

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



MEI: Mariamaand, bloeimaand

Jaargang 30, nummer 5
MEI 2019

Mei, de vijfde maand al van 2019!
Mensen wat gaat die tijd toch vlug.
De maand mei kreeg haar naam van Maja, de moeder van Mercurius.
Ook mooi: gooi de ramen open, laat de wereld binnen, de winter geeft zich over, de lente is begonnen!
De naam bloeimaand of Mariamaand wordt ook gemakkelijk gebruikt.
Romantisch klinkt: In het hart van elke winter zit een trillende zomer en achter de sluier van elke nacht zit een glimlachende dageraad.
In onze club is plaats voor romantische zielen en realistisch harde werkers. Het goed gevulde programma brengt zowel het ene als het andere.
De sportieve werking doet deugd aan onze leden en het jaarprogramma is gevuld met afwisselende activiteiten, geschikt voor jongere deelnemers en ook nog zeker goed doenbare oefeningen om met onze handen en voeten vooruit te kunnen.

En dat alles in een kameraadschapscheppende gezellige sfeer.
Breng gerust je vrienden mee: hoe meer zielen, hoe meer vreugd!

Dank aan de werkers achter de schermen. Zonder jullie zou het maar half zo goed zijn.
Het was weer een goed gelukt Paas/Lentefeest en de prijzen van het spel waren origineel en lekker warm (ra ra wat was dat???)

Lentegroeten van Conny.

BESTUURSMEEDEDELINGEN

Normaal is de maand mei een voorbode van de zomer. Laat ons hopen dat die zomer even goed is als vorig jaar (het mag wel iets minder warm zijn).

APRIL zit er weeral op en we kunnen terugblikken op een zeer geslaagd Paas/Lentefeest met 94 inschrijvingen. Het was wel wat wringen maar iedereen kon toch een plaatsje vinden.

We hadden een KAASTAFEL met 24 verschillende soorten kaas en iedereen was "vree content".

WE HADDEN EEN PRACHTIGE ZAALSCHIKKING - zonnig en fleurig.

Speciale dank aan onze vaste medewerkers maar ook aan de mensen die steeds klaar staan om de afwas te doen en de zaal terug in orde te krijgen.

Dit is een enorme ontlasting voor de mensen die al de voorbereidingen hebben gedaan.

Voor zover mij bekend zijn er in de maand mei geen feestelijkheden dat mag ook eens.

Graag een oproep voor een
**KUNSTTENTONSTELLING in
HOEVE DIESEGHEM te MORTSEL.**

Er zijn 32 kunstenaars ingeschreven.

De tentoonstelling draagt de naam KUNSTFABRIEK en wordt ingericht door de stad MORTSEL.

Deze tentoonstelling gaat door **van 1 tot 5 mei** (in de namiddag).

Enkele van onze leden nemen er aan deel zoals: Jo VERTOMMEN, Hugo HOSTEAUX en Guy VERHEMELDONCK.

Allen welkom... Inkom gratis.

Laat de bloemetjes maar groeien!
Groetjes,

Guy VERHEMELDONCK

TURNEN

Turnen is ongetwijfeld een slimme investering in je fitheid en in "je goed voelen". Ons bestuur is zich daar eveneens van bewust en levert daarvoor een flinke financiële bijdrage. Profiteer daarvan voor je gezondheid en weerbaarheid. Onze turnjuf Monik brengt met doorzicht de gepaste oefeningen voor senioren. Daar horen ook evenwichtsoefeningen bij die zeer belangrijk zijn om ons te behoeden voor valpartijen, iets wat we op onze leeftijd best kunnen missen. Regelmaat is ook belangrijk om voldoende resultaat te halen uit je inspanningen. Dit zijn allemaal redenen om op donderdagmorgen te kiezen voor dat uurtje deugddoende bewegingsactiviteit.

Om 9u in het Atrium voor wie bepaalde oefeningen met een matje op de vloer wil doen.

Om 10u voor hen die deze oefeningen lever niet meer liggend op de vloer willen doen.

**LET OP! Donderdag 30 mei O.H.Hemelvaart
GEEN TURNEN**

Info: Hugo Hosteaux 03/449.66.63
0495/92.55.30

LIJNDANSEN

In de maand mei reserveren we voor jullie maar liefst vijf toffe vrijdagvoormiddagen vol muziek en ritme.

Het Atrium gonst dan van de activiteit.

Dames, heren het is daar de plaats om te zijn, om je wervelend te bewegen op de tonen van leuke Dansdeuntjes.

En voornaam...we leren de daarbij horende danspasjes onder de kundige leiding van Yvonne.

Wees er dus bij elke **vrijdag** in het Atrium van **9u30 tot 10u30**.

Info: Rosita

Van Varenberg
03/440.47.94

0473/56.96.41.

TEMPOWANDELEN

Is ideaal voor wie houdt van sporten in open lucht. Elke maandagmorgen om **9u30** trekken we er op uit. We verzamelen aan het Atrium of op de parking van fort V aan het College.

Daar start **de eerste groep** voor +/- 45 minuten flink doorstappen (meer dan 6km per uur).

De tweede groep doet het wat rustiger aan dan de eerste, iets minder snel en kortere afstand.

De derde groep zijn zij die er een genietende wandeling van willen maken. Voor wie de week wil inzetten met een fikse fysieke inspanning is dit het recept. Kom mee doen, misschien is het wel iets voor jou!

Info: Hugo Hosteaux 03/449.66.63.



FIETSVIERDAAGSE 26-27-28-29 AUGUSTUS 2019

Ons fietsteam zocht in de Regio Zeeuws-Vlaanderen naar overnachtingsplaatsen die voor ons met de fiets van uit Mortsel bereikbaar zijn.

Zo kwamen we uit op Terneuzen, Zelzate, Sluiskil en Hulst.

De hotelprijzen liggen naar onze mening vrij hoog, rekening houdend met onze vereisten. Zeker voor wie als single mee wil staat de prijs buiten alle verhouding, bv. voor een van de hotels in Terneuzen is dat meer dan 200€ hoger dan voor een tweepersoonskamerbewoner. In de andere hotels betaalt de single altijd de prijs van een tweepersoonskamer wat dan +/- neerkomt op 110€ per nacht.

Omdat er steeds meer van onze singles mee op reis gaan en daarvoor dan een veel te hoge prijs moeten betalen zijn we op zoek gegaan naar alternatieven.

We hebben die gevonden in een fietsvierdaagse telkens met het vertrekken van uit de thuisbasis. Ons team zoekt interessante bestemmingen uit. We gaan geen lunchpakketten mee sleuren. We bouwen plezierige momenten in met aandacht voor de innerlijke mens en thematochten. Wanneer jullie interessante ideeën hebben zijn die suggesties altijd welkom. Ons team wil er werk van maken.

We hopen in ons clubblad van juni meer concrete gegevens te kunnen voorleggen

VERJAARDAGKAARTJES

Onze clubleden die verjaarden in januari, februari, maart en april hebben al kunnen genieten van het werk van onze ploeg ontwerpers. Zij leverden al puik werk.

We hebben ook al verschillende positieve reacties ontvangen. En dat doet deugd voor onze ontwerpers; Ann Deckers, Liesbeth Dellaert, Janusz Golaszewski, Hugo Hosteaux en Jo Vertommen. Wij uiten onze waardering.

Dinsdag 7 mei kun je hun werk weer komen bewonderen vanaf 13u30 in het Atrium. Andere clubleden met wat artistieke talenten zijn altijd welkom. Alle technieken zijn vrij. Je kiest zelf je onderwerpen. Het is een gezellige bedoening en samenwerken schept banden. Waar wacht je op, er is voor jou altijd een stoeltje vrij.

WOENSDAG 8 MEI: FIETSWANDELING



Langs het **Tanghof** in Kontich fietsen we naar het open veld in **Reet**.

Vanaf de watertoren dalen we vlot af naar **Rumst**.

Vandaar volgen we de **Beneden-Nete** stroomopwaarts richting **Duffel-Lier**.

Halverwege genieten we van een drankje in het groene domein van de voormalige **abdij Roosendael**.

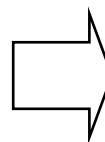
We fietsen verder tussen de Nete en de uitgestrekte spaarbekkens van **Water-link**.

Via **Lachenen, Lint** en **Hove** bereiken we rustig Mortsel.

Totaal: 35km.

Vertrek aan het Atrium om **13u30**.

Info: Jos Wellens 0475 21 42 36



DONDERDDAG 16 MEI: WANDELING IN ZANDHOVEN

De Kempense gemeente Zandhoven is de hoofdplaats van het kieskanton (over enkele dagen van groot belang) maar is ook een gerechtelijk kanton. Daardoor is er een vredegerecht zoals aangeduid bovenaan de voorgevel van het gemeentehuis van "Santhoven". Dit vredegerecht is er echter niet meer gevestigd maar wel verderop nabij de brasserie Croonhof (sinds 1850 brouwerij en afspanning), waar we na de wandeling onze dorst zullen lessen.

Tijdens de wandelingen van ca 5 en 8 km zullen we in de dorpskom nog Ciné Rex voorbij stappen. De laatste filmvertoning vond plaats begin maart van dit jaar. De zaal zal plaats moeten ruimen voor een nieuw appartementencomplex.

Niet alleen de mooie evenementenhal De Populier maar ook de grote woningen en villa's, die we op onze tocht zullen tegenkomen, doen vermoeden dat Zandhoven een rijke gemeente is, die sinds 1977 gefusioneerd is met Viersel, Pulderbos, Pulle en Massenhoven.

Verder zullen we nog langs maneges en een grote nieuwe verkaveling, waarvan al ca $\frac{3}{4}$ is bebouwd, lopen en tenslotte nog door een speelbos en door trage wegen. Ook komen er weilanden en enkele landerijen aan bod.

Op onze website zullen enkele foto's, genomen tijdens de verkenning van de wandelingen, te bekijken zijn.

Vertrek om 13u aan het Atrium met een aantal auto's en kostendelend meerijden aan **2,50€/pers.**

Info: Harry Vanden Wijngaert tel: 03/449.77.72 of 0485/53.55.07.

Jos Wellens

tel: 0475/21.42.56.

DE EUROPESE PRIVACY WETGEVING

Sedert 25 mei 2018 is er een nieuwe en strengere Europese privacy wetgeving van kracht.

- Onze vereniging Okra-St.-Bernadette Mortsel-Edegem volgt strikt de bepalingen van deze nieuwe GDPR op en bewaart enkel de gegevens die ze van jou ontvangt bij het afsluiten van je lidmaatschap (naam en adres, geboortedatum, contactgegevens).

- Deze gegevens worden opgeslagen in de beveiligde databank van Okra St.-Bernadette, Doolhoflaan 44 ,2640 Mortsel. De gegevens worden tot maximum 3 jaar na het stoppen van het lidmaatschap bewaard .

- De gegevens worden gebruikt voor: De ledenadministratie, het bezorgen van het ledenblad, uitnodigingen voor de activiteiten, de nieuwsbrief van onze afdeling, de ledenverzekering, E-mail communicatie.

- Als je je gegevens wil inkijken of verbeteren, kan dit via mail aan Ann Deckers ann.ie.deckers@skynet.be of door contact te nemen met één van de bestuursleden.

- Okra-St.-Bernadette Mortsel-Edegem verklaart hierbij de Europese Verordening 2016/679 rond de bescherming van persoonsgegevens na te leven.

- Wenst U meer details te vernemen neem dan contact op met een van de bestuursleden of surf naar onze website <http://www.okrabernadette.be/> , ga naar de pagina Bestuursmededelingen en klik dan op het icoon onderaan en download de Privacy verklaring van Okra-Trefpunt St.-Bernadette Mortsel-Edegem. Het bestuur.



WOENSDAG 22 MEI: DAGFIETSTOCHT

Door omstandigheden heb ik mijn plannen voor de dagfietstocht moeten wijzigen en heb ik nog geen nieuwe bestemming bepaald. Maar geen zorgen, er zijn voldoende routes waar ik nog uit kan kiezen.

Wat ik wel al weet is dat we zoals gebruikelijk om 9u30 aan het Atrium vertrekken en dat we picknick, wat drinken en fietsherstelmateriaal in onze fietstas meenemen. Hopelijk zullen we geen regenkledij nodig hebben maar voor alle zekerheid

Info: Marc Roland - 0478 44 50 91

WOENSDAG 29 MEI DE GILBERT VAN SCHOONBEKEWANDELING

Who the fu** of in 't Antwerps in Godsnaam wie is Gilbert van Schoonbeke ? Wel in 2019 zou hij 500 jaar oud geworden zijn en het Van Schoonbekeplein en de Van Schoonbekestraat in Antwerpen zijn naar hem vernoemd.

GvS. is de grondlegger van de Antwerpse stadsontwikkeling in de Gouden 16^e Eeuw en als architect-aannemer-ondernemer was hij betrokken bij de Spaanse omwalling, trok hij straten recht, bouwde huizen en openbare gebouwen (het Waterhuis, thans Brouwershuis bestaat nog steeds), breide het stadsgebied en de haven uit.

De Stadswaag, de Vrijdagmarkt, het huidige Eilandje, het huidige Quartier Latin, de Schuttershoven, de Graanmarkt, allemaal realisaties van dit wonderkind.

Deze spiksplinternieuwe themawandelingen door de Antwerpse stadsgidsen vertrekken aan het voormalige gebouw van de **Nationale Bank, Frankrijklei 166** en de **kleine zuidelijke** wandeling van 2 uur eindigt daar ook, ... vlak bij de halte van tram 7.

De **volledige wandeling** van 3,5 uur eindigt aan het **MAS**, ...vlak bij tram 7.

Beide wandelingen beginnen om **13u30**.

Prijs kleine wandeling: 13 euro p.p. met een minimum van 10 deelnemers en een maximum van 20 deelnemers.

Prijs volledige wandeling: 20 euro p.p. eveneens met hogergenoemde minima en maxima.

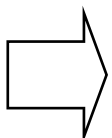
Beide wandelingen zijn in km. niet zo lang als de tijdsduur zou doen vermoeden, maar u moet rekening houden met heel wat staande uitleg en duiding onderweg en de tijdsduur van 2 of 3,5 uur is zonder echte stop in een cafeetje. Persoonlijk zou ik wel een stop van een half uur willen houden in het midden van de wandeling en dit kan aan de gidsen gevraagd worden. Laat u dus niet afschrikken door de tijdsduur, noch van de kleine, noch van de volledige wandeling.

Mocht er onvoldoende belangstelling zijn voor de volledige wandeling (minder dan 10 deelnemers), dan wordt aan de daartoe reeds bestelde gids gevraagd ook te gidsen voor de kleine wandeling, wat trouwens verplicht is voor meer dan 20 deelnemers.

U kan inschrijven door overschrijving van 13 of 20 euro op de gekende rekening van OKRA St. Bernadette BE31 7310 0711 8155 of contant met gepast geld en vermelding van Uw naam en " Gilbert "

INFO : Jan BUYCK - tel 03/288.43.91 of de dag zelf 0486/60.09.80.

buyckjan@gmail.com



DATUM	ACTIVITEITEN MEI 2019	STARTEN AAN	STIPT OM	BLZ
Wo.1	Feest van de Arbeid	-	-	-
Do.2	Turnen	Atrium	9u en 10u	2
Vr.3	Lijndansen	Atrium	9u30	2
Ma.6	Tempowandelen	Atrium/Fort V	9u30	2
Di.7	Clubnamiddag	Atrium	13-17u	1
Di.7	Workshop verjaardagkaarten	Atrium	13u30	
Wo.8	Fietswandeling	Atrium	13u30	
Do.9	Turnen	Atrium	9u en 10u	2
Vr.10	Lijndansen	Atrium	9u30	2
Ma.13	Tempowandelen	Atrium/Fort V	9u30	2
Di.14	OKRA-Bestuursvergadering	Nevenruimte	9u30	-
Di.14	Clubnamiddag	Atrium	13-17u	1
Di.14	Ouderenadviesraad Mortselsel	Meerminnehof	14u	-
Do.16	Turnen	Atrium	9u en 10u	2
Do.16	Wandelen	Atrium	13u30	
Vr.17	Lijndansen	Atrium	9u30	2
Zo.19	Fortengordel	-	-	-
Ma.20	Tempowandelen	Atrium/Fort V	9u30	2
Di.21	Clubnamiddag	Atrium	13-17u	1
Wo.22	Dagfietstocht	Atrium	9u30	4
Do.23	Turnen	Atrium	9u en 10u	2
Vr.24	Lijndansen	Atrium	9u30	2
Ma.27	Tempowandelen	Atrium/Fort V	9u30	2
Di.28	Clubnamiddag	Atrium	13-17u	1
Wo.29	GILBERT VAN SCHOONBEKE WANDELING	Tram 7	13u	5
Do.30	O.H.Hemelvaart GEEN TURNEN	-	-	2
Vr.31	Lijndansen	Atrium	9u30	2
Ma.3jun	Tempowandelen	Atrium/Fort V	9u30	-
Di.4jun	Clubnamiddag	Atrium	13-17u	1

Verantwoordelijke uitgever
 Conny Pirée-Roelandts
 Doolhoflaan 44
 2640 Mortselsel
 03 449 50 80

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

Redactie en vormgeving
 Gerd Swartelé
 03 449 55 13
 g_swartele@hotmail.com

Zorg- en Clubverantwoordelijke
 Conny Pirée-Roelandts
 03 449 50 80
 conny.piree@telenet.be

Webmaster
 Herman Stevens
 03 605 66 28
 stevens_herman@skynet.be
 www.okrabernadette.be

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

Financiën
 Walter Vandebussche
 0475 56 78 62

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
 guy.verhemeldonck@telenet.be

Dispatching:
 Frits Dewitte
 03 440 30 96
 en wijkverantwoordelijken

Aan alle medewerkers onze dank voor hun zeer gewaardeerde bijdragen

Webmaster
 Herman Stevens
Onze website
www.okrabernadette.be