

Tweemaandelijks tijdschrift
JAARGANG 94, 2021
Afgiftekantoor 2600 Berchem
1-2 afd. P206562



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



INSTIIF
MEI - JUNI



La luna

Lamorinièrestraat 183
2018 Antwerpen

VU: Miek Baert
Tel: 03 218 68 26
Instiif@andante.be

Programma mei-juni

Ma	3 mei	14.00u	Coffee talk for five
Di	4 mei	14.00u	Atelier: schilderen met acrylverf
Wo	5 mei	14.00u	'Een doos vol vraagjes' met Vera
Do	6 mei	13.45u	Expo '100 jaar Bezette Stad' @Letterenhuis
Vr	7 mei	11.00u	Fietstocht Belpop met picknick @Deurne
		19.00u	Petit Café: partysnacks
Zo	9 mei	14.00u	Wandeling @Fort Edegem
Ma	10 mei	14.00u	Coffee talk for five
Di	11 mei	11.00u	Atelier 100% Zelfgemarkt: Schorten
		14.00u	Atelier 100% Zelfgemarkt: Schorten
Vr	14 mei	13.45u	Expo The World of McCurry @Waagnatie
		19.00u	Petit Café: hamburgers
Za	15 mei	11.00u	Wandeling met picknick @Sint-Anneke
Ma	17 mei	14.00u	Coffee talk for five
Wo	19 mei	14.00u	'Een doos vol vraagjes' met Vera
Vr	21 mei	19.00u	Petit Café: cornetto's
Ma	24 mei		Geen coffee talk for five (Pinkstermaandag)
Di	25 mei	14.00u	Atelier 100% Zelfgemarkt: Wenskaarten
Do	27 mei	09.00u	Dag aan zee @Oostende
Vr	28 mei	11.00u	Atelier 100% Zelfgemarkt: Tasjes
		14.00u	Atelier 100% Zelfgemarkt: Tasjes
		19.00u	Petit Café: soep
Zo	30 mei	14.00u	Minigolf @Dikke Mee
Ma	31 mei	14.00u	Coffee talk for five

Di	1 juni	14.00u	Atelier: strijkparels en krimpfolie
Wo	2 juni	14.00u	'Een doos vol vraagjes' met Vera
Do	3 juni	14.00u	Atelier: kleuren voor volwassenen
Vr	4 juni	11.00u	Wandeling met picknick @Groene Bedding
		19.00u	Petit Café: minipizza's
Za	5 juni	10.30u	Stadsbezoek Mechelen
Ma	7 juni	14.00u	Coffee talk for five
Di	8 juni	11.00u	Atelier 100% Zelfgemarkt: Tasjes
		14.00u	Atelier 100% Zelfgemarkt: Tasjes
Do	10 juni	11.00u	Atelier 100% Zelfgemarkt: Schorten
		14.00u	Atelier 100% Zelfgemarkt: Schorten
Vr	11 juni	19.00u	Petit Café: hotdogs
Zo	13 juni	11.15u	Compagnie Marius 'Figaro' @Park Middelheim
Ma	14 juni	14.00u	Coffee talk for five
Di	15 juni	12.30u	Zomerzweppen met picknick @Boekenberg
Do	17 juni	09.00u	Dag aan zee @Oostende
Vr	18 juni	19.00u	Petit Café: croque monsieur
Za	19 juni	12.00u	100% Zelfgemarkt @Mortsel
Ma	21 juni	14.00u	Coffee talk for five
Di	22 juni	14.00u	Wandel & Babbel @Stadspark
Do	24 juni	14.00u	Atelier: schilderen met acrylverf
Vr	25 juni	14.00u	Retouches met Wilke
		19.00u	Petit Café: kaaskroketten
Za	26 juni	10.00u	Daguitstap Brussel met expo Raveel @Bozar
Ma	28 juni	14.00u	Coffee talk for five
Di	29 juni	14.00u	Atelier: kleuren voor volwassenen

Algemene afspraken COVID 19

OPGELET!

Omwille van COVID 19 gaan onze vaste wekelijkste activiteiten niet door.

Ook voor de maanden mei - juni hebben we tijdelijk een aangepast programma.

Volgende afspraken gelden voor alle activiteiten (zowel binnen als buiten):

- **Inschrijven is verplicht** en kan telefonisch op het nummer **03/218 68 26 of 0483/00 10 35**
- **Draag verplicht een mondmasker** volgens de huidige maatregelen.
- **Ontsmet voldoende je handen** met alcoholgel en was regelmatig je handen
- Hou steeds **1.5m afstand** van andere bezoekers
- Vorm **geen samentaling** op de afspraakplaats

Indien deze maatregelen gedurende de komende weken versoepelen of verstrengen, laten we dit weten.

Weekend Durbuy najaar 2021



Het **weekend naar Durbuy** gaat door van vrijdag 10 t.e.m. zondag 12 september. Deelnemers krijgen nog een brief met extra informatie: uur van vertrek, weekendplanning, benodigdheden, ...

Uitleg bij het programma

COFFEE TALK FOR FIVE



Als alternatief voor onze wekelijkse koffie- en theebrans organiseren we elke **maandagnamiddag Coffee talk for five!** Een gezellig samenzijn, waarbij we thee en koffie voorzien met een gebakje. Er kunnen telkens **5 personen** deelnemen aan deze activiteit. Coffee talk gaat door **om 14u in Instuif**. De deelnameprijs bedraagt **2€**.

PETIT CAFE

We hebben gemerkt dat er ook veel vraag is naar ons vast cafémoment op **vrijdagavond**. Als alternatief voor het wekelijkse praatcafé starten we met **Petit Café!** Ook hier kunnen wekelijks **5 personen** deelnemen. We voorzien een beperkt aanbod met **warme en koude dranken aan democratische prijzen**. Volgens traditie is er ook elke week **een lekker hapje**.

Schrijf je zeker op voorhand in! De vraag naar deze twee activiteiten is groot. Daarom kan je **maximum voor 1 à 2 momenten inschrijven. Voor de andere data kan je je als reserve opgeven**. Als de maatregelen wijzigen, kunnen er meer personen deelnemen.



ATELIER: SCHILDEREN MET ACRYLVERF



Dinsdag 4 mei en donderdag 24 juni organiseren we 2 ateliers 'schilderen met acrylverf'. Acrylverf is verf op waterbasis, heel gebruiksvriendelijk en veelzijdig. Iedereen krijgt zijn eigen materiaal en zit op veilige afstand van de anderen. Philippe Steyaert & Tinne Terneven ondersteunen jullie graag bij deze workshops. Ervaring is zeker niet nodig. We spreken af **om 14u in Instuif**. De prijs bedraagt **2€**. Koffie, thee en water zijn inbegrepen.

Iedereen krijgt zijn eigen materiaal en zit op veilige afstand van de anderen. Philippe Steyaert & Tinne Terneven ondersteunen jullie graag bij deze workshops. Ervaring is zeker niet nodig. We spreken af **om 14u in Instuif**. De prijs bedraagt **2€**. Koffie, thee en water zijn inbegrepen.



WANDELEN MET VERA 'EEN DOOS VOL VRAAGJES' @HOBOKENSE POLDER



Woensdag 5 mei, 19 mei en 2 juni neemt Vera jullie mee op 'wandeling met een doos vol vraagjes' door **de Hobokense Polder**. Op een luchtige manier leert iedereen elkaar beter kennen. Vera wacht jullie **om 14u op aan het station van Hoboken-Polder**, Berkenrodelei in Hoboken (bereikbaar met de trein of bus 13, 14, 140, 141 en 298). Het is belangrijk om stevig en comfortabel schoeisel aan te doen. Wie graag onderweg iets drinkt, brengt dit zelf mee. De wandeling is **gratis**.

Woensdag 5 mei, 19 mei en 2 juni neemt Vera jullie mee op 'wandeling met een doos vol vraagjes' door **de Hobokense Polder**. Op een luchtige manier leert iedereen elkaar beter kennen. Vera wacht jullie **om 14u op aan het station van Hoboken-Polder**, Berkenrodelei in Hoboken (bereikbaar met de trein of bus 13, 14, 140, 141 en 298). Het is belangrijk om stevig en comfortabel schoeisel aan te doen. Wie graag onderweg iets drinkt, brengt dit zelf mee. De wandeling is **gratis**.

EXPO '100 JAAR BEZETTE STAD' @LETTERENHUIS



Donderdag 6 mei gaan we naar de expo 'Bezette Stad 100!' in het Letterenhuis. Ga terug in de tijd en dompel je onder in de wereld van **Paul Van Ostaïen**. Van Antwerpen als bezet-

te stad tijdens de Eerste Wereldoorlog naar Berlijn tijdens de roaring twenties waar de iconische dichtbundel *Bezette Stad* geschreven werd. Door de modernistische toon en inhoud is de dichtbundel een icoon in de internationale literatuurgeschiedenis. Tegelijk is het een baanbrekend werk binnen de avant-gardekunst. We spreken af om **13.45u buiten aan de ingang van het Letterenhuis**, Minderbroedersstraat 22 (bereikbaar met tram 7 en 11 of vanuit de Groenplaats). De expo is **gratis** voor Instuivers, de normale inkomprijs bedraagt 5€.

FIETSTOCHT BELPOP MET PICKNICK @DEURNE

Vrijdag 7 mei nemen we jullie mee op een **muzikale fietstocht** doorheen **Deurne**. De muziekgeschiedenis van ons land is rijk en bijzonder. In iedere stad en gemeente vallen er schatten aan Belpop-verhalen te rapen. De fietsroute is uitgestippeld door dé vakmannen Jan Delvaux en Jimmy Dewit (DJ Bobby Ewing), twee muzikenners met een specialisatie in Belgische popmuziek. We passeren langs 10 iconische plaatsen waar een bordje hangt met een QR-code. Achter elke code wacht een mooi verhaal in woord en beeld. Wie geen smartphone heeft, kan



meeluisteren met de anderen. De route is **17 km**, dus we kunnen rustig fietsen met de nodige tussenstops. Neem **een drankje en een lunchpakket** mee voor een gezellige picknick onderweg. We spreken af **om 11u aan Instuif**.

WANDELING @FORT EDEGEM



Zondag 9 mei doen we samen een wandeling door het **Fort van Edegem**. Van militair domein tot coworking space en vleermuizenreservaat: dit fort heeft een hele transformatie ondergaan en vormt samen met Hof Ter Linden één groot park. We

spreken af om **14u** aan **bushalte Edegem Kerk**, Prins Boudewijnlaan (bereikbaar met bus 32). Het is belangrijk om stevig en comfortabel schoeisel aan te doen. Neem best iets mee om te drinken onderweg. De wandeling is **gratis**.

ATELIERS: 100% ZELFGEMARKT

We hebben ons ingeschreven voor **100% Zelfgemarkt @Mortsel**. Dit is een creatieve markt waar je zelfgemaakte spullen kan verkopen. Omdat onze ateliers zo succesvol zijn, hebben we met Instuif een standplaats gereserveerd. We kijken ernaar uit om samen met jullie onze eigen creaties te maken. De opbrengst van de verkoop is ten voordele van Instuif. Deze markt gaat door op **zaterdag 19 juni**. De ateliers zijn **gratis**. Gelieve bij inschrijving ook het blokkuur mee te delen.

Blok 1 van 11.00u t.e.m. 13.00u

Blok 2 van 14.00u t.e.m. 17.00u

Programma

Di	11 mei	Schorten maken (blok 1 & 2)
Di	25 mei	Wenskaarten maken (blok 2)
Vr	28 mei	Tasjes maken (blok 1 & 2)
Di	8 juni	Tasjes maken (blok 1 & 2)
Do	10 juni	Schorten maken (blok 1 en 2)



EXPO 'THE WORLD OF STEVE MCCURRY' @WAAGNATIE



Vrijdag 14 mei gaan we naar de expo 'The World of Steve McCurry' in de Waagnatie. McCurry is een van de meest iconische figuren in de hedendaagse fotografie. De fotograaf heeft onvergetelijke beelden gemaakt op de zeven continenten en in talloze landen. Zijn oeuvre omvat conflicten, verdwijnende culturen, oude tradities en hedendaagse cultuur, maar weet altijd het menselijke element te bewaren, dat zijn gevierde beeld het Afghaanse meisje tot zo'n krachtig beeld maakte. Een audiogids neemt ons met persoonlijke verhalen mee op een lange reis doorheen de wereld van Steve McCurry. We spreken af om **13.45u buiten aan de ingang van de Waagnatie**, Kattendijkdok-Oostkaai 218 (bereikbaar met tram 7 en 24). De prijs bedraagt **4€ i.p.v. 16€** en is **enkel voor leden**.

WANDELING MET PICKNICK @SINT-ANNEKE MET VEERBOOT

Zaterdag 15 mei nemen we jullie mee naar **Linkeroever**, waar we een wandeling maken langs de pittoreske jachthaven en de boulevard van Sint-Anneke. We spreken af om **11u aan de voetgangerstunnel vlakbij de Hoogstraat**. Daar wandelen we door de tunnel naar Linkeroever. Neem zeker **een drankje en lunchpakket** mee voor een picknick. Na een rustige, deugddoende wandeling nemen we de veerboot terug. Deze activiteit is **gratis!**



DAG AAN ZEE @OOSTENDE

Bij zonnig weer gaan we op **donderdag 27 mei** en **donderdag 17 juni** een dagje naar Oostende. Daar doen we een strandwandeling, kunnen we wat winkelen, indien mogelijk een terrasje of take away doen en vooral genieten van een



gezellige dag aan zee. Neem best voldoende drinken en een lunchpakket of zakgeld mee. Bij goed weer kan een strandhanddoek en wat zonnecrème zeker van pas komen. We spreken af **om 9u aan de loketten van Berchem station**. Bij slecht weer gaat deze dag niet door! Het treinticket bedraagt **17€** heen en terug. We voorzien een railpass, je kan ter plaatse betalen.



MINIGOLF @DIKKE MEE

Zondag 30 mei organiseren we een namiddag **minigolf** aan Den Brandt. We spreken af **om 14u** aan **Antwerp Midget Golf Club**, Eglantierlaan 6 (bereikbaar met bus 17 halte Beukenlaan). De prijs bedraagt **5€**, die je op de dag zelf betaalt. Indien mogelijk kan er nadien samen een terrasje worden gedaan.



ATELIER: STRIJKPARELS & KRIMPFOLIE

Dinsdag 1 juni maken we **leuke sleutelhangers, broches, deurhangers, onderleggers,... met strijkparels en krimpfolie**. Strijkparels zijn plastic ringetjes die je op een pinnetjesbord rangschikt tot ze een figuur vormen. Met bakpapier en een strijkijzer kan je de figuur laten samensmelten. Krimpfolie is een fijn materiaal om mee te werken. Je maakt een tekening naar keuze op krimpfolie en vervolgens kleur je deze tekening in. Daarna gaat de tekening in de oven waardoor deze krimpt. Als resultaat krijg je leuke figuren die je mee naar huis kan nemen! Iedereen krijgt zijn eigen materiaal en zit op veilige afstand van de anderen. We spreken af **om 14u in Instuif**. De prijs van deelname aan deze workshop bedraagt **2€**. Koffie, thee en water zijn in de prijs inbegrepen.



ATELIER: KLEUREN VOOR VOLWASSENEN

Donderdag 3 juni en dinsdag 29 juni organiseren we een namiddag **kleuren voor volwassenen**. Gezellig en ontspannen patronen & mandala's kleuren met potloden en stiften. Iedereen krijgt zijn eigen materiaal en zit op veilige afstand van de anderen. We spreken af **om 14u in Instuif**. Je betaalt **2€** bij deelname. Koffie, thee en water zijn inbegrepen in de prijs.



WANDELING MET PICKNICK @GROENE BEDDING

Donderdag 4 juni gaan we op wandeling doorheen **de Groene Bedding van Antwerpen**. Dit is een groen lint dat zich uitstrekt rondom de Antwerpse ring tussen Berchem, Borgerhout en Deurne. We zullen een verkorte route nemen doorheen het Wolvenbergpark en Brilschanspark. We spreken af **om 11u buiten aan Berchem Station voor de ingang van de Panos**. Neem zeker **een drankje en lunchpakket** mee voor een picknick. Deze activiteit is **gratis!**



STADSBEZOEK MECHELEN

Zaterdag 5 juni nemen we jullie mee naar **Mechelen** voor een leuk stadsbezoek. In Mechelen kunnen we kuieren doorheen de verschillende gezellige winkelstraten, langs het water van rivier de Dijle en over de Grote Markt waar we de impressionante Sint-Romboutskathedraal kunnen aanschouwen. We kunnen ook een stop doen aan de Kruidtuin, in de volksmond ‘den botanique’ genoemd. We spreken af **om 10.30u aan de loketten van Berchem station**. Hier nemen we samen de trein naar Mechelen. De **prijs van een weekendbiljet** bedraagt **5,40€**. Iedereen koopt zijn eigen ticket. Neem zeker **drinken en een lunchpakket of zakgeld** mee.



COMPAGNIE MARIUS 'FIGARO' @PARK MIDDELHEIM



Zondag 13 juni gaan we naar de voorstelling 'Figaro' van Compagnie Marius. Het theatergezelschap maakte een gloednieuwe vertaling en eigenzinnige bewerking van twee melancholische komedies *'De barbier van Sevilla'* en

'De Bruiloft van Figaro' van de Franse schrijver Beaumarchais. Figaro is een totaal spektakel waarbij alle zintuigen getraakteerd worden op veel spelplezier, een ijzersterke tekst, een lekkere Spaanse maaltijd en een muzikaal intermezzo. Deze activiteit **duurt vierehalfuur** en vindt plaats in **openlucht**, hou dus rekening met het weer! We spreken af **om 11.15u** aan de inkom van **Middelheimpark**, Middelheimlaan 61 (bereikbaar met bus 21 en 33). Het inkomticket bedraagt **€8 i.p.v. €26** (incl. maaltijd + glaasje wijn) **enkel voor leden**.

ZOMERZWEMMEN MET PICKNICK @VIJVER BOEKENBERG

Dinsdag 15 juni gaan we zwemmen in de zwembijver van Boekenbergpark. We spreken af om **12.30u aan de zwembijver**, bereikbaar met tram 4 en 9 halte Cruyslei of bus 19 halte Menegemlei. We kunnen ons eerst op het grasveld zetten voor **een gezellige picknick**, nadien kunnen we zwemmen. Op drukke momenten geldt 'blokszwemmen' waarbij elk kwartier nieuwe bezoekers in het water kunnen. Je neemt best mee: een handdoek, een eigen lunchpakket en drankje, een elastiek voor de haren & een muntstuk van 2€ voor de lockers. Het is niet zeker of de pas-hokjes open zijn, dus je kan best je zwem-gerief al onder aan doen. **Aansluitende zwembroek, badpak of bikini zijn verplicht!** De inkom is **gratis**.



100% ZELFGEMARKT @MORTSEL

Zaterdag 19 juni nemen we deel aan **100% Zelfgemarkt in Mortsel**. Dit is een creatieve markt waar zelfgemaakte spullen worden verkocht. We hebben kaartjes, schorten en tassen gemaakt tijdens de vele ateliers die we de voorbije maanden in Instuif organiseerden. Bedankt aan de vele vrijwillige handen die hebben meegeholpen met deze ateliers! We kijken er naar uit om samen met jullie onze eigen creaties te verkopen. De opbrengst van de verkoop is ten voordele van Instuif. Diegenen die mee in het kraam willen staan, kunnen dit aan ons doorgeven. Zo kunnen we op voorhand een beurtrol opstellen. We hopen natuurlijk dat er vele Instuivers, vrijwilligers en sympathisanten een bezoekje zullen brengen aan onze standplaats. Ook de andere kraampjes zijn zeker leuk om te bekijken! De markt vindt plaats aan de zuidzijde van het **Stadsplein in Mortsel** (bereikbaar met tram 7 & 15 en vele bussen). Jullie kunnen deze markt bezoeken **van 12u tot 18u!** Hopelijk tot dan!



WANDEL & BABEL @STADSPARK



Dinsdag 22 juni doen we een ‘**wandel & babbel**’ in het **Stadspark**. Dé manier om op een veilige afstand en in de gezonde buitenlucht een babbeltje te slaan met elkaar. We spreken af **om 14u** aan het oorlogsmonument op de hoek van **Rubenslei en Van Eycklei** (bereikbaar met tram 1, 4, 7 en 10 en bus 13 en 14 halte Nationale bank). Diegenen die willen kunnen nadien een drankje bij **Caffènation** uithalen.



RETOUCHES ATELIER MET WILKE



Vrijdag 25 juni organiseert **Wilke** een retouche-atelier. Je kan een beperkt aantal kleine stuks laten retoucheren door Wilke. Jullie zijn welkom **om 14u (Blok 1), 15u (Blok 2) en 16u (Blok 3)**. Er kunnen 2 personen deelnemen per blok dus schrijf tijdig in voor deze activiteit.

DAGUITSTAP BRUSSEL MET EXPO RAVEEL @BOZAR



Zaterdag 26 juni gaan we op **daguitstap naar Brussel**.

In de voormiddag verkennen we de binnenstad. Na de middag brengen we een bezoek aan de expo Raveel in BOZAR. We spreken af **om 10u aan de loketten van Berchem station**. Om daar samen de trein te nemen naar Brussel. De **prijs van de expo** bedraagt **7€ i.p.v. 14€**. De

prijs voor **een weekendbiljet heen en terug** bedraagt **8,60€**. Iedereen koopt zijn eigen ticket. Neem **drinken en een lunchpakket of zakgeld** mee.

In 2021 zou Roger Raveel (1921–2013) 100 jaar geworden zijn. Een ideale gelegenheid voor BOZAR om een grote retrospectieve aan zijn werk te wijden. Raveel wordt beschouwd als één van de belangrijkste Belgische schilders van de tweede helft van de 20e eeuw, maar hij onderscheidde zich radicaal van zijn generatiegenoten door een geheel eigen en bijzondere beeldtaal, balancerend tussen figuratie en abstractie en met zijn eigen omgeving als belangrijkste inspiratiebron. Doorheen verschillende thematische hoofdstukken traceert de tentoonstelling Raveels lange artistieke parcours en het ontstaan van zijn unieke plastische visie.



Strandvakantie Blankenberge



Begin augustus gaan we op strandvakantie naar Blankenberge! Ook dit jaar verblijven we in **Hotel Liberty**. Hotel Liberty staat bekend om zijn gastvrijheid, comfort en gemoedelijke sfeer. Het hotel is gelegen aan de winkelstraten in het

centrum van de stad op amper 100 meter van het strand. Ook de jachthaven, de Pier en het Marktpllein zijn in de onmiddellijke nabijheid. Een kwaliteitsvolle vakantie voor een zachte prijs! Personen die zich inschrijven, krijgen nog een brief met verdere info over de uitstappen, de benodigdheden en het uur van vertrek.

De prijs van deze strandvakantie bedraagt:

2-persoonskamer **454€**

1-persoonskamer **514€**



In deze prijs is inbegrepen:

- 5 nachten half pension
- Treinticket heen en terug
- 10€ zakgeld voor lunch per dag (4 dagen)
- 20€ voor warm eten 's middags op de laatste dag



Voor de eerste dag voorzien jullie zelf een lunchpakket.

Het voorschot bedraagt 50€ bij inschrijving! We moeten het exacte aantal ten laatste 14 mei doorgeven, dus inschrijven moet voor deze datum! Het volledige bedrag moet ten laatste maandag 12 juli betaald zijn.