

WOENSDAG

21 FEBRUARI

14u

KNUTSELEN met MIEK

Deelname €5, 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.

15u-16u

VERSE PANNENKOEKEN

Deelname €2,50. Vooraf inschrijven.

WOENSDAG

28 FEBRUARI

15u

FRIKADELLEN MET KRIEKJES

Deelname €3,5. Vooraf inschrijven.

18u-20u

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 inschrijven 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

DINSDAG 23/1

VRIJDAG 9/2

DINSDAG 27/2

CINEMA-PLUS voor SENIOREN

UGC Mechelen van 14u-17u

WANDELUITSTAP 8 KM

Parking NMBS Bornem 13:30u

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

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 Inschrijven: vuurwerk2800@hotmail.com of 0495/57.11.84
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 kippenfi- let/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 maal- tijd. 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 Lusía 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 voor- oordelen 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 lach- wekkend optreden met Danny d 'Aro, Franky Bell en een mystery guest. Deelname €3 + hotdog €2,50. Vooraf inschrijven.
18u-20u	AZIATISCH KOKEN INDONESIE Met Lusía Susanti. Deelname €7,50. Vooraf inschrijven.



MAANDAG 29 JANUARI 14u	CADOOSJES MAKEN MET DE ZUSJES VETS. Maak minstens 2 verschillende cadeauver- pakkingen 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 kalfsge- hakt, 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 toe- komst. 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 Lusía Susanti. Deelname €7,50. Vooraf inschrijven.

