


En toen werd de klok verzet en wordt het november.

Er staat weer van alles voor jullie op de planning zoals dansen, gitaarproject, koken, zwemmen, concertjes, padellen, naar de ezels en het museum.


De Gele Duikboot heeft geregeld dat er op 22 november een bekende, maar voor ons nog onbekende Vlaamse schrijver een workshop komt geven in de Feestzaal. Gericht op de mensen die naar OC Het Atrium komen.

Volg onze planning, bekijk de affiches en schrijf je zo nodig op tijd in!

November		Activiteit	Inschrijven?	
Maandag	6	Voormiddag	Kerstkaarten opstart	
		Voormiddag	Stoelturnen en ping-pong	
		Namiddag	DANS je eigen dans	
Dinsdag	7	Voormiddag	Koken - voorgerecht	
		09u30 - 11u30	Danssessie door Miek & Kaat Artevelde Hogeschool	
		11u - 15u	Steffiplant	Beurtrol
Woensdag	8	13u	Verhalen & labels	
		Voormiddag	Soep maken	
		Voormiddag	Gitaar project ism De Gele Duikboot	
Donderdag	8	Namiddag	Quiz	
		Namiddag	Beweging	
		Voormiddag	Kunstenkot	
Vrijdag	10	Voormiddag	Valpreventie	
		12u30 - 16u	Padel	Inschrijven
		Namiddag	Quiz	
Maandag	13	Voormiddag	Handwerk	
		11u00 - 13u30	Zwemmen	Inschrijven
		11u30 - 13u30	AMUZ - Trio Mistral (pianotrio)	Inschrijven
Dinsdag	14	Namiddag	Samen zingen	
		Voormiddag	Fiets- en rolstoelatelier	
		Voormiddag	Stoelturnen en ping-pong	
Woensdag	15	Namiddag	Fietsen in de stad	
		09u30 - 11u30	Koor	
		11u - 16u	Danssessie door Miek & Kaat Artevelde Hogeschool	
Donderdag	16	Voormiddag	Steffi Plant	Beurtrol
		Voormiddag	Koken - Hoofdgerecht	
		Namiddag	Wandelbingo	
Vrijdag	17	Voormiddag	Soep maken	
		Voormiddag	Gitaar project ism De Gele Duikboot	
		Namiddag	M HKA - Dorothy Iannone	
Maandag	20	Voormiddag	Verhalen & labels	
		Voormiddag	Crea - bloemen van herfstbladeren	
		Voormiddag	Valpreventie	
Dinsdag	21	10u - 16u	Danssessie door Miek & Kaat Artevelde Hogeschool	
		Namiddag	Wandeling	
		Namiddag	Quiz	
Woensdag	22	Voormiddag	Tuinproject	
		Voormiddag	Handwerk	
		11u30 - 13u30	AMUZ - Sonoro Strijkkwartet	
Donderdag	23	Namiddag	Fietsen in de tuin	
		Namiddag	Samen zingen	
		Hele dag	Kunstenkot	
Vrijdag	24	Voormiddag	Stoelturnen en ping-pong	
		Voormiddag	Koken - nagerecht	
		Namiddag	Balkenende	Inschrijven
Maandag	27	Voormiddag	Breinbrekers	
		Voormiddag	Soep maken	
		Voormiddag	Gitaar project ism De Gele Duikboot	
Dinsdag	28	Namiddag	Quiz	
		Namiddag	Lezing bekende Vlaamse schrijver in de Feestzaal	
		Hele dag	Kunstenkot	
Woensdag	29	Voormiddag	A-koers	
		13u - 15u	Danssessie door Miek & Kaat Artevelde Hogeschool	
		12u30 - 16u	Padel	Inschrijven
Donderdag	30	Voormiddag	Handwerk	
		Voormiddag	Stoelyoga	
		11u30 - 13u30	AMUZ - viool, klarinet/accordeon, piano, contrabas	
Vrijdag	1	Namiddag	Swingpaleis muziekquiz	
		Namiddag	Wandeling naar strip/platen/DVD winkel	
		Hele dag	Kunstenkot	
Maandag	13	Voormiddag	Stoelturnen en pingpong	
		Namiddag	Koor	
		Voormiddag	Koken - hapjes	
Dinsdag	14	Voormiddag	Kunstenkot	
		11u - 16u	Steffiplant	Beurtrol
		Namiddag	Verhalen en labels	
Woensdag	15	Voormiddag	Soep maken	
		Voormiddag	Gitaar project ism De Gele Duikboot	
		Namiddag	Quiz	
Donderdag	16	Namiddag	Wandeling	
		Hele dag	Kunstenkot	
		Voormiddag	Valpreventie	
Vrijdag	17	Namiddag	Quiz	
		Voormiddag	Handwerk	
		Voormiddag	Relaxatie	
Maandag	20	Namiddag	Tuinproject	
		Namiddag	Samen zingen	




Uitstap




Balkenende ezelopvang

21 november 2023



10-16u



busvervoer en eventueel een broodje

Daar valt er heel het jaar door van alles te beleven



6 november 2023

DANS je eigen dans

beweeg je vrij Voel de muziek

Iedereen kan meedoen

soms een uitdagende bewegingsoefening

er zijn **geen stapjes** te leren, geen ervaring nodig

GENIET SAMEN van een verfrissend drankje tijdens de pauze

"Als je de mens in beweging brengt, zal die zichzelf helen." Gabrielle Roth

06.10.23 - 21.01.24

DOROTHY IANNONE

Love is love, isn't it?

L'ighe is voo, allijd, toek? *L'amove est ébeemel, n' est-ce pas?*



Illustration: Dorothy Iannone, People's Service Area (1986), 67



Middagconcerten van Antwerpen

Elke vrijdag 12:00
(behalve in de schoolvakanties)

AMUZ
Kammenstraat 81
Antwerpen

0478/28.19.55
0475/68.47.18

info@middagconcerten.be
www.middagconcerten.be