

AUGUSTUS: OOGSTMAAND

Jaargang 29, nummer 8
AUGUSTUS 2018

Voor de zoveelste keer wou keizer Augustus zeker zijn dat zijn naam "vereeuwigd" zou worden. Guido Gezelle noemde die periode KOORNMAAND, naar de oogst die voor boterhammetjes zorgde...

Voor onze club was juli een drukke maand: de sportievelingen kregen een aanbod om "U" tegen te zeggen en maakten er dan ook dankbaar gebruik van.

De Zoektocht, langs mooie Antwerpse leien, gevolgd door een lekkere BBQ, was een schot in de roos.

Het maandelijks sportaanbod houdt onze mensen fit en soepel en is dan ook zeker een hulp tegen krakende gewrichten...

Volhouden zou ik zo zeggen!

Dat het zomert moet ik je niet vertellen, de zon doet haar uiterste best om de boel warm te houden en wat mij betreft staat de thermometer al heet genoeg...

We kregen een julimaand met 5 weekends van drie dagen en dan nog een dag voor het feest van de Vlaamse Gemeenschap en een Nationale feestdag, dat is samen 17 gezellige dagen.

Neem er de spetterende OKRA activiteiten bij en die voorbije julimaand was nog zo slecht niet! Op naar augustus!

Conny

BESTUURSMEEDEDELINGEN

We zijn weeral in de helft van de vakantie en we zijn zeker niet misdeeld geweest met betrekking tot het weer. Het was soms puffen en blazen.

Alles is zijn gangetje gegaan in de afgelopen maand en ook de volgende maand gaan we ons best doen om het iedereen naar de zin te maken.

Vergeet de moederviering niet op dinsdag 14 augustus. We gaan dit jaar een speciale doen!

Vergeet zeker niet ons nieuw initiatief op ZONDAG 19 AUGUSTUS in de namiddag (zie aankondiging verder).

Het is een probeersel. Kom gewoon effe af.

Verder hebben we vernomen dat het lidgeld gaat opslagen van 23 naar 25 €. Wij hebben daar niets aan te zeggen en we krijgen ook geen grotere tegemoetkoming van het verbond.

We zouden ook graag nieuw leven blazen in de dinsdagnamiddag. Wat verandering, verjonging, nieuwe initiatieven en/of voorstellen zijn van harte welkom.

Het aantal mensen, op dinsdagnamiddag loopt flink achteruit. We willen dat zeker niet afschaffen doch we moeten blijven aantonen dat we de dinsdagnamiddag goed invullen.

En in september zal alles weer normaal beginnen te lopen zeker ???

grtjs

Guy Verhemeldonck

ONS BEWEGINGSAANBOD VOOR AUGUSTUS 2018

TURNEN

Onze turnsters en turners kunnen nog enkele weken genieten van hun vakantierust. Ja, **RUST?**.....vergeet je vakantiewerk niet!!! Een beetje onderhoudend bewegen moet je blijven inschrijven in je dagelijkse vakantieplanning.

Monik VERBEECK is het volgend seizoen weer bij ons.
Dus kwaliteit is weer gewaarborgd.

We starten op **donderdag 13 september** weer met 2 groepen: om **9u** voor zij die bepaalde oefeningen op een matje willen uitvoeren. Om **10u** voor hen die deze bepaalde oefeningen liever niet al liggend doen.

Beste turnsters en turners jullie zijn de levende reclame voor onze sportdiscipline. Vertel je vrienden en vriendinnen hoe tof het is om bij ons te komen sporten. Het is absoluut noodzakelijk dat er wat meer volk komt opdagen voor de lessen en voor hen die al bij ons de lessen volgen dat zij meer op de regelmatigheid letten. Meer aanwezigheid hebben we nodig om uit de kosten te komen.

Bij turnen worden alle spiertjes, gewrichten aan het werk gezet, wordt onze evenwichtszin getraind (valpreventie). Dit is allemaal heel belangrijk voor senioren, zeker om gezond ouder te worden. Met turnen bouw je uw gezondheidskapitaal op, het levert je meer op dan de rente op uw spaarboekje.

Wees er dus bij op **donderdag 13 september** om **9u of 10u** in het **Atrium**.

Info: Hugo Hosteaux 03/449.66.63.
0492/92.55.30.

LIJNDANSEN

Ook hier is de rust op vrijdagmorgen voor even weergekeerd.

Elke week stonden onze danslustigen om 9u30 echter elke vrijdag in juli te wachten op de eerste tonen van een uitnodigend deuntje om er in te vliegen.

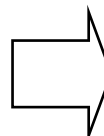
In september zal Yvonne DAANS weer voldoende hersteld zijn om de touwtjes in handen te nemen. We zijn ook dank verschuldigd aan Ann HERTOOGS die bereid was om Yvonne tijdens haar herstelperiode te vervangen en dat met brio gedaan heeft.

Lijndansen is tof en zij die het volgen beleven er veel plezier aan. Het is dan ook een activiteit die we willen blijven promoten. Maar de huurkosten van de zaal beginnen zwaar door te wegen in ons voorziene budget. Meer volk is daarin een oplossing. We moeten rekenen op een gemiddelde aanwezigheid van +/- 20 deelnemers per dansstonde.

Dus beste danslustigen reclame maken!!!!

En dan starten we weeral met een nieuw seizoen op **vrijdag 7 september** om **9u30** in het **ATRIUM**.

Info: Rosita Van Varenberg
0475/56.96.41



TEMPO WANDELEN

Voor de thuisblijvers is er elke maandagmorgen om 9u30 tempo wandelen. We verzamelen zoals gebruikelijk aan het Atrium of op de parking van Fort 5 in Edegem tegenover het college. We werken een beetje op vakantieritme, gewoon onderhoudend.

Maandag 3 september start dan officieel het nieuwe seizoen 2018-2019. Flink doorstappen aan 6,5 km/uur is een verantwoord alternatief voor joggen. Aeroob heeft het zijn voordelen voor hart, bloedvaten, ademhaling. Daarbij is een uurtje sporten in open lucht, onder gelijk welke weersomstandigheden een aparte ervaring. Terug thuis, even onder de douche en je voelt je een compleet ander mens.

We werken sinds begin juli in 3 groepen:

Groep 1 houdt er van begin tot einde een stevig tempo in.
Groep 2 stapt iets minder snel en de af te leggen weg is korter.
Groep 3 verzamelt hen die zin hebben in een goede wandeling op maandag morgen.

Info: Hugo Hosteaux 03/449.66.63. 0495/92.55.30

WOENSDAG 8 AUGUSTUS: FIETSWANDELING

Om het tunneltje op Savelkoul te bereiken doorkruisen we een stukje Morsel dat waarschijnlijk door menigeen minder bekend is en waarbij we langs het kasteel Cantecroy rijden. Het is één van de vier hofsteden, omringd door een gracht, die we zullen tegenkomen.

Niet alleen Boechout heeft een wijngaard, ook in Vremde ligt er één op onze weg. Via Millegem komen we in Ranst, het gebied van de fruitteelt en de serrebouw om over een oude spoorwegbedding naast Broechem te rijden. Ook Hagenbroek laten we links liggen.

In Boechout steken we de drukke spoorlijn over om langs de Boshoeck bij de mooie witte molen te belanden. Bij het Kasteel Fruithof wordt er halt gehouden om de fluovestjes af te geven. Van daaruit zal iedereen zijn weg naar huis kiezen. Waar we onze drinkstop zullen houden laat ik nog even in het midden.

Start aan het Atrium: **13u30**.

Info: Harry **Tel:** 03/449.77.72
0485/53.55.07



DONDERDAG 16 AUGUSTUS: WANDELEN IN WEERDE

In 1635 kocht Rubens een buitenverblijf waar hij voor een groot deel van het jaar confortabel kon leven. Hij voelde de behoefte zich uit het drukke Antwerpse barokleven terug te trekken. Gedurende vijf jaar woonden Peter Paul (58j) en de jonge Helena Fourment (21j) enkele maanden per jaar in hun landgoed 't Steen.

Het landgoed waar ze graag in vertoefden is weinig veranderd. De Zenne kronkelt er al eeuwen traag doorheen. Velden, weiden en bossen maakten het schilderij af.

Rubens schilderde immers zijn meeste landschappen in het gebied dat we gaan verkennen met de **Zenne** en **het kasteel** als ijkpunten.

We eindigen in **Café Schoonzicht**, een naam die onze uitstap terecht afrondt.

Lange afstand: 8 - 9 km. Korte afstand 4 - 5 km.

Vertrek aan het atrium om 13 u. Het startpunt is gemakkelijk met auto's bereikbaar.

Kostendelend meerijden kan natuurlijk ook.

De bereidwillige chauffeurs krijgen nog een wegbeschrijving.

Info: Jos Wellens 0475/21.42.36

Harry Vanden Wijngaert 0485/53.55.07

ZONDAG 19 AUGUSTUS: OUDE VOLKSSPELEN

We gaan eens iets nieuws doen en we weten niet of het iets zal losmaken maar we willen toch trachten om er iets van te maken.

Iedereen die wil kan op ZONDAGNAMIDDAG 19 augustus naar het ATRIUM komen tussen 14u en 17u.

We gaan wat oude spelen huren die iedereen vrij kan gebruiken.

Ik denk dan aan: tonnen, sjoelbakken, kubb, kaarten, babbelen maar ook andere oude volksspelen.

Koffie bieden we gratis aan. Andere dranken kan je aan democratische prijzen aanschaffen. Kom gerust af voor de gezelligheid. Inschrijven hoeft niet.

Andere ideeën of voorstellen zijn ook nog welkom.

Je moet ook niet gans de namiddag blijven... gewoon wat amuseren, zou ik zeggen.

Als iemand zich geroepen voelt om een cake of wat dan ook te bakken,... je brengt wat kleine onkosten in en wij kunnen dan alles gratis uitdelen.

Ik zoek ook nog losse helpers.

We zien wel wat er van komt. Mensen, kom maar af....

Groeten,

Guy Verhemeldonck

CURLING OP TAPIJT

Daar de belangstelling voor de curling zo sterk gedaald is heeft het bestuur besloten hiermee te stoppen.

Freddy en Rosita VAN OUYEN - VAN VARENBERG hebben zich drie seizoenen met hart en ziel voor deze discipline ingezet en verdienen hiervoor onze hartelijke dank!



FIETSWEEKEND 24 - 25 - 26 AUGUSTUS / BREDA

We zijn met 18 en gaan er iets tof van maken.

Marc, Harry en Hugo begeleiden de fietsers.

De wandelaars komen onder de hoede van Jos VAN MOOTER en Jan VANPEBORGH

Zaterdagvoormiddag bezoeken we de stad Breda.

Daar hebben Marc VAN HORENBEECK en zijn vriend Ton in 't GROEN (inwoner en kenner van Breda) voor ons een wandeling voorbereid.

In de namiddag is er tijd voor shopping en een terrasje.

De fietsers trekken er op uit voor een mooie tocht door de Baronie van Breda.

Zondag rijden we terug naar huis.

Info: Hugo Hosteaux 03/449.66.63. 0495/92.55.30

WOENSDAG 29 AUGUSTUS: DAGFIETSTOCHT

Voor onze laatste zomerdagtocht trekken we door Wommelgem naar de groene overdaad in Schilde-Bergen en 's Gravenwezel.

Door de Brechtse Heide bereiken we brug 11 over de Schotense vaart.

Daar picknicken we bij het typische "Trapke Op".

Dan zakken we langs acht sluizen af naar Schoten.

De nieuwe fietspaden in Deurne brengen ons zo weer veilig naar Mortsel.

Best nodig: picknick, reservedrank, snackje, fietsherstelmateriaal en desgevallend fietsverzekering.

Vertrek om 9u30 aan het Atrium.

Info: Jos Wellens 0475/21.42.36

MAANDAG 22 OKTOBER: DEX TOT DE TWEEDE MACHT

Barbara Dex geeft een optreden speciaal voor OKRA Regio Antwerpen.

Waar : **Zaal De Singel**, Jan van Rijswijklaan 155, 2000 Antwerpen

Wanneer : maandag 22 oktober 2018

Aanvang : **14u30**

Kaarten : Okra-leden : € **18,00**.

Niet-leden : € **23,00**.

door overschrijving op rekening **BE31 7310 0711 8155** van **OKRA St.Bernadette** of onder briefomslag met vermelding van Uw naam en "Barbara Dex"

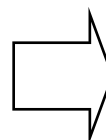
Wij willen onze St. Bernadette - leden de kans geven om gezamenlijk in te schrijven **vóór uiterlijk 5 september**.

Ondergetekende heeft geen enkele invloed op de uiteindelijk toegekende plaatsen.

Het is de Nationalestraat die volgens een bepaald systeem de plaatsen toekent aan de verschillende trefpunten. Of u nu vlug of laat betaalt doet niet ter zake.

Van zodra ik de kaarten ontvang zullen deze ter beschikking liggen in het atrium om op dinsdagnamiddag te worden afgehaald.

Info : Jan BUYCK 03/288.43.91



DATUM	ACTIVITEITEN AUGUSTUS 2018	STARTEN AAN	STIPT OM	BLZ
Ma.6	Tempo wandelen	Atrium/Fort 5	9u30	3
Di.7	Clubnamiddag	Atrium	13-17u	1
Wo.8	Fietswandeling: Oostwaarts	Atrium	13u30	3
Ma.13	Tempo wandelen	Atrium/Fort 5	9u30	3
Di.14	OKRA-Bestuursvergadering	Atrium	9u30	-
Di.14	Clubnamiddag	Atrium	13-17u	1
Di.14	Moederfeest	Atrium	15u	1
Wo.15	O.L.Vrouw Hemelvaart	-	-	-
Do.16	Wandelen in Weerde	Atrium	13u	4
Zo.19	Volkssportnamiddag	Atrium	14-17u	4
Ma.20	Tempo wandelen	Atrium/Fort 5	9u30	3
Di.21	Clubnamiddag	Atrium	13-17u	1
Vr.24	Vertrek Fietsweekend	Atrium	-	5
Za.25	Fietsweekend: Bezoek Breda	-	-	5
Zo.26	Terugrit Fietsweekend	-	-	5
Ma.27	Tempo wandelen	Atrium/Fort 5	9u30	3
Di.28	Clubnamiddag	Atrium	13-17u	1
Wo.29	Dagfietstocht: Jos Wellens	Atrium	9u30	5
Ma.3sep	Start Tempo wandelen	Atrium/Fort 5	9u30	3
Di.4sep	Clubnamiddag	Atrium	13-17u	1
Vr.7sep	Start Lijndansen	Atrium	9u30	2

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.okrabernadette.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.okrabernadette.be