



## Editoriaal

*vríendschap dat ís geven zonder nemen  
vríendschap ís helpen als het kan  
vríendschap dat ís meer dan woorden kunnen zeggen  
vríendschap dat ís heel veel houden van  
(petje)*

## Activiteiten

### Koffie/Bingo/Biljart

Vermits het jaarlijkse etentje bij de Chinees niet kan doorgaan, komen we op **dinsdag 19 september om 13.30 u.** weer met zijn allen samen in ons lokaal. Wij keuvelen wat en vertellen elkaar de laatste nieuwsjes. Tussendoor kunnen wij ook biljarten, kaarten en spelen wij bingo. Rond 16.00 u. sluiten wij deze namiddag af met lekkere pistolets en een koffiekoek.

**Mogen wij wel met aandrang vragen dat geïnteresseerden, die niet regelmatig naar de koffies komen, hun aanwezigheid even willen mededelen aan een lid van het dagelijks bestuur, en dit enkele dagen voordien.** Dit laat ons toe de juiste hoeveelheden te bestellen.

De **koffie van oktober gaat door op dinsdag 17 Oktober** in plaats van op 10 Oktober (zoals verkeerdelijk vermeld staat in ons jaarprogramma (geel document).

Die namiddag gaan wij informatie krijgen van CM onder de titel 'GOED GESLAPEN' of 'SLAAPWEL'. Beter slapen kun je leren. Tijdens deze Infosessie krijg je een inzicht hoe je slaap in elkaar zit en welke factoren er ontbreken 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 slaapproblemen je leven dreigen te overheersen. Deze infosessie helpt je op weg naar een gezonde nachtrust en een uitgerust leven.

### Vergadering dagelijks bestuursteam

Op donderdag **28 september** i.p.v. vrijdag **29 september**) om 09.30 u. in ons lokaal.

### Vergadering groot bestuur

De volgende vergadering gaat door op **dinsdag 31 oktober** i.p.v. op 7 november. Noteer dit alvast in je agenda.

Op **maandag 11 september** van 09.30 u. tot 12.00 u. in ons lokaal: Gemeentelijke Adviesraad voor Senioren

### Etentje bij de Chinees te Ranst op 21 september gaat NIET door.

Tot onze spijt moeten wij mededelen dat de uitbater van het chinees restaurant Hong Kong te Ranst de samenwerking met Okra heeft opgezegd wegens gebrek aan personeel. Derhalve gaat dus dat etentje NIET door. Wij zullen dus terugvallen op onze normale koffienamiddag op de derde dinsdag, namelijk 19 september in ons lokaal.

Ondertussen zoeken wij naar een alternatief om voor jullie toch nog iets speciaals te kunnen organiseren.

## Spellenmiddag

Op woensdag 6 september 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.

## 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 09.30 u. en de duurtijd is 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](mailto:myriam2a@hotmail.com) of steek het ingevulde strookje (achteraan dit blaadje) in de bus Berkenlaan 68.

## 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 30 september** 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:

mogelijkheid 1 >>> bus 420 en overstappen op tram 8 tot halte premetro Astrid, dan nog 1 km stappen tot aan de zaal

mogelijkheid 2 >>> in Wijnegem tram 10 nemen tot halte Nationale bank en dan een 450 m terug stappen naar de zaal

## OKRA Ranst Squaredans voor senioren

Op dinsdag 12 september om 19.30 u. starten we, na onze zomerpauze, met het nieuwe 'werkjaar' squaredansen. Maak hiervoor de nodige reclame bij eventuele gegadigden, hoe meer dansende zielen hoe meer vreugd! We plannen nog een aparte mailing met wat meer info. Kijk ook op onze [website](#). Breng vrienden en kennissen mee, we proberen aan 3 squares te geraken, dus 24 dansers !



## Computerforum

Door verlof kunnen we ook in september nog geen werkbijeenkomst beleggen, we mikken op vrijdag 20 oktober. Wel moeten we ons beraden over de praktische toekomst van onze interessegroep. Hierover wordt een aparte mail aan de regelmatige deelnemers gestuurd. 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.

## 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

### Petanque

Wat een mooie zomer hebben wij gehad. De zon... telkens als wij een activiteit deden o.a. ons thuistornooi 10 op juni waar 72 deelnemers kwamen petanquen samen met hun supporters, mooi was dat, zo'n gezellige sfeer!

Iedereen goed gezind er werd gelachen, petanque in zonneschijn. Dan ons feest 4 juli, 22 jaar bestaan van onze petanqueclub ieder jaar wordt het gevierd, dit jaar hadden wij een kippengril-kraam gereserveerd, lekker goed gebakken en gekruide haantjes en kippenbillekens met knappende frieten en allerlei groenten. De geur alleen al deed het water in



de mond komen. Wij hebben ook nog een aangenaam amusement beleefd op 8 juli samen met leden van KWB en sympathisanten, het spel met de ballen werd gesmaakt, zowel door zij die nog geen balletje gegooid als zij die er weet van hadden, zeer leuke belevenis met achteraf 'n goeie babbel.



Zonder gestoord te worden door regen konden wij iedere maandag en donderdag spelen soms was er wel een sterke wind maar daar konden onze ballen tegen.

" 't Is weer voorbij die mooie zomer", maar laat ons maar verder dromen, genieten met volle teugen 'n goed spel en 'n frisse pint of een drankje, kameraadschap onder elkaar zo worden wij honderd jaar!  
*Juliette*



#### ***Nuttige telefoonnummers***

Jos Van Loy	0474/56.67.83
Marie-L. Verhaegen	03/475.03.14
Coleta De Cock	03/353.32.76
Jaak Giebens	0485/58.26.52
Walter Deproost	03/485.59.69
Louis Dillen	0476/92.45.53
Leo Beeckx	03/485.61.59

#### **Agenda toekomstige activiteiten:**

Woensdag 6 september	Spellennamiddag
Dinsdag 12 september	Squaredans
Dinsdag 19 september	Koffie/Biljart/Bingo
Donderdag 28 september	Dagelijks Bestuur

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

-----✂-----  
**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: .....

-----✂-----  
**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