

# AANBOD ACTIVITEITEN

2023 - 2025

# DE KIRKEL

SAMEN BOUWEN AAN GROEI!

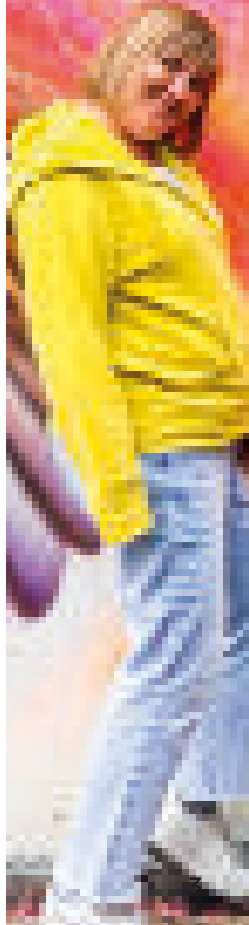
NIEL



**PEGODE**  
duurzaam verbinden

# INHOUDSTABEL

De Cirkel .....	4
Samen bouwen aan groei .....	5
Overzicht weekplanning.....	6
Inschrijven .....	6
<b>WORKSHOPS</b>	
Zwemmen.....	8
Fit en wel .....	10
Kunst.....	11
Bowling.....	12
Zing en swing .....	13
Wandelen met honden.....	14
Beleef.....	15
In de spotlight .....	16
Spel .....	17
Op stap.....	18
Dier en natuur .....	19
De cirkelbouwers .....	20
Achter de schermen.....	21
De stevige wandelaars .....	22
De wereld rond.....	23
Samen.....	24
Sport.....	25
Seizoenen .....	26
Wereldwijsheid .....	27
Creatieve vingers .....	28
Zwembeleving .....	29
<b>Goed om te weten bij inschrijven</b> .....	30
Inschrijven doe je zo.....	30
Tips.....	30
Ondersteuningsplanning .....	31
Foto's .....	31
Afwezigheid.....	31
<b>Goed om te weten bij betalen</b> .....	32
Betalen doe je zo.....	32
Krijg korting met de Euro Disability Card .....	32





Kalender: Wanneer vindt de activiteit elke week plaats



Punaise: Waar vindt de activiteit plaats



Busje: Hoe geraak je op de locatie



Muntstuk: Hoeveel kost de activiteit per keer



In de Cirkel doe je workshops in groep.

## In de activiteiten groei je

- Je groeit in creatief zijn
- Je leert problemen op te lossen
- Je leert hoe je iets kan maken of kan doen
- Je krijgt meer zelfvertrouwen en durft meer

## In de activiteiten toon je anderen wat je kan

- Je werkt aan een eindresultaat
- Je kan meedoen aan een optreden of tentoonstelling of je doet samen een bewegingsactiviteit
- Je werkt in groep en je kan schitteren in een solo
- Je toont je eigen talenten

## In de Cirkel sta jij centraal

- Je werkt op je eigen tempo
- Je kan je talenten ontdekken
- Je kan jezelf zijn
- Je maakt deel uit van een fijne groep

## Het Cirkelteam bestaat uit

- Enthousiaste medewerkers die jou ondersteuning op maat bieden
- Geëngageerde vrijwilligers die altijd voor jou klaarstaan
- Professionele gastdocenten die experts zijn in hun vak

Ons aanbod is een mix tussen activiteiten in De Cirkel en buiten De Cirkel. We gaan regelmatig 'uit ons kot' en leren zo meer mensen kennen.



## Overzicht weekplanning

Hieronder zie je een weekoverzicht van onze activiteiten.  
Kies jouw favoriete activiteiten op het moment dat het beste past.  
Schrijf je je in, dan kom je het hele jaar op hetzelfde moment.

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Voormiddag 9u30 - 12u	Zwemmen p8	Zing en swing p13	Dier en natuur p19	Achter de schermen p21	Seizoenen p26
	Klus p5	Wandelen met honden p14	De Cirkelbouwers p20	Stevige wandelaars p22	Wereldwijsheid p27
	Fit en wel p10	Beleef p15		De wereld rond p23	
Namiddag 13u 30 - 16:00	Kunst p11	In de spotlight p16	Beleef p15	Beleef p15	Creatieve vingers p28
	Bowling p12	Spel p17	Op stap p18	Samen p24	Op stap p18
		Bowling p12		Sport p25	Zwembeleving p29

## Inschrijven

Inschrijven doe je online via [www.indecirkel.be](http://www.indecirkel.be)  
Zie bladzijde 30 voor meer info.

Dit aanbod gaat van start op 16 oktober 2023 tot en met 26 september 2025.

Door onvoorziene omstandigheden kan het zijn dat een activiteit niet kan doorgaan, de Cirkel zoekt op dat moment naar een volwaardig alternatief. Zo'n wijziging geeft steeds de mogelijkheid om te proeven van een andere activiteit of maakt het mogelijk dat je kan deelnemen aan een toffe eenmalige activiteit.





## ZWEMMEN

Je vindt het fijn om in het water te zijn.  
Je kan zwemmen in het diepe 25 meter bad.  
Je kan je zelfstandig aan- en uitkleden.



Elke maandagvoormiddag



Zwembad Sorghvliedt Hoboken



Met het busje van Pegode rijden we er samen naartoe of je komt zelfstandig naar daar



€0,80 per beurt via zwem-abonnement



## KLUS

Ben jij een handige Harry of Henriëtte?  
Dat zijn wij op zoek naar jou!

Samen met de vaste vrijwilligers Robert en Dirk steken we iedere maandagvoormiddag de handen uit de mouwen en leren we werken met verschillende materialen.

Enkele klusjes die we uitvoeren:

- We helpen bij het maken van decorstukken
- We herstellen kleinigheden in De Cirkel
- Leuke projecten zoals het maken van een plantenbak



Elke maandagvoormiddag



Klushok van De Cirkel



Gratis



## FIT EN WEL

Ben je graag in beweging maar op een rustige, ontspannen manier?

Een rustig muziekje, een traag tempo, in deze groep doen we rustige bewegingsoefeningen met verschillende materialen en technieken. We experimenteren met natuurlijke verzorgingsproducten.

Wat zullen we zoal doen:

- Gezonde tussendoortjes maken
- Een korte wandeling
- Stoelturnen
- Handcreme maken

Hoe oud je bent is niet belangrijk voor deze groep.



Elke maandagvoormiddag



De Cirkel



€1,5 per keer



## KUNST

Heb je zin om kunst te maken? Tekenen, drukken schilderen, op papier of schildersdoek.

Je houdt van experimenteren met allerlei materialen. Als kunstenaar kan en mag veel.

Met een fotograaf doen we een fotografieproject.

We werken samen toe naar een tentoonstelling.



Elke maandagnamiddag



De Cirkel en op locatie



€2 per keer





**BOWLING**



**ZING EN SWING**

Je gaat bowlen in WIMA-bowling te Schelle. We spelen 1 spel en drinken een drankje. Je kan meerijden met het busje vanuit De Cirkel of je komt zelfstandig naar de bowling.



Hou je van ritme en muziek?

Zing je graag mee met de liedjes die je hoort?

In Zing & Swing draait alles om samen muziek maken. We werken met instrumenten, we leren liedjes en we gaan op pad langs verschillende muziekgenres. Af en toe wagen we ons aan eenvoudige bewegingen op de muziek.

Je hoeft geen muzikaal talent te zijn, wel is het belangrijk dat je geluid rondom jezelf kan verdragen.

Bij Zing & Swing richten we ons op het project en het samen genieten en plezier beleven aan muziek.



Elke maandagnamiddag of  
dinsdagnamiddag



WIMA bowling Schelle



€7,50 per keer  
(spel + consumptie begeleiding)



Elke dinsdagvoormiddag



In De Cirkel in ons eigen muzieklokaal



€1 per keer





**WANDELEN  
MET HONDEN**



**BELEEF**

Ben jij een hondenliefhebber? Wandel jij graag in groep? Dan is deze groep zeker wat voor jou!




We maken een wandeling in de buurt van De Cirkel op ons eigen tempo en laten Dakari samen uit. Ook vrijwilliger Ron zal geregeld met ons meegaan met zijn trouwe viervoeters Sky en Slim. Onderweg komen we misschien ook nog andere honden met hun baasjes tegen die in de toekomst ook mee kunnen wandelen?



We delen de voormiddag op door een welverdiende pauze te nemen in De Cirkel met koffie of thee.

Voor deze activiteit heb je goede stapschoenen en een hart voor dieren nodig.

Ken je nog brave hondjes in onze buurt die wel een wandeling kunnen gebruiken? Laat het ons zeker weten.

-  Elke dinsdagvoormiddag
-  In de buurt van De Cirkel
-  Gratis




Je geniet van kleine dingen.

Sfeer is voor jou belangrijk.

Een mooi muzikje, een hapje maken, de geur van wafels, een babbel, foto's bekijken...

Je houdt van samen zijn in een rustige omgeving.

Tijdens Beleef doe je alles op je eigen tempo.

-  Elke Dinsdagvoormiddag, woensdagnamiddag of donderdagnamiddag
-  De Cirkel
-  Gratis tenzij de kost van een uitzonderlijke activiteit





Hou je van zingen, dansen en acteren? Verleg je graag je grenzen en wil je meewerken aan een nieuw jaarproject in groep?



Dan is deze 'in de spotlight' een ervaring die je niet wil missen. Dit jaar werken we aan een theatertocht doorheen De Cirkel. Het publiek wandelt door het cirkelgebouw en in elk lokaal zullen ze iets anders te zien krijgen.

We werken zowel voor als achter de coulissen. Dit betekent dat we naast het oefenen aan de acts ook aan de slag gaan met de decors, kostuums en attributen.

Iedereen die hieraan wil meedoen mag zich inschrijven, ook als je nog niet eerder meewerkte aan onze musicals.



Elke dinsdagnamiddag



In de eigen podiumzaal van De Cirkel



Gratis



Hou je van gezelschapsspelen, grote spelen of een sjoelcompetitie?

In deze groep zullen we volgende activiteiten samen doen:

- Een gezelschapspel, we halen oude spelletjes van onder het stof en ontdekken ook nieuwe spelen
- We houden een sjoelbakcompetitie
- 1 keer per maand hebben we een spelnamiddag samen met Recreas en doen we curling, boccia, bingo en zo veel meer
- We nemen het tegen elkaar op met een groter spel zoals reuzenjenga, reuzenmemory of een kubbspel



Heb je nog ideetjes of wil je graag je lievelingsspel spelen? We zijn heel benieuwd!



Elke dinsdagnamiddag



De Cirkel



Gratis





Op stap gaan is een leuke manier om nieuwe plekken te ontdekken. We blijven in de buurt of maken een verdere verplaatsing. We bezoeken een dierenboerderij, maken een natuurwandeling, gaan iets drinken, brengen een bezoek aan de bib, gaan fruit plukken en zo veel meer. Het kan allemaal!

Samen gaan we de schoonheid van de natuur en de dierenwereld ervaren. We hebben in onze omgeving immers betoverende bossen en landschappen.

We gaan kijken en beleven welke bloemen, bomen, planten, insecten er zijn in de natuur. We voelen, we ruiken en gaan vertragen. De natuur kan ons rust bieden, hier gaan we van genieten. We gaan ook regelmatig bezoekjes brengen aan dieren.



Elke woensdagnamiddag of vrijdagnamiddag



Op verplaatsing



Telkens de kost van de activiteit + consumptie



Elke woensdagvoormiddag



In De Cirkel en op verplaatsing



Gratis tenzij de kost van een uitzonderlijke activiteit + consumptie



Als Cirkelbouwer ben je een held van De Cirkel. Wat doe je juist?

- Bekendmaking van De Cirkel. Iedereen moet ons leren kennen!
- Onze facebookpagina up to date houden en af en toe een leuke nieuwsbrief maken
- Je geeft rondleidingen aan bezoekers en nieuwe cliënten/stagiaires
- Je wordt peter of meter van een nieuwe cliënt zodat ze zich snel thuis voelen bij ons
- Je werkt leuke uitstappen uit voor de "op stap" groep én voor het zomerprogramma
- Je gaat op zoek naar inspraak van andere cliënten. Hierdoor maak je van De Cirkel een nog betere plek
- Je werkt mee aan acties zoals onze jaarlijkse koekenverkoop

1 keer per 4 maanden organiseren De Cirkelbouwers een cirkelraad. Dit is een vergadering waarop iedereen welkom is om mee na te denken over het reilen en zeilen in De Cirkel.



Elke woensdagvoormiddag



De Cirkel



Gratis

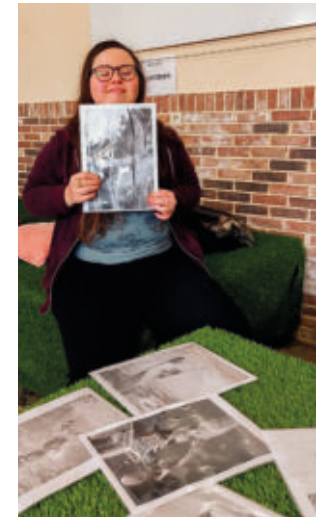


### ACHTER DE SCHERMEN

Bij 'Achter de schermen' zorg je mee voor de anderen in De Cirkel. Wat doen we hier juist?

- Decorstukken maken
- Seizoensdecoratie maken en De Cirkel opfleuren
- Onze planten water geven en verzorgen
- Creamateriaal sorteren
- Verjaardagskaartjes knutselen

En nog heel wat andere belangrijke taakjes om samen van De Cirkel een fijne plek te maken!



Elke donderdagvoormiddag



De Cirkel



Gratis





**DE STEVIGE WANDELAARS**



**DE WERELD ROND**



Geniet jij van de buitenlucht? Maak jij graag een lange wandeling? Op donderdagvoormiddag maken we lange prachtige wandelingen.

Voor deze activiteit heb je stevige stapschoenen nodig. Heb je deze? Dan zijn we vertrokken!

Houd je van verschillende landen? Wil je graag meer te weten komen over de muziek, de cultuur en de gerechten uit dat land?

Dan ben je in deze groep helemaal op je plaats!

Elke maand zetten we 1 land centraal. We zullen koken, knutselen, zingen en dansen. Af en toe kunnen we een (binnenlands) uitstapje maken.

Stel, we werken een maand rond Griekenland, dan:

- Leren we een Griekse volkdans
- Maken we moussaka
- Knutselen we een sleutelhanger met een blauw oog
- Bezoeken we een grieks restaurant en vragen uitleg rond de verschillende typische gerechten
- Leren we misschien ook wel een woordje Grieks!



Elke donderdagvoormiddag



Op verplaatsing



Gratis



Elke donderdagvoormiddag



De Cirkel



€2 per keer



**SAMEN**

Het doel van 'samen' is verbinding maken met onze buurt en andere lokale organisaties.

Wie zijn onze burenen? Kunnen we hen helpen?



We gaan ons voorstellen aan organisaties in de buurt en gaan op zoek naar een leuke samenwerking.

Kunnen we ons Cirkelgebouw openstellen om onze burenen beter te leren kennen? Samen een gezelschapsspel spelen, een handwerk maken, een praatje maken bij een tas koffie...

Samen is alles gezelliger!



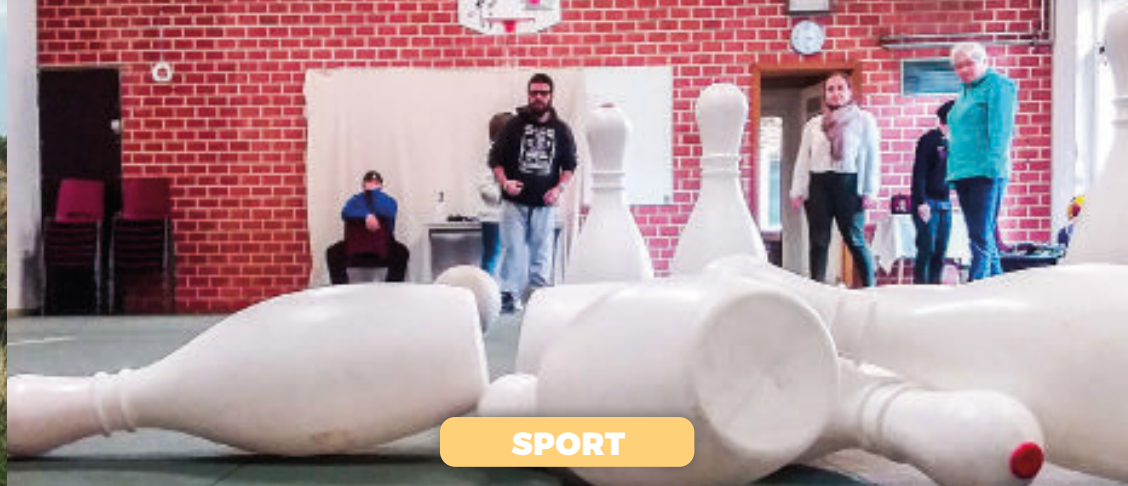
Elke donderdagnamiddag



In De Cirkel en op verplaatsing



Gratis



**SPORT**

Beweeg en sport jij graag?

In deze groep sportgroep kan jij jezelf in het zweet werken en het beste van jezelf geven. Per maand gaan we een andere sport onder de loupe nemen. We maken kennis met de sport en eindigen in een wedstrijdje.

Comfortabele sportkledij en sportschoenen zijn nodig om hieraan te kunnen deelnemen.



Elke donderdagnamiddag



In De Cirkel of op verplaatsing



Gratis tenzij de kost van een uitzonderlijke activiteit





Er zijn 4 seizoenen in een jaar: lente, zomer, herfst en winter. Elk seizoen heeft zijn eigen kenmerken zoals bijvoorbeeld de vallende blaadjes in de herfst.



Wekelijks zal je het huidige seizoen op een andere manier beleven:

- Een mooie herfstwandeling maken
- Een verfrissend voetbadje nemen in de zomer
- Onze tuin verzorgen in de lente
- Een gekke sneeuwpop maken in de winter
- Een seizoensgebonden kookactiviteit

*'In wa veur ne weireld leven wij na?'*

We bekijken en onderzoeken wat er leeft in de wereld en gaan hier op een creatieve manier mee aan de slag. We bekijken onder andere het laatste nieuws en de Wablieft om ons wereldbeeld te vergroten.

Tijdens de activiteit:

- Kruip je in de huid van een journalist
- Word je tekenaar van een nieuwe krant
- Breng je het nieuws op het Cirkelnieuws

Bijkomstig zal er ook af en toe een vorming worden georganiseerd. Samen kiezen we welke vormingen jullie graag willen volgen en wij regelen de rest. Bijvoorbeeld:

- Een EHBO-cursus
- Een vorming rond water en vuur
- Een bezoek aan een bakkerij



Elke vrijdagvoormiddag



De Cirkel



€2 per keer



Elke vrijdagvoormiddag



De Cirkel



Gratis of betalend afhankelijk van het vormingsaanbod





## CREATIEVE VINGERS



## ZWEMBELEVING



Je ontdekt wat je kan maken met papier, stof, verf, parels, hout, klei, mozaïek, vilten... Af en toe komt er een gastdocent om samen met ons deze werkjes te maken.

Je geniet van het creatieve proces en maakt toffe eindwerken.

Kriebelen je vingers ook al?

Welkom in 'creatieve vingers'!



Zwemmen is gezond.

Het is fijn om in het water te zijn, we gaan ons ontspannen tijdens dit zwemmoment

Je kan je zelfstandig aan en uitkleden.

Je kan zwemmen in het ondiepe water.



Elke vrijdagmiddag



De Cirkel



€3 per keer



Elke vrijdagmiddag



In groep naar Dok 3 of Sportoase De Lijster (Londerzeel)



Dok 3 (inwoners Aartselaar, Hemiksem, Niel: 2,7 per beurt bij aankoop van een 11 beurtenkaart/ andere gemeentes 3,6 euro per beurt), Sportoase 5,70 euro via European disability card.

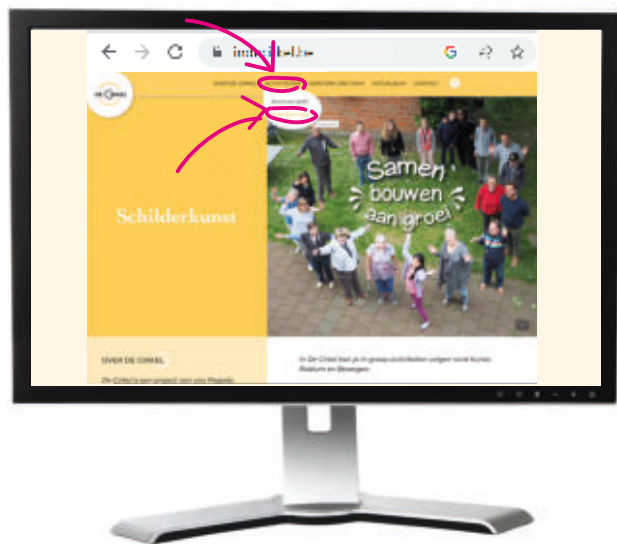
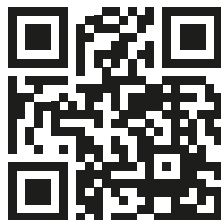
# GOED OM TE WETEN

## Bij het inschrijven

### Inschrijven doe je zo

Inschrijven voor het aanbod van de Cirkel, doe je via het inschrijvingsformulier op de website.  
[www.indecirkel.be](http://www.indecirkel.be)

Als je inschrijft bij een activiteit zeg je automatisch dat je akkoord bent met de prijs van de activiteit.



### Tips

1. Ondervind je moeilijkheden met het inschrijven, aarzel niet om je individuele begeleider om hulp te vragen.
2. Daag jezelf uit en sta ook open voor een nieuwe activiteit.
3. Kies wat je fijn vindt.
4. Probeer in je agenda te schuiven als een activiteit je aanspreekt.
5. Moeilijkheden met kiezen? Spreek je individuele begeleider aan.

### Ondersteuningsplanning

*"Aan welke doelen wil jij werken in de ateliers in De Cirkel?"*

Elke cliënt heeft hierover minstens 1 keer per jaar een uitgebreid gesprek met zijn individuele begeleider, tijdens een cirkelmoment.

In de planning wordt hiervoor tijd vrijgemaakt.

### Foto's

In de Cirkel worden er foto's gemaakt die gebruikt worden voor Facebook, website, drukwerk etc.

Als je niet wil dat er een foto van jou gemaakt wordt, kan je dit bij de inschrijving laten weten.



### Afwezigheid

Meld tijdig je afwezigheid. Dit doe je op weekdays 48 uur op voorhand of met een doktersbriefje.

Doe je dit niet? Dan ben je onwettig afwezig en wordt de prijs toch aangerekend.





## GOED OM TE WETEN

Bij het betalen

### Betalen doe je zo

Via factuur van Pegode betaal je:

- Jouw aanwezigheid bij een activiteit in De Cirkel. Je betaalt de prijs zoals die werd vastgelegd door Pegode en met jou werd besproken bij het ondertekenen van je overeenkomst.

Via factuur van De Cirkel betaal je:

- De activiteitskosten zoals vermeld op onze website. Deze kosten omvatten het materiaalgebruik, kosten gastdocent, consumpties van jezelf en de begeleiding, ....

### Krijg korting met de Euro Disability Card en A-kaart



Als je in het bezit bent van een Euro Disability Card of A-kaart, kan je bij verschillende cultuur-, sport- en vrijetijdsactiviteiten korting krijgen.

Deze kaarten komen ook van pas in De Cirkel om de activiteitskost zo laag mogelijk te houden, zoals bv wanneer we gaan zwemmen in het zwembad van Londerzeel.

We vragen aan jullie om dit individueel in orde te brengen, dit kan via een digitaal loket, een contactformulier of via de post.

Vraag de Euro Disability kaart aan via deze link of QR-code.

[www.eudisabilitycard.be/nl/de-kaart-aanvragen](http://www.eudisabilitycard.be/nl/de-kaart-aanvragen)



Vraag de A-kaart aan via deze link of QR-code.

[www.ear.monster/RvEV](http://www.ear.monster/RvEV)



## WORD (GAST)DOCENT

Of vrijwilliger



Heb jij een talent en wil jij dit als **betaalde** gastdocent of **vrijwilliger** met ons delen? Neem contact op met de Cirkel! Wij zijn steeds op zoek naar mensen die ons willen helpen bij de uitbouw van onze werking:

- Ondersteunen van activiteiten samen met een begeleider.
- Mee je schouders zetten onder het bouwen van bruggen tussen activiteiten in De Cirkel en bestaande activiteiten in de buurt.
- Sponsoractiviteiten organiseren of hierbij helpen.









📍 Hellegat 31 2845 Niel

☎ 03 888 28 23

✉ De.cirkel@pegode.be

🌐 www.indecirkel.be

🌐 www.pegode.be

📘 Facebook: De Cirkel VZW Pegode

De Cirkel is een vrijetijdsproject van VZW Pegode.  
De Cirkel is een activiteiten centrum voor mensen met een beperking en voor mensen die op de één of andere manier kwetsbaar zijn in de samenleving.



**PEGODE**  
duurzaam verbinden

**Pegode vzw** is een netwerkorganisatie van meer dan 20 projecten rond wonen, werken en vrije tijd in provincie Antwerpen. Pegode biedt ondersteuning op maat aan meer dan 700 personen met een (vermoeden van) beperking.