

TOELEIDING NAAR EEN EXTERN VRIJETIJD SAANBOD

Uitgave centrale vrijetijdswerking Multiversum campus Mortsel
juni 2019



ZORGGROEP
MULTIVERSUM
IEDER VERHAAL TELT

INLEIDING.....	2
BASAAL AANBOD / NETWERK GGZ.....	3
Multiversum.....	3
Netwerk Sara	4
De Brug	4
Beschut Wonen Antwerpen.....	4
Andante	5
Uilenspiegel	5
Parantee-Psylos	5
CATEGORIAAL AANBOD OF AANBOD VOOR KANSENGROEPEN.....	6
Lokale Netwerken Vrijtijdsparticipatie	6
Samenlevingsopbouw / Ontmoeting.....	8
Buurthuizen	8
Cultuur- en Ontmoetingscentra Antwerpen.....	10
Sociale Centra Antwerpen	13
Dienstencentra	13
Sport.....	14
Cultuurbeleving/Creatief	15
Vorming	17
Vakantie/Uitstappen.....	17
Sociaal Netwerk	18
Armoede	19
Brede vrijetijdswerking voor bijzondere doelgroepen	20
Vrijwilligerswerk	21
REGULIER AANBOD / NETWERK	22
Algemeen	22
Sport.....	23
Cultuurbeleving / Creatief	23
Vorming	25
Sociaal-Culturele Organisaties / Verenigingen Allerlei.....	26
Vrijwilligerswerk	26
KORTINGEN EN TEGEMOETKOMINGEN	27
DOCUMENTEN - TOOLS	30

INLEIDING

Vrijtijdstrajectbegeleiding (VTTB) is een werkinstrument om op het vlak van vrije tijd, in de ruime betekenis, vraag en aanbod te linken. Het is een methodische aanpak waarbij een planmatig en fasegewijs traject, op maat van de cliënt, wordt doorlopen. Eigen accenten, werkpunten en vragen bij de cliënt kleuren dit stappenplan individueel in. VTTB kan mensen ondersteunen bij het zoeken naar het geschikte aanbod, bespreekbaar stellen en werken aan knelpunten, aanleren van vaardigheden, het leggen van contacten, het maken van keuzes, ondernemen van concrete stappen... Tijdens dit zoekproces kan VTTB ook een startpunt zijn om te komen tot waardevolle samenwerkingsverbanden met vrijetijdspartners en organisaties.

De realisatie van een globale, geïntegreerde en zorgnoodgestuurde geestelijke gezondheids- en welzijnszorg vertrekt vanuit een samenlevingsgericht kader. (Vlaams actieplan geestelijke gezondheid 2017-2019)
Het is dan ook de bedoeling om aansluiting te vinden bij het externe vrijetijdsaanbod / netwerk.

Belangrijke spelers bij het effectief vormgeven van vermaatschappelijking zijn: de overheid, de zorginstellingen en de algemene instellingen voor sociaal-cultureel werk.

Het sociaal-cultureel werk speelt zich af op heel verschillende terreinen als het jeugdwerk, bibliotheken, de cultuur- en gemeenschapscentra, de sociale bewegingen, volkshogescholen, vormingsinstellingen of in de vele verenigingen die Vlaanderen rijk is. (De functies van sociaal cultureel werk, Socius, 2010)

Zeer veel organisaties, diensten, centra en verenigingen zijn actief binnen het levensdomein vrije tijd. Het vrijetijdsnetwerk is dan ook gigantisch. Je hebt een groep van aanbieders maar er zijn ook facilitators, ondersteuners, bemiddelaars...

Je kan het vrijetijdsnetwerk op veel manieren indelen. Volgens thema (vb sport, cultuur, vorming, vakantie), beoogde doelgroep (Vb jeugd, senioren, mensen met een verstandelijke beperking, vrouwen...), inrichter (stedelijk, federaal, ...), niveau participatie/kwetsbaarheid, functie (aanbieders, facilitators...).

De indeling die we verder maken, bekijken we vooral op vlak vanuit het getrappt zorgmodel, rekening houdend met de mate van geborgenheid en ondersteuning die iemand nodig heeft of wenst. Het basale aanbod is in feite een onderdeel van het categoriale aanbod.

Deze indeling is niet absoluut, bepaalde organisaties kunnen tot meerdere categorieën behoren. De lijst is bovendien verre van volledig.

Onderling zijn er veel linken qua communicatie en samenwerking.

BASAAL AANBOD / NETWERK GGZ

voor mensen met een psychische kwetsbaarheid

Dit aanbod wordt georganiseerd vanuit de GGZ en richt zich voornamelijk op mensen met een ernstig psychiatrische aandoening die langdurende zorg nodig hebben. In een aantal gevallen worden mensen met een verstandelijke beperking of een verslaving uitgesloten. Binnen dit aanbod wordt de focus vaak gelegd op ontmoeting.

Multiversum <https://www.multiversum.care>

- **Ontmoetingscentrum De Vlonder** George Van Raemdoncklaan 5 – 2530 Boechout – 0490 64 43 60
De Vlonder is een ontmoetingscentrum voor volwassenen met een psychische kwetsbaarheid dat gerund wordt volgens het clubhuismodel. Dit model is ontwikkeld door leden van het Fountainhouse in New York die 36 zgn. “standards” ontwikkelde. Anno 2018 zijn er 48 leden aangesloten die bijgestaan worden door een tweetal stafleden en een aantal vrijwilligers. In het clubhuis staat ontmoeting centraal, maar niets moet. Nochtans is een actieve participatie aan de clubhuisraad noodzakelijk om inhoud te geven aan dit clubhuis. Zo wordt er maandelijks een kalender opgesteld voor de planning van allerlei activiteiten: koken, wandelen, bewegen, creatielier, filmclub, actua –praatclub, muziek beluisteren, internetten, uitstappen, vakanties, ... Er is veel aandacht voor de seizoenen, verjaardagen, feestdagen en andere markante gebeurtenissen. De leden zijn ook verantwoordelijk voor de uitbating van het alcoholvrij Vlondercafé. Acties worden bedacht zoals “milkshake van de maand”. Hier wordt ’s morgens ook een ontbijt geserveerd voor 2,50 euro. In de zomer is er het gezellige terras in de prachtige tuin waar men kan genieten van een verfrissend drankje, originele verse fruitsappen, muntthee, enz.
- **Ontmoetingscentrum De Link** Antwerpsestraat 179 – 2640 Mortsel 0471 35 18 98
Onze derde verdieping is ingericht als ruimte om ontmoeting te faciliteren. Gastvrijheid, het creëren van gezelligheid en een warm onthaal staan daarin centraal. Ontmoeting heeft als doel om op een laagdrempelige manier mensen met elkaar in contact te brengen, verbondenheid te stimuleren en sociaal isolement te reduceren. Tijdens de openingsuren verwelkomen wij graag gekende cliënten en hun netwerk, maar eveneens buurtbewoners en organisaties waarmee we samenwerken zoals Similes en OpWegg.
Ontmoeting biedt een plek waar informatie beschikbaar is over het aanbod op vlak van vorming en vrije tijd in de wijde omgeving. Eveneens wordt op vastgelegde tijdstippen een aanbod op de locatie zelf voorzien.
Om mensen te ontmoeten is geen aanmelding vereist. We vinden het wel een meerwaarde om een introductiegesprek te voorzien om mensen wegwijs te maken. De werking van ontmoeting steunt op teamleden én vrijwilligers die je graag verwelkomen. Cliënten met een trajectplan binnen de pijler Werk kunnen ook ingeschakeld worden binnen de werking van Ontmoeting om hun vaardigheden verder te ontwikkelen.
Juni 19: We spreken wel over het 3^e verdiep als zijnde bar en ontmoetingsruimte. Bar is dagelijks open (behalve woensdag) van 10.00-16.00 en dit is gewoon een aanloopplek waar mensen even langs komen voor een koffie en babbel met de barman of anderen. Maandag en dinsdagvoormiddag is dat tevens de plaats waar cliënten van Puente wachten op de verpleging van wit/geel kruis. Ons vrijetijdsaanbod is ondertussen ingeperkt tot een vrijetijdsclub voor cliënten van de Link.

Netwerk Sara

- **Herstelacademie** Antwerpsestraat 179 - 2640 Mortsel - 0474 88 59 35 antwerpen@herstelacademie.be
www.herstelacademie.be/antwerpen
Wij bieden kortdurende vormingen rond herstel, psychische kwetsbaarheid en veerkracht, op verschillende locaties in zowel de stedelijke regio **Antwerpen** als in de regio Voor- en Noorderkempen (Zoersel, Brasschaat, Kalmthout...)

De Brug <http://www.debrug.be>

- **De Kobbe** Deurnestraat - 2640 Mortsel - 03 444 16 83
De Kobbe is een initiatief van vzw De Brug. In dit hobby- en kunstatelier zijn de activiteiten gericht op vrijetijdsbesteding en op het aansporen en ontwikkelen van individuele expressie. Ateliers in volgende disciplines: Tekenen en schilderen, Knutselen, Handwerk, Keramiek, lassen en metaalbewerking.
Atelierwerking op do 18u - opendeurdag eerste donderdag van oktober.
De werking van de Kobbe wordt tijdens deze opendeurdag toegelicht. Er wordt een rondleiding gegeven langs de verschillende ateliers en je kan je inschrijven voor het nieuwe seizoen.

Beschut Wonen Antwerpen <http://beschutwonenantwerpen.be> info@beschutwonenantwerpen.be

OCMW Antwerpen biedt hulp aan mensen met chronische psychische problemen. We hebben daarvoor het gespecialiseerd sociaal centrum De Wilg. Daarnaast zijn er de twee dagcentra: De Ridder en De Vinken. De beide dagcentra worden volledig geïntegreerd in de werking van Beschut Wonen Antwerpen. Elk dagcentrum heeft zijn specifieke werking en doelgroep. Daarnaast is er ook nog aanloopadres 't Klappeike.

- **Aanloopadres 't Klappeike** Lange Lozanastraat 9 2018 Antwerpen - 03 298.14.70
We geloven dat elk individu passies, capaciteiten en wensen heeft. Vanuit deze visie is het ons doel om jou te ondersteunen om positieve rollen en relaties vast te houden en om nieuwe op te bouwen.
Maandelijks organiseren we een aantal begeleide- en niet begeleide activiteiten in het kader van ontmoeting, vorming, vrije tijd en beweging. We willen jou zoveel mogelijk aanspreken & bepalen samen tijdens onze maandelijkse kernvergadering wat er op de kalender komt. Dit doen we door de kostprijs laag te houden, verschillende momenten te kiezen (dus ook 's avonds of in het weekend) en een gevarieerd programma aan te bieden. Ook als je elders moeilijk aansluiting kan vinden, kan je bij ons terecht. Wees welkom om maandelijks mee te komen koken, brunchen, wandelen, culturele voorstellingen te volgen enz.
- **Dagcentrum De Vinken** Lange Lozanastraat 60 – 2018 Antwerpen – 03 237 71 64
Dagcentrum De Vinken richt zich tot psychisch gekwetste en kwetsbare volwassenen voor wie doorsnee socio-culturele activiteiten niet toegankelijk zijn. In een rustige omgeving bieden we hen artistieke cursussen aan zoals etsen, boetsen, koken, schilderen ... Daarbij staat niet het product maar het artistiek bezig zijn centraal.
- **Dagcentrum De Ridder** Schermersstraat 1 bus 13 – 2000 Antwerpen – 03 238 97 17
De werking van dagcentrum De Ridder focust zich op het aanbieden van een zinvolle dagbesteding aan personen met een psychiatrisch verleden en dit vanuit een democratische, emancipatorische en participatieve visie. Het dagcentrum werkt niet therapeutisch, maar recreatief en focust zich op een specifieke doelgroep met specifieke noden en aanpak.

Andante <https://andante.be/>

- **Instuif** Lamorinièrestraat 183 – 2600 Berchem – 03 218 68 26 - instuif@andante.be
<https://www.facebook.com/people/Instuif-Andante/100011293500470>
Instuif is een centrum voor vrije tijd, ontmoeting en vorming dat zich richt tot mensen "voor wie contact moeilijk is". Dit initiatief is bedoeld voor mensen die omwille van één of andere reden alleen staan en daardoor geïsoleerd en gemarginaliseerd zijn. Het gaat om personen met: psychische pathologie, sociale moeilijkheden, verslavingsproblematiek, echtscheiding, werkloosheid, korte of lange opname in een psychiatrisch centrum. Het is een laagdrempelig aanloopadres dat zich richt tot cliënten die nood hebben aan een stressarm milieu, aan ontmoeting en/of aan een ankerpunt in functie van hun dagstructuur. Activiteitenaanbod: koffie- en theebrans, praatcafé, tekenatelier - kookcursus - sportactiviteiten - theatergroep - reizen - weekends - ... Elke maandagnamiddag of vrijdagavond krijgen nieuwe bezoekers informatie over de werking.
- **Buddywerking Vlaanderen** (regio Antwerpen) Lamorinièrestraat 183 – 2600 Berchem – 0494 47 44 88
antwerpen.somebuddy@buddywerking.be <http://www.buddywerking.be>
Buddywerking brengt een vrijwilliger (de buddy) in contact met een persoon met psychische moeilijkheden (de deelnemer). Ze ontmoeten elkaar voor een babbel of trekken erop uit voor een wandeling, een fietstochtje, een filmvoorstelling... . Op die manier tracht Buddywerking Vlaanderen mensen met een psychische kwetsbaarheid uit hun sociaal isolement te halen. Recruteren, opleiden en begeleiden van vrijwilligers, begeleiden van deelnemers en matching van de duo's. Sociaal contact buiten de sfeer van hulpverlening.
Binnenkort zal men hiervoor samenwerken met Samana.

Uilenspiegel www.uilenspiegel.net

UilenSpiegel is een vereniging voor mensen met een psychische kwetsbaarheid, met levensmoeilijkheden, voor mensen met bijzondere psychische ervaringen en voor hen die zich solidair verklaren met de belangen van deze groep. UilenSpiegel organiseert activiteiten waar lotgenoten elkaar kunnen ontmoeten en ervaringen kunnen uitwisselen, waaronder ontspannende activiteiten (wandelen, film, bowling, ...), thematische gespreksgroepen, een ledendag en het niet te missen jaarlijkse UilenSpiegelweekend. Sinds kort is men ook gestart met Plus Vriend. PlusVriend ondersteunt vriendschappen bij psychosegevoelige mensen. Het hebben van sociale contacten is voor hen een belangrijke ondersteuning bij hun herstel. PlusVrienden stellen zich dienstbaar en gelijkwaardig op ten aanzien van elkaar en gaan samen op pad.

Parantee-Psylos <http://www.psylos.be/>

Parantee-Psylos creëert kansen zodat alle personen met een beperking volgens hun eigen behoeften, mogelijkheden en ambities, op een gezonde en kwaliteitsvolle manier aan sport en beweging kunnen doen. Op 1 januari 2017 fuseerde Psylos met Parantee tot Parantee-Psylos vzw, de unisportfederatie voor sporters met een beperking. Wij werken aan een gezamenlijke website. Tot dan kan u voor algemene informatie en info over het aanbod naar sporters met een psychische kwetsbaarheid terecht op deze website. Voor informatie over het aanbod naar sporters met een fysieke, visuele, verstandelijke of auditieve beperking kan u terecht op www.parantee.be.

Parantee-Psylos telt momenteel 48 clubs die zich richten naar sporters met een psychische kwetsbaarheid. Aanbod: sportevenementen (waaronder vakanties), toernooien en voetbalcompetities.

CATEGORIAAL AANBOD OF AANBOD VOOR KANSENGROEPEN

voor mensen met een of andere kwetsbaarheid

Bij veel cliënten is er niet enkel een psychische kwetsbaarheid aanwezig maar zijn er nog indicatoren die maken dat participatie bemoeilijkt wordt. De literatuur biedt geen eenduidige definitie van kansarmoede, omdat de werkelijkheid van kansarmoede zeer complex is en het dus moeilijk is om voor iedereen duidelijke onderscheidingen daarin te maken. De meest voorkomende indicatoren zijn: Laag inkomen, een laag ontwikkelings- of opleidingsniveau, een preciaire arbeidssituatie, een weinig comfortabele woonomgeving, gezondheidsproblemen.

Als binnen vrijetijdsparticipatie gesproken wordt over kansengroepen gaat het meestal over mensen in armoede, mensen met een interculturele achtergrond en mensen met een beperking. Deze groep kan je nog uitbreiden met alleenstaanden, gedetineerden, gezinnen met kinderen...

Binnen dit aanbod wordt er op een of andere manier vaak drempelverlagend en ondersteunend gewerkt.

- Samenlevingsopbouw / ontmoeting: buurthuizen ('t Pleintje, Posthof, Dinamo, De Wijk...) 't Werkhuys, 't Stadsmagazijn, OC Nova, Costa, Het Oude Badhuis, Dienstencentra...
- Sport: Parantee – Psylos, G-sportclubs vb voetbalclub Antwerp G-stars, Sporting A...
- Cultuur/creatief: Brandpunt 23, Sering, Tutti Fratelli, Oxot...
- Vorming: herstelacademie, De Kei, Centra Basiseducatie...
- Sociaal netwerk: vzw Lus, Buurtijd, Armen tekort, Buddy Vlaanderen, KVG, Oever vzw...
- Vakantie/uitstappen: vzw De Kei, Op stap vzw, Horizont vzw, Rap-op-stap, Oever, Psylos, Samana...
- Armoede: Staan vzw, Recht-op (vrijetijdsloketten), Welzijnsschakels, ocmw's...
- Vrijwilligers: Vrijwilligerswerk Antwerpen
- Brede vrijetijdswerking: VFG, Akabe, Ludentia, vzw Voluit, VFG, KVG...
- Vrijetijdsbegeleiding: Vrijetijdsbemiddelaars Antwerpen, vzw Voluit, VFG, KVG...
- Steunpunten en kenniscentra: Socius, Demos, Steunpunt Vakantieparticipatie, Fonds vrijetijdsparticipatie...
- Netwerken en werkgroepen: Werkgroep Sara 'vrije tijd en ontmoeting', lokaal netwerk vrijetijdsparticipatie Mortsel/Boechout, lokaal netwerk vrijetijdsparticipatie Antwerpen (WG A-kaart, vrijetijdsloketten, vrijetijdsbemiddelaars), Werkgroep kwartiermaken, Zorgnet Icuuro...

Lokale Netwerken Vrijetijdsparticipatie

Met het Participatiedecreet zet de Vlaamse overheid in op 'Lokale netwerken personen in armoede' die participatiedrempels voor personen in armoede op het vlak van cultuur-, jeugdwerk- en sport wegwerken. Demos ondersteunt deze netwerken. In overleg tussen de gemeente (gemeentelijke diensten bevoegd voor vrije tijd), het OCMW en organisaties en/of verenigingen die mensen in armoede in hun werking als doelgroep hebben, wordt een afsprakennota opgemaakt en ingediend bij de Vlaamse overheid. Die nota is een bondig document waarin beschreven wordt welke acties worden opgezet en hoe de middelen zullen worden verdeeld. In ons kenniscentrum kan je voorbeelden vinden van verschillende lokale netwerken.

Mortsel

Vrije tijd voor iedereen stimuleren. Het lokaal netwerk steunt de Mortselse organisaties die actief zijn in het vrijetijdsveld als ze inspanningen doen om ook moeilijker te bereiken en kansarmere groepen te betrekken. Bij het aanbod van de cultuur, jeugd- en sportdienst, maar eveneens bij de activiteiten van het verenigingsleven onderzoeken we waar participatiedrempels voor verschillende doelgroepen liggen.

Wij maken deel uit van het lokaal netwerk in Mortsel en vertegenwoordigen zo onze doelgroep. In 2020 komt er een nieuwe afsprakennota en zal men in Mortsel starten met een **Uit-pas**. Mensen die het statuut verhoogde tegemoetkoming hebben en gedomicilieerd zijn in Mortsel, kunnen met deze pas genieten van het **kansentarief** (80% korting). Meer info volgt nog.

Antwerpen

Het netwerk vrijetijdsparticipatie Antwerpen is een samenwerkingsverband tussen de dienst cultuur, de stedelijke jeugddienst, sporting A, de dienst vrije tijd van het OCMW en STA-AN vzw (Samen Tegen Armoede- Antwerps Netwerk). Daarnaast bestaat het uit diverse stedelijke diensten, sociale organisaties, vrijetijdsaanbieders en een aantal experts. Het is actief sinds 2009. Het netwerk vrijetijdsparticipatie Antwerpen zet in op het maximaal wegwerken van participatiedrempels. Het volgt de afsprakennota vrijetijdsparticipatie 2014/2019 op en voert die ook uit. Daarnaast wil het netwerk sensibiliseren, signaleren, adviseren, ontmoeting faciliteren en expertise delen. Per project uit de afsprakennota is er een werkgroep actief. De werkgroep heeft een adviesrol naar de stuurgroep toe en voert op basis van de uitgezette krijtlijnen en de genomen beslissingen het actieplan uit.

○ **Vrijtijdsbemiddelaars**

<https://www.antwerpen.be/nl/overzicht/netwerk-vrijetijdsparticipatie-antwerpen/vrijtijdsbemiddelaars>

Vrijtijdsbemiddelaars helpen mensen op weg naar een vrijetijdsaanbod op maat.

Team vrije tijd begeleidt mensen die op zoek zijn naar een vrijetijdsbesteding maar niet goed weten waar aan te kloppen of te beginnen. Team vrije tijd begeleidt hen van A tot Z. De medewerkers geven persoonlijk advies en leiden toe naar gepaste cultuur-, sport- en jeugd(werk)activiteiten. Ze doen huisbezoeken, houden permanenties of spreken af bij de doorverwijzende welzijnsorganisatie of bij de vrijetijdsaanbieder.

○ **Vrijtijdsloketten**

<https://www.antwerpen.be/nl/overzicht/netwerk-vrijetijdsparticipatie-antwerpen/loketwerkingen>

Een vrijetijdsloket is een laagdrempelig maandelijks ontmoetingsmoment op verschillende locaties in de stad. Mensen in armoede kunnen er terecht voor informatie over vrije tijd, cultuur en sport.

○ **A-kaart**

<https://www.antwerpen.be/nl/overzicht/netwerk-vrijetijdsparticipatie-antwerpen/kortingen>

De A-kaart is een spaar- en voordeelkaart voor iedereen die van cultuur, sport en evenementen houdt. Bij elke deelname spaar je een punt. Gespaarde punten kunnen omgeruild worden voor kortingen of andere voordelen. Je hoeft niét gedomicilieerd te zijn in Antwerpen. Voor wie het financieel moeilijk heeft, is de A-kaart ook een persoonlijke kortingskaart die recht geeft op een kansentarief.

A-kaart met kansentarief: Wie recht heeft op een verhoogde tegemoetkoming, in schuldhulpverlening zit of begeleid wordt in een actief begeleidingstraject bij een sociaal centrum van de stad Antwerpen kan een 'A-kaart met kansentarief' aanvragen. Dit is een gewone A-kaart waarop dit recht op kansentarief als statuut wordt aangevinkt. Zo geniet de kaarthouder steeds van het meest gunstige tarief bij de A-kaartpartners, naast het spaarvoordeel.

Wie zich een A-kaart met kansentarief wil aanschaffen, kan hiervoor terecht op elke stedelijke A-kaartlocatie. Behalve de elektronische identiteitskaart, dienen volgende documenten een maal per jaar te worden voorgelegd:

- voor recht op VT: kleefbriefje mutualiteit
- voor schuldhulpverlening (zonder recht op VT): ingevuld A-kaartattest door schuldbemiddelaar*
- voor klanten van een sociaal centrum van de stad Antwerpen: laat je A-kaart of je statuut kansentarief activeren aan het onthaal van het sociaal centrum.

Op basis van deze documenten wordt het kansentarief op de A-kaart aangeduid tot het einde van het lopende kalenderjaar. Na 1 januari dient het statuut kansentarief opnieuw verlengd te worden met een nieuw document/attest.

Samenlevingsopbouw / Ontmoeting

Buurthuizen

Mortsel

- **Buurthuis In de Buurt** Meerminne 6, 2640 Mortsel 0494 21 56 46 idbmortsel@hotmail.com
In de Buurt is een buurthuis in Mortsel voor en door buurtbewoners die geloven in de kracht van een sterk sociaal netwerk. In de Buurt wordt gedragen door vrijwilligers. Iedereen is waardevol en we zijn ervan overtuigd dat wat gekoesterd wordt, groeit. De werking omvat: een voedselbedeling voor mensen die moeite hebben om de eindjes aan elkaar te knopen, een geefwinkel voor ieder die duurzaam
Buurthuis
Ons **buurthuis** is een gezellige, warme plek waar buurtinitiatieven en sociale netwerken ontstaan. Je kan er genieten van een kopje koffie of thee, de krant lezen, een computer gebruiken, beroep doen op het naai-atelier, een afspraak maken met de kapper of even relaxen in de massagestoel. In de vakantie wordt er op vrijdagmiddag ook kinderspeelplaats voorzien.
Geefwinkel: Omdat zorgen voor elkaar ook zorgen voor de wereld betekent, startten we een geefwinkel op. Het is een plek waar mensen kleding, huisraad en speelgoed kunnen doorgeven. Openingsuren geefwinkel: vrijdag 12-16u. Iedereen is welkom om spullen te brengen en kan gezellig komen winkelen.

Antwerpen

Samenlevingsopbouw <https://samenlevingsopbouw-antwerpenstad.be>

Samenlevingsopbouw Antwerpen stad vzw werkt samen met mensen in maatschappelijk kwetsbare posities zoals mensen in armoede, mensen die niet vlot Nederlands spreken, alleenstaanden, mensen met een psychische kwetsbaarheid of kortgeschoolde langdurig werkzoekenden. Door samen te praten en te werken nemen mensen opnieuw greep op hun leven en hun omgeving. Mensen in een kwetsbare positie zijn actief in activiteiten van Samenlevingsopbouw. Ze gaan aan de slag met opbouwwerkers in buurtwerken & projecten. Ook mensen die het minder moeilijk hebben nemen deel aan activiteiten of zetten zich in als vrijwilliger.

- **Buurtwerk De Wijk** Lange Scholiersstraat 94 - Willy Vandersteenplein 1- 2060 Antwerpen - 03 235 17 24
Activiteiten/aanbod: Open ontmoeting, 't Café, Iedereen verdient vakantie, 2-spraak, Taal*oor, Taal en meer, Instuif samen op straat, De Wijkkeuken, Kookteam, Zoulikha's kookatelier, De wijk bakt, tuin-en klusgroep, deelkast, deelwinkel...
- **Buurtwerk Borgerbaan** (vroeger De Shelter) Turnhoutsebaan 236 – 2140 Borgerhout - 03 270 39 46
Activiteiten/aanbod: Open ontmoeting, Taal*oor, Taalcarrousel, Naaiwerking, babbelen en brei, crea met recupmateriaal, koffie en formulieren, budgetgidsen, vrouwenwerking, vrijetijdsloket, hapklaar koken, digidesk, samen tuinieren...
- **Buurtwerk Dinamo** Ten Eekhovellei 337 - 2100 Deurne – 03 326 22 14
Activiteiten/aanbod: Soeperdeboerke, buurtboterham, 2-spraak, Taal*oor, pretloket, permanentie buurtsport, fietsuitleendienst, creatieve dinsdag, buurtnaaiatelier, buurtfietsatelier, budgetgidsen, koffie en formulieren, vrienden van Dinamo, computer inloop met ondersteuning of vrij gebruik, computerworkshop, smartfun...
- **Buurtwerk De Stek** Sint-Bernardsesteenweg 197 - 2020 Kiel – 03 216 06 36
Activiteiten/aanbod: Open ontmoeting, 2-spraak, Taal*oor, spelletjesnamiddag, samen op straat Instuif@destek, buurbar Nova, bewonersvergadering nieuwe autoriteit, vrienden van de stek,, deelkast, openingsmomenten materialenbib, vrijetijdsloket, deelmaaltijd en workshop, atelier changé, deelfrigo, fietsatelier, houtatelier, buurtonthaal, budgetgidsen, braemhof en achtertuin, den akker, burendag den akker, de kloostertuin, burendag kloostertuin...

Andere buurthuizen die intussen verzelfstandigd zijn:

- **Buurtwerk 't Pleintje** St Rochusstraat 106 – 2100 Deurne - 03 320 26 70 – www.buurtwerkpleintje.be
't Pleintje is een buurtwerking in Deurne-Zuid. In buurthuis 't Pleintje is iedereen welkom. We bouwen aan een warme samenleving die iedereen gelijke kansen en rechten geeft. In 't Pleintje ontmoet je anderen, kan je deelnemen aan activiteiten en zoeken we mee de weg als dat nodig is.
Activiteiten/aanbod: Maaltijden, onthaal, handwerken, spelletjes, 2-spraak, Taal*oor, Deurne deelt, vrijetijdslot, cultuurcafé, samenlezen, webpunt, koor, hobbyruimte, wandeling, Kind en Gezin, Samana openhuis...
- **Buurthuis Posthof** Patriottenstraat 62 – 2600 Berchem 03 218 80 43 info@posthofvzw.be
<http://buurtcentrum-posthof.be/>
Posthof is een Buurtcentrum met verschillende deelwerkingen: computerklassen, sociaal restaurant en cafetaria, poetsproject, flexibele kinderopvang,... De deelwerking 'het Buurtwerk' is de draaischijf van Posthof. Het Buurtwerk zorgt voor een warme ontvangst van de bezoekers en voor de uitbating van de cafetaria en het onthaal. Daarnaast organiseert het Buurtwerk activiteiten op vlak van ontmoeting en vrije tijd.
Activiteiten/aanbod: Bistro P, Cafetaria, Onthaal, Zonnekoor, Berchemse Buurtbabbel, SamenLezen, Bewegen op, Duo Tuin, Webpunt dot.com, creatief atelier, luistercafé, samen wandelen, info- en inschrijvingsmomenten, buurttijd, volkskeuken, boekenmarkt, stijlvol kledingmarktje, uitstappen... Buurtijd Berchem: zie sociale netwerken.
- **Buurtwerking Elegast** Twee Nettenstraat 13a – 2060 Antwerpen 03 232 60 20 dendam@elegast.be
www.buurtwerking.elegast.be
Activiteiten/aanbod: buurtwerking, fietsmobiel, kledijzolder, hobbyatelier, nederlands oefenen, instuif, vrouwengroep, ...
- **Buurthuis De drie pleintjes** Wijnegemstraat 65 - 2140 Borgerhout (hoek Terlooplein - Wijnegemstraat)
dreipleintjes@hotmail.com https://www.facebook.com/pg/buurthuis.pleintjes/events/?ref=page_internal
- **Pleinhuis Zermatt** Wijnegemstraat 65 - 2140 Borgerhout (ingang op het Terlo plein) 03 235 93 95
info@zermatt.be <https://pleinhuiszermatt.wordpress.com/>
Zermatt is het Pleinhuis van de buurt op het Terloplein in Borgerhout. Wij willen van Zermatt een huis maken voor iedereen uit de buurt. Jong en oud, groot en klein, recht of scheef... iedereen is meer dan welkom. Elke voormiddag kan iedereen, ook jij, bij ons terecht voor gratis koffie en muntthee. Dinsdagochtend is Zermatt van de vrouwen. Samen wordt er aan dekentjes gebreid voor de pasgeboren kinderen uit de buurt. Daarnaast zijn er geregeld evenementen voor de buurt. Houdt onze agenda en facebookpagina in de gaten.
Op dinsdagmiddag is er wekelijks een buurtmaaltijd en elke eerste vrijdagavond van de maand is er Volkskeuken met ons gezellig buurtcafé.

Zie ook initiatieven 'armoede'

Cultuur- en Ontmoetingscentra Antwerpen

<https://www.antwerpen.be/nl/overzicht/adressen-en-openingsuren/cultuur-en-ontmoetingscentra>

- **Cultureel Ontmoetingscentrum CostA** St Andries-plaats 24 – 2000 Antwerpen 03 260 80 50
cosintandries@stad.antwerpen.be www.costintandries.be
Het cultureel ontmoetingscentrum Sint-Andries (coStA) in de Antwerpse binnenstad brengt een met zorg gekozen cultureel programma. CoStA ondersteunt en versterkt het buurt- en verenigingsleven. Jong en oud zijn welkom om van het diverse culturele aanbod te proeven: een mix van theater, muziek, dans en tal van cursussen en workshops.
Activiteiten/aanbod: warme boekenavond, samen lezen, naakte aap, wandelingen buurtsport, op stap met coStA, vrijetijdsbemiddelaar...
- **Cultuurcentrum Deurne En Cinema Rix** Frans Messingstraat 36 - 03 360 85 50 www.ccdeurne.be
ccdeurne@antwerpen.be www.facebook.com/cultuurcentrumdeurne
Het cultuurcentrum heeft een ruim aanbod muziek, comedy, kinder-, jeugd- en seniorenvoorstellingen. Vaak trekken de programmatoren ook in de buurt met een klassiek aanbod op unieke locaties, gratis vrijdagconcerten in het Openluchttheater van het Rivierenhof, het winterfestival Deurne Wintert of intieme concertjes in Salle Jeanne. Voortaan bent u ook welkom in 'de Gezelligste Living' van het cultuurcentrum om de krant te lezen bij een gratis kop koffie.
Cinema Rix biedt dan weer een resem aan interessante films en ontbijtfilms op zondag. U kan altijd terecht in het café voor een goedkoop drankje. Het bestaande aanbod zoals films op woensdag, de cultuurcafés en de pretloketten i.s.m. vzw Recht-Op en een heleboel andere culturele voorstellingen en activiteiten in Cinema Rix blijven bestaan. Maar het aanbod is nog uitgebreid. Cinema Rix wil vooral uitgroeien tot een open en laagdrempelig huis waar mensen steeds welkom zijn. Cinema Rix wil inspireren en samen met de buurtbewoners bouwen aan een ontmoetingsplek van en voor de buurt. Het is een open huis waar buurtbewoners en families welkom zijn om te ontspannen, van cultuur te genieten of om zelf iets te creëren. Behalve een gezellige locatie voor bewoners, zal Cinema Rix ook een platform zijn voor organisaties uit de buurt. Er is ook een bibpunt en een digipunt. U kan op woensdag, donderdag en vrijdag tussen 9 uur en 21 uur terecht in buurtbar Barix. Barix bevindt zich aan de straatkant van Cinema Rix. U kan er genieten van een hapje en een drankje aan democratische prijzen.
- **Culturele (T)Huizen In Borgerhout**
In tegenstelling tot de andere districten heeft Borgerhout geen stedelijk cultuurcentrum. Aan lokale initiatieven is echter geen gebrek, elke dag opnieuw maken deze organisaties het mooie weer in Borgerhout: De Roma, 't Werkhuys, Rataplan, bibliotheek Vrede, Theatergarage en de Academie van Borgerhout (muziek - woord). Allemaal dragen ze Borgerhout en haar inwoners, jong en oud, een warm hart toe. Naast hun eigen, unieke aanbod werken deze partners ook nauw samen met elkaar om alle Borgerhoutenaren een boeiend en divers cultuuraanbod te bieden. Activiteiten gaan zowel door in hun huis als in de Borgerhoutse publieke ruimte. Vanuit het district ondersteunen we deze samenwerking maximaal, onder meer door samenwerking met de cultuuranterenne. Behalve het organiseren en bijdragen aan tal van cultuurprojecten, bieden enkele van deze organisaties ook ruimtes aan voor evenementen (De Roma, Rataplan en Theatergarage) of verenigingen ('t Werkhuys).
- **'T Werkhuys** Zegelstraat 13 – 2140 Borgerhout – 03 289.72.97 info@werkhuys.be www.werkhuys.be
't Werkhuys in Borgerhout wordt beheerd door vzw 't Werkhuys en biedt ruimte aan gezelschappen, scholen en individuele artiesten om te repeteren, workshops te organiseren, cursussen te geven, vergaderingen te houden..
Activiteiten/aanbod: 't Kaffee, Pianoblues, Playtime, Impro Komodie night, Hart Labeur, vele workshops...

- **Het Oude Badhuis** Stuivenbergplein 38 – 2060 Antwerpen 03 292 60 00 het.oudebadhuis@stad.antwerpen.be
<https://www.oudebadhuis.be/>
Stedelijk ontmoetingscentrum het Oude Badhuis laat Antwerpen-Noord bruisen. Mensen uit de buurt ontmoeten er elkaar. Verenigingen en buurtbewoners organiseren er allerlei activiteiten.
Activiteiten/aanbod: activiteiten in de wijk, podiumvoorstellingen, workshops, cultuurcafé met gratis concert eerste vrijdagavond 20u.

- **Het Stadsmagazijn** – Keistraat 5-7 – 2000 Antwerpen 03 292 63 80 het.stadsmagazijn@stad.antwerpen.be
www.stadsmagazijn.be
Het Stadsmagazijn, cultureel ontmoetingscentrum, is een vaste waarde in de binnenstad, een trefpunt waar professionele partners, verenigingen en bewoners een socio-cultureel en sportief aanbod uitbouwen.
Activiteiten/aanbod: Podiumvoorstellingen, feestvieren, dans- en sportactiviteiten, creacclub, aquarelclub, workshops, foyerconcert Croque Musique maandelijks op vrijdag 12u (gratis).

- **Cultureel Ontmoetingscentrum Nova** Schijfstraat 105, 2020 Antwerpen ('t Kiel) 03 259 04 20 www.nova-kiel.be
Ontmoetingscentrum Nova werkt geïntegreerd in zowel de sociale als de culturele sector. Concreet: organisaties uit beide sectoren (cultuurcentrum, samenlevingsopbouw, vzw Recht-Op en Buurtsport, bibliotheek, cultuurantenne) werken gezamenlijk een laagdrempelig cultureel, ontmoetingsaanbod en sportaanbod uit gericht op de diverse bevolkingssamenstelling van het Kiel.
Activiteiten/aanbod: Podiumvoorstellingen, Vrijetijdsloket (met groepsuitstappen), Creatief atelier op dinsdag, handwerkclub op donderdag, schildersclub op vrijdag, web.punt...

- **Cultureel Ontmoetingscentrum Luchtbal** Columbiastraat 110 – 2030 Antwerpen 03 543 90 30
coluchtbal@antwerpen.be www.coluchtbal.be
Cultureel ontmoetingscentrum Luchtbal is dé culturele oase in het noorden van het district Antwerpen. Co Luchtbal, bibliotheek Luchtbal, Jes vzw en Buurtsport zorgen samen voor een brede waaier aan vrijetijdsactiviteiten. U kan er terecht voor al uw vragen op gebied van vrije tijd. Hebt u zelf leuke ideeën voor activiteiten, wil u de wijk Luchtbal extra in de verf zetten, we ondersteunen graag.
Activiteiten/aanbod: podium, cursussen, ontmoetingsmomenten, activiteiten in de wijk, vrijetijdsbemiddelaars, buurtsport, web.punt...

- **Ontmoetingscentrum Merksemdok** Emiel Lemineurstraat 72 – 2170 Merksem 03 292 95 80
merksemdok@stad.antwerpen.be www.merksemdok.be
Merksemdok is een cultureel ontmoetingscentrum van de stad Antwerpen, gedragen door de buurt en de wijk, met een werking en aanbod voor alle inwoners van het district en de stad Antwerpen. De focus ligt op kwetsbare personen en kansengroepen, mensen die (het risico lopen) uit de boot (te) vallen. Momenteel zijn dit anderstaligen (nieuw- en oudkomers) en mensen in armoede met bijzondere aandacht voor vrouwen, kinderen, tieners en jongeren. We geloven dat participatie aan vrije tijd een opstap kan zijn naar een bredere maatschappelijke participatie (werk, actief burgerschap, sociaal netwerk ...). In die zin is participatie aan vrije tijd niet iets dat komt na participatie op de arbeidsmarkt, in de politiek, aan het gezinsleven, ...
Activiteiten/aanbod: podiumvoorstellingen, digidok, computerles, kunstendok, Babylon, vrijetijdsloket Blinks (met uitstappen), familienamiddagen, sterk onversterk, samen eten, koken, feesten, lezen, weven...

- **Vrijetijdscentrum De Schelde** De Keyserhoeve 66 – Zandvliet 03 298 27 30
vrijetijdscentrumdeschelde@stad.antwerpen.be www.vrijetijdscentrumdeschelde.be
Vrijetijdscentrum De Schelde in Zandvliet is 'the place to be' voor jong en ouder om elkaar te ontmoeten en om vrije tijd educatief, speels, sportief of cultureel in te vullen. Het vrijetijdscentrum biedt een geïntegreerde werking van de sport-, jeugd-, senioren- en cultuurdienst in een centrum. Vrije tijd is kostbaar. Die tijd wilt u

dan ook zo optimaal mogelijk invullen. Om u hierbij te helpen bevinden alle diensten die werken rond vrije tijd zich onder één dak. De sportantenne, cultuurantenne, seniorenconsulent en medewerkers van het jeugd- en cultuurcentrum zijn één vrijetijdsteam.

Activiteiten/aanbod: infoavonden, workshops, lezingen, voorstellingen, feesten...

- **Gravenhof Hoboken** Louisalei 7 – 2660 Hoboken 03 292 65 30 gravenhof@antwerpen.be www.gravenhof.org
Gravenhof is het jeugd-en cultuurcentrum in Hoboken. Gravenhof mikt in eerste lijn op kinderen en jongeren en alles wat daar rond hangt: ouders, grootouders, vrienden, scholen en verenigingen. Ze schotelen een aanbod van cultuur-, jeugd- en sportactiviteiten voor op maat van de Hobokenaar. Gesitueerd in het park Gravenhof, nabij het centrum van Hoboken wil Gravenhof een artistieke speelruimte en een creatieve doelplek voor alle Hobokenaren, groot en klein zijn met een gevarieerd aanbod.
Activiteiten/aanbod: Podiumvoorstellingen, cinema junior, jeugddienst, aanbod voor jongeren, workshops, festival, expo, De platenkast van... (gratis)
- **Atlas, Integratie & Inburgering Antwerpen** Carnotstraat 110 - 2060 Antwerpen - 03 338 70 11 atlas@stad.antwerpen.be www.atlas-antwerpen.be www.antwerpen.be/nl/overzicht/vrijwilligerswerk
Atlas, integratie & inburgering Antwerpen biedt informatie en ondersteuning aan anderstalige nieuwkomers en organisaties uit de stad Antwerpen. Je kan in Atlas ook terecht voor het zoeken naar vrijwilligerswerk.
Aanbod: vrijetijdstrajectbegeleiding en toeleiding naar vrijwilligerswerk.
- **Het Bos** Ankerrui 5-7 - B-2000 Antwerpen info@hetbos.be www.hetbos.be
Het Bos is een artistiek huis middenin de stad. In 2014, na 16 jaar isolement in een pand net buiten de stad tussen de brandnetels en weg van alles, stichtte Scheld'apen een nieuw huis in het centrum van Antwerpen. Een huis voor artiesten, bricoleurs, makers, denkers en de anderen. Het Bos doet niet alleen kunst maar ook aan koffie, soep, biopils, tooghang, gewauwel en feest. Het Bos houdt van verschil, schevigheid en dingen die afwijken. Het Bos denkt en handelt duurzaam, dat is haar natuurlijke staat. Het Bos op zich is relatief eeuwig, de dingen in Het Bos zijn relatief tijdelijk. Het Bos is een permanent experiment.
Activiteiten/aanbod: Podiumvoorstellingen en festivals, party's, expo's, boslabs, boskeuken, Open Mic (gratis), Extra Academie (gratis)...

Een meer reguliere werking (zie regulier aanbod – cultuurbeleving) :

- *Cultuurcentrum Berchem*
- *Cultuurcentrum De Kern Wilrijk*
- *Cultuurcentrum van Merksem*
- *Rataplan*
- *De Roma*

Sociale Centra Antwerpen tel. 03 22 11 333 info@stad.antwerpen.be

<https://www.antwerpen.be/socialecentra/index.php>

OCMW Antwerpen heeft meer dan 20 sociale centra verspreid over het grondgebied Antwerpen: Antwerpen, Berchem, Berendrecht, Borgerhout, Deurne, Ekeren, Hoboken, Merksem en Wilrijk.

Als je een vraag hebt, maak je eerst een afspraak. Je gaat daarna langs voor een eerste gesprek in een sociaal centrum. Tijdens dat gesprek luistert een maatschappelijk werker naar je vraag. Dan onderzoekt de maatschappelijk werker je situatie: Wat is je inkomen? Heb je schulden? ... Dat heet 'een sociaal onderzoek'. Na dat onderzoek stelt hij een vorm van hulp voor, bijvoorbeeld een leefloon.

- **Groepsactiviteiten:** De dienst Vrije Tijd organiseert regelmatig activiteiten voor klanten van de sociale centra. Ben je op zoek naar een toffe vrijetijdsbesteding, maar heb je wat drempelvrees? Ga op stap met de dienst Vrije Tijd! De activiteiten vinden plaats onder de noemer OpStap(je). Met andere klanten van de sociale centra en een begeleider ga je naar de film, een voorstelling of concert, een sportieve uitstap ... Groot en klein zijn welkom voor een OpStap of OpStapje (-15 jaar). Toeleiding naar activiteiten van de dienst Vrije Tijd gebeurt altijd via het sociaal centrum. Spreek erover met je maatschappelijk werker.
- **Evenementen:** Klanten van de sociale centra kunnen zeer goedkoop of zelfs gratis naar sportieve of culturele evenementen. We brengen het aanbod samen in een periodieke evenementenkalender die we ter beschikking stellen van de klanten.
- **Vrijetijdstoelage:** Bij de dienst Vrije Tijd kunnen klanten van de sociale centra een toelage aanvragen voor sport, cultuur, speelpleinen, (school)vakantie ... (info zie TEGEMOETKOMINGEN)

Dienstencentra <https://www.vlaanderen.be/gezondheid-en-welzijn/gezondheid/thuiszorg/lokale-dienstencentra>

Lokale dienstencentra bieden informatieve, recreatieve en vormende activiteiten aan. Die activiteiten zijn specifiek bedoeld om de zelfredzaamheid en het sociale netwerk van de deelnemers te versterken. Zo kunt u er terecht met vragen over thuiszorg of kunt u meedoen aan allerlei hobbyactiviteiten zoals yoga- of knutselsessies. U kunt er lessen volgen om met de computer te leren werken of een taal te leren,... Door de lokale opdracht en het laagdrempelige karakter van de activiteiten zijn de lokale dienstencentra een ideale partner in de strijd tegen de mogelijke vereenzaming van ouderen in de buurt.

Mortsel dienstencentrum@mortsel.be <http://www.mortsel.be>

- **Dienstencentrum Meerminne** Meerminne 6 – 2640 Mortsel – 03 443 94 07
- **Dienstencentrum De Populier** Guido Gezellelaan 31 – 2640 Mortsel – 03 440 46 24

Antwerpen <https://www.zorgbedrijf.antwerpen.be/dienstencentra> <https://www.antwerpen.be/nl/overzicht/adressen-en-openingsuren/dienstencentra>

In elke Antwerpse wijk is er een dienstencentrum. Activiteiten, cursussen, wellness, koffie en lunch, feestjes en nog veel meer, dicht bij huis. Elk dienstencentrum heeft een eigen divers aanbod van activiteiten en praktische ondersteuning.

Sport

Sporting A <https://www.antwerpen.be/nl/overzicht/sporting-a/sportactiviteiten>

Antwerpen coördineert sportlocaties, ondersteunt sportverenigingen en voorziet een ruim sportaanbod (korting met A-kaart met kansentarifief)

- **Sport en Beweeg Mee** is een divers sportaanbod in alle districten voor iedereen van 18 tot 108 jaar.
<https://www.antwerpen.be/nl/info/57f3a597dbae01321b2da26a/sport-en-beweeg-mee-sport-voor-volwassenen>
- **Buurtsport** <https://www.antwerpen.be/nl/info/52d5052039d8a6ec798b4854/buurtsport>
Buurtsport probeert het voor iedereen mogelijk te maken om te sporten en/of bewegen in de eigen wijk. Zij voorzien een eigen aanbod en kunnen je ook informatie bezorgen over sportclubs in de desbetreffende wijken.
- **Antwerpse sportweken: sportplezier in de schoolvakantie**
- **Leren fietsen in Antwerpen**
- **Leren zwemmen in Antwerpen**
- **Sporten en bewegen op de buurtpleintjes**

S-Sport // Recreas vzw <https://www.s-sportrecreas.be/home>

S-Sport // Recreas vzw is een multisportfederatie die inzet op sport voor allen en het verschil wil maken voor specifieke doelgroepen die drempels ondervinden om voldoende fysiek actief te zijn. Onze expertise in senioren- en gehandicaptensport willen we aanwenden om in de eerste plaats zoveel mogelijk ouderen en mensen met een handicap aan het sporten en bewegen te krijgen in een context met veel aandacht voor de link tussen sport, bewegen en gezondheid. We geloven in een toegankelijk sport- en beweegaanbod voor ieder individu. We geloven in laagdrempeligheid, zonder daarbij in te boeten aan kwaliteit. We zijn een gerenommeerde waarde op vlak van G-voetbal, staan bekend om ons innovatief karakter via onze projectwerking en willen deze trekkersrol in de toekomst verderzetten. Samenwerking met verschillende partners staat hier dan ook centraal. We willen sport en beweging promoten als middel om de gezondheid te bevorderen.

Aanbod: S- en G- sportclubs en -activiteiten, sportevenementen, vakanties en sportkampen

Gsport Vlaanderen vzw <https://www.gsportvlaanderen.be/>

Met de invoering van “het decreet houdende erkenning en subsidiëring van de georganiseerde sportsector” wordt de werking van G-sport Vlaanderen voor het eerst structureel verankerd en officieel erkend. Dit betekent dat G-sport Vlaanderen vanaf 2017 als een vzw, met de bijhorende structuur, mee aan de kar trekt om meer personen met een beperking het plezier te laten beleven van sport. Zoek je een G-werking bij jou in de buurt? Zoek dan op bovenstaande website op gemeente, doelgroep, sporttak of naam!

Cultuurbeleving/Creatief

- **Oxot** – Kasteel Sterckshof – de Hooftvunderlei 160 Deurne www.oxot.be

OXOt vzw is een sociaal gevoelige organisatie die werkzaam is op het boeiende terrein van de hedendaagse kunst. De kunst en zijn makers komen in al hun veelzijdigheid aan vormen en soorten bij OXOt aan bod. Alle kunstvormen zijn welkom, ook al lijken ze op het eerste gezicht bijzonder: kunst die opereert op de afrit van de culturele snelweg, kunst losstaand van culturele stromingen of stijlen, kunst die ontstaat vanuit de intrinsieke behoefte van de maker. Vaak zijn deze makers artistieke eenzaten, buitengewone scheppers die de verloren gewaande scheppingsdrang in elk van ons nog in zich voelen bruisen. Soms zijn het mensen die even de weg kwijt zijn, of die net precies weten waar ze naartoe willen. Soms zijn het mensen die op zoek zijn naar een artistieke en/of sociale uitdaging... Aan al deze mensen dankt OXOt zijn bestaansreden. Voor hen wil OXOt een plek zijn van ontmoeting en creatie; een laagdrempelige ruimte waarbinnen het artistieke en het sociale mekaar liefkozen... Binnen deze scheppende ruimte zijn openheid en diversiteit twee belangrijke sleutelbegrippen. In een maatschappij gekenmerkt door verregaande specialisatie, groeiend individualisme, door doelgroepdenken en hokjesmentaliteit, gaat de aandacht voor het terrein buiten deze maatschappelijke lijnen vaak verloren. Wat gebeurt er als deze grenzen vervagen? Welke boeiende artistieke of sociale kruisbestuivingen kunnen hierdoor ontstaan?... Met zijn werking wil OXOt deze buitengewone ontmoetingen mogelijk maken, in alle openheid... Openheid voor verschillende kunstdisciplines en voor verschillende mensen.

In die zin is er tevens sprake van omgekeerde integratie. OXOt evolueert immers mee met zijn leden, en schept ruimte voor eenieder's 'anders' zijn, zonder hierbij een 'gewoon' zijn na te streven. Integendeel: met zijn werking wil OXOt precies de nadruk leggen op de buitengewone kantjes in ieder van ons...

Maar OXOt is meer dan een creatieve bouillon van geëngageerde hedendaagse kunstenaars. Zo nu en dan richt OXOt zijn blik naar de wereld toe, en wil het haar ervaringen delen met een publiek.

Samengevat heeft OXOt als missie om een artistiek en sociaal thuisland te zijn voor buitengewone kunst van buitengewone mensen. Hierbij tracht het verschillende disciplines met mekaar te laten praten en heeft het de ambitie om een artistieke katalysator te zijn.

Activiteiten/aanbod: Open en vrij atelier elke di en zo 14u-18u – samen lezen – samen kijken - workshops allerlei – Instuif...
- **Brandpunt 23** Antwerpen mail.brandpunt23@gmail.com <http://www.brandpunt23.com/>

Het fotografencollectief Brandpunt 23 is een groep geëngageerde mensen die aan sociaal-maatschappelijke fotografie doen of deze fotografie op technisch, artistiek of maatschappelijk gebied ondersteunen. Voor ons staat "de mens" in zijn of haar interactie met zijn of haar leefomgeving centraal. Sociaal-maatschappelijk geëngageerd moet in de breedste zin van het woord begrepen worden. Op politiek, religieus of ideologisch gebied willen we volstrekt neutraal zijn.

Wat is de eigenheid van het fotografencollectief Brandpunt 23 en waarom noemen ze ons een collectief en niet een fotoclub? Wij treden op als één geheel. Dit betekent dat opdrachten of opnames collectief uitgevoerd worden, dit in tegenstelling met de traditionele fotoclubs waar de leden individueler werken. We signeren ons werk met 'fotografencollectief Brandpunt 23', niet met de namen van de deelnemende fotografen. Het afleveren van foto's of het tentoonstellen ervan zijn het resultaat van een voorafgaand groepsgesprek, waar niet de prestatie van de individuele fotograaf centraal staat, maar wel het collectief. Bij de bespreking weten we soms niet wie de opnames gemaakt heeft. Het resultaat primeert.

Wij willen onze sociale rol waarmaken. We stellen ons fotoarchief tegen de gunstigste voorwaarden ter beschikking. We brengen maatschappelijke evenementen of initiatieven op vraag van de inrichters in beeld en we willen onze know-how over sociaal-maatschappelijk fotografie inzetten voor andere fotogroepen of gezelschappen, die ook dit parcours willen afleggen.
- **Kunst+** Sint-Jorispoort 18 - 2000 Antwerpen - 0497 66 20 96 - kunstplus@skynet.be - <https://kunstplusvzw.net/>

Ateliers voor kunstenaars met een verstandelijke beperking.

- **Sering** Groeningerplein 2 - 2140 Borgerhout - 0479 444 570 info@sering.be <http://www.sering.be/nl/index>
Sering weeft mensen in de wereld. Sering vzw werkt sinds 1995 grensoverschrijdend op alle vlakken: alle leeftijden, sociale en culturele achtergronden worden samengebracht tijdens het creatief proces. Professionele podiumkunstenaars begeleiden elk project en tasten ook op artistiek vlak elke grens af. Teamwork en een voortdurende kruisbestuiving tussen elkaar en de deelnemers maakt deze maatschappelijk relevante producties tot een unieke mix van diversiteit en eenheid.
- **Tutti Fratelli** Lange Gasthuisstraat 26 - 2000 Antwerpen – 03 233 22 81 - info@tuttifratelli.be <http://tuttifratelli.be/>
Tutti Fratelli is een sociaal-artistieke werkplaats in het hart van Antwerpen. Tutti Fratelli maakt theater met personen die minder kansen kregen in hun leven. Mensen in armoede, met psychische problemen of met een beperking, iedereen is welkom bij Tutti Fratelli. Elke productie wordt voorafgegaan door een reeks van intensieve repetities, die uitmonden in voorstellingen in de Vlaamse schouwburgen. Tutti Fratelli is een huis voor velen, een artistieke vrijeplaats, met aandacht voor de schoonheid van het onvolmaakte en voor de meest kwetsbaren.
- **Theater AZ** Zirkstraat 36 - 2000 Antwerpen - 03 226 42 00 info@theaterAZ.be <http://www.theateraz.be/>
'Theater van A tot Z' wil kinderen, jongeren én volwassenen in contact brengen met cultuur en met relevante sociaal-maatschappelijke thema's. Wij willen hen écht raken en aan het denken zetten. Het is theater voor bijzondere doelgroepen. Sinds 1 januari 2017 zijn theatergroep Fast Forward uit Vilvoorde en het Educatief Theater Antwerpen (ETA) samengesmolten tot 'Theater van A tot Z'. Terwijl de eerste compagnie zich sinds 2001 hoofdzakelijk bezighield met theater voor anderstaligen, richtte de tweede zich sinds 1976 vooral op kinderen en jongeren die weinig gelegenheid hadden tot cultuurbeleving. Onze inspanningen hadden altijd hetzelfde doel: iedereen die op het vlak van cultuur uit de boot dreigde te vallen aan boord halen. Het is die bijzondere maatschappelijke aanpak die ons naar elkaar toe heeft geleid. De ervaring van 15 jaar Fast Forward en 40 jaar ETA hebben we dus bij elkaar gebracht, want samen staan we nóg sterker.
- **Diversiteitskoor Alieco** Kapel vh Sint Augustinusziekenhuis Wilrijk. 0497 41 10 00 <https://alieco.webnode.be/> www.facebook.com/diversiteitskoorAlieco
Diversiteitskoor ALIËCO is het samengaan van Katrien Truyens, Ann Janssens en Kristien Vercammen. Vanuit een gezamenlijk gedragen zorg voor mensen met een bijzonder zorgprofiel organiseren ze vanuit VZW ALIËCO activiteiten en projecten om rond cultuur en welbevinden te werken. Zingen heeft een helende werking op de mens. Zingen kan je dag, je leven goed maken. Mensen met ASS, HSP, bipolariteit, ... en hun sympathisanten welkom! Onze zangstem is onze spreekstem. Het is dezelfde spier die door onze ademhaling tot trilling wordt gebracht, en eerst een gesproken woord vormt, met daarbij klank, kleur, toonhoogte... Je hoort mensen vaak zeggen: ik kan niet zingen. Maar wie spreekt, kan zingen. Het is een leuke vaardigheid die je kan oefenen, trainen, ontwikkelen. Diversiteitskoor ALIËCO leert je om je eigen steminstrument goed en gezond te gebruiken, alleen en in groep. Omdat fijn en leuk zingen begint bij juist en gezond zingen...
- **Open school** - Proeven van kunst en cultuur <https://www.basiseducatie.be/open-school-antwerpen/cursus/proeven-van-kunst-en-cultuur>
Wat is kunst? Wat vind jij mooi of niet mooi? Je bezoekt het operagebouw of de Bourla, doet een stadswandeling, gaat naar tentoonstellingen in Antwerpen of verder weg, je neemt een kijkje achter de schermen,... Je leert: Kijken en genieten van verschillende kunstvormen, zoals muziek, theater, dans, film, literatuur,... je mening over kunst verwoorden, verschillende perioden in de geschiedenis van de kunst

Vorming

- **Web.punt** Patriottenstraat 62 - 2600 Berchem 03 218 80 43 <https://www.webpunt.net/>
In een webpunt kan je terecht om computercursussen te volgen of gratis gebruik te maken van een computer met internet. Mee kunnen in onze digitale maatschappij betekent dat je over specifieke vaardigheden moet beschikken om deze informatie te raadplegen. We richten ons vooral tot kansengroepen die geen of weinig computerervaring hebben of die moeilijk toegang hebben tot een computer met internetaansluiting. Zo maken ook deze doelgroepen kennis met (nieuwe) digitale media.
- **vzw De Kei** www.dekei.be Meer info: zie brede vrijetijdswerking
- **KVG-Vorming vzw** <https://kvgvorming.be/> Meer info: zie brede vrijetijdswerking
- **Herstelacademie** Antwerpsestraat 179 - 2640 Mortsel - 0474 88 59 35 antwerpen@herstelacademie.be
www.herstelacademie.be/antwerpen Meer info: zie basaal aanbod
- **Basiseducatie** Antwerpen: Turnhoutsebaan 186, 2140 Borgerhout contact@cbe-antw.be 03 230 22 33
www.basiseducatie.be
De sector Basiseducatie bestaat uit 13 pluralistische Centra voor Basiseducatie in Vlaanderen en Brussel. In een maatschappij die steeds meer gekenmerkt wordt door een toenemende kloof tussen hoger- en lagergeschoolden, willen de centra de geletterdheid verhogen via onderwijs en vorming.
Open School Antwerpen geeft gratis cursussen taal, rekenen, algemene vorming en computer aan volwassenen zonder diploma secundair onderwijs. We versterken je basisvaardigheden, stap voor stap, in je eigen tempo.

Vakantie/Uitstappen

- **Iedereen verdient vakantie** www.iedereenverdientvakantie.be
 - **Horizont vzw** 011 24 24 95 vakanties@horizontvzw.be www.horizontvzw.be
Horizont biedt betaalbare, zinvolle vrijetijdsbesteding aan voor iedereen die niet over de nodige middelen beschikt. Dit onder de vorm van vakanties, daguitstappen, evenementen, cultuur en sport. Zo organiseert men themavakanties, begeleide reizen in groep voor mensen met een beperkt inkomen.
 - **Rap-op-stap Borgerhout vzw** Safe Space – Kerkstraat 159 – 2140 Borgerhout
rapopstap.safespace@gmail.com – tel nog in aanmaak.
Rap Op Stap verzamelt een groot aanbod aan betaalbare vrijetijdsbesteding: daguitstappen, culturele activiteiten, sport en vakanties. Personen met een beperkt budget kunnen alleen, met hun gezin of met vrienden een uitstap of vakantie boeken. De klant wordt geholpen bij zijn zoektocht naar een gepaste uitstap, bij het boeken en aanvragen van de kortingen waarop hij recht heeft en hij kan bij ons terecht met al zijn praktische vragen. Bedoeling hiervan is vakantie en vrijetijdsopvulling extra toegankelijk maken voor de doelgroep en een brugfunctie vervullen tussen vraag en aanbod.
- **Samana** <https://www.samana.be/vakanties/> Meer info: zie brede vrijetijdswerking
- **vzw De Kei** www.dekei.be Meer info: zie brede vrijetijdswerking
- **Opstap vzw** info@vzwopstap.be <http://vzwopstap.be>
Vzw Opstap organiseert jaarlijks een vakantiereis voor om en bij de 15 gezinnen met kinderen met een mentale of meervoudige beperking.
- **Parantee-Psylos** www.psylos.be Meer info: zie basaal aanbod
- **Oever** www.oever.be Meer info: zie sociaal netwerk

Sociaal Netwerk

- **vzw Lus** Zebrastraat 18 - bus 001 - 9000 Gent 0497 43 59 23 info@lusvzw.be www.lusvzw.be
LUS vzw pleit voor een sterk persoonlijk netwerk. De voorbije jaren bouwde LUS vzw expertise op en ontwikkelde ze specifieke strategieën die de sociale verbondenheid tussen mensen (opnieuw) versterken. Want een persoonlijk netwerk lijkt evident, tot het er niet meer is. Lus vzw gebruikt een aantal methodieken om mensen terug samen te brengen met hun netwerk en installeert een netwerkgroep. Een netwerkgroep is een cirkel van mensen rond een centrale persoon, die ondanks enkele hindernissen kiest voor een leven in de samenleving. De netwerkgroep wordt gestart door de centrale persoon zelf, of door iemand die hem of haar dierbaar is. De leden uit zo'n netwerkgroepen zijn gewone mensen: familie, vrienden, kennissen, mensen uit de buurt die betrokken willen zijn en blijven. Die betrokkenheid uit zich in het luisteren naar wat de centrale persoon zelf aangeeft, door regelmatig samen te overleggen (meestal bij de centrale persoon thuis), en door samen acties te realiseren. De gesprekken worden begeleid door een vrijwillige LUS-medewerker uit de buurt, en ondersteund door een verantwoordelijke van LUS vzw. LUS werkt over heel Vlaanderen en het Brussels Hoofdstedelijk Gewest.
- **Buurtijd** Patriottenstraat 62 – 2600 Berchem 0483 42 83 83 – info@buurtijd.be www.buurtijd.be
Buurtijd biedt mensen een steuntje in de rug om te werken aan hun sociaal netwerk, het versterken van vaardigheden en het vergroten van hun eigenwaarde. Door mee te doen draag je bij aan een sociale buurt. Een buurt waarin je de buurtbewoners en organisaties kent, helpt en ontmoet. Buurtijd nodigt bewoners uit elkaar te leren kennen, elkaar te helpen en te ondersteunen. De buurt wordt zo leefbaarder. Buurtijd is een **ruilsysteem** waar mensen uit de buurt beroep op elkaar kunnen doen. Je kan Vraag en Aanbod bekijken op de website. Met een groepsactiviteit vangen we twee vliegen in één klap. Het is een ideale kans om andere deelnemers van Buurtijd te leren kennen én er valt iets fijns te doen of beleven. Wij zoeken **vrijwilligers** die een helpende hand toesteken of mee een groepsactiviteit willen organiseren.
- **Armen tekort** Century Center Offices - De Keyserlei 58 (4e verdieping) - 2018 Antwerpen 03 233 33 36 info@armen tekort.be www.armen tekort.be
'Onze missie is door innovatie en empowerment samen met opgeleide buddy's kansarmoede te overwinnen.' Opgeleide vrijwilligers worden gekoppeld aan een persoon in kansarmoede voor een tweejarig buddytraject. Deze gearrangeerde vriendschap verloopt in een kader van gelijkwaardigheid en is gericht op eigenwaarde- en sociale netwerkversterking. Leer andere buddy's en duo's kennen op vrijblijvende ontmoetingsmomenten en vergroot jouw netwerk. Je kan aanmelden via de website.
- **Buddywerking Vlaanderen** (regio Antwerpen) Lamorinièrestraat 183 – 2600 Berchem – 0494 47 44 88 antwerpen.somebuddy@buddywerking.be <http://www.buddywerking.be> Meer info: zie basaal aanbod
- **Plus vriend project** 0479 89 14 40 (ma en di) info@plusvriend.be www.plusvriend.be
PlusVriend is een project van vzw Uilenspiegel en ondersteunt vriendschappen bij psychosegevoelige mensen. Het hebben van sociale contacten is voor hen een belangrijke ondersteuning bij hun herstel. PlusVrienden stellen zich dienstbaar en gelijkwaardig op ten aanzien van elkaar en gaan samen op pad. PlusVrienden doen samen activiteiten: wandelen, een etentje, naar de cinema gaan of samen naar een concert gaan...
Meer info: zie basaal aanbod
- **Time to meet** www.timetomeet.be
Time to Meet is géén vzw, maar wel een bedrijf dat enerzijds vriendschap en authenticiteit en anderzijds kwaliteit en flexibiliteit hoog in het vaandel draagt. Time to Meet is er voor singles van elke leeftijd, hetero én holebi, die niet meer weten hoe ze op een betrouwbare, ongedwongen manier én in levende lijve andere

singles kunnen ontmoeten. Maar ook voor koppels die gewoon samen met anderen leuke dingen willen ondernemen. time to Meet brengt deze verschillende groepen samen op activiteiten die passen binnen diverse interessesferen: time to Move, time to Imagine, time to Explore en time to Taste. Zo leren mensen elkaar weer op een authentieke manier kennen. time to Meet wil een eeuwenoude, maar vergeten activiteit, weer centraal stellen: mensen in het écht ontmoeten. Niet op een computerscherm, smartphone of tablet dus. Het is een positief verzet tegen de opmars van de (a)sociale media, de overvloed aan datingsites en de vereenzaming van de maatschappij.

- **Oever** www.oever.be
Oever vzw is een niet-commerciële vereniging voor Singles... Geen huwelijksbureau ... Geen bemiddelingsbureau ... Oever vzw heeft als doel sociale contacten te bevorderen tussen singles door het aanbieden van een uitgebreid aanbod uiteenlopende activiteiten. We hebben ook een Oever Jongeren groep voor leden tot en met 49 jaar. Geïnteresseerde singles kunnen kennismaken met onze leden op de praatcafés. Een Oevermedewerker geeft je dan graag een woordje uitleg over het reilen en zeilen binnen Oever. Activiteiten/aanbod: Sportactiviteiten, uitstappen naar voorstellingen, etentjes, fuiven, praatcafé's, weekends en reizen...
- **KVG** Potvlietlaan 5B - 2600 Berchem - 03 216 29 90 post@kvg.be www.kvg.be Meer info: zie brede vrijetijdswerking.

Armoede

- **Welzijnsschakels** <http://www.welzijnsschakels.be/regios/groepen/antwerpen/netwerk-welzijnsschakels-antwerpen>
Elke mens verdient respect en heeft basisrechten in onze samenleving. Dat is de visie van de vrijwilligers van Welzijnsschakels. Daarom bieden we kansen aan mensen die uitsluiting ervaren door armoede of afkomst. Dit gebeurt terwijl we elkaar ontmoeten in de eigen buurt...
Mortsel: <http://www.welzijnsschakels.be/regios/groepen/antwerpen/welzijnsschakel-mortsel>
Activiteiten: Ontmoetingsmoment, Crea activiteit, Daguitstap, Kinderactiviteit, Spelmoment, Sport- of bewegingsactiviteit, vrijetijdsparticipatie, Tweedehandswinkel.
- **Staan vzw** (Samen Tegen Armoede – Antwerps Netwerk) www.sta-an.be
Het netwerk STA-AN onderschrijft de visietekst die het Netwerk tegen Armoede, samen met de verenigingen waar armen het woord nemen, heeft opgesteld. In de verenigingen staan de ervaringen van mensen in armoede centraal. Ze komen in de eerste plaats samen om armoede te bestrijden, om samen te strijden voor een rechtvaardigere samenleving. Samenkomen om maatschappelijke structuren te veranderen gaat niet vanzelf en is gekoppeld aan een doordachte werking. Basiswerk en projectwerk zijn twee complementaire pijlers van het engagement van verenigingen waar armen het woord nemen om te werken aan de verandering van maatschappelijke structuren. STA-AN overkoepelt en ondersteunt volgende verenigingen:
 - **Centrum Kauwenberg** Korte Winkelstraat 1, 2000 Antwerpen 03/232 72 96 info@kauwenberg.be www.centrumkauwenberg.be
Naast de mogelijkheid tot ontmoeting is er een ruim aanbod aan activiteiten (praatgroepen, uitstappen,...) die een aanzet zijn om armoede in haar verschillende facetten en op verschillende levensdomeinen tegen te gaan.
 - **PSC – Open Huis** Schoolstraat 5, 2060 Antwerpen 03 272 25 61 of 03 235 34 05 openhuis@kawantwerpen.be www.pscantwerpen.be

PSC Open Huis is een vereniging waar armen en niet-armen elkaar treffen. Je kunt bij ons terecht voor verschillende activiteiten, cultuur en recreatieve sport op jouw maat. Maar ook voor hulpverlening bij een praktische vraag of tot simpelweg een gezellige babbel. Je kan nieuwe mensen leren kennen en op verhaal komen in een ontspannen sfeer.

- **Recht-op** 0473/240.055 www.recht-op.be

Recht-Op gaat in dialoog met de samenleving en het beleid. Recht-Op zet hiertoe projecten op, samen met mensen in armoede: we vertrekken vanuit hun ervaringen en zoeken hoe we komen tot een betere toegankelijkheid van diensten en van grondrechten. We willen een samenleving die uitsluiting tegengaat en gelijke kansen bevordert. Projecten: Als je hoofd vol zit, pretlokken, cultuurcafé's, een paar apart (?), jongerenwerking...

- **Betonne Jeugd** Sint-Andriesplaats 25 2000 Antwerpen 0488 11 22 33 www.betonnejeugd.org

Betonne Jeugd richt zich tot Antwerpse, kansarme jongeren die geen aansluiting vinden bij het bestaande jeugdwerkeraanbod. Voor deze jonge Antwerpenaren creëren we nieuwe kansen en een vertrouwde sfeer. Er is juridische en psychologische bijstand voorzien, maar wat centraal staat is dat jongeren elkaar helpen en steunen. Ze kunnen praten met elkaar over hun problemen en oplossingen geven. Dat is de grootste bedoeling erachter: 'Jongeren helpen jongeren!'. Betonne Jeugd bestaat al sinds 2003, eerst zonder eigen locatie, later met een oude lijnbus als clublokaal en sinds september 2012 met als vaste werkplek, de gebouwen onder de hangar van coStA. Iedere woensdag, donderdag en vrijdag en zaterdag staat onze deur open voor tieners en jongeren. Iedereen is welkom!

- **Filet Divers** BZN Kansenhuis - Rolwagenstraat 49 - 2018 Antwerpen – 03 226.13.93 info@filetdivers.be
www.filetdivers.be

Filet Divers is een door Bond zonder Naam ondersteunde, erkende vereniging waarin armen het woord nemen. Filet Divers is ook een verbindend en versterkend kansencentrum en een sociale kruidenier.

Activiteiten/aanbod: onthaal en ontmoeting, sociale kruidenier, kookproject, filet divers sport, computerbegeleiding...

- **Arm in Arm** <https://samenlevingsopbouw-antwerpenstad.be/wat-doen-we/projecten/arm-in-arm/>

Arm in Arm is een groepswerking voor mensen in armoede met een migratieachtergrond. Arm in Arm is een mengeling van zorg voor elkaar, ervaringen samen brengen en samenwerken aan concrete veranderingen in de samenleving. Arm in Arm is een deelwerking van Samenlevingsopbouw Antwerpen stad, binnen het project budgetgidsen. De Budgetgidsen zijn vrijwilligers. Ze brengen bestaande steun tot bij de mensen die het nodig hebben.

Brede vrijetijdswerking voor bijzondere doelgroepen

- **Samana (CM)** <https://www.samana.be/> <https://www.samana.be/vakanties/>
<https://www.samana.be/ontmoeting/ontmoeting-op-maat/buddywerking/>

Vorming, doelgroepvakanties (psychische kwetsbaarheid, verstandelijke beperking), buddywerking (ism andante).

- **VFG (De Voorzorg)** 03 285 43 34 Antwerpen@vfg.be www.facebook.com/vfgvzwantwerpen www.vfg.be

VFG is een warme socioculturele vereniging van en voor personen met een handicap. De vzw is partner van ziekenfonds De Voorzorg en is erkend door de Vlaamse Gemeenschap. In de eerste plaats willen we een aangename ontmoetingsplek creëren. Dankzij de inzet van onze honderden vrijwilligers zijn er VFG-afdelingen doorheen heel Vlaanderen. VFG heeft alles in huis voor interessante infosessies en leuke vrijetijdsbesteding:

daguitstappen, workshops, speelpleinen,... Je kan het zo gek niet bedenken of wij organiseren het! Je kan er ook terecht voor een vrijetijdstrajectbegeleiding.

- **Akabe** akabe@scoutsengidenvlaanderen.be <https://www.scoutsengidenvlaanderen.be/akabe>
Scouting voor personen met een handicap.
- **Ludentia vrijetijdsdienst OLO** De Mortel 39B - 2930 Brasschaat - 03 653 59 97 www.ludentia.be
Ludentia organiseert vrijetijdsactiviteiten voor kinderen vanaf 3 jaar, jongeren en volwassenen, met of zonder beperking. Er is een cultureel- en creatief aanbod, vakanties en daguitstappen, sport, vrijetijdsbemiddeling, ontmoeting, en vorming. Aansluiten bij Ludentia kost je niets, onze werking is volledig gratis.
- **Voluit vzw** Terlindenhofstraat 150 bus 2 - 2170 Merksem-Antwerpen - 0493 25 51 06 info@voluntas.be
www.voluntas.be
Voluntas vzw vindt dat personen met een handicap recht hebben op een degelijke en vooral toegankelijke vrijetijdsbesteding. Ons aanbod is daarom aangepast aan deze doelgroep. (niet doelgroepspecifiek, wel doelgroepgericht).
- **KVG** Potvlietlaan 5B - 2600 Berchem - 03 216 29 90 post@kvg.be www.kvg.be
De KVG-groep bestaat uit heel wat verschillende werkingen en diensten, zoals Absoluut, Gezin en Handicap, KVG vzw, KVG-Vorming vzw, JKVG en de diensten BUDDY, Lidoa, Hannibal vakanties, Sociaal dienstbetoon, SOS Vrijwilligers en Vraagwijzer.
- **De Kei vzw** Ter Rivierenlaan 152, 2100 Deurne – 03 366 41 11 info@dekei.be www.dekei.be
Kei-Jong (16-31j): info@kei-jong.be <http://www.kei-jong.be>
De Kei is een vzw die vormingsprogramma's en vakantieprojecten ontwikkelt voor de bijzondere doelgroep van personen met een handicap. De vormingsprojecten in ons algemeen aanbod zijn bestemd voor werkbekwame personen met een verstandelijke handicap. De vormingsprojecten in ons speciaal aanbod zijn bestemd voor personen met een meervoudige handicap, ouders en hun kinderen... In de rubriek op maat gemaakt richten we ons zowel naar personen met een handicap als hun omgeving (ouders, begeleiders, steunstructuren...). Ons aanbod is in hoofdzaak gericht tot volwassen werkbekwame personen met een licht tot matige verstandelijke handicap. Daarnaast is een klein deel van het aanbod afgestemd op mensen uit de omgeving of steunstructuur van deze bijzondere doelgroep.

Vrijwilligerswerk

- **Vrijwilligerswerk Antwerpen** Moorkensplein 19 - 2140 Borgerhout - 03 338 70 10 vrijwilligers@antwerpen.be
<https://www.antwerpen.be/nl/overzicht/vrijwilligerswerk/info-voor-doorverwijzers/hoe-verwijst-u-een-klant-door-naar-vrijwilligerswerk-antwerpen>
Vrijwilligerswerk Antwerpen kan u op verschillende manieren helpen: een geschikte vacature vinden, contact leggen met een vrijwilligersorganisatie, een kandidaat begeleiden tijdens de kennismaking met een organisatie en een kandidaat langer begeleiden. Kijk wat uw klant nodig heeft en verwijst hem of haar gericht door.
Er zijn 3 types van ondersteuning:
 - Permanentie vrijwilligerswerk Antwerpen (meer info: zie regulier aanbod)
 - TaAlent: Uw klant wil Nederlands oefenen door vrijwilligerswerk te doen. Hij krijgt info over vrijwilligerswerk en begeleiding om goed te starten als vrijwilliger.
 - Vrijwilligerscoach: Uw klant kan moeilijk zelf de stap naar vrijwilligerswerk zetten en wil extra begeleiding voor en tijdens het vrijwilligerswerk.

REGULIER AANBOD / NETWERK

Deze organisaties richten zich niet specifiek op mensen met een kwetsbaarheid maar vaak hebben ze wel een sociale pijler of is men gewoon gastvrij zonder meer.

Algemeen

Op gemeentelijk niveau kan de dienstverlening mbt vrije tijd verschillend georganiseerd worden. Vaak is er een dienst vrije tijd (jeugd, sport, cultuur) ev met samenleving of er is een aparte sportdienst, jeugddienst, dienst cultuur, ... Momenteel worden de ocmw's ingekanteld bij de gemeente en wordt er heel wat hervormd op vlak van organisatie en dienstverlening. Het huidige participatiedecreet loopt tot eind 2019. In de verschillende gemeentes is men de nieuwe conceptnota's aan het voorbereiden.

Als je een vereniging zoekt, ga je best naar de website van de desbetreffende gemeente. Meestal vind je hier een oplijsting van de verenigingen (sport, cultuur, jeugd...)

Mortsel:

- Algemeen: <https://www.mortsel.be/Configuratie/CC> <https://www.facebook.com/vrijetijdmortsel/>
- Verenigingen: https://mortsel.be/Leven_en_samenleven/Beleven_en_vrije_tijd/Verenigingen/Verenigingen_en_buurtcomit_s

De dienst vrije tijd had in het verleden in Mortsel een goed contact met Femma- en Okra afdelingen, Atelier 105, cultuurproject Dieseghem, Natuurpunt, Schaakkring Oude God, Spellenforum, Walpurgis, Welzijnschakel en enkele sportclubs (zie sport)

Antwerpen:

- Algemeen: <https://www.antwerpen.be/nl/home>
<https://www.antwerpen.be/nl/info/54290f8eafa8a7ad5e8b456b/nuttige-links-over-cultuur-sport-jeugd-en-onderwijs>

- Districten: <https://www.antwerpen.be/nl/info/5603bc8bafa8a75dd48b45aa/districten>

De stad Antwerpen is onderverdeeld in 9 districten: Antwerpen, Berchem, Berendrecht-Zandvliet-Lillo, Borgerhout, Deurne, Ekeren, Hoboken, Merksem en Wilrijk. Ze hebben allemaal een eigen kanaal waar je veel informatie mbt vrije tijd terugvindt.

Antwerpen: <https://www.antwerpen.be/nl/overzicht/district-antwerpen-1>

Berchem: <https://www.antwerpen.be/nl/overzicht/district-berchem-1>

Berendrecht-Zandvliet-Lillo: <https://www.antwerpen.be/nl/overzicht/district-berendrecht-zandvliet-lillo>

Borgerhout: <https://www.antwerpen.be/nl/overzicht/district-borgerhout>

Deurne: <https://www.antwerpen.be/nl/overzicht/district-deurne-1>

Ekeren: <https://www.antwerpen.be/nl/overzicht/district-ekeren-1>

Hoboken: <https://www.antwerpen.be/nl/overzicht/district-hoboken-1>

Merksem: <https://www.antwerpen.be/nl/overzicht/district-merksem-1>

Wilrijk: <https://www.antwerpen.be/nl/overzicht/district-wilrijk-1>

Er bestaat geen databank van verenigingen voor Groot-Antwerpen, een aantal gemeentes hebben wel een oplijsting gemaakt. (meestal volgens de rubrieken cultuur-sport-jeugd-senioren). Is dit niet het geval, kan je terecht met vragen bij de districtswerking of de vrijetijdsbemiddelaars.

Sport

Mortsel www.mortsel.be/sport (info + verenigingengids)

De dienst vrije tijd had in het verleden een goed contact met Flipper, de Mortselse tafeltennisclub, Poona, Satori Kwai, , Tong il...

Antwerpen www.sportstad.be (databank sportverenigingen)

Om te weten of een sportclub laagdrempelig en gastvrij is, neem je best contact op met de vrijetijdsbemiddelaar van de desbetreffende buurt of wijk.

Sportantenne per district Antwerpen

<https://www.antwerpen.be/nl/info/535fab73aaa8a7f44e8b4689/sport-in-uw-district>

U wil sporten, maar weet niet waar naartoe? U bent nieuwsgierig welke sportevenementen in uw buurt plaatsvinden? U hebt een vraag over een sportsubsidie? Of u wilt advies bij het opstarten van een sportief project? Elk district van de stad Antwerpen heeft een aanspreekpunt rond sport, de sportantenne. Hij of zij promoot sport in het district, kent de lokale sportwerking grondig en zoekt mee naar een antwoord op elke sportvraag. U kunt bij de sportantennes terecht voor info over de lokale sportwerking, de sportraad, de verenigingengids, de openingsuren van het zwembad of de sporthal ...

- *Sportantenne Antwerpen* sportantenne.antwerpen@stad.antwerpen.be
- *Sportantenne Berchem* sportantenne.berchem@stad.antwerpen.be
- *Sportantenne Berendrecht-Zandvliet-Lillo*
- *Sportantenne Borgerhout* sportantenne.borgerhout@stad.antwerpen.be
- *Sportantenne Deurne* sportantenne.deurne@antwerpen.be
- *Sportantenne Ekeren* sportantenne.ekeren@antwerpen.be
- *Sportantenne Hoboken* stefan.hameau@antwerpen.be
- *Sportantenne Merksem* sportantenne.merksem@santwerpen.be
- *Sportantenne Wilrijk* sportantenne.wilrijk@stad.antwerpen.be

Cultuurbeleving / Creatief

Cultuurantenne per district Antwerpen cultuurantenne.antwerpen@stad.antwerpen.be

Culturele activiteiten en evenementen kleuren uw district. De cultuurantenne steekt hierbij een handje toe. Onze medewerkers brengen lokale verenigingen, kunstenaars en buurtbewoners samen. De cultuurantenne geeft gratis advies en maakt u wegwijz in het culturele leven in uw district. Hebt u hulp of subsidies nodig bij de organisatie van een culturele activiteit? Of wilt u gewoon een overzicht van het culturele aanbod? Zou u graag samenwerken met plaatselijke kunstenaars of culturele verenigingen? Hebt u tijd en zin om u vrijwillig in te zetten tijdens een evenement of voor een vereniging? De cultuurantenne helpt u graag verder. Op de website van Antwerpen.be vind je meer info en contactgegevens van de verschillende cultuurantennes per district.

Kunst en handwerk (kunst bekijken, tekenen, handwerk...)

- **Davidfonds** <https://www.davidfonds.be/>
- **Masereelfonds** <https://www.masereelfonds.be/activiteiten/?date=®io=antwerpen>
- **Antwerpse musea** (Museum Mayer van de Bergh, Museum Plantin-Moretus, Rubenshuis, Middelheimmuseum, Red Star Line Museum, MAS, Letterenhuis): elke laatste woensdag van de maand zeven stedelijke musea gratis kan bezoeken? In het MAS is telkens een andere verdieping zelfs tot 19 uur open.
- **Academie WKD** Mortsel: www.abk-mortsel.be Antwerpen <https://www.stedelijkonderwijs.be/deacademies>

Muziek, toneel, film (luisteren of gaan zien, zelf beoefenen)

Mortsel

- **Academie WKD** Mortsel: www.abk-mortsel.be
- **Cultureel Centrum Mortsel** Heilig-Kruisstraat 16 – 2640 Mortsel 03 443 73 80 www.mortsel.be
<https://tickets.mortsel.be/agendaflat.aspx>
Het cultuurcentrum organiseert activiteiten op diverse locaties (Mark Liebrecht schouwburg, Fort 4, Academie, zaal 't Parkske, bibliotheek).
- **Kaleidoscoop** Molenstraat 50 – 2640 Mortsel info@kaleidos.be <https://www.kaleidos.be/>
Kaleidoscoop bvba is een privé-cultureel centrum, gevestigd in de vroegere fabriek "Lustrerie Stella" te Mortsel. Kaleidoscoop bestaat momenteel uit 25 ateliers die verhuurd worden aan kunstenaars en verenigingen, een grote en kleine zaal waar allerlei culturele manifestaties plaatsvinden, al dan niet gratis.
- **Walpurgis** Deurneleitje 6 – 2640 Mortsel 03 235 66 62 info@walpurgis.be www.walpurgis.be
WALPURGIS is een dynamisch en meerstemmig gezelschap van zangers, acteurs, muzikanten en andere kunstenaars. Wij gaan op zoek naar de muzikale kracht van het theater en de theatrale kracht van de muziek. Ons repertoire is verrassend divers, van grootschalige locatievoorstellingen tot kleinschalige sprookjesopera's of unieke librettolezingen. In onze werkplaats deFENIKS ontvangen we avontuurlijke muziektheatermakers uit binnen- en buitenland wiens werk we presenteren tijdens het jaarlijkse FENIKS FESTIVAL. Onze integrale werking is een afspiegeling van de samenleving waarvan wij dromen: genereus, duurzaam, voortdurend in beweging en niet bang van tegenstellingen en uitersten.

Antwerpen

- **Academie WKD** <https://www.stedelijkonderwijs.be/deacademies>
- **Dr Song** Sint-Amanduskerk – Van Kerckhovenstraat 42 – Antwerpen
<https://www.facebook.com/events/366089594007951/>
Dr.Song, dat is uw dosis zangvreugde in de St.Amanduskerk in de Seefhoek. Een dromerige Mama's & the Papa's tot een meerstemmige Radiohead classic. We sing to get lucky! De mensen van Fundament zorgen vanaf 19.30 met een pop-up bar in de kerk voor het nodige vocht om de kelen te smeren. Ervaring noch betaling vereist. Glimlachjes en kippenvel zijn gratis.
- **Ccbe** Driekoningenstraat 126 - 2600 Berchem – 03 286 88 20 ccbe@antwerpen.be www.ccbe.be
Het cultuurcentrum van Berchem - is een open cultuurhuis met een hart voor de buurt en een boeiend programma. ccBe stelt jaarlijks een prikkelend programma samen. Het cultuurcentrum speelt in op de hedendaagse tendensen binnen de podiumkunsten met de nadruk op dans en theater. In de schouwburg en zalen kan u ook genieten van een kwalitatief aanbod aan comedy, circus, film en muziek. ccBe is een open cultuurhuis met een hart voor de buurt en het Berchemse verenigingsleven. Het cultuurcentrum ondersteunt en stimuleert het lokale culturele leven en kiest voor samenwerking. Het ontplooit gemeenschapsvormende projecten op verschillende plekken in Berchem. ccBe stelt haar lokalen ter beschikking en fungeert als werkplaats voor gastorganisaties. Vaste waarden in het programma zijn de producties van de partners: De Kolonie, WArD/waRD, 'Nuff Said, Kosmonaut en Retina Dance Company.
- **Cultuurcentrum De Kern** Kern 18 - Wilrijk – 03 821 01 20 – kern@stad.antwerpen.be www.ccdekern.be
De Kern is een theater- en concertzaal naast de Bist met een gevarieerd aanbod. U kan comedians aan het werk zien, auteurs horen voorlezen, concerten meepikken en u abonneren op het betere theater.

- **Cultuurcentrum Van Merksem** Nieuwdreef 135 in Merksem - 03 641 62 10 ccmerksem@stad.antwerpen.be
www.ccmerksem.be
Cultuurcentrum Merksem zoekt nieuwsgierig naar het beste van district en stad. Het is een open huis voor talent, kunstenaars, ontmoeting, liefhebbers en vooral heel veel feest. (OC Merksem dok – zie categoriaal aanbod)
- **De Roma** Turnhoutsebaan 329 - 2140 Borgerhout 03 600 16 70 (tickets 03 600 16 60) info@deroma.be
www.deroma.be
De Roma is een unieke volksschouwburg in hartje Borgerhout. De Roma, dat is internationale creatieve klasse in een prachtige zaal. Dat is feesten in het wilde gewoel of een streepje muziek bij kaarslicht. De Roma, dat is een plek waar jong en oud, arm of rijk zich welkom voelen. De programmatie is niet vrijblijvend. De Roma is een speler in een stad met vele uitdagingen en dat laat haar niet koud. Maatschappijkritische muziek, film, literatuur, expo of theater voelen zich thuis in dit huis. Boekpresentaties, debatten, voordrachten wakkeren de zoektocht naar constructieve oplossingen aan. Want niets is ooit af en niets is voor altijd. De Roma is een culturele en sociale innovator, die initiatieven van solidaire burens en burgers oppikt in functie van de maximale vrijheid van iedereen. In de maatschappelijke betrokkenheid van de Roma ligt haar toekomst als uniek cultuurhuis. Rechtvaardigheid, (internationale) solidariteit, samenleven en duurzaamheid draagt ze hoog in haar vaandel.
Activiteiten/aanbod: culturele voorstellingen allerlei, manineefilmvertoningen, gezellig op zondagnamiddag, t-dansant met radio minerva...
- **Rataplan** Wijnegemstraat 27 – 2140 Borgerhout – 03 270 99 66 info@rataplanvzw.be www.rataplanvzw.be
Rataplan is een kleine zaal in een hoek van de stad, in Borgerhout tussen spoorweg en Turnhoutsebaan. Een zaal met een kloppend hart voor kunst, theater en muziek. Een kunstencentrum waar bijna dagelijks acteurs en muzikanten op het podium staan. Al 15 jaar is Rataplan het startblok en de uitvalsbasis voor jonge podiumkunstenaars.

Nog een greep uit onze databank: Amuz, Antwerpen open, Antwerp Symphonic Orchestra, Arenbergschouwburg, Augustijner theater, Bourla (Toneelhuis), CC Berchem, CC De Kern, CC De Schelde, CC Deurne, CC Luchtbal, Compagnie De Koe, Cultuurproject De Studio, Dieseghem, De Roma, DeSingel, Ekerse theaterzaal vzw, EWT-theater vzw, Fakkeltheater, FroeFroe, Het Paleis, KMSKA, MarthA!tentatief vzw, Monty Antwerp, Open doek, Petrol Club, Rataplan, Seeftheater, Sfinks, Toneelvereniging OSEA, Vlaamse Opera, Zeemanshuis, Zuiderpershuis Wereldculturencentrum...
Zie ook categoriaal aanbod: cultuur- en ontmoetingscentra

Vorming

- **Web.punt** <https://www.webpunt.net/>
- **LBC** <http://www.lbconderwijs.be/>
- **Prettig geleerd** <http://prettiggeleerd.be/>
- **Amarant** <https://www.amarant.be/>
- **Elcer-ik** <https://www.elcker-ik.be/>
- **Open School** <https://www.basiseducatie.be/open-school-antwerpen>
- **CVO** <https://www.cvoantwerpen.be/>
- **Oost West Centrum** www.owc.be
- **Vormingplus** www.vormingplus.be

Sociaal-Culturele Organisaties / Verenigingen Allerlei

- **Atelier 105** atelier105@skynet.be
- **De Lichtbron**
- **KWB** www.kwbeensgezind.be
- **Femma** www.femma.be
- **Natuurpunt** <https://www.natuurpunt.be/afdelingen/natuurpunt-land-van-reyen>
- **Spellenforum** www.forummortsel.be

Vrijwilligerswerk

- **Mortsel** Coördinatie vrijwilligerswerk: Meerminne 6 – 2640 Mortsel 03 444.17.28 (Ellen Van Eindhoven) vrijwilligerswerk@mortsel.be
- **Vrijwilligerswerk Antwerpen** www.antwerpen.be/nl/overzicht/vrijwilligerswerk
Moorkensplein 19, 2140 Borgerhout. 0800 670 10 Op afspraak
Atlas - Carnotstraat 110 - 2060 Antwerpen Zonder afspraak dinsdag (14u - 18.30u) of vrijdag (9.30u – 12u)
Vrijwilligerswerk Antwerpen helpt u om geschikt vrijwilligerswerk te vinden. In een gesprek met onze medewerker bekijkt u wat u graag doet en welke vacature bij u past. Als u het wil, maakt Vrijwilligerswerk Antwerpen een afspraak met een organisatie voor een eerste kennismaking.
Je kan via de website ook zelf op zoek gaan in de databank
- **Vlaams steunpunt vrijwilligerswerk:** <https://vrijwilligerswerk.be/>
- **Samana:** <https://www.samana.be/word-vrijwilliger/> Meer info: zie brede vrijetijdswerking

Jongeren <https://www.antwerpen.be/nl/overzicht/vrijetijdsaanbod-voor-jongeren>

- **Het Bos** Ankerrui 5-7 - B-2000 Antwerpen - <http://hetbos.be/>
- **Kavka** www.kavka.be www.facebook.com/kavkajongerenentrum/
- **BAZART kunstjeugdbeweging** www.bazart.org
- **Kras Jeugdwerk** www.krasjeugdwerk.be
- **Formaat** www.formaat.be
- **De Studio en VillaNella** www.villanella.be
- **Het Paleis** www.hetpaleis.be
- **Piazza** www.piazza.me
- **Let's go urban** <https://www.urbancenterantwerp.com/lgu/>
- **Jeugd & Poezie – Vers geweld** www.jeugdenpoezie.be/versgeweld

Zie ook: info per district – jeugd, Jeugdcentra, Jeugdhuisen Jeugdbewegingen, Jeugddiensten...

Senioren <https://www.antwerpen.be/nl/overzicht/district-antwerpen-1/senioren/seniorengids-maakt-u-wegwijs>

- **VI@s vzw** www.vlaamseactievesenioren.be
- **Okra** www.okra.be
- **Seniorennet** www.seniorennet.be
- **Dienstencentra** <https://www.vlaanderen.be/gezondheid-en-welzijn/gezondheid/thuiszorg/lokale-dienstencentra>
zie categoriaal aanbod – ontmoeting

Via het kanaal per district heb je ook tabbladen senioren en jeugd

<https://www.antwerpen.be/nl/info/5603bc8bafa8a75dd48b45aa/districten>

KORTINGEN EN TEGEMOETKOMINGEN

Deelnemen aan sport en vrije tijd kost dikwijls geld (lidmaatschap, sportuitrusting, drankje in de kantine, vervoer, ...). De laatste jaren werden heel wat initiatieven ontwikkeld om deze drempel te overwinnen. Heel wat kortingskaarten en vrijetijdspassen zagen het licht.

- **UIT-PAS** <https://www.publiq.be/nl/project/uitpas>

UiTPAS is een spaar- en voordelenprogramma dat vrijetijdsparticipatie wil stimuleren. Dat gebeurt via een puntenspaarsysteem: per deelname aan een UiTPASactiviteit ontvangt elke pashouder één punt. Die punten worden verzameld op het profiel van de pashouder en kan hij omwisselen voor voordelen. Vandaag sparen al meer dan 200.000 pashouders bij één van de meer dan 2.200 verschillende vrijetijdsorganisaties die UiTPAS aanvaarden. Zij bepalen zelf of en welke voordelen ze geven. Specifiek aan UiTPAS is de extra aandacht voor mensen in armoede. Zij krijgen namelijk bovenop de spaar- en ruilkansen eveneens een structurele korting op het vrijetijdsaanbod dat het UiTPASlabel draagt. Punten verzamelen en omruilen kan je op alle plaatsen waar UiTPAS actief is. Met een UiTPAS van de stad Aalst kan je dus ook punten sparen in Leuven en een voordeel opnemen in Maasmechelen. Korting krijgen kan wel enkel in de UiTPASregio waar de deelnemer ingeschreven is.

In 2020 komt er een nieuwe afsprakennota en zal men in Mortsel starten met een **Uit-pas**. Mensen die het statuut verhoogde tegemoetkoming hebben en gedomicilieerd zijn in Mortsel, kunnen met deze pas genieten van het **kansentarief** (80% korting). Meer info volgt nog.

- **A-KAART** <https://www.antwerpen.be/nl/overzicht/netwerk-vrijetijdsparticipatie-antwerpen/kortingen>

De A-kaart is een spaar- en voordeelkaart voor iedereen die van cultuur, sport en evenementen houdt. Bij elke deelname spaar je een punt. Gespaarde punten kunnen omgeruild worden voor kortingen of andere voordelen. Je hoeft niét gedomicilieerd te zijn in Antwerpen. Voor wie het financieel moeilijk heeft, is de A-kaart ook een persoonlijke kortingskaart die recht geeft op een kansentarief.

A-kaart met kansentarief: Wie recht heeft op een verhoogde tegemoetkoming, in schuldhulpverlening zit of begeleid wordt in een actief begeleidingstraject bij een sociaal centrum van de stad Antwerpen kan een 'A-kaart met kansentarief' aanvragen. Dit is een gewone A-kaart waarop dit recht op kansentarief als statuut wordt aangevinkt. Zo geniet de kaarthouder steeds van het meest gunstige tarief bij de A-kaartpartners, naast het spaarvoordeel.

Wie zich een A-kaart met kansentarief wil aanschaffen, kan hiervoor terecht op elke stedelijke A-kaartlocatie. Behalve de elektronische identiteitskaart, dienen volgende documenten een maal per jaar te worden voorgelegd:

- voor recht op VT: kleefbriefje mutualiteit
- voor schuldhulpverlening (zonder recht op VT): ingevuld A-kaartattest door schuldbemiddelaar*
- voor klanten van een sociaal centrum van de stad Antwerpen: laat je A-kaart of je statuut kansentarief activeren aan het onthaal van het sociaal centrum.

Op basis van deze documenten wordt het kansentarief op de A-kaart aangeduid tot het einde van het lopende kalenderjaar. Na 1 januari dient het statuut kansentarief opnieuw verlengd te worden met een nieuw document/attest. (dit is in 2019 niet nodig, statuut van 2018 wordt automatisch verlengd).

Aanbod zie flyer of website Antwerpen

- **Cultuurcentra, Toneelhuis, Het Paleis, Monty Antwerp Symphony Orchestra:** €2
- **DeRoma:** €2 (bijna alle voorstellingen (indien niet, staat het vermeld op de website) – ticket enkel telefonisch of ter plaatse te bestellen met kansentarief (kan niet online)
- **Arenberg:** bepaalde voorstellingen aan €3 (incl drankje)
- **Amuz:** €4 (enkel Amuz-concerten + 1 maand vooraf)
- **Stedelijk musea A'pen en Muhka:** gratis
- **Momu en Fomu:** €2

- **OCMW vrijetijdstoelage** info@stad.antwerpen.be www.antwerpen.be/socialecentra/index.php

Elk OCMW / gemeente heeft een eigen reglement en eigen aanbod en tussenkomsten aangaande vrije tijd. Informeer hiervoor bij je maatschappelijk assistent.

Mortsel

OCMW Mortsel - Welzijn - Deurnestraat 57 - 2640 Mortsel - 03 443 06 80 - welzijn@mortsel.be

Antwerpen

Bent u in begeleiding bij OCMW Antwerpen? Informeer bij uw maatschappelijk assistent naar een tussenkomst via de vrijetijdstoelage. OCMW-klanten een toelage aanvragen voor sport, cultuur, speelpleinen, (school)vakantie ...

- Om zichzelf of hun kinderen in te schrijven bij een sportclub of vereniging, voor een vrijetijdscursus, taallessen ...
- Om materiaal aan te kopen voor hun vrijetijdsactiviteit zoals sportkledij, een cursusboek, tekenmateriaal
- Om op vakantie of op daguitstap te gaan in Vlaanderen via Steunpunt Vakantieparticipatie
- Om hun kinderen te laten deelnemen aan speelpleinen, een kamp of een schoolreis.

Personen hebben recht op een vrijetijdstoelage als men tot één van de volgende categorieën behoort:

- hij/zij krijgt een leefloon of andere financiële steun
- hij/zij is sociaal tewerkgesteld
- hij/zij staat onder budgetbeheer
- hij/zij is in schuldbemiddeling.

Ook gezinsleden komen in aanmerking.

Meer info krijgt u in de sociale centra van het OCMW. OCMW Antwerpen heeft meer dan 20 sociale centra verspreid over het grondgebied Antwerpen: Antwerpen, Berchem, Berendrecht, Borgerhout, Deurne, Ekeren, Hoboken, Merksem en Wilrijk.

- **Vrijetijdstoelage sport** <https://www.antwerpen.be/nl/info/52d5051f39d8a6ec798b47a9/team-vrijetijd-leidt-naar-het-vrijetijdsaanbod-van-de-stad>

Bent u van Antwerpen, heeft u recht op het 'verhoogde tegemoetkoming' en kunt u geen beroep doen op de vrijetijdstoelage van het OCMW? Dan kan u eenmaal per kalenderjaar een financiële bijdrage van maximum 100 euro krijgen. Dat geld moet dienen ter ondersteuning van het lidgeld van een sport- of beweegaanbieder voor een groepslessenreeks of fitness, of deelname aan een sportseizoen, zoals het lidgeld van een erkende sportclub. Eenmalige deelnames aan een sport- of beweegaanbod zoals de inschrijving voor een sportkamp, komen dus niet in aanmerking voor de ondersteuning.

- **Mutualiteiten:**

Ook bij uw mutualiteit kan je terecht voor een tegemoetkoming voor uw lidgeld voor sport- en beweegaanbieders. Bovendien hebben zij een vrijetijdsaanbod (uitstappen, vakanties, sportactiviteiten...)

- **Steunpunt Vakantieparticipatie – iedereen verdient vakantie** <https://www.iedereenverdientvakantie.be/>

Daguitstappen en vakanties met een mooie korting voor personen met beperkt budget

(Verhoogde Tegemoetkoming, schuldbemiddeling...). Je kan een uitstap of vakantie op 3 manieren boeken:

Via een sociale organisatie, via een Rap op Stapkantoor of rechtstreeks via gratis nummer 1700

Aanbod 2019 (mét prijzen) zie boeken 2019

of op de website: <https://netwerk.iedereenverdientvakantie.be/brochure2019/>

- **Fonds Vrijetijdsparticipatie** www.fondsvrijetijdsparticipatie.be
Het fonds vrijetijdsparticipatie maakt deelname aan culturele-, jeugd- en sportactiviteiten meer betaalbaar voor mensen met een beperkt inkomen. Zij werken de financiële drempel weg door tussenkomsten te bieden. Dit doen ze in samenwerking met lokale sociale organisaties. Zij dienen namens mensen met een beperkt inkomen aanvragen voor financiële tussenkomsten in. (aanvraag via vrijetijdsloketten)
- **Arenbergschouwburg:** €3 (incl drankje) betalen aan kassa met goedkeuringsmail (voorstellingen zie website VTP)
- **Toneelhuis:** €2 – voorstelling en reservatie te bespreken met Toneelhuis (max 10)
- **De Singel:** €2 betalen aan kassa met goedkeuringsmail (concerten zie website VTP)
- **Antwerp Symphony Orchestra:** veel concerten aan €2 – wij bestellen en betalen tickets
- **Opera/Ballet:** vaak €10 – wij bestellen en betalen tickets
- **FOMU:** €2 betalen aan kassa mits goedkeuringsmail (tentoonstelling zie website VTP)
- **MAS:** kortingtarief (vaak €2) betalen aan kassa mits goedkeuringsmail (tentoonstelling zie website VTP)

De rest van het aanbod: zie website

MyBenefits

De strijd tegen armoede en de administratieve vereenvoudiging zijn twee doelstellingen die de overheid wil realiseren. Om dit te bereiken wil de federale regering zoveel mogelijk de toekenning automatiseren van rechten die verbonden zijn aan het sociaal statuut van een persoon.

Burgers hoeven niet langer een formulier in te vullen of een aanvraag in te dienen dankzij de automatische toekenning van de rechten. Deze is mogelijk wanneer de informatie, op basis waarvan de toekenning gebeurt, zich al in de databanken (de zogenaamde authentieke bronnen) bevindt waar een overheidsdienst of instelling van sociale zekerheid toegang toe heeft.

<https://mybenefits.fgov.be/burger/home>

De sociale statuten van een persoon houden verband met zijn situatie in de sector van de sociale zekerheid.

Sommige sociale statuten geven recht op specifieke voordelen voornamelijk buiten de sector van de sociale zekerheid.

Een lijst met de voornaamste sociale statuten die gebruikt worden voor de toekenning van aanvullende voordelen is beschikbaar op de website van de Kruispuntbank van de Sociale Zekerheid.

Via de toepassing MyBEnefits kunt u controleren dat de klant wel degelijk de weergegeven sociale statuten bezit waarvoor u voordelen toekent.

<https://mybenefits.fgov.be/professional/home>

DOCUMENTEN - TOOLS

Interesse wekken doe je vaak met informatie toegankelijk voor te stellen en aan te bieden. Via deze weg ontdekken mensen ook vaak organisaties die ze nog niet kennen.

We voorzien hiervoor kalenders en overzichten:

- Weekendtips Antwerpen
- Maandkalender 'gratis en dichtbij'
- De zomerpretmap (juli-aug)

Als iemand vlot overweg kan met internet zijn dit interessante websites om activiteiten (met de nodige info) op terug te vinden:

www.uitinvlaanderen.be www.uitmetvlieg.be www.lastminuteticketshop.be
www.out.be www.gva.be/gratisinantwerpen www.antwerpen.be www.findout.be
www.weekup.be www.wattedoen.be www.visitantwerpen.be

Mortsel: Uit in Mortsel <https://www.mortsel.be/Evenementen>

Antwerpen: via het kanaal per district <https://www.antwerpen.be/nl/info/5603bc8bafa8a75dd48b45aa/districten>

Als iemand niet met een pc of met internet kan werken, is het mogelijks de moeite om hem/haar door te verwijzen naar web.punt. www.webpunt.net

We voorzien een aantal documenten die je kan gebruiken afhankelijk van de hulpvraag:

○ **Ondersteuning in vrije tijd (na ontslag)**

Hier vind je een overzicht van organisaties (met links) waar je cliënt terecht kan met vrijetijdsvragen.

○ **Vrijetijdsbemiddelaars Antwerpen**

Team vrije tijd leidt naar het vrijetijdsaanbod van de stad

Bent u op zoek naar een vrijetijdsbesteding, maar weet u niet goed waar u moet aankloppen of beginnen? Team vrije tijd begeleidt u van A tot Z. Team vrije tijd geeft u persoonlijk advies. De medewerkers leiden u naar gepaste cultuur-, sport- en jeugdactiviteiten. Ze doen huisbezoeken, houden permanenties of spreken met u af bij de partner of vrijetijdsaanbieder. Met uw vraag kan u telefonisch of via e-mail terecht bij de vrijetijdsbemiddelaar van uw wijk.

○ **Vrijetijdsloketten Antwerpen**

Een vrijetijdsloket is een laagdrempelig maandelijks ontmoetingsmoment op verschillende locaties in de stad. Mensen in armoede kunnen er terecht voor informatie over vrije tijd, cultuur en sport.

○ **Rap op stap Borgerhout**

Rap op Stap is een laagdrempelig reisbemiddelingskantoor voor mensen met een beperkt budget. Er kunnen zowel vakanties en daguitstappen als sport- en cultuuractiviteiten geboekt worden in een Rap op Stap kantoor. De medewerkers helpen ook met het samenstellen van een budget en het uitzoeken van geschikt vervoer. Het is voor mensen met een laag inkomen, een kleine uitkering, een verhoogde tegemoetkoming of mensen in schuldbemiddeling. Deze mensen kunnen van een korting genieten om op vakantie of uitstap te gaan.

Vrijetijdstrajectbegeleiding

- Intakeformulier
- Fluisterlijst interesses (alfabetisch of per activiteitsdomein)
- Fluisterlijst voordelen
- Hulpformulier (interesse – factoren invloed – werken aan)