



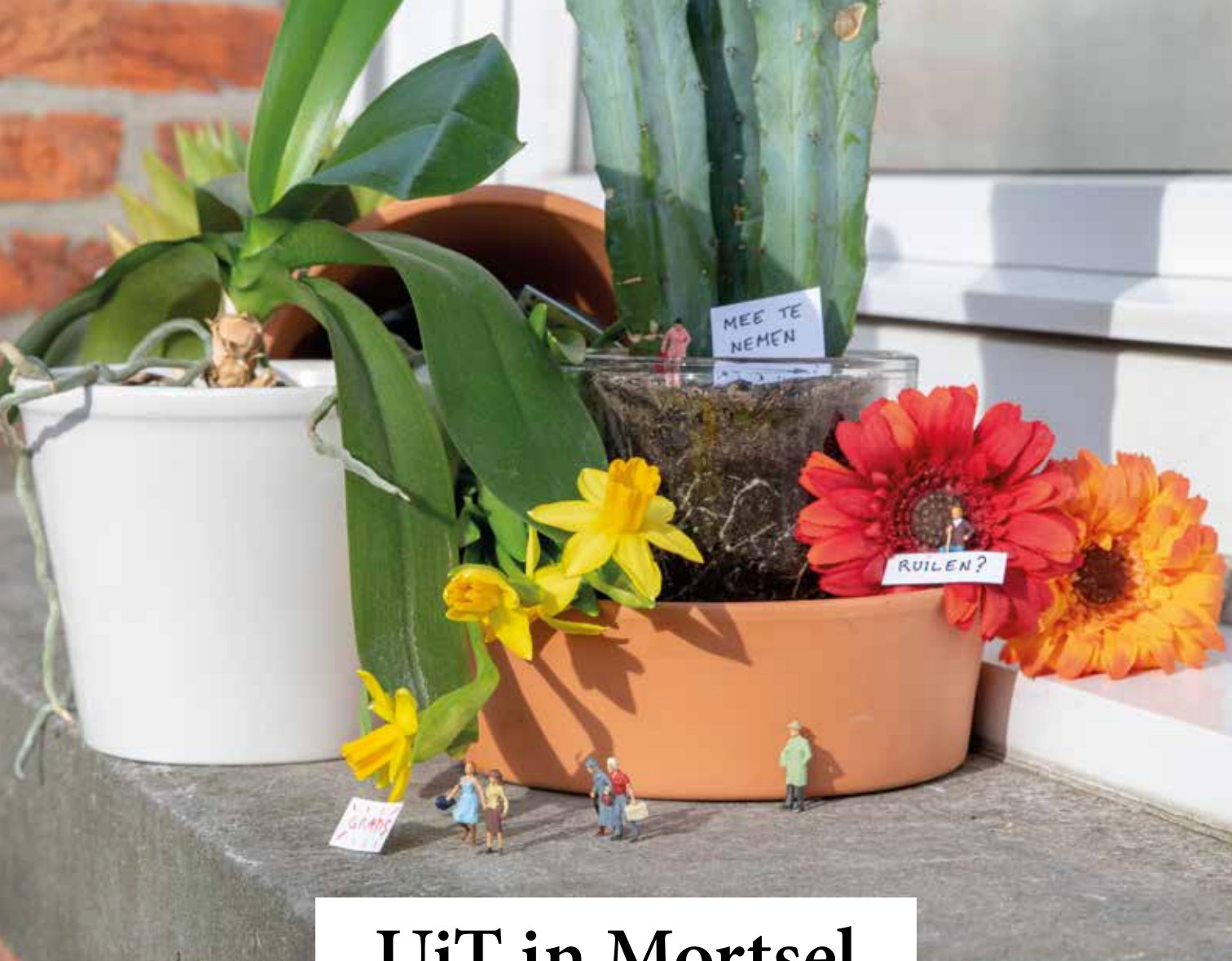
in Mortsel

Vrijtijds magazine van Mortsel - verschijnt maandelijks



- april 2019 -





- UiT in Mortsel -

De bloemetjes buitenzetten. Maar dan letterlijk.

Want op zaterdag 27 april kan je je favoriete stekjes en doorgeschoten knolletjes weggeven of aan een vriendenprijsje verkopen op de Plantenbeurs in de Shelter.

In afwachting daarvan, kan je die andere bloemetjes buitenzetten in Mortsel.

Want kijk eens wat er eerder die maand allemaal te doen is.

Zelfs het meest timide muurbloempje komt er helemaal los van.

De kalender is onderverdeeld in een maandoverzicht, een overzicht van workshops en korte cursussen en een overzicht van de langlopende reeksen. De activiteiten die we als lokaal bestuur zelf organiseren, die vind je terug onder de noemer 'Vrije tijd'.
De adressen waar alles georganiseerd wordt, vind je hieronder.
En op het allerlaatste blad een kort overzicht.

Veel plezier als je UiT - in Mortsel - gaat.



ACTIVITEITEN VOOR KINDEREN



ACTIVITEITEN VOOR SENIOREN

- ADRESSEN LOCATIES -

Bibliotheek, Eggestraat 32
Begraafplaats Mortsel-dorp, Lepelstraat 1
De Ark Antwerpen, Groenstraat 46
Dienstencentrum De Populier, Guido Gezellelaan 31
Dienstencentrum Meerminne, Meerminne 6
FORT 4, Krijgsbaan 212 en Fortstraat 100
In de Buurt, Meerminne 4
JOC Centraal, Lusthovenlaan 10
Johannes XXIII, Heilig-Kruisstraat 18
Kasteel Cantecroy, Cantecroylaan 30
Kerk Sint-Benedictus, Dorpsstraat 1

Kerk Heilig-Kruis, Heilig-Kruisstraat 26
Kunstencentrum Kaleidoscoop, Molenstraat 50
Mark Liebrecht Schouwborg, Heilig-Kruisstraat 16
Mini Sporthal, Osylei 86
Opnieuw & Co, Borsbeeksebinnenweg 51
Parkschool, Lusthovenlaan 12
Sporthal Den Drab, Drabstraat 47
Sportlandschap, Gasthuishoeven 1
Station Mortsel Oude-God, Stadsplein
Zwembad Den Bessem, Liersesteenweg 15
Zaal Hof van Rieth, Molenlei 68

UiT in Mortsel is een uitgave van lokaal bestuur Mortsel.
Verantwoordelijke uitgever: burgemeester Erik Broeckx, Boechoutselei 95, 2640 Mortsel.
Eindredactie en coördinatie: Marjan Duchesne, Ann Van Steenwinkel, Gert Willems.
Lay-out: Thomas Van Hees - Foto's: Tomas Digneffe.

Contact:

Stadsomhaal, Stadsplein 2, tel. 03 444 17 17, e-mail onhaal@mortsel.be, www.mortsel.be
open: ma 09.00 - 12.30 uur en 13.30 - 19.00 uur, di-do 09.00 - 12.30 uur en 13.30 - 16.30 uur, vrijdag 09.00 - 12.30 uur
(Bij alle diensten van lokaal bestuur Mortsel kan je enkel betalen met je bankkaart.)



REIS ROND DE WERELD

BUITEN SPEELDAG 2019

FORT 4 - MORTSEL

WOENSDAG **24 APRIL**

VAN 13:00
TOT 17:00

ERFGOED
DAG

Hoe maakt u het?

ZONDAG
28 APRIL



HOUT - BREIEN - KERAMIEK - BIJEN - STEEN

ONTDEK DEZE 5 AMBACHTEN AL FIETSEND OF WANDELEND LANGS DE AMBACHTENROUTE TUSSEN 11.00 EN 17.00 UUR

WWW.MORTSEL.BE/ERFGOEDDAG

- VOORSTELLINGEN IN DE KIJKER -



WOENSDAG 3 APRIL



THEATER

DE TUIN VAN DE WALVIS (vanaf 5 jaar)

Beeldsmederij DE MAAN

Vrije tijd - De walvis wil een tuin op zijn rug. Als de sprinkhaan op een dag een briefje ontvangt waarin de walvis hem om een tuin op zijn rug vraagt, verzamelt hij alles wat hij daarvoor nodig heeft. Hij laadt het in een boot en gaat op weg. Maar... waarom alsmaar meer en groter willen? Leidt dat tot het grote geluk? Een vertelling waarbij ons consumptiegedrag op een minzame manier onder de loep genomen.

- 🏠 Mark Liebrecht Schouwburg
- 🕒 van 15.00 tot 17.00 uur
- 💶 10 euro - 7 euro (kinderen) - reserveren
- 📞 tickets.mortsel.be



DONDERDAG 25 APRIL

THEATER

DE BROERS GEBOERS

Compagnie Cecilia / Arne Sierens

Vrije tijd - Marnix Geboers komt uit het prison. 't Ziet er niet goed uit: zijn vrouw is nu met een andere vent, moeder ligt in 't ziekenhuis en zijn jongste broer Ivan, verkleed als vrouw, voelt zich niet goed in zijn vel. Wanneer vader André na jaren dan ook nog eens totaal onverwacht opduikt en de Rus Andreï, de nieuwe vriend van hun ma, zijn intrek neemt in de overbevolkte woonst, slaan bij onze Marnix de stoppen door. Gelukkig is er nog de moedige mémé die de boel probeert recht te houden.

- 🏠 Mark Liebrecht Schouwburg
- 🕒 van 20.15 tot 22.15 uur
- 💶 16,50 euro - reserveren
- 📞 tickets.mortsel.be



ZATERDAG 27 APRIL



THEATER

PLANEET NIVANIR 7+

Beeldsmederij DE MAAN

Vrije tijd - Twee aliens maken een analyse van de mensheid. Van waar zijn die? Kweetnie, maar ze zijn niet van hier. Twee buitenaardse wezens verklaren het vreemde gedrag en de fascinerende gewoontes van de mensheid! Het project MENS wordt u voorgesteld. Greet Jacobs en Femke Stallaert, stilaan anciens in het dramatische gezelschap van DE MAAN, kruipen in de huid van buitenaardse wezens, maar willen het eigenlijk gewoon over de mens hebben.



Mark Liebrecht Schouwburg



van 15.00 tot 16.00 uur



10 euro - 7 euro (kinderen) - reserveren



tickets.morsel.be

- VOORUITBLIK MEI -

- vrijdag 3 mei - Johanna Lambrechts, Nele Verhaert en Paul Schmidt - Der Getreue Music-Master
- zondag 5 mei - Documentaire - film - A Plastic Ocean (inleiding en nabespreking door Hans Bruyninckx)
- woensdag 15 mei - Theater FroeFroe - Ikiloliki 2,5+
- donderdag 16 mei - Abattoir Fermé - The L.A. Play
- zondag 19 mei - Theater FroeFroe / de Roovers / Gerda Den Dooven - Stella, Ster van de Zee 6+



- DEZE MAAND -





MAANDAG 1 APRIL



SPEL

KAARTWEDSTRIJD

Vrije tijd - Kom gezellig mee kaarten in het dienstencentrum. Ieder speelt voor zich en maakt kans op een deel van de pot. De inleg is 1,50 euro. Vooraf inschrijven is niet nodig.

-  Dienstencentrum De Populier
-  van 13.30 tot 16.00 uur
-  1,50 euro - niet inschrijven
-  03 440 46 24 - dienstencentrum@mortsel.be
www.mortsel.be

DINSDAG 2 APRIL

FILM

CAPHARNAÛM

Cinema M en Vrije tijd - Een kind loopt van huis weg omdat zijn ouders niet naar hem omkijken en zijn zusje wordt uitgetrouwelijk. Hij rebeleert tegen het leven dat hem wordt opgelegd. De film balanceert tussen fictie en documentaire. Deze film heeft alvast ook het lot van één kind veranderd: Zain. De twaalfjarige Syrische vluchteling die de hoofdrol speelt, woont intussen met zijn gezin in Noorwegen. De regisseur beseft dat daarmee het Grote Probleem niet van de baan is, “maar dit soort kleine overwinningen zorgen ervoor dat we onze hoop in de mensheid niet verliezen”.

-  Mark Liebrecht Schouwburg
-  van 20.15 tot 22.30 uur

DONDERDAG 4 APRIL





LEZING

MARKANT MORTSEL:

communiceren zonder woorden

markant - Netwerk van Ondernemende Vrouwen

Mevrouw Jana Schoefs laat ons kennismaken met een andere kijk op communicatie. Taal is maar één van de manieren die we kunnen gebruiken om een boodschap over te brengen aan een ander.

-  Johannes XXIII
-  van 14.15 tot 17.00 uur
-  15 euro - 10 euro (leden) - inschrijven
-  0496 60 51 85 - nicole.boyard@gmail.com

DONDERDAG 4 APRIL



ETEN EN DRINKEN

MARTHA'S PRAATCAFÉ

Vrije tijd - Kom mee genieten en ontmoet mensen uit je buurt. Wie weet kom je wel oude bekenden tegen? Wees er maar zeker van dat je leuke babbels zal hebben. Voor 1 euro krijg je koffie en bijhorend appelgebak.

-  Dienstencentrum Meerminne
-  van 14.00 tot 16.00 uur
-  1 euro - inschrijven
-  03 443 94 00 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be

DONDERDAG 4 APRIL

ADVIESRAAD

€ 7 euro - 5 euro (leden, vriendenpas, -25,+65)
niet inschrijven

i 03 295 36 03 - www.cinema-m.be

WOENSDAG 3 APRIL



WORKSHOP

VOETREFLEXOLOGIE (INDIVIDUELE BEHANDELING)

Vrije tijd - Door bepaalde drukpunten op de voeten te stimuleren of een kalmerende massage te geven, kunnen we de organismen in ons lichaam een boost geven. Dit kan leiden tot een behaaglijk gevoel en ontspanning. Zelfgezende krachten kunnen ons lichaam reguleren om bepaalde kwaaltjes te verhelpen en/of zelfs te voorkomen. Martine Lafère is gezondheidstherapeut voor natuurlijke geneeswijzen.

🏠 Dienstencentrum De Populier

🕒 van 10.00 tot 12.00 uur

€ 12 euro - maak op voorhand een afspraak

i 03 440 46 24 dienstencentrum@mortsel.be
www.mortsel.be

WOENSDAG 3 APRIL



THEATER

DE TUIN VAN DE WALVIS 5+ Beeldsmederij DE MAAN

Vrije tijd - Meer info bij 'voorstellingen in de kijker' (vooraan in deze UiT in Mortsel).

MILIEURAAD

Milieuadviesraad Mortsel - De milieuraad nodigt je uit in de Rode Zaal van de Mark Liebrecht Schouwburg. Je kan er terecht met al je vragen en opmerkingen over het milieu. Wil je weten wat er op de agenda staat? Neem dan contact op met de milieudienst, e-mail milieu@mortsel.be.

🏠 Mark Liebrecht Schouwburg – Rode Zaal

🕒 van 20.00 tot 22.00 uur

€ gratis - niet inschrijven

i 03 444 17 17 - milieu@mortsel.be - www.mortsel.be

DONDERDAG 4 APRIL



ONTMOETING

CREAMIDDAG i.s.m. Welzijnsschakel

Vrije tijd - Een gezellige middag met een tas koffie, een babbel, een handwerk, een breiwerk of leer jij ons iets nieuws?

🏠 Dienstencentrum Meerminne

🕒 van 14.00 tot 16.00 uur

€ gratis

i 03 443 94 00 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be

DONDERDAG 4 APRIL

FILM - HERDENKING 5 APRIL

THEATERVOORSTELLING EVOCATIE MORTSEL 5443

Vrije tijd - De verfilming van het theaterproject dat vorig jaar werd opgevoerd naar aanleiding van de herdenking van het bombardement.

🏠 Mark Liebrecht Schouwburg

🕒 20.15 uur

€ gratis - reserveren




i 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be

ZATERDAG 6 APRIL

HERDENKING 5 APRIL

HERDENKINGSPLECHTIGHEID

Vrije tijd - Vorig jaar werd het bombardement uitvoerig herdacht. Het project 'Geef hen een plaats in je hart' liet niemand onberoerd. De herdenkingswand met de doosjes wordt op 6 april ingehuldigd. De herdenking vindt plaats met muzikale begeleiding. Ook na 6 april kan je de wand vrij bezoeken.

-  Paviljoen begraafplaats Mortsel-dorp
-  14.00 uur
-  03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be

ZATERDAG 6 APRIL

TENTOONSTELLING

STONEHENGE - Voorbij het mysterie

Willemsfonds Mortsel - We bezoeken de tentoonstelling 'Stonehenge-voorbij het mysterie' in het Gallo Romeins Museum in Tongeren. We vertrekken 's morgens met de trein in Mortsel. 's Middags is er mogelijkheid om samen een vrije lunch te nemen. Om 14.30 uur start het bezoek met gids aan de tentoonstelling.

-  Vertrek in Mortsel station Oude-God
-  Vertrek om 10.09 uur
-  18 euro (leden) - 20 euro - treinticket en lunch niet inbegrepen - inschrijven tot en met 25 maart
-  willemsfonds.mortsel@telenet.be - 03 440 29 07

ZONDAG 7 APRIL

HERDENKING 5 APRIL

HERDENKINGSMIS

-  Heilig-Kruiskerk

MAANDAG 8 APRIL



GRABBELPAS

ZEEMONSTERS (4-5 jaar)

Vrije tijd - De lente komt, tijd voor kleurrijke zeemonsters! We schminken met behulp van sjablonen op armen en benen allerlei gekke dierenpatronen. Van tijgertje eigenwijs tot zebra tot zeemonster, enz.

-  JOC Centraal Mortsel
-  van 10.00 tot 12.00 uur
-  7 euro - 5 euro (met Grabbelpas) - inschrijven
-  www.mortsel.be/inschrijven

MAANDAG 8 APRIL



GRABBELPAS

EERSTE HULP BIJ MAKE-UP (6-9 jaar)

Vrije tijd - De lente komt, tijd voor onze eerste make-up technieken. De eerste stapjes in schminken met behulp van sjablonen en natuurlijk ook wat eyeliner. Laat jullie omtoveren!

-  JOC Centraal Mortsel
-  van 13.00 tot 15.00 uur
-  7 euro - 5 euro (met Grabbelpas) - inschrijven
-  www.mortsel.be/inschrijven

DINSDAG 9 APRIL



SWAPPAS

SCHERMEN (10-15 jaar)

Vrije tijd - Wil jij de technieken van het schermen graag beheersen, of het gewoon eens uitproberen? Kom dan zeker mee naar deze workshop, en neem een

- 🕒 11.00 uur
- 📍 03 444 17 17 onthaal@mortsel.be www.mortsel.be

ZONDAG 7 APRIL

BEGELEIDE UITSTAP

BOMENWANDELING

VMPA Antwerpen Centrum - Mortsel - Weet jij van wie die stam, knoppen en bladeren zijn?

- 🏠 Ertbrugge
- 🕒 van 09.00 tot 11.30 uur
- 💰 -
- 📍 0470 13 60 24 - info@natuurgidsen-antwerpen.be
www.natuurpunt.be

ZONDAG 7 APRIL

BEGELEIDE UITSTAP

WANDELGROEP: GESTEL

Davidfonds Mortsel (Brabo) - Wandelgroep DaMoFit wandelt in Gestel. Er is een wandeling van ongeveer 10 km en een rustige variant van 5 km. Het is aangeraden om wandelschoenen te dragen. We vertrekken aan de hoek van de Hollandse Tuin en de Liersesteenweg om 13.30 uur. Kom met eigen vervoer of ga mee als kostendelend medepassagier.

- 🏠 Hollandse Tuin/Liersesteenweg
- 🕒 van 13.30 tot 18.00 uur
- 💰 gratis
- 📍 0495 67 15 54 - daantje.janssens4@gmail.com
mortsel.davidfonds.be

vriend of vriendin mee!

- 🏠 Mini Sporthal
- 🕒 van 09.00 tot 10.30 uur
- 💰 9 euro - 7 euro (met Swappas) - inschrijven
- 📍 www.mortsel.be/inschrijven

DINSDAG 9 APRIL

FILM

LIEBE IN DEN GÄNGEN

Cinema M en Vrije tijd - De film beschrijft het leven van warenhuiswerknemers in Oost-Duitsland. De verlegen Christian vindt een job als rekkenvuller. Een nieuwe wereld gaat voor hem open: een eigenaardige, maar warme wereld. Christian maakt al snel deel uit van de familie onder de collega's, en valt bovendien als een blok voor Marion van de snoepafdeling.

- 🏠 Mark Liebrecht Schouwburg
- 🕒 van 20.15 tot 22.30 uur
- 💰 7 euro - 5 euro (leden, vriendenpas, -25,+65)
niet inschrijven
- 📍 03 295 36 03 - www.cinema-m.be

DINSDAG 9 APRIL

WORKSHOP

LEESGROEP BESPREEKT BOB VAN LAERHOVEN

Davidfonds Mortsel (Brabo) i.s.m. Vrije tijd De leesgroep 'DaMoLit' bespreekt elke tweede dinsdag van de maand een auteur, vandaag: Bob Van Laerhoven (°Arendonk, 1953). Je vindt zijn belangrijkste werken in de Mortselse Bibliotheek.

- 🏠 Bibliotheek Mortsel
- 🕒 van 14.15 tot 16.30 uur
- 💰 gratis
- 📍 0473 42 89 28 - frank.kloeck@live.be
mortsel.davidfonds.be

DINSDAG 9 APRIL



GRABBELPAS

PIRAAT AHOY! (4-5 jaar)

Vrije tijd - Vandaag neemt Piraat Ahoy ons mee op reis, samen spelen we kringspelletjes, dansen we erop los en luisteren we naar een groot piratenverhaal. Lang leve het pirateneiland.

-  JOC Centraal Mortsel
-  van 10.00 tot 12.00 uur
-  7 euro - 5 euro (met Grabbelpas) - inschrijven
-  www.mortsel.be/inschrijven

DINSDAG 9 APRIL



GRABBELPAS

MUZIEKPAK XL (6-9 jaar)

Vrije tijd - We dansen, spelen toneel, zingen een lied en schrijven een gedichtje. Kortom een verrassingsactiviteit met een groot muziekpak!

-  JOC Centraal Mortsel
-  van 13.00 tot 15.00 uur
-  7 euro - 5 euro (met Grabbelpas) - inschrijven
-  www.mortsel.be/inschrijven

DINSDAG 9 APRIL

LEZING

WAAR MUZIEK ECHT OVER GAAT - DOOR MARK ERKENS

Neos Mortsel - Eén mens, één piano. Meer is er niet nodig om je mee te nemen 'achter' de muziek. Hoe gaan we eigenlijk met muziek om? Waarom vinden we sommige muziek geweldig en zegt andere muziek ons

DONDERDAG 11 APRIL



GRABBELPAS

KINDERYOGA (4-5 jaar)

Vrije tijd - Kinderen leren rust ervaren door ontspanning, visualisatie en een stiltespel. Lichaamsbesef, alertheid en zelfvertrouwen worden bevorderd. De kinderen krijgen de kans om hun gevoelens en fantasie naar buiten te brengen en leren sociale vaardigheden ontwikkelen. Meebrengen: sportieve kledij, turnpantoffels en drankje.

-  JOC Centraal Mortsel
-  van 10.00 tot 11.00 uur
-  7 euro - 5 euro (met Grabbelpas) - inschrijven
-  www.mortsel.be/inschrijven

DONDERDAG 11 APRIL



SWAPPAS

WEETJES-SCHAP (10-15 jaar)

Vrije tijd - Vandaag kom je dingen te weten waarmee je kan uitpakken bij vrienden, familie, op feestjes, op school en in je club! Monden zullen openvallen omdat jij zoveel weet over zoveel dingen! Je kan proeven bewijzen door ze zelf te doen.

-  JOC Centraal Mortsel
-  van 13.00 tot 15.00 uur
-  7 euro - 5 euro (met Swappas) - inschrijven
-  www.mortsel.be/inschrijven

VRIJDAG 12 APRIL



GRABBELPAS

helemaal niets? Drukt muziek gevoelens uit? Op deze en andere vragen geeft Mark Erkens gemakkelijke, beklijvende en in ieder geval rake antwoorden.

- 🏠 Kunstencentrum Kaleidoscoop
- 🕒 van 14.00 tot 16.30 uur
- 💶 13 euro - 10 euro (leden NEOS Mortsel)
- 📧 rene.masquille@telenet.be - www.neosmortsel.be

WOENSDAG 10 APRIL



GRABBELPAS

MONSTERS WEVEN (6-9 jaar)

Vrije tijd - We knutselen vandaag samen de engste monsters. We leren hoe je deze al wevend kan maken. Griezelen mee?

- 🏠 JOC Centraal Mortsel
- 🕒 van 09.30 tot 11.30 uur
- 💶 7 euro - 5 euro (met Grabbelpas) - inschrijven
- 📧 www.mortsel.be/inschrijven

WOENSDAG 10 APRIL



SPORT EN BEWEGING

OPEN TRAININGEN VOOR VOETBAL-DUIVELTJES

VC Mortsel OG - U6 t.e.m. U8 / Geboortjaar 2014 - 2011

- 🏠 Sportlandschap VC Mortsel OG
- 🕒 van 16.30 tot 18.00 uur
- 💶 gratis
- 📧 rudi.aertgeerts@telenet.be

HOCUS POCUS DANS (4-5 jaar)

Vrije tijd - In deze dansworkshop toveren we wat we maar willen. Hocus Pocus dans jij mee?

- 🏠 JOC Centraal Mortsel
- 🕒 van 10.00 tot 12.00 uur
- 💶 7 euro - 5 euro (met Grabbelpas) - inschrijven
- 📧 www.mortsel.be/inschrijven

VRIJDAG 12 APRIL

LEZING

POPULIERCAUSERIE: DE JOODSE OORLOG EN HET TEGENEVANGELIE

Dauidsfonds Mortsel (Brabo) - De leegroef van Jeruzalem en vernietiging van Israël in de Joodse oorlog (66-70 NC) leidde tot de diaspora maar ook tot de verspreiding van het christendom. De eerste evangelist, Marcus, tegenstander van Rome, schreef in Aramees gekleurd Grieks, als reactie tegen de verpletterende macht van de Romeinen in de eerste eeuw. Lezing door dr. Egbert Rooze, theoloog en predikant. Iedereen welkom.

- 🏠 Dienstencentrum De Populier
- 🕒 van 14.00 tot 17.00 uur
- 💶 5 euro
- 📧 irene.lee@telenet.be - mortsel.dauidsfonds.be

VRIJDAG 12 APRIL



SWAPPAS

MAKE-UP (10-15 jaar)

Vrije tijd - Vandaag leren we samen via een stappenplan hoe je de mooiste make-up kan aanbrengen. Je vriendinnen zullen bij jou in de rij staan om zich mooi te laten maken!

- JOC Centraal Mortsel
- van 13.00 tot 16.00 uur
- 7 euro - 5 euro (met Swappas) - inschrijven
- www.mortsel.be/inschrijven

ZATERDAG 13 APRIL

BEGELEIDE UITSTAP

VOORJAARSBLOEIERS

VMPA Antwerpen Centrum - Mortsel - De trots van Boekenberg zijn de bloeiende planten die genieten van de prille zonnestralen in het bos!

- Boekenbergpark parkingang, Unitaslaan, Deurne
- van 14.00 tot 16.00 uur
- gratis
- 0497 37 11 49 - info@natuurgidsen-antwerpen.be
www.natuurpunt.be

ZONDAG 14 APRIL



SPORT EN BEWEGING

MOVE EN FITZONE

Mortsel Volley Antwerpen en Vrije tijd - De MOVE bewegingsschool is een organisatie van Mortsel Volley Antwerpen in samenwerking met lokaal bestuur Mortsel. Doel is onze jongste kinderen te doen

ZONDAG 14 APRIL

WORKSHOP

FILATELIE EN OPZET VAN VERZAMELING POSTSTUKKEN

Kon.Antwerpse Postzegel Centrale, filatelieclub - Ruilboekjes ter inzage. Geregeld beamerpresentaties over diverse thema's filatelistisch bekeken.

- taverne Hof van Rieth
- van 10.00 tot 12.00 uur
- gratis - niet inschrijven
- 03 827 55 59 - mon.bastiaens@telenet.be
www.kapc.be

ZONDAG 14 APRIL

BEGELEIDE UITSTAP

(BEDREIGDE) BIJEN

VMPA Antwerpen Centrum - Mortsel - Kom meer te weten over honingbijen, wilde bijen en over bijenplanten.

- Hof van Leysen Provinciaal Groendomein
- van 14.00 tot 16.00 uur
-
- 0470 13 60 24 - info@natuurgidsen-antwerpen.be
www.natuurpunt.be

MAANDAG 15 APRIL







SWAPPAS

UITSTAP TOVERLAND (10-15 jaar)

Vrije tijd - Stap mee op de bus en trek er een dag op uit naar het magische Toverland! Het belooft alvast een dag vol kriebels in de buik te worden! Ontdek mee de glijbanen in het land van Toos, ga op avontuur

BEWEGEN. Hiervoor laten we ons leiden door de 12 basisbewegingen van het Multimove project van Sport Vlaanderen. Alle kleuters van 3 tot 6 jaar zijn welkom. Groep 1: 09.00 tot 10.00 uur (3-4 jaar). Groep 2: 10.00 tot 11.00 uur (4-6 jaar). Tijdens groep 2 gaat er voor de ouders een Fitzone door. De ouders mogen dan hun loopschoenen aantrekken en een speelse bootcamp volgen onder begeleiding van een enthousiaste lesgeefster.




-  Sporthal Den Drab
-  van 09.00 tot 11.00 uur
-  5 euro - 1 ouder fitzone = 1 kind gratis
-  jeugd@mortselvolleyantwerpen.be

ZONDAG 14 APRIL

BEGELEIDE RONDLEIDING

WANDELING: DE GROOTE OORLOG EN DAARNA

Davidsfonds Mortsel (Brabo) - In oktober 1914 trok de Groote Oorlog door Mortsel. Wat vertellen ons de getuigenissen van degenen die het zelf hebben meegemaakt? En wat waren enkele gevolgen na Wapenstilstand 1918? Gedurende twee uur wandel je rond FORT 4 en andere plaatsen die stille getuigen zijn van het oorlogsleed dat Mortsel heeft ondergaan. Op de plaats zelf vertelt de FORT 4-gids je de ware verhalen en zet je historisch perspectief op scherp. Voor iedereen, gratis deelname, geen reservatie.

-  Stadsplein
-  van 14.00 tot 16.00 uur
-  gratis – niet inschrijven
-  boekenplaten.dfmortsel@gmail.com
mortsel.davidsfonds.be

in Wunderwald en beleef de unieke attracties in de Magische vallei. 100% magie, spanning en plezier verzekerd! Tip van de dag: de Nederlandse kids hebben geen vakantie dus er zijn geen lange wachtrijen aan de attracties.

-  vertrek aan sporthal Den Drab
-  van 08.00 tot 19.00 uur
-  20 euro - 18 euro (met Swappas) - inschrijven
-  www.mortsel.be/inschrijven

DINSDAG 16 APRIL



GRABBELPAS

DE KINDERKOK (4-5 jaar)

Vrije tijd - Ook deze vakantie is de kinderkok er weer bij, samen maken jullie lekkere en gezonde gerechten. Vergeet zeker geen schort en een doosje om je creatie mee naar huis te nemen.

-  JOC Centraal Mortsel
-  van 10.00 tot 12.00 uur
-  7 euro - 5 euro (met Grabbelpas) - inschrijven
-  www.mortsel.be/inschrijven

DINSDAG 16 APRIL



GRABBELPAS

DE KINDERKOK (4-5 jaar)

Vrije tijd - Ook deze vakantie is de kinderkok er weer bij, samen maken jullie lekkere en gezonde gerechten. Vergeet zeker geen schort en een doosje om je creatie mee naar huis te nemen.




-  JOC Centraal Mortsel
-  van 13.00 tot 15.00 uur
-  7 euro - 5 euro (met Grabbelpas) - inschrijven
-  www.mortsel.be/inschrijven

DINSDAG 16 APRIL

FILM

SHOPLIFTERS

Cinema M en Vrije tijd - De zes mensen die in de film als een warm gezin samenleven, zijn niet allemaal bloedverwanten. "In Japan zijn bloedbanden het allerbelangrijkste", zegt de regisseur. Maar ik wilde tonen dat ook andere banden heel sterk kunnen zijn. De cinematografie waarmee Koreeda de familieliefde vastlegt, is magnifiek. Prachtige shots leggen de kleinste gebaren vast die de sterke band van deze familie laten zien.

-  Mark Liebrecht Schouwburg
-  van 20.15 tot 22.30 uur
-  7 euro - 5 euro (leden, vriendenpas, -25,+65) niet inschrijven
-  03 295 36 03 - www.cinema-m.be


WOENSDAG 17 APRIL



GRABBELPAS

SPELEN IN SPEELSTAD (4-7 jaar)

Vrije tijd - Mega Speelstad is een grote binnenspeeltuin, die ondertussen al zo groot is dat het een soort kinderpretpark is. Kom jij samen met ons dit leuke indoorpark ontdekken? Meebrengen: sportieve kledij, drankje en lunchpakket.

-  Sporthal Den Drab
-  van 09.15 tot 16.15 uur
-  10 euro - 8 euro (met Grabbelpas) - inschrijven
-  www.mortsel.be/inschrijven

VRIJDAG 19 APRIL



SWAPPAS

LASERGAMES (10-15 jaar)

Vrije tijd - Wij dagen je uit voor een duel lasershooting. Neem je vrienden mee en laat zien wie de beste is! Er zijn verschillende spellen om te winnen... of te verliezen, aan jou de keuze!

-  FORT 4
-  van 10.00 tot 12.00 uur
-  7 euro - 5 euro (met Swappas) - inschrijven
-  www.mortsel.be/inschrijven





VRIJDAG 19 APRIL



SPEL

KAARTWEDSTRIJD

Vrije tijd - Kom gezellig mee kaarten in het dienstencentrum. Ieder speelt voor zich en maakt kans op een deel van de pot. De inleg is 1,50 euro. Vooraf inschrijven is niet nodig.

-  Dienstencentrum De Populier
-  van 13.30 tot 16.00 uur
-  1,50 euro - niet inschrijven
-  03 440 46 24 - dienstencentrum@mortsel.be
www.mortsel.be

DINSDAG 23 APRIL

LEZING

VERKIEZINGSKOORTS, TUSSEN DE GEMEENTEN EN DE EU

DavidfondsMortsel [Brabo] - 14 oktober 2018:

DONDERDAG 18 APRIL



SPORT EN BEWEGING

REGIOSPORTDAG (11-16 jaar): SKI-SNOWBOARD- EN SCHAATSDAG

Vrije tijd - Kleed je maar warm aan, want vandaag gaan we de hele dag de kou in. We skiën op de nieuwe skipiste en schaatsen ontelbare rondjes op de schaatsbaan. We vertrekken aan sporthal Den Drab, exacte uur wordt na inschrijving meegedeeld. Meebrengen: lunchpakket, handschoenen, gepaste skikledij, ID of studentenkaart voor schaatsen, reservekledij voor terugrit. Vermelden bij inschrijving: keuze ski/snowboard + beginner/gevorderde + schoenmaat.

- Vertrek aan sporthal Den Drab
- Vertrek- en aankomstuur worden meegedeeld na inschrijving.
- 30 euro - inschrijven
- www.mortsel.be/inschrijven

DONDERDAG 18 APRIL



ONTMOETING

CREAMIDDAG I.S.M. WELZIJNSSCHAKELS

Welzijnsschakels - Een gezellige middag met een tas koffie, een babbel, een handwerk, een breiwerk of leer jij ons iets nieuws?

- Dienstencentrum Meerminne
- van 14.00 tot 16.00 uur
- gratis
- 0496 60 99 40 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be

verkiezing van gemeente- en provincieraden. 26 mei 2019: Europese verkiezing. Tussen beide data neemt Marc Vandelooverbosch, VRT-journalist, de temperatuur van de verkiezingskoorts en stelt hij een diagnose. Ligt de remedie bij de burger/kiezer? Meer informatie in ons ledenblad maart-april.

- Johannes XXIII
- van 20.00 tot 23.00 uur
- 12 euro - 10 euro (leden)
- 03 455 09 78 - boekenplaten.dfmortsel@gmail.com
mortsel.davidsfonds.be

DINSDAG 23 APRIL

FILM

WOMAN AT WAR

Cinema M en Vrije tijd - Halla is de geliefde inwoner van een klein IJslands dorp, dirigent van het lokale koor en... ecoterrorist. Als de mysterieuze 'bergvrouw' legt ze elektriciteitscentrales plat. Halla is vastberaden om de vervuilende aluminiumindustrie aan banden te leggen, totdat ze te horen krijgt dat ze toch een kind kan adopteren. Kiest Halla ervoor om moeder aarde te redden of om zelf moeder te worden?

- Mark Liebrecht Schouwburg
- van 20.15 tot 22.30 uur
- 7 euro - 5 euro (leden, vriendenpas, -25,+65) niet inschrijven
- 03 295 36 03 - www.cinema-m.be

WOENSDAG 24 APRIL



WORKSHOP

VOETREFLEXOLOGIE (INDIVIDUELE BEHANDELING)

Vrije tijd - Door bepaalde drukpunten op de voeten te stimuleren of een kalmerende massage te geven, kunnen we de organismen in ons lichaam een boost geven. Dit kan leiden tot een behaaglijk gevoel en ontspanning. Zelfgezende krachten kunnen ons lichaam reguleren om bepaalde kwaaltjes te verhelpen en/of zelfs te voorkomen. Martine Lafère is gezondheidstherapeut voor natuurlijke geneeswijzen.

-  Dienstencentrum Meerminne
-  van 13.00 tot 16.00 uur
-  12 euro - Maak op voorhand een afspraak.
-  03 443 94 00- onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be

WOENSDAG 24 APRIL



EVENEMENT

BUITENSPEELDAG

REIS ROND DE WERELD

Vrije tijd - Al voor de 12de keer op rij kan je een hele woensdagnamiddag buiten ravotten en sporten. In FORT 4 kan je weer allerlei leuke en avontuurlijke dingen doen. Kom woensdag 24 april naar buiten en trommel je klasgenootjes, vriendjes, buurjongens en -meisjes op en maak er een spetterend avontuur van.

-  FORT 4
-  van 13.00 tot 17.00 uur
-  gratis - niet inschrijven
-  03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be

DONDERDAG 25 APRIL



ZINGEN

CONTACTKOOR DEMENTIE

WZC Meerminnehof - Zang en muziek zijn een





-  03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be

VRIJDAG 26 APRIL

BEURS

RUILBEURS VOOR VERZAMELAARS

Vrije tijd - Verzamel je oude postkaarten, munten, ultijs, prentjes, jokers, champagneturken.....? En wil je graag je dubbeltjes ruilen? Kom dan de laatste vrijdag van de maand eens een kijkje nemen in De Populier! Geen tijd? Of niet gevonden wat je zocht? Dan kan je een zoekertje achterlaten op ons zoekertjesbord!

-  Dienstencentrum De Populier
-  van 14.00 tot 16.00 uur
-  gratis - niet inschrijven
-  03 440 46 24 - dienstencentrum@mortsel.be
www.mortsel.be

VRIJDAG 26 APRIL



WORKSHOP





TABLETCAFÉ

Vrije tijd - Bijna iedereen heeft tegenwoordig een tablet. We organiseren elke laatste vrijdag van de maand een tabletcfé. Breng je tablet of smartphone mee en wissel mee ervaringen uit. We geven elkaar tips en leren bij van elkaar. Onze lesgevers staan voor je klaar als je vragen hebt. Inschrijven is niet nodig.

-  Dienstencentrum Meerminne
-  van 14.00 tot 16.00 uur
-  gratis - niet inschrijven
-  03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be

VRIJDAG 26 APRIL

magische sleutel tot het geheugen. Zelfs wanneer de spraak bijna weg is door dementie, kan er terug contact gemaakt worden dankzij muziek. Zingen maakt gelukkig. Ook bij personen met dementie. Zing jij graag? Dan is ons contactkoor iets voor jou.

-  WZC Meerminnehof
-  14.30 uur
-  gratis
-  03 613 23 50 - meerminnehof@mortsel.be
www.mortsel.be

DONDERDAG 25 APRIL

THEATER

DE BROERS GEBOERS -

Compagnie Cecilia / Arne Sierens

Vrije tijd - Meer info bij 'voorstellingen in de kijker' (vooraan in deze UiT in Mortsel).

VRIJDAG 26 APRIL

CONCERT

SUPERHEROES

The M-Way i.s.m. Vrije tijd - Elk dorp, elk gehucht, zelfs elke buurt heeft zijn held. Mortsel heeft er ook, urbanhelden. Drie van hen brengen vette rap/hiphopteksten: RENO, Winged en Rusa. Ze spelen in het voorprogramma van één zeer bekende hiphop-artiest. We verwachten je, ergens... Tijdens de optredens is er een bar die verfrissende dranken aanbiedt, aan democratische prijzen. Dit evenement is in het kader van Lokale Helden, met de steun van Poppunt, Studio Brussel en de Standaard.

-  JOC Centraal
-  om 20.00 uur
-  5 euro - 4 euro (voorverkoop) - niet inschrijven

BEGELEIDE RONDLEIDING

GELEID BEZOEK AAN KASTEEL CANTECROY

Forum van Vlaamse Vrouwen - FVV - Bezoek kasteel Cantecroy.

-  Kasteel Cantecroy
-  van 11.00 tot 15.00 uur
-  gratis
-  0468 12 43 89 - gerdavanlangendonck@gmail.com

VRIJDAG 26 APRIL - ZATERDAG 27 APRIL

MARKT

OPNIEUW & CO ZOMERT - JAARLIJKSE ZOMERMARKT

Opnieuw & Co - Een parasol, een tuinstoel en een zonnebril. Een ijsblokjesemmer en een zomerhoed. Kom voor al je kleine zomerspullen naar onze zomermarkt.

-  Opnieuw & Co
-  vrijdag van 18.00 tot 21.00 uur
zaterdag van 10.00 tot 18.00 uur
-  gratis - niet inschrijven
-  www.opnieuwenco.be

ZATERDAG 27 APRIL

OPENDEURDAG

WERELD TAI CHI EN QIGONG DAG

Rust in Beweging - Kom op zaterdag 27 april mee de Wereld Tai Chi en Qigong Dag vieren in FORT 4. Het motto van de dag is 'Eén wereld, één adem'. Met gratis workshops voor iedereen. Iedereen is welkom!

-  Shelter FORT 4
-  van 10.00 tot 13.00 uur
-  gratis - niet inschrijven
-  0478 31 56 33 - info@rustinbeweging.be
www.rustinbeweging.be

ZATERDAG 27 APRIL



THEATER

PLANEET NIVANIR 7+

Beeldsmederij DE MAAN

Vrije tijd - Meer info bij 'voorstellingen in de kijker'
(vooraan in deze UiT in Mortsel).

ZATERDAG 27 APRIL

MARKT

PLANTEN(RUIL)BEURS

Vrije tijd - Kom zelfgekweekte plantjes tegen een vriendenprijs verkopen of ruilen. De standplaats is gratis. De plantenruilbeurs is geen commerciële tuinbeurs. Enkel private personen kunnen deelnemen. Wil je deelnemen aan de beurs? Inschrijven kan tot 19 april. Deelnemers kunnen enkel online inschrijven!

-  Shelter FORT 4
-  van 13.00 tot 17.00 uur
-  gratis
-  03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - tickets.mortsel.be

ZONDAG 28 APRIL

BEGELEIDE RONDLEIDING

GENT 'KLIMAATNEUTRAAL'

Werkgroep Ecologie Mortsel - Gent heeft reeds in 2012 een project opgezet om klimaatneutraal te worden voor 2050. Wat is daar nu al van te zien? We wandelen door de Artevelde-stad onder leiding van deskundige Klimaatgidsen. We reizen met de trein en nemen een picknick mee.

-  Station Mortsel-Oude-God
-  van 09.45 tot 18.00 uur

ZONDAG 28 APRIL

WORKSHOP

MOZAÏEK WORKSHOP

Beeldend Mozaïek Atelier - Leer de basistechniek van mozaïek, proef van het werken met kleuren, materialen en vormen. Ontspan je in creativiteit. Als beginner én gevorderde ben je welkom. Je maakt een paneel, een huisnummer, een plateau of een spiegel.

-  Kunstencentrum Kaleidoscoop
-  van 10.00 tot 17.00 uur
-  90 euro - inschrijven
-  0476 40 47 97 - info@beeldendmozaiekatelier.be
www.beeldendmozaiekatelier.be

ZONDAG 28 APRIL

WORKSHOP

MOZAÏEKTAFEL

Beeldend Mozaïek Atelier - Gedurende 3 zondagen en 2 uur om te voegen (op een zondag of een dinsdagavond) mozaïek je een bistrotafel van 60cm diameter met mozaïeken rand, voor binnen én buiten. Je kan een eerste zondag starten tussen januari en juni. Prijs is 325€: voor 3 zondagen + 2 uur, alle materiaal én tafeltje inbegrepen.

-  Kunstencentrum Kaleidoscoop
-  van 10.00 tot 17.00 uur
-  325 euro - inschrijven
-  0476 40 47 97 - info@beeldendmozaiekatelier.be
www.beeldendmozaiekatelier.be

€ 6 euro (treinticket heen en terug naar Gent en picknick zelf te voorzien) - inschrijven

i 0485 17 58 93 - arnold.vanhove@skynet.be

ZONDAG 28 APRIL

EVENEMENT

ERFGOEDDAG

Vrije tijd - Een échte vakman, maken ze die nog? Natuurlijk. In Morstel zit er heel wat kennis als het gaat over hout, keramiek, bijen en breien. Ontdek deze vier ambachten al fietsend of wandelend langs de ambachtenroute. In FORT 4 kan je verschillende rondleidingen volgen met als onderwerp STEEN. Metselwerk geeft structuur, creëert een wind- en waterdichte ruimte en bepaalt het uitzicht van een bouwwerk. De start van de rondleidingen is in het bezoekerscentrum.

🏠 Mortsel
🕒 van 11.00 tot 17.00 uur (ambachtenroute)
van 11.00 tot 12.00 uur (rondleiding FORT 4)
van 13.00 tot 14.00 uur (rondleiding FORT 4)
van 15.00 tot 16.00 uur (rondleiding FORT 4)

€ gratis – niet inschrijven
i 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be
www.mortsel.be/erfgoeddag

ZONDAG 28 APRIL

BEGELEIDE UITSTAP

JONG LEVEN

VMPA Antwerpen Centrum - Mortsel - We gaan op verkenning naar tekenen van nieuw leven in de natuur. Na het geritsel in het groen, komt de zorg voor de kids!

🏠 kasteel provinciaal groendomein Rivierenhof
🕒 van 10.00 tot 12.00 uur
€ gratis - inschrijven
i 0484 14 89 44 - info@natuurgidsen-antwerpen.be
www.natuurpunt.be

ZONDAG 28 APRIL

CONCERT

MORTSEL-DORP CONCERT

Stuurgroep Mortsel-Dorp Concerten - STERLING kleuter-kinder-tiener-jongerenkoren uit Antwerpen brengen 'Rhythm of Life'. Een gevarieerde passage koorliederen voor jong en oud o.l.v. Ada Bakelants met projectkoor basisschool De Tandem.

🏠 Sint-Benedictuskerk
🕒 van 15.00 tot 17.00 uur
€ 13 euro - 11 euro (voorverkoop) - niet inschrijven
i 03 455 51 39 - jean.verslype1@telenet.be

ZONDAG 28 APRIL

WORKSHOP

FILATELIE EN OPZET VAN THEMAVERZAMELING POSTSTUKKEN

Kon.Antwerpse Postzegel Centrale, filatelieclub - Ruilboekjes ter inzage. Geregeld beamerpresentaties over diverse thema's filatelistisch bekeken.

🏠 taverne Hof van Rieth
🕒 van 10.00 tot 12.00 uur
€ gratis - niet inschrijven
i 03 827 55 59 - mon.bastiaens@telenet.be
www.kapc.be

ZATERDAG 27 APRIL

PLANTENBEURS

VAN 13.00 TOT 17.00 UUR
GRATIS INKOM
SHELTER • FORT 4

Ruil of koop er zelfgekweekte plantjes aan een vriendenprijsje.
De plantenruilbeurs is geen commerciële tuinbeurs.

Wil je zelf ruilen of verkopen op de beurs?
Standplaats reserveren kan tot 19 april:

WWW.MORTSEL.BE/PLANTENRUILBEURS







- KORTE REEKSEN -

ZONDAG 28 APRIL
ZONDAG 12 EN 19 MEI
ZONDAG 2, 9, 16, 23 EN 30 JUNI

WORKSHOP

AFRIKAANSE DANS (BASIS)

Won Tanara vzw - In deze reeksen verken je bewegingsmogelijkheden, vergroot je je lichaamsbewustzijn en zoek je manieren om je persoonlijke danstaal te ontwikkelen of te verfijnen. In groep 1 focussen we op de basis door veel aandacht te hebben voor de basisimpulsen van Afrikaanse dans: aarden, centreren, isoleren,.. We nemen meer tijd om stil te staan bij de oorsprong van de bewegingen en bouwen zo gaandeweg een serie van danspassen op tot een groepsdans.





-  Sportschuur
-  van 19.00 tot 20.15 uur
-  95 euro - inschrijven
-  0495 72 64 42 - rika.broers@telenet.be

VAN MAANDAG 8 APRIL TOT VRIJDAG 19 APRIL

SPORTACTIVITEIT

SPORTWEKEN V8/V12 PASEN 2019

Vrije tijd - Ben je op zoek naar een sportieve vakantie? Trommel dan je vriendjes op en doe mee met de omnisporkampen V8/V12 van Mortsel. We verzamelen elke dag aan sporthal Den Drab om 09.00 uur en worden hier ook afgehaald om 16.30 uur. Opvang: kinderen tot 12 jaar kunnen in sporthal Den Drab terecht vanaf 08.00 uur. Er is tevens mogelijkheid om na het sportkamp te blijven tot 17.00 uur. De voor- en naopvang is gratis.

-  Sporthal Den Drab
-  van 09.00 tot 16.30 uur
-  60 euro - inschrijven
-  03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be
www.i-school.be/login

ZONDAG 28 APRIL
ZONDAG 12 EN 19 MEI
ZONDAG 2, 9, 16, 23 EN 30 JUNI

WORKSHOP

AFRIKAANSE DANS (VERDIEPING)

Won Tanara vzw - In groep 2 breiden we de basis uit met gecombineerde danspassen en ligt het tempo van aanleren hoger. Basiservaring in dans of lichaamswerk is voor deze groep gewenst. In interactie met de percussionisten leer je jezelf via dans beter kennen en je dansvocabularium uitbreiden. Je wordt uitgenodigd via de aangereikte choreografieën en complexere ritmes je eigenheid te accentueren.

- 🏠 Sportschuur
- 🕒 van 20.30 tot 22.00 uur
- € 100 euro - inschrijven
- 📞 0495 72 64 42 - rika.broers@telenet.be

MAANDAG 8 APRIL TOT DONDERDAG 11 APRIL

WORKSHOP

MUSICALSTAGE VOOR SPECIALS

Muzix - We gaan aan de slag met expressie, muziekbeleving en dans/beweging. De deelnemers hebben een licht mentale beperking en zijn minstens 10 jaar. Er wordt op maat gewerkt en de fantasie van de deelnemer staat centraal! Er bestaat geen juist of fout. Zo kan elke deelnemer zijn/haar creativiteit inzetten zonder dat er enige ervaring vereist is. We werken toe naar een toonmoment.

- 🏠 De Nieuwe Kunstschool VZW
- 🕒 van 09.00 tot 16.00 uur
- € 195 euro - inschrijven
- 📞 sara@muzix.be - www.musicalstages.be

VAN MAANDAG 8 APRIL TOT VRIJDAG 12 APRIL

WORKSHOP

TAALWEEK

Vrije Tijd Mortsel - Nederlands leren, dat is fijn! We oefenen hier elke dag, met veel plezier en een lach. :-)
Alle kinderen van 4 tot 12 jaar die in Mortsel naar school gaan, zijn welkom. Breng boterhammen mee en een drankje. Op vrijdag sluiten we af met een receptie en een toonmoment.

- 🏠 Parkschool
- 🕒 ma, di en do van 09.00 tot 15.30 uur
woensdag van 09.00 tot 12.00 uur
vrijdag van 09.00 tot 11.00 uur.
- € gratis - inschrijven in je school
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be

ZATERDAG 13 APRIL EN ZONDAG 14 APRIL

WORKSHOP

'ACCEPTANCE' WAVES AND HEARTBEAT WORKSHOP

Katya Verbrugghe - Ons lichaam kan niet volledig ontspannen wanneer we in het moment zelf niet actief accepteren wat we voelen. Dat wat we voelen proberen we geregeld op allerlei manieren te voorkomen, te negeren, te onderdrukken of te bestrijden. Een passieve acceptatie brengt evengoed geen opbouwende relatie met onszelf en de wereld.

- 🏠 Walpurgis
- 🕒 van 10.30 tot 17.30 uur
- € 160 euro - inschrijven
- 📞 0476 84 51 69 - katya@existence-in-body.be
www.existence-in-body.be

MAANDAG 18 MAART - DONDERDAG 9 MEI

CURSUS

MAAK MORTSEL HARTVEILIG: AED

Vrije tijd - Meer info : UiT in Mortsel van maart.

① vorming@mortsel.rodekruis.be

ZATERDAG 23 MAART - ZATERDAG 4 MEI

CURSUS

EETBARE PLANTEN IN POTTEN EN BAKKEN

Velt Koude Beek - Meer info: UiT in Mortsel van maart.

① sarageert@gmail.com - veltkoudebeek.be

VAN DINSDAG 22 JANUARI TOT DINSDAG 21 MEI

CURSUS

ARGENTIJNSE TANGO

El Ardoroso - encuentro vzw - Meer info: UiT in Mortsel van februari.

① 0478 661 902 - info@tangodansen.be
www.tangodansen.be

VAN VRIJDAG 25 JANUARI TOT VRIJDAG 24 MEI

CURSUS

SPAANS VOOR OP REIS

LBC Mortsel - Meer info: UiT in Mortsel van januari.

① www.lbconderwijs.be/mortsel

VAN VRIJDAG 25 JANUARI TOT VRIJDAG 24 MEI

CURSUS

ITALIAANS VOOR OP REIS

LBC Mortsel - Meer info: UiT in Mortsel van januari.

① www.lbconderwijs.be/mortsel

VAN DINSDAG 15 JANUARI TOT DINSDAG 30 JUNI

CURSUS

VRIJE MODELTEKENAVOND

Momo - Meer info in de UiT in Mortsel van januari.

① 0495 83 62 71 - momomortsel@gmail.com

DINSDAG 5 EN 19 FEBRUARI - DINSDAG 5 EN 19 MAART
DINSDAG 2, 16 EN 30 APRIL - DINSDAG 14 EN 28 MEI
DINSDAG 11 EN 25 JUNI

CURSUS

BAR STIK

Bar Stik - Meer info: UiT in Mortsel van februari.

① jasmin_peeters@hotmail.com

VAN 23 FEBRUARI TOT 25 MEI



CURSUS

LEER PROGRAMMEREN

(8-10 jaar en 10-12 jaar)

CodeFever VZW - Meer info: UiT in Mortsel van februari.

① www.codefever.be

- HET HELE JAAR DOOR -

IEDERE WOENSDAGVOORMIDDAG

BOODSCHAPPEN DOEN ÉN ONTMOETEN MARKT

Vrije tijd - De woensdagmarkt is één van de grootste en meest succesvolle markten uit de regio. Gemakkelijk te bereiken met het openbaar vervoer. Wie met de auto komt, kan terecht in de ondergrondse parkeergarage van het Stadsplein. Ook fietsenstallingen zijn ruim aanwezig.

-  Stadsplein
-  woensdagvoormiddag
-  03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be

OP ZONDAG

WANDELEN EN HISTORISCHE RONDELEIDING WANDELEN IN FORT 4

Fortgidsen - De gidsenwerking van FORT 4 organiseert een rondleiding. Je kan hieraan deelnemen zonder op voorhand in te schrijven. Trek stevige schoenen en een jas aan en breng eventueel een zaklamp mee. Honden zijn niet toegelaten in de gebouwen. De wandeling is bijna volledig toegankelijk voor rolstoel en buggy.

-  Bezoekerscentrum FORT 4
ter hoogte van Krijgsbaan 212
-  14.00 uur
-  gratis - niet inschrijven
-  03 444 17 17 - fort4@mortsel.be - www.mortsel.be

ALLE INFO OVER
VOLGENDE CURSUSSEN
KAN JE TERUGVINDEN IN DE
UIT IN MORTSEL VAN JANUARI
Alle edities kan je raadplegen op
www.mortsel.be/uitinmortsel

OP MAANDAG

- | | |
|-----------------|--|
| AQUAPILATES |  www.denbessem.be |
| AQUADRUMVIBES |  www.denbessem.be |
| AQUAGYM |  www.denbessem.be |
| QIGONG |  www.rustinbeweging.be |
| YOGA |  www.yoga-rama-saenen.be |
| LIJNDANSEN |  www.mortsel.be |
| SEVILLANAS DANS |  www.martinehaesen.be |
| YOGA |  mvangenabeek@yahoo.com |
| TAIKO |  www.araumidaiko.com |

OP DINSDAG

- | | |
|-------------------------|--|
| AQUASPINNING |  www.denbessem.be |
| ARGENTIJNSE TANGO |  www.tangodansen.be |
| TAI CHI (Reuma-Artrose) |  www.rustinbeweging.be |
| MOZAÏEKLESSEN |  info@beeldendmozaiekatelier.be |

OP VRIJDAG

BUURTHUIS - GEEFWINKEL - VOEDSELBEDELING

IN DE BUURT

vzw In de Buurt - Dit buurthuis in Mortsel is er voor en door buurtbewoners die geloven in de kracht van een sterk sociaal netwerk. In de Buurt wordt gedragen door vrijwilligers. Iedereen is waardevol en we zijn ervan overtuigd dat wat gekoesterd wordt, groeit.

-  In de Buurt
-  09.00 - 17.00 uur
-  gratis
-  0494 21 56 46 - idbmortsel@hotmail.com

ELKE DAG

SPORT EN BEWEGING

FIETSTOCHT FAIR TRADE ECOCYCLO

Met deze Fair Trade Ecocyclo fiets je langs locaties met een link naar fairtrade en lokale, duurzame voeding. De brochure kan je aan het Stadsونهاal verkrijgen.

-  Boechout, Hove, Kontich, Mortsel - lus 2
-  gratis
-  www.provincieantwerpen.be (zoekterm: ecocyclo)

IEDERE EERSTE ZATERDAG VAN DE MAAND












BEURS

TWEEDEHANDSBOEKENMARKT

Vrije tijd - Bij droog weer kan je een uitgebreid en kwaliteitsvol aanbod van tweedehandsboeken, strips, oude publicaties, postkaarten, e.d. vinden.

-  Gemeenteplein
-  van 09.00 tot 16.00 uur
-  gratis - niet inschrijven
-  hmrnphilippe@gmail.com

OP WOENSDAG

- AQUABOOTCAMP  www.denbessem.be
- AQUAFITNESS  www.denbessem.be
- AQUAZUMBA  www.denbessem.be
- YOGA  www.yoga-rama-saenen.be
- FLAMENCODANSLES  www.martinehaesen.be
- YOGALESSEN  www.popupyogaconcepts.be
- CREATIEF SPORTEN  www.creatiefsporten.be
- WERELDDANS  luc.struye@skynet.be
- KINDERYOGA  leendewulf@temdewolf.be
- YOGA  leendewulf@temdewolf.be
- ZWEMLESSEN  www.creatief.be

OP DONDERDAG

- AQUADRUMVIBES  www.denbessem.be
- AQUAGYM  www.denbessem.be
- AQUAVITAAL  www.denbessem.be
- FRANSE CONVERSATIE  mortsel@lbconderwijs.be

OP VRIJDAG

- TURNEN  www.mortsel.be
- LIJNDANSEN  03 440 47 94

OP ZATERDAG

- MODELTEKENEN  momomortsel@gmail.com
- BOOTCAMP  leendewulf@temdewolf.be

OP ZONDAG

- ZWEMLESSEN  www.creatief.be

- UiT in Mortsel - april 2019 -

dinsdag 2 april
Capharnaüm

woensdag 3 april
De tuin van de walvis 5+

donderdag 4 april
Communiceren zonder woorden

donderdag 4 april
Martha's praatcafé

donderdag 4 april
Milieuraad

donderdag 4 april
Creamiddag

donderdag 4 april
Film Mortsel 5443

zaterdag 6 april
Herdenkingsplechtigheid 5 april

zondag 7 april
Herdenkingsmis 5 april

zondag 7 april
Wandelgroep: Gestel

maandag 8 april
Grabbelpas: Zeemonsters

maandag 8 april
Grabbelpas: make-up

dinsdag 9 april
Swappas: Shermen

dinsdag 9 april
Grabbelpas: Piraat Ahoy!

dinsdag 9 april
Grabbelpas: Muziekpak XL

dinsdag 9 april
Liebe in den Gängen

dinsdag 9 april
Leesgroep Bob Van Laerhoven

dinsdag 9 april
Waar muziek echt over gaat

woensdag 10 april
Grabbelpas: Monsters Weven

woensdag 10 april
Open voetbaltrainingen

donderdag 11 april
Grabbelpas: Kinderyoga

donderdag 11 april
Swappas: Weetjes-schap

vrijdag 12 april
Grabbelpas: Hocus pocus dans

vrijdag 12 april
Populiercauserie

vrijdag 12 april
Swappas: Make-up

zondag 14 april
MOVE en fitzone

zondag 14 april
Filatelie

zondag 14 april
Wandeling: de Grootte Oorlog

maandag 15 april
Swappas: Uitstap Toverland

dinsdag 16 april
Grabbelpas: De Kinderkok

dinsdag 16 april
Shoplifters

woensdag 17 april
Grabbelpas: Spelen in speelstad

donderdag 18 april
Regiosportdag

donderdag 18 april
Creamiddag

vrijdag 19 april
Swappas: Lasergames

dinsdag 23 april
Woman at war

dinsdag 23 april
Verkiezingskoorts

woensdag 24 april
Voetreflexologie

woensdag 24 april
Buitenspeeldag

donderdag 25 april
De broers Geboers

vrijdag 26 april
Superheroes

vrijdag 26 april
Ruilbeurs voor verzamelaars

vrijdag 26 april
Tabletcafé

vrijdag 26 april
Bezoek aan kasteel Cantecroy

vrijdag 26 - zaterdag 27 april
Opnieuw & Co Zomert

zaterdag 27 april
Wereld Tai Chi en Qigong Dag

zaterdag 27 april
Planten(ruil)beurs

zaterdag 27 april
Planeet Nivanir 7+

zondag 28 april
Gent 'Klimaatneutraal'

zondag 28 april
Erfgoeddag

zondag 28 april
Mozaïek workshop

zondag 28 april
Mozaïektafel

zondag 28 april
Mortsel-Dorp Concert

zondag 28 april
Filatelie