

Tweemaandelijks tijdschrift
JAARGANG 97, 2021
Afgiftekantoor 2600 Berchem
1-2 afd. P206562



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



INSTIIF

NOVEMBER - DECEMBER



La luna

Lamorinièrestraat 183
2018 Antwerpen

VU: Miek Baert
Tel: 03 218 68 26
Instiif@andante.be

Programma november - december

ELKE WEEK

Maandag	om 13.30u - 16.15u	Koffieklap
	om 16.30u - 18.00u	Koor
	om 19.00u - 20.30u	Volleybal
Dinsdag	om 17.00u - 20.00u	Kookcursus
Vrijdag	om 19.30u - 23.00u	Praatcafé

Ma	1 november	Geen koffieklap/geen koor/geen volleybal
Di	2 november	14.00u Atelier: encaustic
Wo	3 november	14.00u 'Een doos vol vraagjes' met Vera
Do	4 november	15.00u Badminton
Vr	5 november	19.30u Halloweenkaraoke met pompoensoep
Zo	7 november	14.30u Opera Ballet Vlaanderen Giselle
Di	9 november	08.50u Volleybaltornooi @De Kouter Geen kookcursus
Vr	12 november	19.30u Praatcafé: Mini pizza's
Za	13 november	17.20u De Grote Schijn @Rivierenhof
Zo	14 november	14.45u Concert 11.11.11 @Borsbeek
Ma	15 november	14.00u Atelier: breien en haken
Di	16 november	14.00u Atelier: werken met pastel
Do	18 november	09.30u Wandelevent Move it! Antwerpen
Vr	19 november	19.30u Praatcafé: Brusselse wafels
Za	20 november	16.00u Finissage Philippe Steyaert
Zo	21 november	10.30u Filmontbijt 'The blind side'
Wo	24 november	19.00u Kernvergadering
Do	25 november	15.00u Badminton

Vr	26 november	14.00u	Atelier: feestkaarten met encaustic
		19.30u	Verjaardagtraktatie Sanne, Peter & Miek
Za	27 november	11.00u	Uitstap Chocolate Nation
Do	2 december	15.00u	Badminton
Vr	3 december	19.30u	Praatcafe: Hot-dogs
Za	4 december	13.45u	Atelier: pimp je brushletters
Ma	6 december	14.00u	Atelier: breien en haken Uitdelen Sintzakjes
Do	9 december	14.00u	Atelier: werken met pastel
		19.00u	Filmavond UGC
Vr	10 december	14.00u	Atelier feestelijke kaarten met servetten
		19.30u	Praatcafé: Wintersoep
Za	11 december	13.30u	Winterwandeling met pannenkoeken bij Wilke in Borsbeek
Di	14 december	14.00u	Atelier: Kerststukjes maken
Do	16 december	14.00u	Atelier: Kerststukjes maken
Vr	17 december	19.30u	Praatcafé: Appelstrüdel met ijs
Zo	19 december	10.30u	Filmontbijt 'Wonder'
Ma	20 december	14.00u	Atelier: breien en haken
Di	21 december	09.15u	Kerstmarkt Luik
			Geen kookcursus
Vr	24 december		Geen praatcafé
Za	25 december	18.15u	Kerstfeest
Ma	27 december		Geen koffiekap/geen koor/geen volleybal
Di	28 december		Geen kookcursus
		19.30u	FC Bergman 'The Sheep Song' @Bourla
Vr	31 december	20.00u	Oudejaarseitentje @'t Bizanaat

Uitleg bij het programma

ALGEMEEN

Voor alle activiteiten moet je nog steeds **op voorhand inschrijven**, met uitzondering van de koffieklap en het praatcafé. Dit kan telefonisch op het nummer **03/218 68 26** of **0483/00 10 35**.

Dankzij de versoepeling van de maatregelen, hoeven we **geen mondkap** meer te dragen. Een **goede handhygiëne** blijft belangrijk, er zijn nog steeds handgels aanwezig. We verluchten de ruimte steeds voldoende.

KOFFIEKLAP

Onze wekelijkse koffie- en theenamiddag gaat terug door in zijn huidige vorm. Je moet je hier dus **niet meer op voorhand voor inschrijven**. We zijn doorlopend open van **13.30u tot 16.15u**. Het is een gezellig samenzijn, waarbij we thee en koffie voorzien met een koekje en fruit. De deelnameprijs bedraagt **2€**.

PRAATCAFÉ

Ook voor het praatcafé moet je **niet meer op voorhand inschrijven**. We voorzien **warme en koude dranken aan democratische prijzen** en volgens de traditie is er ook elke week **een lekker hapje**. Jullie zijn welkom **vanaf 19.30u!**

KOOR



Het koor is terug gestart en we zijn op zoek naar **nieuwe koorleden!** **Maaike** is een **professionele zangcoach** die voor het **Instuifkoor** een mooi repertoire samenstelt en dit wekelijks met jullie oefent. Meestal wordt er gewerkt naar een voorstelling of toonmoment. Er is geen zangervaring vereist. Enkel de goesting om samen te zingen. Er wordt wel verwacht dat je wekelijks naar de repetitie komt. Het koor is telkens van **16.30u tot 18u**.

ATELIER: ENCAUSTIC met Marleen



Dinsdag 2 november organiseert **Marleen** nog eens een **atelier Encaustic**. Jullie gaan aan de slag met een strijkijzer en beienwasblokjes. Met deze techniek creëer je hele mooie & unieke kleurpaletten. Hiervan kunnen we mooie kaarten en kunstwerkjes maken. De prijs van dit atelier bedraagt **2€**. Deze workshop gaat door in Instuif en start **om 14u**.

WANDELEN MET VERA 'EEN DOOS VOL VRAAGJES' @HOBOKENSE POLDER

Woensdag 3 november neemt **Vera** jullie mee op 'wandeling met een doos vol vraagjes' door de **Hobokense Polder**. Op een luchtige manier leert iedereen elkaar



beter kennen. Vera wacht jullie **om 14u op aan het station van Hoboken-Polder**, Berkenrodelei in Hoboken (bereikbaar met de trein of bus 13, 14, 140, 141 en 298). Het is belangrijk om stevig en comfortabel schoeisel aan te doen. Wie graag onderweg iets drinkt, brengt dit zelf mee. De wandeling is **gratis**.

BADMINTON

Donderdag 4 november, 25 november en 2 december starten we met **badminton**.



We zullen dit ongeveer 2 keer per maand laten doorgaan en hopen deze activiteit zo mee in ons vast aanbod te kunnen opnemen.

Er zijn badmintonrackets en pluimpjes aanwezig. We spreken telkens **om 15u** aan **sportshal Huzur**, Ieperstraat 26 (vlakbij het Nieuwe Justitiepaleis). Draag **sportieve kledij** met degelijke sportschoenen.

OPERA BALLET VLAANDEREN 'GISELLE'

Zondag 7 november gaan we naar **Giselle**, een meesterwerk van het 21e-eeuwse ballet. Giselle is een indrukwekkend ballet en een visueel spektakel met decor en kostuums van Oscarwinnaar **Tim Yip**. De originele partituur van **Adolphe Adam** werd herwerkt door componist **Vincenzo Lamagna** en zo



vindt ook in de muziek een hedendaagse adaptatie plaats. Deze Giselle is tegelijkertijd een aangrijpend verhaal ingebed in een actuele realiteit én een tijdloos sprookje over de verlossende kracht van de liefde.



Het boerenmeisje Giselle en de dorpsjongen Albrecht zijn verliefd. Zij weet niet dat hij eigenlijk een hertog is, die vluchtte van zijn adelstand en zijn verloofde. Wanneer Giselle ontdekt

dat Albrecht haar misleid heeft, wordt ze tot waanzin gedreven en sterft ze aan een gebroken hart. Dit romantische verhaal over liefde en verraad in een middeleeuws Duits dorp vertaalt de Brits-Bengaalse choreograaf Akram Khan naar een hedendaagse parabel over een gemeenschap van gastarbeiders en migranten wier toevlucht onbereikbaar wordt achter zowel letterlijke als metaforische muren. Khans virtuoze danstaal zoekt de verbindingen op tussen klassieke en hedendaagse bewegingen met invloeden uit de Indiase Kathak en creëert zo een geheel eigen choreografisch universum. We spreken af om **14.30u** aan de **inkom van de Antwerpse Opera**, Frankrijklei 1. De prijs bedraagt **8,5€ ipv 43€** en is **enkel voor leden**.

VOLLEYBALTORNOOI @SPORTHAL DE KOUTER

Dinsdag 9 november is het **volleybaltornooi** van **Parantee-Psylos**, een jaarlijks sportief evenement waar we enorm naar uitkijken! De plaats van afspraak wordt aan de deelnemers doorgegeven. Abdul en Thomas rijden met de wagen naar sporthal De Kouter, Dorpstraat 67 te Leest. We voorzien volleybalshirts en shortjes voor de volleybalspelers. Gelieve **gepaste sportschoenen** te dragen voor in de sporthal. Er is een cafetaria met snacks en drankjes, je kan er ook je eigen lunchpakket nuttigen mits consumptie van een drankje.

DE GROTE SCHIJN @RIVIERENHOF



Zaterdag 13 november gaan we naar het **lichtspektakel De Grote Schijn** in het Rivierenhof. Een feeëriek verlicht pad leidt de weg, fluisterende bomen genieten met je mee. Een stukje magie, verborgen aan de rand van de stad. Laat je tijdens dit omni-zintuigelijk spektakel leiden langs een volledig nieuw parcours met indrukwekkende technieken en mysterieuze verrassingen. We spreken af om **17.20u aan de ingang van het Openluchttheater** in het **Rivierenhof**. De prijs bedraagt **4€ i.p.v. 17€** en is **enkel voor leden**.

CONCERT 11.11.11 @SINT-JACOBUSKERK BORSBEEK



Zondag 14 november hebben we dankzij Wilke tickets voor het **benefietconcert ten voordele van 11.11.11**. **Argimina**, een nieuw trio voor oude muziek. Als troubadour langs de grote hoven van Europa in de 16e eeuw. Dit concert gaat door in de **Sint-Jacobuskerk** te Borsbeek (bereikbaar met bus 20, 140, 141 halte Borsbeek dorp). Diegenen die graag samen de bus nemen aan Berchem station, worden verwacht om 14.25u aan perron 11 (ter hoogte van de tramhalte op het stationsplein). De prijs bedraagt **7,5€ i.p.v. 15€**.

ATELIER BREIEN EN HAKEN met Wilke

Maandag 15 november, 6 december en 20 december organiseert **Wilke** terug enkele ateliers breien en haken. Wilke voorziet zelf oefengerief (wol, breipriemen, haakpennen, ...) maar voor eigen projecten voorzie je zelf materiaal. Er zijn boeken aanwezig, maar als je graag een eigen patroon meebrengt kan dit zeker ook. Voor deelname aan dit atelier betaal je **2€**, dit is ineens ook je inschrijving voor de koffiekap.



ATELIER: WERKEN MET PASTEL met Philippe

Dinsdag 16 november en donderdag 9 december organiseert **Philippe** twee ateliers 'werken met pastel'.



Pastelkrijt of **pastel** is een soort krijstift om mee te tekenen en bestaat in de varianten hard pastelkrijt, olie-pastelkrijt en zacht pastelkrijt. In tegenstelling tot wat de naam zou doen vermoeden, kunnen met pastel ook zeer felle kleuren verkregen worden. Met pastelkrijt kan op schilderachtige wijze worden getekend.

Iedereen krijgt zijn eigen materiaal. Je krijgt voldoende ondersteuning bij deze workshop, ervaring is zeker niet nodig. We spreken af **om 14u in Instuif**. De prijs bedraagt **2€**. Koffie, thee en water zijn inbegrepen.

WANDELEVENT MOVE IT! ANTWERPEN



Donderdag 18 november slaan de Antwerpse Parantee-Psylosclubs hun handen nog eens in elkaar voor een gezellige **wandeldag Move it! Antwerpen**. Er is keuze uit een aantal themawandelingen.

Je kan deelnemen aan de natuurwandeling met gids, de intuïtieve wandeling, de panoramische wandeling en de grote wandeling. Meer info vind je verder in dit krantje. Gelieve je keuze door te geven bij inschrijving aan het Instuifteam. We spreken af om **9.30u aan Sint-Anneke Centrum**, Hanegraafstraat 5 te Linkeroever (bereikbaar met tram 3-5-9-15 halte Halewijn). De prijs van deelname bedraagt **1,5€**. Je krijgt bij deelname een zakje met fruit en water.

FINISSAGE PHILIPPE STEYAERT 'GIENEN MET DE GIENEN'



Philippe Steyaert, onze vrijwilliger van de creatieve schilderateliers, stelt zijn werken tentoon in de ruimte van CGG Andante Merksem, Bredabaan 579 (bereikbaar met tram 2, halte Oude Bareel Merksem). **De tentoonstelling 'Gieren met de gieren'** is te bezichtigen van 1 oktober t.e.m. 20 november. Met Instuif gaan we naar de finissage op **zaterdag 20 november van 16 tot 18u**. Je moet op voorhand inschrijven!

FILMONTBIJT 'THE BLIND SIDE'

Zondag 21 november organiseren we nog eens **een filmontbijt** in Instuif! We voorzien een uitgebreide zondagse brunch met pistolets, koffie, thee, fruitsap en chocolade melk en een ruime keuze aan charcuterie. Nadien bekijken we samen de ontspannende film **'The blind Side'** met oa. Sandra Bullock. Jullie worden verwacht **om 10.30u** in Instuif. De prijs bedraagt **7€**.



De film vertelt het waargebeurde verhaal van Michael Oher (Quinton Aaron), een jonge, dakloze Afro-Amerikaanse jongen. Michael wordt op een avond opgemerkt door Leigh Anne Tuohy (Sandra Bullock) en omdat hij geen slaapplek heeft, biedt Leigh Anne hem onderdak aan. Dit zet een serie gebeurtenissen in gang die het leven van zowel Michael als die van de familie Tuohy voorgoed zal veranderen.

KERNVERGADERING

Woensdag 24 november is iedereen van harte uitgenodigd op onze **kernvergadering**. Op deze bijeenkomst evalueren we de voorbije activiteiten en stellen we het nieuwe programma samen! Er hangt een affiche in Instuif waarop jullie de agendapunten kunnen opschrijven of je kan deze telefonisch aan ons doorgeven. Alle voorstellen, weetjes of andere zaken worden besproken! De vergadering start **om 19u** en de eerste 2 drankjes zijn gratis! Gelieve voor deze bijeenkomst **op voorhand in te schrijven**.

ATELIER: FEESTKAARTEN ENCAUSTIC met Marleen



Vrijdag 26 november organiseert Marleen een atelier waar jullie feestkaarten kunnen maken met de encaustic techniek. Jullie gaan aan de slag met een strijkijzer en beienwasblokjes. Met deze techniek creëer je hele mooie & unieke kleurpaletten. De prijs van dit atelier bedraagt **2€**. Deze workshop gaat door in Instuif en start **om 14u**.

UITSTAP CHOCOLATE NATION

Zaterdag 27 november brengen we een bezoek aan het chocolademuseum ‘Chocolate nation’. We spreken af **om 11u** aan **de inkom van het museum**, Koningin Astridplein 7. De prijs bedraagt **4€ i.p.v. 18,90€** en is **enkel voor leden**.



Let's fall in love with chocolate. Maak deze herfst een magische trip door Chocolate Nation, het grootste Belgische chocolademuseum ter wereld. De eerste chocoladefabriek van België stond in Antwerpen en de stad heeft 's werelds grootste opslaghaven van cacao. Een bezoekje aan Antwerpen kan daarom toch niet zonder het verhaal van onze wereldberoemde chocolade te beleven.



ATELIER: PIMP JE BRUSHLETTERS met Maureen



Zaterdag 4 december komt **Maureen** een **workshop brushlettering** geven in Instuif. Bij brushletteren gebruik je een brushpen waarmee je mooie letters kan schrijven op verschillende manieren. Zo creëer je de mooiste wenskaarten. Maureen heeft een eigen bedrijfje 'Scrappiness' waarmee ze verschillen-

de workshops geeft. Ze komt ons graag alles vertellen over deze leuke methodiek.

We spreken om **13.45u af in Instuif**. De prijs bedraagt **6€ i.p.v. 20€** en is **enkel voor leden**. Al het materiaal is aanwezig. Jullie kunnen verschillende brushpennen uitproberen. Koffie, thee en water zijn inbegrepen.



FILMAVOND UGC

Donderdag 9 december gaan we naar de film in de **UGC**, vlakbij de Rooseveltplaats. We spreken af **om 19u** aan de kassa. De prijs van het ticket bedraagt **2,5€ i.p.v. 9,90€**. Je kan je eigen film kiezen.

ATELIER: FEESTELIJKE EINDEJAARSKAARTEN met Marleen



Vrijdag 10 december maakt **Marleen** samen met jullie **feestelijke wenskaarten met servetten**. De prachtige afbeeldingen van de servetten lenen zich bij uitstek voor het maken van kaarten. Op eenvoudige wijze worden de servetten bewerkt op

karton, door middel van een strijkijzer. Het atelier start **om 14u**. De prijs bedraagt **2€**. Koffie, thee en water zijn inbegrepen.

WINTERWANDELING MET PANNENKOEKEN BIJ WILKE IN BORSBEEK



Zaterdag 11 december nodigt **Wilke** jullie uit voor een deugddoende **winterwandeling** in de omgeving van het **fort van Borsbeek**. Nadien nodigt ze jullie met veel plezier bij haar thuis uit voor een verwarmend drankje met lekkere pannenkoeken. Ze komt ons ophalen aan de **bushalte Borsbeek Dorp om 14.00u** (bereikbaar met bus 20, 140 & 141). Diegenen die graag samen de bus nemen aan Berchem station, worden verwacht om 13.25u aan perron 11 (ter hoogte van de tramhalte op het stationsplein).

ATELIER: KERSTSTUKJES MAKEN met Wilke

Dinsdag 14 en donderdag 16 december organiseert **Wilke** een atelier 'kerststukjes maken'. Om het gezellig te maken deze tijd van het jaar, komt dit zeker van pas. Het materiaal is aanwezig. De prijs van deze workshop bedraagt **3€**. Jullie zijn welkom **om 14u** in **Instuif**. Koffie, thee en water zijn inbegrepen.

FILMONTBIJT 'WONDER'

Zondag 19 december organiseren we nog eens **een filmontbijt** in Instuif! We voorzien een uitgebreide zondagse brunch met pistolets, koffie, thee, fruitsap en chocolade melk en een ruime keuze aan charcuterie. Nadien bekijken we samen de mooie film **'Wonder'** met oa. Julia Roberts. Jullie worden verwacht **om 10.30u** in Instuif. De prijs bedraagt **7€**.



'Wonder' vertelt het verhaal over een 10-jarig jongetje, August Pullman genaamd, met een zeldzame, aangeboren aangeboren gezichtsafwijking. Doordat August vele operaties heeft doorstaan, krijgt hij thuisonderwijs van zijn moeder. Zijn ouders besluiten hem echter naar een privéschool te sturen, maar niet iedereen is blij met mismaaktheid in hun midden.

KERSTMARKT LUIK

Dinsdag 21 december gaan we de kerstsfeer opsnuiven op de Kerstmarkt in Luik. We spreken af om **09.15u** aan **de loketten van Berchem station** en nemen daar samen de trein naar Luik. De **prijs** van het **treinticket** heen en terug bedraagt **17€** en betaal je op de dag zelf.



Luik is dit jaar de Europese Kersthoofdstad. Verwacht daarom een extra warme kerstsfeer en nog meer lichtjes op de oudste kerstmarkt van België. De Luikse schepen Maggy Yerna belooft meer lichtjes en een warmere sfeer dan vorig jaar. Het is al de 20ste editie. De stad heeft 300.000 euro vrijgemaakt, iets meer dan vroeger, om de winterfestiviteiten te vernieuwen. Het is de grootste en oudste Kerstmarkt van België. In circa 200 chalets kunnen bezoekers terecht om handwerk of andere geschenkjes te kopen. En er is ook opnieuw een sleepiste en een reuzenrad. Een deel van de place Saint-Lambert, het centrale plein in Luik, zal gewijd zijn aan het Franse skioord Châtel.

KERSTFEEST

Op **zaterdag 25 december** is er naar jaarlijkse traditie een gezellig **Kerstfeest** in Instuif. Jullie worden verwacht **om 18.15u** met een **cadeautje van 7€**. De prijs van dit etentje bedraagt **25 euro** en is **enkel voor leden**. Er kunnen maximum 16 personen inschrijven.



Kerstmenu

Apéritief

met

apéritiefhapjes

*

Garnaalkroketten met garnituur

*

Kreeftensoep

*

Kalkoen gevuld & niet gevuld
perziken met een veenbesvulling

verse aardappelkroketten

*

IJsstronk

*

Koffie & Thee

Dranken: wijn, water en frisdranken zijn in de prijs inbegrepen

FC BERGMAN 'THE SHEEP SONG' @BOURLA

Dinsdag 28 december gaan we naar 'The Sheep Song' van theatergezelschap **FC Bergman**. We spreken af om **19.30u** aan de inkom van de **Bourla**, Komedieplaats 18. De ticketprijs bedraagt **5€ i.p.v 27€** en is **enkel voor leden**.



Een moderne parabel over de angst voor en aantrekkingskracht van verandering in een mensenleven. Met de woordeloze voorstelling The Sheep Song brengt FC Bergman een visueel indrukwekkende fabel over een schaap dat mens wil worden, maar nergens echt helemaal thuishoort. Met een even absurde als simpele premisse – een schaap probeert mens te worden – maakt FC Bergman andermaal zinderend en beeldschoon theater. In The Sheep Song creëert het collectief zonder woorden een bizar en verwarrend, maar bovenal prachtig universum.

OUDEJAARSETENTJE BIZANAAT

Op vrijdag 31 december kunnen jullie samen met vele Instuivers het jaar vreedig afsluiten en het nieuwe jaar samen inluiden. Ook dit jaar zullen jullie heerlijk dineren bij 't **Bizanaat**, Kleine Hondstraat 3.



Ze serveren uiteenlopende schotels uit landen zoals Libanon, Tunesië, Marokko, ... kortom een culinaire wandeling doorheen de Arabische keuken. Jullie worden er verwacht **om 20u**. De prijs van dit etentje bedraagt **32€** (dranken niet inbegrepen) voor voorgerecht + buffet + nagerecht of **24€** voor het buffet met enkel een voor -of nagerecht. De keuze uit deze twee formules moet je doorgeven bij inschrijving. Je bent pas ingeschreven na betaling ten laatste op vrijdag 3 december.

Kookcursus

De kookcursus gaat door op dinsdag vanaf **17.00u.** We maken een gerecht klaar dat we daarna gezellig samen eten. Inschrijven kan je tot een dag op voorhand door **€6** te betalen. Het aantal inschrijvingen is beperkt tot **16 personen.** Gelieve extra aandacht te hebben voor de gezondheidsmaatregelen tijdens deze activiteit!

MENU NOVEMBER - DECEMBER

2 november: Witloof in de oven *met Sandy en Greet*

9 november: geen kookcursus

16 november: Hutsepot

23 november: Lasagne Bolognaise

30 november: Cubaanse keuken *met Franz en Greet*

7 december: Saltimbocca van kalkoenlapjes met gekarameliseerde wortelen, aardappelen & pastinaak in de oven *met Greet*

14 december: Spruitjespuree van zoete aardappel met worst

21 december: geen kookcursus

28 december: geen kookcursus



EET SMAKELIJK

El apetito bueno

Enjoy your meal

Bon Appétit

MOVE IT! ANTWERPEN

De Antwerpse Parantee-Psylosclubs nodigen je uit om via diverse themawandelingen de mooie natuur op Linkeroever te ontdekken.

's Middags wordt er gepicknickt en kunnen er volkse spelen gespeeld worden.

1,5 €

inschrijven verplicht

Donderdag 18 november 2021

Samenkomst: Sint Anneke Centrum

Parantee-Psylos

non-stop voor G-sport



MOVE IT! ANTWERPEN

Concept

Na de gesmaakte editie van 2020 komen we terug met een attractieve maar laagdrempelige Move It! Antwerpen.

Je kan kiezen uit diverse themawandelingen. Zo rekanten we, met het Sint Anneke Centrum als uitvalsbasis, de mooie natuur op Linkeroever.

Na het wandelen wordt er samen gepicknickt en is er mogelijkheid om nog enkele leuke beweegactiviteiten uit te proberen. O.a. volksspelen en memorie (virtueel fietsen op de flanken van de Mont Ventoux of door je geboortedorp) staan op het programma.

Praktisch

- 9u30-10u30; onthaal in het **Sint Anneke Centrum** (Honegraafstraat 5, 2050 Antwerpen). Je zal de vlaggen/banners zien hangen. Elke deelnemer ontvangt een goedgebag.
- Openbaar vervoer: het knooppunt **Halewijn** ligt op 200 m. Dit wordt bediend door diverse tram- en buslijnen.
- Veel parkeerplaatsen voor de deur (let op: blauwe zone). Te voet of per fiets doorheen de voetgangerstunnel is natuurlijk een prima alternatief!

Je kan kiezen tussen volgende **themawandelingen**:

- **Natuurwandeling met gids**, via de Middenvijver en natuurgebied het Rot - **2u**.
- **Intuïtieve wandeling**: een wandelcoach verbonden aan de Herstelacademie neemt je mee op pad en inspireert deelnemers om in de natuur hun eigen kracht te ontdekken - **2u**. 
- **Panoramische wandeling**: op een gezapig tempo wordt natuurgebied Het Galgenweel verkend - **2u**. 
- **Grote wandeling**: via Het Galgenweel en Burcht wandelen we tot in Kruidbeke. Vandaar nemen we de waterbus terug naar het Sint Anneke Centrum. We picknicken onderweg - **4u**.

Meer info & online inschrijven (uiterlijk 10/11): www.parantee-pylos.be/activiteiten/move-it-antwerpen-2021

Contact: Wim Wolfs (DC De Ridder) - 0470 73 75 40 / 03 238 97 17 - wim.wolfs@antwerpen.be



Parantee-Pylos vzw | Zuidertaan 13 | 9000 Gent | 09 243 11 70

info@parantee-pylos.be | www.parantee-pylos.be |  [er](https://www.facebook.com/paranteepylos) |  [@paranteepylos](https://www.instagram.com/paranteepylos)

Ondernemingsnummer: 0477.754.355 | RPR Gent | IDAN: BE74.0682.3627.0007 | BIC: GKCCB339