

# **Zomerprogramma juli- augustus LDC Het Begin**

## **Donderdag 8 juli : STOELGYM**

**Naast spieroefeningen voor kracht en lenigheid is er ook aandacht voor evenwichtstraining ,coördinatie ,spel en ontspanning.**

**AFSPRAAK : Elke donderdag van 10.30u tot 11.30u**

**(behalve 12 augustus) in Het Begin.**

**PRIJS : 3.50€ per les.**

**Beurtkaart : 5x betalen = 6<sup>de</sup> les gratis.**

## **Vrijdag 9 juli :Dansvoorstelling BIRDS**

**Danser en choreograaf Seppe Baeyens experimenteert met tijdelijke gemeenschappen. Voor deze nieuwe voorstelling treedt hij buiten de muren van het theater en trekt hij samen met een groep performers en muzikanten de openbare ruimte in. In speelse interacties tussen toeschouwers, deelnemers en toevallige voorbijgangers ontstaan verrassende composities waarbij iedereen van invloed blijkt te zijn op het geheel.**

**AFSPRAAK : Aan ingang Ossegemstraat 50 ,**

**om 18.45u.**

**PRIJS : Gratis**

**Vooraf reserveren verplicht .**

## **Maandag 19 juli : FIETSTOCHT**

**Georganiseerde fietstocht in de Brusselse Rand , met natuurlijk tijd voor een koffie-stop.**

**AFSPRAAK : van 10u. tot 12u. , met eigen fiets, vertrek aan Het Begin.**

**PRIJS : 3.50€**

## **Dinsdag 20 juli : PETANQUE**

**Zin in een wedstrijdje petanque ?**

**AFSPRAAK : om 14u. in Het Begin.We gaan dan samen naar het Meeuspark.**

**PRIJS : Gratis**

## **Maandag 26 juli : BINGO**

**Een gezellige spelnamiddag met aantrekkelijke prijzen.**

**AFSPRAAK : in Het Begin om 14u.**

**PRIJS : 0.50€ per kaart.**

## **Woensdag 4 augustus : OOSTENDE**

**UITSTAP NAAR OOSTENDE**

**Onder een hopelijk stralende zon bezoeken we de koningin der badsteden. In de voormiddag maken we een wandeling langs de muurschilderingen van The Crystal Ship street art. 's Middags lunchen we in een democratisch geprijsd restaurantje. In de namiddag staat een bezoek aan Mu.ZEE gepland, dat is gevestigd in een oud warenhuis. We bewonderen er Belgische 19<sup>de</sup>-eeuwse, moderne en hedendaagse kunst. Diegenen die liever een wandeling maken of genieten van een drankje op een terras aan de dijk, komen eveneens aan hun trekken.**

**AFSPRAAK : 09.00u. met het busje vanuit Het Begin.**

**09.30u. vertrek met de trein vanuit**

**Brussel-Zuid.**

**We vertrekken terug naar huis rond 17u.**

**PRIJS : vervoer 15€ als het busje vol is.**

**Trein : seniorentarief.**

**MuZEE : 10€ voor de inkom.**

**Middageten en drankje(s) afhankelijk volgens  
eigen consumptie.**

**VERPLICHTE INSCHRIJVING EN BETALING ten laatste op  
20 juli aan het LDC-onthaal.**

**Vrijdag 20 augustus : IN DEN**

**APPELBOOM .**

**Zoals voorgaande jaren gaan we het terras van Den Appelboom onveilig maken. We genieten van een drankje of een ijsje op het mooie terras in het landelijke deel van Anderlecht.**

**AFSPRAAK : 13.30u. LDC Het Begin.**

**16.00u. terug naar LDC Het Begin.**

**PRIJS : vervoer 4€ (als het busje vol is.)**

**Consumptie afhankelijk van eigen keuze.**

**VERPLICHTE INSCHRIJVING EN BETALING ten laatste op 06 augustus aan het LDC-onthaal.**

## **Maandag 23 augustus : FIETSTOCHT**

**Georganiseerde fietstocht in de Brusselse Rand , met natuurlijk tijd voor een koffie-stop.**

**AFSPRAAK : van 10u. tot 12u. , met eigen fiets, vertrek aan Het Begin.**

**PRIJS : 3.50€**

## **Donderdag 2 september : BIERDEGUSTATIE met hapjes.**

**AFSPRAAK : Vertrek om 14u. aan Het Begin. We gaan**

**Samen naar de Korenbeeksite en installeren**

**ons onder de grote magnoliaboom.**

**PRIJS : 2.50€ voor de hapjes, de prijs van de bieren  
hangt af van de eigen consumptie.**

**VOOR ALLE ACTIVITEITEN IS RESERVEREN VERPLICHT:**

**Ter plekke aan het onthaal of op het telefoonnummer**

**02 880 51 57 of via**

**[dienstencentrum@dewelvaartkapoen.be](mailto:dienstencentrum@dewelvaartkapoen.be)**