



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

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

ACTIVITEITEN NOVEMBER 2019



Cultuuruitstap
naar Tervuren



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*

spreuk

*Ik heb besloten om gelukkig te zijn,
omdat het goed is voor mijn gezondheid
(Voltaire)*



**Stiefgoed
Academie**

* Voordracht: "Gewrichtsklachten, doe er wat aan!"
van Philippe Vanderwee, kinesitherapeut,
maandag 4 november 2019 om 14.00 uur
Waar: zaal Forum, in de LindePoort, Mechelen

Prijs: € 8, OKRA-leden: € 6, ter plaatse te betalen, inschrijven niet nodig.

* Achter de schermen van het grootste brandweerarsenaal en kijken naar kunst in het dokter Guislainmuseum,
donderdag 7 november 2019

Opstapplaatsen:

8.15 uur: gratis parking Goede Herder, Mechelsesteenweg 331, SKW

8.30 uur: Rode Kruisplein, Mechelen

Prijs: € 69, okra-leden: € 65

Geen contante betaling, factuur met overschrijvingsformulier afwachten.
Inschrijving definitief na financiële transactie.

Inschrijven: vóór 8 oktober 2019 op regiosecretariaat, tel: 015 40 57 45

* Reisreportage: Portugal door Jan en Rita Thienpont,
maandag 18 november om 14.00 uur

Waar: zaal Forum, in de LindePoort, Mechelen

Prijs: € 8, OKRA-leden: € 6, ter plaatse te betalen, inschrijven niet nodig.



* Voordracht: Reuma door Kristel Thijs,
maandag 25 november om 14.00 uur

Waar: polyvalente zaal Turkenhofreef 3, Liezele

Prijs: € 8, OKRA-leden: € 6, ter plaatse te betalen, inschrijven niet nodig.

Info: marcmichiels1@skynet.be of gsm 0494 36 17 31

Verantwoordelijk: Ward Liekens, tel: 015 31 36 29

Zangstonde

Iedereen die graag zingt, is welkom op onze 9^{de} zangstonde. Wij zorgen voor muziek en tekst. Jij verzorgt samen met ons de zang.

Wanneer: maandag 18 november 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



CREA

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

- **dinsdag 12 november 2019:**

kantklossen en hobby

- **dinsdag 26 november 2019:**

sneeuwpop op led bal

Meebrengen:

Wol of katoen, haakpen, oogjes, led bal

Info: Godelieve Sterckx, tel: 015 31 37 34



Wat is er van sport ?

1. Kubb-spel:

Winterstop

Verantwoordelijke: Leo Mertens, tel: 015 31 07 93



2. Petanque: Elke maandag om 14.00 uur

Plaats: Berentode, Bonheiden

Verantwoordelijken:

Paul Eekelaers, 0476 38 08 04

Maurits Suetens, 015 31 09 53

3. Nordic Walking,

Elke dinsdag van 9.30 uur tot 11.00 uur

Vertrek aan sporthal TC Heiveld.

Verantwoordelijke:

Rita Verwimp, tel: 015 31 62 18



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

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 **10.00 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

Invaller: Michel Van Leuven,

tel: 015 31 50 82 / 0475 46 57 26

* **wandelcriterium:**

woensdag 20 november 2019, Itegem

Wie meedoet:... afspreken met Leon of Josée

8. Fietstochten:

Winterfietsen, Elke donderdag: vertrek 13.30 uur,
kerkplein: vanaf 3 oktober 2019



Verantwoordelijken:

Jos Adriaensens, tel: 015 31 44 14

Jozef Vandeneede, tel: 015 31 46 98

Amedé Bosmans tel: 015 31 03 36

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



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



THEMA: IMKERIJ



Frans Jacobs, imker in hart en nieren, heeft ons ingewijd in de imkerij. Hij vertelde over zijn “Carnica” bijen, het kweken van koninginnen, het merken van de koninginnen met piepkleine cijfertjes of een jaarkleur, het zaad afnemen van darren en het insemineren van de koninginnen, (alles onder de microscoop), het kwaken en tuten van de koninginnen, het verschil tussen wespen en bijen en zoveel meer.

Alles zeer leerrijk en uit de vragen van de aanwezigen kon je afleiden dat iedereen zeer geïnteresseerd was. Nu weten we dat de bijen tot 3 kunnen tellen en 5 ogen hebben.

De intelligentie van de bijen is fenomenaal, zeker indien je hun bijendans verstaat. De dagelijkse verkenners komen terug van hun ronde en maken het cijfer 8 in de richting van waar de bloemetjes zich bevinden. Vervolgens zwiepen ze met hun achterste om de afstand mee te delen, namelijk per 45 meter een zwiep. Ze hebben zelfs een beetje stuifmeel meegenomen zodat de andere bijen weten hoe het smaakt.

Frans is echter zulk een goede verteller dat één namiddag niet voldoende blijkt om zijn hobby uit te leggen.

Daarom beleggen we nog een tweede namiddag in de nabije toekomst. We zien nu welke rijke kennis in onze vereniging huist.

De meesten onder ons hebben interessante weetjes waarover men graag vertelt. Het Praatkafee is de plaats om daarover te vertellen.

Laten we profiteren van deze rijkdom en mensen aansporen om hun interesses te delen in ons Praatkafee.



Indien je interesse hebt om over jouw hobby / ervaring te praten in een gemoedelijke sfeer, bel dan even met Christiane Guerard, tel: 015 31 21 89, en we komen een datum overeen.

Tekst: Manu (onze voorzitter)

Door de bril van Christiane

*Soms willen wij gewoon dat iemand ons knuffelt
en zegt:
Ik weet dat het moeilijk is, maar het komt wel goed!*

Kaartnamiddag



**Geen kaartersclub in de maand november.
Volgende kaartnamiddag: 6 december 2019.**

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 ***

Praatkaffee



Op dinsdag 5 november 2019 in zaal Offendonk,
Den Haes 8a, St-Katelijne Waver, van 14.00 tot 17.00 uur.

Inkom gratis

Dr. De Maerteleire heeft een nieuw boek geschreven, namelijk "Gezond eten, gezond ouder worden" (Manteau - € 24.99).

We weten dat roken, weinig beweging, veel stress en weinig slapen ongezond zijn. In zijn boek raadt hij aan om regelmatig tot dagelijks chocolade, appels, eieren, koffie, groene thee, kolen en noten te eten. Is dit zo? Een goede basis voor een discussie tussen voor- en tegenstanders.

Graag tijdig aanwezig zijn, zodat de discussie niet gestoord wordt.

Verantwoordelijke: Christiane Guérard tel: 015 31 21 89

Onze jarige Okra-leden

NOVEMBER

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1 De Meyer Christiane | 22 Bosmans Amedé |
| 1 Heymans François | 22 Op de Beeck Jos |
| 6 Van der Taelen Rita | 22 Verschooten Jozef |
| 8 Deweerdt Frans | 23 Andries Simona |
| 8 Looijkens Josée | 23 Deckmyn Ronny |
| 9 Jacobs Petrus | 24 Pellegrims Frans |
| 11 Brouwers Monique | 25 Roothoofd Veronique |
| 11 De Witte Aimé | 25 Van Der Taelen Paul |
| 11 Peeters Maria | 25 Verschueren Jan |
| 12 Dockx Magda | 25 Vertongen Godelieve |
| 12 Flerackers Edmond | 26 Ruys Christiaan |
| 12 Ribus Jeannine | 27 De Schepper Jeanne |
| 12 Vermeulen Jos | 27 Nagels Leonia |
| 13 Mast Maria | 27 Van Camp Mariette |
| 14 Smedts Mariette | 28 Van Noten René |
| 14 Vermuyten Nicole | 28 Van Reeth Marleen |
| 16 Geselle Berlinda | 28 Vandeneede Jozef |
| 16 Hellemans Ludo | 29 Herdewijn Nicole |
| 16 Van Engeland Jos | 29 Vertommen André |
| 17 Vandeputte Pieter | 30 Dom Maria |
| 18 De Donder Maurits | 30 Dupont Erik |
| 21 Schouwaerts Herman | |

! Een aanrader !

Zaterdag 19 en zondag 20 oktober exposeren ruim 60 lokale beeldende kunstenaars op 18 verschillende locaties in onze gemeente. De werken uit de trappenhal van het gemeentehuis worden geveild **op zaterdag 16 november 2019 om 13.30 uur** in het St-Michielskasteel ten voordele van **11.11.11**.



Meer info op:

<https://www.okraskwcentrum.be/kunstroute.html>,
of haal de brochure in het gemeentehuis.

Ledenbijeenkomst met quiz



*Doe mee en beleef een gezellige namiddag.
Dan zorgen wij voor gemakkelijke en wat
moeilijker vragen.*

SUCCES

Wanneer: vrijdag 29 november 2019

om 14.00 uur in de parochiezaal.

Deuren: 13.30 uur

Prijs: de quiz is gratis, voor de koffietafel betaal
je zoals gebruikelijk € 5 per persoon

Inschrijven: bij je contactpersoon of door storting
op rekeningnummer:

BE53 7775 9673 2053, inschrijven kan tot 22 november 2019

Stel een quizploeg samen van 4 tot max. 6 personen.

Je moet je ploeg en de namen van je ploeggenoten meedelen aan:

* René Van Noten, tel: 015 31 20 91 / 0470 74 24 59,
rvannoten@skynet.be, of aan:

* Amedé Bosmans, tel: 015 31 03 36, of amedebosmans@skynet.be



Wandelen in het Mechels Broek

We maken een lus in het Mechels Broek van 8 km en
sluiten af met een drankje. Een verrekijker om de
aalscholvers en ganzen te spotten is steeds welkom

Waar: Bezoekerscentrum Mechels
Rivierengebied, Muizenhoekstraat 7,
2812 Muizen-Mechelen.
Indien je wilt carpoolen, graag melden
aan Manu Saels.

Wanneer: 17/11/2019 – 14.00 u

Inkom: gratis



Cultuur uitstap, Hof van Busleyden

Wanneer: vrijdag 15 november 2019

Het Hof van Busleyden is een stadspaleis in Mechelen in vroege renaissancestijl, gebouwd begin 16^{de} eeuw voor Jeroen van Busleyden.

Het is quasi heropgebouwd in de jaren 30 en in 2018 heropend als museum.

De Luxemburgse geleerde Busleyden was onder Filips de Schone lid geworden van de Grote Raad van Mechelen waar zich ook het hof van Margaretha van Oostenrijk bevond. In 1504 werd hij priester en kanunnik van Sint-Rombouts. Vanaf 1503 liet hij met stedelijke subsidies een riante residentie bouwen in Mechelen. Vanaf 1507 was een deel bewoonbaar maar zelfs nog niet helemaal af in 1516. Het palazzo Busleyden werd al snel beroemd vanwege de banketten die Jeroen hield. Zijn paleis was een kweekplaats van nieuw leven in wetenschap en kunst. Bevriende intellectuelen zoals o.a. Erasmus en Thomas More waren er frequent te gast. Thomas More begon hier zelfs te schrijven aan zijn Utopia.

Tijdens ons bezoek in dit museum blikken we terug, onder leiding van een gids, op de glorieuze geschiedenis van de stad Mechelen. Wij reizen heen en weer tussen toen en nu en kunnen ook de prachtig gerestaureerde Besloten Hofkens aanschouwen.

Voor die wil, vertrekken we met de trein van 13.01 uur. U mag ook op eigen kracht naar Mechelen komen. Wij verzamelen dan om 13.30 uur aan het Museum in de Frederik de Merodestraat nr. 65-67.

Na het bezoek aan het museum gaan we voor een pannenkoek met een koffie of thee naar De Margriet in de Bruul.

Prijs: € 22
inbegrepen inkom museum + gidsen +
2 pannenkoeken met koffie of thee.

Inschrijven **vóór 1 november**
bij Maria of Tina of door overschrijving
op de rekening van Okra:

BE53 7775 9673 2053

(tekst Tina)



nieuw * Volksdansen voor 55+ * nieuw



Volksdansen is een ideale manier om in beweging te blijven en het geheugen te trainen.

Muziek en beweging zijn goed voor een mens. Bij dansen gaat het beslist niet om de perfecte dansuitvoering..

Nee, het gaat om plezier beleven, lachen en dansen. De ervaring leert dat het ook

een manier is om je dagelijkse zorgen even te vergeten en van je af te schudden.

Onze lesgever Marc leert ons Vlaamse volksdansen zoals “Bal in de straat” die iedereen op korte tijd kan meedansen.

Indien interesse, leren we ook een rijdans aan.

Zowel alleenstaanden als koppels zijn welkom.

Waar: Parochiezaal, Markt 28, St-Katelijne-Waver

Wanneer: woensdag **13 november 2019** van 09.30 tot 11.00 uur

Inkom: € 2

Lesgever: Marc Truyers, tel: 0498/94 54 54 – E-mail: marc.truyers@telenet.be

*** Indien interesse, graag Marc informeren. ***



**** Weetje ****

Alle deelnemers van okra, aan de zoektocht van FEMMA, deden het zo goed, dat iedereen van hen een prijs heeft gewonnen



uitstap naar het AfricaMuseum, vrijdag 30 augustus 2019

Vrijdagmorgen half zeven, tijd om op te staan.
Vlug de gordijnen open schuiven en kijken welk

weer het was.

De weergoden waren ons weer gunstig gezind want het beloofde een mooie dag te worden.

Om 9.05 namen we de trein richting Brussel en 42 deelnemers stonden al te trappelen om op te stappen.

Aangekomen in Brussel station namen we de metro tot Montgomery en vervolgens tram 44 tot eindstation Tervuren.

Vandaar startten we een korte wandeling langs enkele belangrijke en historische gebouwen en namen ook even de tijd voor een koffietje op een van de diverse terrasjes.

Daarna vervolgden we onze wandeling tot in de mooie Sint Hubertuskapel waar we een deskundige en gedreven uitleg kregen over de geschiedenis van de kapel door onze gids Tinne, een zeer behulpzame pastoor in shorts en polohemd kwam zelfs nog met een micro aandragen en gaf op zijn beurt nog enige bijkomende informatie, dat was nu nog eens een echte jonge pastoor!

* Bravo voor Tinne *

We vervolgden onze weg door het mooie park tot aan het museum, een zeer imposant paleis met een mooi aangelegde tuin met vele bloemperken en fontein.

In het naastgelegen moderne glazen gebouw werden we om 13u verwacht voor de lunch in Bistro Tembo en om 15 startte de rondleiding in het museum onder begeleiding van 3 ervaren gidsen.

De tentoonstelling was zeer indrukwekkend en was opgedeeld in verschillende zalen, de geschiedenis over de kolonies en de verdrukking van het Afrikaanse volk, allerhande gebruiksvoorwerpen, muziekinstrumenten, kasten met insecten en vlinders en vooral de grote zaal met levensechte opgezette dieren uit Afrika. Na de rondleiding was er nog even tijd voor een toiletbezoek en een tas koffie en vervolgens stapten we terug richting tramhalte en namen de trein terug naar huis waar we aankwamen omstreeks 19.45u na een geslaagde, leerrijke en zonnige dag.

Tot slot wil ik alle deelnemers danken voor jullie enthousiasme en jullie aangename gezelschap.
Tot de volgende uitstap!
(tekst Maria)



Terugkomdag reis Friesland

Wanneer: vrijdag 8 november 2019 om 14 uur, (deuren: 13.30 uur)

Waar: parochiezaal SKW Centrum

Programma :

1. Voorstelling van een dia-montage van onze reis naar Friesland van 15 september t/m 20 september 2019.
Deze voorstelling zal gegeven worden door Herman Schouwaerts
2. Napraten over deze reis: indrukken, beoordelingen, goede punten, slechte punten,
3. Voorstelling van een mogelijke meerdaagse reis in 2020. *Ondertussen kunnen nog altijd voorstellen binnengebracht worden bij Rita of René.*
4. Afsluiten met een Breugel-tafel en als dessert een ijsje

De prijs: € 20, alles inbegrepen, behalve de dranken aan tafel;

Inschrijven bij onze reisleiders:

* René Van Noten, tel: 0470 74 24 59
of 015/31 20 91

* Rita Verwimp, tel: 015 31 62 18

* Of door storting op de zichtrekening van Okra:
BE53 7775 9673 2053



Afsluiten van de inschrijvingen:

31 oktober 2019

Alle leden mogen hiervoor inschrijven, zowel de deelnemers aan de reis 2019 als alle geïnteresseerden voor de reis van 2020, maar ook andere geïnteresseerden aan onze reis 2019 en/of 2020.
(tekst René)

Seniorennamiddag



Je zult het gezien hebben.
Je kon er niet naast kijken:

* OKRA SKW Centrum was terug expliciet aanwezig op de jaarmarkt van Sint Katelijne Waver op vrijdag 6 september 2019.

Bedankt en proficiat aan iedereen die heeft bijgedragen bij het verwezenlijken van dit hernieuwde initiatief.

Okra-activiteiten

◦ Badminton	◦ Netbal	◦ Computercub
◦ Fietsen	◦ Nordie wandelen	◦ Hobby
◦ Fitness	◦ Petanque	◦ Kaartnamiddag
◦ Kubb spel	◦ Volksdansen	◦ Kantklossen
◦ Line-dansen	◦ Volleybal	◦ Praatkafee
◦ Lopen	◦ Wandelen	◦ Zangstonde
◦ Jong-okra	◦ Ledenbijeenkomsten	
	◦ Cultuuruitstappen	
	◦ Busuitstappen	

Interesse? Neem gerust contact met ons op!