

- Vrije tijd Mortsel -

CURSUSAANBOD 2020-2021





ACTIVITEITEN
VOOR KINDEREN



ACTIVITEITEN
VOOR SENIOREN



ACTIVITEITEN WAAR JE KORTING
KRIJGT MET JE UITPAS

- ADRESSEN LOCATIES -

Academie voor Beeldende Kunst, Lieven Gevaertstraat 52
Academie voor Muziek, Woord en Dans, Eggestraat 13
Atelier Grenadin, St.-Benedictusstraat 105a
Bibliotheek, Eggestraat 32
De Populier, Resto & Huis voor de Buurt, Guido Gezellelaan 31
FORT 4, Krijgsbaan 212
GTI (campus Ijzerenweglei), Ijzerenweglei 19
Hoeve Dieseghem, Wouter Volcaertstraat 44
JOC Centraal, Lusthovenlaan 10
Johannes XXIII, Heilig-Kruisstraat 20
Lokaal Rode Kruis, Heirbaan 51
Mark Liebrecht Schouwburg, Heilig-Kruisstraat 16
Meerminnecampus, Meerminne 6
De Rode Kubus, Parkgebied Oude-God, Edegemsestraat 115/1
Sporthal Den Drab, Drabstraat 47
Sportlandschap, Gasthuishoeven 1
Sportschuur, Lusthovenlaan 12
Turnhal De Sterre, Drabstraat 47
Zaal 't Parkske, Edegemsestraat 26
Zwembad Den Bessem, Liersesteenweg 15

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 onthaal@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.)



- UiT in Mortsel -

Leren, altijd en overal. Wat we hebben opgestoken van de coronacrisis?

Dat het belangrijk is om een vooruitzicht te hebben, een perspectief.

En kijk eens hier, dat perspectief heb je nu in je handen.

**Deze UiT puilt uit van de realisatie van alle plannen die jij de voorbije periode maakte:
meer bewegen, een nieuwe taal leren, eindelijk starten met die creatieve hobby?**

Het kan allemaal.

We kwamen uit ons kot, we kregen een bubbel van vier en dan één van tien.

En zo bubbelen we verder. Een bubbel taal, een bubbel sport, een bubbel potten bakken.

**Nog even en we beginnen eraan. Blader er dus eens door,
kijk uit naar het najaar en geniet van alles wat we je terug aanbieden.**

OVERZICHT

OPLEIDING AED

7/11/2020 - 23/3/2021 - 3/6/2021

P. 5

BADMINTON

17/9/2020 - 28/01/2021 (reeks 1)

4/02/2021 - 10/06/2021 (reeks 2)

P. 5

CUPCAKES VERSIEREN

18/11/2020

P. 6

RITA - WORKSHOP DANSEN

15/11/2020

P. 6

DIGITAAL CAFÉ

laatste vrijdag van de maand

P. 7

DIY NATURAL FACE CARE

15/10/2020

P. 7

EHBO BIJ BABY'S EN KINDEREN

22/10/2020

P. 8

ENGELS

1/09/2020 - 26/01/2021 (reeks 1)

2/02/2021 - 29/06/2021 (reeks 2)

P. 8

FIETSMECHANIEK

13/10/2020 - 24/11/2020 (reeks 1)

2/02/2021 - 16/03/2021 (reeks 2)

P. 9

FOTOGRAFIE VOOR JONGEREN

24/10/2020

P. 9

GEZONDHEIDSWANDELINGEN

1/09/2020 - 17/12/2020

P. 10

GYM+

14/09/2020 - 25/01/2021 (reeks 1)

1/02/2021 - 28/06/2021 (reeks 2)

P. 11

HANDIGE HENRIETTA

7/10/2020 - 2/12/2020 (reeks 1)

10/02/2021 - 31/03/2021 (reeks 2)

P. 11

HANDLETTERING

10/11/2020 - 24/11/2020

P. 12

AANKOOP TABLET EN SMARTPHONE

2/09/2020

P. 13

KERAMIEK

12/10/2020 - 19/10/2020 - 24/10/2020

P. 13

KLIM IN JE STAMBOOM

12/11/2020 - 3/12/2020

P. 14

LASSEN

13/10/2020 - 24/11/2020

P. 14

LOOP JE FIT

4/03/2021 - 6/05/2021

P. 15

LIJNDANSEN

elke maandag

P. 15

LEESKRING TUSSEN DE LIJNTJES

18/9/2020 - 17/04/2021

P. 16

HOOFD-, NEK-, EN SCHOUDERMASSEGE

12/11/2020 - 26/11/2020

P. 17

ONDERRUG, BEEN- EN VOETMASSEGE

21/01/2021 - 11/02/2021

P. 17

RUGFIT - BODYBOOST

17/09/2020 - 28/01/2021 (reeks 1)

4/02/2021 - 24/06/2021 (reeks 2)

P. 18

SANITAIR

26/01/2021 - 23/02/2021

P. 18

SPAANS

4/09/2020 - 29/01/2021 (reeks 1)

5/02/2021 - 25/06/2021 (reeks 2)

P. 19

TAI CHI

10/09/2020 - 28/01/2021 (reeks 1)

4/02/2021 - 24/06/2021 (reeks 2)

P. 19

TURNEN

op maandag en vrijdag

P. 20

VEILIG OP DE FIETS

18/05/2021

P. 20

DE WONDERE WERELD VAN DE VOGELS

23/02/2021

P. 21

PADDENSTOELEN: WEETJES - VERHALEN

29/10/2020

P. 21

WERKEN MET SMARTPHONE - TABLET

15/09/2020 - 20/10/2020 (reeks 1)

10/11/2020 - 15/12/2020 (reeks 2)

5/01/2021 - 9/02/2021 (reeks 3)

23/02/2021 - 30/03/2021 (reeks 4)

P. 22

WERKEN MET IPAD - IPHONE

16/09/2020 - 14/10/2020 (reeks 1)

18/11/2020 - 16/12/2020 (reeks 2)

13/01/2021 - 10/02/2021 (reeks 3)

3/03/2021 - 31/03/2021 (reeks 4)

P. 22

ZUMBA GOLD

1/09/2020 - 29/12/2020 (reeks 1)

5/01/2021 - 27/04/2021 (reeks 2)

4/05/2021 - 31/08/2021 (reeks 3)

P. 23



ZATERDAG 7 NOVEMBER - DINSDAG 23 MAART - DONDERDAG 3 JUNI

MAAK MORTSEL HARTVEILIG: VOLG DE OPLEIDING AED

Lokaal bestuur Mortsel werkt samen met het Rode Kruis aan het project 'Hartveilige stad'. We leren zoveel mogelijk inwoners reanimeren en een AED-toestel te gebruiken. Het toestel wordt gebruikt bij slachtoffers met een hartstilstand.

Begeleiding: Wendy Bourré.



Lokaal Rode Kruis

Zaterdag 7 november van 10.00 tot 13.10 uur
dinsdag 23 maart en donderdag 3 juni van 19.00 tot 22.10 uur

gratis (inwoners van Mortsel) - inschrijven

vorming@mortsel.rodekruis.be



DONDERDAG 17 SEPTEMBER TOT EN MET 28 JANUARI (REEKS 1)
DONDERDAG 4 FEBRUARI TOT EN MET 10 JUNI (REEKS 2)

BADMINTON

Liefhebbers van pluimpjes slaan kunnen zich bij deze activiteit één keer per week eens goed uitleven. Van techniek en tactiek tot recreatieve wedstrijdjes, alles komt aan bod.

Begeleiding: Nadine Vermeulen.



Sporthal den Drab

van 10.00 tot 11.30 uur

35 euro per reeks - inschrijven

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



WOENSDAG 18 NOVEMBER



CUPCAKES VERSIEREN

Een hoop lekkere versgebakken cupcakes liggen te wachten om versierd te worden met eetbare decoratie. Grootouders gaan samen met hun kleinkinderen aan de slag.

Meebrengen: keukenschort en een doosje om cupcakes mee naar huis te nemen.



Johannes XXIII

van 14.00 tot 16.00 uur

3 euro per persoon - inschrijven

03 444 17 17 - onhaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd



ZONDAG 15 NOVEMBER



RITA - WORKSHOP DANSEN

Kom jij ook kijken naar de voorstelling Rita? Ben je benieuwd hoe de wereld van Rita eruitziet in beweging? Aan de hand van leuke en speelse oefeningen ontdek je samen met een danser/choreograaf je eigen versie van dit verhaal. Ook de ouders worden hierbij uitgenodigd om mee te doen.

Begeleiding: Judith Clijsters (Passerelle).



AMWD balletzaal - maximum 20 deelnemers

van 10.00 tot 12.00 uur (9 - 12 jaar) en 12.15 - 14.15 uur (6 - 8 jaar)

gratis - inschrijven noodzakelijk

03 444 17 17 - onhaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd



ELKE LAATSTE VRIJDAG VAN DE MAAND



DIGITAAL CAFÉ

Heb je al een cursus gevolgd? Dan is dit café een mooie aanvulling. Breng je tablet of smartphone mee en wissel ervaringen uit. We geven elkaar tips en leren bij van elkaar. Onze lesgevers staan voor je klaar als je vragen hebt.

Begeleiding: Luc De Wit en Marc Roland.



Meerminnecampus
van 14.00 tot 16.00 uur
gratis - niet inschrijven
03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd



DONDERDAG 15 OKTOBER

DIY NATURAL FACE CARE

Meer dan de helft van wat we op onze huid smeren, komt in ons lichaam terecht. Veel (dure) verzorgingsproducten bevatten stoffen die nefast zijn voor mens en natuur. Leer je huid te verzorgen op een verantwoorde, duurzame manier, zonder een fortuin uit te geven. We maken gebruik van 100% natuurlijke en kwaliteitsvolle grondstoffen. Respect voor huid en milieu verzekerd!

We focussen in deze workshop op het gezicht. Je gaat met 4 producten in herbruikbare verpakking naar huis:

- Een dagcrème vol antioxidanten afgestemd op jouw huidtype
- Een hydraterende gezichtsreiniger
- Tonic om de huid terug in balans te brengen
- Verzorgend oogserum

Begeleiding: Marionmaakt.be



Rode zaal - Mark Liebrecht Schouwburg
van 19.00 tot 22.00 uur
60 euro (benodigdheden inbegrepen) - inschrijven
03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd



DONDERDAG 22 OKTOBER

EHBO BIJ BABY'S EN KLEINE KINDEREN

Wat doe je bij schaafwonden, vergiftiging, brandwonden en blaren? Welke producten mag je gebruiken bij baby's en kleine kinderen? Al je vragen over eerste hulp worden vanavond beantwoord. Baby's of kinderen komen niet mee naar de cursus.

Begeleiding: Wendy Bourré.

-  Lokaal Rode Kruis
-  van 19.00 tot 22.15 uur
-  10 euro - inschrijven
-  03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd



DINSDAG 1 SEPTEMBER TOT EN MET DINSDAG 26 JANUARI (REEKS 1)
DINSDAG 2 FEBRUARI TOT EN MET DINSDAG 29 JUNI (REEKS 2)
NIET TIJDENS SCHOOLVAKANTIES

ENGELS

Do you speak English? Zin om deze wereldtaal te leren en je uit de slag te trekken in alle mogelijke situaties op reis? Of heb je al een basiskennis Engels en kan je wat extra opfrissing gebruiken?

Begeleiding: Rik Meyers.

-  Zaal 't Parkske
-  van 09.15 tot 10.15 uur (beginners)
van 10.30 tot 11.30 uur (gevorderden)
-  15 euro (per reeks) - inschrijven
-  03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd



DINSDAG 13, 20, 27 OKTOBER EN 10, 17, 24 NOVEMBER (REEKS 1)
DINSDAG 2, 9, 23 FEBRUARI EN 2, 9, 16 MAART (REEKS 2)

FIETSMECHANIEK

Tijdens deze praktische cursus van 6 sessies leer je alles over de fietsmechaniek. Je leert een band plakken of vervangen, remmen afstellen en de wielspanning meten. Je leert een as afstellen, de ketting en de tandwielen controleren. We bespreken welke materialen je het beste gebruikt en de duurzaamheid ervan.

Begeleiding: Philip Geeraerts.

-  Zaal 't Parkske
-  van 19.30 tot 22.00 uur
-  36 euro - inschrijven
-  03 444 17 17 - onhaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd



ZATERDAG 24 OKTOBER



FOTOGRAFIE VOOR JONGEREN (10-15 JAAR)

Na een korte uitleg over je fototoestel, trekken we naar Klein-Zwitserland. We maken er prachtige foto's van de natuur, de dieren en de mensen. Je hoeft geen reflexcamera te hebben, dat mag wel. Je smartphone gebruik je liever niet.

Begeleiding: Katrien Henderieckx.

-  Blauwe zaal - Mark Liebrecht Schouburg
-  van 11.00 tot 16.00 uur
-  20 euro
-  03 444 17 17 - onhaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd



DINSDAG 1 SEPTEMBER TOT DONDERDAG 17 DECEMBER

GEZONDHEIDSWANDELINGEN

Ga je mee wandelen? Iedereen heeft dagelijks nood aan lekker eten, bewegen, én samenzijn. We wandelen in de buurt van ons groene fort en stappen al babbelend de tijd weg. Geschikt voor iedereen! We wandelen op een rustig tempo.

Begeleiding: Kathleen Van Den Steen.

-  Startpunten: In het boekje '10.000 stappen in Mortsel' staat een overzicht van alle startpunten. Dit boekje kan je gratis afhalen aan het Stadsomhaal.

1, 3, 8, 10 september	Stadhuis (startpunt 1)
15, 17, 22, 24 oktober	De Valk (startpunt 7)
29 september, 1, 6, 8 oktober	FORT 4 (startpunt 2)
13, 15, 20, 22 oktober	FORT V, hoofdingang
27, 29 oktober	Guido Gezelle (startpunt 10)
10, 12, 17, 19 november	Den Drab (startpunt 3)
24, 26 november, 1, 3 december	Savelkoul (startpunt 8)
8,10, 15, 17 december	Dieseghem (startpunt 5)
-  De startpunten januari - juni 2021 verschijnen in UiT van december 2020 van 10.00 tot 11.00 uur (rustig tempo)
van 11.00 tot 12.00 uur (vlot tempo)
-  25 euro voor het hele wandelseizoen - 15 euro als je instapt vanaf januari inschrijven
-  03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd



VAN MAANDAG 14 SEPTEMBER TOT 25 JANUARI (REEKS 1)
VAN MAANDAG 1 FEBRUARI TOT MAANDAG 28 JUNI (REEKS 2)
NIET TIJDENS SCHOOLVAKANTIES



GYM+

In deze lessen werken we aan reactievermogen, evenwicht, conditie, coördinatie, kracht, lenigheid, motoriek,... We bewegen in een ontspannen sfeer op aangepaste muziek.

Begeleiding: Els Verbruggen.



Turnhal De Sterre



van 09.30 tot 10.30 uur



35 euro per reeks - inschrijven



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



WOENSDAG 7, 14, 21, 28 OKTOBER - 18, 25 NOVEMBER EN 2 DECEMBER (REEKS 1)
WOENSDAG 10, 24 FEBRUARI EN 3, 10, 17, 24, 31 MAART (REEKS 2)

HANDIGE HENRIETTA

In deze cursus voor dames leer je de basis om thuis te klussen. Je wordt geen vakvrouw maar leert je huis te onderhouden: een schakelaar vastzetten, een gootsteen ontstoppen of gaten boren... Ook een zelfbouw pakket heeft hierna geen geheimen meer.

Begeleiding: Ward Biets.



Zaal 't Parkske



van 19.30 uur tot 22.00 uur



42 euro - inschrijven



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





DINSDAG 10, 17, 24 NOVEMBER

HANDLETTERING AVOND 1: BASISATELIER

Je ontdekt op een actieve manier diverse mogelijkheden van het handletteren: letters ontwerpen, contrast toepassen, compositie bepalen, brushpennen, aquarelpotloden, fineliners, decoraties. Ontdek je eigen werkwijze en geef een quote op de meest creatieve manieren vorm.

AVOND 2: EXPERIMENTEREN MET HANDLETTERING

Maak kennis met verschillende materialen en diverse stijlen. Je doet typografisch onderzoek, creëert achtergronden, maakt verrassende composities en gaat aan de slag met 3D-letters en schaduwen. Zo ontwikkel je je eigen werkwijze verder.

AVOND 3: BULLET JOURNAL

Een Bullet Journal is een persoonlijk werkboek waar je al je plannen en ambities in kwijt kan. Bovenal is het een creatieve bezigheid! Je leert stap voor stap een index maken voor je pagina's, Futur Logs, weekplanning, blikvangers gebruiken en je wordt aangezet om je eerste persoonlijke interessepagina's vorm te geven.

Begeleiding: Marijke Verlinden.



Zaal 't Parkske

van 19.00 tot 21.30 uur

52 euro (al het nodige materiaal wordt voorzien) - inschrijven

03 444 17 17 - onhaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd



WOENSDAG 2 SEPTEMBER



INFOSESSIES AANKOOP TABLET EN SMARTPHONE

Wil je info krijgen over welke tablet of smartphone je best koopt en wil je tevens weten welke cursussen je kan volgen om deze toestellen te leren gebruiken? Kom naar één van deze infosessies.

Begeleiding: Luc De Wit en Marc Roland.



Meerminnecampus



om 14.00 uur en om 19.00 uur



gratis - inschrijven



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



MAANDAG 12 EN 19 OKTOBER OF ZATERDAG 24 OKTOBER

KERAMIEK

Met eenvoudige technieken maak je eerst een testkom. Daarna maak je een set van vier stuks, 4 kommen, 4 borden, of meer... Decoreren doe je met stempels, je kan je eigen stempelmateriaal meebrengen. Het bakken en glazuren wordt achteraf voor jou gedaan. Je kan kiezen om de workshop te volgen in één dag of twee avonden. Breng een schort mee.

Begeleiding: Nathalie Verhelle.



Atelier Grenadin



van 20.00 tot 22.00 uur (maandag)

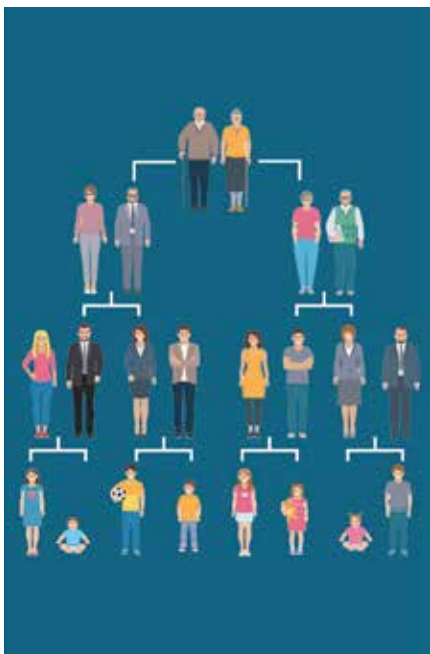
van 11.00 tot 16.00 uur (zaterdag)



80 euro (materiaalkost inbegrepen) - inschrijven



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



DONDERDAG 12, 19, 26 NOVEMBER EN 3 DECEMBER

KLIM IN JE STAMBOOM

i.s.m. Heemkundige Kring - Duik in je familiegeschiedenis. Leer om hedendaagse bronnen aan te boren en ga kritisch om met de verhalen, anekdotes en het archief uit koekendozen. Je krijgt informatie over nuttige digitale bronnen, wapenschilden, kalenders en familienamen.

Begeleiding: Herman Jorens, Familiekunde Vlaanderen.

-  Zaal 't Parkske
-  van 14.00 tot 16.30 uur
-  40 euro - inschrijven
-  03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd



DINSDAG 13, 20, 27 OKTOBER EN 10, 17, 24 NOVEMBER 2020

LASSEN

Door middel van praktische oefeningen maak je kennis met verschillende lastechnieken: autogeen-, halfautomatisch-, en vlambooglassen. We passen deze technieken toe en maken een vuurkorf. Je moet geen ervaring hebben om deel te nemen aan deze cursus. Het materiaal is inbegrepen in de prijs.

Begeleiding: Wilfried Van Ham.

-  GTI - Campus Ijzerenweglei
-  van 19.00 tot 22.00 uur
-  140 euro (materiaal inbegrepen) - inschrijven
-  03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd



DONDERDAG 4, 11, 18, 25 MAART EN 1, 8, 15, 22, 29 APRIL EN 6 MEI

LOOP JE FIT

Een cursus voor beginnende lopers en joggers die al een hele tijd niet gelopen hebben. Gedurende 10 weken bouwen we onze conditie op om op 7 mei 2021 klaar te zijn voor 'Mortsel loopt'. Wie de cursus volgt is klaar om de 5 km uit te lopen.

Begeleiding: Isabelle Verduyn.



Start: Sporthal den Drab
van 19.00 tot 20.00 uur



10 euro - inschrijven



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



ELKE MAANDAG (NIET DE EERSTE 2 WEKEN VAN SEPTEMBER)



LIJNDANSEN

Lijndans komt oorspronkelijk uit Noord-Amerika, maar is erg populair in Vlaanderen. Dans in groep, geniet van de muziek en blijf in beweging. Lijndansen is een prettige manier om actief bezig te zijn, fit te blijven en te ontspannen. Iedereen kan meedoen. Je hebt geen danservaring of danspartner nodig.

Begeleiding: Jeannine Desfosses.



Meerminnecampus



van 10.30 tot 11.30 uur, van 14.00 tot 15.00 uur en van 15.00 tot 16.00 uur



gratis - niet inschrijven



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



VRIJDAG 18 SEPTEMBER, 27 NOVEMBER, 26 FEBRUARI EN 16 APRIL
ZATERDAG 19 SEPTEMBER, 28 NOVEMBER, 27 FEBRUARI EN 17 APRIL

LEESKRING TUSSEN DE LIJNTJES

Boeken worden zoveel interessanter als je je eigen leeservaring met die van anderen deelt. Hiervoor kan je terecht bij de leeskring van de bibliotheek. Wie wil meedoen, engageert zich voor vier bijeenkomsten, verdeeld over een jaar. Onder begeleiding van auteur en docent Hilde Keteleer gaan we een gesprek aan over het boek dat we met z'n allen vooraf lezen. Twee uur lang delen we onze indrukken, gevoelens, analyses. We kijken naar thema's, stijl, bibliografische en historische achtergrond. Eén boek per jaar is een 'klassieker', de andere zijn vertaalde of Nederlandstalige actuele boeken. De leeskring komt samen op vrijdagnamiddag en zaterdagvoormiddag. Je schrijft in voor één van beide reeksen.

Dit zijn de data en de boeken die we bespreken:

VRIJDAG 18 OF ZATERDAG 19 SEPTEMBER

De lange weg naar Rome - Francesca Melandri

VRIJDAG 27 OF ZATERDAG 28 NOVEMBER

Lanny - Max Porter

VRIJDAG 26 OF ZATERDAG 27 FEBRUARI

Rituelen - Cees Nooteboom

VRIJDAG 16 OF ZATERDAG 17 APRIL

Vallen is als vliegen - Manon Uphoff

Je koopt de boeken, al dan niet tweedehands, of ontleent ze in de bib. Wil je het boek laten overkomen uit een andere bibliotheek, dan betaal je hiervoor 5 euro.



Zolder van de bibliotheek, Eggestraat 32-34, 2640 Mortsel

van 14.00 tot 16.00 uur (vrijdag)

van 10.00 uur tot 12.00 uur (zaterdag)



20 euro (voor de vier bijeenkomsten) - inschrijven



bibliotheek@mortsel.be of aan de balie van de bib.



DONDERDAG 12, 19, 26 NOVEMBER

HOOFD-, NEK-, EN SCHOUDERMASSAGE

Als de nek overbelast wordt, ontstaat er chronische spanning. Er worden ontspannende massagetechnieken aangereikt waarmee je op een eenvoudige manier jezelf en anderen verlichting kan bieden.

Begeleiding: Kristof Morren, gezondheidscentrum Misas.



Zaal 't Parkske



van 19.00 tot 22.00 uur



42 euro - inschrijven



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



DONDERDAG 21, 28 JANUARI EN 4, 11 FEBRUARI

ONDERRUG, BEEN- EN VOETMASSAGE

Jouw onderrug en bekkengordel worden dagelijks belast door verkeerde houdingen en langdurige spanningen. De theoretische uiteenzetting hieromtrent gebeurt op een prettige en duidelijke manier. Je leert massagetechnieken die mobiliseren, de doorstroming verbeteren en ontspannen.

Begeleiding: Kristof Morren, gezondheidscentrum Misas



Zaal 't Parkske



van 19.00 tot 22.00 uur



56 euro - inschrijven



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



DONDERDAG 17 SEPTEMBER TOT EN MET 28 JANUARI (REEKS 1)
DONDERDAG 4 FEBRUARI TOT EN MET 24 JUNI (REEKS 2)

RUGFIT - BODYBOOST

Bodyboost voorkomt en geneest lage rug- en nekklachten. De lessen bestaan uit mind warming-up, een body warming-up, een kracht- en cardio-oefening op muziek met losse gewichtjes en een mind-coolingdown, zodat je ontspannen en voldaan naar huis gaat.

Begeleiding: Carmen Van Baelen.

-  Turnhal De Sterre
-  van 14.00 tot 15.00 uur
-  35 euro - inschrijven
-  03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd



DINSDAG 26 JANUARI EN DINSDAG 2, 9, 23 FEBRUARI

SANITAIR

Je maakt kennis met verschillende soorten verbindingstechnieken, solderen van koper, plooiën van een koperen buis, een pvc-buis bewerken, de nodige fittingstukken behandelen, plaatsen van een lavabo, plaatsen van een uitgietsbak, plaatsen van een wc, monteren van kraanwerk en eventueel bad en douche.

Begeleiding: Wilfried Van Ham.

-  GTI - Campus Ijzerenweglei
-  van 19.00 tot 22.00 uur
-  85 euro (materiaal inbegrepen) - inschrijven
-  03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd



VRIJDAG 4 SEPTEMBER TOT EN MET 29 JANUARI (REEKS 1)
VRIJDAG 5 FEBRUARI TOT EN MET 25 JUNI (REEKS 2)
NIET TIJDENS SCHOOLVAKANTIES

SPAANS

Je leert de Spaanse taal in een ontspannen sfeer met de klemtoon op het praktische, alledaagse taalgebruik. In deze cursus zit een dosis grammatica maar het accent ligt vooral op praten.

Begeleiding: Maria Adelaida Uribe.

-  Zaal 't Parkske
-  van 10.00 tot 11.00 uur (beginners)
van 11.00 uur tot 12.00 uur (gevorderden)
-  18 euro (per reeks)
-  03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd







DONDERDAG 10 SEPTEMBER TOT EN MET 28 JANUARI (REEKS 1)
DONDERDAG 4 FEBRUARI TOT EN MET 24 JUNI (REEKS 2)

TAI CHI

Tai chi is oorspronkelijk een oude Chinese interne krijgskunst en werkt met opeenvolgende vloeiende bewegingen. De tai chi beoefenaar ziet er volledig ontspannen en gecoördineerd uit. Aan deze sport worden heel wat gezondheidsbevorderende eigenschappen toegeschreven. Tai chi is geschikt voor iedereen, ook voor wie nooit aan sport heeft gedaan.

Begeleiding: Caro Lambert.

-  Meerminnecampus
-  van 10.00 tot 11.00 uur (gevorderden)
van 11.00 tot 12.00 uur (beginners)
-  75 euro - inschrijven
-  03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd



**OP MAANDAG EN VRIJDAG
(OP MAANDAG NIET DE EERSTE 2 WEKEN VAN SEPTEMBER)**



TURNEN

We bewegen op aangepaste muziek in een ontspannen sfeer. Er worden ballen, stokken, linten en andere materialen gebruikt om zoveel mogelijk variatie in de turnlessen te brengen.

Begeleiding: op maandag Jeannine Desfosses en op vrijdag Veerle Bekaert en Manuela Barros.



Meerminnecampus



van 09.30 tot 10.30 uur



gratis - niet inschrijven



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



DINSDAG 18 MEI

VEILIG OP DE FIETS

Deze workshop geeft een duidelijke opfrissing over de verkeersregels voor fietsers en zet je veilig op weg. Het programma bestaat uit twee delen. Voor het tweede deel kan je kiezen tussen elektrisch fietsen of fietsen in groep. Je krijgt de kans om verschillende elektrische fietsen te testen.

Begeleiding: Vlaamse Stichting Verkeerskunde.



De Rode Kubus



van 09.30 tot 11.30 uur



5 euro - inschrijven



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



DINSDAG 23 FEBRUARI

LEZING: DE WONDERE WERELD VAN DE VOGELS

Waarvoor dienen al die speciale snavels? Waarom is een nachtegaal een saai bruin vogeltje en de blauwborst zo opvallend? Hoe overleven piepkleine vogeltjes een ijskoude winternacht? Waarom slapen spreeuwen met zoveel samen en hoe komt het dat ze niet tegen mekaar aanvliegen. Dit alles en nog veel meer wordt op een boeiende en soms ludieke manier uit de doeken gedaan.

Begeleiding: Koen Leysen, Natuurpunt.

-  Zaal 't Parkske
-  van 19.30 tot 22.15 uur
-  12 euro - 10 euro (leden Natuurpunt) - inschrijven
-  03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd



DONDERDAG 29 OKTOBER

LEZING: WEETJES EN VERHALEN OVER PADDENSTOELEN

Waarom zijn er kerstballen in de vorm van een vliegenzwam, zitten vliegenzwammen van papier-maché in kerststukjes en stuurde men tot 1950 nieuwjaarskaartjes met vliegenzwammen op? Deze culturele tradities worden in deze lezing haarfijn uit de doeken gedaan.

Begeleiding: Hans Vermeulen, Natuurpunt.

-  Blauwe zaal - Mark Liebrecht Schouwborg
-  van 19.30 tot 22.00 uur
-  12 euro - 10 euro (leden Natuurpunt) - inschrijven
-  03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd



DINSDAG 15, 22, 29 SEPTEMBER EN DINSDAG 6, 13, 20 OKTOBER (REEKS 1)
DINSDAG 10, 17, 24 NOVEMBER EN DINSDAG 1, 8, 15 DECEMBER (REEKS 2)
DINSDAG 5, 12, 19, 26 JANUARI EN DINSDAG 2, 9 FEBRUARI (REEKS 3)
DINSDAG 23 FEBRUARI EN DINSDAG 2, 9, 16, 23, 30 MAART (REEKS 4)



WERKEN MET SMARTPHONE OF TABLET VOOR ANDROIDTOESTELLEN (bv Samsung, Huawei, Sony enz...)

Heb je net een tablet maar weet je nog niet goed hoe je ermee aan de slag moet? Schrijf je dan in voor deze reeks over de Android tablet. Deze cursussen zijn bedoeld voor beginnende gebruikers van een tablet en/of smartphone. Computerkennis of enige andere voorkennis is niet vereist. Heb je nog geen tablet en wil je er een kopen, kom dan naar de infosessie op woensdag 2 september in de Meerminne (14.00 en 19.00 uur). Daar krijg je meer uitleg over welk toestel je best koopt.

Begeleiding: Marc Roland en Rita Eelen.



Zaal 't Parkske



van 13.30 tot 16.00 uur



24 euro - inschrijven



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



WOENSDAG 16, 23, 30 SEPTEMBER EN WOENSDAG 7, 14 OKTOBER (REEKS 1)
WOENSDAG 18, 25 NOVEMBER EN WOENSDAG 2, 9, 16 DECEMBER (REEKS 2)
WOENSDAG 13, 20, 27 JANUARI EN WOENSDAG 3, 10 FEBRUARI (REEKS 3)
WOENSDAG 3, 10, 17, 24, 31 MAART (REEKS 4)



WERKEN MET IPAD OF IPHONE

Heb je net een iPad of iPhone maar weet je nog niet goed hoe je ermee aan de slag moet? Schrijf je dan in voor deze reeks. Deze cursussen zijn bedoeld voor beginnende gebruikers. Computerkennis of enige andere voorkennis is niet vereist. Heb je nog geen tablet en wil je er een kopen, kom dan naar de infosessie op woensdag 2 september in de Meerminne (14.00 en 19.00 uur). Daar krijg je meer uitleg over welk toestel je best koopt. **Begeleiding:** Luc De Wit en Ria Prims.



Zaal 't Parkske



van 09.30 tot 12.00 uur



20 euro (per reeks) - inschrijven



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



DINSDAG 1 SEPTEMBER TOT 29 DECEMBER (REEKS 1)

DINSDAG 5 JANUARI TOT 27 APRIL (REEKS 2)

DINSDAG 4 MEI TOT 31 AUGUSTUS (REEKS 3)



ZUMBA GOLD

Zumba Gold combineert de typische zumba-elementen in een formule die toegankelijk is voor beginners en ouderen. Werk aan je conditie op de ritmische tonen van merengue, salsa, rumba, tango, chachacha...

Begeleiding: Kum Oliver Ebui.



Meerminnecampus



van 09.30 tot 10.30 uur



70 euro (per reeks) - inschrijven



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

ZOMER BUBBELS

ZOMER
AANBOD
MORTSEL

BUITEN
SCHOOLSE
KINDER
OPVANG

M-LAB

THEMA
WEKEN

SPEEL
PLEIN
WERKING

Kleuters, kinderen en tieners. Er is een zomeraanbod voor elk van hen. Elk in hun eigen bubbel. Maar plezierig dat het in die bubbel wordt, dat staat nu al vast!

www.mortsel.be/zomerbubbels



Mortsel