



**BLOC
2030**

Luchtpost

december 2023 - maart 2024

“Samen met ons kunnen vrouwen
handwerk leren én Nederlands oefenen.”



© Ben Morelandt

Wintermagie

Kom je verwarmen aan ons magisch vuur
in het Agorapark.



© Marco Mertens

Foyer Soigné: Jan De Smet

Eerst eten en dan een duik in zijn rariteitenkabinet!



Natuurlijke parfums

Verdiep je in de bedwelmende wereld van geuren.



Jeugdboekenmaand Sport en spel

Een maand vol sportieve en speelse activiteiten
in de bib.



© Joke Emmer

Foyer Soigné: Weg van India

Reis naar het mysterieuze India, gewoon in
BLOC 2030.



© Jana Bemol

Familiedag Rollerdisco

Rolschaatsen met glitterdisco!



Elke donderdag komt een groepje dames naar BLOC 2030 om te knutselen, prachtige handwerkjes te maken of te koken tijdens Mama Mundi. Maar vooral ook om gezellig samen te zijn. Wij babbelden met Josiane en Maria, echte creatieve duizendpoten die er elke week bij zijn.

Wat vinden jullie het beste in Luchtbal?

Josiane: Dat we naar BLOC 2030 kunnen komen en ons hier drie uur kunnen amuseren!

Maria: Wij komen hier bij Mama Mundi om te handwerken en te koken. Dat is elke week afwisselend. En op dinsdag zijn we bij Babel en Brei.

Babel en Brei is een initiatief voor vrouwen om handwerk te leren en ondertussen ook Nederlands te oefenen. Zo doen elke week Asma en Sharifa mee! Maar iedereen is dus welkom.

Wat doen jullie zoal van handwerken?

Josiane: Vanalles: haken, breien...

Maria: en kousen breien voor mijn man! Zelf draag ik dat niet want ik heb het eigenlijk altijd te warm.

Mama Mundi: elke donderdag (niet in de schoolvakanties) van 9.30 tot 15 uur in BLOC 2030.

Babel & Brei: elke dinsdag van 13 tot 16 uur, Hondurasstraat 6 (boven het OCMW)



TERUGBLIK

Huisfotograaf Kultfunk maakte foto's tijdens de schoolvoorstelling Z van Zokken en van The Bonnie Blues tijdens Foyer Soigné. We waren ook zeer onder de indruk van de circustruken van onze jongste bewoners tijdens de Luchtbar in september! Bekijk alle foto's van onze activiteiten op onze facebookpagina.





JONGEREN

BLOC MOB zoekt jongeren met ideeën!

Het afgelopen jaar volgden 5 enthousiaste jongeren een traject bij BLOC MOB. Eerst werkten ze samen met echte experts aan hun skills in het bedenken, organiseren en promoten van hun eigen projecten. Daarna konden ze die ook echt uitvoeren.

Zo organiseerde Rayssa een avond voor jongeren met dans en muziek. Graciette zette haar cultureel platform 414 Entertainment in de kijker met onder andere het festival D'Yard. Will ontwikkelde een nieuw concept om jongeren aan het lezen te zetten. En binnenkort komen ook Valesca en Thomas met hun ideeën naar buiten!

Heb jij een idee voor een leuk project?

Een optreden, dansvideo of workshop? Een debat, expo of netwerkevenement? Kom dan naar BLOC MOB! In januari starten we met een nieuwe reeks masterclasses. Samen met andere creatieve jonge mensen leer je er alles over werken in de cultuursector. En wij helpen je met het ontwikkelen en realiseren van je eigen plannen en ideeën!

Meer weten en meedoen?

DM: @bloc.mob

0485 02 17 49

bloc2030@antwerpen.be



© Chinois Media

GRATIS

© Ben Moreland

IN DE WIJK

Wintermagie

NL 

Vrijdag 8 december van 19 tot 21 uur
Agorapark, Columbiestraat

We strijken neer in het Agorapark met prachtige vuurinstallaties, wonderlijke vertellingen en sfeervolle muziek. Kom de hele avond langs om te genieten van de winterse magie bij een heerlijk warm drankje en gebakje.



© Marco Mertens

PODIUM + ETEN

Foyer Soigné: Het rariteitenkabinet van Jan De Smet

NL 

Vrijdag 23 februari om 20 uur
Concert 8 euro | 2 euro kansentarium
Voor het eten betaal je 6 euro extra
Eten tussen 18.30 en 19.30 uur
BLOC 2030 - Bovenzaal

Sinds hij in 1970 door die rare muziekmicrobe gebeten werd, zoekt Jan De Smet naar alle interessante uitwassen van de populaire muziek. Het resultaat is een paar ton vinyl met het meest hilarische en merkwaardige klankmateriaal van de afgelopen 80 jaar. En dat deelt hij graag met jullie.

Je kan ook reserveren voor een lekkere maaltijd vooraf.

PODIUM + ETEN

Foyer Soigné: Weg van India

NL 

Joke Emmers & Visjal Auwerx

Vrijdag 22 maart om 20 uur
Concert 8 euro / 2 euro kansentarium
Voor het eten betaal je 6 euro extra
Eten tussen 18.30 en 19.30 uur
BLOC 2030 - Bovenzaal

Hij kwam in India ter wereld, zij in België. Hij is weg van haar, zij niet minder van hem. Samen plannen ze naar zijn wonderlijke geboorteland te gaan, maar niet zonder zich eerst te verdiepen in de rijke Indiase cultuur. In deze muzikale vertelling nemen Joke Emmers en Visjal Auwerx je mee met beklijvende verhalen en oorstrelende sitarklanken in de soms mysterieuze magie van dat aanlokkelijke, veelzijdige land, dat blijvend tot de verbeelding weet te spreken.

Maak je avond compleet met een Indische maaltijd vooraf.



PROEVERIJ

Natuurlijke parfums: Geurenproeverij

NL 🗨️ 🗨️ 🗨️ 🗨️

Donderdag 8 februari om 19 uur
 BLOC 2030 - Tuinzaal
 12 euro | 3 euro kansentarief (reserveren verplicht)

Plantengeuren worden al van oudsher gebruikt om parfums mee te maken. Jammer genoeg zijn ze wat naar de achtergrond verschoven met de opkomst van synthetische bestanddelen.

Tijdens deze geurenproeverij maak je kennis met diverse parfums op basis van uitsluitend natuurlijke geurstoffen. Herborist Karen Vande Wiele voorziet je van tekst en uitleg, en laat heel wat parfums de revue passeren. Je keert huiswaarts met een staaltje natuurlijk parfum om nog te kunnen nagenieten.



WORKSHOP

Maak je eigen natuurlijk parfum

NL 🗨️ 🗨️ 🗨️ 🗨️

Zaterdag 17 februari om 14 uur
 BLOC 2030 - Foyer
 12 euro | 3 euro kansentarief (reserveren verplicht)

Als fervent geurenliefhebber wil herborist Karen Vande Wiele een pleidooi voeren voor het gebruik van meer natuurlijke geuren. In deze creatieve sessie vertelt ze wat een natuurlijk parfum is en hoe je het samenstelt. Vervolgens kies je een recept en ga je aan de slag om je eigen natuurlijk parfum te maken.

© Igal_Ness on Unsplash



WORKSHOP

Geometrische papieren lampenkap
 Met Small Paper Things.

NL 🗨️ 🗨️ 🗨️ 🗨️

Dinsdag 12 december om 19 uur
 BLOC 2030
 10 euro | 2 euro kansentarief (reserveren verplicht)

Bij het maken van een papieren lampenkap baseer je je op verschillende vouwtechnieken. Je kiest een model en gaat aan de slag met een of meerdere kleuren om zo een uniek decoratiestuk tevoorschijn te toveren.

Het wordt donkerder omstreeks deze tijd van het jaar. Bereid je voor op de winter met... licht en een zelfgemaakte modieuze lampenkap!



WORKSHOP

Kamerplanten verzorgen en verpotten

NL 🗨️ 🗨️ 🗨️ 🗨️

Dinsdag 26 maart om 19 uur
 BLOC 2030 - tuinzaal
 12 euro | 3 euro kansentarief (reserveren verplicht)

Leer allerlei praktische tips & tricks om je planten gelukkig te houden. Zo ontdek je op welke plekjes planten het liefste staan in je woning, hoe je ze optimaal kan verzorgen en wanneer het tijd is om te verpotten. Uiteraard is er ook alle ruimte om je eigen plantenvragen te stellen tijdens de workshop.

Je gaat naar huis met een heleboel informatie en een e-book en een nieuw plantje op maat van je woning.



PROEVIJ

GRATIS

Matcha & More

NL

Donderdag 25 januari om 19 uur
BLOC 2030 - Foyer
12 euro | 3 euro kansentarie (reserveren verplicht)

Nood aan een detox na de feestdagen? Theesommelier Annemie Suykerbuyk dompelt je onder in een theebad van matcha, de groene poederthee uit Japan.

We starten met een beknopte theoretische achtergrond over matcha en (groene) thee in het algemeen. Daarna gaan we matcha klaarmaken met de chasen (bamboe klopper) volgens de Japanse theeceremonie. We proeven van verschillende matcharecepten en andere Japanse theesoorten.

Dit is een workshop van t-4u.



CURSUS

Samen Koken

NL

BLOC 2030 - Foyer
Meer info en data op www.bloc2030.be/samenkoken

Iedereen kan koken, wij bewijzen het! We koken samen en werken elke keer samen rond een ander thema, land of idee. Heb jij een overheerlijk familierecept dat je wil delen? Wil je anderen laten kennismaken met de lekkerste gerechten uit je thuisland? Kan jij iets bijzonders klaarmaken en wil je dit eens laten zien en proeven? Laat het ons weten! Wij zijn steeds op zoek naar nieuwe inspiratie!

Mail naar bloc2030@antwerpen.be of kom langs in BLOC 2030.

BIBLIOTHEEK

Samen Lezen

NL

Dinsdag 9 januari, 6 februari en 5 maart
van 10.30 tot 11.45 uur
BLOC 2030

In een klein groepje lezen we een verhaal en een gedicht, bij een kopje koffie en een koekje. We genieten van de tekst, van mooie woorden. We praten over wat we herkennen, mooi of vreemd vinden. Je doet waar je je goed bij voelt: luisteren, praten, het mag allemaal.

Iedereen is welkom! Kennis over boeken of schrijvers is helemaal niet nodig. Je kennis van het Nederlands is wel belangrijk om van dit leesuurtje te genieten.



BIJ DE BUREN

EXIT door Circumstances

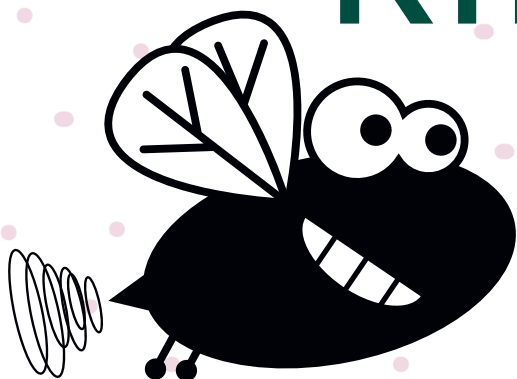
NL

Vrijdag 26 januari om 20.15 uur
Schouwburg Noord
Nieuwdreef 135, 2170 Merksem
VVK 14 euro | kassa 16 euro | 3 euro kansentarie

In 'EXIT' dansen vier circusartiesten zich een weg door een indrukwekkende installatie met zwevende deuren en een rondtollende muur. Ze drijven elkaar aan, lopen, botsen, klimmen, dragen, balanceren en transformeren. Ze komen toe en vertrekken, ontmoeten en verlaten, verschijnen en verdwijnen. Een spannende en impressionante circus- en dansvoorstelling waar beweging, partneracrobatie en balansbord samenvloeien.



Kinderen & jongeren



KINDEREN

GRATIS

Roller Disco Familiedag

Zaterdag 20 januari 13 tot 16 uur
BLOC 2030 - Tuinzaal

Kom rolschaatsen op vrolijke discomuziek, maak grappige groepsselfies in de fotocabine of tover jezelf om tot discoster met knotsgekke kapsels en glittertattoos. Heb je zelf geen rolschaatsen? Geen probleem, je kan ze ter plaatse lenen!

De Familiedag is een activiteit voor gezinnen met kinderen tot 12 jaar. Vergeet je mama, papa, oma of opa dus niet mee te nemen!



BIBLIOTHEEK

GRATIS

Jeugdboekenmaand Sport & Spel

Heel de maand maart
Bibliotheek

In maart schiet de Jeugdboekenmaand weer uit de startblokken! Het thema is Sport en Spel en leeskampioenen aller landen kunnen deelnemen aan De Grote Spelen. Ben jij een leeskampioen, sportkonijn of eerder een speelvogel? Iedere dag valt er wel iets leuks te beleven! Doe je mee aan een activiteit, dan krijg je een kwartetkaart.

Heb je 4 kaarten verzameld? Dan mag je in de bib aan het rad draaien voor een leuk cadeautje! Noteer alvast de familiedag op **zaterdag 2 maart** en ontdek de rest van het programma op www.bloc2030.be.

SPORT EN CULTUUR

BLOCskesweek Paasvakantie Sport- en cultuurweek

Voor kinderen van 6 tot 12 jaar
Dinsdag 2 april tot en met vrijdag 5 april
van 9 tot 16 uur (opvang van 8 tot 17 uur)
BLOC 2030
72 euro / 15 euro kansentariaf
(gezinskorting vanaf 2de kind)

Doe mee aan de sport- en cultuurweek in de paasvakantie! Vier dagen sporten, toffe workshops, spel en plezier. Elke dag is er een creatieve activiteit en veel sport. Soms gaan we ook op uitstap.

Inschrijven aan het onthaal van BLOC 2030 of via www.bloc2030.be
Breng je A-kaart mee én een recent kleefbriefje van je mutualiteit op naam van je kind!



CURSUS

Circus

Met Ell Circo d'ell Fuego

Woensdag van 14 tot 16 uur

BLOC 2030 – Tuinzaal

Voor kinderen van 6 tot 12 jaar

3 keer gratis proberen, daarna 5 euro per jaar

Wil je graag acrobaat of jongleur worden? Kom dan naar de circusles! Je leert er de strafste salto's op de trampoline, of wordt een expert aan de trapeze. Je kan oefenen op de bal of de eenwieler en jongleren met balletjes en diablo's.



CURSUS

Theater

Met Compagnie Airball

Elke woensdag van 14 tot 16 uur

BLOC 2030 - Bovenzaal

Voor kinderen van 9 tot 12 jaar

3 keer gratis proberen, daarna 5 euro per jaar

Sta je graag op een podium? Hou je van toneelspelen? Doe dan mee met Compagnie Airball, het theatergezelschap voor kinderen in Luchtbal. Elke week krijg je acteerles van ervaren actrices Sarah en Audrey. Samen werken jullie aan een echt theaterstuk dat jullie opvoeren in de schouwburg na de paasvakantie.

CURSUS

DANS

Met JES vzw

Woensdag van 16 tot 17 uur (Kids 6 tot 12 jaar)

Woensdag van 17 tot 18 uur (Teens 12 tot 16 jaar)

Vrijdag van 18 tot 20 uur (Young Adults 16 +)

Bovenzaal

Gratis proefmaand in januari, daarna 5 euro per halfjaar

Heb je al gehoord van Rashata? De danswerking van JES bestaat al sinds 2009 in Luchtbal, en we blijven verder groeien. We zijn er in de eerste plaats voor meisjes uit de wijk, maar ook andere geïnteresseerden zijn welkom. Hou je van verschillende dansstijlen en wil je deze leren combineren?

Dan ben je bij ons aan het juiste adres. We gaan voor een mix van Afro, Hip Hop en Dancehall, maar durven ook eens experimenteren met Moderne dans, House en andere stijlen.





KINDEREN

GRATIS

DOE-namiddagen: Samen bewegen, spelen en knutselen met Rebelle

Elke woensdag van 14 tot 15.30 uur (niet in schoolvakanties)
Voor (groot)ouders met kinderen van 0 tot 6 jaar
BLOC 2030

Iedere woensdag ben je welkom voor superleuke activiteiten. Iedere week kan je samen met je kinderen spelen en knutselen in een ander thema. Gaan jullie mee op safari, op monsterjacht of naar de ruimte?

Meer info via www.rebelle-vzw.be/hotspots of 03 285 43 38



BIBLIOTHEEK

GRATIS

Leeslekker

Woensdag 20 december, 21 januari, 28 februari
en 27 maart
Bibliotheek
Voor kinderen van 4 tot 8 jaar en hun (groot)ouders

Kom samen met je (groot)ouders luisteren naar de mooiste, grappigste en spannendste verhalen in bib Luchtbal. Elke keer kiezen we verhaaltjes rond een nieuw thema en laten we kinderen kennismaken met een fascinerende wereld van prenten en verhalen. Aansluitend knutselen we ook leuke werkjes.



SPORT

GRATIS

Zaalvoetbal Met JES VZW

6-12 jaar: elke dinsdag van 16.30 tot 18 uur
12-16 jaar: elke donderdag van 17 tot 19 uur
16-26 jaar: elke zaterdag van 21 tot 23 uur
Sporthal Luchtbal, Santiagostraat 2

Elke dinsdag en donderdag na school kan je met JES zaalvoetbal spelen in de Sporthal van Luchtbal. Vooraf inschrijven is niet nodig, je kan gratis deelnemen. Er zijn aparte kleedkamers voorzien voor jongens en meisjes.

Schoenen met witte zolen zijn verplicht!
Contacteer de jeugdwerker om te horen of er nog plaats vrij is.



KINDEREN EN JONGEREN

GRATIS

Activiteiten van JES voor kinderen en jongeren

BLOC 2030

Bij JES kunnen kinderen en jongeren terecht voor allerlei activiteiten. Kinderen tussen 6 en 12 jaar knutselen of spelen spelletjes bij Nadia op woensdagnamiddag. Voor jongeren tussen 12 en 16 jaar is er de tienerinstuif waar zij bijvoorbeeld koken, gamen of film kijken. Er is een aparte werking voor tienermeisjes, terwijl de 16+ jongeren terecht kunnen aan de containers aan het Tampicoplein voor verschillende sportactiviteiten maar ook voor persoonlijke begeleiding zoals sollicitatiegesprekken voorbereiden en extra studiebegeleiding. Wil je graag muziek maken, dan is er de studiowerking.

MEER INFO

Kinderen en meisjes bij Nadia

☎ GSM: 0489 05 95 63
f Nadia Van Jes
@nadiavanjes

Tieners bij Younes

☎ GSM: 0489 05 96 80
f Younes Van Jes
@younesvanjes

Jongeren bij Muhammad

☎ GSM: 0489 99 01 95
f Muhammad van JES
@muhammadvanjes

Dans en studiowerking bij Saima

☎ GSM: 0487 52 36 04



SPORT

GRATIS

Sport en Spel / Kleutersport Met Sportpret VZW

Woensdag van 17 tot 18 uur (niet in de schoolvakanties)
Sporthal Luchtbal, Santiagostraat 2
Voor kleuters van 3 tot 5 jaar
Voor kinderen van 6 tot 12 jaar
Tot einde schooljaar: 15 euro / gratis met kansentarief

Elke zaterdag kan je komen sporten en spelen met de leuke begeleiders van Sportpret. Je kan er nieuwe sporten leren en veel vrienden maken. We gaan veel plezier maken! Ook je ouders mogen meedoen.

Elke woensdag lopen, klimmen, springen, vangen, gooien,... kinderen leren nieuwe vaardigheden op een speelse en sportieve manier. Komt jouw kind ook meedoen?

Meer info en inschrijven:
anton@vzw sportpret.be
0484 32 13 44

SPORT

GRATIS

Sportpretdagen Met Sportpret VZW

Woensdag 27 tot vrijdag 29 december
Dinsdag 2 tot vrijdag 5 januari
Sporthal Luchtbal, Santiagostraat 2
Voor kinderen van 3 tot 12 jaar met kansentarief

Zet je schrap, Luchtbal: de Sportpretdagen komen eraan deze kerstvakantie! Mis deze kans niet om samen te sporten, spelen en plezier te maken. Inschrijvingen starten vanaf 30 november in BLOC 2030 of Huis van het Kind. Wees er snel bij, want vol is vol!

Meer info en inschrijven:
anton@vzw sportpret.be
0484 32 13 44



Ben je op zoek naar een sport voor je kinderen of voor jezelf?

Sofie Merckelbagh
0470 20 65 27
Sofie.merckelbagh@antwerpen.be



NEDERLANDS

Open Inloop Taal



Dinsdag en donderdag van 13 tot 15 uur
(gesloten tijdens de schoolvakanties)

BLOC 2030 – Foyer 1^{ste} verdieping

f Open Inloop Taal OIT

☎ 03 270 33 24

openinlooptaal@antwerpen.be

Kom langs op dinsdag of donderdag en babbel mee!

Wil je graag Nederlands oefenen?
Kom naar Open Inloop Taal en doe mee!

We babbelen in groepjes over verschillende thema's. Onze sympathieke begeleiders helpen jou met al je vragen over Nederlands. Soms gaan we op uitstap of koken we samen heerlijke gerechten.

Hallo,

Mijn naam is Naomi. Ik ben student orthopedagogie en loop al enkele weken stage bij Open Inloop Taal. Tijdens mijn stage heb ik al veel leuke ervaringen mogen opdoen. Eén van de hoogtepunten was het 'Babbelfestival'. Op dit feest oefenden studenten van KdG en deelnemers van Open Inloop Taal 1 op 1 Nederlands in gezellige speeddates. Doorheen de middag voelde ik de warmte en openheid van de deelnemers in de lucht hangen. Het was hartverwarmend om te zien. Iedereen was tevreden dat er zoveel gebabbeld werd.

We babbelden over onze hobby's, tradities, interesses en ervaringen en leerden veel van elkaar.

Het Babbelfestival was niet alleen leuk om de taal te oefenen, maar ook om elkaars cultuur en achtergrond beter te begrijpen en dichter bij elkaar te komen. Er was veel wederzijds respect.

Deze ervaring heeft mij er weer aan herinnerd dat waar we ook vandaan komen of welke taal we ook spreken, we altijd in staat zijn om te verbinden en van elkaar te leren.

BUURT

Babbel, brei en crea



GRATIS

Elke dinsdag van 13 tot 15 uur
Hondurasstraat 6 (boven het OCMW)

Elke week kan je samen met Johanna en Micha breien, knutselen en vooral ook babbelen. Zo oefen je Nederlands terwijl je mooie dingen maakt. Alle vrouwen zijn welkom. Kom gewoon langs!

Meer info op 0497 27 23 15 (Johanna) of 0496 47 86 83 (Micha).



Stagiaire Naomi



BUURT

De Foyer

Openingsuren Foyer

Dinsdag van 12 tot 22 uur

Vrijdag van 12 tot 14 uur

BLOC 2030 - foyer (1ste verdieping)

Kom gezellig lunchen in onze foyer op de eerste verdieping. Op vrijdag zijn er croques, soep en verse panini's en op dinsdag kan je genieten van een heerlijke pasta! Onze kok maakt elke week een ander pastagerecht klaar. Er is ook altijd een vegetarische optie. Een lekker bord spaghetti, spirelli of tagliatelli kost slechts 6 euro.

We hebben leuke gezelschapspelletjes om te spelen tijdens de openingsuren van de foyer. Elke dinsdagdagavond vanaf 19 uur kan je je polsen komen oefenen aan het dartsboard!



© jack-shingai



CURSUS

GRATIS

NL

Mama Mundi

Elke donderdag van 9.30 tot 12 uur

BLOC 2030

Voor vrouwen, kleine kinderen welkom

Wil je graag samen met andere vrouwen leuke dingen doen? Elke donderdag komen we samen in BLOC 2030 om te koken, te knutselen, of een andere activiteit te doen. Wij hebben nu ook enkele naaimachines. Je kan deze gebruiken om bijvoorbeeld kleding te herstellen. Regelmatisch maken we samen dingen zoals een toilet- of handtas. Meer info? Kom naar BLOC 2030 en vraag naar Sabine!

Kleine kinderen mogen meekomen. Voor hen is er een doos vol speelgoed.

BUURT

Kom naar het Open Leersalon!

Elke dinsdag van 13.30 tot 16 uur

(niet tijdens de schoolvakanties)

BLOC 2030 - Foyer

Wil je leren werken met Smartschool?
Wil je leren een formulier invullen?
Wil je de apps op je telefoon begrijpen?
Wil je beter leren lezen en schrijven?
Of wil je iets anders leren?

Kom dan naar het Open Leersalon. Erika probeert je te helpen. Erika geeft les bij Ligo Antwerpen, een school voor volwassenen.

Het Open Leersalon is gratis.
Een afspraak maken is niet nodig.



BIBLIOTHEEK

December Studiemaand

Heb je tijdens de examenperiode nood aan een rustige studieplek? Van 4 tot en met 18 december is de bibliotheek extra lang open voor studenten.

Maandag en dinsdag van 12 uur tot 20 uur
Woensdag en donderdag van 10 uur tot 20 uur
Zaterdag van 10 uur tot 13 uur

Reserveer vooraf je studieplek op www.bookaplace.be.



© Jeswin Thomas



© Kultfunk

CULTUUR

Vrijetijdsloket Luchtbal

**Donderdag 7 december, 1 februari en 28 maart
van 13 tot 16 uur
BLOC 2030 – Foyer**

Betaalbare en toegankelijke vrije tijd voor iedereen. Dat is Vrijetijdsloket Luchtbal.

Hoe doen we dit?

We maken een krantje met betaalbare activiteiten en groepsuitstappen voor families en volwassenen naar cinema's, sportwedstrijden, theatervoorstellingen, speeltuinen of musea. Deze selectie is er speciaal voor deelnemers met een kansentarif.

Tijdens het loket kan je je inschrijven voor de activiteiten, en er intussen gezellig iets drinken en babbelen, terwijl wij samen met jou het krantje overlopen en al jouw vragen over vrije tijd beantwoorden.



BUURT

Bijtjes uit de buurt

Onze sympathieke imker uit Ekeren brengt regelmatig overheerlijke honing in verschillende smaken naar Luchtbal

Wil je ook eens proeven? Een bokaal echte lokale honing van 500 gram kost 7 euro. Ze zijn te koop aan het onthaal van BLOC 2030. Lege potjes van de honing mag je terugbrengen.

Smakelijk!



BUURT

Oudersalon - Babbel mee over (groot)ouder zijn

**Elke vrijdag van 9.30 tot 11.30
(niet tijdens de schoolvakanties)
Huis van het Kind, Columbiestraat 231**

Doe mee met het oudersalon in het Huis van het Kind.
- Je praat over je kinderen en je ervaringen als mama of papa
- Je geeft tips en krijgt tips van ouders
- Je ontmoet andere ouders.

Het is een gezellige babbel met koffie, thee en koekjes. Soms doen we leuke uitstapjes en workshops. Op dinsdag 12 december is er de gratis workshop 'Hoe doe je aan huiswerkbegeleiding?'

Meer info en inschrijven voor de workshop: 0477 967 807.

BUURT

Kon. Judo & Ju-Jitsu club en Kon. Ver. Uilenspiegel

Generaal Simondslaan 1, 2030 Antwerpen

Wil je graag Ju-Jitsu en andere gevechtssporten doen? Dat kan bij de Kon. Judo & Ju-Jitsu club. Elke maandag, woensdag en vrijdag zijn er trainingen van 19 tot 21.30 uur voor iedereen vanaf 6 jaar. Naast de trainingen zijn er natuurlijk ook sportkampen en competities!

Alle info vind je op onze website jujitsu.luchtbal.be. In hetzelfde gebouw organiseert Kon. Ver. Uilenspiegel verschillende activiteiten die men klasseert onder Volkssporten en Omniumsporten, zoals biljarten, darts, tafeltennis, fitness, sjoelbakken, schijfwerpen, kaarten, schaken, dammen, bakken, pitjesbak, bollen en kegelen. Er wordt verschillende keren per week getraind vanaf 14 uur, voornamelijk door senioren (+ 56 jaar). Interesse? Neem contact op met lcassier@hotmail.com of ga eens langs.



BUURT

Slaap kindje slaap

dinsdag 26 maart van 9.30 tot 11.30 uur
Huis van het Kind, Columbiestraat 231, 2030 Antwerpen
voor ouders met een baby tussen 0 en 1 jaar

Tijdens deze workshop leer je meer over het slaappatroon van baby's tijdens hun eerste levensjaar. Hoe pak je nachtvoedingen aan of kan je slaap trainen? Je krijgt verschillende tips en tricks over veilig (samen) slapen.

Meer info via www.rebelle-vzw.be/hotspots of 03 285 43 38.

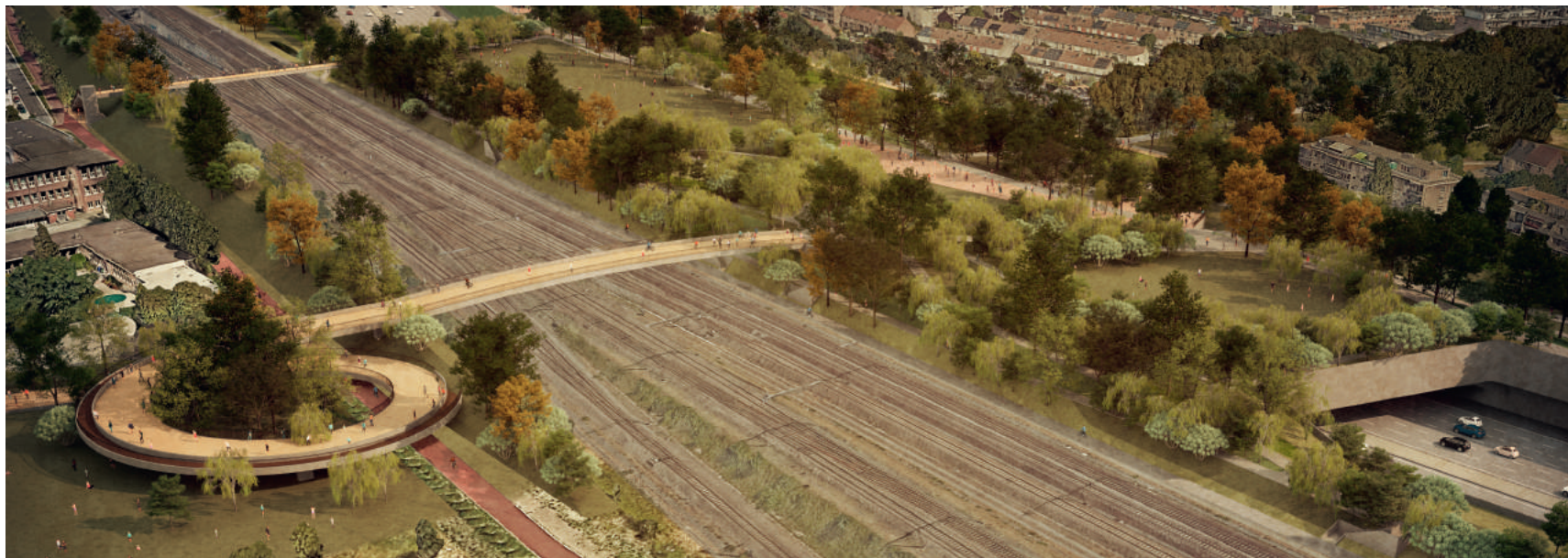


BUURT

Hotspot Handicap Antwerpen

Dinsdag 17 tot 19 uur
Woensdag 10 tot 12 uur
Of op afspraak: 0487 70 37 23
antwerpen@hotspothandicapantwerpen.be

Het is als (ouder van een) persoon met een beperking niet gemakkelijk de weg te vinden naar de juiste ondersteuning. In de Hotspot krijg je antwoorden op alle handicapspecifieke vragen. Iedereen die te maken krijgt met een beperking kan hier terecht: (groot)ouders, personen met een beperking, mensen uit hun omgeving, maar ook professionals zoals gezinszorgdiensten, leerkrachten, kinderopvang enz.



BUURT

Stand van zaken Ringpark Groenendaal

Het is ondertussen alweer een hele tijd geleden dat er nog nieuws was over het Ringpark Groenendaal. Dit is het nieuwe park dat op en langs de Ring tussen Luchtbal en Merksem zal zorgen voor properdere lucht, minder geluid en aangename verblijfsruimtes voor mens en dier.

Komt dit park er dan niet, of wordt het kleiner dan eerst beloofd? Neen, het park komt er zeker en het wordt zelfs groter dan oorspronkelijk gepland. Tussen BLOC 2030 en de wijk Rietschoorvelden in Merksem komt er een extra overkapping: Groen Hart. Deze nieuwe open parkruimte is 450 meter lang en 80 meter breed, dat is meer dan vijf voetbalvelden en daar kan je dus wel wat mee.

Maar hoe moet die kap eruit zien? Dat willen de ontwerpers van jullie weten. Geef jouw mening en vul de online enquête in. Ga naar www.degroteverbinding.be, kies voor Ringpark Groenendaal en dan Doe Mee.

BUURT

GRATIS

Lezing Fiberklaar Bij Apple Users Antwerp

**Donderdag 7 december om 20 uur
(welkom vanaf 19 uur)
Hondurasstraat 6 (boven het OCMW)**

Ontdek wat fiber voor jou kan betekenen. De glasvezelkabel zorgt voor internet tegen lichtsnelheid. Grenzeloos surfen, streamen, gamen, digitaal tv-kijken en thuiswerken? Fiber maakt het waar. De medewerker van Fiberklaar vertelt je alles over deze betrouwbare technologie.



GRATIS

BUURT

Kom tuinieren in de Grimsbytuin

**Dinsdag en zondag van 10 tot 13 uur
Grimsbystraat
Meer info bij Herman Degroeve 0492 72 00 21**

De Grimsbytuin is een samentuin waar we twee keer per week samen moestuinieren. De oogst van onze tuin wordt eerlijk verdeeld onder alle tuiniers. We kweken onze planten op van zaadje tot volwassen plant. De meeste planten staan in bakken, maar we hebben ook een serre. Het bewateren doen we vanuit een 6000 liter-regenwaterton en we gebruiken geen pesticiden dus het is een echte biocultuur. Op dinsdagvoormiddag krijgen we hulp van enkele zeer enthousiaste leerlingen van de Ark, een echte verrijking voor onszelf en de tuin. De stad Antwerpen ondersteunt de samentuin met subsidies voor het kopen van zaden, plantjes en tuinmateriaal.

Heb je groene vingers en heb je zin om mee te tuinieren? Iedereen is van harte welkom. Voorkennis is niet nodig.

SPORT

Bodymix voor vrouwen 18+:

NL

**Dinsdag en vrijdag van 10 tot 11 uur (niet tijdens de schoolvakanties)
BLOC 2030 – Bovenzaal
Prijs voor 12 lessen:
20 euro / 4 euro met kansentarief**

Wil je graag meer bewegen en fit blijven? Tijdens de bodymix oefenen we verschillende spieren. We doen oefeningen op de step, op de grond en met gewichtjes. Zo trainen we de buik- en rugspieren, armen en benen. Een ideale manier om aan een betere conditie te werken!

Meer info?

Sporting A - Wijkmedewerker Luchtbal
tel. 03 543 90 32
Buurtsport.luchtbal@antwerpen.be



GRATIS

SPORT

Badminton

NL

**Donderdag van 12 tot 16 uur (niet tijdens de schoolvakanties)
BLOC 2030 – Bovenzaal**

Kom je badminton skills verbeteren in BLOC 2030. Ervaring is niet vereist. Inschrijven is niet nodig.

Meer info?

Sporting A - Wijkmedewerker Luchtbal
tel. 03 543 90 32
Buurtsport.luchtbal@antwerpen.be

