

AGENDA

CREA : 1 - 15 - 29 september

PETANQUE : idem

FIETSEN : 8 - 22 september

KAARTEN : 3 -10 -17 - 24 september

13 september : vrijetijdsmarkt

18 september : dagfietstocht 9u30 H. Hartkerk

23 september : daguitstap 8u00 H. Hartkerk

26 september : academie

WANDELEN



Donderdag 25 september om 14u
Start : Groenselstraat 82 Waasmun-
ster

(bij de ambachtelijke bakker)

ACADEMIE

Vrijdag 26 september om 14u

In zaal Treppunt, Heiende 16 Lokeren

Schuifkinderen, 200j vorderingen in onze steden

Voordracht door Diane De Keyzer

De vondelingenschuif bestond al in de 19e eeuw.

Ook in de 21e eeuw wordt ze nog sporadisch gebruikt.

Waarom deden vrouwen afstand van hun kind? Hoe werden de borelingen opgevangen, waar kwamen ze terecht, en wat met de vondelingen vandaag ?

Leden : 7€ - niet-leden : 10€ (inschrijven niet nodig)



NIEUWSBRIEF SEPTEMBER 2025

BREUGELTAFEL DINSDAG 7 OKTOBER 2025 HET TREPPUNT - 12 u



BROOD EN SPELEN ... dit is wat we aanbieden op deze smakelijke en gezellige namiddag .

Een RIJK GEVULDE BREUGELTAFEL wacht op jullie.

Daarna spelen we een spelletje BINGO en als toemaatje is er een klein muzikaal verrassingsoptreden.

Laat ons weten of je erbij wil zijn !

Inschrijven kan via wijkverantwoordelijke of door storting op rek BE48 1030 1732 0127 (uiterlijk tegen 25/9)

Leden : 30€ - niet-leden : 35€



Er zijn nog maar enkele plaatsen vrij voor onze daguitstap

Wie nog beslist om mee te gaan ... wacht niet langer

50 jaar getrouwd



Walter Verdonck
Irene Naudts



PROFICIAT !



Danny Collewaert
Nicole Rombaut

Het fietsseizoen loopt stilaan op zijn laatste benen... maar niet getreurd .

Okra Heiende zorgt ervoor dat we in beweging blijven.

In november start er een nieuwe activiteit :

MOBILITEITSOEFENINGEN OP STOEL

Het doel van deze oefeningen is :

Verbeteren van de spierkracht

Verbetering evenwicht en coördinatie

Verbetering uithoudingsvermogen

Door eenvoudige oefeningen de spieren soepel houden, stijfheid tegengaan enz... enz...

Dit zal doorgaan op maandagnamiddag (in afwisseling met de Crea namiddag)

Bijdrage 4€ per les

Inschrijven op voorhand is niet nodig

Meer info volgt nog

Ditjes en datjes

Dagfietstocht : donderdag 18 september 2025

De leden van okra Sport krijgen een aparte uitnodiging



Cabaret Magic : **DE MAGIE VAN KERST**

Donderdag 18 december 2025 - HAMME - 14u

Er kan reeds ingeschreven worden voor dit spektakel (vanaf 1/9 tot 30/10) plaatsen zijn beperkt !

Busvervoer voorzien (uur en plaats vertrek worden later nog meegedeeld)

Enkel voor okra leden : **50€** (inclusief bus)

Kaarten bestellen bij Monique : 09 348 22 29

U bent pas ingeschreven na ontvangst vd betaling

Rek nr BE48 1030 1732 0127 met vermelding : cabaret Magic en uw naam



Dagreis dinsdag 23 september

Aandachtige leden hebben het zeker gezien

De terugreis is om **19 u** en niet om 18u zoals verkeerd vermeld in vorige nieuwsbrief .



Volksspelen op vrijdag 24 oktober

Vermits het aantal ploegen gelimiteerd is , wacht niet te lang met inschrijven (via Monique)

Sport- en jeugdcomplex, Sportlaan 2, Lokeren

Van 13u tot 17u30

4€ (koffie en gebak inbegrepen)