



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

* Vereniging voor 55+ *

* Vereniging voor 55+ *

ACTIVITEITEN

April 2020



FITNESS
* soeplesse & lenigheid *
eeuwige jeugd?

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 *

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 *

Op dinsdag 7 april 2020 in zaal Offendonk (zaal van de flatjes achter rusthuis), van 14.00 tot 17.00 uur.

Willy Van Hoof zal ons meenemen doorheen het verleden van ons dorp. Wat betekent "Waver"? Waarom is de gemeente toegewijd aan de St. Catharina? Hoe oud was de oudste kerk? Wat was het kasteel Bemortel, de abdij Roosendael? Vragen stellen mag en kan. * **GRATIS WAFELS van Leo**



*** VOLZET, er volgt een herhaling in het najaar ***

Verantwoordelijke: Christiane Guérard, tel: 015 31 21 89



* **Verrassende vertelling:** “een uurtje Boon” (Louis Paul Boon)
door Marcella Piessens

donderdag 2 april 2020 om 14.00 uur

Waar: gemeenschapscentrum 't Dorp, Berlaarsesteenweg 2, Kessel

Prijs: € 12, OKRA-leden: **€ 10**, ter plaatse te betalen, inschrijven niet nodig.

* **Reisreportage:** Turkije, aan de rand van Azië en Europa
door Jan en Rita Thienpont

maandag 20 april 2020 om 14.00 uur

Waar: zaal Forum in de LindePoort (vroeger Volksbelang) onder de Toren,
Mechelen

Prijs: € 8, OKRA-leden: **€ 6**

* **Gentse Floraliën**, Kijken naar... mijn Wereldse Tuin, mijn paradijs

maandag 4 mei 2020, eerst restaurantbezoek voor het middagmaal.

Bus vertrekt om:

- 9.45 uur op parking de Goede Herder, Mechelsestwg 331,
St Katelijne Waver (grote gratis parking)
- 10.00 uur op Rode Kruisplein, Mechelen

Prijs: € 70, OKRA-leden **€ 65**

Inschrijven: vóór 30 maart 2020

Geen contante betaling, factuur met overschrijvingsformulier afwachten, betaal dan met het bijgevoegde overschrijvingsformulier of neem alle gegevens nauwkeurig over bij internetbankieren.

Inschrijving definitief na de financiële transactie.

* 3-daagse **Friesland en Ameland**, 9 – 11 september 2020

hotel Princenhof Ernewalde ***

Prijs: € 500; € 44 toeslag eenpersoonskamer

Minimum: 20 deelnemers, maximum 40 deelnemers

I.s.m. Reizen Lauwers, einddatum inschrijving: 15 juli 2020

Reisdocumenten: identiteitskaart, Europese ziekteverzekeringskaart

Zangstonde

Welkom aan iedereen die graag zingt. Wij zorgen voor muziek en tekst. Jij verzorgt samen met ons de zang.

Wanneer: maandag 20 april 2020 van 14.00 u tot 15.15 u (15' pauze)

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

Deelnamekost: € 2,50 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



Volksdans



Kom al dansend plezier maken met oude Vlaamse volksdansen. Onze lesgever Marc legt geduldig de dansen uit, zodat je met een gelukkig gevoel de zaal verlaat en uitkijkt naar de volgende bijeenkomst.

Plaats: Onze parochiezaal St-Catharina

Wanneer: woensdag 22 april 2020 van 09.30 tot 11.00 u

Inkom: € 1,-

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

*** Zowel alleenstaanden als koppels zijn welkom ***

Wat is er van sport ?

1. Kubb-spel: herstart 6 april 2020, dan elke maandag (bij goed weer) om 13.30 u.

Plaats: TC Heiveld (naast buitentribune tennisveld)

Verantwoordelijke: Leo Mertens, tel: 015 31 07 93

2. Volleybal:

Elke maandag: Sporthal Bruultjeshoek van 19.00 tot 20.30 uur

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

3. Petanque: Elke **maandag** om 14.00 uur

Plaats: Berentrode, Bonheiden

Verantwoordelijken:

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

4. 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

5. 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

6. 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

Coach:

Wilfried De Keyser, tel: 015 20 01 48

7. 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

8. Line Dance:

Elke **dinsdag** van 13.30 tot 15.00 uur in de **parochiezaal**, onkosten: **€ 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

9. 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

10. Looptraining:

Op **woensdagavond** om 17.30 uur

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

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

e-mail: marc.truyers@telenet.be, indien interesse, graag Marc informeren

11. Fietstochten:

Korte tochten, vertrek 13.30 uur op het kerkplein

2 april: Putting

9 april: Zemst-Laar

16 april: Boomgaardroute

23 april: Bonheiden

Verantwoordelijken:

Jos Adriaensens, tel: 015 31 44 14

Jozef Vandeneede, tel: 015 31 46 98

Amedé Bosmans tel: 015 31 03 36

Dagtochten, vertrek 8.30 uur op het kerkplein

9 april: 's Gravenwezel, +/- 90 km

23 april: Olen, +/- 80 km

Verantwoordelijken:

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

Jos Kempnaers, tel: 015 31 00 56 / 0476 28 33 76

12. Wandelen:

Vanaf **donderdag** 9 april **om 9.30 uur**. Vertrek **Markt** Centrum SKW

Parkeren 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 ***

donderdag 30 april 2020, SKW Centrum

Zie verder pagina 7

Wandelcriterium van 30 april

Organisatie: trefpunt Okra SKW centrum

Start groepswandelingen van +/- 5 km om 13.00 en 15.00 uur

Plaats: Parochiezaal St Chatarina

Het regiosecretariaat Mechelen bezorgt aan alle trefpunten uit onze regio de nodige inschrijvingsformulieren (opgeven aantal wandelaars - bestellen lunchpakketten)

Wat betreft ons trefpunt: zij die een lunchpakket willen (€ 6) inschrijven bij Amedé vóór 23 april 2020.

Wandel je alleen mee: geef een seintje aan onze wandelverantwoordelijken zodat wij in de zaal de nodige plaatsen kunnen reserveren .

Inlichtingen: Amedé Bosmans, tel: 015 31 03 36
Leon Leemans, tel: 0473 65 16 37
Josée Van der Auwera, tel: 015 316636

Door de bril van Christiane



Paraskevidekatriafobie is een heel moeilijk woord voor mensen die bang zijn van vrijdag de 13^{de}.

Zij denken dat ze iets verschrikkelijks gaan meemaken.

Nochtans is dat niet overal hetzelfde.

In Griekenland, Spanje en Latijns-Amerika is dinsdag de 13^{de} een ongeluksdag.

In Italië is vrijdag de 16^{de} dan weer een gevreesde dag.

Bij de Maya's is 13 een heilig getal.

Wat is de verklaring van de 13^{de}?

Sommigen beweren dat vroeger de heksen op deze dag bijeenkwamen.

Anderen zeggen dat het een Noorse sage is dat ze de god Loki niet hadden uitgenodigd op een feest die viel op de 13^{de}.

Toch kwam hij opdagen als 13^{de} gast en toen werd de aarde in rouw gedompeld.

Er zijn ook nog een heleboel andere verklaringen.

In 2020 waren er drie vrijdagen den 13^{de} , namelijk in januari, april en juli.

Elke maand die begint met een zondag heeft een vrijdag de 13^{de}.

Onze jarige Okra-leden

APRIL

Dag Naam

1 Baeten Maria
1 Uytterhoeven Aloies
1 Verschueren Albert
2 De Vos Rozalie
3 Van Leuven Michel
6 Bruyland Simone
7 Duym Arlette
7 Wuyts Maria
8 Bleeckx Gemma
8 Van Roy Esther
10 Wilms Karel
12 Uytterhoeven Greta
14 Broes Jan
14 Vervloet Juul
15 Janssens Karel
15 Van Den Broeck Melania

Dag Naam

15 Verrept José
17 Cammaer Dine
17 Van Goethemd Simone
19 Verschueren Maria
20 Bosmans Roger
20 Labiche Brice
21 Van Campenhout Cyrilla
21 Van den Wijngaert Eddy
22 Sweerts Rosalia (Odette)
23 Broekhoven Maria
24 Van Vlasselaer Jozef
24 Verrept Frans
25 Leyse Agnes
27 Serneels Monique
29 Vervoort Flor



Herinnering

bowling 2 april 2020 om 18.00 uur ter plaatse
voor het diner

Boomsesteenweg 35, Schelle

Verantwoordelijke: Bert Ceuppens, tel: 0473 64 07 00

Computerclub



Thema: Lettertypes, speciale tekens en emoticons

Soms wil je een mooi lettertype kiezen voor een verjaardagskaartje of ander kaartje. Indien je je gading niet vindt in de voorradige lettertypes van Windows, kan je er nog velen vinden op het internet.

MISSENIEN EEN TITEL IN STEEN UITGEKAPT;

of *Een uitnodiging in sierlijke letters* of **Denk je reeds aan Kerstmis?** Kortom vele mogelijkheden.

Ook kijken we even naar speciale tekens, bv.

Na ☂ komt ☀ (= Na Alt/9730 komt Alt/9728)

En emoticons mogen natuurlijk niet ontbreken om je tekst op te fleuren.



Datum/uur: dinsdag 21 april 2020 van 14.00 u tot 16.00 u

Plaats: Zaal Offendonk (zaal flatjes achter rusthuis St-Elisabeth)

Deelnamekost: € 2.00 per persoon

Inschrijven: Indien nieuw, graag een berichtje achterlaten bij Manu Saels

Tel : 0477/333 580 – E-mail : manu@saels.eu

Praktische ondersteuning: Bert Ceuppens en Leo Mertens

Kaartnamiddagen



Kaartnamiddagen om 14.00 uur in zaal Offendonk
Den Haes 8a, Sint-Katelijne-Waver.

Wij spelen "Boomke Wies"; en wie liever deelneemt aan een gezelschapsspel is ook welkom.

Data: vrijdag 3 april 2020 zowel voor leden als niet-leden

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

* Paasfeest * 17 april

Paasmenu



Aperitief



Carpaccio van ananas met fris slaatje van mango
En saltimbocca van Scampi en spek

Soepje van aardpeer met radijs



Opgevlude kipfilet met Printaniere saus
Jonge groentenstoemp (fijne boontjes, jonge spinazie, geelwortel)



Lente gebakje van witte chocolade mousse
Met frambozen vulling en hibiscus
koffie

Wanneer: **vrijdag 17 april 2020, hartelijk welkom**

12.30 uur: deuren parochiezaal gaan open

13.00 uur: aperitief

13.30 uur: paasdiner

Deelnameprijs: € 40 pp, inbegrepen: 1 fles rode en witte wijn per 4 personen
2 flessen plat en bruis water per tafelrij,
flessen water leeg, om te ruilen voor volle

Inschrijven: bij contactpersoon of door storting; **tijdig doen !!!**
rekeningnummer: BE53 7775 9673 2053, vermelden: REF:350

Stortingen of overschrijvingen na 10 april worden niet meer aanvaard !

Niet vergeten, bij inschrijving, je keuze van je groep door te geven aan:

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

Amedé Bosmans, 015 31 03 36

**De e-mail van beide vind je in ons jaarboekje op de bladzijden
vrijwilligersregister.**

Wanneer: **vrijdag 24 april 2020**

Deelnameprijs: € 51
trein, eten, gidsen, inkom inbegrepen.

St. Truiden is ontstaan rond de heilige Trudo die er een klooster stichtte. Het klooster bevond zich op een hoogvlakte nabij de huidige Grote Markt. Het klooster werd in het jaar 850 een Benedictijnerabdij. Rijk geworden door giften werd het een uitgestrekt domein.



abdij

Tijdens de middeleeuwen werd Sint Truiden een voornaam lakencentrum met een grote uitvoer naar Duitsland en Frankrijk. De excentrische ligging in Limburg zette echter een rem op de verdere ontwikkeling van de Trudostad. Vandaag is het vooral een fruitkwekers regio met ook de fruitveiling.



Begijnhof

Het bezit ook een Begijnhof dat werd gesticht door abt Willem van Rijkel in 1258 en werd opgericht rond een centraal gelegen kerk met een voorplein en dat lag toen buiten de stadsmuren. In de glorie tijd leefden er meer dan 200 begijnen. De kerk is vooral bekend door de cyclus van 38 muur schilderijen en is één van de indrukwekkendste ensembles van het land.

Dagindeling:

Wij gaan per trein en vertrekken om 8.34 uur (station St Katelijne Waver).

In de voormiddag bezoeken we het Begijnhof met de merkwaardige Begijnhofkerk. Na de lunch hebben we een stadsgids die ons meeneemt naar de oude abdijsite en bezoeken we de keizerszaal in het abtskwartier die is gedecoreerd met muurschilderingen door de Italiaan Caldelli. Ook bezoeken we de Academiezaal. Deze aula is een architectonische 19de eeuwse parel en is een realisatie van Louis Roelandt. Ook brengen we een bezoek aan de schatkamer van de Onze Lieve Vrouwekerk op de Grote markt. Eindigen doen we met een jeneverke en een koekje in de Oude Stashallen.

Wilt U er bij zijn? Schrijf dan in **vóór 10 april bij Maria of Tina**

Door overschrijving op de rekening Okra: **BE53 7775 9773 2053**

Vermelding: cultuuruitstap REF:470

Uitstap zondag 19 april 2020

We bezoeken de tentoonstelling “**Ceci n’est pas un corps**” in “La Boverie” in Luik:
Het is een hyperrealism sculpture-tentoonstelling

'Hyperrealisme' is een kunststroming die in de jaren 70 in de Verenigde Staten opdook.

Het abstracte de rug toekeren en proberen om een nauwkeurige weergave van de natuur voor te stellen tot het punt dat de toeschouwers zich soms afvragen of ze te maken hebben met een echt lichaam. De hyperrealistische kunstenaar creëert een soms amusant, soms verstorend, maar steeds een betekenisvol kunstwerk.

Met een selectie van een veertigtal hyperrealistische beeldhouwwerken van de grootste namen in de hedendaagse kunst (Paul McCarthy, George Segal, Ron Mueck, Maurizio Cattelan, Berlinde De Bruyckere, Duane Hanson, Carole Feuerman, John De Andrea...), geeft de expositie *Ceci n'est pas un corps*. Hyperrealism Sculpture een weergave van de evolutie van de menselijke gestalte van de jaren 1970 tot vandaag



We vertrekken met de **trein** in het station van **Sint-Katelijne-Waver om 09.08 uur**.
We nemen de lunch in “Madame Boverie Sandwichbar”.
Daarna maken we ook nog een wandeling in Luik.
We voorzien dat we omstreeks 18.00 uur terug in Sint-Katelijne-Waver zullen zijn.

Deelnamekost: Trein + inkom van de tentoonstelling: **20 euro**. (lunch niet inbegrepen)

Inschrijven, ten laatste op 10 april, bij **ludo_marjet@hotmail.com**
en het bedrag overschrijven op de Okra zichtrekening **BE53 7775 9673 205**
met de vermelding: **REF:560**.

'Zijn we nie gelukkig'



Heb je zin om de boeiende namiddag met een vertelling rond het thema 'ouderen wereldwijd' mee te maken?

Welkom op de toneelvoorstelling van en door **Peter Lambert**

**Parochiezaal Sint Catherina
Centrum Sint Katelijne Waver (Markt)
Donderdag 23 april om 14.00 uur**

Het aandeel van ouderen in België en elders neemt toe. Ondanks dit stijgend aandeel zijn de ouderen zelden een prioriteit in de samenleving.

OKRA wil samen met verenigingen en organisaties overal ter wereld de plaats van ouderen versterken.

Peter heeft over dit thema een bijzondere vertelling geschreven en we nodigen hem uit om dit bij ons te komen brengen.

'Zijn we nie gelukkig' is de kapstok waaraan Peter zijn verhaal ophangt: een verhaal over wat ouderen vandaag veel of weinig bezighoudt, waar ze van dromen of angst voor hebben. Met een lach en een traan, met een vleugje liefde en rivaliteit, met een knipoog naar OKRA en met een verassend einde!

Inkom: € 7 (inclusief drankje na de voorstelling); niet-OKRA-leden: **€ 8**
Kaarten zijn verkrijgbaar bij de contactpersonen van de OKRA-trefpunten.

RUSTHUISDAG

Op **zondag 26 april 2020** zal onze zangstonde-groep de animatie verzorgen voor onze rusthuisbewoners in het St-Elisabeth rusthuis, Wilsonstraat 28.

Programma:

- 13.30 u Wij bezorgen iedere bewoner een bloemetje en nodigen ze uit om de zangstonde bij te wonen.
- 14.30 u Alle aanwezigen zingen liedjes uit de oude doos.
De tekst wordt geprojecteerd op groot scherm zodat iedereen kan meezingen.
- 16.30 u Einde animatie.



Voor deze samenzang is iedereen welkom (rusthuisbewoners, familie, vrienden, flatjesbewoners, ...)

Gratis inkom.

Crea



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

- **dinsdag 14 april 2020**: kantklossen en hobby

- **dinsdag 28 april 2020**: kousenpoes

meebrengen: 1 paar kousen, naaigerief – vulling – oogjes

Verantwoordelijken: Godelieve Sterckx, tel: 015 31 37 34

Rita Van de Weyer, tel 015 31 04 63

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

Spreuk

**Als je de omstandigheden niet kunt veranderen,
verander dan de manier waarop je ernaar kijkt.**



MAALTIJDEN | DELICATESSEN | CATERING | BROODJES

*Maaltijden voor particulieren, senioren, serviceflats, ocmw's
en scholen.*

Alle dagen de lekkerste maaltijd bij u thuis geleverd.

Wij leveren tussen 10h en 13h

**In Lint, Kontich, Edegem, Hove, Boechout, Lier, Duffel, Sint
Katelijne Waver, Waarloos en Walem**

Contact en info:

Liersesteenweg 5 - 2547 Lint

Tel: 03 454 68 22

info@belis-maaltijden.be

www.chefcarl.be