

Praktische informatie

In dit overzicht vind je het huidige cursus- en activiteitsaanbod van aan-z in de gemeente Assenede, gemeente Sint-Laureins en gemeente Wachtebeke. Alle activiteiten (m.u.v. gevarieerd bewegen) zijn toegankelijk voor rolstoelgebruikers. Kijk voor actuele informatie en het totaalaanbod op www.aan-z.eu.

Inschrijven

Schrijf je in via www.aan-z.eu (agenda), tenzij anders aangegeven. Dit kan vaak ook wanneer een activiteit al is begonnen. Heb je hulp nodig of wil je vrijblijvend deelnemen aan een proefles? Neem dan contact met ons op:

☎ 09 344 36 10

✉ info@aan-z.eu

Overweg met de smartphone

Leer beter omgaan met je (Android) smartphone en ontdek alle mogelijkheden. Neem je smartphone mee.

Voor beginners

- Vrijdag | start 11/10 | 09.00 - 12.00 u. | LDC De Piramide, Assenede | € 29,65 (3 lessen)

Voor gevorderden

- Vrijdag | start 29/11 | 09.00 - 12.00 u. | LDC De Piramide, Assenede | € 29,65 (3 lessen)

Samen eten

Schuif je ook aan voor een gezonde en gevarieerde maaltijd en een gezellig praatje? Inschrijven kan voor 09.00 uur telefonisch bij LDC De Piramide via telefoonnummer 09 341 72 73. De maaltijden worden maandelijks per factuur betaald. Meer info en het menu vind je op www.assenede.be.

Assenede

- Maandag t/m vrijdag | doorlopend | 11.30 - 13.00 u. | LDC De Piramide, Assenede | € 7,50 per maaltijd (€ 6,- met UITpas incl. kantsentatief)

Bassevelde

- Dinsdag, donderdag en vrijdag | doorlopend | 11.30 - 13.00 u. | Bass'Cul, Bassevelde | € 7,50 per maaltijd (€ 6,- met UITpas incl. kantsentatief)

Boekhoute

- Maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag | doorlopend | 11.30 - 13.00 u. | De Cafeteria, Boekhoute | € 7,50 per maaltijd (€ 6,- met UITpas incl. kantsentatief)

Oosteeklo

- Maandag t/m vrijdag | doorlopend | 11.30 - 13.00 u. | LDC De Aster, Oosteeklo | € 7,50 per maaltijd (€ 6,- met UITpas incl. kantsentatief)



Gemeente Assenede

In de gemeente Assenede bieden we cursussen en kan je gezellig aanschuiven voor een gezamenlijke maaltijd in één van de dorpsrestaurants.

Gevarieerd bewegen

Samen bewegen, maar toch ieder op zijn eigen tempo. Het plezier in bewegen komt op de eerste plaats.

- Maandag | start 2/9 | 10.00 - 11.00 u. | LDC De Piramide, Assenede | € 17,75 p/m

Overweg met de computer

Word stap voor stap begeleid naar een veilig computergebruik. Neem je eigen laptop mee.

- Dinsdag | start 8/10 | 09.00 - 12.00 u. | LDC De Piramide, Assenede | € 48,80 (5 lessen)

Overweg met de app Fietsknooppunt 01

Ontdek bestaande fiets- en wandelroutes en leer hoe je zelf een route kan uitstippelen. Neem je smartphone mee.

- Vrijdag | start 8/11 | 09.00 - 12.00 u. | LDC De Piramide, Assenede | gratis (1 les)

Digitaal spreekuur

Loop je af en toe vast met je smartphone, tablet of een app? Kom dan naar ons digitaal spreekuur voor advies. Maak op voorhand een afspraak via het dienstencentrum (T: 09 341 72 73).

- 3e donderdag v/d maand | 10.00 - 12.00 u. | LDC De Piramide, Assenede | gratis



Gemeente Sint-Laureins

Schuif gezellig aan voor een gezamenlijke maaltijd in het dorpsrestaurant.

Samen eten

Donderdag, frietjesdag! Schuif je ook aan? Inschrijven kan tot de week voordien tijdens de openingsuren van het dorpsrestaurant, via de inschrijvingsbus in het woonzorgcentrum of via aan-z. De maaltijden worden betaald per factuur.

Sint-Laureins

- Donderdag | doorlopend | 11.45 - 13.00 u. | Café Central (WZC Hof van Sente, Sint-Laureins) | € 8,50 per maaltijd



Gemeente Wachtebeke

Schuif gezellig aan voor een gezamenlijke maaltijd in het dorpsrestaurant.

Samen eten

Wil je zo lang mogelijk thuis blijven wonen en toch op een makkelijke manier gezond en gevarieerd eten? Kom dan naar het dorpsrestaurant, waar je in een huiselijke sfeer kan genieten van lekkere maaltijden. De maaltijden worden betaald met maaltijdkaarten. Inschrijven is mogelijk bij dorpsrestaurant of telefonisch: 09 342 62 82.

Wachtebeke

- Maandag t/m vrijdag | doorlopend | 11.30 - 13.00 u. | WZC De Mey (polyvalente zaal), Wachtebeke | € 8,50 per maaltijd