

NIEUWSBRIEF WIJKCENTRA



SEPTEMBER

In september omarmen we nog even de zomer en verwelkomen we de herfst. Benieuwd wat er in de wijkcentra op het programma staat? Lees dan snel verder!



Tekening: Elly Gebruers

Voor je vrijetijdsbesteding kan je steeds terecht in onze wijkcentra. Op elk van onze locaties vormt het wijkcentrum het kloppende hart van onze werking. Het is hier dat het samenleven gebeurt. Iedereen uit de wijk is er welkom. Zo vormen we samen een kleine gemeenschap, met de nadruk op ontmoeting.

Ben je nieuw in het wijkcentrum? Maak dan een afspraak met iemand van het zorgteam en we geven je meer uitleg over de prijzen en de werking.



ALGEMEEN AANBOD ZEWOPA

Zewopa staat voor 'inclusief leven en wonen in de samenleving voor personen met een beperking' en biedt deze ondersteuning in 6 sociale woonwijken in de provincie Antwerpen: Berchem, Antwerpen-Kiel, Lier, Zwijndrecht, Herentals en Kapellen. Het wijkcentrum in elk van onze wijken is het kloppend hart van onze organisatie. Meer info over VZW Zewopa Inclusief Wonen en Zorg in de Wijk, vind je op www.inclusiefwonen.be.

BEGELEIDING

Bij VZW Zewopa word je op maat begeleid tijdens de activiteiten. Heb je vragen, zit je met iets, of heb je ergens hulp bij nodig? Dan zorgen wij voor de gepaste ondersteuning. Voor meer informatie over begeleiding op maat, kan je best even iemand van het zorgteam aanspreken. Vragen of aanmelden kan via zorgteam@zewopa.be.

OPENINGSUREN

De wijkcentra zijn standaard geopend van 9u - 16u. In de bijgevoegde kalender vind je de specifieke openingsuren per wijkcentra (avond/weekends). Op feestdagen zijn we gesloten.

VRIJWILLIGERS

Bij Zewopa werken we heel nauw met vrijwilligers. Wil je soep maken, een activiteit helpen ondersteunen, een workshop geven, het wijkcentrum openhouden, mee op uitstap...? Alles kan! Samen met de vrijwilligersverantwoordelijke ga je op zoek naar een uitdaging die bij jou en de organisatie past! *Vacatures vind je terug op www.inclusiefwonen.be of www.give-a-day.be*

SOEP EN WARME MAALTIJDEN

Wijkcentrum Binnenplein

Warme maaltijden worden tijdelijk aan huis geleverd door HK traiteur. Bestellen doe je via Annick 0475 727 336 of hkcatering24@gmail.com. Prijs: €6 cash te betalen aan chauffeur.

Wijkcentrum De Gagel en Wijkcentrum Silvertop:

Elke weekdag worden er warme maaltijden geserveerd.

Wijkcentrum De Bestemming

Warme maaltijden op woensdag en vrijdag: kookpotje.

Wijkcentrum Nieuwland

Warme maaltijden op maandag en dinsdag: kookpotje.

Wijkcentrum Wilgenhof

Geen soep of maaltijden tenzij anders vermeld.

Het menu vind je achteraan deze nieuwsbrief. Bestellen doe je ten laatste woensdag een week op voorhand. Maaltijden worden geserveerd tussen 12u - 13u. Soep wordt gemaakt door het vrijwilligersteam van Zewopa en is verkrijgbaar van 11u - 15u30.

Indien je vragen hebt mbt allergenen of andere specifieke vragen omtrent de maaltijden die we serveren kan je terecht bij jouw collectief begeleider!

<p><i>Prijs soep: €1.5 klein/€2 groot (= met 2 sneden brood)</i> <i>Prijs maaltijd: €6 voor soep + hoofdgerecht + dessert.</i></p>
--

ACTIVITEITEN VAN A - Z

BAKWORKSHOP

Dessert bakken in alle vormen, kleuren en geuren.



Prijs: 3 euro of inzet RTH/PVB, inschrijven niet nodig.

BARBECUE

Tijdens deze warme zomerdagen steken we allemaal wel eens graag de barbecue aan! In september serveert wijkcentrum Silvertop de lekkerste vleesjes van 't land!

Prijs Silvertop: €6 (drie stukken vlees)

BINGOOOOO!!!!

Heb jij de winnende cijfers? Toffe prijzen en veel gezelligheid!

Prijs: 3 euro of inzet RTH/PVB + 0,50 euro/kaart, inschrijven niet nodig.

BJOETIEKEES

Manicure of pedicure. Zorg goed voor jezelf en maak tijdig een afspraak! Vol is vol. Wil je een afspraak annuleren, doe dit 3 dagen op voorhand, zo niet dan betaal je het gevraagde bedrag.

Gewone manicure of pedicure	Medische pedicure
bezoekers: 6 euro cliënten: inzet PVB/RTH + €3	bezoekers: 12 euro cliënten: inzet PVB/RTH + €6

BRAINSTORMBRUNCH

Eerst lekker samen smullen tijdens de brunch, alvast een beetje brainstormen, gevolgd door het aansluitend tafelmoment!

Prijs: €6= verse soep, 2 sneden brood, 1 kleine pistolets, 1 kleine croissant, 2 plakken beleg, 2 boter, 1 confituur, 1 choco, spek met eieren. Inschrijven ten laatste woensdag de week ervoor.

BRIEFING ZOMERBAR

Samenzitten om de zomerbar te evalueren. Hoe was afgelopen zaterdag? Wat was goed, wat kan beter? Wie helpt volgende keer en hoe verdelen we de taken? Elke inbreng is waardevol, iedereen is welkom!

Prijs: gratis of inzet RTH/PVB

CONVERSATIEGROEP ANDERSTALIGEN

Je praat over diverse thema's in groep met een Nederlandstalige coach. Zo kan je op een leuke manier Nederlands oefenen!



Prijs: gratis, inschrijven via www.nederlandsoefenen.be

CREA

Samen creatief bezig zijn, op zoek gaan naar waar jij goed in bent of wat jij leuk vindt!



Prijs: 3 euro of inzet RTH/PVB, inschrijven niet nodig.

ERGOTHERAPIE

Kelly Jegers, ergotherapeute, komt met een variërend aanbod van spel, beweging, koken, meditatie,... Je kan er zelfs je geheugen trainen!

Prijs: 3 euro of inzet RTH/PVB. Inschrijven niet nodig.

GEZELSCHAP EN SPEL

Zal jij als geboren winnaar triomferen of ben je een eeuwige verliezer? Heb je een voorkeur voor een welbepaald spel, laat het ons weten!

Prijs: gratis of inzet RTH/PVB

HANDWERKCAFE

Ben je creatief? Kan je goed naaien, haken of breien? Kunnen wij misschien nog iets van jou leren? Breng je eigen handwerk mee en wij beantwoorden jouw vragen!



Prijs: gratis of inzet RTH/PVB

HUMAN LINK - PSYCHO EDUCATIE

Ben je vaak bang? Beperkt angst je vrijheid? Vermijd je bepaalde plaatsen of activiteiten, bijvoorbeeld honden, spinnen, rijden op de autostrade, spreken in het openbaar, ... ? Of heb je last van paniekaanvallen? Zit je hoofd soms vol rampscenario's? In deze cursus leer je alles over angst en hoe je hier minder last van kan hebben.

Prijs: gratis of inzet RTH/PVB

Inschrijven op www.psycho-educatie.be of vraag hulp in het wijkcentrum

KOOR

Op't Kiel leeft en zingt het KIELKOOR al sinds enkele maanden luidkeels.

Prijs: 3 euro of inzet RTH/PVB, inschrijven niet nodig.

KOFFIEKLETS - GEWOON GEZELLIG

Een koekske, een koffieke, de krant en warm gezelschap!



Prijs: gratis of inzet RTH/PVB

KOOKPOTJE

Samen kokerellen en de maaltijd die jij 's middags eet, mee bereiden... Inschrijven ten laatste een week op voorhand!

Prijs workshop: €3 of inzet RTH/PVB

Prijs maaltijd: €6

KLEI ATELIER

Maak je eigen werk met klei tijdens het klei atelier.

Prijs: 3 euro of inzet RTH/PVB, inschrijven niet nodig.

DE KLEINE BRON

Er komt een spreker een lezing geven over een spiritueel thema. Robert Cash geeft uitleg over spiritualiteit, zielen en geesten en hoe je hiermee kan omgaan in je dagelijks leven.

In Lier wekelijks op woensdagavond een lezing in een spiritueel kader, elke keer een andere spreker.

Prijs: €3 of inzet RTH/PVB (buurtbewoners betalen 15 euro)

NAAR DE MARKT

Een wandeling over de markt, verse groentjes inslaan en hier en daar een druifje meepikken!

Prijs: gratis of inzet RTH/PVB

POTJE KOKEN VOOR HET WEEKEND

Pak je potjes mee naar het wijkcentrum en doe mee aan de kookworkshop. Zo heb je in het weekend ook iets lekker vers om op te peuzelen.

Prijs workshop: €3 of inzet RTH/PVB

Prijs maaltijd: €6

Inschrijven ten laatste een week op voorhand!

PROJECT

Creatief, handige Harry, leuke ideeën ...dan is dit echt iets voor jou! Bedenk zelf een uniek project of draag je steentje bij aan één van de lopende projecten. Door samenwerking en tips van de deelnemers en begeleiding kom je tot een fantastisch eindresultaat.



Prijs: 3 euro/deel of inzet RTH/PVB, inschrijven niet nodig.

ROLSTOELDANSEN

Shake it off!

Prijs: €3 of inzet RTH/PVB.

ROLWASH

Is je rolstoel of scooter toe aan een flinke wasbeurt? Passeer dan zeker even bij onze rolwash! Je zal je ogen niet geloven!

Prijs: inzet RTH/PVB

TAFELMOMENT

Heb je zelf een leuk idee, wil je graag een activiteit op het programma of werk je op de een of andere manier graag mee, kom dan zeker naar het tafelmoment. Zo kunnen we rekening houden met wat jij wil in het wijkcentrum!

Prijs: gratis of inzet RTH/PVB.

TAI CHI

太极拳太极拳太极拳太极拳



Prijs: €3 of inzet RTH/PVB.

THE VOICE VAN ZEWOPA

Schraap jullie keel en verzorg jullie stembanden want we gaan zingen, wie zingt er beter dan een nachtegaal of slechter dan een kraai?

PS: vals zingen is oké hoor, amusement staat voorop! 😊

Prijs: gratis of inzet RTH/PVB

THEEWORKSHOP

Een workshop voor fijnproevers...



Prijs: €3 of inzet RTH/PVB.

TONEEL

Een workshop die zichzelf keer op keer invult en vormgeeft. In het najaar is er een groot toonmoment van VZW Zewopa!

Prijs: €3 of inzet RTH/PVB

TUINTJES

Samen de tuintjes intrekken en het groen opzoeken!



Prijs: gratis of inzet RTH/PVB

VFG in Stad Antwerpen

Op zaterdag 21 september organiseert VFG (Vereniging voor Personen met een handicap) een flashmob! Je krijgt eerst dansles in dansschool Born4dance van 10u-12u, om daarna af te zakken naar stadspark voor een heerlijke picknick. Om 15u start het optreden van de flashmob aan het centraal station!

Meer info en inschrijven op: www.vfg.be
Let op: eigen vervoer voorzien!

ZOEKTOCHT

Altijd spannend, toch!?

Prijs: 3 euro/deel of inzet RTH/PVB.

ZOMERBAR



Je laatste kans om er bij te zijn dit jaar! Van 13u tot 22u kan je komen kijken naar verschillende optredens met cocktail of mocktail in de hand. Be there!

Prijs: inkom is gratis, consumpties ter betaling!

ZWEMMEN

Samen met enkele anderen trek je naar het zwembad voor een portie workout! Let wel: ten laatste drie dagen op voorhand annuleren indien je toch niet mee kan.

Prijs: 10 euro of inzet RTH/PVB + vervoer. Tijdig inschrijven!

Buurt aan de beurt

Met het wijkcentrum Binnenplein - Berchem organiseren wij in samenwerking met de stad Antwerpen een “Buurt aan de beurt.” Dit rondom ons wijkcentrum op het binnenplein.

Je vindt er allerlei kraampjes oa een ZEWOPA kraam, eetkraampjes, drankjes, ... en je kan er allerlei activiteiten doen! Er is zelfs een springkasteel voor de kleintjes voorzien.

Je kan er ook je fiets laten graveren, je afval droppen in de pop-up container, ...

Het binnenplein wordt volledig opgeruimd en zal volledig spik en span worden gemaakt! Nieuwsgierig? Kom zeker eens een kijkje nemen!

Prijs: inkom is gratis!

MOSSLSOUPER



Na groot succes vorige edities organiseren we opnieuw op **18 september** een mosselsouper in wijkcentrum De Bestemming - Lier! Beentjes/wieltjes onder tafel om 13uur.

Prijs: €10 mossel-friet-sauske van Inge - Dessert

Inschrijven kan tot en met 11 september

END OF SUMMER-PARTY

We zwaaien het einde van de zomer uit in stijl! Gedaan met de zwoele zomeravond dus maken we het nog voor één keer zwoel!

Op **20 september om 17uur** is iedereen welkom voor een traditionele spaghetti én een streepje muziek op het **pleintje van de bestemming - Lier!** Wees erbij om ook bar-papegaai vaarwel te zeggen! Snif Snif!

GOODBYE SUMMER



Prijs: spaghetti €4, drankjes betalend, inkom is gratis!

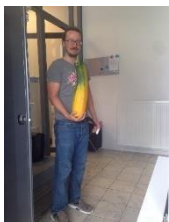
WIST JE AL DAT !?

Wist je al dat...



Na wijkcentrum Lier nu ook wijkcentrum Zwijndrecht in de ban is van Diamond Painting?

Wist je al dat...



Er in Wijkcentrum Silvertop een grote courgette rondzwierf?

Wist je al dat...



De volkstuin van wijkcentrum Binnenplein in volle bloei en groei staat?

Wist je al dat...



Christophe (Lier) na maanden de beker van regenwormkampioen nog eens te pakken kreeg en daar zooooo blij mee was?

IN HET VOORUITZICHT...

MOSEL DAG OP'T KIEL

Naar aanleiding van de vraag van een aantal mensen op het tafelmoment in augustus, organiseren we in oktober een mosseldag. Maryse zal op **vrijdag 4 oktober** samen met Leila voor jullie de mosselen klaarmaken en er samen een gezellige middag van maken!



Prijs: €10 (soep + mosselen met stokbrood + dessert)
Inschrijven kan tot vrijdag 20 september.

INFOMOMENT VRIJWILLIGERS

Ben jij als vrijwilliger aan de slag bij Zewopa? Dan mag je binnenkort een uitnodiging verwachten voor ons infomoment!
Hou alvast 16 of 17 oktober (avond) vrij in je agenda.

INFO: WIJKCENTRUM BINNENPLEIN BERCHEM

Vanaf oktober stellen wij alles in het werk om jullie terug van maaltijden in het wijkcentrum te voorzien. Jullie kunnen vanaf dan terug gezellig samen eten.

De openingsuren zullen dan ook wijzigen, Spannend!

Vragen, bedenkingen, voorstellen, inschrijven op de nieuwsbrief of inschrijven voor activiteiten:

Wijkcentrum De Gagel, Gagelstraat 54, 2200 Herentals / tel. 014 24 66 91
marlies.naets@zewopa.be / tel. 0496 567 318

Wijkcentrum De Bestemming, Florent van Cauwenberghstraat 1-5, 2500 Lier / tel. 03 443 20 90
mayke.devuyst@zewopa.be / tel. 0491 904 959

Wijkcentrum Silvertop, Jan Denucéstraat 17, 2020 Antwerpen / tel. 03 369 18 36
kelly.paulissen@zewopa.be / 0496 567 319

Wijkcentrum Wilgenhof, 't Wilgenhof, 2950 Kapellen / tel. 03 645 29 58
chandra.weyts@zewopa.be / 0496 567 322

Wijkcentrum Nieuwland, Driesheidelaan 15, 2070 Zwijndrecht / tel. 03 369 18 86
lesley.hoeymans@zewopa.be / 0493 510 546

Wijkcentrum Binnenplein, Binnenplein 2, 2060 Berchem / tel. 03 369 18 37
Mayke/Kelly

ACTIVITEITENKALENDER WIJKCENTRUM BINNENPLEIN BERCHEM SEPTEMBER 2019

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
2 sept 2019	3 sept 2019	4 sept 2019	5 sept 2019	6 sept 2019	7 sept 2019	8 sept 2019
13u30 - 15u30 crea	13u30 - 16u gezelschap en spel	14u - 16u koffieklets Geen tuintjes	Gesloten	10u - 11u ergo: meditatie en voeldoos 14u - 16u koffieklets		
9 sept 2019	10 sept 2019	11 sept 2019	12 sept 2019	13 sept 2019	14 sept 2019	15 sept 2019
13u30 - 15u30 crea	13u30 - 16u gezelschap en spel	14u - 16u koffieklets 14u - 16u in de tuintjes werken met Greet	Gesloten	10u - 11u ergo: petanque 14u - 16u koffieklets 13u - 18u buurt aan de beurt in samenwerking met Stad Antwerpen		
16 sept 2019	17 sept 2019	18 sept 2019	19 sept 2019	20 sept 2019	21 sept 2019	22 sept 2019
13u30 - 15u30 crea	13u30 - 16u gezelschap en spel	8u30 - 11u zwemmen 14u - 16u koffieklets 14u - 16u in de tuintjes werken met Greet	Gesloten	10u - 11u ergo: sjoelbak 14u - 16u koffieklets		
23 sept 2019	24 sept 2019	25 sept 2019	26 sept 2019	27 sept 2019	28 sept 2019	29 sept 2019
13u30 - 15u30 crea	13u30 - 16u gezelschap en spel: BINGOO!	14u - 16u koffieklets 14u - 16u in de tuintjes werken met Greet	Gesloten	10u - 11u ergo: kegelen en stretchoefeningen 14u - 16u koffieklets		
30 sept 2019						
13u30 - 15:30 crea						

ACTIVITEITENKALENDER WIJKCENTRUM DE GAGEL HERENTALS SEPTEMBER 2019

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
2 sept 2019 9u - 12u Koken 14u - 16u Herentals in de ban(d) van de fiets ism Den Babelhoek	3 sept 2019 9u - 12u Koken 14u - 15u30 Tai-chi	4 sept 2019 9u - 12u Koken	5 sept 2019 9u - 12u Koken	6 sept 2019 9u30 - 12u30 Markt	7 sept 2019	8 sept 2019
9 sept 2019 9u - 12u Koken 14u - 16u Herentals in de ban(d) van de fiets ism Den Babelhoek	10 sept 2019 9u - 12u Koken 14u - 15u30 Tai-chi	11 sept 2019 9u - 12u Koken 14u - 15u30 Bingo	12 sept 2019 9u - 12u Koken 13u30 - 15u Tafelmoment	13 sept 2019 9u - 12u Koken	14 sept 2019	15 sept 2019
16 sept 2019 9u - 12u Koken 14u - 16u Herentals in de ban(d) van de fiets ism Den Babelhoek	17 sept 2019 9u - 12u Koken 14u - 15u30 Tai-chi	18 sept 2019 9u - 12u Koken 14u - 15u30 Bloembakken inplanten met kruiden	19 sept 2019 9u - 12u Koken 13u30 - 15u30 Crea met Tinneke	20 sept 2019 9u - 12u Koken	21 sept 2019	22 sept 2019
23 sept 2019 9u - 12u Koken 14u - 16u Herentals in de ban(d) van de fiets ism Den Babelhoek	24 sept 2019 9u - 12u Koken 14u - 15u30 Tai-chi	25 sept 2019 9u - 12u Koken 14u - 15u30 Rolwash	26 sept 2019 9u - 12u Koken	27 sept 2019 9u - 12u Koken	28 sept 2019	29 sept 2019
30 sept 2019 9u - 12u Koken 14u - 16u Herentals in de ban(d) van de fiets ism Den Babelhoek						

ACTIVITEITENKALENDER WIJKCENTRUM WILGENHOF KAPELLEN SEPTEMBER 2019

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
2 sept 2019	3 sept 2019	4 sept 2019	5 sept 2019	6 sept 2019	7 sept 2019	8 sept 2019
		13u Fotozoektocht slot	13u Quiz			
9 sept 2019	10 sept 2019	11 sept 2019	12 sept 2019	13 sept 2019	14 sept 2019	15 sept 2019
		13u TAFELMOMENT	10u Marktbezoek			
16 sept 2019	17 sept 2019	18 sept 2019	19 sept 2019	20 sept 2019	21 sept 2019	22 sept 2019
		13u Gezelschap en spel	10u Marktbezoek			
23 sept 2019	24 sept 2019	25 sept 2019	26 sept 2019	27 sept 2019	28 sept 2019	29 sept 2019
		13u SMOG, het alfabet	10u Marktbezoek en soep maken			
30 sept 2019						

ACTIVITEITENKALENDER WIJKCENTRUM SILVERTOP KIEL SEPTEMBER 2019

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
2 sept 2019	3 sept 2019	4 sept 2019	5 sept 2019	6 sept 2019	7 sept 2019	8 sept 2019
14u - 15u30 Project met Geertje 20u De Kleine Bron	13u30 - 15u30 crea met Leen	13u30 - 16u gezelschap en spel	13u30 - 15u ergo: Petanque 13u30 - 15u30 bakworkshop	9u - 12u voorbereidingen BBQ = WCK gesloten!!!! 13u - 17u Silvertop Buurt BBQ		
9 sept 2019	10 sept 2019	11 sept 2019	12 sept 2019	13 sept 2019	14 sept 2019	15 sept 2019
14u - 15u30 Project met Geertje 13u30 - 15u Ergo: kookworkshop groentensoep	9u30 - 11u conversatiegroep anderstaligen 13u30 - 15u30 crea met Leen 13u30 - 17u bjoetiekees	13u30 - 16u gezelschap en spel	13u30 - 15u ergo: meditatie + voeldoos 13u30 - 15u30 bakworkshop	13u30 - 16u koffieklets 13u - 15u naar de markt met Hafida 16u - 17u30 kielkoor		
16 sept 2019	17 sept 2019	18 sept 2019	19 sept 2019	20 sept 2019	21 sept 2019	22 sept 2019
14u - 15u30 Project met Geertje	13u30 - 15u30 crea met Leen	13u30 - 16u gezelschap en spel	13u30 - 15u ergo: sjoelbakken 13u30 - 15u30 bakworkshop 13u30 - 15u zwemmen	11u brunch 13u30 - 16u BINGO 13u - 15u naar de markt met Hafida 16u - 17u30 toneelworkshop	10u - 12u dansworkshop 12u picknick in het stadspark 15u flashmob aan centraal station	
23 sept 2019	24 sept 2019	25 sept 2019	26 sept 2019	27 sept 2019	28 sept 2019	29 sept 2019
14u - 15u30 Project met Geertje 13u30 - 15u Ergo: kookworkshop spaghettisaus 17u - 19u Human Link	9u30 - 11u conversatiegroep anderstaligen 13u30 - 15u30 crea met Leen 13u30 - 17u bjoetiekees	13u30 - 16u gezelschap en spel	13u30 - 15u ergo: blikken gooien en vraag-het-aan- de-ergo-uurtje 13u30 - 15u30 bakworkshop	14u tafelmoment 13u - 15u naar de markt met Hafida 16u - 17u30 kielkoor		
30 sept 2019						
14u - 15u30 Project met Geertje 17u - 19u Human Link						

ACTIVITEITENKALENDER WIJKCENTRUM DE BESTEMMELING LIER SEPTEMBER 2019

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
2 sept 2019	3 sept 2019	4 sept 2019	5 sept 2019	6 sept 2019	7 sept 2019	8 sept 2019
13u30 - 15u ergo: meditatieoefening + voeldoos	9u - 12u handwerkcafe	9u - 12u kookworkshop	11u - 12u ergo: petanque 14:-16u: regenwormtornooi	9u - 12u kookworkshop 14u BINGO met prijzen		
9 sept 2019	10 sept 2019	11 sept 2019	12 sept 2019	13 sept 2019	14 sept 2019	15 sept 2019
9u30 - 12u crea atelier met Elke 14u the voice van zewopa	9u - 12u handwerkcafe 14u - 16u klei	9u - 12u kookworkshop 16u toneel	11u - 12u ergo: kegelen en stretchoefeningen 14u - 16u rolstoeldansen	9u - 12u kookworkshop 13u30 - 16u thee workshop		
16 sept 2019	17 sept 2019	18 sept 2019	19 sept 2019	20 sept 2019	21 sept 2019	22 sept 2019
13u30 - 16u30u bjoetiekees - manicure en pedicure 13u30 - 15u ergo: sjoelbak	9u - 12u handwerkcafe	9u - 12u kookworkshop: mosselen bereiden 13u - 16u mosselsouper (Inschrijven verplicht!)	11u - 12u ergo: badminton	Wijkcentrum gesloten! AFSLUIT ZOMER: 17u - 20u spaghetti en muziek!		
23 sept 2019	24 sept 2019	25 sept 2019	26 sept 2019	27 sept 2019	28 sept 2019	29 sept 2019
9u30 - 12u crea atelier met Elke	9u - 12u handwerkcafe 14u - 16u klei	9u - 12u kookworkshop 16u toneel	11u - 12u ergo: Vogelenpik + individuele vragen 14u - 16u rolstoeldansen	9u - 11u kookworkshop 11u30 - 13u Brainstorm BRUNCH 13u30 - 15u Tafelmoment		
30 sept 2019						
14u The voice van zewopa						

ACTIVITEITENKALENDER WIJKCENTRUM NIEUWLAND ZWIJNDRECHT SEPTEMBER 2019

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
2 sept 2019	3 sept 2019	4 sept 2019	5 sept 2019	6 sept 2019	7 sept 2019	8 sept 2019
10u kookpotje 13u briefing zomerbar	10u kookpotje 14u Crea	11u30 ergo: meditatieoefening en spel met voeldoos 14u koffieklets	14u Gezelschap en spel	10u - 12u project Vanaf 13u gesloten	13u - 18u zomerbar	
9 sept 2019	10 sept 2019	11 sept 2019	12 sept 2019	13 sept 2019	14 sept 2019	15 sept 2019
10u kookpotje 13u briefing zomerbar 14u Kaarten	10u kookpotje 14u Media	11u Brunch	14u Gezelschap en spel	10u - 12u project 13u - 16u project	13-22u End of summer Party	
16 sept 2019	17 sept 2019	18 sept 2019	19 sept 2019	20 sept 2019	21 sept 2019	22 sept 2019
10u kookpotje 14u Kaarten	10u kookpotje 13u Tafelmoment 14u Bingo	11u30 ergo: sjoelbakken 14u koffieklets	13u30 bakworkshop: cupcakes maken	10u - 12u project 13u - 16u project		
23 sept 2019	24 sept 2019	25 sept 2019	26 sept 2019	27 sept 2019	28 sept 2019	29 sept 2019
10u kookpotje 14u Kaarten	10u kookpotje	10u - 12u project 11u30 ergo: badminton en kegelen 13u - 16u project	13u30 crea	10u - 12u project 13u - 16u project		
30 sept 2019						
10u kookpotje 14u Kaarten						

MENU wijkcentrum Silvertop en wijkcentrum Binnenplein

MENU SEPTEMBER 2019		
Inschrijven: ten laatste tegen woensdag de week vooraf		
<i>dag</i>	<i>datum</i>	<i>Menu</i>
Maandag	2/9	Chipolata met groentenstampot
Dinsdag	3/9	Spekburger met boontjes en aardappelen
Woensdag	4/9	Kalkoengebraad, bloemkool in witte saus, aardappelen
Donderdag	5/9	Vol au vent met blokpatatjes
Vrijdag	6/9	Silvertop Buurt BBQ (enkel mits tijdige inschrijving!)
Vrijdag Berchem	6/9	Vispannetje, fijne groentjes en peterselie aardappelen
Maandag	9/9	Kip, erwtjes en wortelen en gekookte aardappelen
Dinsdag	10/9	Swissteak met spinaziepuree, boule de berlin
Woensdag	11/9	Stoofvlees met appelmoes en blokpatatjes
Donderdag	12/9	Ballekes op luikse wijze en aardappelen
Vrijdag	13/9	Visfilet met preiroom en gekookte aardappelen
Maandag	16/9	Ardeense vink, chinese kool en gekookte aardappelen
Dinsdag	17/9	Hamburger, ajuinsaus, boontjes en gekookte aardappelen
Woensdag	18/9	Witloof kaas-ham en puree
Donderdag	19/9	Koninginnensteak, worteltjes, gekookte aardappelen
Vrijdag Kiel	20/9	BRUNCH
Vrijdag Berchem	20/9	Gepaneerde visfilet, citroenpuree en tartaar
Maandag	23/9	Schnitsel, broccoli met kaassaus en gekookte aardappelen
Dinsdag	24/9	Kip, groetenrijst en curry
Woensdag	25/9	Chipolata, rode kool en gekookte aardappelen
Donderdag	26/9	Kalkoengebraad, champignonsaus, seizoengroenten en gebakken patatjes
Vrijdag	27/9	Vispannetje, fijne groentjes en puree
Maandag	30/9	Blinde vink met groentenstoemp

Let op: maaltijden in Berchem worden aan huis geleverd

HK-catering: 0475/ 727 336 via hkcatering24@gmail.com

MENU wijkcentrum Nieuwland

MENU SEPTEMBER 2019		
Inschrijven: ten laatste tegen woensdag de week vooraf voor maandag en dinsdag.		
<i>dag</i>	<i>datum</i>	<i>Menu</i>
Maandag	2/9	Spinaziepuree met worst
Di	3/9	Gezonde croque met avocado, spiegelei en sla
Maandag	9/9	Scampi in tomatenroomsaus met baguette
Dinsdag	10/9	Kipsaté met rijst, groentjes en currysaus
Maandag	16/9	Tagliatelle met witte vis, prei en room
Dinsdag	17/9	Mignonette met prinsessenboontjes en aardappelen
Maandag	23/9	Wrap met kip en groentjes
Dinsdag	24/9	Kipfilet met puree en appelmoes of slaatje
Maandag	30/9	Hamburger, gebakken aardappelen en sla

MENU wijkcentrum Wilgenhof

MENU SEPTEMBER - eten van 12 tot 13uur		
Inschrijven: ten laatste tegen woensdag de week vooraf voor woensdag en donderdag.		
dag	datum	Menu
Woensdag	4/09	Wortel-preisoep
Donderdag	5/09	Maaltijdsoep
Woensdag	11/09	Pannenkoeken
Donderdag	12/09	Komkommer-courgettesoep met balletjes
Woensdag	18/09	Spaghetti met gerookte zalm en spinazie
Donderdag	19/09	Gele paprikasoep met pasta
Woensdag	25/09	Wortel-tomatensoep met balletjes
Donderdag	26/09	Soep met groenten naar keuze, aangekocht op de markt

MENU wijkcentrum De Bestemming

MENU SEPTEMBER - eten van 12 tot 13uur		
Inschrijven: ten laatste tegen woensdag de week vooraf voor woensdag en vrijdag.		
dag	datum	Menu
Woensdag	4/09	Paprikasoep + lasagne
Vrijdag	6/09	Kippensoep + vispannetje met Puree
Woensdag	11/09	Preisoep + Vol au vent met puree, witloofsalade
Vrijdag	13/09	Courgettesoep + Quiche met prei en zalm
Woensdag	18/09 OM 13	Mossel- friet- sauske van Inge - dessert €10
Vrijdag	20/09 OM 17	Spaghetti €4
Woensdag	25/09	Chinese soep + Koe lo kai met rijst en zoetzure
Vrijdag	27/09 OM 11:30	BRUNCH €6

MENU wijkcentrum De Gagel

MENU SEPTEMBER - eten van 12 tot 13uur Inschrijven: ten laatste tegen woensdag de week vooraf		
<i>dag</i>	<i>datum</i>	<i>Menu</i>
Maandag	2/9	Wok met noedels en kip
Dinsdag	3/9	Kaaskroketten of mosselen met frietjes
Woensdag	4/9	Witloof met kaas en hesp met puree
Donderdag	5/9	Koude schotel
Vrijdag	6/9	Gyros met rijst
Maandag	9/9	Spinaziepuree met boomstammetjes
Dinsdag	10/9	Worst met bloemkool in bechamelsaus en gebakken aardappelen
Woensdag	11/9	Zelfgemaakte pizza
Donderdag	12/9	Gebraad met gestoofde wortelen en gekookte aardappelen
Vrijdag	13/9	Quiche met prei en hesp
Maandag	16/9	Vidé met puree en rauwkost
Dinsdag	17/9	Tagliatelle met kippenblokjes
Woensdag	18/9	Chipolata met broccoli en gekookte aardappelen
Donderdag	19/9	Schnitzel met wortelen en erwten en gebakken aardappelen
Vrijdag	20/9	Zalm met venkel en gebakken krieltjes
Maandag	23/9	Kipfilet met rijst en zoetzure saus
Dinsdag	24/9	Kabeljauw met gratin aardappelen en sla
Woensdag	25/9	Stoofvlees met schorseneren en kroketten
Donderdag	26/9	Frikandellen met krieken en brood
Vrijdag	27/9	Spaghetti bolognaise
Maandag	30/9	Fish sticks met prinsessenboontjes en puree