



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

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

ACTIVITEITEN DECEMBER 2019



Onze ploeg
line-dance
altijd klaar voor
een stunt

Jaargang 23 nr 11

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.

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

Op dinsdag 3 december 2019 in zaal Offendonk

Iedereen die Frans Jacobs, onze imker in okra, kent zal blij zijn hem opnieuw aan het woord te horen in december.

Sterker nog, onze goede verteller nodigt je opnieuw uit op 3 december, met een bijkomende smakelijke verrassing.

De aanwezigen kunnen gratis genieten van **verse wafels, met honing** van de imker zelf. **Maximum aantal deelnemers: 20 personen.**

Dus: je zult er snel bij moeten zijn.

Inschrijven; bij Leo Wouters, bakker van dienst.

Tel: 015 31 62 18

Verantwoordelijke: Christiane Guérard tel: 015 31 21 89

* **Kerstmis:** te gast bij OKRA Goede Herder
Wij bezinnen ons over de betekenis van Kerstmis. Lode Tooten zorgt voor aangepaste muziek en gekende kerstliederen.

Daarna genieten we samen van een kop koffie/thee en heerlijk kerstgebak!
Dit is een samenwerking tussen OKRA-academie en OKRA Goede Herder.

Wanneer:

vrijdag 20 december, 14.00 u. parochiezaal Goede Herder,
Mechelsestwg. 331,
St.-Kat.-Waver.

Grote gratis parking, bus 560 en 561 stopt op 50 m.



Prijs: € 10

Inschrijven: bij Cecile Moris, 0496 72 48 77 of cecile.moris@telenet.be
vóór 9 december, zie vervolg pag. 14.

Zangstonde

Iedereen die graag zingt, is welkom op onze 10^{de} zangstonde. Wij zorgen voor muziek en tekst. Jij verzorgt samen met ons de zang.

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

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

Deelnametakost: € 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



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

- **dinsdag 10 december 2019:**
kantklossen en hobby

- **dinsdag 24 december 2019:**
geen crea

Met veel enthousiasme komt alles goed

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: Berentrode, Bonheiden

Verantwoordelijken:

Paul Eekelaers, tel: 0476 38 08 04

Maurits Suetens, tel: 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

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

*** wandelcriterium:**

donderdag 5 december 2019, Puurs centrum
Wie meedoet:... afspreken met Leon of Josée

8. Fietstochten:

Winterfietsen,



Elke donderdag: vertrek 13.00 uur
op het kerkplein

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

12. Looptraining

Op maandag-, woensdag- en vrijdagavonden om 17.30 uur
Minimum 2 trainingen per week is ideaal!

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

Deelnamekost: gratis

Trainer: Marc Truyers, tel: 0498 94 54 54,
e-mail: marc.truyers@telenet.be

Indien interesse, graag Marc informeren

*'De kus' vertelt zonder woorden wat het hart wil zeggen
En wat de ziel voor je voelt.*



Wat met een dikke kus?

Kaartnamiddag



Onze 3^{de} kaartnamiddag gaat door op **vrijdag 6 december** om 14.00 uur in zaal Offendonk, Den Haes 8a, 2860 Sint-Katelijne-Waver.
Wij spelen "Boomke Wies"; en diegenen die liever deelnemen aan een gezelschapsspel komen ook aan hun trekken.

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 ***

spreek

**Het is beter om over de drempel
heen te stappen
en de gevolgen ervan te ervaren
dan je hele leven naar de drempel te
staren.**

Onze jarige Okra-leden

DECEMBER

<u>Dag</u>	<u>Naam</u>	<u>Dag</u>	<u>Naam</u>
1	Vervloet Nelly	14	Timmermans Walter
2	De Cock Paul	15	Geerts Miriam
2	Goeyers Jules	17	Moeyersons Suzanne
3	Celis Ilda	17	Schoovaerts Camiel
4	De Wever Rachel	18	Adriaenssens Joseph
4	Dewals Rita	18	Portael Gerda
4	Jacobs Jeannine	18	Torfs Rita
5	Umans Marie-José	18	Walschaerts Mariette
6	Pelgrims Maria	19	De Voecht Godelieve
7	Lambrechts Marina	19	Govaerts Anne
8	Colruy Annie	19	Symons Mariette
8	Hoebeke Eddy	20	Vertommen Jan
8	Hofman Hubert	21	Belmans Marc
8	Nuytkens Maria	21	Hendrickx Gerd a
9	Ceulemans Agnes	22	Frans Maria
9	Van Rompaey Louis	22	Van Meeuwen Martha
10	Beelaerts Jeannine	22	Wuyts Gerda
10	Behm Jenny	24	Busschots Alfons
10	Lens Maria	24	Jacmin Monique
10	Nackaerts Marc	25	Claes Herman
10	Op De Beeck Herman	26	De Vries Emilienne
10	Van Den Bergh Rita	26	Hendrickx Luc
10	Vleugels Jozef(Jos)	26	Lens Ghilena
11	Goossens Frans	27	Brabans Jeanne
11	Vertommen Lea	28	Van Asschot Myriam
12	De Swert Frans	28	Vermoesen Mariette
12	Max Lydia	29	Op De Beeck Maria L.
12	Segers Aldegonda	29	Van Ostaeyen Paul
12	Van De Vloet Irène	29	Van Roy Karel
12	Vekemans Gerarda	31	Fioole Angèle
12	Verbist Paul	31	Gysels Marleen
13	Cleiren François	31	Van Calster Louis

Het was er weer boenk op!

Iets voor elven kwamen de deelnemers schoorvoetend binnen in de brasserie van golfclub Wijnvelden voor de golfinitiatie. Iedereen was uiterst benieuwd en keek gretig rondom zich heen want we zouden ons vandaag wagen aan een niet alledaagse sport! Golf!

Ikzelf was nog druk bezig met opstellen van de quiz, die later zou volgen. Ik hield me nog even afzijdig en zou niet in mijn kaarten laten kijken. Neen, zo goedkoop kwamen ze er niet vanaf.

Zoals afgesproken konden we klokslag 11 uur starten met de golfinitiatie. Ik moet toegeven, iedereen had zich fijn uitgedost. We vielen helemaal niet op tussen de professionals.

We werden in verschillende groepen onderverdeeld zodat de lesgevers ons duidelijk konden instrueren en in het oog houden.

We kregen les over long-distance en putten. De deelnemers weten direct waarover ik het heb.



De pro (professional) zou ons de techniek over long-distance aanleren, de andere medewerkers het putten.

Zij stelden ons op ons gemak en gaven goede instructies. U bent nooit te jong of te oud om de golfsport te beoefenen, doch de fysiek mag niet ontbreken. De strijd kon losbarsten, we wilden allemaal de beste zijn!

We keken mekaar uitdagend aan, soms met verstomming en soms met een grijnzende blik. Ik hoef u niet te vertellen waarom!

De lange afstanden, ja daarvoor moet je de techniek goed onder de knie krijgen, zo niet komt er niet veel van in huis.

Wist u dat het contact van 'de club' op het balletje met een snelheid van ongeveer 150 km/uur, zich resulteert in een beginsnelheid van het balletje aan meer dan 200 km/uur?

Dodelijk in de eerste 50 meter, zeker bij professionals. Bij ons lag dit wel iets lager, maar toch ...

Daarom altijd voorzichtig zijn en niet in iemands veld komen. Dit wordt uitdrukkelijk vermeld in de etiquette of de gedragsregels, die vrij strikt zijn. Iedereen was zeer leergierig en naarstig aan het oefenen. Ik hoorde stemmen van getver, wauw, shit... en ga zo maar door. Dit sprak boekdelen.

Na de lange afstanden kwam het putten. Dit is het balletje vanop de green zo vlug mogelijk in de hole (putje) slaan.

Dit is meer een kwestie van gevoel dan van techniek, maar even belangrijk in een wedstrijd. Ook plezant, hoor! De strijd ging onverminderd voort.

Op het einde werd nog een klein tornooi gespeeld, namelijk putten op een mooi geschoren green. Dit is een grasveld van 3 mm hoog, dat elke dag gemaaid wordt.

Bij de minste aanraking van club met het balletje, gleed het richting hole ... en soms niet ver genoeg, dan weer te ver...

Eerlijk gezegd, er werden toch mooie resultaten neergezet.

Wie zou de winnaar worden van Okra? Het spierballen gerol was nu echt begonnen.

Ik wil nog vermelden dat er naast een winnaar ook een verliezer zou zijn, deze zou alle balletjes moeten oprapen. Het veld lag bezaaid vol met honderden en honderden balletjes.

Grapje, de balletjes worden opgeraapt met een machine aan een gepantserde auto. Ik heb zelfs eens geprobeerd tijdens long-distance initiatie om deze te treffen, maar voor ik mijn slag maakte, was deze al verdwenen.

Iedereen wou de concurrentie voorblijven, er werd gespeeld alsof hun leven ervan afhing.

Ja, soms zag ik glunderende ogen, dan weer bedrukte gezichten.

Het tornooi kon alle wendingen aannemen.

Alle resultaten werden nauwkeurig opgetekend op een formulier, dat we later zouden overhandig krijgen.

Oké, nadat iedereen zijn proef had afgelegd, was er tijd voor het aperitief en de quiz!

Iedereen zonder uitzondering nam een cava, de ambiance zat er goed in!

Ik had iedereen op het hart gedrukt goed op te letten om vooral de technische termen te onthouden.

Ik had 20 vragen opgesteld met twee mogelijke antwoorden om het niet te lang te laten duren.

Iedereen mocht gaan staan. Bij een fout antwoord moest men gaan zitten, diegene die het juist hadden bleven staan.

De vragen waren eerst gemakkelijk, naar het einde toe werden ze toch iets moeilijker.

Iedereen had goed opgelet en zette zijn beste beentje voor.

Ik merkte zelfs aan naburige tafels toeschouwers, die het leuk vonden, en bemoedigend knikten. Ik hoorde zelfs gemompel van de antwoorden.

Hoe langer het duurde, hoe minder deelnemers er nog recht stonden!

Er bleven op het einde maar twee personen overeind, namelijk:

oud-voorzitter *Herman Schouwaerts* en huidig-voorzitter *Manu Saels*.

Proficiat aan beiden, zij waren de besten in de quiz.

Doch uiteindelijk moesten beide heren er op de valreep ook aan geloven.

Oh, ik vergat bijna te vermelden wie de winnaar van het tornooi was.

Ere wie ere toekomt, *Francois Van Hummelen*!

Hij was zo fier als een pauw en terecht.



Nu was het tijd voor de lunch.

We konden ons tegoed doen aan een barbecue met saladebar en broodjes.

Na het eten werd er nog wat flink nagepraat. Ik vernam dat iedereen zich kostelijk geamuseerd had en dat was juist de bedoeling!

Ik was verheugd dat iedereen wel en tevree naar huis ging met een nieuwe ervaring rijker. Wat er later tegen vrienden verteld zou worden, daar kan ik alleen maar naar gissen!

Bert

Hallo vrienden,

Zoals eerder gemeld, wil ik mijn volgende sportieve uitdaging voorstellen, namelijk **padel**!

Dit is een nieuwe sporttak, die een steile opmars kent in België.

Het is eigenlijk een mix van tennis en squash, gespeeld op een veld, gelijkaardig aan tennis, doch iets kleiner en omgeven door een kooi van glas en draad (elk heeft zijn functie en belang in het reglement en spelregels).



Padel wordt buiten gespeeld, zowel op een onoverdekt als een overdekt terrein

(zoals een hangar maar dan zonder wanden).

Deze sport kan dan ook het hele jaar door gespeeld worden, zowel op een zeer intensieve manier (getrainde) als op een zachte manier (debutanten). Daarom is ze dan ook toegankelijk voor alle leeftijden, van jong tot oud, maar een beetje fysiek en lenigheid mogen niet ontbreken.

Padel wordt snel aangeleerd, na een uurtje heeft men het onder de knie en kan men zich wagen aan een partijtje onder vrienden.

Het is een teamsport en ambiance is verzekerd.

Ik ben al op verkenning geweest in TC Heiveld te Sint Katelijne Waver.

Zij hebben vanaf begin oktober 3 onoverdekte en 3 overdekte velden (belangrijk tijdens wintermaanden).

Een spel wordt altijd dubbel gespeeld en de puntentelling is zo een beetje als bij tennis.

Later zal dit allemaal samen met de spelregels goed uitgelegd worden tijdens de initiatie.

Je kunt via YouTube-filmpjes van padel bekijken. Spelregels zijn niet moeilijk.

Wie onder jullie heb ik al kunnen warm maken voor een kennismaking met deze sport en wilt de uitdaging aangaan?

Laat me iets weten?

Je kunt mij bereiken via email: albert.ceuppens@telenet.be of per sms op 0473 64 07 00.

Plaatsen zijn beperkt tot 12 personen, mogelijks uit te breiden naar 24 personen in twee beurten, indien er genoeg belangstelling is.

Ik voel het al kribbelen, heb jij er ook zin in?

(tekst: Bert)

Traditiegetrouw bieden we jullie tijdens de kersttijd een gezellig festijn aan.
Schrijf je in en geniet mee

* Voorstelling van het kerstmenu *

- aperitief: cava -



**Carpaccio van edelhert
knolselderslaatje met walnoten
en truffel majo**

**Agnes Sorelsoep
met zen garnituur**



**Diamant haasje in Jagers saus
Seizoens groentjes
Tartiflette gratin**

**Gebakje met mascarpone en tiramisu
Met vers fruit
Koffie**



Datum: vrijdag 20 december 2019 – deuren: 12.30u – aperitief: 13.00u

Plaats: parochiezaal Sint Catharina

Inschrijven: **vóór 12 december 2019** bij je contactpersoon of
door overschrijving, **in dit geval tijdig doen!**

Ook je tafelgroep doorgeven aan René of Amedé

Bankverrichting duurt een 2-tal werkdagen.

Rekeningnummer: BE53 7775 9673 2053

Prijs: **€40 per persoon**, drank inbegrepen:

1 fles witte en 1 fles rode wijn per 4 personen

2 flessen plat en 2 flessen bruis water per tafelrij,

fles water leeg: gratis omruilen voor een nieuwe fles

Op het einde van ons diner: onze kersttombola naar jaarlijkse gewoonte

* Okra-lidgeld *

In december komt uw contactpersoon langs om het lidgeld voor het jaar 2020 te innen.

Het lidgeld blijft dit keer ongewijzigd, namelijk:

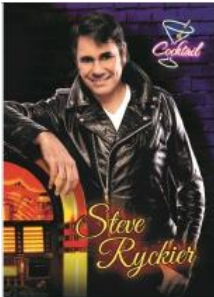
- Hoofdlid: € 25
- Gezinslid: € 17
- Rusthuisbewoners en bewoners flatjes: € 10
- Bijlid: € 5

Je kunt dit lidgeld overhandigen aan je contactpersoon; of overschrijven op de Okra-spaarrekening BE91 8333 4709 6376 met vermelding van je naam.

Ook dit jaar reserveren wij voor u een pak koffie per persoon.



* Opening academiejaar 2020 met optreden * van stemmenimitator Steve Ryckier



Op dinsdag 4 februari 2020 kan je in de stadsschouwburg van Mechtelen meegenieten van een spetterend spektakel met de grootste sterren van vroeger en nu:

Tom Jones, Eddy Wally, Frans Bauer, Michael Jackson, Bart Peeters, Elvis Presley ... allemaal tot leven gebracht door stemmenimitator Steve Ryckier.

Kaarten in voorverkoop: leden: € 20, niet-leden: € 24

Meer info kan je verkrijgen via het Regio-secretariaat, tel: 015 40 57 45

Kom naar onze 2^{de} bijeenkomst "Volksdansen voor 55+".

Dit is al dansend plezier maken met oude Vlaamse volksdansen. Enkel de volksdansen die niet te hevig zijn, komen in aanmerking. Het is de bedoeling dat je met een gelukkig gevoel de zaal verlaat en dan uitkijkt naar de volgende bijeenkomst.

Wedden dat dit lukt?



Waar: Parochiezaal, Markt 28, 2860 St-Katelijne-Waver

Wanneer: woensdag 11 december van 09.30 u tot 11.00 u

Inkom: € 2

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

Indien interesse, graag Marc informeren

*** Zowel alleenstaanden als koppels zijn welkom ***
Geen danservaring vereist



* Grösse aus Wien *

De internationale ROBERT STOLZ CLUB BELGIE organiseert haar 41^{ste} Wiener concert met het groot promenadeorkest o.l.v. André Walschaerts. Dit jaar ook met Weense en Belgische solisten, ondersteund door het groot gemengd "Arenbergkoor" uit Heverlee. Connie Neefs zorgt ook nu voor de presentatie.

Waar: " DE SINGEL", Blauwe zaal, Desguinlei 25, Antwerpen

Wanneer: zondag 22 maart 2020 om 15.00 uur.

Prijs: € 35 voor onze Okra leden (normale prijs € 45)

Inschrijven: bij Amedé Bosmans, tel 015 31 30 36, of met storting op onze rekening okra: **BE 53 7775 9673 2053** met vermelding: Grösse

De inschrijvingen worden afgesloten op 26/01/ 2020.

Verkochte kaarten worden niet teruggenomen

Vervoer: met eigen wagen of carpooling

Na de voorstelling gaan we iets eten in "Eethuis De Volksvriend "
(niet in de prijs begrepen) en is dan ook vrijblijvend.

* (tekst Amedé) *



* Herinnering *

17 november 2020: wandeling in Mechels Broek.

De deelnemers aan de wandeling, die in het bezit zijn van een **verreijkker**, nemen die best mee, om ten volle te kunnen genieten van de natuur en de omgeving.
Vogels spotten is ook een van de mogelijkheden.

