



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.

4 mei	De Meiboom - Krabbendijke - 49 km
11 mei	De Remise - Brasschaat - 48 km
18 mei	Strandhuys - Bergen op Zoom - 52,6 km (hemelvaart)
25 mei	Bakkersmolen - Essen - 46 km
30 mei (dinsdag)	Dagtocht Bossen van Rucphen - Vertrek Etten Leur (NL) - 57 km - 12:00 uur (Deelnemers aan deze dagtocht Dirk verwittigen voor 15 mei 2023.)
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 Riviera - Vertrek Vrouwenpolder (NL) - 57 km - 11:00 uur
29 juni	Familyland - Hoogerheide - 36 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

09/05/23	seniorenspordtag (info www.vrijetijdscentrumdeschelde.be)
10/05/23	Smulpapentocht naar Oudenaarde en het Oost-Vlaamse Scheldeland middag broodmaaltijd en avondmaal paling.
16/05/23	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 euro	Daguitstap naar Blankenberge
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

Voor de fietsliefhebbers hebben we hier de datum voor de fietsvakantie van 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). Kortelings ontvangen de deelnemers de nodige bijkomende praktische informatie i.v.m. deze 3 daagse.

SMULPAPENTOCHT

Busreis naar Oudenaarde met proevertjes voormiddag - middagmaal - een geleid bezoek aan Oudenaarde met mogelijkheid voor een terrasje - en avondmaal
Programma: Voormiddag: proevertjes middag in het vleesverwerkend bedrijf Breydel in Gavere + 's Middag: broodmaaltijd + Namiddag: bezoek aan Oudenaarde: geleide wandeling , bezoekenmogelijkheden binnen worden nog gecheckt (stadhuis, ..) en terrasjestijd (Oudenaarde brouwersstad!) + s Avonds: palingrestaurant in het Scheldeland.

Vertrekkur is 08:35 uur aan Armenstraatje/Zandvlietse Dorpstraat. – kom 10 minuten vroeger naar de opstapplaats

Op **maandag 3 juli** is onze daguitstap naar **Blankenberge** met de bus. Deelnameprijs is 20 euro.

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

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**.

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

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

MEDEDELINGEN

Met droefheid melden we het overlijden van Agnes Verschaeken en wensen we veel sterkte aan de getroffen families.

Op **dinsdag 9 mei 2023** organiseert VC De Schelde een **seniorensportdag** met o.a. Tai Chi, en gezonde brunch en een voordracht i.v.m. beweging en gezonde voeding.
In de namiddag zijn er verschillende workshops met o.a. een fietstocht.
Deze wordt georganiseerd door OKRA Sport + Zandvliet.
Meer info op de website van VC De Schelde.(www.vrijtijdscentrumdeschelde.be)

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 maandenlijks magazine "sport je fit lezen". Veel leesplezier.