



Koninklijk Trefpunt

EKEREN DONK/BRASSCHAAT

DE RONK VAN DE DONK APRIL-2025

LENTE, het seizoen van de hoop!

***40 dagen duurt de tocht naar Pasen.
Die tocht gaan we elk apart.***

Als alles in je leven
zo evident en normaal
is geworden
dan wordt het tijd
om te vasten
Vasten wordt dan een
loskomen uit dat alledaagse ritme en
terug gaan naar de hartslag van het leven
Vasten wordt dan een
loslaten van aangeprezen levenswijzen en
weer voelen waar het erop aan komt
Vasten wordt dan een
loswringen uit gedwongen contacten en
vriendschappen sluiten die het hart raken
Vasten wordt dan een
losmaken uit een god-vreemde wereld en
hem zien in mensen om je heen
40 dagen vasten
doet ons weer verrijzen
tot echt mens
Antoon Vandeputte

***Na 40 dagen beieren de klokken en legt de
paashaas de eieren. Hoera! Het is Pasen!***

Het frisse groen op jonge twijgen,
een tere tak met bloesemknop.
De natuur spreekt en zal niet zwijgen,
de lente volgt de winter op.

Pasen schenkt ons weer nieuw leven,
het oude is voorbij gegaan.
Een licht wordt ons gegeven,
om in het donker op te staan.

Pasen opent dichte deuren,
een voorportaal is ons bereid.
Een leven vol van lentekleuren,
een vleugje van de eeuwigheid.

Vaste activiteiten

Maandag DND 13.30 u. lijndans 16.00 u. zangkoor 19.30 u. kaarten bij RAAK	Dinsdag parking DND ZOMERUUR 13.30 u. vertrek fietsen	Vrijdag DND 13.00 u. via het onthaal - Kletscafé: kaarten, lezen, rummikub, biljart, kletsen, breien	Maandag en vrijdag De Nobele Donk 13.30 u. petanque
--	--	--	---

Kalender

01/04 EduCare voor de fietsers + fietstocht 1 03/04 Lange dagfietstocht 2 10/04 Korte dagfietstocht 2 11/04 Afrekenen paasfeest 17/04 Lange dagfietstocht 3	21/04 Petanque tornooi 22/04 PAASFEEST 24/04 Natuurwandeling 3 27/04 ERFGOEDDAG = FAMILIEDAG 30/04 MPV
---	---

*Gooi de ramen open
Laat de wereld binnen
De winter geeft zich over
De lente kan beginnen
Stef Bos*

FIETSNIEUWS

Bericht van Frans en Maria

Welkom terug fietser!

Als de dagen lengen is het tijd om de fiets weer van stal te halen en mooie fietstochten te maken. Goede afspraken maken goede vrienden.

1. Organisatie fietsen

- Elke week op dinsdagmiddag van 13.00 u. tot ca. 16.30 u.
- Van april tot einde september organiseren wij 11 lange dagfietstochten en 9 korte, altijd op een donderdag.
 Afstand lange tussen de 50 en 60 km
 korte ca. 30 km
- Inschrijven op voorhand moet niet. Ben je een regelmatige fietser en kun je echt niet mee die dag? Meld dit dan aan de contactpersoon. Dan hoeft hij/zij niet onnodig te wachten en kan alles soepel verlopen.
- Contactpersoon fietsen dinsdag en lange dagtochten: Frans Vandeweyer
- Contactpersoon korte dagtochten: Maria Dierckx

2. Onze leuze: Samen uit, samen thuis!

- Wie de groep vroegtijdig wenst te verlaten, waarschuwt tijdig de contactpersoon.
- Heb je stukken aan je fiets? We gaan zo veilig mogelijk staan, bij voorkeur uiterst rechts op de weg of bijv. op de oprit van een huis. De groep blijft altijd samen.

3. Afspraken voor dinsdagmiddag om 13.30 u.

Om 13.25 u. verzamelen de fietsers in de Prinshoeveweg aan het kruispunt met de Jozef Ickxstraat. Dat is schuin tegenover het dc De Nobele Donk en voor de school Sint - Jozef.

Vertrek: stipt om 13.30 u. Ben je wat later? Helaas, we wachten niet op laatkomers.

4. Afspraken voor de lange fietstochten met of zonder fietskar

1. De dag/avond voordien

- Fiets technisch in orde: banden druk, een gaadi in de juiste maat = een open binnenband, het wiel moet er dan niet uit.
- Fiets batterij opladen. Zorg ervoor dat je altijd vertrekt met een volle batterij!
- Fiets batterij en display: breng een kenteken aan op je batterij bijv. een sticker of je initialen of je naam onder een doorschijnend plakband
- Heb je alles bij? geel hesje, helm, regenpak, zonnecrème
 drankje
 zorg ook voor je huisdieren want je bent een hele dag weg.
- Heb je een hoorapparaat? Wees voorzichtig bij het afnemen van je helm. Oefen dit best thuis al want soms blijft het apparaat in de riemen hangen.
- Vergeet je identiteitskaart niet!
- Steek ook je medische kaart, juist ingevuld, op zak.
- **€ 4,00** voor het gebruik en het onderhoud van de fietskar

2. De dag zelf

- Luister even naar het weerbericht. Kleeed je dan sportief aan.
- Wees kalm en rustig. Breng je goed humeur mee.
- Vergeet je medicatie niet! Een weetje: sommige medicamenten verergeren de zonnebrand. Neem je voorzorgen!
- Bij zonnebrand bedek je best je hoofd, armen en schouders! Het kan heel warm zijn op de fiets!

3. Dagindeling

- Bijeenkomst: **8.45 u. op de parking van Hof De Bist**
- Bij aankomst: zet je fiets **onmiddellijk naast de fietskar** op de plaats die de laders je aanwijzen. **Haal je fiets batterij en je display** van je fiets om het hefgewicht voor de fietskar laders te verminderen. Maak je **fietstassen** zo smal mogelijk of haal ze gewoon van je fiets.
- **HANDIGE TIP!** Oefen **thuis** het verwijderen van je batterij en je fietszakken.
- Op onze fietskar kunnen 16 fietsen. De fietsers zonder auto worden verdeeld over de aanwezige auto's.
- Je krijgt een blad met de knooppunten op of dit wordt op voorhand naar je gemaild.
- De chauffeurs krijgen de vertrekplaats van de fietstocht door, meestal met de gps gegevens. Bijv. kerk Westmalle.
- Vertrek: **9.00 u. stipt**, tenzij anders vermeld via De Ronk van de Donk of e-mail
- Bij terugkomst ± 18.00 u: Op de parking van Hof De Bist worden de fietsen van de fietskar gehaald. Helpende handen zijn meer dan welkom.

4. Planning van de dagtocht: we fietsen in 4 blokken

- Voormiddag: Bananenstop na ± 10 à 12 km
 - Breng zelf iets mee: een drankje, een snoepje, een stuk fruit enz.
- 's Middags: Lunch aan democratische prijs ± in de helft van de rit
 - Stal je fiets op de voorziene plaats. Sluit je fietszakken en verwijder je display.
 - Als groep is het leuker om samen aan één tafel te zitten in één ruimte. Dit is ook gemakkelijker voor de bediening en het spaart tijd.
 - Tip! Als iedereen hetzelfde kiest is dat gemakkelijk voor de keuken en zijn we vlugger samen klaar met eten om tijdig samen te kunnen vertrekken.
 - Je betaalt zelf je lunch.
 - Maar! Voor een groep werkt men dikwijls met één afrekening per tafel. Breng dus best wat cash en vooral kleingeld mee.
- Namiddag: Drankstop.
 - Ongeveer half weg houden we nog ergens halte in een café of ijssalon of...
- Naar huis
 - Na de drankstop keren we terug naar de parking om de fietsen te laden.
 - De chauffeurs brengen dezelfde fietsers mee terug naar Ekeren.
 - We rijden terug naar huis, parking Hof De Bist. Fietsen afladen.

5. Afspraken voor de korte fietstochten zonder fietskar

Hier gelden dezelfde afspraken met uitzondering van het vertrekuur.

De fietsers verzamelen om 10.15 u. op de parking van Hof De Bist en vertrekken om 10.30 u.

Wij zorgen altijd voor een aangename dag en verrassen je soms met onbekende plaatsen zoals bijv. Bij ons Moemoe in Breda, Herberg in het wilde zwijn in Postel. Geniet van deze dag in goed gezelschap!

Contactgegevens Frans Vandeweyer: frans.vandeweyer2@pandora.be - tel 0497 751 589 (liefst na 18.30 uur)

Contactgegevens Maria Dierckx: mrderckx1@gmail.com – tel 03 541 90 03

Fietstochten in april	
1. EduCare	Dinsdag 1 april 10.00 u.

De opfrissingscursus van de verkeersregels is enkel voor de fietsers. Aansluitend fietstocht 1.

2. Lange dagfietstocht 2	Donderdag 3 april 9.30 u.
---------------------------------	-------------------------------------

Naar Essen met 'auwe vlooi!' Vertrek voor de langslapers om 9.30 u. parking Hof De Bist
9.45 u. vertrek

Zonder fietskar!



Lunch in De Vélo – Maststraat 41
– 2910 Essen – 03 501 16 24

Terug langs de Kalmthoutse
heide.

Bespreking: het vervoer van de
fietsers bij gebruik van de
fietskar.

3. Korte dagfietstocht 2	Donderdag 10 april 10.15 u.
---------------------------------	--------------------------------

Naar Zandvliet



Programma: Voor de tweede tocht neemt Willy Lathouwers de rit
over van Maria Dierckx. De uitgestippelde route loopt langs het
Moretusbos en de Ossendrechtse Heide.

10.15 u. bijeenkomst parking Hof De Bist

10.30 u. vertrek fietstocht

Middagpauze: De Leeuw van Vlaanderen, Antwerpsebaan 413,
2040 Antwerpen - Zandvliet. Tel 03 568 81 40

4. Lange dagfietstocht 2	Donderdag 17 april 8.45 u.
---------------------------------	-------------------------------



De bestemming hangt af van de bespreking op 3 april.

De fietsers worden tijdig op de hoogte gebracht.

PETANQUE TORNOOI

	Paasmaandag 21 april 12.00 – 17.00 u.
---	--

Dit petanque kampioenschap wordt ingericht voor onze trouwe De Nobele Donk spelers.
Maar supporters zijn altijd welkom!

Programma:

12.00 – 13.30 u. Lunch

13.30 – 16.15 u. Petanquetornooi

16.30 u. Prijsuitreiking

Inschrijven en betalen bij Tony Gijbels **voor 15 april!**

PAASFEEST

Paasbloemen in de vazen, lekkere chocolade hazen
Op de tafel mooie glazen, wij willen vieren PASEN!

Dinsdag 22 april
12.00 u.



12.00 u. deuren open

Aperitief bij het binnenkomen

12.30 – 12.50u. bezinning

13.00 u. feestmenu

Prijs: € 25

Vermeld bij inschrijving je menukeuze: feest of VEG

Betalen met vermelding van je keuze:

- Cash aan je contactpersoon voor 11 april
- Stort ten laatste op 7 april op de rekening in voetnoot
- Afrekenen contactpersonen 11 april

Muzikale animatie

Feestmenu

Salade van scampi met waterkers en appel,
currysous met zure room

Soep van courgette, ricotta en basilicum

Varkenshaasje, rode Portosaus, geglaceerde
wortelen en aardappelnootjes

Gekaramelliseerde ananas met vanille ijs

1 kop koffie of thee

VEG menu

Salade van kipstukjes met waterkers en appel,
currysous met zure room

Soep van courgette, ricotta en basilicum

VEG filet, VEG Portosaus, geglaceerde wortelen
en aardappelnootjes

Gekaramelliseerde ananas met vanille ijs

1 kop koffie of thee

Diabeten: Het ijs wordt aangepast en de ananas wordt niet gekaramelliseerd.
Vermeld bij je keuzemenu bijv. feest +D of VEG + D

Lentekriebels: mag ik je krokussen?

NATUURWANDELING

Het Ravenhof

Donderdag 24 april

Deze wandeling wordt geleid door Luce Danijs, maar Gaby mailt de wandelaars 10 dagen op voorhand de nodige wandelinformatie door.

Ben je nog niet aangesloten bij onze wandelaars?

Mail je e-mailadres dan naar edouard.ledene@telenet.be en we schrijven je bij op de lijst van de natuurwandelaars.

Heb je geen e-mailadres en wil je toch graag mee gaan wandelen?

Bel of sms Gaby 0478 39 46 81 ongeveer 1 week voor de wandeling. Gaby sms't je dan het juiste uur en de plaats van bijeenkomst door.

LEDENNIEUWS



Een nieuwe lente, zes nieuwe leden!

Op 4 februari schreef Marie Louise Heyvaert zich in bij ons trefpunt.

Op 10 februari sloot Philomena Jerusalem zich aan bij ons trefpunt.

Diezelfde dag verwelkomden wij het echtpaar Chris Fagard en Annet Bakker met open armen want Chris beheert onze website.

Op 14 februari vond het echtpaar Jan Van Tricht en Helena Schalenbourg de weg naar ons trefpunt.

Wij hopen hen vlug te mogen begroeten op onze activiteiten.



Maria Joosens

Op 15 februari 2025 heeft Maria, geboren te Antwerpen op 26 mei 1931, ons verlaten. De liefde voor haar medemens gaf haar vele namen: ons Moeke, ons Maria, Mitteke van 't hoeke, Maria van de Miel, Tante Maria, Juffrouw Maria.

Zij was de fiere moeder van vijf kinderen, die ze met een kwinkslag omschreef als 'My big five!' Zij was ook een heel trotse groot- en overgrootmoeder. Haar ogen twinkelden als ze over hen sprak. Zij was een heel sociaal geëngageerde vrouw en een trouw OKRA-lid.

Wij wensen de familie heel veel sterkte in deze moeilijke dagen.



Marie Paul Gillemot
22/03/1945

*Marie Paul krijgt vandaag een nieuwe voordeur
Om te schilderen in haar lievelingskleur
In het koor zingt ze nog altijd als een nachtegaal
Een verkeerde datum maakte haar een weekje jonger
Maar dat maakt van haar nog geen jogger
Nee, ze is een fervente wandelaar, samen met de hond
En Walter, haar kompaan, wandelt ze menig stond
Van Ter Borch naar de Oudebaan
Wij wensen haar nog vele mooie jaren
Om mooie herinneringen te vergaren
Van harte gefeliciteerd!*



Johanna Rombouts
13/04/1945

*Johanna, alias Marijke, wordt tachtig
Is dat niet prachtig
Deze kranige dame is nog heel sportief
Het wandelen blijft haar heel lief
Samen met Linda drementelt ze door de straten
En constant lopen zij te praten
Af en toe samen wat cultuur snuiven
Zal ze niet wegwuiven
Marijke, beleef een magische dag
Vol positieve energie en met veel gelach
Van harte gefeliciteerd!*

FEMMA PAASBEZINNING

Iedereen is welkom op dinsdag 15 april om 20 uur in zaal Umami!

Lilianne Van Bragt, gebedsvoorganger, spreekt over 'De hoop'.

SENIORENFLASH

Asbest in je woning: een nuttig weetje!

Heb je gebonden asbest in je woning? Je kunt vanaf januari 2025 **gratis een asbestcoach** van stad Antwerpen laten langskomen. De werkwijze en voorwaarden lees je op www.antwerpen.be

MARIABURGNIEUWS

André Rieu en zijn verjaardagsshow

Zondag 13 april
13.30 u.

André Rieu viert zijn 75^{ste} verjaardag. De film toont een selectie van zijn favoriete en meest spectaculaire internationale optredens en enkele van de mooiste muziekmomenten die de maestro en zijn Johann Strauß Orkest met elkaar hebben beleefd. Het overgrote deel van de concerten in deze verjaardagsshow is nooit eerder op het witte doek te zien geweest.

Praktisch:

1. 13.30 u. aan het Douwe Egberstcafé in de hal van Kinopolis, waar de kaarten verdeeld worden.
2. Prijs € 19,95
3. Inschrijven voor 7 april bij Esther Weymeersch – tel. 0495 168 159

Daguitstap Oosterhout en Dussen

Donderdag 17 april
9.00 u.

We bezoeken het Oud Brabants Museum in Oosterhout en een klompenmaker in Dussen.
Programma:

- 9.00 u. vertrek bus aan de kerk van Ekeren Donk – gelieve te parkeren in de zijstraten
- Koffie met koek
- Bezoek Oud Brabants Museum: Wij nemen de bezoeker letterlijk mee terug in de tijd en laten zien hoe men leefde, woonde en werkte in de tijd tussen 1900 en 1960. Komen o.a. aan bod: miniaturenpark, oude ambachten, interieurs, wassen en strijken enz.
- 's Middags: Brabantse koffietafel
- Verkenning van de omgeving van Dussen met een treintje
- Klompenmakerij: tijdens een heel humoristische demonstratie vertelt men hoe de klompen gemaakt worden.
- Afsluiter: koffie met cake
- Tussen 16.45 u. en 17.00 u. rijden we terug naar huis.

Prijs voor dit alles: OKRA-leden € 59 en niet OKRA-leden € 64.

Inschrijven bij Esther Weymeersch – tel. 0495 168 159.

Voor beide activiteiten: Gelieve eerst te telefoneren en daarna pas te betalen op rekeningnummer BE21 9731 5684 5903 van OKRA Mariaburg.

REVA 2025, de zorgbeurs van België

Ontdek de toekomst van zorg en welzijn!

Van 24 tot 26 april

Van harte welkom in **Flanders Expo Gent** voor dé zorgbeurs van België, de informatiebeurs voor mensen met een beperking, ouderen, mantelzorgers en professionals! . Op REVA 2025 ontdek je de nieuwste hulpmiddelen en diensten die je leven makkelijker maken. Met meer dan **150 exposanten** is er voor iedereen wat te beleven.

REVA is méér dan een beurs. Het is dé plek waar toegankelijkheid, vernieuwing en ontmoeting centraal staan, met interactieve themadorpen, zoals:

- **REVActive:** alles over G-sport en bewegen in samenwerking met G-sport Vlaanderen. Probeer sporten zoals skiën of muurklimmen en ontmoet inspirerende G-topsporters.
- **REVAcation:** ideeën voor toegankelijke vakanties.
- **Overheidsdorp:** alle relevante overheidsdiensten op één plek.
- **ZieZo Vlaanderen:** aanbod voor blinden en slechtzienden.
- **REVAtalks:** inspirerende getuigenissen en lezingen
- **REVAhome** helpt je wegwijs in diensten en producten voor wonen en vrije tijd

Of je nu op zoek bent naar praktische hulpmiddelen, deskundig advies, of gewoon een fijne dag wilt beleven: **REVA2025 heeft het allemaal.**

Reserveer vandaag nog je gratis ticket op reva.be en ontdek samen met ons de toekomst van zorg en welzijn. Laat je verrassen, inspireren en informeren. Tot dan

ERFGOEDDAG 2025 daagt je uit! GAME ON!



**Zondag
27 april 2025**

Game On! Erfgoeddag 2025 daagt u uit: durf te spelen, betreed het speelveld van ons erfgoed en ontdek nieuwe en oude verhalen. Het is tijd voor actie, blijf dus niet aan de zijlijn.

Speel, geniet en leer spelenderwijs over de geschiedenis en het erfgoed dat daarvan getuigt. Van sport tot spel, gokken en beginnersgeluk, techniek en vaardigheid, over erfgoed in beweging: op zondag 27 april 2025 brengt *Game On!* tradities en innovaties samen in een viering van onze culturele rijkdom.

Ontdek het erfgoed door middel van spel. Of het nu gaat om traditionele spellen of hedendaagse vormen van *gamefication*, *Game On!* nodigt u uit om te spelen, te genieten en te leren. Spelenderwijs verkent deze Erfgoeddag nieuwe en oude verhalen en verbindt iedereen met het verleden op een speelse manier.

De Ekerse Erfgoeddag vindt plaats in de tuin van de Nobeledonk. Op een wandelparcours ontdek je een tentoonstelling van een 15-tal affiches van Ekerse kermissen tussen 1921 en 1936. **Van 14 tot 17 uur** kun je (oude) spelletjes komen spelen. Plezier voor jong en oud!

Wie graag langskomt, hoeft niet te reserveren. Hou er rekening mee dat het wandelparcours zich op een buitenlocatie bevindt. Lukt Erfgoeddag niet voor jou? Dan ben je nog tot en met zondag 25 mei welkom om de tentoonstelling te bezoeken.

ERFGOEDDAG = FAMILIEDAG

Het district en Heemkring Ekeren organiseren de Ekerse Erfgoeddag. Wij grijpen deze kans met beide handen aan om een idee, dat al lang aan het rijpen is, te realiseren. Is er iets leukers dan spelletjes spelen samen met je familie?

Verspreid over het hele domein staan er oude volksspellen en modernere spelletjes. Wie petanque wil spelen, meldt zich aan bij ons. Kaarten en rummikubben kan ook.

Om 15 uur is er een permoment: Koen Palinckx opent de tentoonstelling op het wandelparcours.

Kom zeker langs met je familie **tussen 14 en 17 uur** en maak er een gezellige zondagmiddag van! Laat vooral je innerlijke kind vrij en (her)ontdek het spelen want speelplezier staat op deze Erfgoeddag centraal. **En wij voorzien koffie met een zoete versnapering!**

LENTE AFSLUITER

LENTE, het seizoen van de grote schoonmaak!

Kriebelt het bij jou ook voor de grote lentepoets?
De lenteschoonmaak zit in onze genen
Vegen, poetsen, ramen zemen
Kasten uitladen om te ontspullen
In poetsmodus willen we ons hullen
Met kledij, handschoenen en schort staan we paraat
En met borstel, emmer, spons, vod en stofzuiger in vol ornaat
Zijn we een echte poetsfanaat
We willen ook met de stofdoek door ons hoofd
Want de lentezon heeft warmer weer beloofd
Huisje rein en hoofdje vrij
Dat maakt ons oh zo blij!

