



Editoriaal

herfst
 deugddoende gedachten aan mekaar
 dwarrelen met de bladeren
 een veelkleurig en rustgevend tapijt
 even rusten in het nog warme zonnetje
 dromend naar een nieuwe lente

Agenda toekomstige activiteiten:

Woensdag 4 oktober	Spellennamiddag
Dinsdag 10 oktober	Squaredans
Dinsdag 17 oktober	Cursus Veilig Fietsen
Dinsdag 17 oktober	Koffie/Biljart/Bingo
Vrijdag 20 oktober	Computerforum
Donderdag 27 oktober	Dagelijks Bestuur
Dinsdag 31 oktober	Groot Bestuur

Activiteiten

Koffie/Bingo/Biljart

Deze gaat door op **17 oktober** in plaats van 10 oktober.

In de namiddag krijgen wij dus informatie van CM onder de titel 'Goed geslapen' of 'slaapwel'. U krijgt een inzicht hoe de slaap in elkaar zit en welke fabels onterecht voor waar worden aangenomen. Aan de hand van eenvoudige tips leer je vaardigheden om je slaap positief te beïnvloeden. Ook ontdek je meer over het ontstaan van slaapproblemen en wat je kunt doen als deze problemen je leven dreigen te overheersen. Deze infosessie helpt je op weg naar een gezonde nachtrust en een uitgerust leven.

Mogen wij wel met aandrang vragen aan de geïnteresseerden, die niet regelmatig naar de koffies komen, om enkele dagen voordien een seintje te geven, als zij nadien een pistoletje en koffie zullen mee-eten. (Het is een kwestie van voldoende te bestellen)

Bel of e-mail naar Myriam of Coleta (u vindt de gegevens onderaan huidig infoblad)

Vergadering dagelijks bestuursteam

Op vrijdag **27 oktober** om 09.30 u. in ons lokaal.

Vergadering groot bestuur

Gaat door op **dinsdag 31 oktober** om 10 u. i ons lokaal i.p.v. op 7 november.

Veilig (elektrisch) fietsen in groep

Op **dinsdag 17 oktober** vindt er in ons lokaal een cursus rond veilig (elektrisch) fietsen in groep plaats.

Deze cursus omvat een theoretische inleiding en een groepstochtje van ongeveer 10 km. Er wordt gestart om **9u30** en duurt ongeveer 2,5 uur.

Alle geïnteresseerden (**ook niet-leden!**) kunnen voor deze gratis cursus inschrijven via onderstaand strookje of via mail. Let wel: er is een maximum van 25 deelnemers, dus vlug zijn is de boodschap!

Vergeet zeker niet uw telefoonnummer en/of mailadres te vermelden zodat u tijdig kan verwittigd worden of u bij de 25 deelnemers bent of op een eventuele wachtlijst staat. Schrijft u in en zijn er omstandigheden waardoor u niet aanwezig kan zijn, graag even verwittigen dan.

Mailen voor deelname kan naar myriam2a@hotmail.com OF steek het ingevulde strookje (achteraan dit infblad) in de bus Berkenlaan 68.

NOG ENKELE PLAATSEN BESCHIKBAAR !

Spellenmiddag

Op **woensdag 4 oktober** komt de volgende spellenmiddag eraan. Start te 14.00 u., einde rond 17.00 u., naargelang hoe spannend het is. Momenteel hebben we telkens liefhebbers voor kaarten, scrabble, rummikub, biljarten. Deze activiteit gaat door op elke eerste woensdag van de maand.

Wil je daarover nog meer weten, bel dan Coleta De Cock: 03/353 32 76.

OKRA Ranst Squaredans voor senioren

Na een denderende start van het nieuwe dansjaar gaan we er op **dinsdag 10 oktober** om 19.30 u.

weer plezierig tegenaan. Kijk ook eens op onze [website](#).

Breng vrienden en kennissen mee, we proberen aan 3 squares te geraken, dus 24 dansers !



Computerforum

Op **vrijdag 20 oktober** om 10.00 u. komen we een volgende keer bijeen met de gegadigden. Een gerichte rondvraag leverde nog geen direkt bruikbare voorstellen voor een verdere regelmatige werking. Ondertussen blijft ons [computerforum](#) op het internet verder bestaan. Alle OKRA leden van Ranst kunnen ook daar bij ons terecht met hun kleine of grotere computervragen.

Bridge

Op **zondag 19 november 2017** organiseren we ons **11^{de} bridgetornooi** ten voordele van het Hulpfonds Chilumba vzw om 14 uur in het Okra-lokaal aan de Valkenlaan 1 te 2520 Ranst.

Vele mensen vragen zich misschien af hoe en wat is zo'n bridgetornooi. Wel in enkele zinnen is het kort uit te leggen als volgt : bridge is een kaartspel dat best vergelijkbaar is met wat men in onze regio als Boomke Wies speelt. Je speelt het met een vaste partner en wie het hoogste bod doet mag het spel spelen. Het tornooi wordt gespeeld aan verschillende tafels, waarbij na 4 giften de spelers van tegenstanders wisselen, zodat na 28 spellen men tegen 7 verschillende paren heeft gespeeld. Aan het einde van het tornooi wordt een uitslag opgemaakt maar de Olympische gedachte indachtzaam is deelnemen belangrijker dan winnen.



Wie zin heeft om eens te komen kijken is welkom vanaf 14 u. in het Okra-lokaal aan de Valkenlaan 1 te Ranst.

Verder spelen we wekelijks tweemaal een bridgetornooi met onze eigen leden : op woensdagavond van 19.30 u. tot 23 u. en vrijdagmiddag van 13.30 u. tot 17.30 u. Ook daar mag je altijd een kijkje komen nemen.

De tante van Charlie

Op **28 en 29 november (telkens om 14u30)** is er gelegenheid om een toneelvoorstelling bij te wonen in Zaal Elckerlyc (Frankrijklei 87 – Antwerpen). De titel van het stuk luidt "De tante van Charlie" en wordt gespeeld door De Komedie Compagnie (met o.a. Hugo Sigal , Karel Deruwe, Jan Van Dycke , ...)

Kaarten hiervoor kunnen verkregen worden aan 20€ pp, voor niet-leden aan 25€ pp.

Wie graag een voorstelling wil bijwonen kan kaarten reserveren door **achteraan** dit blaadje het strookje in te vullen en te bezorgen aan Coleta of aan Myriam (Berkenlaan 68). Het verschuldigde bedrag kan gestort worden op de gebruikelijke rekening nr. **BE62 9730 5320 7261 van OKRA trefpunt Ranst**. Graag dan op de overschrijving juiste naam, datum voorstelling en aantal verlangde kaarten voor leden en niet-leden vermelden. U kan uiteraard bij inleveren van het strookje ook cash aan Coleta of Myriam betalen.

Inschrijven kan ten laatste 2 oktober want vóór 9 oktober moeten de juiste aantallen doorgegeven worden.

Let wel: ieder moet op eigen kracht naar en van de zaal gaan/komen.

Dit kan met het openbaar vervoer, hierover een kleine **wijziging** :

Tram 8 (aan rond punt Wijnegem) rijdt tot vlak voor de zaal. Afstappen aan halte **Stadspark**, dat is de eerste halte als je uit de metro komt; de zaal is dan direct aan de linkerkant.

Tram 10 : zal dan niet meer langs dit traject rijden , maar herneemt zijn oude route via Deurne en komt dus niet meer aan zaal Elckerlyc !!!

Andere activiteiten

Buiten de in deze nieuwsbrief in detail aangekondigde activiteiten, vergeten we niet dat bij OKRA Ranst op woensdagavond en vrijdagmiddag bridge gespeeld wordt, dat er de dinsdagmiddag gekaart, genaaid en gebiljart wordt, dat op maandagmiddag en donderdagmiddag petanque gespeeld wordt, dat er op dinsdag (uitgezonderd op de koffiedinsdagen) en donderdag gefietst wordt ! Kijk regelmatig op de website van [OKRA Ranst](#). Daar vind je een volledig overzicht van activiteiten en verantwoordelijken.

Verslagen

HOOGDAGEN VOOR FIETSERS IN RANST - De fietsgordel

29 augustus 2017; 30 - 31 celcius graden en toch 215 fietsers uit de wijde omgeving die in ons lokaal langs kwamen. Bloedheet weer, maar warmhartige sportieve senioren kwamen de routes uitproberen die wij hadden uitgestippeld. In ons lokaal (alle deuren open!) konden ze hun knapzak oppeuzelen, een soepje kopen of wat drankjes hebben. Alles verliep vlot: de routes waren door onze mensen perfect uitgetekend, tafeltjes en stoelen verwelkomden de bezoekers en de meesten van onze eigen fietsers zorgden mee dat die dapperen bij ons op adem konden komen: opdienen, afruimen, toogdienst, alles achteraf weer op zijn plaats. Bedankt mensen, dat was me een dagje!

Dank zij die vele medewerkers en het goede weer bleef er ook een winstje aan inkomsten over. Zowel de Plezierfietsers als de meer sportieve trappers houden daar een paar tractaties aan over. Lees een eindje verder meer daarover.

In de weken daarna hebben Frank en Sabine niet genoeg met de Belgische wolken onderhandeld en daardoor werd het fietsen een beetje natjes. De Plezierfietsers werden begin september door Gust nog wel eens naar de afspanning KOI in Itegem gegidst : een wonderlijk kafee met op het terras kanaaltjes en watervalletjes waar grote koi's hun zwemsels vertonen voor de gasten. De tweede dinsdag verzoop helaas in de regenwolken (kent er iemand persoonlijk Frank of Sabine om daar iets aan te doen?) en dus bleven de Plezierfietsers thuis. 't Moet tenslotte nog een beetje plezant blijven, hè.

Maar wat een tegenstelling op dinsdag 19 september! Weet je nog, die rotdagen ervoor? En plots, die dinsdag prachtig zonnevol weer, geen wind en wij dus fietsen naar dat gezellige gemeenschapshuis "De Rosmolen" in Lier, waar de negenentachtigjarige entraîneuse aan tafel oude Lierse deuntjes komt kwelen. Hier was een tractatie met de opbrengst van de fietsgordel van 29 augustus op zijn plaats!

Wij spreken nu al van Lier Kermis en smoutebollen. Er zijn nog altijd fondsen in de kassa van de Plezierfietsers om een stel bollekes smout te tracteren. Dat is vast gepland. Maak dus dat je er bij bent: tweede dinsdag (14/11) van november : Lier Kermis per fiets, electricien of naturel, iedereen welkom! En voor al die andere dinsdagen ook natuurlijk: bijeen komen te 13.30u aan het OKRA-lokaal en onze twee beste beentjes voorzetten. Wij gaan door in oktober en november.

Nuttige Tel Nr/GSM/E-MAIL

Jos Van Loy	03/345.96.01	0474/566.783	vanloyj@gmail.com
MLouise Verhaegen	03/475.03.14	0476/243.624	marie-louise.verhaegen@telenet.be
De Cock Coleta	03/353.32.75	0496/417.786	joris.rymen@gmail.com
Jaak Giebens		0485/583.652	jaakgiebens@gmail.com
Deproost Walter	03/485.59.69	0476/318.808	walter.deproost@telenet.be
Dillen Louis		0476/924.553	louis.dillen1@telenet.be
Bogaerts Myriam	03/290.65.37	0477/805.337	myriam2a@hotmail.com
Clerckx Peter		0484/356.087	peterclerckx45@gmail.com
Leo Beeckx		0497/406.159	leo.beeckx@scarlet.be

Bankrekening BE62 9730 5320 7261 van Okra Trefpunt Ranst, 2520 Ranst
Opgelet: lidgelden en sportverzekering op BE32 9731 1038 2802 tnv OKRA trefpunt Ranst

ACADEMIE VOORKEMPEN

Praktisch

Waar: Raadzaal gemeentehuis, Liersebaan 12, 2240 Zandhoven

Deuren: 13.30u

Duur: 14u-16u

Bereikbaarheid: Halte Zandhoven Dorp: bussen 411, 420, 427

De voordrachten

Hoe Europa ons leven beïnvloedt

Hendrik Vos

Donderdag 26/10/2017

Tijdens deze lezing legt Hendrik Vos uit hoe buitengewoon groot de impact van de Europese Unie is geworden, en waar vandaag de problemen zitten. Waarom lukt het op sommige vlakken wél en op andere helemaal niet om uit de startblokken te raken? En hoe moet het nu verder, zonder de Britten? Hij biedt een verrassende kijk in de Europese keuken, waar het er vaak levendiger aan toe gaat dan meestal wordt gedacht.

☞☞Hendrik Vos is professor Europese politiek



Geef darmkanker geen kans

Luc Colemont

Donderdag 9/11/2017

Iedere dag verliezen 5 families in Vlaanderen een dierbare aan darmkanker. Dat zijn er 150 per maand. Nochtans is darmkanker volgens alle criteria van de WHO de "ideale ziekte" om vroegtijdig op te sporen. Indien vroegtijdig opgespoord, is de kans op genezing méér dan 90%. Tijdens de lezing geeft Dr. Colemont antwoorden over hoe, bij wie, wanneer en waarom er vroegtijdig wordt opgespoord. Ook de rol van de sociale media komt aan bod.

☞☞Luc Colemont is maagdarmspecialist en managing director "vzw Stop Darmkanker"



Afscheurstrook Cursus Elektrisch Fietsen

Ik

wil graag deelnemen aan deze cursus 'veilig (elektrisch) fietsen in groep' met personen.
Deze cursus is gratis ik hoef niets te betalen.

Tel nr:

Mailadres:

Malawi fandag.

Op **zaterdag 7 oktober 2017** organiseren we onze 7de Malawi fandag. We willen die namiddag een gezellige bijeenkomst houden met beelden en informatie over Malawi en ons project in Chilumba. We verwachten veel aangename herinneringen van de studenten die tijdens dit voorjaar in Chilumba gewerkt hebben en ook een terugblik op het werk dat Dieter, Sofie, Greet en Wendy, die dit jaar tijdens hun vakantie een maand vrijwilligerswerk in Chilumba hebben verricht op ons project. We hopen ook de nieuwe stagiairs, die in januari, februari, maart 2018 naar Chilumba vertrekken, aan jullie voor te stellen. Deze namiddag wordt ook de nieuwe Malawi-kalender 2018 voorgesteld, die te koop is aan 10 Euro en 14 mooie foto's uit Chilumba bevat, dit jaar met als thema 'Happy Day', de speelpleinwerking op onze school.

Alle Malawifans zijn welkom vanaf 14.00 u. in het 'Seniorenlokaal' in de Valkenlaan 1 te Ranst. Je hoeft zich vooraf niet aan te melden voor deze namiddag. De consumpties moet je natuurlijk wel betalen, maar de prijzen zijn democratisch. Het namiddag programma ziet er als volgt uit :

14:00 Start fandag

14.30 Film : Cultuur van Malawi. Film (première) van Pieter Wijgers (KdG student en stagiair 2017)

15:30 Voorstelling van lokale projecten en stagewerking in Chilumba

16:45 Einde voorstelling - 17:30 Opening buffet (vooraf inschrijven!)

Aan het eind van de namiddag is er gelegenheid om lekker te smullen ten voordele van het project. Op het menu staat : aperitief, een lekker zomers soepje, lamsragout of kipblanquette (kip met gebakken spekjes en champignons) of een vegetarisch stoofpotje met als afsluiter een dessert. De prijs voor deze maaltijd is : 15 euro per volwassene en 8 euro voor kinderen tot 10 jaar. Voor deze maaltijd graag je vooraf melden, ofwel per e-mail hulpfondschilumba@outlook.com, ofwel via het invulformulier op de website www.hulpfonds-chilumba.be. Hartelijk welkom en weet dat u eet voor het goede doel.



MALAWI FANDAG
zaterdag 7 oktober 2017
seniorenlokaal Valkenlaan 1 te Ranst
GRATIS TOEGANG
welkom vanaf 14 u.

reservatie maaltijd via :
www.hulpfonds-chilumba.be
hulpfondschilumba@outlook.com

met steun en medewerking van

 

✂

Afscheurstrook Tante van Charlie

Ik, ondergetekende

wil graag een voorstelling bijwonen op (aankruisen)

0 dinsdag 28 november met leden (20€pp) en niet-leden (25€pp) en betaal hierbij de som van €

OF

0 dinsdag 28 november met leden (20€pp) en niet-leden (25€pp) en stort de som van € op rekening van OKRA trefpunt Ranst

OF

0 woensdag 29 november met leden (20€pp) en niet-leden (25€pp) en betaal hierbij de som van €

OF

0 woensdag 29 november met leden (20€pp) en niet-leden (25€pp) en stort de som van € op rekening van OKRA trefpunt Ranst