

GOEI GEBUREN

Beter een goei gebuur, dan een verre vriend

Weet je dat er in onze gemeente heel wat 'Goei Geburen' actief zijn? Goei Geburen doen iets voor iemand in hun buurt. Het zit vaak in de kleine dingen. We helpen bij het zoeken van een Goei Gebuur voor onder andere boodschappenhulp, iemand die je gezelschap houdt of praktische hulp biedt bij een klein klusje.

Je kan uiteraard het hele jaar door op deze dienstverlening rekenen, maar mogelijks zijn de wintermaanden een geschikt moment om deze hulp te overwegen. Is het bijvoorbeeld moeilijk om tot bij de



bakker of de brievenbus te geraken bij vriesweer of ben je op zoek naar gezelschap nu de wekelijkse fietstocht niet meer doorgaat? Dan kan een Goei Gebuur een hulp zijn voor jou.

Ben je geïnteresseerd? Neem dan vrijblijvend contact met ons op via het buurtloket, 03 340 16 30 of dienstencentrum@hoogstraten.be. We brengen je met plezier in contact met een Goei Gebuur of iemand die je hulp kan gebruiken.

EEN WARM ONTVANGST

Zoek de warmte op van het LDC

MEERLE- MEER - HOOGSTRATEN

De winter laat zich voelen. De dagen worden kouder. De ideale gelegenheid om wat vaker de warmte op te zoeken van de lokale dienstencentra.

We zorgen niet alleen letterlijk voor een aangename temperatuur, maar ook figuurlijk mag je een warm ontvangst verwachten.

Kom langs tijdens de koffiekraan voor een babbeltje. Schuif mee aan tafel in het buurtrestaurant voor een lekkere warme maaltijd of geniet van een leuke activiteit.

Neem een kijkje in de kalenders van onze verschillende lokale dienstencentra en kies er uit wat jou het meeste aanspreekt. Er zit vast iets tussen wat je fijn vindt. Zoniet, aarzel niet om het ons te vertellen. Dat kan persoonlijk, via een berichtje in de ideeënbuys of bel 03 340 16 30 of mail naar dienstencentrum@hoogstraten.be.



FAMILIEGROEP DEMENTIE

Dementie samen draagbaar maken

HOOGSTRATEN

Steeds vaker worden mensen geconfronteerd met dementie in hun omgeving. Het kan hierbij gaan over een partner, ouder, kind, broer, zus, ...

Wanneer de diagnose 'dementie' voor het eerst wordt gesteld, brengt dit heel wat vragen en onzekerheid met zich mee. Wat staat er ons nog te wachten? Hoe kunnen we ons voorbereiden op de toekomst? Maar ook tijdens het dementieproces staan personen met dementie en hun mantelzorgers voor heel wat uitdagingen en vragen.

Daarom organiseert Alzheimer Liga Vlaanderen op regelmatige basis een Familiegroep Dementie in LDC Stede Akkers.

Lotgenotencontact



De Familiegroep Dementie brengt mantelzorgers die zorgen voor iemand met dementie met elkaar in contact. Er wordt ruimte gemaakt om in een vertrouwde omgeving je verhaal te vertellen en tips uit te wisselen met anderen. Iedereen die aanwezig is, bevindt zich ten slotte in een soortgelijke situatie. Het kan een opluchting zijn om te horen dat je niet de enige bent die met bepaalde zorgen wordt geconfronteerd. Of misschien steek je wel iets op van de manier waarop anderen met hun zorgsituatie omgaan. Praten over je situatie met mensen die je echt begrijpen, geeft je nieuwe energie om met de uitdagingen die dementie met zich meebrengt, om te gaan.

Van harte welkom!

De volgende bijeenkomst vindt plaats op 25 november van 14u00 tot 16u00 in de leslokalen van LDC Stede Akkers.

Heb je interesse of twijfel je nog of dit initiatief iets voor jou is? Neem dan zeker contact op met Kim Michielsen via het telefoonnummer 03 340 16 00 of mail naar hoogstraten@alzheimerligavlaanderen.be.

BIB AAN HUIS

Grootletter- en luisterboeken

HOOGSTRATEN

Vanaf oktober wijzigt de werking voor het uitlenen van de grootletter- en luisterboeken. Waar je jezelf vroeger naar de cafetaria moest verplaatsen om een boek uit te lenen, komen de boeken vanaf nu naar je toe.



Campus Stede Akkers

De vrijwilligers van het LDC doen elke 3^{de} vrijdag van de maand hun ronde op de campus. Woon je op campus Stede Akkers en heb je graag dat de vrijwilligers bij jou langskomen voor een grootletter- of luisterboek? Geef dan zeker een seintje via 03 340 16 30 of dienstencentrum@hoogstraten.be.

Inwoners stad Hoogstraten

Minder mobiele inwoners van Hoogstraten die moeilijkheden hebben om zich te verplaatsen naar de bibliotheek, kunnen beroep doen op 'BIB aan huis'. Via deze dienstverlening zorgen vrijwilligers ervoor dat je voldoende leesvoer aan huis krijgt geleverd.

Interesse in de BIB aan huis? Neem contact op via bibliotheek@hoogstraten.be of 03 314 32 61.

COMPUTERHULP

Iedereen op de digitale kar

Heb je wel eens het gevoel dat je niet (meer) mee bent met de vele apps en mogelijkheden van smartphones? Leerde je nooit met de computer werken, maar kriebelt het wel? Wil je op een heel laagdrempelige manier (bij)leren en aan je digitale vaardigheden schaven, één-op-één of in groepsverband? Er is ongetwijfeld een gepast initiatief voor jou te vinden waar je meer dan welkom bent, met of zonder enige voorkennis! Hieronder sommen we de verschillende mogelijkheden op.

Vrije inloop tijdens internetcafé

Kan je al wel met je toestel werken, maar heb je een specifieke vraag? Dan kan je zonder afspraak terecht in een LDC in je buurt tijdens het internetcafé. De vrijwilligers zoeken mee naar een oplossing voor jouw probleem. Dit kan bijvoorbeeld gaan over het installeren van een applicatie op je smartphone, een probleem met een online betaling, het bewaren van je foto's in de cloud, Wanneer is er een internetcafé in een LDC in je buurt?

- Maandag van 13u00 tot 16u30 in LDC Meerle
- Dinsdag van 13u00 tot 16u30 in LDC Hoogstraten
- Woensdag van 13u00 tot 16u30 in LDC Meer

Digidaklessen



Bij de Digidaklessen beginnen je echt met de basis en zet je voorzichtig je eerste stappen in de digitale wereld. Je hebt dus geen voorkennis nodig. De computerlessen worden in groep gegeven. Er worden verschillende lessenreeksen aangeboden waaronder het installeren van handige app's, internetbankieren, een fotoboek maken, Meer info via www.hoogstraten.be/digidak, 03 340 19 57 of cultuur@hoogstraten.be.

Hulp aan huis

Heb je een specifieke vraag die locatie gebonden is? Denk hierbij aan het installeren van een printer, het instellen van je wifi, het installeren van een desktopcomputer, Dan kan je beroep doen op de dienstverlening van BEEGO. Zij zorgen ervoor dat er een student met een IT-opleiding bij jou thuis aan de slag kan gaan met je vraag. Je kan een afspraak inplannen met een BEEGO-student via 03 340 16 00, www.hoogstraten.be/beego of de onthaalbalie van 't Gastenhuys.



TENTOONSTELLING

1/11 - 04/12: strips Jommeke

HOOGSTRATEN

In november geeft Vicky Donckers een inkijk in haar verzameling strips van Jommeke. In de inkomhal van LDC Stede Akkers kan je terecht om een deel van haar uitgebreide collectie te bewonderen.



Vicky breidde de verzameling strips uit van haar vader die ermee startte in de jaren 70. De eerste originele exemplaren die hij verzamelde, waren nog niet in kleur, maar in bruintinten. Ze kostten destijds 15 frank. Ondertussen heeft Vicky alle 311 strips verzameld.



Oproep

Heb jij zelf een leuke verzameling, een bijzondere hobby of een unieke passie die je graag wil tonen aan anderen? Aarzel niet en laat het ons weten. Vertel het zeker ook verder aan familie en vrienden. Wie weet kennen zij nog wel iemand met een bijzondere collectie.

EN DAN NU... MUZIEK!

Muzieknamiddagen in november

Wist je dat muziek een positieve invloed heeft op je lichaam en geest? Het is wetenschappelijk bewezen dat luisteren naar muziek zorgt voor minder stress en een ontspannend effect heeft. Zijn dat geen goede redenen om een bezoek te brengen aan één van de muzikale namiddagen in LDC Hoogstraten en Meer? Noteer onderstaande data alvast in je agenda.



HOOGSTRATEN

- Dinsdag 08/11 (14u00-16u30): TRABANT
- Dinsdag 15/11 (14u00-16u30): accordeonmuziek
- Dinsdag 22/11 (14u00-16u30): accordeonmuziek

MEER

- Dinsdag 15/11 (14u00-16u00): Eddie Van Delm

HANDIGE HANDJES

Meer dan alleen maar handwerk

HOOGSTRATEN

Elke dinsdagnamiddag heerst er een gezellige drukte in de leslokalen van LDC Stede Akkers. Want dat is het moment waarop breigroep De Handige Handjes samen komt. En hoewel het een breigroep is, wordt er allerlei soorten handwerk gedaan. Een mooi voorbeeld hiervan zijn de mooie bloemen op onderstaande foto die één van de deelnemers maakte. Iedereen beslist zelf wat hij maakt en neemt zijn eigen materiaal mee. Heb je advies nodig of ben je op zoek naar inspiratie? Dan kan je rekenen op de ervaring van de groep.



Omdat de Handige Handjes wekelijks samenkomen, bestaat deze groep veelal uit vertrouwde gezichten. Tussen het breien en haken door is er ook plaats voor een deugdloze babbel en een schaterlach.

Zin om aan te schuiven bij de Handige Handjes? Nieuwe deelnemers zijn meer dan welkom.

BINGO

Ontspannende spelnamiddagen



Zin in een gezellige bingonamiddag? Dan heb je deze maand twee kansen om deel te nemen! We organiseren een bingo in zowel LDC Hoogstraten als Meerle.

HOOGSTRATEN

Op woensdag 9 november van 14u00 tot 16u00 laten we in Stede Akkers de ballen rollen. De vrijwilligers van dienst bezorgen je een onvergetelijke namiddag met tal van leuke prijzen. Een bingokaart kost 1 euro en inschrijven is niet nodig.

MEERLE

Op woensdag 16 november zetten we kruisjes in het Raadhuis in Meerle van 13u30 tot 16u00. Inschrijven is mogelijk tot 9 november of tot volzet. Deelname kost 2,5 euro voor een namiddag vol bingoplezier!

WERELD DIABETES DAG

14/11: infostand van Diabetes Team Hoogstraten

HOOGSTRATEN/MEER



Naar aanleiding van Wereld Diabetes Dag komen de zorgverleners van Diabetes Team Hoogstraten naar onze lokale dienstencentra in Hoogstraten en Meer om je uitleg te geven over diabetes en te antwoorden op je vragen. Het team bestaat uit diabetes-educatoren, verpleegkundigen, diëtisten, podologen en een tabakoloog. Dus wil je graag informatie over diabetes? Wil je weten wat de oorzaken en gevolgen zijn? Wat betekent diabetes voor jou of je naaste? Kom dan vrijblijvend kennismaken met de zorgverleners op maandag 14 november.

Waar en wanneer?

- Cafeteria LDC Hoogstraten tussen 13u00 en 15u00
- Cafeteria LDC Meer tussen 18u00 en 20u00

De adressen vind je terug in de kalender verderop in deze Centrumkrant. Iedereen is van harte welkom!

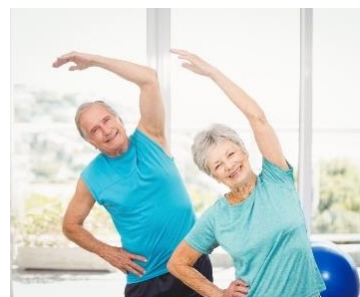
Meer info?

- www.diabetesteamhoogstraten.be
- www.hoogstraten.be/gezonde-levensstijl
- info@diabetesteamhoogstraten.be
- 03 808 14 97 (thuisverpleging) - 0486 66 73 90 (diëtisten) - 03 829 10 81 (podoloog)

SENIOR FIT

18/11/22 - 10/02/23: Bijven bewegen is gezond!

Bewegen is belangrijk. Zeker op latere leeftijd. Wetenschappelijke studies tonen aan hoe belangrijk spieroefeningen voor senioren zijn om goed te kunnen blijven functioneren. Lieve De



Kinderen, master lichamelijke opvoeding, leert je gedurende 10 weken verschillende oefeningen aan zodat je je spieren na deze lessenreeks zelfstandig thuis kan trainen.

Waar en wanneer?

De lessen vinden plaats bij Sportoase Stede Akkers (via ingang achterkant) telkens op vrijdag van 10u00 tot 11u00. De data zijn: 18 nov, 25 nov, 2 dec, 9 dec, 16 dec, 13 jan, 20 jan, 27 jan, 3 feb en 10 feb.

Kostprijs?

De lessenreeks kost 20 euro voor de 10 lessen.

Inschrijven

Via 03 340 19 11 of onthaal@hoogstraten.be
Wees er snel bij, de plaatsen zijn beperkt.

KNUTSELNAMIDDAG

30/11: bestezakjes knutselen

MEERLE Onder het motto een voorbereid man is er twee waard, starten we in Meerle al met de kerstvoorbereidingen. We knutselen bestezakjes die niet enkel je bestek bij elkaar houden, maar ook je tafel

extra opfleuren. Heb je een drukke tafel? Dan heb je nog tijd genoeg om bestezakjes bij te maken. Wil je graag mee knutselen? Je betaalt 2 euro (incl. een koffie of thee in de pauze). Inschrijven is mogelijk tot 23 november of tot volzet. Het aantal plaatsen is beperkt.



tijd genoeg om bestezakjes bij te maken. Wil je graag mee knutselen? Je betaalt 2 euro (incl. een koffie of thee in de pauze). Inschrijven is

Allerheiligen. Je kan wel terecht in de cafetaria van LDC Hoogstraten op campus Stede Akkers. Geraak je er niet? Laat het ons vooraf weten. Dan zoeken we met je mee naar een oplossing. Op dinsdag 2 november zijn we terug paraat op alle locaties om je te ontvangen volgens de gebruikelijke openingsuren.

24 november: teambuilding personeel

HOOGSTRATEN/MEER Op donderdag 24 november gaan we op teambuilding met onze collega's van team thuis-en woonzorg. Die donderdag zal er geen buurtloket zijn in Hoogstraten en Meer. De koffiekrant, cafetaria en het buurtrestaurant blijven wel open.

AANGEPASTE OPENINGSUREN

1 november: Allerheiligen

MEERLE/MEER Op dinsdag 1 november is het lokaal dienstencentrum in Meerle en Meer gesloten vanwege

LDC Hoogstraten

Stede Akkers Jaak Aertslaan 4, 2320 Hoogstraten
03 340 16 30 - dienstencentrum@hoogstraten.be

KALENDER NOVEMBER

Permanent wekelijks aanbod				
Maandag tot en met donderdag	10u00	12u00	KOFFIEKRANT - vrije toegang - gratis kranten en tijdschriften lezen - koffie en thee 0,50 euro	cafetaria
	10u00	12u00	BUURTLOKET - aanspreekpunt voor je welzijns- en zorgvragen - vrije toegang - zonder afspraak - <i>gesloten op 24 november</i>	inkomhal
	12u15	13u00	BUURTRESTAURANT - vrije inkom	cafetaria
	13u00	16u30	CAFETARIA, GEZELCHAPSSPELEN, FOLDERS, KRANTEN, TIJD-SCHRIFTEN - consumpties betalend - vrije inkom	cafetaria
	10u00	16u30	INTERNETCAFÉ - gratis gebruik van computers - vrije inkom	cafetaria
	10u00	16u30	WEGGEEFHOEK - gratis - tweedehands boeken en multimedia	cafetaria
	10u00	16u30	WASSALON - reservatie 1 werkdag vooraf	wassalon
Vrijdag tot en met zondag	13u00	16u30	CAFETARIA, GEZELCHAPSSPELEN, FOLDERS, KRANTEN, TIJD-SCHRIFTEN - consumpties betalend - vrije inkom	cafetaria
	13u00	16u30	INTERNETCAFÉ - gratis gebruik van computers - vrije inkom	cafetaria
	13u00	16u30	WEGGEEFHOEK - gratis - tweedehands boeken en multimedia	cafetaria
Dagelijkse activiteiten				
01/11 - 04/12			TENTOONSTELLING - verzameling strips Jommeke van Vicky Donckers - gratis - vrije toegang tijdens openingsuren	inkomhal
Wekelijks activiteiten				
Dinsdag	13u00	16u30	COMPUTERASSISTENTIE - begeleiding vrijwilligers - info pc, tablet, smartphone - hulp bij online verrichtingen - gratis - vrije toegang	cafetaria
	13u00	15u30	BREIGROEPJE DE HANDIGE HANDJES - samen breien en helpen aan zelfgekozen werkstuk - eigen materiaal meebrengen - gratis	cafetaria
Vrijdag	14u00	16u00	GEZELCHAPSSPELEN - Rummikub, Uno, kaarten, pitjesbak, ... - gratis - inschrijven niet nodig	cafetaria
Eendaagse activiteiten				
Maandag 07/11	14u00	16u00	KOFFIELEUTEN - gezellig samenzijn - 2 euro (koffie met koek inbegrepen) - inschrijven niet nodig	cafetaria
Dinsdag 08/11	10u00	12u00	HOBBYCLUB DE MANDALA'S - prenten inkleuren - eigen kleurmateriaal meebrengen - gratis - inschrijven niet nodig	cafetaria

Dinsdag 8/11	14u00	16u30	MUZIEKNAMIDDAG: OPTREDEN TRABANT - gratis- vrije toegang	cafetaria
Woensdag 9/11	14u00	16u00	BINGO - doe mee en maak kans op een leuke prijs - vrije deelname - inschrijven niet nodig - 1 euro/kaart	cafetaria
Donderdag 10/11	19u00	21u00	MANTELZORGCAFE - lotgenotencontact met als thema 'slaap' - gratis - inschrijven verplicht	leslokalen
Maandag 14/11	13u00	15u00	INFOSTAND DIABETES TEAM HOOGSTRATEN - zorgverleners geven info over diabetes en antwoorden op je vragen - gratis - vrije toegang	cafetaria
Dinsdag 15/11	09u00	11u30	DECOTEAM - breng samen met de vrijwilligers van het decoteam de cafetaria in sfeer van WK voetbal - vrije toegang en deelname	cafetaria
Dinsdag 15/11	14u00	16u30	MUZIEKNAMIDDAG: ACCORDEONMUZIEK - kom genieten van mooie accordeonmuziek - vrije toegang - gratis	cafetaria
Vrijdag 21/11	11u00	12u00	BIB AAN HUIS GROOTLETTER- EN LUISTERBOEKEN - diverse genres gratis te ontlene - reservaties doorgeven	campus
Dinsdag 22/11	14u00	16u30	MUZIEKNAMIDDAG: ACCORDEONMUZIEK - kom genieten van mooie accordeonmuziek - vrije toegang - gratis	cafetaria
Donderdag 24/11	14u00	16u00	ROUWVERWERKING - maandelijks lotgenotencontact rond rouwverwerking bij partnerverlies i.s.m. Contempo VZW- inschrijven aan de onthaalbalie of bel naar 03 340 16 30	leslokalen
Dinsdag 29/11	09u00	11u30	DECOTEAM - versier het LDC met behulp van het decoteam in het thema Sinterklaas - vrije toegang en deelname	cafetaria
woensdag 30/11	13u00	16u30	ZANGKOOR 'DE TIJD VAN TOEN' - samen liedjes en melodietjes zingen uit vervlogen tijden - aanmelden via het onthaal of bel 03 340 16 30	leslokalen

BUURTRESTAURANT NOVEMBER

Datum	Menu
01/11	Currysoep, schnitzel met jus, schorseneren in bechamel met pommes duchesse, gebak
02/11	Peterseliesoep, runderstoofvlees met gemengde sla en frieten, ijsje
03/11	Pastinaaksoep, kalkoenlapje met saus op grootmoeders wijze en andijviepuree, straciatellamousse
04/11	Kervelsoep met balletjes, hokifilet, hollandaise, gestoofde prei, bieslookaardappelen, duopudding
05/11	Brunoiesoep, runderpavé met tijmsaus met erwten op Franse wijze en puree, panna cotta
06/11	Erwtensoepp met spek, kipfilet met aalbessensaus, gestoofd peertje en aardappelnootjes, gebak
07/11	Komkommersoepp, rundsbuurger, ajuinsaus, rode kool, gebakken aardappelen, crème liegoise mokka
08/11	Rapensoepp, kipfilet met jagersaus, wortelpuree, condérijst
09/11	Rode bietensoepp, kalkoenragout in stroganoff met gemengde sla en frieten, ijsje
10/11	Savooikoolsoep, spaghetti bolognaise met kaas, speculoosmousse
11/11	Tomatensoep, wijting met duglérésaus, broccoli en pommes duchesse, gebakje
12/11	Aspergesoepp, schnitzel met jus, sperziebonen en puree, havermoutpudding
13/11	Spruitensoepp, rundertong in madeira, cresson en kroketten, gebak
14/11	Broccoliroomsoep, hespenspek met blackwellsaus en wortelpuree, crème liegoise chocolade
15/11	Courgettesoepp, rundsbuurger met bearnaise, sperziebonen en natuuraardappelen, rijstpap
16/11	Aardappelsoep met bieslook, vol-au-vent met gemengde sla en frieten, ijsje
17/11	Tomatensoep, kalkoen cordon bleu met jus, Vlaamse groenten en puree, pralinémousse
18/11	Knolseldersoepp, vispannetje met julienne en bieslookaardappelen, vanillepudding
19/11	Champignonsoep, gegratineerd hespenrolletje met witloof in kaassaus en puree, roze yoghurt
20/11	Wortelsoep, rosbeef met rode wijnsaus, broccolimix en aardappelnootjes, gebak
21/11	Venkelsoep, kipfilet met tijmsaus, appelmoes en gebakken aardappelen, crème liegoise vanille
22/11	Tomatensoep met balletjes, boerenworst, jus, witte kool in bechamel en aardappelen, griesmeel
23/11	Andijviesoepp, kalfsblanket met gemengde sla en frieten, ijsje
24/11	Bloemkoolsoep, kalkoenlapje met currysous en groenterijst, chocolademousse
25/11	Pompensoep, gepaneerde vis met tartaar en spinaziepuree, mokkapudding
26/11	Juliennesoepp met vermicelli, runderpavé, pepersaus, erwten, wortelen, aardappelen, flan karamel

27/11	Witloofsoep, gebrad met jagersaus, romanescomix en kroketten, gebak
28/11	Ajuinsoep met gemalen kaas, florentijns eitje met puree, crème liegoise vanille
29/11	Andalousische soep, rundsburger, jagersaus, gestoofde wortelen, natuuraardappelen, condérijst
30/11	Seldersoep, vol-au-vent met gemengde sla en frieten, ijsje

Van maandag t/m donderdag tussen 12u15 en 13u00 is het buurtrestaurant open zonder reservatie. Wil je zeker zijn van de dagmenu? Reserveer je maaltijd tot 2 werkdagen vooraf. Van vrijdag t/m zondag is het middagrestaurant enkel open voor abonnees. Kom je graag regelmatig eten? Neem contact op met de centrumleiding en word abonnee. Ben je allergisch voor bepaalde ingrediënten? Of is een dieetmaaltijd vereist? Meld dit vooraf bij je inschrijving.

LDC Meer

Klooster Mussenakker 13, 2321 Meer
03 340 16 30 - dienstencentrum@hoogstraten.be

KALENDER NOVEMBER

Permanent wekelijks aanbod				
Dinsdag	10u00	12u00	KOFFIEKRANT - vrije toegang - gratis kranten en tijdschriften lezen - koffie en thee 0,50 euro - <i>gesloten op 1 november</i>	cafetaria
	10u00	12u00	BUURTLOKET - aanspreekpunt voor je welzijns- en zorgvragen - vrije toegang - zonder afspraak - <i>gesloten op 1 november</i>	bureau
	12u00	13u00	BUURTRESTAURANT - maaltijden worden warm opgediend om 12u - reserveren tot 2 werkdagen vooraf - <i>gesloten op 1 november</i>	cafetaria
	12u00	14u00	CAFETARIA, GEZELCHAPSSPELEN, FOLDERS, KRANTEN, TIJD-SCHRIFTEN - consumpties betalend - vrije inkom	cafetaria
Woensdag	13u00	16u30	INTERNETCAFÉ MET COMPUTERASSISTENTIE - computergebruik en begeleiding door vrijwilligers - gratis - vrije toegang	cafetaria
Donderdag	10u00	12u00	KOFFIEKRANT - vrije toegang - gratis kranten en tijdschriften lezen - koffie en thee 0,50 euro	cafetaria
	10u00	12u00	BUURTLOKET - aanspreekpunt voor je welzijns- en zorgvragen - vrije toegang - zonder afspraak - <i>gesloten op 24 november</i>	bureau
Eendaagse activiteiten				
Maandag 14/11	18u00	20u00	INFOSTAND DIABETES TEAM HOOGSTRATEN - zorgverleners geven info over diabetes en antwoorden op je vragen – gratis - vrije toegang	cafetaria
Dinsdag 15/11	14u00	16u00	MUZIEKNAMIDDAG: OPTREDEN EDDIE VAN DELM - gezellig dansen, zingen of rustig luisteren naar de muziek - gratis - vrije toegang	cafetaria
Woensdag 30/11	13u30	14u30	VOORLEESUURTJE VOOR KINDEREN EN HUN (GROOT)OUDERS - vrijwilliger leest voor uit kinderboeken - gratis - vrije toegang	jeugdbib

BUURTRESTAURANT NOVEMBER

Datum	Menu
01/11	Gesloten vanwege feestdag Allerheiligen
08/11	Rapensoep, kalkoenragout Stroganoff met een slaatje en frietjes, condérijst
15/11	Courgettesoep, hespenspek met Blackwellsaus en wortelpuree, rijstpap
22/11	Tomatensoep met balletjes, kipfilet met tijmsaus, appelmoes en gebakken aardappelen, griesmeelpudding
29/11	Andalousische soep, rundsburger met jagersaus, gestoofde wortelen en natuuraardappelen, kokosmousse

Reserveer je maaltijd tot 2 werkdagen vooraf. De maaltijd wordt om 12u00 warm opgediend. Het is niet mogelijk om later aan te sluiten, tenzij bij uitzondering en anders overeengekomen met de centrumleiding.
Ben je allergisch voor bepaalde ingrediënten of is een dieetmaaltijd vereist? Meld dit vooraf bij je inschrijving.

KALENDER NOVEMBER

Permanent wekelijks aanbod				
Maandag	13u00	16u30	CAFETARIA, GEZELCHAPSSPELEN, FOLDERS, KRANTEN, TIJD-SCHRIFTEN - consumpties betalend - vrije inkom	cafetaria
			INTERNETCAFÉ MET COMPUTERASSISTENTIE - computergebruik en begeleiding door vrijwilligers - gratis - vrije toegang	cafetaria
Dinsdag	10u00	12u00	KOFFIEKRANT - vrije toegang - gratis kranten en tijdschriften lezen - koffie en thee 0,50 euro - gesloten op 1 november	cafetaria
Woensdag	10u00	12u00	BUURTLOKET - aanspreekpunt voor je welzijns- en zorgvragen - vrije toegang - zonder afspraak	bureau
	12u00	13u00	BUURTRESTAURANT - maaltijden worden warm opgediend om 12u - reserveren tot 2 werkdagen vooraf	cafetaria
	13u00	16u30	CAFETARIA, GEZELCHAPSSPELEN, FOLDERS, KRANTEN, TIJD-SCHRIFTEN - consumpties betalend - vrije inkom	cafetaria
Wekelijkse activiteiten				
Woensdag	13u30	16u30	GEZELCHAPSSPELEN - Rummikub, Uno, kaarten, pitjesbak, kaarten, ... - gratis - vrije inkom - inschrijven niet nodig	cafetaria
Eendaagse activiteiten				
Woensdag 16/11	13u30	16u00	BINGO - doe mee en maak kans op leuke prijzen - deelname kost 2,5 euro - inschrijven mogelijk tot 9/11	cafetaria
Woensdag 30/11	13u30	16u00	KNUTSELNAMIDDAG 'BESTEKZAKJES MAKEN' - deelname kost 2 euro incl. koffie/thee - inschrijven mogelijk tot 23/11 of tot volzet	vormings-lokaal

BUURTRESTAURANT NOVEMBER

Datum	Menu
02/11	Peterseliesoep, runderstoofvlees met een slaatje en pommes duchesses, crème liegoise
09/11	Rode bietensoep, kipfilet met jagersaus en wortelpuree, condérijst
16/11	Aardappelsoep met bieslook, rundsburger met bearnaise, boontjes en natuuraardappelen, rijstpap
23/11	Andijviesoep, boerenworst met jus en witte kool met peterselieaardappelen, griesmeelpudding
30/11	Seldersoep, vol-au-vent met gemengde sla en puree - kokosmousse

Reserveer je maaltijd tot 2 werkdagen vooraf. De maaltijd wordt om 12u00 warm opgediend. Het is niet mogelijk om later aan te sluiten, tenzij bij uitzondering en anders overeengekomen met de centrumleiding.
Ben je allergisch voor bepaalde ingrediënten of is een dieetmaaltijd vereist? Meld dit vooraf bij je inschrijving.

KALENDER NOVEMBER

Permanent wekelijks aanbod				
Donderdag	10u00	12u00	KOFFIEKRANT - vrije toegang - gratis kranten en tijdschriften lezen - koffie en thee 0,50 euro	bib

KALENDER NOVEMBER

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