

# Vliegtips november

Vind meer UItips op [www.Uitinhoogstraten.be](http://www.Uitinhoogstraten.be)

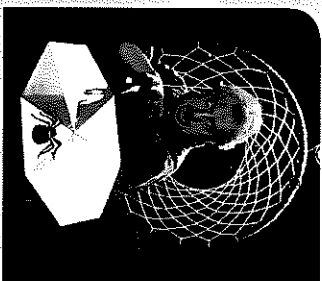


## VOORLEESWEEK

### met bezoek van de Sint

Van 17 tot 25 november  
Vrijdag 23 november om 18 uur - 3 euro - inschrijven online of aan de bibbale - voor kinderen van 4 tot 9 jaar

Je leert wat een Zwarte Piet moet kunnen, we vertellen sinterklaas verhalen, knutselen en rijmen!



## Het Nachtduiveltje

Zondag 25 november om 14.00 uur

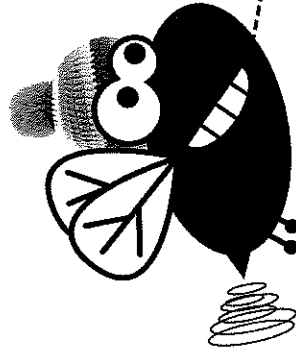
Het Nachtduiveltje is een griezel-grappige voorstelling voor kinderen vanaf 5 jaar. Met tovenarij, muziek en figuren worden we allemaal meegesogen in het fantastische verhaal!

Tickets online [www.hoogstraten.be/gchoogstraten](http://www.hoogstraten.be/gchoogstraten) of bij dienst voor toerisme Hoogstraten.

**Uit**

in Hoogstraten

**Hoogstraten**  
stadbestuur

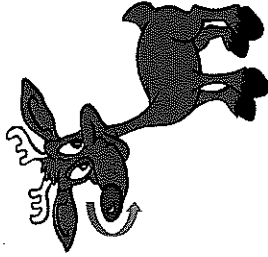


# Vlieg-BEWEEG-tips

Bewegen om koude dagen, warm door te komen!

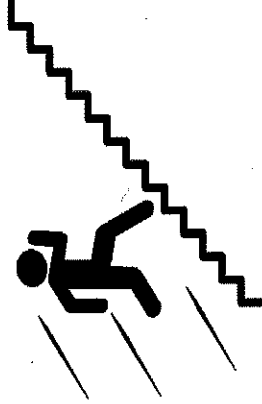
## Beweeg-tip voor een koude neus

Draai met je neus 8 rondjes naar rechts.  
Draai met je neus 8 rondjes naar links.  
Let op! Laat enkel je neus bewegen!

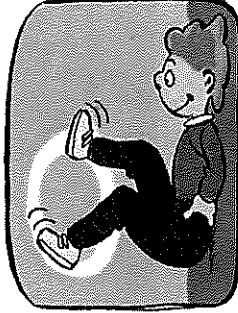


## Beweeg-tip voor koude benen

Loop 2 keer de trap op en af als je naar boven moet.



Maak fietsbewegingen in de lucht!



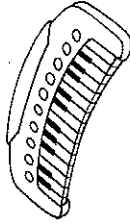
## Beweeg-tip voor koude vingers

Tik met je duim 20 keer heel snel al je vingers. Doe dit met beide handen samen.



## Beweeg-tip voor koude tenen

Speel piano in je schoenen!



Loop op je tenen en hielen rond. Teen – teen – hiel – hiel.

