

JULI: HOOIMAAND

Jaargang 29, nummer 7
JULI 2018

Juli kreeg de naam van Julius Caesar en werd vijfde maand van de toenmalige heersers, Karel de Grote maakte er een Hooimaand van (hoewel het hooi dan al veilig binnen ligt) en ik ben zo vrij er de start van de tweede helft van het jaar mee aan te kondigen. We hebben er de hondsdagen in, de zomer zou nu op zijn volle kracht moeten staan en onweer is als een vast element van de partij. We hebben ook een regenheilige (Sint Margriet zorgt voor nat - als het op 20/07 regent doet ze er nog een goede portie bij....).

Dit jaar is er nóg een extra: juli heeft vijf maal een zondag, maandag en dinsdag - een gebeurtenis die slechts alle 823 jaar voordoet.

Onze club blijft ongevoelig voor al die specialiteiten, we zijn tevreden met het aanbod en blijven in "beweging".

Bij het ter perse gaan van deze tekst is ongeveer de helft van die activiteiten nog aan bod, we zullen er best gretig gebruik van maken, wat we samen kunnen doen is altijd prettiger. Dank aan al de medewerkers die alles uitbouwen. Heb je hier of daar een aangenaam "iets" gevonden, geef het door en, indien mogelijk maken we er ook werk van. Hou jezelf in de gaten, smeer zonnecrème, drink voldoende water, lig niet te "bakken" in de zon en hou je taai.

Prettige julimaand gewenst van Conny.

BESTUURSMEEDEDELINGEN

Nu is de vakantie echt begonnen.

Het turnen, lijndansen en curling nemen pauze maar dat wil niet zeggen dat je stil moet zitten. Vergeet zeker niet tijdig in te schrijven voor onze zoektocht met BBQ. Je mag ook vrienden, familie of kennissen meebrengen, mits inschrijving en betaling natuurlijk. Bij vertrek aan brouwerij De Koninck, ontvang je een bewijs dat je ingeschreven bent.

We overwegen om iets nieuws uit te dokteren.

We willen op zondagnamiddag, 19 augustus een losse ontmoetingsnamiddag organiseren met verschillende oude en/of nieuwe spelen zoals: tonnen, sjoelbakken, scrabble, rummicub, kubb, eventueel curling enz.

Het is een probeersel met een koffietje en eventueel een zoetheid. Zijn er kandidaten om te helpen en om eventueel een gebakje, wafels of dergelijke te maken?

Ge moet niet inschrijven doch eventuele opmerkingen, voorstellen of wat dan ook kan je bespreken met ondergetekende.

Hopelijk hierover meer in ons volgend clubblad.

Gelieve te noteren dat onze kas meer dan 500 € heeft bijgelegd voor de mooie reis over de Leie en bezoek aan het kasteel tijdens onze jaaruitstap in mei.

Wij doen ons best... jullie ook? Tuurlijk!

Vele vakantiegroetjes

Guy VERHEMELDONCK - 0495 400873 of
03 4492763

ONS BEWEGINGSAANBOD VOOR JULI 2018

TURNEN

Op 28 juni sloten we met een leuke viering ons turnseizoen 2017-2018 af. Het was een fraai seizoen waarbij we verschillende nieuwe mensen mochten verwelkomen. Maar toch zitten we onder de grens om deze activiteit rendabel te houden. Er moeten dus nog turnsters en turners bijkomen. En dit is mogelijk wanneer jullie als enthousiaste deelnemers reclame maken. Ook de regelmaat is belangrijk wil je ten volle baat hebben van je inspanningen. Onze turnjuf Monik VERBEECK brengt ons elke week een zeer verzorgde les. Turnen is een heel doeltreffende manier om aan je conditie te werken. Een degelijk gegeven les doet de ronde van al onze spiertjes en gewrichten. Als valpreventie oefenen we ook onze evenwichtszin.

We beginnen nu aan de zomervakantie. Maar niettegenstaande onze zin tot luieren moeten we er aan denken om dagelijks ons bewegingsmoment een plaatske te geven, bv. 30 minuten per dag.

En dan is er ons nieuwe turnjaar. De start is voorzien op **donderdag 13 september**. Meer daarover vindt U in ons volgende clubblad. Geniet nu maar volop van je vakantie en tot in september.

Info: Hugo Hosteaux
03/449.66.63.

LIJNDANSEN

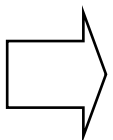
Ons 8^{de} dansjaar werd afgesloten op vrijdag 29 juni. Maar daarbij is het dan nog niet gedaan. De dansmicrobe laat niet los en daarom is besloten om tijdens de maand juli voort te doen en dit op de vrijdagen **6, 13, 20 en 27**. Het is dan wel niet op kosten van OKRASPORT. De dansers moeten een regeling treffen met Ann HERTOOGS, de dansjuf die Yvonne DAANS heel tof en enthousiast heeft vervangen tijdens haar herstelperiode en waarvoor we heel dankbaar zijn. De zaal is gehuurd door OKRASPORT, dat moeten de dansers niet verrekenen.

Lijndansen is een héél toffe manier van bewegen op de tonen van meeslepende muziek, zwierig, pittig en stijlvol. En wat blijkt uit wetenschappelijk onderzoek "How to Stay Young"? Dat dansen de beste manier is om het verouderingsproces te vertragen.

Dus lijndansers jullie blijven langer jong. Bij de start op **vrijdag 7 september** zijn we er weer allen bij, plus de nieuwe vrienden die jullie meebrengen. Wie nog twijfelt, Yvonne, onze getalenteerde lesgeefster en ook de deelnemende dansers nodigen jou uit om er volgend seizoen bij te zijn om **9u30** in het **Atrium**.

Kom eens meedoen! Dansen is leuk, niet moeilijk, prettig, meeslepend. Als je er aan begint laat het je niet meer los. Geef je naam op bij Rosita Van Varenberg, verantwoordelijke voor lijndansen of dinsdagnamiddag in het Atrium aan Conny Roelandts (03/449.50.80).

Info: Rosita VAN VARENBERG



TEMPO WANDELEN

Het is vakantie maar wij houden vol. We hadden op 18 juni een pittige jaarviering in het fort 5 met drankjes en hapjes. Ons bestuur is heel blij met het groeiende aantal deelnemers en daarbij verschillende jongere senioren.

Onze dopeling van vorig jaar is jarig en doet het ook heel goed. Daar vinden we onze mensen die de snelheid niet meer zo aankunnen en kiezen voor een deugddoende wandeling op maandagmorgen.

Onze dappere stappers verzamelen zich in Groep 1 en leggen het hele parcours af aan een redelijk hoog tempo.

Groep 2 doet het wat rustiger, iets minder snel en over een kortere afstand.

Groep 3 houdt het bij een fikse wandeling.

Wie houdt van bewegen in open lucht, in de frisse morgenstond, vindt beslist bij ons zijn gading. Kom eens meedoen, je gaat er deugd aan beleven.

Info: Hugo Hosteaux 03/449.66.63.

ZATREDAG 14 JULI DAGFIETSTOCHT met autoverplaatsing: ZEEUWS VLAANDEREN

Jan VANPEBORGH die thuis is in die streek neemt ons op sleeptouw.

Hij wil ons graag een mooie tocht aanbieden in een prachtig stukje Zeeuws Vlaanderen Nederland. We gaan van start aan café-eethuis "Zicht der Schelde" in het dorpje PAAL.

De rondrit bedraagt zo'n 52km en we fietsen als volgt: Appelstop na +/- 15km

Lunchpauze +/- 23km in GRIETE aan de Westerschelde.

Namiddag +/- 29km terug naar PAAL ons eindpunt.

AANDACHT!!! VERTREK aan het ATRIUM om 9u30 STIPT met de fiets in de auto of op de fietsdrager.

Er bestaat de mogelijkheid om na de tocht iets te gaan eten in het "Zicht der Schelde". Dat is volledig vrij en geen verplichting. Wie daar voor geïnteresseerd is meldt dat best bij de start aan het Atrium bij Guy VERHEMELDONCK.

Route: Expresweg N49 - uitrit Verrebroek Kiendrecht - tot aan de kerk Kiendrecht.

Jan wacht jullie daar op en loodst jullie dan verder naar Paal, het vertrekpunt van de fietstocht.

Info: tocht: Jan Vanpeborgh: 03/449.90.31.

Guy Verhemeldonck: 0495/40.08.73

Omdat we niemand van onze clubleden, die graag meegaan, zouden moeten thuis laten hebben we voor het vervoer een regeling uitgewerkt:

MELDPUNT voor het vervoer van PERSONEN of FIETSEN:

Hugo Hosteaux, Singel 75, 2640 Mortsel, 03/449.66.63, hugo.hosteaux@telenet.be

1. Wie mee gaat en plaats heeft voor het vervoer van bijkomende fiets of fietsen meldt zich.
2. Wie mee gaat en plaats heeft om bijkomende personen mee te voeren meldt zich.
3. Wie mee wilt en over geen vervoer beschikt voor zich zelf en voor zijn fiets meldt zich.
4. De aanmeldingen graag vóór **dinsdag 10 juli bij Hugo Hosteaux, Singel 75, 2640**

Mortsel, 03/449.66.63-0495/92.55.30 hugo.hosteaux@telenet.be

In de mate van het mogelijke trachten we de vervoerproblemen op te lossen.



DONDERDAG 19 JULI: ZOEKTOCHT MET BBQ

Het is al de tiende maal dat we een zoektocht organiseren die gevolgd wordt door een verzorgde BBQ in ons lokaal.

Onze zoektocht gaat dit jaar door op DONDERDAG 19 JULI.

We trekken naar een mooi stadsdeel van ANTWERPEN, Nl. stadsdeel DE LEI met hierin de Markgravelei met haar chique zijstraten en herenhuisen.

We vertrekken tussen 12u30 en 13u30 op de binnenplaats van stadsbrouwerij DE KONICK.

Deze plaats is gemakkelijk te bereiken met tram 7 of 15 halte "de merode"



De tocht is ongeveer 4 km lang met verschillende rustmogelijkheden.

Na de tocht komen we ten laatste om 17u aan in het ATRIUM waar ons een aperitief staat te wachten gevolgd door een verzorgde BBQ met diverse vleessoorten, groenten, sausen, enz.... en dessert.

We doen een oproep aan onze nieuwe leden om deel te nemen aan deze prachtige organisatie.

Ook familieleden, vrienden of kennissen mogen deelnemen mits inschrijving en betaling.

INSCHRIJVEN is verplicht.

Alles samen kost u dat **15 € per persoon, te betalen aan ondergetekende** (in briefomslag) of liefst per overschrijving op het nummer:

BE31 7310 0711 8155 KRED BEBB
(met vermelding " zoektocht).

Inschrijven kan tot **13 juli**.

Organisatie is in handen van ons cultuurteam.

Info bij Jos Wellens, Jan Buyck of Guy VERHEMELDONCK.

WOENSDAG 25 JULI: FIETSWANDELING DE KOUDE BEEK

We fietsen voornamelijk op paden door het stroomgebied van de Koude Beek dat wel 1.325 ha groot is en zich uitstrekt over het grondgebied van de gemeenten Hove, Boechout, Mortsel, Borsbeek, Wommelgem en Antwerpen.

Vroeger was de vallei van de Koude Beek een verwaarloosd, onaantrekkelijk en amper toegankelijk gebied.

Door de gezamenlijke inspanningen van provincie, gemeenten, Kempens Landschap vzw en natuurverenigingen ligt er nu een prachtig ontsloten natuurlijk landschap.

We vertrekken zoals gewoonlijk om **13u30** aan het **Atrium**.

Afstand +/- 30 km.

Info: Marc Roland tel 0478 44 50 91

CURLING OP TAPIJT

In ons clubblad van augustus brengen we meer nieuws over de verdere evolutie van het curling.

Info: Freddy en Rosita VAN OUYEN-VAN VARENBERG.

03/440.47.94.

FIETSWEEKEND 24 - 25 - 26 AUGUSTUS BRED VAN DER VALKHOTEL PRINCEVILLE

Bossen, heide, wenken ons. We zijn met 19. Een toffe groep om er een fijne vakantie van te maken.

Marc, Harry, Jos Van Mooter en Hugo zijn al volop in de weer om een interessant programma klaar te stomen. Er zijn drie wandelaars bij de groep waar over Jos VAN MOOTER zich gaat ontfermen.

Marc VAN HORENBEECK en zijn vriend, een gewezen bewoner van Breda, bereiden een stadsbezoek voor met slopings- en terrasjes moment.

De deelnemers krijgen eerstdaags een informatiebrief.

We vertrekken op vrijdag 24 augustus onder leiding van Marc aan Singel 75 met de fiets naar Breda.

We wensen heel de ploeg een puike fietsvakantie.

Info: Hugo Hosteaux 03/449.66.63.

DAT	ACTIVITEITEN JULI 2018	STARTEN AAN	STIPT OM	BLZ
Ma.2	Tempowandelen	Atrium/Fort 5	9u30	3
Di.3	Clubnamiddag	Atrium	13-17u	1
Do.5	OKRA-Gewestvergadering	Mayerlei	9u30	-
Vr.6	Lijndansen	Atrium	9u30	2
Ma.9	Tempo wandelen	Atrium/Fort 5	9u30	3
Ma.9	Aanmelding - Zeeuws Vlaanderen: Paal. VERVOER	-	-	3
Di.10	OKRA-Bestuursvergadering - Hugo	Atrium	9u30	-
Di.10	Clubnamiddag	Atrium	13-17u	1
Wo.11	Feest Vlaamse Gemeenschap	-	-	-
Vr.13	Lijndansen	Atrium	9u30	2
Vr.13	Afsluiten aanmeldingen Zoektocht met BBQ	-	-	4
Za.14	Dagfietstocht met autoverplaatsing	Atrium	9u30	3
Ma.16	Tempo wandelen	Atrium/Fort 5	9u30	3
Di.17	Clubnamiddag	Atrium	13-17u	1
Do.19	OKRA Zoektocht met BBQ	Br. De Koninck	12u30/13u30	4
Vr.20	Lijndansen	Atrium	9u30	2
Za.21	Nationale Feestdag	-	-	-
Ma.23	Tempo wandelen	Atrium/Fort 5	9u30	3
Di.24	Clubnamiddag	Atrium	13-17u	1
Wo.25	Fietswandeling: De Koude Beek	Atrium	13u30	5
Vr.27	Lijndansen	Atrium	9u30	2
Ma.30	Tempo wandelen	Atrium/Fort 5	9u30	3
Di.31	Clubnamiddag	Atrium	13-17u	1
Ma.6 aug	Tempo wandelen	Atrium/Fort 5	9u30	-
Di.7 aug	Clubnamiddag	Atrium	13-17u	-
Wo.8aug	Fietswandeling	Atrium	13u30	

Verantwoordelijke uitgever

Conny Pirée-Roelandts
Doolhoflaan 44
2640 Mortsel
03 449 50 80

Administratief verantwoordelijke

Ann Deckers
0486 37 27 68
ann.ie.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.okravernadette.be

Sport

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

Financiën

Walter Vandenbussche
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**

Onze website
www.okravernadette.be