

WOENSDAG
21 FEBRUARI
14u

KNUTSELEN met MIEK
Deelname €7, incl. koffie + zoetje.
Vooraf inschrijven.

.....

BLOEMSCHIKKEN met HILDE
Deelname €10,- vooraf inschrijven.

.....

DONDERDAG
22 FEBRUARI
14:30u-16u

ZORGOACH LEEN
Info over de werking van de zorgcoach. Heb je
zorgvragen? Ergens hulp bij nodig?
Deelname gratis incl. koffie/thee en cake.

.....

VERSE PANNENKOEKEN
Deelname €2,50. Vooraf inschrijven.

.....

WOENSDAG
28 FEBRUARI 15u

FRIKADELLEN MET KRIEKJES
Deelname €3,5. Vooraf inschrijven.

.....

AZIATISCH KOKEN JAPAN
Deelname €7,50,- vooraf inschrijven.

LESSEN

DINSDAG
16 JANUARI
9:30u-12u
12:30u-15u

NAAILESSSEN GEVORDERDEN
Deelname €30,- of €15,- omnio.
Vooraf inschrijven.

.....

NAAILESSSEN BEGINNERS
10 lessen door de Praktische School. Deelname
€30,- of €15,- omnio. Vooraf inschrijven.

.....

DINSDAG
9 EN 23 JANUARI
DINSDAG
6 EN 20 FEBRUARI
19u-20:30u

YOGA-MINDFULNESS-MEDITATIE
Mat Sanjay en Dominiek. Eerste proefles gratis.
Deelname 5 beurtenkaart €15,-. Vooraf inschrij-
ven of ter plaatse te betalen. Voor mensen met
een fysieke beperking zijn stoelen voorzien. Zelf
matje, handdoek en flesje water meenemen.

.....

MAANDAG 15, 22
en 29 JANUARI
MAANDAG 5 en 12
FEBRUARI
VAN 9u-12u

COMPUTERLESSSEN GEVORDERDEN
Deelname €15,- of €7,50 Omnio.
Vooraf inschrijven.

.....

WOENSDAG
18:30u-21:30u

LINEDANCE ALLE WOENSDAGEN
10 Beurtenkaart aan €30.

.....

MAANDAG &
WOENSDAG

NEDERLANDSE TAAL OEFENEN
Op maandagen van 13u-15u en woensdagen
van 9u-12:30u. Van januari tot maart.
Deelname €10.

.....

WOENSDAG
31 JANUARI &
14 JANUARI
13u-15u

GEZONDHEIDSHOEKJE
Studenten van Thomas More komen uw
bloeddruk meten enz... Deelname gratis.
Inschrijven niet nodig.

Inschrijven bij
Den Abeel

FIWASEN ACTIVITEITEN

DINSDAG 9/1 & 6/2
ZATERDAG 13/1

CINEMA-PLUS voor SENIOREN
UGC Mechelen van 14u-17u
WANDELUITSTAP 8 KM
Parking NMBS Bornem 13:30u

DINSDAG 23/1

VRIJDAG 9/2

DINSDAG 27/2

JAARLIJKS BOWLINGTORNOOI SENIOREN
Etentje, 3x spel en prijzen. Bowling De
Speelberg Beerzel. 14u-18u. €30,-
WANDELUITSTAP 8KM
Parking Midzeelhoef Midzelen 27,
Sint-Katelijne-Waver. 13:30u
BOWLINGNAMMIDAG 14u-17u
Bowling De Speelberg
Mechelbaan 27, Beerzel

WEKELIJKSE CLUBWERKINGEN ABEEL
Iedereen welkom!
Elke namiddag is er een club activiteit om 14u

Maandag: HOBBY DAMES Gezellig handwerken en een babbeltje	Maandag en woensdag: WEDSTRIJD BILJARTEN Andere dagen vrij spel
Dinsdag KAARTWEDSTRIJD Inleg: €1	Dinsdag TAFELTENNIS Oefenen en wedstrijdjes spelen onder elkaar
Woensdag CREATIEF ATELIER	Woensdag DARTS Vrij spelen
Donderdag TURNEN van 9 tot 10 u	Donderdag OPEN SCHAKEN
PETANQUE donderdag en vrijdag Start uiterlijk vanaf 14u Sjoelen in de wintermaanden	

ZORGBEDRIJF
RIVIERENLAND

Den Abeel

BREIWILLIGERS GEZOCHT

Activiteitenkalender
januari-februari 2018

Den Abeel
Wijk- en dienstencentrum
Jozef Verbertstraat 61
2800 Mechelen
T. 015 446590
denabeel@sociaalhuismechelen.be

Open: Ma-Vr 09:00 - 17:30 u
Balie open voor inschrijvingen:
Ma: 09:00 - 12:00 u
Di & Wo: 09:00 - 12:00 u/13:00 - 16:00 u
Do: 13:00 - 16:00 u
Vr: Gesloten

DONDERDAG 4 JANUARI 14u-16u	NIEUWJAARSRECEPTIE Iedereen welkom! Deelname gratis. Vooraf inschrijven.
ZATERDAG 6 JANUARI 16:30u	WINTER/WIJKWANDELING Lichtjesstoet, gidswandeling en receptie. Voor aanmelden en info: zie prikbord Abeel
MAANDAG 8 JANUARI 14u	BREIWILLIGERS HOBBYCLUB “ACTIE WARME WINTERKLEDING” Wil je je graag inzetten voor mensen die een warme trui, sjaal of muts nodig hebben? We hebben wol beschikbaar. Best je eigen naalden meebrengen. Iedereen welkom!
MAANDAG 8 JANUARI 14u	VERLOREN MAANDAG Worstenbrood en appelbollen met koffie/thee. Deelname €2,50. Vooraf inschrijven.
DINSDAG 9 JANUARI 14u	MANTELZORGCAFÉ Zorg jij voor iemand en wil jij je verhaal delen met lotgenoten? Kom gewoon binnen!
19u-22u	KOOKLES MET CHEF HUBERT Tomatensoep met smeltkaas en kippenfilet/visfilet in wijnsaus/ feestelijke appeltaart met roomijs. Deelname €7,50. Activiteit gaat door bij min. 8 deelnemers. Vooraf inschrijven.
WOENSDAG 10 JANUARI 12u	1 EUROMAALTIJD KINDEREN Vandaag kan ieder kind onder de 12 jaar voor €1,- een gezonde maaltijd krijgen in Den Abeel. Alle kinderen vanaf 12 jaar en hun begeleiders betalen €3,50 per maaltijd. Inschrijven bij JAM en op vertoon van de UITPAS.
DONDERDAG 11 JANUARI 14u	LOTTO Met Karl en Marina 4 spelen voor €3,-. Vooraf inschrijven. Gratis een koffie/thee met cake.
18u-20u	AZIATISCH KOKEN THAILAND Met Lusia Susanti. Deelname €7,50. Vooraf inschrijven.

WOENSDAG 17 JANUARI 14u	RAD VAN FORTUIN Beproof je geluk en speel mee! Leuke prijsjes. Deelname gratis. Pompoensoep met brood €2,50. Vooraf inschrijven.
19u-22u	KOOKLES MET CHEF HUBERT Ijsbergslaroomsoep met tonijn/ kalkoen voor lekkerbekken/ananas in hemdje gezet. Deelname €7,50. Vooraf inschrijven.
DONDERDAG 18 JANUARI 14u	WAT IS VEGETARISCH ETEN? Presentatie door Ineke van SODEXO. De vooroordelen van vegetarisch eten, de kwaliteit en voedingswaarde. Gratis een proeverij. Vooraf inschrijven.
14:30u	VERSE ABEELWAFELS Met slagroom. Deelname €2,50. Vooraf inschrijven.
WOENSDAG 24 JANUARI 14u	BLOEMSCHIKKEN Met Hilde Deelname €10,- vooraf inschrijven.
DONDERDAG 25 JANUARI 14u	LACHCARROUSEL-XL Theatergezelschap 't NAT brengt een lachwekkend optreden met Danny d 'Aro, Franky Bell en een mystery guest. Deelname €3 + hotdog €2,50. Vooraf inschrijven.
18u-20u	AZIATISCH KOKEN INDONESIE Met Lusia Susanti. Deelname €7,50. Vooraf inschrijven.



MAANDAG 29 JANUARI 14u	CADOOSJES MAKEN MET DE ZUSJES VETS. Maak minstens 2 verschillende cadeauperpakkingen in je eigen stijl. Deelname €3,50. Vooraf inschrijven. Inclusief mini-ijscoupe.
WOENSDAG 31 JANUARI 19u-22u	KOOKLES MET CHEF HUBERT Zalm in feestverpakking/ kip op feestelijke wijze/ Noorse omelet. Deelname €7,50. Vooraf inschrijven.
DONDERDAG 1 FEBRUARI 14u	LOTTO Met Karl en Marina 4 spelen voor €3,-. Vooraf inschrijven.
DINSDAG 6 FEBRUARI 19u-22u	KOOKLES MET CHEF HUBERT. Witloofsoep, zoet witloof gevuld met kalfsgehakt, ambachtelijk ijs met perzik en witloof. Deelname €7,50. Vooraf inschrijven.
DONDERDAG 8 FEBRUARI 14u	Voedingsconsulente Georgette Op de Beeck gaat in op de geschiedenis van ons huidige dieet en vertelt over ons voedsel van de toekomst. Deelname gratis. Soep en brood €2,5. Vooraf inschrijven.
DONDERDAG 8 FEBRUARI 14u	VERSE ABEELWAFELS Met slagroom. Deelname €2,50. Vooraf inschrijven.
DONDERDAG 13 FEBRUARI 14u	MANTELZORGCAFÉ. Zorg jij voor iemand? Kom gewoon binnen!
DONDERDAG 14 FEBRUARI 12U	1 EUROMAALTIJD KINDEREN
DONDERDAG 15 FEBRUARI 12u OPTREDEN 14u	ABEELDINER CARNAVAL MET DJ FELIX Kreeftenroomsoep met armagnac, fijne groenten & scampi/kalkoenfilet jagerssaus met porto, groentenboeket/ vers gebakken smoutebollen. Deelname €15,- OMNIO €10,-inschrijven tot 8/2.
18u-20u	AZIATISCH KOKEN VIETNAMEES Met Lusia Susanti. Deelname €7,50. Vooraf inschrijven.

