



PB-PP
BELGIE(N)-BELGIQUE

MAANDELIJKS TIJDSCHRIFT

(verschijnt niet in augustus)

46ste jaargang - nummer 7 – juli-augustus 2024 - afgifte: 2950 Kapellen - **P309429**.

Ver. Uitgever: Tom Namurois, Eikendreef 28 - 2950 Kapellen

WERELDVENSTER



Natuurvrienden Kapellen

WANDELEN

Curieus

Wat
Wanneer
Waar
Samenkomst
Vertrek

Namiddagwandeling.

zaterdag 6 juli.

Uilenpad en Marum.

12.45 uur – parking zaal Lux Kapellen.

13 uur.

IEV

Vertrek wandeling
Afstand
Info

13.30 uur – parking Bib, Dorpsstraat 36 Wuustwezel.

ong. 8 km.

voor de wandeling Uilenpad en Marum is het aangeraden waterdicht schoeisel te dragen.

Natuur- vrienden

Bijkomende info

zie WhatsApp Natuurvrienden.

Inschrijven bij Lucy via E-mail **info@natuurvriendenkapellen.be** of GSM 0485.97.78.10.

Vooruit

Wat
Wanneer
Waar
Samenkomst
Vertrek
Vertrek wandeling
Afstand

Dagwandeling.

zaterdag 20 juli.

Drieverenwandeling.

8.45 uur – parking zaal Lux Kapellen.

9 uur.

9.45 uur – parking Rupeldijk, Tolhuisstraat 253 Schelle.

12,4 km.

S-Sport

Inschrijven en info bij Willy Roovers via E-mail **willy.roovers@telenet.be** of GSM 0497.40.57.76.

zij-kant

Wat
Wanneer
Waar
Samenkomst
Vertrek
Vertrek wandeling

Namiddagwandeling.

zaterdag 3 augustus.

De Liereman.

12.45 uur – parking zaal Lux Kapellen.

13 uur.

14.15 uur – Schuurhovenberg 43 Oud-Turnhout

Afstand ong. 8 km.

Inschrijven bij Linda Koeken via E-mail **lindakoeken@gmail.com** of GSM 0475.73.41.25.

Wat Namiddagwandeling.
 Wanneer **zaterdag 17 augustus.**
 Waar Hobokense Polder.
 Verplaatsing HEEN station Kapellen (trein van 11.51 uur – spoor 2 – richting Puurs -> 12.30 uur Station Hoboken Polder) – **treintickets zelf aanschaffen.**
 Vertrek wandeling 12.30 uur – station Hoboken Polder.
 Verplaatsing TERUG station Hoboken Polder (trein om 16.32 uur – 17.32 uur – 18.32 uur ...)
 Afstand ong. 9 km.
 Info Bij slecht weer best aangepaste schoenen dragen (kan nogal modderig zijn in de polder).

Tijdens de wandeling is er geen café om te stoppen. Er is wel voldoende gelegenheid om even te rusten en eventueel een boterhammetje te eten en wat te drinken. Aan het einde van de wandeling, om ong. 16 uur, is er gelegenheid om iets te drinken in "De Schorren".

Inschrijven bij Linda Koeken via E-mail **lindakoeken@gmail.com** of GSM 0475.73.41.25.

TOEKOMSTIGE WANDELINGEN

- **zaterdag 7 september** Van Wieze naar Denderbelle.
- **zondag 22 september** Natuurvrienden Ontmoetingsdag – Kapellen.

FIETSEN samen met S-Sport Kapellen.

Ons volledige programma. **<http://www.natuurvriendenkapellen.be>**



S-Sport Kapellen

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN

maandag	petanque conditiegymp ILOKA	Gemeentepark Sporthal centrum verdiep	13.30 uur tot 17.00 uur 14 uur tot 15 uur
dinsdag	fietsen seniorobic ILOKA	Vertrek achter de sporthal Sporthal centrum verdiep	13.00 uur 14 uur tot 15 uur
woensdag	lijndans	GOTAK / KTA sportzaal 1 ^{ste} verdieping	14 uur tot 15 uur
vrijdag	lijndans	Sporthal Kapellen of Putte	Putte – 14 uur Kapellen – 14.30 uur
zaterdag	lijndans beginners	GOTAK / KTA sportzaal 1 ^{ste} verdieping	13 uur tot 15 uur

- info fietsen / Patrick Van Hoeydonck – **info@spusssportkapellen.be** / 0475.39.12.96.
- info petanque / Linda Koeken – **lindakoeken@gmail.com** / 0475.73.41.25.
- info lijndans en seniorobic / Irène Huygen – **irene.huygen@skynet.be** / 0486.69.92.33.
- info lijndans super beginners / Micheline De Beuckelaer – **beukenoot@telenet.be** / 0477.59.34.69.

AGENDA 2024

- **zondag 7 juli** BBQ samen met S-Plus.
- **maandag 23 - vrijdag 27 september** Lijndansweek Oostduinkerke.
- **dinsdag 24 september** seniorenfeest Kapellen in zaal Lux.
- **zaterdag 12 oktober** **Lijndans Party.**
- **dinsdag 10 december** Kerstfeest seniorenwerking Kapellen.



PLANNING FIETSDAGTOCHTEN

<u>Datum</u>	<u>Thema</u>	<u>Leider</u>	<u>km</u>	<u>Locatie</u>
vrijdag 19 juli	Ronquières	Patrick	68	op verplaatsing
vrijdag 9 augustus	Kapellen-Zundert	Mark G.	73	vanuit Kapellen
vrijdag 30 augustus	Fietsen in en om Heist-op-den-Berg	Patrick	68	op verplaatsing
vrijdag 20 september	Boom – Mechelen	Mark G.	64	op verplaatsing
vrijdag 4 oktober	Hamme – Rondje Schelde	Mark G.	58	op verplaatsing

Attentie voor de fietsers over de grens - zorg dat de Europese ziekteverzekeringskaart voor 2024 in je bezit is.

LIJNDANS

- juli-augustus – woensdag, vrijdag en zaterdag van 14 uur tot 15 uur in het park van Kapellen – ingang Bergstraat – daar is ook een parking – dansen doen we op het pleintje achter de atletiekpiste.
- september – na een sportieve vakantie starten we terug in de zalen vanaf 4, 5 en 7 september.

BARBECUE

Op **zondag 7 juli** is er een barbecue voor leden S-Sport en S-Plus. In "Den Biz" kan je aanschuiven vanaf 16 uur voor aperitief en BBQ. Leden betalen 15 € per persoon, niet-leden zijn ook welkom en betalen dan 25 € per persoon. Uiterste datum van inschrijving en betalen is vrijdag 28 juni.

Inschrijven bij Linda Koeken via E-mail lindakoeken@gmail.com of GSM 0475.73.41.25. Betalen via de rekening van S-Plus Kapellen: **BE43-9799-9676-1901**. Ook leden van S-Sport dienen te betalen via deze rekening.

SENIOROBIC

Seniorobic is er nog steeds op dinsdag van 14 uur tot 15 uur. Bij mooi weer gaan we ook weer turnen in het park. Wij starten terug in de sporthal op **dinsdag 10 september** met het nieuwe turnjaar. Lidgelden kunnen betaald worden via www.iloka.be. Lidgelden voor ILOKA moeten vóór september vernieuwd worden, die voor S-Sport zijn nog geldig tot december 2024.

CONDITIEGYM VOOR 50+ NIEUW OP MAANDAG

Voor leden die ook lid zijn van ILOKA is er op maandag van 14 uur tot 15 uur een uurtje BBB. Start op **maandag 9 september**. Iedereen welkom.



Curieus Kapellen

Na een maandje rust zijn we er met veel moed en goesting terug ingevlogen. De activiteiten voor het najaar zijn zo goed als ingevuld en in volle voorbereiding.

GEDIDSTE WANDELING IN BANKSYMUSEUM IN BRUSSEL

Wanneer **zondag 11 augustus.**
Waar Banksymuseum, Lakenstraat 28 Brussel.
Start 10.45 uur.



Permanente tentoonstelling over het werk van de mysterieuze graffitikunstenaar Banksy. Interessant, boeiend en mooi gebracht in een prachtig gebouw.

Lunch om 13 uur in de Cirio, Beursstraat 18 (vlak bij de Brusselse beurs) Brussel. Cirio is sinds 1886 een brasserie in Art-Nouveau architectuur.

Keuzemenu voor 30 €.

Hoofdgerecht

- Vlaams stoofvlees met frieten.
- Gebakken vis met frieten.
- Cannelloni met ricotta en spinazie.

Dessert

- Brusselse wafel van het huis Mikado.

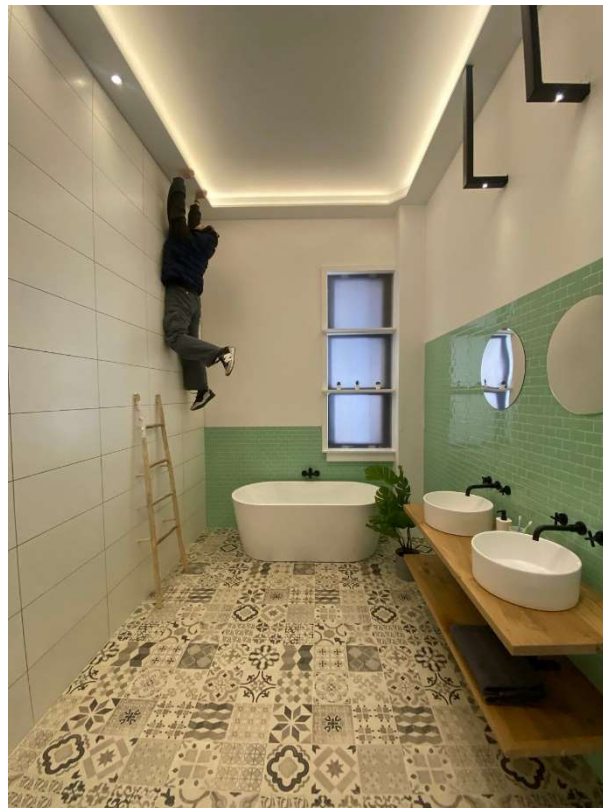
Een fles water per 2 personen. De andere dranken rekenen we af PER TAFEL met Marleen. Wat cashgeld is hiervoor wel handig. Vergeet niet bij inschrijving je menukeuze te vermelden a.u.b. en ook eventuele allergieën.

Prijs voor gids, ticket en lunch: 47 €. **GEEN museumpas** mogelijk in dit privé museum.

- Vervoer met de trein
- Kapellen – 8.51 uur.
- Antwerpen Centraal – 9.10 uur (spoor 23).
- Antwerpen Centraal – 9.19 uur (spoor 23).
- Berchem – 9.25 uur.
- Brussel Centraal – 10.10 uur (spoor 6).
Mochten er wijzigingen zijn in de uren van de treinen, brengen we jullie vooraf op de hoogte.
Daarna nog een wandeling van een kwartier naar de Lakenstraat.
- Inschrijven bij Marleen Vandueren via E-mail **marlev@scarlet.be** of GSM 0477.21.98.16 vóór 21 juli a.u.b. en betalen op de rekening van Curieus Kapellen **BE10-9799-9676-2204**.
Menukeuze vermelden!
- Info ik raad de mensen die wat moeite hebben met lang rechtstaan aan om eventueel een stoeltje mee te brengen. Je kan nergens zitten en stoeltjes zijn niet beschikbaar. De rondleiding duurt een uur. Daarna stappen we weer een acht- à tiental minuten tot aan de Cirio voor de lunch.

BEZOEK "ILLUSIUM" ANTWERPEN

- Wanneer **zaterdag 28 september** om 11 uur.
Waar Frankrijklei 18 Antwerpen = tegenover de opera.



"Illusium" is een interactief museum van verwondering met exposities die je zintuigen uitdagen, je geest verbijsteren of gewoon pure magie lijken. Voor sommige illusies heb je een GSM nodig om foto's te maken.

- Lunch moet nog gepland worden omdat het voorziene restaurant niet meer geopend is. Jammer! We brengen jullie hiervan nog op de hoogte.
- Prijs 15 € voor je inkomticket. **GEEN museumpas** mogelijk wegens privé museum.

- Vervoer tram 1 of 3 tot Opera – bus en trein zijn ook mogelijk.
- Inschrijven vóór 14 september bij Marleen Vandueren via E-mail **marlev@scarlet.be** of GSM 0477.21.98.16. Betalen op rekening **BE10-9799-9676-2204** van Curieus Kapellen. Voor de lunch, de mogelijke keuzes en de prijs breng ik jullie nog op de hoogte.

PROGRAMMA

- **vrijdag 18 oktober** - bezoek aan STROOM – MAATWERK in Merksem – van 13 uur tot 15.30 uur. Verdere gegevens volgen.
- **november** – Kerkschip (?).
- **december** – Roma achter de schermen (?).



S-Plus Kapellen

BROCHURE

Voor het volledige aanbod van activiteiten van S-Plus in onze regio kan je terecht op de vernieuwde website <https://www.s-plusvzw.be/antwerpen>.

FIETSBIJSTAND VAB

S-Plus fietsbijstand VAB Benelux. Als lid van S-Plus betaal je slechts 27 € per persoon per jaar. Voor meer info en inschrijvingen, bel S-Plus 02.515.02.06 of E-mail naar **info@s-plusvzw.be**.

AGENDA 2024

- **donderdag 19 september** Sporteldag Stabroek.
- **maandag 23 t.e.m. vrijdag 27 september** Lijndansweek met S-Plus Limburg in Oostduinkerke.
- **dinsdag 24 september** Seniorenfeest Kapellen in zaal Lux.
- **dinsdag 10 december** Kerstfeest seniorenwerking Kapellen.

BARBECUE

Op **zondag 7 juli** is er een barbecue voor leden S-Sport en S-Plus. In "Den Biz" kan je aanschuiven vanaf 16 uur voor aperitief en BBQ. Leden betalen 15 € per persoon, niet-leden zijn ook welkom en betalen dan 25 € per persoon. Uiterste datum van inschrijving en betalen is vrijdag 28 juni.

Inschrijven bij Linda Koeken via E-mail **lindakoeken@gmail.com** of GSM 0475.73.41.25. Betalen via de rekening van S-Plus Kapellen: **BE43-9799-9676-1901**. Ook leden van S-Sport dienen te betalen via deze rekening.

