



SPORT & BEWEGING

Fietsen:

Iedere maandag:

Een groep met vertrek om 13.00 u. aan café Molengeest. De bestemming is niet vooraf gepland.

Iedere donderdag:

Vertrek om 13.00 u. aan **parking Armenstraatje**.

FIETSPROGRAMMA 2023 .

Vertrek om 13.00 u. aan het Armenstraatje tenzij anders vermeld
Om veiligheidsredenen vragen wij om het OKRA sport hesje te dragen tijdens de fietstochten.

1 juni	Golfclub Reymerswael - Rilland - 43 km
5 - 6 - 7 juni	Fietsdriedaagse in Lochem (Achterhoek - Nederland)
8 juni	Kiekenhoeve - Essen - 46 km
15 juni	Kloosterhof - Hoogerheide - 40 km
22 juni	't Centrum - Heide - 46 km
27 juni (dinsdag)	Dagtocht Zeeuwse Rivièra - Vertrek Vrouwenpolder (NL) - 57 km - 11:00 uur. (Deelnemers aan deze dagtocht Dirk verwittigen voor 15 juni 2023.)
29 juni	Kochsegoed - Wuustwezel - 44 km
4 juli (dinsdag)	Dagtocht Eten in Kwizien daarna naar Bozlust via Heerle - 65 km - 10:00 uur
6 juli	De Berk - Essen - 48 km
13 juli	Dagtocht Strandhuys Bergen op Zoom - vertrek om 10:00 uur 59 km
20 juli	Mikerf Brasschaat - 51 km
27 juli	Tivoli - Nispen - 48 km

Info ivm fietsen en wandelen - Flebus Roger- Gsm 0491/91 21 73 - flebusroger@gmail.com

Deelnemers aan de fietstochten op dinsdag gelieve Dirk Knaepkens te verwittigen
dirk.monique@telenet.be of 0468/ 24 69 50

ACTIVITEITENKALENDER - IEDEREEN IS WELKOM

20/06/23	Bowling in Familyland tussen 14:00 en 15:00 uur. Spelers vooraf inschrijven bij Willy Verstraeten via mail willy.verstraeten3@telenet.be. Vervoer onderling af te spreken.
----------	--

TE BETALEN VOOR

15/06/23	20 / 39 euro	Daguitstap naar Blankenberge. Bus reis 20 euro + eventueel lunch 19 euro. Zie verdere info onder te noteren.
15/07/23	35 euro	Zomerfeest

Info i.v.m. reizen, feesten en uitstappen bij Maria Janssens - 0475/40.61.66
Graag overschrijving via bank naar rek. **BE26 9731 8770 4229 Okra Zandvliet**,
met **vermelding 'naam en voornaam + evenement'**.

TE NOTEREN

FIETSVAKANTIE 2023

De fiets 3-daagse vindt plaats van maandag 5 juni tot en met woensdag 7 juni '23 in hotel Hof van Gelre in Lochem (Achterhoek – Nederland).

Op maandag 3 juli is onze daguitstap naar Blankenberge met de bus. De busreis koste 20 euro. Er is ook de mogelijkheid om voor de lunch op voorhand te reserveren in restaurant Manou dit is gelegen aan de Grote Markt. Kostprijs is 19 euro voor een voorgerecht (soep of kaaskroket) en een hoofdgerecht (vis pannetje of steak). Vertrek aan het Armenstraatje om 08:30 uur. Betalingen worden verwacht voor 15/06/2023 en met vermelding van de gekozen gerechten.

Dinsdag 8 augustus is het ons jaarlijks zomerfeest. Kostprijs voor al het lekkers is 35 euro.

Op dinsdag 22 augustus is er initiatie boogschieten. Verdere informatie volgt nog.

De daguitstap naar Brugge gaat door op vrijdag 8 september. Voor de bus betalen we 20 euro en voor de twee gangenmenu eveneens 20 euro.

Het seniorenfeest gaat door op 11 oktober 2023 met optredens van Wim Soutaer en Luc Caals. Informatie hierover zie Vrijtijdscentrum De Schelde.

Op woensdag 25 oktober vindt de jaarlijkse show van Lauwers plaats.

Het kerstfeest gaat door op dinsdag 12 december in de Martinushoeve.

MEDEDELINGEN

Met diepe droefheid vermelden we het overlijden van De Schutter Joannes echtgenoot van Somers Rosalie en wensen we veel sterkte aan de getroffen families.

Een hartelijk welkom aan Peter De Lee, ons nieuw Okra lid.

Op de website www.eenlevenlangsporten.be vindt je talrijke informatie over Okra + sporten, allerhande nieuws en weetjes, veiligheid tips en kan je eveneens het 3 maandelijks magazine "sport je fit lezen". Veel leesplezier.