

## NOVEMBER: LOEFMAAND

Jaargang 28, nummer 10  
OKTOBER 2017

Een oude betekenis voor “loef/dol” wijst er op dat het in november “dol” weer kan zijn. Het nazomertje dat we in oktober kregen, zal de annalen in gaan als een extra Sint Theresia zomertje, onze wandelaars en fietsers hebben er volop van genoten. De fietsen wachten nu op een goed voorjaar. De andere beweeg mogelijkheden gaan onverstoord door. Maak er gebruik van want winterse kou mag je niet in huis vastlijmen. Turnen, lijndansen gaan natuurlijk door in het Atrium. De dinsdagnamiddagen geven je de kans er eens tussenuit te zijn. Tonnen, scrabble, kaarten of gewoon een babbel kunnen deugd doen in de donkere winterdagen. Ook een handwerkje kan een gezellige bezigheid zijn. Kom eens meedoen. Wat er door onze dames met hun breipriemen uitgewerkt wordt is de moeite waard, lekker warm en modieus... Ons winterprogramma is goed gevuld, de traditionele feestdagen krijgen de nodige aandacht en dan heb je er de gezelligheid gratis bij. Deel je dat met anderen? Breng je vrienden mee? Beste novemberse groeten van Conny

### BESTUURSMEEDEDELINGEN

Het jaar begint stilaan op zijn einde te lopen doch er staat toch nog één en ander te wachten. We denken bijvoorbeeld aan de culturele uitstappen, het optreden in het MLC te Mortsel, St Niklaasfeest en ons Kerstfeest. Het zijn organisaties waarvoor we op tijd moeten inschrijven en betalen. Bij laattijdig afmelden wegens ernstige reden, is het soms onmogelijk om uw inschrijvingsgeld terug te betalen vermits wij op voorhand gidsen en traiteurs moeten betalen.

Gelieve dus niet te lichtzinnig af te melden of zoek desnoods een vervanger.

Conny zorgt er al jaren voor dat de dinsdagnamiddag goed en ordelijk verloopt. Wij doen echter een dringende oproep om **hulp om de zaal te helpen klaarzetten rond de middag en de zaal terug te schikken bij het einde rond 17u.**

Conny kan dit niet alleen. Wij vragen **dringend** dat ieder een kleine inspanning doet en alles op het einde opzij zet en de tafels op hun plaats. Het is maar 5 minuten werk.

Wij doen zoveel mogelijk voor jullie.... gelieve ons ook een beetje te helpen.

Net zoals vorig jaar vragen wij dringend uw lidgeld te betalen.

Een gedetailleerde uitleg van de verschillende organisaties, zijn terug te vinden, elders in ons clubblad.

Groetjes,  
Guy Verhemeldonck

**ONS BEWEGINGSAANBOD VOOR NOVEMBER 2017**

**BEWEGEN MOETEN WE BLIJVEN DOEN.  
BEWEGEN GEEFT ONS MEER KANSEN OP GEZOND OUDER WORDEN.  
DAAROM DOE ER ELKE DAG IETS AAN!**

Dat hoeft niets spectaculairs te zijn.

Een half uurtje per dag aan beweging doen moet toch kunnen? Samen met OKRASPORT -St.BERNADETTE en al onze sportvrienden moet dat zeker lukken.

**TURNEN**

Met onze turnjuf Monik werken we aan onze fitheid en goed voelen.  
Wekelijks doen we zo ons rondje over alle gewrichten en spieren.  
Ook naar de ademhaling en evenwichtszin gaat de nodige aandacht.

Valpreventie is heel belangrijk voor ons ouderen.  
Beter vallen voorkomen dan nooit meer genezen.

Lichaamsbeweging staat centraal in ons aanbod omdat we overtuigd zijn van het nut, ja zelfs van de noodzaak ervan.

Turnen is daarin een essentieel onderdeel omdat het hele lichaam erbij betrokken is.

**Waarom nog twijfelen om eens te komen meedoen, het zal jou deugd doen.**

**Elke donderdag om 9u** waarbij sommige oefeningen gebeuren op een matje op de vloer.  
**Elke donderdag om 10u** voor hen die deze oefeningen liever niet meer liggend op de grond willen doen.

Het is wel belangrijk voor jezelf dat je regelmatig aan onze turnlessen deelneemt wil je er 100% baat bij hebben.

**Info:** Hugo Hosteaux 03/449.66.63

**LIJNDANSEN**

Een discipline die zijn plaats in ons sportlandschap meer dan waard is.

Onze danslerares Yvonne DAANS staat elke vrijdagmorgen in het Atrium klaar om jullie te vergasten op enkele leuke danspasjes.

We weten dat zij die met enthousiasme en veel geduld kan aanleren.  
Maak er gebruik van.

**Waarom nog twijfelen!  
Kom meedoen!**

Lijndansen geeft je een licht zwevend en sierlijk gevoel wanneer je over de dansvloer glijdt.

**Elke vrijdag van 9u30 tot 10u30 in het atrium!**

**Info:** Rosita Van Varenberg  
03/440.47.94

**LET OP: Donderdag 2 november  
Herfstvakantie: GEEN TURNEN**

**LET OP:  
Vrijdag 3 november  
Herfstvakantie  
GEEN LIJNDANSEN**

## TEMPOWANDELEN

De herfst is daar en het wordt al wat frisser. Maar dat houdt onze tempowandelaars niet tegen. Als beloning krijgen zij de prachtige kleuren van de herfststooi in de natuur.

Elke **maandagmorgen** komen we om **9u30** bijeen aan het **ATRIUM** of op de **Parking van Fort 5** aan het College. En wanneer je wilt meedoen ben je er zeker niet alleen, je wordt verwelkomd door 20 tot 25 sportievelingen. Gedurende 40 à 45 minuten is het dan flink doorstappen aan +/- 6,5km per

uur. Daarna brengen we ons lichaam terug tot rust aan een matig tempo. Groep 1 houdt het snelle tempo heel het parcours aan. Groep 2 maakt er een fikse wandeling van, wat minder snel, wat minder ver. Dan hebben we onze jongste telg, groep 3. Zij zijn tevreden met een gewoon wandeltempo en genieten van de natuur. Misschien is deze openlucht activiteit wel iets voor jou. Je hebt de keuze... groep 1, 2 of 3.

**Info:** Hugo Hosteaux **03/ 449 66 63.**

## FIETSEN

We gaan even uit de ether tot maart 2018. Met de dagfietstocht van woensdag 25 oktober liep ons fietsseizoen 2017 teneinde. We konden op 13 oktober met volle teugen genieten van onze Mosseltocht die Jos ons bracht langs de zuidrand. Nadien stond ons een heerlijk festijn te wachten van heerlijke zeevruchten, ons bereid door de culinaire ploeg van Guy & Co. Voor wat ons FIETSTEAM in 2017 tot stand bracht past een lofwoordje. "**Een Lofwoord**". Dat geldt in de eerste plaats voor onze **TOCHTLEIDERS**: Ze zoeken tochten uit, brengen die in kaart, gaan die verkennen, maken een afstandstabel op die alle deelnemers bij het vertrek ter beschikking krijgen, leiden de halve- of dagtocht. Bedankt, Jos Wellens, Marc Roland, Harry Vanden Wijngaert, Guy Verhemeldonck en Hugo Hosteaux voor al dat puike werk.

### **Onze WEGKAPITEINS:**

Zij gaan soms mee verkennen en begeleiden de fietsersgroep. Zij mogen volgens de bepalingen van de wegcode (Art.43) op kruispunten waar het verkeer niet geregeld wordt door politie of verkeerslichten het verkeer stilleggen om de groep een veilige doorgang te verlenen. Zij dragen dus enorm bij tot de veiligheid van de groep op de openbare weg. Proficiat voor jullie inzet, Paul Ballinckx, Ann Deckers, Frits Dewitte, Marc Roland, Rik Van De Weyer.

Regelmatig gaan we op pad met 25 fietsers en meer. Zulke grote groepen vereisen een degelijke begeleiding met wegkapiteins. Het aantal beschikbare begeleiders daalt. Met maar 2 kapiteins voor 25 en meer deelnemers is het onmogelijk de fietsersgroep degelijk en veilig te begeleiden. Wij weten dat er bij onze groep fietsers ook vrouwen en mannen zijn die deze taak aankunnen en we hebben die nodig. Je wordt ook zomaar niet voor de leeuwen geworpen, je wordt in het begin goed begeleid. We hopen dat enkele van jullie mee op de kar springen. We rekenen op jullie! Meld je bij

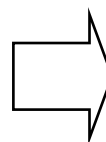
Hugo **0495/92.55.30** of Jos **0475/21.42.36.**

### **Ons TEAM FIETSVAKANTIE.**

Zij zorgen voor het zoeken van geschikte niet te prijzige accommodaties, het voorbereiden van het programma, het uitzoeken van dagfietstochten, leiden van de tochten, avondanimatie, promotie en administratie, financies en verzekeringen.

Een gemeente hartelijke dank aan Marc Roland, Harry Vanden Wijngaert, Jos Wellens, Jos Van Mooter, Hugo Hosteaux.

Na 17 jaar fietsvakanties is er misschien wel een beetje sleet gekomen op de formule. We laten die vaste waarde niet graag zomaar vallen. Het is dus tijd om er even over na te denken. Heel ons fietsteam is zoals je hebt kunnen lezen van onschatbare waarde voor onze OKRASPORT. We moeten hen dankbaar zijn voor hun inzet.



## DONDERDAG 16 NOVEMBER: HERENTHOUT

Het oudste document over Herenthout dateert van 1186, waarin de naam "Herenholts" gespeld wordt, wat "bos van haagbeuken" betekent.

Herenthout is bekend om zijn [carnaval](#). In [1892](#) werd er voor het eerst gestoet in dit dorp, wat het tot één van de oudste carnavalstoeten van België maakt.

Maar het sterke punt van dit rustige dorp is en blijft de mooie en inspirerende natuur.

Vandaar dat we andermaal gaan genieten van de verscheidenheid van deze natuur. We sluiten af in 't Schipke. Deze oude café diende als decor voor de film Pallieter. De café bleef behouden, maar van de stallingen werd een nieuwe taverne gemaakt.

Praktische info: - korte wandeling  $\pm$  5 km  
- lange wandeling  $\pm$  8 km

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

Kostendelend meerijden kan uiteraard.

We danken de bereidwillige chauffeurs reeds bij voorbaat.

**Info:** Raymond Pirée tel. 03 449 50 80  
Albert Verherstraeten tel. 03 449 96 59



Herenthout in de provincie Antwerpen

## DINSDAG 21 NOVEMBER SENIORENVOORSTELLING: SANSEVERIA

Zoals elk jaar heeft er eind November de **WEEK VAN DE SENIOREN** plaats in gans Vlaanderen.

Ook de stad Mortsel doet hier aan mee. De laatste jaren mochten wij telkens genieten van een geslaagd muzikaal optreden in de Mark Liebrecht zaal te Mortsel.

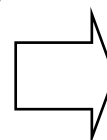
Denk maar aan de optredens van Willy Claes en vorig jaar het geslaagd optreden van David Davidse en Co.

Ook dit jaar heeft een dergelijk optreden plaats ook weer in het

**Mark Liebrechtcentrum op DINSDAG 21 NOVEMBER om 14u.** Het is een muzikaal optreden van de groep SANSEVERIA die liedjes brengen van de jaren 50, 60 en 70.

Wij hebben 40 kaarten gereserveerd. Ge moet hiervoor inschrijven bij ondergetekende of op rekening **BE31 7310 0711 8155 / KRED BEBB** met vermelding **MLS**.

**Inschrijven tot 14 november**  
Het optreden kost u slecht **3 €** en wij zorgen voor goede plaatsen.



## WOENSDAG 22 NOVEMBER HET ZOTTE KUNSTENKABINET - MECHELEN

De "zotte schilders" waren de moraalridders van het penseel rond BOSCH, BRUEGEL en BROUWER tussen 1500 en 1650.

Het pand 't Vliegend Peert, waarin het museum gevestigd is, is een historisch monument dat gans de 16<sup>e</sup> eeuw bewoond was door kunstenaars, zoals het schildersgeslacht Verhulst, die een speciale band hadden met Pieter Bruegel de Oude en zijn twee bekende zonen Pieter Brueghel de Helse en Jan Brueghel de Fluwelen. Naast een schilderij van Jheronimus Bosch en Pieter Brueghel de Helse, zijn er veel schilderijen te zien van de familie Verbeeck, een raar schildersgeslacht uit Mechelen, en andere, dikwijls anonieme, volgelingen van Bosch en Brueghel.

Verwacht U aan scènes uit de hel, herbergen en bordelen met meestal lelijke tronies. Dit museum is mijns inziens uniek en zeker ons bezoek meer dan waard.

### PRAKTISCH:

Wij worden om **14u** verwacht aan de hoofdingang van de kathedraal St. Rombouts, waar een gids ons opwacht, die ons een kleine

historische wandeling zal aanbieden vooraleer het eigenlijke (kleine) museum te bezoeken.

**U kan ook met de fiets of de auto komen**, doch de meesten zullen de trein verkiezen om **13u14** in Berchem of om **13u18** in Mortsels-Oude God en afstappen om **13u28** in **MECHELEN-NECKERSPOEL**.

### TREINTICKET ZELF TE BESTELLEN DAAR DE TREIN NIET VERPLICHT IS

Van het station kunnen we **te voet** naar de kathedraal of kan u **bus 1** nemen om af te stappen aan de halte **Schoenmarkt** aan de kathedraal.

De eerste **20 personen** mogen mee aan de prijs van **7 € p.p.**, over te schrijven op Rekening **BE31 7310 0711 8155 van Okra St. Bernadette** met de vermelding "zotte schilders" of onder briefomslag met het exacte bedrag en uw naam.

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

## VRIJDAG 24 NOVEMBER: CURLING OP TAPIJT

Om 14u ligt de mat uitgerold en staan de schuifkegels klaar in de polyvalente zaal aan de Lusthovenlaan 10 te Mortsels.

**Info:** Rosita VAN VARENBERG en Freddy VAN OUYEN 03/440.47.94

## DONDERDAG 28 DECEMBER: KERSTFEEST

Ons jaarlijks Kerstfeest gaat dit jaar door op **DONDERDAG 28 DECEMBER**, dus in de Kerstvakantie. Wij gaan er dit jaar ook weer iets verzorgd van maken met een goed verzorgde warme maaltijd met tussendoor de nodige animatie.

De deuren gaan open om **11u30**.

Men dient uiteraard in te schrijven ten laatste op **24 december**.

Het bedrag blijft **25 €**, te betalen via **REKENING** of cash in **BRIEFOMSLAG**.

Het menu wordt in het volgende clubblad vermeld doch men kan nu al inschrijven

DAT	ACTIVITEITEN NOVEMBER 2017	STARTEN AAN	STIPT OM	BLZ
Ma30ok	t/m 5 november: HERFSTVAKANTIE	-	-	-
Woe 1	ALLERHEILIGEN	-	-	-
Do 2	Geen Turnen	-	-	2
Vr 3	Geen lijndansen	-	-	2
Vr 3	OKRA Mosselseest	Atrium	12u	-
Ma 6	Tempowandelen	Atrium/Fort V	9u30	2
Di 7	Clubnamiddag	Atrium	13-17u	1
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	-	-	-
Di 14	Clubnamiddag	Atrium	13-17u	1
Do 16	Turnen	Atrium	9u en 10u	2
Do 16	Wandelen	Atrium	13u	3
Vr 17	Lijndansen	Atrium	9u30	2
Ma 20	t/m zondag 26 OUDERENWEEK	-	-	-
Ma 20	Tempowandelen	Atrium/Fort V	9u30	2
Di 21	Clubnamiddag	Atrium	13-17u	1
Di 21	Seniorenvoorstelling: SANSEVERIA	MLC	14u	4
Wo 22	“Zotte Kunstenkabinet” Mechelen	St.Berchem of	13u14	5
	“ “ “	Oude God	13u18	5
Do 23	Turnen	Atrium	9u en 10u	2
Vr 24	Lijndansen	Atrium	9u30	2
Vr 24	Curling op tapijt	JOC	14u	5
Ma 27	Tempowandelen	Atrium/Fort V	9u30	2
Di 28	Clubnamiddag	Atrium	13-17u	1
Do 30	Turnen	Atrium	9u en 10u	2
Vr 1dec	Lijndansen	Atrium	9u30	2
Ma 4dec	Tempowandelen	Atrium/Fort V	9u30	2
Di 5dec	Clubnamiddag SINT NIKLAASVIERING	Atrium	13-17u	1

**Verantwoordelijke uitgever**

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

**Administratief verantwoordelijke**

Ann Deckers  
03 440 49 98  
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**

Waltetr Vandebussche  
03 295 38 94

**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**