VRIJETIJDSGIDS

REGIO MORTSEL ANTWERPEN

WEGWIJS NAAR EEN EXTERN VRIJETIJDSAANBOD

EEN UITGAVE VAN DE CENTRALE VRIJETIJDSWERKING
MULTIVERSUM CAMPUS MORTSEL JUNI 2022

INHOUDSTAFEL

INLEIDING 3

BASAAL AANBOD / NETWERK GGZ 4

- Multiversum 4
- Netwerk Sara 5
- De Brug 5
- Beschut Wonen Antwerpen 5
- Andante 6
- Uilenspiegel 7
- Parantee-Psylos 7

CATEGORIAAL AANBOD OF AANBOD VOOR KANSENGROEPEN 8

- Lokale Netwerken Vrijetijdsparticipatie 8
- Samenlevingsopbouw / Ontmoeting 10
  - Buurthuizen 10
  - Cultuur- en Ontmoetingscentra Antwerpen 15
  - Sociale Centra Antwerpen 19
  - Dienstencentra 19
- Sport 20
- Cultuurbeleving/Creatief 21
- Vorming 24
- Vakantie/Uitstappen 25
- Sociaal Netwerk 26
- Armoede 28
- Vrijwilligerswerk 30

REGULIER AANBOD / NETWERK 31

- Algemeen 31
- Sport 32
- Cultuurbeleving / Creatief 32
- Vorming 39
- Sociaal-Culturele Organisaties / Verenigingen Allerlei 39
- Vrijwilligerswerk 39

SPECIFIEK AANBOD / NETWERK VOOR JONGEREN 40

- Jeugdwerk 40
- Jeugdhuizen, jeugdcentra 40
- JACO's (en JCC) 40
- Culturele en artistieke jeugdverenigingen 41
- Jongerenvakantie 42
- (jeugd)verenigingen allerlei 42

SPECIFIEK AANBOD / NETWERK VOOR SENIOREN 43

SPECIFIEK AANBOD / NETWERK VOOR MENSEN MET EEN VERSTANDELIJKE BEPERKING 44
Brede vrijetijdswerking / 44
Vormingsdiensten 45
Sport 45
Kunst & Cultuur 45
Jeugdbewegingen 46
Vakantie 46
KORTINGEN EN TEGEMOETKOMINGEN 47
DOCUMENTEN - TOOLS 50

INLEIDING

Wat? Vrije tijd is een veelzijdig fenomeen. Op de vraag 'wat is vrije tijd?' kunnen dan ook tal van antwoorden worden gegeven. Tijdsbeleving in zijn geheel, en de invulling van het begrip 'vrije tijd' kan immers verschillen naargelang de persoon, de plaats, de tijd en de omstandigheden.

Uit de verschillende definities kunnen we tot een volgende omschrijving komen:

Vrije tijd is de tijd waarin men vrij is van activiteiten uit andere inhoudelijke tijdsdelen zoals persoonlijke tijd (eten, slapen, persoonlijke hygiëne…), werktijd (arbeid of arbeidsvervangende activiteiten als onderwijs, therapie, vrijwilligerswerk…) en tijd voor huishoudelijke taken (boodschappen, poetsen, koken, klusjes…).

Vrije tijd is dus de tijd die je niet hoeft te besteden aan verplichte of noodzakelijke activiteiten zoals (huishoudelijk) werk, zorg of studie en vooral geassocieerd wordt met de mogelijkheid om dat te doen wat je graag doet.

Waarom? Door zingeving in vrije tijd kunnen mensen groeien in hun ontwikkeling. Ze ontmoeten andere mensen en leren nieuwe vaardigheden. Ze krijgen de kans om hun leefwereld te verbreden. Ze leren ook zichzelf beter kennen en hun zelfvertrouwen groeit. Het leidt tot een hogere kwaliteit van leven. Participeren aan zinvolle vrijetijdsbesteding is belangrijk voor het bevorderen van volwaardig burgerschap.

Een goede vrijetijdsbesteding draagt bovendien bij aan het leren omgaan met een psychische kwetsbaarheid, nl loskomen van het 'ziek zijn'. De aandacht verschuift geleidelijk aan van de psychische aandoening en onmacht naar het hernemen van de eigen regie en mogelijkheden binnen het eigen leven.

Hoe? Bij het zoeken naar een geschikte vrijetijdsbesteding, kan het goed zijn om bij een aantal dingen stil te staan.

Uiteraard is het van belang om na te gaan wat je interesseert maar ook wat je belangrijk vindt en welk gevoel of voordeel je er wil uithalen. Met andere woorden, wat is je motivatie?
Hou je van sport of ben je eerder creatief? Ben je graag bezig met je handen of in de natuur? Wil je graag samen met anderen iets doen of liever alleen? Ben je op zoek naar innerlijke rust of wil je er net opwinding en energie uithalen? Hou je van afwisseling of wil je je liever ergens in verdiepen? Wil je gewoon de verveling verdrijven of wil je graag iets betekenen voor anderen? Of misschien wil je iets leren over de wereld waarin je leeft?

Last but not least, kan je nagaan of er nog dingen zijn waarmee je best rekening mee houdt. Zijn er nog knelpunten of hindernissen en hoe kan je hiermee omgaan; maar vooral, waar liggen kansen, wat kan je helpen.

Heb je graag ondersteuning bij deze zoektocht?
Patiënten van PZ Amedeus kunnen hiervoor terecht bij de vrijetijdsmedewerkers van de centrale vrijetijdswerking.
Cliënten van de mobiele teams richten zich best tot hun thuisbegeleiding.

Waar? Misschien weet je wel wat je wil gaan doen, de vraag is dan nog waar?

Heel 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 in deze vrijetijdsgids maken, bekijken we vooral op vlak vanuit het getrapt 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. Daarnaast werken we met enkele thema's en is er nog een oplijsting voor bepaalde doelgroepen.

Deze indeling is niet absoluut, bepaalde organisaties kunnen tot meerdere categorieën behoren. De lijst is bovendien verre van volledig. Onderling zijn er vaak ook linken qua communicatie en samenwerking.

Deze vrijetijdsgids werd gemaakt voor patiënten, cliënten en coaches die op zoek zijn naar een geschikt vrijetijdsaanbod.

Het vrijetijdsnetwerk is voortdurend in beweging, check dus zeker altijd de website of de desbetreffende organisatie nog bestaat!

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

https://www.multiversum.care/maatschappelijk-herstel-en-geestelijke-gezondheidszorg/

Clubhuizen Marcato

Heb je een psychische kwetsbaarheid en ben je op zoek naar werk op maat of naar een plek om mensen te ontmoeten, dan is het clubhuis Marcato misschien wel iets voor jou. Het clubhuis vind je in Boechout (‘t Karwei en De Vlonder) en in Mortsel (‘t Aktief en De Klapper). Op deze locaties wordt er een brede waaier aan activiteiten aangeboden, gaande van ontmoetingsplek, activiteitencentrum, werkvloeren tot een polikliniek voor depotmedicatie.
De clubhuizen Marcato zetten enerzijds in op arbeidszorg en daarnaast ook op ontmoeting met als doel mensen met elkaar in contact te brengen op een laagdrempelige manier, verbondenheid te stimuleren en sociaal isolement te reduceren.

- **Ontmoetingscentrum De Vlonder** George Van Raemdoncklaan 5, 2530 Boechout 0490 64 43 60
  De Vlonder in Boechout is in de eerste plaats een ontmoetingsplek voor volwassenen met een langdurige psychische kwetsbaarheid. Toch is in het alcoholvrij café met gezellige terras, dat clubhuisleden zelf openhouden, iedereen welkom om even uit te blazen bij een (h)eerlijk drankje of hapje!
  Maandelijks stellen leden en stafleden samen een gevarieerde kalender op met allerlei activiteiten. Die activiteiten mikken op het stimuleren van een gezonde levensstijl via gezonde voeding, kookactiviteit, beweging maar evengoed zingeving, muziek, film, creativiteit en werk. Ook uitstappen en een jaarlijkse vakantie staan op het programma. Er is veel aandacht voor de seizoenen, verjaardagen, feestdagen en andere markante gebeurtenissen.
  Kortom, er valt heel wat te beleven bij de Vlonder die uitpakt met de slogan: maak het mee!
  Wil je graag meer info? Aarzel niet om ons te contacteren. Of kom gerust eens langs voor een koffie en een babbeltje...
  Openingsuren de Vlonder en café: Maandag tot vrijdag: 9 tot 15 uur - Dinsdag tot 13 uur

- **Ontmoetingscentrum De Klapper** 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. 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.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.

NETWERK SARA http://www.netwerksara.be

- **Herstelacademie Sara** Antwerpsestraat 179, 2640 Mortsel - 0474 88 59 35 antwerpen@herstelacademie.be
  www.herstelacademie.be/antwerpen http://www.facebook.com/HerstelAcademieSaRA

  Wat doen wij precies? De cursussen aan een HerstelAcademie zijn kortdurend en focussen op het vaardiger worden in het leven met een psychische kwetsbaarheid. Ze helpen je om actief je herstel(proces) in eigen handen te nemen, bewuste stappen voorwaarts te zetten om daarna als volwaardige burger je plaats (weer) in te nemen in de maatschappij.
  Ons vormingsaanbod is uniek! Namelijk, twee docenten, enerzijds een persoon met ervaringskennis en anderzijds een hulpverlener, doceren samen een cursus. Als duo brengen zij een warme boodschap van hoop, begrip, veerkracht en toekomstperspectief.
  Voor wie? We richten ons in de eerste plaats naar iedereen die wil werken aan zijn psychisch herstel. Daarnaast staat ons aanbod open voor elke geïnteresseerde burger die hieraan wil bijdragen: naasten, vrienden, familieleden en (toekomstige) hulpverleners. Uiteraard vinden we het uiterst belangrijk dat elke student zich goed voelt tijdens (het verloop van) een cursus. Daarom hechten we veel belang aan de creatie van een veilige omgeving waar je jezelf kan zijn en we respectvol met elkaar omgaan. Om dit te benadrukken ontwikkelden we de **SLOWLI-code** die in elke les vooropstaat.
  Interesse? Snuister in het aanbod van de verschillende regionale HerstelAcademies. Je bent immers niet gebonden aan het aanbod van de HerstelAcademie van jouw geografische regio. Je kan Vlaanderen en Brussel doorkruisen als je wil.
  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…)
  - Telkens op de 2e dinsdagavond van de maand kan je deelnemen aan een herstelcafe
  - Elke woensdag (10u-13u) kan je in ons 'open huis' terecht voor een babbel met een ervaringswerker

DE BRUG http://www.debrug.be

- **De Kobbe** Deurnestraat, 2640 Mortsel - 03 444 16 83 dekobbe@debrug.be https://debrug.be/de-kobbe/

  De Kobbe is de hobbyclub van De Brug. In onze ateliers kunnen werknemers, monitoren en geïnteresseerden van buitenaf elke donderdagavond vanaf 18u terecht om hun creativiteit los te laten. Samen met hen kan je komen tekenen, boetseren, schilderen en nog zoveel meer. Onze vrijwilligers van de verschillende ateliers helpen je daarbij graag verder. Ateliers in volgende disciplines: Tekenen en schilderen, Handwerk en knutselen, Keramiek, lassen en metaalbewerking.

  We pikken ook regelmatig een toneelvoorstelling, musical of optreden mee. Activiteiten zoals koffieconcerten, de jaarlijkse BBQ, het sinterklaasfeest en de kerstmarkt zijn eveneens erg in trek bij onze leden.

  Op de eerste donderdag van oktober wordt er een opendeurdag georganiseerd met een rondleiding langs de verschillende ateliers. Je kan je dan ook inschrijven voor het nieuwe seizoen.

BESCHUT WONEN ANTWERPEN info@beschutwonenantwerpen.be

https://beschutwonenantwerpen.be/activering https://www.antwerpen.be/socialecentra/

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 De Rui.

- **Aanloopadres De Rui** Falconrui 51, 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 biedt een brede waaier van artistieke activiteiten aan psychisch kwetsbare volwassenen met artistieke interesse. Hierbij is het objectief-esthetische niveau van minder belang. Niet het product maar het artistiek bezig zijn staat centraal. Vanuit een rustige, niet-therapeutische en kleurrijke omgeving willen we je kunst laten verkennen. We stimuleren en begeleiden jou op artistiek-technisch vlak, maar geven geen therapie. Dit is een zeer bewuste keuze.
  Dagcentrum De Vinken tracht een omgeving te creëren waarin je artistiek geprikkeld wordt en kwaliteiten in jezelf kan herkennen en ontplooien. Vanuit een open houding, zonder druk te leggen, wordt rekening gehouden met je kwetsbaarheid.

- **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. Wij beogen een warme plek aan te bieden aan onze bezoekers waar zij een vriendschappelijk netwerk kunnen opbouwen door middel van ontmoeting en activiteit in groepsvorm. Er wordt ook extra aandacht gegeven aan het individu via gesprek en opvolging met doorverwijzende en begeleidende partners. Het valt onder de nazorg te kaderen. De aandacht gaat voornamelijk uit naar sociale ondersteuning en het onderhouden van de nog bestaande vaardigheden van het cliënteel.

  Het aanbod bestrijkt een brede waaier aan activiteiten gaande van ontspanning, sport, ontmoeting en gewone dagdagelijkse bezigheden in de huishoudelijke sfeer. Er wordt veel tijd besteed aan socio-recreatieve activiteiten en sportactiviteiten omdat de vaardigheden op dit vlak van vrijetijdsbesteding beperkt zijn. Er worden ook kansen geboden nieuwe vaardigheden aan te leren en kennisverruiming te bewerkstelligen.

- **Sociaal Centrum De Wilg** Marnixstraat 16/0001, 2060 Antwerpen – 03 270 08 40 - sc.dewilg@antwerpen.be (zie sociale centra Antwerpen)

ANDANTE https://andante.be/ https://www.centrageestelijkegezondheidszorg.be/cgg/andante/instuif-en-buddywerking

- **Instuif** Lamorinièrestraat 183, 2600 Berchem – 03 218 68 26 - instuif@andante.be https://andante.be/hulp-voor-volwassenen/instuif/ https://www.facebook.com/groups/1528453914121848
  Instuif is een veilige plek waar je contacten kan leggen en een vriendenkring kan opbouwen. Instuif spreekt je aan op je kwaliteiten en talenten. Bezoekers organiseren samen met professionelen en vrijwilligers ontspanning, vorming, sport en creatieve activiteiten.
  De Instuifactiviteiten gaan voornamelijk door op avonden en tijdens het weekend en zijn gericht op
  ontspanning: het praatcafé, koffie- en theekrans, wandelingen, uitstappen, fietstochten, weekends en reizen
  vorming: reizen en uitstappen in groepsverband, voordrachten en cursussen
  creativiteit: creatief atelier, bezoeken aan tentoonstellingen en musea, theater, culturele uitstappen
  sport: volleybal, sportdagen in samenwerking met andere organisaties
  Nieuwe bezoekers kunnen op maandagnamiddag of vrijdagavond informatie krijgen over de werking.

- **Buddywerking Vlaanderen** (regio Antwerpen) Lamorinièrestraat 183, 2600 Berchem
  https://www.buddywerking.be/regio/antwerpen/antwerpen/
  Andante neemt deel aan het project Buddywerking Vlaanderen. Buddywerking brengt een vrijwilliger in contact met een persoon met psychische moeilijkheden. Ze ontmoeten elkaar voor een babbel of trekken erop uit voor een wandeling, fietstochtje, filmvoorstelling, ... Omdat een 'klik' belangrijk is, houden we altijd rekening met de verwachtingen van buddy en deelnemer.
  Als je psychisch kwetsbaar bent, raak je gemakkelijk sociaal geïsoleerd. Contact met anderen is dan niet evident meer. Buddywerking helpt je om opnieuw vertrouwen te krijgen in mensen en je weer open te stellen voor de wereld rondom jou. Buddy's zijn geen hulpverleners. Buddywerking draait om gelijkwaardige relaties en om sociaal contact in een vriendschappelijke en ongedwongen sfeer.
  Deelnemers kunnen zich aanmelden bij CGG Andante: Jozefien Perdieus antwerpen@buddywerking.be - 0494 47 44 88
  Buddy's kunnen terecht bij Samana: gerrit.ribbens@samana.be – 015 21 59 47

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.

UilenSpiegel geeft ook **vormingen:** De 'basiscursus ervaringsdeskundigheid' en 'ervaringskennis' zijn trajecten die de ervaringsdeskundigheid in haar vele facetten belichten. De cursus 'patiëntenvertegenwoordiging' is een cursus specifiek voor patiënten die in beleidsvergaderingen de stem van de patiënt (willen) vertolken.

Bij de lokale afdeling in de regio Antwerpen staat **lotgenotencontact** centraal: iedereen met een psychische kwetsbaarheid komt tijdens al onze activiteiten en gespreksnamiddagen uitgebreid aan bod in een besloten én veilige kring! Meer info: samengroeienantwerpen@gmail.com of via 0484 40 45 18 (Sven)

Het **Plus vriend project** 02 410 19 99 of 0479 89 14 40 (di 14u tot 16u) anneke@uilenspiegel.net info@plusvriend.net www.plusvriend.be

PlusVriend is een project van vzw Uilenspiegel en ondersteunt vriendschappen bij mensen met een psychische kwetsbaarheid. 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…

PARANTEE-PSYLOS Zuiderlaan 13 , 9000 Gent - 09 243 11 70 info@parantee-psylos.be www.parantee-psylos.be

Parantee-Psylos vzw is een warme en gedreven Vlaamse sportfederatie voor personen met een beperking of kwetsbaarheid. De federatie telt 5.000 leden en heeft een team van vaste en vrijwillige medewerkers. Dat team werkt elke dag actief aan de dienstverlening voor meer dan 120 sportclubs en aan een uitgebreid sport- en beweegaanbod. We ondersteunen sportclubs en andere sportfederaties die zich op een competitieve of recreatieve manier richten naar mensen met een beperking of kwetsbaarheid. Topsporters met een beperking begeleiden we op maat, zodat zij hun ambities kunnen waarmaken. Door de uitbouw van een strategisch netwerk met professionals én vrijwilligers uit de sportsector en andere maatschappelijke actoren verleggen we grenzen. Parantee-Psylos vormt een hefboom om mensen volgens hun eigen behoeften, mogelijkheden en ambities op een gezonde en kwaliteitsvolle manier te laten sporten en bewegen.
Parantee-Psylos en G-sport Vlaanderen, de twee grootste organisaties voor sporters met een beperking of kwetsbaarheid in Vlaanderen, fusioneren tegen 1 januari 2022. Samen zullen zij als één sterke organisatie meer Vlamingen met een beperking of kwetsbaarheid de kans geven om te sporten. We vormen vanaf 2022 ook één duidelijk aanspreekpunt voor G-sport, waarmee we samen een positief verhaal schrijven voor alle G-sporters."

voor mensen met een of andere kwetsbaarheid

Soms zijn er naast een psychische kwetsbaarheid nog andere 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 precaire 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…) ontmoetingscentra (’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, Parantee-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 Icuro…

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. Dēmos 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.

Mortsel

Het Lokaal Netwerk Vrijetijds Participatie is een samenwerkingsverband van partners uit het brede welzijnsveld in Mortsel. Het netwerk heeft als doel de deelname van kwetsbare doelgroepen aan vrije tijd te vergroten door drempels weg te werken.

Multiversum maakt deel uit van het lokaal netwerk in Mortsel en zo vertegenwoordigen we onze doelgroep. In 2020 kwam er een nieuwe afsprakennota en is men in Mortsel gestart 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).

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 experten. 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.

- **Vrijetijdsbemiddelaars**
  https://www.antwerpen.be/nl/overzicht/netwerk-vrijetijdsparticipatie-antwerpen/vrijetijdsbemiddelaars

  Vrijetijdsbemiddelaars 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.

- **Vrijetijdsloketten**
  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.

  Tijdens de vrijetijdsloketten wordt er informatie op maat gegeven, er is een maandelijks menu met uitstappen waar je in groep, in duo of alleen naartoe kan. Heel veel activiteiten en uitstappen zijn gratis. Voor betalende activiteiten wordt gezocht naar kortingen. Bezoekers worden ook attent gemaakt op en geïnformeerd over de voordelen en het gebruik van de A-kaart. Er wordt bekeken of er nog andere kortingsmogelijkheden zijn bij het zelfstandig deelnemen aan cultuur, sport en vrije tijd.

- **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 1x 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. In 2021 gebeurt deze verlenging automatisch.

SAMENLEVINGSOPBOUW / ONTMOETING

BUURTHUIZEN

Mortsel

- **Buurthuis In de Buurt** Meerminne 6, 2640 Mortsel 0489 06 66 48 idbmortsel@hotmail.com
  https://nl-nl.facebook.com/indebuurtmortsel/
  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. De werking omvat: een buurtbar die een warme en gezellige plek is voor de buurtbewoners, een voedselbedeling voor mensen die moeite hebben om de eindjes aan elkaar te knopen, een geefwinkel voor ieder die duurzaam met spullen willen omgaan.
  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 kinderanimatie 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.
  Voedselbedeling: In de Buurt houdt een wekelijkse voedselbedeling op vrijdag tussen 12u en 16u.

Antwerpen SAAMO Gasstraat 12-14, 2060 Antwerpen 03 325 67 00 info.antwerpen@saamo.be https://www.saamo.be/antwerpen/ Je kan hen volgen via
Een betaalbare en goede woning. Een geschikte job. Elke dag een gezonde maaltijd op tafel. Centen om een sociaal leven uit te bouwen. Voor velen is dat niet vanzelfsprekend. De ongelijke organisatie van onze samenleving maakt kwetsbaar en sluit uit. Maatschappelijk opbouwwerk is een vorm van sociaal werk die met innovatief projectwerk en geëngageerd buurtwerk mensen samenbrengt om te werken aan concrete en duurzame oplossingen. Samen met mensen in een kwetsbare positie ontwikkelen de opbouwwerkers van SAAMO modellen, geven ze een aanzet voor verbeteringen in beleid en regelgeving en bouwen ze aan publieke bewustwording.

SAAMO werkt vanuit acht erkende vzw's: in de vijf Vlaamse provincies en in de steden Antwerpen, Brussel en Gent.
Met ervaring en expertise sinds 1983 bouwt SAAMO in **Antwerpen** mee aan een samenleving waarin er plaats is voor iedereen. Medewerkers en vrijwilligers van SAAMO brengen mensen die uitsluiting ervaren samen. Ze werken met hen en partners aan concrete oplossingen. Maak hier kennis met het innovatief projectwerk, het geëngageerd buurtwerk, de ambitieuze modellen, de dagelijkse activiteiten en de campagnes in Antwerpen.
De persoonlijke contactgegevens van al onze medewerkers vind je hier: https://www.saamo.be/antwerpen/regio-antwerpen/wie-is-wie/

De Antwerpse buurtwerken van SAAMO werken volgens het model de STEK. Dit betekent dat je er mensen kan ontmoeten, dat je er leert, dat je er wegwijs gemaakt wordt en dat je er inzicht krijgt in hoe de samenleving werkt. Met deze aanpak en door samenwerkingen met tal van partners geven buurtwerken mensen meer greep op hun leven en kunnen ze aan structurele oplossingen werken.
In een buurtwerk ben je altijd welkom. Je kan een vraag stellen, maar je moet geen vraag hebben. Je bent welkom om iets te drinken of om buren te leren kennen. Je kan deelnemen aan activiteiten maar je kan er ook voor kiezen om dat niet te doen. Kom eens langs en ervaar het zelf.

- **SAAMO De Wijk** Willy Vandersteenplein 1, 2060 Antwerpen – na 18u: Lange Scholierstraat 94, 2060 Antwerpen - 03 272 55 42 https://www.saamo.be/antwerpen/antwerpen-noord/buurtwerk/saamo-de-wijk/

  https://www.facebook.com/groups/BuurtwerkDeWijk

  SAAMO De wijk is je buurtwerk in Antwerpen-Noord. SAAMO De Wijk bouwt mee aan een 2060 waarin er plaats is voor iedereen en niemand uitgesloten wordt. In een buurtwerk kan je tijdens de openingsuren terecht voor een babbel, een drankje of om de krant te lezen. Water, koffie en thee zijn gratis. Je kan er ook een computer gebruiken. Iedereen is welkom.

  SAAMO De Wijk werkt nauw samen met het Huis van het Kind De Wijk. In een Huis van het Kind kunnen ouders en kinderen terecht voor alles rond opvoeden en opgroeien. Kom eens langs.

  Activiteiten/aanbod: Koffie & formulieren, 2-spraak, samen praten-samen eten, Deelkast, Open leersalon, Fietsatelier, Medebeheer binnenkoer en tuin van De Wijk, Deelwinkel, Infopunt vragen rond werk, vragen rond OCMW, Digi-tafel & Digi-leen, Buurtbabbel, Bruggen naar werk, Pretloket, Hangen met Samen op straat, Bakoven, Budgetgidsen, Vrijwilligerswerk, Goed Buurtwerk

  Openingsuren: ma-di-woe: 10u – 16u, do: 10u – 16u en 18u – 20u, za: 12u – 16u (om de 2 weken)

- **SAAMO Borgerbaan** Turnhoutsebaan 236, 2140 Borgerhout - 03 270 39 46
  https://www.saamo.be/antwerpen/borgerhout/buurtwerk/saamo-borgerbaan/

  https://www.facebook.com/groups/BuurtwerkBorgerbaan/

  SAAMO Borgerbaan is je buurtwerk in Borgerhout. SAAMO Borgerbaan bouwt mee aan een Borgerhout waarin er plaats is voor iedereen en niemand uitgesloten wordt. In een buurtwerk kan je tijdens de openingsuren terecht voor een babbel, een drankje of om de krant te lezen. Water, koffie en thee zijn gratis. Je kan er ook een computer gebruiken. Iedereen is welkom.

  Activiteiten/aanbod: Infopunt ocmw, Open leersalon, Vrijetijdsloket, Buurtmaaltijd, Safe space, Wooncafé, Digi-tafel & Digi-leen, De jardin & Werktuyn, Veilige stoep voor iedereen, Koffie & formulieren, Voor en door de buurt, Vrouwengroep, Sporten met Samen op straat, Budgetgidsen, Vrijwilligerswerk, ondersteuning naar werk, Goed buurtwerk…

  Openingsuren: ma: 13.30u-16u, di: 13.30u-16u en17u-20u, woe: 10u-13u, do: 10u-16u, za 10u-13u (1ste en 3de za vd maand)

- **SAAMO Dinamo** Ten Eekhovelei 337, 2100 Deurne – 03 326 22 14 https://www.saamo.be/antwerpen/deurne-noord/buurtwerk/saamo-dinamo/ https://www.facebook.com/groups/BuurtwerkDinamo

  SAAMO Dinamo is je buurtwerk in Deurne-Noord. SAAMO Dinamo bouwt mee aan een Deurne waarin er plaats is voor iedereen en niemand uitgesloten wordt. In een buurtwerk kan je tijdens de openingsuren terecht voor een babbel, een drankje of om de krant te lezen. Water, koffie en thee zijn gratis. Je kan er ook een computer gebruiken. Iedereen is welkom.

  Activiteiten/aanbod: Open fietsatelier, Digi-tafel & Digi-leen, Soeperdeboere, Pretloket, Koffie & formulieren, Open leersalon, Wooncafé, Budgetgidsen, Vrijwilligerswerk, ondersteuning naar werk, vakantie of daguitstap, 2-spraak, Goed buurtwerk…

  Openingsuren: di: 10u-16u en 18u-20u woe: 10u-13u, dol: 10u-16u, za: 13u-16u (1ste za vd maand)

- **SAAMO 't Pleintje** St Rochusstraat 106, 2100 Deurne - 03 320 26 70 – https://www.saamo.be/antwerpen/deurne-zuid/buurtwerk/saamo-t-pleintje/ https://www.facebook.com/SAAMOtPleintje/

  SAAMO 't Pleintje is je buurtwerk in Deurne-Zuid. SAAMO 't Pleintje bouwt mee aan een Deurne waarin er plaats is voor iedereen en niemand uitgesloten wordt. In een buurtwerk kan je tijdens de openingsuren terecht voor een babbel, een drankje of om de krant te lezen. Water, koffie en thee zijn gratis. Je kan er ook een computer gebruiken. Iedereen is welkom.

  Activiteiten/aanbod: Naaiatelier, Open huis, Onthaal-infopunt, Open leersalon, Samen eten, Webpunt 't Pleintje, Pretloket, Buurtgoed, Wooncafé, Budgetgidsen, Vrijwilligerswerk, ondersteuning naar werk, vakantie of daguitstap, 2-spraak, Goed buurtwerk…

  Openingsuren: ma 13u-16u, di en do 10u-16u, za: 11u-14u (3de za vd maand)

- **SAAMO De Stek** Sint-Bernardsesteenweg 197, 2020 Antwerpen-Kiel – 03 216 06 36
  https://www.saamo.be/antwerpen/kiel/buurtwerk/saamo-de-stek/

  https://www.facebook.com/groups/BuurtwerkDeStek/

SAAMO De Stek is je buurtwerk op het Kiel. SAAMO De Stek bouwt mee aan een wijk Kiel waarin er plaats is voor iedereen en niemand uitgesloten wordt. In een buurtwerk kan je tijdens de openingsuren terecht voor een babbel, een drankje of om de krant te lezen. Water, koffie en thee zijn gratis. Je kan er ook een computer gebruiken. Iedereen is welkom.

Activiteiten/aanbod: Digi-tafel & Digi-leen, Koffie & formulieren, Open leersalon, De kloostertuin, De achtertuin, Vrijetijdsloket, Infopunt vragen rond werk, Voor en door de buurt, Buurtgoed, Hangen met Samen op straat, Budgetgidsen, cursus Papieren & Formulieren, Vrijwilligerswerk, ondersteuning naar werk, vakantie of daguitstap, Blokbabbels, Goed buurtwerk…
Openingsuren: elke weekdag: 9.30u-12.30u + di: 13u-16u, do: 13u-16u en 18u-20u, vr 13u-16u
en za 15u-18u (2de za vd maand)

Andere buurthuizen die verzelfstandigd zijn:

- **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.kom, creatief atelier, luistercafé, samen wandelen, info- en inschrijvingsmomenten, buurttijd, volkskeuken, broodbroodbrood, kledingmarktje, geriefbieb, buurtijd, klimaat in de buurt, naaiateliers, textielwinkeltje 'naai goed', Berchemse buurtbabbel, webpunt, yhoga, awareness through motion, fietstochten en samen wandelen, vrijetijdsloket, haakclub, workshops, stekjesbieb, en zadenbib…

  Binnenlopen kan van maandag tot donderdag 9u-17u en op vrijdag 9u-12.30u.

- **Buurtcentrum Cortina** Kerkstraat 68, 2060 Antwerpen info@buurtcentrumcortina.be https://www.buurtcentrumcortina.be/wat-doet-cortina/ https://www.facebook.com/Cortinabuurtcentrum/

  Het voormalige gymcentrum in de Kerkstraat werd verbouwd tot "Buurtcentum Cortina". Een ontmoetingsplaats van, door en voor de buurt en haar sympathisanten.

  Activiteiten/aanbod: Buurtcafé (vrijdagavond), Volkskeuken (laatste vrijdag van de maand), afhaalpunt bioboerderij (donderdag), tentoonstellingen,

- **Buurtwerking Elegast – Den Dam** Twee Netenstraat 13a, 2060 Antwerpen 03 232 60 20 dendam@elegast.be https://buurtwerking.elegast.be/

  Buurtwerking Elegast - Den Dam is een werking in Antwerpen-Noord die de solidariteit tussen mensen wil bevorderen: los van hun inkomen, sociale afkomst of nationaliteit.

  Activiteiten/aanbod: buurtwerking, digi-donderdag, fietsmobiel, kledijzolder, huistaakbegeleiding, oefenkansen Nederlands, jonger dan je denkt, Instuif, puzzeltime, hobbykelder, Samana winkelbus…

  Binnenlopen kan op dinsdag 10u-12u, woensdag 13u-15u en donderdag 13u-15u en 18.30u-20u

- **Wijkcentrum De Shelter** Langstraat 102, 2140 Borgerhout 03 270 39 82 shelter@skynet.be https://wijkcentrumdeshelter.wordpress.com/
  vzw Wijkcentrum De Shelter is een sociaal centrum gelegen in het hart van Borgerhout tussen de Langstraat, de Sergeyselsstraat en het Koxplein. De Shelter biedt onderdak aan meerdere sociale partners maar is meer dan enkel een kantorencomplex voor sociale organisaties. Het centrum wil een sociaal ankerpunt zijn in de wijk. Er zijn meerdere permanentiemomenten, het is een ontmoetingsplek met een sociaal karakter. Onderlinge samenwerking wordt gestimuleerd.

- **Buurthuis De drei pleintjes** Wijnegemstraat 65, 2140 Borgerhout (hoek Terlooplein - Wijnegemstraat)

  0496 34 90 18 dreipleintjes@hotmail.com http://dreipleintjes.blogspot.com/
  https://www.facebook.com/buurthuis.pleintjes/

  Buurtwerking voor alle Borgerhoutenaren.
  Activiteiten/aanbod: koffiemoment, buurtmaaltijd, pannenkoeken, buurtraad, spelletjesavond, vrijdagavondcafé…

- **Pleinhuis Zermatt** Wijnegemstraat 65, 2140 Borgerhout (ingang Terloplein) 0484 22 92 87

  zermatt3pleintjes@gmail.com - wouter.verrees@saamo.be https://www.facebook.com/PleinhuisZermatt/

  Samen met vzw de Drei Pleintjes werkt SAAMO aan een bloeiend pleinhuis Zermatt aan het Terloplein. De Zermatt organiseert en ondersteund buurtgerichte bewonersgroepen en activiteiten.
  Openingsuren: di 10u – 17u en woe 12u – 17u.

- **Buurthuis De Buurt Van Schoonhovenstraat 35-37, 2060 Antwerpen 0485 47 89 23 buurthuisdebuurt@gmail.com**
  www.deconincplein.com/buurthuis%20debuurt.htm Je kan hen volgen via
  Buurthuis deBuurt is een ontmoetingsplaats waar iedereen welkom is en zich welkom voelt. Het is een verbindende plek in de wijk waar mensen zich in een positieve, warme en gezellige sfeer aanvaard voelen. Personen die verschillen in leeftijd, geslacht, afkomst, taal, cultuur, religie, ideologie, opleiding, seksuele voorkeur, inkomen, burgerlijke staat, levensstijl en gewoonten kunnen er elkaar ontmoeten en leren appreciëren. Openheid, verdraagzaamheid, gelijkwaardigheid en wederzijds respect zijn daarvoor absolute voorwaarde; solidariteit en diversiteit zijn zeker even belangrijk. Buurthuis deBuurt heeft een bijzondere aandacht voor kwetsbare doelgroepen. Het is een buurthuis waar iedereen aan vrijetijds- of vormingsactiviteiten kan deelnemen en plezier kan ervaren. Tijdens de vaste openingsuren willen wij vooral een ontmoetingsplaats zijn voor iedereen. Naast gewoon een praatje slaan kunnen bezoekers ook meedoen aan een brede keuze aan vaste activiteiten.
  Activiteiten/aanbod: Sjoelbakken, sport en spel, rummikub en scrabble, bingo, naailes, haken, stoelturnen, huiswerkbegeleiding…
  Alle weekdagen open van 11u tot 17u.

- **Buurthuis Unik** Paleisstraat 108, 2018 Antwerpen (Brederode-Markgrave) 0468 54 59 17 info@buurthuisunik.com
  https://www.buurthuisunik.com/ Je kan hen volgen via
  Buurthuis Unik is hét buurthuis voor de inwoners van Markgrave en Brederode en is het resultaat van het project 'Een buurthuis in de BrederodeBuurt' ondersteund door de Burgerbegroting. Diverse groepen in de wijk merkten een nood op aan een laagdrempelige ontmoetingsruimte en gingen op zoek naar waar en wat een dergelijke ruimte kan betekenen in de buurt. Het resultaat is een bruisende plek/werking gevuld met activiteiten die diverse groepen kunnen verbinden en waar het wijkgevoel versterkt wordt.
  Er is nood aan gezinsactiviteiten, laagdrempelige cultuur en de nood om te leren van elkaar of uit te wisselen leeft eveneens in de buurt. Het wordt gedragen door een sterke ploeg van buurtbewoners die het concept uitwerkten, het idee in de buurt levendig houden en verder bouwen aan dit verhaal.
  Activiteiten/aanbod: burenbar, kunstatelier, gezelschapsspelen, Mandala, Uni(e)ke platenkast, bio-punt, wereldkeuken, Unik Akustik, Instagram…

- **Buurtcentrum Stroboertje** Bredabaan 531, 2170 Merksem – 0497 91 21 18 - didierantwerpen@telenet.be
  http://www.buurtcentrumstroboertje.be

  Activiteiten/aanbod: Buurtrestaurant, voedselbedeling, bingo…
  Binnenlopen kan van dinsdag tot vrijdag 8u-18u en op zondag 8u-160u.

- **Zewopa vzw** http://inclusiefwonen.be/

  Zewopa is een vzw die ervoor zorgt dat mensen met een beperking levenslang thuis kunnen blijven wonen. Ons doel is om hen te versterken om zo inclusief wonen, leven en werken mogelijk te maken. We geven zorg thuis en organiseren dagelijks activiteiten in ons wijkcentrum. Het wijkcentrum fungeert als buurthuis en ontmoetingscentrum. Hierbij betrekken we ook heel de buurt om zo te komen tot 'een warme wijk'. Wij houden dagelijks verschillende activiteiten in het wijkcentrum (van knutselen tot activiteiten met een ergotherapeut, tot rolstoeldansen, tot bingo, tot een muziekquiz,

tot een sessie met een voedingscoach). Iedereen is welkom voor een gezellige babbel en je kan elke middag genieten van verse soep of een warme maaltijd aan een klein prijsje.

- **Wijkcentrum Silvertop** Jan Denucéstraat 11, 2020 Antwerpen Kiel
  https://www.facebook.com/zewopawijkcentrumkiel/
  Binnenlopen kan op maandag, dinsdag en donderdag 9u-16u en op woensdag en vrijdag 9u-13u

- **Wijkcentrum Binnenplein** Binnenplein 2, 2600 Berchem
  https://www.facebook.com/wijkcentrumberchemzewopa/
  Alle weekdagen open van 9u tot 16u.

Een wijkvereniging zonder echt buurthuis:

- **Klein Antwerpen** Lange Leemstraat 26, 2018 Antwerpen - 0473 93 35 02 - info@kleinantwerpen.be www.kleinantwerpen.be https://www.facebook.com/ www.kleinantwerpen.be/
  Actieve wijkvereniging met vrijwilligers die positief kijken naar de mensen en dingen in de wijk en kansen creëren om het samen leven te verbeteren. Ze kleuren nutskasten, helpen in de juffertuin, organiseren wandelingen en wijkfeesten… Men was een aantal jaren gehuisvest in buurthuis De Reus en ze hebben nu een nieuw onderkomen gevonden in de gebouwen van een oude meisjesschool.

- **De Kompaan** Sergeyselsstraat 16, 2140 Borgerhout – 0473744801 carl@dekompaan.org https://dekompaan.org/
  https://www.facebook.com/dekompaanvzw/
  De Kompaan is een buurtkeuken, een voedselatelier, een samentuin, een netwerk, … We brengen mensen samen en voedsel is hiervoor de motor. Voor iedereen in deze buurt wil De Kompaan een plek zijn waar buren elkaar kunnen tegenkomen zonder onderscheid.

Zie ook initiatieven 'armoede'

CULTUUR- EN ONTMOETINGSCENTRA ANTWERPEN

https://www.antwerpen.be/nl/overzicht/adressen-en-openingsuren/cultuur-en-ontmoetingscentra
https://www.antwerpen.be/nl/overzicht/kunst-and-cultuur/cultuur-en-ontmoetingscentra

Rangschikking volgens postcode:

- **Cultureel Ontmoetingscentrum coStA** St Andries-plaats 24, 2000 Antwerpen - 03 260 80 50 costa@antwerpen.be www.costa-antwerpen.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, creatief atelier, yoga, tafeltennis, cursussen, wandelingen buurtsport, op stap met coStA, vrijetijdsbemiddelaar…

- **Het Stadsmagazijn** – Keistraat 5-7, 2000 Antwerpen - 03 292 63 80 het.stadsmagazijn@antwerpen.be www.stadsmagazijn.be

  Het cultureel ontmoetingscentrum Het Stadsmagazijn is een verrassende locatie in het historische centrum. Het ligt op een boogscheut van het MAS en het Red Star Line Museum. Het is een trefpunt waar professionele partners, verenigingen en bewoners een socio-cultureel en sportief aanbod uitbouwen. U kan er genieten van theater, muziek, sport, jeugdactiviteiten en tal van cursussen en workshops.
  De foyer 'Het Atelier' en het terras zijn open voor publiek. Ze zijn ook bekend als eindpunt van de toeristische Ruienwandeling.

  Activiteiten/aanbod: Podiumvoorstellingen, expo, ruilbib, feestvieren, dans- en sportactiviteiten, crea & hobby, met vb Antwerp Colors (workshop aquarel), foyerconcerten Croque Musique maandelijks op vrijdag 12u (gratis).

- **Cultureel Ontmoetingscentrum Nova** Schijfstraat 105, 2020 Antwerpen (’t Kiel) 03 259 04 20 nova@antwerpen.be www.nova-kiel.be

  In cultureel ontmoetingscentrum Nova staan cultuur, ontmoeting en sport centraal. Nova heeft een artistiek, vernieuwend, divers en laagdrempelig aanbod. Verenigingen, organisaties en buurtbewoners kunnen er sociaal-culturele activiteiten organiseren. Nova biedt cultuurcafés aan, één keer in de maand op donderdagavond. Op andere dagen zijn er cursussen en concerten, toneelvoorstellingen of comedy. Maar ook buurtmaaltijden, thédansants, workshops koken, tai chi en yoga staan op het programma.

  Ondanks het drukke programma is er ook ruimte voor uw ideeën. Zit u al jaren te wachten op een cursus die maar niet georganiseerd wordt? Of kan u iets ongelooflijks en wil u dat talent ook aan anderen doorgeven? Geef dan een seintje.
  Activiteiten/aanbod: Podiumvoorstellingen, lezingen, expo, cursussen en workshops, taal*oor vrijetijdsloket (met groepsuitstappen), theaterlab, Creatief atelier op dinsdag, handwerkclub op donderdag, schildersclub op vrijdag, web.punt op woensdag, vrijetijdsbemiddelaar …

- **BLOC 2030** Columbiastraat 110, 2030 Antwerpen (Luchtbal) - 03 543 90 30 bloc2030@antwerpen.be https://www.bloc2030.be/

  BLOC 2030 is een cultureel ontmoetingscentrum waar we samen met onze huispartners inzetten op een gevarieerd aanbod vol cultuur, ontmoeting, vorming, sport en ontspanning voor jong en oud.
  Je kan er de bibliotheek met Webpunt bezoeken, voorstellingen en films zien of deelnemen aan workshops. Je vindt er de jeugdwerking van JES vzw en de sportievelingen van Buurtsport en Sportpret vzw. Bij Open Inloop Taal wordt volop Nederlands geoefend en ook het Huis van het Kind organiseert regelmatig familie-activiteiten in het gebouw. Er is een vrijetijdsloket en je kan er een afspraak maken met een vrijetijdsbemiddelaar.

- **Vrijetijdscentrum De Schelde** De Keyserhoeve 66, 2040 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. Het is de plek voor uw vrije tijd en heeft als grootste troef dat het een aanbod biedt voor iedere districtsbewoner. De nadruk ligt op een kwalitatief vrijetijdsaanbod waarbinnen iedereen zijn gading vindt. Dit aanbod kan zowel betalend als gratis zijn.

  Naast een gevarieerd vrijetijdsaanbod kan de burger beroep doen op ondersteuning op het vlak van subsidies voor individuele projecten of die van zijn vereniging. Zalen ter ondersteuning van de voorbereiding en uitvoering van deze projecten en initiatieven zijn te huur in het centrum.

  U kan alles wat te maken heeft met vrijetijdsbeleving en -organisatie terug vinden op één plek.
  Het vrijetijdsteam werkt sinds kort in een totaal gerestyled gebouw. Bij binnenkomst kan u terecht aan de onthaalbalie, waar u tickets en A-kaarten kan aankopen, de betaling voor het A-kaartaanbod kan uitvoeren of een zaal kan reserveren. In het onthaal vindt u ook flyers en informatie terug om uw vrije tijd aangenaam in te vullen. De foyer is open tijdens voorstellingen om voor- of achteraf een drankje te nuttigen. Maar ook tijdens de openingsuren kan u genieten van een kopje koffie of thee en kan u ondertussen de krant of een tijdschrift lezen in de foyer. Muziek-, film-, theater- en comedyvoorstellingen gaan door in de concertzaal. Via het ticketsysteem op de site kiest u uw plekje in de zaal, die voorzien is van ultramoderne theatertechnieken.
  Ook voor het jongste publiek biedt het gebouw heel wat. Zo is er een crea-atelier en een leuke speeltuin. Volwassenen kunnen dan weer aan de slag in de kookklas of een vergaderlokaal afhuren.

  Activiteiten/aanbod: Podiumvoorstellingen, infoavonden, workshops, lezingen, feesten…

- **Elsschot** Willem Elsschotstraat 5, 2050 Antwerpen-Linkeroever - 03 219 60 77 - elsschot@antwerpen.be www.elsschot.be/
  www.facebook.com/Elsschot/
  Elsschot brengt cultuur op Linkeroever voor jong en oud. Het is een werking waar cultuur beleven en ontmoeting centraal staan met de bibliotheek als basis. Elsschot staat garant voor een verbindend, mooi, kleurrijk en gezellig cultuuraanbod op Linkeroever. Maandelijks biedt Elsschot in het dienstencentrum een gratis concert aan onder de noemer Cultuurcafé. De theater- en muziekvoorstellingen van Elsschot zijn een samenwerking met Sint-Anneke Centrum en vinden daar ook plaats. In de bib zelf organiseert Elsschot een aanbod aan creatieve activiteiten voor kinderen en jongeren, voor senioren en voor anderstaligen. Elsschot heeft ook een ruim aanbod aan theatervoorstellingen voor scholen. Elsschot organiseert ook evenementen op buitenlocaties zoals de Vliegerhappening, Muziek in de Wijk Linkeroever, de Nazomermarkt / DAKkan op Europark en Elsschot Opendeurdag.

- **Het Oude Badhuis** Stuivenbergplein 38, 2060 Antwerpen 03 292 60 00 het.oudebadhuis@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, cursussen en workshops, cultuurcafés met gratis concert op vrijdagavond…

- **De Klap** (cc Deurne) Frans Messingstraat 36, 2100 Deurne - 03 360 85 50 ccdeurne@antwerpen.be www.ccdeurne.be
  www.facebook.com/cultuurcentrumdeurne
  Cinema Rix – Buurtbar Barix De Gryspeerstraat 86, 2100 Deurne – 03 360 80 90 cinema.rix@antwerpen.be – www.cinemarix.be www.facebook.com/cinemarix

  In juni 2022 wordt CC Deurne De Klap. DE KLAP staat voor ontmoeting en verbinding, voor 'aan de klap geraken', voor het praatje na de show. Voor voorstellingen die aankomen als een klets in je gezicht. DE KLAP wil raken en ontroeren, verrassen en verbazen, prikkelen en verwonderen. DE KLAP geeft vonken. Wij zijn niet alleen een podium met een programma van kleuter tot klassiek, maar ook een open huis waar mensen en werelden samenkomen. Een groot dak waaronder iedereen naar hartenlust kan kladden en klooien, kletsen en klinken.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 is een warm, open en laagdrempelig, socioculturеel ontmoetingscentrum van, voor en met de buurt. De werking werkt bottom-up, zet sterk in op vrijwilligers, haalt partners in huis, programmeert films en cultuur op maat van de buurt en stimuleert ontmoeting en kruisbestuivingen. Cinema Rix en Buurtbar Barix hebben hun plek in de buurt gevonden en worden sterk gedragen door de partners, bezoekers, bewoners en artiesten.

Cinema Rix is een van de laatste overgebleven buurtcinema's van de stad, in een seventies-infrastructuur. Er is een cultuuraanbod en een uitgebreide filmprogramma, met op dinsdag de eerder cinefiele films van Filmmagie, op woensdagnamiddag familiefilms voor de buurt en ’s avonds de betere films. In de grote schouwburg is er een brede mix van theater, familievoorstellingen, comedy, klassiek en seniorenmatinees.

Ook vinden er activiteiten van externe partners in Cinema Rix plaats, zoals het Kunstenbad en beeldatelier voor kinderen (en in opstart voor volwassenen) van de Academie Deurne, het buurtsport-aanbod, de activiteiten van vzw Recht-Op, de huiswerkbegeleiding van VZW Wissal, het filmprogramma van Filmmagie Antwerpen, vrouwenvereniging VZW Ihsane en filmclub Ciné Dreirries.

In **Buurtbar Barix** kan je terecht voor drankjes en een gezellige babbel 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 cultuurantenne. 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).

- **Theatergarage** Bouwhandelstraat 72, 2140 Borgerhout - info@garage.be https://theatergarage.be/ www.facebook.com/theatergarage

  De Theatergarage in Borgerhout is het eerste door de buurt beheerde cultureel buurthuis van Vlaanderen. Kom eens langs, of liever nog: kom erbij! We verwelkomen steeds coöperanten, vrijwilligers en mensen die open initiatieven willen organiseren. Woensdagnamiddag is er permanentie, je kan steeds bellen om af te spreken. Er is een gevarieerd programma gaande van voorstellingen, literaire lezingen tot workshops voor kinderen en volwassenen, yoga, een buurtkoor…

- **’T Werkhuys** Zegelstraat 13, 2140 Borgerhout – 03 289 72 97 info@werkhuys.be www.werkhuys.be www.facebook.com/tWerkhuys

  Samen geven we creatievelingen de ruimte om zichzelf te ontplooien. We geven elkaar een podium. Of een vloer om op te dansen. Of een plek om samen te leren. We staan ons toe om hier te zijn, om collectief iets te organiseren en te maken. We leren van elkaar, hoe te creëren en les te geven. We willen elkaar leren kennen, elkaar helpen en samen genieten van onze mooie plek. Of ook biljarten en rekenen, lezen en vergaderen, komen eten en tappen. Maar vooral willen we er samen zijn. In 't Werkhuys.

  Activiteiten/aanbod: ’t Kaffee, Pianoblues, Playtime, Impro Komedie night, Hart Labeur, Biljartclub De Peperbus, Schaakclub, vele workshops…

- **Ontmoetingscentrum Merksemdok** Emiel Lemineurstraat 72, 2170 Merksem - 03 292 95 80 merksemdok@stad.antwerpen.be www.merksemdok.be www.facebook.com/MerksemDok/

  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, cursussen en workshops, volxkeuken, webpunt, taalwerking Babylon, vrijetijdsloket Blinken (met uitstappen), kinderhaven, buurttheater, GRNDbrekers, vlijmscherp, weerklank, sterk onversterkt, uitstappen, sport en bewegen, …

- **De Blikfabriek** Krugerstraat 232, 2660 Antwerpen - info@blikfabriek.be https://blikfabriek.be/
  https://www.facebook.com/blikfabriek/
  De Blikfabriek is een nieuw actief en sociaal huis in de schemerzone tussen een stuk nieuwe stad en arbeiderswijken. 30.000 leegstaande vierkante meter is getransformeerd tot een innovatief centrum voor jonge ondernemende mensen, een broedplaats vol creativiteit en een lokaal nest met ruimte voor buurtinitiatief, cultuur en sport. De grote loodsen worden omgebouwd tot een tijdelijke socio-culturele actieve ontmoetingsplaats voor een breed publiek. Het gehele aanbod van activiteiten en verbindingen wil in het sociale buurtweefsel inbreken. Een verzameling vaste bewoners zijn de ruggengraat voor het DNA van de site. Het buurtcafé Cantin in een groene setting is het kloppend hart. Met een mix aan sportieve en socio-culturele activiteiten wordt de Blikfabriek een bruisende plek voor buurtbewoners, kunstenaars, creatievelingen, start-ups en vrijetijdsliefhebbers.

- **Gravenhof Hoboken** Louisalei 7, 2660 Hoboken - 03 292 65 30 gravenhof@antwerpen.be www.gravenhof.org
  www.facebook.com/gravenhofhoboken/

  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, vrijetijdsbemiddelaar, aanbod voor jongeren, workshops, festival, feest, expo, Radio Louisa De platenkast van… (gratis)

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

- *Het Bos (2000 Antwerpen)* www.hetbos.be
- *De Studio (2000 Antwerpen)* www.destudio.com
- *De Roma (2140 Borgerhout) https://www.deroma.be/nl/*
- *Rataplan (2140 Borgerhout) https://www.rataplanvzw.be/*
- *Schouwburg Noord (2170 Merksem) https://www.schouwburgnoord.be/*
- *252cc (2180 Ekeren) https://www.252cc.be/*
- *Corso (2600 Berchem) https://www.corso.be/*
- *Schouwburg De Kern (2610 Wilrijk) https://www.ccdekern.be/*

SOCIALE CENTRA ANTWERPEN - contactcenter: tel. 03 22 11 333 info@antwerpen.be

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

Sociaal Centrum De Wilg Marnixstraat 16/0001, 2060 Antwerpen – 03 270 08 40 - sc.dewilg@antwerpen.be

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. Sociaal centrum De Wilg begeleidt OCMW-klanten met psychiatrische problemen. Je kan er niet gewoon binnenlopen, je kan hier alleen terecht na doorverwijzing.
De sociale centra hebben een vrijetijdsaanbod en tegemoetkomingen voor klanten van de sociale centra.

- **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. Als je de toelating geeft, kan je als klant van de sociale centra op de hoogte blijven via sms van goedkope activiteiten waaraan je kan deelnemen.
- **Vrijetijdstoelage en A-kaart:** Bij de dienst Vrije Tijd kunnen klanten van de sociale centra een toelage aanvragen voor sport, cultuur, speelpleinen, (school)vakantie ... Ook voor een A-kaart met kansentarief kan je terecht bij je sociaal centrum. (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

https://www.mortsel.be/zorg:YEb5perTSy28RRsIN2sh8g/Zorgnetwerk/Dienstencentra

- **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 https://www.antwerpen.be/nl/overzicht/sporting-a/sportactiviteiten

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

- **Sport en Beweeg Mee** is een divers sportaanbod in alle districten voor iedereen van 18 tot 108 jaar. https://www.antwerpen.be/nl/overzicht/sporting-a/sportactiviteiten/sport-en-beweeg-mee-sport-voor-volwassenen
- **Buurtsport** https://www.antwerpen.be/nl/overzicht/sporting-a/sportactiviteiten/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** https://www.antwerpen.be/nl/overzicht/sporting-a/sportactiviteiten/antwerpse-sportweken-sportplezier-in-de-schoolvakantie
  Schrijf je in voor de nieuwsbrief van de Antwerpse Sportweken en blijf volledig op de hoogte.
- **Leren fietsen in Antwerpen** https://www.antwerpen.be/nl/overzicht/sporting-a/sportactiviteiten/leren-fietsen-in-antwerpen
- **Leren zwemmen in Antwerpen** https://www.antwerpen.be/nl/overzicht/sporting-a/sportactiviteiten/leren-zwemmen-in-antwerpen
- **Sporten en bewegen op de buurtpleintjes**

S-Sport // Recreas vzw info@s-sportrecreas.be www.s-sportrecreas.be/home www.facebook.com/ssportrecreas

S-Sport // Recreas is een door Sport Vlaanderen erkende multisportfederatie, die zich in de eerste plaats richt op personen met een handicap en senioren. De multisportfederatie zorgt ervoor dat doelgroepen, die soms drempels ondervinden om fysiek actief te zijn, ook kunnen sporten en bewegen. Daarvoor ondersteunt ze sportclubs en organiseert ze zelf sport- en bewegingsactiviteiten.

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

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

https://www.sport.vlaanderen/g-sport/hoe-kunnen-wij-helpen/g-sport-aanbod/

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!

Parantee-Psylos en G-sport Vlaanderen, de twee grootste organisaties voor sporters met een beperking of kwetsbaarheid in Vlaanderen, fusioneren tegen 1 januari 2022. Samen zullen zij als één sterke organisatie meer Vlamingen met een beperking of kwetsbaarheid de kans geven om te sporten. We vormen vanaf 2022 ook één duidelijk aanspreekpunt voor G-sport, waarmee we samen een positief verhaal schrijven voor alle G-sporters.”

CULTUURBELEVING/CREATIEF

Kunst en handwerk (kunst beoefenen, tekenen, handwerk…)

- **Oxot** – Kasteel Sterckshof , de Hooftvunderlei, 160 Deurne www.oxot.be
  https://oxotantwerpen.weebly.com/ https://www.facebook.com/OXOt-Antwerpen-207387253339939

  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 spraken van omgekeerde integratie. OXOt evolueert immers mee met zijn leden, en schept ruimte voor eenieders ‘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…

- **Psychosevrienden** redactie@psychosevrienden.be https://www.psychosevrienden.be/
  Online platform voor psychosegevoelige artiesten waar beginnende en ervaren creatievelingen die reeds een psychose hebben meegemaakt of meemaken hun creativiteit kunnen tonen, ongeacht de kunstvorm.
  Wil jij als psychosegevoelige dichter, schilder, fotograaf of muzikant ook graag je werk delen met anderen?
  Stuur dan je gedicht, lied of foto van je kunstwerk door naar ons en wij zorgen er volgens voor dat je inzending gepubliceerd wordt op onze pagina.

- **Brandpunt 23** Antwerpen mail.brandpunt23@gmail.com http://www.brandpunt23.com/
  https://www.facebook.com/Brandpunt-23-1920100698318322/
  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.

Muziek, toneel, film (zelf beoefenen)

- **Diversiteitskoor Alieco** 0476 41 70 06 klankkamerwilrijk@gmail.com https://alieco.webnode.be/
  www.facebook.com/diversiteitskoorAlieco

  Nieuwe locatie 2022: Valkstraat74, Wilrijk

  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... Zingen begint uit ademen en spreken. Daarom besteden Ann en Kristien veel aandacht aan een gezonde, juiste en optimale ademstroom. Ademen doe je met heel je lijf; je neemt zuurstof en positieve energie op, je laat negatieve energie uit je lichaam vloeien. Zo wordt je zangstem gevoed met wat je sterker maakt: jouw energie. En wanneer die energie in de groep weerklank vindt, bouw je samen aan een mooi geluid!

  Het traject dat diversiteitskoor ALIËCO bewandelt is op maat van de groep, zonder druk te leggen op groep of individu. Er is geen instapniveau, tenzij 'graag willen zingen'. Voor een jaar betaal je 110 euro lidgeld, waarvoor je wekelijks een zangsessie krijgt, onder deskundige begeleiding van koorbegeleiders en therapeuten. 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!

  We verzamelen elke maandag in Wilrijk, op het traject van bus 22, Valkstraat 74. Verzamelen rond 13u, aanvang van het zingen om 13:30u tot 15u. Heb je zin om deel van ALIËCO te zijn? Stuur een mailtje naar het contactadres van Kristien, op de contactpagina. Je hoort snel van ons!

- **Madam Fortuna:** Sergeyselsstraat 20, 2140 Borgerhout – 03 235 05 52 - info@madamfortuna.be www.madamfortuna.be
  Madam Fortuna maakt theater- en muziekvoorstellingen met een mix van professionelen en liefhebbers. De projecten worden gekenmerkt door zijn diversiteit, zowel etnisch als op vlak van generaties. In deze projecten stappen deelnemers uit de comfortzone van hun leefwereld en ontmoeten mensen uit andere gemeenschappen en met een andere achtergrond. In een sfeer van vertrouwen laten we hen in dialoog gaan met elkaar. Bij Madam Fortuna versterkt het artistieke het sociale en omgekeerd. Want iemand die zelfvertrouwen krijgt, zijn talent kan ontplooien, die echt gehoord wordt, die meetelt, die persoon groeit ook op persoonlijk vlak. De kruisbestuiving die door deze diversiteit ontstaat, willen we ook op andere niveaus en op andere plekken tot stand brengen. Niet alleen tussen gemeenschappen, maar ook tussen organisaties, instellingen, overheden, steden en cultuurhuizen. Samen met tal van partners uit binnen- en buitenland werken we, vrolijk én gedreven, om deze actieve participatie in de samenleving te stimuleren.

  De logische consequentie van actieve participatie is, dat we een lans breken voor meerstemmigheid. Zowel inhoudelijk als esthetisch. Niet alleen de Europees georiënteerde artiesten en deelnemers kunnen bij ons terecht maar ook makers met roots uit de Afrikaanse, Arabisch, Zuid-Amerikaanse en Roma cultuur krijgen de kans om vanuit hun identiteit te creëren.

  Alle projecten worden gecoacht door gedreven artiesten met zeer diverse culturele achtergronden. De inhoud vertrekt vanuit de verhalen van artiesten en deelnemers. Met theater, muziek, beweging en film wordt er onderzocht, geïmproviseerd, gecreëerd, uitgedaagd en gemaakt. Al het materiaal dat ontstaat wordt uiteindelijk in een voorstelling gegoten. Deze voorstellingen spelen in zalen, op pleinen, in cafés, in schouwburgen, op festivals en in eigen huis. Steeds is het eindresultaat even belangrijk als de weg ernaartoe.

- **Sering** Groeningerplein 2, 2140 Borgerhout – 03 272 03 30 - 0479 444 570 info@sering.be www.sering.be
  In 1995 richtte Mia Grijp Sering vzw op. Nadat ze twintig jaar in het professionele theater had doorgebracht, was zij toe aan een nieuwe uitdaging. Ze wilde haar expertise uit het theater gebruiken om mensen aan de rand van de samenleving

dichter bij elkaar te brengen en opnieuw zelfvertrouwen te geven. Ze besliste haar passie voor het spelen en haar ervaring als theatermaakster in dienst te stellen van hen die geen stem hebben.
In het Seringhuis worden verschillende expressievormen ingezet om samenwerking tussen mensen met uiteenlopende meningen en achtergronden op een positieve manier tot stand te brengen.
Onze activiteiten krijgen vorm door noden in de maatschappij op te sporen en deze effectief aan bod te laten komen. Zo groeien collectieve processen die verandering van binnenuit mogelijk maken.
Er zijn participatieateliers, workshops, co-creaties en projecten.

- **Tutti Fratelli** Lange Gasthuisstraat 26, 2000 Antwerpen – 03 233 22 81 - info@tuttifratelli.be www.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 vrijplaats, met aandacht voor de schoonheid van het onvolmaakte en voor de meest kwetsbaren. Het maken van artistiek hoogstaande voorstellingen, gedragen door alle fratelli, is middel en doel. Professionele artiesten gaan in dialoog met fratelli via woord, muziek, beweging en beeld. Hieruit ontstaan nieuwe artistieke uitdagingen. Theater als bindmiddel. Reinhilde Decleir is de bezielster van dit prachtige project en is verantwoordelijk voor de regie.

- **Theater AZ** Zirkstraat 36, 2000 Antwerpen - 03 226 42 00 info@theaterAZ.be www.theateraz.be
  Bij 'Theater van A tot Z' gaan artistieke beleving en plezier hand in hand. We creëren theaterproducties voor een breed publiek, maar focussen ons telkens ook op één of meer bijzondere doelgroepen. '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.
  Er is een aanbod van theatervoorstellingen en zangsessies. Op aanvraag worden er workshops georganiseerd.

Verschillende organisaties hebben een koor: de Theatergarage, 't Werkhuys, … (zie ook regulier aanbod)

VORMING

- **Web.punt** Patriottenstraat 62, 2600 Berchem - 03 286 85 85 - www.webpunt.net

  In een webpunt kan iedereen computerles komen volgen. Je leert stap voor stap werken met een computer of tablet. U maakt ook kennis met computerprogramma's, internet en sociale media.
  Heb je thuis geen computer? En moet u iets opzoeken of een document printen? Ga dan naar een Webpunt bij u in de buurt. U kan er gratis een computer met internet gebruiken. Hebt u toch een een beetje hulp nodig? Vraag dan tips en advies aan onze medewerkers. of een computer gebruiken met begeleiding.
  Er zijn in Antwerpen 11 vaste webpunten waar je terecht kan.

- **vzw De Kei** www.dekei.be Meer info: zie brede vrijetijdswerking

- **KVG-Vorming vzw** www.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

- **Peperfabriek** Breughelstraat 31-33, 2018 Antwerpen – 03 218 65 60 info@peperfabriek.be https://peperfabriek.be/home https://www.facebook.com/Peperfabriek/

  De Peperfabriek is een plaats voor ontmoeting, vorming en sociale actie waar burgers zich engageren om mee vorm te geven aan een rechtvaardige, inclusieve, diverse en duurzame samenleving. Er worden tal van vormingsactiviteiten georganiseerd over diversiteit en inclusie, klimaat en milieu, actualiteit en samenleving, kunst en cultuur, levensbeschouwing en filosofie, wetenschap en geschiedenis. Veel van deze activiteiten zijn gratis of zeer goedkoop.

- **Open School Antwerpen – Centrum voor basiseducatie**
  Antwerpen: Turnhoutsebaan 186, 2140 Borgerhout contact@cbe-antw.be 03 230 22 33 www.basiseducatie.be https://www.basiseducatie.be/open-school-antwerpen
  Wil je bijleren uit interesse, voor je werk, een opleiding of een examen?
  Basiseducatie helpt je om in je eigen tempo je kennis op te frissen en te versterken. Wat je leert, hangt af van wat jij nodig hebt. Dat kan op vlak van taal, rekenen, computer of maatschappijoriëntatie. We hebben cursussen op verschillende niveaus. En met verschillende doelstellingen. Voor Nederlandstaligen en anderstaligen.
  Ben je 18 jaar of ouder? Ben je niet lang naar school gegaan? Heb je maximaal een diploma beroepssecundair onderwijs? Dan is Basiseducatie misschien iets voor jou.
  Er zijn 13 Centra voor Basiseducatie in Vlaanderen en Brussel. Je vindt Basiseducatie in jouw buurt.

  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.

- **GO! CVO Antwerpen** Distelvinklaan 22, 2660 Hoboken 03 376 12 00 info@cvoantwerpen.be www.cvoantwerpen.be
  Ben je hoger geschoold, dan kan je terecht bij andere organisaties zoals Centra voor Volwassenenonderwijs (CVO). Zij bieden meer dan 60 opleidingen aan en je hebt de keuze tussen dag-, avond- of afstandsonderwijs (thuis leren). Op je eigen tempo én op jouw maat. In Antwerpen zijn er 5 campussen (Hoboken, Kapellen, Roosevelt, Ruggeveld en Willebroek).

VAKANTIE/UITSTAPPEN

- **Iedereen verdient vakantie** www.iedereenverdientvakantie.be

  - **Rap-op-stap Mortsel** De Populier (Huis voor de Buurt), Guido Gezellenlaan 31, 2640 Mortsel
    Openingsuren: Elke maandag 10u-12u, eerste vrijdag 14u-16u van 10u30

  - **Rap-op-stap Antwerpen** Roots vzw, Coebergerstraat 35-37, 2018 Antwerpen, 03 677 15 80
    Openingsuren: Woensdag van 12u tot 15u

  - **Rap-op-stap Borgerhout** vzw Safe Space, Kerkstraat 159, 2140 Borgerhout, 0488 01 32 32
    rapopstap.safespace@gmail.com
    Openingsuren: Elke maandag, dinsdag en woensdag van 10u30 tot 13u.

    Rap op Stap is een laagdrempelig reisbemiddelingskantoor voor mensen met een beperkt budget. Veel mensen zijn niet aangesloten bij een sociale organisatie en de stap zetten naar zo een organisatie is soms te groot. Net daarom bestaat Rap op Stap. Je hoeft geen lid te zijn en je hoeft geen afspraak te maken. Je stapt gewoon naar binnen! Er kunnen zowel vakanties en daguitstappen als sport- en cultuuractiviteiten geboekt worden in een Rap op Stapkantoor. De medewerkers helpen ook met het samenstellen van een budget en het uitzoeken van geschikt vervoer.
    Intussen telt elke provincie in Vlaanderen tientallen kantoren. Hun aantal blijft toenemen.

  - **Horizont vzw 011 24 24 95** vakanties@horizontvzw.be www.horizontvzw.be
    Horizont biedt betaalbare, zinvolle vrijetijdsbesteding aan voor iedereen die er behoefte aan heeft en 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.
    Horizont vzw werkt via rap op stap kantoren in Limburg.

- **Samana (CM)** www.samana.be/vakanties/ Meer info: zie brede vrijetijdswerking

- **NZ+ (Neutraal Ziekenfonds)** www.nzvakanties.be
  Drempelverlagende vakanties en reizen met assistentie met kortingen (voor mensen met een beperking, ASS, ADHD, HSP, hoogbegaafdheid…)

- **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

- **Armen tekort** Franklin Rooseveltplaats 12 bus 12 (7de verdieping) 2060 Antwerpen 03 233 33 36 info@armentekort.be www.armentekort.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. Armen tekort heeft een project in Antwerpen en de Kempen.
  Opmerking: er worden enkele criteria gesteld qua doelgroep (vb 15-55j, leefloon of minder, niet in opname…)

- **Buddywerking Vlaanderen** (regio Antwerpen) Lamorinièrestraat 183, 2600 Berchem – 0494 47 44 88 antwerpen@buddywerking.be www.buddywerking.be Meer info: zie basaal aanbod.

- **Plus vriend project** 02 410 19 99 of 0479 89 14 40 (di 14u tot 16u) anneke@uilenspiegel.net info@plusvriend.net www.plusvriend.be
  PlusVriend is een project van vzw Uilenspiegel en ondersteunt vriendschappen bij mensen met een psychische kwetsbaarheid. 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.

- **KVG BUDDY** Arthur Goemaerelei 66, 2018 Antwerpen - 03 216 29 90 buddy@kvg.be https://kvgbuddy.be/#/
  Borgerhout: Birgitte 03 235 85 57 (aanwezig op donderdag tussen 13u30 en 16u30) of buddy@kvg.be
  BUDDY verruimt het netwerk van mensen met een handicap en hun omgeving. Dankzij BUDDY kunnen personen met een handicap meer participeren aan het maatschappelijk leven. Ze doen dit dankzij hun buddy die dezelfde interesse deelt en vrijwillig en met plezier mee op stap gaat of thuis langskomt voor een leuke activiteit. De buddy heeft een goed contact met een persoon met een handicap, wat zijn/haar beeldvorming over 'handicap' positief beïnvloedt. Een buddy is iemand die in zijn/haar vrije tijd deelneemt aan activiteiten en dit plezier wil delen met iemand met een handicap. Bij onze vrijetijds-BUDDY's gaat het om vriendschappen waar gelijkwaardigheid centraal staat. Het gaat om wat we gemeenschappelijk hebben. Geen zorg en betutteling, gewoon samen genieten van een leuke activiteit. Naast vrijetijds-BUDDY's kan je bij ons ook terecht voor oppas, assistentie (bij vrijetijdsactiviteiten) en vervoer. In elk KVG-secretariaat in Vlaanderen is er een vrijwillige BUDDY-matcher ter beschikking. Deze vrijwilliger is een halve dag per week aanwezig en biedt de nodige ondersteuning via telefoon of tijdens een persoonlijk gesprek. Meer info kvg: zie brede vrijetijdswerking.

- **vzw Lus** Schoolstraat 48 - bus 001, 9000 Gent - 0497 43 59 23 info@lusvzw.be www.lusvzw.be
  Lus brengt mensen in verbinding. Vrijwilligers brengen familie, vrienden, buren en kennissen bij elkaar. Zo creëert Lus steeds nieuwe, unieke groepen mensen die samen praten en nadenken. Iedereen die nood heeft aan mensen om zich heen kan een Lusgroep starten. Lus zoekt samen met jou, als centrale persoon, naar mensen die voor jou belangrijk zijn. Familie, vrienden en buren waar je nu nog mee praat, of waar je vroeger contact mee had. Zij vormen samen je Lus-groep. Het is een kring van mensen die jij kiest en waar jij je goed bij voelt. Lus helpt bij het opstarten van je groep. Je kan op ieder moment starten. Een grote kring mensen heb je hiervoor niet nodig. Lus zorgt voor een 'compagnon de route', een vrijwilliger die samen met jou de nodige stappen zet. Samen bereiden jullie de bijeenkomsten voor. Een Lus-groep komt samen om te praten, samen te zijn en leuke of minder leuke momenten met elkaar te delen. Het gaat over dromen, zorgen, vragen en plannen. In een Lus-groep groeien mensen naar elkaar toe. De centrale persoon bepaalt waarover jullie praten. Je komt samen op een plek, waar hij zich thuis voelt, op een moment dat het jullie allemaal past. Dat kan thuis zijn, tijdens een wandeling of een etentje. LUS werkt over heel Vlaanderen en het Brussels Hoofdstedelijk Gewest. Dankzij de steun van de Vlaamse overheid is de werking van Lus gratis.

- **Buurtijd** Patriottenstraat 62, 2600 Berchem 0483 42 83 83 – info@buurtijd.be www.buurtijd.be
  Buurtijd is een ruilsysteem waar mensen uit de buurt beroep op elkaar kunnen doen. Je kan Vraag en Aanbod bekijken op de website en er zijn ook Buurtijdcafés, ideaal om andere Buurtijders te leren kennen en je Vraag en Aanbod in de kijker te zetten! Met een groepsactiviteit (workshops, brunch, naaiatelier…) 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. Buurtijd is een sociaal project. Iedereen kan deelnemen, maar we hebben extra oog voor mensen uit sociaal kwetsbare situaties. Zij maken in praktijk de helft van onze deelnemers uit. Buurtijd is een project van buurtwerk Posthof vzw en wordt ook gebruikt door andere organisaties.

- **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…
  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.
  Het lidgeld bedraagt €68, hernieuwen voor een jaar kost €58. Je kan ook éénmalig aan een activiteit deelnemen, mits een supplement van € 5. We noteren je naam en adres. Je ontvangt dan ook vrijblijvend onze volgende brochure.

ARMOEDE

- **Welzijnsschakels** https://welzijnsschakels.be
  Welzijnsschakels zijn 188 welzijnsschakelgroepen met duizenden mensen die zich vrijwillig inzetten in de strijd tegen armoede, sociale uitsluiting en discriminatie en voor een rechtvaardige en duurzame samenleving waarin iedereen meetelt. Welzijnsschakels vindt dat iedere mens gelijke kansen, basisrechten en respect verdient. Daarom zetten wij ons in tegen uitsluiting door armoede of afkomst.
  Ontmoeten is een kernwoord in het verzet tegen uitsluiting. Wij willen kansen bieden aan iedereen die uitsluiting ervaart door armoede of afkomst, en dat doen we terwijl we elkaar ontmoeten, in onze eigen buurt.
  Onze Welzijnsschakels werken mee aan tal van activiteiten en acties voor een rechtvaardige en duurzame samenleving:
  - We ondersteunen mensen door middel van persoonlijk contact en huisbezoeken.
  - Tijdens onze groepsactiviteiten ontmoeten we en leren we van elkaar.
  - We bieden praktische ondersteuning.
  - We gaan in gesprek met allerlei maatschappelijke instellingen zoals het OCMW, de huisvestingsmaatschappij, scholen, huisdokters, verenigingen..
  - We voeren samen actie voor toegang tot gezondheidszorg, onderwijs, goede huisvesting, arbeid, vrijetijdsbesteding...

  Waar je ook bent in Vlaanderen, je vindt altijd wel een Welzijnsschakel in de buurt. Contactgegevens vind je hier: https://welzijnsschakels.be/groepen

  Welzijnsschakel Mortsel: Meerminne 6, 2640 Mortsel - 0473 67 85 83 - welzijnsschakelmortsel@gmail.com

  Activiteiten: Ontmoetingsmoment, Crea activiteit, Daguitstap, Kinderactiviteit, Spelmoment, Sport- of bewegingsactiviteit, vrijetijdsparticipatie, Tweedehandswinkel.

- **Staan vzw** (Samen Tegen Armoede – Antwerps Netwerk) www.sta-an.be
  Samen Tegen Armoede – Antwerps Netwerk (STA-AN) stimuleert en faciliteert de samenwerking tussen de Antwerpse verenigingen waar armen het woord nemen (vwawn) met het oog op het maximaliseren van hun doel. Het netwerk vergroot zijn draagvlak en slagkracht door samenwerking met andere partners in de armoedebestrijding. STA-AN en de vijf verenigingen zijn een partner in het stedelijk beleid.

  - **Centrum Kauwenberg** Korte Winkelstraat 1, 2000 Antwerpen 03/232 72 96 info@kauwenberg.be www.centrumkauwenberg.be,
    https://www.facebook.com/Centrum-Kauwenberg-694887240657643/timeline/

    Centrum Kauwenberg is een organisatie voor armoedebestrijding. De werking brengt mensen in armoede en andere mensen samen en draagt zo bij tot de bestrijding van armoede vanuit de eigen ervaring van de mensen. In Centrum Kauwenberg komen zowel volwassenen als kinderen in armoede samen. We willen sociale uitsluiting van mensen die in armoede leven samen met hen wegwerken. De werking is er op gericht mensen mondiger en sterker te maken en hen te betrekken in het verenigings-en culturele leven en de hele samenleving. 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. Mensen nemen deel aan allerlei informele en ontspannende activiteiten zonder verplichtingen. Zo leren mensen de werking kennen en kan een vertrouwensband groeien.
    De instuif is een laagdrempelige ontmoetingsplaats, vanuit de verschillende groepen (volwassenen, jongeren, kinderen) worden er regelmatig ontspanningsactiviteiten gepland. Er is ook individuele ondersteuning en er worden huisbezoeken georganiseerd.

  - **PSC – Open Huis** Oude Badhuis Stuivenbergplein 38, 2060 Antwerpen
    PSC: 03 272 25 61 Open huis: 0498 163 962 openhuis@cawantwerpen.be www.pscantwerpen.be
    https://sites.google.com/view/psc-openhuis/ https://www.facebook.com/PSCOpenHuis

    Het OPEN HUIS is een deelwerking van het Protestants Sociaal Centrum (PSC). Het is een vereniging waar mensen mét en zonder armoede-ervaring elkaar treffen. Bij Open Huis kan je terecht voor een heel breed aanbod van activiteiten: cultuur, ontspanning, ontmoeting, recreatieve sport op jouw maat, info en vorming, maar nog veel meer. De meeste activiteiten zijn gratis of hebben een lage deelnameprijs. Maandelijks kan je ons aanbod terugvinden op onze

activiteitenkalender. Bij Open Huis kan je ook terecht voor een praktische vraag of tot simpelweg een gezellige babbel. Je kan nieuwe mensen leren kennen en op verhaal komen in een ontspannen sfeer. We vragen geen lidgeld, je kunt gewoon zo aansluiten bij een van onze activiteiten. Inschrijven voor activiteiten kan elke woensdag tussen 12u en 14u of op maandag tussen 14u en 16u.

- **Recht-op** https://www.recht-op.be/contact info@recht-op.be www.recht-op.be
  https://www.facebook.com/vzwrechtop/

  Recht-Op is een Antwerpse vereniging waar armen het woord nemen die strijdt voor een samenleving zonder uitsluiting. We werken met een zeer diverse groep mensen in armoede en zetten in op de toegankelijkheid van grondrechten via verschillende projecten.
  Concreet hebben de verenigingen waar mensen in armoede het woord nemen als hoofdopdracht om vanuit de ervaringen van mensen in armoede het beleid, het middenveld en de maatschappij te sensibiliseren rond armoede en te veranderen in functie van armoedebestrijding.
  Projecten: Als je hoofd vol zit, Recht op cultuur (cultuurcafé's en pretloketten), dienstverlening, jongerenwerking…

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

  https://www.facebook.com/BetonneJeugd/

  Betonne Jeugd richt zich tot Antwerpse, kansarme jongeren die geen aansluiting vinden bij het bestaande jeugdwerkaanbod. 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 heeft sinds september 2012 een vaste werkplek, de gebouwen onder de hangar van coStA.
  Betonne jeugd is een grote familie die gegroeid is voor en door jongeren. Bij ons wordt er gelachen, geroepen, georganiseerd, in vraag gesteld, ambras gemaakt en ruzies bijgelegd.
  Op gewone dagen doen wij (niet zo) veel: instuif, samen winkelen, samen koken, samen eten, kinderactiviteiten, tieneractiviteiten, jongerenactiviteiten, samen afwassen, samen kuisen, samen lokaal onderhouden en herstellen, cultuuruitstappen, dialoogmomenten, congressen, vormingen, voetballen, tafelvoetballen, pleinspelen, bakfietstoeren, samen muziek maken, samen de wereld verbeteren, toneel spelen, film maken, werkopdrachten, …
  Open op woe en za van 13u tot 20u en op vr van 17u tot 22u.

- **Filet Divers** BZN Kansenhuis, Rolwagenstraat 49, 2018 Antwerpen – 03 226.13.93 info@filetdivers.be www.filetdivers.be https://www.facebook.com/FiletDivers

  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, Nederlandse conversatie, Hergebruik, Samen inburgeren, Filet divers kompas, computerbegeleiding, Filet divers talent…

- **Antwerpen SAAMO** Gasstraat 12-14, 2060 Antwerpen 03 325 67 00 info.antwerpen@saamo.be https://www.saamo.be/antwerpen/

  SAAMO is actief in kwetsbare buurten, er lopen dan ook heel wat projecten die problemen rond armoede aanpakken. Zo zijn er de projecten budgetgidsen, belangenbond, sociale bescherming, Koffie & formulieren, Urbaan, Solidariteit, Wonen met kansen, Woonlab…

  - **Budgetgidsen** https://www.saamo.be/antwerpen/antwerpen-noord/model/de-budgetgidsen/
    Met De Budgetgidsen ontwikkelt SAAMO een model binnen het project Sociale bescherming om de toegang tot hulp- en dienstverlening te verbeteren. Dit model wordt uitgewerkt vanuit de buurtwerken van SAAMO en bekend gemaakt om te leren en om andere diensten en organisaties te inspireren. De Budgetgidsen zijn momenteel actief in heel de stand Antwerpen. Ze richten zich naar mensen met een laag inkomen die in Antwerpen wonen en geen begeleiding krijgen bij het OCMW.

  Arm in Arm was een vereniging waar armen het woord nemen, ontstaan en ondersteund door Samenlevingsopbouw. Nu is Arm in Arm een focusgroep binnen het project Budgetgidsen.

VRIJWILLIGERSWERK

- **Vrijwilligerswerk Antwerpen** Moorkensplein 19, 2140 Borgerhout – 0800 670 10 vrijwilligers@antwerpen.be
  https://www.antwerpen.be/vrijwilligerswerk www.facebook.com/vrijwilligerspunt.antwerpen

  Overzicht van vrijwilligerswerk in Antwerpen:
  https://www.antwerpen.be/info/5f5793a9132f5e1cb661087b/vrijwilligerswerk-in-antwerpen
  ☛ https://www.giveaday.be/nl-be/antwerpen
  In de databank van vrijwilligerswerk Antwerpen vind je alle vacatures.
  Heb je hulp nodig bij je zoektocht, maak dan een afspraak.

  Coach voor vrijwilligers met drempels:
  https://www.antwerpen.be/info/5ba277682382a52a3f36a5e7/iemand-doorverwijzen-naar-vrijwilligerswerk
  Een begeleider of hulpverlener kan iemand doorverwijzen die als vrijwilliger aan de slag wil, maar met een (taal)drempel kampt. Een vrijwillligerscoach zal bemiddelen waar nodig en de kandidaat-vrijwilliger op verschillende vlakken ondersteunen.

- **Vrijwilligerswerk Mortsel:** Stadsplein 2, 2640 Mortsel – 03 444 17 17 – onthaal@mortsel.be
  https://www.mortsel.be/vrijwilligerswerk

- **Databanken vrijwilligerswerk in Antwerpen:**
  - **Give a day:** https://www.giveaday.be/nl-be/antwerpen/vrijwilligerswerk-zoeken?
  - **Vlaams Steunpunt vrijwilligerswerk:** https://vrijwilligerswerk.be/vrijwilligerswerk-zoeken

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:

- **Vrije tijd en beleving:** https://www.mortsel.be/Configuratie/CC https://www.facebook.com/vrijetijdmortsel/

  Hier vind je info over evenementen, het podiumaanbod, cursusaanbod, vakantieaanbod, trek er op UIT, vrijwilligerswerk, verenigingen, sportlandschap, zwembad Den Bessem, de bibliotheek en het JOC.

- **Verenigingen:**
  https://www.mortsel.be/thema/detail/98/mortselse-verenigingen hier vind je een overzicht per categorie
  https://www.mortsel.be/erkenning-verenigingen hier kan je een volledig overzicht downloaden

De centrale vrijetijdswerking had in het verleden in Mortsel een goed contact met Femma- en Okra afdelingen, Atelier 105, cultuur-project Dieseghem, Natuurpunt, Schaakkring Oude God, Spellenforum, Walpurgis, Welzijnschakels en enkele sportclubs (zie sport)

Antwerpen:

- **Algemeen:** https://www.antwerpen.be/nl/home https://www.facebook.com/stad.antwerpen
- **Vrije tijd, sport en cultuur:** https://www.antwerpen.be/vrije-tijd-sport-en-cultuur
  https://www.antwerpen.be/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 https://www.mortsel.be/verenigingen-categorie-sport

De centrale vrijetijdswerking 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.

Vlaanderen https://www.sport.vlaanderen/waar-sporten/vind-een-sportorganisatie/

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 district.antwerpen@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

https://www.facebook.com/CultuurantenneAntwerpen/
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 wegwijs 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…)

Kunst bekijken

- **Vlaamse musea** https://www.vlaanderen.be/musea-in-vlaanderen-en-brussel
- **Museumpas** https://www.museumpassmusees.be/nl/aanbod
  Een museumpas kost (met kansentarief:), hiermee kan je meer dan 200 musea bezoeken gedurende 1 jaar.
- **Antwerpse musea** https://www.antwerpen.be/musea https://www.antwerpen.be/nl/overzicht/adressen-en-openingsuren/musea https://antwerpmuseumapp.com/nl/news
  - Antwerpse musea: www.antwerpen.be/nl/overzicht/kunst-and-cultuur/musea
- **Stedelijke musea:** Rubenshuis, MAS, Red Star Line, Museum Plantin Moretus, Museum Maeyer Van den Bergh, Museum Vleeshuis, FOMU, MOMU en DIVA
  Met de A kaart: https://www.antwerpen.be/info/6112729a72b28d2f1f033054/nieuwe-prijzen-in-de-antwerpse-musea
  - kortingsprijs voor vaste of tijdelijke expo voor iedereen
  - gratis op laatste dinsdag voor Antwerpenaren.
  - Altijd gratis voor A-kaarthouders mét kansentarief (stedelijke musea + Maagdenhuis + Muhka)

- **Davidsfonds** https://www.davidsfonds.be/
- **Masereelfonds** https://www.masereelfonds.be/activiteiten/?date=&regio=antwerpen

Kunst maken: Er worden allerlei creatieve activiteiten en workshops georganiseerd in dienstencentra, buurthuizen en ontmoetingscentra. Daarnaast zijn er nog tal van andere plekken en organisaties waar je terecht kan.

- **Academie WKD Mortsel** www.abk-mortsel.be
- **Academies MWDB Antwerpen** https://www.stedelijkonderwijs.be/deacademies
- **Koninklijke Academie voor Schone Kunsten Antwerpen** https://www.academieantwerpendko.org/
- **De Banier** https://www.debanier.be/workshops.html
- **De Groene Stadshut** https://degroenestadshut.be/
- **Gezeever** www.gezeever.be
- **Het Atelier van Eva** zegelstraat 5, 2140 borgerhout - eva@dewenkbrauwerij.be - www.hetateliervanevav.be
  Eva Verbruggen heeft van handwerken haar beroep gemaakt. Ze is freelance handwerkster met een passie voor oude ambachten. Haar inspiratie haalt ze uit de natuur. Als leerkracht beheerst ze ook de kunst van het lesgeven en geeft graag deze kennis door. In haar eigen prachtige atelier in Antwerpen organiseert en geeft ze workshops.
- **Het Wollen Bolleke** https://www.hetwollenbolleke.be/
- **Studio Fluo** https://studio-fluo.be/
- **WISPER** www.wisper.be
  WISPER organiseert artistieke cursussen dans, theater, muziek, fotografie, beeldende kunsten en literatuur voor volwassenen vanaf 18 jaar. Je kan steeds kiezen voor cursussen op je eigen niveau, van absolute beginner tot eigenzinnig gevorderde amateurkunstenaar. Een artistieke leerroute bij WISPER is tegelijk toegankelijk en grondig, prettig en pittig, ondersteunend en uitdagend. Daarvoor zorgen professionele docenten, een eigen groepsmethodiek en de boeiende interactie met andere cursisten.
- **Who's afraid of Red, Yellow & Blue** Koolkaai 3, 2000 Antwerpen - 03 326 81 46 - https://www.whosafraid.be/ of op facebook, Instagram, youtube
  Who's afraid of Red, Yellow & Blue is een uniek concept in Antwerpen. Een plaats waar gezelligheid en creativiteit samen hun plaats vinden, waar je iets lekkers kan eten of gewoon iets drinken, maar waar je ook een breed aanbod creatieve workshops kan ervaren voor zowel kinderen als volwassenen en je wekelijks kan genieten van kunstzinnige events zoals filmavonden, vernissages, expo's, live muziek, theater, poëzie en andere soorten voorstellingen.

Muziek, toneel, film (luisteren of gaan kijken)

Mortsel

- **Podiumaanbod Mortsel** Stadsplein 2, 2640 Mortsel - 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be
  https://www.mortsel.be/podiumaanbod https://www.facebook.com/vrijetijdmortsel/
  Het lokaal bestuurMortsel 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/
  https://www.facebook.com/kaleidoscoopmortsel/
  Kaleidoscoop bvba is een privé-cultureel centrum, gevestigd in de vroegere fabriek "Lustrerie Stella" te Mortsel. Kaleidoskoop bestaat momenteel uit 25 ateliers die verhuurd worden aan kunstenaars en verenigingen, een grote en kleine zaal waar allerlei culturele manifestaties plaatsvinden (theater, toneel, optredens, try outs, tentoonstellingen, workshops, repetities, dans, privé-initiatieven zoals recepties, feesten, dansavonden, verenigingsactiviteiten,….). Deze zijn al dan niet gratis.

- **Walpurgis** Deurneleitje 6, 2640 Mortsel - 03 235 66 62 - info@walpurgis.be www.walpurgis.be
  https://www.facebook.com/muziektheaterwalpurgis/
  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. Onze integrale werking is een afspiegeling van de samenleving waarvan wij dromen: genereus, duurzaam, voortdurend in beweging en niet bang van tegenstellingen en uitersten.
  deFENIKS is een vrijplaats voor de ontwikkeling, onderzoek, experiment, creatie en presentatie van avontuurlijk muziektheater, een open huis waar veel kan, maar niets moet. Hier worden artistieke dialoog en kruisbestuiving gestimuleerd en nieuwe samenwerkingen afgetast; hier worden grenzen opgezocht en verlegd; hier krijgen artistieke projecten de kans te rijpen en kan artistiek talent tot bloei komen.
  Jaarlijks presenteert men het werk van avontuurlijke muziektheatermakers uit binnen- en buitenland tijdens het FENIKS FESTIVAL.

Antwerpen (rangschikking volgens postcode)

- **Het Bos** Ankerrui 5-7, B-2000 Antwerpen info@hetbos.be www.hetbos.be
  Het Bos is een Jeugdcultuurcentrum ondersteund door de Stad Antwerpen en een multidisciplinaire Kunstenwerkplaats ondersteund door de Vlaamse Gemeenschap. Het Bos is een artistiek huis in de stad, een artistieke broedplaats waar kunst, sociale betrokkenheid en ontmoeting centraal staan. Het Bos geeft, in nauwe samenwerking met een breed netwerk van partnerorganisaties en individuen, vorm aan een urgent en relevant programma. Het Bos voorziet in ruimte voor repetities en residenties; voor concerten, voorstellingen en exposities; voor debatten, publiekskeukens, een bar en jongerenateliers.
  Het Bos kiest voor vernieuwing, durf en experiment. Het ziet schoonheid in verschil en betrekt bij haar huis een veelheid aan culturen.
  Activiteiten/aanbod: Podiumvoorstellingen en festivals, party's, expo's, boslabs, boskeuken, Open Mic (gratis), Extra Academie (gratis)…

- **De Studio** Maarschalk Gerardstraat 4, 2000 Antwerpen – 03 260 96 10 info@destudio.be info@decinema.be www.destudio.com

  De Studio is een culturele hotspot op het Mechelseplein in hartje Antwerpen. De Studio brengt een jong publiek (0 tot 30 jaar) in contact met kunst, cultuur en media, met grote aandacht voor de stedelijke en maatschappelijke context en met zorg voor de kwetsbare positie van jongeren en kunstenaars. Ons gebouw is een natuurlijke biotoop voor zowel kinderen als jongeren, voor zowel families als hippe vogels. Het is zo georganiseerd dat we van theaterzaal naar partyclub naar kunsthal naar congresruimte kunnen transformeren. De Studio is een plek waar families, scholen, tieners, twintigers, patrycrashers, tobbers, criticasters, zoekers en vinders zich thuis voelen. Een open huis, dat ruimte geeft aan jonge mensen om hun verhaal te vertellen. Superdiverse theatergezelschappen, makers, spelers, curatoren en kunstenaars zetten bij ons hun gedurfde dromen om in niet-alledaagse daden.

- **De Roma** Turnhoutsebaan 286, 2140 Borgerhout – Kantoor: Turnhoutsebaan, Borgerhout - 329 03 600 16 70 (tickets 03 600 16 60) info@deroma.be www.deroma.be www.facebook.com/vzwDeRoma

  De Roma is een unieke volksschouwburg gelegen in Borgerhout, Antwerpen. Op het programma staan concerten in alle genres (pop, rock, jazz, klassiek, chanson,...) door de beste artiesten uit binnen- en buitenland. De Roma opende als cinemazaal in 1928 en zet deze traditie verder met bijna wekelijks filmvertoningen.

  De Roma besteedt daarnaast zeer veel aandacht aan maatschappelijke thema's die zich vertalen in filmvoorstellingen, debatten, boekvoorstellingen, en socio-culturele evenementen.

  De hele werking – meer dan 400 activiteiten per jaar - wordt gedragen door een klein team vaste medewerkers en een heel grote ploeg van meer dan 450 vrijwilligers.

- **Rataplan** Wijnegemstraat 27, 2140 Borgerhout – 03 235 67 55 info@rataplanvzw.be www.rataplanvzw.be www.facebook.com/rataplanvzw

  Rataplan is een eigenzinnig, duurzaam en participatief cultuurhuis met het grootstedelijke leven als voedingsbodem. Rataplan zet in op ontwikkeling, presentatie en participatie. Het is een dynamische en open vrijhaven die de wijk waarin Rataplan huist, verbindt met de rest van de wereld. Artiesten, medewerkers, vrijwilligers en publieken wisselen uit en bestuiven elkaar. Rataplan is een intergenerationele, interdisciplinaire, interculturele en intersectorale plek: voor de allerkleinsten die voor het eerst geprikkeld worden door cultuur, voor jongeren die proeven van hun talent (en dat van anderen), voor de artiest die zich ontplooit en voor de kunstenaar als grote renommee. De publieken maken integraal deel uit van de werking: als publiek, participanten, vrijwilligers. Rataplan is toegankelijk: een culturele huiskamer met een kwalitatief podium. Een huis om te komen genieten en te proeven, een plek om te groeien, te creëren, te tonen, uit te vliegen en steeds terug thuis te komen.

- **Schouwburg Noord** Nieuwdreef 135 2170 Merksem - 03 641 62 10 noord@antwerpen.be www.schouwburgnoord.be

  Schouwburg Noord is de nieuwe naam van Cultuurcentrum Merksem. Na 23 jaar als strafste cultuurhuis van de Antwerpse Noordrand zette het cultuurcentrum de stap naar schouwburg. Het onderstreept hiermee nog meer zijn bovenlokale uitstraling. Noord staat natuurlijk voor de geografische ligging in het noorden van stad Antwerpen. Maar het noorden is ook een onmiskenbaar navigatiepunt. Wie de weg kwijt is, richt zich op het noorden om de weg naar huis te vinden. Schouwburg Noord is een plek vol sprookjes en verwondering. Het is een referentiepunt waar kwaliteit centraal staat. Je vindt er het beste wat op cultureel vlak te beleven valt.

- **252cc** Kasteel Hof De Bist, Veltwijcklaan 252, 2180 Ekeren - 03 292 67 30 - 252cc@antwerpen.be www.252cc.be/ www.facebook.com/252ccekeren/

  252 cc - cultuurcentrum Ekeren is gevestigd in het kasteel Hof de Bist in het gelijknamige park. Naast een gevarieerd aanbod aan muziek, podiumkunsten en expo's, worden er ook regelmatig feesten en festivals georganiseerd. In bib Driehoek kan je terecht voor poëzie en literaire avonden.

- **Corso** Driekoningenstraat 126 - 2600 Berchem – 03 286 88 20 corso@antwerpen.be www.corso.be/

  www.facebook.com/schouwburg.corso/

  c o r s o ligt middenin de bruisende en diverse wijk Oud-Berchem. Die kruisbestuivende mix zet zich binnen de muren van de schouwburg verder met een rijke waaier aan voorstellingen en totaalbelevingen die je niet overal vindt. Bovenop het 'voor ieder wat wils' culturele aanbod, eigen aan de Antwerpse cultuurhuizen, kiest corso voor een focus op theater en hedendaagse dans. Tegelijk ademt schouwburg c o r s o mee de sfeer van zijn omgeving uit. c o r s o haalt de rijke culturele blend rondom zich letterlijk naar binnen. Samen met partners uit de buurt geeft c o r s o heel bewust een podium én ruimte voor ontmoeting aan een verfrissende mix van performers en toeschouwers.

- **Schouwburg De Kern** Kern 18 – 2610 Wilrijk – 03 821 01 20 – kern@antwerpen.be www.ccdekern.be

  Bibliotheek Bist Bist 1, 2610 Wilrijk – 03 221 13 33 - www.ccdekern.be/bib

  www.facebook.com/ccdekernwilrijk/

  De Kern, dat is een theaterschouwburg annex concertzaal nabij de Bist. Met een gevarieerd aanbod wil De Kern het kloppende culturele hart van Wilrijk zijn. Je kan bij ons comedians aan het werk zien, auteurs horen voorlezen, concerten meepikken en je abonneren op het betere theater. Verandering van spijs doet eten, en daarom houden wij ons aanbod graag gevarieerd, ruim en veelzijdig. De Kern toont wekelijks films die ontroeren en aan het denken zetten. (Cinema De Kern is het derde grootste Vlaamse Cinema-cultuurcentrum. Wekelijks programmeren we minstens twee digitale filmvertoningen en zonder de vieze walm van lauwe popcorn.) We presenteren bijna-wekelijks straffe theatervoorstellingen voor oud en jong en wat muziek betreft houden wij véél (van kleinkunst over pop tot wereldjazz). Een ruim vormingsaanbod van lezingen, workshops en langlopende cursussen doet mee beroep op allerlei minder bekende Wilrijkse verenigingen. En we werken vaak en graag op locatie. Dat laatste doen we onder ander in het Gemeenschapscentrum op de Bist, Bibliotheek Bist (de meest stabiele groeier in het Antwerpse bibliotheeknetwerk), de vele Wilrijkse dienstencentra, de vele mooie Wilrijkse parken, ...

Nog een greep uit onze databank (alfabetisch):

- Amuz www.amuz.be
- Antwerpen kunstenstad https://antwerpenkunstenstad.be/
- Antwerp Symphonic Orchestra, www.antwerpsymphonyorchestra.be/
- Arenbergschouwburg www.arenberg.be
- Bourla www.bourlaschouwburg.nu/#
- Compagnie De Koe www.dekoe.be
- Dieseghem www.mortsel.be/cultuurproject-dieseghem
- DeSingel https://desingel.be/nl
- Ekerse theaterzaal www.ekersetheaterzaal.be
- EWT-theater www.ewt.be
- Fakkeltheater www.fakkeltheater.be
- FroeFroe www.froefroe.be
- Het Paleis www.hetpaleis.be
- MartHa!tentatief www.marthatentatief.be
- Monty Antwerp www.monty.be/nl
- Open doek www.opendoek.be/
- Petrol Club www.facebook.com/PetrolAntwerpen/
- Seeftheater www.seeftheater.be
- Sfinks www.sfinks.be
- Theater AZ http://www.theateraz.be/
- Toneelhuis www.toneelhuis.be/nl/
- Vlaamse Opera www.vlaamseopera.be
- Zeemanshuis www.zeemanshuis.be
- Zuiderpershuis Wereldculturencentrum www.zuiderpershuis.be …

Zie ook categoriaal aanbod: cultuur- en ontmoetingscentra

of www.antwerpen.be/nl/overzicht/kunst-and-cultuur/clutuur-en-ontmoetingscentra

Voor een goedkoop filmaanbod verwijzen we graag naar de aparte bundel 'Goedkoper naar de film'.

Muziek, toneel, film (zelf beoefenen)

Toneel spelen kan bij een theatergroep: www.opendoek.be/antwerpen/theatergroepen - zie ook categoriaal aanbod

Je kan een opleiding woord volgen in een academie of een workshop vb in een cultuur en ontmoetingscentrum.

De workshops worden door verschillende organisaties aangeboden.

- **Academie MWD Mortsel** www.amwdmortsel.be
- **Academies MWDB Antwerpen** https://www.stedelijkonderwijs.be/deacademies
- **Collectief Theater Hart vzw** www.collectieftheaterhart.be
- **Fus!** www.fusimprov.be
- **Move** www.move-vzw.be
- **Thearte** www.thearte.be
- **Theater AZ** www.theateraz.be
- **Wisper** www.wisper.be
- **Move vzw** (musical) www.move-vzw.be

Om zélf actief te dansen of muziek te spelen kan je opnieuw terecht in dienstencentra, buurthuizen en ontmoetingscentra en kan je ook op andere plekken en organisaties terecht.

Dansen

- **Danzateljee** (Berchem) https://www.danzateljee.com/
- **Easy Moving** (Deurne) www.easymoving.be
- **Dans Antwerpen** (Antwerpen) www.dansantwerpen.be
- **Born4dance** (Antwerpen Zuid) www.born4dance.be

Muziek spelen

- **Academie ABK Mortsel** www.abk-mortsel.be
- **Academies MWDB Antwerpen** https://www.stedelijkonderwijs.be/deacademies
- **Ma-go** https://www.ma-go.be/startpagina
- **Ward De Beer** https://warddebeer.be/
- **De Kiem** https://www.dekiemonline.be/
- **Art Tout** https://arttout.be/ https://www.facebook.com/Art-Tout-Productions-257013971075163/

- **Trix** Noordersingel 28-30, 2140 Antwerpen (Borgerhout) - 03 670 09 00 - info@trixonline.be https://www.trixonline.be/
  https://www.facebook.com/trixonline
  Trix is het muziekcentrum van Antwerpen. Trix biedt muzikanten, dj's en muziekliefhebbers de kansen om zich creatief uit te leven en te groeien. Trix fungeert als werk- en ontmoetingsplaats, faciliteitencentrum, concertzaal/organisator en als gangmaker en platform voor diverse muzikale initiatieven. Je kan er concerten, festivals en events bezoeken maar ook workshops en cursussen volgen.

Zangkoren

- **Dokter Song** Kievitsnest, Provinciestraat 112, Antwerpen - 0476/76.07.72 jan.bervoets@telenet.be
  - https://www.facebook.com/doktersong https://www.zango-tango.be/

  dr. Song is een cocreatief zanggezelschap rond koorleider Jan Bervoets (ex Voicemale, Aliaz en Reset). Onder het motto 'zingen verbindt' nodigt dr.Song u uit tot het meezingen van popnummers van vroeger en nu. Ervaring is niet vereist. Iedereen die graag zingt, is welkom. Deelnemen is gratis.
  De songkeuze varieert en wordt meestal in meerstemmige uitvoering ingeoefend. Dr. Song heeft geen vaste samenstelling, maar werkt op basis van de show up's tijdens onze maandelijkse zangsessies op vrijdag. We komen toe rond 20u en zingen doen we vanaf 20.30u. Check de data op de facebookpagina.

- **Koor NOTCHES** notches@outlook.com
  https://www.facebook.com/notchesborgerhout/
  Al zingende brengen we mensen met verschillende achtergronden samen.
  We zingen alles van klassiek over jazz tot wereldmuziek, als het maar plezant is! Regelmatig komen de Notches buiten om te zingen op een buurtfeest, reuzenstoet of in een theatervoorstelling.
  Repetitie op woe van 20u00 tot 22u00 in 't Werkhuys http://www.werkhuys.be/
  Prijs: €60/trimester of €120/jaar - Begeleiding: Tine Joris

- **ItTakes4** https://www.ittakes4.be/ info@ittakes4.be
  ItTakes4 is een vierstemmig, gemengd popkoor van mannen en vrouwen die heel graag samen zingen en daar wekelijks een plaatsje in hun agenda voor vrijmaken en -houden.
  Waarom "ItTakes4"? Wel: "It takes 2 to tango", maar wij gaan ervan uit dat een volwaardig koor 4 stemmen nodig heeft, met name: SATB - sopraan, alt, tenor en bas.
  De nadruk in het repertoire ligt op popnummers van alle tijden en uit alle windstreken. Er wordt zowel met pianobegeleiding gezongen als a capella, afhankelijk van de stukken en de arrangementen. Meestal wordt er uit het hoofd gezongen tijdens de optredens, zodat we losser kunnen bewegen op het podium.
  We repeteren elke woensdagavond van 19.45u tot 22u in het centrum van Edegem.

- **Theatergarage buurtkoor** Bouwhandelstraat 72, 2140 Borgerhout - info@garage.be https://theatergarage.be/
  www.facebook.com/theatergarage

  Zing je graag onder de douche? Kom er onderuit en zing mee met het Buurtkoor. Iedereen is welkom. Muziekkennis is niet nodig. Samen zingen is puur plezier! Ben je een bas of tenor? Dan ben je dubbel welkom.
  Deelname is gratis. Kom gerust eens proberen. Koffie, thee of water om de stem te smeren is gratis ter beschikking.
  Repetitie: elke dinsdag van 19.30 tot 21 uur

- **Move vzw – showkoor en musicalopleiding** JOC, Lusthovenlaan 10, 2640 Mortsel – info@move-vzw.be – 0474 01 62 06

- **Intromuse - Zanglessen** Antwerpen Edegemsestraat 72, 2640 Mortsel www.intromuse.be

  Zanglessen voor jong en oud, van prille beginner tot gevorderde. Geen kennis van noten nodig! Privé, duo-en projectzanglessen! Stijl: Pop/Rock/lichte muziek/Nederlandstalig/Franse chanson/… Privé zangles kost €30/50 min (proefles: €25/60min)

VORMING

- **Web.punt** (lessen computer, smartphone, internet) https://www.webpunt.net/
- **Amarant** (cursussen kunst en cultuur, filosofie…) https://www.amarant.be/
- **Creatief schrijven** https://creatiefschrijven.be/
- **Peperfabriek** *vroeger Elcker-Ik* (ontmoeting, vorming en sociale actie) https://peperfabriek.be/home
- **Oost West Centrum** (cursussen natuur, meditatie, gezond eten, veerkracht…) www.owc.be
- **Uit in Vlaanderen:** https://www.uitinvlaanderen.be/agenda/cursus-workshop-en-lezing
- **Ligo** (Centrum voor Basiseducatie Antwerpen) https://www.ligo.be/open-school-antwerpen
- **LBC** (volwassenenonderwijs) http://www.lbconderwijs.be/
- **Go! CVO Antwerpen(** volwassenenonderwijs) https://www.cvoantwerpen.be/
- **Open Universiteit** https://www.ou.nl/web/vlaanderen/
- **Hogeronderwijsregister** https://www.hogeronderwijsregister.be/home
- **VDAB** beroepsopleidingen https://www.vdab.be/
- **Syntra** ondernemersopleidingen https://www.syntra.be/nl

SOCIAAL-CULTURELE ORGANISATIES / VERENIGINGEN ALLERLEI

- **KWB** www.kwbeensgezind.be
- **Femma** www.femma.be
- **Ferm** https://www.samenferm.be/
- **Markant** https://markantvzw.be/markant
- **Viva-SVV** https://www.viva-svv.be/thema/vrije-tijd
- **Natuurpunt** www.natuurpunt.be
- **De Lichtbron** https://www.delichtbron.be/
- **Spellenforum h**ttps://forumfederatie.be/ www.forummortsel.be

VRIJWILLIGERSWERK

- **Mortsel** https://www.mortsel.be/vrijwilligerswerk Stadsplein 2, 2640 Mortsel - 03 444 17 17 - onthaal@mortsel.be
- **Vrijwilligerswerk Antwerpen** https://www.antwerpen.be/vrijwilligerswerk
  Moorkensplein 19, 2140 Borgerhout. 0800 670 10 Op afspraak
  Je kan via de website zelf op zoek gaan in de databank of je kan een afspraak maken met vrijwilligerswerk Antwerpen. Vrijwilligerswerk Antwerpen helpt je om geschikt vrijwilligerswerk te vinden. Er wordt bekeken wat je graag doet en welke vacature bij je past. Als je dit wil, maakt Vrijwilligerswerk Antwerpen een afspraak met een organisatie voor een eerste kennismaking.
  Coach voor vrijwilligers met drempels: aanvraag na doorverwijzing door begeleider of hulpverlener https://www.antwerpen.be/info/5ba277682382a52a3f36a5e7/iemand-doorverwijzen-naar-vrijwilligerswerk
- **Vlaams steunpunt vrijwilligerswerk:** https://vrijwilligerswerk.be/ https://vrijwilligerswerk.be/gemeenten/mortsel
- **Give a Day** https://www.giveaday.be/nl-be https://www.giveaday.be/nl-be/mortsel/vrijwilligerswerk-zoeken
- **Samana:** https://www.samana.be/word-vrijwilliger/ Meer info: zie brede vrijetijdswerking

MEER INFO VIND JE IN ONZE VRIJETIJDSGIDS VOOR JONGEREN

Antwerpen: https://www.antwerpen.be/vrije-tijd-voor-jongeren

Jeugdwerk

- **Formaat** www.formaat.be
- **Kras Jeugdwerk** www.krasjeugdwerk.be
- **Jes** www.jesantwerpen.be
- **Betonne Jeugd** www.betonnejeugd.org
- **Gekkoo** www.gekkoo.be
- **Habbekrats** www.habbekrats.be/antwerpen.php

Jeugdhuizen, jeugdcentra

Jeugdcentra

- **Het Bos** (Antwerpen) http://hetbos.be/
- **Kavka** (Antwerpen) www.kavka.be www.facebook.com/kavkajongerencentrum/
- **Habbekrats For Teens** (Antwerpen) www.habbekrats.be/antwerpen.php
- **JC Luchtbal** (Antwerpen) https://jesantwerpen.be/in-je-wijk/jc-luchtbal/
- **Bazzz** (Berchem) https://www.jcbazzz.be/ - www.facebook.com/Bazzzvzw/
- **JC Den Eglantier** (Berchem) www.deneglantier.be - www.facebook.com/DenEglantierBerchem
- **Trix** (Borgerhout) www.trixonline.be
- **JC Rozemaai** (Ekeren) https://jesantwerpen.be/in-je-wijk/jc-rozemaai/
- **JC 't Velt** (Ekeren) www.antwerpen.be/info/59eef45cca69bc9c0e0c79fa/jeugdcentrum-t-velt
- **JC Gravenhof** (Hoboken) www.gravenhof.org
- **JC Bouckenborg** (Merksem) www.bouckenborgh.be www.facebook.com/JCBouckenborgh
- **JC Vizit** (Wilrijk) www.vizitonline.be www.facebook.com/vizitonline/

JACO'S (EN JCC)

www.antwerpen.be/info/557b048cb0a8a7f82d8b45e7/jeugdwerk-is-trots-op-talent-antwerpse-jaco-s

- **JACO De Branderij** (Borgerhout) www.jes.be/JACOdebranderi
- **JACO 21N** (Deurne Noord) www.jes.be/JACO21N
- **JACO Kras Noord** (Antwerpen) www.krasjeugdwerk.be
- **JACO Kras Merksem** (Merksem) www.krasjeugdwerk.be
- **JACO Formaat De Schietgang** (Hoboken) www.formaat.be
- **JACO Formaat Jeugdhuis 2050** (Antwerpen Linkeroever) www.formaat.be

Jeugdhuizen

Antwerpen: www.antwerpen.be/info/55ffb435b2a8a7ab718b456e/jeugdhuizen-en-jeugdcentra-antwerpen

- **Jeugdhuis 't Link** (Antwerpen Linkeroever) www.jhtlink.be
- **Jeugdhuis Fleks** (Deurne) https://fleks.be/
- **Jeugdcentrum Ahoy vzw** (Wijnegem) www.ahoy.be

- **Jeugdhuis Nootuitgang** (Edegem) www.nootuitgang.be www.facebook.com/JHNootuitgang
- **Jeugdhuis Tel 18** (Ekeren) www.facebook.com/JHTel18/
- **Jeugdhuis JOH** (Hoboken) www.jeugdhuisjoh.be www.facebook.com/jeugdhuis.joh
- **JOC Mortsel** (Mortsel) https://www.mortsel.be/JOC
- **JH ViVa** (Wilrijk) https://www.vizitonline.be/aanbod/jeugdhuis-viva/
- **Jeugdhuis Kaddish** (Schoten) www.kaddish.be
- **JH Den Trap** (Kontich) https://www.dentrap.be/
- **JH De Stal** (Wommelgem) https://www.facebook.com/jeugdhuisdestal/
- **ROJM** (Mechelen, Vilvoorde, Willebroek) www.rojm.be

Jeugdbeweging

- **Chiro Nationaal** www.chiro.be
- **KLJ** www.klj.be
- **KSA** www.ksa.be
- **Scouts en Gidsen Vlaanderen** www.scoutsengidsenvlaanderen.be/groepen-zoeker
- **FOS Open Scouting** www.fosopenscouting.be/nl
- **Jeugdbond voor Natuur en Milieu** www.jnm.be
- **Interdiocesane jeugddienst** www.jnm.be/je-beestigste-jeugdbeweging/missie-visie
- **Pinkster Jeugd Vlaanderen** www.pjv.be

Culturele en artistieke jeugdverenigingen

- **Amaj** www.amaj.vlaanderen.be
- **Arlekino** https://sites.google.com/ma-go.be/arlekino/home
- **Asjemenu** www.asjemenu.be
- **BAZART kunstjeugdbeweging** www.bazart.org
- **De Banier** www.debanier.be/workshops.html
- **De Studio** www.destudio.com
- **Het Atelier van Eva** www.hetateliervanevav.be
- **Het Paleis** www.hetpaleis.be
- **Jeugd en dans** www.jeugdendans.be
- **Jeugd en poëzie** www.jeugdenpoezie.be
- **KunstZ** www.kunstz.be
- **Nest** www.theaterwerkplaatsnest.be
- **Piazza** www.piazza.me
- **Studio Fluo** https://studio-fluo.be/
- **'t Werkhuys** www.werkhuys.be
- **VillaNella** www.villanella.be
- **Wisper** www.wisper.be
- **Zing Zang Zong** www.zingzangzong.be

Het Bos, Kavka, Trix: zie jeugdcentra

Jongerenvakantie

- **Activak vzw** www.activak.be
- **Kriskras vzw** www.kriskras.be
- **Kazou vzw (CM)** www.kazou.be
- **Heyo (Helan)** www.kriebelsenkuren.be
- **JOETZ (de voorzorg)** https://www.joetz.be/vakanties/Pages/default.aspx
- **Nature vzw** www.nature.be/nl/home
- **Jongerentravel -** www.jongerentravel.be
- **Sporta** www.sportakampen.be
- **CLIP Taalvakanties vzw** https://clipvakanties.be/
- **DEPAUW (taal) vakanties** www.depauw.be

Meer reisorganisaties voor jongeren**:** www.wegwijzer.be/georganiseerde-reizen-voor-jongeren

(jeugd)verenigingen allerlei

- **SPRK (spreek uit als 'spark')** sprk@antwerpen.be
- **Natuur en wetenschap vzw** www.natuurenwetenschap.be/#
- **Outpost Gamecenter** www.outpost.be
- **Play-ground** info@the-playground.be www.the-playground.be www.facebook.com/theplaygroundx
- **Speelotheek foliant** www.speelotheekfoliant.be
- **Spellenclubs** www.spellenclubs.be
- **Recht-op jongerenwerking** www.recht-op.be/projecten/jongeren www.recht-op.be/adressen/jongerenwerking
- **Lejo antwerpen** https://lejo.be/waarom/onze-visie
- **Wel jong niet hetero vzw** www.weljongniethetero.be - www.facebook.com/Weljongniethetero
- **Groep Antwerpen: De Flamingo's** deflamingos@hotmail.com www.facebook.com/studentenclubdeflamingos
- **Enig verschil** www.enigverschil.be
- **Regatta urban sports park** www.antwerpenmorgen.be/regatta
- **Skatespot.be** www.skatespots.be/?skatespots=spots&region=W&country=BE&stad=Antwerpen

Zie ook: info per district – jeugd, Jeugdcentra, Jeugdhuizen Jeugdbewegingen, Jeugddiensten…

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

- **Vl@s vzw** www.vlaamseactievesenioren.be
- **Okra** www.okra.be
- **Seniorennet** www.seniorennet.be
- **S-Plus** www.s-plusvzw.be
- **Neos vzw** www.neosvzw.be
- **Femma** www.femma.be
- **Dienstencentra** https://www.vlaanderen.be/gezondheid-en-welzijn/gezondheid/thuiszorg/lokale-dienstencentra

Zie ook categoriaal aanbod – ontmoeting

Via het kanaal per district heb je ook tabbladen senioren en jeugd
https://www.antwerpen.be/nl/info/5603bc8bafa8a75dd48b45aa/districten

Meer info? Neem contact op met de seniorenantenne van district Antwerpen via 03 338 35 25 of senioren.antwerpen@antwerpen.be

SPECIFIEK AANBOD / NETWERK VOOR MENSEN MET EEN VERSTANDELIJKE BEPERKING

Voor meer info: zie aparte bundel

BREDE VRIJETIJDSWERKING / VRIJETIJDSONDERSTEUNING

- **KVG** 03 216 29 90 post@kvg.be vorming@kvg.be www.kvg.be https://kvgvorming.be
  https://www.facebook.com/kvggroep/
  De KVG-Groep bestaat uit verschillende deelvzw's met elk een eigen werking. Als KVG-lid kan je beroep doen op de deskundigheid van Absoluut, Gezin en Handicap, KVG vzw, KVG-Vorming vzw, JKVG en hun respectievelijke diensten. KVG organiseert heel wat activiteiten, uitstappen en vakanties, vormingsmomenten… De vrijetijdstrajectbegeleiders kunnen helpen in een zoektocht naar een geschikte vrijetijdsbesteding en er is een buddywerking. www.kvgbuddy.be.

- **VFG (De Voorzorg)** 03 285 43 34 Antwerpen@vfg.be www.vfg.be
  www.facebook.com/vfgvzwantwerpen
  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 wil men een aangename ontmoetingsplek creëren en dit dankzij de inzet van onze honderden vrijwilligers zijn er VFG-afdelingen doorheen heel Vlaanderen. Er worden tal van activiteiten georganiseerd, je kan beroep doen op gratis trajectbegeleiding bij het zoeken van een vrijetijdsinvulling op maat en er is het project Clix (soort buddy-systeem).

- **Samana (CM)** https://www.samana.be/ https://www.samana.be/vakanties/
  https://www.samana.be/ontmoeting/ontmoeting-op-maat/buddywerking/
  Samana organiseert samen met vele vrijwilligers jaarlijks tal van activiteiten binnen verschillende werkdomeinen.
  Aanbod: buurtwerking (ontmoetingsmomenten en creaclubs), vakantiewerking (doelgroepvakanties psychische kwetsbaarheid, verstandelijke beperking), vormingsaanbod, duo-werking (ism buddywerking Vlaanderen)…

- **Voluntas vzw** Jaak de Boeckstraat 73 bus 4, 2170 Merksem - 0493 25 51 06 info@voluntas.be www.voluntas.be
  Voluntas biedt vrijetijdsbesteding en vakantieopvang aan voor kinderen, jongeren en volwassenen met een beperking en/of autisme. Er is een specifiek vrijetijdsaanbod voor 16-30j en 30+.
  Aanbod: Atelierwerking, daguitstappen, weekends, reizen, vrijetijdsbegeleiding.

- **Ludentia vrijetijdsdienst OLO vzw** Bredabaan 399, 2930 Brasschaat - 03 653 59 97 www.ludentia.be
  https://www.facebook.com/olovzw/
  Vrijetijdsdienst Ludentia richt zich op het organiseren van een fijn vrijetijdsaanbod voor zowel kinderen, jongeren als volwassenen met een beperking. Er is een buurthuis op maat, er worden heel wat uitstappen en ook vakanties georganiseerd, er is een ruim sportaanbod en een zangkoor. De meeste van deze activiteiten gaan door in de regio's Schoten, Kalmthout, Brasschaat, Brecht, Schilde en Kapellen. Daarnaast bieden we ook een individueel te doorlopen vrijetijdstraject aan.

- **Oikonde** www.oikonde.org/begeleiding-aan-huis
- **Het Raster Antwerpen** www.hetraster.be/ik-ben/jongere-met-autisme/aanbod/funtasstisch
- **Circuit Sortie** www.circuitsortie.be
- **De Genereuzen** www.degenereuzen.be
- **Vzw Marjan** www.vzwmarjan.be/Activiteiten.html
- **Het Raster Antwerpen** www.hetraster.be/ik-ben/jongere-met-autisme/aanbod/funtasstisch
- **Doepa** https://vrijetijd-ass.com/index.php/jeugdwerking/vlaanderen/doepar
- **Buurthuis op maat** www.buurthuisopmaat.be
- **Arktos** https://arktos.be
- **De Vijver** https://www.devijvervzw.be/open-plaatsen/dagbesteding-in-de-**vijver**

VORMINGSDIENSTEN

- **De Kei vzw** www.dekei.be
- **Kei-Jong** www.kei-jong.be
- **Konekt** https://konekt.be
- **Pasvorm** https://pasform.be/info/voor-mensen-met-autisme

SPORT

- **Parantee-psylos** www.parantee-psylos.be
- **G-Sport Vlaanderen** https://www.gsportvlaanderen.be/
- **Sport Vlaanderen vzw** www.sport.vlaanderen
- **Recreas** www.s-sportrecreas.be
- **Danssport Vlaanderen** www.danssportvlaanderen.be/page?page=G-dans_dansclubs
- **Basketbal Vlaanderen** www.basketbal.vlaanderen/basketbal-spelen/zoek-een-club
- **Gym Federatie Vlaanderen** www.gymfed.be/clubs?province_region=&city=&name=&disciplineID=12&search=1
- **Tennis Vlaanderen** www.tennisvlaanderen.be/g-tennis
- **Badminton Vlaanderen** www.badmintonvlaanderen.be/page/30268/Club-zoeken-Gbadminton
- **Voetbal Vlaanderen** www.voetbalvlaanderen.be/competitie/veldvoetbal/veldvoet**bal-g-voetbal**
- **Volley Vlaanderen** www.volleyvlaanderen.be/g-sport/
- **Vlaamse Zwemfederatie vzw** www.zwemfed.be/vind-een-club (zie discipline)
- **Paardensport Vlaanderen** paardensport.vlaanderen/nl/lidmaatschap/vindeen-club/sportdatabank-zoekrobot-via-landkaart-locatie
- **Gevechtsporten** www.nijiyama.be http://abada-capoeira-antwerpen.be www.kung-fu.be
- **Atletiek** http://antwerpathletics.be/club/#clubcontact www.beerschot-atletiek.be/g-atletiek
- **Andere Balsporten** https://www.juniorsgroep.be/ www.sikopi.be/teams/g-team/ www.atbs.be/g-werking-en-trainers www.uilenspiegel.be/neem-contact-met-uilenspiegel www.braxgata.be/?oid=882&pid=7094,
- **Tafeltennis** http://tecemo.be/g-sport
- **Bowling** Bowlingclub De Diabolo's (Berchem) – Kegelclub Anders Dan Anderen (Mortsel)
- **Zeilen** www.rycb.be

KUNST & CULTUUR

- **KunST+ vzw** https://kunstplusvzw.net
- **De Kompanie vzw** https://dekompanie.net/
- **Tutifratelli** http://tuttifratelli.be
- **(W)onderweg** www.wonderweg.be
- **Sjarabang** http://www.sjarabangvzw.be
- **Doedèskadèn vzw** https://doedeskaden.be
- **Theaterstap** https://www.theaterstap.be http://www.fast-forward.be/
- **Inter** https://inter.vlaanderen/toegankelijkuit
- **Dinamo** dinamo.warande.be/agenda?start=&end=&filtertagsselect%5B%5D=2#anchorFilters

JEUGDBEWEGINGEN

- **Akabe** akabe@scoutsengidsenvlaanderen.be https://www.scoutsengidsenvlaanderen.be/akabe
  https://www.facebook.com/scoutsengidsenvlaanderen
  Scouting voor personen met een handicap.
- **Vips** www.facebook.com/VIPS-162763597103619
- **KLJ** https://www.klj.be/klj-voor-iedereen/%E2%80%98klj-voor-iedereen%E2%80%99-kwaliteitslabel/wat-en-wie-een-klj-voor-iedereen
- **KSA** https://www.ksa.be/trajectopmaat

VAKANTIE

https://www.visitflanders.com/nl/toegankelijkheid/?country=nl_NL

https://www.visitflanders.com/nl/binaries/Georganiseerde_reizen-2020_tcm14-43851.pdf

- **Hannibal – JKVG VZW** www.hannibalvakanties.be
- **Joetz (de Voorzorg)** www.joetz.be
- **Kazou (cm)** https://www.kazou.be
- **WeTravel2** https://wetravel2.eu/wie-zijn-we/ of www.facebook.com/wetravel2

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.
  Met een UiTPAS kan je punten sparen en die ruilen voor leuke extra's (zoals kortingen, cadeaus of gratis tickets), in alle UiTPAS-regio's. Mensen in armoede krijgen extra aandacht met UiTPAS. Zij ontvangen bovenop de spaar- en ruilmogelijkheden discreet een sociaal tarief op UiTPAS-activiteiten binnen hun UiTPAS-regio, of bij bovenlokale aanbieders.
  Mortsel heeft sinds 2020 ook een Uit-pas. https://www.mortsel.be/uitpas
  Je hebt recht op een gratis UiTPAS en op 80% korting bij deelname aan Mortselse UiTPAS-activiteiten als je inwoner van Mortsel bent en
  - je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming of
  - je in actieve begeleiding bent bij het OCMW of
  - je in schuldbemiddeling bent bij een erkend bemiddelaar.

  Heb je een Mortselse UiTPAS met kansenstatuut, dan kan je in de buurtrestaurants een lekkere en gezonde maaltijd gaan eten aan het voordeeltarief van 3,5 euro (kinderen tot 12 jaar aan 1 euro) en in ’t Waske kan je je vuile spullen laten wassen aan het voordeeltarief van €1.50 per kg. voor wassen, drogen en plooien. Je strijk voordeeltarief bedraagt 4 euro per kg.

- **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:
    - Antwerpenaar? Dan gebeurt er met je eID of rijksregisternummer een automatische check bij de Kruispuntbank voor de Sociale Zekerheid (KSZ), je moet dus geen extra document voorleggen.
    - Niet-Antwerpenaar? Dan leg je een recent kleefbriefje of een recent attest van de mutualiteit van de mutualiteit voor.
  - 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.

  Het kansentarief op de A-kaart is altijd een kalenderjaar geldig en vervalt dus elk jaar op 31 december.
  Vanaf 2022 geldt een nieuwe regeling voor een verlenging:
    - Antwerpenaar en recht op VT? Dan moet je niets ondernemen. Er gebeurt een automatische check bij de KSZ. Heb je nog steeds recht op VT, dan verlengen we je kansentarief opnieuw met een jaar. Blijkt dat je geen recht meer hebt op VT, dan vervalt je kansentarief op de A-kaart
    - Niet-Antwerpenaar en toch recht op VT, in schuldhulpverlening of klant zonder VT in een sociaal centrum? Dan vervalt je kansentarief op 31 december. Je kan het vanaf januari opnieuw laten verlengen voor een volgend jaar door een nieuw kleefbriefje of attest van de mutualiteit of ingevuld A-kaartattest af te geven in een A-kaartlocatie. De medewerkers aan de balie zetten het dan terug actief op de A-kaart.

Met je A-kaart met kansentarief krijg je permanent een voordeeltarief, soms betaal je zelfs helemaal niets:

Sport

- 0,5 euro voor een zwembeurt in een stedelijk zwembad
- 1 euro voor een schaatsbeurt in Sportoase Groot Schijn
- 80 % korting voor de Antwerpse Sportweken, Speelprikkels, Stimulus en Beweegprikkels
- 80 % korting voor het aanbod van Sport en Beweeg Mee.
- 70 % korting voor een zwemlessenreeks van de Antwerpse zwemschool

Bibliotheek

- gratis jaarabonnement in de bib (altijd gratis voor kinderen en jongeren tot en met 25 jaar)

Podium

- 2 euro voor een voorstelling in het stedelijk cultuurcentrum, de ontmoetingscentra en de Roma*
- 2 euro voor een ticket in het Toneelhuis, hetpaleis, Kultuurfaktorij Monty
- 2 euro voor een selectie aan voorstellingen in Arenberg.
- 3 euro voor een concert van Antwerp Symphony Orchestra
- 4 euro voor een concert van AMUZ

Museum

- gratis naar de stedelijke musea (Rubenshuis, MAS, Red Star Line, Museum Plantin Moretus, Museum Maeyer Van den Bergh, Museum Vleeshuis, FOMU, MOMU en DIVA) en het Maagdenhuis,
- gratis naar het M HKA

Vakantieaanbod kinderen

- 50 % korting voor de vakantieateliers in de stedelijke musea
- Permanente korting bij deelname aan activiteiten van de stedelijke jeugddiensten

En nog, en nog...

- Permanente korting in de ecoshop van het EcoHuis Antwerpen
- 4 euro voor een toegangsticket voor de expo Space - The Hum@an Quest (vanaf 23/4/2022 in Antwerp Expo)

Mortsel

Naast de **Uit-pas met kansentarief** kunnen inwoners van Mortsel met een laag inkomen ook een tussenkomst krijgen voor vrijetijdsactiviteiten (€50/jaar). Hiervoor kan je terecht bij het OCMW Mortsel - Welzijn - Deurnestraat 57 - 2640 Mortsel - 03 443 06 80 - welzijn@mortsel.be

Antwerpen

Antwerpen hanteert niet enkel de **A-kaart** als instrument om een financiële ondersteuning te voorzien voor mensen in armoede.

Stad Antwerpen heeft sinds 2022 een nieuwe werking voor de **vrijetijdstoelage.** Deze toelage wordt aangewend om Antwerpenaren in kansarmoede financieel te ondersteunen bij vrijetijdsactiviteiten.

Personen die recht hebben op een kansentarief (zoals iemand met een verhoogde tegemoetkoming) kunnen tot 100 euro per jaar terugkrijgen als ze lid worden van een club. Personen in begeleiding bij een sociaal centrum, Werkervaring of Schuldhulpverlening kunnen tot 200 euro terugkrijgen. Meestal zal hun begeleider hen in deze aanvraag ondersteunen.

- **Financiële ondersteuning sport, cultuur en jeugdwerk:** Heb je recht op kansentarief en ben je niet in begeleiding bij een sociaal centrum, schuldhulpverlening of werkervaringsklant? Dan kun je een financiële tussenkomst krijgen voor het deelnemen aan een sport- of beweegaanbod georganiseerd door een sport- en beweegaanbieder en/of het deelnemen aan een cultureel aanbod of jeugdwerk georganiseerd door een cultuuraanbieder of erkend jeugdwerk.

Dit voor een maximum van 100 euro per kalenderjaar. Eenmalige deelnames aan een sport- of beweegaanbod zoals de inschrijving voor een sport-, cultuur- of jeugdkamp, komen dus niet in aanmerking voor de ondersteuning.
Wil je beroep doen op de tegemoetkoming? Vul een aanvraagformulier in en bezorg het ons.
Simon Stoffels, Damplein 31, 2060 Antwerpen, 03 270 31 35, simon.stoffels@antwerpen.be

- **Financiële ondersteuning vrije tijd:** Klanten van de sociale centra, Werkervaring en Schuldhulpverlening kunnen financiële ondersteuning vrije tijd aanvragen voor zichzelf en hun kinderen. Daar kunnen ze activiteiten tijdens vrije tijd mee betalen.
  De ondersteuning bedraagt maximaal 200 euro per jaar per gezinslid. Je betaalt minimaal 20% van de originele factuurprijs altijd zelf (behalve bij schoolkosten voor kinderen ouder dan 18 jaar).
  Je kunt de korting krijgen voor:
  - inschrijving bij de sportclub, fitness of culturele vereniging van je keuze en aankoop van materiaal dat je nodig hebt voor die sport of hobby
    (bijvoorbeeld: kledij, een bal, tekenmateriaal …)
  - een vakantie in Vlaanderen via Iedereen Verdient Vakantie en de vervoerskosten daarvoor
  - vervoerskosten voor een daguitstap via Iedereen Verdient Vakantie
  - kosten voor een opleiding, cursus en workshops voor persoonlijke ontwikkeling
  - ZOO-abonnement
  - internetabonnement voor een vaste lijn op je thuisadres (tot maximaal 10 euro per maand)
  - schoolkosten voor secundaire school, inschrijving in zomerschool en jeugdbeweging, verblijfskosten in het internaat voor kinderen ouder dan 18 jaar (zonder eigen bijdrage)

  Met vragen kan je terecht bij je maatschappelijk werker of begeleider. https://www.antwerpen.be/sociaal-centrum-in-je-buurt-ocmw
  Je kan ook contact opnemen met team vrije tijd via: vrijetijd@antwerpen.be of 03 338 17 35.

- **Betaalbare vrijetijdsactiviteiten:** Klanten van de sociale centra, Werkervaring en Schuldhulpverlening kunnen ook nog kiezen uit een groot aanbod betaalbare of gratis vrijetijdsactiviteiten.
  De stad Antwerpen maakt iedere maand een vrijetijdskalender met tickets (€2 à €3) en begeleide uitstappen (gratis).
  Met vragen kan je terecht bij je maatschappelijk werker of begeleider https://www.antwerpen.be/sociaal-centrum-in-je-buurt-ocmw of bij team vrije tijd: vrijetijd@antwerpen.be of 03 338 17 35.

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

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

- **Iedereen verdient vakantie** 02 504 03 91 info@iedereenverdientvakantie.be 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 boeken via een sociale partnerorganisatie of in een Rap op Stap kantoor. https://iedereenverdientvakantie.be/nl/rap-op-stap
  Heb je geen Rap op Stap in je buurt of ben je niet aangesloten bij een sociale organisatie? Dan kan je via de vakantiebemiddelaars een vakantie aanvragen. Het kan iets langer duren vooraleer je aanvraag kan verwerkt worden en vraagt iets meer administratie. https://iedereenverdientvakantie.be/nl/de-vakantiebemiddelaars
  Aanbod 2022 (mét prijzen) zie boeken 2022 https://netwerk.iedereenverdientvakantie.be/brochure2022/daguitstappen

- **VRIJUIT** www.vrijuit.nu
  VRIJUIT (voorheen Fonds Vrijetijdsparticipatie) maakt cultuur- en sportevenementen betaalbaar voor mensen met een beperkt budget. Je kan goedkopere tickets kopen via een lidorganisatie (vb vrijetijdsloketten Antwerpen).

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.

Om mensen te inspireren of de keuze naar een activiteit te vergemakkelijken, maken we een aantal 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.wattedoen.be www.out.be/nl/
www.gva.be/gratisinantwerpen www.antwerpen.be/agenda-en-tips www.visitantwerpen.be www.lastminuteticketshop.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 nog 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** https://www.antwerpen.be/info/55fc11dfafa8a794608b459d/vrijetijdsbemiddelaars

Vrijetijdsbemiddelaars 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.

- **Vrijetijdsloketten** Antwerpen https://www.antwerpen.be/info/55fc135dafa8a78a608b45a5/vrijetijdsloketten

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** https://iedereenverdientvakantie.be/nl/rap-op-stap

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. Je vindt 2 rap op stapkantoren in Borgerhout, en ook eentje in Mortsel, Wommelgem…

- **Goedkoper naar de film**

Naar de cinema gaan, kost vaak wel wat geld. We maakten een overzicht met goedkopere alternatieven.

Vrijetijdstrajectbegeleiding (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.

Vrijetijdstrajectbegeleiding

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