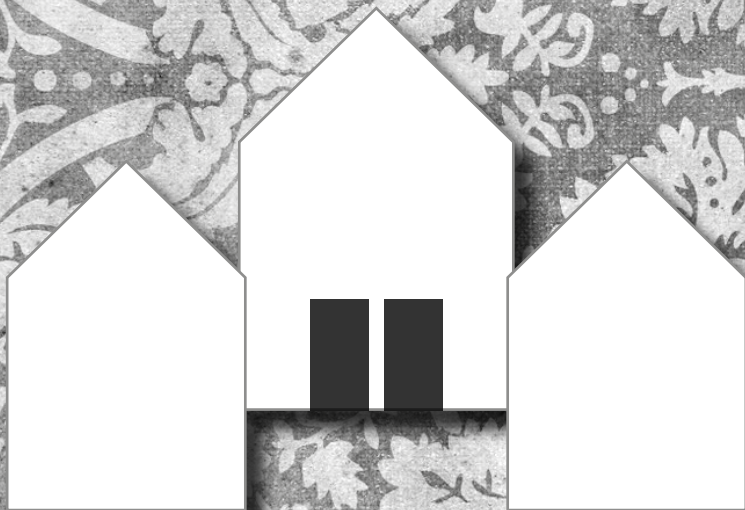


BUURTHUIS POSTHOF

Najaar 2018



BUURTWERK

BUURTIJD

BISTRO P

WEBPUNT

Inhoud

Wekelijks p 3

Bistro P
Cafetaria
Onthaal
Zonnekoor
Berchemse Buurtbabbel
Samen Lezen
Bewegen op Verwijzing
Yoga
Zumba
Webpunt dot.com

Af en toe p 8

Luistercafé
Samen Wandelen
Info en inschrijving Buurtijd
Volkskeuken
Boekenmarktje
Stijlvol kledingmarktje
Buurtijdcafé
Kookworkshops Bistro gezond

Eenmalig p 13

Workshop Vredesmonument
Workshop Oogst en verwerking
Film "More than honey"
Workshop Groen en gezond
Feest! 25+1 jaar Elief
Kerstfeest

Praktisch p 16

Kalender p 17

Wekelijks

Sociaal restaurant Bistro P

U bent 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 tot 13u

Reserveren:

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

Cafetaria

*Een frisdrank, koffie of thee
aan een democratische prijs.*

Maandag tot en met donderdag: 9u tot 17u

Onthaal

Ma tot en met do: Vrij:
9u tot 12u30 en 13u tot 17u 9u tot 12u30 en 13u tot 16u

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

Posthof Zonnekoor



Het Posthof Zonnekoor zingt een mix van volksliedjes, jazzdeuntjes en eigen nummers. Ervaring of kennis van notenleer is niet nodig. Iedereen welkom!

Wanneer	Maandagen van 10u30 tot 12u30 Niet tijdens schoolvakanties en verlofdagen.
Waar	Posthof – zaal Rozenhof
Prijs	5€ per jaar
Begeleiding	Kristof Braekman & Tom Garré

Berchemse Buurtbabbel

Beter Nederlands leren praten.
Conversatie Nederlands voor anderstaligen.



Wanneer	Dinsdagen en donderdagen van 10u tot 12u Niet tijdens schoolvakanties en verlofdagen.
Voor wie	Dinsdag mannen en vrouwen / donderdag enkel vrouwen
Waar	Posthof – zaal het Salon
Prijs	5€ per half jaar
Intake	Laatste woensdag van de maand op afspraak 29 aug, 26 sept, 31 okt, 28 nov. Niet in december.
Meer info	03 218 80 43 – onthaal@posthofvzw.be Vooraf inschrijven is noodzakelijk.

SamenLezen



Samen lezen, samen luisteren. Verhalen ontdekken.
Verhalen delen. En koffie en thee!

Wanneer	Donderdagen van 13u30 tot 15u Niet tijdens schoolvakanties en verlofdagen.
Waar	Posthof – zaal het Salon
Prijs	1€ per keer
Begeleiding	In samenwerking met Bibliotheek De Poort Vooraf inschrijven is noodzakelijk.

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 je huisarts voor een doorverwijzing en maak een afspraak met coach Ben. Tijdens een paar leuke babbels bekijken jullie samen hoe, wanneer en met wie je meer kan bewegen.

Wanneer	Elke dinsdag- en donderdagnamiddag, enkel op afspraak
Waar	Posthof – zaal De Living
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

Dit is een initiatief van het Lokaal Multidisciplinair Netwerk Antwerpen-Berchem



Yoga

De lessen bestaan uit 2 delen:

BEWEGEN: je maakt het lichaam sterker en bouwt vooral kracht op (Yang)

STRETCHEN: je rekt gericht spieren en diepere lagen van het weefsel om het lichaam te ontspannen (Yin)

Er wordt altijd rond een specifiek thema gewerkt. We houden zoveel mogelijk rekening met alle niveaus - je beschikt wel best over een basisconditie.

Wanneer	Elke maandag van 19u tot 20u20 Niet tijdens de collectieve sluiting en op feestdagen
Waar	Posthof – zaal het Salon
Prijs	€ 5 per les - € 2 per les met verhoogde tegemoetkoming (te bewijzen met klevertje van ziekenkas)
Lesgever	Niels Piette (gecertificeerde yoga coach)
Kledij	Sportieve kledij waarin je vrij kan bewegen. Een extra trui of iets dat je kan aandoen tijdens de afkoeling is ook handig.
Meenemen	Matje, fleece deken en kleine handdoek
Meer info	03 218 80 43 - 0473 55 38 44 - onthaal@posthofvzw.be Vooraf inschrijven via het onthaal van Posthof

Zumba

Elke woensdagavond wordt er gedanst op Posthof. Zumba is voor iedereen en fun! We genieten van het bewegen op muziek, ervaring is niet noodzakelijk. Hierbij dansen we op Latijns-Amerikaanse ritmes en bekende zuidse muziek. Samen werken we op een plezierige manier aan onze conditie. We kijken alvast uit naar je komst en verwelkomen je graag in ons groepje!

Wanneer	Elke woensdag van 18u tot 19u Niet tijdens de collectieve sluiting en op feestdagen
Waar	Posthof – zaal het Salon
Prijs	€ 5 per les € 2 per les met verhoogde tegemoetkoming (te bewijzen met klevertje van ziekenkas)
Lesgever	Ellen Rotsaert (kinesitherapeut en officieel erkend Zumba coach)
Kledij	Sportief schoeisel en gemakkelijke kledij
Meer info	03 218 80 43 - 0473 55 38 44 - onthaal@posthofvzw.be

Vooraf inschrijven via het onthaal van Posthof

Web.punt 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 september/oktober 2018

Start met de computer

Dinsdagen van 17u00 tot 19u45

1e les: 4/9/2018 • laatste les: 2/10/2018

Start met de computer

Donderdagen van 13u30 tot 16u45

1e les: 6/9/2018 • laatste les: 4/10/2018

Mailen en Cloud

Donderdagen van 09u00 tot 12u30

1e les: 6/9/2018 • laatste les: 4/10/2018

Start met Word

Maandagen van 13u30 tot 16u45

1e les: 3/9/2018 • laatste les: 1/10/2018

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

Luistercafé



Bij 't luistercafé ligt de klemtoon op luisteren.

Samen kiezen we een onderwerp.

Wanneer	Elke eerste woensdag van de maand van 14u tot 16u 5 september, 3 oktober, 7 november, 5 december
Waar	Posthof – zaal de Living
Prijs	Gratis
Begeleiding	Marleen
	Vooraf inschrijven is noodzakelijk

Samen Wandelen



Wil je graag wandelen maar niet alleen?

Ben je graag in de natuur maar niet te ver weg? Kom dan mee wandelen!

De wandelingen duren ongeveer 2u en vertrekken steeds gezamenlijk vanuit Posthof. Bij slecht weer zoeken we mogelijk naar een alternatieve datum.

Wanneer	Elke derde woensdag van de maand: Woensdag 19 september 2018 Woensdag 17 oktober 2018 Woensdag 21 november 2018
	Niet in december
Prijs	Gratis

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 (€). Met € kun je iemand vragen om jou te helpen of deelnemen aan groepsactiviteiten zoals de volkskeuken. Kom vrijblijvend kennismaken met Buurtijd.

Wanneer	Dinsdag 9 oktober 2018 om 18u Donderdag 13 december 2018 om 14u
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 Buurtijders, je kan je Vraag en Aanbod in de kijker zetten en kan je genieten van koffie en cake.

Wanneer	Dinsdag 18 september om 19u Dinsdag 16 oktober om 19u Dinsdag 20 november om 19u
Waar	Posthof – cafetaria
Prijs	Gratis
Voor wie	Enkel voor leden van Buurtijd
Meer info	0483 42 83 83 - info@buurtijd.be

Volkskeuken

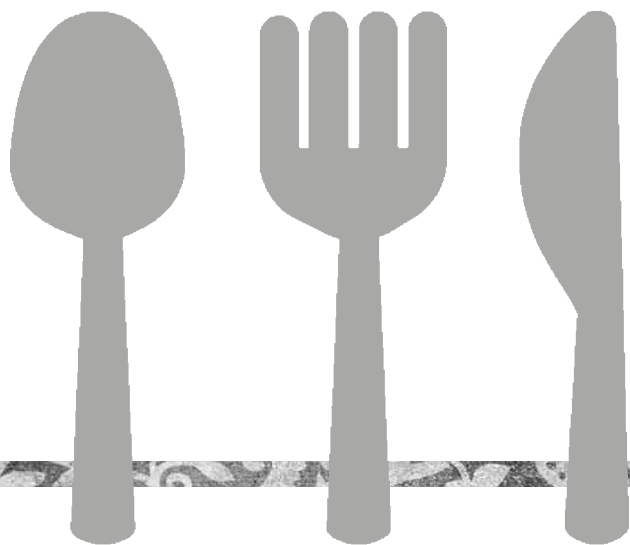
*Gezellig samen eten en kennis maken met andere buurtbewoners.
Een heerlijk driegangenmenu van voedseloverschotten en verse oogst.
Vlees of vegetarisch.*

Welkom Tussen 18u en 19u op:
Vrijdag 28 september
Vrijdag 26 oktober
Vrijdag 30 november

In december geen volkskeuken

Inschrijven onthaal@posthofvzw.be - 03 218 80 43
Prijs Ter plaatse: 7 € volwassene - 4 € kind
Leden Buurtijd: 1.5 β volwassene - 0.5 β kind

Bij inschrijving vermelden of je vlees of vegetarisch eet.



Boekenmarktje

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

Wanneer Vrijdag 28 september van 15u30 tot 18u
Vrijdag 30 november 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 26 oktober 2018 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 marktjes of tijdens het Buurtijdcafé

Meer info: 0483 42 83 83 - info@buurtijd.be

Kookworkshops Bistro gezond

We koken samen en je krijgt ingrediënten en een recept mee naar huis voor een éénpersoonsmaaltijd. We leren vegetarisch koken.

Extraatje:

je krijgt een stappenteller mee naar huis voor enkele maanden.

Voor de volhouders:

wie 3 keer naar de workshop komt, krijgt een attentie.

Wanneer

- Dinsdag 18 september van 19u tot 21u30
Menu: Pasta pesto met groenten, we leren zelf pesto maken
- Dinsdag 23 oktober van 19u tot 21u30
Menu: Couscousschotel met humus, we leren zelf humus maken
- Dinsdag 20 november van 19u tot 21u30
Menu: Rijstschotel nasi goreng, we leren werken met kruiden
- Dinsdag 11 december van 19u tot 21u30
Menu: Winters stoofpotje met linzen

Waar

Posthof – Bistro P

Prijs

€ 8

Vooraf inschrijven is noodzakelijk (voor maandag 12u)

Workshop Vredesmonument

In het najaar van 2018 plaatst het district Berchem een vredesmonument op de middenberm in de Victor Jacobslei.

Wil je bijdragen aan het vredesmonument?

Tijdens de workshop "fusing" werken we met stukken glas waar je iets op maakt met glaspoeider. Kunstenaar Frederik Rombach verwerkt ze in het vredesmonument.

We kunnen na de workshop beslissen wanneer we naar de werkplaats gaan om te kijken hoe ons werk in het geheel gaat passen.

Wanneer

Donderdag 30 augustus om 18u30

Waar

Posthof

Prijs

Gratis

Meer info

Onthaal van Posthof - 03 218 80 43 -
onthaal@posthofvzw.be

Vooraf inschrijven is noodzakelijk



Workshop Oogst en verwerking

We trekken de keuken in, waar Annick (lesgeefster bij Velt) ons alles bijleert over hoe we onze oogst kunnen verwerken en bewaren voor tijdens de winter.

Wanneer	Dinsdag 11 september van 19u45 tot 22u
Waar	Posthof – Bistro P
Prijs	€ 3 of 0.5 β
Inschrijven	stadsakker@posthofvzw.be

Filmvoorstelling "More than honey"

Een documentaire die ons meeneemt in de fascinerende wereld van bijen en de relatie tussen de natuur en onze toekomst. Nabespreking door een bijenspecialist.

Wanneer	Woensdag 3 oktober van 19u45 tot 22u
Waar	Cultuurcentrum Berchem (CCBe): Driekoningenstraat 126
Prijs	€ 5 of 0.5 β
Inschrijven	stadsakker@posthofvzw.be

Workshop Groen en gezond

Een tuin is niet alleen mooi om naar te kijken maar maakt mensen ook gezonder. Hoe de natuur dit effect op ons kan hebben, kom je in deze les te weten.

Wanneer	Vrijdag 23 november van 14u tot 16u
Waar	Binnenplein Zewopa – Binnenplein 18 Berchem
Prijs	€ 3 of 0.5 β
Inschrijven	stadsakker@posthofvzw.be



Feest! 25+1 jaar Elief



Op zondag 16 september zetten we onze poort wagenwijd open want we vieren ons 25+1-jarig jubileum. Jij bent welkom om onze kinderopvang, de vernieuwde binnenplaats en de groentetuintjes te komen bewonderen. En natuurlijk lekker genieten van hartige, zoete en gezonde hapjes en drankjes en heel veel tof gezelschap (wij).

We voorzien kinderaanimatorie en een aantal standjes, dus zeker langskomen. Laat je weten óf je komt en met hoeveel?

Wanneer	Zondag 16 september van 14u tot 18u
Waar	Elief – Sint-Lambertusstraat 58, Berchem
Inschrijven	Bel of mail graag voor 8 september: 03/218.56.63 - elief1@skynet.be

Kerstfeest

Een feestelijke maaltijd in echte kerstsfeer

Wanneer	Donderdag 20 december om 13u
Prijs	€ 8
Waar	Posthof – restaurant
Inschrijven	Vooraf inschrijven in het onthaal van Posthof Ten laatste op 13 december

Vrijwilligers gezocht

Wij zijn steeds op zoek naar enthousiaste vrijwilligers. Hun vele helpende handen maken het buurtwerk mogelijk!

Wij zoeken

- Toogvrijwilligers voor de cafetaria (voor- of namiddag)
- Vrijwilligers voor Bistro P, ons sociaal restaurant
- Koks en helpers voor tijdens de Volkskeuken
- Fietzers op woensdagvoormiddag
- ...

Meer info op het onthaal van Posthof

Energiebesparing op Posthof

Minder energie verbruiken is een belangrijk doel voor Posthof. Door dak- en muurisolatie, nieuwe verwarming en inspanningen van alle personeelsleden vermindert elk jaar ons verbruik.

In 2018 komen zonnepanelen op het dak van Posthof en maken we een groen dak. Wil je er meer over weten, neem dan gerust contact op met Martine: 03 218 80 43.

Deze werken worden mogelijk gemaakt door de steun van de Provincie Antwerpen, de Stadsmakers, het District Berchem, de Nationale Loterij en de spelers van de Nationale Loterij.



Collectieve sluiting

• Herfst sluiting

Posthof is gesloten op 1 en 2 november 2018. De cafetaria en dot.kom zijn gesloten en er zijn geen activiteiten. Bistro P is gesloten van 29 oktober tot en met 2 november 2018.

• Kerst sluiting

Posthof is gesloten van maandag 24 december 2018 tot en met dinsdag 1 januari 2019. In deze periode zijn de cafetaria en dot.kom gesloten en zijn er geen activiteiten. Bistro P is gesloten van maandag 24 december 2018 tot en met vrijdag 4 januari 2019.

Ook op Posthof

Kras Berchem/Tjif-Tjaf
Jeugdwerk

Stadsakker
Aanleg en onderhoud van moestuinen

Buurtservice
Poetsen bij mensen thuis

Speelhuis Elief (St. Lambertusstraat 58, Berchem)
Multiculturele peuteropvang en werkervaring

Werk In-Zicht
Trajectbegeleiding naar werk

Cultuurverkenners Werkvorm
Buddysysteem voor anderstaligen

September

Ma 3	Yoga
Di 4	Berchemse Buurtbabbel
Wo 5	Luistercafé, Zumba
Do 6	Berchemse Buurtbabbel SamenLezen
Ma 10	Yoga
Di 11	Berchemse Buurtbabbel Workshop Oogst en verwerking
Wo 12	Zumba
Do 13	Berchemse Buurtbabbel SamenLezen
Zo 16	Feest! 25+1 jaar Elief
Ma 17	Yoga
Di 18	Berchemse Buurtbabbel Buurtijdcafé Kookworkshop Bistro gezond
Wo 19	Samen wandelen, Zumba
Do 20	Berchemse Buurtbabbel SamenLezen
Ma 24	Yoga
Di 25	Berchemse Buurtbabbel
Wo 26	Zumba
Do 27	Berchemse Buurtbabbel SamenLezen
Vrij 28	Volkskeuken en boekenmarktje

Oktober

Ma 1	Yoga
Di 2	Berchemse Buurtbabbel
Wo 3	Luistercafé, Zumba Filmvoorstelling "More than Honey"
Do 4	Berchemse Buurtbabbel SamenLezen
Ma 8	Yoga
Di 8	Berchemse Buurtbabbel Info en inschrijving Buurtijd
Wo 10	Zumba
Do 11	Berchemse Buurtbabbel SamenLezen
Ma 15	Yoga
Di 16	Berchemse Buurtbabbel Buurtijdcafé
Wo 17	Samen wandelen, Zumba
Do 18	Berchemse Buurtbabbel SamenLezen
Ma 22	Yoga
Di 23	Berchemse Buurtbabbel Kookworkshop Bistro gezond
Wo 24	Zumba
Do 25	Berchemse Buurtbabbel SamenLezen
Vrij 26	Volkskeuken en kledingmarktje
Ma 29	Yoga
Wo 31	Zumba

November

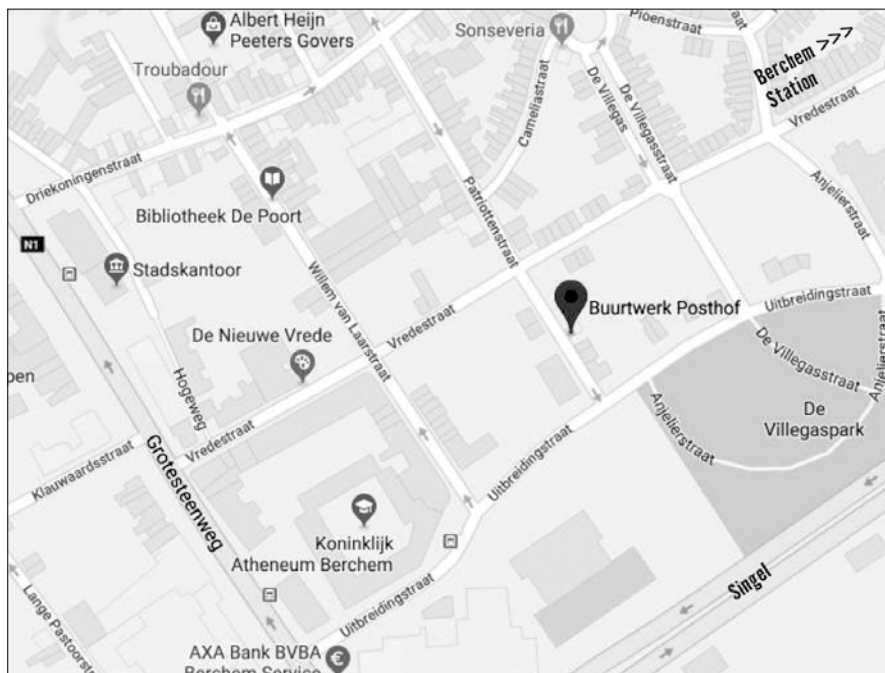
Ma 5	Yoga
Di 6	Berchemse Buurtbabbel
Wo 7	Luistercafé, Zumba
Do 8	Berchemse Buurtbabbel SamenLezen
Ma 12	Yoga
Di 13	Berchemse Buurtbabbel
Wo 14	Zumba
Do 15	Berchemse Buurtbabbel SamenLezen
Ma 19	Yoga
Di 20	Berchemse Buurtbabbel Buurtijdcafé Kookworkshop Bistro gezond
Wo 21	Samen wandelen, Zumba
Do 22	Berchemse Buurtbabbel SamenLezen
Vrij 23	Workshop Groen en gezond
Ma 26	Yoga
Di 27	Berchemse Buurtbabbel
Wo 28	Zumba
Do 29	Berchemse Buurtbabbel SamenLezen
Vrij 30	Volkskeuken en boekenmarktje

December

Ma 3	Yoga
Di 4	Berchemse Buurtbabbel
Wo 5	Luistercafé, Zumba
Do 6	Berchemse Buurtbabbel SamenLezen
Ma 10	Yoga
Di 11	Berchemse Buurtbabbel Kookworkshop Bistro gezond
Wo 12	Zumba
Do 13	Berchemse Buurtbabbel Info en inschrijving Buurtijd SamenLezen
Ma 17	Yoga
Di 18	Berchemse Buurtbabbel Buurtijdcafé
Wo 19	Zumba
Do 20	Berchemse Buurtbabbel SamenLezen Kerstfeest



Buurtwerk Posthof vzw
Patriottenstraat 62 - 2600 Berchem
Tel.: 03 218 80 43
info@posthofvzw.be
www.buurtcentrum-posthof.be



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:

