



Een jeugdbeweging voor senioren

Afdeling Lokeren

Nieuwsbrief juni 2026 | jaargang 11 | nr. 119



Beste Vl@s vrienden,



Hoe snel gaat alles toch. We hebben qua weer een slechte maand mei achter de rug, vooral de periode rond de ijsheiligen zullen we niet snel vergeten, je kon niet genieten van een stralend zonnetje maar van een goeie jas en vooral een stevige paraplu. Maar nu kunnen we toch wel hopen dat de zon van de partij zal zijn in de komende maanden, maar ook niet te warm in juni, zodat onze studentjes kunnen studeren, wat belangrijk is voor hun toekomst en dat ze in de zomermaanden niet moeten studeren en kunnen genieten van familie en vrienden en van de grote vakantie die eraan komt. Veel succes aan de studenten alleszins.

En voor een deel van onze vrienden, komt de reis naar Umbrië heel kortbij. Wij wensen hen allen een zeer mooie, warme, leerrijke; culturele en ontspannen vakantie toe. Geniet van de vriendschap die er bij de Vlassertjes aanwezig is.

In de maand juni zetten we ook de vaders in de kijker. Op 14 juni vieren we Vaderdag en in deze nieuwsbrief vinden jullie alvast een tip om via de kinderen een leuk cadeau uit te kiezen.

Wij zijn ook de thuisblijvers niet vergeten. Voor hen staan er ook tal van activiteiten op het programma, vooraleer wij ook aan de zomervakantie beginnen. Veel leesplezier met onze nieuwsbrief.

Vanwege gans het bestuur van Vl@s Lokeren.  
Veel leesgenot.



## Activiteiten juni 2026

Deelname aan de activiteiten van onze vereniging Vlaamse actieve seniorenafdeling Lokeren geeft ons automatisch de toelating om foto's, genomen tijdens deze activiteiten, te publiceren op onze website en blog. Indien u hiermee niet akkoord gaat, gelieve ons hiervan telkens te verwittigen.

Dank voor uw begrip.

### Belangrijk:

Voor al deze activiteiten is een voor-inschrijving noodzakelijk en verplicht. Niet ingeschreven is geen deelname. Gelieve hier rekening mee te willen houden.

Als organisatie moeten wij steeds weten wie er heeft deelgenomen aan een activiteit ivm verzekering. Inschrijving geeft ook het voordeel dat jullie verwittigd kunnen worden bij wijziging/annulering van de activiteit.

## Van 2 tot en met 9 juni 2026 – Groepsreis naar Umbrië

### Praktische informatie:



Wanneer: **dinsdag 2 juni 2026**

Vertrekplaats: parking Grote Kaai, Sportlaan 2 – 9160 Lokeren

Vertrekkuur autocar: **10:30 uur**

Verzamelen tegen: **10:45 uur**

Heel veel plezier tijdens deze zeer mooie reis. De thuisblijvers denken aan jullie.

## Donderdag 4 juni en maandag 8 en 22 juni 2026 Petanque met onze vrienden van de PC Lokeren



### Praktische info

Wanneer: donderdag 4 juni en maandag 8 en 22 juni 2026 van 14 tot 17u30

Waar: Lokaal Petanqueclub Lokeren, Nieuwe Heerweg 19 vroeger Oude Heerweg 180 – 9160 Lokeren.

Prijs: Gratis voor VI@s leden

**OPGELET!!!! Inschrijving VERPLICHT, Ook voor de leden van PC Lokeren is inschrijving verplicht op deze Vl@s activiteit.**

Inschrijving via onze website [www.vlaslokeren2015.be](http://www.vlaslokeren2015.be)

Klik op activiteiten en kies petanque. Vul daar het inschrijvingsformulier in.

2- Inschrijving via mail [christiane1954@live.be](mailto:christiane1954@live.be) of gsm 0473/207 608

## Elke vrijdag in juni: badminton



Elke vrijdag kan badminton gespeeld worden. **Geen badminton op 26 juni wegens huwelijk Dirk en Magali**

Als je zin hebt om deel te nemen neem contact op met André Van den Durpel, gegevens hieronder. Ook supporters en sympathisanten zijn welkom om nadien een drankje te nuttigen met de sportievelingen.

Speeldata:

Elke vrijdag

Aanwezig om 13u45

Plaats: Sportcentrum "De Dam" Lokerhoutstraat (Naast Aldi te Lokeren)

Contactpersoon: André Van den Durpel tel en email adres

[avddurpel@outlook.be](mailto:avddurpel@outlook.be) – GSM : 0478-34 86 68

of via [www.vlaslokeren2015.be](http://www.vlaslokeren2015.be) ga naar sportactiviteiten/badminton voor het inschrijfformulier.

Aangezien deze activiteit opgenomen is in ons programma, zijn de deelnemers verzekerd bij ongevallen tijdens het uitoefenen van deze sport. Prijs per plein **te verdelen onder de deelnemers**. Ter plaatse te betalen.

**Ook hier is de inschrijving verplicht.**

Zijn er nog liefhebbers!!!! Laat je meeslepen en neem de uitdaging aan. Supporters zijn ook welkom om onze vrienden een duwtje in de rug te geven.

## Elke vrijdag in juni – Darts



Elke vrijdag van de maand organiseren wij de mogelijkheid om een aantal spelletjes darts te spelen.

Aanwezig om 13u45

Plaats: Sportcentrum "De Dam" Lokerhoutstraat (Naast Aldi te Lokeren)

Prijs: gratis voor Vl@s leden

**Ook hier is inschrijven op voorhand aangewezen. Men brengt zijn eigen darts pijltjes mee**

Zoals gebruikelijk vragen wij wel om in te schrijven via de gekende kanalen

Inschrijving via onze website [www.vlaslokeren2015.be](http://www.vlaslokeren2015.be)

klik op activiteiten en kies darts. Vul daar het inschrijvingsformulier in.

ofwel via mail naar [christiane1954@live.be](mailto:christiane1954@live.be) of gsm 0473/20 76 08.

## Kaartspelen voor de liefhebbers – vrijdag 5 en 19 juni 2026



Wie heeft er eens zin om een kaartje te leggen, manille, wiezen, pappen, kingen enz enz.

Waar: Sportcentrum “De Dam” Lokerhoutstraat (Naast Aldi te Lokeren)

Wanneer: vrijdag 5 en 19 juni 2026

Aanvang: 14:00 uur

**Wij vragen met aandrang om op voorhand in te willen schrijven. Zo hebben we ook zicht of er voldoende interesse is om deze activiteit te laten doorgaan.**

Zoals gebruikelijk vragen wij wel om in te schrijven via de gekende kanalen

Inschrijving via onze website [www.vlaslokeren2015.be](http://www.vlaslokeren2015.be)

klik op activiteiten en kies kaarten. Vul daar het inschrijvingsformulier in.

## Donderdag 11 juni 2026 – Bowling



Keuzemogelijkheid tussen 2 of 3 spelletjes

**De leden die er 3 willen spelen betalen € 10, eveneens 1 gewoon drankje inbegrepen.**

**Opgelet lichte prijsaanpassing voor 2 spelletjes € 8**

**Voor 2 spelletjes betalen jullie € 8, gewoon drankje inbegrepen.**

Ter plaatse verdelen wij dan de bowlingbanen onder de 2 en 3 spelletjes.

\* Wanneer: donderdag 11 juni 2026

\* Start: 14 uur – deuren zullen tijdig open zijn

\* Waar: Anglo Bowling, Kleinhulst 6, 9220 Hamme

**Inschrijven door betaling van € 8 of € 10 p/p op rekening BE80 7360 1705 3977 van VI@s Lokeren met Referentie “bowling”**

**Gelieve zeker tijdig te willen betalen zodat we alles goed kunnen regelen met de uitbater van de bowling. Liefst enkele dagen op voorhand en niet wachten tot voorlaatste of laatste dag!!!**

Dinsdag 16 juni 2026: wandeltocht van 6 of 11 km in Berlare  
Ons aangeboden door Marleen & Brigitte



Onze vrienden, Marleen en Brigitte hebben een prachtige namiddag voorbereid voor de noeste wandelaars onder ons, een kleine wandeling van 6 km en een lange van 11 km zonder tussenstop.

Praktische info:

Wanneer: 16 juni 2026

Samenkomst: 13u45 – Vertrek: 14u00

Plaats vertrek: Kerk van Berlare

Twee afstanden, 6 en 11 km zonder tussenstop.

Dus, voldoende drinken en eten meenemen.



**Voor de nieuwe leden die nog niet in het bezit zijn van een geel hesje!!!! Laat het ons weten bij de inschrijving. Het is wel de bedoeling om ze te dragen zowel bij wandelingen als fietstochten en dit voor de veiligheid van onze vrienden.**

Zoals gebruikelijk vragen wij wel om in te schrijven via de gekende kanalen  
Inschrijving via onze website [www.vlaslokeren2015.be](http://www.vlaslokeren2015.be)  
klik op activiteiten en kies wandelen. Vul daar het inschrijvingsformulier in,  
of [christiane1954@live.be](mailto:christiane1954@live.be), berichtje op gsm 0473/207 608

Dinsdag 23 juni 2026 – verrassingsdaguitstap



**RARARA!!!!!!!!!!**

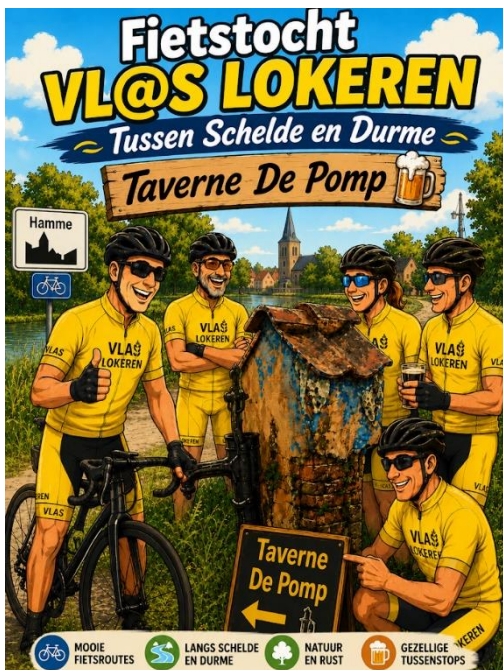
Waar gaan we naartoe???? Voor jullie een groot vraagteken???????

Voor ons een weet!!!

Willen jullie weten waar naartoe?

Hou dan je mailbox nauwkeurig in de gaten in de loop van de week!!

## Dinsdag 30 juni 2026 – fietstocht langs landelijke wegen tussen de Schelde en de Durme ons aangeboden door Karina & Patrick



De tocht is 42km lang en is uitgewerkt door Patrick & Karina.

Praktische info:

Wanneer : Dinsdag 30 juni 2026

Vertrek : De Dam Lokerhoutstraat ,29 9160 Lokeren

Samenkomst: om 13,15 uur,

Vertrek om 13.30 uur stipt!

Hebben een ritje van 42 km langs landelijke wegen tussen Schelde en Durme.

Met tussenstop Taverne De Pomp Hamme.

We raden aan een fietshelm en Geel hesje .

indien nog niet in het bezit van geel hesje ,dit melden bij de inschrijving .

**Voor de nieuwe leden die nog niet in het bezit zijn van een geel hesje!!!! Laat het ons weten bij de inschrijving. Het is wel de bedoeling om ze te dragen zowel bij wandelingen als fietstochten en dit voor de veiligheid van onze vrienden.**

Zoals gebruikelijk vragen wij wel om in te schrijven via de gekende kanalen

Inschrijving via onze website [www.vlaslokeren2015.be](http://www.vlaslokeren2015.be)

klik op activiteiten en kies fietsen. Vul daar het inschrijvingsformulier in,

of [christiane1954@live.be](mailto:christiane1954@live.be), berichtje op gsm 0473/207 608

## 5-daagse “Culinair genieten in het Zwarte Woud” - Duitsland Van woensdag 7 oktober t/m zondag 11 oktober 2026



Hierbij stellen we onze kortbij vakantie voor in Duitsland, “Culinair genieten in het Zwarte Woud” van **woensdag 7 oktober t/m zondag 11 oktober 2026**.

In samenwerking met Reizen Lauwers hebben we een mooi en gevarieerd programma uitgewerkt dat je in bijlage kan terugvinden.

## Praktische informatie:

De prijs per persoon (vol pensionverblijf en inclusief alle opgenoemde punten, uitstappen en toegangsgelden zoals vermeld in bijgevoegd programma) voor deze 5-daagse bedraagt:

- Tweepersoonskamer: 825 euro per persoon
- Toeslag single: 100 euro per persoon (beperkt aantal kamers)
- Annulatieverzekering: 6,50 % op totale reissom
- Annulatie + bijstandsverzekering: 7,95 % op totale reissom

Vertrekplaats: Parking Grote Kaai – Lokeren

Vertrekdatum: **woensdag 7 oktober 2026**

Datum terugkeer: **zondag 11 oktober 2026**

Vertrekkur: nog te bepalen

### Hotel

Gasthof-Hotel Engel

Obertalstr. 44

79263 Simonswald (Duitsland)

Tel.: +49 (0) 7683 271

Website: <https://hotel-engel.de>

**Mogelijkheid om als alleenstaande een kamer te delen met een ander lid. Spreek dit met elkaar af en geef het door op het bijgevoegd inschrijvingsformulier.**

### Inbegrepen in de prijs:

- Luxe autocarvervoer Reizen Lauwers \*\*\*\* voorzien van alle moderne faciliteiten en laatste veiligheidsnormen (luchtventilatie)
- Volledige Nederlandstalige gidsbegeleiding door een zeer ervaren gids.
- Fooi gids en chauffeur
- Audio-guide systeem (oortjes)
- 5 dagen/ 4 nachten in een zeer goed \*\*\*- plus hotel op basis van halfpension
- 1 extra klein ontbijt dag 1
- 5 extra lunches op de middag
- Alle uitstappen en toegangsgelden zoals voorzien in het programma.
- Bijdrage garantiefonds en burgerlijke aansprakelijkheid.
- Voorwaarden reiscontracten wet.
- Btw, taksen en parkings.

### Niet inbegrepen in de prijs:

- Annulatieverzekering (6,5 % van de totale reissom)
- Annulatie + bijstandsverzekering (7,95 % van de totale reissom)
- Dranken tijdens de maaltijden
- Persoonlijke uitgaven.

## Maandelijks verkeerstip door Luc Van den Durpel

### PARKEREN OP DE VERHOOGDE BERM



Gezien in het VRT-programma “kunnen we overeenkomen” het probleem inzake het parkeren op de verhoogde berm?

Blijkbaar weten nog velen niet dat het verboden is **BINNEN DE BEBOUWDE KOM** om te parkeren op de **verhoogde** berm. Een verhoogde berm herken je aan de boordsteen.

## Dienstencentrum Lokeren: kennen jullie dat?

Ben je op zoek naar een plaats waar je anderen kan ontmoeten? Een plek waar je terecht kan voor een praatje en een drankje, ontspannende activiteiten en infomomenten over diverse thema's? Bij het dienstencentrum ben je aan het juiste adres!

Het dienstencentrum is ervoor en door Lokeraars. Iedereen is welkom! Via de activiteiten maak je kennis met verschillende diensten, organisaties en verenigingen.

### Activiteiten mei 2026

**Meer info zie de infokrant van Lokeren**

## Vl@s Lokeren op sociale media



Website Nationaal

<https://www.vlasvzw.be/afdeling/lokeren>

Eigen website Vl@s Lokeren

[www.vlaslokeren2015.be](http://www.vlaslokeren2015.be) zonder wachtwoord

## Alle nieuwsbrieven en afzonderlijke uitnodigingen zijn te lezen via deze websites

Onze eigen fotoblog met foto's van de voorbije activiteiten (ook groepsreizen)

[www.detijdvanjelevenmetvlaslokeren.wordpress.com](http://www.detijdvanjelevenmetvlaslokeren.wordpress.com)

### • Whatsappgroepen:

Algemeen: Vl@s Lokeren – wil je erbij zijn stuur sms naar Arthur 0479/35 19 62

Spelletjes: Vl@s Lokeren spelletjes – wil je erbij zijn stuur sms naar Karina 0496/85 88 58

Keukentips: Vl@s Lokeren keukentips – wil je erbij zijn stuur sms naar Christiane 0473/20 76 08

Creatieve Vlssers: Vl@s Lokeren creatief – wil je erbij, stuur sms naar Karina 0496/85 88 58

## Vl@s geschenkcheque voor een verjaardag, Moederdag, Vaderdag, een jubileumviering, een Kerst- of Nieuwjaarsviering of zomaar.



Vl@s geschenkcheque te koop voor speciale gelegenheden:

- \* verjaardagen
- \* Kerst of Nieuwjaar
- \* jubileumvieringen
- \* Moeder/Vaderdag
- \* zomaar voor een cadeautje aan een ander lid.

Willen je kinderen, kleinkinderen, vrienden, kennissen je zo een Vl@s geschenkcheque kadoo doen laat ze dan contact opnemen met Arthur via [vlaslokeren@telenet.be](mailto:vlaslokeren@telenet.be) of via gsm 0479 35 19 62.

Wij zorgen er dan voor dat de geschenkcheque via de aanvrager aan de juiste persoon zal bezorgd worden.

Vl@s geschenkcheque kan gebruikt worden voor alle betalende activiteiten van Vl@s Lokeren.

## Vooruitzichten voor juli en augustus 2026

elke vrijdag badminton en darts

2, 13 en 27 juli petanque. Geen petanque in augustus

5 juli: wandeling met de Reinaertstappers

elke vrijdag badminton en darts, behalve 31 juli en 7 augustus (De Dam is gesloten tijdens de Lokerse Feesten)

## Nieuwe leden in de maand mei



Buysse Georges

Van Vlerken-Baetens Staf & Francine

Van harte welkom in onze vriendenkring.

## Leden die jarig zijn in de maand juni



01/06 : Maseele Madeleine & Coppens Erwin  
02/06 : Van Peteghem Anne-Marie & Van Wiele Martine  
03/06 : Camerier Olga  
04/06 : Loreth Grazyna  
05/06 : Aerts Hugo  
06/06 : Van den Durpel André & Buysse Monique  
07/06 : De Ridder Marc, De Wachter Lut  
08/06 : Vervaeet Nancy  
09/06 : Neyts Pierre & Steps Marie-Josée  
10/06 : Mivis Marina  
11/06 : Verhoeven Christine  
12/06 : Vercammen Francine  
13/06 : De Leeuw François & Van Kerckhove Rita  
14/06 : Paelinck Anny & Volckeryck Simonne  
18/06 : Ulichnowski Patrick & Acke Sabine  
19/06 : Cornand Martine  
21/06 : Kuylen Wim & Volckeryck Paul  
23/06 : Van Loo Annie  
25/06 : Van Steendam Rita  
26/06 : Roelands Albert  
29/06 : Siccard Anne  
30/06 : Walschaerts Gentil, Delcroix Annick, Nopens Bob,  
De Bock Guido & Vanbruaene Mireille

Aan allen een fijne verjaardag gewenst.

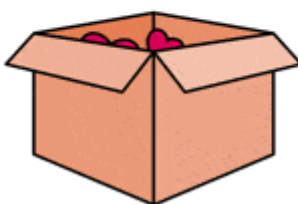
## Bericht uit onze vriendenkring.

Onze vrienden Dirk & Magali geven elkaar hun ja-woord op 26 juni 2026

Om eventueel felicitaties te sturen kan dat op volgend mailadres [dvds4@telenet.be](mailto:dvds4@telenet.be) of iemand die een bijdrage wil storten aan onze tortelduifjes, dat kan op het nummer BE06 7360 7717 8722 -Van Der Sijp-De Clercq Dirk & Magali

Magali en Dirk, jullie beginnen aan een prachtige reis en wij hopen dat jullie levensweg gevuld mag zijn met onvoorwaardelijke liefde, heel veel vriendschap, vreugde en onvergetelijke momenten.

Jullie zijn niet alleen een geweldig paar maar ook fantastische mensen, heel graag gezien in onze vriendenclub



## Poezie

Onze poëet, Pierre Duyts schiet elke dag in zijn pen en zoals onze vriend Pierrot, schrijft hij telkens weer heel mooie tekstjes, waar je soms dromerig van wordt en je laat meeslepen. Hier is er zo eentje, geniet ervan, waardoor ik 's morgens steeds blijgezind word;

“Zachte uitvoeringen met voorbijgaande vervoeringen en vriendelijke opvoeringen die opveren, het zonnige eren en beloven dat de zonneschijntjes je dag gaan creëren, welke helder zullen turen in volle draaiuren met opmerkelijke avonturen, in het rond tuin en kasteelmuren, de dag opent zich met een lachend gezicht, een poëtisch getint gedicht, met een totaliteit aan bereidheid en een toppie gemotiveerdheid, ga er maar tegenaan, laat jezelf eens heerlijk gaan tot die welverdiende vreugde van het deugdelijke, het oprechte, van het simpele, van durven te leven, warm, echt en dit met een portie romantiek aangelengd, zachtzinnige bewegingen die samensmelten tot hemelse geneugten, met die glinsterende beloftes, die zich nestelen in het ochtendblauw en een vooruit nou.... Als, “dat hou vaste” genieten maar, want dat bijna onvindbare is vandaag speciaal voor jou, voor jullie gebruiksklaar.”

Hier wordt je elke dag dromerig van, toch!!!!

**Tot slot.** Solidariteit, medeleven en vriendschap is een belangrijk punt dat wij nastreven in onze vereniging.

Wij zijn niet harteloos en geven niet alleen om onszelf maar ook voor mensen om ons heen, burens, vrienden, kennissen. Iedereen is belangrijk in ons leven, alleen beseffen we het soms niet of, .....als het te laat is.

Wij weten niet altijd wanneer een van onze leden ziek is, geopereerd wordt, hoe de revalidatie verloopt enz, maar we willen onze vrienden die het moeilijk hebben of ziek zijn een hart onder de riem steken en hen troosten, hun heel veel sterkte toesturen in deze moeilijke tijden en hen zeggen dat we aan hen denken door dit **doorgeefvlammetje** te sturen. Dit betekent dat wij van ganser harte met hen meeleven en een beetje levenslust doorsturen.



## Mopje van de maand

Fred en Mary zijn net getrouwd, maar kunnen zich geen huwelijksreis veroorloven, dus gaan ze na de trouwerij naar het huis van Fred's moeder en vader voor hun eerste nacht samen.

De volgende ochtend, staat Johnny, Fred's kleine broertje, op en eet zijn ontbijt.

Als hij naar school gaat vraagt hij zijn moeder of Fred en Mary al op zijn gestaan.

Ze antwoordt: 'Nee'.

Johnny vraagt: 'Wil je weten wat ik denk?'

Zijn moeder antwoordt: 'Ik wil niet horen wat jij denkt! Ga maar gewoon naar school.'



Als Johnny thuis komt tussen de middag vraagt hij aan moeder: 'Zijn Fred en Mary al op?'

Ze antwoordt: 'Nee.'

Johnny zegt: 'Weet je wat ik denk?'

En zijn moeder zegt: 'Het maakt niet uit wat jij denkt! Eet je boterham en ga weer naar school!'

Na school komt Johnny thuis en vraagt weer: 'Zijn Fred en Mary al op?'

Ze antwoordt 'Nee.'

Hij vraagt: 'Weet je wat ik denk?'

En zijn moeder zegt: 'Ok, vertel me dan maar wat jij denkt'

Hij zegt: 'Vannacht kwam Fred in mijn kamer de vaseline halen en ik denk dat ik hem mijn secondelijm heb gegeven'. 🤫 🤫 🤫

Christiane Van den Eeckhoudt

Vlaamse Actieve Senioren Afdeling Lokeren

I.o.v. Arthur Van Remoortere

Voorzitter Vlaamse Actieve Senioren Afdeling Lokeren



Vlaamse actieve senioren vzw  
Afdeling Lokeren

Jeugdbeweging voor 55 +

## Wij willen onze sponsors steunen

Maandelijks brengen we een aantal sponsors naar voren. Bedoeling is dat je als lid, indien je bij een van onze sponsors langsgaat, ook melding maakt dat je lid bent van de Vlaamse Actieve Senioren afdeling Lokeren.

Zo gaat deze plaatselijke handelaar ook zien dat hun sponsoring niet nutteloos is en gaan we als bestuur bij de volgende sponsorrunde met veel plezier nieuwe sponsoring mogen verwachten.



**Patrick De Wilde**  
Zaaiers: tuinbouw- en graszaden,  
groenteplanten en tuinkruiden  
Open: maandag tot vrijdag 14u tot 18u30  
zaterdag 9u tot 12u en 13u tot 18u  
zondag gesloten  
Beekstraat 44 – 9160 Lokeren  
Gsm 0494/87 88 31  
[Patrick65dewilde@gmail.com](mailto:Patrick65dewilde@gmail.com)



### THE NEW FOUR SEASONS DOMEIN PUYENBROECK

**Buffetrestaurant** alle dagen geopend  
met uitzondering van maandag & dinsdag  
van oktober tot paasverlof

Op **zondag Grillbuffet à volonté**  
(enkel op reservatie)

**Familie-, verjaardags-, communiefeesten, ...**

**Inlichtingen en reservaties:**  
**Craenendam 1 – 9185 Wachtebeke**  
**09-3426010 – info@de-vier-seizoenen.be**  
**www.de-vier-seizoenen.be**

**DAGPROMOTIES**

MAANDAG	Gemengd Gehakt	500g + 250g GRATIS
DINSDAG	Varkenskotelet	3 + 1 GRATIS
WOENSDAG	Getraden kip	€ 5,35
DONDERDAG	Hamburger	3 + 1 GRATIS
VRIJDAG	Spaghettisaus	500g + 250g GRATIS

*Verrijkt met specialiteit Belgisch Wit-Blauw van eigen keuk*

Tweebruggenstraat 2 - 9160 LOKEREN • Dagelijks geopend vanaf 8u • Ook open op zon- en feestdagen

**Nieuwe openingsuren:**  
Maandag 12-19 uur  
di-woe-do-vrij-zat 9-19 uur  
zon 8-12 uur