

Hoi iedereen,

De maandkalender voor de lentemaand maart is er en staat weer boordevol activiteiten.

Help je mee in de tuin of ga je liever mee naar de amuz? Wil je veilig leren vallen, padellen, zergeloos dansen, schilderen, wandelen of koken?

Spreek gerust een begeleider van het Atrium aan voor meer informatie en vergeet je niet in te schrijven.

Groetjes uit het Atrium,

| Maart                   |    | Project 1  | Project 2  |
|-------------------------|----|------------|--|
| Maandag                 | 4  | Voormiddag | Kunstenkot   |
|                         |    | Namiddag   | Kunstenkot   |
| Dinsdag                 | 5  | Voormiddag | Koken: Lasagne   |
|                         |    | Namiddag   | 11-15u Uitstap naar Steffiplant Beurtrol                         |
| Woensdag                | 6  | Voormiddag | Soep maken   |
|                         |    | Namiddag   | Quiz   |
| Donderdag               | 7  | Voormiddag | Tuinproject  |
|                         |    | Namiddag   | Quiz   |
| Vrijdag                 | 8  | Voormiddag | Handwerk   |
|                         |    | Namiddag   | 14u Stemmen op de burgerbegroting (meer info bij de begeleiding) |
|                         |    |            |  |
| Maandag                 | 11 | Voormiddag | 9u30 Hersenletsel café: bijzondere kunst Inschrijven             |
|                         |    | Namiddag   | Kunstenkot   |
| Dinsdag                 | 12 | Voormiddag | Koken: Appelbeignets   |
|                         |    | Namiddag   | 11-16u Uitstap naar Steffiplant Beurtrol                         |
| Woensdag                | 13 | Voormiddag | Soep maken   |
|                         |    | Namiddag   | Cognitief kuieren  |
| Donderdag               | 14 | Voormiddag | Valpreventie   |
|                         |    | Namiddag   | Quiz   |
| Vrijdag                 | 15 | Voormiddag | Handwerk   |
|                         |    | Namiddag   | 14u Hersenletsel café: ontmoetingscafé Inschrijven               |
|                         |    |            |  |
| Maandag                 | 18 | Voormiddag | 10u Atriumse Koers   |
|                         |    | Namiddag   | Dans je eigen dans   |
| Dinsdag                 | 19 | Voormiddag | Koken: Keftedes met tradziki                                     |
|                         |    | Namiddag   | 11u - 16u Uitstap naar Balkenende Beurtrol                       |
| Woensdag                | 20 | Voormiddag | Soep maken   |
|                         |    | Namiddag   | Relaxatie  |
| Donderdag               | 21 | Voormiddag | Valpreventie   |
|                         |    | Namiddag   | Quiz   |
| Vrijdag                 | 22 | Voormiddag | Handwerk   |
|                         |    | Namiddag   | Tuinproject  |
|                         |    |            |  |
| Maandag                 | 25 | Voormiddag | 11u-14u Zwemmen Inschrijven                                      |
|                         |    | Namiddag   | Volksspelen  |
| Dinsdag                 | 26 | Voormiddag | Koken: broccolisoepp   |
|                         |    | Namiddag   | 11-15u Uitstap naar Steffiplant Beurtrol                         |
| Woensdag                | 27 | Voormiddag | Soep maken   |
|                         |    | Namiddag   | Quiz   |
| Donderdag               | 28 | Voormiddag | Valpreventie   |
|                         |    | Namiddag   | Quiz   |
| Vrijdag                 | 29 | Voormiddag | Handwerk   |
|                         |    | Namiddag   | Breïnbrekers   |
|                         |    |            |  |
| Elke dinsdag voormiddag |    |            | Houtproject @ Campus Rozemaal                                    |



## Valpreventie

Vallen willen we liefst voorkomen, dit kan grote gevolgen hebben!

We focussen op:

- Evenwicht
- Hersengymnastiek
- Spierkracht
- Veilig leren vallen
- Plezier en ontmoeting



We doen oefeningen, gebaseerd op judo. Maar geen stress, je hoeft geen judoka te zijn!

**Donderdag voormiddag in Het Atrium!**



## QUEST



**Elke dinsdag van 9 tot 12 uur**

Herman Vosstraat 14, 2180 Ekeren

Meer info:  
0470 21 73 21  
hulpmiddelenatelier@heder.be

Voor mensen die het leuk vinden om, samen met lotgenoten, iets te creëren in hout.

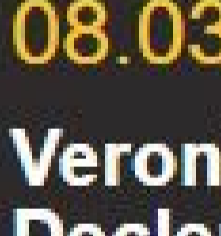
Gewenste vaardigheden: zelfstandig naar de atelier komen, minimale handigheid om de werktuigen te hanteren

Gezamenlijke projecten: bijenhotel, volksspelen, voetbalspel restaureren

Individuele noden: trapje voor thuis, schuif voor kast, ...

Voor verkoop: eekhoornhuisjes, voederhuisje, vogelhuisje, tafellamp ...

In samenwerking met: De Vasse Kweek (Kruibeke)



Zelf: dichte schoenen aandoen  
Ter plaatse: werkkledij, veiligheidsbril, werkhandschoenen

**08.03.2024**

**Veronique de Raedemaeker, Alexander Declercq**

*viool, piano*

M. Ravel, M. Poot, G. Ickx

**22.03.2024**

**Lester Van Loock**

*piano*

Fr. Chopin, Fr. Liszt, W.A. Mozart, e.a.

**29.03.2024**

**Pablo Laporev, Samuel Van de Velde**

*cello, piano*

L.v. Beethoven, J. Brahms, Cl. Debussy

**BESLIS MEE**

**burger  
begroting**

**vrijdag 8 maart  
van 14 tot 16 uur**

**in OC Het Atrium (Heder)  
Terninckstraat 30, 2000 Antwerpen**

**(gezellig, gratis en geen inschrijving!)**

Doek ook online mee op [www.burgerbegroting.be](http://www.burgerbegroting.be)

