



SENIORENGAZETJE
FEB - MAART - APRIL
2019

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



halen
Een vloeiend verhaal

Inhoud

Voorwoord	1
Ons Land België	2
Kijk eens omhoog	3
7 tips om goedkoop en gezond te eten	3
Recept: Quiche met prei, geitenkaas en walnoten	4
Woordzoeker Winter	5
5 tips om je goede voornemens vol te houden	6
Fietstochten met Okra Zelem	7
Aanbod Okra Zelem	7
Aanbod VIEF	7
Zoetstoffen	8
Ten Huize van (deel 2)	9
Warme maaltijd	11
Computerlessen	11
Terugblik 2018	12
Programma Klapstoel	16
Pictogrammen	16
Vast activiteiten aanbod	16
Aanbod Klapstoel Februari	17
Aanbod Klapstoel Maart	20
Aanbod Klapstoel April	22
Raadsel	25
Spiegelbeeld	25
Hoalens dialect	25
Ontbijt in een nieuw jasje	25
Werkten mee	25

Voorwoord

Beste senioren,

Hier het eerste krantje van weer een nieuw jaar! Mijn beste wensen voor een gezond en gelukkig 2019! We staan weer klaar om jullie onze activiteiten aan te bieden. Jullie vinden alle activiteiten in dit krantje met een nieuwe look! Er zijn weer vele vrijwilligers bereid hier aan mee te werken, activiteiten die gaan van iets nieuws te doen, te leren of om creatief en sportief te zijn.

Ik wil ook nog eens onze warme maaltijden aanprijzen die toch altijd lekker zijn, dagelijks in de Klapstoel en iedere eerste donderdag van de maand in de Rietbron. Dan is er ook nog een maandelijks ontbijt, elke derde vrijdag van de maand, zeer lekker! Voor zij die moeilijk in de Klapstoel of Rietbron geraken is er de Klapbus die jullie kan ophalen en thuisbrengen. Wel even op voorhand bellen of mailen.

Zoals jullie zullen zien hebben we weer een goed programma. Ik wil nog eens onze 3de Gala Soiree voorstellen die zal doorgaan op 27 april 2019 in de Rietbron om een fijne leuke avond te beleven! Ik wens jullie in naam van de seniorenraad nog een fijn 2019 met veel leuke momenten!

*Godelieve Gacoms
Voorzitster Seniorenraad Halen*

Ons Land België

Elvire Eykens (†) schreef op 12 december 1976 onderstaand tekst. Het is één van de vele rijmelarijen die ze ons na-liet. Ze verwoordde in haar eigen stijl het reilen en zeilen van haar familie en haar dorp Zelem. Ze schreef over vriendschap, grappige situatie en zo-veel meer, lees maar:

“België is een schoon klein land
Met zijn bergen en zijn strand
Er zijn Brusselaars, Vlamingen en Wa-
len
Ze spreken wel verschillende talen
Ze zijn ook altijd niet eensgezind
Maar ze worden door de politiek ver-
blind
Er zijn altijd mensen die ruzie stoken
Dat doet het bloed van de echte Belg
koken
Wij, burgers, vragen niets dan gerust te
leven
En onze vriendschap aan elkander te
geven
De Vlamingen hebben de Schelde en
de zee
Zij hebben grote boerderijen met veel
vee
Zij hebben Antwerpen en den dieren-
tuin
Zij brouwen ook lekker bier, wit en
bruin
De Walen hebben de schone Ardennen

Met hun bergen en hun dennen
Zij hebben ook Namen en de citadelle
En schone rivieren met lekkere forellen
De Brusselaars hebben schone monu-
menten
Museums met schilderijen en met
prenten
Zij hebben cinema’s en theaters in alle
straten
Maar een plekje groen is er niet over-
gelaten
Wij hebben in ons land al wat ons hart-
je lust
De Ardennen, de steden en de kust
Waarom naar vreemde landen trekken
Als men in België zoveel schoons kan
ontdekken
‘k hoop en ik wens dat wij op zekere
dag
Allen samen zullen staan onder de Bel-
gische vlag
Nochtans met wat toegevendheid aan
beide kanten
Zouden wij het gelukkigste zijn van alle
landen
Ik vind het zo fijn een Belg te zijn.”

Uit het collectiearchief van Geschied-
& Heemkundige kring ‘Sint-Jansdal’
Zelem. Elke 2de zaterdag van de
maand, van 14.00 u. t.e.m. 17.00 u., is
het documentatiecentrum van de
heemkring open (behalve in juli en au-
gustus). Oud-gemeentehuis, Dorp-
straat 13 te Zelem. *(Karel Rymen)*

Kijk eens omhoog

Mercurius, Venus, Mars, Jupiter en Saturnus zijn zichtbaar met het blote oog. Het beste moment om ze te vinden, is het uur voor zonsopgang en het uur na zonsondergang.

Februari

Mercurius 's avonds in het westen observeren juist na zonsondergang. Venus schittert voor zonsopgang in het zuidoosten. Jupiter bij dageraad tussen zuidoosten en het zuiden. Saturnus 's morgens laag in het zuidoosten.

Maart

Venus 's morgens in het zuidoosten. Mars 's avonds in het zuidwesten. Jupiter schittert 's morgens in het zuiden. Saturnus 's morgens zichtbaar in het zuidoosten tussen de heldere planeten Venus en Jupiter.

April

Mars is de enige planeet aan de avondhemel, hij moet in het westen gezocht worden. Jupiter in de 2de helft van de nacht en in de ochtend zichtbaar laag in het zuiden. Saturnus is 's morgens in het zuidoosten te zien links van de heldere Jupiter. *(Alfred Saenen)*

7 tips om goedkoop én gezond te eten

1. Drink kraantjeswater en bespaar zo jaarlijks honderden euro's.
2. Vervang vlees eens door peulvruchten. Bonen, bijvoorbeeld, zijn dé gezondste eiwitbronnen.
3. Maak je eigen fruityoghurt. Kies niet voor yoghurt in kleine potjes, maar koop een grote verpakking en voeg er zelf vers fruit aan toe. Goedkoper én gezonder.
4. Diepvriesgroenten zijn – zeker in de winter – goedkoper dan verse groenten en bevatten nog altijd veel vitamines.
5. Kies voor kool: van spruitjes tot zuurkool. Alle soorten zijn erg gezond, goedkoop en goed te bewaren.
6. Havermost bevat oplosbare vezels, die goed zijn voor je darmen. Het goedkoopste merk is prima.
7. Ga aan het einde van de week aan de slag met kliekjes. Want met restjes maak je werkelijk de lekkerste maaltijden.

Recept: Quiche met prei, geitenkaas en walnoten

Ingrediënten

- 1 rol bladerdeeg
- 3 preiwitten
- 20 walnootpitten
- 200 g verse geitenkaas
- 3 eieren
- 2 eetlepels boter
- 2 dl melk
- 1 koffielepel gedroogde tijm
- peper en zout

Vorbereiding

- Snij de preiwitten in ringen van 1/2 cm
- Hak de walnootpitten grof. Dat gaat makkelijk als je ze in een plastic zakje steekt en erover rolt met een deegrol of glazen fles.

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180° C. Smelt de boter in een kookpot en stook de prei 15 min. Kruid met de tijm, peper en zout. Leg ondertussen het bladerdeeg met het bakpapier in een taartvorm. Prik er enkele keren in met een vork. Klop de eieren los met de melk en kruid met peper en zout.

Meng de geitenkaas en 2/3 van de grofgehakte walnootpitten onder de prei. Verdeel de preimengeling over het bladerdeeg. Giet er het eiermengsel over. Bestrooi met de rest van de walnootpitten en zet 40 min. in de voorverwarmde oven. De quiche is klaar als je er een mes in steekt en het er droog uitkomt.

Afwerking

Snij de quiche in punten en serveer lauwwarm of warm met een slaatje.



“Hot oech wèrm”

Hou je warm

Woordzoeker Winter

G	E	A	I	J	S	B	A	A	N	A	K	N	W	D
E	D	R	A	G	D	A	L	G	E	I	W	I	N	N
S	C	H	W	L	E	N	J	G	U	U	N	E	E	N
,	C	H	A	T	E	R	P	R	E	T	N	I	W	D
S	A	H	O	N	E	N	K	E	E	E	T	G	A	A
K	T	O	A	C	D	N	N	R	O	T	S	R	O	V
O	T	O	K	A	O	S	S	H	D	E	N	I	U	W
L	W	R	O	L	T	L	C	O	W	M	G	I	A	I
V	I	W	U	B	A	S	A	H	E	L	U	N	W	I
W	N	A	D	A	W	A	E	D	O	P	T	T	N	T
U	T	R	P	U	E	O	J	N	E	E	I	K	S	R
E	E	M	E	E	L	S	N	S	N	M	N	S	T	R
E	R	E	V	I	U	H	C	S	W	U	E	E	N	S
N	N	R	N	E	F	U	A	L	G	N	A	L	N	E
S	N	S	N	E	E	U	W	P	O	P	G	E	K	N

Oplossing: _____

Bezorg de oplossing, samen met je naam, adres en email-adres aan dienstencentrum@halen.be of brengt het binnen in De Klapstoel. De winnaar wordt bekend gemaakt in het volgende gazetje.

De oplossing van de vorige editie was: "Het wordt een meisje".

Heel wat mensen bezorgden ons een juiste oplossing.

De winnaar is: **Hilda Corthouts**.

Zij mag haar prijs komen afhalen in LDC De Klapstoel. Zij heeft 2 warme maaltijden (voor de maandelijkse warme maaltijd) gewonnen. Proficiat!

Chocolademelk
 Erwtensoepp
 Glad
 Handschoenen
 Iglo
 Ijsbaan
 Koud
 Kruik
 Langlaufen
 Muts
 Oorwarmers
 Schaatsen
 Sjaal
 Ski
 Slee
 Sneeuw
 Sneeuwpop
 Sneeuwschoenen
 Sneeuwschuiver
 Sneeuwvlok
 Snowboots
 Trui
 Vorst
 Wanten
 Winter
 Winterjas
 Winterpret
 Winterslaap

5 tips om je goede voornemens vol te houden!

Onze voornemens voor 2019 liggen vast. Helaas halen ze maar al te vaak het einde van januari niet.

Met deze tips slaag je er wel in om je aan je goede voornemens te houden!

TIP 1 - HOU HET SIMPEL

Probeer niet je hele leven in één keer te veranderen, want dat houdt niemand vol. Beperk je tot de twee voornemens die er voor jou het meest toe doen of die je het dringendst wil aanpakken.

TIP 2 - WEES REALISTISCH

Grote kans dat je niet de marathon van Parijs zal lopen, als je nu niet verder raakt dan het einde van je straat. Leg de lat dus niet te hoog, want dat leidt vaak tot teleurstelling en zelfhaat. Ben je realistisch, dan heb je meer kans op slagen, wat je zelfvertrouwen een flinke boost geeft. Maak je doel ook zo concreet mogelijk: 'Ik wil vermageren' of 'ik wil meer sporten' zijn te vaag.

TIP 3 - MAAK EEN PLANNING

Eens je een concreet doel voor ogen hebt, kan je een planning uitzetten.

De truc is om je voornemen in behapbare brokjes op te delen.

Dat maakt het heel wat haalbaarder. Koop dus een kalender of notitie-schriftje en evalueer op vaste momenten hoe ver je al gekomen bent. Zo kan je snel bijsturen, mocht je je voornemen uit het oog verliezen.

TIP 4 - GEEF NIET OP NA EEN SLIPPERTJE

Geef niet meteen op omdat je je tussentijdse doel niet gehaald hebt, of omdat je jezelf een keer hebt laten gaan. Vaak gaat de weg naar je einddoel niet in een stijgende lijn, iedereen heeft wel eens een mindere periode. Wees niet boos op jezelf, maar neem jezelf voor om je vanaf nu te herpakken.

TIP 5 - BELOON JEZELF

Zit je op schema? Beloon jezelf! Zo ben je nog meer gemotiveerd om de volgende stap te doen slagen. Let wel op, kies niet voor iets dat botst met je voornemen. Wil je gewicht verliezen, trakteer jezelf dan niet op een groot stuk appeltaart omdat je weegschaal enkele kilo's minder aanduidt.

“Ne piepelepa”

Een koprol

Fietstochten met Okra Zelem

Het was weer een prachtige zomer waarin alle fietstochten knallers waren. Niet één slechte dag gehad. Twee ritten per maand en drie mooie dagtochten zoals de trip naar de Maaskant, happen en trappen en de mooie maar lange trip naar Bokrijk waar we door het water mochten fietsen met bekende TVL gezichten en Igor Philtjens aan onze zijde.

Tevens hebben we kunnen genieten van een heerlijke maaltijd in het Koetshuis om daarna de tocht terug te kunnen aanvatten via Herkenrode richting thuisbasis. Allemaal blije gezichten na deze toch wel lange rit. We hebben zelfs de vraag gekregen om dit volgend jaar opnieuw te organiseren onder de vorm van een tweedaagse.

Iedereen bedankt voor het enthousiasme en de aanwezigheid.

We zullen trachten om het volgend fietsseizoen minstens even goed te doen.

Vriendelijk groeten,

Het Okra team

(John Claes)



Okra sport Zelem

Vertrek om 13.00 u. aan de sporthal in Zelem.

04-02-2019: wandeling

21-02-2019: winterwandeling aan het Zilvermeer in Mol (opstapplaats Hasselt aan de Action)

04-03-2019: wandeling

01-04-2019: wandeling

08-04-2019: fietsen



Okra hobby Zelem

4 februari, 4 maart en 1 april om 13.30 u. in het zaaltje aan de sporthal.

VIEF Halen

07-02-2019: kienen

14-03-2019: kienen

11-04-2019: 'Kruiden' en 'Myten Legendes'

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



VIEF Zelem

28-02-2019: 'Liefde op latere leeftijd'

28-03-2019: 'Creatieve verzorgingsproducten maken'

25-04-2019: kienen

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

Wat zijn zoetstoffen

Zoetstoffen zijn stoffen die aan voedingsmiddelen worden toegevoegd om ze zoeter te maken. Zoetstoffen zoals 'aspartaam', 'stevia' worden gebruikt om suiker te vervangen. Deze zoetstoffen hebben een E-nummer, wat betekent dat ze door de EFSA (Europese Autoriteit voor voedselveiligheid) gecontroleerd zijn en bepaald is in welke producten en in welke hoeveelheden deze mogen gebruikt worden. Ze zijn dus veilig om te gebruiken conform de bijhorende aanbevelingen.

Beschikbaarheid van zoetstoffen

Zoetstoffen zijn beschikbaar in verschillende vormen, zoals vloeibaar (flesje), poeder, zoetjes (vb. voor in thee). Bepaalde producten zijn geschikt om te bakken of te koken, andere niet. Of producten al of niet geschikt zijn om mee te bakken of te koken staat vermeld op het etiket.

Soorten zoetstoffen

Er zijn 2 soorten zoetstoffen: de polyolen en de intensieve zoetstoffen. De intensieve zoetstoffen zijn 30 tot wel 37.000 keer zoeter dan suiker. Ze leveren geen of nauwelijks calorieën omdat je er maar heel weinig van nodig hebt.

Polyolen leveren energie maar minder dan suiker.

Voorbeelden van intensieve zoetstoffen zijn aspartaam, aceculfaam -K, sucralose, steviolglycosiden (ook gekend als stevia). Deze zoetstoffen worden o.a. gebruikt in frisdranken, vruchtensappen, melkproducten, ijs, ...

Voorbeelden van veel gebruikte polyolen zijn sorbitol, mannitol, isomalt, matitol, lactitol, xylitol. Let op bij het gebruik van polyolen, want bij overmatig gebruik kunnen zij een laxerend effect hebben. Je vindt deze zoetstoffen terug in o.a. chocolade, melkproducten, koek en gebak, sauzen, ijs, kauwgom.

Suiker vervangen

Elke zoetstof heeft een bepaalde zoetkracht welke bepaald hoeveel je ervan nodig hebt. Je zal merken dat je soms een heel kleine hoeveelheid nodig hebt om suiker te vervangen.

Gebruik kunstmatige zoetstoffen steeds in beperkte mate, verlaag de hoeveelheden gerust naar eigen smaak. Tagatesse heeft bij overmatig gebruik een laxatief effect.

Lees steeds de informatie op het etiket voor je een zoetstof gebruikt.

Bronnen:

www.voedingscentrum.nl

www.diabetes.be

(Erika Vanhauwaert)

Ten Huize van (deel 2)

Na de oorlog moesten we boter leveren. Ik kon dan met mijne korf te voet naar Assent trekken, om in de melkerij mijn lading af te geven.

Het ergste is voor mij toch de oorlog hier in 't Halens veld geweest. Ik was toen een kind van een jaar of tien. Toen wij op 11 augustus, het was een dinsdag, nog een "hoven" brood gebakken hadden. Er was zoveel beweging van soldaten. En hoe later het werd hoe meer er bij kwamen. Op de 12de augustus lag reeds van 's morgens ons huis vol met soldaten. In de schuur werden pannen weggeschoven. Door ieder gat zat een geweerloop. Het is mij altijd bijgebleven. Wij woonden maar amper driehonderd meter van de IJzerwinning af. Daar waren immers de grootste gevechten. Ons moeder maakte verse boterhammen met gebakken eieren, want wij hadden hennen zoals overal op de boerderij. De jongens aten, ja jong, ze hadden honger. Want ik weet nog dat ons moeder één brood van de ganse oven weg gelegd had voor ons, omdat er zo moeilijk aan gist te geraken was. Ze hadden verschrikkelijke honger want ons moeder had alles bijgehaald wat er in huis was.

Het werd later en gevaarlijker. Stilaan begonnen de kogels langs ons huis te fluiten. Toen zei een overste: "Moeke neem uw kinders en vlucht naar de kelder want het zal gevaarlijk worden".

Vanop de Mettenberg begon het kanonnenvuur te schieten. Het ene huis na het ander vloog in brand. Het huis van Franssen brandde. Het huis van Nelleke Breuyninx brandde, hier verderop stonden huizen in brand. Ons moeder en vader namen het Lieve Vrouw beeldeken mee de kelder in. Ons vader begon te bidden en wij baden na. Ook de soldaten gingen mee de kelder in. Plots sloeg er een obus in de stromijt. En ik zeg het nog, ik heb nooit de dood zo kortbij gezien. De overste kwam bij ons en zag ons bidden. Ik hoor hem nog zeggen "Doe dat moederke, O.L. Heer zal u wel bewaren". Het was een verschrikkelijk lawaai en gekwetter. Het geleeg lag vol met hulslen. De soldaten voelden dat het gevaar naderde en hadden schrik. Sommigen vielen op hun knieën voor 't schap waar het Heilig Hart op stond. Dit bleef zo duren tot 's avonds. Het kanonnenvuur verminderde en wij bleven gespaard.

Vader ging eerst naar boven en ging de stal in om te zien of alles in orde was.

Alleen ons koe had een kogel in haar lijf en die is er later uitgezworen. Maar ik durf toch zeggen: "Het was door de bijstand van O.L. Vrouw dat ons huis niet in brand is gevlogen". Anders was de ganse winning in vlammen opgegaan. Het was nu een stuk in de nacht eer we durfden slapen gaan.

Maar wat ik het verschrikkelijkste vond... 's Nachts zagen we mensen op het slagveld rondtoeren. Wij wisten niet wat die daar kwamen zoeken. Later hebben we vernomen, dat ze de doden kwamen bestelen. Ik heb niemand herkend en ik geloof dat dit zeker niet gebeurd is door onze dorpsmensen. Maar volgens mij waren het personen die er goed op de hoogte van waren, en die van ver kwamen.

De haver stond nog in de mantels. De Belgen hadden in onze haverschoven verscholen gezeten. Toen we het inhaalden waren er vele schoven vol opgedroogd bloed. Het geleeg lag 's morgens vol kartoechen en schrapnellen. Als kind zijt ge dan zo nieuwsgierig, maar onze pa wilde niet dat we het aanraakten. Het gevaar moest nog komen en toen hebben wij besloten om ons huis te verlaten. Toen we vertrokken zagen we vele lijken liggen. Met de koe voor ons op, vluchtten wij naar de molleweide.

Het zijn ogenblikken die je als kind diep in het "memorie" zitten. We zijn daar gebleven tot de Duitsers doorgetrokken waren.

Ik moet wel zeggen dat de slag zelf ons beter verlopen was dan toen we thuis kwamen van vluchten. Het was voor ons niet te geloven dat een mens zo gemeen kon zijn. Het geleeg lag vol met afgehakte koppen van ons hennen. Eén kloek met kuikens was onder de stromijt gekropen. Dat waren de enige die ons nog overbleven van de slachting. De gerst lag uitgestrooid in de weide, waarschijnlijk hebben ze gedacht dat het haver was om de paarden te voeden. Binnen was ook alles verwoest. Ik herinner mij nog een nikkele Lieve Heer die kapot geslagen op de grond lag. Een andere Christus was van het kruis afgerukt en lag in honderd stukken op de grond. Ik geloof dat het de slechtsten waren die voorop gestuurd werden. Want wat hadden ze eraan om die heiligen te vernielen. Het brood dat moeder voor ons weglegde was ook verdwenen. We hadden niets meer. Het waren verschrikkelijke beelden die we als kind reeds moesten zien. Dat blijft je bij. Ik hoop dat het nooit meer weder komt.

(Leo Vandingenen)

Warme maaltijd

Ben je het beu om alleen te eten?
Is koken voor één persoon niet de moeite? Ga je graag eens de deur uit?
Wil je nieuwe mensen ontmoeten?

In LDC De Klapstoel kan je elke middag de benen onder tafel steken en je laten bedienen van soep tot dessert.

Elke eerste donderdag van de maand is er geen warme maaltijd in LDC De Klapstoel. Dan organiseren we een grote warme maaltijd in de feestzaal van GC De Rietbron.

De kostprijs bedraagt € 6 per maaltijd, water inbegrepen.

Tijdens de grote warme maaltijd staat er ook een enthousiaste vrijwilligersgroep klaar om jullie op je wenken te bedienen. Wij willen hen via deze weg hartelijk danken voor hun inzet.

Dank u wel!



Computerlessen

Willen (klein)kinderen met je skypen, facebooken, ... ? Wil je foto's bekijken op Instagram? Mails versturen?

Dan kan je terecht in LDC De Klapstoel. Wij hebben een groot gamma van computerlessen. Hou zeker ons aanbod in het oog.

Kan je niet werken met een computer, dan zijn de beginnerslessen voor jou geschikt. Hier leer je omgaan met de computer van hoe opzetten tot mappen maken en mails versturen. Je kan zelfs een laptop huren gedurende de lessenreeks.

Kan je al werken op de computer, maar zou je graag meer kunnen? Schrijf je dan in voor onze gevorderden cursus. Hier werken we meer op maat van de cursisten en gaan we dieper in op programma's en op vragen die je stelt.

Weet je niet hoe je een foto moet uploaden op Facebook? Of een bijlage aan een mail vasthangt? Dan kan je met deze vragen terecht tijdens SOS PC. Hier helpen enkele vrijwilligers je verder en kan je zelf van elkaar leren.

Heb je een voorstel voor het organiseren van een cursus i.v.m. computer, tablet, smartphone, ... dan mag je altijd contact opnemen met de centrumleidster (dienstencentrum@halen.be of 013 46 03 78).

Terugblik 2018



Shownamiddag



Shownamiddag



Versiering in de Klapstoel



Versiering in de Klapstoel



Vrijwilligersdag



Winterwandeling

Terugblik 2018



Terugblik 2018



Terugblik 2018



Opendeurdag Klapstoel



Warme maaltijd



Ontbijt



Zumba



Line Dance



Muziekmoment

Programma Klapbus

Ondertussen heeft de Klapbus al verschillende km's achter de rug en stond hij al op verschillende locaties in Halen. En dat allemaal dankzij onze vrijwilligers!

Gedurende de koude winterdagen zal de Klapbus niet meer op de verschillende locaties staan maar kan je nog steeds telefonisch de bus reserveren om van en naar de activiteiten van de Klapstoel te komen. Bel hiervoor minstens 2 werkdagen op voorhand om een rit aan te vragen op het nummer 013 46 03 78.


Had jij toch graag willen samenkomen tijdens deze koude winterdagen?


Wel dat kan ook! Neem dan gerust 2 werkdagen op voorhand contact op met het dienstencentrum De Klapstoel op het nummer 013 46 03 78

De Klapbus vervoert je dan van en naar het dienstencentrum waar je dan gezellig kunt samenzijn met een tasje koffie! Na de winterdagen zal de Klapbus weer opduiken in de verschillende straten! Meer nieuws hierover verneem je dan in één van de volgende edities van het senioren gazetje.


Pictogrammen


Vanaf nu staan er pictogrammen bij de activiteiten vermeld. Elk pictogram dient voor een bepaalde groep.


 : alle activiteiten rond beweging

 : alle activiteiten rond eten/drank

 : alle activiteiten rond multimedia

 : alle activiteiten rond muziek


















 : alle activiteiten rond taal

 : alle activiteiten rond ontmoeting en crea

Vast activiteiten aanbod

Activiteit		Dag	Uur	Waar
Tai Chi		Elke maandag	09.30 u. - 10.30 u.	LDC De Klapstoel
Zumba		Elke maandag	11.00 u. - 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Rummikub		Elke maandag	13.00 u. - 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Linedance		Elke maandag	16.30 u. - 18.00 u.	LDC De Klapstoel
Kienen en kaarten		Elke dinsdag	13.30 u. - 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Brei- en naaiatelier		Elke dinsdag	13.30 u. - 16.00 u.	LDC De Klapstoel

Aanbod Klapstoel Februari

Activiteit	Dag	Uur	Waar
Windows beginners 	Start DI 01-02	09.30 u. - 12.00 u.	LDC De Klapstoel
SOS PC 	DI 05-02	09.30 u. - 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontmoeting Loksbergen 	WO 06-02	14.00 u. - 17.00 u.	Zaal school Loksbergen
Workshop dromenvanger 	WO 06-02 WO 13-02	09.30 u. - 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Muziekmoment 	DO 07-02	10.00 u. - 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Warme maaltijd 	DO 07-02	12.00 u. - 13.00 u.	GC De Rietbron
SOS Fotografie 	DO 07-02	13.30 u. - 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Make-up: Do's & Don'ts 	MA 08-02	09.30 u. - 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Windows voor gevorderden 	Start DI 12-02	09.30 u. - 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Eenvoudig en gezond broodbeleg 	DO 14-02	09.00 u. - 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontbijt 	VR 15-02	08.30 U. - 11.00 u.	LDC De Klapstoel
Multimediacafé 	MA 18-02	09.30 u. - 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Dansnamiddag 	DI 19-02	13.30 u. - 17.00 u.	GC De Rietbron
Maak zelf je natuurlijke verzorgingsproducten 	WO 20-02	09.00 u. - 12.00 u.	GC De Rietbron
Juweeltjes maken 	WO 20-02	14.00 u. - 17.00 u.	LDC De Klapstoel
Muziekmoment 	DO 21-02	10.00 u. - 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Praatcafé Engels 	MA 25-02	09.30 u. - 12.00 u.	LDC De Klapstoel

Aanbod Klapstoel Februari

Activiteit	Dag	Uur	Waar
Suikervrij bakken 	WO 27-02	09.00 u. - 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Bierproeven (+ uitleg) 	Wo 27-02	13.00 u. - 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Minder plastic 	DO 28-02	Vanaf 14.00 u.	LDC De Klapstoel

Uitleg Activiteiten

04-02 Make-up Do's & Don'ts

Het op de juiste manier aanbrengen van de geschikte make-up kan echt wonderen doen. Je camoufleert je onvolmaaktheden en zet je beste punten in de verf. Tijdens deze workshop leren we op een eenvoudige manier make-up toe te passen. Eerst kijken we naar jouw kleurtype, huid & teint en gelaatsvorm. Daarnaast leren we in welke volgorde we make-up moeten aanbrengen. Wil jij het karakteristieke van je gelaat graag versterken? Kom dan zeker naar onze workshop.

Prijs: € 3.

06-02, 13-02 Workshop dromenvanger

De dromenvanger werd vroeger bij de indianen gebruikt omdat zij er in geloofden dat je slechte dromen kon vangen in het web van de dromenvanger en door aan de uiteinden veertjes te hangen de mooie dromen kon verspreiden.

Maak je eigen unieke dromenvanger die je kunt versieren met mooie kleuren, kralen, voorwerpen uit de natuur, ...

Zowel mensen met of zonder ervaring zullen met een persoonlijke dromenvanger naar huis gaan en wie weet wat voor mooie dromen je hier mee kunt gaan vangen.

Prijs: € 5 (inclusief 2 dromenvangers)

07-02 Menu Warme maaltijd

Erwtensoep

Hespenrolletjes met kaassaus en puree Panna Cotta

Prijs: € 6

“Tegriest gaan”

Binnenweg nemen

Uitleg Activiteiten

14-02 Eenvoudig en gezond broodbeleg

Kaas, salami en chocopasta een beetje? Het kan een pak origineler en gezonder. Tijdens deze workshop worden er tips en ideeën gegeven om je boterhammen gezond maar vooral ook erg lekker te beleggen.

Ben jij ook op zoek naar lekkere ideeën voor gezond broodbeleg? Mis onze workshop dan zeker niet!

Prijs: € 5

20-02 Maak zelf je natuurlijke verzorgingsproducten

Tijdens deze inspirerende en dynamische workshop leer je zelf natuurlijke verzorgingsproducten te maken. Je hoeft met andere woorden helemaal geen dure producten meer te kopen maar je kunt deze makkelijk zelf maken. Zet je zintuigen dus maar op scherp want in deze workshop leer je welke materialen kunnen dienen om je eigen schoonheidsproducten te maken.

Prijs: € 5

27-02 Suikervrij bakken

Ben je op zoek naar inspiratie voor gebak dat lekker en suikervrij is? Of heb je zin om te snoepen zonder schuldgevoel? Kom dan naar deze workshop en maak en geniet zorgeloos van taart en zoetigheden met 100 % natuurlijke zoetstoffen.

Prijs: € 3

27-02 Bier proeven

Tijdens deze workshop krijg je een smakenpallet van 5 verschillende bieren aangeboden. Voor elk wat wils dus.


















Prijs: € 5

28-02 Minder plastic gebruiken

Plastic is overal. We gebruiken heel wat verpakkingsplastic en plastic spullen die na eenmalig gebruik in de vuilnisbak belanden. Dat betekent een regelrechte verspilling van kostbare grondstoffen. Bovendien komt heel wat plasticafval op straat en in onze waterwegen terecht, waar ze niet of nauwelijks afbreken. Toch kan het anders. Samen zoeken we naar tips voor minder plastic en laten we jullie heel wat alternatieven zien.

Prijs: € 5

Aanbod Klapstoel Maart

Activiteit	Dag	Uur	Waar
De genezende kracht van 	MA 04-03	09.30 u. - 12.00 u.	LDC De Klapstoel
SOS PC 	DI 05-03	09.30 u. - 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Mocktails maken 	WO 06-03	09.00 u. - 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Filmnamiddag 	WO 06-03	13.30 u. - 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontmoeting Loksbergen 	WO 06-03	14.00 u. - 17.00 u.	Zaal school Loksbergen
Muziekmoment 	DO 07-03	10.00 u. - 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Warme maaltijd 	DO 07-03	12.00 u. - 13.00 u.	GC De Rietbron
SOS Fotografie 	DO 07-03	13.30 u. - 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Themataarten 	WO 13-03	09.30 u. - 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Multimediacafé 	MA 18-03	09.30 u. - 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Dansnamiddag 	DI 19-03	13.30 u. - 17.00 u.	GC De Rietbron
Workshop voor kinderen en grootouders 	WO 20-03	13.30 u. - 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Muziekmoment 	DO 21-03	10.00 u. - 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontbijt 	VR 22-03	08.30 u. - 11.00 u.	LDC De Klapstoel
Praatcafé Engels 	MA 25-03	09.30 u. - 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Kienen voor prijzen 	WO 27-03	13.30 u. - 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Ayurveda en voeding 	DO 28-03	13.30 u. - 16.00 u.	LDC De Klapstoel

Uitleg Activiteiten

04-03: De genezende kracht van bloesemremedies

Tijdens deze lezing gaat je kennis maken met de krachtige energieën uit de natuur. Hoe ze ons leven aangeneramer kunnen maken wanneer het even moeilijk zit. Op een zachte maar krachtige manier brengen ze balans, zowel lichamelijk als emotioneel.

Prijs: € 3

06-03 Mocktails maken

In deze workshop ga je aan de slag met hedendaagse verse ingrediënten waarbij er zeer originele en lekkere non-alcoholische alternatieven worden aangeboden. Ontdek tijdens deze workshop lekkere frisse receptjes voor een heerlijke mocktail en verwen zo jezelf en familie en vrienden!

Prijs: € 3

7-03 Menu Warme maaltijd

Minestrone soep

Kabeljauw met prei en puree

Chocomousse

Prijs: € 6

13-03 Themataarten

Iets te vieren? Geen feest compleet zonder taart! Tijdens deze workshop maken/decoreren we een taart aangepast aan de gelegenheid. Ben je op zoek naar culinaire inspiratie? Kom dan zeker naar deze workshop!
















Prijs: € 6

28-03 Ayurveda en voeding

Ayurveda is de klassieke Indiase geneeswijze die gebruik maakt van natuurlijke remedies. Iedereen is uniek en heeft daarom andere behoeften, ook op vlak van voeding. Ontdek hoe je met voeding-op-maat, aangepast aan je natuur, je gezondheid in evenwicht kan houden of brengen. We gaan na wat jouw lichaamsgestel/constitutie of dosha is, zodat je hiermee thuis direct aan de slag kan.

Prijs: € 5

Aanbod Klapstoel April

Activiteit	Dag	Uur	Waar
SOS PC 	DI 02-04	09.30 u. - 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Vegetarisch koken 	WO 03-04	09.00 u. - 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Glitter tattoos 	WO 03-04	13.30 u. - 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontmoeting Loksbergen 	WO 03-04	14.00 u. - 17.00 u.	Zaal School Loksbergen
Muziekmoment 	DO 04-04	10.00 u. - 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Warme maaltijd 	DO 04-04	12.00 u. - 13.00 u.	GC De Rietbron
SOS Fotografie 	DO 04-04	13.30 u. - 16.00 u.	LDC De Klapstoel
iPhone 	DI 09-04	09.30 u. - 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Creatief cadeau 	WO 10-04	09.30 u. - 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Zeepjes en zeep-kettingen 	WO 10-04	14.00 u. - 16.30 u.	LDC De Klapstoel
Bloemschikken Pasen 	DO 11-04	09.00 u. - 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Praatcafé Engels 	MA 15-04	09.30 u. - 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Multimediacafé 	MA 15-04	09.30 u. - 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Dansnamiddag 	DI 16-04	13.30 u. - 17.00 u.	GC De Rietbron
Papieren wenskaarten 	WO 17-04	09.00 u. - 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Wijnproeven 	WO 17-04	13.00 u. - 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Muziekmoment 	DO 18-04	10.00 u. - 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Ontbijt 	VR 19-04	08.30 u. - 11.00 u.	LDC De Klapstoel

22-04 LDC De Klapstoel gesloten (Paasmaandag)

Aanbod Klapstoel April

Activiteit	Dag	Uur	Waar
Kussens van jeansbroek 	WO 24-04	09.00 u. - 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Creatief met afval 	WO 24-04	13.00 u. - 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Geneeskrachtige werking van kruiden 	DO 25-04	13.30 u. - 16.00 u.	LDC De Klapstoel
Amuses en desserts 	MA 29-03	09.30 u. - 12.00 u.	LDC De Klapstoel
Smartphone 	DI 30-04	09.30 u. - 12.00 u.	LDC De Klapstoel

Uitleg Activiteiten

03-04 Vegetarisch koken

In deze workshop maken we een aantal simpele maar lekkere vegetarische gerechten. Ook werken we met een aantal nieuwe ingrediënten en met en zonder vleesvervangers. Kan jij nog wat inspiratie, vaardigheden en/of tips gebruiken, mis dan zeker deze workshop niet!

Prijs: € 5

03-04 Glitter tattoos

Glitter tattoos zijn hip, kleurrijk en cool! Tijdens deze workshop leren jullie zelf glitter tattoos zetten. Er is keuze uit verschillende kleuren en motieven! Wil jij ook een leuke en hippe glitter tattoo?! Doe dan zeker mee met deze workshop!

Prijs: € 3

4-04 Menu Warme maaltijd:

Portugese soep

Vlaamse stoverij met gebakken aardappelen

Vanillepudding

Prijs: € 6

10-04 Creatief cadeaus inpakken

Wil je iemand echt verrassen? Laat je tijdens deze workshop dan inspireren door onze inpak tips en tricks!

Prijs: € 3

10-04 Zeepjes en zeepkettingen

Tijdens deze zeer leuke workshop maken we zeepjes en zeepkettingen! Je kan kiezen uit een ruim assortiment van geuren, kleuren en vormen. Lijkt dit jou leuk? Kom dan samen met je (groot)ouder naar de workshop en maak jouw uniek zeepje/zeepketting!

Prijs: € 10

Uitleg Activiteiten

17-04 Papieren wenskaarten maken

Vind jij het ook prettig om vrienden en familie steeds te verrassen met een originele, zelfgemaakte wenskaart? Dan is deze inspirerende workshop echt jouw ding en kan je hier je creativiteit de vrije loop laten gaan! Schrijf je vandaag nog in en maak binnenkort jouw eigen unieke wenskaart!

Prijs: € 3

17-04 Wijnproeven

In deze workshop krijg je een vlotte en luchtige inleiding in de wijnwereld. Je leert er wijn proeven en herkennen met al je zintuigen. Ook proef je een aantal wijnen uit verschillende streken met elk zijn eigen toetsen van citroen of andere fruitige aroma 's. Ben jij ook een wijnliefhebber en wil je nog meer te weten komen over wijn? Schrijf je dan in voor deze workshop!

Prijs: € 5

24-04 Kussens van jeansbroek

Gooi die oude jeansbroeken niet weg maar kom naar de workshop en maak een leuke eyecatcher voor in je woonkamer!

Prijs: € 3

24-04 Creatief met afval

In deze workshop maken we leuke en originele items van afvalmateriaal. Ben je ook benieuwd welke unieke voorwerpen er gemaakt kunnen worden van afval? Kom dan zeker naar de workshop en help zo de afvalberg te verminderen.

Prijs: € 3

25-04 De geneeskrachtige werking van kruiden

Planten die we de dag van vandaag als onkruid beschouwen hebben maar al te vaak vergeten heilzame eigenschappen. Zo zullen we leren dat sommige kruiden bevorderend zijn voor spijsvertering, weer andere voor de bloedsomloop en andere voor het zenuwstelsel. Herboriste Gaby Lormans maakt ons wegwijs in de wonderde wereld van de geneeskrachtige kruiden. Een echte aanrader.

Prijs: € 5

29-04 Amuses en desserts

In deze workshop maak je amuses en desserts die je feest net dat tikkeltje extra geven. Ook krijg je tips mee om thuis verder te proberen.

Voor deze workshop hoef je zeker geen keukenprins(es) te zijn!

Prijs: € 5

Raadsel

Je gaat drie dagen vissen en vangt in totaal 12 vissen. Op de derde dag vang je er meer dan op de eerste dag. Op de tweede dag vang je er minder dan op de derde dag.

Op de derde dag vang je er minder dan op de eerste en tweede dag samen.

Hoeveel vissen heb je dan gevangen op de derde dag?

Oplissing: Op de derde dag heb je 5 vissen gevangen

Spiegelbeeld

Heb je dat soms ook? 's Morgens voor de spiegel, dat wazig gezicht? Och ja, ik moet mijn bril nog opzetten. Want zonder bril ... !

Nu mijn tanden nog ergens: ik bedoel mijn gebit. En dan dat haar. Man, man, man, miserie, miserie (50 tinten grijs). Nu nog een nutteloos weetje tussendoor: onze neus en onze oren blijven je hele leven lang groeien.

Om te eindigen: ik heb deze morgen voor de spiegel nog iets ontdekt. Ik ben eindelijk van mijn jeugdpuistjes af ... Maar nu krijg ik rimpels.

Groetjes

Firmin Creten - Zelem

Hoalens dialect

Zoals je in het boekje hebt opgemerkt staan er overal dialectwoorden of uitdrukkingen verscholen. Ken je nog een uitdrukking in het Halens dialect? Of kan je een tekst schrijven in ons dialect, neem dan contact op met de centrumleidster (013 46 03 78 of dienstencentrum@halen.be).

Ontbijt in een nieuw jasje

Kom naar ons lekker maandelijks ontbijt met heerlijk versgebakken brood en krokante pistolets, vers fruit, ... Elke maand passen we het aanbod aan om zo een gevarieerd ontbijt te kunnen aanbieden. Voor ons ontbijt werken we samen met de Sint-Martinusschool te Herk-de-Stad. Zij voorzien elk ontbijt van een extra lekkernij door hen gemaakt.

Inschrijven op voorhand is verplicht bij de centrumleidster.

Werkten mee

Godelieve Gacoms, Leo Vandingenen, Alfred Saenen, Miche Declerck, Karel Rymen, John Claes, Firmin Creten, Erika Vanhauwaert, Wendy Ceustermans, Nele Vanderheyden en Alex Huveneers (druk).

GALA SOIREE

27 APRIL @ GC DE RIETBRON



Luc Van Halen Band



DJ Johan that's life



Aanvang: 20.00 u.

Kaarten: € 5

Kassa: € 8

Meer info op de website
www.deklapstoel.be of
via dienstencentrum@halen.be


halen
Een vloeiend verhaal



stad HALEN
Markt 14 . 3545 Halen

© 2019

Een uitgave van stad Halen.