



# Maart

## 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**.

Tot 30 maart wordt er gefietst zonder een vooraf gekende bestemming.

**Wandelen:** Vertrek om 13.00 u. aan de **Bosschool** tenzij anders vermeld

### GEWIJZIGD PROGRAMMA

|          |  |
|----------|--|
| 02 maart | "De Molen" dorpswandeling - vertrek 13.00 uur op de Botermarkt   |
| 09 maart | "De Leeuw Van Vlaanderen" - boswandeling   |
| 16 maart | "Het Koetshuis" - boswandeling   |
| 23 maart | "Noordland" - dorpswandeling - vertrek 13.00 uur op de Botermarkt  |
| 30 maart | <b><u>DAGTOCHT:</u></b> Natuurgebied Groote Meer -<br>9.30u vertrek Armenstraatje met auto's naar Familyland - |

#### **De één-uur wandeling:**

- Deze groep vertrekt om 14 u. op de Botermarkt en maakt een wandeling van ± één uur en stoppen na de wandeling voor een drink in café Noordland.
- Bij onvoorzienne omstandigheden kunnen de wandelingen worden aangepast.
- Naar Bosschool met de lijn: 12:47u aan de Botermarkt - 12:58u aan de stelplaats.
- **BIJ REGENWEER WORDT ER NIET GEWANDELD!**

#### FIETSPROGRAMMA 2023 .

|                    |  |
|--------------------|--|
| 6 april            | Non Plus Ultra - Woensdrecht   |
| 13 april           | Aeroclub - Brasschaat  |
| 20 april           | Brasserie Bozlust - Bergen op Zoom   |
| 25 april (dinsdag) | <b><u>Dagtocht</u></b> Bloesems en Kleine Nete - Vertrek Oelegem - 45 km - 12:00 u |
| 27 april           | Arboretum - Kalmthout  |

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

## ACTIVITEITENKALENDER - IEDEREEN IS WELKOM

|          |   |
|----------|---|
| 14/03/23 | Spelletjesnamiddag in V.C. De Schelde van 13.30 u. tot 16.00 u.   |
| 21/03/23 | Lentefeest in de Martinushoeve  |
| 28/03/23 | Bowling in Familyland tussen 14:00 en 15:00 uur. Spelers vooraf inschrijven bij Willy Verstraeten via mail <a href="mailto:willy.verstraeten3@telenet.be">willy.verstraeten3@telenet.be</a> . Vervoer onderling af te |

|             |  |
|-------------|--|
|             | spreken.   |
| 26-30/03/23 | Lente cruise met Koen Crucke met reizen Lauwers  |
| 04/04/23    | Bezoek aan het KSMA te Antwerpen met gids  |
| 10/05/23    | Smulpapentocht naar Oudenaarde en het Oost-Vlaamse Scheldeland<br>middag broodmaaltijd en avondmaal paling |

### TE BETALEN VOOR

|          |         |  |
|----------|---------|--|
| 08/03/23 | 73 euro | Smulpapentocht naar Oudenaarde en het Oost-Vlaamse Scheldeland |
| 08/03/23 | 35 euro | Lentefeest in de Martinushoeve                                 |
| 08/03/23 | 10 euro | Bezoek aan het KMSKA te Antwerpen                              |

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).

#### BEZOEK MUSEUM KMSKA

Op 4 april 2023 - bezoek aan het vernieuwde museum KMSKA . Eigen vervoer tot aan de Park en Ride aan de Noorderlaan Luchtbal of we nemen de sneldienst (771), deze vertrekt om 12u21 aan de stelplaats te Zandvliet. Halte Park en Ride om +/- 13.00 uur. Dan nemen we Tram 1 tot halte De Bres en via de Schildersstraat naar het KSMKA in Antwerpen. Afspraak om 13u45 aan het museum. Vergeet jullie A - kaart niet. Houders van een museumpas gelieve Maria te verwittigen.

#### 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 , bezoekmogelijkheden binnen worden nog gecheckt (stadhuis, ..) en terrasjestijd (Oudenaarde brouwersstad!) + s Avonds: palingrestaurant in het Scheldeland

### MEDEDELINGEN

Op de website [www.eenlevenlangsporten.be](http://www.eenlevenlangsporten.be) vindt je talrijke informatie over Okra + sporten, allerhande nieuws en weetjes, veiligheidstips en kan je eveneens het 3 maandelijks magazine "sport je fit lezen". Veel leesplezier.