



# SENIORENGAZETJE

## OKT - NOV - DEC 2018

Een uitgave van de gemeentelijke seniorenraad  
in samenwerking met stad Halen.



# VOORWOORD

Beste senioren,

We zijn toe aan ons laatste krantje van 2018! Wat gaat de tijd toch snel. Ik hoop dat jullie die warme zomer goed zijn doorgekomen, want het was soms toch wat te warm. Nu is het eindelijk weer een beetje een normale temperatuur en kunnen we terug onze dagdagelijkse dingen gaan doen.

In De Klapstoel zijn ze ook terug gestart met de cursussen en activiteiten. Hiervoor hadden we op 10 september een opendeurdag. Voor zij die nog ergens aan willen deelnemen: je kan je altijd inschrijven bij de mensen van De Klapstoel.

Het krantje is wat veranderd en hopelijk vinden jullie het beter. Het is nu meer overzichtelijk, vind ik. Moest je toch iets niet vinden of nog vragen hebben, dan kan je contact opnemen met de centrumleidster, zij zal je graag verder helpen.

De Klapbus is langs elke deelgemeente geweest.

Op sommige plaatsen was er wat volk, maar we merken dat dit nog beter bekend moet worden. Het is natuurlijk wel leuk om even een praatje te maken met de mensen in de buurt. Ik wil tevens de vrijwilligers die daaraan meewerkten bedanken voor hun inzet. Proficiat!

De fietsers zijn bijna aan hun laatste rit, in het najaar is het dan de beurt aan de wandelaars. De juiste data vind je verderop in dit krantje.

De dansnamiddagen zijn ook terug gestart: elke 3de dinsdagnamiddag van de maand en dat is steeds een geslaagde namiddag!

Uitzonderlijk is er geen dansnamiddag in november. Dan is er onze jaarlijkse show met optredens van Margriet Hermans, Luc Caals en Andrea Schön. Meer informatie hierover kan je verder in het krantje terugvinden. Ik wens jullie nog aangename dagen in De Klapstoel.

In naam van de seniorenraad wil ik jullie alvast fijne feestdagen toewensen!

*Godelieve Gacoms  
voorzitter seniorenraad Halen*

# INHOUD

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| KIJK EENS OMHOOG                                 | 2  |
| POMPOENCAKE MET ROOMKAAS-GLAZUUR                 | 3  |
| ZIJN EIEREN GEZOND?                              | 4  |
| WEG MET DIE WINTERKWAALTJES DANKZIJ DEZE KRUIDEN | 5  |
| STOPPLAATSEN KLAPBUS                             | 6  |
| SLUITINGSDAGEN                                   | 6  |
| TEN HUIZE VAN (DEEL 1)                           | 7  |
| SHOWNAMIDDAG                                     | 10 |
| CLUBTORNOOI DE PANOVEN                           | 11 |
| ACTIVITEITEN                                     | 12 |
| TERUGBLIK: OPENDEURDAG                           | 14 |
| DOMINICANESSENKLOOSTER ZELEM                     | 15 |
| POMPOENZALFJE                                    | 16 |
| HERFSTKRANS MAKEN                                | 17 |
| MOPPENTROMMEL                                    | 17 |
| WOODZOEKER                                       | 18 |
| ACTIVITEITEN LDC DE KLAPSTOEL                    | 19 |

## KIJK EENS OMHOOG

### OKTOBER

Mars bevindt zich 's avonds rond 19.00 u. nabij het zuiden. Je kan de planeet zien als een oranje bol. Saturnus is 's avonds laag in het zuidwesten zichtbaar.

### NOVEMBER

Vanaf 5 november is Venus 's morgens in het zuidoosten zichtbaar. In november is Mars 's avonds in het zuidoosten en het zuiden te zien, in de late avond zie je Mars in het zuidwesten.

### DECEMBER

Vanaf 7 december is Mercurius 's morgens, laag in het zuidoosten zichtbaar. Ook Venus staat zeer helder zichtbaar in het zuidoosten. Mars blijft 's avonds in het zuidoosten en het zuiden zichtbaar, in de late avond in het zuidwesten. Jupiter is vanaf midden december 's morgens zichtbaar in het zuidoosten.



# POMPOENCAKE MET ROOMKAASGLAZUUR

## Ingrediënten voor de cake

160 g bloem  
½ tl bakpoeder  
½ tl natriumbicarbonaat  
1 tl kaneel  
¼ tl kruidnagelpoeder  
1 groot ei  
1 eidooier  
2 eiwitten  
200 g zonnebloemolie (let op, in g!)  
270 g fijne kristalsuiker  
60 g walnoten, grof gehakt  
60 g gedroogde geraspte kokos  
135 g pompoen, grof geraspt  
een snufje zout

## Ingrediënten voor het glazuur

185 g Philadelphia of MonChou, op kamertemperatuur  
70 g boter, op kamertemperatuur  
35 g poedersuiker  
25 g honing  
25 g walnoten, grof verkruid

## Verder nodig

Vierkante bakvorm, vel bakpapier en een elektrische handmixer.



Verwarm de oven voor op 170 °C. Vet de springvorm in en bekleed de bodem en zijkanten met bakpapier. Zeef de bloem met bakpoeder, natriumbicarbonaat en specerijen. Klop het ei en de eidooier door elkaar. Klop de zonnebloemolie met de fijne kristalsuiker in een kom en mix een minuut. Voeg kloppend op lage snelheid het eimengsel toe. Meng er de walnoten, kokos en pompoen door, gevolgd door het bloemmengsel. Meng niet te lang. Klop met een schone mixer in een schone kom de eiwitten met het zout tot er stevige pieken ontstaan. Spatel het eiwitschuim in drie porties door het pompoenbeslag, meng niet te lang.

*(lees verder op p. 4)*



Giet het beslag in de vorm en strijk de bovenkant glad. Bak de taart gaar in ongeveer 50 minuten gaar. Laat de taart in de vorm afkoelen en haal hem er dan pas uit. Klop als de taart volledig is afgekoeld de roomkaas luchtig en glad. Klop in een andere kom de boter met de poedersuiker en honing licht en luchtig. Spatel vervolgens beide mengsels door elkaar. Strijk het glazuur over de taart en bestrooi met de verkruimelde walnoten.

## ZIJN EIEREN GEZOND?

Eieren eten heeft geen aangetoonde voor- of nadelen voor je gezondheid. Ze zaden je ook niet op met een hoger risico voor hart- en vaatziekten, hoewel dat lang werd aangenomen. Eitjes zijn wel rijk aan voedingsstoffen, voornamelijk eiwitten en vet. Dat vet zit in de dooier en is grotendeels onverzadigd – wat goed is. Daarnaast bevatten ze veel vitamines (B12, D, A, B2, ...) en mineralen (fosfor, seleen, ijzer, zink, ...). Eiwit, ijzer en vitamine B12 maken van eieren een volwaardige vervanger voor vlees. Vroeger kreeg je vaak te horen dat je maximaal drie eieren per week

mocht eten, omdat ‘ze slecht zijn voor je cholesterol’. Dat advies blijkt intussen te streng, je mag gerust wat vaker een ei eten. Toch eet je het best niet meer dan zes eieren per week, eieren in bereidingen zoals mayonaise of gebak meegeteld. Anders vergroot je mogelijk je kans op diabetes. Eieren kunnen met salmonella besmet zijn en je zo met maag- en darmklachten opzadelen. Wanneer je ze verhit, smoor je de kiem in de ... kiem. Bewaar eieren het best in de koelkast: zo loop je minder kans op besmetting. Met de punt naar beneden blijven ze langer goed. Gebruik je eieren niet meer in rauwe vorm na de houdbaarheidsdatum. Wanneer ze rot zijn, merk je dat snel aan een sterke zwavelstank. Je kan testen of een ei rot is door het in water te dompelen. Komt het ei terug naar boven, dan is het slecht. Kippen in grote bedrijven worden van elke vorm van vervuiling afgeschermd. Eieren van je eigen scharrelkippen kunnen meer dioxines en pcb's bevatten dan supermarkteieren. Twee eitjes per week van je eigen kippen - één per week voor kinderen tot twaalf jaar - is een veilige hoeveelheid. (Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven)

# WEG MET DIE WINTER-KWAALTJES DANKZIJ DEZE KRUIDEN

Buiten is de koude nog even aan het prikken dus wapenen we ons extra tegen die vervelende winterkwaaltjes. En omdat we niet meteen naar pilletjes willen grijpen, gaan we graag te rade bij Moeder Natuur!

## ROZEMARIJN

Heb je last van een winterdipje en ben je precies nooit uitgerust? Dan kan rozemarijn soelaas bieden. Het kruid heeft een oppeppende werking en zorgt er voor dat je energie op peil blijft. Rozemarijnthee is bovendien aan te raden bij hoofdpijn en verkoudheid.

## KNOFLOOK

Look brengt vrijwel elke maaltijd op smaak en is ook supergezond. Het werkt niet enkel ontstekingsremmend, maar is ook goed voor je bloeddruk en zorgt er voor dat je je beter kunt wapenen tegen virussen.

## SALIE

Salie is een natuurlijk ontsmettingsmiddel voor mond- en ademhalingsorganen. Saliethee helpt

bij verkoudheden en zweertjes in de mond. Ook bij een moeilijke spijsvertering en krampen verlicht salie ongemakken. In een dampbad helpt het tegen hoofdpijn en een verstopte neus.

## TIJM

Tijm werkt ontsmettend en slijmverduunnend: daarom is het een goed middel tegen infecties van de luchtwegen. Tijmthee drink je best als je verkouden bent en veel moet hoesten. Het kruid is bovendien heel goed voor je immuunsysteem.

## OREGANO

Oregano is niet alleen lekker op je pizza, maar is ook heel goed om een vervelende hoest te verlichten. Het heeft een positief effect op je slijmvliezen, wat er voor zorgt dat je sneller zult genezen bij een verkoudheid.

## GEMBER

Lekker, zo'n gembertheetje! Dit kruid versnelt je metabolisme en is goed voor je afweersysteem. Bovendien heeft het een sterke ontstekingsremmende- en antibacteriële werking. Voel je je een beetje pips? Dan werkt gember ook pijnstillend, waardoor je je snel wat beter zult voelen.

# STOPPLAATSEN KLAPBUS

## HALEN

- 12-09 St. Barbaraplein  
10-10 Velpen (Militair kerkhof)  
07-11 De Nieuwe Gracht

## LOKSBERGEN

- 26-09 Lindestraat/Stokstraat  
24-10 Hagelandstraat (Brems)  
21-11 Zilveren-Helmenstraat (het  
steen)

## ZELEM

- 03-10 Kerkplein Zelem  
31-10 Heidestraat (Vanwezemaël)  
28-11 Apotheek Stationsstraat

## ZELK

- 17-10 Hoek Rozenstr., Liebroekstr.,  
Kauwplasstr.  
14-11 Buurthuis Zelk  
05-12 Hoek Rozenstr., Liebroekstr.,  
Kauwplasstr.

Je kan tevens gebruik maken van het gratis vervoer naar activiteiten van het dienstencentrum. Gelieve minimum twee dagen op voorhand te reserveren: 013 46 03 78.

# BEN JE OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE UITDAGING?



Of naar een zinvolle tijdsbesteding in een maatschappelijke organisatie? Dan is vrijwilliger worden bij LDC De Klapstoel **misschien wel** iets voor jou! We zijn altijd op zoek naar mensen om mee te rijden met De Klapbus, toegmedewerkers of mensen die administratieve taken op zich willen nemen. **Heb je interesse?** Aarzel niet en neem contact op via het nummer 013 46 03 78 of via mail: [dienstencentrum@halen.be](mailto:dienstencentrum@halen.be)

## LDC DE KLAPSTOEL IS GESLOTEN OP:



- ♦ Donderdag 01-11-2018
- ♦ Vrijdag 02-11-2018
- ♦ Donderdag 15-11-2018
- ♦ Maandag 24-12-2018 (vanaf 12.00 u.) t.e.m. woensdag 02-01-2019

# TEN HUIZE VAN (DEEL 1)

Als oud-inwoner van Reinrode onder Loksbergen was ik geïnteresseerd in de Eerste Wereldoorlog. Deze had tenslotte voor een deel in ons dorp plaatsgevonden. Zijn titel 'De slag der Zilveren Helmen', heeft hij ook in Loksbergen gekregen. Ik hoorde verhalen van de slag van mijn grootvader, Louis Vandingenen. Hij heeft nog mee helpen paarden begraven. Als manneke van 12 jaar kreeg ik van hem een verroeste sabel, die jaren onder de bijenhal gestoken had, als ook een bajonet. Die gebruikte hij bij het honingslingeren. Net als een koppel stijgbeugels die in de oude paardenstal hingen. Volgens hij vertelde had hij ook een Duitse helm, maar deze had hij ondertussen niet meer. De meeste boeren gebruikten de helmen om er de kippen laten uit te drinken. Dit begreep ik niet goed. "Ja", Zei hij, "Ze staken de helm met de pin in de grond."

Heel de vloer lag bezaaid met wapens en paardenmateriaal. Vanaf dat moment zat de oorlog in mijn hoofd.

Mijn grootvader kwam te sterven en toen had ik er zo spijt van dat ik nooit eens naar zijn verhaal over de begravingen van de paarden op het slagveld geluisterd had. Rond 1980 dacht ik; veel mensen die de slag hebben meegemaakt leven nog. Als ik nu eens met een bandopnemertje die mensen ging interviewen. Dan blijven deze verhalen bewaard.

Ondertussen bestond in Loksbergen sinds 1978 een dorpskrant en waren de verhalen ook mooi meegenomen om in de dorpskranten van toen te plaatsen. Spijtig genoeg zijn er veel van deze verhalen overgenomen in andere boeken. Nochtans stond in de dorpskrant dat er geen artikelen mochten worden overgenomen.

Ondertussen zijn de cassetten opgevraagd door de provincie en op cd gezet en blijven ze nu bewaard in de provinciale bib.

Het einde van de oorlog was op 11 november 1918. Bijna 100 jaar geleden, dus vond ik dat de tijd gekomen was om de verhalen van en de interviews met de mensen die de slag nog meegemaakt hebben te publiceren.



Zo had ik Adrienne Preuveneers, die gehuwd was met Toon Hermans, (beter gekend als Toon uit de Mannekenhaag) geïnterviewd. Moest ze vandaag nog leven, zou ze 114 zijn. Zij woonden tijdens de slag in de Zilveren Helmenstraat, wat nu nummer 11 is.

In 1985 stapte ik met mijn bandrecorder bij Jen Preuveneers binnen.

Zij was op dat moment een van de oudste inwoners van Mannekenhaag, hoewel ze nu in de Zilveren Helmenstraat woont. Voor velen blijft ze “Jen van Toon uit de Mannekenhaag”.

Ja, zegt Jen, daar waar onze Louis nu woont, ben ik geboren, als tweede oudste. Waar ons Anna gebouwd heeft, waren de stallingen. Onze papa boerde zoals dat in die tijd was, en ik mag wel zeggen dat we er goed kwamen. Het was wel hard werken op ons ‘klunkskes’ van ’s morgens tot ’s avonds. Van zodra ge uit de school kwam en ge met iets kon helpen, werd ge ingespannen. Van mijn kinderjaren herinner ik mij nog de school. Daar gingen wij zo en dan naar toe als er geen werk was.

We moesten ’s morgens te voet naar de mis en namen ons boterhammetjes mee voor op school. Als de school uit was, liepen we op ons klompen over de kasseien terug naar huis, waar dan ons havermoutpap klaar stond. Ons moeder maakte ook ‘kuddekessoep’ waaraan wij ons konden doodeten. Zo lekker! Die was gemaakt van ‘poor’, ‘gepletste petetten’ en melk; soms ook rijst.

We aten wat er op de boerderij gewonnen werd. Het was zeer zelden dat er iets op tafel kwam uit de winkel.



Ons moeder wist veel kruiden te gebruiken, zoals in pannenkoeken. Ze maakte soep van jonge neteltjes of suikerijplanten. Het is bijna niet te geloven, maar het was lekker. ‘Kelder’ zette onze pa altijd op een warme plaats, dan hadden we er altijd vroege.

We slachtten ook zelf en het vlees bewaarden we eerst in houten vleeskuipen. Maar de pekels bleef in de randen hangen en toen werd beslist om kuipen te metsen. Platte kaas werd gedroogd en bewaard voor de winter. Het speelgoed dat wij toen hadden “ocharm” als ge dat nu ziet, wat voor sukkelaars waren wij toch...

Ne bal ... Dat waren wat voddens ingewikkeld in een lap. De lap werd goed aangetrokken en dan met een speld vast gemaakt. Een pop werd op dezelfde manier ineen ‘gefokkedeerd’. Ik moet niet zeggen dat wij er slecht kwamen, maar toch kregen wij geen gekocht speelgoed. Op school speelden wij schreefkappen of schremen, dat gebeurde met een cent. Onze pa draaide koorden en zo kreeg ik als eerste van ons school een gedraaid touw om mee koord te springen.

Ik stond al vroeg in het boerenleven. Ik was nog geen tien, toen ik met de koe naar de stier moest. Ik herinner het mij nog.



We waren reeds bij de ‘veir’ geweest en keerden terug huiswaarts. De stier brak uit en achtervolgde ons. Ik ben dan met de koe een ‘geleeg’ opgelopen. De stier was niet vast te krijgen tot ik met mijn koe naar de boerderij ging waar de stier thuis hoorde...

<Wordt vervolgd>

-LEO VANDINGENEN-



# SHOWNAMIDDAG

DONDERDAG 22 NOVEMBER

GC DE RIETBRON VANAF 13.30 U.

Met optredens van

Margriet Hermans, Luc Caals en Andrea Schön



Voor 7 euro (taart, koffie inbegrepen) kan je komen  
genieten van een fantastische sfeer!

Tickets te koop via

[welzijnsdienst@halen.be](mailto:welzijnsdienst@halen.be) of 013 46 03 78



# CLUBTORNOOI 'DE PANOVEN'

Op de nieuwe petanquebanen in Loksbergen werd voor de eerste keer het jaarlijkse clubkampioenschap georganiseerd. Onder een stralende zon streden 28 clubleden om de wisselbeker. Na vijf spellen werd Roger Persoons de nieuwe clubkampioen. Bij de vrouwen haalde Ria Morren het. Heb je zin om mee te petanquen? Dat kan! Er wordt elke woensdag- en vrijdagmiddag van 13.30 u. tot 17.00 u. gespeeld.

Contact petanqueclub Loksbergen:  
Hubert Renders: 013 44 18 91.



## KROLF IN HET PARK

In het kader van de seniorenportieff-  
maand werd op De Panoven een  
wedstrijdje krolf gespeeld. Krolf is  
een combinatie van golf en cricket.  
De bedoeling is om in zo weinig mo-  
gelijk slagen de bal in een hole te  
krijgen. Hieronder zie je een sfeerfo-  
to:



## KAARTNAMIDDAGEN LOKSBERGEN

Van 1 oktober tot eind maart wordt  
er elke maandag in het zaaltje boven  
de kinderopvang aan domein De  
Panoven gekaart (wiezen en zetten).  
De samenstelling van de groepjes  
gebeurt per lottrekking. Je kan hier  
terecht van 13.30 u. tot 17.00 u. Een  
consumptie kost € 1.

## VIEF HALEN

**11-10-2018:** infosessie: patiënten-  
recht

**08-11-2018:** kiennamiddag

**08-12-2018:** Kerstfeest

Deze gaan door in de parochiezaal  
van Zelem. Info en inschrijven via  
Andrea Clemens : 013 44 29 14.

## VIEF ZELEM

**25-10-2018:** infosessie: Hoe behou-  
den wij onze levenskwaliteit?

**22-11-2018:** workshop: Feestelijke  
cadeauverpakking maken

**08-12-2018:** Kerstfeest

Deze gaan door in de parochiezaal  
van Zelem. Info en inschrijven kan  
via Roger Beckx: 013 44 29 14.

## OKRA SPORT 55+ ZELEM

Vertrek: altijd om 13.00 u. aan de  
sporthal in Zelem:

**01-10-2018:** wandeling

**08-10-2018:** sluitingsrit fietsers

**05-11-2018:** wandeling

**03-12-2018:** wandeling



## EINDE FIETSSEIZOEN

Op maandag 29 oktober is het voor de fietsers hun laatste rit, vertrek om 13.00 u. aan LDC De Klapstoel. Na dien sluiten we af met een grote BBQ. Inschrijven en betalen kan via De Klapstoel: 013 46 03 78.

## WARME MAALTIJD

### **Donderdag 4 oktober:**

Peterseliesoep, Vlaamse stoverij met uien en bruin bier en puree, tiramisu.

### **Donderdag 8 november:**

Broccolisoup, boomstammetjes met spitskool en gebakken aardappelen, chocoladepudding.

### **Donderdag 6 december:**

Bloemkoolsoep, haantje in rode wijnsaus met boontjes en kroketten, rijstpap met bruine suiker.

## ONTBIJT

Elke derde vrijdag van de maand kan je in De klapstoel terecht voor een lekker begin van de dag. Vanaf 08.30 u. ontbijten we samen. Prijs: € 6. Vanaf september is er een nieuw concept!

## WANDELTOCHTEN

### 2018-2019

In het najaar starten de wandelingen terug:

**26-11-2018:** vertrek om 13.30 u. aan het Buurthuis in Zelk.

**31-12-2018:** met Nieuwjaarsdrink, vertrek om 13.30 u. aan de Pastorie in Zelem.

**28-01-2019:** vertrek om 13.30 u. aan de Panoven in Loksbergen.

**25-02-2018:** vertrek om 13.30 u. aan de Klapstoel in Halen.

## INFOSESSIE:

## WILSVERKLARING

Tallose varianten van zulke wilsverklaringen worden aangeboden via het internet, zorginstellingen, sociale diensten, allerhande verenigingen en zo meer. Veel van deze goedbedoelde documenten blijken echter niet rechtsgeldig. Daarom komt iemand van LEIF ons hier meer informatie over geven op **dinsdag 23 oktober in LDC De Klapstoel, vanaf 19.30 u.** (inschrijven vóór 17 oktober).

# TERUGBLIK: OPENDEURDAG



Heel wat bezoekers vonden reeds hun weg naar tal van activiteiten. Heb jij nog zin om deel te nemen aan een cursus of infomoment? Dat kan! Verder in het seniorengezetteje vind je een overzicht van al onze activiteiten.



-ROBERT COEMANS-

# DOMINICANESSEN- KLOOSTER ZELEM

Nu 25 jaar geleden, in 1993, verlieten de slotzusters dominicanessen hun Sint-Jansbergklooster in Zelem.

Een klein overzicht.

In 1928 kwamen 7 zusters naar Zelem. Later zullen er zowat 37 slotzusters verblijven. Om in hun levensonderhoud te voorzien werden er hosties gemaakt voor verschillende parochies in de omgeving. Er werden ook retraites gehouden voor vrouwen. In 1983 wordt de laatste zuster (zuster Ann-Marie) in Zelem gehuisvest. Zij zal later priorin worden. Daar de meeste zusters al wat ouder werden en het onderhoud van het klooster te zwaar was geworden, zijn ze onder haar leiding in 1993 naar Kontich verhuisd. Bij het inpakken bleek dat er heel wat inboedel te veel was om mee te verhuizen. In samenspraak en samenwerking met enkele wijkmeesters van de toenmalige KWB en collega's van ziekenzorg werd er gekozen voor een openbare verkoop van de

inboedel. De openbare verkoop werd een groot succes, met een massa volk. Iedereen wou een stukje geschiedenis kopen. Ikzelf was toen kassier van dienst.



Na hun vertrek ging ziekenzorg nog vaak op bezoek bij de zusters in Kontich. Ikzelf bleef al die jaren contact houden met zuster Imelda en zuster Ann. Zuster Imelda is 105 jaar oud geworden. In 2016 is zij overleden. Van alle zusters zijn er nog maar vier in leven:

- Zuster Myriam: 101, Westmalle
- Zuster Mauritsia: 82, Westmalle
- Zuster Rita: 83, Brugge
- Zuster Ann: 71, Lubbeek

-FIRMIN CRETEN-

# POMPOENZALFJE

**Nog wat restjes pompoen over van die heerlijke herfstmaaltijd? Maak er puur natuurlijke verzorgingsproducten mee!**

## POMPOENZALFJE SMEREN

Pompoen eten is heel gezond maar het op je lichaam smeren ook! Pompoen bevat namelijk veel vitamines die alom geprezen worden in de cosmetica-industrie. Denk aan vitamines A, C en E. Deze vechten huidveroudering aan, zowel door natuurlijke ouderdom als zonneshade. Ze helpen oude huidcellen te vervangen door nieuwe waardoor je huid opnieuw een gezondere gloed krijgt. Dus een pompoenzalfje smeren, voedt je brozere najaarshuid even goed als een dure crème.

## HOE MAAK JE HET?

Een vochtinbrengende lichaamscrème van pompoen maak je in een handomdraai:

- 1 deel gekookte pompoen
- 1 deel kokosolie
- 1/4 deel kaneel

Pureer de drie ingrediënten samen en smeer de crème op je lichaam. Laat 15 tot 20 minuutjes intrekken en spoel nadien met lauwwarm water af.

Een gezichtsmasker van pompoen voor de droge huid:

- 1 deel gekookte pompoen
- 1/2 volle yoghurt

Mengen en aanbrengen op je gezicht. Spoel na een tiental minuten af met warm water. Je huid voelt heerlijk zacht aan.

Smijt je restjes dus niet in de vuilbak maar trakteer jezelf op een rijke pompoenverzorging!





# HERFSTKRANS MAKEN

## BENODIGDHEDEN:

Steekschuim ring (25 cm, groene oas)

Mos

Appelblad

Pistache groen

Eucalyptus groen

Roze heide plant

Zilverblad

Rode appeltjes

Rozen bottels

Physalis (lampionplantje)

Rode pepertjes

Hypericum besjes

Zaaddoosjes van klimop

Krammetjes

IJzerdraad

## STAPPENPLAN:

Bedek de krans met mos en steek dit vast met krammetjes.

Begin nu de krans te versieren met diverse soorten groen en doe dit met de klok mee, zo vormt het straks een mooi geheel. Probeer de binnenkant van de krans vrij te laten, dit geeft een mooier en rustiger eindresultaat.

Nu mag je de krans kleur gaan geven. Gebruik voor een mooie herfstkrans appeltjes, roosjes, pepertjes, physalis en besjes. Geen steeltje? Dan steek je een dun stukje ijzerdraad in de producten en steek je het op de krans.



## MOPPENTROMMEL

Een soldaat staat om één uur 's nachts, na een vrolijke avond, wat onvast op zijn benen met zijn arm om de lantaarnpaal. Er komt een kapitein voorbij, die hem vraagt wat hij daar middenin de nacht uitvoert. "NNNoou kkkapitein, de heeele stad draait om me heen, en nou wacht ik tot de kazerne voorbij komt en dan ssstap ik naar binnen."

# WOORDZOEKER

## KLEINKINDEREN

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| H | E | G | E | I | W | L | U | I | E | R | S | E |
| N | N | B | E | V | R | U | C | H | T | I | N | G |
| E | E | M | A | X | I | C | O | S | I | E | R | I |
| V | K | E | S | B | K | U | L | E | G | O | T | D |
| E | E | N | P | E | Y | W | O | A | Z | R | D | N |
| L | W | E | A | S | I | K | W | M | A | M | A | U |
| M | R | G | N | I | L | L | A | V | E | B | T | K |
| A | E | N | N | E | E | A | I | M | F | L | E | S |
| A | G | O | E | D | R | E | E | M | E | N | K | O |
| N | N | J | N | K | K | I | U | B | A | R | M | L |
| D | A | A | D | E | S | L | A | A | P | F | I | R |
| E | W | S | J | J | S | E | J | S | I | U | M | E |
| N | Z | E | E | T | I | U | H | C | S | E | B | V |

Bezorg de oplossing, samen met je naam, adres en je e-mailadres aan

[dienstencentrum@halen.be](mailto:dienstencentrum@halen.be) of breng het binnen in De Klapstoel. De winnaar wordt bekendgemaakt in het volgende gazetje. De oplossing van de vorige editie was: "Wat zijn we lekker weg". Heel wat mensen bezorgden ons een juiste oplossing. Een onschuldige hand trok **Hilda Corthouts** als winnaar. Zij mag haar prijs komen afhalen in LDC De Klapstoel. Zij heeft een ontbijt voor 2 en een fles wijn gewonnen. Proficiat!

BABYKAMER  
 BESCHUIT  
 BEVALLING  
 BEVRUCHTING  
 BUIK  
 FAMILIE  
 FLES  
 GELUK  
 JONGEN  
 KRAAMZORG  
 LEVEN  
 LUIERS  
 MAANDEN  
 MAMA  
 MAXICOSI  
 MEISJE  
 MELK  
 MUISJES  
 SLAAP  
 SPANNEND  
 SPEEN  
 VERLOSKUNDIGE  
 WANDELWAGEN  
 WEKEN  
 WIEG  
 ZWANGER



## ACTIVITEITEN OKTOBER - NOVEMBER - DECEMBER 2018

Vergeet je niet in te schrijven voor onderstaande activiteiten, via mail naar [dienstencentrum@halen.be](mailto:dienstencentrum@halen.be), via het telefoonnummer 013 46 03 78 of gewoon in De Klapstoel. Activiteiten met minder dan 6 deelnemers kunnen niet doorgaan. Heb je het financieel moeilijk om deel te nemen aan een activiteit? Neem dan even contact op met onze centrumleidster.

### BREI- EN NAAICAFÉ

|              |                     |        |              |
|--------------|---------------------|--------|--------------|
| Elke dinsdag | 13.30 u. - 16.00 u. | Gratis | De Klapstoel |
|--------------|---------------------|--------|--------------|

### DANSNAMIDDAG

|                     |                     |        |                |
|---------------------|---------------------|--------|----------------|
| Dinsdag 23 oktober  |                     |        |                |
| Dinsdag 20 november | 13.30 u. - 17.00 u. | Gratis | GC De Rietbron |
| Dinsdag 18 december |                     |        |                |

### DIAMOND PAINTING

|               |                     |  |              |
|---------------|---------------------|--|--------------|
| Elke woensdag | 09.30 u. - 11.30 u. |  | De Klapstoel |
|---------------|---------------------|--|--------------|

### CREA ATELIER

|                      |                     |     |              |
|----------------------|---------------------|-----|--------------|
| Donderdag 4 oktober  |                     |     |              |
| Donderdag 8 november | 13.30 u. - 16.00 u. | € 3 | De Klapstoel |
| Donderdag 6 december |                     |     |              |

### CURSUS PICASA

|                     |                     |         |              |
|---------------------|---------------------|---------|--------------|
| Dinsdag 20 november |                     |         |              |
| Dinsdag 27 november | 09.30 u. - 12.00 u. | € 3/les | De Klapstoel |
| Dinsdag 4 december  |                     |         |              |
| Dinsdag 11 december |                     |         |              |

## FIETS GRAVEREN

|                      |                     |        |              |
|----------------------|---------------------|--------|--------------|
| Woensdag 10 oktober  | 13.00 u. - 14.30 u. | Gratis | De Klapstoel |
| Woensdag 14 november | 13.00 u. - 14.30 u. | Gratis | De Klapstoel |
| Woensdag 12 december | 13.00 u. - 14.30 u. | Gratis | De Klapstoel |

## FILMNAMIDDAG: FC DE KAMPIOENEN 3

|                    |                     |        |              |
|--------------------|---------------------|--------|--------------|
| Woensdag 3 oktober | 13.30 u. - 16.00 u. | Gratis | De Klapstoel |
|--------------------|---------------------|--------|--------------|

## FOTOGRAFIE VOOR BEGINNERS

|                        |                     |         |              |
|------------------------|---------------------|---------|--------------|
| Donderdag 27 september | 13.30 u. - 16.00 u. | € 3/les | De Klapstoel |
| Donderdag 4 oktober    |                     |         |              |
| Donderdag 11 oktober   |                     |         |              |
| Donderdag 18 oktober   |                     |         |              |
| Donderdag 8 november   |                     |         |              |
| Donderdag 22 november  |                     |         |              |

## GEHEUGENTRAINING

|                      |                     |        |              |
|----------------------|---------------------|--------|--------------|
| Donderdag 25 oktober | 13.30 u. - 16.00 u. | Gratis | De Klapstoel |
|----------------------|---------------------|--------|--------------|

## GEL POLISH

|                     |                     |         |              |
|---------------------|---------------------|---------|--------------|
| Maandag 17 december | 09.00 u. - 12.00 u. | € 17,50 | De Klapstoel |
|---------------------|---------------------|---------|--------------|

## GRIME 4 KIDS

|                     |                     |     |              |
|---------------------|---------------------|-----|--------------|
| Woensdag 31 oktober | 13.30 u. - 16.00 u. | € 4 | De Klapstoel |
|---------------------|---------------------|-----|--------------|

## INFOAVOND WILSBESCHIKKING

|                    |          |        |              |
|--------------------|----------|--------|--------------|
| Dinsdag 23 oktober | 19.30 u. | Gratis | De Klapstoel |
|--------------------|----------|--------|--------------|



|                          |                            |                    |                |
|--------------------------|----------------------------|--------------------|----------------|
| IPHONE                   |                            |                    |                |
| Maandag 15 oktober       |                            |                    |                |
| Maandag 22 oktober       | 09.30 u. - 12.00 u.        | € 3/les            | De Klapstoel   |
| Maandag 29 oktober       |                            |                    |                |
| KIEN- EN KAARTNAMIDDAG   |                            |                    |                |
| Elke dinsdag             | 13.30 u. - 16.00 u.        | Gratis             | De Klapstoel   |
| KIENEN VOOR PRIJSJES     |                            |                    |                |
| Woensdag 28 november     | 13.30 u. - 16.00 u.        | € 2,5/kaart        | De Klapstoel   |
| KOFFIE EN TAART          |                            |                    |                |
| Elke woensdag            | 14.30 u. - 16.00 u.        |                    | De Klapstoel   |
| KLEUR EN STIJLADVIES     |                            |                    |                |
| Woensdag 7 november      | Meer informatie volgt nog. |                    |                |
| KOOKLES VOOR BEGINNERS   |                            |                    |                |
| Start: dinsdag 9 oktober | 09.00 u. - 13.00 u.        | € 60<br>+ € 15/les | GC De Rietbron |
| LINEDANCE                |                            |                    |                |
| Elke maandag             | 16.30 u. - 18.00 u.        | € 2,5/les          | De Klapstoel   |
| MULTIMEDIACAFÉ           |                            |                    |                |
| Maandag 15 oktober       |                            |                    |                |
| Maandag 19 november      | 09.30 u. - 12.00 u.        | Gratis             | De Klapstoel   |
| Maandag 17 december      |                            |                    |                |
| MAKE UP VOOR KINDEREN    |                            |                    |                |
| Woensdag 12 december     | 13.00 u. - 16.00 u.        | € 4                | De Klapstoel   |

## MUZIEKMOMENT

|                       |                     |        |              |
|-----------------------|---------------------|--------|--------------|
| Donderdag 4 oktober   | 10.00 u. - 12.00 u. | Gratis | De Klapstoel |
| Donderdag 18 oktober  | 10.00 u. - 12.00 u. | Gratis | De Klapstoel |
| Donderdag 8 november  | 10.00 u. - 12.00 u. | Gratis | De Klapstoel |
| Donderdag 22 november | 10.00 u. - 12.00 u. | Gratis | De Klapstoel |
| Donderdag 6 december  | 10.00 u. - 12.00 u. | Gratis | De Klapstoel |
| Donderdag 20 december | 10.00 u. - 12.00 u. | Gratis | De Klapstoel |

## ONTBIJT

|                     |                |     |              |
|---------------------|----------------|-----|--------------|
| Vrijdag 19 oktober  | Vanaf 08.30 u. | € 6 | De Klapstoel |
| Vrijdag 16 november | Vanaf 08.30 u. | € 6 | De Klapstoel |
| Vrijdag 21 december | Vanaf 08.30 u. | € 6 | De Klapstoel |

## ORIGAMI

|                     |                     |         |              |
|---------------------|---------------------|---------|--------------|
| Vrijdag 23 november | 09.00 u. - 12.00 u. | € 3/les | De Klapstoel |
| Vrijdag 30 november |                     |         |              |
| Vrijdag 7 december  |                     |         |              |
| Vrijdag 14 december |                     |         |              |

## RUMMIKUB

|              |                     |        |              |
|--------------|---------------------|--------|--------------|
| Elke maandag | 13.00 u. - 16.00 u. | Gratis | De Klapstoel |
|--------------|---------------------|--------|--------------|

## SOS PC EN MEER

|                    |                     |     |              |
|--------------------|---------------------|-----|--------------|
| Dinsdag 2 oktober  | 09.30 u. - 12.00 u. | € 3 | De Klapstoel |
| Dinsdag 6 november |                     |     |              |
| Dinsdag 4 december |                     |     |              |

## SPA MANICURE EN NAGELS LAKKEN

|                     |                     |        |              |
|---------------------|---------------------|--------|--------------|
| Maandag 12 november | 09.00 u. - 12.00 u. | € 7,50 | De Klapstoel |
|---------------------|---------------------|--------|--------------|

## TAALESSEN: ENGELS

|                                              |                     |      |              |
|----------------------------------------------|---------------------|------|--------------|
| Jaar 1: elke donderdag<br>Start op 4 oktober | 09.30 u. - 12.00 u. | € 60 | De Klapstoel |
|----------------------------------------------|---------------------|------|--------------|

|                                            |                     |      |              |
|--------------------------------------------|---------------------|------|--------------|
| Jaar 3: elke dinsdag<br>Start op 2 oktober | 09.30 u. - 12.00 u. | € 60 | De Klapstoel |
|--------------------------------------------|---------------------|------|--------------|

## TAALESSEN: ITALIAANS

|                                              |                     |      |              |
|----------------------------------------------|---------------------|------|--------------|
| Jaar 2: elke donderdag<br>Start op 4 oktober | 13.30 u. - 16.00 u. | € 70 | De Klapstoel |
|----------------------------------------------|---------------------|------|--------------|



Het jaarlijks interclubtornooi petanque ging dit jaar door op De Panoven in Loksbergen. Het podium werd mooi gedeeld door de drie petanqueclubs van Halen: 1. Maria Bielen (Zelem); 2. Lilianne Mollu (Loksbergen); 3. Jeaninne Wouters (Halen).

## TAALESSEN: FRANS

Jaar 3: elke dinsdag  
Start op 17 september

13.30 u. - 16.00 u.

€ 60

De Klapstoel

Je kan nog deelnemen aan deze cursus. De eerste proefles is gratis.

## WARME MAALTIJD

Donderdag 4 oktober

Vanaf 12.00 u.

€ 6

GC De Rietbron

Donderdag 8 november

Vanaf 12.00 u.

€ 6

GC De Rietbron

Donderdag 6 december

Vanaf 12.00 u.

€ 6

GC De Rietbron

## WINDOWS GEVORDERDEN

Start: dinsdag 2 oktober

09.30 u. - 12.00 u.

€ 33

De Klapstoel

## WORKSHOP: BADBRUIS CUPCAKES

Woensdag 14 november

14.00 u. - 17.00 u.

€ 7,50

De Klapstoel

## WORKSHOP: WAFELS BAKKEN

Woensdag 21 november

13.00 u. - 16.00 u.

€ 6

De Klapstoel

## WORKSHOP: WALDORFSALADE MAKEN

Woensdag 17 oktober

09.00 u. - 12.00 u.

€ 6

De Klapstoel

## ZUMBA GOLD

Elke maandag

11.00 u. - 12.00 u.

€ 4/les

De Klapstoel

*Indien je niet kan deelnemen aan een activiteit waarvoor je bent ingeschreven, laat dit dan zo snel mogelijk weten. Zo krijgen ook de mensen op de wachtlijst de kans om deel te nemen.*

*Annuleer je:*

- meer dan 2 à 3 werkdagen voor de start van een activiteit? Dan krijg je een terugbetaling van 100 % van het inschrijvingsgeld,*
- minder dan 2 werkdagen voor de start van een activiteit? Dan krijg je geen terugbetaling.*

# RAADSELTJE

Je hebt 9 pillen met hetzelfde uiterlijk en dezelfde omvang. Eén van deze pillen is iets zwaarder en giftig. Gelukkig heb je een weegschaal om ze te wegen. He-  
laas mag je de weegschaal maar twee keer gebruiken.

Hoe weet je welke de giftige pil is?

De oplossing vind je op [www.deklapstoel.be](http://www.deklapstoel.be).

## VRIJWILLIGER IN DE KIJKER

Graag willen we via deze weg onze medewerkers van De Klapbus bedanken. Zij zorgen er voor dat de bus elke woensdag op een plaats in Halen staat. Tevens voorzien zij ook het ver-  
voer van en naar onze activiteiten, waarvoor onze dank!



-FOTO ROBIN REYNDERS -



**Dit gazetje kwam tot stand met de hulp van:**

Godelieve Gacoms, Leo Vandingenen, Candy Daniëls, Firmin Creten, Coemans Robert (foto's), Monique Declerck, Alfred Saenen, Anne-Marie Dekeyser, Wendy Ceustermans, Miche Declerck, Kris Mantels en Alex Huveneers (druk).







stad HALEN

Markt 14 . 3545 Halen



© 2018

Een uitgave van stad Halen.