

INFOZINE

NOVEMBER-DECEMBER 2023



Ik ben jong en hou van Hoogstraten

Jongerennummer met:

- ♥ MIJN FAVORIETE JEUGDBEWEGING
- ♥ OP AVONTUUR IN ZA-KPOTA
- ♥ SPELEN OP DEN DIJK

Hoogstraten
hoogst hartelijk

INHOUD

2. Welkom in onze jeugdbeweging
5. Spelen op Den Dijk
8. Nieuwtjes
10. Veilig naar school en jeugdbeweging
12. Op avontuur in Za-Kpota
14. Het verhaal van Gitte
15. Cultuur
16. Samen tuinstraten maken
17. JAC Hoogstraten
18. BiB
19. Op zoek naar een origineel eindejaarscadeau
20. Berichten
23. Fotowedstrijd
24. Uit in Hoogstraten
26. Terugblik

COLOFON

INFOZINE is een uitgave van de communicatiedienst van stad Hoogstraten.

REDACTIEADRES

Vrijheid 149
2320 Hoogstraten
✉ communicatie@hoogstraten.be

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Stad Hoogstraten

LAYOUT

Drukkerij stad Hoogstraten

ONTWERP

www.supermoon.be

DRUK

Drukkerij Maes

STAD HOOGSTRATEN

CONTACT

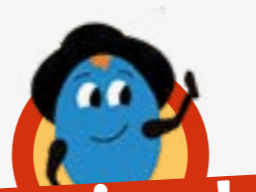
Onthaal
Vrijheid 149, 2320 Hoogstraten

☎ +32 (0)3 340 19 11
✉ onthaal@hoogstraten.be
🌐 www.hoogstraten.be

VOLG ONS OP

f @StadHoogstraten
📷 @VisitHoogstraten

Welkom in onze jeugdbeweging!



In Hoogstraten brengen heel wat kinderen en jongeren wekelijks tijd door bij hun favoriete jeugdbeweging. Ze maken er vrienden voor het leven en genieten van hun vrijetijd samen met leeftijdsgenoten. Redenen genoeg om ook hen eens aan het woord te laten over hun ervaringen binnen de jeugdbeweging!

Hallo iedereen! Ik ben Vincent Nuytens, 26 jaar, en lid van de stuurgroep van de jeugd-raad. Dit is een vereniging die opgericht is door stad Hoogstraten. Wie zit er allemaal in? Jongeren van verschillende jeugdbewegingen die samen met de jeugddienst van de stad willen nadenken over het jongerenbeleid in Hoogstraten. Ik ben ook zo iemand! Ik vind het belangrijk om me te engageren voor een maatschappelijk doel. In mijn vrijetijd ga ik graag op uitstap met mijn vriendin en maak ik veel leut met mijn vrienden. Ik ben af en toe ook een gamer. Mijn levensmotto? Pluk de dag! Always look on the bright side of life...



Hoi, Guus Spitters hier, van Meir. Ik zit in de leiding van Chiro Meer, om de banden met vrienden uit mijn geboortedorp te blijven onderhouden. "Bijzijn is meemaken", is mijn favoriete uitspraak, dus ik ben er dan ook "geire bij". Zeker als we vlaggenroof met klakkenbuizen spelen op de chiro, daarvoor mag je me altijd uit mijn bed komen halen.



Hey, ik ben Jorbe Van den Bogerd, vijftien jaar. Ik zit – net zoals Guus – in de chiro van Meer. Ik lach graag met vrienden en leeftijdsgenoten, daarom is de chiro ideaal voor mij. Mijn lievelingsactiviteit is honkbal.

Hoi hoi, ik ben Aukje Van Bavel, deel van de leiding bij KLJ Wortel. Samen met mijn medeleiders verzinnen we creatieve activiteiten, dat vind ik heel tof. Zeker wanneer onze leden hier enthousiast over zijn. De leiding is een grote vriendengroep, dat maakt het voor mij extra leuk om naar de KLJ te komen. Mijn favoriete uitspraak is: "Hoe vettiger, hoe prettiger!" Vuile spelen op kamp zijn dan ook mijn lievelingsactiviteit op de KLJ.



Ik ben Ward van der Kaa, lid van KLJ Wortel. Ik ben 15 jaar en vind het leuk om tijd door te brengen met mijn vrienden op de KLJ. De leiding voorziet altijd goede activiteiten en een tof kamp, ik geniet van de spelletjes die we spelen. Als ik mag kiezen? Dan spelen we elke keer een dorpsspel of gaan we op dropping!



Hey hey, Myrthe Joosen hier. Ik ben 17. Mijn oudere zus heeft het syndroom van Down. Eerst ging ik met haar als lid mee naar de Slinger, maar ondertussen ben ik zelf leider geworden bij deze toffe jeugdvereniging. Mijn favoriete uitspraak is: "Kom, probeer maar mee te doen!" Als we spelletjes spelen in de sporthal, ben ik er zeker bij, dat vind ik keiplezant.



Mijn naam is Witser, ik ben 18 jaar oud en leider bij de KSA Hoogstraten (Joro 5-6). Waarom ik leider ben geworden? Ik vind het superleuk om samen met mijn leden plezier te maken en met mijn medeleiders zotte activiteiten in elkaar te steken.. Ik hou het meest van kookactiviteiten. Vraag me niet waarom, maar mijn favoriete uitspraak is "t'ls ni waar, zei de Sooi".



Mijn naam is Lowie en Witser hierboven is mijn leider bij KSA Hoogstraten. Ik ben 10 jaar en dat wil dus zeggen dat ik thuishoor bij de Joro 5-6. Ik ben bij de jeugdbeweging gegaan omdat ik het leuk vind om met mijn vrienden spelletjes te spelen. Verstoppertje is mijn lievelingsactiviteit. De leukste uitspraak aller tijden is volgens mij "t'ls stil aan de overkant".

IK BEN JONG EN HOU VAN HOOGSTRATEN

Op vrijdag 20 oktober sprankelde Hoogstraten weer van kleur door alle jeugdbewegingshemden, T-shirts en sjaaltjes op de Dag van de Jeugdbeweging. Was jij er ook bij? Merci aan iedereen die zich inzet voor een Hoogstraatse jeugdbeweging!

De Dag van de Jeugdbeweging vinden wij een goede reden om nog eens een aflevering van Infozine te maken, speciaal bestemd voor de jongeren. Hoogstraten is een fijne plek om op te groeien. Niet alleen omdat er zoveel jeugdbewegingen zijn, maar om nog honderd andere redenen. Bijvoorbeeld omdat er veel mogelijkheden zijn om je te ontspannen, omdat er veel groen is waarin je je kan uitleven en omdat we een knap aanbod hebben aan kwaliteitsscholen. Wist je dat er in Hoogstraten 5.000 leerlingen school lopen?

Wij doen ons best om de leefomstandigheden voor Hoogstraatse kinderen en jongeren nóg beter te maken. Omdat wij simpelweg geloven dat een stad die goed zorgt voor zijn jeugd, ook een betere stad is voor volwassenen en ouderen. We beseffen heel goed dat alles nog niet perfect is: het is duidelijk dat er nog veel werk is om Hoogstraten verkeersveiliger te maken, om kwetsbare jongeren extra kansen te geven, om het mogelijk te maken dat je vrijuit kan sporten, ontspannen en genieten.

Maar je zal in de volgende pagina's ook merken dat er een heleboel zaken zijn gerealiseerd sinds ons vorige jongerennummer van november 2022. Het stadsbestuur heeft dit niet alleen gedaan, voor de meeste projecten werkten wij samen met de jeugdraad of jongerenverenigingen. Hun opbouwende houding, positieve kritiek en enthousiaste inzet stellen wij erg op prijs. Wij wensen je veel leesgenot.

Jouw stadsbestuur

DAG

VAN DE JEUGDBEWEGING



Spelen op Den Dijk

Lid zijn van een jeugdbeweging is plezant, maar het is nog veel plezanter als die jeugdbeweging toffe lokalen heeft en veel ruimte om buiten te spelen. Op Den Dijk in Hoogstraten was het begin september feest, want de KSA, KLJ en Plussers konden eindelijk verhuizen naar hun nieuwe lokalen en speelpark.

"Het was veel werk om alles te verhuizen", zegt KLJ-leider Lars Van Nyen in de Gazet van Antwerpen. "Er moet nog wel wat gebeuren, maar de nieuwe stek is een hele verbetering. We kijken heel hard uit naar ons nieuwe werkjaar." Met ongeveer driehonderd leden is KSA Hoogstraten de grootste jeugdvereniging die op Den Dijk haar nieuwe thuis heeft gekregen. "Elke vereniging heeft haar eigen ruimtes en er is ook een polyvalente ruimte", leggen leidsters Mirthe Brosens en Laute Wuyts uit. "Dat sommige ruimtes gemeenschappelijk zijn, is geen probleem, want de activiteiten van de jeugdbewegingen zijn niet op hetzelfde tijdstip in het weekend."

Voor de nieuwe jeugdlokalen en voor de buitenaanleg trok stad Hoogstraten 2,8 miljoen euro uit. De stad financiert de gedeelde ruimtes voor 100% en de 'eigen' ruimtes van de jeugdverenigingen voor 70%. Ook de speelpleinwerking van de stad heeft hier zijn plaats gevonden.

Voor de speelzone buiten zaten de weersomstandigheden aanvankelijk tegen. Door de vele neerslag in juli kwamen stenen en scherven van de vroegere stortplaats naar boven. Intussen zijn er dikke grasmatten aangelegd en zijn we bezig om dat probleem te verhelpen.

Het vernieuwde park is een mooie aftrap van het meerjarenplan Kindvriendelijke Ruimte dat ervoor moet zorgen dat kinderen (adem)ruimte krijgen om te spelen, sporten en bewegen. De komende jaren zullen nog meer open ruimtes en speelplointjes groener, avontuurlijker en speelvriendelijker worden gemaakt, bijvoorbeeld op Donkakker in Meer en op Hoefijzer in Hoogstraten.



't Slot gaat open in 2024

De renovatiewerken aan 't Slot in Wortel zijn volop aan de gang. Ergens in de zomer van 2024 zal de oude hoeve volledig omgebouwd zijn naar een hedendaagse en comfortabele plek voor Jeugdhuis 't Slot en voor de KLJ van Wortel. Gelijktijdig met de renovatie zal ook de tuin van 't Slot worden vernieuwd en krijgt het pleintje van De Boomkes een heel nieuw uiterlijk.

Net zoals in de jeugdlokalen op Den Dijk krijgt elke vereniging in 't Slot exclusieve ruimtes voor zijn eigen werking. Maar er zijn ook gedeelde ruimtes zoals het sanitair, de keuken, de berging, de buitenruimtes en de materiaalopslag op de zolder. 't Slot heeft zijn werking even stopgezet of naar andere locaties verplaatst. De KLJ kan met haar 130 leden nog tot 2024 blijven werken in het oude gebouw aan de overkant van Worteldorp.

Sexting... Veel mag, maar niets moet

Dat je in jouw puberteit volop bezig bent met jezelf te leren kennen en met het ontdekken van hun jouw seksualiteit, is heel normaal. Je zoekt uit wat je leuk vindt, je wordt verliefd, je tast de grenzen van jezelf en anderen af. Dat gebeurde vroeger ook.



Toch is er een verschil met vroeger, want waar vroeger jongeren stiekem afspraakjes maakten om elkaars lichaam te verkennen of briefjes stuurden, kan dit nu ook vanuit hun eigen kamer of elders. Met de nodige privacy, hun smartphone of laptop en iemand aan de andere kant van de lijn. En er bestaat een naam voor: 'sexting' gaat over sexy tekstberichtjes, foto's of filmpjes delen en kreeg zelfs al een eigen werkwoord en zelfstandig naamwoord nl. 'sexten' en 'een sext'.

We zien dat veel jongeren direct of indirect betrokken zijn bij sexting. Maar hoe hou je het veilig? Hoe respecteer je anderen en jezelf? Wat doe je als het fout loopt? Wij geven een antwoord op de meest gestelde vragen:

Is een naaktfoto van mezelf doorsturen een goed idee?

Bedenk eerst voor jezelf wat je ermee wilt bereiken, of waarom je het wil proberen? Gebeurt het vanuit een context van liefde en vertrouwen? Misschien bekijk je het als een manier om je relatie te bevestigen of versterken? Lijkt het je opwindend om een sext te ontvangen of om iemand anders er mee op te winden? Je kan er je seksualiteit mee verkennen, voorkeuren ontdekken en deze ook uitspreken.

Maar evengoed, wie weet vind je het helemaal niets en maakt het je net onzeker? Je voelt niet echt een klik met de persoon of er is niet voldoende vertrouwen. Of nog erger: iemand zet druk op jou om mee te gaan in zijn/haar wensen. Weet dan dat jouw privacy niet gegarandeerd is. Ook al verzekert de andere dat het iets onder jullie tweeën is, de mogelijkheid bestaat altijd dat iemand anders meekijkt of de beelden verder verspreidt. Als dit gebeurt, kan je gepest worden of zelfs gechanteerd.

TIPS van de politie

Doe het dus enkel als jij je er goed bij voelt én je de andere persoon goed kent en vertrouwt! Sommigen vinden het heel leuk, anderen doen het liever niet. Beiden zijn oké. Niets moet. En 'neen' zeggen mag, ook zonder verantwoording.

Is sexting strafbaar?

Als je jonger bent dan 16 jaar zegt de wet dat je geen seksueel getinte beelden mag maken of versturen. Die wet is er vooral om jongeren te beschermen. Vanaf 16 jaar is het niet meer strafbaar maar ook hier moet er wederzijdse toestemming zijn. Los van de leeftijd is het doorsturen van naaktfoto's zonder toestemming van de persoon die wordt afgebeeld, altijd strafbaar. Het doorsturen van eigen naaktfoto's naar iemand die dit niet wenst te krijgen, is ook strafbaar. Ook belangrijk om te weten: volgens de wet mag je tussen 14 en 18 jaar met onderlinge toestemming een seksuele relatie hebben met iemand in dezelfde leeftijdscategorie. Vanaf je 18 jaar bent, mag jouw partner niet meer dan 3 jaar jonger zijn. Je mag als volwassene ook niet in het bezit zijn van naaktfoto's van minderjarigen.

Waarop moet ik letten bij naaktfoto's of sexting?

- ♥ Denk na of je de ander vertrouwt: ken je de persoon goed waarnaar je stuurt? Weet je zeker dat de leeftijd die hij/zij opgeeft, correct is? Of ken je hem/haar enkel van online contacten?
- ♥ Check of jullie beiden dit willen
- ♥ Maak duidelijke afspraken
 - Hoeveel geef je bloot van jezelf?
 - Misschien liever een pikant tekstberichtje in de plaats van een foto?
 - Wat gebeurt er met de beelden achteraf? Verwijderen of niet?
- ♥ Maak jezelf onherkenbaar door je gezicht uit beeld te laten.
- ♥ Hou foto's van anderen voor jezelf.

Wat doe ik als mijn naaktfoto online staat?

Als slachtoffer krijg je soms het gevoel dat de situatie jouw schuld is. Weet dat de schuld altijd bij de verspreider van de foto ligt.

- ♥ Spreek iemand aan die je vertrouwt en die discreet kan zijn: een vriend, leraar, je ouders of iemand anders.
- ♥ Vraag om de beelden te verwijderen en verdere verspreiding te stoppen
- ♥ Contacteer de aanbieder van de site door de foto te rapporteren
- ♥ Vraag hulp
 - Minderjarig? Bel dan naar Child Focus op het nummer 116 000. Zij kunnen ervoor zorgen dat foto's sneller offline worden gehaald. Je kan met hen praten. Zij contacteren jouw ouders niet zonder jouw medeweten.
 - Je kan eventueel ook naar de politie gaan. Als je minderjarig bent, brengen zij jouw ouders op de hoogte.
 - Als volwassene kan je terecht bij het Instituut voor de Gelijkheid van Vrouwen en Mannen (IGVM): 0800 12 800. Zij staan jou bij met juridisch advies en zorgen ervoor dat de foto's offline gehaald worden.

Wat doe ik als ik ongevraagd seksueel getinte beelden binnenkrijg?

Ga hier niet op in. Spreek de persoon aan of negeer de boodschap, afhankelijk van waar jij je het beste bij voelt.



Hoe reageer ik als een naaktfoto van iemand anders rondgaat?

Het slachtoffer verdient op dat moment alle steun. Niet het slachtoffer, maar de verspreider ging in de fout door privé materiaal te delen. Leg de schuld dus niet bij het slachtoffer. Spreek het slachtoffer aan, zodat die weet dat er een foto verspreid wordt.

Sta je sterk in je schoenen? Spreek dan ook de dader aan op zijn of haar gedrag.

Neem ook iemand in vertrouwen, zodat er snel actie ondernomen kan worden.



Info

Op de website van Sensoa.be kan je ook terecht voor extra informatie. Je ouders vinden heel veel informatie op de website <https://www.veilionline.be/>

Gemeenteschool Hoogstraten en VTI Spijker beloond voor inzet tegen zwerfvuil



Net zoals in het schooljaar 2021-2022, hebben VTI Spijker en GBS Hoogstraten tijdens het schooljaar 2022-2023 meerdere acties op poten gezet om zwerfvuil tegen te gaan. Dit gebeurde in het kader van Operatie Proper, een project van Mooimakers en IOK Afvalbeheer. Voor hun inzet ontvingen de beide scholen ook een financiële beloning. GBS Hoogstraten krijgt een cheque van € 600, VTI Spijker

op haar beurt krijgt € 700. Operatie Proper van IOK Afvalbeheer en Mooimakers geeft scholen en jeugdverenigingen een duwtje in de rug om zwerfvuil duurzaam aan te pakken. Ze helpen bij het opstellen van een actieplan, bieden ondersteuning én bedanken hen voor de volgehouden inspanning. Een heel mooi initiatief om de leefomgeving van onze schoolgaande jongeren te verbeteren.

OKAN-klassen helpen anderstalige jongeren

De secundaire scholen van Mirho zijn in september, in samenwerking met HIVSET Turnhout, begonnen met onthaalonderwijs voor anderstalige jongeren (OKAN). 15 jongeren met 9 verschillende nationaliteiten worden dagelijks met open armen in het VTI Spijker opgevangen door een toegewijd team van leerkrachten. Ze krijgen verschillende vakken, maar de bedoeling is in de eerste plaats om Nederlands te leren. Ze nemen ook deel aan sportactiviteiten op de school. Mocht er uitbreiding nodig zijn, dan worden vervolgens twee klassen opgestart in het Klein Seminarie.

Door te investeren in de toekomst van deze nieuwkomers (uit o.a. Roemenië, de VS, Oekraïne, Ghana en Kosovo) wil OKAN Mirho bijdragen aan de integratie van deze mensen in onze gemeenschap. Het is belangrijk dat deze leerlingen nieuwe vriendschappen kunnen sluiten en zich thuisvoelen in hun omgeving. Stad Hoogstraten werkt daar graag aan mee.



Digibank Noorderkempen neemt je mee op de digitale snelweg


Dat iedereen digitaal is tegenwoordig, lijkt vanzelfsprekend. Maar niet iedereen heeft even gemakkelijk toegang tot een computer, een tablet of een smartphone. Daarom is Digibank Noorderkempen opgericht.


Wat ben je met computervaardigheden als de investering in een computer en internet financieel moeilijk is? Voor deze specifieke groep heeft Digibank Noorderkempen een gratis uitleendienst opgericht, die werkt via de sociale dienst.

Er zijn 200 digitale starterspakketten beschikbaar. Het pakket bevat een laptop met toebehoren in een laptoptas die je voor één jaar kan lenen (met mogelijkheid tot verlenging).

Wil je weten of je in aanmerking komt voor zo'n starterspakket? Maak dan een afspraak met de sociale dienst. Zij onderzoeken of je aan voldoende voorwaarden voldoet. Dit zijn daarbij de basiscriteria:

- Je hebt geen eigen laptop of computer.
- Je bent ouder dan 18 jaar.
- Je hebt recht op een verhoogde tegemoetkoming.

 03 340 16 01

 Socialiedienst@hoogstraten.be



Studentenjob als niet-Belg? Kijk je verblijfskaart dan even na!


Wil je als niet-Belgische jongere een studentenjob uitoefenen, dan heb je een correcte vermelding nodig op je verblijfskaart voordat je aan de slag kan. De vermelding over de toegang tot de arbeidsmarkt kan je vinden bij de opmerkingen op de achterkant van jouw verblijfskaart.

De vermelding kan zijn:

- Arbeidsmarkt: neen
- Arbeidsmarkt: beperkt
- Arbeidsmarkt: onbeperkt

Ben je ouder dan 12 jaar maar jonger dan 15 jaar, dan is de vermelding steeds "Arbeidsmarkt: neen". Je bent namelijk nog te jong om te mogen werken als student.

Vanaf 15 jaar kan een nieuwe verblijfskaart worden aangevraagd om deze vermelding te wijzigen.

Je kan een afspraak inplannen door de QR-code hieronder te scannen of een afspraak te maken in het stadhuis. Lukt dit niet? Neem dan telefonisch contact op met het onthaal via  03 340 19 11.



Vuurwerk is niet cool

Heel wat middelbare scholieren in Hoogstraten kregen de voorbije weken lessen van onder meer de brandweer om hen bewust te maken van de gevaren van (illegaal) vuurwerk en bommetjes. Er zijn immers enkele incidenten geweest met vuurwerk of andere explosieven in Hoogstraatse scholen. Blijkbaar is het niet zo moeilijk om aan deze producten te geraken en enkele leerkrachten hadden hierover hun bezorgdheid geuit.

Vandaar dat de brandweer werd aangesproken. In overleg met de stad, de politie, de scholen en vzw Oscare werkte Hulpverleningszone Taxandria een sensibiliseringscampagne uit om leerlingen tussen 12 en 15 jaar te wijzen op de risico's en de gevaren van - vooral illegaal - vuurwerk. Zij kwamen langs bij de middelbare scholen van scholengroep Mirho om jongeren te informeren. Het was niet de bedoeling om met de vinger te wijzen, maar eerder om een mentaliteitswijziging teweeg te brengen. Vooral illegaal vuurwerk (zoals Cobra's) is gevaarlijk, want deze producten zijn niet stabiel. Ze kunnen in je hand ontploffen..

De scholengroep stelt ook voor aan ouders en de leerlingen om een intentieverklaring te ondertekenen, waarin ze zich engageren om geen vuurwerk af te steken in de eindejaarsperiode. Vuurwerk is trouwens verboden in Hoogstraten, tenzij de stad een vergunning heeft verleend.



Veilig naar school en de jeugdbeweging

Fiets jij vaak naar school of brengen je ouders je soms met de auto naar de jeugdbeweging of de sportclub? Dan heb je vast gezien dat het soms heel druk kan zijn op de weg. In Hoogstraten vinden we het belangrijk dat jij veilig op school of bij je hobby geraakt. Daarom passen we binnenkort de maximumsnelheid aan naar 30 km per uur op drukke plaatsen waar je als fietser op de rijbaan moet fietsen.

In Hoogstraten hebben we afspraken gemaakt over hoe we in de komende jaren veiligere wegen kunnen creëren voor iedereen. Die afspraken hebben we gebundeld in een zogenaamd beleidskader met de naam 'Op weg naar een veilige en gezonde fietsstad'. Ons uitgangspunt is dat elk kind vanaf 10 jaar helemaal zelfstandig met de fiets naar school, naar huis, naar de jeugdbeweging of de sportclub moet kunnen rijden zonder bang te moeten zijn voor onveilige verkeerssituaties. Het eerste punt daarbij is dat de autobestuurders

niet te snel rijden. Daarom mag je binnenkort op sommige plaatsen in de dorpskom nog maar 30 km per uur rijden in plaats van 50 km per uur.

Drie goede redenen waarom 30 km per uur veiliger en beter is

1. Een rijdende auto staat veel sneller stil

Wanneer een autobestuurder plots moet stoppen dan kan de auto bij 30 km per uur veel sneller tot stilstand komen dan bij 50 km per uur. Daardoor vinden er minder ongevallen plaats en heb je meer kans om als fietser of voetganger een ongeval te overleven. Bij een ongeval met een wagen die 30

km per uur rijdt is je overlevingskans 90%. Heb je een ongeval met een auto die 50 km per uur rijdt? Dan is je overlevingskans nog maar 50%. Dat is een heel groot verschil!

2. Minder geluidshinder

Heb je al wel eens in het centrum van je dorp of stad vlak naast de weg gestaan? Dan hoorde je vast heel veel auto's en vrachtwagens voorbij zoeven. Hoe sneller auto's en vrachtwagens rijden, hoe meer geluid ze maken en dat zorgt soms voor hinder. Dit geldt ook in onze stad. Wanneer het verkeer maximum 30 km per uur mag

rijden, is er veel minder geluidshinder en zo worden onze dorpen en het stadscentrum een stukje aangenamer om in te leven.

3. Minder vervuiling is beter voor onze planeet

Bij 30 km per uur zal iedereen vlotter op zijn bestemming geraken. Auto's, vrachtwagens, motors en tractoren moeten minder remmen, stoppen en terug optrekken. Dat zorgt ervoor dat ze minder slechte stoffen uitstoten en dat is goed voor de lucht die we iedere dag inademen. Goed nieuws dus voor

Wanneer gaan de nieuwe regels in?

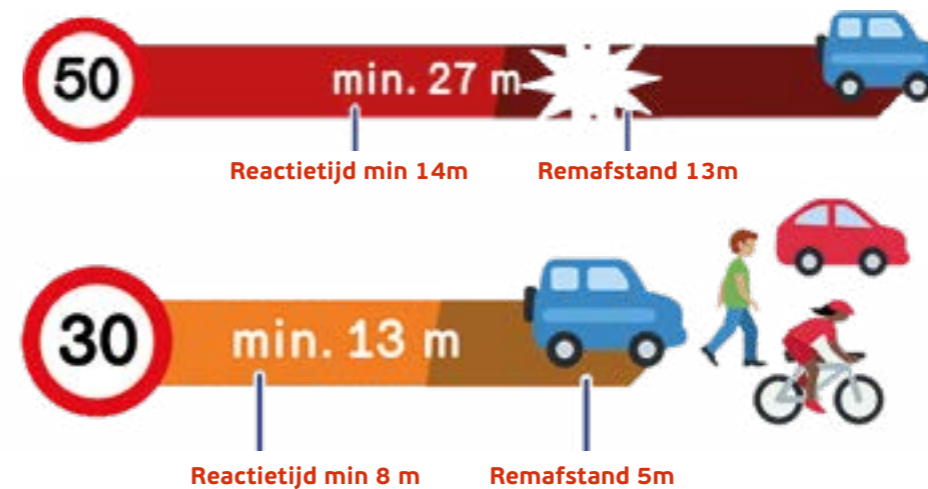
Na de herfstvakantie zullen we op de vier plaatsen nieuwe snelheidsborden plaatsen. Zodra je die borden ziet opduiken, weet je dat op deze plaats de nieuwe snelheidsregels van kracht zijn.

Zo weet iedereen in het verkeer waar ze maximum 30 km per uur mogen rijden.

Weetje! Deze snelheidsbeperking geldt ook voor fietsers. Ben jij een snelheidsduivel op je step of fiets? Ook dan mag je niet sneller dan 30 km per uur op deze straten.

Op deze vier plaatsen mag je binnenkort niet sneller dan 30 km per uur rijden:

- De N14 in Hoogstraten tussen de Tinnenpotstraat en de Minderhoutstraat.
- De N124 (Gelmelstraat) in Hoogstraten tussen de Vrijheid en de Gustaaf Segersstraat.
- De N146 (Meerdorp) in Meer tussen Het Lak en Hoogeind.
- De N14 (Meerledorp) in Meerle tussen de Langstraat en de Hazenweg



Op avontuur in Za-Kpota

Wist je dat in september acht Hoogstraatse jongeren op reis gingen naar de Afrikaanse stad Za-Kpota? Onze stad heeft een stedenband met Za-Kpota. Dit wil zeggen dat de twee steden elkaar verder helpen en leren van elkaars cultuur. We organiseerden ook een jongerenreis waarbij jongeren uit Hoogstraten en Za-Kpota elkaar ontmoetten en samenwerkten rond thema's zoals landbouw en klimaat. Tijdens hun reis hebben de jongeren een heel interessante reisblog geschreven. Benieuwd naar hun verhalen en avonturen? Je leest er hier meer over.

Op naar **Benin!**

Op 10 september was het zover. Toen vertrokken Aukje, Floor, Kaat, Myrthe, Nicole, Polle, Stefani en Witser naar Za-Kpota in Benin. Voor hun reis hadden ze alvast een toneeltje voorbereid. Eenmaal in Za-Kpota mochten de jongeren hun beste acteertalent bovenhalen tijdens een generale repetitie. Met het toneeltje willen ze tonen hoe belangrijk het is om zelf werk te zoeken. Door zelf werk te zoeken, nemen jongeren in Za-Kpota zelf hun toekomst in handen.



Za-Kpotaanse appelsienen

Wist je dat Za-Kpota bekend staat voor haar appelsienen, net zoals Hoogstraten voor de aardbeien? Tijdens hun reis hielpen de jongeren bij het omploegen van een appelsienenveld (met hun handen) en hebben ze pindaplantjes aangeplant onder de appelsienenbomen. Ze gingen ook op bezoek bij de appelsienenmarkt waar een tiental marktkramers stonden. Interessant weetje: in Za-Kpota zien de appelsienen helemaal niet zo oranje, maar wel geel en groen! De oranje appelsienen zijn eigenlijk de rotte vruchten en kunnen niet verkocht worden. Bijzonder hé?

Indrukwekkend bezoek aan het hulpcentrum

In Za-Kpota kunnen kwetsbare kinderen en volwassenen terecht in een hulpcentrum. Hier worden kindjes en volwassenen verzorgd die een beperking hebben en ook weeskindjes (kindjes zonder ouders) worden hier opgevangen. Het bezoek aan dit centrum liet een heel grote indruk achter bij de Hoogstraatse jongeren. Het centrum heeft namelijk niet zo heel veel middelen en daardoor kunnen mensen hier vaak maar één dag per week terecht, terwijl ze vaak meer zorg nodig hebben. Er vloeiden dan ook heel wat traantjes toen de jongeren hiermee geconfronteerd werden. Gelukkig hebben de jongeren ook een steentje kunnen bijdragen. Met steun van de missiekring van Hoogstraten hebben ze tijdens hun bezoek stukken stof geschonken aan het hulpcentrum. De vrijwilligers kunnen daarmee kleren mee maken voor de patiënten in het centrum.

Bomen planten voor het klimaat

Tijdens de reis brachten de jongeren een bezoek aan de waterbron van Za-Kpota. De waterbron is héél belangrijk voor de inwoners in Za-Kpota. Ze gebruiken het water om te koken, kunnen daar hun kleren wassen, zichzelf even opfrissen of lekker zwemmen wanneer het heel warm is. Helaas is de waterbron op dit moment in gevaar. Doordat het op onze wereld steeds warmer wordt, valt er in Afrika meer regen. De hevige regenval zorgt voor modderstromen en daardoor vult de bron zichzelf met zand en blijft er geen water meer in staan. Gelukkig kunnen planten en bomen ervoor zorgen dat er minder modder gaat stromen. Bij de bron werden daarom al heel wat nieuwe planten geplant. De Hoogstraatse jongeren konden ook op heel wat andere plaatsen nog nieuwe bomen planten.

Tijd voor een spelletje

In Za-Kpota zet de organisatie ASEZ zich in voor jongeren en kinderen in Za-Kpota. Zo hebben ze spelletjes ontwikkeld om jongeren te sensibiliseren over afval. Tijdens de spelletjes leren de kinderen hoe ze afval kunnen sorteren en waar ze het kunnen weggoien. Ook de Hoogstraatse jongeren namen deel aan de spelletjes en amuseerden zich te pletter. Er vonden zelfs dansbattles plaats en er werden heel wat liedjes gezongen.




Naar de familietuinen

Alle jongeren keken erg uit naar het bezoek aan de familietuinen. Een familietuin is een plek waar buurten uit Za-Kpota kunnen tuinieren en groenten kunnen kweken. Voor een familietuin heb je planten en zaden nodig en daarvoor hadden de Hoogstraatse jongeren een inzamelactie georganiseerd met een sokkenverkoop. Misschien heb jij wel een paar sokken gekocht? De jongeren vonden het in ieder geval geweldig om met het ingezamelde geld materiaal en nieuwe plantjes te schenken.



Wil je graag nog meer te weten komen over de jongerenreis?

 Surf dan naar <http://stedenbandhoogstraten.blogspot.com>. Hier kan je de volledige reisblog lezen.

Het verhaal van Gitte

ken jij Gitte al? Gitte zet zich al jaren in voor de jeugdraad van Hoogstraten en geeft daarmee jongeren in onze stad een stem. Hoe ze dat doet? Daar kom je alles over te weten in haar filmpje op www.visithoogstraten.be/uniekeverhalen.

Gitte



Verhalen uit Hoogstraten

"De jeugdraad geeft jongeren in Hoogstraten een stem."

Naast het verhaal van Gitte, zijn op de website van VisitHoogstraten nog veel meer unieke verhalen over Hoogstraten te bekijken. Verhalen van inwoners met een groot hart voor de stad en elkaar. Het voorbije jaar gingen we in Hoogstraten immers op zoek naar inspirerende verhalen van hoogst hartelijke Hoogstratenaren. Gitte is een van de inwoners die zich op een heel bijzondere en hartverwarmende manier inzet voor onze stad.

De jeugdraad, iets voor jou?

Wist je dat Hoogstraten een jeugdraad heeft? In de jeugdraad denken jongeren mee na over de toekomst van Hoogstraten en wisselen ze ideeën met elkaar uit. De jeugdraad komt vijf keer per jaar samen. Tijdens de bijeenkomst staat er steeds een thema op de agenda waar het stadsbestuur met een groep van 30 enthousiaste jongeren mee aan de slag gaat. De groep is voornamelijk samengesteld uit jongeren van Hoogstraatse jeugdverenigingen, maar ook individuele jongeren kunnen meedoen. Ook jij bent van harte welkom!

Kan ik deelnemen aan de jeugdraad? Zeker!

Heb jij zin om mee te denken over jong zijn in Hoogstraten? Daarvoor hoef je niet per se bij een vereniging te zijn aangesloten. Iedereen die creatief mee wil nadenken over de jongeren in onze stad is meer dan welkom.

Heb je nog vragen over de jeugdraad of wil je graag meedoen? Dan mag je ons contacteren via onze Facebookpagina 'Jeugdraad Hoogstraten' of een mail sturen aan domien.cools@hoogstraten.be



De Sneeuwman

Nieuwjaar is nog lang niet in zicht en van sneeuw is al zeker geen sprake op dit moment. Toch maken we graag alvast wat reclame voor deze bijzondere familievoorstelling, die GC Hoogstraten samen met vzw LA:CH organiseert.

De Sneeuwman is een muzikaal sprookje, gebaseerd op het gelijknamige boek van Raymond Briggs. Zelf noemen de makers het 'een poëtische, muzikale vertelling met livemuziek voor wegdromers en kouljiders vanaf 5 jaar'. Wij van het GC zouden het niet beter kunnen zeggen, want die makers, dat zijn geen onbekenden. Aan de piano treffen we Laure Champion, maar de verteller van dit verhaal, de acteur die de oude man speelt, is niemand minder dan Jos Dom! Mocht je niet meteen weten wie dat ook alweer is, hij schreef en regisseerde in opdracht van vzw LA:CH 'Het Groot Circus van het Klein Verdriet' en eerder ook '1814, De Vergeten Veldslag'. Nu krijg je de kans hem eens zelf aan het werk te zien.

Het verhaal

Boempi is oud. Al heel oud. Boempi woont samen met Laure in een klein huisje aan de rand van het bos. En Boempi praat. Boempi praat veel. Heel veel, vindt Laure. Laure zelf praat niet. Toch niet met woorden. Laure spreekt met noten. Geen pindanoten natuurlijk. En ook geen apennoten. Of kokosnoten. Laure spreekt met muzieknoden.

Als Boempi praat, vallen er soms woorden op de grond. En die raapt Laure dan op. En dan steekt ze die verspilde woorden in een glazen pot. En soms – als Boempi eens niet op een bepaald woord kan komen – dan tovert ze zo'n woord tevoorschijn en kan het verhaal weer verder.

De Sneeuwman is een bijzonder warme en deugdlozende voorstelling over de heerlijke onschuld en verwondering van de kindertijd. Over dromen en vooral over een ontroerende vriendschap. Over sneeuwballengevechten en lekkere koekjes bij de thee.

wanneer 5 januari 2024

waar Rabboenizaal Spijker, Lindendreef 37, Hoogstraten

prijs € 15 (€ 10 voor -12)


tickets www.gchoogstraten.be



Wie sleept de cultuurprijs in de wacht?

Op 3 februari 2023 reikt de Cultuurraad opnieuw de cultuurprijzen uit. Naar jaarlijkse gewoonte gaan we op zoek naar laureaten binnen de categorieën 'Nieuw of vernieuwend initiatief', 'Evenement van het jaar' en 'Uitzonderlijke culturele verdienste'.

Uiteraard kan de Cultuurraad maar op zoek gaan naar een winnaar als ze kandidaten hebben om uit te kiezen. Welk cultureel evenement liet je verbijsterd achter, waar krijg je nog spontaan kippenvel van als je eraan terugdenkt en welke cultuur liefhebber stal dit jaar je hart?

 Je kan vanaf 1 november tot 3 januari kandidaten opgeven via www.hoogstraten.be/cultuurprijs



samen
tuinstraten
maken

Droom jij van een groene straat? Heb je zin om samen met je ouders en je buren de handen uit de mouwen te steken? Stel jouw straat dan kandidaat als tuinstraat!



Inge bijvoorbeeld droomt van een tuinstraat waar het rustig en groen is om te wonen: "Koning boom in plaats van koning auto. Het geeft zo'n fijn gevoel om daardoor te wandelen. Een groene straat geeft rust. Het is ook koeler in de zomer en water infiltreert beter."

Hannelore droomt van een tuinstraat waar jong en oud naar hartenlust kunnen spelen: "Je huis stopt niet bij de voordeur. Je straat maakt er deel van uit. Het is belangrijk dat jong en oud zich goed voelen in hun straat en er volop van kunnen genieten. Een groene straat heeft zoveel voordelen: schaduw, opvang van water, een huis voor dieren, een gezonde omgeving... en je wordt er blij van!"

Tuinstraten zijn straten waar buren samen aan de slag gaan om het straatbeeld te vergroenen en verblauwen. Denk aan geveltuinten aanleggen, voortuinen ontharden, plantvakken opfleuren, bomen en bloembollen planten, regenwatertonnen plaatsen... Ze doen dit niet alleen. Word je uitgekozen, dan krijgt jouw straat begeleiding en ondersteuning (advies groenexpert, gratis compost, gratis plantpakket, buurtfeest...).

Heb je hier zin in? Spreek dan je ouders, je vrienden en enkele buren aan over het project. Je kan je straat kandidaat stellen tot en met 30 november 2023 via www.kempen2030.be/tuinstraten.

Begin januari 2024 krijg je een bericht of je straat al dan niet gekozen is. Ben je bij de gelukkigen? Dan loopt je traject van januari tot en met juni 2024. Nog vragen? Kijk voor meer info op www.kempen2030.be/tuinstraten of stuur een mail aan tuinstraten@iok.be.



De Grote Plaats doet ook mee



Dertien straten verspreid over de Kempen starten reeds dit najaar met de metamorfose tot tuinstraat.

Daar zit ook de Grote Plaats in Wortel bij. Onze stad heeft zich immers ook aangesloten bij het initiatief Tuinstraten. Het gaat niet alleen over straten in een stedelijke omgeving, ook in landelijke buitengebieden kan je grotere delen ontharden, voortuinen aanleggen en zorgen voor een mooi uiterlijk van je straat.

Wij zijn benieuwd wat de mensen van Wortel ervan gaan maken.



JAC Hoogstraten

biedt gratis info en hulp aan jongeren



Ben je tussen 12 en 25 jaar oud? En heb je problemen thuis? Faalangst? Weinig zelfvertrouwen? Ben je slachtoffer van geweld of misbruik? Heb je geldproblemen? Zit je met vragen over seks en relaties, drugs of over pesten?

Het is niet altijd gemakkelijk voor jongeren. Je maakt heel wat dingen mee op school, thuis, bij je vrienden,... en blijft soms met vragen zitten. Vaak vind je zelf een antwoord of kan je raad vragen aan vrienden of familie. Maar sommige vragen stel je liever niet aan je ouders of beste vriend(in), en soms zijn er ook momenten dat het gewoon even niet meer gaat. Dan kan je terecht bij het JAC van Hoogstraten.

Wat doet het JAC?

Bij Katrin en Michèle van het JAC kan je terecht met elke vraag, ook voor zaken die minder ernstig of dringend lijken. Katrin (rechts op de foto) is de vaste JAC-medewerker van Hoogstraten en Michèle springt bij.

"Wij zijn er om te luisteren naar jouw verhaal en jou de steun te bieden om zelf terug verder te kunnen" leggen Katrin en Michèle uit. "Samen kijken we naar oplossingen, maar jij beslist welke keuze jij neemt. Gesprekken zijn altijd gratis, vertrouwelijk, vrijblijvend en kunnen zelfs anoniem gebeuren. Je kiest dus zelf of je na een eerste gesprek nog volgende gesprekken wil."

TOP in je KOP

Wist je dat TOP in je KOP vorig jaar een grote bevraging heeft gedaan onder 3.500 jongeren? De resultaten van die bevraging kan je terugvinden op www.hoogstraten.be/topinjekop.


Benieuwd? We lichten al een tipje van de sluier op:


- Je mama is de eerste persoon waar je naartoe gaat als je een probleem hebt.
- Je bent van oordeel dat sommige ouders eens een keertje meer zouden mogen informeren hoe het met jou gaat.
- Als het niet zo goed gaat, verwacht jij dat anderen het vanzelf zien. Maar dat is niet altijd zo.



Info

Het JAC is enkel open op afspraak. Een afspraak maken kan telefonisch, via e-mail of Instagram.

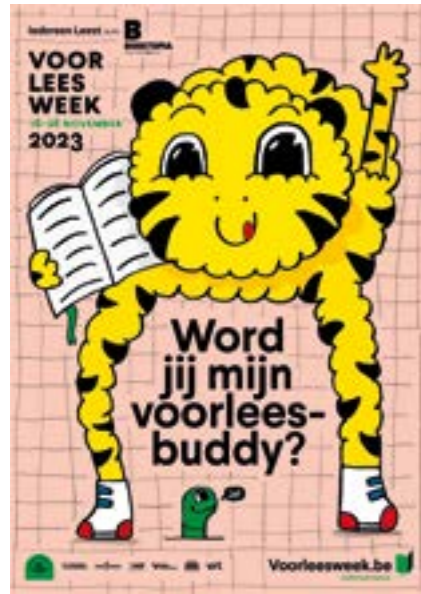
 jac@cawdekempen.be

 014 14 04 04

Instagram: @jachoogstraten

Chat: [jac.be/chat](https://www.jac.be/chat)

De afspraken vinden plaats in het JAC-lokaal in 't Gastenhuys, Heilig Bloedlaan 252C te Hoogstraten.



Word jij mijn voorleesbuddy?

Voorlezen is niet alleen voor kleine kinderen leuk, ook jongeren en volwassenen beleven plezier als er voorgelezen wordt. Wil jij zo'n persoon zijn die anderen meeneemt in de wonderlijke wereld van een boek? Iedereen kan voorleesbuddy zijn, jijzelf, een ouder, broer of zus, een vriend of vriendin, een leerkracht, een kinderbegeleider... Eén ding is belangrijk: door voor te lezen geef je de liefde voor het lezen door. De Voorleesweek (18-26 november) is het ideale moment om je om te vormen tot voorleesbuddy.

Voorleesuurtjes

Ook onze vrijwillige voorlezers hebben zich al tot ware voorleesbuddy's ontpopt. Sommigen van hen lezen regelmatig op school voor, maar je kan hen ook op vaste momenten in de bib treffen:

- elke zaterdag van 10.00 tot 12.00 uur in de hoofdbib
- de laatste woensdag van de maand van 14.00 tot 16.00 uur in de hoofdbib
- de laatste woensdag van de maand van 13.30 tot 14.30 uur in de uitleenpost Meer

Prentenboeken in alle talen

Helaas vormt de taal soms een drempel om de fantastische wereld van boeken te ontdekken. Daarvoor hebben de vrijwilligers van VoorleesExpress een oplossing bedacht. Zij lezen in meer dan 50 talen een aantal prentenboeken in, onder andere Engels, Oekraïens en Roemeens. Deze boeken bevinden zich in de BiB, een BiB-medewerker helpt je graag verder. In elk boek kleef je een QR-code. Scan deze, kies de taal die de kinderen willen horen en begin te luisteren. Ondertussen kunnen ze de Nederlandse tekst en de tekeningen in het boek bekijken.

Boekenverkoop in de BiB



Snuister je graag tussen oude boeken? Neem dan zeker een kijkje op de boekenverkoop van de bibliotheek eind december. Want er zitten fantastische jeugdboeken tussen, die je voor een zacht prijsje tot de jouwe kan maken. Breng je pa of je ma mee, want voor hen zijn er heel wat informatieve boeken te scoren. Deze boeken zijn weliswaar afgeschreven voor de bibliotheek, maar nog in goede staat.

Info

- **wanneer** Van zaterdag 16 tot en met 23 december 2023
- **waar** In de hoofdbib, Lindendreef 1B, Hoogstraten tijdens de normale openingsuren en de Koffiekranturen. In de uitleenposten tijdens de normale openingsuren, in Meer en Meerle ook tijdens de openingsuren van het LDC.

Sluitingsdagen

In november 2023 sluit de BiB op volgende dagen:

- vrijdag 10 november (personeelsdag)
- zaterdag 11 november



Op zoek naar een origineel eindejaarscadeau?

Naar goede gewoonte geeft VisitHoogstraten tijdens de eindejaarsperiode enkele leuke cadeautips. Misschien zocht je nog een geschenk voor je ouders of grootouders? Maak dan korte metten met die goedbedoelde geurkaars of de traditionele boekenbon, maar kies voor een cadeau met een Hoogstraats randje. Altijd leuk om te krijgen, nog fijner om te geven.

Een exclusieve fles bubbels

Wijndomein Hoogstraten zorgt voor een extrafijne primeur: de eerste fles Hoogstraatse bubbels is een feit. Deze mooi parelende wijn bevat aroma's van witte perzik en peer, heeft de smaak van groene appel en een frisse afdronk van limoen. Gecombineerd met een paar hippe Hoogstraatse sokken, biedt dit kleine, maar bijzondere pakketje het ideale geschenk. Voor de bierliefhebbers stellen we een gelijkaardig pakket samen met een fles Zeezuiper (75 cl) van de Scheldebrouwerij en de Hoogstraatse sokken.

Fietsoutfit Hoogstraten

Onze fietsoutfit is een 'must have' voor elke Hoogstraatse fietsfanaat. Met de gloednieuwe fietsoutfits draag je een stukje Hoogstraten mee op je fiets. De unieke patronen verwijzen naar het geografisch patroon van Hoogstraten. De gloednieuwe collectie is door een lokale designer gemaakt en omvat alles wat je nodig hebt voor een onvergetelijke fietservaring. De bijpassende sportsokken maken je splinternieuwe fietsoutfit helemaal compleet.

Eindejaarsboxen

De Geschenkbox Hoogstraten bevat de beste streekproducten waarvan passie en vakmanschap de hoofdingrediënten zijn. De gevarieerde inhoud bestaat o.a. uit kraakverse appels, zoete pannenkoeken, pittig streekbier en artisanale choco en confituur. De Bierbox bevat enkel bieren met de kwaliteitsstempel 'Lokaal & Lekker' van gepassioneerde bierbrouwers uit Hoogstraten, Merksplas en Baarle-Hertog/Nassau. Een exceptioneel bierassortiment, gecombineerd met enkele speciale knabbels.

Feestverpakking Clochard gin, Tripel Katrien en Scheldebrouwerij

Tijdens de feestdagen mag het net dat ietsje meer zijn en dat hebben ook onze Hoogstraatse ondernemers goed begrepen. Die lekkere fles gin of dat karaktervolle streekbier komt nu in een feestelijke box vergezeld van bijpassende glazen. Deze giftboxen zijn er in verschillende smaken, kleuren en prijzen.



Hoe bestellen?

Meer info en prijzen vind je op de website van VisitHoogstraten. Hier kan je ook jouw bestelling plaatsen via de webshop. Let wel: deze cadeaus hebben een beperkte voorraad, dus wees er tijdig bij.

Bestel jouw cadeau vanaf maandag 13 november. Het kan nog tot en met zondag 17 december via de webshop of tot en met zaterdag 16 december aan de onthaalbalie van VisitHoogstraten.

Afhalen, aan de onthaalbalie van VisitHoogstraten, kan op:

- vrijdag 22 december 2023 (tussen 13 en 16 uur)
- zaterdag 23 december 2023 (tussen 10 en 12 uur en 13 en 16 uur)
- zaterdag 30 december 2023 (tussen 10 en 12 uur en 13 en 16 uur)

Info | VisitHoogstraten |  03 340 19 55 |  www.visithoogstraten.be

Leescafé in Meer en Meerle



De bibliotheek en het LDC starten met een leesgroep in het Raadhuis in Meerle en de Kloosterzaal in Meer. Zit je graag met andere boekenliefhebbers aan tafel om een boek te bespreken? Dan is het Leescafé zeker iets voor jou. Het boek lees je thuis, later schuif je aan tafel met anderen om hierover van gedachten te wisselen. De bib zorgt voor boeken en een leidraad voor een gesprek. En we zetten ook een kopje koffie of thee voor je klaar.

Spreekt het idee je aan?

Kom voor meer uitleg naar een van de infomomenten:

- woensdag 8 november om 13.30 uur in de Kloosterzaal in Meer
- donderdag 9 november om 17.30 uur in het Raadhuis in Meerle

Spring gerust eens binnen in de bibliotheek of tijdens het buurtloket van het LDC als je hierover vragen hebt. Je kan ook telefoneren of mailen naar:

- Bib Meer: ☎ 0479 80 10 16 of ✉ bib.meer@hoogstraten.be
- Bib Meerle: ☎ 0479 80 10 11 of ✉ bib.meerle@hoogstraten.be
- LDC: ☎ 03 340 16 30 of ✉ dienstencentrum@hoogstraten.be




Ruil- verkaveling Wortel- Rijkevorsel

De ruilverkaveling Wortel-Rijkevorsel zal een herinrichting en herverkaveling van het agrarisch gebied gebeuren. Daarnaast wil de ruilverkaveling ook een ecologisch doel bereiken, namelijk de opwaardering van de beekvalleien van de Mark en de Kleine Mark, de weidevogelgebieden van Polderheide en Bolk en de noordzuid-boscorridor van Wortelkolonie.

Wat vind jij daarvan? Om dat te weten te komen, organiseert het ruilverkavelingscomité Rijkevorsel-Wortel een openbaar onderzoek van 9 november 2023 tot en met 8 december 2023. Wil je meer weten? Dan ben je welkom op de zitdagen die De Vlaamse Landmaatschappij organiseert in het gemeentehuis van Rijkevorsel.

Meer informatie is te vinden op de website van de VLM.

 www.vlm.be/nl/projecten/vlm-projecten/rijkevorsel-wortel/
Scan hiervoor deze qr-code:



Diabetes? Praat erover!


Liefst 1 op 10 personen in Vlaanderen heeft diabetes. Ook blijft het aantal diagnoses diabetes sterk toenemen. Risicofactoren zijn overgewicht (vooral een te dikke buik), te weinig lichaamsbeweging en een hoge leeftijd. Diabetes is niet altijd te voorkomen. Maar een gezonde levensstijl kan het risico wel sterk verlagen.

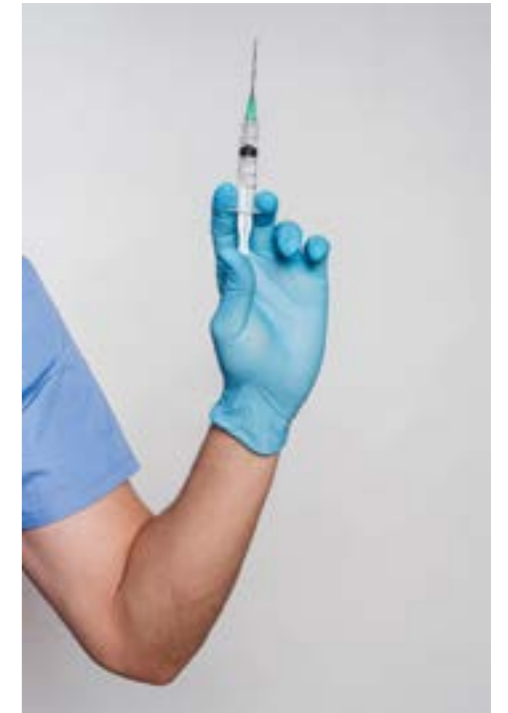


Dit jaar draait Wereld Diabetes Dag om de vraag: 'Geeft diabetes je kopzorgen? Spreek erover.' Je bent immers niet alleen, maar hebt vele lotgenoten. Deel je diabeteservaringen met je dierbaren, je zorgteam en lotgenoten. Zelfzorg en kennis zijn krachtige tools om angsten te verminderen en meer grip te krijgen op je situatie.

Wil je je diabeteskennis uitbreiden? Op 14 november, Wereld Diabetes Dag, nodigt het Diabetes Team Hoogstraten je uit om hun online quiz te proberen op www.diabetesteamhoogstraten.be. Dit is een uitstekende kans om je kennis te testen en bij te leren.

Heb je behoefte aan een gesprek over je diabetes? Aarzel niet om contact op te nemen met het team via info@diabetesteamhoogstraten.be. Het Diabetes Team Hoogstraten/Merksplas bestaat uit opleiders, verpleegkundigen, diëtisten en podologen (InStatera) en biedt multidisciplinaire ondersteuning. Vraag je huisarts om een verwijzing of neem direct contact op met het team voor de beste begeleiding. Vanaf 13 november kan je ook in BiB Hoogstraten terecht voor om boeken te ontlenuen die met diabetes te maken hebben.


 Op zoek naar tips of informatie over evenwichtig eten en/of (meer) bewegen? Die vind je op www.hoogstraten.be/gezonde-levensstijl.



Laat je vaccineren

Wens je een covid- of een griepvaccin? Dan kan je je uiteraard wenden tot je huisarts. Maar je kan ook een vaccin ontvangen bij sommige apothekers en zelfs bij thuisverpleegkundigen. De doelgroepen die wij aanraden om zich te laten vaccineren tegen corona of griep zijn:

- Kwetsbare personen en mensen met onderliggende aandoeningen
- 65-plussers
- Mensen met obesitas
- Zwangere personen

 Alle info over vaccins, kostprijs en effecten vind je op www.laatjevaccineren.be

Hoe vind je een apotheek die vaccins toedient?

- Surf naar www.apotheek.be
- Klik door naar 'vind een apotheek'
- Vink aan welke vaccinatie je wenst
- Klik op de gemeente waar je woont






De laureaten van de vorige editie

Wie worden **de sportlaureaten van 2023?**

Heb jij tussen 1 januari en 31 december 2023 een opmerkelijke sportieve prestatie geleverd? Dien dan je kandidatuur in voor de sportlaureatenviering van 24 februari 2024. Je kan jezelf kandidaat stellen voor de titel van sportman, sportvrouw, sporttiener, sportploeg, sportvereniging of sportverdienste van 2023. Ook als je iemand kent die hiervoor in aanmerking komt, mag je deze aanmoedigen om zijn/haar kandidatuur in te dienen of door dit te melden aan de sportdienst.

Het reglement en de invulformulieren vind je op www.hoogstraten.be/sportlaureatenviering. Formulieren moeten voor 1 januari 2024 ingediend worden bij de sportdienst. Let op: laattijdige kandidaatsstellingen worden niet behandeld.

Meer info: Sportdienst |  03 340 19 26 |  sport@hoogstraten.be

Energie besparen? Volg onze webinars

We zoeken steeds nieuwe manieren om energie te besparen. Dat leidt tot allerlei vragen. Hoe kan ik best mijn woning isoleren? Is een warmtepomp mogelijk in mijn huis? Welke premies kan ik krijgen?

Deze en vele andere vragen willen we graag beantwoorden in een reeks webinars die je gratis online kan volgen via Energiehuis Kempen. Hieronder kan je het volledige overzicht van alle sessies terugvinden. Je kan zelf de webinars kiezen die voor jou het meest relevant zijn, maar je moet je wel op voorhand inschrijven.

♥ **07/11/2023 - 19u30:**

Infosessie dakisolatie

Alles wat je moet weten over het plaatsen van dakisolatie, de keuze van materialen en hoe je aan de slag gaat.

♥ **16/11/2023 - 19u30:**

Infosessie raam- en muurisolatie

Alle informatie over energiezuinige beglazing en het isoleren van je muren langs de buitenkant, binnenzijde of via de spouw.

♥ **30/11/2023 - 19u30:**


Infosessie warmtepompen

Hoe werkt een warmtepomp, kan het ook in mijn woning en waar let ik op bij de aankoop en keuze van het type warmtepomp? Kom het te weten in de webinar over warmtepompen.

♥ **05/12/2023 - 19u30:**

Infosessie energiezuinig ventileren

Alle informatie over de verschillende types ventilatie en welke het meest geschikt is voor jouw woning.

 Schrijf je in via www.duurzaamwonen.be/infosessies



Goe Bezig

Het Groot circus van het Klein Verdriet

De prachtige voorstelling 'Het Groot circus van het Klein Verdriet' heeft tussen 25 augustus en 3 september bijna 7.000 bezoekers kunnen boeien. Dit spektakel, dat door stad Hoogstraten op diverse manieren werd ondersteund, werd mogelijk gemaakt door honderden vrijwilligers. Wij willen hen op deze manier hartelijk bedanken.

Het Groot Circus van het Klein Verdriet" bracht een indrukwekkend oprecht eerbetoon aan de mensen die in het verleden verbleven op de voormalige Kolonie van Weldadigheid in Wortel. Tot ver buiten de grenzen van onze stad zijn mensen hierdoor aangesproken en ontroerd.

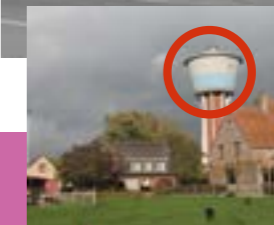


Wedstrijd Wat klopt er niet?

In dit beeld hebben we iets veranderd. Kan jij herkennen wat er aan de foto scheelt? Bezorg ons je antwoord ten laatste op 20 november 2023.

- Mail naar communicatie@hoogstraten.be
- Bel naar 03 340 19 50

Je mag maximum één antwoord per gezin insturen. Vergeet niet om je contactgegevens te vermelden, anders kom je niet in aanmerking.



We hebben een winnaar!

Henk van der Linden uit de Heilig Bloedstraat in Hoogstraten heeft op de foto de watertoren herkend in Meer en heeft gezien dat de antenne op de watertoren is weggetoerd. Henk wint een Hoogstraatse cadeaubon, af te halen bij VisitHoogstraten. Gefeliciteerd!



IN HOOGSTRATEN

Op deze pagina's presenteren wij je een selectie van Hoogstraatse evenementen die de komende twee maanden zullen plaatsvinden. Wil je de volledige agenda raadplegen van alle activiteiten van de Hoogstraatse verenigingen? Raadpleeg dan de agenda op onze website www.uitinhoogstraten.be.

Organiseert jouw vereniging een of andere activiteit? Dan biedt stad Hoogstraten je volgende mogelijkheden om jouw activiteit bekend te maken.

- Om te beginnen kan je die activiteit invullen in de Uitdatabank (www.uitdatabank.be).
- Je hebt ook de mogelijkheid om je activiteit te promoten op de zeven digitale schermen langs de Hoogstraatse wegen. Volg hiervoor de instructies op www.hoogstraten.be/digitaleborden.
- Tenslotte kan je ook een affiche laten plakken op de aanplakzuilen in onze stad. Geef je affiches af bij VisitHoogstraten (Historisch stadhuis, Vrijheid 149, Hoogstraten)

Expo Gelmelslot

wanneer Van 10 september 2023 tot 10 maart 2024
waar Stedelijk Museum Hoogstraten, Begijnhof 9, Hoogstraten
gratis
organisator Stedelijk Museum Hoogstraten
info www.visithoogstraten.be/blog/expo-gelmelslot/

Expo vrijwilligers woonzorgcentrum

wanneer Van dinsdag 7 november tot maandag 4 december 2023
waar LDC Hoogstraten, Jaak Aertslaan 4, Hoogstraten
gratis

Muzieknamiddag

wanneer Dinsdag 7 november en dinsdag 5 december 2023 van 14.00 tot 16.00 uur
waar LDC Meer, Mussenakker 13, Meer
gratis
organisator LDC Meer
info [E dienstencentrum@hoogstraten.be](mailto:endienstencentrum@hoogstraten.be)
T 03 340 16 30

Kookworkshop | Feestelijke stoofpotjes en ovenstotels

wanneer Woensdag 8 november van 19.30 tot 22.00 uur
waar Poeleinde 2, Wortel
prijs € 15 (€ 10 voor Ferm-leden)
organisator Ferm Wortel
info [E fermwortel@gmail.com](mailto:fermwortel@gmail.com)

Darten | Hoogstraats Kampioenschap en Open Toernooi

wanneer Vrijdag 10 november van 18.00 tot 23.00 uur
 Zaterdag 11 november 2023 van 10.30 tot 00.00 uur
waar 't Markenhof, Koestraat 6, Minderhout
prijs € 10 per wedstrijd enkel, € 20 koppel (€ 5 voor jeugd -16)
organisator KWB Minderhout
info inschrijven bij luchtherhogs@telenet.be

Tweedehandsbeurs Gezinsbond Meerle

wanneer Zondag 12 november 2023 van 13.00 tot 14.30 uur
waar Parochiezaal Ons Thuis, Gemeenteplein 2, Meerle
prijs € 3
organisator Gezinsbond Meerle
info [E gezinsbondmeerle2013@gmail.com](mailto:gezinsbondmeerle2013@gmail.com)
T 0473 86 57 04

Concert

BorderBrass meets The Ballerino
 Verrassingsconcert door Brassband BorderBrass i.s.m. The Ballerino, verschillende komische acts op topniveau. Lichte werken afgewisseld met speciale arrangementen. Amusement verzekerd.
wanneer Zondag 12 november 2023 van 14.30 tot 17.30 uur
waar Rabboenizaal Spijker, Lindendreef 37, Hoogstraten
prijs € 16 (€ 10 -10 jaar)
organisator Brassband Borderbrass vzw
info [E bborderbrass@gmail.com](mailto:bbborderbrass@gmail.com)
www.brassbandborderbrass.be



Workshop Drums Fit

wanneer dinsdag 14 november en 5 december 2023 om 20.00 uur
waar Turnzaal Klein Seminarie
prijs € 15 (€ 12 voor Ferm-leden)
organisator Ferm Hoogstraten
info Inschrijven voor 10 november 2023 via Fermhoogstraten@hotmail.com

Bingo

wanneer woensdag 15 november 2023 van 13.30 tot 16.00 uur
waar Raadhuis, Gemeenteplein 1, Meerle
prijs € 2,50
organisator LDC Meerle
info [E dienstencentrum@hoogstraten.be](mailto:dienstencentrum@hoogstraten.be)
T 03 340 16 30

Concert | Noorderlicht

wanneer zaterdag 18 november 2023 om 20.00 uur
waar Klein Seminarie, Vrijheid 234, Hoogstraten
prijs € 15 (gratis voor -16)
organisator Vialta Kamerkoor
info [E kamerkoor@vialta.be](mailto:kamerkoor@vialta.be)

Concert | Fanfare in harmony

Wat is het verschil tussen een fanfare en een harmonie? Dries Raes, de dirigent van Koninklijke Fanfare Sint-Catharina, is ook dirigent van Harmonie De Ware Vrienden uit Oppuurs. Op 18 november brengt hij zijn muzikanten van de harmonie mee naar Hoogstraten om samen muziek te maken.
wanneer Zaterdag 18 nov 2023 om 20.00 uur
waar Rabboenizaal Spijker, Lindendreef 37, Hoogstraten
prijs € 12 (gratis voor -18)
organisator Fanfare St.Catharina Hoogstraten
info [E fanfarehoogstraten@hotmail.com](mailto:fanfarehoogstraten@hotmail.com)

Koloniewandeling

wanneer zondag 19 november en 17 december 2023 om 10.00 uur
waar Bezoekerscentrum De Klapekster, Kolonie 41, Wortel-Kolonie
gratis
organisator Natuurpunt Markvallei
info [E bc.valleivanhetmerkske@natuurpunt.be](mailto:bc.valleivanhetmerkske@natuurpunt.be)

Koffie- en chocoladeproeverij

wanneer Dinsdag 21 november 2023 van 13.30 tot 16.00 uur
waar LDC Meer, Mussenakker 13, Meer
prijs 7,50 euro

Lisa del Bo in concert

Lisa del Bo stelt haar nieuwe album 'Niet Alleen' voor, een prachtige verzameling van hoopvolle, religieuze, spirituele liedjes die vreugde, troost en een groot gevoel van verbondenheid brengen.
wanneer vrijdag 1 dec. 2023 om 19.30 uur
waar Sint Salvatorkerk, Meerle
prijs € 15
organisator Parochieteam Meerle
E tickets_parochie_meerle@outlook.com



Kerstmarkt Wortel

wanneer Zaterdag 9 december 2023 van 16.00 tot 23.00 uur
waar Worteldorp, Wortel
gratis
organisator Dorpsraad Wortel
info E.guy.aerts.59@gmail.com



Opleiding | Reanimeren en defibrilleren

Leer hoe je een mensenleven kan redden. Als 'hartveilige gemeente' werkt stad Hoogstraten samen met het Rode Kruis Hoogstraten om de overlevingskansen van slachtoffers van hartfalen te verbeteren. Deze opleiding duurt één avond. Hoe meer mensen dit kunnen, hoe sneller noodhulp kan worden geboden. Na deze opleiding kan jij je ook opgeven als EVapp-vrijwilliger.
Wanneer Zaterdag 9 december 2023 van 9.00 tot 12.00 uur
waar Rode Kruis, Slommerhof 18, Hoogstraten
gratis
organisator Rode Kruis Hoogstraten i.s.m. stad Hoogstraten
info [E samenleving@hoogstraten.be](mailto:samenleving@hoogstraten.be)

Aperitiefconcert Meerle met popkoor Njoy

wanneer Zondag 10 december 2023 vanaf 10.00 uur
waar Sint-Salvatorkerk, Kerkstraat 1, Meerle
prijs € 10 (gratis voor kinderen)
organisator Kerststalcomité van Meerle
info [E kerststalmeerle@outlook.com](mailto:E.kerststalmeerle@outlook.com)

Smulnamiddag met pannenkoeken

wanneer dinsdag 12 december van 14.00 tot 16.00 uur
waar LDC Hoogstraten, Jaak Aertslaan 4, Hoogstraten
prijs € 1 per pannenkoek
organisator LDC Hoogstraten
info [E dienstencentrum@hoogstraten.be](mailto:dienstencentrum@hoogstraten.be)



Damesensemble CantaBella o.l.v. Els Germonpré en pianiste Lotte Bayens willen je graag verrassen, ontroeren en bekoren in een sfeervol kerstconcert met heel veel hartverwarmende pareltjes uit de klassieke en hedendaagse koormuziek. Van harte welkom in de Sint-Katharinakerk!
wanneer Zaterdag 16 december 2023 om 19.30 uur
waar Katharinakerk, Vrijheid 153, Hoogstraten
prijs € 15 (€ 18 aan de kassa)
organisator Davidsfonds Hoogstraten
info [E hoogstraten.davidsfonds@telenet.be](mailto:hoogstraten.davidsfonds@telenet.be)

Lezing | Zeilervaring Pim Esser

wanneer Dinsdag 12 december 2023 van 13.30 tot 16.00 uur
waar LDC Meer, Mussenakker 13, Meer
prijs 2 euro (incl. koffie of thee)
organisator LDC Meer
info inschrijven via [E dienstencentrum@hoogstraten.be](mailto:E.dienstencentrum@hoogstraten.be) of **T** 03 340 16 30

Lezing | Je kunt niet zonder de anderen

wanneer Donderdag 21 december 2023 om 13.30 uur
waar Parochiezaal Ons Thuis, Gemeenteplein 2, Meerle
prijs € 3
organisator OKRA Meerle 50+
info [E vdhmay@gmail.com](mailto:E.vdhmay@gmail.com) | **T** 0475 84 68 08

Theater | Henry

wanneer Zaterdag 23 december om 20.15 uur
waar Rabboenizaal Spijker, Lindendreef 37, Hoogstraten
prijs € 15
organisator GC Hoogstraten
info www.gchoogstraten.be



Theater | Bidboek

In de basiliek van Tongeren, aan het beeld van Onze-Lieve-Vrouw-Oorzaak-Onzer-Blijdschap, ligt een blanco boek. In dat boek kunnen mensen iets schrijven; smeebedes, uitingen van hoop, dankbetuigingen. Iedere

zondag wordt in de mis een speciaal moment genomen om te bidden voor wat er de afgelopen week in het boek is geschreven.

Elena Peeters werd door MoMeNT uitgenodigd om een voorstelling te maken rond dit intentieboek. Na haar voettocht naar Rome en haar bezoek aan Amerikaanse terdoodveroordeelden, krijgt haar fascinatie voor de menselijke zoektocht naar God een vervolg. Aan de flarden van levens, vragen en bedenkingen die ze leest in het boek, voegt ze haar eigen stem toe.

Wanneer Zaterdag 25 november 2023 om 20.15 uur
waar St.Clemenskerk, Minderhout
prijs € 15
organisator GC Hoogstraten
info www.gchoogstraten.be



Dorpsraadcafé Hoogstraten

Een vol huis in Le Cirq voor het dorpsraadcafé in Hoogstraten op 16 oktober. Het was de eerste keer in vier jaar dat er nog eens dorpsraadcafé in ons stadscentrum plaatsvond. Heel veel thema's passeerden de revue, maar het is duidelijk dat mobiliteit en verkeersveiligheid de grote prioriteiten zijn van de Hoogstratenaren.



Hoogst hartelijk in beeld

Dag van de Jeugdbeweging

De Dag van de Jeugdbeweging was weer geweldig! 600 jongeren trokken hun uniform aan en genoten van een heerlijk ontbijt op het plein achter zaal Pax. Dankzij de beats van de DJ was iedereen klaarwaker om de schooldag aan te vatten. Dankjewel aan de jeugdraden van Hoogstraten en Rijkevorsel, alle vrijwilligers en helpende handen!



Scholenveldloop in De Mosten

Met meer dan 300 deelnemers was de Scholenveldloop in De Mosten op 20 september een heel groot succes. (foto Treehouse De Mosten)



Hoogstraten in groenten & bloemen

Complimenten aan de meer dan 100 vrijwilligers, de technische dienst van stad Hoogstraten en het ontwerpersteam van Hoogstraten in groenten & bloemen. Op zaterdag 16, zondag 17 en maandag 18 september werd het hele centrum van Hoogstraten weer omgetoverd tot een indrukwekkende openluchttentoonstelling met verrassende creaties in bloemen, groenten en fruit. We telden ruim 25.000 bezoekers..



Op zoek naar een lekker eindejaarsgeschenk?

VisitHoogstraten biedt je tegen het einde van het jaar tal van Hoogstraatse lekkernijen om duimen en vingers bij af te likken. Ga naar de website www.visithoogstraten.be of scan deze QR-code.

Meer info op pagina 19.

