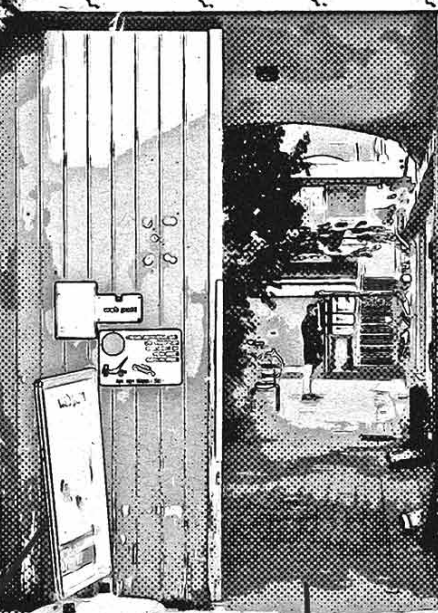


IEDEREEN VINDT IETS WAARDEVOL BIJ

DE
GEZELLIGSTE
PLEK VAN
BERCHEM

POSTHOF BUURTWERK

PATRIOTTENSTRAAT 62 4600 BERCHEM



REPAIR
FIETSATELIER

BUURTIJD
RUILSYSTEEM VOOR
DE BUURT.

BEWEGING
YOGA, QI GONG
SAMEN WANDELEN

VOORJAAR
2020

KOOKWORKSHOPS
VERBETER JE KOOKKUNST
LEER IETS NIEUWS

GEZELLIGHEID, ETEN EN KOKEN	
Bistro P en Cafetaria	4
Kookworkshops	5
Volkskeuken	6
DEELECONOMIE	
Boeken- en kledingmarktje	7
Buurtijd	8
ECOLOGIE EN REPAIR	
Repair café	9
Eco-workshop	9
Fietsateliers	10
LEREN	
Berchemse Buurtbabbel	11
Veilig Online	11
Webpunt Dot.Kom	12
BEWEGING EN GEZONDHEID	
Yoga	13
Qi Gong	14
Samen Wandelen	14
Bewegen op Verwijzing	15
Loopbaanbegeleiding	15
VRIJE TIJD EN ONTMOETING	
Luistercafé	16
Spelletjesnamiddag	16
Workshop Mandala's	17
Workshop Origami	17
CULTUUR	
Vrijetijdsloket	18
Theatervoorstellingen	19
Bezoek De Wrikker	20
Cultuurverkenners	20
FEESTEN	
Vrijwilligersfeest	21
Posthof feest	21
TUIN	
Workshop Kruidentuin	22
Plantenmarkt	22
Tuinwandeling	23
Zadenbib	23
PRAKTISCH KALENDER	24
	25-27

WAT IS POSTHOF

Buurthuis Posthof is een ontmoetingsplaats voor de buurt. De koffie staat klaar in onze gezellige cafetaria, ons sociaal restaurant 'Bistro P' kookt goedkoop en gezond, anderstaligen komen hier Nederlands oefenen en dankzij de yogalessen kom je tot innerlijke rust.

Posthof is een huis met een divers aanbod, voor elk wat wils. Je kan een computercursus volgen, een stadsmoestuintje bewerken bij Stadsakker. En ook elkaar helpen via Buurtijd, poetshulp vinden bij Buurtservice, samen werk zoeken met Werk In-Zicht of komen spelen bij de multiculturele kinderopvang Elief of de jeugdwerking Kras.

Vind ons leuk op facebook om op de hoogte te blijven:
Buurthuis Posthof



Sociaal restaurant Bistro P

Hartelijk welkom voor een lekkere en verse maaltijd.

- Soep: € 1
- Hoofdschotel (vlees of vegetarisch): € 4
- Dessert: € 1

Wanneer

Maandag tot en met donderdag
Tussen 12u en 13u
Gesloten tijdens schoolvakanties

Reserveren

Bij het onthaal van Posthof
03 218 80 43
onthaal@posthofvzw.be

Vooraf reserveren is niet verplicht (behalve voor groepen)
Wekelijks menu te vinden op onze facebook-pagina:
www.facebook.com/buurthuisposthof



Cafetaria



*Frisdrank, koffie of thee
aan een democratische prijs.*



Maandag tot en met
donderdag: 9u tot 17u

Kookworkshops Bistro gezond

*We leren koken voor een klein budget.
We maken samen een vegetarisch en gezond gerecht klaar.
Nadien eten we gezellig samen.*

Het thema van dit jaar is "groenten in de kijker".

Wanneer Van 18u tot 20u30 op:

- Dinsdag 28 januari:** witloof op drie wijzen
- Dinsdag 3 maart:** wortel op drie wijzen
- Dinsdag 21 april:** groene bladgroenten op drie wijzen
- Dinsdag 9 juni:** asperge op drie wijzen

Waar Posthof, Bistro P
Prijs €5 of 2 β (inbegrepen recept)

Vooraf inschrijven is noodzakelijk



Volkskeuken

Gezellig samen eten en kennismaken met andere buurtbewoners. Een heerlijk driegangenmenu van voedseloverschotten en verse oogst.

Reserveren voor donderdag 17u. Vlees of vegetarisch. Achteraf helpen afwassen en opruimen is altijd welkom :-)

Welkom tussen 18u en 19u op:

Vrijdag 31 januari
Vrijdag 28 februari
Vrijdag 27 maart
Vrijdag 24 april

Inschrijven 03 218 80 43 | onthaal@posthofvzw.be

Bij inschrijving vermelden of je vlees of vegetarisch eet.

Prijs €7 volwassene - €4 kind
Leden Buurtijd: 1.5 β volwassene - 0.5 β kind



Boekenmarktje

Kom kiezen uit een groot aanbod aan boeken, cd's en dvd's. Je kan betalen met € of β.

Wanneer Vrijdag 31 januari van 15u30 tot 18u
Vrijdag 28 februari van 15u30 tot 18u

Waar Posthof – Zaal Rozenhof

Stijlvol kledingmarktje

Een prachtig en ruim aanbod aan mannen- en vrouwenkleding en accessoires! Je kan betalen met € of β.

Wanneer Vrijdag 27 maart van 14u tot 18u30
Waar Posthof – Zaal Rozenhof

Binnenbrengen materiaal

Boeken, cd's, dvd's
Geen woordenboeken of anderstalige boeken.
Mannen- en vrouwenkleding en accessoires zoals handtassen en sieraden. Alles in perfecte staat. Geen ondergoed, sokken of kinderkleding.

Voor het binnenbrengen van materiaal worden er geen € of β gegeven

Wanneer Elke woensdagvoormiddag
Tijdens de volkskeuken of tijdens het Buurtijdcafé

Meer info 0483 42 83 83 | info@buurtijd.be

Info en inschrijving Buurtijd

Als lid van Buurtijd kan je diensten en goederen ruilen met andere deelnemers uit Berchem en omstreken. Voor elk uur Buurtijd, ontvang je één Buur (β). Met β kun je iemand vragen om jou te helpen of deelnemen aan groepsactiviteiten zoals de volkskeuken.

Kom vrijblijvend kennismaken met Buurtijd.

Wanneer	Dinsdag 18 februari om 18u (aansluitend Buurtijdcafé) Dinsdag 19 mei om 18u (aansluitend Buurtijdcafé)
Waar	Posthof – Cafetaria
Meer info	0483 42 83 83 info@buurtijd.be

Buurtijdcafé

Iedereen die lid is van Buurtijd is welkom op ons Buurtijdcafé. Hier kan je kennismaken met andere leden van Buurtijd, je kan je Vraag en Aanbod in de kijker zetten en genieten van koffie en cake.

Wanneer	3de dinsdag van de maand om 19u 21 januari, 18 februari, 17 maart, 21 april, 19 mei, 16 juni
Waar	Posthof – Cafetaria
Prijs	Gratis
Voor wie	Enkel voor leden van Buurtijd
Meer info	0483 42 83 83 info@buurtijd.be

Repair Café

nieuw

Dit voorjaar organiseren we voor de eerste keer een Repair Café!

Breng je kapotte spullen mee en we proberen het samen, gezellig en gratis op te lossen. Want waarom weggoeien als je het kan herstellen?

Wanneer	Vrijdag 24 april van 16u tot 20u
Waar	Posthof – Rozenhof

Eco-Workshop: Kuisproducten

Tijdens deze workshop van De Groene Stadshut leer je om zelf kuisproducten te maken met natuurlijke producten die veel beter zijn voor de gezondheid én voor het milieu. Bovendien zijn ze veel goedkoper dan wat je meestal in de winkel koopt. Neem 2 grote flessen mee en een bokaal en kom ze tijdens de workshop vullen met wasmiddel, allesreiniger en poeder voor je vaatwasmachine.

Wanneer	Vrijdag 28 februari van 19u30 tot 21u
----------------	---

Aansluitend aan de Volkskeuken

Waar	Posthof – Salon
-------------	-----------------

Prijs	€5 / €2 voor mensen met verhoogde tegemoetkoming
--------------	--



Fietsateliers

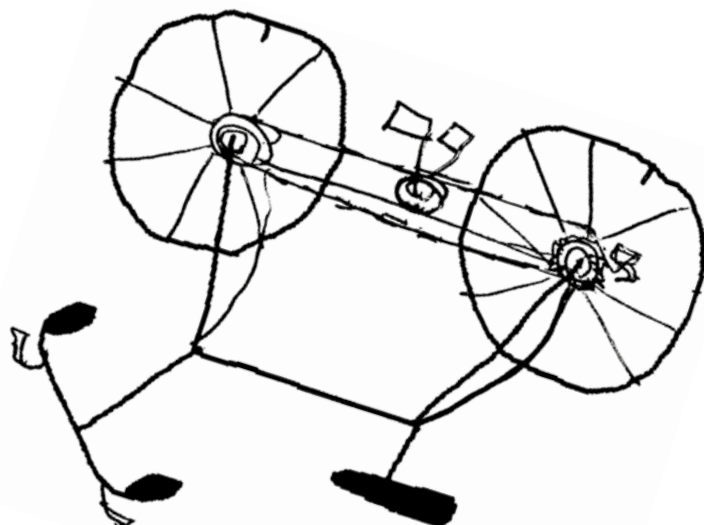
We herstellen jouw fiets. Jij betaalt enkel de onderdelen! Ondertussen kan je genieten van een drankje en een babbel in onze cafetaria. We kunnen maar een beperkt aantal fietsen herstellen, dus kom op tijd. Er wordt met nummertjes gewerkt.

In 2019 herstelden we 112 fietsen, op 6 herstelmomenten!

Wanneer	Telkens welkom tussen 19u en 21u op: Dinsdag 4 februari Woensdag 4 maart Donderdag 2 april Maandag 4 mei
Prijs	Gratis (buiten de gebruikte onderdelen)
Waar	Posthof – Restaurant



In samenwerking met
LBC Volwassenenonderwijs
Gesponsord door Fietsen De Geus



Berchemse Buurtbabbel



Beter Nederlands leren praten

Conversatie Nederlands voor anderstaligen.

Wanneer	Dinsdagen en donderdagen van 10u tot 12u Niet tijdens schoolvakanties en verlofdagen.
Waar	Posthof – Salon
Prijs	5€ per half jaar
Meer info	Bij het onthaal van Posthof 03 218 80 43 onthaal@posthofvzw.be <i>Vooraf inschrijven is noodzakelijk.</i>

Veilig online

vorming voor ouders rond internet en veiligheid

Wat gooi jij zelf zoal te grabbel op het web en wat beschouw je als honderd procent privé? En hoe gaan je kinderen daarmee om? Hoor je het donderen in Keulen bij termen als cookies, phishing en sharenting? Dankzij deze sessie leer je kritisch omgaan met instellingen, reclame, wachtwoorden en krijg je heel wat tips voor je kinderen rond privacy.

Veilig Online is een initiatief van Gezinsbond en Child Focus.

Wanneer	Donderdag 12 maart van 19u tot 21u
Waar	Posthof – Salon
Voor wie	Ouders met kinderen tussen 6 en 16 jaar
Prijs	Gratis
Inschrijven	Via het onthaal 03 218 80 43 onthaal@posthofvzw.be

Webpunt Dot.kom



• Vrije inloop

Tijdens de vrije inloop kan je een computer gebruiken.

Je kan steeds met je vragen bij iemand terecht.

Maandag 9u tot 12u30 en 13u30 tot 16u45

Dinsdag 13u30 tot 19u45

Woensdag 9u tot 12u30 en 13u30 tot 16u45

• Cursussen

Elke 6 weken starten er nieuwe cursussen bij dot.kom. Zo is er 'Start met de Computer', 'Start met E-mail', 'Ontdek je eigen smartphone' en meer.

Kom even langs (niet op vrijdag) en ontdek welke cursussen we de komende weken in de aanbieding hebben.

Kom langs om je in te schrijven (niet op vrijdag)

• Individuele ondersteuning

Heb je nood aan uitleg rond een bepaalde website of een specifieke computervraag? Op maandag voormiddag kan je 1 uur individuele hulp krijgen.

Maak hiervoor best op voorhand een afspraak.

Meer info over cursussen en workshops: www.webpunt.net

Het web.punt heeft ook een eigen folder.

Inschrijven: 03 286 85 85 | info@dotkom.be



Yoga

Op maandag organiseren we 2 lessen Yoga. Je kan beide lessen volgen of aansluiten bij één van de lessen.

VINYASA YOGA

Dynamisch bewegen op het ritme van de ademhaling. Voor wie over een basisconditie beschikt, het lichaam wilt versterken en versoepelen en meer (mentale) rust wilt vinden.

MINDFUL YOGA

Meditatieve en aandachtsoefeningen in afwisseling met zacht bewegen en het lichaam stretchen. We kalmeren de continue gedachtstroom, vinden lichamelijke rust en slapen beter. Geschikt voor wie in beweging wilt blijven, maar niet klaar is voor intensieve sport.

Beginner? Gezondheidsproblemen? Raadpleeg de leraar op niels.on.yoga@telenet.be of spreek Niels aan voor de les.

Wanneer	Elke maandag 19:00 - 20:00: Vinyasa Yoga 20:15 - 21:15: Mindful Yoga
Lesgever	Niels Piette van NIELS•on•YOGA
Inschrijven	Bij Posthof of via www.momoyoga.nl/ nielsonyoga
Prijs	€5 per les / €2 per les voor mensen met verhoogde tegemoetkoming Betalen doe je ter plaatse bij de leraar. (Cash / Bancontact app / Payconiq)

Qi Gong



Qi Gong - het zusje van het beter gekende Tai Chi - is de meer energieke vorm van de Chinese gezondheid bevorderende bewegingsleer. Qi Gong werkt met meer Yange oefeningen om de levensenergie opnieuw door het lichaam te laten stromen. We leren samen een 10-tal oefeningen voor de lever en per week worden de oefeningen per drie vermeerderd. Zo bouwen we telkens op.

Infomoment Dinsdag 28 januari om 14u
Wanneer Dinsdagen van 14u tot 14u45 à 15u30
 (de eerste lessen zijn korter aangezien we minder oefeningen doen)
Eerste les: dinsdag 4 februari
Waar Posthof – Salon
 (of Villegaspark bij mooi weer)
Prijs Gratis
Begeleiding Lilith
Inschrijven Via het onthaal: 03 218 80 43 | onthaal@posthofvzw.be

Samen Wandelen



Samen wandelen is leuker dan alleen! We verzamelen om 13u30 op de koer van Posthof en vertrekken van hieruit samen naar een leuke plek om te wandelen. Vergeet niet een vervoersbewijs voor de bus of tram mee te nemen indien nodig! Waar we wandelen wordt nog bekend gemaakt. Blijf op de hoogte via facebook of kom langs in het Buurthuis.

Wanneer Vertrek om 13u30, telkens op woensdag
 22 jan, 19 feb, 18 mrt, 22 apr, 20 mei, 17 jun
Prijs Gratis
Inschrijven 03 218 80 43 | onthaal@posthofvzw.be

Bewegen op Verwijzing

Je wilt meer bewegen en gezonder leven, maar je weet niet goed hoe? Een Bewegen op Verwijzing-coach helpt je! Ga langs bij je huisarts voor een doorverwijzing en maak een afspraak met coach Jasmien. Tijdens een paar leuke babbels bekijken jullie samen hoe, wanneer en met wie je meer kan bewegen.

Wanneer Enkel op afspraak
Prijs Gratis (als je verhoogde tegemoetkoming hebt, in een traject schuldbemiddeling zit of een leefloon ontvangt van het OCMW)
 Anders € 5 per kwartier individuele begeleiding.
Coach Jasmien Van Baelen - 0498/41 60 02
 antwerpen.jasmien@bewegenopverwijzing.be
 www.bewegenopverwijzing.be

Dit is een initiatief van het Lokaal Multi-disciplinair Netwerk Antwerpen-Berchem



Loopbaanbegeleiding

Loop je vast in je loopbaan? Weet je niet meer of je op de juiste plek zit? Is er veel verandering rondom jou en weet je niet meer hoe je jezelf in de werkomgeving verhoudt? Ben je de verbinding met je job kwijt? Een coach helpt je graag verder!

Wanneer Op afspraak bij Posthof
Prijs Je kan via de VDAB loopbaancheques aanvragen. Dit kost je 40 euro voor 4 uur begeleiding. Je kan maximaal 2 cheques (8 uur begeleiding) aanvragen per 6 jaar.
Coach Bette Struyvelt voor Diaspoor - 0486 393 194
 - bette@diaspoor.be - https://diaspoor.be/over-diaspoor/loopbaancoach-bette-struyvelt.html

Luistercafé



Bij 't luistercafé ligt de klemtoon op luisteren. Samen kiezen we een onderwerp, bijvoorbeeld 'Wat is gelukkig zijn voor jou?'. Je luistert naar elkaar en je stelt vragen. Het is geen discussie.

Wanneer Eerste woensdag van de maand van 14u tot 16u
5 februari, 4 maart, 1 april, 6 mei, 3 juni
Waar Posthof – Living
Prijs Gratis - Vooraf inschrijven is noodzakelijk



Spelletjesnamiddag



Heb je zin om gezellig samen wat spelletjes te spelen? Wij voorzien enkele spelletjes, maar breng gerust een spel mee dat je wilt spelen.

Wanneer Woensdag 27 mei van 14u tot 16u
Waar Posthof – Restaurant
Prijs Gratis

Workshop Mandala's tekenen



Neem de tijd om te vertragen en jezelf open te stellen voor je innerlijke creativiteit. Je hoeft voor het maken van een mandala helemaal niet te kunnen tekenen. Het is niet het eindresultaat dat telt, maar de weg er naar toe en je eigen beleving tijdens het tekenproces. Samen zetten we een mandalatekening op die je op eigen creatieve wijze invult.

Wanneer Donderdag 30 april om 14u
Waar Posthof – Restaurant
Prijs Gratis
Inschrijven Bij het onthaal van Posthof | 03 218 80 43 | onthaal@posthofvzw.be

Workshop Origami



We maken origamifiguurtjes, rustgevend en erg leuk! Deze keer werken we rond Pasen. Handig om mee te nemen: glad inpakpapier, touwtjes of lintjes, lijm, pen, meetlat & schaar. En natuurlijk een portie creativiteit ... Geen ervaring nodig!

Wanneer Donderdag 19 maart van 14u tot 16u
Waar Posthof – Restaurant
Prijs Gratis
Meer info Bij het onthaal van Posthof | 03 218 80 43 | onthaal@posthofvzw.be

Vrijtijdsloket



nieuw

Een vrijtijdsloket is een maandelijks ontmoetingsmoment rond vrije tijd en cultuur. Je kan er terecht voor het zoeken naar een leuke voorstelling, inschrijven voor een uitstap, info over de A-kaart en kortingen of over vervoersmogelijkheden.

We maken maandelijks een krantje waarin enkele uitstappen staan waarvoor je kan inschrijven. Dit kan enkel op het moment zelf.

Wanneer Elke 2de donderdag van de maand om 14u
13 februari, 12 maart, 9 april, 14 mei, 11 juni

Waar Posthof – Restaurant

Meer info 03 218 80 43 | onthaal@posthofvzw.be

Voorstelling 'Ontbijt inbegrepen' - De Bloeyende Wijngaerd

Een hotelkamer is getuige van de meest uiteenlopende situaties en emoties. Vrolijke, droevige, hilarisch, romantische, soms pijnlijke tafereelen volgen mekaar doorlopend op. De personages beleven tussen die vier muren een korte passage van hun leven en verdwijnen dan weer... De muren zijn de blijvende stille getuigen.

Christine Reverho beschrijft een tiental van die passages die naadloos in mekaar overgaan, terwijl ze het werk en het leven van een kamermeisje er doorheen weeft. Een zeer origineel gegeven, mooi uitgewerkt.

Wanneer Zondag 8 maart om 15u
We verzamelen om 14u30 bij Posthof

Prijs 2 euro

Inschrijven Bij het onthaal van Posthof: 03 218 80 43 | onthaal@posthofvzw.be

Voorstelling 'Nadien' - Theater Vonk

Jo reist helemaal vanuit Diest naar Antwerpen voor de begrafenis van een vriendin.

Om de kosten te drukken stopt ze pistolekes van de koffietafel in haar sacoché, maar het personeel betrapt haar. Daarna stapt

ze in een borstkankerbus, in plaats van een gewone lijnbus. Over haar toeren ontmoet ze Dinie op een bankje op een pleintje. Dinie is een zonderlinge zwerfster die uit vuilnisbakken eet en haar hele bezit in plastic zakskes meedraagt. In de gesprekken die de vrouwen voeren, komen hun verloren idealen en illusies naar boven. Het gaat over kinderen, mannen, bedrog en de Grote Liefde. Een indringend portret vol humor en hoop: twee vrouwenlevens.

Wanneer Zondag 17 mei 2020 om 11u

Waar Tijdens Strip- en Boekenplein op De Coninckplein
Kiebooms - De Coninckplein 18, 2060 Antwerpen

Prijs Ze gaan met de hoed rond (vrije bijdrage)

Inschrijven Vooraf inschrijven via het onthaal



Bezoek Drukkerij De Wrikker

De Wrikker is een coöperatieve drukkerij, in de straat van Posthof. En ook dé drukkerij van Posthof. Ze proberen zo milieuvriendelijk mogelijk te werken en dit wordt weerspiegeld in heel hun drukproces. Bovendien werken de mensen op De Wrikker samen, als collectief, zonder baas, en dit al 45 jaar lang!

We krijgen een exclusieve kijk achter de schermen.

Erik vertelt ons over de geschiedenis en hoe er gedrukt wordt.

Wanneer Donderdag
28 mei
We vertrekken om 14u bij Posthof

Prijs Gratis

Inschrijven Via het onthaal
03 218 80 43
onthaal@posthofvzw.be



Cultuurverkenners

Bij dit buddyproject wordt een Nederlandstalige vrijwilliger gekoppeld aan een anderstalige op basis van hun gemeenschappelijke interesses. Zij gaan een jaar lang samen culturele activiteiten doen in Antwerpen.

Rembert van Werkvormm zit één dag per week op Posthof.

Interesse? Rembert Bastiaensen
0471 98 26 82
rembert.bastiaensen@werkvormm.be

Vrijwilligersfeest

In de week van de vrijwilliger bedanken we graag de vrijwilligers die zich inzetten voor Posthof. Hun vele helpende handen maken het buurtwerk mogelijk!



Wanneer Donderdag 5 maart om 14u30
Waar Posthof – Restaurant
Voor wie Vrijwilligers van Posthof

Posthof feest!

Een gezellig straatfeest met muziek en lekker eten. Het eten bestel je op voorhand bij het onthaal.

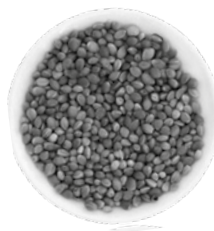
Wanneer Vrijdag 5 juni
Waar Posthof – Patriottenstraat
Meer info 03 218 80 43 | onthaal@posthofvzw.be

Workshop - De kruidentuin



Kruiden prikkelen al eeuwenlang onze zintuigen met hun verschillende smaken, geuren en kleuren. Ook zijn ze gekend voor allerlei geneeskundige krachten. In deze workshop krijg je de basis mee om je eigen kruidentuin aan te leggen en zelf kruiden op te kweken.

Wanneer Dinsdag 28 april 2020 van 20u tot 21u30
Waar Posthof – Zaal het Salon
Prijs €3 of 0.5β



Plantenmarkt

Stadsakker kweekt eigen biologisch plantgoed op met een ruim assortiment aan groenten, kruiden en kleinfruit. En dankzij de vzw Aculea is er ook een aanbod aan bijvriendelijke planten. Kom een kijkje nemen in onze serre of bezoek onze plantenmarkt!

• Opendeur Serre

Wanneer Elke woensdag vanaf 29/4 tot en met 27/5 – 13u tot 18u
Waar Vlijtstraat 34 – aan de groene poort – 2600 Berchem

• Plantenmarkt

Wanneer Zaterdag 16 mei 2020 van 10u tot 13u
Waar 't Hof van Even – Driekoningenstraat 128, 2600 Berchem (naast het Cultureel Centrum)
Meer info stadsakker@posthofvzw.be | 0489/27.88.68

Tuinwandeling



De tuin bloeiend in alle seizoenen

Stadsakker heeft de grote eer om samen met de befaamde tuinarchitect Arend Jan van der Horst te mogen werken. Hij neemt ons mee in het verhaal van bloemen, planten, kleuren en geschiedenis tijdens een wandeling door de tuin. Een unieke belevenis!

Wanneer Zaterdag 9 mei 2020 van 14u tot 17u
Waar Samentuin Belpairestraat, rechtover huisnummer 5, 2600 Berchem

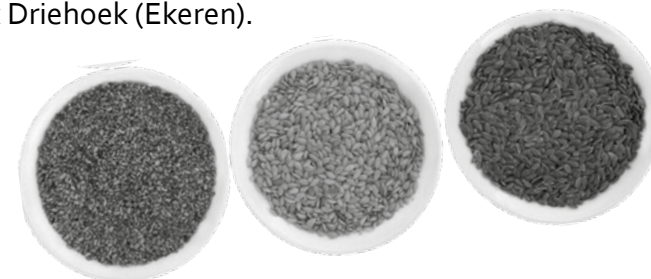
De Zadenbib

In een Zadenbib vind je geen boeken maar kan je gratis zaden meenemen. In ruil wordt er gevraagd om zelf zaden te oogsten en een deel terug te schenken aan de bib.

Een groep vrijwilligers verpakken deze zaden op Posthof.

De Zadenbibs vind je terug op volgende locaties:

- Bibliotheek De Poort (Berchem),
- Ecohuis Antwerpen (Borgerhout),
- Bibliotheek Park (Merksem),
- Bibliotheek Bist (Wilrijk),
- Bibliotheek Driehoek (Ekeren).



Onthaal

Maandag tot en met donderdag 9u tot 12u30 en 13u tot 17u
 Vrijdag 9u tot 12u30 en 13u tot 16u

Vuilzakken per stuk te koop (rest, pmd en gft)

Collectieve sluiting

Bistro P en de cafétaria zijn gesloten tijdens schoolvakanties

- **Krokusvakantie:**
gesloten (buiten Volkskeuken op 28 februari)
- **Paasvakantie:**
gesloten van 13 april tem zondag 19 april
- **Zomersluiting:**
maandag 3 augustus tem zondag 23 augustus



Ma 6 Yoga
 Di 7 Buurtbabbel
 Do 9 Buurtbabbel
 Ma 13 Yoga
 Di 14 Buurtbabbel
 Do 16 Buurtbabbel
 Ma 20 Yoga
 Di 21 Buurtbabbel
 Buurtijdcafé
 Wo 22 Samen wandelen
 Do 23 Buurtbabbel
 Ma 27 Yoga
 Di 28 Buurtbabbel
 Info Qi Gong
 Kookworkshop
 Do 30 Buurtbabbel
 Vrij 31 Volkskeuken
 Boekenmarktje

Ma 3 Yoga
 Di 4 Buurtbabbel
 Qi Gong
 Fietsatelier
 Wo 5 Luistercafé
 Do 6 Buurtbabbel
 Ma 10 Yoga
 Di 11 Buurtbabbel
 Qi Gong
 Do 13 Buurtbabbel
 Vrijtijdsloket
 Ma 17 Yoga
 Di 18 Buurtbabbel
 Qi Gong
 Info en inschrijving Buurtijd
 Buurtijdcafé
 Wo 19 Samen Wandelen
 Do 20 Buurtbabbel
 Ma 24 Yoga
 Di 25 Qi Gong
 Vrij 28 Volkskeuken
 Boekenmarktje
 Eco-workshop



Maart

Ma 2 Yoga
 Di 3 Buurtbabbel
 Qi Gong
 Kookworkshop
 Wo 4 Luistercafé
 Fietsatelier
 Do 5 Buurtbabbel
 Vrijwilligersfeest
 Zo 8 Theater Bloeyende Wijngaerd
 Ma 9 Yoga
 Di 10 Buurtbabbel
 Qi Gong
 Do 12 Buurtbabbel
 Vrijetijdsloket
 Veilig Online
 Ma 16 Yoga
 Di 17 Buurtbabbel
 Qi Gong
 Buurtijdcafé
 Wo 18 Samen Wandelen
 Do 19 Buurtbabbel
 Workshop Origami
 Ma 23 Yoga
 Di 24 Buurtbabbel
 Qi Gong
 Do 26 Buurtbabbel
 Vrij 27 Volkskeuken
 Kledingmarktje
 Ma 30 Yoga
 Di 31 Buurtbabbel
 Qi Gong

April

Wo 1 Luistercafé
 Do 2 Buurtbabbel
 Fietsatelier
 Ma 6 Yoga
 Do 9 Vrijetijdsloket
 Ma 20 Yoga
 Di 21 Buurtbabbel
 Buurtijdcafé
 Kookworkshop
 Wo 22 Samen Wandelen
 Do 23 Buurtbabbel
 Vrij 24 Volkskeuken
 Repaircafé
 Ma 27 Yoga
 Di 28 Buurtbabbel
 Workshop Kruidentuin
 Wo 29 Plantenmarkt
 Do 30 Buurtbabbel
 Workshop Mandala's



Mei

Ma 4 Yoga
 Fietsatelier
 Di 5 Buurtbabbel
 Wo 6 Plantenmarkt
 Luistercafé
 Do 7 Buurtbabbel
 Za 9 Tuinwandeling
 Ma 11 Yoga
 Di 12 Buurtbabbel
 Wo 13 Plantenmarkt
 Do 14 Buurtbabbel
 Vrijetijdsloket
 Za 16 Plantenmarkt Hof Van Even
 Zo 17 Theater Vonk
 Ma 18 Yoga
 Di 19 Buurtbabbel
 Info en inschrijving Buurtijd
 Buurtijdcafé
 Wo 20 Plantenmarkt
 Samen Wandelen
 Ma 25 Yoga
 Di 26 Buurtbabbel
 Wo 27 Plantenmarkt
 Spelletjesnamiddag
 Do 28 Buurtbabbel
 Bezoek De Wrikker

Juni

Di 2 Buurtbabbel
 Wo 3 Luistercafé
 Do 4 Buurtbabbel

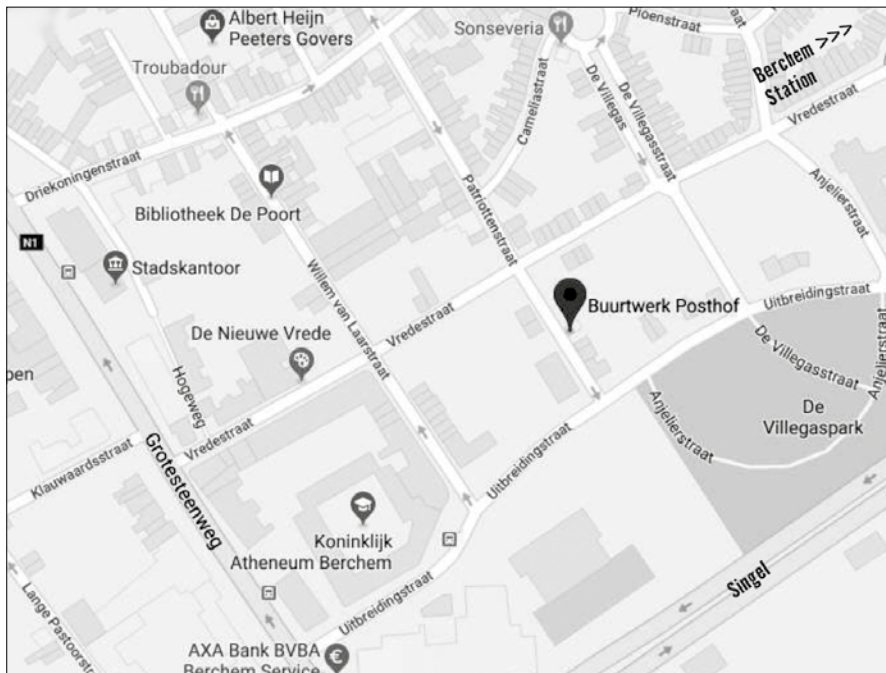


Vrij 5 Posthof feest









Ma 8 Yoga
 Di 9 Buurtbabbel
 Kookworkshop
 Do 11 Buurtbabbel
 Vrijetijdsloket
 Ma 15 Yoga
 Di 16 Buurtbabbel
 Buurtijdcafé
 Wo 17 Samen Wandelen
 Do 18 Buurtbabbel
 Ma 22 Yoga
 Di 23 Buurtbabbel
 Do 25 Buurtbabbel
 Ma 29 Yoga
 Di 30 Buurtbabbel



Buurtwerk Posthof vzw
Patriottenstraat 62 - 2600 Berchem
03 218 80 43 – onthaal@posthofvzw.be
www.buurtcentrum-posthof.be
www.facebook.com/buurthuisposthof



Wij zijn bereikbaar met de tram en de bus:

- Halte Driekoningen  7  15
- Halte Sint-Willibrordus  7  15  21  32
- Halte De Villegasstraat  21  32

met dank aan:

