

ZO 05/08 Fietsen vanuit Heist-op-den-Berg, Beerzel, Begijnendijk (± 40km)

We fietsen door de Zuiderkempen met enkele hellingen. We fietsen aan een rustig tempo, ca 16-17 km/u. Er is 1 tussenstop voorzien. Het verkeersreglement voor individuele fietsers geldt.

Nadien gaan we nog iets drinken en eventueel eten.

Bij slecht weer wordt de tocht uitgesteld. Contacteer begeleider.

Meebrengen: fiets in goede staat, eventueel drank en regenjas, reserve binnenband.

Afspraakuur: 13u15

Afspraakplaats: Kruispunt Liersesteenweg - Mechelsesteenweg 266 Parking Brantano of vroegere Fabiola te 2220 Heist o/d Berg

Aanvangsuur: 13u30

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

Info: Jos Heylen - 0486 31 66 76

ZO 05/08 Fietstocht vanuit Tielrode richting Dendermonde (± 58 km)

We rijden in een rustige, mooie, natuurrijke omgeving. Via de Scheldedijken van Hamme Driegoten, Kastel, Moerzeke en Grimbergen fietsen we richting Dendermonde (afstand ± 29 km).

We houden een halte op de markt van Dendermonde voor een drankje.

Daarna komen we terug via de Scheldedijken van Vlassenbroek, Baasrode, Buggenhout Oude Briel, Sint-Amands, Mariekerke, Branst en Weert. Nadien kunnen we samen iets drinken en/of eten in "De Rietgors" (aan democratische prijzen).

Rijsnelheid: ± 20 km/u

Meebrengen: Fiets in perfecte staat, een tussendoortje en/of drankje voor onderweg.

Afspraakuur: 13u15

Afspraakplaats: Het Waesmeer (restaurant De Rietgors) - Huis ten Halven 41, 9140 Temse (grote parking)

Aanvangsuur: 13u30

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

Info: DannyS - 0485 32 67 98

Fotoalbum: 9 foto's (enkel te bekijken door leden, na login)

ZO 05/08 ADVERTENTIE: Salsa Revelation in Pop-Up Zomerbar Hemelhoeve Brasschaat OOK NIET-LEDEN!

Salsa Revelation

Kom kennismaken met de warme Latijns-Amerikaanse dansen. We zorgen voor de sfeer, de muziek door de beste dj's Esk & Pablo en een nieuwe zomerbar binnen en buiten. **Gratis openlucht dansen** met zicht op het mooiste park van Brasschaat, grote gratis parking, volledig gratis evenement en als dat nog niet genoeg was, geven we om 18u ook een gratis dansinitiatie van Salsa Revelation.

Elke zondag vanaf 22/7 salsa & merengue en bachata ism www.salsarevelation.be

Afspraakuur: vanaf 17u

Afspraakplaats: Pop-Up Zomerbar Hemelhoeve, Gemeentepark 8 2930 Brasschaat

ZO 05/08 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 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.

Afspraakuur: 18u15

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

Info: Annick F