

Van fotografie tot zumba:  
**probeer het gratis uit!**



Maandag 9 september	
8.30 – 11.30 uur	Boekbinden
9 – 12 uur	Modelbouw
9.30 – 10.30 uur	Nia
10.45 – 11.45 uur	Zumba
13 – 14 uur	Pilates
13.30 – 16.30 uur	Keramiek
14 – 15.30 uur	Franse conversatie
14 – 16 uur	Fotografie
14 – 16.30 uur	PC Powerpoint
14 – 17 uur	Tegelschilderen
	Kantklossen
	Toneel
16.30 – 17.30 uur	Historische dans



Dinsdag 10 september	
9 – 12 uur	Keramiek beginners <span>Nieuw!</span>
9.30 – 12.30 uur	Huisorkest Evergreens
10 – 11 uur	Discodans Annie
10 – 12 uur	PC initiatie
14 – 16 uur	Chakra
14 – 16.30 uur	Open atelier
14 – 17 uur	Borduren
	Houtbewerking
	Schilderen
16.15 - 17.15 uur	Aerobic <span>Nieuw!</span>



Woensdag 11 september	
9 – 10 uur	Spaans voor beginners
	Tai chi
9.30 – 11.30 uur	Huisorkest licht klassiek
11.20 – 12.20 uur	Jazz dans
13.30 – 16.30 uur	Stoelstofferen
14 – 16 uur	PC Vervolg op initiatie Word & Excel
14 – 16.30 uur	Open atelier
14 – 17 uur	Naaiatelier
	Scrabble
14 - 16.30 uur	Vrij tekenen en schilderen
	Tapdans
15 – 16 uur	Tapdans
16.15 - 17.15 uur	Perzische dans



Donderdag 12 september	
9 – 10 uur	Discodans Myriam
10 – 12 uur	Zien en leren tekenen
10.10 – 11.10 uur	Meditatie <span>Nieuw!</span>
11.30 – 12.30 uur	Daoyin
13.30 – 14.30 uur	Meditatieve dans
13.30 – 16 uur	Tiffany
14 – 16 uur	Filosofie
14 - 16.30 uur	Filmbewerking
14 – 17 uur	Wol spinnen
	Werken met de smartphone
14.45 – 15.45 uur	Salondans

Vrijdag 13 september	
9 – 10 uur	Aerobic
9 – 11 uur	Fries houtsnijden
9.30 – 11 uur	Op stap met Nederlands
	Dans je fit
10 – 11 uur	Qi gong
13.15 – 14.15 uur	Salsa <span>Nieuw!</span>
13.30 – 16.30 uur	Boetseren <span>Nieuw!</span>
14 uur	Stappen Dementievriendelijk Gent
14 - 16.30 uur	PC Photoshop
14 – 17 uur	Aquarel schilderen
	Aerobic



### Testen toegestaan!

In de doe-mee-week kun je tal van activiteiten vrij uitproberen. Heb je iets gevonden dat je leuk vindt? Schrijf je dan vanaf 16 september in voor de volgende maanden!

→ De meeste cursussen en bewegingslessen (zoals pc-lessen en yoga) starten in september of oktober. De plaatsen zijn meestal beperkt.

→ Crea ateliers (zoals schilderen) en ontspannende activiteiten (zoals scrabble) lopen meestal het hele jaar door. Je kunt op elk moment instappen.

### Lokaal Dienstencentrum Ten Hove: wie zijn wij?

Een lokaal dienstencentrum is een gezellige ontmoetingsplaats waar je terecht kunt voor tal van activiteiten en cursussen. Maar ook met al je vragen over zorg- en hulpverlening voor senioren.

In onze cafetaria kun je rustig zitten, iets drinken, een babbeltje slaan of kranten en tijdschriften lezen.

We zijn er in de eerste plaats voor senioren uit Brugse Poort - Rooigem en Elisabethbegijnhof - Prinsenhof - Papegaai - Sint-Michiels. Maar iedereen is bij ons welkom. Wat ook je leeftijd, cultuur of overtuiging is.

## DOE-MEE-WEEK 9 → 13 SEPT 24

Ontspannen | Bewegen | Bijleren | Crea

### Wat?

Probeer een week lang gratis activiteiten uit, van fotografie tot zumba.

### Inschrijven?

Voor de doe-mee-week hoef je niet in te schrijven.

### Prijs?

In de doe-mee-week zijn alle activiteiten gratis. Na die kennismakingslessen volgen langere lessenreeksen en ateliers. De prijzen daarvoor zijn verschillend. Info hierover krijg je bij ons onthaal.

### Waar?

Begijnhofdries 15  
9000 Gent  
09 266 88 88  
ldc.tenhove@stad.gent  
f ldc.tenhove

Onthaal → maandag tot vrijdag  
9-12.30 uur en 13.30-16.30 uur  
Cafetaria → maandag tot vrijdag  
9-12.30 uur en 13.30-17.30 uur

Lokaal Dienstencentrum  
**TEN HOVE**



gent:

## DOE-MEE-WEEK 9 → 13 SEPT 24



Van fotografie tot zumba:  
**vind gratis je nieuwe passie**  
in LDC Ten Hove

[www.stad.gent/doemeeweek](http://www.stad.gent/doemeeweek)