



SINT-KATELIJNE-WAVER CENTRUM

SINT-KATELIJNE-WAVER CENTRUM



MAANDBLAD
WAANDBLAD
MEI 2018
WEI 2018



COLOFOON

Dit maandblad is een uitgave van 'OKRA Trefpunt Sint-Katelijne-Waver Centrum'.

Versijnt maandelijks.

O(open) - **K**(kristelijk) - **R**(respectvol) - **A**(actief)

Onze missie blijft : de leden zo goed mogelijk inlichten over onze activiteiten. .

Verantwoordelijke en redactie: René Van Noten (Algemeen verantwoordelijke Administratie)

rvannoten@skynet.be 015 31 20 91

Redactie en vormgeving: Herman jr.Claes

hermanjrclaes@gmail.com 015 75 61 52

Voorzitter en redactie : Herman Schouwaerts (voorzitter)

herman.schouwaerts@telenet.be 015 32 20 72

Bankrekeningen OKRA SKW Centrum :

IBAN: BE53 7775 9673 2053 BIC : GKCCBEBB (zichtrekening)

IBAN: BE08 7795 9882 7413 BIC : GKCCBEBB (sportrekening)

IBAN: BE91 8333 4709 6376 (spaarrekening)

Wij hebben volgende software gebruikt :

- Microsoft Windows 10
- Microsoft Word 2013

Website : www.okraskwcentrum.be

Fotoblog : <http://fotoalbum.seniorennet.be/OKRASKWC> en

<http://fotoalbum.seniorennet.be/OKRASKWC2017>

Contactadres en Verantwoordelijke uitgever :

Herman Schouwaerts, voorzitter OKRA SKW Centrum.

tel 015 32 20 72 – e-mail : herman.schouwaerts@telenet.be

Nieuwe website voor ons trefpunt :

www.okraskwcentrum.be

met dank aan Manu Saels.



DAGUITSTAP ABDIJ CHIMAY en MARIEMBOURG

De eerste bus-daguitstap van 2018 gaat naar de abdijsite Chimay en Mariembourg.

We gaan op verkenning naar deze streek. Er moet niet veel gestapt worden, alleen een beetje in de voormiddag maar dan zijn er overal rustpunten voorzien.

We gaan 's middags ook lekker eten. Het wordt een super reis!

Datum : vrijdag 18 mei 2018

Vertrek : Tenniscentrum Heiveld om 8 uur

Programma :

8 uur : vertrek

10 uur : bezoek aan het interactief abdijsmuseum van Chimay waar we alles leren over kaas en trappistenbier - Hier worden we ook getrakteerd op een lekkere Chimay. Nadien gaan we ook de abdijkerk en de abdijsite bezoeken.



12 uur : middagmaal op de site in de Chimay Auberge de Poteaupré

Menu : konijn met pruimen en trappistenbiersaus
Chocolademousse

14.30 uur : vertrek naar Mariembourg

15.00 uur : heen- en terugreis naar Treignies met een oude stoom- of dieseltrein (stoom of diesel is afhankelijk van het aantal deelnemers)

16.00 uur : vertrek huiswaarts, maar we stoppen onderweg nog voor een broodmaaltijd.

Rond 19.30 uur zullen we terug thuis zijn



Prijs : 63€ per persoon, alles inbegrepen (busreis, inkom abdijsite, gratis chimay, middagmaal, treinrit, avond-broodmaaltijd) – dranken aan tafel niet inbegrepen

inschrijven bij de contactpersonen ten laatste op 11 mei 2018

(er kan nog iets veranderen aan de dagindeling, maar dat lees je dan in het volgende maandbladje)

(Tekst : René Van Noten)

PRAATKOFFEE : Omdat de eerste dinsdag in mei op de eerste mei-feestdag valt, is er in mei 2018 géén 'Praatkaffee' !!!

Crea



In zaal Offendonk (zaal van flatjes achter rusthuis) telkens van 14.00 uur tot 17.00 uur
- **dinsdag 8 mei 2018**: kantklossen en hobby
- **dinsdag 22 mei 2018**: basis KUMIHIMO
meebrengen: schijf + draad
info: Godelieve Sterckx, tel: 015 31 37 34



OPGELET !! :Info crea en kaartspel

Zaal Offendonk **niet toegankelijk** op volgende data:

* dinsdag 1 mei **2018**

* dinsdag 25 december **2018**

Wat IS er van de SPORT ?!?

1. Kubb-spel :

Starten opnieuw : vanaf maandag 2 april **2018** : Elke maandag om **13.30 uur (!!!!)**, als het weer het toelaat !

Locatie : TC Heiveld (naast buitentribune tennis)

Verantwoordelijke : Leo Mertens, tel.: 015 31 07 93



2. Petanque

Elke maandag om 13.30 uur :

Plaats(van okt tot eind april):Berentrode Bonheiden

Verantwoordelijken:

Paul Eekeleers, 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. Opgelet : NORDIC in Nieuwpoort(strand !) op 5 juni 2018. Meer info volgt nog.

Info bij de verantwoordelijken:

Rita Verwimp, 015 31 62 18

Leo Wouters, 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 en

Jan Vertommen, tel 015 31 66 36



5. Fitness :

Zomerstop: extra dag op 4 april 2018, daarna stoppen we.

Plaats: Easy Fit, tenniscentrum Heiveld

Verantwoordelijken: Simonne Vangoethemd, tel: 015 33 68 04

Herman Schouwaerts, tel: 015 32 20 72

6. Zomerfietsen

Korte tochten : **vertrek 13.30 uur op het kerkplein (Markt).**

3 mei 2018 : Herenhout

10 mei 2018 : Viersel

17 mei 2018 : Muizen

24 mei 2018 : Kampenhout

31 mei 2018 : Baksteenroute

Dagtochten : **vertrek 8.30 uur op het kerkplein (Markt).**

3 mei 2018 : 's Gravenwezel

17 mei 2018 : Olen

Verantwoordelijken : Jos Adriaensens, tel.: 015 31 44 14

Jozef Vandeneede, tel.: 015 31 46 98

Felix Op de Weerd, tel.: 015 31 37 34

Jacques Wilms, tel.: 015 31 80 43 / 0473 47 72 42

7. Winterfietsen : 'die winter is vergangen.....'

Verantwoordelijken : Jacques Wilms, tel.: 015 31 80 43 / 0473 47 72 42

Felix Op de Weerd : tel.: 015 31 37 34

8. ETT-Fietsen (Elke trap telt)

Elke woensdag om 13.30 uur. Vertrek : parking GLOC Daliastraat

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



9. Wandelen :

Elke **donderdag om 9.00 uur**, vanaf 5 april 2018..

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



10. Aquagym .

Waar : Michielsbad, Elzestraat .

Uitgangspunt: zwembeurten om de 2 weken op vrijdag van 15.15 u tot 16.15 uur

Wanneer : vrijdag 4 en 25 mei 2018.

De lessen worden afwisselend gegeven door Ann en Simonne.

Verantwoordelijken en lesgeefsters:

Ann de Jaeck, tel: 015 32 29 03 - 0489 64 24 57

Simonne Vangoethemd, tel: 015 33 68 04

11. Line Dance :

Elke dinsdag van 13.30 tot 15.00 uur in de parochiezaal.

Onkosten deelname : € 5.00

Verantwoordelijken :

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

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



shutterstock · 131497865

12. Kaartspel

Elke dinsdag van 14.00 tot 17.00 uur in ZAAL 'Offendonk'
(achter het Rusthuis OCMW Katelijne, Den Haes 8).
Verantwoordelijke : Myriam Van Asschot , tel.: 015 55 13 56.



13. Volleybal :



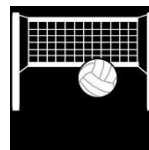
Elke maandag : Sporthal Bruultjeshoek
van 19.00 tot 20.30 uur
Elke dinsdag : Sporthal Duffel van 10.00
tot 11.30 uur
Elke zaterdag : Sporthal Duffel van 9.00
tot 10.30 uur
Verantwoordelijke : Eddy Van Otten, tel
0483 66 79 33

Nieuws over het volleybal :

*Onze volleyballers nemen deel aan het 15^{de} nationaal volleybaltreffen van Okra, en dit op **donderdag 26 april 2018** in de sporthal te Duffel.
Waarschijnlijk worden er 2 ploegen (= 2 x 7) ingeschreven.
Wie ze graag bezig ziet is van harte welkom !*

14. Netbal

Elke dinsdag : van 9.30 uur tot 11 uur, Sporthal TC Heiveld .
Verantwoordelijke : René Van Noten, tel 0476 33 94 99
Technische ondersteuning : Wilfried De Keyser, tel 015 20 01 48



... einde 'Wat is er van de sport !!.....

Citaat van George Bernard Shaw : ' Democratie zorgt ervoor dat we niet beter zullen worden geregeerd dan we verdienen.'

Door de bril van Christiane

* Wat mannen moeilijk begrijpen ... *

dat schotels, borden of bloempotten geen asbakken zijn,
dat een huis grondig moet worden gepeetst,
dat de vrouw des huizes niet overal tegelijk kan zijn,
dat laden moet worden dichtgeschoven,
dat het eten niet klaar is, wanneer meneer een uur vroeger thuis komt,
dat het eten koud is wanneer hij een uur later komt,
dat de was in de mand moet en niet op de grond,
dat de wc-bril dient voor vrouw en man ...
En toch hebben we mannen nodig, we kunnen ze niet missen.

(tekst : van Christiane Guérard)

OKRA Academie

- * maandag 16 april, voordracht: feiten en fabels uit de geschiedenis
om 14.00 uur
zaal Forum in de Lindepoort te Mechelen
deelnameprijs: € 6, betalen ter plaatse, inschrijven niet nodig
- * maandag 23 april, tentoonstelling: "Roep om Rechtvaardigheid"
om 14.00 uur
Hof van Busleyden, Fred. de Merodestraat 65, Mechelen
afspraak aan de ingang
deelnameprijs: € 15
inschrijven vòòr 30 maart op secretariaat, te betalen na ontvangst factuur
- * maandag 7 mei, achter de schermen van breifabriek Marcienne
en bezoek aan Sittard.
vertrek 07.15 uur parking Goede Herder, Mechelsestwg. 331, St Katelijne
Waver
deelnameprijs € 45, te betalen na ontvangst factuur



LEDENBIJEENKOMST : GEZOND SLAPEN

Slapen doen we allemaal voor een groot gedeelte van ons leven; goed uitgeslapen zijn doet deugd. Als je 's morgens opstaat en je kunt zeggen: "ik heb goed en vast geslapen", dat is heerlijk en dan kun je de dag beter aan. Dus, schrijf je in en doe gezellig met ons mee.

Datum : vrijdag 25 mei 2018 om 14 uur

Plaats : Parochiezaal, Sint Catherina, Markt

Programma :

14.00 – 15.00 uur : eerste deel infosessie – tijdens deze infosessie wordt op een interessante en leuke wijze uitgelegd hoe je een gezonde en goede slaap kunt verkrijgen

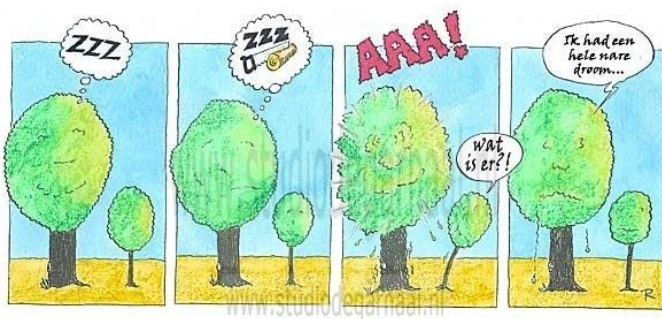
15.00 – 15.30 uur : pauze met gratis drankje en versnapering

15.30 – 16.30 uur : tweede deel infosessie – Confort Plan helpt je op weg naar een gezonde nachtrust en een uitgerust leven.

16.30 uur : koffietafel met koffie of thee naar believen

Prijs : € 5,00 per persoon

Info en inschrijvingen : bij de wijkverantwoordelijken of door storting op de Okra-rekening. Afsluiting van de inschrijvingen 18 mei 2018.



*** Nieuw !!! Nieuw !!! SCHAKEN !!! Nieuw !!! Nieuw ***

Schaak je graag of wil je het leren ?

Deze denksport kan je beoefenen bij onze burens : Trefpunt "Goede Herder". Zij zullen u graag zien komen, telkens op maandag, om de twee weken, vanaf 14.00 tot 17.00 uur.

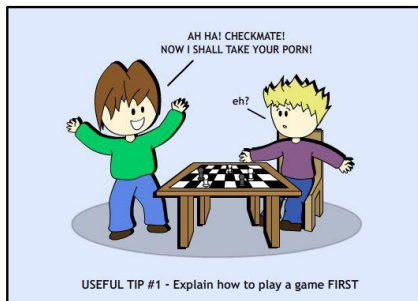
Plaats : Parochiezaal "Goede Herder" (St Jozefzaal) op de Mechelse steenweg.

Heb je interesse ? Neem contact op met :

- Boeyens Pierre 0486 24 27 45 sportcoördinator
- Bonjean Marc 0497 79 62 19 verantwoordelijke schaken
- En laat mij ook iets weten (amedebosmans@skynet.be)

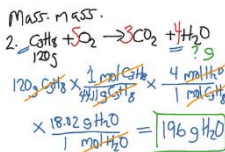
Veel succes !

(tekst : Amedé Bosmans)



Wiskunde voor bollebozen. Breinbreker .

- 1 1 1 = 6
- 2 2 2 = 6
- 3 3 3 = 6
- 4 4 4 = 6
- (5 : 5) + 5 = 6
- 6 6 6 = 6
- 7 7 7 = 6
- 8 8 8 = 6
- 9 9 9 = 6
- 10 10 10 = 6



De rekening klopt. Vul wiskunde-tekenen in, zodat alle uitkomsten '6' zijn.

Toegelaten : alle tekens : + - x : ! () , en vierkantswortel trekken.

Verboden : getallen invoegen

De 5 is reeds ingevuld, als voorbeeld.

lekker actief



Contactadres en Verantwoordelijke uitgever :

Herman Schouwaerts, voorzitter OKRA SKW Centrum.

tel 015 32 20 72 – e-mail : herman.schouwaerts@telenet.be



Verse dagschotels van hoge kwaliteit

Door constant op zoek te zijn naar verbetering, staan wij borg voor een kwalitatieve maaltijd, dankzij ons uniek opwarmsysteem.



Een maaltijd van hoge kwaliteit, aan huis geleverd, die u eenvoudig kan opwarmen wanneer u wenst.



Door ons uniek systeem - **DE MEAL BUTLERS** - geen maaltijden die 2 uur warm worden gehouden.

Chris Belis - info@belis-maaltijden.be

03 454 68 22



Wij zijn in het bezit van het hoogste kwaliteitslabel, uitgereikt door Qualityguard.