



*Vriendelijk omgaan
met mensen is de
helft van het verstand
een goede vraag
is de helft van de kennis
een goede denkwijze
de helft van het leven*
Umar ibn al-Khattaab

Agenda toekomstige activiteiten:

Woensdag 2 mei	Spellenmiddag
Dinsdag 15 mei	Koffie, Bingo, Biljart
Vrijdag 18 mei	Computerforum
Dinsdag 22 mei	Squaredans
Vrijdag 25 mei	Dagelijks bestuursteam

OKRA vernieuwt !

Op 21 maart is de nieuwe Okra website met succes van start gegaan (www.okra.be).

Om jullie een beetje wegwijs te maken zullen wij tijdens de koffie van 15 mei in ons lokaal, hierover een demo geven op groot scherm.

Maandelijksse bijeenkomst en Koffie

Deze gaat door in het lokaal op dinsdag 15 mei vanaf 13.30 u. Er kan gebiljart en gekaart worden en tevens wordt er bingo gespeeld. Er zal ook een demo op groot scherm getoond worden over de nieuwe website van Okra.

Wie niet regelmatig naar de koffies komt vragen wij om even een seintje te geven aan Myriam of Marie-Louise, opdat we toch voldoende aantallen zouden kunnen bestellen.

OPENDEUR OKRA Ranst

Op zondag 09 september 2018 van 13-17 u. plannen wij een **opendeurdag** in ons trefpunt. Om alles in goede banen te leiden vragen wij enkele vrijwilligers die in een soort van comité of werkgroep willen bepalen hoe die namiddag zal verlopen. Zij zorgen ook voor de nodige reclame en de organisatie. U krijgt hiervoor een mandaat van het bestuur. Wie zich geroepen voelt geeft zijn naam zo vlug mogelijk op bij een bestuurslid van het dagelijks team, zodat de werkgroep actief kan zijn vanaf juni.

Wij doen nogmaals een oproep voor vrijwilligers om ideeën en hulp voor de open deur dag . Ook JOUW idee is belangrijk !

Spellenmiddag

NIET VERGETEN: SPELLENNAMIDDAG elke eerste woensdag van de maand van 14.00 tot 17.00 u.

Eerstvolgende keer dus **woensdag 2 mei !**

Wil je rummicubben, scrabbelen, kaarten, biljarten, gewoon babbelen of een lekkere koffiefilter drinken? KOMEN! Wil je daarover nog meer weten, bel dan Coleta De Cock: 03/353 32 76.

OKRA Ranst Squaredans voor senioren

Dans met ons mee ! Met een 20-tal vinnige senioren zetten we ons beste beentje voor ! We komen een volgende keer bijeen op **dinsdag 22 mei**. Kijk ook eens op onze [website](#) . Breng vrienden en kennissen mee, we proberen aan minstens 3 squares te geraken, dus meer dan 24 dansers !

Computerforum

Om zeker te zijn dat voldoende mensen naar onze volgende bijeenkomsten kunnen komen, startten we een zgn. Doodle, waarop gegadigden hun beschikbaarheid kunnen ingeven. Dus daardoor is onze volgende bijeenkomst gepland op vrijdag 18 mei. 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.

Vergadering dagelijks bestuursteam

Op **vrijdag 25 mei** van 09.30 tot 12.00 u. in ons lokaal.

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 dinsdagnamiddag genaaid en gebiljart wordt, dat op maandagnamiddag en donderdagnamiddag 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.

Nuttige Tel Nr/GSM/E-MAIL

Jos Van Loy	03/345.96.01	0474/566.783	vanloyj@gmail.com
M-Louise Verhaegen	03/475.03.14	0476/243.624	marie-louise.verhaegen@telenet.be
De Cock Coleta	03/353.32.76	0496/417.786	jorisrymen@gmail.com
Jaak Giebens		0485/583.652	
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	03/457.58.61	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

De Plezierfietsers hebben 2018 ingereden !

Op dinsdag 6 maart was er een flinke opkomst om het nieuwe fietsjaar in te zegenen en om het jaarprogramma klaar te maken. Voor elke maand van het fietsseizoen hebben zich (soms met enige moeite) vrijwilligers aangemeld om onze groep te leiden voor een wekelijkse boeiende tocht en onderweg het nodige keelvocht.

De kalender met daarop het hele programma is uitgehangen aan het bord in het OKRA-lokaal en wordt ook uitgedeeld aan alle actieve deelnemers. De lijst van onze fietsers, met al hun contactgegevens en eventuele noodnummers is ook beschikbaar.

Het weer was in maart niet van aard om vele liefhebbers enthousiast in 't zadel te laten springen en we hadden ook de lentemaaltijd waar de meeste fietsers graag aan deelnamen (en waar we ons goed geamuseerd hebben met Chris & Chris!).

Maar dan kwam april... man, man, wat een april! Het leek wel zomer, een zacht windeke, blauwe lucht, groen- en bloemenexplosie, temperaturen boven de twintig graden. 't Leek wel of de winter ineens een sprong naar de zomer had gemaakt. Dat bleek al gauw aan de aantallen die hun ketting gesmeerd hadden: op 10 april waren we met 16 kloeke fietsers en op 17 april opnieuw 15 genietters. Je kunt er niet meer naast kijken op TV of krant: senioren moeten bewegen, bewegen en hebben dan kans om de 100 te halen... De dagtocht op 24 april zag er ook al schitterend uit.

Laat je kans op de 100 dus niet voorbijgaan: wij blijven fietsen op alle dinsdagen - behalve wanneer er een eetfestijn van OKRA is: vertrek aan 't lokaal in de Valkenlaan te 13.30 u stipt voor een namiddagtochtje van rond de 40 km, maar de laatste dinsdag van elke maand komen zij die willen naar 't lokaal te 10.00 u voor een dagtocht (snack onderweg). Zijn er

mensen die geen hele dag met zo'n 60 km willen fietsen, dan kunnen zij toch de gewone namiddagtocht doen, met vaste begeleider Gust. *Welkom in de club!*

Benefietconcert "Klassiek uit mijnen tijd"

Klassiek uit mijnen tijd is een project waarbij wij de bewoners uit woonzorgcentra, en senioren die hulpbehoevend zijn, de kans willen geven om een klassiek concert bij te wonen. Het project omhelst zowel herkenbare klassieke muziek, als de logistieke ondersteuning om onze residenten ter plaatse te brengen en een 'totaalervaring' aan te bieden. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat het effect van de muziek op het geheugen, het humeur, het welzijn, op agitatie, pijn en nog veel meer, aanzienlijk is.

Dit concert gaat door op 30.09.2018 om 14.00 uur in de evenementenhal Den Boomgaard in Broechem, duurt ongeveer 1 uur. De drie solisten worden begeleid door de Koninklijke Harmonie De Eendracht van Wommelgem. De presentatie is in handen van Warre Borgmans. De bewoners uit de woonzorgcentra worden opgehaald en teruggebracht met busvervoer.

De opbrengsten van dit concert gaan integraal naar een goed doel via De Warmste Week (music for live) : de Alzheimerliga.

Prijs : Bewoners WZC : 2 euro Anderen : 12 euro

Hoe betalen : BE72 3630 6543 3816 met vermelding naam en aantal tickets van 2 € of 12 €

Meer info: e-mail naar sonja.sommeryns@armonea.be of via telefoon 0490/56 07 37

U kan reeds vanaf nu bestellen.

Proef de wereld.



Op **zondag 10 juni 2018** organiseert GROS Ranst (**G**emeentelijke **R**aad voor **O**ntwikkelings **S**amenwerking) een wandeling voor de hele familie, of tezamen met vrienden en kennissen, waarbij je onderweg van een volledig middagmaal kan genieten. Je maakt kennis met de verschillende meewerkende verenigingen : Chico Latino, Hulpfonds Chilumba, Missiekring Broechem, Missiekring Oelegem, Missiekring Ranst, Sterzingers, Vrienden van Tahanang, Wereld delen en Wereld winkel. Elke deelnemende vereniging stelt zich ook voor op één van de bezochte locaties.

We houden onderweg op zes plaatsen halt voor : aperitief, soep, voorgerecht, hoofdgerecht, dessert en koffie/thee. En dit alles voor de prijs van € 15 (volwassenen) en € 8 (kinderen tot 14 jaar). Enkel de drank bij het hoofdgerecht is niet inbegrepen, water is wel gratis.

De wandeling vertrekt in de polyvalente zaal van 'den Boomgaard', Antwerpsesteenweg 43 te Broechem, naar keuze tussen 10 en 12.30 uur. Daar is ook voldoende parking om je auto achter te laten. Elke deelnemende groep ontvangt bij het vertrek een beschrijving van de te volgen route doorheen Broechem en onderweg zal ook een duidelijke bewegwijzering zijn. We wandelen ongeveer 8 km, ieder op zijn eigen tempo, door onze landelijke gemeente.

Om de catering te vergemakkelijken is het noodzakelijk om vooraf in te schrijven.

Dat kan telefonisch of per e-mail bij volgende personen :

Nelly Mertens (op het secretariaat van het Gemeentehuis) tel. 03 470 10 86, nelly.mertens@ranst.be,

Leo Tercken tel. 03 485 70 32, terckenbrants@outlook.be ,

Walter Deproost tel. 03 485 59 69, walter.deproost@telenet.be.

Je mag het totaalbedrag storten op rekening BE80 0014 0084 2977 van GROS Ranst met op de mededeling : proef de wereld en het aantal volwassenen en kinderen (tot 14 jaar).

Van harte welkom en 'proef de wereld' in Ranst en maak kennis met de verenigingen die hulp bieden in het Zuiden.

BUSREIS OKRA OP DINSDAG 26 JUNI 2018

Velen herinneren zich nog 'DE GROOTEN OORLOG' in de Westhoek. Zelf waren wij er niet bij, maar herinneren toch veel van deze waanzin. Om onze geest op te frissen worden wij tijdens onze uitstap geconfronteerd met wat we vergeten zijn, zoals : hoe ontstond de loopgravenoorlog, wie stond er aan het front, waar werd gevochten....enz.

Dit alles trachten wij te herontdekken tijdens onze bus- en vaartocht op 26 juni.

Wij vertrekken aan de kerk op 0930 Hr. In Nieuwpoort gaan wij aan boord van de Seastar, die de IJzer opvaart richting Dismuide. Onderweg genieten wij van een lunch aan boord, en van 'het vlakke land, mijn vaderland'. Wij bezoeken de dodengang en brengen een groet aan de IJzertoren en mediteren even op het Tyne Cot Cemetery, het grootste Britse oorlogskerkhof.

In Ieper bewonderen wij de grote markt. Wij dineren in de Kazematten en sluiten de dag af met een ontroerende 'Last Post' aan de Menenpoort.

Daarna keren wij terug naar Ranst, waar wij rond 22.00 u. toekomen.

Menu in de Kazematten : Risotto met spek en champions, veredeld met kazemattenbier - vervolgens een keuze tussen stoofvlees of papillot van verse vis - tenslotte koffie met versnapering.

Prijs, alles inbegrepen, behalve dranken :

Okra leden : 55 euro

Niet leden : 67 euro

U dient de keuze van het hoofdgerecht mede te delen bij uw inschrijving

De inschrijvingen worden afgesloten op 12 juni. BETAALD = INGESCHREVEN (50 plaatsen)

Gelieve in te schrijven bij Marie-Louise Verhaegen (0476/243624 of via e-mail op marie-louise.verhaegen@telenet.be) of bij een lid van het dagelijks bestuursteam.

NB : als de bus volzet zou zijn, dan wordt u op een wachtlijst gezet (wij vragen dan mogelijks een grotere autobus)



INSCHRIJVINGSTROOK BUSREIS 26 JUNI 2018

Naam stoofvlees / vis in papillot (x)
Naam..... stoofvlees / vis in papillot (x)
Naam..... stoofvlees / vis in papillot (x)

Ik neem deel. Ik betaal vooraf Cash / Door storting op de OKRA rekening (x)
(x) schrappen wat niet past



Laatste kans

Hier nogmaals een invulstrook om Uw emailadres mee te delen als U info over de OKRA Ranst werking per email wenst:

***Naam wenst info over OKRA Ranst per email voor (°) algemene werking
(°) square dans
(°) PC forum***

op volgend emailadres :