

Programma september - oktober

ELKE WEEK

| | | |
|---------|-----------|----------------------|
| Maandag | om 14.00u | Koffie -en Theekrans |
| | om 17.15u | Koor |
| | om 19.00u | Volleybal |
| Dinsdag | om 17.00u | Kookcursus |
| Vrijdag | om 19.30u | Praatcafé |

| | | | |
|----|-------------|--------|-------------------------------------|
| Wo | 1 september | 14.00u | 'Een doos vol vraagjes' met Vera |
| Do | 2 september | 13.00u | Zomerzweppen met picknick @De Molen |
| Vr | 3 september | 19.30u | Praatcafé: banana Split |
| Za | 4 september | 19.30u | Johan Verminnen 70@De Roma |
| Ma | 6 september | 17.15u | Opstart Instuifkoor o.l.v. Maaika |
| | | 19.00u | Opstart volleybal @Sporthal Huzur |
| Di | 7 september | 14.00u | Atelier: kleuren voor volwassenen |
| | | 17.00u | Opstart kookcursus |

WEEKEND @DURBUY van vrijdag 10 september t.e.m. zondag 12 september

Tijdens het weekend is het **geen praatcafé!**

| | | | |
|----|--------------|--------|---|
| Di | 14 september | 14.00u | Retouche atelier met Wilke |
| Wo | 15 september | 19.00u | Kernvergadering |
| Do | 16 september | 09.00u | Dag aan zee @Oostende |
| Vr | 17 september | 19.30u | Praatcafé: panini met brie & seranoham |
| Zo | 19 september | 12.20u | Zwemmen @Waterperels Lier |
| Di | 21 september | 14.00u | Atelier : schilderen met acrylverf |
| Do | 23 september | 20.00u | Assisen III - De Wurgmoord @Elckerlyc |
| Vr | 24 september | 19.30u | Praatcafé: verjaardagtraktatie Jo, Olav & Sandy |

| | | | |
|----|--------------|--------|--|
| Za | 25 september | 19.45u | Onheil in Black Creek @CC Berchem |
| Wo | 29 september | 09.15u | Move it XL @De Nekker Mechelen |
| Do | 30 september | 15.30u | Reisreünie Blankenberge @Instuif |
| Vr | 1 oktober | 19.30u | Praatcafé: zweedse balletjes |
| | | 19.30u | Hartentroof 'In ware liefde' @Sint-Andries |
| Zo | 3 oktober | 19.30u | George Michael Tribute @Stadsschouwburg |
| Vr | 8 oktober | 19.30u | Praatcafé: paprika-pesto soep |
| | | 20.00u | Toonmoment Muziekproject |
| Zo | 10 oktober | 14.30u | Zot van Corina @Multatuli Theater |
| Wo | 13 oktober | 14.00u | 'Een doos vol vraagjes' met Vera |
| Do | 14 oktober | 09.00u | Dag aan zee @Oostende |
| Vr | 15 oktober | 19.30u | Praatcafé: hotdogs |
| Za | 16 oktober | 10.15u | Fietstocht @Kruibeke - Bazel- Hemiksem |
| Do | 21 oktober | 14.00u | Atelier: strijkparels & krimpfolie |
| Vr | 22 oktober | 19.30u | Praatcafé: mini -loempia's |
| Za | 23 oktober | 10.30u | Stadsbezoek Leuven |
| Di | 26 oktober | 14.00u | Retouche atelier met Wilke |
| Do | 28 oktober | 14.00u | Atelier: schilderen met acrylverf |
| | | 19.00u | Filmavond UGC |
| Vr | 29 oktober | 19.30u | Praatcafé: hamburgers |
| Za | 30 oktober | 19.30u | Spinvis @De Roma |

REEDS GEPLAND NOVEMBER -DECEMBER 2021

| | | |
|----|-------------|------------------------------------|
| Za | 13 november | Grote Schijn @Rivierenhof |
| Do | 18 november | Wandelevenement Move it! Antwerpen |
| Di | 28 december | FC Bergman The Sheepsong @Bourla |

Algemene afspraken COVID 19

Dankzij de versoepeling van de maatregelen kunnen we onze wekelijkse activiteiten terug organiseren!

Volgende afspraken gelden voor alle activiteiten (zowel binnen als buiten):

- **Inschrijven is verplicht** en kan telefonisch op het nummer **03/218 68 26 of 0483/00 10 35**
- **Draag verplicht een mondkapje** bij het binnekomen en je verplaatsing in onze Instuifruimte. Enkel wanneer je gaat zitten, kan het mondkapje af.
- **Ontsmet voldoende je handen** met alcoholgel en was regelmatig je handen
- Hou steeds **1.5m afstand** van andere bezoekers

Indien deze maatregelen gedurende de komende weken versoepelen of verstrengen, laten we dit weten.

KOFFIE- EN THEEKRANS

Vanaf september zal onze wekelijkse koffie- en theekrans terug doorgaan in zijn huidige vorm! Je moet je hier dus **niet meer op voorhand voor inschrijven**. We zijn doorlopend op en van **14u tot 17u**. Het is een gezellig samenzijn, waarbij we thee en koffie voorzien met een gebakje en fruit. De deelnameprijs bedraagt **2€**.

PRAATCAFÉ

Ook het wekelijkse cafémoment kan terug doorgaan. Ook hiervoor moet je **niet meer op voorhand inschrijven**. We voorzien **warme en koude dranken aan democratische prijzen** en volgens de traditie is er ook elke week **een lekker hapje**. Jullie zijn welkom **vanaf 19.30u!**

Uitleg bij het programma

WANDELEN MET VERA 'EEN DOOS VOL VRAAGJES' @HOBOKENSE POLDER



Woensdag 1 september & 13 oktober neemt Vera jullie mee op 'wandeling met een doos vol vraagjes' door de **Hobokense Polder**. Op een luchtige manier leert iedereen elkaar beter kennen. Vera wacht

jullie **om 14u op aan het station van Hoboken-Polder**, Berkenrodelei in Hoboken (bereikbaar met de trein of bus 13, 14, 140, 141 en 298). Het is belangrijk om stevig en comfortabel schoeisel aan te doen. Wie graag onderweg iets drinkt, brengt dit zelf mee. De wandeling is **gratis**.



ZOMERZWEMMEN MET PICKNICK @DE MOLEN



Donderdag 2 september gaan we zwemmen in het **openluchtzwembad De Molen** op Linkeroever. We spreken af **om 13u** aan de ingang van het zwembad, Wandeldijk 40 op Linkeroever. Het

zwembad is op wandelafstand van de voetgangerstunnel of metrohalte Van Eden. Niet vergeten: een handdoek, een eigen lunchpakket en een drankje, eventueel een elastiek voor de haren. Opgelet: een aansluitende zwembroek is verplicht! De inkom bedraagt **2€** dat je zelf ter plaatse betaalt.

JOHAN VERMINNEN 70 @DE ROMA

Zaterdag 4 september gaan we naar een feestelijk verjaardagsconcert voor en door een icoon van het Nederlandstalige lied. We spreken af **om 19.30u** aan de ingang van **De Roma**, Turnhoutsebaan 286 te Borgerhout. De prijs bedraagt **4€ i.p.v. 18€** en is **enkel voor leden**.



In mei 2021 werd **Johan Verminnen** 70 jaar. En hoe kan hij dit beter vieren dan met een aantal verjaardagsconcerten, op het podium omringd

door zijn vaste begeleidingsgroep, zijn kompanen, én **dochter Pauline!**

Zijn muziek is meer dan pure chanson. Jazz, musette, latino, ... zijn songs zijn verrijkt met alle mogelijke invloeden. Johan heeft een uitgebalanceerde bloemlezing uit zijn rijk gevuld repertoire vol klassiekers zoals *Laat me nu toch niet alleen*, *Brussel*, *Mooie Dagen*, *Ik wil de wereld zien*, *Rue des Bouchers*, *Zingen tot morgenvroeg* en met liedjes uit zijn nieuwste album zoals *En daarna ga ik vissen*.

OPSTART INSTUIFKOOR O.L.V. MAAIKE



Maandag 6 september start **Maaike** terug met de wekelijkse repetities van ons Instuifkoor. Een ideaal moment om mee in te stappen! Maaike is een **pro-**

fessionele zangcoach die voor het **Instuifkoor** een mooi repertoire samenstelt en dit wekelijks met jullie oefent. Meestal wordt er gewerkt naar een voorstelling of toonmoment. Er is geen zangervaring vereist. Enkel de goesting om samen te zingen. Er wordt wel verwacht dat je wekelijks naar de repetitie komt. Het koor is telkens **van 17.15u tot 18.45u**.

VOLLEYBAL @SPORTHAL HUZUR VZW

Elke maandagavond organiseren Jozefien, Hannelore & Abdul indoor **volleybaltrainingen** in de **sporthal van Huzur vzw**, Ieperstraat 26 te Antwerpen Zuid, vlakbij het Nieuwe Justitiepaleis. De training is van **19u tot 20.30u**. Er is reeds een gemotiveerde volleybalploeg in Instuif maar aansluiten kan natuurlijk altijd! Voor meer info kan je terecht bij Jozefien. Volleybalervaring is niet nodig, Volleybal is een ploegsport dus er wordt wel verwacht dat je wekelijks mee traint.



ATELIER: KLEUREN VOOR VOLWASSENEN

Dinsdag 7 september organiseren we nog eens een namiddag **kleuren voor volwassenen**. Gezellig en ontspannen patronen & mandala's kleuren met potloden en stiften. Iedereen krijgt zijn eigen materiaal en zit op veilige afstand van de anderen. We spreken af **om 14u in Instuif**. Je betaalt **2€** bij deelname. Koffie, thee en water zijn inbegrepen in de prijs.



WEEKEND @DURBUY



Van **vrijdag 10 september t.e.m. zondag 12 september** gaan we met Instuif een weekend naar **Durbuy**. Je kan je niet meer inschrijven voor dit weekend. Deelnemers krijgen een brief met extra informatie.

Tijdens dit weekend is Instuif gesloten dus is het vrijdag 10 september **geen praatcafé!**

RETOUCHE ATELIER MET WILKE



Dinsdag 14 september en 26 oktober organiseert **Wilke** een retouche atelier. Je kan een beperkt aantal kleine stuks laten retoucheren. Gelieve een blok door te geven bij inschrijving. Er kunnen 2 personen deelnemen per blok.

Blok 1 **14.00u - 15.00u**

Blok 2 **15.00u - 16.00u**

Blok 3 **16.00u - 17.00u**

KERNVERGADERING

Woensdag 15 september is iedereen van harte uitgenodigd op onze **kernvergadering**. Op deze bijeenkomst evalueren we de voorbije activiteiten en stellen we het nieuwe programma samen! Er hangt een affiche in Instuif waarop jullie de agendapunten kunnen opschrijven of je kan deze telefonisch aan ons doorgeven. Alle voorstellen, weetjes of andere zaken worden besproken! De vergadering start **om 19u** en de eerste 2 drankjes zijn gratis! Gelieve voor deze bijeenkomst **op voorhand in te schrijven**.

DAG AAN ZEE @OOSTENDE

Donderdag 16 september en 14 oktober gaan we een dagje naar **Oostende**. Daar doen we een strandwandeling, kunnen we wat winkelen, terrasjes doen en vooral genieten van een gezellige dag aan zee. Neem best een lunchpakket en voldoende zakgeld mee voor een terrasje en het avondeten. We spreken af **om 9u aan de loketten van Berchem station**. Het treinticket bedraagt **17€** heen en terug. We voorzien een railpass, je kan ter plaatse betalen.



ZWEMPARADIJS WATERPERELS @LIER

Zondag 19 september gaan we naar het zwemparadijs 'De Waterperels' in Lier. We spreken af **om 12.20u** aan de **loketten van Berchem station**, waar we samen de trein nemen. De prijs van een **weekendbiljet** bedraagt **5€** en koop je zelf ter plaatse. De **inkom van de Waterperels** bedraagt **9,80€** en betaal je aan ons op de dag zelf. Niet vergeten: je zwemkledij, badhanddoek en identiteitskaart .



Er is in de cafetaria van het zwembad zeker de mogelijkheid voor een drankje en snack. Het subtropisch zwembad heeft een golflslagbad, wildwaterbaan, sauna, stoombad, buitenbad, ligweide, Een dagje zwem & wellness plezier verzekerd.

ATELIER: SCHILDEREN MET ACRYLVERF

Dinsdag 21 september en donderdag 28 oktober organiseert **Philippe** twee ateliers 'schilderen met acrylverf'. Acrylverf is verf op waterbasis, heel gebruiksvriendelijk en veelzijdig. Iedereen krijgt zijn eigen materiaal en zit op veilige afstand van de anderen. Je krijgt voldoende ondersteuning bij deze workshop. Ervaring is zeker niet nodig. We spreken af **om 14u in Instuif**. De prijs bedraagt **2€**. Koffie, thee en water zijn inbegrepen.



ASSISEN III - DE WURGMOORD @ELCKERLYC

Donderdag 23 september gaan we naar de voorstelling **Assisen III Wurgmoord** in theater **Elckerlyc**, Frankrijklei 85. We spreken af **om 20u** aan de inkom. De prijs bedraagt **6,5€ i.p.v. 32€** en is **enkel voor leden**.



Kaartlegster Rita Celis werd door haar klant Raf De Graeve gewurgd. De beklagde bekende de feiten dus over de schuldvraag bestaat geen twijfel. Maar handelde De Graeve misschien uit onweerstaanbare drang? Spelen er verzachtende omstandigheden waardoor

de jury, U dus, hem toch nog kan vrijpleiten? Of is er zwarte magie in het spel? Een extra lastige kluit voor openbaar aanklager Veerle Durieux en advocaat Gilles Colin, die hun privéleven en deze assisenzaak nog moeilijk kunnen scheiden. Spanning, ontroering en humor kleuren meer dan ooit deze ASSISEN III - DE WURGMOORD. Met o.a. Kürt Rogiers, Francesca Vanthielen, Frans Maas, Marijn Devalck, Danni Heylen en Steven Goegebeur.

MUZIEKTHEATER DE KOLONIE 'BLACK CREEK' @CC BERCHEM



Zaterdag 25 september gaan we naar een stomende en stampvoetende **muziektheaterwestern** met Lucas Van den Eynde, Bo Spaenc en Bart Van Huyck in een oervlaams cowboyverhaal van Hugo Matthyssen. Ooit was **Black Creek** een bloeiend Vlaams westerndorp. Nu het uit handen wordt ge-

geven aan een jonge generatie zal het nooit meer hetzelfde zijn. We spreken af **om 19.45u aan de inkom van CC Berchem**, Driekoningenstraat 126. De prijs bedraagt **4€ i.p.v. 18€** en is **enkel voor leden**.

MOVE IT XL @DE NEKKER MECHELEN



Woensdag 29 september gaan we naar **Move it XL**, een sportief evenement georganiseerd door **Parantee-Psylos**. Er is een ruime keuze uit een waaier aan sport- en beweegactiviteiten. Voor onze Instuifgroep kiezen we een leuk, afwisselend programma waarbij iedereen kan aansluiten. Gelieve zo snel mogelijk in te schrijven, de prijs per persoon bedraagt **8€ i.p.v. 10€** als we voor 6 september onze Instuifgroep kunnen inschrijven. We spreken af **om 9.15u aan Instuif** en rijden met auto's naar het recreatiedomein De Nekker in Mechelen. De deelnameprijs betaal je op de dag zelf.

REISREÛNIE BLANKENBERGE



Donderdag 30 september nodigen we graag **alle deelnemers** van onze zomerreis naar **Blankenberge** uit op een gezellige **reisreünie**. We kunnen samen de vele vakantiefoto's bekijken met een hapje en

een drankje. Omdat we versnaperingen voorzien, moet je op voorhand inschrijven voor deze bijeenkomst.

Julie zijn welkom **om 15.30u** in Instuif!



HARTENTROEF 'IN WARE LIEFDE'@SINT-ANDRIES



Vrijdag 1 oktober nodigt **Wim Wolfs**, van **DAC De Ridder**, ons uit op de toneelvoorstelling 'In ware liefde' van het theatergezelschap **Hartentroof**. In de prachtige **Sint-Andrieskerk** wordt er een entertainend, verkondigend en bovenal warmmenselijk theaterstuk opgevoerd. Dit gelegenheidsgezelschap werd opgericht door vier vrienden (Els Haegemans, Karolien Van Dyck, Wim Wolfs, Gerd Le Duc) die samen al heel wat theaterwatertjes doorzwommen. Ze besloten een unieke uitdaging aan te gaan, namelijk een theaterproductie in een kerk op poten zetten. Het splinternieuwe toneelwerk is qua genre in één woord te omschrijven: *Geestig*. *Geestig* in twee betekenissen rijk aan humor en rijk aan 'blijde' boodschap. Wim biedt ons deze voorstelling **gratis** aan en voorziet zelfs nog **een drankje** nadien. De ticketprijs bedraagt normaal 14€ dus we zijn hem heel dankbaar voor deze uitnodiging. De tickets zijn beperkt dus snel inschrijven is de boodschap! We spreken af **om 19.30u** aan de inkom van de Sint-Andrieskerk, Sint-Andriesstraat 5.

GEORGE MICHAEL TRIBUTE @STADSSCHOUWBURG



Zondag 3 oktober gaan we naar de **George Michael Tribute** in de Stadsschouwburg. **The 'Edge Of Heaven' tour**, een ode aan één van de allergróóste artiesten ooit, George Michael. Herbeleef zijn muziek tijdens deze iconische avond! We spreken af **om 19.30u** aan de inkom van de Stadsschouwburg. De prijs bedraagt **10 € i.p.v. 49€** en is **enkel voor leden**.

TOONMOMENT MUZIEKPROJECT 'GEWOONHEID, SCHOONHEID'

Marguerite Neves en Roosmarijn De Mey, twee masterstudenten muziekeducatie aan het **conservatorium van Antwerpen** hebben voor hun **masterproef** een muziekproject gedaan met een groep Instuifbezoekers. Wekelijks kwamen ze samen rond het thema '**Gewoonheid, schoonheid**' dit in combinatie met muziekbeleving. Wekenlang zijn ze aan de slag gegaan met muziek, beeld & woord. Als resultaat een muzikale en beeldende opname die we op **vrijdag 8 oktober** zullen tonen in Instuif. Iedereen is welkom om te komen kijken! Het praatcafé start om 19.30u en het **toonmoment** start om **20u**.

ZOT VAN CORINA @MULTATULI THEATER

Zondag 10 oktober gaan we naar de humoristische voorstelling 'Zot van Corina' in het gezellige Multatuli Theater. We spreken af **om 14.30u** aan **de ingang van het Multatuli Theater**, Lange Vlierstraat 5, (bereikbaar halte Sint-Andries met tram 4 & bus 22, 180-183). De prijs bedraagt **3€ i.p.v. 15€** en is **enkel voor leden**.



Het wil maar niet lukken voor Kenny. Hij is nu al vijftig en heeft de ware liefde nog altijd niet gevonden. Daarom wil zijn schoonzus hem koppelen aan haar vriendin en collega Corina, een goedlachse, spontane dierenpsycholoog. Hoewel haar man Danny geen groot voorstander is van het idee, nodigt Petra de twee vrijgezellen uit voor een etentje. Maar helaas is Kenny geen held wanneer het op sociaal contact met vrouwen aankomt. Bovendien voldoet Corina niet meteen aan zijn verwachtingen. Cupido lijkt niet echt van plan toe te slaan. Integendeel, de avond dreigt te eindigen met meer vrijgezellen dan hij begon ... Maar dan ... En wat doet die alpaca op de affiche?

FIETSTOCHT KRUIBEKE - BAZEL - HEMIKSEM

Zaterdag 16 oktober gaan we nog eens op fietstocht. We spreken af **om 10.15u** aan **het ponton** vlak naast **het Steen**, Steenplein 1. Daar nemen we samen de Waterbus naar Kruike. We vervolgen de fietsroute naar Bazel en nemen dan de overzet naar Hemiksem. We fietsen terug via Hoboken. Het is een mooie, rustige fietstocht met regelmatige tussenstops en voldoende tijd voor een lekkere **lunch bij brasserie 'De Vaart'** waar een ruime keuze is voor je middagmaal. Neem **voldoende zakgeld** mee voor **de Waterbus 2,5€** en je lunch.



ATELIER: STRIJKPARELS & KRIMPFOLIE



Donderdag 21 oktober maken we **leuke sleutelhangers, broches, deurgangers, onderleggers,...** met **strijkparels en krimpfolie**. Strijkparels zijn plastic ringetjes die je op een pinnetjesbord rangschikt tot ze een figuur vormen. Met bakpapier en een strijkijzer kan je de figuur laten samensmelten. Krimpfolie is een fijn materiaal om mee te werken. Je maakt een tekening naar keuze op krimpfolie en vervolgens kleur je deze tekening in. Daarna gaat de tekening in de oven waardoor deze krimpt. Als resultaat krijg je leuke figuren die je mee naar huis kan nemen! Iedereen krijgt zijn eigen materiaal en zit op veilige afstand van de anderen. We spreken af **om 14u in Instuif**. De prijs van deelname aan deze workshop bedraagt **2€**. Koffie, thee en water zijn in de prijs inbegrepen.



STADSBEZOEK LEUVEN



Zaterdag 23 oktober gaan we op stadsbezoek naar **Leuven**. Leuven is een stad vol eeuwenoud erfgoed. Maar ook de universiteit drukt haar stempel op de stad én natuurlijk de aanwezigheid van 's werelds grootste brouwerij. Een stad die we in Instuif nog maar weinig bezocht hebben. We wandelen samen door het mooie centrum, langs het begijnhof en de kruidentuin en zoeken een gezellige plek om te lunchen in één van de vele horecazaken. Nadien is er nog voldoende tijd over om vrij in de stad rond te lopen. We spreken af **om 10.30u** aan **de loketten van Berchem station**.

FILMAVOND UGC

Donderdag 28 oktober gaan we naar de film in de **UGC** (vlakbij de Rooseveltplaats). We spreken om **19u af aan de kassa**. De prijs van het ticket bedraagt **2.5€ ipv 6.5€** en is **enkel voor leden**. Je kan je eigen film kiezen.

SPINVIS @DE ROMA

Zaterdag 30 oktober gaan we nog eens naar een optreden van de muziekgroep **Spinvis** in De Roma. Erik de Jong alias Spinvis is in twintig jaar uitgegroeid tot een van de meest veelzijdige artiesten in het Nederlandse poplandschap. Zijn succesvolle debuutalbum uit 2002 leek moeilijk op te volgen, maar toch wist hij die kwaliteit te evenaren met eigenzinnige, wondermooie, weemoedige Nederlandse platen. We spreken af **om 19.30u** aan **de ingang van De Roma**, Turnhoutsebaan 286. De prijs bedraagt **5€ i.p.v. 22€** en is **enkel voor leden**.



Herstelacademie SaRA @Instuif

Workshop: PhotoVoice - In elke foto een verhaal



Met PhotoVoice vertel je jouw verhaal via foto's. Zo breng je in beeld wat voor jou betekenisvol is in het leven. In deze vorming van 5 sessies kijken we samen naar foto's, maken we zelf foto's en staan we stil bij hoe elke foto een eigen verhaal of persoonlijke boodschap kan uitdrukken. We richten ons op thema's zoals hoop, verbondenheid, veerkracht en persoonlijk herstel. We maken zichtbaar wat ons kracht geeft, wat ons belemmert en hoe we daarmee kunnen omgaan. We gaan op zoek naar wat ons verbindt en hoe we dit aan de wereld kunnen tonen. Breng voor de eerste sessie een eigen foto mee, die voor jou betekenisvol is (digitaal of afgedrukt). Vervolgens ga je op pad om zelf foto's te maken die we gebruiken in de volgende sessie. Hiervoor maak je gebruik van een eigen fototoestel of eigen smartphone met camera. Breng dit ook al mee voor de sessies. Wie geen toestel heeft, kan er eentje in bruikleen vragen. Graag dan een seintje vooraf.

PRAKTISCHE INFO

Data: woensdag 6/10, 13/10, 20/10, 27/10 & 10/11 telkens van 14.00-16.00

Locatie: Instuif

Prijs: 25 euro

Inschrijven:

- website herstelacademie SaRA: <https://www.herstelacademie.be/antwerpen/>
- mail: antwerpen@herstelacademie.be
- telefonisch: 0474 88 59 35 (dinsdag, woensdag en donderdag)

Trainers: Tom Vansteenkiste & Kristel Vandevelde



Kookcursus

De kookcursus gaat door op dinsdag vanaf **17.00u.** We maken een gerecht klaar dat we daarna gezellig samen eten. Inschrijven kan je tot een dag op voorhand door **€6** te betalen. Het aantal inschrijvingen is beperkt tot **15 personen.** Gelieve extra aandacht te hebben voor de gezondheidsmaatregelen tijdens deze activiteit!

MENU SEPTEMBER – OKTOBER

7 september: Mosselen natuur met frietjes

14 september: Gevulde paprika met rijst en tomatensaus

21 september: Mexicaanse burrito's

28 september: Witte vis met pastinaakpuree en preisau

5 oktober: Pasta met broccoli, zalm & dilleroomsaus

12 oktober: Vol au vent met kroketjes

19 oktober: Ovenschotel met pompoen, feta, zoete aardappel en kip

26 oktober: Wokgerecht met scampi, rijst en curryroomsaus



EET SMAKELIJK

El apetito bueno

Enjoy your meal

Bon Appétit

BELANGRIJK: VRAAG JE COVID SAFE TICKET AAN!

Wat is het Covid Safe Ticket?

Het Covid Safe Ticket is specifiek bedoeld om toegang te krijgen tot evenementen zonder dat je een mondkapje moet dragen en 1,5 meter afstand moet houden. Het CST is alleen geldig in België. Het Covid Safe Ticket is identiek aan het Europees Coronacertificaat. Indien je reeds beschikt over dit certificaat, hoef je dus geen bijkomend document aan te vragen.

Wie komt in aanmerking voor een Covid Safe Ticket?

Je krijgt een geldig Covid Safe Ticket in een van de volgende situaties:

- je bent in het bezit van een vaccinatiecertificaat: je bent meer dan 2 weken volledig ingeënt
- je hebt een herstelcertificaat van minder dan 6 maanden
- je hebt een PCR-test laten afnemen, met een negatief resultaat: geldigheid = dag van de test plus 2 dagen
- je hebt een snelle antigeentest laten afnemen door medisch geschoold personeel, met een negatief resultaat: geldigheid = dag van test plus 1 dag.



Het CST gebruikt dezelfde QR-code als het Europees coronacertificaat. Deze codes zijn identiek. Er is dus geen aparte aanvraagmethode of -procedure voor het CST. Indien je reeds beschikt over dit certificaat, hoef je dus geen bijkomend document aan te vragen.

Het CST/certificaat is **digitaal** opvraagbaar via de CovidSafeBE-app (mobiele app) en op websites zoals Mijn Burgerprofiel, mijngezondheid.be of MyHealthVierwer. Om certificaten digitaal op te vragen heb je ofwel jouw identiteitskaart, pincode en kaartlezer nodig, ofwel een andere geactiveerde digitale sleutel (bijvoorbeeld itsme).

Het CST/certificaat voor vaccinatie kun je op vraag **per post** toegestuurd krijgen. Je moet dan wel rekening houden met een wachttijd tussen bestelling en ontvangst van 1 week. Je contacteert hiervoor de Helpdesk van de regio waar je gevaccineerd werd:

Vlaanderen: **078 78 78 50** (9 tot 19u op weekdays)

Alle types certificaten kunnen door de Helpdesk ook verstuurd worden naar jouw eBox, deze moet dan wel geactiveerd zijn.

Het CST is gratis!

Hoe wordt het Covid Safe Ticket gecontroleerd?

Het scannen van het CST gebeurt via de COVIDscanBE-applicatie die je gratis kunt downloaden. Het CST is persoonlijk: de organisator moet ook de identiteit van de eigenaar controleren. Bij het scannen van jouw certificaat moet je ook een identiteitsdocument kunnen voorleggen ter controle dat het certificaat dat je toont van jou persoonlijk is. Dat moet een identiteitsdocument met biometrische gegevens zijn. Een rijbewijs mag dus ook.

Wanneer het niet lukt om dit Certificaat te verkrijgen, dan kan je steeds bij ons in Instuif terecht. We helpen je graag verder!

Werkten mee aan **LA LUNA**:

Tamara -Erika- Gert - Sandy - Jozefien - Miek

 CENTRUM
   GEESTELIJKE
 GEZONDHEIDSZORG
ANDANTE