

6 keer per jaar
januari - maart - mei - juli - september - november

Afgiftekantoor: 2140 Borgerhout 1
P 408905

 kannet

 bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



SEPTEMBER - OKTOBER
2024

Kannet Antwerpen-Mechelen
Plantin en Moretuslei 128 - 2018 Antwerpen
0480 62 31 18 - 0480 62 31 33
antwerpen@kando.be
www.kannet.be

In dit boekje:

p. 3 Voorwoord

Activiteiten

p. 4 ZOMERUITSTAP: minigolf

p. 5 Inclusieve Kookclub

p. 6 Kunstproject Collectief

Sport

p. 7 Kannel Inclusieve Netbalclub Antwerpen

p. 8-9 Gfietst - Kannel Fietsgroep

p. 10 Yoga Op Maat

p. 11 Rolstoeldansen

p. 12 Kannel zwemclub

p. 13 Aangepast zwemmen Sint-Katelijne-waver

p. 14 G-Bowling Linkeroever

p. 15 G-Bowling Putte

p. 16 Inclusieve taekwondo

p. 17 Antwerp G-Fans

Voor personen met autisme

p. 18 PASS Mortsels

p. 19 PASS Actief Antwerpen

Extra

p. 20 Extra vrijetijdsinfo

p. 21 Vrije tijd op maat

p. 22 Extra info

Kalender

p. 23-24

The logo for 'kando' features a stylized green icon of a person with arms raised, followed by the word 'kando' in a bold, lowercase, sans-serif font. The entire logo is set against a yellow rounded rectangular background.

kando

vanaf 1 september 2024

The logo for 'kannel' features a stylized green icon of a person with arms raised, followed by the word 'kannel' in a bold, lowercase, sans-serif font. The entire logo is set against a purple rounded rectangular background.

kannel

Beste vrienden,

Nu de zomervakantie voorbij is, hebben we weer een nieuw krantje voor jullie. 😊
Vol met leuke activiteiten!

Vanaf 1 september worden we **KANNET!** Een nieuwe naam, maar onze activiteiten blijven hetzelfde!

Als je lid bent van Kando word je automatisch lid van Kannet. Je betaalt als lid voor sommige activiteiten minder dan iemand die geen lid is. Daarnaast krijg je nog heel wat andere voordelen. Je krijgt namelijk toegang tot al onze andere diensten.

Het deelnamegeld voor de activiteiten betaal je op voorhand via overschrijving, tenzij anders vermeld.
Ons rekeningnummer is BE45 7765 9544 3489.

Je kan inschrijven voor een activiteit via telefoon, e-mail, sms of WhatsApp.

Tot binnenkort!

Groetjes van Lieve, Elke & Kyra



Tijdens activiteiten nemen we regelmatig foto's.
Wil je niet dat we jouw foto gebruiken in publicaties van Kannet?
Geef dit dan door bij inschrijving.

Volg ons op Facebook: "[Kannet Antwerpen-Mechelen](#)"



ZATERDAG
7 SEPT
13:30 - 16:30

ZOMERUITSTAP
MINIGOLF

PRIJS

€5 (Kannet-lid)

€6 (geen Kannet-lid)

(+ geld meebrengen voor een drankje)

VERPLICHT INSCHRIJVEN!

(vóór 5 september 2024 - beperkte plaatsen)

antwerpen@kando.be of 0480/62.31.33

Betaling op voorhand: BE45 7765 9544 3489

(vermelding: naam-voornaam-minigolf)

MINIGOLF BEATRIJS

Beatrijslaan 19
2050 Antwerpen Linkeroever

Tram 3, 5, 9 & 15
Metrohalte 'Van Eeden'
Bus 36, 81-85, 87, 89, 93, 95, 97 & 99(s)
Bushalte 'Van Eedenplein'





INCLUSIEVE KOOKCLUB

Thema-avonden

 **kannet** i.s.m.



Wat?

We maken met z'n allen een overheerlijk gerecht. Nadien eten we dit gezellig samen op!



Voor wie?

(Jong)volwassenen met een (vermoeden van) handicap



Wanneer?

Woensdagen 17u-20u

9 oktober

13 november

11 december



Prijs?

€6 per sessie als Kannet-lid

€8 per sessie indien geen Kannet-lid

Vooraf storten op BE45 7765 9544 3489
(naam + "kookclub" + datum activiteit)



Waar?

Zaal Drakenhof
Boekenberglei 213
2100 Antwerpen



Meer info en inschrijven?

antwerpen@kando.be

0480 62 31 33



KUNSTPROJECT KOLLECTIEF



Wat?

Ontmoet je graag nieuwe mensen?
Ben je graag creatief bezig?
Leer je graag nieuwe dingen?
Kom dan naar de workshops van KOLLECTIEF!

Leer verschillende technieken zoals zeefdruk,
keramiek, schilderen, tekenen & nog veel meer!



Voor wie?

Jongeren tussen 16 en 30 jaar met een licht
motorische, verstandelijke beperking en/of ASS.



Prijs?

Gratis!



Wanneer?

Elke laatste zaterdag van de maand
13u - 16u



Waar?

BarVIZart
Valkstraat 74, Wilrijk



Meer info en inschrijven?

antwerpen@kando.be
0480 62 31 33



KANNET INCLUSIEVE NETBALCLUB ANTWERPEN

(KINA)

Vanaf september start ons tweede seizoen.
Steffi en Deborah zullen ons vanaf nu begeleiden.

Iedereen is van harte welkom. Met of zonder beperking.

Mensen die zich geroepen voelen om onze KINA-ploeg te komen versterken,
kunnen hun naam opgeven via het Kannetpunt.

Voorzitter Frank



SPORT.
VLAANDEREN



Voor wie?

Iedereen is welkom!
(met of zonder beperking)



Wanneer?

zaterdagen 18u00 - 19u00

- 14 september
- 28 september
- 19 oktober
- 30 november

Prijs?	Kannet-lid	geen Kannet-lid
seizoenstarief (10 sessies)	€30	€50
per sessie	€4	€6



Waar?

Sporthal Don Bosco
(Ingang: Schoonselhoflei 5, 2660 Hoboken)



Meer info en inschrijven?

antwerpen@kando.be
0480 62 31 18

Voor wie?

Iedereen die graag wil fietsen of meefietsen met een aangepaste fiets

Aanbod aangepaste fietsen

Op zoek naar een duofiets, tandem, driewieler, rolstoelplateaufiets, kuipfiets, riksja of handbike?

Op de website www.gfietst.be vind je alle beschikbare modellen die je kan huren!

Klimavelo Mechelen

- één riksja

Fietsatelier Mechelen

- één elektrische rolstoelplateaufiets
- vijf tandems

't Spinneke Kontich

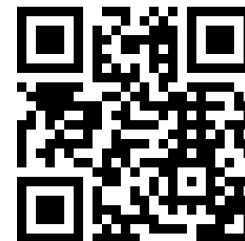
- één elektrische duofiets
- één elektrische rolstoelplateaufiets
- én elektrische kuipfiets en één niet-elektrische
- twee driewieltandems
- twee driewielers

Dienstencentrum Maria-ter-Heide (Brasschaat)

- één elektrische kuipfiets

Prijs? Variabel

Reserveren? Zoek de contactgegevens van het deelpunt bij jou in de buurt op www.gfietst.be/deelpunten



FIETSGROEP

 kannet



**zaterdag
7 september
9u15 - 16u00**

Voor wie?
Volwassenen met een fysieke en/of mentale beperking
en hun vrienden of familie.
Kinderen en jongeren zijn welkom onder begeleiding.

Handbikes, duofietsen, tandems, rolstoelfietsen, ... allemaal welkom!

9u15 Samenkomst parking Willekom
(Lakenmakersstraat 196, 2800 Mechelen)

9u45 vertrek stipt fietstocht deel 1 (+/- 25km)

12u30 à 13u00 Start lunch (Lunch Garden Zemst)
+ rustpauze
+ vertrek fietstocht deel 2 (+/- 7 km)

16u00 Ten laatste aankomst terug aan Willekom



gratis - breng geld mee om je lunch te kopen

Meer info?



www.facebook.com/Kannetfietsgroep

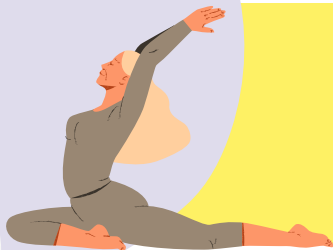
Inschrijven (vóór 4 sept 12u):

Bart Van De Mierop - 0476 92 42 12 (telefonisch)
kandofietsgroep.bartvandemierop@kando.be

SPORT.
VLAANDEREN

 **G-sport**
Vlaanderen


kortverblijf voor personen met een beperking



YOGA OP MAAT



Waar?

Studio Pili

Binnensteenweg 145, 2350 Boechout



Prijs? (Per 5-lessenreeks)

Kannet lid: €60

Geen Kannet lid: €70



Hoe geraak je er?

Fiets of auto: parking voor de deur
Tram 15 of bus 51: P+R Boechout
Station Boechout (4 min. wandelen)



Meer info en inschrijven?

antwerpen@kando.be

0480 62 31 33

(De lessenreeks gaat door vanaf 5 personen. Elke reeks zijn 5 lessen. Later instromen is bespreekbaar.)

Yogalerares Anne ontvangt jullie heel graag om samen te ontspannen en genieten. Je hebt geen ervaring nodig.

Trek kledij aan die voor jou comfortabel is.

We doen yoga op sokken of blote voeten.



Voor wie?

Jongvolwassenen met een mentale beperking en/of ASS die in groep kunnen functioneren



Wanneer?

Telkens op donderdag van 17u45 - 19u00

Lessenreeks september/oktober 2024:

19/09 - 26/09 - 03/10 - 10/10 - 17/10

Lessenreeks november/december 2024:

07/11 - 14/11 - 21/11 - 28/11 - 05/12



ROLSTOELDANS

Dansprovant
vzw

Leona ontvangt jou heel graag om samen te dansen. Of je nu in een mechanische of elektrisch aangedreven rolstoel zit, je bent heel welkom om plezier te maken. Je hebt geen ervaring nodig. Je kan ook een rolstoel lenen bij ons. Breng je zelf een begeleider mee?



Voor wie?

Volwassenen die in een rolstoel willen dansen.



Wanneer?

Telkens op zaterdag van 10u tot 11u30 (recreatief).
Lessenreeks september-december:

- 07/09 - 14/09 - 21/09
- 19/10 - 26/10
- 09/11 - 16/11 - 30/11
- 07/12 - 14/12



Waar?

BUSO De Tjalk - Leo Baekelandstraat 10
Wijk Rozemaai, Ekeren



Prijs? (Per 10 lessenreeks)

€70
(eerste beurt gratis)



Hoe geraak je er?

Fiets of auto: parking voor de deur
Bus 60, 70, 72 - F. Verbieststraat
(5 min. wandelen)



Meer info en inschrijven?

leona@dansprovant.be
0475 41 78 13 of 0475 96 57 97
(Je kan enkel deelnemen aan de start van een nieuwe lessenreeks)

KANNET ZWEMCLUB

Wezenberg (Antwerpen)

heropstart:
2 oktober



Voor wie?

(Jong)volwassenen die zelfstandig kunnen zwemmen in het diepe bad. We zwemmen eerst enkele lengtes in het grote bad en sluiten af met een spel in het kleine bad.



Wanneer?

Elke woensdag van 18u45 - 20u15



Waar?

Zwembad Wezenberg
Desguinlei 17-19, 2018 Antwerpen



Prijs?

€ 1 (1 beurt met A-kaart en kansentarief)
€ 2,5 (1 beurt met European Disability Card)

€10 (12-beurtenkaart met A-kaart en kansentarief)
€ 25 (12-beurtenkaart personen met handicap met A-kaart)



Wat meebrengen?

Zwemkledij + handdoek



Meer info en inschrijven?

antwerpen@kando.be of 0480 62 31 33

AANGEPAST ZWEMMEN

Sint-Katelijne-Waver

(voor kinderen met een beperking)



Voor wie?

Kinderen van 6 tem 12 jaar
met een fysieke, verstandelijke beperking,
ASS en/of een combinatie



Wanneer?

Zaterdag Sessie 1= 8u00-8u30 (rustigste les)
Sessie 2= 8u30-9u00
Trimestersysteem (start op 14/09)



Waar?

Zwembad Maanhoevebad
Maanhoeveweg 32, 2860 Sint-Katelijne-Waver



Wat meebrengen?

Zwemkledij + handdoek
(10 min. voor de les kan je in de kleedkamer)



Prijs?

€9 per les, per trimester te betalen



Meer info? Inschrijven?

info@sportwave.be of 0479 62 64 67

G-BOWLING kannet

Linkeroever



Voor wie?

(Jong)volwassenen met een
(vermoeden van) handicap en/ of ASS



Wanneer?

2de zaterdag van de maand
van 13u45 - 16u00

14	september	2024
12	oktober	2024
9	november	2024
14	december	2024
11	januari	2025
8	februari	2025
8	maart	2025
12	april	2025
10	mei	2025
14	juni	2025



Waar?

Antwerp Bowling
Blancefloerlaan 181, 2050 Antwerpen



Prijs?

€12 (2u spel + schoenvertrek + 1 drankje)
BE45 7765 9544 3489
(vermelding NAAM + BOWLING' + MAAND)
of gepast cash ter plaatse



Hoe geraak je er?

- tram 3, 5, 9 of 15 tot halte Antwerpen Sporthal
- bus 81, 82, 83, 85 tot halte P+R



Meer info en inschrijven?

antwerpen@kando.be of 0480 62 31 18
Ten laatste vóór woensdag van dezelfde week!



G-BOWLING

Putte



Voor wie?

(Jong)volwassenen met een
(vermoeden van) handicap en/ of ASS

Dinsdag (groep 1) 13u30 - 16u00	03/09	01/10
Dinsdag (groep 2) 13u30 - 16u00	10/09	08/10
Donderdag 18u00 - 20u00	19/09	17/10



Waar?

Bowling De Spielberg
Mechelbaan 27, 2580 Beerzel (Putte)



Prijs?

€8 (één drankje inbegrepen)
€10 (2 drankjes inbegrepen)



Hoe geraak je er?

Bus 510 tot halte Beerzel Kroonstraat
(4 min. wandelen)



Meer info en inschrijven?

Marc Vermeylen
0484 14 64 69
vermeylen.marc@gmail.com



INCLUSIEVE TAEKWONDO

Jongyeong

Fatiha start deze afdeling op in de club Jongyeong, dat betekent 'respect' in het Koreaans. De trainingen taekwondo hebben steeds dezelfde opbouw en oefeningen worden vaak herhaald. Er zijn ook uitstappen. Welkom!



Voor wie?

Kinderen vanaf 6 jaar met (een vermoeden van) autisme en hun (vrouwelijke) begeleider.



Wanneer?

Vanaf 3 september op dinsdag van 17u30 - 19u00



Waar?

Sporthal 't Rooi
Berchemstadionstraat 73
2600 Berchem



Prijs? (Per 10 beurtenkaart)

Kannet lid: €40

Geen Kannet lid: €50



Hoe geraak je er?

Fiets of auto: parking voor de deur
Tram 7 of 15 en bus 21 en 32
(5 min. wandelen)



Meer info?

<https://www.taekwondo-jongyeong.be/>

Schrijf in via:

taekwondojongyeong@gmail.com
0488 90 46 10

ASC (Antwerp Supporters Club)

ANTWERP G-FANS



Voor wie?

Ben je verzot op voetbal? En heb je zin om de matches van RAFC (Royal Antwerp FC) van dichtbij te beleven?

Dan ben je met de Antwerp G-Fans in het ideale gezelschap!



Wanneer?

Zaterdag 14 september 2025 - 20u45

Rest van data worden nog gecommuniceerd op website van RAFC (<https://royalantwerpfc.be/sportief/fixtures-results>).



Waar?

RAFC
Oude Bosuilbaan 54a, 2100 Deurne



Prijs?

€5 (inkom) + jaarlijks lidmaatschap:
€8 (Kannet-lid) of €10 (geen Kannet-lid)



Hoe geraak je er?

- bus 19 tot halte Deurne Bosuilplein
- tram 5 tot halte Deurne Antwerp Stadion



Meer info en inschrijven?

antwerpen@kando.be
0480 62 31 18

Voor wie? Jongeren (vanaf 16j.) en volwassenen met (een vermoeden van) ASS

Museumbezoek Antwerpen - 29/09



We bezoeken het Koninklijk Museum voor Schone Kunsten in Antwerpen. Er is een tentoonstelling over Ensor.

Afspraakplaats:

Aan de fontein voor de ingang van het museum om 14u30. Je bestelt zelf vooraf het toegangsticket online.

Tijdstip:

zondag 29/09 14u30 - 17u

Inschrijven vóór: 22/09/2024

Mail naar passgroepmortsel@gmail.com

Autisme en mentale gezondheid - 27/10



Deze **praatgroep** gaat over autisme en mentale gezondheid. Het gaat bijvoorbeeld over veerkracht, stress, paniek, prikkelgevoeligheid en burn-out. Je kan terecht in de praatgroep met je verhaal en we wisselen tips uit.

Locatie:

Zaal 't Parkske
Edegemstraat 26, 2640 Mortsel

Tijdstip

Zondag 27/10 14u30 - 16u30

Inschrijven vóór: 20/10/2024

Mail naar passgroepmortsel@gmail.com

PASS ACTIEF ANTWERPEN



VLAAMSE
VERENIGING
AUTISME

Voor wie? Personen met (een vermoeden van) ASS en hun partner, vrienden, familie,



Wandeling: Schijnvallei Antwerpen zondag 29 september 2024

De wandeling is ongeveer 7 km.
Nadien gaan we nog ergens iets drinken.

Duur activiteit: 12u15 tot +/- 17u00

Afspraakplaats: aan trap in lokettenhal
station Antwerpen-Centraal

Inschrijven vóór: 26 september 2024



Wandeling: in de voetsporen van Red Star Line Passagiers zondag 27 oktober 2024

De wandeling is 7,8 km.
Nadien gaan we nog ergens iets drinken of gaan we
langs de gratis proeverij in het Steen.

Duur activiteit: 12u15 tot +/- 17u00

Afspraakplaats: aan trap in lokettenhal
station Antwerpen-Centraal

Inschrijven vóór: 24 oktober 2024



€1 per activiteit

stort op voorhand op BE45 7765 9544 3489
(naam + "PASS Actief" + datum activiteit)

+ breng geld mee voor vervoer en drankje

Meer info/ inschrijven:

gunther-jacobs@telenet.be

Vermeld jouw (voor)naam, geboortedatum en gsm-nummer.

*Ingeschreven, maar kan je toch niet komen?
Verwittig telefonisch (0479/50 06 65) of via mail.*

save the date

SILENT DISCO PARTY

Silent Disco, wasda?

Een fuif waar de muziek niet via de boxen wordt gespeeld.
Maar je krijgt een draadloze hoofdtelefoon!

Er zijn verschillende kanalen met muziek.
Jij kiest zelf het kanaal dat je het leukste vindt!

Een feestje waar iedereen samen danst en plezier maakt
én je toch je eigen ding kan doen.

Zet je de hoofdtelefoon af?

Dan hoor je geen muziek en kan je gezellig rustig babbelen met elkaar.

vrijdag 15 november 2024

19u00 - 23u00

De Notelaar | Malle

** De locatie is rolstoelvriendelijk*

kando
Kempen & Antwerpen-Mechelen



kannet
Puurs

Pukema-Brunch

Zondag 15 september
11u30 - 14u30

zaal SPIL van cultuurcentrum cc Binder
Forum 9 te Puurs

Volwassenen: 25 € - Kinderen (3-12 jr.): 12 €

Menu:

voorgerecht:

soep

of perzik met tonijn

of watermeloen met fetakaas (nieuw!)

hoofdgerecht:

vol-au-vent

of balletjes met kriekjes

of kabeljauw met groentesausje

dessert:

stuk vlaai of ijscoupe

Inschrijven (vóór 8 september):

0485 34 69 64 – koen.van.ackerbroeck@telenet.be

betaal op: BE20 9731 6869 4956

p. 20



Vrije tijd op maat

Ben je op zoek naar een zinvolle vrijetijdsbesteding?
Samen met Kannot ga je op weg!



Voor wie ?

Voor kinderen, jongeren en volwassenen met een (vermoeden van) handicap



Prijs ?

Deze dienst is volledig gratis voor Kannot-leden. Je hebt hiervoor geen RTH-punten nodig.



Hoe ?

Via een kennismakingsgesprek polsen we naar jouw interesses, mogelijkheden en eventuele drempels. Samen gaan we op zoek naar mogelijkheden.



Interesse ?

Neem contact op met Kyra via:
antwerpen@kando.be
0480 62 31 33



Vind jij onze planeet ook belangrijk?
Help dan mee door dit boekje enkel digitaal te ontvangen.
Stuur ons een mailtje: antwerpen@kando.be

BONUS: de digitale versie is volledig in kleur 🌈

EXTRA INFO



Nog even dit

Indien een begeleider merkt dat men niet kan tegemoetkomen aan bepaalde noden van een deelnemer (sociaal, psychologisch of medisch) kan die beslissen dat de deelnemer aan één of meerdere activiteiten niet kan deelnemen.

Bij onvoorziene omstandigheden moeten we activiteiten soms annuleren. Houd daarom de activiteitenkalender op onze website in de gaten.

Vind je iets niet duidelijk of heb je graag meer info?
antwerpen@kando.be
0480 62 31 18
of 0480 62 31 33



Lidmaatschap

Vergeet jouw lidmaatschap niet te vernieuwen!

Ga naar: www.kannet.be/lid-woorden

Zodra we het lidgeld ontvangen hebben, bezorgen we jouw lidkaart. Dan kan je genieten van tal van voordelen en gebruik maken van al onze diensten.

(lidmaatschap 2024:
€29 individueel lid - €43,5 gezin)



Ideetjes?

Heb jij ideeën voor nieuwe activiteiten of evenementen?

Wil je graag zelf iets organiseren en zoek je daarbij ondersteuning?

Neem contact op met ons:
antwerpen@kando.be
of bel ons!
0480 62 31 18
of 0480 62 31 33

Je bent van harte welkom!

Wanneer?		Wat?	Voor wie?
September 2024			
di	03/09	G-Bowling Putte (groep 1)	iedereen
		Taekwondo Jongyeong (start schooljaar)	kinderen vanaf 6jr. met mentale beperking en/ of ASS
za	07/09	ZOMERUITSTAP: Minigolf	(jong)volwassenen
		Fietstocht Mechelen	iedereen
		Rolstoeldansen Dansprovant (start 10 lessenreeks)	iedereen (met vermoeden van) fysieke handicap
di	10/09	G-Bowling Putte (groep 2)	iedereen
za	14/09	Aangepast zwemmen Sint-Katelijne-Waver (start trimester)	kinderen 6 t.e.m. 12 jaar
		Bowling Linkeroever	iedereen
		Kannet Inclusieve Netbalclub Antwerpen	iedereen
		Antwerp G-Fans - thuiswedstrijd	iedereen
zo	15/09	Pukema brunch Puurs	iedereen
do	19/09	G-Bowling Putte	iedereen
		Yoga Op Maat (start 5 lessenreeks)	(jong)volwassenen met ASS en/of mentale beperking
za	28/09	Kunstproject Collectief	jongeren 16j t.e.m. 30j
		Kannet Inclusieve Netbalclub Antwerpen	iedereen
zo	29/09	PASS Mortselsel: museumbezoek KMSKA	(jong)volwassenen met ASS
		PASS Actief Antwerpen: wandeling Schijnvallei	(jong)volwassenen met ASS

Wanneer?		Wat?	Voor wie?
Elke woensdagavond (vanaf 2 oktober)		Kannet Zwemclub Wezenberg	iedereen
Oktober 2024			
di	01/10	G-Bowling Putte (groep 1)	iedereen
di	08/10	G-Bowling Putte (groep 2)	iedereen
woe	09/10	Inclusieve kookclub	iedereen
za	12/10	Bowling Linkeroever	iedereen
do	17/10	G-Bowling Putte	iedereen
za	19/10	Kannet Inclusieve Netbalclub Antwerpen	iedereen
za	26/10	Kunstproject Collectief	jongeren 16j t.e.m. 30j
zo	27/10	PASS Mortsel: autisme en mentale gezondheid	(jong)volwassenen met ASS
		PASS Actief Antwerpen: wandeling in de voetsporen van Red Star Line passagiers	(jong)volwassenen met ASS
November 2024			
vrij	15/11	Silent Disco	iedereen

