‘All I Want for Christmas is You’ van Mariah Carey.
Je lichaam verwennen kan ook in de workshop ‘zelfmassage’ op 12 december, waar je eenvoudige technieken leert om je energie te versterken en pijn weg te masseren.
Huispsycholoog Delfien nodigt je uit voor twee troostbabbels. Het thema op 19 november is ‘verlies verbindt’. Gewoon even ‘zijn’ met anderen die begrijpen wat verlies van een dierbare met je doet. Op 4 december gaat het over ‘leven met een onzichtbare kwetsbaarheid’, zoals chronische pijn, vermoeidheid, mentale problemen.
Tot slot kan je je elke voormiddag op een rustig plekje in het LDC installeren met de daglichtlamp, die je winterblues helpt verdrijven.
Op de workshop zelfmassage na zijn alle activiteiten gratis.

Praktische info: zie agenda

DINSDAG 4 NOVEMBER

WANDELTOCHT: BLAARMEERSEN (7 KM)

- **Uur:** 13.30 u
- **Prijs:** Wandelkaart: € 12 (KT € 2,40), per keer: € 3 (KT € 0,60)
- **Inschrijven:** 27/10 t.e.m. 4/11 (onthaal is vóór de aanvang van de activiteit gesloten), ook online

DIGI-SPREEKUUR: SMARTPHONE-, TABLET-, EN COMPUTERVRAGEN

- **Uur:** 13.30 u – 17 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 4/11, 18/11, 25/11, 2/12, 9/12, 16/12
- **Inschrijven:** Tot 2 dagen voordien

DONDERDAG 6 NOVEMBER

RETOUCHES

- **Uur:** 14 u – 16 u
- **Prijs:** Gratis, wél materiaalkosten
- **Data:** 6/11, 20/11, 4/12, 18/12
- **Inschrijven:** Tot één dag voordien
- **Info:** Max. 3 stukken per afspraak (30 minuten)

ZIN IN BILJART?

De biljartclub zoekt nieuwe leden. Kom eens langs en ontdek hoe leuk biljarten is!

- **Uur:** 14 u – 17 u
- **Prijs:** € 0,50 per half uur
- **Data:** Dagelijks van 9 u – 11 u en 14 u – 17 u, competitie op donderdag van 14 u – 17 u
- **Inschrijven:** Niet nodig

VRIJDAG 7 NOVEMBER

ETENTJE HOTELSCHOOL

Samen lekker eten met begeleiding in de Hotelschool.

- **Uur:** 12 u
- **Prijs:** € 42,10
- **Inschrijven:** Vanaf 27/10 t.e.m. 31/10
- **Info:** Verzamelen aan Hotelschool, Lange Violettestraat 10-12

MAANDAG 10 NOVEMBER

Minimale dienstverlening

- Beperkte openingsuren: 9.30 u – 16 u
- Onthaal gesloten, LDC wel telefonisch bereikbaar
- Je kan alleen in het LDC terecht voor maaltijden en ontmoeting

DINSDAG 11 NOVEMBER

LDC gesloten: Wapenstilstand

DONDERDAG 13 NOVEMBER

LDC gesloten: Dementiebeurs

VRIJDAG 14 NOVEMBER

JUWELEN HERSTELLEN EN AANLEREN BASISTECHNIEKEN



Is jouw juweel aan herstelling toe? Onder begeleiding ga je samen aan de slag.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis, wel materiaalkosten
- **Data:** 14/11, 28/11, 12/12
- **Inschrijven:** Tot de dag ervoor, ook online

SAMEN CREATIEF: KERSTHANGERS EN KERSTVERSIERING

In november maak je sfeervolle kerst-hangers, in december zelfgemaakte kerst-versiering. Telkens onder begeleiding.

- **Uur:** 14 u – 16.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Data:** 14/11, 28/11, 12/12
- **Info:** Breng in november linten en kerstslingers mee, in december je favoriete servetten.

WOENSDAG 19 NOVEMBER

TROOSTBABBEL: VERLIES VERBINDT

Activiteit voor 60-plussers die een dierbare verloren hebben. Of je nu een partner, ouder, broer, zus, vriend of (klein)kind hebt verloren: rouw kent vele gezichten. We komen samen in een warme sfeer, waar niets moet en alles mag. Je mag luisteren, delen, stil zijn, of gewoon even "zijn" met anderen die begrijpen wat verlies met je doet. Want er zit kracht in ontmoeting.

- **Uur:** 14 u – 16.15 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** Bij huispsycholoog Delfien Van Hoe via 09 266 32 34

DONDERDAG 20 NOVEMBER

VOORDRACHT: 'LANGER COMFORTABEL THUIS WONEN? IS JOUW WONING VOLDOENDE AANGEPAST?' (I.S.M. OKRA OUDE BAREEL EN DIENST ZELFSTANDIG WONEN)

Iedereen wil graag zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Maar is jouw woning daar wel op voorbereid? Trappen, drempels en een niet-aangepaste badkamer vormen een uitdaging.
De ergotherapeuten van Stad Gent helpen je hierbij. Zij bieden gratis advies en begeleiding bij renovatie- en nieuwbouwprojecten om jouw woning levensloopbestendig te maken. Zo woon je nu én later comfortabel. Ook als verhuizen een aangewezen optie is lijkt, helpen ze je. Ze informeren je over aan-pasbare woonprojecten en denken mee met jou over mogelijke oplossingen.

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 5 (incl. koffie/thee)
- **Inschrijven:** Via overschrijving naar OKRA Oude Bareel, BE51 8906 3432 4962 (met vermelding 'voordracht zelf-standig wonen')
- **Info:** De voordracht vindt plaats in het parochiaal centrum Oude Bareel (Beelbroekstraat 2)

DONDERDAG 20 NOVEMBER

LEESFAN

Hou je van lezen? Kan je moeilijk een goed boek neerleggen? Wil je samen met anderen een boek bespreken? Welkom in onze leesFANclub. Op het programma vandaag: 'Zwarte lelies' van Michel Bussi.

- **Uur:** 14.30 u
- **Prijs:** € 3,60 (KT € 0,70)
- **Inschrijven:** T.e.m. 20/11, ook online

DINSDAG 25 NOVEMBER

INFOSESSIE EN TESTMOMENT: DEELMOBILITEIT VOOR GENTSE SENIOREN (I.S.M. WAY TO GO)

Ontdek alle mogelijkheden van hoe je een deelfiets kan gebruiken. Na de infosessie kan je een deelfiets testen.

- **Uur:** 14 u – 16.30 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 20/11

DONDERDAG 27 NOVEMBER

SNOEPNAMIDDAG: PANNENKOEKEN

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

DINSDAG 2 DECEMBER

ADVIESRAAD

Denk mee over de werking van ons LDC en deel je ideeën en suggesties.

- **Uur:** 14 u

WOENSDAG 3 DECEMBER

HIJ KOMT, HIJ KOMT DIE LIEVE GOEDE SINT



Sinterklaas bezoekt LDC Wibier en hij komt niet met lege handen! Vanaf 14 u verwelkomt hij je met versgebakken wafels in onze ontmoetingsruimte. Heb jij je schoen al gezet in de ontmoetingsruimte? Wie weet, heeft de Sint er iets in achtergelaten... Kom dus zeker kijken, misschien ligt er vandaag wel een verrassing op jou te wachten!

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis, wafels tegen cafetariaprijs

DONDERDAG 4 DECEMBER

TROOSTBABBEL: WAT JE NIET ZIET, WORDT VAAK NIET BEGREPEN

Activiteit voor 60-plussers die leven met een onzichtbare ziekte of kwetsbaarheid. Of het nu gaat om chronische pijn, verminderde energie, mentale moeilijkheden of een aandoening die voor anderen niet zichtbaar is: het kan voelen alsof je verlies niet altijd wordt gezien of begrepen. Deel vandaag je ervaringen met anderen.

- **Prijs:** Gratis
- **Uur:** 14 u – 16.15 u
- **Inschrijven:** Bij Delfien Van Hoe via 09 266 32 34

VRIJDAG 5 DECEMBER

SPORTEN OP KERSTHITS

Laagdrempelig bewegen op leuke kerstklassiekers. Trek je sportoutfit aan en laat Mariah Carey je motiveren!

- **Uur:** 15.45 u – 16.45 u
- **Prijs:** Gratis
- **Inschrijven:** T.e.m. 1/12, max. 20 deelnemers

WOENSDAG 10 DECEMBER

BINGO MET SNOEPNAMIDDAG: GESTREKEN MASTELLEN

Bingo mee en maak kans op leuke prijsjes. En doe je intussen te goed aan onze gestreken mastellen: krokant van buiten, smeuïg van binnen en onweerstaanbaar zoet!

- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** € 0,50 per bingoblad, gestreken mastellen tegen cafetariaprijs
- **Inschrijven:** Vóór 5/12

VRIJDAG 12 DECEMBER

WORKSHOP: ZELFMASSAGE



Je leert eenvoudige technieken die je dagelijks kan toepassen om je lichaam beter te leren kennen, kwaaltjes te verlichten en je energie te versterken. Geen ervaring nodig.

- **Uur:** 10 u – 12 u
- **Prijs:** € 5,10 (KT € 1)
- **Inschrijven:** T.e.m. 5/12
- **Info:** Workshop op blote voeten. Draag loszittende kledij en breng een handdoek mee.

WOENSDAG 17 DECEMBER

ZING MEE MET WIBIER

Wij brengen alvast de feestdagen naar LDC Wibier met onze gezellige zangnamiddag waar je samen met anderen luidkeels je favoriete nummers kan meezingen en verzoeknummers kan aanvragen.

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

VRIJDAG 19 DECEMBER

EINDEJAARSFEEST MET OPTREDEN EN VERKOOPMOMENT

Gezellig eindejaaretentje. Samen genieten van lekker eten, warme gesprekken en een feestelijke sfeer. Als kers op de taart sluiten we de namiddag af met een muzikaal optreden van Hendrik, die je trakteert op een sfeervolle en verrassende set. Daarnaast ook verkoop van creaties uit onze ateliers.

- **Uur:** Vanaf 11.30 u
- **Prijs:** € 27 (KT €18,90), incl. aperitief, voor- en hoofdgerecht + optreden, dessert tegen cafetariaprijs
- **Inschrijven:** Vóór 12/12, ook online
- **Info:** Je kan 20 UITPAS-punten ruilen voor € 5 korting.

WOENSDAG 24 DECEMBER

LDC sluit om 16 u: Kerstavond

DONDERDAG 25 DECEMBER

LDC gesloten: Kerstmis

VRIJDAG 26 DECEMBER

Minimale dienstverlening

- Beperkte openingsuren: 9.30 u – 16 u
- Onthaal gesloten, LDC wel telefonisch bereikbaar
- Je kan alleen in het LDC terecht voor maaltijden en ontmoeting

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

- Mantelzorgcafé
- Familiegroep dementie
- Muzikaal contactmoment
- Babbeltafel

Ben je minder mobiel, contacteer ons dan ook en we zoeken samen naar een oplossing.

BUURTAGENDA

WESTVELD

BUURTMAALTIJD

- **Data:** 4/11, 2/12
- **Uur:** 11.45 u
- **Prijs:** € 5,50 (soep, hoofgerecht, dessert)
- **Inschrijven:** Tot 8 dagen vooraf, via Sofie Van Kerckhove of burenzorggroep
- **Locatie:** Kring Westveld, Heiligkruisplein 10 (Sint-Amandsberg)

SINT-BERNADETTE

BUURTKOFFIE

- **Data:** 14/11, 28/12
- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis

WINTERFEEST

Welkom op ons winterfeest!
Menu: aspergesoep, kalkoenrollade met archidusaus en groentekrans, kroketten plus kerstgebakje.

- **Datum:** 12/12
- **Uur:** 11.45 u
- **Prijs:** € 25 (KT € 17,50)
- **Inschrijven:** tot 28/11
- **Locatie:** Sint-Bernadettestraat 132

SINT-KRUIS-WINKEL

BUURTMAALTIJD

- **Data:** 21/11: Voordracht: 'Premies en tegemoetkomingen voor ouderen en rond wonen',
  19/12: Bingo
- **Uur:** 11.30 u, vanaf 13.30 u activiteit
- **Prijs:** € 5,50
- **Inschrijven:** Bij Nathalie Samaes of Noël De Jaeger via 09 345 93 73
- **Locatie:** Open Huis Winkele, Sint-Kruis-Winkeldorp 17

DESTELDONK

ONTMOETINGSMOMENT

- **Data:** 25/11 (quiz), 30/12 (kerstbingo)
- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Drankjes en gebak tegen cafetariaprijs
- **Inschrijven:** Bij Nathalie Samaes of Ria Baele via 0497 74 24 68
- **Locatie:** Kring, Rechtstraat 49

KAARTING

- **Data:** 6/11, 20/11, 4/12, 18/12
- **Uur:** 13.30 u
- **Locatie:** Kring, Rechtstraat 49

OOSTAKKER

GEZELLIG TAFELEN

- **Data:** 20/11, 18/12 (winterfeest + optreden van Ronny)
- **Uur:** 12 u
- **Prijs:** € 7,50 (20/11), € 20 (18/12)
- **Locatie:** OCO, Pijphoekstraat 30

ONTMOETINGSMOMENT OOSTAKKER-DORP

- **Datum:** 27/11 (kerststukjes maken)
- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Locatie:** Kanshuis, Gasthuisstraat 2A

ONTMOETINGSMOMENT LOURDES

- **Datum:** 9/12 (wenskaarten maken)
- **Uur:** 14 u
- **Prijs:** Gratis
- **Locatie:** Zorgcampus Glorieux, Sint Jozefstraat 1A

CONTACTGEGEVENS

Westveld en Oude Bareel

- Sofie Van Kerckhove: 0498 58 43 99, sofie.vankerckhove@stad.gent

Sint-Bernadette

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

Kanaaldorpen

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

Oostakker

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

OPENINGSUREN SECRETARIAAT

Van maandag tot vrijdag
- 9 u tot 12.30 u
- 13.30 u tot 16.30 u

INSCHRIJVEN

- Op het secretariaat of via de website **www.stad.gent/activiteitenldc**
- Vanaf **maandag 3 november 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.

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 KRIS



Kris Smetryns, digipunthelper in LDC De Mantel

“Wat is de Mijn Gent-app?”

“De nieuwe Mijn Gent-app kan je gratis downloaden via Google Play of de App Store. Je vindt er alles wat je nodig hebt van Stad Gent én van de hogere overheid op één plek. En dat mag je letterlijk nemen. Je kan het zo zot niet bedenken of het zit erin vervat. Wat dat betreft: een tien op tien. De app doet alles wat de Vlaamse ‘Mijn Burgerprofiel’-app kan. Je dossiers opvolgen, persoonlijke attesten downloaden, persoonlijke en medische gegevens raadplegen,... Daarnaast biedt de Mijn Gent-app extra mogelijkheden: snel online een afspraak maken met een stadsdienst, Gentinfo contacteren, je bibliotheekboeken verlengen, nieuwsberichten uit Gent lezen, de UiT-agenda en Ivago-kalender raadplegen, zoeken naar Gentse sportclubs, enzovoort. Je hebt via de app ook toegang tot je E-box.”

“Omdat het om een app gaat, moet je op het beginscherm wel swipen om alle menu’s te zien. Mijn ervaring leert dat niet alle ouderen die reflex hebben. Voor dit en andere vragen kan je altijd terecht in het digipunt van je LDC.”

COLOFON

Wijs is een tweemaandelijks tijdschrift, uitgegeven door Gezondheid en Zorg Stad Gent **(Eind)redactie:** Hans De Ruyck **Realisatie:** www.f-twee.be
Fotografie: Erik Duinslaeger, Joost Joossen, Dirk Tonnard
Redactiesecretariaat: Onderbergen 86, 9000 Gent, tel. 09 266 91 39, wijs@stad.gent
Verantwoordelijke uitgever: Mieke Hullebroeck, Botermarkt 1, 9000 Gent

KAA GENT FOUNDATION

Stadsmuseum Gent

STAMPO



Voetbal in de stad

Expo

Buitenspel

28.11.2025 → 26.05.2026





Campagnebeeld: Voetbal, collectie Sportimonium

Foto's: Wannes Nimmegeers

- Belevingsexpo vol nostalgie en herinneringen aan lokale (verdwenen) voetbalploegen
- Over hoe voetbal ons raakt en verbindt, in stadions en op stadspleinen, schone pelouses en hobbelige koertjes
- Vol geschiedenis, emotie, doe-elementen en kritische nabeschouwing
- N.a.v. 125 jaar KAA Gent en Racing Gent
- Volg een rondleiding of speel het 'binnenspel'
- 'Extra time' met familiezondagen, nabeschouwingen op zondag, meet-and-greets, initiaties en heel wat andere activiteiten

Radio 2 sporza. Pro League avs Erkend Museum Vlaanderen verbeelding werkt gent: Erfgoedcel Gent

www.stamgent.be/buitenspel

gent:

Gentse sociale resto's

LEKKER BETAALBAAR

Ontdek het restaurant in je buurt

www.stad.gent/socialerestaurants

Eetcafé Toreke	Vlotstraat 22, 9000 Gent
Arbed	Kerkstraat 108, 9050 Gentbrugge
Balenmagazijn	Getouwstraat 10, 9000 Gent
Parnassus	Oude Houtlei 122, 9000 Gent
Poorthuis	Kempstraat 150, 9000 Gent
De Knoop	Hundelgemsesteenweg 125, 9050 Ledeberg
Nieuw Gent	Rerum Novarumplein 180, 9000 Gent
Hartetroef	Heilig-Hartplein 1, 9040 Sint-Amandsberg
Villa Ooievaar	Botestraat 131-133, 9032 Wondelgem

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

WIJS
Tweemaandelijks tijdschrift
jaargang 34 nr 6: november-december 2025
afgiftekantoor: Antwerpen X • P708570

bpost
PB-PP | B-08929
BELGIE(N)-BELGIQUE