



OKRA SINT-KATELIJNE-WAVER CENTRUM  
OKPA ЗИИ-КАТЕГИИЕ-МАВЕК СЕНТРОМ

\* Vereniging voor 55+ \*

\* АГЛГВИДИИД АООЛ 55+ \*

# ACTIVITEITEN

april 2021

TAKE AWAY



**CORONA!!!**  
Het blijft behelpen  
tot heropstart zaalactiviteiten

**Redactiestaf** : Herman Schouwaerts [herman.schouwaerts@telenet.be](mailto:herman.schouwaerts@telenet.be),  
Tel: 0485 62 53 80  
René Van Noten [rvannoten@skynet.be](mailto: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](http://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](mailto:manu@saels.eu), tel: 015 21 97 59 / 0477 33 35 80

\* **Contactgegevens OKRA-secretariaat regio Mechelen**, tel: 015 40 57 45 \*

## Mededeling

Aan alle ingeschreven concertbezoekers van “Grüsse aus Wien” 2021  
(reeds uitgestelde concertgang van 2020)

Ik heb vandaag het nieuws ontvangen van de voorzitter van de Johan Stolz Club Mechelen dat het concert voorzien op 10 en 12 april 2021 weeral niet kan doorgaan op deze data wegens het coronavirus. Dus werd een nieuwe datum gezocht en gevonden.

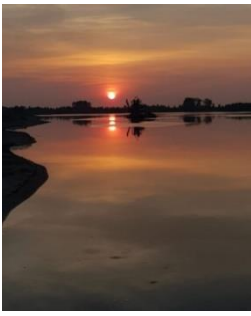
De nieuwe datum: zondag **5 september 2021**.

Alle medewerkers, zangers, muzikanten en koor, zijn op post!

Aan iedereen: “De beste groetjes”.

**Amedé**





## *\* Angst \**

*Stil op straat  
Stil om os heen  
Iedereen is in huis  
Stil  
Andere mensen proberen we te vermijden  
Bang om het virus  
zelf onder de leden te krijgen*

*In de winkel  
staan mensen bij de kassa  
niet als anders  
druk in de rij  
tegen elkaar dringend  
maar met 1,5 meter afstand  
Bang om het virus  
zelf onder de leden te krijgen*

*In de ziekenhuizen  
beschermt het personeel zich  
Handschoenen, schorten  
Er is een tekort  
een tekort aan mondkapjes  
omdat iedereen zich wil beschermen  
Bang om het virus  
zelf onder de leden te krijgen*

*Langzamerhand versoepelingen  
Meer mensen in een ruimte  
Maar de angst  
de 1,5 meter afstand blijft  
Het nieuwe nu  
Geen spontaniteit  
Want iedereen blijft  
bang om het virus zelf onder de leden te krijgen \* Jaantje \**

### **Hernieuwing Gemeentelijke Seniorenraad**

De gemeenteraad heeft een nieuw participatiereglement goedgekeurd dat alle huidige adviesraden (seniorenraad, sportraad, cultuurraad...) afschaft en een nieuwe vorm participatie voorstelt. **Daarom moet de huidige seniorenraad hernieuwd worden.** Ook moet er een nieuwe voorzitter voor die raad worden gevonden omdat ons lid Marc Nackaerts ontslag heeft genomen.

Daarom deze vraag: wil je meewerken aan en stimuleren van het seniorenbeleid in onze gemeente, geef dan je naam op aan **René Van Noten, tel: 0470 74 24 59.**

Nieuwe kandidaten worden automatisch uitgenodigd voor de volgende bijeenkomst van de seniorenraad. **Bij interesse, niet twijfelen, Doen!**



# TAKE-AWAY

op

## PAASMAANDAG (5/04/21)

In navolging van ons Nieuwjaarsmenu bieden wij u opnieuw een menu aan van onze cateraar The Catering Company.

Ditmaal 3 gangen:

**SOEP**

Gevogelte-soepje met jonge wortel, prei, asperges, stukjes kip en kervel

**HOOFDGERECHT**

Keuze uit vis of vlees

**VLEES:**

Kipfilet Saltimbocca met printanière-saus, warme seizoensgroenten en aardappelgratin. OF

**VIS:**

Trio van zalm, kabeljauw en scampi met jonge spinazie  
Fijne groenten mengeling  
Jonge Spinazie  
Witte wijn saus  
Zuiderse verse puree

**DESSERT**

Verrassing - Luxe-gebakje

**Prijs: € 25 voor leden / € 30 voor niet-leden**

**Bestellen voor 24 maart!**

De menu's dienen afgehaald te worden op de parking van de parochiezaal (ingang Wilsonstraat) op paasmaandag 5 april 2021 tussen 10.00 en 13.00 uur met een tijdsvenster van 15 minuten.

**Bestellen ten laatste op 24 maart 2021 door:**

- Opgave aan René Van Noten (Telefoon: 015 31 20 91 / 0470 74 24 59 of e-mail: [rvannoten@skynet.be](mailto:rvannoten@skynet.be)):
  - o Aantal menu's met vlees of vis
  - o Lid of niet-lid
  - o Gewenst tijdsvenster van 15 minuten voor afhaling tussen 10.00 en 13.00 uur.
- Overschrijving van de totale som op de Okra-zichtrekening: BE53 7775 9673 2053



Alle corona-maatregelen moeten nageleefd worden bij de afhaling!

- Praktisch:
- Afhaling met mondkmasker
  - Kom alleen
  - Houd u aan het tijdsvenster

Laat het u smaken!

## Gehaakte vaasjes



1. Begin met het haken van lossen. Doe dat tot dit net rond het vaasje past.
2. Trek dan 2 à 3 lossen weer uit. Dit doe je omdat het dan wat strakker zit rond het vaasjes.
3. Maak de ketting lossen dan vast zodat dat je een lus krijgt.
4. Haak dan verder met halve vasten tot het werkje hoog genoeg komt.

Veel succes!

## Haakpatroon plantenhanger

### Het netje

1. Maak een opzetlus en haak 6 lossen.
2. Haak een halve vaste om de 6 lossen te sluiten tot een ring.
3. Haak 6 vasten in de ring.
4. Haak in elke steek eens 2 vasten. Je gaat nu de 6 vasten die je had verdubbelen naar 12 vasten.
5. Haak nu 2 lossen en maak dat vast in de volgende steek met een vaste.
6. Haak nu 4 lossen en maak dat vast in de volgende steek met een vaste.
7. Haak nu 6 lossen en maak dat vast in de volgende steek met een vaste. Herhaal dit nog een keer.
8. Als wat je nu gehaakt hebt, de onderkant van jouw potjes rijkelijk omvat haak je nu 4 lossen en maak je dat vast in de volgende steek met een vaste. Als je de onderkant van de plantenhanger nog groter wilt maken ga je met 6 lossen door en kies je op een ander moment om met de 4 lossen te beginnen.
9. Blijf deze laatste stap herhalen tot de plantenhanger lang genoeg is.



### De touwtjes

1. Knip 6 gelijke touwtjes af die je dubbel kan vouwen.
2. Knoop deze vast aan het netje.
3. Maak vanboven een knoop om het te kunnen ophangen.
4. Knip 6 kleinere gelijke touwtjes af om vanonder aan het netje te bevestigen.

CREA

# Wat is er van sport?

## **1. Kubb-spel:**

elke maandag (bij goed weer) om 13.30 uur aan terrein TC Heiveld  
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:** wijziging speeluur

elke dinsdag van 9.00 uur tot 10.30 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:** wijziging speeluur

elke dinsdag van 10.30 tot 12.00 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 Dahliastreet  
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](mailto:marc.truyers@telenet.be)

### **10. Fietstochten:**

**Korte tochten**, 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

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 29 april, St Katelijne Waver, 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](mailto:albert.ceuppens@telenet.be)

### **13. Volksdans:**

3<sup>de</sup> 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](mailto:marc.truyers@telenet.be)

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



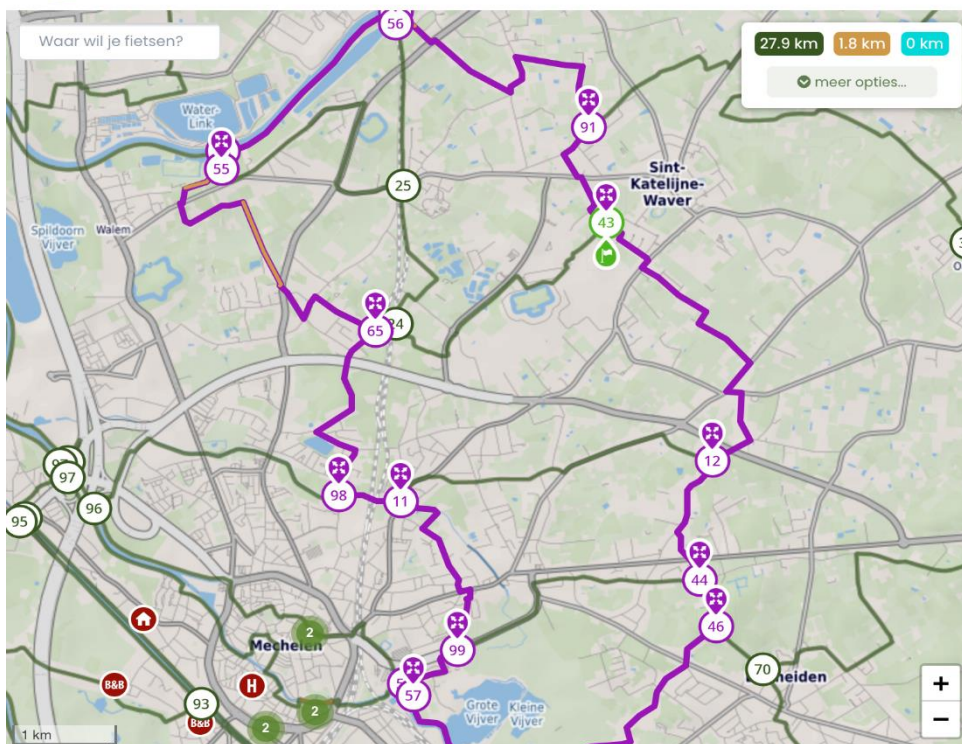
\* Spreuk \*

Uitstelgedrag zorgt er alleen maar voor dat je het later moet doen, terwijl het je nu in gedachten bezighoudt.

Doe nu wat je te doen staat. Simpel.

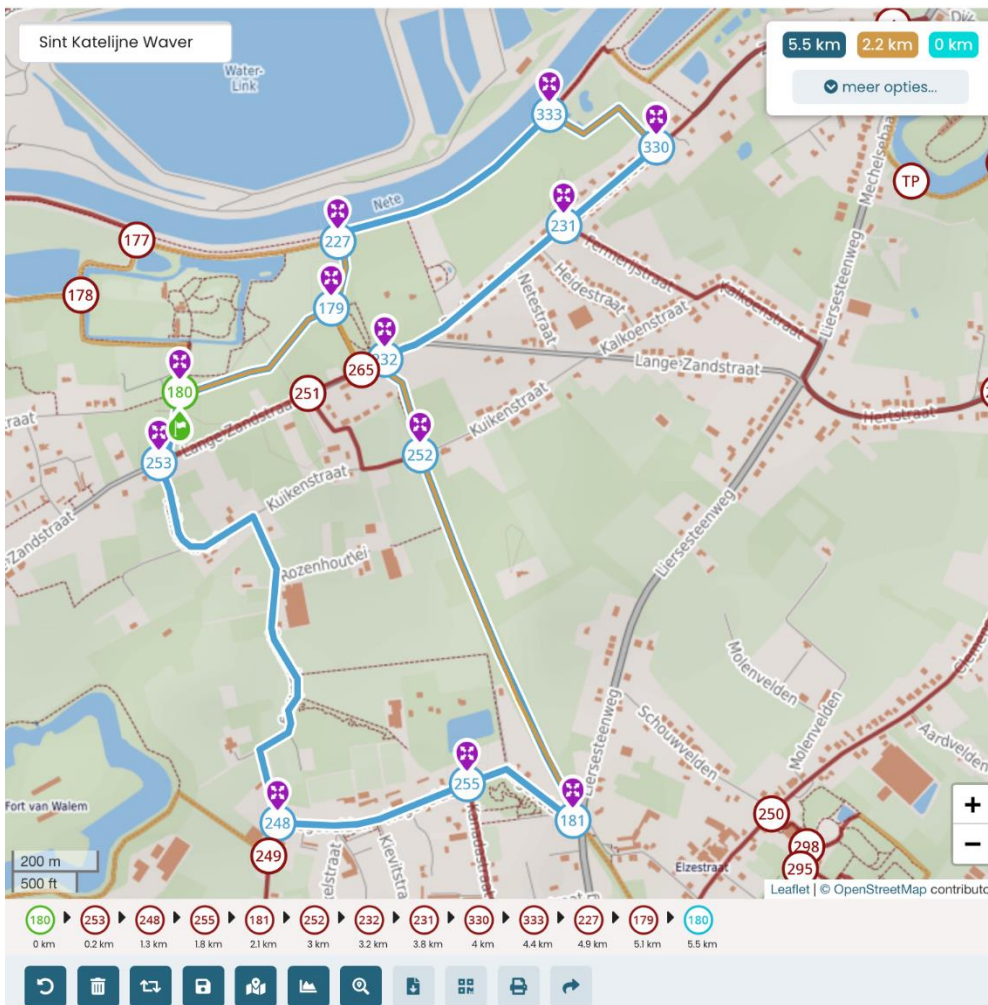


Vlaanderen  
Fietsland.be



Start: bibliotheek Leyland aan knooppunt 43, afstand: **29 km**

43 - 12 - 44 - 46 - 64 - 57 - 99 - 11 - 98 - 65 - 55 - 56 - 91 - 43



Start wandeling: parking domein Roosendaal aan knooppunt 180, afstand: **5.5 km**

180 – 253 – 248 – 255 – 181 – 252 – 232 – 231 – 330 – 333 – 227 – 179 – 180

**\* tip: aan knooppunt 181 is een openbaar toilet. \***

Verantwoordelijke voor fiets- en wandeltocht:

Amedé Bosmans, tel: 015 31 03 36, [amedebosmans@skynet.be](mailto:amedebosmans@skynet.be)

# Verjaardagen april

Dag	Naam	Dag	Naam
1	Baeten Maria	16	Van De Velde Lea
1	Uytterhoeven Aloies	17	Cammaer Dine
1	Verschueren Albert	17	Vangoethemd Simonne
2	De Vos Rozalie	19	Verschueren Maria
3	Van Leuven Michel	20	Bosmans Roger
7	Duym Arlette	21	Van Campenhout Cyrilla
7	Wuyts Maria	21	Van den Wijngaert Eddy
8	Van Roy Esther	22	Sweerts Rosalia (Odette)
10	Wilms Karel	23	Broekhoven Maria
12	Uytterhoeven Greta	24	Van Vlasselaer Jozef
14	Broes Jan	24	Verrept Frans
14	Vervloet Juul	25	Leyse Agnes
15	Janssens Korneel	27	Serneels Monique
15	Van Den Broeck Melania	29	Vervoort Flor
15	Verrept José		

## 1 april grappen (Tekst Manu)



Wie is er al niet eens beetgenomen geweest op 1 april? Het kan door een eenvoudige aprilvis op de rug of door iemand te laten verplaatsen naar iets wat niet bestaat.

De besten zijn natuurlijk de grappen die iemand moet uitvoeren.

Zo herinner ik mij een grap dat men in het Centraal station van Mechelen gratis treinritten kon bemachtigen. Goede grap.

Je zag verschillende mensen zich haasten naar het station. Voor de loketbediende was het na een tijdje wel minder leuk!

Zelfs op school of op je werk moest je oppassen op 1 april.

Indien een collega een vriendelijk schouderklopje gaf, wist je al “Het is weer zover, er hangt een papieren aprilvis op mijn rug”.

De laatste jaren begint deze traditie stilaan te verdwijnen. Ik zie 2 redenen:

- Er is meer en meer “fake news” aanwezig. We worden rond onze oren geslagen met nieuws, waarbij wij ons telkens moeten afvragen “Kan dit of zijn ze mij iets aan het wijsmaken?”. Denk maar aan het vals nieuws over corona en het vaccin. Het is daarom dat je in onze Belgische media nu nog amper 1 aprilgrappen zal vinden.
- Mensen voelen zich deze tijden meer opgejaagd. Ze stressen vlugger. We moeten dit en dat; en hebben geen tijd om ons te ontspannen. Er een aprilvisje bij nemen, wordt dan gezien als tijdverlies.

Spijtig van deze evolutie, maar lachen is en blijft gezond!

Hier enkele echtgebeurde goede grappen uit het verleden:

Imelda/Bonheiden:

- Om de bacterie Clostridium zo vlug mogelijk in te dammen, moest iedereen een stoelgangstaaltje afgeven aan de labodienst. Kan je je voorstellen dat je pas weet dat je bent beetgenomen op het ogenblik dat je op het labo je staaltje wil afgeven?

Belgische TV:

- Weet je nog dat het TV-journaal van 2007 ons meldde dat er een vernieuwing zat aan te komen aan onze TV, namelijk niet alleen beeld en klank, maar voortaan ook reuk. En ze lieten op TV een roos zien als test. Je moest dan je neus tegen de beeldbuis houden en de rozengeur opsnuiven. Niets van aan natuurlijk, maar ik ben er zeker van dat velen uit hun zetel zijn opgestaan toen.
- In 2001 meldde het nieuws dat ter ere van de eenmaking van de politie men elke boete tot maximum 10.000 frank mocht binnenbrengen. De boete zou worden kwijtgescholden. De politiecommissariaten kregen die dag vele mensen over de vloer. Kan je de teleurstelling voorstellen van de vakantieganger die speciaal uit Frankrijk terugkwam om zijn boete binnen te brengen?

NOS (Nederlandse Journaal) :

- In 1961 meldde het journaal dat er die dag een scanwagen door Nederland zou rijden om alle “TV-zwartkijkers” op te sporen. Een journalist vroeg toen aan een controleur of er daar niets aan te doen viel. “Nee”, antwoordde hij, “De scan ziet alles. Enkel door aluminium ziet de scan niets”. Gevolg: alle aluminiumfolie was uitverkocht in de supermarkten! De folie werd gebruikt om de TV in te pakken zodat hij onherkenbaar was voor de scanner.

### Gazet van Antwerpen:

- In 1971 meldde de krant dat de Zoo teveel dieren had. 200 dieren zouden die dag gratis worden weggegeven. Geïnteresseerden moesten zich zo spoedig mogelijk melden om aanspraak te kunnen maken op een dier. Zij moesten enkel kunnen aantonen dat ze een abonnement bij de Gazet van Antwerpen hadden en een verklaring op eer dat zij goed voor het dier zouden zorgen.

### Burger King:

- In 1998 lanceerde Burger King in Amerika de "linkshandige whopper". Het was een hamburger voor linkshandige mensen. Alle ingrediënten werden eerst 180° gedraaid alvorens ze toe te voegen in de hamburger. Er was een grote stormloop voor deze nieuwe burger. Ik vermoed dat het allemaal linkshandigen waren!

### The Sun:

- Deze Engelse krant meldde in 2008 dat er een plan bestond om de Franse president Sarkozy uit te rekken zodat hij even groot zou worden als zijn vrouw, fotomodel Carla Bruni. Met deze grap moest niemand zich verplaatsen, maar The Sun kreeg wel vele verontwaardigde brieven.

### Metro:

- In 2014 stond er in een editie van de Metro een artikel over ijssmaken. Voor die gelegenheid kon je op verschillende delen van de krant lekken om een specifieke ijssmaak te proeven. Spijtig dat ik die dag niet de trein genomen heb!

### De computerfanaten (zoals ik ook ben) kwamen ook aan hun trekken:

- Op 1/04/2009 had Youtube hun website in een nieuwe vorm gegoten. Alle filmpjes stonden op hun kop (180° gedraaid). Oplossing: ofwel de computer op zijn kop zetten ofwel naar Australië verhuizen waar ze dan automatisch teruggdraiden.
- De webbrowser Opera lanceerde gezichtsherkenning ("Face gestures"). Rechts pinken wil zeggen één pagina vooruit, links pinken één pagina terug. Om in te zoomen, moest je je wangen opblazen.

### Besluit: Laat je niet beetnemen, maar lachen is ook plezant.

Vooraf voor de beetnemer.



# Kempische fruitkoek

## Wat hebben we nodig?

300 gr. Zelfrijzende bloem  
200 gr. Suiker  
150 gr. Boter  
2 eieren  
1 eidooier  
2 appels en 100 gr.  
Rozijnen kaneel

## Hoe doen we het?

Zeef de bloem in een kom.

Voeg de suiker en de 2 losgeklopte eieren toe.

Meng dit en voeg dan ook de malse boter in klontjes toe.

Kneed alles goed dooreen.

Zet deze deeg ongeveer 1 uur in de koelkast zodat deze terug wat opstijft.

Bedek een beboterde en bebloemde taartvorm met  $\frac{2}{3}^{\text{de}}$  van het deeg.

Leg de geschilde en in blokjes gesneden appels hierop, strooi er de kaneel op.

Strooi er de rozijnen tussen.

Dek het geheel af met de rest van het deeg.

Bestrijk met het losgeklopte eigeel.

Bak ongeveer 45 minuten op 185 graden (warme luchtoven: 175°)

Smakelijk eten



## Wist je dat

\* Op het ogenblik dat je deelneemt, als sport-okra lid, aan een sportactiviteit georganiseerd door ons trefpunt, ben je verzekerd door de Okra-Sport+ verzekering.

Zo ben je ook verzekerd tijdens de wandeltocht/fietstocht op knooppunten die je in ons huidig maandblad vindt. **Maar: een bubbel van max. 4 personen!**

\* Tijdens de corona-periode helpt Okra-sport+ ons met bewegen via on-line filmpjes, zoals aerobic, gym, zumba, lijndans, ... Geïnteresseerd om in vorm te blijven nu de sportmogelijkheden beperkt zijn? Ga naar Youtube en in het zoekvenster breng je "zoek in je kot" in. Ofwel ga je naar onze website [www.okraskwcentrum.be](http://www.okraskwcentrum.be) en klik bij het vakje "Vrije tijd" op het onderwerp "Beweeg in je kot".

\* In het maandblad van mei 2021 hebben wij terug een fotozoektocht, namelijk de Kapellekestocht. Een fietstochtje van slechts 17 km, maar met oplosbare vragen over de kapellen die op de route liggen.

\* Terugbetaling van je sportzegel door de CM. Voortaan ontvang je € 15 op je rekening. Alleen jaarlijks een kleefbriefje bezorgen aan René Van Noten.

\* Nieuwe datum van de meerdaagse reis naar **Budapest** wordt **03-07/09/2021**

\* Onze fotozoektocht van het maandblad februari 2021 leverde 2 winnaars op, namelijk **Marjet Wynen en Maurits De Donder**. We hebben beide gefeliciteerd met een fles wijn.





### Le Grain Noble

Stationsstraat 70  
2860 Sint-Katelijne-Waver  
Tel: 015/31 69 09  
E-mail: [info@legrainnoble.be](mailto:info@legrainnoble.be)  
Website: [legrainnoble.be](http://legrainnoble.be)



### VAN EYKEN TOURS



### Van Eyken Tours

Schrieksebaan 124  
3120 Tremelo  
Tel: 016/53 14 57  
E-mail: [contact@vaneykentours.be](mailto:contact@vaneykentours.be)  
Website: [vaneykentours.be](http://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](mailto:info@heiveldtennis.be)  
Website: [heiveld.com](http://heiveld.com)

# LM&DS

ADVOCATENASSOCIATIE  
ADVOCATEN EN BEMIDDELAARS

#### LMDS

Grote Nieuwedijkstraat 417  
2800 Mechelen  
Tel: 015/55 00 31  
E-mail: [info@lmds.be](mailto:info@lmds.be)  
Website: [www.lmds.be](http://www.lmds.be)

PEETERS



#### Bakkerij Peeters

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