

Geniet deze zomer van het groen aan de Hollebeek

(tussen Jos De Ceulaerdestraat
en Gillis Verdonckstraat)

Samen gaan we voor een warme en gezonde buurt

Doe mee met de vele activiteiten en geniet van de natuur in je eigen buurt: TAI CHI • burenpicknicks • wandelen met Natuurpunt • babymassage • gierzwaluwenwandeling • bosbaden • relaxatiesessie • Club Wilson • YOGA • spelen • voorleesuur • plandelen • workshops • wandelen met Café Santé en nog veel meer



Wilrijk



Ontmoet je buren aan de nieuwe burentafel tijdens de gezellige burenpicknicks

Kom genieten van heerlijke picknicks in het groen van de Hollebeek. Dit is dé perfecte gelegenheid om je buren beter te leren kennen en samen te bouwen aan een warme en levendige buurt.

Mis het niet. (Check de data in de kalender)

TWEE OPTIES OM MEE TE DOEN:

**VOORAF INSCHRIJVEN
(€6/PER PERS.)**

Veganatie vzw en samentuin
Lijsterbeslei verwennen je met heer-
lijke, gezonde hapjes en drankjes.
(glutenvrij mogelijk, veganistische
hapjes zijn halal-geschikt)

**EIGEN PICKNICK
GEEN INSCHRIJVING NODIG.**

Breng je eigen lekkers en picknick-
deken mee en schuif gezellig aan.

Inschrijven voor een lekkere maaltijd of wil je mee helpen als vrijwilliger tijdens de burenpicknick? Neem dan contact op met vzw Veganation.

- veganation.antwerpen@gmail.com
- gsm 0484 800 204



Ook jij kan meebouwen aan een gezondere en warmere buurt. Hoe?

1 STA STIL BIJ JE GEZONDHEID EN VUL DE POSITIEVE GEZONDHEID-VRAGENLIJST IN VAN CAFÉ SANTÉ VZW.

Hoe ervaar jij jouw gezondheid? Hoe voel jij je écht? Heb je energie? Slaap je goed? Doe je dingen die je leuk vindt? Het invullen van de vragenlijst helpt jou om op een andere manier naar je gezondheid en welzijn te kijken en om er met anderen over te praten.

Bovendien geven jouw (anonieme) antwoorden waardevolle informatie over de buurt. Zo kunnen het lokaal bestuur en lokale (zorg)partners

gericht inspelen op de noden in de buurt. Kom alles te weten over positieve gezondheid en ontdek via de vragenlijst wat voor jou belangrijk is om gelukkig en gezond te leven. Ga naar www.cafe-sante.be of **scan de QR code**.



2 WORD VRIJWILLIGER BIJ RAAK VALAAR VZW

Heb jij een idee om je buurt gezelliger te maken? Of wil je zelf de handen uit de mouwen steken en je burensamenbrengen? Fantastisch. Laat het weten aan Raak Valaar vzw en zij nemen contact met je op.

Raak Valaar vzw brengt via activiteiten buurtbewoners samen. Samen met buurtbewoners werken ze aan een buurt met meer verbinding en gezelligheid.

raakwilrijkvalaar@gmail.com
www.raakvzw.be
(kies vervolgens Wilrijk Valaar als raakpunt)



Afspraak
steeds aan
de nieuwe
burentafel

Wat	Wanneer	Partner
Samen wandelen naar de Hollebeek. Afspraak aan de samentuin in de Lijsterbeslei	14/6 om 12.30	Café Santé vzw
Ontmoet je buren tijdens de gezellige burenpicknick	14/6 – tussen 13u-17u	district Wilrijk met Veganation vzw en samentuin Lijsterbeslei
Ontdek tijdens de infomarkt hoe we samen een warme en gezonde buurt kunnen vormen	14/6 – tussen 13u-17u	CM/Gezonde Buurt, Café Santé vzw, Natuurpunt, Raak Valaar; Huis van het Kind, Solidaris
Honingproeverij door lokale imker, Mike	14/6 – tussen 13u-17u	Bee and Me
Ontmoet de honden van Aap vzw en geniet van een knuffelmoment	14/6 om 14:00	Aap vzw
Kom luisteren tijdens gezellige voorleesuurttjes . (voor kinderen vanaf 4jaar)	14/6 - tussen 14u en 16u	BIB Bist
Leuk spelmateriaal en een toffe workshop voor jong en oud. Kom mee spelen en genieten.	14/6 -tussen 13u-17u	Jeugddienst district Wilrijk
Ontdek tijdens een wandeling de fauna en flora van de Hollebeek.	14/6 van 13u30 tot 15u30	Natuurpunt
Maak je hoofd leeg en kom in balans tijdens een initiatie Tai Chi (geschikt voor alle leeftijden, jong tot oud).	14/6 van 15u tot 16u	Sporting A
Leer op een speelse manier je baby te verwennen tijdens een babymassage . Voor baby's van 6 weken tot 6 maanden, samen met (groot)ouder of onthaalouder.	14/6 tussen 14 en 16u. Inschrijven (niet verplicht) via www.wilrijk.be/hollebeek	CM/Gezonde Buurt
Ontdek de kunst van fermenteren en leer hoe je heerlijke, gezonde gefermenteerde producten kunt maken.	14/6 tussen 13u en 17u	Raak Valaar
Wist je dat de gierzwaluw geen echte zwaluw is en eet, paart en slaapt terwijl hij vliegt? Kom alles te weten over de "100 dagen vogel" tijdens een wandeling . Iedereen welkom.	29/6 van 19u30 tot 21u30	Natuurpunt en Ardea



JULI

Wat	Wanneer	Partner
Leer op een speelse manier je baby te verwennen tijdens een babymassage . Voor baby's van 6 weken tot 6 maanden, samen met (groot)ouder of onthaalouder.	4/7 van 13u30 tot 14u30 Inschrijven (niet verplicht) via www.wilrijk.be/hollebeek	CM/Gezonde Buurt 
Ontdek je lichaam, maak je hoofd leeg en kom in balans met Tai Chi . Tai Chi is geschikt voor alle leeftijden, jong tot oud.	7/7 van 19u30 tot 20u30	Sporting A
Samen wandelen naar de Hollebeek. Afspraak aan de samentuin in de Lijsterbeslei	12/7 om 12.30	Café Santé vzw
Ontmoet je buren tijdens de gezellige burenpicknick	12/7 tussen 13u-15u	district Wilrijk met Veganation vzw en samentuin Lijsterbeslei
Kom luisteren tijdens gezellige voorleesuur tjes. (voor kinderen vanaf 4jaar)	12/7 -tussen 13u30 en 15u	BIB Bist
Ontdek je lichaam, maak je hoofd leeg en kom in balans met Tai Chi . Tai Chi is geschikt voor alle leeftijden, jong tot oud.	14/7 van 19u30 tot 20u30	Sporting A
Ontdek je lichaam, maak je hoofd leeg en kom in balans met Tai Chi . Tai Chi is geschikt voor alle leeftijden, jong tot oud.	28/7 van 19u30 tot 20u30	Sporting A

Ook Vizit vzw, jeugdhuis VIVA en BarVIZart bieden activiteiten aan.

Check het aanbod op hun socials of op www.wilrijk.be/hollebeek



AUGUSTUS

Wat	Wanneer	Partner
Meer rust en minder spanning? Leer basisoefeningen tegen stress voor thuis, werk of onderweg. Jong en oud welkom.	2/8 van 13u30 tot 15u Inschrijven (niet verplicht) via www.wilrijk.be/hollebeek	CM/Gezonde Buurt
Ontdek je lichaam, maak je hoofd leeg en kom in balans met Tai Chi . Tai Chi is geschikt voor alle leeftijden, jong tot oud.	4/8 van 19u30 tot 20u30	Sporting A
Doe-sessie met speel- en beweegtips voor (groot) ouders en peuters (1,5-3 jaar). Ontvang spelimpulsen en beweegtips voor thuis.	9/8 van 10u30 tot 11u30 Inschrijven (niet verplicht) via www.wilrijk.be/hollebeek	CM/Gezonde Buurt
Een uurtje plandelen : samen wandelen, opruimen en afsluiten met een gratis drankje.	9/8 van 12u tot 13u	Buurtbewoners
Samen wandelen naar de Hollebeek. Afspraak aan de samentuin in de Lijsterbeslei	9/8 om 12.30	Café Santé vzw
Kom luisteren tijdens gezellige voorleesuur tjes. (voor kinderen vanaf 4jaar)	9/8 tussen 13u30u en 15u	BIB Bist
Ontmoet je burens tijdens de gezellige burenpicknick	9/8 tussen 13u-15u	district Wilrijk met Veganation vzw en samentuin Lijsterbeslei
Honingproeverij door lokale imker, Mike	9/8 tussen 13u-15u	Bee and Me
Ontdek je lichaam, maak je hoofd leeg en kom in balans met Tai Chi . Tai Chi is geschikt voor alle leeftijden, jong tot oud.	11/8 van 19u30 tot 20u30	Sporting A
Ontdek je lichaam, maak je hoofd leeg en kom in balans met Tai Chi . Tai Chi is geschikt voor alle leeftijden, jong tot oud.	18/8 van 19u30 tot 20u30	Sporting A
Ontdek je lichaam, maak je hoofd leeg en kom in balans met Tai Chi . Tai Chi is geschikt voor alle leeftijden, jong tot oud.	25/8 van 19u30 tot 20u30	Sporting A

Afspraak
steeds aan
de nieuwe
burentafel



SEPTEMBER

Wat	Wanneer	Partner
Een uurtje plandelen: samen wandelen, opruimen en afsluiten met een gratis drankje.	13/9 van 12u tot 13u	Buurtbewoners
Samen wandelen naar de Hollebeek. Afspraak aan de samentuin in de Lijsterbeslei	13/9 om 12u30	Café Santé vzw
Ontmoet je buren tijdens de gezellige burenpicknick	13/9 tussen 13u-15u	district Wilrijk met Veganation vzw en samentuin Lijsterbeslei
Kom tot rust en ontdek de kracht van Hatha Yoga tijdens een try-out sessie. Iedereen is welkom.	13/9 van 14u tot 15u	Schouwburg De Kern
Ervaar de natuur bewust tijdens een bosbad-sessie met gerichte oefeningen om je zintuigen te prikkelen. Voor iedereen ouder dan 16 jaar.	20/9 van 13u30 tot 15u30 Inschrijven (niet verplicht) via www.wilrijk.be/hollebeek	CM/Gezonde Buurt
Kom spelen, lachen en genieten. De animatoren van Club Wilson zorgen voor plezier voor kinderen van 4 tot 12 jaar.	24/9 tussen 14u en 16u	Jeugddienst district Wilrijk

OKTOBER

Wat	Wanneer	Partner
Een uurtje plandelen: samen wandelen, opruimen en afsluiten met een gratis drankje.	11/10 van 12u tot 13u	Buurtbewoners
Samen wandelen naar de Hollebeek. Afspraak aan de samentuin in de Lijsterbeslei	11/10 om 12u30	Café Santé vzw
Ontmoet je buren tijdens de gezellige burenpicknick	11/10 tussen 13u-15u	district Wilrijk met Veganation vzw en samentuin Lijsterbeslei

**Het district Wilrijk, CM/Gezonde Buurt,
Café Santé vzw en Natuurpunt slaan de
handen in elkaar om samen met bewoners te
bouwen aan een warme en gezonde buurt.**

Samen creëren we ruimte voor spelende
kinderen, ontmoetingen tussen burens van alle
leeftijden, beweging en ontspanning in het
groen aan de Hollebeek. Kom naar de gezell-
ige burenpicknicks en ontmoet je burens. Doe
mee met de vele activiteiten en geniet van de
natuur in je eigen buurt.

Alle info op
www.wilrijk.be/hollebeek

