

FIT IN JE HOOFD, GOED IN JE VEL!

10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

HOOGSTRATEN Op 10 oktober is het Dag van de Geestelijke Gezondheid. In Vlaanderen gaan we echter een stapje verder en houden we een echte '10-daagse van de Geestelijke Gezondheid'. Onder het motto 'Samen veerkrachtig' besteden wij van 1 tot 10 oktober aandacht aan dit belangrijke thema.

Spreuken fleuren Hoogstraten op

Binnenkort duiken er spreuken op op de ramen en etalages van openbare gebouwen, scholen en diensten. Wandel rond in onze gemeente en laat je inspireren door fijne woordspelingen, deugdlozende boodschappen en quotes om even bij stil te staan. Met deze actie willen we het taboe doorbreken rond praten over hoe we ons voelen. Eén op drie Vlamingen krijgt ooit te maken met psychische problemen. Maar velen vinden het moeilijk hierover te praten.

Versterk je veerkracht

Hoe kan je je veerkracht trainen? Praten met anderen, voldoende bewegen en nieuwe dingen uitproberen, zijn alvast een paar voor de hand liggende tips. In het dienstencentrum zijn er diverse activiteiten die je helpen om je veerkracht te versterken: hobbyclub 'De Mandala's', mantelzorgcafé Den Erdbism, praatgroep lotgenoten



rouwverwerking, koffiëkrant, Meer info over deze activiteiten vind je in de

agenda op de laatste twee pagina's van deze centrumkrant. Daarnaast zijn er nog diverse acties en activiteiten in zowel Hoogstraten als Vlaanderen. Op www.samenveerkrachtig.be vind je een overzicht van tal van activiteiten die plaatsvinden tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid.

Wil je graag testen hoe je veerkracht is? Surf dan naar www.fitinjehoofd.be en ga naar 'mijn veerkracht'. Op basis van jouw score krijg je info en advies op maat. Nadien krijg je toegang tot oefeningen en tips die je helpen om positief in het leven te staan.

TENTOONSTELLING STEDENBAND

08/10 - 04/11: vrouwen maken het verschil

HOOGSTRATEN Vijf jaar geleden ging Hoogstraten een stedenband aan met Za-Kpota in Benin. Za-Kpota is net

als Hoogstraten een landelijke gemeente en kent een heel jonge bevolking. Tijdens de tentoonstelling zet de dienst mondiale samenwerking graag meisjes en vrouwen in de kijker. In de voorbije periode stelden ze immers vast dat het vaak vrouwen waren die het verschil maakten. Ze zijn 'changemakers':



ze streven naar een duurzame,

leefbare toekomst waarin iedereen een plaats krijgt. Ze doen dat elk op hun eigen manier. Ze strijden tegen ongelijkheid, klimaatverandering, uitbuiting door grote multinationals en ga zo maar door. Ook 11.11.11 steekt 'changemakers' wereldwijd een hart onder de riem. Bezoek de tentoonstelling tijdens de openingsuren. Meer info: dienst mondiale samenwerking, 03 340 19 54, noordzuid@hoogstraten.be.

INFOSESSIE SCHOENEN EN KLEDING

08/10: schoenen en 22/10: kleding

HOOGSTRATEN Op bovenvermelde data toont een gespecialiseerde firma schoenen of kleding. De firma geeft je graag uitleg en advies op maat. Wie iets naar zijn of haar gading vindt, kan het ook vrijblijvend passen zonder aankoopverplichting. Kom gezellig shoppen.

OPTREDEN

15/10: zangkoor 'De Grensklanken'

HOOGSTRATEN Zangkoor 'De Grensklanken' komt op dinsdag 15 oktober van 14u00 tot 16u00 optreden in de cafetaria. Het zangkoor van ouderenvereniging KBO Galder - Strijbeek wordt begeleid door een accordeonist. Het belooft een gezellige, muzikale namiddag te worden. Er zijn voorbehouden plaatsen voor de bewoners van het woonzorgcentrum.



KEES STRIJBOS EN ZIJN DRAAIORGEL

18/10: muziek uit de oude doos

HOOGSTRATEN Kees draait op zijn buikorgel bekende melodieën en Nederlandse smartlappen. Daarnaast speelt hij nog afwisselend op de trekzak en brengt hij meezingers en bekende deuntjes (zonder gezang). Iedereen is van harte welkom voor deze muzikale sfeernamiddag in de cafetaria van 14u00 tot 16u00. Bewoners van het woonzorgcentrum hebben voorbehouden plaatsen.



BOERENEINDE KERMIS

27/10: Campus Stede Akkers

HOOGSTRATEN In heel wat Kempische dorpen wordt nog een of meer buurtkermissen georganiseerd. In Hoogstraten bestaat zo nog altijd de jaarlijkse kermis in Gebuurte Boereneinde met enkele kermisattracties en volksspelen. De kermis wordt georganiseerd op Campus Stede Akkers. Er is een gratis kermismolen voor de kinderen. Iedereen kan meedoen met de volksspelen in het dienstencentrum en in de tentjes buiten. Hiervoor inschrijven is mogelijk vanaf 13u00. Boereneinde Kermis is een ideaal uitstapje met klein- of achterkleinkinderen.



RESTAURANTDAG 'FEESTMAAL'

28/10: start inschrijvingen

HOOGSTRATEN Op maandag 28 oktober vanaf 9u00 start de inschrijving voor de restaurantdag die plaatsvindt op donderdag 28 november. Er wordt een feestelijke menu geserveerd: kippenroomsoep met bieslook – konijn op grootmoederswijze met sperziebonen in spek en kroketten – rijstpap. De restaurantdag verloopt in 2 shiften (11u30-12u45 of 13u00-14u15). De kostprijs bedraagt 10 euro (incl. koffie). Inschrijven is mogelijk aan onthaal Stede Akkers tot 20 november of tot volzet.



Middagrestaurant

HOOGSTRATEN Alle werkdagen open van 12u00-13u00. Een hoofdschotel kost 5 euro en je kiest zelf om er soep (1,50 euro) of een dessert (0,80 euro), gebak (1,80 euro), ijsje (1,30 euro), ... bij te nemen. Reserveren doe je vier werkdagen vooraf. Zonder reservatie aanschuiven kan ook ... tot de pot leeg is. Is dit het geval? Dan is er altijd nog een tas soep, broodje, slaatje of stuk vlaai.

Dorpsrestaurant

MEERLE Op woensdag (werkdagen) open van 12u00-13u00. Een menu bestaat uit soep, hoofdschotel, dessert en kost 6,20 euro. Reserveren doe je tot uiterlijk de woensdag voordien om 16u00.

MENU OKTOBER

Datum	Plaats	Menu
01/10	Hoogstr	Seldersoep, kalkoenlapje, honing/tijm/mosterdsaus, erwten, wortelen, chocoladepudding
02/10	Hoogstr Meerle	Groentesoep, rundsstoofvlees, tomatensalade, frieten, ijsje Groentesoep, macaroni met kaas en ham, broccoli, chocoladepudding
03/10	Hoogstr	Champignonsoep, macaroni met kaas en ham, broccoli, speculoosmousse
04/10	Hoogstr	Currysoep, hokifilet met dillesaus, venkelpuree, rijstpap
07/10	Hoogstr	Courgettesoep, rundsburger, jus, appelmoes, gebakken aardappelen, crème Liègeoise mokka
08/10	Hoogstr	Tomatensoep met balletjes, hespenrolletjes met witloof en puree, duopudding
09/10	Hoogstr Meerle	Knolseldersoep, kalkoengebraad, stroganoffsaus, salade en frieten, ijsje Knolseldersoep, kalkoengebraad, stroganoffsaus, salade, gebakken aardappelen, kokosmousse
10/10	Hoogstr	Broccolisoepp, boomstammetje, jus, witte kool, natuuraardappelen, kokosmousse
11/10	Hoogstr	Aardappelsoep, gebakken koolvis, rode pesto, visveloutésaus, savooikoolpuree, chocoladeflan
14/10	Hoogstr	Erwtensoepp, crepinette, ajuinsaus, gestoofde wortelen, puree, crème Liègeoise vanille
15/10	Hoogstr	Bloemkoolsoep, spaghetti bolognaise met kaas, mokkapudding
16/10	Hoogstr Meerle	Tomatensoep, kippenbil met robertsaus, rauwkost, frieten, ijsje Tomatensoep, spaghetti bolognaise, mokkapudding

17/10	Hoogstr	Andijviesoep, waterzooi van kip met natuuraardappelen, aardbeimousse
18/10	Hoogstr	Pompoensoep, gepaneerde vis, remouladesaus, broccolipuree, griesmeel met rozijnen
21/10	Hoogstr	Tomatensoep met venkel, kalkoen cordon bleu, boterbonen, crème Liègeoise chocolade
22/10	Hoogstr	Groentesoep, varkensspiering, graantjesmosterdsaus, spruiten, aardappelen, rozijnenpudding
23/10	Hoogstr Meerle	Champignonsoep, rondsstoofvles, witloofsalade, frieten, ijsje Champignonsoep, wijting met brunoise, knolselder in currysous, puree, Condérijst
24/10	Hoogstr	Spruitensoep, vleesbrood met appelmoes en puree, stracciatellamousse
25/10	Hoogstr	Paprikasoep, wijting met brunoise van knolselder in currysous, tagliatelle, Condérijst
28/10	Hoogstr	Seldersoep, jagersschotel met aubergine en courgette, puree, tiramisu
29/10	Hoogstr	Tomatengroentesoep, hutsepot, braadworst, jus, chocoladepudding
30/10	Hoogstr Meerle	Peterseliesoep, vol-au-vent, gemengde sla, frieten, ijsje Peterseliesoep, kippenblokjes in bieslooksaus, schorseneren in bechamel, aardappelen, ijsje
31/10	Hoogstr	Wortelgembersoep, kippenblokjes, bieslooksaus, schorseneren, aardappelen, speculoosmousse

Allergisch voor bepaalde ingrediënten?

Vraag de chef-kok voor het bestellen van je maaltijd om informatie over de aanwezige allergenen.

HOOGSTRATEN KALENDER OKTOBER

Stede Akkers, Jaak Aertsiaan 4, 2320 Hoogstraten, 03 340 16 30, dienstencentrum@hoogstraten.be
 Inschrijven diensten en activiteiten op werkdagen (09u00-12u00 en 13u30-15u30).

Permanent aanbod

Dagelijks			CAFETARIA, LEESTAFEL, CAFÉSPELEN, PIANO, FOLDERS	cafetaria
Maandag tot en met vrijdag	10u00	16u30	THUISDIENSTEN - consumpties betalend - vrije inkom	wassalon dagopvang cafetaria
	12u15	13u00	MIDDAGRESTAURANT - reservatie 4 werkdagen vooraf	
	10u00	18u00	WASSALON - reservatie 2 werkdagen vooraf	
	14u00	15u00	BADKAMER - reservatie een week vooraf	
	10u00	17u00	INTERNETCAFÉ - gratis - vrije inkom	
Za-Zo	13u00	16u30	CAFETARIA, LEESTAFEL, CAFÉSPELEN, PIANO, FOLDERS THUISDIENSTEN - consumpties betalend - vrije inkom	cafetaria
Wekelijks			SALON STEDE AKKERS - afspraak ter plaatse/onthaal - contant betalen	verzorgings-salon
Maandag: 10u30-12u00 / donderdag: 14u00-17u00			schoonheidsspecialiste	
Dinsdag / woensdag / donderdag: 09u00-11u30			kapster	
Vrijdag: 09u00-11u30 (niet op 3 ^e vrijdag en schoolvakanties)			SPEELBABEL - kinderen jonger dan 3 met (groot)ouder of oppas - ontmoeting, advies, spel - gratis fruit, water, koffie, thee - vrije inkom	cafetaria
Zaterdag: 10u00-12u00			KOFFIEKRANT 'De Fefitig' - vrije toegang - gratis kranten en tijdschriften lezen - koffie en thee 0,50 euro - i.s.m 't ver-zet-je	gelmelstraat 50, hoogstr.

Meerdaagse activiteiten

Permanent	animatieteam	KOOKTEAM	Begeleiden koffieleut, smulnamiddag, restaurantdag	cafetaria
Inschrijven als helper op beurtrol kan doorlopend	DECOTEAM		08/10: herfst	cafetaria
	EXPOTEAM		tentoonstellingen	inkomhal
Dagelijks van 08/10 – 04/11		TENTOONSTELLING 5 JAAR STEDENBAND - 'vrouwen maken het verschil' - tijdens openingsuren - gratis		expogang inkomhal
Elke maandag		LINE DANSEN - les 1 euro, oefenen gratis - doorlopend mogelijkheid tot inschrijven voor les of plaats op wachtlijst		leslokalen
Maandag	10u00	11u30		
Elke dinsdag		COMPUTERASSISTENTIE - begeleiding Digidak - info pc, tablet, smartphone - hulp bij online verrichtingen - gratis - vrije toegang		internetcafé (cafetaria)
Dinsdag	13u00	16u30		
	13u00	15u30	BREIGROEPJE - samen breien en helpen aan zelfgekozen werkstuk (kleding, knuffel, decoratie, ...) - eigen materiaal meebrengen - gratis - 08/10 uitzonderlijk in leslokalen	cafetaria
Elke woensdag		LIEVER ACTIEVER - zetelfietsen - fietsen in groep onder begeleiding vrijwilligers - gratis - inschrijven niet nodig		cafetaria
Woensdag	10u00	11u30		
	13u30	15u30	PETANQUE - recreatief spel - in samenwerking met Okra Hoogstraten - gratis - inschrijven is niet nodig	het erf

Elke vrijdag			GEZELSCHAPSSPELEN - Rummikub, Uno, pitjesbak, ... - gratis -	cafeteria
Vrijdag	13u30	16u00	inschrijven niet nodig	
Variabel	2, 9 en 16/10 23/10 09u30-12u30		COMPUTERLES iPhone (Apple) COMPUTERLES handige apps Inschrijven bij Digidak	leslokalen
	16/09 tot 16/12		GEHEUGENTRAINING - op maandagnamiddag - inschrijving afgesloten	leslokalen
Eendaagse activiteiten				
Dinsdag 01/10	10u00	12u00	HOBBYCLUB 'DE MANDALA'S' - prenten inkleuren - eigen kleurmateriaal meebrengen - gratis - inschrijven niet nodig	cafeteria
Donderdag 03/10	14u00	16u30	MANTELZORGCAFÉ DEN ERDBISM - uitleg thuiszorgdiensten en opvangmogelijkheden - gratis - vooraf inschrijven	leslokalen
Vrijdag 04/10	14u00	15u00	UITLEENPOST GROOTLETTER- EN LUISTERBOEKEN - diverse genres gratis te ontlenen - vrije toegang	cafeteria
Maandag 07/10	14u00	16u00	KOFFIELEUTEN - gezellig samenzijn - 2 euro (koffie met koek inbegrepen) - inschrijven is niet nodig	cafeteria
Dinsdag 08/10	14u00	16u00	INFOESSIE SCHOENEN - inschrijven is niet nodig - gratis toegang - voorbehouden plaatsen bewoners wzc	cafeteria
Dinsdag 15/10	14u00	16u00	OPTREDEN ZANGKOOR 'DE GRENSKLANKEN' - gratis toegang - inschrijven is niet nodig - voorbehouden plaatsen bewoners wzc	cafeteria
Donderdag 17/10	09u30 13u30	12u00 16u00	BLOEMSCHIKKEN 'warme kleuren' - les voormiddag en les namiddag - 12 euro (incl. materiaal en consumptie) - inschrijven tot 10 oktober	leslokalen
Vrijdag 18/10	14u00	16u00	OPTREDEN KEES STRIJBOS - gratis toegang - inschrijven is niet nodig - voorbehouden plaatsen bewoners wzc	cafeteria
Dinsdag 22/10	14u00	16u00	INFOESSIE KLEDING - inschrijven is niet nodig - gratis toegang - voorbehouden plaatsen bewoners wzc	cafeteria
Vrijdag 25/10	10u00	12u00	LOTGENOTENGROEP ROUWVERWERKING - samenkomst personen in rouw - gratis deelname na afspraak	leslokalen
Zaterdag 26/10	10u00	11u30	CONTACTKOOR RESONANZ - zangbijeenkomst voor mensen met dementie samen met één of enkele mensen van familie, vrienden, ...	leslokalen
Zondag 27/10	13u00	18u00	BOERENEINDE KERMIS - kermis en volksspelen - gratis kermismolen voor kinderen - iedereen kan meedoen	campus
Woensdag 30/10	14u00	15u15	ZANGKOOR 'DE TIJD VAN TOEN' - repetitie olv Bart Van Delm - gratis - inschrijven op wachtlijst is mogelijk	leslokalen

MEERLE KALENDER OKTOBER

Lokaal (refter) Vrije Basisschool De Klimtoren, Ulicotenseweg 1, 2328 Meerle, 0472 18 26 83, dienstencentrum@hoogstraten.be. Inschrijven diensten en activiteiten aan onthaal tijdens openingsuren en activiteiten.

Permanent aanbod

Wekelijks				
Dinsdag	10u00	12u00	KOFFIEKRANT - vrije toegang - gratis kranten en tijdschriften lezen - koffie en thee 0,50 euro	zaal
Woensdag	10u00	12u00		
		12u00	13u00	DORPSRESTAURANT - reserveren uiterlijk woensdag voordien 16u00

Eendaagse activiteiten

Woensdag 09/10	13u30	16u00	BUURTBABBEL - gezellige ontmoetingsplek voor een babbeltje of speel een gezelschapsspel - doorlopend open - inschrijven niet nodig	zaal
Woensdag 16/10	13u30	16u00	BLOEMSCHIKKEN 'warme kleuren' - 12 euro (incl. materiaal en consumptie) - inschrijven tot 9 oktober	zaal

MEERSEL-DREEF KALENDER OKTOBER

Taverne De Zevenster, Dreef 42, 2328 Meersel-Dreef, p/a 03 340 16 30, dienstencentrum@hoogstraten.be.

Wekelijks				
Vrijdag	10u00	12u00	KOFFIEKRANT - vrije toegang - gratis kranten en tijdschriften lezen - koffie en thee 0,50 euro	zaal