

Jaargang 30, nummer 11
NOVEMBER 2019

NOVEMBER: SLACHTMAAND

November is de elfde maand van het jaar in de Gregoriaanse kalender. De naam komt van *novem*, het Latijnse woord voor "negen". November was oorspronkelijk de negende maand van het jaar, omdat het Romeinse kalenderjaar tot 153 v.Chr. op 1 maart begon.

In historische bronnen tot midden in de 19e eeuw wordt de maand dan ook wel als **9ber** afgekort.

Bijzondere data in november:

- 1 november: Allerheiligen.
- 2 november: Allerzielen.
- 11 november: Wapenstilstand.
- 15 november: Koningsdag.
- 29 november: Sint Pannekoek.(!?!)
- 30 november: Halloween

Nog enkele weerspreuken:

Als het met Allerheiligen sneeuwt, leg dan uw pels gereed!

Geeft Allerheiligen zonneshijn, dan zal het spoedig winter zijn!

November warm en fijn, het zal een strenge winter zijn.

Vriest het op Sinte Katrien,(28nov) dan vriest het nog zes weken nadien!

(Bron: Wikipedia).

Hou je hart en je voeten warm: zo kan je de kou weerstaan!

BESTUURSMEDEDELINGEN

We naderen het einde van het jaar, wat gaat het snel. Toch nog een druk programma!

Vooreerst een dikke merci aan alle medewerkers van ons mosseljaar.

Het was geslaagd en lekker (wel veel werk)!

Dienstencentrum "Den Appel" in Edegem richt maandelijks enkele zeer interessante voordrachten in. Deze gaan telkens door in "Den Appel" (Immaculata) om 14u30.

-04 nov. : voordracht over de pijnkliniek.

-25 nov. : voordracht over dementie.

Politie MINOS komt een voordracht geven in het Atrium (zie blz. 6).

Het is verboden te parkeren op het grasveld voor het Atrium (rond punt). Politie is al een paar keer langs geweest.

Ons trefpunt vaardigde heel wat mensen af voor "Levensloop". Gelden worden overgemaakt aan de organisatie.

We bekijken of we op vrijdagmiddag kunnen gaan kegelen in het fort van Mortsel (uitleg later).

We zijn op zoek naar nieuwe rubrieken voor 't Hoffe Riethje - iemand suggesties?

Gelieve bij inschrijvingen duidelijk een keuze te maken van uw voorkeuren en mededelingen bij betalingen. Zeker overschrijven **per organisatie** en niet alles samen.

Denk ook al eens aan ons komend Kerstfeest en verkiezingen (zie blz. 6 en 7).

Groetjes,

Guy Verhemeldonck

ONS BEWEGINGSAANBOD VOOR NOVEMBER 2019

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

Dat hoeft niets spectaculair te zijn.

Een half uurtje per dag aan beweging doen moet toch kunnen? Samen met en al onze sportieve vrienden 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.

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

Ons bestuur investeert veel geld in het turnaanbod. Het is dus wel noodzakelijk dat er voldoende deelname is om het enigszins betaalbaar te houden.

Wij verwachte jullie:

Elke donderdag om 9u waarbij sommige oefeningen gebeuren van op een matje.

Elke donderdag om 10u voor hen die deze oefeningen liever niet meer liggend willen doen.

**LET OP!! Donderdag 31 oktober
Herfstvakantie: GEEN TURNEN!**

Info: Hugo Hosteaux **03/ 449.66.63**

LIJNDANSEN

Een discipline die niet meer weg te denken is in ons sportlandschap. Onze groep dansers is intussen uitgegroeid tot een echte vriendenploeg.

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 10 tot 11u in het atrium!

**LET OP! Vrijdag
1 november: Allerheiligen
GEEN LIJNDANSEN!**

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

TEMPOWANDELEN

De herfst is daar en het is al wat frisser. Maar dat houdt onze tempowandelaars niet tegen.

Als beloning krijgen zij al de prachtige kleuren van de herfststooi cadeau!

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 een 20-tal enthousiastelingen.

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 groep 3. Zij zijn tevreden met een gewoon wandeltempo en genieten van de natuur. Misschien is deze openluchtactiviteit wel iets voor jou.

Je hebt de keuze...groep 1, 2 of 3. Tot dan.

Info: Hugo Hosteaux **03/ 449.66.63.**

FIETSEN

We gaan voor enkele maanden uit de ether tot maart 2020.

Met de dagfietstocht van **woensdag 23 oktober** liep ons fietsseizoen 2019 teneinde. Guy bracht ons naar Brasschaat “Peerdsbos”. In de voetbalkantine werden we vergast op een heerlijke huisgemaakte maaltijdsoep. We genieten er nog van.

Op 11 oktober nam Jos ons op sleeptouw over mooie, rustige paadjes naar Emblem en Broechem. Er dreigde voortdurend regen en een strakke Noordwester van +/- 4 beaufort hield ons gezelschap. Zestien dapperen verschenen aan de start. Een gebedje in de St.Gummaruskapel zorgde er voor dat we het Atrium konden bereiken waar ons een heerlijk festijn te wachten stond van overheerlijke Zeevruchten (+/- 80kg beesten van mosselen).

De culinaire ploeg van Guy & Co. had er weer fijn werk van gemaakt.

Maar hoe dan ook, het is en blijft in oorsprong een **bedankingsmoment** voor onze fietsers en hun begeleiders.

We reden dit keer onze **11^{de} Mosseltocht**. Wat in 2009 gestart was naar een idee van Guy is nu uitgegroeid tot wat we vrijdag gezien hebben, een massaal evenement.

Voor wat ons FIETSTEAM in 2019 tot stand bracht past een niet anders dan daverende “**Lofwoorden**” .

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 voor al dat puike werk: Jos Wellens, Marc Roland,

Harry Vanden Wijngaert, Jan Vanpeborgh, Guy Verhemeldonck en Hugo Hosteaux.

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, Jan Vanpeborgh en Jo Vertommen.

Regelmatig gaan we op pad met 25 fietsers en meer.

Zulke grote groepen vereisen een degelijke begeleiding met wegkapiteins.

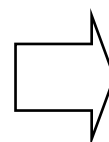
Het aantal beschikbare begeleiders daalt.

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 enkelen 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**.

(Vervolg blz.4)



Ons TEAM FIETSVAKANTIE.

Bij het zoeken naar geschikte betaalbare verblijfplaatsen stelden wij vast dat de prijzen voor singles uit de pan rezen. Sommige hoteliers durfden de prijs voor een tweepersoonskamer aanrekenen voor een single. Dat vonden we echt er over. Omdat de meeste van onze vakantiegangers als single meegaan zijn we op zoek gegaan naar alternatieven. Vandaar het idee om van een "FIETSVIERDAAGSE" werk te maken. Dank zij ons team, Marc Roland, Harry Vanden Wijngaert en Hugo Hosteaux zijn we er in geslaagd een nieuw fantastisch product te kunnen aanbieden, dat een succes nummer is geworden.

Heel ons fietsteam is, zoals je hebt kunnen lezen, van onschatbare waarde voor onze OKRASPORT. We moeten hen dankbaar zijn voor hun inzet.

LIDGELD 2020

Tegen **begin 2020** hebben wij graag duidelijkheid omtrent ons ledenbestand. Daarom nodigen wij al onze leden uit om vanaf de maand november het lidmaatschap te vernieuwen door overschrijving van het verschuldigde bedrag op rekening "**BE31 7310 0711 8155**" van OKRA ofwel cash op dinsdagnamiddag tijdens de clubnamiddag in het Atrium.

- 25€ voor hoofdlid, (eerste lid in een gezin of alleenstaand)
- 42€ per gezin van 2 personen (25€ + 17€)
- 10€ voor iemand die verblijft in een woonzorgcentrum en ook voor de partner die thuis blijft wonen.
- 8€ bovenop het gewone lidgeld voor iemand die aan een of andere sportactiviteit deelneemt, zoals wandelen, turnen, fietsen, enz.

Dit laatste bedrag kan je echter op vertoon van je lidkaart voorzien van een kleefzegel van 2020 (die je ontvangt na betaling) bij je ziekenfonds terugvorderen.

Ook niet te vergeten! geef bij verhuis steeds je nieuw adres door, alsook bij verandering je nieuw email adres en/of telefoonnummer aan ondergetekende.

Alvast dankjewel!

Info: Ann Deckers - per email: "ann.ie.deckers@skynet.be"
of 0486/37.27.68 of 03/440.49.98.

DINSDAG 5 NOVEMBER: VERJAARDAGSKAARTEN

Dinsdag 5 november wordt een deeltje van het Atrium opnieuw het terrein van onze kaartenmaaksters- makers. Je kunt ze dan weer aan het werk zien vanaf 13u30. Prachtige werkjes ontstaan door hun handen en geest.

Wanneer je je groepen voelt kan je gerust komen meedoen op **5 november**. Je kan werken in een techniek die je zelf kiest: aquarel, schilderen, collage, enz, Geen opgelegde onderwerpen, elk legt zijn eigen initiatief aan de dag. Samen aan iets werken schept banden en kan ook gezellig zijn.

Hugo Hosteaux 03/449.66.63 0495/92.55.30.

hugo.hosteaux@telenet.be

WOENSDAG 27 NOVEMBER: KUNSTHUIS FIBAC

LET OP : Dit bezoek aan FIBAC, Filips and Ingrid Belgian Art Collection, Jozef Wautersstraat 21, 2600 Berchem (zijstraat van de Grote Steenweg) werd een maand vervroegd !

Ingrid en Filips DE FERM tonen hun privécollectie met voornamelijk Belgische, abstracte werken van de laatste 100 jaar, in een door architecten SWYZEN en BASTIJNS omgetoverde voormalige art deco parochiefeestzaal tot een prachtig pand met behoud van zijn modernistische kenmerken.

De privé-collectie ent zich op drie stromingen:

- Historische avant-garde van rond WO I (met o.a. Jules Schmalzegaug & Marthe Donas & Jozef Peeters & Victor Servranckx)
- Abstracte kunst en fotografie uit de jaren '50 en '70 (met o.a. Paul Van Hoeydonck & Walter Leblanc & Filip Tas)
- Hedendaagse kunst (met o.a. Dirk Braeckman & Koen Van Mechelen)

De rondleiding duurt ongeveer 1u30 en start **om 14u**.

We spreken af aan de **ingang van FIBAC, Jozef Wauterstraat 21**, bereikbaar met tram 7 en 15, halte Berchem Jan Moorkens op de Grote Steenweg. Vandaar is het drie minuten wandelen tot aan FIBAC.

Dit kunsthuis is enkel in groep en op afspraak te bezoeken en een aanrader, doch enkel de **eerste 25 ingeschrevenen** kunnen mee aan de prijs van **10 € p.p.** door overschrijving op rekening Okra Bernadette BE31 7310 0711 8155

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

GSM. 0486 /60.09.80

DONDERDAG 21 NOVEMBER WANDELING: SCHOONSELHOF EN OMGEVING

Het Schoonselhof is een parkbegraafplaats. Het wordt vaak het Antwerpse “père-Lachaise” genoemd vanwege de historische grafmonumenten en graven van beroemde personen.

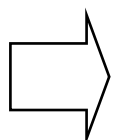
Deze begraafplaats is niet alleen een dodenakker, maar ook een mooi park met dreven en prachtige bomen. Met het kasteel, de oude neerhoeve en de uitgestrekte perken is het een prototype van een hedendaags begraafpark waar erfgoed en groen perfect samengaan.

In die sfeervolle omgeving komt men tot rust. De relatieve waarde van het leven komt hier echt tot uiting. Deze locatie opzoeken doet zeker geen afbreuk van het respect dat de overledenen verdienen.

De herkomst van de naam “Schoonselhof” dateert uit de periode 1320. Het domein werd toen “Sconsele” genoemd. “Scon” stond voor “schoon”, en “sele” of “zele” stond voor huis, maar het zou ook moerassige of vochtige grond betekenen.

Het Schoonselhof functioneerde 3 eeuwen als “hof van Paisantie”. De laatste privé eigenaars, de familie Moretus, leefden tot 1911 in het kasteel. De neerhoeve diende als stal en bergplaats met een woonst voor de pachter. De neerhoeve werd waarschijnlijk begin 17^e eeuw gebouwd.

(Vervolg volgende bladzijde)



Julius Moretus sterft ongehuwd in 1911. De stad Antwerpen koopt dan het landgoed van 84 hectare om er een begraafplaats in te richten.

De aankoop was onrechtstreeks het gevolg van een decreet van keizer Jozef II. Het edict van 1784 maakte een einde (?) aan de begraving in kerken en kerkhoven. De nieuwe begraafplaatsen dienden opgericht buiten de stadskern. Geleidelijk aan verdwenen de oude kerkhoven, zo ook het **Groenkerkhof**, thans **Groenplaats**.

De officiële opening van het Schoonselhof vond plaats op 1 september 1921. In 1936 werd het oude Kielkerkhof gesloten en in 1938 werden een groot aantal monumenten van deze begraafplaats overgebracht naar het Schoonselhof. De omgeving van het kasteel werd in 1943 al “beschermd landschap”. In 1992 werden het kasteel en het neerhof beschermd als monument.

Praktische info: - korte wandeling ± 5 km
 - lange wandeling ± 8 km

Vertrek om 13u aan het Atrium met eigen auto's. Kostendelend meerijden kan.

Info: Albert Verherstraeten tel. 03 449 96 59
 Harry Vanden Wijngaert tel. 0485 53 55 07

VRIJDAG 29 NOVEMBER

VEILIGHEID - DIEFSTALPREVENTIE - WIJKWERKING ENZ.

Wij hebben de politie van Minos (Mortsel) gevraagd een presentatie te komen geven op **vrijdag 29 november om 13u30** in het ATRIUM.

Ze komen spreken (en presenteren) over uw VEILIGHEID, over DIEFSTALPREVENTIE in uw woning en ook over de werking van de wijkagenten en de BIN organisatie (buurtinformatie).

Het onderwerp lijkt ons zeer interessant voor de niet meer zo jonge mensen in deze donkere periodes.

De inkom is gratis en het duurt ongeveer 2 uurtjes.

Ge moet niet inschrijven en wij zorgen voor de koffie.

Info: Guy Verhemeldonck

BESTUURSVERKIEZING

Begin 2020 moeten we werk maken van de samenstelling van ons nieuw bestuur. Verschillende functies dienen vernieuwd, versterkt of toegevoegd te worden.

Wij zoeken nieuw bloed en nieuwe, frisse ideeën.

Zo zijn we onder andere op zoek naar een VOORZITTER, een feestbestuurder, een verantwoordelijke voor ons clubblad, administratie, sport, enz....

Kom eens praten. Ge moet er zeker geen schrik van hebben .

Alle hulp is welkom maar... **er moet zeker versterking komen.**

Info: Guy verhemeldonck en bestuur.

WOENSDAG 11 DECEMBER: ISOTOPOLIS - DESSEL

LET OP : Dit bedrijfsbezoek was oorspronkelijk gepland in november, doch diende uitgesteld te worden. De voorziene data voor culturele activiteiten in november en december werden evenwel niet gewijzigd.

Eénmaal per jaar een bedrijfsbezoek is zeker niet te veel, dit jaar op de valreep ISOTOPOLIS, een samenspel van Oudgriekse woorden : isos, topos en polis.

Isotoop verwijst naar radioactieve chemische elementen. Polis naar een plaats om te vergaderen. Isotopolis is dus de plaats waar de burgers geïnformeerd worden over de thematiek van radioactieve afvalstoffen.

Een moeilijke uitleg, ja, maar nog lang niet zo moeilijk als de problematiek zelf.

Isotopolis is opgebouwd rond drie thema's :

- 1) wat is radioactiviteit en straling,
- 2) beheer van radioactief afval op korte termijn en
- 3) op lange termijn.

Deze drie thema's worden 's morgens behandeld en in de namiddag bezoeken we de bovengrondse tentoonstellingsruimte **ESV EURIDICE**, krijgen we een demonstratieproef van de oppervlaktebergingsinstallatie en tot slot dalen we af naar het ondergrondse laboratorium **HADES**, 225 m. onder de grond.

Tijdens de middagpauze gaan we eten. U hebt de keuze tussen uw eigen meegebrachte boterhammetjes als lunch of iets uit de zelfbedieningscafetaria.

Drank dient in elk geval ter plaatse aangekocht te worden.

We vertrekken aan het Gripegemplein met een autobus naar Belgoproces in Dessel **om 8u30** en zijn zeker terug rond 18u.

De eerste 34 ingeschrevenen mogen mee aan de spotprijs van **17 € p.p.**, over te schrijven op rekening van OKRA Bernadette BE31 7310 0711 8155.

Het bedrijfsbezoek zelf is gratis, de bus en chauffeur dienen wij uiteraard te betalen.

Bij de inschrijving heb ik wel **uw volledige naam en voornaam** nodig, alsmede uw **privé-adres en rijksregisternummer** (omgekeerde geboortedatum en nog wat, te vinden op uw identiteitskaart).

Ik dien deze lijst door te geven, ten laatste 14 dagen op voorhand.

Info: Jan BUYCK - buyckjan@gmail.com - tel.03/288.43.91 - GSM. 0486/60.09.80

KERSTFEEST 2019

Ons jaarlijks KERSTFEEST gaat dit jaar door op **VRIJDAG 27 DECEMBER 2019** om 12u in het ATRIUM.

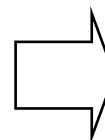
De menu is nog niet gekend maar het zal wel een geslaagde namiddag worden met apero, voorgerecht, hoofdgerecht en nagerecht.

We hebben tussendoor animatie en er is natuurlijk onze jaarlijkse tombola.

INSCHRIJVEN kan al: Het bedrag is **27,5 €** (dranken zijn inbegrepen)

Betalen via onze rekening **BE31 7310 0711 8155** of indien te moeilijk via Briefomslag meetvermelding: naam en "Kerstfeest".

Info: Guy Verhemeldonck.



DATUM	ACTIVITEITEN NOVEMBER 2019	STARTEN AAN	STIPT OM	BLZ
Ma.28ok	t/m zondag 3 november: Herfstvakantie	-	-	-
Do.31ok	Herfstvakantie: Geen turnen	-	-	2
Vr.1	Allerheiligen: Geen lijndansen	-	-	2
Ma.4	Tempowandelen	Atrium/Fort 5	9u30	2
Di.5	Clubnamiddag	Atrium	13-16u30	-
Di.5	Workshop Verjaardagskaarten	Atrium	13u30	4
Do.7	Turnen	Atrium	9u en 10u	2
Vr.8	Lijndansen	Atrium	10u	2
Ma.11	Tempowandelen	Atrium/Fort 5	9u30	2
Di.12	OKRA bestuursvergadering	Nevenruimte	9u30	-
Di.12	Clubnamiddag	Atrium	13-16u30	-
Do.14	Turnen	Atrium	9u en 10u	2
Vr.15	Lijndansen	Atrium	10u	2
Ma.18	t/m zondag 24 november: OUDERENWEEK	-	-	-
Di.19	MLC Barbara Dex - Geen clubnamiddag	-	-	-
Do.21	Turnen	Atrium	9u en 10u	2
Do.21	Wandelen: Schoonselhof en omgeving	Atrium	13u	5
Vr.22	Lijndansen	Atrium	10u	2
Ma.25	Tempowandelen	Atrium/Fort 5	9u30	2
Di.26	Clubnamidag	Atrium	13-16u30	-
Wo.27	Daguitstap Fibac Jozef Wauterstraat 21 Berchem	Fibac	14u	5
Do.28	Turnen	Atrium	9u en 10u	2
Vr.29	Lijndansen	Atrium	10u	2
Vr.29	Politie MINOS: VEILIGHEID	Atrium	13u30	6
Ma.2 de	Tempowandelen	Atrium/Fort 5	9u30	-
Di.3 de	Clubnamiddag	Atrium	13-16u30	2
Wo.11de	Bezoek aan Isotopolis - Dessel	Grijpegemlein	8u30	7

Verantwoordelijke uitgever

Guy Verhemeldonck
Rubensstraat 16
2640 Mortsel
03 449 27 63

Administratief verantwoordelijke

Ann Deckers
0486 37 27 68
ann.ie.deckers@skynet.be

Redactie en vormgeving

Gerd Swartelé
03 449 55 13 / 0478 93 34 87
g_swartele@hotmail.com

Clubnamiddag

Rosita Van Varenberg
03 440 47 94
freddy.vanooyen@skynet.be

Webmaster

Herman Stevens
03 366 27 85
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