



OKRA trefpunt St. - Bernadette
Mortsel - Edegem
www.okravernadette.be

Jaargang 31, nummer 3
MAART 2020

CLUB 55+

BESTUURSMEEDEDELINGEN

De lente gaat stilaan in het land komen en daarom nemen onze fietsdagen terug hun aanvang. Op onze **ALGEMENE VERGADERING** zouden we graag veel van onze leden zien zodat we alles uit de doeken kunnen doen en laten weten wat we nog voor de toekomst voorzien. Ook de verkiezing van ons komend **BESTUUR** voor 5 jaar is belangrijk. Laat dus zien dat je ons werk waardeert. De organisatie van onze **QUIZ** staat ook min of meer op punt. De plaatsen worden schaars dus snel inschrijven. U kan zich ook individueel aanbieden om mee te doen doch laat dit weten. Noteer alvast **17 april**. Wij organiseren op die datum ons jaarlijks **LENTEFEEST**. Details volgende maand. **De MAGAZINES** zullen met een maand vertraging verdeeld worden omdat ze te laat werden geleverd. **De LIDGELDEN** moeten nu wel betaald zijn maar vergeet niet...als u sport wil doen moet u ook een sportzegel hebben, anders: niet verzekerd.

Groetjes

Guy VERHEMELDONCK (0495 400873)



St.-BERNADETTE Mortsel-Edegem

BEWEGEN is als GOUD voor HART en BLOEDVATEN.

Regelmatig bewegen verhoogt voor 50% de elasticiteit van de bloedvaten. Daardoor moet ons hart minder hard werken en onze bloeddruk verlaagt. Er worden van ons ouderen geen uitzonderlijke prestaties meer verwacht. **30 minuten per dag is de gulden regel!!!**

ONS BEWEGINGSAANBOD VOOR MAART 2020

TURNEN

Turnen is zowat de verzamelbox van alle bewegingsmogelijkheden. Alle spieren, alle gewrichten, concentratievermogen, evenwichtszin, alles wat je bij andere sporten nodig hebt om die naar behoren te vervullen krijgt bij turnen zijn aandacht, wordt bij turnen klaar gestoomd en onderhouden. Kom met ons meedoen, één uurtje in de week om je op de sporen te zetten en een wereld van mogelijkheden gaat voor U open. Monik onze turnjuf verwacht je, elke **donderdag om 9u30**, zowel voor de matjes als voor de stoelen.

Info: Hugo Hosteaux 03/449.66.63 0495/92.55.30

LIJNDANSEN

Elke **vrijdag om 10u** verwacht Yvonne onze dansers in het **Atrium**. Zij heeft weer een heel leuk programma voor jullie klaar. Al wie dansen tof of zeer leuk vindt hoort thuis bij onze sportieve bende. Kom gerust eens kijken of beter nog komt meedoen. Dansen is een toffe manier van bewegen en ons koppeke moet meedoen.

Info: Rosita Van Varenberg 03/440.47.94

0473/56.96.41

TEMPOWANDELEN

Elke **maandagmorgen** starten we om **9u30** aan het **Atrium** of op de parking **Fort 5** aan het College.

De heel snelle stappers werken het parcours af tegen een snelheid van 6 km/uur.

De tweede groep wilt het rustiger doen. Voor de derde groep zoeken we telkens een alternatief.

Tempowandelen is een verantwoord alternatief voor joggen en daarom zeer geschikt voor senioren.

Bij onze groep tempowandelaars tellen we vele jongere senioren. Zij kunnen in de toekomst veel betekenen voor onze werking. Daarom willen we hen vragen: leer ons trefpunt wat beter kennen.

Dat kan door uw aanwezigheid op de

ALGEMENE VERGADERING, 6 maart, 14u in het Atrium.

Info: Hugo Hosteaux 03/449.66.63 – 0495/92.55.30

VRIJDAG 6 MAART: ALGEMENE VERGADERING

Onze jaarlijkse ALGEMENE VERGADERING vindt plaats op vrijdag 6 maart om 14u in het Atrium.
Elk lid is uitgenodigd. We geven een overzicht van het afgelopen jaar en een vooruitblik op het volgende jaar.
De werking van ons trefpunt en de financiële toestand worden besproken.
Door talrijk aanwezig te zijn laat je uw interesse

voor onze werking blijken.
Er kunnen dan ook suggesties en op- of aanmerkingen gegeven worden.
BELANGRIJK: Tijdens deze vergadering wordt ook het nieuw bestuur verkozen.
Het is dus zeer belangrijk dat je aanwezig bent.
Misschien wordt achteraf wel gezorgd voor een natje en een droogje.
Info: Guy Verhemeldonck 0495/40.08.73

FIETSEN

Het is maart en je vindt ons aanbod terug in het clubblad. Tof he, zijn jullie fietskenners in orde voor het nieuwe fietsseizoen 2020, ons 24^{ste} al. Onze E-bikers zorgen voor pech-bijstandsverzekering!!!!

Wij bij OKRASPORTplus gaan voor helmDRACHT, maar niet voor helmPLICHT.

Ik voel me ook een beetje machteloos omdat ik er maar niet in slaag de noodzaak van het dragen van een fietshelm te doen inzien. **Zie het toch in, voor een ernstige val je overkomt!!!!** Hugo.

BESTE SPORTERS.....

Ons bestuur verwacht je waardering voor wat ze een heel jaar voor jullie doen.

Kom dat uiten door je aanwezigheid op de ALGEMENE VERGADERING van vrijdag 6 maart 2020.

WOENSDAG 11 MAART: FIETSWANDELING

We vertrekken **stipt** om **13u30** aan het Atrium.

We hopen dat in de vroege voorjaarsperiode de weergoden ons een likje zon gunnen.

We rijden aan een matig tempo, zoeken ons doel op. We houden een comfortabele stop, zodat iedereen bij een drankje wat tot rust kan komen. Daarna gaat het huiswaarts, waar we rond 17uur aankomen.

Info: Hugo Hosteaux 03/449.66.63 0495/92.55.30

DONDERDAG 19 MAART: WANDELEN - 3 RIVIERENPUNT RUMST

In Rumst vloeien de Nete en de Dijle samen en vormen zo de Rupel die 12 km verder uitmondt in de Schelde. De Rupel heeft dus geen bron en is de kortste rivier in België.

In de Oudheid (ongeveer 700 v.Chr. tot ongeveer 500 n.Chr.) en de Middeleeuwen (ongeveer 500 tot 1500 n.Chr.) was het een brede ondiepe rivier met uitgestrekte veenrijke moerassen.

De huidige gemeente Rumst ontstond in 1977 door de fusie met de gemeenten Reet en Terhagen.

Intussen zijn het drierivierenpunt en de aanpalende gemeenten uitgegroeid tot een fijne fiets- en wandelomgeving.

Praktische info: - korte wandeling à ± 5 km

- lange wandeling à ± 9 km

Vertrek om 13u aan het Atrium met enkele auto's.

Info: Albert Verherstraeten tel. 03 449 96 59

VRIJDAG 20 MAART: ST.-BERNADETTEQUIZ

Na een jaar onderbreking gaan we een oude traditie terug opnemen. Op VRIJDAG 20 MAART organiseren we onze tiende QUIZ met start STIPT om 14u in het ATRIUM. Het is een weetjesquiz zonder moeilijke onderwerpen, in een ontspannende en gezellige sfeer. Je moet zeker geen schrik hebben. Je zoekt een PLOEG van 4 à 6 personen (moeten niet altijd OKRA leden zijn doch wel 55 +) en kiest al zeker een naam voor uw toffe quiz-ploeg. Er mogen

slechts 16 ploegen meedoen... dus snel aanmelden.

INSCHRIJVEN: verplicht - deelname is 2 € per persoon.

Aanmelden bij Guy VERHEMELDONCK (0495/40.08.73)

We rekenen ook zeker op onze nieuwe en ook jongere leden.

LAAT JE NIET AFSCHRIKKEN!

Info: Guy Verhemeldonck

DINSDAG 24 MAART: STEDELIJKE SPORTELDAG MORTSEL

“BEWEEG@ MORTSEL”.

Hier krijg je de kans om verschillende nieuwe sporten te leren kennen.

Waar: Sporthal “Den drab” van **12u30** tot **16u15**. **Wanneer:** dinsdag 24 maart

Wat: Boccé, Badminton, Qigong, Tafeltennis, Pilates; Body Boost- Rugfit, Zumba Gold, Aquagym, Lijndansen, Sportelteam, Nordic Walking.

Prijs: 5€ (inbegrepen verzekering, deelname, taart, koffie, thee)

Inschrijven bij: Hugo Hosteaux, Singel 75, 2640 Mortsel, 03/449.66.63. 0495/92.55.30. of Onthaal, Stadsplein 2, 2640 Mortsel, onthaal@mortsel.be

De flyer “ Beweeg@Mortsel” met de uitleg van de sporten is te verkrijgen bij Hugo Hosteaux. Je kunt je ook bij hem aanmelden.

WOENSDAG 25 MAART: DAGFIETSTOCHT

Stipt om 9u30 weerklinkt het startsein aan het **Atrium**. Met wat bokes, wat drinken, regenkledij en eventueel een beetje plakgerief gaan we op pad voor een mooie Lentedag fietsplezier.

Zorg dat je erbij bent !!!!!

Info: Hugo Tel: 03/449.66.63 – 0495/92.55.30.

REGELING BIJ TWIJFELACHTIG WEER!!!!

Wanneer U twijfelt of een geplande tocht omwille van de weersomstandigheden WEL of NIET kan doorgaan, kunt U contact opnemen met de tochtleider, vanaf 30 minuten vóór het vertrek..

DONDERDAG 26 MAART: BEZOEK VLEESHUIS

Wie ooit het museum Vleeshuis, open sinds 1913, al bezocht, zal moeten toegeven dat het gebouw misschien niet veranderd is, doch de invulling ervan wel.

Het museum maakt nu reclame met de slogan " Klank van de Stad" en toont alles wat met muziek te maken heeft.

Er werden twee rondleidingen voorzien voor maximaal 15 personen per gids :

Gids 1 : 14:00-16:00u. Vleeshuis Algemene Rondleiding met de nadruk op de muziek

Gids 2 : 14:00-15:30u. Vleeshuis achter de schermen met de nadruk op het gebouw van 1503.

De deelnemers aan de algemene rondleiding (A.R.) doen alleen het gelijkvloers en de eerste verdieping, doch de deelnemers aan de rondleiding achter de schermen (AdS) doen alle verdiepingen via torentrapjes van de kelder tot de nok en dienen in staat te zijn om vlot en zelfstandig de draaitrappen te nemen. Comfortabele schoenen zijn aangewezen !

U kan **inschrijven** door overschrijving van **12 €** op rekening BE31 7310 0711 8155 van OKRA Bernadette met de vermelding " **Vleeshuis AR of AdS**".

We verzamelen op DONDERDAG 26 maart om **13:50 u** aan de **Vleeshouwersstraat 38, 2000 Antwerpen**, te bereiken met tram 15, halte Groenplaats en 10 minuten stappen.

Info: Jan BUYCK - buyckjan@gmail.com - tel. 03/288.43.91

VRIJDAG 27 MAART: KLEGELEN

Op vrijdag 27 maart gaan we weer kegelen op de vernieuwde kegelbanen in Fort IV.

Wij verwachten U om **14 uur** in loods MG40 van Fort IV in de Fortstraat, tegenover huis **nr 30** , een huis met een torentje.

Turnpantoffels niet vergeten !

Groetjes,

Info: Herman Stevens 03/366.27.85

DATUM	ACTIVITEITEN MAART 2020	STARTEN AAN	STIPT OM	BLZ
Ma.2	Tempowandelen	Atrium/Fort V	9u30	1
Di.3	Clubnamiddag	Atrium	13-16u30	-
Di.3	Workshop Verjaardagskaarten	Atrium	13u30	-
Do.5	Turnen	Atrium	9u30	1
Vr.6	Lijndansen	Atrium	10u	1
Vr.6	OKRA Algemene Vergadering - Verkiezingen	Atrium	14u	1
Ma.9	Tempowandelen	Atrium/Fort V	9u30	1
Ma.9	OKRA Bestuursvergadering	Atrium	13u30	-
Di.10	Clubnamiddag	Atrium	13-16u30	-
Wo.11	Fietswandeling	Atrium	13u30	2
Do.12	Turnen	Atrium	9u30	1
Vr.13	Lijndansen	Atrium	10u	1
Vr.13	Seniorenraad Edegem	Gemeentehuis	14u	-
Ma.16	Tempowandelen	Atrium/Fort V	9u30	1
Di.17	Clubnamiddag	Atrium	13-16u30	-
Di.17	Vaderviering	Atrium	15u	-
Do.19	Turnen	Atrium	9u30	1
Do.19	Wandelen	Atrium	13u	2
Vr.20	Lijndansen	Atrium	10u	1
Vr.20	OKRA - QUIZ	Atrium	14u	2
Ma.23	Tempowandelen	Atrium/Fort V	9u30	1
Di.24	Clubnamiddag	Atrium	13-16u30	-
Di.24	Sporteldag "Beweeg@Mortsel"	Den Drab	12u30	3
Wo.25	Dagfietstocht	Atrium	9u30	3
Do.26	Turnen	Atrium	9u30	1
Do.26	Bezoek Vleeshuis	Ter plaatse	14u	3
Vr.27	Lijndansen	Atrium	10u	1
Vr.27	Kegelen	Fortstraat	14u	3
Ma.30	Tempowandelen	Atrium/Fort V	9u30	1
Di.31	Clubnamiddag	Atrium	13-16u30	-
Di.31	Forumdag OKRASPORT+Lint	De Witte Merel	13u30	-
Wo.1ap	Gewestvergadering Mortsel-Boechout	Centr. St.Lodew.	14u	-
Do.2apr	Turnen	Atrium	9u30	1
Vr.3apr	Lijndansen	Atrium	10u	1
Ma.6apr	t/m zo 19 april PAASVAKANTIE	-	-	-

Verantwoordelijke uitgever
Guy Verhemeldonck
Rubensstraat 16
2640 Mortsel
03 449 27 63 / 0495 40 08 73
guy.verhemeldonck@telenet.be

Administratief verantwoordelijke
Ann Deckers
0486 37 27 68
ann.ie.deckers@skynet.be

Redactie en vormgeving
Gerd Swartelé
03 449 55 13 / 0478 93 34 87
g_swartele@hotmail.com

Clubnamiddag
Rosita Van Varenberg
03 440 47 94
freddy.vanooyen@skynet.be

Webmaster
Herman Stevens
03 366 27 85
stevens_herman@skynet.be
www.okravernadette.be

Sport
Hugo Hosteaux
03 449 66 63
hugo.hosteaux@telenet.be

Financiën
Walter Vandenbussche
0475 56 78 62
waltervandenbussche@skynet.be

Rekeningnummer OKRA
BE31 7310 0711 8155
KRED BEBB

Cultuur
Jan Buyck
03 288 43 91
buyckjan@gmail.com
Feest - Evenementen
Guy Verhemeldonck
03 449 27 63 / 0495 40 08 73
guy.verhemeldonck@telenet.be

Dispatching:
Frits Dewitte
03 440 30 96
en wijkverantwoordelijken

**Aan alle medewerkers
onze dank voor hun zeer
gewaardeerde bijdragen**

Onze website
www.okravernadette.be