



*W*ij zijn allemaal lid van de grote OKRA familie. Wij zijn de grootste vereniging voor medioren en senioren in Vlaanderen. Wij zijn fier daar bij te horen. We trachten om in die gedachte aan de door ons eigen OKRA trefpunt Ranst voorgestelde activiteiten deel te nemen. Dus ook als we ons kaartje leggen, ons biljarreke spelen, ons balleke smijten, kilometerkes onder onze wielen wegmalen, gezellig zitten te naaien of te breien of koffie te slurpen of een spelleke te spelen: wij zijn allemaal een stukje OKRA !

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

Dinsdag 4 september	Squaredans
Woensdag 5 september	Opleiding AED
Vrijdag 7 september	Computerforum
Woensdag 12 september	Spellennamiddag
Dinsdag 18 september	Koffie, Bingo, Biljart
Vrijdag 21 september	Dagelijks bestuursteam
Zondag 30 september	Benefietconcert

#### **Maandelijks bijeenkomst en Koffie**

Op **dinsdag 18 september** vanaf 13.30 u. komen wij weer met zijn allen samen in ons lokaal om wat bij te praten en ideeën uit te wisselen. Bingo en biljart horen erbij. Die namiddag zullen wij ook de video's afdraaien over de busreis naar de Westhoek. Lieve Jansen en Paul Boumans hebben hierbij schitterend werk verricht, waarvoor dank. De namiddag sluiten wij, zoals gewoonlijk, af met lekkere pistolets en koffiekoek.

#### **Spellennamiddag**

De volgende spellennamiddag gaat niet door op 5 september, maar wel op **woensdag 12 september**. Men vertelle het voort ! 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 4 september**. Kijk ook eens op onze [website](#) . Breng vrienden en kennissen mee, we proberen aan minstens 3 squares te geraken, dus meer dan 24 dansers !

#### **Vergaderingen Dagelijks Bestuursteam**

Op vrijdag 21 september : vergadering dagelijks bestuursteam van 09.30 tot 12.00 u. in ons lokaal.

#### **Computerforum**

Wij doen enthousiast verder! Na een succesvol forum vorige vrijdag, werd de volgende aflevering gepland op **vrijdag 7 september**. We zullen dan o.a. verder werken rond gegevensopslag en beveiliging. Iedereen die wil kan op ons [computerforum](#) op het internet suggesties geven of vragen stellen. Alle OKRA leden van Ranst kunnen ook daar bij ons terecht met hun kleine of grotere computervragen. In augustus is er geen bijeenkomst.

#### **Voordelen voor leden**

In het Okra magazine van november zult u een "BONNENBOEKJE" vinden met allerlei kortingen en voordelen (47 stuks) die verbonden zijn aan uw lidmaatschap.

## Groot Bestuur

### Voor de kontaktpersonen: Ontvangsten van het lidgeld en sportbijdrage :

De ontvangsten van de lidgelden en sportbijdrage mogen starten vanaf 01 november om af te ronden ten laatste op 31 december. Volgende bedragen zijn van toepassing :

**Gewoon lid = 25 €**

**Gezinslid = 17 €**

**Bewoner WZC = 10 € -NIEUW :** de partner, die nog thuis woont, betaalt nu ook slechts 10 €

**Sympathisant : 20 €** (Is nog geen 55 jaar) + **steunend lid : 65 €**

**Pluslid : 0 €** (deze persoon heeft lidgeld betaald in een ander trefpunt - na te kijken via zegel op lidkaart)

Vanaf 2019 wordt het lidgeld gekoppeld aan de gezondheidsindex.

**Sportbijdrage : 8 €** voor iedereen (u kunt deze recupereren bij uw mutualiteit)

Wie dus vanaf september 2018 lidgeld betaalt voor 2019 krijgt 4 maanden gratis (van sep t/m dec 18) maar dient wel 25 € als lid af te rekenen.

### Opleiding AED toestel

Een AED is een Automatische Externe Defibrillator. Het is een draagbaar toestel dat zich steeds in ons lokaal bevindt in het groene kastje aan de biljart. Het kan ook door niet-medisch geschoolden gebruikt worden ingeval van een hartstilstand. Op **woensdag 5 september** van 10 tot 12 u. zal er in ons lokaal een opleiding gegeven worden over het gebruik van het AED toestel. Deze opleiding is tweedelig : **1:** hoe en wanneer gebruik ik het AED toestel en **2:** eerste hulp – reanimatie.



De personen die zich hiervoor opgegeven hebben worden zeker verwacht. Aangezien er veel aanvragen zijn, zullen er die dag 2 sessies gehouden worden, 1 in de voormiddag en 1 in de namiddag. Wij wachten dus nog even af om te weten tot welke groep wij behoren. Voorlopig is dat de eerste groep van 10 tot 12 u. Wij houden u op de hoogte.

### 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 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.

### Seniorenfeest

Het seniorenfeest van de gemeente Ranst in den Boomgaard gaat dit jaar door op donderdag 18 oktober. Wees er als de kippen bij ! Kaarten vanaf 24 september in het gemeentehuis, er zullen dan 2 personen van de GAS aanwezig zijn van 9 tot 12 u. om de kaarten te verkopen. Op andere dagen tijdens de openingsuren van het gemeentehuis aan de balie. De inschrijvingen stoppen op 12 oktober.

### Wereldrecord simultaankaarten

Het woonzorgcentrum Armonea in Millegem doet mee aan het wereldrecord simultaankaarten op zaterdag 8 september vanaf 13.30 u. Het is de bedoeling dat zoveel mogelijk kaartspelers tegelijk, verdeeld over vele locaties, aan het kaarten zijn. Ga er eens naartoe voor wat gezelligheid met wat kaartvrienden. Meer info op [www.armonea.be/armoneabistro](http://www.armonea.be/armoneabistro).

### Benefietconcert 'Klassiek uit mijnen tijd'

Dit is een project waarbij de bewoners van de woonzorgcentra en senioren die hulpbehoevend zijn de kans gegeven wordt om een klassiek concert bij te wonen. Dit project omhelst zowel klassieke muziek als logistieke ondersteuning om de 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 **zondag 30 september** om 14.00 uur in de evenementenhal Den Boomgaard in Broechem, en duurt ongeveer 1 uur. De drie solisten worden begeleid door de Koninklijke Harmonie De Eendracht uit Wommelgem. De presentatie is in handen van Warre Borghmans.

De bewoners uit de woonzorgcentra worden opgehaald en teruggebracht met busvervoer. De opbrengst van het concert gaat integraal naar een goed doel via 'De Warmste Week' (music for life) : de Alzheimerliga.

Prijs : bewoners WZC = 2 €      Anderen : 12 €

Hoe betalen : BE72 3630 6543 3816 met vermelding 'muziek uit mijnen tijd' en het aantal bestelde tickets van 2 € en 12 €.

Meer Info : e-mail : [sonja.sommeryns@armonea.be](mailto:sonja.sommeryns@armonea.be) of tel : 0490/56 07 37

### **Kunnen fietsers broeden? Ook als ze al senioren zijn ?**

Op de vergadering van het Groot Bestuur, dinsdag 14 april, werd de idee gelanceerd om volgend seizoen een fietsvakantie te organiseren, liefst met de Sportieve en de Plezierfietsers samen. De middenweekvakantie in de Panne zou waarschijnlijk niet meer doorgaan.

De twee fietsersgroepen gaan dus samen broeden over een eigen fietsmiddenweek.

De datum en de formule liggen nog niet vast, want er zijn vele mogelijkheden. De beste periode schijnt mei of juni te zijn. De manier van reizen en overnachten wordt nog bekeken. Maar we weten dat er vele mogelijkheden zijn: vanuit Ranst vertrekken met auto's, of ineens met de fietsen? Een vaste verblijfplaats of telkens naar een andere slaapplek? Een of meerdere volgwagens met de bagage en met partners die niet mee zouden fietsen? Nederland of Vlaanderen? Elke dag fietsen? Telkens hele dagen of soms minder? Kunnen niet-fietsers mee?

Belangstelling? Denk nu alvast mee na en laat je suggesties weten in je eigen fietsgroep. We zullen in de komende weken/maanden alles bekijken en onze plannen vastleggen, zodat tijdig accommodatie en andere regelingen kunnen getroffen worden. Een kleine werkgroep kan zich aan het broeden zetten om zo een mooi ei te leggen. Wil je mee in die broedgroep? Laat dan van je horen.

### **Een stukje cultuur: data om in te schrijven of alvast te noteren.**

1) Op maandag 22 oktober: Najaarsconcert – **Dex tot de tweede macht**

Een concert door Barbara Dex in De Singel Antwerpen, aanvang 14u30.

Kostprijs **18€** voor leden, **23€** voor niet-leden. Vlug inschrijven is de boodschap: je hebt nog tijd tot 6 september. Inschrijven bij Myriam en betaling cash of te storten op het gekende nummer.

2) Enkele data om zeker al rekening mee te houden. Je kan hiervoor reeds inschrijven bij Myriam , maar de kostprijzen zijn nog niet gekend.

*28 januari 2019* (namiddag): **Nieuwjaarsconcert** in de Koningin Elisabeth Zaal

*15 en 16 april 2019*: **Operette** (titel nog niet gekend) in de Arenbergschouwburg

Meer info over deze 2 evenementen volgt zo gauw wij ook meer weten. Ook belangrijk: voor al deze culturele uitstapen moet je zelf voor je vervoer instaan.

### **Verslagen**

#### **Petanque**

Op **zaterdag 7 juli** speelden wij een Petanquetornooi met de KWB ! Aangenaam zonneweer!!!

Inschrijven om 13 u. bij Suzanne, met 38 liefhebbers konden wij starten met een ferme wil om te winnen.

Na de verwelkoming en 'n gezellige en sportieve dag gewenst konden wij van start gaan.

Omdat het zo mooi weer was en goed warm konden er heel wat personen onder de bomen spelen.

Tijdens de pauze konden wij een drank of een ijsje consumeren en wat babbelen en lachen.

Na drie spelletjes werd de uitslag meegedeeld en werden de medailles uitgereikt.

Het was een aangename namiddag .

## ACADEMIE VOORKEMPEN

---

Praktisch

Waar: Raadzaal gemeentehuis, Liersebaan 12, 2240 Zandhoven

Deuren: 13.30u

Duur: 14u-16u

Bereikbaarheid: Halte Zandhoven Dorp: bussen 411, 420,

### Onze Voordrachten

#### Back to the fifties

Marc Brillouet, radiostem

Donderdag 27/9/2018 Maximum 100 deelnemers

1955 was een keerpunt in de muziek.

Dat jaar verscheen Rock around the clock van Bill Haley in de Amerikaanse hitlijsten. Een nieuw muziekgenre ziet het levenslicht, en Elvis Presley wordt al snel het uithangbord. In "Back to the Fifties" blikt Marc Brillouet terug op die turbulente jaren.

#### Griep, bescherming voor en door een prikje

Marc Van Ranst, Professor Virologie en Epidemiologie aan de KU Leuven

Donderdag 25/10/2018

Wat snotteren en je beroerd voelen, dat wijst op een verkoudheid. Bij griep hoort koorts die in enkele uren kan oplopen tot 39°C en hoger. Patiënten krijgen koude rillingen, spierpijn en hoofdpijn, en willen drie tot vijf dagen niets anders dan in bed liggen. Het voorkomen van ernstige gevolgen van de griep is de belangrijkste reden om een grieprikje te nemen. Ook de kans om de griep te krijgen wordt kleiner.

#### 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
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