

# Nieuwsbrief augustus



11 augustus **fietsen** ganse dag , 50km

8 – 15 – 22 – 29 augustus **petanque**

21 augustus **wandelen** rond de plas van Rotselaar

5 september **okra-café**

6 september Zeeland

15-16- en 17 september verkoopt **Femma azaleaplantjes** aan huis , ten voordele van “kom op tegen kanker”

26 september **maand van de sportdag** open petanquetraining Okra Machelen , iedereen welkom vanaf 55 plus (ook NIET leden) 13u30-16u30 op de Bosveld site

14 oktober interclub **petanquetornooi**

2 en 23 oktober , **veilig op internet en werken met apps** , cafetaria Parkhof 10-12u

12 december **Kerstdiner**

Al de foto's en filmpjes die gemaakt zijn op het petanque-weekend in Nieuwpoort staan op de website , veel kijkplezier .

**<https://www.okra.be/trefpunt/machelen-bt>**

Op **maandag 21 augustus** gaan we **wandelen** rond de plas van Rotselaar . Rond de plas wandelen is ongeveer 2km volledig vlak die iedereen aankan en met rollator. Max 1u wandelplezier en volgen de K.P. 614-613-612-611-614 . Na de wandeling gaan we ter plaatse iets drinken in het “sport café ter heide” groot buiten terras .



Vertrek aan de parking van de Nova om 13u30 , Richting Vakenstraat 18- 3110 Rotselaar . Inschrijven doen bij [Andre.jans@skynet.be](mailto:Andre.jans@skynet.be) of 0477-377804 zodat we voor vervoer kunnen zorgen . Bij slecht weer gaat de wandeling **NIET** door .

## Op vrijdag 11 augustus organiseren wij onze dagfietstocht.

Vertrek aan het Bosveld om 10u30.

We fietsen via Perk, Kampenhout langs het kanaal, naar het sas van Tildonk. In het café Maritime gelegen aan de sluis, gaan we onze inwendige mens versterken.

We hebben de keuze tussen volgende 4 gerechten:

1. Vol au vent met frietjes.....23€
2. Steak tartaar met frietjes.....24€
3. Stoofvlees met frietjes.....22€
4. Vispannetje met kroketten.....26€



Gelieve uw deelname en menukeuze ten laatste op dinsdag 8 augustus te bevestigen. Zij aanvaarden geen krediet- of bankkaarten enkel betalen met cash of payconiq is mogelijk.

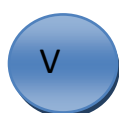
Wij fietsen terug naar Machelen via Buken, Nederokkerzeel en Steenokkerzeel waar een tussenstop voorzien wordt. Helm en gele hesje is aangeraden .

Bij slecht weer gaat de fietstocht NIET door .

De totale afstand bedraagt ongeveer 50 km.

Inschrijven bij Rik Baes 0489/330856 of [henri.baes@telenet](mailto:henri.baes@telenet).

VALLEN STA ER EVEN BIJ STIL



VRAAG HULP



ALLES BINNEN HANDBREIK



LICHT AANSTEKEN



LOOP NIET OP BLOTE VOETEN



EVENWICHTSPROBLEMEN , GEBRUIK EEN  
HULP MIDDEL



NEEM RUSTIG DE TIJD OM U TE VERPLAATSEN / RECHT TE STAAN

**Interclub petanquetornooi**  
**14 oktober 2023 (info volgt later)**



Op het okra-café van mei 2023 stond een ideeëndoos waarin jullie een briefje konden insteken welke activiteiten eens aanbod moeten komen. Jullie vragen zich misschien af wat daarmee gebeurd is . Wel , er zijn enkele goede ideeën uitgekomen die in 2024 aanbod zullen komen . Indien jullie nog ideeën hebben deze mogen steeds aan een van de bestuursleden gemeld worden .



### **Daguitstap naar Tour & Taxis**

Op 6 juli gingen 34 van onze okraleden op uitstap naar Brussel, met de boot!  
We kwamen zoals steeds stipt op tijd samen aan de Nova om naar Vilvoorde te rijden. Om 11u vertrok onze boot richting Havenlaan. Het weer viel mee en we genoten van onze boottocht van ongeveer een uurtje.  
Na een twintigtal minuten stappen gingen we eerst van het middagmaal genieten in een restaurant van “Duurzaam Brussel” op de site van Tour & Taxis.  
Van 14 tot 16u30 kregen we een heel interessante rondleiding op de ganse site door heel goede gidsen. Vermits we met 34 waren, werden we in twee groepen verdeeld.  
Er was heel veel te beleven en van op het dak van het hoofdgebouw, kregen we een prachtig uitzicht over de skyline van Brussel.  
Een foodmarkt, een brouwerij, eetgelegenheden, een circusschool, de prachtige zalen van “de post”, een champignonkwekerij. Alles onder één dak.  
Fantastisch hoe deze verpauperde buurt een facelift kreeg en men probeert om deze buurt van Molenbeek te herwaarderen.  
Overal werden grote gebouwen rechtgetrokken met woon- en werkgelegenheid, horeca, shops onder één dak. De trend voor de toekomst!  
Het loont echt de moeite om nog eens op eigen houtje te ontdekken.  
Om 17 u vertrok de laatste boot naar Vilvoorde, waar we nog een verfrissend drankje konden drinken. Rond 18u meerden we weer aan in Vilvoorde.  
Het was een fijne en leerzame uitstap, met vermoeide maar heel tevreden gezichten alom.

**Dankjewel Okra bestuur voor het organiseren van deze fijne dag , een tevreden okra lid .**

### **September maand van de sportclubs / verenigingen**

Wij Okra-sport-Machelen doen mee aan deze uitdaging .

Op dinsdag 26 september organiseren wij een open petanquetraining , dag voor iedereen vanaf 55 plus, **ook NIET leden zijn welkom** . Iedereen welkom vanaf 13u30 tot 16u30 op de Bosveld site .

[andre.jans@skynet.be](mailto:andre.jans@skynet.be) – 0477-377807

[https://www.femma.be/nl/groep/machelen -  
marleen.colebrants@skynet.be](https://www.femma.be/nl/groep/machelen-marleen.colebrants@skynet.be) - 0496-371691

15-16- en 17 september verkoopt Femma azaleaplantjes aan huis , ten voordele van  
"kom op tegen kanker"

Gezinshappening 17sept femma en kwb vanaf 14u30 bosveld

Femma Machelen heeft een Facebook-pagina.

Wens je lid te worden van deze FB-pagina, surf naar Femma Machelen en meld je aan als lid.

Repair cafe , 3<sup>de</sup> zat v/d maand 10u -12u WZC-Parkhof

[www.kwb-machelen.be](http://www.kwb-machelen.be)

[marcel.vangeel@skynet.be](mailto:marcel.vangeel@skynet.be) – 0478-929907

KWB , fietsuitstap 27 augustus vertrek 9u Bosveld

KWB , petanque op 4 – 11 – 18 – 29 augustus om 20u , Bosveld

KWB en FEMMA leden zijn eveneens welkom op onze activiteiten en  
betalen bij deelname dezelfde prijs als Okra leden

Alle info , foto's , activiteiten , weetjes , nieuwsbrieven van ons trefpunt  
en okra in het algemeen , zijn online terug te vinden op ;

<https://www.okra.be/trefpunt/machelen-bt>

Secretariaat OKRA - Machelen [dina.deygers@gmail.com](mailto:dina.deygers@gmail.com) , 0474-350333

Turcksinstraat 77 – Machelen