

op uw gezondheid!

preventieraad in 'close-up'
Diane Weyten & dr. Erik Sauer

- fitter door enkele gezondheidstips
- op biodiverse ontdekking in het park
- alles kleurt fuchsia tijdens de cultuurweek



3

IN BEELD We vieren feest en dat doen we uiteraard met een goede maaltijd. Maar dit keer met een gezonde, lekkere hap.



4

REPORTAGE De huisartsenkring en onze preventieraad. Leo Van Hoydonck en Rik Baeten vertellen u er meer over.



6

LEEF! Gezondheid! Tal van concrete tips helpen u om een gezondheidsplan op te starten en u fitter te voelen.



8

IN'T KORT Hulp bij uw belastingsaangifte - RUP Achterstraat - wie is er kampioen in onze gemeente en meer ...

fuchsia sporen van cultuur

9

ZOERSEL DAG NA DAG Evenementen voor jong en oud van 13 mei tot en met 23 juni.



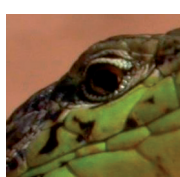
12

LEEF! Een gezonde geest in een gezond lichaam want ook mentaal moet u zich fit voelen.



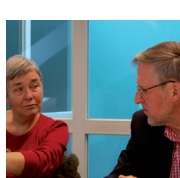
14

BETROKKEN Acrobatische dieven proberen uw huis binnen te komen via de eerste verdieping. Geef hen geen kans!



15

BETROKKEN Dit jaar smelten de dag van het park en de dag van de biodiversiteit samen. Op 22 mei ontdekt u er alles over.



16

CLOSE-UP Dr. Sauer en Diane Weyten stonden op de eerste rij toen de hoeksteen werd gelegd van onze gezondheidszorg.

fuchsia sporen van cultuur

18

IN BEELD Wat is cultuur? Ontdek de mogelijke antwoorden tijdens de cultuurweek.

zo is **Zoersel!**

'Snoep verstandig, eet een appel'. Deze goede raad werd voor het eerst in de jaren '70 op de mensen losgelaten.

Sedertdien is het besef dat we onze gezondheid voor een groot stuk zelf in de hand hebben, nog sterk toegenomen. Ook in Zoersel.

Nu al 25 jaar lang werken onze gemeente en de gemeente Malle samen aan een gezondheidsbeleid.

Meer bewegen, verantwoord eten, op tijd halt houden en tijd nemen voor jezelf, we weten allemaal wel dat het ons als mensen goede komt. En toch zijn de evoluties in onze maatschappij verontrustend: overgewicht wordt een epidemie, depressie een ziekte waarmee steeds meer mensen te kampen krijgen, ... Velen hebben dan ook een zetje nodig, een aanmoediging om hun levensstijl hier en daar wat bij te sturen.

Daar maakt de preventiewerkgroep al een aantal jaren werk van.

Wat weerhoudt u ervan om, net als de snoepers op de voorpagina van dit Zoersel magazine, uw tanden te zetten in een sappig stuk fruit? Lust u het niet graag? Heeft u het niet in huis? Geen honger? Geen tijd voor beweging? Geen zin? Wie excuses wil vinden, heeft ongetwijfeld nog een hele lijst in petto. Maar terwijl u al die excuses aanhaalt, bedenk dan dat een keer vaker de trap of de fiets nemen, en kiezen voor een handjevol druiven in plaats van voor die reep chocola, een winstgevende investering is in uw gezondheid.

Natuurlijk hoeven we ook niet allemaal sportkampioenen te worden. Al zijn er toch heel wat in onze gemeente die daar wel in lukken. Hen zetten we naar jaarlijkse gewoonte graag in de bloemetjes.

Spijtig genoeg worden lenigheid en acrobatie soms ook misbruikt. Daarom geeft onze politie u ook graag een aantal inbraakpreventietips. Want ook daar geldt dat voorkomen beter is dan genezen.

Omdat een gezonde geest en een gezond lichaam nog steeds hand in hand gaan, geven we u ook graag een aantal gezondheidstips mee: voor meer bewegen en gezonder eten, maar ook voor ontspannende activiteiten. Bijvoorbeeld tijdens de cultuurweek, of de dag van het park.

'An apple a day keeps the doctor away', zeggen de Engelsen. Vandaag de dag mag het ook gerust wat anders zijn, want de diversiteit en het aanbod aan groenten en fruit is in onze samenleving enorm, al blijft de appel wel het uithangbord voor gezondheid.

En komt u al eens een twistappel tegen, of een hele zure? Wel, ook dan: gewoon doorbijten!

Katrien Schryvers
burgemeester

■ LEEF!

25 jaar preventie

feesten met een **gezonde hap**



Zoersel staat gekend als een zorgende gemeente. De gezondheid van onze inwoners staat dan ook centraal. We mogen onze gemeente een pionier noemen op het vlak van gezondheidsbevordering en preventie. Al 25 jaar trachten we, in nauwe samenwerking met de gemeente Malle, te werken rond allerlei gezondheidsthema's. Zo proberen we letterlijk om onze gemeente gezond te houden.

5 juni is gezondheidsdag

Het 25-jarige jubileum mogen we niet onopgemerkt voorbij laten gaan. In 1985 werden de eerste acties opgezet rond gezondheid en preventie. De invloed van die initiatieven merken we vandaag nog steeds. Maar we willen graag iedereen aanmoedigen om op het juiste spoor te blijven. Daarom kunt u 'gezondheid' komen opsnuiven tijdens onze gezondheidsdag op 5 juni.

geen verjaardag zonder een lekkere hap

Een echte Belg feest met een goede maaltijd. Wie lust er niet graag een lekker stuk taart of een heus diner met alles erop en eraan? Wist u dat een feestdiner niet alleen lekker, maar ook heel gezond kan zijn? Gedaan met de korte diëten en het intensief sporten na de feestdagen. Onze

leuze luidt 'Lekker en gezond het hele jaar door!'

een ideaal feestrecept

Om u op weg te helpen met gezonde en evenwichtige voeding presenteren we u graag een heerlijk en gezond hoofdgerecht voor een verrukkelijk feestmenu.

Smaakt dit naar meer? Dan is onze gezondheidsbeurs op 5 juni, met tal van workshops, zeker iets voor u!

MEER WETEN?

Bel 03 2980 9 60 of mail naar welzijn.wereld@zoersel.be. Om te weten waar en wanneer u terecht kunt, kijk dan in de dag-na-dagkrant.

geroosterde lamskoteletjes met tomatencoulis en knolselderijfrietjes

Ingrediënten (voor één persoon)
3 tomaten, halve knolselder, 1 ui, 3 lamskoteletjes, half teentje knoflook, olijfolie

bereiding

Pel en ontpit de tomaten. Snijd het vruchtvlees in stukjes. Snipper de ui en pers het knoflookteentje. Verhit 1 eetlepel olijfolie en fruit er alles in. Laat verder op een zacht vuurtje sudderen tot de tomaten en de ui zijn weggekookt. Mix alles nog eens door, kruid met peper en zout en duw daarna door een zeef. Snijd de knolselder in dikke plakken en daarna in frietjes. Bak de knolselderfrietjes goudgeel en laat ze uitlekken op keukenpapier. Kruid ondertussen de lamskoteletjes met peper en zout. Rooster onder de hete ovengrill gedurende 2 minuten langs elke zijde. Serveer met de frietjes en tomatencoulis.

"Smakelijk!"

25 jaar preventieraad Malle-Zoersel

*“Twee handen
op één gezonde buik.”*

onze *samenwerking* als Vlaams *voorbeeld*

Onze preventieraad lag mee aan de basis van het Zoerselse gezondheidsbeleid. Al in de jaren '80 startte onze gemeente met een gestructureerd overlegplatform rond gezondheidspromotie en ziektepreventie. We kijken samen met Rik Baeten en Leo Van Hoydonck terug op de realisaties van deze raad en de samenwerking met de huisartsenkring. Wat zijn de concrete effecten vandaag? Welke gezondheidsthema's werden uitgewerkt? U leest hier het verhaal van onze gemeentelijke gezondheidsmissie.



een blik terug in de tijd

Eind jaren '80 organiseerde de provincie voor het eerst een overleg met de gemeenten rond verschillende aspecten van preventie. Tijdens dat overleg werd de provincie Antwerpen in zes gezondheidsregio's verdeeld. Binnen die regio's moeten de gemeentebesturen samenwerken aan een gecoördineerd gezondheidsbeleid en de provincie zorgt daarbij voor begeleiding. Zoersel en Malle zitten sindsdien samen met enkele andere gemeenten in eenzelfde regio. "Vanaf de prille start besloten beide gemeenten om samen te werken en de huisartsen erbij te betrekken. Op die manier konden we samen met de huisartsenkring een preventieraad oprichten. Verschillende uiteenlopende gezondheidsthema's werden zo op gemeentelijk niveau behandeld", vertelt Rik Baeten. In navolging van de Wereldgezondheidsorganisatie formuleerde de Vlaamse overheid in 1998 dan voor het eerst enkele gezondheidsdoelstellingen. De regionale werking die toen in de provincie Antwerpen bestond, werd ook een Vlaamse beleidskeuze. Dankzij die beslissing zagen de LOGO's het levenslicht. LOGO staat voor lokaal gezondheidsoverleg. Met het ontstaan van de LOGO's werden losse initiatieven, die reeds bestonden, beter gericht op specifieke doelstellingen. Bovendien werd samenwerking, zoals tussen Zoersel en Malle, overal aangemoedigd.

*“Gemeentebesturen en huisartsen
werken nauw samen.”*

zes Vlaamse gezondheidsdoelstellingen

Rik Baeten blikt terug: "De Vlaamse overheid selecteerde zes thema's en doelstellingen als basis om rond te werken. Het eerste doel dat gesteld werd, was het aantal rokers verminderen. Nadien stelden zij nog vijf andere doelstellingen: het aantal ongevallen in de privésfeer naar beneden halen, en ook het aantal sterfgevallen door zelfdoding doen dalen. Daarnaast werden gezonde voeding en beweging volop gepromoot. Tot slot wilde de overheid de participatie aan borstkankerscreening, en de vaccinatiegraad voor aandoeningen zoals griep, tetanus of mazelen verhogen. Behalve dit was ook het thema 'milieu en gezondheid' van belang."

huisartsenkring en preventie

Een LOGO moedigt netwerking en samenwerking aan, zowel tussen gemeenten, het onderwijs als tussen huisartsen. "Wij besloten om alle huisartsen van Zoersel en Malle te verenigen in een beroepsorganisatie: de huisartsenkring. Met 35 leden vormen ze een sterk team", voegt Leo Van Hoydonck eraan toe. U was onlangs zelf getuige van een superstaaltje van samenwerking op het vlak van preventie. De huisartsenkring organiseerde namelijk eind vorig jaar een massale vaccinatie tegen de Mexicaanse griep. Dat gebeurde in optimale samenwerking met, en dankzij, de beide gemeentebesturen. "We werken ook elk jaar nauw samen om een actie te ondernemen in verband met preventie van ernstige chronische ziekten: hart- en vaatziekten, diabetes, darmkanker, ... Daarnaast zorgen de huisartsen er ook voor dat u altijd iemand kunt bereiken via het centrale oproepnummer 0900 10 512, in het weekend en elke avond", vertelt Rik Baeten die actief is bij de huisartsenkring.

gedeelde kennis

"Bovendien vergaderen onze artsen regelmatig om maatschappelijke problemen te bespreken. Ze hebben zelfs een telefoonketting (nu via e-mailadressen) in het leven geroepen om acute problemen te melden, bijvoorbeeld het uitbreken van hersenvliesontsteking. Elke maand organiseert onze huisartsenkring ook bijscholingen over diverse onderwerpen waar dan de laatste nieuwigheden worden toegelicht. Dankzij deze manier van werken, kunnen ze onderling hun ervaringen vergelijken en kennis uitwisselen." Achter elke huisarts staat dus ook een gans team van collega's die vriendschappelijk samenwerken. Niet alleen om het leed van mensen te verlichten maar ook om te trachten de slechte gewoonten van mensen te veranderen. Op die manier kunnen ernstige ziekten voorkomen of vroegtijdig opgespoord worden. De huisartsen en de preventieraad zijn dus als twee handen op één - gezonde - buik.

MEER WETEN?

Bel 03 2980 9 60, mail naar welzijn.wereld@zoersel.be of naar info@logoantwerpen.be.

gezondheid in de praktijk

gezond in lijf en leden

Aan een goede gezondheid kunnen we in veel gevallen zelf heel wat bijdragen. Wacht niet tot u ziek wordt, maar begin vandaag nog aan uw eigen gezondheidsplan. Met veel kleine stapjes geraakt u best al een heel eind.



'MET BELGERINKEL NAAR DE WINKEL'

U zoekt extra beweging in uw dagelijks leven? Neem dan eens uw fiets om boodschappen te doen. Afstanden korter dan vijf km kunt u perfect afleggen met de fiets. Om u aan te moedigen, start vanaf 8 mei de campagne 'Met belgerinkel naar de winkel'. Iedereen die naar een deelnemende handelaar fietst, krijgt een stempel op zijn spaarkaart. Kaartje vol, dan kunt u een exclusieve fietstas bestellen tegen een superpromoprijs. Drop nadien uw spaarkaart bij één van de handelaars en maak kans op een belgerinkelfiets. Naast de mooie prijzen, zijn er nog meer voordelen: regelmatig fietsen is gezond, u rijdt tot vlak aan de deur en wie fietst, stoot geen CO₂ uit en houdt de lucht proper. Ontdek op www.belgerinkel.be/zoersel welke handelaars deelnemen.

hap eens in een blozend appeltje

De meeste Belgen denken dat ze voldoende groenten en fruit eten. De werkelijkheid is echter anders. Het is aangewezen om elke dag vijf porties groenten en fruit te eten. Onze kleine pagadders eten elke week flink hun portie fruit want op onze scholen loopt de actie 'Tutti Frutti' in de vorm van een vaste fruitdag. Pas ook steeds de regels toe van de actieve voedingsdriehoek: eet vitaminen, koolhydraten, eiwitten, vetten, calcium enzovoort en drink elke dag minstens anderhalve liter water. Onze vijfde en zesde klassers en een aantal verenigingen kunnen binnenkort hun eigen voedingspatroon toetsen aan de richtlijnen tijdens de interactieve tentoonstelling 'Resto-Resto'.

"laat u eens verleiden met een heerlijke fruitsalade"

beweeg met dat lijf

Niet alleen omdat Raymond van het Groenewoud het zingt, maar omdat bewegen goed doet. U kunt misschien lid worden van een sportvereniging? In één klap leert u dan ook nog andere mensen kennen. Of u kunt op eigen kracht in actie schieten? Al eens gedacht aan de fit-o-meter in het park van Halle of aan één van onze prachtige, gedocumenteerde wandelroutes? Belangrijkste boodschap daarbij is: beweeg elke dag minstens 30 minuten. Dat hoeft geen topsportprestatie te zijn, matig mag ook. Zolang u het maar doet.

prikjes

Infectieziekten blijven een belangrijke bedreiging voor de volksgezondheid. Sommige ziekten komen ogenschijnlijk helemaal niet meer voor. Toch blijft het belangrijk dat kinderen en volwassenen voldoende gevaccineerd worden om ervoor te zorgen dat bepaalde infecties niet terug de kop opsteken. Als geheugensteuntje kunt u steeds uw gezondheids-gids gebruiken, zo weet u perfect wanneer u gevaccineerd bent.

borstkankerpreventie

Bij vrouwen is helaas één derde van alle kankers borstkanker. Ondanks de evolutie in de behandelingen, sterven nog te veel vrouwen aan deze ziekte. Het beste wapen om dit te voorkomen, is vroegtijdige opsporing. Letsels die in een vroeg stadium worden ontdekt, zijn kleiner en dus beter behandelbaar. Tevens neemt de kans op volledige genezing in belangrijke mate toe. Laat dus eens naar uw boezem kijken en vraag om een mammografie.

met vallen en opstaan

Ongevallen thuis en tijdens uw vrije tijd leiden jammer genoeg nog steeds tot dodelijke kwetsuren en letsels die invaliditeit meebrengen. Vooral kleine kinderen en ouderen zijn een kwetsbare groep. Let dus altijd op want een valpartij schuilt vaak in een klein hoekje.

MEER WETEN?

Bel 03 2980 0 00, Anke Smolders.

BIOLOGISCHE VOEDING

Het uitgangspunt van bio is gezonde, evenwichtige voeding aanbieden die op een natuurlijke wijze werd geteeld, met respect voor mens, dier, plant en milieu.

Waarom kiezen voor biologische voeding?

- Biologische producten bevatten vaak meer vitamines en mineralen en minder kunstmatige toevoegingen en bewaarmiddelen.
- Bioboeren gebruiken geen chemische middelen om onkruid en schadelijke insecten te bestrijden. En er komt ook geen kunstmest aan te pas.
- Biolandbouw hanteert strikte normen voor dierenwelzijn.
- De bioteelt produceert minder koolstofdioxide, de belangrijkste broeikasgasdoener bij de opwarming van de aarde.

"probeer eens een trio met bio"

Bent u niet vertrouwd met bio of wilt u er meer over weten?

Van 5 tot 13 juni vindt de 'Doe de bio-week' plaats. Tijdens deze week kunt u bij verschillende bioboeren of biowinkels terecht.

Meer weten?

Surf naar www.bioweek.be.

■ IN 'T KORT

kampioenen gevierd

Alle atleten die een titel behaalden tijdens het sportseizoen 2009-2010 worden in de schijnwerpers gezet tijdens de kampioenviering op vrijdag 28 mei in het Zonneputteke. Kent u nog kampioenen? Meld dit dan aan onze sportdienst uiterlijk op 17 mei. Stuur liefst ook enkele foto's of krantenknipsels mee.

MEER WETEN?

Bel 03 2980 0 00 of mail naar sport@zoersel.be.



zwerfvuil: ergert het u ook?

Om het zwerfvuil en sluikestort sneller uit ons straatbeeld te bannen, maakt onze groendienst verschillende straten zwerfvuilvrij. Ook verenigingen voelen zich betrokken bij het zwerfvuilverhaal. Zo slaan op 22 mei KLJ Halle, Survival Trophy en de gemeente de handen in elkaar en organiseren ze samen een heuse zwerfvuilcampagne. Deze campagne is mee mogelijk dankzij de steun van de Vlaamse overheid.

MEER WETEN?

Mail naar milieu@zoersel.be of kijk op www.indevuilbak.be.



zitdagen belastingen

Zoals andere jaren worden er ook dit jaar weer zitdagen georganiseerd waarbij mensen van de dienst belastingen u helpen om uw belastingaangifte van het aanslagjaar 2010 (inkomsten 2009) in te vullen.

Dit kan, telkens van 9 tot 12.30 en van 13.30 tot 14 uur, op volgende data en locaties:

- 1 mei en 7 juni
Lindepaviljoen, Oostmallebaan 15
- 3 juni
antenne Halle, Halle-Dorp 67
- 17 juni
administratief centrum, Handelslei 167

U kunt ook dagelijks, van 9 tot 12 uur terecht in het controlekantoor van de belastingen. Let wel, het kantoor van Malle is verhuisd naar Spoorwegstraat 22, 2300 Turnhout.

U kunt ook een afspraak maken via 02 578 19 60.

MEER WETEN?

Bel naar 03 2980 0 00 of surf naar www.taxonweb.be.

RUP Achterstraat

Nog tot en met 21 juni 2010 loopt een openbaar onderzoek over het ontwerp 'RUP Achterstraat'. Dit ruimtelijk uitvoeringsplan bepaalt de bestemming en mogelijkheden voor het gebied tussen de Kapellei, Handelslei, Zoerselsteenweg, Achterstraat en Liersebaan. Op 19 mei organiseert het gemeentebestuur hierover een infoavond, die om 20 uur start in de Kapel van het administratief centrum. U kunt het ontwerp RUP eveneens komen inkijken bij ruimtelijke ordening, Handelslei 167.

MEER WETEN?

Bel 03 2980 0 00 of mail naar ruimtelijke.ordening@zoersel.be.

cultuurprijs gaat naar...

Bent u al vaak gelauwerd omwille van uw inspanningen? Of kent u iemand die heel wat pluimen heeft verdiend in één of meerdere culturele disciplines? Geef ons dan een seintje en een goede motivatie waarom die persoon de cultuurprijs verdient. Het volstaat een briefje te sturen met de naam van de persoon die u wilt voordragen, en graag ook uw naam en adres. U mag alle gegevens doorgeven aan onze cultuurdienst, Bart Van Santvliet, Handelslei 167.

MEER WETEN?

Bel 03 2980 713 of mail naar cultuur@zoersel.be



ZOERSELdag na dag

13.05.2010 - 23.06.2010

donderdag 13.05 39ste Sint-Teunisfeesten

Op donderdag is er de 75 cent fuif, waar alle dranken dan ook slechts 75 cent kosten. Op vrijdag is er een 'quiz voor jan & alleman'. U moet vooraf inschrijven en u mag met maximum zes personen per ploeg deelnemen.

locatie feesttent Sint-Teunisplein
andere data 14.05
tijdstip 13.05 om 20 uur, 14.05 om 20 uur
prijs 75 cent fuif: € 6, quiz: € 12.50, ter plaatse € 15
info en inschrijven quiz bij Fons De Leeuw, T 03 383 21 82
een activiteit van
Koninklijke Harmonie De Vriendenband

zumba

Wilt u kennismaken met zumba? U kunt nog vijf lessen instappen in een bestaande lessenreeks en u kunt sporten in een zeer kleine groep.

locatie GBZ, Kerkstraat 7
andere data donderdag 20 en 27.05, donderdag 3 en 10.06
tijdstip 21.30 uur
prijs leden € 25, niet-leden € 35
info en inschrijven Anne Peetermans, T 03 309 40 56 of M 0476 30 30 53
een activiteit van conditie- en dans Zoersel

zaterdag 15.05 open tuin bij Ivo Pauwels

De cottage tuin heeft veel aangename hoekjes en is zeer bloeirijk met onder meer collecties akeleien, pioenen, schaduwplanten en boomhoge klimrozen. Vanaf half juni is er exclusief de meest blauwe tuinroos te koop, Rosa 'Minerva', een roos die verkocht wordt voor de sociale doelen van Lions Minerva Antwerpen. Na telefonische afspraak zijn ook groepen welkom.

locatie De Pauwels Hof, Herentalsebaan 54
andere data elke zaterdag en zondag tot 27.06
tijdstip van 10 tot 18 uur
prijs € 2,50 pp (integraal voor goed doel), kinderen gratis
info Ivo Pauwels, M 0495 38 40 77
een activiteit van Ivo Pauwels

65 jaar chiro

Dit jaar vieren de chirojongens van Sint-Antonius hun 65-jarig bestaan. Om het feestelijk tintje te vergroten, is iedereen welkom op de familiedag.

locatie chirolokaal jongens, Kapellei 37
tijdstip 13 uur
info Stijn Leirs, M 0479 25 63 55, stijnleir1@hotmail.com
een activiteit van chirojongens Sint-Antonius

Rock Sanne IV

Vierde benefietavond ter herinnering aan Sanne Bosmans, waarbij de opbrengst naar Kom Op Tegen Kanker gaat. Rode lijn doorheen de avond blijft natuurlijk de muziek, gebracht door muzikanten die Sanne hebben gekend.

locatie Koetshuis, Kasteeldreef 55
tijdstip 18 uur
info Veerle Hermans, hermans.veerle@gmail.com
een activiteit van Scouts Halle en Jeugdhuis De Non

zondag 16.05 ijs salon

Geniet u ook graag van een lekkere ijscoupe onder een stralend zonnetje? Of is een pannenkoek meer iets voor u? Kom dan op zondag 16 mei zeker langs bij de chiromeisjes van Sint-Antonius, waar de tiptiens en aspiranten hun jaarlijks ijs salon organiseren.

locatie Catharinahuis, Achterstraat 70
tijdstip van 12 tot 19 uur
info bij Katleen Goossens, M 0472 69 47 22
een activiteit van chiromeisjes Sint-Antonius

parkwandeling op de Renesse

Geniet van de prachtige omgeving vlakbij de dorpskern van Oostmalle onder begeleiding van een natuurgids.

locatie parking Koetshuis, kasteel de Renesse, Lierslei, Malle
tijdstip 14 uur
info Ronny Van Soens, T 03 385 94 63, ronny.vansoens@portima.be
een activiteit van Natuurpunt Voorkempen

dinsdag 18.05 natuurwandeling

Deze natuurwandeling is een must voor wie wil genieten van een wandeling dwars door het Zoerselbos onder leiding van een natuurgids. Laarzen of waterdichte stapschoenen zijn noodzakelijk.

locatie bezoekerscentrum Zoerselbos, Boshuisweg
tijdstip van 13.30 tot 16.30 uur
info Lea Peeters, T 03 485 73 50, lea.peeters@telenet.be
een activiteit van Okra

Tai Chiessen voor senioren

Seniorenraad Zoersel organiseert Tai Chi-essen voor 55-plussers vanaf 18 mei, en dit om de twee weken.

locatie Zonneputteke
tijdstip van 15 tot 16.30 uur
prijs € 60 voor 10 lessen
info en inschrijven vóór 10 mei Malou Schelfhout, T 03 2980 7 37, malou.schelfhout@zoersel.be
een activiteit van Seniorenraad Zoersel

update computerclub

Voordrachten in verband met Windows Vista, Windows 7, Word en Excell, grafische toepassingen, hard- en software-besprekingen. We bieden u graag hulp, trachten problemen op te lossen en al uw vragen te beantwoorden.

locatie kleuterschool Antoontje, J.Cornelissenslaan
tijdstip van 19.30 tot 21.30 uur
info Vic Van Calster, M 0495 70 05 72, vicupdate@skynet.be, www.computerclubupdate.tk
een activiteit van UPdate computerclub

donderdag 20.05 pannenkoekentocht

Volledig afgepijld wandelingen van 6, 11, 17 en 20 km. Elke wandeling loopt volledig door de bossen van Halle. Hier en daar voorzien wij posten zodat u even kunt rusten. Bij aankomst staan heerlijke pannenkoeken op u te wachten.

locatie Den Bremberg, Lotelinglaan 11
tijdstip vertrek tussen 7 en 15 uur
prijs leden € 1,10; niet-leden € 1,50
info Jef Joosten, T 03 383 50 09, jozef.joosten@telenet.be, www.nzv.be
een activiteit van WSV De Natuurvrienden Zoersel

lezingsreeks Triple P voor tieners

Een reeks lezingen over positief opvoeden voor ouders met pubers. De lezingen geven u praktische tips en een goede houvast om op een positieve manier met uw tieners en hun soms moeilijk gedrag om te gaan.
lezing 1:
'Je tiener stimuleren tot verantwoordelijkheid'
lezing 2:
'Je tiener stimuleren tot zelfstandigheid'
lezing 3:
'Je tiener helpen om sociaal te zijn'

locatie Kapel cultureel centrum Bethaniënhuis, Handelslei 167
andere data 27.05 en 3.06
tijdstip 20 uur
info en inschrijven Erik Fülhbrugge, T 03 2980 9 59, welzijn.wereld@zoersel.be, www.jongerenwelzijn.be
een activiteit van gemeente en ocmw Zoersel in samenwerking met jongerenwelzijn

vrijdag **21.05**

Fuchsia sporen van cultuur

In het kader van de tweejaarlijkse cultuurweek kleurt Zoersel van 21 tot 30 mei fuchsia. Tijdens deze week kunt u allerlei bruisende, boeiende en bijzondere culturele activiteiten ontdekken. U vindt het volledige programma in de gepaste fuchsialeur in deze 'dag na dag'

zaterdag **22.05** Roodwaternacht

Dieren of planten in alle kleuren, te land, ter zee of in de lucht. Deze diversiteit wordt weerspiegeld in de titel van een gloednieuw kinderboek 'Roodwaternacht'. Dit boek wordt op de dag van de biodiversiteit tijdens een bijzonder, biodivers feest voorgesteld.

locatie gemeentepark Halle, Kasteeldreef
tijdstip van 13.30 tot 18 uur
info en reserveren voor activiteiten T 03 240 58 70, www.roodwaternacht.be
een activiteit van de provincie Antwerpen

dans - en turnshow

Tijdens deze prachtige show tonen alle leerlingen het resultaat van een heel jaar keihard werken.

locatie sporthal GSA, Achterstraat/Ter Beuken 1
andere data 23.05
tijdstip zaterdag vanaf 14 en 19 uur, zondag vanaf 15 uur (deuren open: half uur voor aanvang)
prijs VVK -12 / 65+ : € 8, volwassenen: € 10
info Els Sebreghs, M 0478 26 38 63, kaarten via www.tsitl.be of op de skyphone 0486 69 16 43 (ma-vrij van 19 tot 21 uur)
een activiteit van The Sky is the Limit vzw, Turnkring Zo Woord Zo Daad en Danstheater Estrada

tentoonstelling De Facktorij

De Facktorij is een kunstatelier voor patiënt-kunstenaars van PC Bethanië. Zij stellen graag hun kunstwerken aan u voor.

locatie Ter Eiken, domein Bethanië
andere data 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29 en 30.05
tijdstip van 13 tot 17 uur, 25 en 27.05 ook tot 20 uur
info Eddy Reyniers, T 03 380 31 29 of Stef Joos, T 03 380 31 49
een activiteit van De Facktorij

tentoonstelling 'De Ronckaert'

Naar aanleiding van hun 25-jarig bestaan, presenteren vendeliers 'De Ronckaert' een tentoonstelling over hun geschiedenis met foto's, documenten, videobeelden en voorwerpen.

locatie boswachterswoning, gemeentepark Halle, Kasteeldreef
andere data 23, 24, 26, 27, 28, 29 en 30.05
tijdstip van 14 tot 17 uur
info Jean Van Dessel, T 03 383 46 55, vandesseljean@skynet.be
een activiteit van vendeliers 'De Ronckaert'

Risschotse Feesten

Op zaterdag organiseren zij hun jaarlijkse familiequiz.
Op zondag staat onder meer een rondgang van de Lowlandpipers en een helikoptershow op het programma. 's Avonds kunt u swingen met een optreden van Kontrair en DJ Bertje.
Op maandag is er ten slotte een wandeling ten voordele van Monnikenhede, een demonstratie van karateclub Kaido Dojo, een show met Papa Chico en een kampvuur. Ter plaatse kunt u ballonvluchten winnen.
Kortom, de Risschotse feesten hebben opnieuw voor elk wat wils.

locatie tent speelplein Moemoe, Acacialaan
andere data 23 en 24.05
info Jef Heivers, T 03 384 03 58, jef.heivers@telenet.be
een activiteit van wijkcomité Risschot

zondag **23.05**

joggings en 10 mijl 'Parel der Kempen'

Loop mee op een vlak en bosrijk parcours doorheen het kasteelpark De Renesse. Wij bieden u drie joggingroutes aan. Een kleine route van 4,2 km, eentje van 8,4 km en voor de echte doorzetters een omloop van tien mijl.
Na de inspanning belonen wij elke deelnemer voor zijn inzet met een naturaprijs.

locatie park de Renesse, Lierselei, Malle
tijdstip jogging 4,2 km om 13.20 uur, jogging 8,4 km om 14.10 uur en tien mijl om 15.30 uur
prijs VVK € 1,5; € 2
info Leo Van Ginckel, M 0475 57 69 24, leo.vanginckel@acdal.be, www.acdal.be
een activiteit van atletieclub DAL

Trappistenfeesten

Al wie een lekker glas gerstenat van onder meer de Malse Trappistenabdij lust, is welkom op de feesten van de KLJ.

locatie KLJ-lokalen Zoersel, De Reiger 29
tijdstip 15 uur
info Lotte Grootjans, lottegrootjans@hotmail.com
een activiteit van KLJ Zoersel

maandag **24.05**

wandeling Risschotse Feesten

Volledig afgepijld wandelingen van 6, 12, 18 en 24 km voor het goede doel. Het parcours van onze wandeling loopt door de trappistenbossen, het domein Bethanië en de bosrijke omgeving van Risschot en het Gagelhof. 's Namiddags voorzien wij animatie op de speelweide.

locatie speelweide Acacialaan,
tijdstip vertrek tussen 8 en 14 uur
prijs € 2
info Jef Joosten, T 03 383 50 09, jozef.joosten@telenet.be
een activiteit van WSV De Natuurvrienden Zoersel en wijkraad Risschot

open repetitie

Dit is het ideale moment om te zien hoe het er tijdens een repetitie van Cantemus Novum aan toe gaat en hoe een uitvoering tot stand komt.

locatie zaal Elite, Lotelinglaan 42
tijdstip van 20 tot 22 uur
info Hugo De Bleser, T 03 381 14 68, hugodb@telenet.be
een activiteit van Cantemus Novum

woensdag **26.05**

films uit de oude doos

In de namiddag vertonen we de Disney-klassieker, Jungle Book.
's Avonds staat er actie op het programma met de originele versie van de allereerste James Bondfilm 'Dr. No'.

locatie Kapel cultureel centrum Bethaniënhuis, Handelslei 167
tijdstip om 14.30 uur Junglebook, om 20.30 uur Dr. No
prijs € 1
info Valerie Konings, T 03 2980 713, valerie.konings@zoersel.be
een activiteit van de cultuurdienst

donderdag **27.05**

infoavond 'herbruikbare luiers'

Herbruikbare luiers!?! U denkt aan ouderwetse katoenen doeken? Niets is minder waar. De moderne herbruikbare luier is gevormd en handig in gebruik. Enkele voordelen op een rijtje: uw kind wordt sneller zindelijk, u heeft minder afval, het is een goed alternatief voor kindjes met een (wegwerp)luieralergie, ... Naast deze voordelen kunt u ook nog rekenen op een gemeentelijke subsidie (voorwaarden zie website Zoersel). Spreekster Kim Van Mogh heeft als onthaalmoeder de nodige ervaring met deze luiers en wil u er alles over vertellen.

locatie cultureel centrum Bethaniënhuis, Handelslei 167
tijdstip 20 uur
prijs gratis
info milieudienst, Evelyn Michiels, T 03 2980 8 46, milieu@zoersel.be
een activiteit van het gemeentebestuur Zoersel

vrijdag **28.05**

voordracht: 'dromen, kostbare juwelen van inzicht'

Alle Zoerselse senioren zijn uitgenodigd op de algemene vergadering met als thema 'dromen'.
Tijdens de lezing gaat therapeut Paul Bles in op de verschillende betekenissen van dromen.

locatie Zonneputteke
tijdstip 14 uur
info Malou Schelfthout, T 03 2980 7 37, malou.schelfthout@zoersel.be
een activiteit van Seniorenraad Zoersel

Congo-avond

Naar aanleiding van 50 jaar onafhankelijkheid organiseren het Davidsfonds en de werkgroep Mokambi een Congo-avond met fototentoonstelling. Bovendien getuigen mensen die in de koloniale tijd in Congo geleefd en gewerkt hebben. Ook anderen vertellen over het Congo dat ze vandaag kennen.

locatie Koetshuis, Kasteeldreef 55
tijdstip 20 uur
prijs € 5, ten voordele van Mokambi
info Lionel Vandenberghe, T 03 383 47 59 of Miel Kint, T 03 383 01 11
een activiteit van Davidsfonds Halle-in-de-Kempen en werkgroep Mokambi

10 jaar muziek- en woordacademie & slothappening cultuurweek

Naar aanleiding van het 10-jarig bestaan organiseert de muziek- en woordacademie een groot publieksfeest. Er wordt theater gespeeld, gezongen en gemusiceerd in de Kapel, de patio, de raadzaal, een tent, ...
Ook op zondag valt er veel te beleven.

locatie cultureel centrum Bethaniënhuis, Handelslei 167
andere data zaterdag 29.05 en zondag 30.05
tijdstip 28.05 om 20 uur, 29.05 en 30.05 van 10 tot 18 uur
prijs gratis
info Valerie Konings, T 03 2980 713, valerie.konings@zoersel.be
een activiteit van muziek- en woordacademie De Babbelnoot, verschillende verenigingen en de cultuurdienst

zaterdag **29.05**

opendeur

U kunt gratis kennismaken met een fascinerende en leerrijke hobby namelijk verzamelen en verzorgen van cactussen en vetplanten.

locatie familie Thys-Brants, Antwerpseedreef 30
andere data 30.05
tijdstip van 10 tot 18 uur
info Frank Thys, T 03 383 50 06, frank-diane@skynet.be
een act. van vereniging Cactussen & Vetplanten

tentoonstelling: havencomposities

Jan Van Looveren schildert vooral havenzichten en industriële landschappen. Zijn werk is figuratief maar de achteloze bezoeker zou het evengoed als abstract kunnen omschrijven. Hij manipuleert zijn onderwerpen en herleidt ze tot een ritmisch spel van kleur en vorm. Langzaam filtert hij de visuele werkelijkheid weg waardoor er een zeer eigen beeldtaal ontstaat.

locatie De Bijl, Dorp 1-3
andere data elke zaterdag en zondag t.e.m. 20.06
tijdstip zaterdag van 13.30 tot 18 uur en zondag van 11 tot 18 uur
info Franky Michiels, T 03 2980 7 15, debijl@zoersel.be
een activiteit van werkgroep De Bijl

schoolfeest

De kinderen van de gemeentelijke basisschool in Zoersel treden voor u op vanaf 13.30 uur. Daarna kunnen uw spruiten zich amuseren op tal van attracties. Vanaf 15.30 uur voorzien wij een barbecue waarvoor u vooraf moet inschrijven. Eten en drank verkopen wij aan democratische prijzen. Uiteraard is iedereen van harte welkom.

locatie GBZ, Kerkstraat 7
tijdstip van 13.15 tot 18 uur
info GBZ, Annie Vrints, T 03 2980 8 28, annievrints.gbz@telenet.be
een act. van gemeentelijke basisschool Zoersel

zondag **30.05**

lentefeest

Tijdens het lentefeest van de Sint-Elisabethschool kunt u smullen van de BBQ of een frietje eten van de echte frituur. Voor de kinderen zijn er allerlei spelletjes (draaimolen, springkasteel) en de ouders kunnen ondertussen genieten op het terras van het openluchtcafé.

locatie Sint-Elisabethschool, Zandstraat 39
tijdstip van 11.30 tot 18 uur
info Petra Lemmens, T 03 309 41 84, pep.lemmens@telenet.be
een activiteit van Sint-Elisabethschool en het oudercomité

uitstap: Krabbelshof Pulle

Een boeiende wandeling van 2.30 uur door het (privé)domein van Burggraaf de Werve d'Immerseel onder leiding van een gids. We rijden heen en terug met de fiets.

locatie Krabbelshof Pulle
tijdstip vertrek 12.30 uur met fiets, aan kerk Sint-Antonius
prijs leden € 3, niet-leden € 4
info en inschrijven vóór 25.05 René Mertens, T 03 383 26 09, mertensribbens@skynet.be
een activiteit van Davidsfonds Sint-Antonius

vrijdag **04.06**

braderij

Naar jaarlijkse gewoonte vindt u ook dit jaar weer tal van attracties terug tijdens onze jaarlijkse braderij en avondmarkt. We sluiten de avond spectaculair af met een fenomenaal vuurwerk.

locatie Handelslei en Kapellei
tijdstip van 18 tot 23.30 uur
info Christiaan Picard, T 03 383 19 89, middenstand@telenet.be
een activiteit van Middenstand Sint-Antonius

zaterdag **05.06** weekendje Londen

Ontdek Londen onder begeleiding van een gids. Inbegrepen in prijs: reis per luxe-car, overzet Calais-Dover, prijs op basis van een tweepersoonskamer.

locatie Londen
andere data 06.06
tijdstip vertrek 05.15 uur met bus, aan kerk Halle
prijs € 225
info en inschrijven Maria Van Wesenbeeck, T 03 383 66 80
een activiteit van KVLV Halle

fitheidstest voor 50-plussers

Test samen met het sportelteam van Bloso uw fitheid. De test omvat lichaamsmetingen (lengte, gewicht, bloeddruk, ...), motorische tests (handknijpkracht, lenigheid, sneltikken, ...) en uithoudingstests zoals een wandel- en fietstest. Opgelet! De plaats en zijn beperkt. Tijdig inschrijven is dus de boodschap.

locatie cultureel centrum Bethaniënhuis, Handelslei 167
tijdstip keuze tussen voor- of namiddag
info en inschrijven Anke Smolders, T 03 2980 9 60, anke.smolders@zoersel.be, welzijn.wereld@zoersel.be
een activiteit van gemeente en ocmw Zoersel en sociaal huis Malle

gezondheidsdag

Preventieraad Malle - Zoersel bestaat 25 jaar en dat wordt uitgebreid gevierd met een gezondheidsbeurs over allerhande gezondheidsthema's. Zo zullen verschillende mutualiteiten, het Logo Antwerpen, het Rode kruis, de diabetes vereniging, de rugschool, ... aanwezig zijn met een schat aan informatie.

locatie cultureel centrum Bethaniënhuis, Handelslei 167
tijdstip van 13 tot 17 uur
prijs gratis
info Anke Smolders T 03 2980 9 60, anke.smolders@zoersel.be, welzijn.wereld@zoersel.be
een activiteit van gemeente en ocmw Zoersel en sociaal huis Malle

tuinfeest en opendeur

residentie Lindehof

Vanaf 14 uur serveren wij lekkere pannenkoeken tijdens een animatieprogramma voor jong en oud. DJ Jan zorgt voor een swingende dansavond. Op zondag treedt om 14 uur Wim Ravell op en om 17 uur start de BBQ (vooraf inschrijven). Bovendien zijn er dan ook begeleide rondleidingen in onze serviceflats.

locatie residentie Lindehof, Molenbaan 14
andere data 06.06
tijdstip vanaf 14 uur
info An Eelen, T 03 312 93 40, lindehof@telenet.be
een activiteit van residentie Lindehof

jazzdans: seizoenafsluiter

Honderd dansers zetten hun beste beentje voor om u het resultaat te tonen van een jaar jazzdans.

locatie provinciaal vormingscentrum Malle, Smeckenstraat 61
tijdstip om 15.30 en 17 uur
prijs € 5
info Hans Clippeleyr, M 0479 26 23 91
een activiteit van conditie-en dans Zoersel

zondag 06.06

zwaluwfietsocht

Fiets met ons mee op zoek naar zwaluwen in Malle en Zoersel. Voor we aan onze fietstocht beginnen, geven wij u in ons lokaal graag eerst wat info over deze sierlijke vogels. Daarna springen we op de fiets en volgen we een uitgestippelde route.

locatie oude pastorie Westmalle, Berckhovenstraat
tijdstip 14 uur
info Ronny Van Soens, T 03 385 94 63, ronny.vansoens@portima.be
een activiteit van Natuurpunt Voorkempen

maandag 07.06

curcus 'grassen'

U leert kijken naar de verrassend grote verscheidenheid, die binnen deze plantenfamilie bestaat. Vooraf inschrijven is wel noodzakelijk.

locatie Zonneputteke
andere data 12.06
tijdstip 07.06 om 20 uur, 12.06 van 14 tot 17 uur
prijs € 5
info Paul Stryckers, T 03 309 00 55, stryckers.mertens@skynet.be
een activiteit van Natuurpunt Voorkempen kern Zoersel

vrijdag 11.06

orgelconcert

Optreden van de vermaarde Monegaskische organist Silvano Rodi met een programma van barokmuziek. Silvano Rodi is titularis van l'Eglise St.-Dévote in Monaco en won al verschillende prijzen. Daarnaast treedt het dameskoor Voces Equales onder leiding van Christel De-meulder op.

locatie Sint-Elisabethkerk Zoersel, Kerkstraat
tijdstip 20 uur
prijs wvk € 8, kassa € 10
info Marc Ailliet, T 03 383 57 03, marc.ailliet@telenet.be
een activiteit van het Pescheurgenootschap

zondag 13.06

pierentocht

Volledig afgepijld wandelingen van 6, 12, 20, 30, 42 en 50 km. Op alle wandelingen voorzien wij de nodige rustposten.

locatie sporthal GBH, Halmolenweg
tijdstip vertrek tussen 6.30 en 15 uur
prijs leden € 1,10; niet-leden € 1,50
info Jef Joosten, T 03 383 50 09, jozef.joosten@telenet.be
een activiteit van WSV De Natuurvrienden Zoersel

kruidenwandeling

We ontdekken hoe kruiden preventief werken tegen allerlei kwalen, hoe we ze kunnen verwerken tijdens het kokkerellen en hoe ze passen in de verzorging van ons lichaam. We gaan op zoek naar het groene geluk.

locatie parking Koetshuis, kasteel de Renesse, Lierslei, Malle
tijdstip 14 uur
info Margriet Empereur, M 0495 834 325
een activiteit van Natuurpunt Voorkempen

maandag 14.06

lezing

'Justitie als een kansspel', door meester Walter Van Steenbrugge en 'Gids voor opvoeden' door Peter Adriaenssens.

locatie Seppenhuis, Monnikendreef 3
andere data 14 en 21.06 (Walter Van Steenbrugge), 17 en 18.06 (Peter Adriaenssens)
tijdstip van 19.30 tot 21.30 uur
prijs € 3 per avond, € 5 voor beide avonden (Walter Van Steenbrugge) € 5 per avond, € 8 voor beide avonden (Peter Adriaenssens)
info en inschrijven Peter Decuypere, T 03 290 89 91, M 0475 71 09 13, www.hoorzesprenken.be
een activiteit van hoorzesprenken in samenwerking met gezinsbond Zoersel

zaterdag 19.06

culturele fietstocht

We rijden per fiets naar kunstenaar Jef Van Leeuw in Vosselaar. Onderweg stoppen we hier en daar, en we verorberen ons lunchpakket bij de kunstenaar in de tuin.

locatie atelier Jef Van Leeuw, Vosselaar
tijdstip vertrek 10 uur met fiets Catharinahuis, Achterstraat 70
info en inschrijven René Mertens, T 03 383 26 09, mertensribbens@skynet.be
een activiteit van Davidsfonds Sint-Antonius

midzomernachtwandeling

Dit jaar wandelen wij in de omgeving van de trappistenabdij. Onze gids licht ons in over over de natuur in deze omgeving en over de trappisten zelf. Uiteraard vindt dit in alle rust plaats.

locatie parking Trappistencafé, Antwerpsesteenweg, Malle
tijdstip 19 uur
info Ronny Van Soens, T 03 385 94 63, ronny.vansoens@portima.be
een activiteit van Natuurpunt Voorkempen

Le Trio Perdu

Met hun programma 'Immigrants of another Era' neemt Le Trio Perdu u mee op een reis doorheen de Nieuwe Wereld. Het verhaal is dat van de avonturier die al het bekende achterlaat en hoopvol op zoek gaat naar het nieuwe. Hij ontdekt welke mooie muzikale sporen volksverhuizingen achterlaten. Denken we maar aan de Ierse liederen bij de grote oversteek naar Amerika of Joodse, Griekse en Oost-Europese muziek. Le Trio Perdu bestaat uit Kevin Van Staeyen, zangerviolist en bezielde verteller van de verhalen die bij deze songs horen. Hij laat zich begeleiden door de uitstekende muzikanten Joke Schreurs (gitaar) en Chris Mentens (bas).

locatie De Bijl, Dorp 1-3
tijdstip 20 uur
prijs wvk € 8, kassa € 10
info Franky Michielsens, T 03 2980 715, debijl@zoersel.be
een activiteit van werkgroep De Bijl

zondag 20.06

bezoek Keulen

Aan deze historische stad met gekende en minder gekende gebouwen, steegjes en pleinen brengen we een begeleid bezoek. Onze lunch eten we tijdens een rondvaart op de Rijn.

locatie Keulen
tijdstip vertrek 7.30 uur met bus, aan kerk Halle
prijs leden € 39 leden, niet-leden € 42
info en inschrijven Miel Kint, T 03 383 01 11
een activiteit van Davidsfonds Halle-in-de-Kempen

workshop oceandrum

We brengen de rust van waterenergie in handbereik via oefening, dans, meditatie en het opbouwen van uw oceandrum.

locatie In den Ateljee vzw, Antwerpsedreef 117
tijdstip van 10.30 tot 18 uur
info Min Spillemaeckers, T 03 383 32 01, minspil@telenet.be, www.indenateljee.be
een activiteit van In den Ateljee

zomerfeest

Kom mee feesten ten voordele van het bezoekerscentrum Zoerselbos. Zoals andere jaren voorzien we animatie, maatjesha-ring, boterhammen met kaas en kop, lekkere taarten, ...

locatie bezoekerscentrum, Boshuisweg 2
tijdstip van 12 tot 18 uur
info Leo Cautereels, T 384 05 12, info@zoerselbos.be, www.zoerselbos.be
een activiteit van Vrienden van het Zoerselbos

kookclub

Leert u graag koken of wilt u uw kookkunsten verder verfijnen? Misschien wilt u verrassende of meer exotische gerechten kunnen bereiden? Of probeer eens andere ingrediënten of de wok. Kom in alle geval gezellig meekoken! U hoeft geen voorkennis te hebben.

locatie Zonneputteke
andere data dinsdag en donderdag in september, oktober, november en december
tijdstip van 9 tot 12 uur of van 19.30 tot 22.30 uur
prijs € 19 (alles inbegrepen)
info en inschrijven Nicole Van Santvliet T 03 311 70 72
in samenwerking met buurtcomité 'De Kievit'

LEEF!

geestelijke gezondheid

een gezonde geest in een gezond lichaam

De meeste mensen in onze gemeente prijzen zichzelf gelukkig. En toch, als er eens iets mis gaat, voelen we ons minder gelukkig, een beetje down of gestresseerd. U kunt echter zelf heel wat ondernemen zodat u zich goed in uw vel voelt.



mentaal fit

Probeer eens iets nieuws uit om de routine af te schudden of durf nee te zeggen en krijg weer controle over uw leven en vrijetijdsbesteding. Misschien kan praten helpen? Bespreek uw probleem eens met vrienden. Zij zorgen soms voor een nieuwe, frisse kijk op de zaken. Ook wij willen u graag een handje helpen. De campagne 'Fit in ons hoofd' heeft als doel om mentaal fit te blijven of te worden. Er zijn bijvoorbeeld informatieavonden rond diverse thema's, zoals 'lachen als medicijn', 'slaap jij wel zo goed?', 'mindfulness', ...

durf hulp vragen

Soms zijn mensen niet eventjes ongelukkig, maar duurt het langer of kunnen ze niet op eigen kracht aan hun mentale fitheid werken. Die mensen kunnen we, en willen we, niet in de kou laten staan. Daarom werken we aan een toegankelijke en warme geestelijke gezondheidszorg. Daarnaast bestaat er ook andere hulp voor ernstige en minder ernstige problemen.

gelukkiger

Mentaal fit zijn en blijven, is een uitdaging waarvoor we ons samen kunnen inzetten. Als u zelf kunt werken aan uw geestelijke gezondheid, dan bent u gelukkiger. Mocht het toch niet in uw eentje lukken, dan kunt u hulp inschakelen voor een beter resultaat.

25 JAAR MOEDER-KIND AFDELING PC BETHANIË

Op de moeder- en kindeenheden van PC Bethanië worden jonge moeders opgevangen die kampen met ernstige depressies of psychosociale problemen na de bevalling. Net als alle andere nieuwe mama's hebben zij enorm uitgekeken naar de komst van hun baby, alleen passen hun gevoelens niet bij het ideale plaatje. De roze wolk vertoont een donker randje. Bij wie kunnen zij deze gevoelens kwijt? Zowel zichzelf als de buitenwereld verwachten stralend moedergeluk. Tijdens hun verblijf vinden ze eventjes een rustige thuishaven, lotgenoten en begeleiding. En dit al 25 jaar lang, reden tot vieren en terugblikken dus! Op vrijdag 28 mei organiseren zij een studiedag en op zaterdag 29 mei houdt de eenheid een opendeur. Iedereen is welkom! Meer info over de 'moeder-kind afdeling' vindt u bij Yvonne Verschuieren, 03 380 30 13 of mail naar yvonne.verschuieren@emmaus.be.

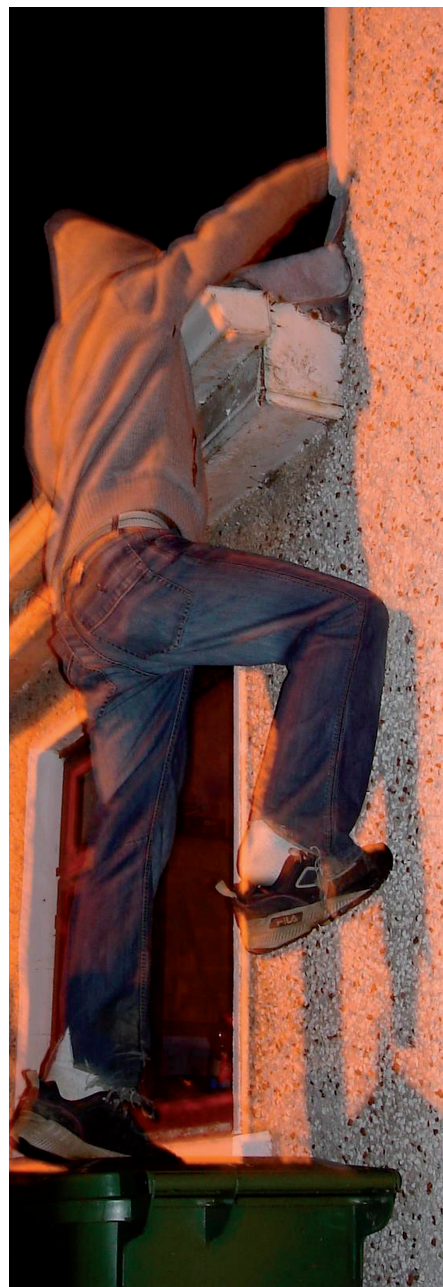
MEER WETEN?

Bel 03 2980 0 00 of mail naar gemeente@zoersel.be.

geef dieven geen kans!

dieven hebben geen *hoogtevrees*

De laatste maanden stelt de politie vast dat er meer woninginbraken gebeuren via een raam of deur op de eerste verdieping. Die ramen of deuren sluiten meestal aan op een plat dak of balkon. Acrobatische dieven klimmen via een regenpijp of een dorpel op dat plat dak of balkon, en proberen zo uw woning binnen te komen.



onbewuste hulpmiddelen

Sommigen gebruiken zelfs hulpmiddelen zoals een GFT-container (die meestal vlakbij staat) of in bepaalde gevallen ging de dader een ladder bij de burens halen. Zorg er dus altijd voor dat u alle voorwerpen, die als hulpmiddel kunnen dienen, opbergt in een gesloten ruimte zoals de garage of het tuinhuisje. Bovendien laten mensen nog te vaak ramen open of in kantelstand staan. Dit maakt het de inbreker nog makkelijker. Sluit daarom altijd alle ramen en deuren als u de woning ver-

of slaapkamer te bewaren. Of ze verbergen nog steeds geld of andere waardevolle zaken tussen lakens, kledij, in een oude jas of in een oude handtas. Wees maar zeker dat inbrekers dit ook weten. We raden daarom aan dergelijke zaken te verspreiden zodat ze niet in één graai weg zijn.

BIN's

In onze gemeente zijn heel wat Buurt Informatie Netwerken. In de BIN's werken mensen, uit eenzelfde buurt, samen om de veiligheid te verhogen. Elk netwerk

“Sluit altijd alle ramen en deuren voor u vertrekt en berg alle hulpmiddelen op in een afgesloten ruimte.”

laat, ook op de bovenverdiepingen. Als u een alarmsysteem heeft, ga dan eens na of er enkel op het gelijkvloers sensoren of magneetcontacten werden geplaatst. Meestal is dit het geval en inbrekers weten dat. Dat is dus nog een reden om een woning binnen te dringen via de eerste verdieping.

verspreid waardevolle voorwerpen

In de meeste woningen bevinden de slaapkamers en badkamer(s) zich op de verdieping. Laat dit nu net de plaatsen zijn die de inbrekers het liefst doorzoeken. De meeste mensen hebben nog steeds de gewoonte om hun juwelen in de badkamer

heeft een eigen coördinator uit de buurt, die niet tot de politie behoort. Samen met de lokale politie zorgen ze voor de bestrijding van criminaliteit, betere preventie en sociale controle. Onze gemeente telt zes BIN's en één netwerk voor de zelfstandige handelaars. Ze kennen een groot succes. BIN Bloemenwijk bestaat al het langst en mag dit jaar al zijn tiende verjaardag vieren.

MEER WETEN?

Bel 03 317 09 39 of mail naar preventie@politie-voorkempen.be.

dag van het park en van de biodiversiteit

roodwaternacht, alles *altijd anders*

Dit jaar smelten de dag van het park en de dag van de biodiversiteit samen. Het Hallehof en omgeving worden dan omgetoverd tot een biodiverse locatie.



biodiversiteit, wat is dat?

Bio betekent leven en diversiteit staat voor verschillende vormen. Biodiversiteit betekent dus verschillende levensvormen. Biodiversiteit verwijst ook naar 'alles altijd anders'. Dieren of planten in alle kleuren, te land, ter zee of in de lucht, overdag of 's nachts. Zo'n diversiteit vinden we bijvoorbeeld in een bos waar veel verschillende dieren en planten wonen, of in een woestijn waar dan weer andere soorten leven. Al die verschillende levens maken onze aarde een bijzondere en boeiende plek. Want samen zorgen ze ervoor dat er zuurstof is, voedsel, zuivere lucht, water en heel wat meer. Biodiversiteit betekent dus leven. Maar dat leven is echter in gevaar: momenteel verdwijnen er dieren, planten, insecten, ... aan een alarmerende snelheid. De Europese landen willen dit jaar dan ook alles op alles zetten om het biodiversiteitsverlies te stoppen en zoveel mogelijk verschillende soorten te behouden en te beschermen. Daarom werd 2010 uitgeroepen tot het jaar van de biodiversiteit.

biodiversiteit in Zoersel

Ook u kunt helpen om de verschillende organismen op onze planeet te redden. Onze levenswijze heeft immers een invloed op hun bestaan. U kunt simpelweg ingrijpen door bijvoorbeeld seizoensgebonden groenten en fruit te eten, te composteren of spaarzaam

om te gaan met energie. Ook onze gemeente wil haar steentje bijdragen. Daarom krijgt biodiversiteit bijzondere aandacht tijdens de dag van het park. U kunt er samen met uw kinderen, familie en vrienden alle biodiverse aspecten ontdekken. En aangezien jong geleerd oud gedaan is, krijgen voornamelijk kinderen die dag heel wat leuke weetjes en tips aan de hand van allerlei activiteiten.

bijzonder feest

Een hele namiddag kunnen kinderen leren tekenen, natuurworkshops volgen, op ontdekkingsreis gaan en nog veel meer. Of ze kunnen luisteren naar verhalen uit het kinderboek 'Roodwaternacht'. Dat boek werd speciaal voor dit feest geschreven door de beste schrijvers uit binnen- en buitenland. 's Namiddags lezen Michaël Pas, Nic Balthazar, Tom Naegels en andere bekende schrijvers voor uit het boek.

MEER WETEN?

Bel 03 2980 0 00 of mail naar gemeente@zoersel.be. Wilt u weten wat er waar en wanneer te doen is, kijk bij de [fuchsia-activiteiten in de dag-na-dagkrant](#).

mobiliseren en sensibiliseren

evolutie in 25 jaar preventie

Voorkomen is beter dan genezen, leert de volkswijsheid. Toch is onze geneeskunde ook vandaag nog vooral op genezen georiënteerd. Sinds 1985 is in Zoersel een preventiewerking actief die probeert het maatschappelijk draagvlak van voorkoming van gezondheidsproblemen te vergroten. Het heeft alles met onze levenswijze te maken, maar om een mentaliteit te wijzigen, is veel tijd nodig.

Huisarts Erik Sauer stond namens de huisartsenkring Malle-Zoersel mee op de eerste rij, toen in de jaren tachtig preventie opkwam als hoeksteen van de eerstelijns gezondheidszorg. Diane Weyten werkte sinds 1 mei 1985 bij de gemeente en raakte al snel betrokken bij het lokale preventieoverleg.



Diane Weyten en dr. Erik Sauer kijken terug op 25 jaar gezond Zoersel.

samenwerking

Is er een wetenschappelijke basis voor het werken rond preventie?

Sauer: Zeker en vast! Voor sommige gezondheidsproblemen is dat heel bekend, voor andere minder. Over het schadelijke effect van roken bestaat nog weinig discussie, zelfs onder rokers. Dat te hoge cholesterolwaarden niet gunstig zijn voor hart en bloedvaten, is ook redelijk algemeen geweten. Er zijn voldoende wetenschappelijke onderzoeksresultaten om die bevindingen te staven. Maar er is wel altijd discussie gebleven rond een systematische opsporing van darmkanker, of van prostaatkanker (aan de hand van PSA-waarden), hoewel rond de opsporing van borst- en baarmoederhalskanker dan weer niet.

Preventie is zeker niet een aangelegenheid van de medische wereld alleen?

Weyten: Er was vanaf het begin veel en intensief overleg over wat we zouden implementeren en wat prioriteit moest krijgen. Tussen 1985 en 1989 vergaderden we heel wat uurtjes, vooraleer de preventiestuurgroep echt van start kon gaan met het uitwerken van acties. De gemeenten Malle en Zoersel hebben daarin een stuwende rol gespeeld. Preventiecampagnes staan of vallen met een goede samenwerking tussen de overheid en alle eerstelijns zorgverstrekkers.

een hele weg afgelegd

Welke thema's kwamen in de jaarlijkse acties zoal aan bod?

Weyten: In het eerste jaar werkten we

rond hart- en vaatziekten, in het tweede jaar rond de longen en roken. In de loop van de jaren zijn zowat alle denkbare onderwerpen de revue wel eens gepasseerd: borst-, baarmoederhals- en prostaatkanker, maar ook aids, drugpreventie, vaccinaties, psychische gezondheid (stress, burn-out), suikerziekte, voeding, ... Gaandeweg pikte de provincie erop in en werd een koepel voor de regionale werkingen opgericht. Zoersel heeft met zijn werking altijd tot de voortrekkers behoord, met vernieuwende initiatieven, die andere gemeenten nadien overnamen.

Preventie is vooral een kwestie van volhouden en blijven herhalen?

Sauer: Zeker! Daar heeft de politieke continuïteit om de preventiewerking te steunen, zowel in Malle als in Zoersel, alleszins toe bijgedragen. Van in het begin was de aanpak multidisciplinair en met de toenmalige preventiekaart (nu heropgepikt als de 'gezondheidskaart') hadden we een erg bruikbaar instrument. Naast de gemeen-

telijke activiteiten waren er ook media-campagnes, mede onder impuls van dr. Tony Swinnen van de WVVH, die in tv-programma's opdook. Zo kwam geleidelijk aan een mentaliteitswijziging op gang, waarin de patiëntbenadering evolueerde van louter genezend naar meer preventief. We hebben een hele weg afgelegd, maar een preventiewerking bereikt nooit de finish.

mentaliteitsverandering

Zijn verslavingen niet juist van kwaad naar erger gegaan?

Sauer: Zo zou ik het niet zeggen, al is het er zeker niet gemakkelijker op geworden. Het blijft vechten, altijd weer opnieuw. Zelf ben ik bijvoorbeeld gestopt met roken toen mijn zoon twaalf was. Veel stoppers zijn pas tussen veertig en vijftig jaar. Het verstand komt maar met de jaren, zeker? Nu goed, ik wist als huisarts uit ervaring hoeveel moeite het kost om een levenswijze aan te passen, maar ook dat het nooit te laat is: ooit kon ik nog amper

twintig minuutjes tennissen zonder helemaal buiten adem te zijn, maar jaren later kon ik opnieuw genieten van een lange fietstocht!

Op maatschappelijk niveau gaan mentaliteitswijzigingen toch traag?

Weyten: Je moet natuurlijk realistisch zijn. Het duurt gemakkelijk een tiental jaren

lijks een punt, terwijl het later, tijdens de campagnes, een thema werd dat heel veel aandacht genoot: er kwamen gerichte vragen, behoefte aan gezonde kooklessen enzovoort. Preventie blijft in alle periodes en generaties actueel, mensen mobiliseren en sensibiliseren is een aanhoudende strijd.

toegangspoort

Een huisarts ziet en ontmoet veel mensen. Bovendien heeft hij een goed zicht op de verschillende levenswijzen van mensen want hij komt vaak aan huis. Hij is dan ook uitermate geschikt om de aandacht voor preventie te onderhouden. Daarom blijft de huisarts een goede, brede toegangspoort. Voorts spelen de media en het bestuur een medebepalende rol. "Als je actie wilt ondernemen, doe je dat het best aan de hand van een doordacht stappenplan dat in intensief overleg met alle betrokken partners rond de tafel werd opgesteld," weet Diane Weyten uit dik twintig jaar ervaring.

"Als de volksgezondheid beter wordt, besparen we kosten voor de hele gemeenschap."

cultuurweek

fuchsia sporen van cultuur



Van 21 tot 30 mei bruist Zoersel tijdens de tweejaarlijkse cultuurweek, die we u dit jaar voorstellen onder de titel 'sporen van cultuur'. Daarmee willen we graag verwijzen naar het uitgebreide en diverse programma waarin u sporen kunt terugvinden van verschillende kunst disciplines. De initiatieven tijdens de cultuurweek bieden bovendien voor elk wat wils.

cultuur

Cultuur kende door de eeuwen heen verschillende betekenissen. Ooit verwees het begrip naar het cultiveren van het land. Vandaag beleeft elke persoon cultuur op een unieke manier. De ene hoort het, terwijl de andere het voelt, ruikt of ziet. Tijdens de cultuurweek verwijzen we graag naar één van de vele betekenissen, namelijk het maken van kunst en de kunstuitingen zelf. Daarbij denken we aan kunst in uiteenlopende vormen en maten: schilderwerken, muziekstukken, theater, dans, ...

de cultuurweek is belangrijk

We vinden het van vitaal belang dat ieder-

een de kans krijgt om zijn of haar verbeelding te laten werken, om zich te laten inspireren en misschien zelfs een talent te ontwikkelen. Zo kunt u uw leven net dat kleine tikkeltje meer kleur geven.

fuchsia

De cultuurweek zal dit jaar helemaal fuchsia kleuren. Deze roze tint verwijst naar talloze fraaie gevoelens zoals dramatiek, gespannen, gepassioneerd, exotisch en energiek. Bovendien is het een heel uitzonderlijke kleur, aangezien het één van de eerst ontdekte niet-organische kleurstoffen is en deze kleur amper 150 jaar oud is. Daarom past deze veelzijdige kleur perfect bij de cultuurweek, aangezien we

graag uw passie voor verschillende kunstvormen willen laten opflakkeren en u tonnen energie willen geven.

Fuchsia vormt dus niet de rode, maar wel de roze draad doorheen de cultuurweek.

"Kunst prikkelt de verbeelding, inspireert mensen en kleurt het leven. Letterlijk en figuurlijk."

U vindt hier een korte schets van de bruisende culturele week.

drama

Nic Balthazar, Michaël Pas en anderen brengen u graag drama in al zijn facetten en kleuren. Zij zullen voorlezen uit 'Rood-waternacht', het kinderboek dat werd geschreven voor het biodiversiteitsfeest. Of misschien merkt u wel drama tijdens een infoavond over Congo? 'Ex-kolonialen' getuigen over hun leven in de oudkolonie en het land vandaag.

passie

Passie voor cultuur en voor kunstuitingen zit verweven in alle culturele delen. Passie voor dansen, zingen, muziekinstrumenten bespelen, dingen verzamelen, iets creëren, een concert tot stand brengen, ... Kortom passie overall.

energie

De ganse week zal verlicht worden door de honderden kilowatt energie die de Zoerselse cultuur zal uitstralen. Zelfs Mon-

goolse worstelaars zorgen voor energie want zij tonen hun kunst tijdens een authentieke worstelwedstrijd.

Het koor Cantemus Novum laat haar energie graag aan u horen tijdens een open repetitie. Daarnaast is er ook een turn- en dansshow die energie uitstraalt. U kunt actief meelevens, meevoelen of meedenken tijdens verschillende activiteiten van allerlei disciplines voor alle leeftijden.

spanning

De spanning loopt dag na dag op in de verschillende culturele sporen. U kunt bijvoorbeeld komen kijken naar de allereerste versie van de ultraspannende James Bondfilm 'Dr. No'. Alle spanning en sensatie stroomt samen en bereikt haar top tijdens het weekend van 29 mei. Voelt u de passie en de energie al opborrelen? Neemt de spanning toe om te weten wat er op het programma staat? Kijk dan snel in de dag-na-dagkrant voor alle informatie over de plaats en het tijdstip van alle activiteiten.

TIENJARIG BESTAAN MUZIEK- EN WOORDACADEMIE

Tien jaar geleden startte de muziek- en woordacademie met een afdeling in Zoersel. De academie groeit elk jaar in aantal leerlingen en aangeboden vakken. Het gebouw barst uit zijn voegen van het talent, het enthousiasme, de gedrevenheid en het plezier om met muziek of woord bezig te zijn.

Naar aanleiding van het tienjarig bestaan en als onderdeel van het slotweekend van de cultuurweek zal de academie zich voorstellen aan het publiek tijdens het feestweekend op 28, 29 en 30 mei. Er wordt theater gespeeld, gezongen en gemusiceerd in de Kapel, in de patio, in de raadzaal, en in een tent. Kom en beleef!

MEER WETEN?

Bel 03 2980 713 of mail naar cultuur@zoersel.be.

Proef van letters met al uw zintuigen. Bekijk woorden en luister naar leestekens. Door onze grootletter- en luisterboeken, kunt u blijven genieten van humor, spanning, ontroering, romantiek, ...

MEER WETEN?

T 03 2980 7 22 of www.zoersel.be/bibliotheek.

Dit initiatief wordt mede gesubsidieerd door Provincie Antwerpen

COLOFON

redactiesecretariaat 'Zoersel magazine'

Marijn Janssens
dienst communicatie
Handelslei 167, 2980 Zoersel
tel. 03 2980 5 35 | fax 03 2980 9 00
e-mail: marijn.janssens@zoersel.be

redactiesecretariaat 'Zoersel dag na dag'

Tineke Weverbergh, Uschi Ruwisch
dienst cultuur
Handelslei 167, 2980 Zoersel
tel. 03 2980 7 16 | fax 03 2980 9 00
e-mail: tineke.weverbergh@zoersel.be

samenstelling, coördinatie en eindredactie

dienst communicatie

werken mee aan dit nummer

Leo Van Hoydonck, Rik Baeten, Famke Sillis, Eddy Van Tichelt, Anke Smolders, Janne Verstrepen, Bart Van Santvliet, Valerie Konings, Marc Bachot, Joke Van de Vel, Monique De Feyter, Evelyne Michiels, Sam Van Pelt, J.H. Verbanck, Marijn Janssens en Katrien Schryvers

foto's en illustraties

Stijn Willekens, Valerie Konings

grafische vormgeving

Nadia Kerschot

realisatie

PX nv, Mortsel, Drukkerij Lithos, Wommelgem

verantwoordelijk uitgever

college van burgemeester & schepenen
Katrien Schryvers
Handelslei 167, 2980 Zoersel

verspreiding

gratis bij alle inwoners van Halle, St.-Antonius en Zoersel

data voor 'Zoersel dag na dag'!

Aankondigingen van activiteiten die plaatsvinden tussen 24 juni en 22 september moeten ons uiterlijk op vrijdag 14 mei vóór 12 uur bereiken. Aankondigingen van activiteiten die plaatsvinden tussen 23 september en 3 november moeten ons uiterlijk op vrijdag 13 augustus vóór 12 uur bereiken.

activiteiten voor 'Zoersel dag na dag'!

Opname van initiatieven in 'Zoersel dag na dag' houdt in dat ze voor iedereen toegankelijk zijn.

Als door onvoorziene omstandigheden een activiteit niet of op een ander tijdstip plaatsvindt, moet de organiserende vereniging of persoon de deelnemers hierover naar best vermogen inlichten.

'Zoersel magazine' is een uitgave van het gemeentebestuur van Zoersel. (nr. wettelijk depot : BD-36.969 / ISSN : 0771-7199)

Elke auteur is verantwoordelijk voor zijn bijdrage. Aan teksten in dit magazine kan geen rechtskracht worden ontleend. Het staat de redactie vrij ingezonden stukken al dan niet verkort weer te geven, met respect voor het meest essentiële van de inhoud.