



OKRA SINT-KATELIJNE-WAVER CENTRUM
OKPA СІНТ-КАТЕЛІЖНЕ-МАВЕР СЕНТРУМ

* Vereniging voor 55+ *

* AELGVIDIUD ALOOL 55+ *

ACTIVITEITEN MAART 2021



Hier kijken we
met z'n allen
naar uit, toch?

Redactiestaf : Herman Schouwaerts herman.schouwaerts@telenet.be,
Tel: 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 *

Woordje van de voorzitter

Het doet deugd te horen dat de take-away van onze traiteur op 10 januari zo goed is meegevallen bij onze leden. Misschien kunnen we dit herhalen voor onze "Vijgen na Pasen". Ondertussen worden wij rond onze oren geslagen met Britse en Zuid-Afrikaanse varianten van het corona-virus. Hierdoor vermoed ik dat we nog iets langer "in ons kot" mogen blijven. De "grote kuis" dateert nu reeds van een jaar geleden. Misschien kunnen we hieraan opnieuw beginnen. ☺ Voor de maand maart voorzien we nog geen ledenbijeenkomsten (ondanks de aankondiging in ons jaarboekje 2021). Ook binnen-activiteiten zoals crea, praatkaffee en zangstonde zullen nog niet georganiseerd worden in de maand maart. De veiligheid primeert. Misschien kunnen er daartegen wel enkele sporten. Hou daarom onze website www.okraskwcentrum.be in het oog; of contacteer je contactpersoon. Zoals Martine Tanghe zei: "Hou het veilig, hou vol. Het komt allemaal weer goed!"

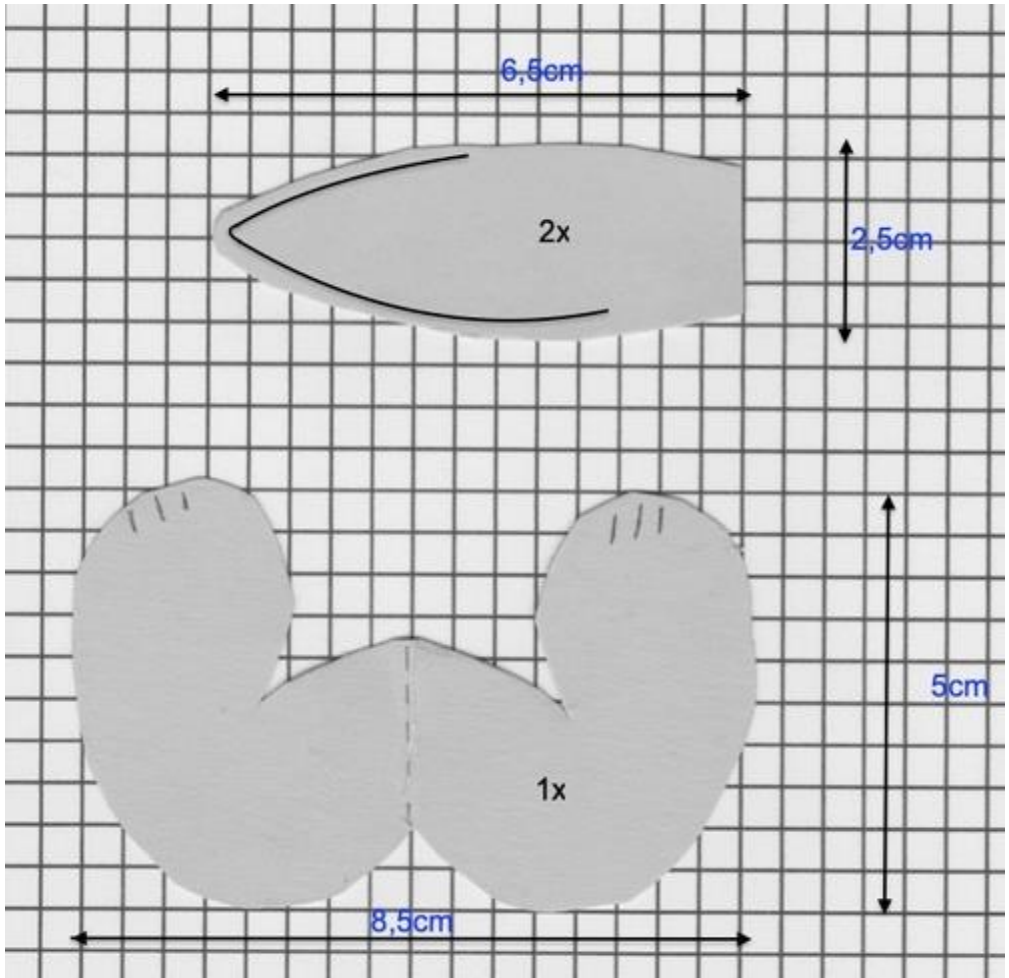


Crea



* alternatieve thuisactiviteiten *

Project 1: patroon servethouder voor Pasen



Mogelijkheden:

- * patroon overnemen op kalkpapier
- * patroon overtekenen



PAASHAAS - SERVETHOUDER

gebruik uw fantasie.

- * plastiek stramien: 3cm x 12cm voor servethouder
4cm x 4cm voor de bodem.
- * Wol: geel, groen, rood, wit..... en naald
- * Ribbelkarton (bruin/wit of schilderen naar keuze).
- * Isomo/houten balletje voor hoofdje. (schilderen + gezichtje tekenen).
- * Strikje, servet en, aan tafel de Paastafel.
- * Veel plezier.
- * Graag foto's om op de site te zetten (jac.wilms@skynet.be)

Project 2: knutselen met een eierdoos



1. Kubb-spel: winterstop

elke maandag (bij goed weer) om 13.30 uur

Verantwoordelijke: Leo Mertens, tel: 015 31 07 93

2. Petanque:

elke maandag om 14.00 uur in Berentrode Bonheiden

Verantwoordelijken: Paul Eekelaers en Christiane Van Espen, tel: 0476 38 08 04

3. Fitnessclub: prijs 10-beurtenkaart: € 85

elke maandag om 10.00 uur in fitnesscentrum "Fitamien", Hoogstraat 360b, Duffel
coronamaatregel:

binnen met mondkapje om je te verplaatsen

Verantwoordelijke: Herman Schouwaerts, tel: **0485 62 53 80**

4. Nordic Walking:

elke dinsdag van 9.30 tot 11.00 uur

vertrek aan TC Heiveld.

Verantwoordelijke: Rita Verwimp, tel: 015 31 62 18 / 0494 65 78 86

5. 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

6 Badminton:

elke dinsdag van 10.00 tot 11.30 uur in sporthal TC Heiveld

Verantwoordelijken: Ferre Ongena, tel: 015 33 68 04

7. Line Dance: prijs 10 beurtenkaart: € 50 – 1 drankje inbegrepen. Overschrijven

op onze OKRA sportrekening: **BE08 7795 9882 7413** met vermelding **REF:255**

elke dinsdag 13.30 tot 15.00 uur in de grote parochiezaal.

Verantwoordelijken:

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

Ann De Jaeck, 015 32 29 03 / 0489 64 24 51

8 ETT-fietsen:

elke woensdag om 13.30 uur

Vertrek: op parking GLOC Dahliastraat

Verantwoordelijken:

Ferre Ongena, tel: 015 33 68 04, gsm; 0475 67 17 35

Janne Albort, tel: 015 63 55 53, gsm: 0477 78 77 71

9. Looptraining:

Elke woensdag om 18.00 uur, vertrek: parking domein Roosendaal

Verantwoordelijke:

Marc Truyers, tel: 015 34 43 27 / 0498 94 54 54

e-mail: marc.truyers@telenet.be

10. Fietstochten:

Winterfietsen, elke donderdag, vertrek **13.30 uur** op het kerkplein

Verantwoordelijken:

Jos Adriaenssens, tel: 015 31 44 14

Jozef Vandeneede, tel: 015 31 46 97

Amedé Bosmans, tel: 015 31 03 36

Dagtochten, vertrek 8.30 uur op het kerkplein - **winterstop**

Verantwoordelijken:

Maria Lembrechts, tel: 015 31 00 56 / 0470 045 27 42

11. Wandelen: met mondkapje

elke donderdag om 10.00 uur. Vertrek Markt centrum SKWC

parkeren op de nieuwe parking, Wilsonstraat

Verantwoordelijken:

Leon Leemans, tel: 0473 65 16 37

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

** wandelcriterium **

donderdag 18 maart afspreken met Leon

12. Padel: deelnameprijs: € 4 per beurt, max. 12 personen

elke woensdag van de maand van 10.00 tot 11.00 uur op TC Heiveld

vooraf verplicht inschrijven bij de verantwoordelijke.

Verantwoordelijke:

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

13. Volksdans:

3^{de} woensdag van de maand van 9.30 tot 11.00 uur

Verantwoordelijke:

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

*Alle sportactiviteiten
blijven afhankelijk van de geldende
corona-maatregelen in maart*

Terugbetaling sportzegel

Via je mutualiteit heb je recht op terugbetaling van je sportzegel.
Wat moet je doen?

- * Lid van ziekenfonds CM: een kleefbriefje bezorgen aan René Van Noten, hij zorgt voor een terugbetalingsformulier, dat hij bezorgt in een CM-kantoor.
- * Lid van een ander ziekenfonds: via internet of Amedé Bosmans geraak je aan het juiste formulier dat je moet invullen.
Samen met een kleefbriefke bezorg je dit formulier aan René Van Noten (dat kan je ook doen via je wijkverantwoordelijke).
René zal ter bevestiging ondertekenen.
Via je contactpersoon krijg je het formulier terug en dat moet je dan bezorgen aan je ziekenfonds.

Voor meer info: René Van Noten, Stationsstraat 232

tel: 015 31 20 91 / 0470 74 24 59

e-mail: rvannoten@skynet.be

** Spreuk **

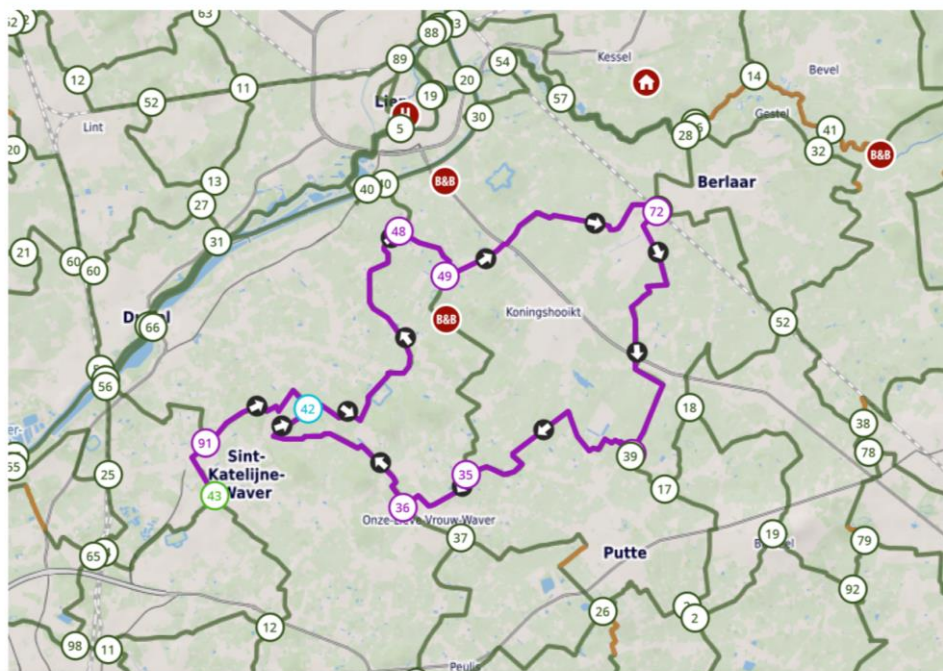
Mijn leven is niet perfect
en ik ben niet perfect,
maar ik ben dankbaar voor alles
wat ik heb
en voor alles wat er nog mogelijk is.



Gebruik jij onze app al? Als je in de app naar de routeplanner gaat en rechtsboven in het menu kiest voor 'Importeer route', kan je deze QR-code scannen. Op die manier kan je deze route met je smartphone volgen. Meer info: www.vlaanderen-fietsland.be/nl/app

regio('s): Antwerpen, Kempen

adres startplaats (schatting): Leyland 1, 2860 Sint-Katelijne-Waver, België



Start: bibliotheek St Katelijne Waver

Op het einde: vanaf knpt 36 richting knpt 42 en vanaf Muilshoek huiswaarts.

Voor meer info: Amedé Bosmans, tel: 015 31 03 36

e-mail: amedebosmans@skynet.be

Okra- activiteit met in achtneming corona-maatregelen, max.: bubbel van 4 pers.

Okra op zondag (Jong Okra) stelt voor:

Wandeling in St. Joris-Weert, langs de Dijle en Meerdaalbos.

Tip: gebruik je gratis treintickets om een mooie wandeling in de natuur te maken. Je wandelt door de kronkelende Dijlevallei en door het Meerdaalbos in de buurt van Oud-Heverlee.

Je kan de trein nemen vanuit Sint-Katelijne-Waver via Mechelen naar Leuven, en van daar de trein richting Ottignies.

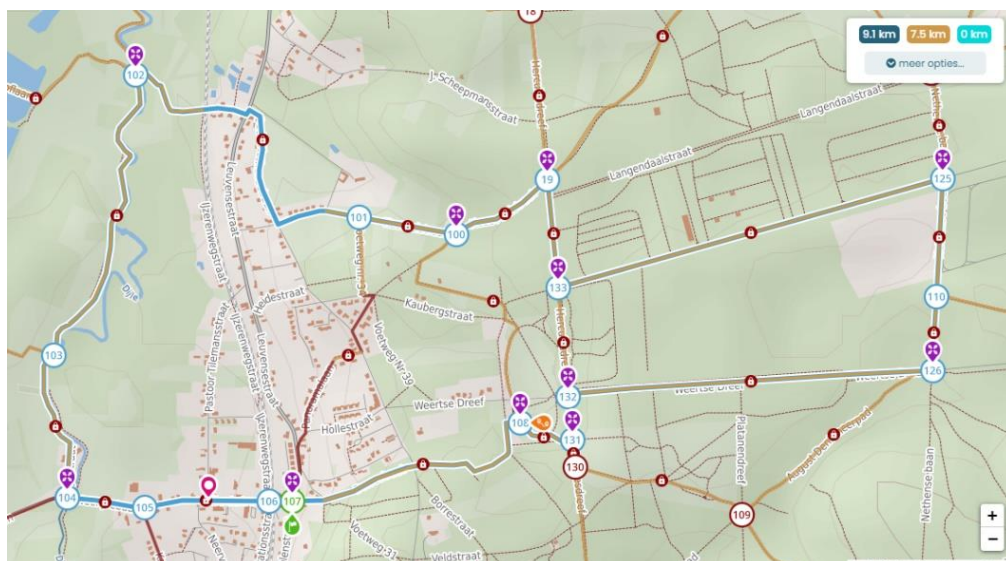
Er is om het uur een trein van Leuven naar Sint-Joris Weert, heen en terug.

Regio Zuid-Dijleland

Adres startplaats: Station St.Joris-Weert

Als je het station verlaat, dan wandel je rechts, richting knooppunt 107.

Knooppunten: **107 - 106 - 105 - 104 - 103 - 102 - 101 - 100 - 19 - 133 - 125 - 110 - 126 - 132 - 131 - 108 - 107**



Okra- activiteit met in achtnameing corona-maatregelen,max.: bubbel van 4 pers.



De wandeling is 10 kilometer lang.
Langs de Dijle kan de route na regen nogal nat zijn, zorg dus voor goede wandelschoenen die tegen water kunnen en een goed zoolprofiel hebben.

Voor meer info: contacteer Ludo Geenen, tel: 015 20 12 69 / 0471 23 55 17
e-mail: ludo_marjet@hotmail.com



Winter in het Meerdaalbos

Een heerlijk ontbijt:

GRANOLA

Voor de liefhebbers van een gezond ontbijt. Het fijne van zelf maken is dat je bepaalt welke ingrediënten je er in wilt en welke niet. Dit recept werd ons aangereikt door ons lid Marjet.

Ingrediënten:

- 150 gr Havervlokken
- 50 gr Kokos rasp
- 50 gr Pecannoten, grof gehakt
- 25 gr Geroosterd sesamzaad
- 75 gr Gesmolten kokosolie
- 50 ml Ahornsiroop
- Andere zaden en/of noten naar keuze



Bereidingswijze:

- Meng eerst alle droge ingrediënten en voeg dan pas de olie en ahornsiroop toe.
- Oven voorverwarmen op 160°C (hete-lucht oven)
- In de oven bakken gedurende 20 à 25 minuten.
 - Om de 10 minuten even omroeren!
 - De granola is klaar als deze een mooie lichtbruine kleur heeft.
- Eventueel nog wat laten nadrogen in de uitgezette oven
- Rozijnen, gedroogde veenbessen of zacht gedroogde abrikozen kunnen toegevoegd worden na het bakken.

Tip: De granola is heerlijk als ontbijt. Eventueel kan je enkele lepels yoghurt toevoegen.



Welk gezegde of spreekwoord vond je terug in deze afbeeldingen?



afbeelding 1



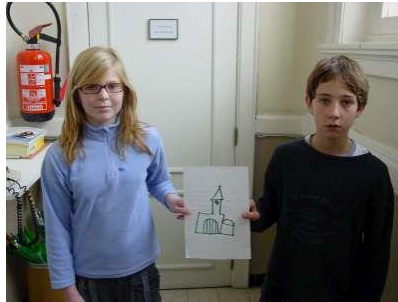
afbeelding 2



afbeelding 3



afbeelding 4



afbeelding 5



afbeelding 6



afbeelding 7



afbeelding 8



afbeelding 9

De oplossingen die je vond bezorg je aan bestuurslid
Suzanne Torfs, G. De Schachtstraat 27 vóór 16 maart 2021.
De winnaar mag een fles wijn kiezen



afbeelding 10



afbeelding 11



afbeelding 12

Antwoordblad om los te knippen

NAAM:

Afbeelding 1:

Afbeelding 2:

Afbeelding 3:

Afbeelding 4:

Afbeelding 5:

Afbeelding 6:

Afbeelding 7:

Afbeelding 8:

Afbeelding 9:

Afbeelding 10:

Afbeelding 11:

Afbeelding 12:

Schiftingsvraag: vermoedelijk aantal ingezonden antwoorden:

Verjaardagen maart

<i>Dag</i>	<i>Naam1</i>	<i>Dag</i>	<i>Naam2</i>
1	<i>Calders Jeanne</i>	11	<i>Verstraten Agnes</i>
1	<i>Roggeman Emi</i>	12	<i>De Belder Josse</i>
3	<i>Jacobs Jan (John)</i>	14	<i>Verboomen Irena</i>
3	<i>Van Der Steen Maria</i>	15	<i>Tops Paula</i>
3	<i>Van Hummelen François</i>	18	<i>Boeckstaens Philomena (Gaby)</i>
5	<i>Crauwels Wis</i>	18	<i>Hense Hugo</i>
6	<i>Rabaey Marie-Thérèse</i>	19	<i>Van Hoyweghen Paula</i>
6	<i>Van den Nijden Tinneke</i>	20	<i>Van Dijck Olga</i>
6	<i>Van Haesendonck Lea</i>	21	<i>Geens Marc</i>
6	<i>Vandeneede Chris</i>	21	<i>Geens Willy</i>
7	<i>De Keyser Rosette</i>	22	<i>Van Tricht Georgette</i>
7	<i>Meys François</i>	23	<i>Smans Marcel</i>
8	<i>Moens Emiel</i>	25	<i>Hendrickx Frans</i>
9	<i>Ceulemans René</i>	25	<i>Van Der Auwera Cecil</i>
9	<i>Marginet Greta</i>	27	<i>Lieckens Paula</i>
9	<i>Severins Gilberte</i>	27	<i>Van Looy Willy</i>
10	<i>Van Eldere Madeleine</i>	29	<i>Kimpe Anita</i>
10	<i>Vertommen Francine</i>	29	<i>Massart Frieda</i>
11	<i>Dom Jan</i>	31	<i>Laureys Marie-Louise</i>





DE MAKELAARDIJ

Verkopen of verhuren van je vastgoed?
Maak het je makkelijk met dit topteam!



Esther Leemans is al 15 jaar actief in de vastgoedsector als erkend BIV makelaar. Als dochter van ere notaris Marcel

Leemans heeft zij van jongs af aan de overdracht van onroerende goederen meebeleefd. Ze specialiseerde zich in het rentmeesterschap en heeft ze meer dan 100 panden in beheer. Esther staat in voor de dagelijkse werking van het kantoor. Zij zorgt voor het opmaken van een volledig verkoop- of verhuurdossier en is de contactpersoon voor het beheer van uw onroerend goed.



Stephanie Nagels is Master in de Farmaceutische Wetenschappen. Ook zij is reeds meerdere jaren vertrouwd met vastgoed.

Na verschillende jaren freelance-werk in apotheken zette ze de stap naar de vastgoedwereld als erkend BIV-Makelaar. Stephanie staat in voor de verkoop en de verhuur van uw vastgoed in en rond Mechelen.



Pieter Verbruggen is Handelsingenieur en behaalde een Master in Business Administration (MBA) aan de Vlerick

Business School. Hij beheerde tot nog toe onder meer de Europese vastgoedportefeuille voor één van de grootste voedingsbedrijven ter wereld. Als erkend biv-makelaar staat hij samen met Stephanie in voor de verkoop- en verhuuractiviteiten van De Makelaardij, met een focus op nieuwbouwprojecten.



Anne De Backer is licentiate rechten en notariaat. Ze was verschillende jaren actief in het notariaat waar ze de

nodige juridische kennis en ervaring opdeed. Nadien zette ze de stap naar de vastgoedsector. Bij haar primeert de persoonlijke aanpak op maat van de cliënt voor de verkoop en verhuur van woningen, appartementen en gronden. Zij begeleidt u professioneel naar een succesvolle verkoop en verhuur in en rond Lier!



Lukas De Backer is afgestudeerd als burgerlijk ingenieur architect aan de KU Leuven.

Na 2 jaar te werken als projectleider in de bouw is hij de weg van De Makelaardij ingeslagen. Lukas zal u graag bijstaan in het zoeken, verkopen, verhuren of waarderen van uw vastgoed en daarbij zullen zijn creativiteit en ideeën uw vastgoeddromen helpen verwezenlijken.



Nathalie Moudens is communicatie-experte en een echte administratieve duizendpoot. Nathalie is vaak de eerste stem die

je hoort aan de telefoon. Ze helpt je graag en heeft reeds meer dan 10 jaar ervaring in de vastgoedsector. Met haar passie voor vastgoed en haar vriendelijke en behulpzame persoonlijkheid weet ze elk dossier tot een goed einde te brengen.

demakelaardij.be // +32 (0)15 20 20 82



Le Grain Noble

Stationsstraat 70
2860 Sint-Katelijne-Waver
Tel: 015/31 69 09
E-mail: info@legrainnoble.be
Website: legrainnoble.be



VAN EYKEN TOURS



Van Eyken Tours

Schrieksebaan 124
3120 Tremelo
Tel: 016/53 14 57
E-mail: contact@vaneykentours.be
Website: vaneykentours.be

onze sponsors



HEIVELD

Sport- en Recreatiecomplex Heiveld

Dreefvelden 1
2860 St-Katelijne-Waver
Tel: 015/31 89 29
E-mail: info@heiveldtennis.be
Website: heiveld.com

LM&DS

ADVOCATENASSOCIATIE
ADVOCATEN EN BEMIDDELAARS

LMDS

Grote Nieuwedijkstraat 417
2800 Mechelen
Tel: 015/55 00 31
E-mail: info@lmds.be
Website: www.lmds.be

PEETERS



Bakkerij Peeters

Wilsonstraat 39
2860 St-Katelijne-Waver
Tel: 015/31 16 78
E-mail: bakkerij.peeters@skynet.be
Website: bakkerijpeeters.com