

## VOORWOORD

Beste Kampenhoutenaren,

Graag bezorgen we jullie onze nieuwsbrief. Digitaal dit keer en in januari volgt weer een papieren editie. Elkaar informeren over wat we allemaal doen en wat we voor jullie kunnen betekenen is meer dan ooit van belang.

We blijven voor elkaar zorgen en blijven elkaar graag zien. In een periode waar we niet figuurlijk maar wel letterlijk afstand van elkaar nemen om veiligheidsredenen; besteden we nog meer aandacht aan eenieder.

Neem op een veilige manier en met de nodige afstand contact met anderen, ja ook eenzame personen. Laat niemand vereenzamen in deze periode met kortere en donkere dagen, laten we elkaar licht en warmte geven.

We zijn vindingrijk en positief en blijven zorgen voor elkaar.

**KRIS LEAERTS**

Burgemeester



## VEERKRACHTIG KAMPENHOUT

De Welzijnsraad geeft advies aan ons gemeentebestuur en ondersteunt de vele welzijnsinitiatieven in Kampenhout. Ook nu zet de Welzijnsraad in op de veerkracht van de Kampenhoutenaren.

Onder de leuze "Fit in je Hoofd, Goed in je Vel!" werden van 1 tot 10 oktober acties opgezet.

- » Stoepkrijt voor kinderen: in stoeptekeningen konden kinderen hun emoties prijsgeven. Het weer kwam een stokje in de wielen steken, maar we kregen mooie inzendingen.
- » De workshop "Fit in je hoofd, goed in je vel" telde 14 deelnemers en nog eens 8 online deelnemers.
- » Een heuse spreukenzoektocht die samen met de cultuurdienst werd uitgewerkt.



### WIL JE MEER WETEN OVER VEERKRACHT?

Neem een kijkje op [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be)

**KLIK HIER**

of via

<https://www.kampenhout.be/samenveerkrachtig>

**KLIK HIER**



## MOOI INITIATIEF IN DE KIJKER

Team Burgemeester is fier op de Kampenhoutse verenigingen, zeker wanneer ze zo'n mooi initiatief uitwerken. Ferm zorgt voor een 'troostplek' in onze gemeente, dit is een plekje in het groen waar je troost kan vinden. Er worden samen bloembollen geplant als symbool van verbondenheid, hoop en kracht. In Vlaanderen zijn intussen 162 van deze troostplekken ingericht.

De gemeente zal instaan voor het onderhoud en zorgen voor veldbloemen. Ferm plaatst een bord met een inspirerend gedicht en zorgt voor de voorjaarsbloemen.

De troostplek is toegankelijk voor wie worstelt met een verlies, gemis voelt, afstand of afscheid een plek moet geven. Je zal de troostplek vinden aan het verbindingsweggetje tussen de parking van sporthal Kampenhout en de Guido Gezellelaan in wijk het Rood Klooster.



### MEER WETEN OVER DE TROOSTPLEKKEN VAN FERM?

#### KIJK OP:

<https://www.samenferm.be/netwerk/planttroost/troostplekken>

[KLIK HIER](#)

## RENOVATIE MOLENSTEE

Het einde van de derde fase komt in zicht! Hierna verhuizen weer 12 bewoners naar een nieuwe kamer, 13 blijven nog even in een oude kamer. Nu kunnen fase 4 en 5 volgen en binnen een jaartje is de eindstreep in zicht.



## SOLIDAIR KAMPENHOUT

“Net als andere leden van Team Burgemeester en vele geëngageerde mensen uit Kampenhout belde ik alleenstaande 65-plussers op tijdens de lockdown. De aangeboden hulp werd geapprecieerd maar gelukkig zijn vele van mijn burens nog goed verzorgd door hun familie of kennissen. Een enkele keer mocht ik een boodschap gaan doen, vaak was een babbeltje wel erg welkom.”

**SONIA**

## 7 NIEUWE AED-TOESTELLEN

AED's of automatische externe defibrillators kunnen de levenskansen bij een hartstilstand vergroten. Het is belangrijk dat er vlug kan worden ingegrepen en als hartveilige gemeente, doet Kampenhout een extra inspanning. Ook de Seniorenraad van Kampenhout gaf aan dat bovenop de 2 AED's in de sporthallen, meer AED's welkom zijn in onze gemeente.

Zo komt er op deze toegankelijke plaatsen een AED-toestel bij:

- » Berg: Cultuurberg (oude kleuterschool)
- » Nederokkerzeel: parochiezaal
- » Kampenhout-centrum: parochiezaal PAX
- » Buken: Trefpunt
- » Relst: Park

De toestellen in de sporthal van Berg en Kampenhout worden vernieuwd. De nieuwe AED's zijn eenvoudig in gebruik, zodra je het aanzet loodst een stem je doorheen het hele proces.



Het project 'Hartveilig' loopt i.s.m. het Rode Kruis en heeft als doel om de eerstehulpcapaciteiten van de bevolking te vergroten. Er worden ook regelmatig opleidingen georganiseerd om de kennis op te frissen. Hou de gemeentebesturen daarover in de gaten en werk mee aan een hartveilig Kampenhout.

## TERUGBLIK OP ONS BAKSKE



Ons mossel-feest kon wegens de coronamaatregelen niet doorgaan. Maar als gauw kwam een nieuw idee ter vervanging: "Als we nu eens een picknick leveren met verse Kampenhoutse producten van eigen kweek?" En het 'Kampenhouts Bakske - Picknick' was geboren!

Vers, van eigen streek en verpakt volgende strikte voorwaarden en regels van de voedselveiligheid. Een 'vintage witloof doos met het gekende paars-blauwe inpakpapier' maakte het plaatje helemaal af. We gingen er meteen ten volle voor met verschillende varianten en levering aan huis.

We mochten in totaal 615 Bakskes klaarmaken, een hele klus maar als Team krijgen wij dat klaar!

De toekomst van het 'Kampenhouts Bakske' is verzekerd. Het is een stevig Kampenhouts concept met producten van lokale ondernemers.

### ZIN OM MEE TE DOEN?

Spreek een Teamlid aan als je hier graag ook aan meewerkt. Of mail naar [teamburgemeester@outlook.com](mailto:teamburgemeester@outlook.com) of bel William op 0496 52 70 10

IK DOE MEE

## HET BAKSKE IN CIJFERS

100

kilogram  
aardappelsalade  
gemaakt door  
onze Edith

+

800

appelen en peren

+

60

kilogram  
witloof  
versneden voor  
de witloofsalade

+

80

liter cava

=

615

bakskes

# 10 TIPS VOOR MEER GEZELLIGHEID

De koude, donkere dagen komen eraan en dat betekent voor sommigen helaas ook 'eenzame dagen' of 'saai dagen'. Daar gaan we met Team Burgemeester graag tegen in en daarom bundelen we 10 tips om positief en goed in je vel de herfst en winter door te komen.

- 1. TREK JE WANDELSCHOENEN AAN EN TREK ER OP UIT!**
  - » Ken je de **Beweegroute** al?
  - » Kijk op [www.uitinkampenhout.be](http://www.uitinkampenhout.be) voor activiteiten in de omgeving
  - » Sluit aan bij een **wandelclub!**  
Met of zonder viervoeter, aanbod is er zeker bv. de Witloofstappers, Donneles, de woensdagwandeling van Ferm...
- 2. HELP JE BUREN EEN HANDJE**

Spreek hen aan, leer ze kennen en wie weet kunnen jullie wat voor mekaar betekenen. De hond uitlaten, een babbeltje aan de brievenbus, kinderen opvangen na school, een lekker potje koken voor mekaar... Het kan zo simpel zijn!
- 3. ONTDEK HET BUURTRESTAURANT 'PUUR GOESTING'**

Voor een prijsje kan je hier een gezonde maaltijd eten en genieten van het contact met andere Kampenhoutenaren – het is een ontmoetingsplaats voor mensen met een klein netwerk. Verwacht je aan een warm welkom!
- 4. LAAT JE NIET TEGENHOUDEN**

Heb je al gehoord van de vereniging voor verlegen mensen: [www.vvm-vzw.be](http://www.vvm-vzw.be). Zij organiseren cursussen om over de drempel te geraken en je kan er naar activiteiten met lotgenoten gaan.
- 5. GEBRUIK SOCIALE MEDIA POSITIEF**

Post geen bericht wanneer je in een slechte bui bent. Trek je liever op aan positief nieuws of ga in op vragen van mensen uit de buurt. Je kan zo nieuwe mensen informeren of op weg helpen.
- 6. DEEL JE EXPERTISE!**

Heb je specifieke ervaring, sluit dan aan bij een van de gemeentelijke adviesraden. Cultuur, welzijn, senioren....
- 7. PROBEER EENS IETS NIEUWS**

Een nieuwe hobby die vind je zeker tussen het breed aanbod in Kampenhout. Of schrijf je in voor een cursus, da's de leukste manier om mensen met eenzelfde interesse te leren kennen.
- 8. WORD VRIJWILLIGER**

Je hebt wat te bieden maar misschien weet je niet waar je terecht kan. Neem contact op met de dienst Welzijn en vertel ons hoe jij een steentje wil bijdragen aan een warme samenleving.
- 9. CONTACTEER ONZE LEDEN VOOR EEN BABEL**

Misschien hebben wij wel een **extra tip** voor jou. 😊
- 10. BEGIN ERAAN!**

**KIES 3 ZAKEN UIT DEZE LIJST DIE JE ZAL DOEN.**

Nummer ze van 1 tot 3 en begin met stap 1.

