Merksem

maandag 16 tot
zondag 22
november 2026



IN PETTO

Feestweek voor de Merksemse senior

We hebben heel wat voor je in petto

Tijdens In Petto geniet je een week lang van workshops, uitstappen, sportactiviteiten en ontmoetingsmomenten voor senioren. Samen met lokale verenigingen en partners zorgt district Merksem voor een gevarieerd programma. Een ideale kans om iets nieuws te ontdekken, andere Merksemnaren te ontmoeten en samen te genieten.

Hoe schrijf je in?

Bij elke activiteit staat vermeld of inschrijven nodig is.

Activiteit in een dienstencentrum?
Neem contact op met het dienstencentrum waar de activiteit plaatsvindt of bel de klantendienst van Zorgbedrijf Antwerpen via 03 431 31 31.

Activiteit via de seniorenconsulent?
Schrijf je in via:

- senioren.merksem@antwerpen.be
- 03 338 72 45 (maandag tot vrijdag van 9 tot 12 uur)

Vermeld bij je inschrijving:

- de activiteit(en) waarvoor je wil inschrijven;
- de naam van de deelnemer(s) die je wil inschrijven;
- een telefoonnummer waarop we je kunnen bereiken.

Opgelet!

Voor de meeste activiteiten is het aantal plaatsen beperkt. Voor sommige activiteiten is er ook een deadline. Schrijf dus op tijd in om zeker te zijn van een plaats.

Ben je ingeschreven maar kan je toch niet komen? Laat het ons dan weten. Zo kunnen we iemand anders gelukkig maken met jouw plaats.



ACTIEF GENIETEN

Lenig & Fit

maandag 16 november
donderdag 19 november
10 tot 11.15 uur

Recreatiedomein Distelhoek, ter hoogte van bistro Distelhoek

Ook op latere leeftijd fit en lenig blijven, wie wil dat niet? Dit initiatief van oud-turnleraar en Grote Stroboer Jan Verstrepen richt zich op senioren van alle leeftijden. Met gerichte en laagdrempelige oefeningen train je al je spiergroepen, op je eigen tempo en onder begeleiding.

- Gratis, zonder inschrijving
- lenigenfit10@gmail.com

OP STAP

Herfstwandeling Leve De Ouderen!

maandag 16 november
start om 10 uur

Seniorenlokaal Distelhoek, Oortbroek 2

Geniet samen met andere wandelaars van de herfst in de wijk Lambrechtshoeken. Leve de Ouderen! organiseert een herfstwandeling waarbij je al wandelend een praatje slaat en nieuwe mensen leert kennen. Ook je trouwe viervoeter is van harte welkom. Je sluit na afloop samen af met een warm drankje.

- Gratis, telefonisch inschrijven via 03 376 85 01



OP STAP

Herfstwandeling OKRA naar 's Gravenwezel

maandag 16 november
start om 12.40 uur

Samenkomst aan bushalte Oudebareelei (Bredabaan)

Verken het charmante dorp 's Gravenwezel en geniet onderweg van natuur, lokaal erfgoed en goed gezelschap.

- Gratis, vooraf inschrijven via liliane.jansegers@outlook.be of 0478 58 15 23

OP STAP

Rondleiding Familiekunde Vlaanderen

maandag 16 november
start om 13.30 uur

Van Heybeeckstraat 3

Ben je gefascineerd door het verleden en wil je je verdiepen in jouw familieverhaal? Dan zit je goed bij Familiekunde Vlaanderen. Tijdens deze begeleide rondleiding leer je ook meer over de geschiedenis van het gebouw, dat dateert van 1875.

- Gratis, vooraf inschrijven via de seniorenconsulent





FEEST

Dansmiddag met dj Paul Van Dessel

maandag 16 november
14 tot 17 uur

Dienstencentrum De Zeelbaan, Elfnovemberstraat 33

Zet de seniorenweek al swingend in tijdens deze bruisende dansmiddag in De Zeelbaan. Gooi je benen los op de beste muziek van dj Paul Van Dessel. Jij komt toch ook?

- Gratis, zonder inschrijven
- www.zorgbedrijf.antwerpen.be

WORKSHOP

Maak samen een minitentoonstelling

dinsdag 17 november
10 tot 12.30 uur

Seniorenlokaal Distelhoek, Oortbroek 2

Hoe maak je een fototentoonstelling uit een overvloed aan beelden? Samen met voormalig FOMU-directeur Christoph Ruys duik je in 200 jaar fotografie en ga je aan de slag. Hoe bepaal je wat blijft en wat verdwijnt? Ontdek hoe jouw keuzes, de volgorde van foto's en hun plaats het verhaal beïnvloeden. Geen theoretische les, maar een creatief beeldenlab waarin je voelt hoe tentoonstellingen ontstaan en hoe jouw blik vorm geeft aan wat we denken te zien.

Deze workshop wordt georganiseerd in samenwerking met Avansa regio Antwerpen.

- gratis, vooraf inschrijven via de seniorenconsulent

WORKSHOP

Digipunt

dinsdag 17 november
10 tot 13 uur

A-bib Merksem, Parkweg 1

Twijfel je of een website of bericht wel veilig is? Heb je hulp nodig om ItsMe of een andere applicatie te installeren? Kan je gedownloade documenten niet meer terugvinden? Wil je gewoon beter leren werken met je tablet of smartphone?

Voor deze en andere vragen over computers, smartphones, het internet en sociale media kan je wekelijks terecht in het Digipunt. De begeleiders helpen je graag verder. Je hoeft geen afspraak te maken - spring gewoon binnen!

- Gratis, zonder inschrijven
- Breng je eigen toestel mee. Zo ben je het snelst geholpen.

SMAKELIJK

Wildmenu

dinsdag 17 november
12 tot 13 uur

Dienstencentrum De Zeelbaan
Elfnovemberstraat 33

Een heerlijk wildmenu vol authentieke smaken.

- € 10 voor Antwerpse 65+'ers
- www.zorgbedrijf.antwerpen.be

SMAKELIJK

Appelbeignets

dinsdag 17 november
14 tot 16 uur

Kombine Tuinwijk (dienstencentrum),
De Lunden 2E

Het ruikt naar kaneel, het smaakt naar gezelligheid… Geniet van lekkere versgebakken appelbeignets.

- € 6, met gratis koffie of thee
- www.zorgbedrijf.antwerpen.be



ACTIEF GENIETEN

Open koor OKRA

dinsdag 17 november
14 tot 16.30 uur

Kwadeveldenlokaal,
Kwadeveldenstraat 24-26

Zingen is niet alleen leuk, het houdt je stem actief, stimuleert je geheugen, geeft energie én brengt mensen samen. Benieuwd of het iets voor jou is? Maak vrijblijvend kennis op deze open koor-middag. Ervaring is niet nodig. Het enige wat je moet meebrengen is enthousiasme!

- Gratis, vooraf inschrijven via liliane.jansegers@outlook.be of 0478 58 15 23

WORKSHOP

Expressief portret schilderen

dinsdag 17 november
15 tot 18 uur

Cultureel Ontmoetingscentrum MerksemDok, Emiel Lemineurstraat 72

Merksemse kunstenares Avdia van Art neemt je mee in de wereld van expressieve portretten. Tijdens deze workshop ontdek je hoe je met kleur, vorm en penseelstreken emotie en karakter tot leven brengt. Je experimenteert met verschillende technieken en ontwikkelt stap voor stap je eigen stijl.

- Gratis
- Inschrijven via merksemdok.antwerpen.be/expressief-portret-schilderen of scan de QR-code:

ACTIEF GENIETEN

Sport en beweeg mee

dinsdag 17 november
woensdag 18 november
zaterdag 21 november

Verschillende locaties

Bewegen houdt je fit, sterk en actief. Daarom kan je tijdens In Petto als Merksemse senior gratis kennismaken met verschillende sporten. Kies een les uit het aanbod van 'Sport en beweeg mee' van Sporting A en ervaar hoe leuk sporten kan zijn. Misschien ontdek je wel een activiteit die perfect bij jou past en die je graag blijft doen.

Voor sommige lessen breng je zelf materiaal mee, zoals een handdoek of matje. Daarover krijg je meer informatie bij je inschrijving.

- Schrijf je uiterlijk **6 november** in voor deze sportlessen via de seniorenconsulent.



Dinsdag 17 november		
9-10.30 uur	**Hatha Yoga** Werk aan een soepele geest en lichaam met yogahoudingen.	Sporthal De Rode Loop, Rodeloopstraat 2
12-12.45 uur	**Aquagym** Groepslessen op muziek, zonder je rug en gewrichten te belasten.	Zwembad Park, Van Heybeeckstraat 9
18.30-19.30 uur	**Pilates** Train je spieren, flexibiliteit en coördinatie op een evenwichtige manier.	Sint-Eduardus kapel, Broeder Frederikstraat 3
19-19.45 uur 19.45-20.30 uur	**Aquagym** **Aquabootcamp** Beweeg op je eigen tempo in het water en werk tegelijk aan je conditie.	Zwembad Park, Van Heybeeckstraat 9
19.30-20.30 uur	**BBB** Train gericht je bil-, buik- en beenspieren met eenvoudige oefeningen.	Sint-Eduardus kapel, Broeder Frederikstraat 3
Woensdag 18 november		
10.30-11.30 uur of 11.30-12.30 uur	**Kracht!** Krachttraining op latere leeftijd is niet alleen belangrijk, het is ook leuk!	Sporthal De Rode Loop, Rodeloopstraat 2
Zaterdag 21 november		
10-11 uur	**Dance Fitness** Deze combinatie van fitness en dans geeft je lichaam een volledige work-out.	Sint-Eduardus kapel, Broeder Frederikstraat 3
11 - 12 uur	**Dance Fitness Light** Een minder intensieve combinatie van fitness en dans.	Sint-Eduardus kapel, Broeder Frederikstraat 3



WORKSHOP

Winkeloefening

woensdag 18 november
10 tot 12 uur

Seniorenlokaal Distelhoek,
Oortbroek 2

Wil je slim kiezen in de supermarkt en je niet laten (ver)leiden door reclame? Ontdek samen met een diëtist hoe je voedingsetiketten leest, producten vergelijkt en gezonde keuzes maakt. Zo koop je bewuster, bespaar je geld en weet je beter wat er op je bord terechtkomt.

- Gratis, vooraf inschrijven via de seniorenconsulent

FEEST

Ode aan Gaston Berghmans

woensdag 18 november
12 tot 16 uur

Dienstencentrum De Brem,
Zwaantjeslei 87

2026 is het Gaston Berghmansjaar en ook de dienstencentra vieren mee. Geniet in De Brem van één van de lievelingsgerechten van Gaston: tongrolletjes op Normandische wijze met puree.

Na een smakelijk dessert volgt de interactieve varietéshow 'De lachende banaan'. In de traditie van de gekende komiek worden er sketches gespeeld, gezongen en vooral goed gelachen.

- € 20 euro
- www.zorgbedrijf.antwerpen.be

SMAKELIJK

Laat je portret tekenen

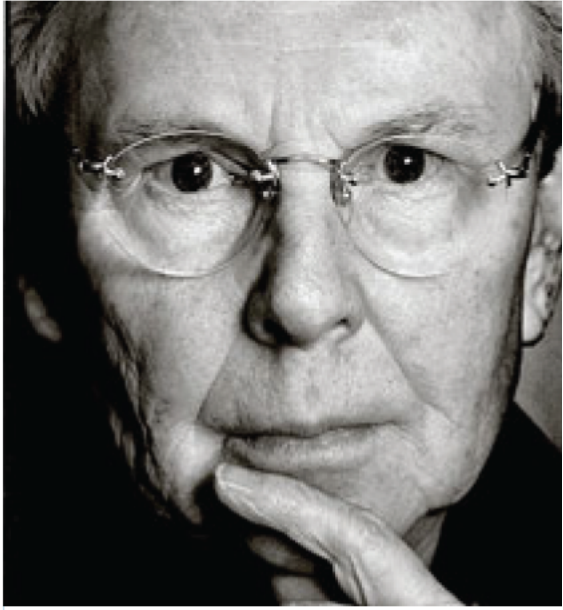
woensdag 18 november
14 tot 17 uur

Dienstencentrum De Zeelbaan,
Elfnovemberstraat 33

Sta jij model voor de kunstenaars van morgen? Terwijl je geniet van lekkere smoutebollen tekenen de leerlingen van Academie Merksem jouw portret.

- € 6 (incl. smoutebollen)
- www.zorgbedrijf.antwerpen.be





FEEST

Humoravond

woensdag 18 november
16 tot 18 uur

Kombine Tuinwijk
(dienstencentrum),
De Lunden 2E

Een gezellige middag vol humor, muziek en plezier.

- Gratis, zonder inschrijving vooraf
- www.zorgbedrijf.antwerpen.be

GASTON BERGHMANS
100 JAAR
1926-2026

FILM

Filmmarathon

donderdag 19 november
start om 10 uur

Schouwburg Noord,
Nieuwdreef 135

Schouwburg Noord zet in de week van de senior filmplezier opnieuw centraal. Een bijzondere blikvanger is de klassieker ‘Zware Jongens’ (1984). In het kader van het Gaston Berghmansjaar krijgen bezoekers de kans om deze Vlaamse komedie, met Gaston Berghmans en Leo Martin in de hoofdrollen, opnieuw op groot scherm te zien. Daarnaast spelen de films ‘Radioman’ (2025), een romantisch drama aan de vooravond van de eerste wereldoorlog, en ‘Song Sung Blue’ (2025), een muzikale film over de Neil Diamond tributeband Lightning en Thunder. Een goedgevulde filmdag dus!

- € 14 vvk (3 films incl. lunch en snacks)
- www.schouwburgnoord.be

FEEST

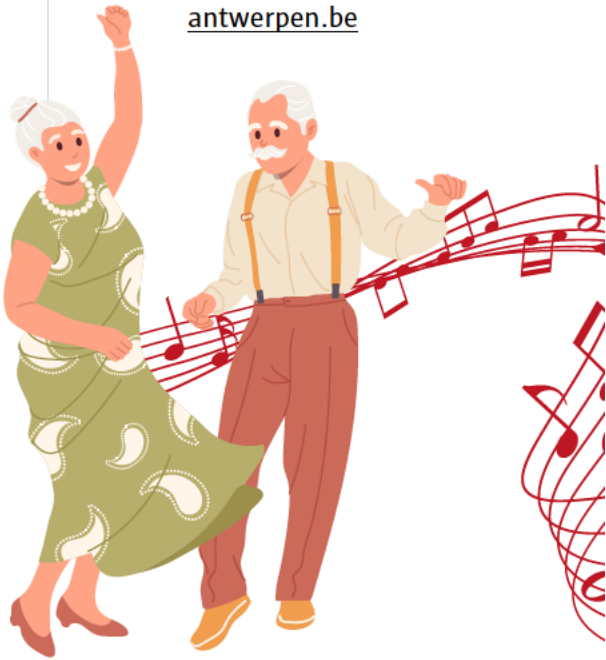
Livemuziek met dj Jo-Basti

donderdag 19 november
14 tot 17 uur

Kombine Tuinwijk
(dienstencentrum),
De Lunden 2E

Geniet van een hapje en drankje terwijl dj Jo-Basti zorgt voor livemuziek en gezelligheid.

- Gratis, zonder inschrijving vooraf
- www.zorgbedrijf.antwerpen.be



ACTIEF GENIETEN

Lijndansen met OKRA

donderdag 19 november
19.30 tot 21.15 uur

Kwadeveldenlokaal,
Kwadeveldenstraat 24-26

Hou je van muziek, beweging en gezellig samenzijn? OKRA laat je kennismaken met lijndansen. Ervaring is niet nodig: iedereen danst op eigen tempo mee met de muziek. Een leuke manier om actief te blijven en andere mensen te ontmoeten.

- Gratis, vooraf inschrijven via liliane.jansegers@outlook.be of 0478 58 15 23





WORKSHOP

Veilig op het internet

vrijdag 20 november
9.30 tot 12.30 uur

A-bib Merksem, Parkweg 1

Het internet biedt heel wat kansen, maar het is belangrijk om ook aandacht te hebben voor je online veiligheid. In deze workshop leer je hoe je veilig surft, sterke wachtwoorden gebruikt en je persoonlijke gegevens beschermt. Zo beweeg je je met meer vertrouwen online.

- Gratis, vooraf inschrijven via de seniorenconsulent



FEEST

Drag Bingo met Miss Lucifer en dj Banan

vrijdag 20 november
14 tot 17 uur

Dienstencentrum De Brem,
Zwaantjeslei 87

Zin in een gezellige middag vol spanning, plezier en leuke prijzen? Speel mee met deze extra speciale drag bingo. Miss Lucifer zorgt voor de presentatie, dj Banan voor de muzikale begeleiding.

- € 5 per kaart/ronde (er worden 4 rondes gespeeld)
- www.zorgbedrijf.antwerpen.be

SMAKELIJK

Kombine Winterbar

vrijdag 20 november
16 tot 21 uur

Kombine Tuinwijk
(dienstencentrum),
De Lunden 2E

Het is frisser buiten, maar dat betekent niet dat je binnen moet blijven zitten. Kombine Tuinwijk nodigt je uit op het verwarmde terras. Je geniet er van heerlijke winterse hapjes, lekkere drankjes en sfeervolle livemuziek.

- Gratis, zonder inschrijving vooraf
- www.zorgbedrijf.antwerpen.be





WORKSHOP

Ontdek de wereld van thee

zaterdag 21 november
14 tot 16 uur

Tea Bar L'Arteasan,
Speelpleinstraat 53A

Maak kennis met de veelzijdige wereld van thee tijdens deze gezellige en interactieve workshop. Je ontdekt verschillende soorten thee, leert het verschil tussen thee, infusies en blends en krijgt uitgebreid de tijd om verschillende smaken en aroma's te ontdekken.

- Gratis, vooraf inschrijven via de seniorenconsulent

OP STAP

Wandeling met de seniorenraad

zondag 22 november
start om 14 uur

Vertrek aan Kombine Tuinwijk (dienstencentrum),
De Lunden 2E

De Merksemse adviesraad voor senioren (MAS) nodigt jou als Merksemse senior uit om de feestweek In Petto gezamenlijk af te sluiten met een gezellige wandeling in en rond groenzone IJsvogel. Onderweg krijg je interessante weetjes over de buurt. Na de wandeling kan je gezellig bijpraten met een hapje en drankje in Kombine Tuinwijk.

- Gratis, vooraf inschrijven via de seniorenconsulent

Altijd als eerste op de hoogte?

Met de Seniorenflash ontvang je het laatste nieuws over evenementen en activiteiten voor senioren in Merksem, het aanbod van de dienstencentra en meer, rechtstreeks in je mailbox. Scan de QR-code en schrijf je in.

V.U.: Katia Nauwelaerts, Burgemeester Jozef Nolfplein 1, 2170 Merksem

senioren.merksem@antwerpen.be
www.merksem.be/inpetto