

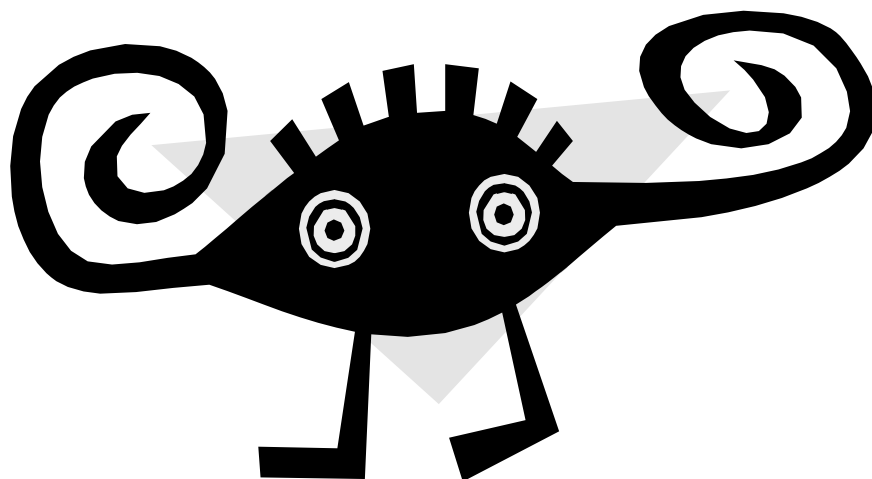
6 keer per jaar in febr-april-juni-aug-okt-dec
augustus 2011
Afgiftekantoor: 2140 Borgerhout 1
P 408905

België-Belgique
P.B.-P.P.
2140 Borgerhout 1
BC 9861



Vrijetijdwerking presenteert...

Vrijetijdscriebels!



Alle activiteiten van september en oktober 2011

KVG Vrije Tijd, GERDA & SANNE

Stenenbrug 96

2140 Borgerhout

Tel: 03 235 85 57, gsm: 0472 61 43 46, Fax: 03 272 58 89

E-mail: vrijetijd.antwerpen@kvg.be

v.u., afzendadres: Gerda Boey en Sanne Bijmens, Stenenbrug 96, 2140 Borgerhout

In dit boekje:

p.1 Voorwoord

september - activiteiten

p.2 10/9 fietstocht Boom

p.3 24/9 motortocht

p.4 26/9 koken: wok met Chinese groenten

oktober - activiteiten:

p.5 14/10 spelletjes

p.6 24/10 koken: Bourgondisch stoofpotje

p.7 29/10 technopolis Mechelen

Andere activiteiten:

p.8 bowling

p.9 zwemmen - petanque

p. 10 special country line dance, Jonass- werking,
paardrijden

p.11 En...eN netwerkgroep

p.12 kinderen zonder grenzen

Allerlei:

p.12 prikbord

p.13 ik schrijf me in voor

Voorwoord

Beste vrienden, vriendinnen en sympathisanten,

Wil je het vakantiegevoel nog even behouden? Schrijf dan maar vlug in op onze activiteiten, want bij ons is het immers altijd een beetje vakantie.

Je kan inschrijven via het inschrijf-strookje, per e-mail, sms, of door een bericht in te spreken op de gsm. Wie lid is van KVG krijgt korting op de activiteiten!

Als je moeilijk naar de afspraakplaats kan komen, contacteer ons dan even. We zoeken mee naar een oplossing. We proberen onze activiteiten zoveel mogelijk rolstoel-toegankelijk te maken. Als dit voor een activiteit toch moeilijk is, nemen we na je inschrijving contact met je op.

Het deelnamegeld voor de activiteiten mag je ter plaatse betalen, tenzij anders vermeld.

Tijdens activiteiten kan je ons steeds bereiken op de gsm.

Tot ziens!

Groetjes van Gerda en Sanne

Zaterdag 10 september

Fietstocht rond Boom

We trekken er op uit met onze fiets. Je kiest tussen een grote tocht van ongeveer 45km of een kleine tocht van 25km.



Waar en wanneer?

Provinciaal Recreatiedomein 'De Schorre' (parking):

9.30u - 17u

Prijs? gratis

Meebrengen? Je fiets, drank voor onderweg, zakgeld om iets te eten en te drinken (ongeveer 20 €).

Wie wil, kan op voorhand een rolstoelfiets aanvragen. Fietsen kunnen gehuurd worden in de Schorre, maar dit moet wel op voorhand aangevraagd worden.

Inschrijven kan tot maandag 5 september 2011

Zaterdag 24 september

Een ritje op de motor

De motorrijders van de Banditclub nodigen ons uit voor een ritje op de motor. Eerst leggen ze uit hoe alles werkt, daarna doen we een ritje. Tussendoor praten we bij op een terrasje.



Waar en wanneer?

Mortsel (Taverne Lepelhof, Lepelstraat 5): 13u - 16.15u

Antwerpen Rooseveltplaats (perron 45): 12u - 17.06u

We nemen samen bus 14 om 12.15u en keren terug om 16.30u.

Prijs? leden: 5 €, niet leden: 8 € + zakgeld voor een extra drankje

Opmerkingen

- Trek een dikke lange broek aan (bv. velours, jeans, leer)
- Neem zeker ook een vest of jas met lange mouwen mee en handschoenen.
- Neem een helm mee als je er één hebt.
- De plaatsen zijn beperkt.

Inschrijven kan tot maandag 19 september 2011

Maandag 26 september 2011

Koken: wok met Chinese groenten en kip

We maken een wokmengeling met mie, verschillende groenten en kip. Als dessert maken we chocolade peren met ijs.



Waar?

Lier: in school 'de REGENBOOG', Kapelstraat 33

Antwerpen - Rooseveltplaats (zonder begeleiding):

Neem bus 297 om 16.40u. De bus stopt om 17.30u op de Veemarkt. Vandaar is het ongeveer 10 minuten stappen.

Wanneer? 17.30u - 20.30 u

Prijs? leden: 7 €, niet- leden: 9€

Meebrengen? snijmesje, potje voor overschotjes, schort

Inschrijven kan tot maandag 26 september voor 14u

Vrijdag 14 oktober 2011

Spelletjes!

Bingo, uno, pictionary, kwis, 4-op-een-rij, ... We nemen een hoop spelletjes mee en spelen wat we het leukst vinden. Neem je zelf ook een leuk spelletje mee?



Waar en wanneer?

Parochiezaal in Boom: (Hoogstraat 19-21): 19u - 21u

Berchem station: (aan de post op de hoek): 18u - 21.30u

Rooseveltplaats: (perron 40): om 18.12u neem je bus 500 naar Boom. Rond 22u ben je terug. (zonder begeleiding)

Prijs? leden: 3 €, niet-leden: 6 €

+ 2 € vervoersonkosten vanuit Berchem

Meebrengen? Zakgeld voor een extra drankje. Je mag ook een leuk spel of een toffe CD meebrengen.

Inschrijven kan tot woensdag 12 oktober 2011

Maandag 24 oktober 2011

Koken: Bourgondisch stoofpotje

We maken een heerlijk stoofpotje met groenten, spek en kalkoen. Als dessert eten we ananas met verse kaas.



Waar?

Lier: in school 'de REGENBOOG', Kapelstraat 33

Antwerpen - Rooseveltplaats (zonder begeleiding):

Neem bus 297 om 16.40u. De bus stopt om 17.30u op de Veemarkt. Vandaar is het ongeveer 10 minuten stappen.

Wanneer? 17.30u - 20.30u

Prijs? leden: 7 €, niet-leden: 9 €

Meebrengen? snijmesje, potje voor overschotjes, schort

Inschrijven kan tot maandag 24 oktober tot 14u
--

Zaterdag 29 oktober 2011

Bezoek aan Technopolis (Mechelen)

Zelf een vliegtuig aan de grond zetten, een dutje doen op een spijkerbed of fietsen op een kabel op 5 meter hoogte?



Waar en wanneer?

Antwerpen centraal: (inkomhal) 12u - 17.50u

Mechelen station: (aan de loketten) 13u-17.04u

Inkom Technopolis: 13.30u-16u45u

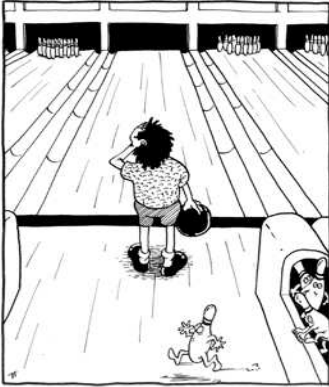
Prijs? leden: 11 €, niet-leden: 15 €
+ 4,40 € (treinticket vanuit Antwerpen Centraal)

Meebrengen? zakgeld voor een extra drankje, lijnkaart + eventueel begeleidingskaart

Inschrijven kan tot woensdag 26 oktober 2011

Zaterdag 3 september en 1 oktober

The Novice



Bowling



Waar? Nieuwe locatie: Wima-bowling
Boomsesteenweg 9, Schelle (langs de A12)



Wanneer? 13u tot 15u (= 1 uur vroeger)

Prijs? 11 € voor 2 spelletjes, bowling-schoenen en één drankje

Hoe geraak je daar?

Op zaterdag 3 september zal er vanaf de Rooseveltplaats begeleiding zijn.

Neem om 12.15u bus 500 op perron 40 van de Rooseveltplaats .

Stap af in Schelle aan de halte op de A12 voorbij de Wima-bowling.

Steek de A12 over via de voetgangersbrug.

Om 15.10u heb je een bus terug.

Meedoen of info? Gerda (zie voorkant boekje)

Zwemmen



Waar en wanneer? Van 19u - 20u

Elke woensdag vanaf 5 oktober:

zwembad de Wezenberg, Desguinlei 17 Antwerpen

Elke vrijdag: zwembad Veldstraat

Opgelet!! De wezenberg is gesloten t.e.m. 30 september

Prijs? veldstraat: 1,50 €, wezenberg: 2 €

Voor wie? Volwassenen (of kinderen met begeleiding)

Meedoen of info? Sanne (zie voorkant boekje)

Petanque



Samen met vrijwilliger Inge petanquen we elke eerste vrijdag van de maand.

Wanneer?

Vrijdag 2 september en vrijdag 7 oktober

telkens van 19u tot 20.30

Waar?

Fort van Wommelgem: 19u- 20.30u

Antwerpen Rooseveltplaats (perron 13): Neem bus 421 om 18.10u. Je bent er terug om 21.30u.

Prijs? 1 euro per avond

Meedoen of info? Gerda (zie voorkant boekje)

Special Country Line Dance



(jong)volwassenen leren dansen op een rij, zoals de huckelbuck.

Waar en wanneer? Elke tweede zaterdag van de maand van 10 - 12u in 'De Notelaar' te Oostmalle.

Prijs? 2,5 euro per les (met gratis drankje)

Meedoen? An Van Den Broeck 03 313 48 87

JONASS werking



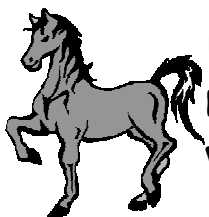
Wat? JONASS staat voor JOngeren met een Autisme SpectrumStoornis.

Het is een groep voor jongeren van 12 tot 18 jaar met autisme, hun vrienden, familie,

Wanneer? Elke 3de zaterdag van de maand. Afwisselend in Mechelen of Leuven.

Meer informatie? <http://jonass.startguru.be/> en <http://jonass-werking-leuven.startguru.be/> of KVG of dimivanmol@hotmail.com

Paardrijden



Kinderen leren hier op een rustige manier omgaan met paarden en kunnen leren paardrijden

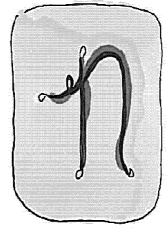
Waar en wanneer? Woensdag en/ of zaterdag in Grobbendonk

Prijs? 15 euro per sessie van 1 uur

Contact? Diane De Forche 0477 522 483 - 014 51 42 07

En...eN - Netwerkgroep te Nijlen

En...eN tracht mensen met en zonder beperking samen te brengen rond gemeenschappelijke interesses. De deelnemers zijn vooral kinderen en jongeren.



En...eN
voor mensen met en
zonder beperking

Regenboogdansers



Vind je het ook leuk om je uit te leven op muziek?

Dan is dit je danskans!!!

Voor wie ? Alle kinderen van 7 tot ongeveer 12 jaar met- of zonder beperking

Waar? OC 't Dorp, Berlaarsesteenweg 2, 2560 Kessel

Wanneer? Vanaf woensdag 7 september van 15u tot 16.30u
(pauze met een drankje)

En...en Feest

Reuze wafelenbak met veel randanimatie

- spelletjes voor jong en oud
- optreden van de Regenboogdansers
- het duo "Condos" sluit spetterend de namiddag af



Wanneer? Zondag 2 oktober 2011

Info? Rit Jacobs-Derkinderen, 03 480 93 74
0488 38 43 75, ridoenco@hotmail.com



kinderen zonder grenzen ● ● ● ●

Elke 4de zaterdag van de maand zetten enkele mama's en vrijwilligers een activiteit op poten voor kindjes met een handicap.

Voor wie? Kinderen met een handicap van 6 - 16 jaar

Wat?

24 september: bezoek aan de Ster in Sint-Niklaas

22 oktober: verrassingsactiviteit

Opmerkingen?

- De prijs is afhankelijk van de activiteit.
- De activiteiten vinden plaats in Antwerpen of Borgerhout. Bij activiteiten op verplaatsing, kan je ook van daaruit vertrekken.
- Je moet op voorhand inschrijven

Meer info?

Maite 0471 34 43 37 (kantooruren)

Per mail naar kinderenzondergrenzen@kvg.be

Knopje 'Aanmelden' op www.peerweb.be/kvg

Prikbord

Zie je iets wat je interesseert? Neem dan contact met ons op!

Heb je ook iets wat je wil meedelen? Wij zetten het graag in deze rubriek

Gespreksavond op 13/9/2011 van 19.30 tot 21.45u
Thema: overbelast, als evenwicht tussen draagkracht en draaglast zoek is.

Dienstencentrum 'Ten Gaarde'
Boomgaardstraat Antwerpen
**Wie wil meegaan met Lieve?
Contacteer Sanne of Gerda**

Te koop: dichtbundel van Tamara Cox voor 19.95€



Rotary en Roteract organiseren op zaterdag 10 september:

4x4 voor het goede doel
Op de terreinen van Desta
Hoogstraten-Minderhout
om 15.30u

Meer info? Charlotte Pollet
0486 43 85 66

Diocesane Romebedevaart
Van 19 tot 25 februari 2012

Bisdom Antwerpen
i.s.m. Molengalm
Meer info?

www.kerkonderstroom.be
of www.rome2012.be

Yvette zoekt een vrijwilliger om 2-wekelijks te gaan zwemmen in Lier.
Interesse? Contacteer Sanne of Gerda

Ik schrijf me in voor:

Activiteiten september:

- 10/9 Fietstocht
- 26/9 Koken: Wok met chinese groenten
- 24/9 Een ritje op de motor
 - Rooseveltplaats
 - Rechtstreeks

Activiteiten oktober:

- 14/10: Spelletjes
 - Rooseveltplaats
 - Rechtstreeks
 - Berchem station
- 24/10: Koken: Bourgondisch stoofpotje
- 29/10: Technopolis Mechelen
 - Rechtstreeks
 - Centraal station
 - Mechelen station

Voornaam en naam:

Adres:

Gemeente:

Geboortedatum:

Telefoonnummer:

e-mailadres:

Ik zit in een rolstoel: ja - nee (omcirkel wat past)

Dit wil ik graag eens doen met KVG:

.....