

ZO 04/08 Fietstocht vanuit Zeebrugge Bad richting Cadzand en Breskens (± 75 km)

Een schitterende fietstocht vanuit Zeebrugge Bad richting Cadzand en Breskens. Via Knokke en Retranchement fietsen we naar Cadzand Bad. Daarna rijden we langs de Noordzee, dwars doorheen de duinen, richting Nieuwvliet Bad en Breskens. Vervolgens zetten we onze weg verder via prachtige polderbaantjes en een schitterend natuurgebied richting Groede, Nieuwvliet, Cadzand, Retranchement en Knokke. Aangekomen in Zeebrugge Bad, hebben we ruimschoots de tijd voor een strand/duinen wandeling en/of een terrasje. De dag sluiten we af met een etentje op de zeedijk.

Aantal tussenstops: 4

Rijdsnelheid: ± 20 km/u

Mee te brengen: een fiets in perfecte staat, een drankje en een snack/picknick voor onderweg.

Belangrijke opmerkingen:

1. Bij slecht weer gaat deze fietstocht **niet** door en wordt deze verplaatst naar een latere datum. Bij twijfel neem je contact op met Danny.
2. Gelieve Danny **ten laatste zondag ochtend om 8u** te verwittigen van je deelname.
3. Je kan Zeebrugge Bad ook gemakkelijk bereiken met de trein vanuit Brugge Sint Pieters. Bijvoorbeeld met de trein vanuit Mechelen van 8u06 kom je in Zeebrugge Bad (Zeebrugge-Strand) aan om 9u56.
4. Ter plaatse kan je een gewone (**geen e-bike**) huren (25 euro voor een ganse dag - reservatie op voorhand is wenselijk, neem contact op met Danny).

Afspraakuur: 10u10

Afspraakplaats: (GRATIS) parking ter hoogte van Baron De Maerelaan 10, 8380 Zeebrugge Bad (op slechts 50m van het treinstation Zeebrugge-Strand).

Aanvangsuur: 10u30

Bijdrage: Gratis. Meld je, met je lidkaart in de hand, spontaan aan bij de verantwoordelijke voor controle.

Info: DannyS - 0485 32 67 98

ZO 04/08 Fietsen langs de aardbeienteelt in Hoogstraten (50 km)

De Hoogstraten Aardbeien gelden als de mooiste en lekkerste van het land. Met een jaarlijkse productie van ruim 25

miljoen kilo vormt Hoogstraten het onbetwiste centrum van de aardbeienteelt. Door de intense samenwerking tussen het Proefcentrum Hoogstraten, de Tuinbouwschool en de Veiling Hoogstraten is de teelt er heel intensief en gespecialiseerd. Dat resulteert in een niet te evenaren kwaliteit. De Hoogstraten Aardbei wordt geëxporteerd naar heel Europa. Elk jaar overhandigt het hertogelijke genootschap –de Ghesellen van de Aardbei– het allereerste bakje aan de koning. Met behulp van vooruitstrevende technieken slagen de Hoogstraatse telers er in om het hele jaar rond smakelijke aardbeien op de markt te brengen. Ook in de koude wintermaanden. Een vernieuwende teelttechniek onder belichting, doorgedreven kennis en ongebreideld enthousiasme zijn de ingrediënten voor dit uniek product. Fran kijkt nog uit voor een degustatie van het –Sint-Katharina elixir–, een digestief van aardbeien en chocola.

Meebrengen : picknick – drankje – fiets in goede staat – fietshelm (eigen keuze)

Afspraakuur: 10u45

Afspraakplaats: Parking Van Cuyck (achter Sint-Katharinakerk), Jan Van Cuyckstraat, 2320 Hoogstraten

Aanvangsuur: 11u

Bijdrage: Gratis. Meld je, met je lidkaart in de hand, spontaan aan bij de verantwoordelijke voor controle.

ZO 04/08 Wandeling: Parels van de Groene Vallei (19km)

De Groene Vallei is een groene oase tussen de steden Leuven, Brussel en Mechelen. Verschillende natuurgebieden maken er deel van uit. We doen er enkele aan. Eerst wandelen we door en rond het wondermooie Silsombos. Na enkele buurtwegen komen we uit aan een ijssalon. Tijd voor de picknick. Daarna stappen we verder naar de Molenbeekvallei met de Heersemolen. Deze molen is nu omgebouwd tot woonerf. We vervolgen onze weg langs akkers, maisvelden en een grote perenboomgaard. Via de Grote Spekstraat belanden we in Buken. Naast de kerk houden we onze 2de stop. Tenslotte wandelen we langs het Bukenpad en de Steengootbosweg naar de 'Zwarte Madam', een Maria-beeld in het bos, waar een legende aan verbonden is. Uiteindelijk komen we

terug aan ons vertrekpunt. Wie wil kan daar nog zijn dorst laven.

Be there!

Meebrengen: stevige wandelschoenen, hapje en drank voor onderweg (2 stops voorzien), zonbescherming (veel open veld), goed weer en goed humeur.

Afspraakuur: 10u30

Afspraakplaats: Rode Kruisplein, 2800 Mechelen, of om 11u15 ter plaatse, Bezoekerscentrum Groene Vallei, Lelieboomgaardstraat 60, 3071 Erps-Kwerps.

Aanvangsuur: 11u30

Bijdrage: Gratis. Meld je, met je lidkaart in de hand, spontaan aan bij de verantwoordelijke voor controle.

Info: Rik V - 0472 44 72 43

ZO 04/08 Fietsen door de bomen in Lommel (± 40 km)

Fietsen door de Bomen in het Pijnven in Hechtel-Eksel is een iconische fietsbrug die je laat fietsen tussen de ruïnes van de bomen in Bosland. Met deze innovatieve fietsbeleving komt er een extra belevingslaag op het Limburgse fietsroutenetwerk bij: dit is dan ook Limburgs' grootste toeristische troef! De fietsbrug, een dubbele cirkel met een doorsnede van 100 meter en maar liefst 700 meter lang, stijgt geleidelijk (3-4%) tot 10 meter hoogte. Door het prachtige Bosland zo spectaculair te ontsluiten, kunnen bezoekers deze natuur op een heel bijzondere manier beleven. We fietsen tevens door de Sahara, de vlindervallei, langs het Kattenbos en het Glazen Huis.

Zorg voor een fiets die in orde is.

Bij regenweer gaat de tocht niet door.

Afspraakuur: 12u50

Afspraakplaats: Parking Pijnven Kiefthoekstraat z/n 3940 Hechtel-Eksel

Aanvangsuur: 13u

Bijdrage: Gratis. Meld je, met je lidkaart in de hand, spontaan aan bij de verantwoordelijke voor controle.

Info: Diane DK - 0485 80 29 86

ZO 04/08 Stadswandeling Turnhoutse volksverhalen Turnhout OOK NIET-LEDEN!

Een gids van Turnhout neemt ons mee door Turnhout voor boeiende volksverhalen.

Kom meer te weten over **de volksfiguren en histories van Turnhout**. Vaak zijn ze het onderwerp van vertellingen die van de ene

generatie op de andere werden overgeleverd. De volksmond kleurt de ware gebeurtenissen met schalksheid, ironie, zelfspot en zelfs met drama. Tijdens de wandeling moet je jezelf afvragen wat nog waarheid is en waar de fantasie begint.

Deze **leuke, ontspannende wandeling** duurt **2 uren**.

Nadien drinken we nog iets in de gezellige binnenstad van Turnhout en de hongerigen gaan nadien iets eten.

Bel snel Pieter 0478 54 54 54 en betaal � 7 ter plaatse!

Afspraakuur: 13u30

Afspraakplaats: aan Fruitkraam Cools aan het Rond Punt van Wommelgem (je kan hier gratis parkeren en tevens eindhalte tram 8) of om 14u45 aan Toerisme & Uit, Grote Markt 44 te 2300 Turnhout waar Pieter & Nicole iedereen verwelkomen.

Aanvangsuur: 15u

Reservatie: � 7 overschrijven op Oeverrekening KBC BE07 7310 3573 4266. Vermeld lidnummer, datum en activiteit **Niet-leden vermelden i.p.v. lidnummer, hun mailadres en gsm-nummer.**

Info: Pieter & Nicole - 0478 54 54 54 - 0475 59 56 11

Max. personen: 25

Annulatie: Annulatievoorwaarden voor ´´ndagsactiviteiten

Nederlandstalige liedjes, maar we zingen ook Engelse en Franse succesnummers. Iedereen krijgt ter plaatse een **gratis krantje met de liedjesteksten** zodat meezingen makkelijk wordt.

Vlaanderen Zingt is uitgegroeid tot **het grootste openlucht meezingfeest** dat de mensen het plezier van zingen wil laten herontdekken, los van overtuiging, leeftijd of afkomst.

PS: Antwerpen zingt wordt georganiseerd voor Jongeren Oever EN voor alle Oeverleden!

Afspraakuur: 18u15

Afspraakplaats: Gedempte Zuiderdokken - 2000 Antwerpen aan de linkse ingang. **Om 18u30 gaan we samen binnen!**

Info: Annick F

ZO 04/08 Antwerpen zingt

Eigenlijk zingen we allemaal wel eens graag maar doen we het veel te weinig. **Samen zingen geeft je een gelukkig gevoel**, het is ontspannend en het vergroot de verbondenheid tussen mensen. Een avondje samen zingen is dan ook een bijzonder leuke ervaring (ook al vind je van jezelf dat je er maar een beperkt talent voor hebt). Vlaanderen Zingt geeft je de kans om eens onbezorgd te zingen. Want zingen doet je zowel geestelijk als lichamelijk deugd: **van zingen word je gelukkig**. Waar samen gezongen wordt, stellen mensen zich open voor elkaar, zijn er geen drempels en wordt het groepsgevoel op een fijne manier gestimuleerd. Samen zingen heeft dus ook een belangrijke sociale functie. Tijdens de meezingavonden van Vlaanderen Zingt staat het publiek centraal. De bezoekers zingen samen populaire liedjes die tot het collectief geheugen behoren. Het is dus geen karaoke, maar samenzang. Het repertoire bestaat uit veel