



BESTUURSMEDDELINGEN

Het is ondertussen weeral een half jaar geleden dat we ons clubblad hebben kunnen uitgeven. We hopen dat dit een nieuwe start is.

We zijn opnieuw gestart met tempowandelen, fietsen, wandelen, turnen en lijndansen en ook onze clubnamiddagen.

Alles gebeurt volgens de voorschriften van de overheid en we stellen vast dat iedereen er zich goed houdt.

We dringen er nogmaals op aan om zeker thuis te blijven als je u niet goed voelt en ook op te letten op het einde van een activiteit om afstand te houden.

Wij kennen ondertussen allemaal de voorschriften en als iedereen die goed uitvoert, komen we er wel uit.

Laat u echter niet te bang maken door de getallen en de media... doe gewoon uw best.

Feesten en bepaalde activiteiten en organisaties zullen ook dit jaar niet kunnen doorgaan maar wij proberen toch iets te doen via onze cultuur en sport.

Houd steeds goed uw mails en berichten in het oog want we hebben nu een systeem in dienst waardoor we gemakkelijk en vlug iemand kunnen verwittigen.

Raadpleeg ook geregeld onze website —> <http://www.okrabernadette.be/>

Blijf allemaal uw best doen en blijf gezond
groeten

Guy VERHEMELDONCK



St-BERNADETTE Mortsel- Edegem

TURNEN

Niettegenstaande de opgelegde coronamaatregelen verloopt het turnen zeer vlot. Iedereen is opgetogen om met de stram geworden spieren opnieuw te kunnen oefenen op leuk ritmisch muziek.

Voor de les van **9:30u tot 10:30u** zijn nog een paar plaatsen beschikbaar voor wie zich snel telefonisch aanmeldt ten laatste op woensdag voor de turnles op nr **0478 44 50 91** van Marc Roland.

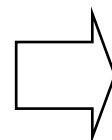
Tijdens de les moet de ruimte zo veel mogelijk geventileerd worden door een raam te laten open staan. Warmer aankleden dan vroeger gebruikelijk was, is daarom nu aanbevolen.

TEMPOWANDELEN

Het tempowandelen verloopt even vlot als voor de coronaperiode met als enig verschil dat we onderweg de verplichte afstand onderling van 1,5m respecteren.

We wandelen terug in twee groepen, de eerste voor de meer geoefende wandelaar en de tweede voor wie het wat rustiger wil doen.

We komen samen op de parking van fort 5 ter hoogte van het OLVE-college (einde Rombout Keldermansstraat) om **9:30u**.





WANDELEN

We plannen een wandeling op 15 oktober. De bestemming ligt nog niet vast en we houden u op de hoogte.

FIETSEN

De eerste fietstocht in oktober heeft plaats op **woensdag de 14^e** en de tweede op woensdag de **28^{ste}**. Voor beide tochten moet de bestemming nog bepaald worden.

Indien het aantal deelnemers te groot is, wordt de groep in twee gesplitst zoals we hebben toegepast in september. We zorgen wel voor een gezamenlijke stop onderweg evenals voor de gebruikelijke afscheidsceremonie op het einde zodat we toch met iedereen ons babbeltje hebben kunnen doen. Meer info wordt krijgt u later.

CULTUUR & UITSTAPPEN



RICHTLIJNEN BUSUITSTAP PAIRI DAIZA WO. 30/09/2020.

Ondanks de stijgende corona-besmettingen, waren er op 19/09 al 29 vaste inschrijvingen en nog enkele niet bevestigde toezeggingen.

Indien wij als senioren ons gedisciplineerd blijven gedragen, hoeft men geen angst te hebben voor een besmetting op de bus : volg wel volgende richtlijnen :

- 1) De op- en afstap op de bus gebeurt alleen langs de middendeur.
- 2) Sta noch bij de opstap, noch bij de afstap te dringen aan deze middendeur en bewaar afstand.
- 3) Draag van bij de opstap een mondkapje, dat op moet blijven tot na de afstap. Op de bus kan immers de nodige afstand van 1,5 meter niet gegarandeerd worden.
- 4) Ontsmet uw handen voor de opstap met een handgel, zodat iedereen veilig gebruik kan blijven maken van de vooraf ontsmette hulpstangen en handvaten.
- 5) Koppels dienen naast elkaar te zitten in de bus en twee koppels per rij is toegelaten. Er mogen ook 2 singels op dezelfde rij, zo ook één koppel en één single.
- 6) **IEDEREEN BLIJFT ZOWEL TIJDENS DE HEEN- ALS DE TERUGREIS OP DEZELFDE ZETEL ZITTEN.**
- 7) De eersten bij de opstap, zullen de laatste zijn bij de afstap en ga afwisselend naar de voor- en achterkant van de bus en stap ook zo af. De eerste rij achter de chauffeur dient vrij te blijven.

Hou het ook veilig in de zoo zelf, maar vooral geniet ervan.

INFO: Jan BUYCK – buyckjan@gmail.com – tel.: 03/288.43.91 – GSM. 0486 60 09 80

CULTUUR & UITSTAPPEN (vervolg)

CORONAMAATREGELEN HERFST 2020

Gezien de corona-pandemie weer oplaait, is het onmogelijk om b.v. het Europees Parlement of een bedrijf of museum te bezoeken in groep.

Wel kunnen wij in het Antwerpse gebied stadswandelingen organiseren in open lucht, maar zelfs die hebben beperkingen, daar wij nergens in groep binnen kunnen.

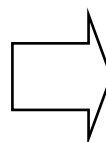
Wij doen ons best om toch iets in elkaar te steken en zullen u verder op de hoogte houden volgens de nieuwste communicatiemethodes.

MUSICAL " THE SOUND OF MUSIC" op vrijdag 10/12/2020

Een musical vraagt veel voorbereiding en het productiehuis heeft OKRA regio Antwerpen verzekerd dat de geplande opvoering van deze topmusical onder regie van Stany CRETS coronaproof kan doorgaan op **vrijdag 10/12/2020** om **14u00** in de **STADSSCHOUWBURG Antwerpen, Theaterplein 1** voor maximaal 500 leden van OKRA.

Belangstellenden dienen in te schrijven voor **vrijdag 9 oktober e.k.** door overschrijving van **25 euro** op rekening BE31 7310 0711 8155 van Okra St.Bernadette met de vermelding "musical".

INFO: Jan BUYCK – buyckjan@gmail.com – tel.:03/288.43.91.



DATUM	ACTIVITEITEN OKTOBER 2020	STARTEN AAN	STIPT OM	
Do.01	Turnen (2 groepen)	Atrium	9u30 en 10u30	
Vr.02	Lijndansen (2 groepen)	Atrium	9u30 en 10u30	
Ma.05	Tempowandelen	Fort 5 / College	9u30	
Di.06	Clubnamiddag	Atrium	13u30 tot 16u	
Di.06	Verjaardagskaarten	Atrium	13u30	
D0.08	Turnen (2 groepen)	Atrium	9u30 en 10u30	
Vr.09	Lijndansen (2 groepen)	Atrium	9u30 en 10u30	
Ma.12	Tempowandelen	Fort 5 / College	9u30	
Di.13	OKRA Bestuursvergadering	N-Ruimte	9u30	
Di.13	Clubnamiddag	Atrium	13u30 tot 16u	
W0.14	Fietswandeling	Atrium	13u30	
Do.15	Turnen (2 groepen)	Atrium	9u30 en 10u30	
Do.15	Wandelen	Atrium	13u	
Vr.16	Lijndansen (2 groepen)	Atrium	9u30 en 10u30	
Ma.19	Tempowandelen	Fort 5 / College	9u30	
Di.20	Clubnamiddag	Atrium	13u30 tot 16u	
Do.22	Turnen (2 groepen)	Atrium	9u30 en 10u30	
Vr.23	Lijndansen (2 groepen)	Atrium	9u30 en 10u30	
Ma.26	Tempowandelen	Fort 5 / College	9u30	
Di.27	Clubnamiddag	Atrium	13u30 tot 16u	
Wo.28	Fietswandeling	Atrium	13u30	
Do.29	Turnen (2 groepen)	Atrium	9u30 en 10u30	
Vr.30	Lijndansen (2 groepen)	Atrium	9u30 en 10u30	
Zo.1 nov	Allerheiligen			
	Ma.02 t / m Zo.08 Herfstvakantie			
Ma.2-nov	Tempowandelen	Fort 5 / College	9u30	
Di.3-nov	Clubnamiddag	Atrium	13u30 tot 16u	
Do.5-nov	Turnen Geen Les			
Vr.6-nov	Lijndansen Geen Les			

Verantwoordelijke uitgever
Guy Verhemeldonck

Rubensstraat 16
2640 Mortsel
03 449 27 63 / 0495 40 08 73
guy.verhemeldonck@gmail.com
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

Clubnamiddag

Rosita Van Varenberg
03 440 47 94
freddy.vanooyen@gmail.com

Webmaster

Herman Stevens
0495-27 44 40
stevens_herman@skynet.be
www.okrabernadette.be

Sport

Marc Roland
03-440 44 50 / 0499 31 98 21
marc.roland3@gmail.com
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
Frits.dewitte@telenet.be
Jos Wellens
0475-21 42 36
Jos.wellens700@gmail.com
en wijkverantwoordelijken
Aan alle medewerkers
onze dank voor hun zeer
gewaardeerde bijdragen

Onze website
www.okrabernadette.be