



OKRA SINT-KATELIJNE-WAVER
OKRA SINT-KATELIJNE-WAVER
CENTRUM
CENTRUM

* Vereniging voor 55+ *
* Vereniging voor 55+ *

ACTIVITEITEN SEPTEMBER 2019



Onze fietsers,
altijd klaar voor de
volgende kilometers

COLOFON

Redactiestaf : Herman Schouwaerts herman.schouwaerts@telenet.be,
Tel: 015 32 20 72 / 0485 62 53 80
René Van Noten rvannoten@skynet.be,
Tel: 015 31 20 91 / 0470 74 24 59

Bankrekeningen OKRA SKW Centrum:

IBAN: BE53 7775 9673 2053 BIC: GKCCBEBB (zichtrekening)
IBAN: BE08 7795 9882 7413 BIC: GKCCBEBB (sportrekening)

Website: www.okraskwcentrum.be

Fotoblog en YouTube films: zie website van ons trefpunt

Contactadres en Verantwoordelijke uitgever:

Manu Saels, voorzitter OKRA SKW Centrum.

e-mail: manu@saels.eu, tel: 015 21 97 59 / 0477 33 35 80

* Contactgegevens OKRA-secretariaat regio Mechelen, tel: 015 40 57 45 *

Info privacy gegevens:

Onze organisatie houdt zich in alle gevallen aan de toepasselijke wet- en regelgeving inzake je privacy, waaronder de Algemene Verordening Gegevensbescherming (ook gekend als GDPR, verordening EU 2016/679). Méér info over ons actueel privacy beleid vind je op onze website of vraag een papieren versie.

**Ook niet-leden zijn welkom. Bij de 1ste deelname aan één van onze Okra-activiteiten wordt dezelfde inkom gevraagd als Okra-leden betalen. Vanaf de 2^{de} deelname verwachten wij dat je lid wordt van onze vereniging. Het jaarlijks lidgeld bedraagt:
Gewoon lid: € 25 - Gezinslid: €17 - Sportzegel: € 8 (incl. sportverzekering)
Rusthuisbewoners / flatjes: € 10 - Bijlid: € 5**

*** PRAATKAFFEE * - in een nieuw kleedje**

Op **dinsdag 3 september 2019** in zaal Offendonk
(zaal van de flatjes achter rusthuis), van 14.00 tot 17.00 uur.
Deze namiddag staat in het teken van de **imkerij**.
Ons okra-lid **Frans Jacobs** zal vol passie ons alles leren over de bijtjes.
Wie weet, leren we nog iets bij.

Misschien heb je nadien interesse om zelf met een bijenkast te starten!
Verantwoordelijke: Christiane Guérard tel: 015 31 21 89

* theatermonoloog, “Hola, zomaar oma”
door Leen Persijn
dinsdag 24 september 2019 om 14.30 uur
Waar: Gemeenschapscentrum 't Blikveld
Jacques Morrensplein 2, Bonheiden
voor meer info: zie maandblad juli pag 3



* het verhaal van “De Nieuwe Snaar”, door Kris De Smet
donderdag 26 september 2019 om 19.00 uur
Waar: Cinema Plaza, Handelsstraat 6, Duffel
Prijs: € 10. Inschrijven noodzakelijk. Info: Maria Frans, tel: 015 31 04 42
e-mail: marjafrans@hotmail.com

* voordracht: Artificiële Intelligentie, door professor Joost Vennekens
maandag 30 september 2019 om 14.00 uur
Waar: zaal Forum, in de LindePoort – Onder de Toren, Mechelen
Prijs: € 8, Okra-leden: € 6, ter plaatse te betalen, inschrijven niet nodig

Onze verantwoordelijke: Ward Liekens, tel: 015 31 36 29

Zangstonde

Iedereen die graag zingt, is welkom op onze 8^{ste} zangstonde. Wij zorgen voor muziek en tekst. Jij verzorgt samen met ons de zang.

Wanneer: maandag 16 september 2019 van 14.00 u tot 15.15 u (15' pauze)

Plaats: Conferentiezaal van de parochielokalen SKW Centrum, Markt 28, 2860 St-Katelijne-Waver.

Deelnamekost: € 2,00 per persoon drank van € 2 inbegrepen.

Verantwoordelijken:

- Rita Dewals, tel: 015 21 97 59
- Doris Prinsen, tel: 015 55 68 91

Technische ondersteuning: Manu Saels

- Volgende datum: 21 oktober 2019



In zaal Offendonk (zaal van de flatjes achter het rusthuis)
van 14.00 tot 17.00 uur

- **dinsdag 10 september 2019:** kantklossen en hobby
- **dinsdag 24 september 2019:** handdoeken vouwen

Meebrengen:
gewone handdoek met washandje
gastendoekjes, elastiekjes, wiebeloogjes, enz

Info: Godelieve Sterckx, tel: 015 31 37 34



Wat is er van sport ?

1.Kubb-spel:

Elke maandag om 13.30 uur, als het weer het toelaat
Locatie: TC Heiveld (naast buitentribune tennisveld)
Verantwoordelijke: Leo Mertens, tel: 015 31 07 93



2. Petanque: Elke maandag om 14.00 uur

Plaats: Bruultjeshoek, in Onze Lieve Vrouw Waver, tot eind september, nadien nieuwe locatie.

Verantwoordelijken:
Paul Eekelaers, 0476 38 08 04
Maurits Suetens, 015 31 09 53



3. Nordic Walking,

Start nieuw nordic-jaar: 3 september 2019
Elke dinsdag van 9.30 uur tot 11.00 uur
Vertrek aan sporthal TC Heiveld.
Verantwoordelijke: Rita Verwimp, tel: 015 31 62 18

LET OP:

dinsdag 17 september 2019: geen nordic walking
We zijn met okra op zomerreis naar Friesland



4. Badminton



Elke dinsdag van 10.00 tot 11.30 uur in sporthal TC HEIVELD
Verantwoordelijken: Ferre Ongena, tel: 015 33 68 04
Jan Vertommen, tel: 015 31 66 36

5. Fitnessclub: prijs 10-beurtenkaart: € 81

elke maandag van 10.00 tot 11.00 uur
Waar: "Fitamien", Hoogstraat 360b, Duffel

Nieuwe geïnteresseerden kunnen nog inschrijven ter plaatse tijdens een okra-sessie.

Verantwoordelijke:
Herman Schouwaerts, tel: 0485 62 53 80



6. ETT-Fietsen (Elke trap telt)



Elke woensdag om 13.30 uur.
Vertrek: parking GLOC Dahliastraat
Verantwoordelijken:
Janne Albort, tel: 015 63 55 53, gsm: 0477 78 77 71
Ferre Ongena, tel: 015 33 68 04, gsm: 0475 67 17 35

7. Wandelen

Elke donderdag **om 9.30 uur.** Vertrek **Markt** Centrum SKW



De wagen wordt geparkeerd op de nieuwe parking (voormalig Mariapark).

Verantwoordelijken:

Leon Leemans, tel: 0473 65 16 37

Josée Van der Auwera,
tel: 015 31 66 36

Invalleur: Michel Van Leuven,
tel: 015 31 50 82 / 0475 46 57 26

* wandelcriterium:

donderdag 26 september, Bonheiden

Wie meedoet... afspreken met Leon of Josée

8. Fietstochten:

*** namiddag tochten, vertrek 13.30 uur, kerkplein:**

04 september 2019: ontbijt IKEA, vertrek: 8.30 uur

05 september 2019: Hollen - Bollen

12 september 2019: Keerbergen

19 september 2019: Vremde

26 september 2019: Aartselaar

Verantwoordelijken: Jos Adriaenssens, tel: 015 31 44 14

Jozef Vandeneede, tel: 015 31 46 98

Amedé Bosmans tel: 015 31 03 36



*** dagtochten, vertrek 8.30 uur, kerkplein:**

12 september 2019: Grimbergen, + / - 90 km

26 september 2019: Steenhuffel, + / - 85 km

Verantwoordelijke: Maria Lembrechts, tel: 015 31 00 56 / 0470 45 27 42

Jos Kempensaers, tel: 015 31 00 56 / 0476 2 33 76

9. Line Dance:

Elke dinsdag van 13.30 tot 15.00 uur in de **parochiezaal**.

Onkosten deelname: **€ 3,50**

Verantwoordelijken:

Ann De Jaeck, tel: 015 32 29 03 / 0489 64 24 57

Hubert Hofman, tel: 015 21 85 60 / 0479 68 07 21



10. Netbal

Start nieuw netbal-jaar: 3 september 2019

Elke dinsdag van 9.30 uur tot 11.00 uur
in sporthal TC Heiveld

Verantwoordelijke: René Van Noten,

tel: 0470 74 24 59 / 015 31 20 91

Technische ondersteuning:

Wilfried De Keyser, tel: 015 20 01 48



11. Volleybal



Elke maandag: Sporthal Bruultjeshoek
van 19.00 tot 20.30 uur

Elke dinsdag: Sporthal Duffel
van 10.00 tot 11.30 uur

Elke zaterdag: Sporthal Duffel
van 9.00 tot 10.30 uur

Verantwoordelijke: Eddy Van Otten,
tel: 0483 66 79 33



Laatste praktische afspraken:

* Start initiatie: 11.00 uur op **zondag 8 september 2019**, liefst een kwartier vooraf aanwezig.

Het aantal inschrijvingen is onbeperkt, genoeg lesgevers en materiaal voor handen.

* De initiatie is gratis, **ieder okra-lid dat een beetje sportief is, is welkom.**

* Het materiaal wordt ter plaatse ter beschikking gesteld.

* Gepast schoeisel meebrengen zoals sneakers, sportschoenen, ... met platte zool om het gras te beschermen.

* Na de initiatie wordt een klein toernooi gespeeld, winnaar wordt bekend gemaakt tijdens het aperitief, met aansluitend een barbecue (vrijblijvend) als lunch, kostprijs **€ 20** (dranken niet inbegrepen), te storten op de rekening van okra: **BE53 7775 9673 2053**
vóór zondag 25 augustus 2019
(tijdig doen, **overschrijven duurt enkele werkdagen**)



* Inschrijven enkel voor de lunch is ook mogelijk, dan ook de deelnameprijs storten op de rekening van okra.
Dit wordt opnieuw een onvergetelijke dag, ambiance verzekerd!

* Over de ganse dag (niet alleen okra) zal ook een winnaar gekozen worden uit het toernooi, deze krijgt als prijs een startpakket van twee maanden.
(dixit zaakvoerder Van den Brande Bart).



Wie van jullie heeft interesse en kan zich vrijmaken voor dit evenement?
Laat me zo vlug iets mogelijk weten.
Met vriendelijke groeten,

Inschrijven:
bij Bert Ceuppens, tel: 0473 64 07 00
e-mail: albert.ceuppens@telenet.be

De inschrijvingen worden afgesloten op zondag 25 augustus 2019.

Nog meer lectuur in het maandblad van augustus 2019 pag 8



KWB Elzestraat en Okra SKW-Centrum
stellen voor:
Voordracht: geef darmkanker geen kans,
door Dr. Luc Colemont

Woensdag 4 september 2019 om 20h00
Parochiezaal, Clemenceaustraat 111, SKW

Dr. Luc Colemont is maagdarmspecialist en werkte meer dan 28 jaar in het GZA Sint-Vincentiusziekenhuis te Antwerpen. Sedert 1 januari 2016 is hij fulltime werkzaam als "Managing Director" van de vzw Stop Darmkanker, waarvan hij mede-oprichter was in februari 2010. Hij focust zich vooral op het geven van informatie en voorlichting over darmkanker naar het brede publiek en zorgverleners. Tijdens zijn presentatie krijg je een antwoord op volgende vragen:



- 1 **Waarom** darmkanker vroegtijdig opsporen?
- 2 **Wanneer** darmkanker vroegtijdig opsporen?
- 3 **Bij wie** darmkanker vroegtijdig opsporen?
- 4 **Hoe** darmkanker vroegtijdig opsporen?

Dr. Luc Colemont:
*"Als je de vijand niet kent,
verlies je de oorlog"*

Inkom: € 7, te storten op de rekening van okra: **BE53 7775 9673 2053**, de opbrengst gaat integraal naar de VZW Stop Darmkanker

Inschrijven: vóór 26 augustus 2019 op:
manu@okraskwcentrum.be,
zodat we weten hoeveel personen we kunnen verwachten en voldoende plaatsen voorzien.

Na 26 augustus kunnen we uw zitje niet meer garanderen.



Stop Darmkanker:
*"Kennis delen kan
levens redden"*



Looptraining

In september starten we opnieuw met een voorzichtige looptraining op maandag- woensdag- en vrijdagavonden zodat je na een tijdje 5 km aan één stuk kan lopen. Ideaal zou zijn dat je minimum 2 trainingen per week volgt!

Dit kan een goede voorbereiding zijn voor de kadodderloop volgend jaar in juni. **Is vooral bedoeld voor jongeren niveau +50**

Vorig jaar heeft onze trainer Marc reeds enkelen van ons getraind, welke uitmondde in een deelname aan de kadodderloop voor 5 en 10 km, welke zijn uitgelopen met uitmuntende tijden.



Plaats: Parking van het domein Roosendaal, Roosendaal, St-Katelijne-Waver

Organisator: Marc Truyers

Inschrijven: Ten laatste op 31 augustus 2018 door e-mail aan starttorun@okraskwcentrum.be

Deelnamekost: gratis

Door de bril van Chtistiane

Ik geloof in mirakels. Ze bestaan echt!

En wat meer is, ze kunnen elke dag!.

Het is bovendien gemakkelijk en het kost niets.

Een glimlach, een knuffel, een streling, een zoen, wat vriendelijkheid, behulpzaamheid, beleefdheid, meevoelen, troost, geduld, ... **liefde kortom.**

liefde is...



... beseffen dat niemand er
's morgens vroeg perfect uitziet

SPREUK

**Wees goed voor anderen.
Omdat het kan. Zomaar.
En er zullen onverwacht
mooie dingen bij je terugkomen.**

Onze jarige Okra-leden

SEPTEMBER

1	Iwens Martine	20	Van de Ven Herman
2	Van Dievel Maria	20	Van den Broeck Jeanne
8	Verberckt Rita	21	Mariën Alfons
9	Berghmans An	21	Van De Weyer Maria
9	Lamberts René	22	Leboda Ursula
9	Lipkens Willy (Willem)	22	Moortgat Cecile
9	Op De Beeck Louis	23	Bleeckx Alfons
10	Blommaert Lily	23	De Roeck Christianne
10	De Wachter Hortense	23	Van de Weyer Rita
11	Van Den Eynde Herman	24	Stroobants Leo
11	Van Der Donck Raymond	24	Verbeeck Martha
12	Batens Jan	25	Liekens Leo
12	Gullentops Liliane	25	Uytterhoeven Maria 2
13	Peeters Jan	25	Verrept Rosa
13	Van De Sande Willy	25	Vertommen Juliaan
13	Vandeneede Lutgard	25	Vervloet Sonia
14	Van Stalle Jean-Paul	26	Peeters Ivonne (Jeanne)
15	Hens Virginia	26	Van Der Meirsch Georges
15	Van Broekhoven Goedele	28	Dockx Rosette
16	Van Der Auwera Ali (Aloysius)	28	Sillis Gerda
16	Van Leuven Christiane	28	Van De Ven Aloïs
17	De Boeck Hugo	29	Staelens Annie
17	Nys Nicole	30	Frans Greta
17	Verschaeren Leonia	30	Van Tichelen Fernand (Ferre)
17	Wouters Willy	30	Wilms Regina
19	Lieckens Hilda		

* AANDACHT – AANDACHT – AANDACHT *

1. JONG OKRA: **juiste data** zoektocht: zondag 4 augustus 2019
zondag 18 augustus 2019
2. Reis FRIESLAND: vertrek: **zondag 15 september 2019**
koffers laden: **7.45 uur**
vertrek autobus: **8.00 uur**
- 3 **Uitzonderlijk**: maand september, geen computerclub

LET OP
!!!

Zoekertjes

JAARMARKT St Katelijne Waver – 6 september 2019

Dit jaar zetten we een Okra-standje op de jaarmarkt van 15.00 u tot 20.00 u met de bedoeling onze vereniging met de vele activiteiten kenbaar te maken bij het grote publiek.

Wij zoeken enkele mensen om het standje te bevolken, alsook het opzetten van het standje en het afbreken. Indien interesse, graag telefoontje of e-mail aan de voorzitter, tel: 015 21 97 59 – e-mail: manu@saels.eu

TONEEL – gratis deelname!!

Sommigen onder ons vinden het leuk om een mop te vertellen of een sketch op te voeren met de bedoeling om anderen te amuseren. Ook je zangtalent is natuurlijk welkom, zelfs al is het play-back.

We hebben de intentie om een groep op te richten, in samenwerking met Okra-Bonheiden. Hoe groter de groep, hoe meer sketches we ten tonele kunnen brengen tegen het voorjaar van 2020.

Het is de bedoeling dat we de eerste maal bijeenkomen op een donderdag in september te St-Katelijne-Waver. Locatie en tijdstip worden nog bepaald afhankelijk van het aantal geïnteresseerden. Indien interesse, graag een mailtje of telefoon aan Erna Van Kerckhoven, tel: **015 31 50 82**

* e-mail: erna.van.kerckhoven@telenet.be

Kaartnamiddag



Kaarterstoernooi met focus op een aangename namiddag.

Definitieve datum:

vrijdag 13 september 2019 van 14.00 u tot 16.30 u

in Offendonk, Den Haes 8a, 2860 St-Katelijne-Waver.

Inleg: € 2,- voor de ganse namiddag. Er is een prijzengeld voorzien, waarbij je tot € 18 kan winnen.

Wij spelen het gekende BOOMKE WIES. De spelregels verschijnen tijdig op onze website www.okraskwcentrum.be.

Ook niet-kaarters zijn welkom! Verschillende gezelschapsspelen liggen klaar zoals rummicub, scrabble, "Mens erger je niet", pitjesbak, dammen, schaken, ...

Inkomprijs: € 2, (1 drankje van € 2 inbegrepen)

Tijdens de namiddag is er frisdrank, bier, chips en chocolade beschikbaar.

Verantwoordelijken:

Cécile Van der Auwera, tel: 015 77 03 95 – E-mail: cecilevda@scarlet.be

Greet Saels, tel : 015 34 43 27 – E-mail: greet.m@telenet.be



*** Zowel leden als niet-leden zijn welkom ***

