



# CUR SUS SEN



VRIJE TIJD MORTSEL  
SEPTEMBER - DECEMBER 2018





MAANDAG 3 SEPTEMBER  
TOT MAANDAG 29 JULI



SPORT EN BEWEGING

## TURNEN

**Vrije tijd** - Hou je conditie op peil. Kom elke week je spieren losmaken en trainen. Aangepaste muziek maakt van dit sportief moment een ontspannen begin van de week. Begeleiding: Rosa De Boeck en Jeannine Desfosses

- 🏠 Dienstencentrum De Populier
- 🕒 09.30 tot 10.30 uur
- € gratis - inschrijven
- 📞 03 440 46 24 - dienstencentrum.depopulier@mortsel.be - www.mortsel.be



MAANDAG 3 SEPTEMBER  
TOT MAANDAG 29 JULI



SPORT EN BEWEGING

## LIJNDANSEN

**Vrije tijd** - 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: Monique Cohen

- 🏠 Dienstencentrum De Populier
- 🕒 10.30 tot 11.30 uur
- € gratis - inschrijven
- 📞 03 440 46 24 - dienstencentrum.depopulier@mortsel.be - www.mortsel.be



DINSDAG 4 SEPTEMBER  
TOT DINSDAG 29 JANUARI



CURSUS

## ENGELS VOOR BEGINNERS

**Vrije tijd** - In een kleine groep leer je Engels spreken. Je krijgt elke week lesmateriaal waar je mee aan de slag kan. Er is voldoende tijd om te oefenen. Begeleiding: Rik Meyers



Dienstencentrum De Populier



09.15 tot 10.15 uur



15 euro - inschrijven



03 444 17 17 - [onthaal@mortsel.be](mailto:onthaal@mortsel.be) - [www.mortsel.be/vrijetijd](http://www.mortsel.be/vrijetijd)



DINSDAG 4 SEPTEMBER  
TOT DINSDAG 29 JANUARI



CURSUS

## ENGELS VOOR GEVORDERDEN

**Vrije tijd** - In een kleine groep spreek je Engels. Je krijgt elke week lesmateriaal waar je mee aan de slag kan. Er is voldoende tijd om te oefenen. Je hebt al een mooie basis om op verder te bouwen. Begeleiding: Rik Meyers



Dienstencentrum De Populier



10.30 tot 11.30 uur



15 euro - inschrijven



03 444 17 17 - [onthaal@mortsel.be](mailto:onthaal@mortsel.be) - [www.mortsel.be/vrijetijd](http://www.mortsel.be/vrijetijd)



DINSDAG 4 SEPTEMBER  
TOT DINSDAG 18 DECEMBER



SPORT EN BEWEGING

## ZUMBA GOLD

**Vrije tijd** - 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, cumba, tango, cha cha,...  
Begeleiding: Kum Oliver Ebui

- 🏠 Dienstencentrum Meerminne
- 🕒 09.30 tot 10.30 uur
- € 90 euro - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - [www.mortsel.be/vrijetijd](http://www.mortsel.be/vrijetijd)



WOENSDAG 5 SEPTEMBER



CURSUS

## INFOAVOND AANKOOP IPAD, TABLET, SMARTPHONE

**Vrije tijd** - Overweeg je een laptop, tablet of smartphone aan te kopen? Steek dan eerst je licht op tijdens de infoavond om daarna een uitstekende aankoop te doen. Deze avond worden er geen toestellen verkocht, er wordt enkel advies gegeven. Begeleiding: Luc De Wit

- 🏠 Dienstencentrum Meerminne
- 🕒 19.00 tot 20.00 uur
- € gratis - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - [www.mortsel.be](http://www.mortsel.be)



VRIJDAG 7 SEPTEMBER  
TOT VRIJDAG 1 FEBRUARI



CURSUS

## SPAANSE LES VOOR BEGINNERS

**Vrije tijd** - Je volgt les in een kleine groep. Elke week komen onderwerpen aan bod uit het dagelijkse leven. Je leert al doende, dat wil zeggen: er wordt alleen Spaans gesproken tijdens de les. Begeleiding: Maria Adelaida Uribe

- 📍 Dienstencentrum De Populier
- 🕒 10.00 tot 11.00 uur
- 💶 15 euro - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - [onthaal@mortsel.be](mailto:onthaal@mortsel.be) - [www.mortsel.be/vrijetijd](http://www.mortsel.be/vrijetijd)



VRIJDAG 7 SEPTEMBER  
TOT VRIJDAG 1 FEBRUARI



CURSUS

## SPAANSE LES VOOR GEVORDERDEN

**Vrije tijd** - Je volgt les in een kleine groep. Elke week komen onderwerpen aan bod uit het dagelijkse leven. Je leert al doende, dat wil zeggen: er wordt alleen Spaans gesproken tijdens de les. Begeleiding: Maria Adelaida Uribe

- 📍 Dienstencentrum De Populier
- 🕒 11.00 tot 12.00 uur
- 💶 15 euro - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - [onthaal@mortsel.be](mailto:onthaal@mortsel.be) - [www.mortsel.be/vrijetijd](http://www.mortsel.be/vrijetijd)




WOENSDAG 12 SEPTEMBER  
TOT WOENSDAG 17 OKTOBER



CURSUS

## WERKEN MET DE TABLET: IPAD

**Vrije tijd** - 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 iPad tablet. Begeleiding: Luc De Wit

-  Dienstencentrum Meerminne
-  09.30 tot 12.00 uur
-  25 euro - inschrijven
-  03 444 17 17 - [onthaal@mortsel.be](mailto:onthaal@mortsel.be) - [www.mortsel.be/vrijetijd](http://www.mortsel.be/vrijetijd)



WOENSDAG 12 SEPTEMBER  
TOT WOENSDAG 12 DECEMBER



CURSUS

## BLOEMSCHIKKEN

**Vrije tijd** - Een boeket in elkaar steken, daar word je vrolijk van. Het ruikt goed, het is mooi en bloemen zijn zacht om mee te werken. Je werkt in een kleine groep en je krijgt voldoende tijd om alles rustig af te werken. Je betaalt 10 euro per lesdag. Het materiaal is in de prijs inbegrepen. Begeleiding: Frieda Tielemans

-  Dienstencentrum Meerminne
-  13.30 tot 16.30 uur
-  10 euro - inschrijven
-  03 444 17 17 - [onthaal@mortsel.be](mailto:onthaal@mortsel.be) - [www.mortsel.be/vrijetijd](http://www.mortsel.be/vrijetijd)



WOENSDAG 13 SEPTEMBER  
TOT WOENSDAG 31 JANUARI



SPORT EN BEWEGING

## TAI CHI VOOR GEVORDERDEN

**Vrije tijd** - 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

-  Dienstencentrum Meerminne
-  10.00 tot 11.00 uur
-  77 euro - inschrijven
-  03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - [www.mortsel.be/vrijetijd](http://www.mortsel.be/vrijetijd)



WOENSDAG 13 SEPTEMBER  
TOT WOENSDAG 31 JANUARI



SPORT EN BEWEGING

## TAI CHI VOOR BEGINNERS

**Vrije tijd** - 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

-  Dienstencentrum Meerminne
-  11.00 tot 12.00 uur
-  77 euro - inschrijven
-  03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - [www.mortsel.be/vrijetijd](http://www.mortsel.be/vrijetijd)



MAANDAG 17 SEPTEMBER  
TOT MAANDAG 17 DECEMBER



SPORT EN BEWEGING

## GYM +

**Vrije tijd** - In deze lessen werken we aan reactievermogen, evenwicht, conditie, coördinatie, kracht, lenigheid, motoriek,... op aangepaste muziek. Kortom, sportief bewegen in een ontspannen sfeer.

- 📍 Turnhal De Sterre
- 🕒 09.30 tot 10.30 uur
- 💶 26 euro - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - [www.mortsel.be/vrijetijd](http://www.mortsel.be/vrijetijd)



MAANDAG 17 SEPTEMBER  
TOT MAANDAG 29 JUNI



SPORT EN BEWEGING

## LIJNDANSEN

**Vrije tijd** - 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

- 📍 Dienstencentrum Meerminne
- 🕒 14.00 tot 15.00 uur en 15.00 tot 16.00 uur
- 💶 gratis - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - [www.mortsel.be](http://www.mortsel.be)





DINSDAG 18 SEPTEMBER  
TOT DINSDAG 25 JUNI



SPORT EN BEWEGING

## GEZONDHEIDSWANDELINGEN

**Vrije tijd** - 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.

18, 21, 25 en 28 september: Stadhuis (startpunt 1)

2, 5, 9 en 12 oktober: De Valk (startpunt 7)

16, 19, 23 en 26 oktober: FORT 4 (startpunt 2)

6, 9, 13 en 16 november: FORT 5 (Hoofdingang)

20, 23, 27 en 30 november: Guido Gezellelaan (startpunt 10)

4, 7, 11 en 14 december: sporthal Den Drab (startpunt 3)

18 en 21 december: Savelkoul (startpunt 8)



10.00 tot 11.00 uur (rustig tempo)

11.00 tot 12.00 uur (vlot tempo)



25 euro - inschrijven



03 444 17 17 - [onthaal@mortsel.be](mailto:onthaal@mortsel.be) - [www.mortsel.be/vrijetijd](http://www.mortsel.be/vrijetijd)



DINSDAG 18 SEPTEMBER  
TOT DINSDAG 23 OKTOBER



CURSUS

## WERKEN MET DE TABLET: ANDROID

**Vrije tijd** - 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. Begeleiding: Marc Roland

- 🏠 Dienstencentrum Meerminne
- 🕒 13.30 tot 16.00 uur
- € 30 euro - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - [onthaal@mortsel.be](mailto:onthaal@mortsel.be) - [www.mortsel.be/vrijetijd](http://www.mortsel.be/vrijetijd)



DONDERDAG 20 SEPTEMBER  
TOT DONDERDAG 20 DECEMBER



SPORT EN BEWEGING

## BADMINTON +

**Vrije tijd** - Liefhebbers van pluimpjes slaan kunnen zich bij deze activiteit één keer per week eens goed uitleven. Van techniek en tactiek tot recreatieve wedstrijdjjes, alles komt aan bod. Begeleiding: Els Dierkx

- 🏠 Sporthal Den Drab
- 🕒 10.00 tot 11.30 uur
- € 35 euro - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - [onthaal@mortsel.be](mailto:onthaal@mortsel.be) - [www.mortsel.be/vrijetijd](http://www.mortsel.be/vrijetijd)



DONDERDAG 20 SEPTEMBER  
TOT DONDERDAG 20 DECEMBER



SPORT EN BEWEGING

## RUGFIT - BODYBOOST

**Vrije tijd** - Bodyboost voorkomt en geneest lage rug- en nekklachten. De lessen bestaan uit mind warming-up, een body warming-up, een kracht- en cardiooefening op muziek met losse gewichtjes en een mind coolingdown, zodat je ontspannen en voldaan naar huis gaat. Begeleiding: Carmen Van Baelen

- 📍 Turnhal De Sterre
- 🕒 14.00 tot 15.00 uur
- 💶 24 euro - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - [www.mortsel.be/vrijetijd](http://www.mortsel.be/vrijetijd)



DONDERDAG 20 SEPTEMBER  
TOT DONDERDAG 18 OKTOBER



CURSUS

## PC VOOR BEGINNERS

**Vrije tijd** - Als je nog maar weinig of nog helemaal niet met de pc gewerkt hebt, is deze reeks iets voor jou. Je maakt kennis met de onderdelen van je pc, je leert de toetsen op het bord kennen en gebruiken en je wordt handiger met de muis. Ook je bureaublad, vensters, bestanden en mappen komen aan bod. Je leert ook een USB-stick gebruiken. Begeleiding: Hugo Peeters

- 📍 Dienstencentrum Meerminne
- 🕒 13.30 tot 16.00 uur
- 💶 25 euro - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - [www.mortsel.be/vrijetijd](http://www.mortsel.be/vrijetijd)



VRIJDAG 21 SEPTEMBER  
TOT VRIJDAG 28 JUNI



SPORT EN BEWEGING

## GEZONDHEIDSWANDELINGEN

**Vrije tijd** - 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! Deze wandeling is op een vlot tempo. Begeleiding: Kathleen Van Den Steen

- 🏠 De startpunten vind je enkele pagina's terug.
- 🕒 10.00 tot 11.00 uur (rustig tempo)  
11.00 tot 12.00 uur (vlot tempo)
- € 25 euro - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - [www.mortsel.be/vrijetijd](http://www.mortsel.be/vrijetijd)



MAANDAG 24 SEPTEMBER  
TOT MAANDAG 24 JUNI

ZWEMMEN

## AQUAGYM

**Vrijetijd**-Dezewatertraining verbetert bloedcirculatie, uithoudingsvermogen en de weerstand tegen infecties zonder overbelasting van de gewrichtsbanden, pezen en spieren. Inschrijven doe je aan de kassa van het zwembad vanaf woensdag 5 september 2018 tussen 09.00 en 19.00 uur. Alle andere dagen kan je inschrijven aan de kassa tijdens de openingsuren.

- 🏠 Zwembad Den Bessem
- 🕒 11.30 tot 12.15 uur
- € 36 euro (12 lessen) +12 beurtenkaart (prijzen zie website) - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - [www.denbessem.be](http://www.denbessem.be)



MAANDAG 24 SEPTEMBER  
TOT MAANDAG 24 JUNI

ZWEMMEN

## AQUAPILATES

**Vrije tijd** - Een nieuwe oefenmethode voor het hele lichaam met nadruk op een correcte ademhaling en de juiste balans tussen kracht en souplesse. Het is yoga in het water. Verder worden de buik- en rugspieren versterkt en houding, evenwicht en controle over het lichaam verbeterd. Inschrijven doe je aan de kassa van het zwembad vanaf woensdag 5 september 2018 tussen 09.00 en 19.00 uur. Alle andere dagen kan je inschrijven aan de kassa tijdens de openingsuren.

- 🏠 Zwembad Den Bessem
- 🕒 12.15 tot 13.00 uur
- 💶 36 euro (12 lessen) +12 beurtenkaart (prijzen zie website) - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.denbessem.be



WOENSDAG 26 SEPTEMBER  
TOT WOENSDAG 26 JUNI

ZWEMMEN

## AQUAFITNESS

**Vrije tijd** - Aquafitness is een conditietraining met spierversterkende oefeningen. Effecten kunnen bereikt worden ten aanzien van balans, coördinatie, lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid. Aquafitness is voor elke leeftijd en voor elk niveau bestemd. Inschrijven doe je aan de kassa van het zwembad vanaf woensdag 5 september 2018 tussen 09.00 en 19.00 uur. Alle andere dagen kan je inschrijven aan de kassa tijdens de openingsuren.

- 🏠 Zwembad Den Bessem
- 🕒 19.30 tot 20.15 uur
- 💶 36 euro (12 lessen) +12 beurtenkaart (prijzen zie website) - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.denbessem.be



WOENSDAG 26 SEPTEMBER  
TOT WOENSDAG 26 JUNI

ZWEMMEN

## AQUAZUMBA

**Vrije tijd** - Aquazumba is een erg leuke fitness-dans-workout, met intense bewegingen en danspassen die gebaseerd zijn op Latijns-Amerikaanse ritmes en muziek. Inschrijven doe je aan de kassa van het zwembad vanaf woensdag 5 september 2018 tussen 09.00 en 19.00 uur. Alle andere dagen kan je inschrijven aan de kassa tijdens de openingsuren.

- 🏠 Zwembad Den Bessem
- 🕒 20.15 tot 21.00 uur
- 💶 36 euro (12 lessen) +12 beurtenkaart (prijzen zie website) - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.denbessem.be



WOENSDAG 26 SEPTEMBER  
TOT WOENSDAG 26 JUNI

ZWEMMEN

## AQUAFITNESS

**Vrije tijd** - Aquafitness is een conditietraining met spierversterkende oefeningen. Effecten kunnen bereikt worden ten aanzien van balans, coördinatie, lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid. Aquafitness is voor elke leeftijd en voor elk niveau bestemd. Inschrijven doe je aan de kassa van het zwembad vanaf woensdag 5 september 2018 tussen 09.00 en 19.00 uur. Alle andere dagen kan je inschrijven aan de kassa tijdens de openingsuren.

- 🏠 Zwembad Den Bessem
- 🕒 11.30 tot 12.15 uur
- 💶 36 euro (12 lessen) +12 beurtenkaart (prijzen zie website) - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.denbessem.be



**DONDERDAG 27 SEPTEMBER  
TOT DONDERDAG 27 JUNI**

ZWEMMEN

## AQUAZUMBA

**Vrije tijd** - Aquazumba is een erg leuke fitness-dans-workout, met intense bewegingen en danspassen die gebaseerd zijn op Latijns-Amerikaanse ritmes en muziek. Inschrijven doe je aan de kassa van het zwembad vanaf woensdag 5 september 2018 tussen 09.00 en 19.00 uur. Alle andere dagen kan je inschrijven aan de kassa tijdens de openingsuren.

- 🏠 Zwembad Den Bessem
- 🕒 12.15 tot 13.00 uur
- 💶 36 euro (12 lessen) +12 beurtenkaart (prijzen zie website) - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.denbessem.be



**DONDERDAG 27 SEPTEMBER  
TOT DONDERDAG 27 JUNI**

ZWEMMEN

## AQUAGYM

**Vrijetijd**-Dezewatertraining verbetert bloedcirculatie, uithoudingsvermogen en de weerstand tegen infecties zonder overbelasting van de gewrichtsbanden, pezen en spieren. Inschrijven doe je aan de kassa van het zwembad vanaf woensdag 5 september 2018 tussen 09.00 en 19.00 uur. Alle andere dagen kan je inschrijven aan de kassa tijdens de openingsuren.

- 🏠 Zwembad Den Bessem
- 🕒 19.30 tot 20.15 uur
- 💶 36 euro (12 lessen) +12 beurtenkaart (prijzen zie website) - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.denbessem.be



**DONDERDAG 27 SEPTEMBER  
TOT DONDERDAG 27 JUNI**

ZWEMMEN

## AQUASPINNING

**Vrije tijd** - Aquaspinning is een uiterst verfrissende vorm van conditietraining in groep, op een fiets die in het water staat (hydrorider) en op opzwevende muziek. Tip: trek stevige (surf)schoentjes en een (fiets)broekje aan! Inschrijven doe je aan de kassa van het zwembad vanaf woensdag 5 september 2018 tussen 09.00 en 19.00 uur. Alle andere dagen kan je inschrijven aan de kassa tijdens de openingsuren.

- 🏠 Zwembad Den Bessem
- 🕒 20.30 tot 21.15 uur
- € 36 euro (12 lessen) +12 beurtenkaart (prijzen zie website) - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.denbessem.be



**VRIJDAG 28 SEPTEMBER  
TOT VRIJDAG 28 JUNI**



CURSUS

## TABLETCAFÉ

**Vrije tijd** - Bijna iedereen heeft tegenwoordig een tablet. We organiseren elke laatste vrijdag van de maand een tabletcafé. 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.

- 🏠 Dienstencentrum Meerminne
- 🕒 14.00 tot 16.00 uur
- € gratis - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be





MAANDAG 1 OKTOBER  
TOT MAANDAG 5 NOVEMBER

CURSUS

## LASSEN

**Vrije tijd** - 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
- 🕒 19.00 tot 22.00 uur
- 💶 140 euro - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - [www.mortsel.be/vrijetijd](http://www.mortsel.be/vrijetijd)



WOENSDAG 3 OKTOBER  
TOT WOENSDAG 21 NOVEMBER

CURSUS

## HANDIGE HENRIËTTA: KLUSSEN VOOR DAMES

**Vrije tijd** - 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 zelfbouwpakket heeft hierna geen geheimen meer. Begeleiding: Ward Biets

- 🏠 Zaal 't Parkske
- 🕒 19.30 tot 22.00 uur
- 💶 55 euro - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - [www.mortsel.be/vrijetijd](http://www.mortsel.be/vrijetijd)



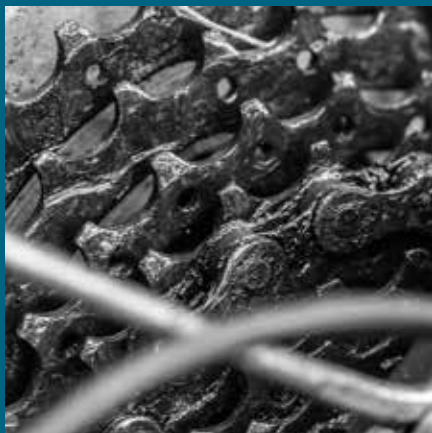
WOENSDAG 3 OKTOBER  
TOT WOENSDAG 24 OKTOBER

CURSUS

## KOOKBOEKENCLUB

**Vrije tijd** - Haal de kookboeken uit je kast en gebruik ze. Met enkele culinaire meesterwerken als leidraad, koken we ons de wereld rond. Chef-auteurs zoals Ottolenghi en Oliver dienen als inspiratie, suggesties van cursisten zijn welkom. Elke les gebruiken we een ander kookboek, we verorberen samen het heerlijke resultaat. De ingrediënten en proeverijen zijn in de prijs inbegrepen. Begeleiding: Caroline D'hont

- 🏠 Zaal 't Parkske
- 🕒 19.30 tot 22.00 uur
- € 95 euro - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - [www.mortsel.be/vrijetijd](http://www.mortsel.be/vrijetijd)



WOENSDAG 10 OKTOBER  
TOT WOENSDAG 28 NOVEMBER

CURSUS

## FIETSMECHANIEK

**Vrije tijd** - Tijdens deze praktische cursus van 6 sessies leer je alles over de fietsmechaniek. Zo kan ook jij je fiets zelf onderhouden. 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: Didier Vercruyse

- 🏠 Zaal 't Parkske
- 🕒 19.30 tot 22.00 uur
- € 50 euro - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - [www.mortsel.be/vrijetijd](http://www.mortsel.be/vrijetijd)



DONDERDAG 11 OKTOBER

CURSUS

## JUWELEN MAKEN MET ZILVERKLEI

**Vrije tijd** - Ga aan de slag met zilverklei, een Japanse uitvinding. Je maakt een ring, een paar oorbellen of een hangertje. Je maakt een ontwerp in oefenklei, daarna ga je aan de slag met de zilverklei. Na de les neem je je juweel mee naar huis. Zilverklei bestaat uit microscopisch kleine deeltjes zilver, water en organisch bindmiddel. Het water verdampt bij het drogen en het bindmiddel vergaet bij het bakken. Zo blijft er 99,9 % zilver over. Begeleiding: Saskia Van Hees

- 🏠 Zaal 't Parkske
- 🕒 19.00 tot 23.00 uur
- 💶 65 euro - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - [www.mortsel.be/vrijetijd](http://www.mortsel.be/vrijetijd)



WOENSDAG 17 OKTOBER

CURSUS

## EHBO BIJ BABY'S EN KINDEREN

**Vrije tijd** - 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.

- 🏠 Lokaal Rode Kruis
- 🕒 19.00 tot 22.15 uur
- 💶 10 euro - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - [www.mortsel.be/vrijetijd](http://www.mortsel.be/vrijetijd)



ZATERDAG 20 OKTOBER



CURSUS

## FOTOGRAFIE VOOR JONGEREN

**Vrije tijd** - 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.

- 🏠 Bovenzaal Mark Liebrecht Schouwburg
- 🕒 11.00 tot 16.00 uur
- € 20 euro - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - [www.mortsel.be/vrijetijd](http://www.mortsel.be/vrijetijd)



DINSDAG 23 OKTOBER

CURSUS

## BABYMASSAGE

**Vrije tijd** - Het principe om je handen te gebruiken om te genezen en te kalmeren is zo oud als de mensheid zelf. In vele culturen is het dan ook vanzelfsprekend om baby's te masseren. Babymassage is dus terug van nooit weggeweest. Ook als je (nog) geen baby hebt, ben je welkom.

- 🏠 Hoeve Dieseghem
- 🕒 09.30 tot 11.30 uur
- € 14 euro - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - [www.mortsel.be/vrijetijd](http://www.mortsel.be/vrijetijd)



DONDERDAG 25 OKTOBER

CURSUS

## ONLINE SHOPPEN EN BANKIEREN

**Vrije tijd** - Vandaag kan je ongeveer alles via internet kopen. Ook de meeste bankzaken regel je vanuit je woonkamer. We bespreken de diverse online betaalmethodes. Welke veiligheidsmaatregelen zijn zinvol en waar let je op om misbruik te voorkomen. We bekijken hoe je dagdagelijkse transacties via internet doet en gaan een rondje 'window(s)-shoppen'. Het winkelproces wordt overlopen van de eerste klik tot de levering. Breng je eigen tablet of laptop mee. Enige ervaring met basisnavigatie op het internet is een plus. Deze workshop kadert in de digitale week en loopt in samenwerking met Bibkwintet en FUTUUR.

- 🏠 Bibliotheek Mortsel
- 🕒 14.00 tot 16.00 uur
- € 5 euro - inschrijven
- 📞 03 440 18 20 - bibliotheek@mortsel.be - bibkwintet.bibliotheek.be



DONDERDAG 25 OKTOBER

CURSUS

## MAKE-UP

**Vrije tijd** - Zie er elke dag fris en mooi uit, en leer hoe je op feestjes net dat sprankeltje meer straalt. Ontdek welke kleuren je ogen laten spreken, en met welke foundation je er heel gezond uitziet. Stel je vragen aan de professionele visagiste. Ervaring is niet vereist. Je mag je eigen producten meebrengen maar dat hoeft niet: producten zijn inbegrepen in de prijs. Begeleiding: Ester Timmerman

- 🏠 Bovenzaal Mark Liebrecht Schouwburg
- 🕒 19.00 tot 22.00 uur
- € 37 euro - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd



WOENSDAG 31 OKTOBER



CURSUS

## TIME TRICKS

**Vrije tijd** - Zelf experimenteren, creëren, beleven. Met film kan je de tijd naar jouw hand zetten. Alles is mogelijk. Hou de tijd voor de gek met gebruik van special effects: versnel, vertraag of rewind. Voor iedereen van 10 tot 12 jaar. Deze workshop kadert in de digitale week en loopt in samenwerking met Bibkwintet en JEF.

- 🏠 Bibliotheek Mortsel
- 🕒 14.00 tot 16.30 uur
- € 5 euro - inschrijven
- 📞 03 440 18 20 - bibliotheek@mortsel.be - bibkwintet.bibliotheek.be



DINSDAG 6 NOVEMBER  
TOT DINSDAG 27 NOVEMBER

CURSUS

## HANDLETTERING IS DE NIEUWE TREND

**Vrije tijd** - Een woord wordt mooier als het mooi geschreven is. En op een zelfgemaakte kaart, een kalender of een krijtbord brengen decoratieve letters een duidelijke boodschap. In drie sessies leer je de technieken van handlettering. Eerste sessie: basisregels. Je oefent schreef en schreefloze letters, lusletters en schrijfletters, kapitalen en fantasieletters. Tweede sessie: aan de slag. Je werkt op een zelfgemaakte achtergrond en maakt combinaties met letters uit verschillende letterfamilies. Derde sessie: verfijnen. Je gaat aan de slag met een brushpen, een ecolinestift die eindigt op een penseel. Begeleiding : Karin Van Beeck

- 🏠 Zaal 't Parkske
- 🕒 19.00 tot 22.00 uur
- € 52 euro - inschrijven
- 📞 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be - www.mortsel.be/vrijetijd





DINSDAG 13 NOVEMBER TOT DINSDAG 18 DECEMBER



CURSUS

## WERKEN MET DE TABLET: ANDROID

**Vrije tijd** - 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. Begeleiding: Marc Roland

-  Dienstencentrum Meerminne
-  13.30 tot 16.00 uur
-  30 euro - inschrijven
-  03 444 17 17 - [onthaal@mortsel.be](mailto:onthaal@mortsel.be) - [www.mortsel.be/vrijetijd](http://www.mortsel.be/vrijetijd)







WOENSDAG 14 NOVEMBER TOT WOENSDAG 18 DECEMBER



CURSUS

## WERKEN MET DE TABLET: IPAD

**Vrije tijd** - 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 iPad tablet. Begeleiding: Luc De Wit

-  Dienstencentrum Meerminne
-  09.30 tot 12.00 uur
-  25 euro - inschrijven
-  03 444 17 17 - [onthaal@mortsel.be](mailto:onthaal@mortsel.be) - [www.mortsel.be/vrijetijd](http://www.mortsel.be/vrijetijd)



Stadsonthaal - Stadsplein 1 - 2640 Mortsel  
03 444 17 17 - [onthaal@mortsel.be](mailto:onthaal@mortsel.be)  
[www.mortsel.be/vrijetijd](http://www.mortsel.be/vrijetijd)

