



Afgiftekantoor:
St-Katelijne-Waver
P927703



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Maandelijks tijdschrift van Okra – St-Katelijne-Waver-Centrum
Afzender en v/u: Emmanuel Saels, Walemstraat 22, 2860 St-Katelijne-Waver

OKRA SINT-KATELIJNE-WAVER CENTRUM

Maandblad mei 2023



Nieuwpoort
aan zee

* 9 mei 2023 *

Jaargang 27 nr. 5

Colofon

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)

IBAN: BE91 8333 4709 6376 (spaarrekening: plaats lidgelden)

Ledenadministratie: Josée Looijkens, josee.looijkens@telenet.be
Tel: 0499 14 77 25

Website: www.okraskwcentrum.be

Fotoblog en YouTube films: zie website van ons trefpunt

Contactadres: 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

REGISTER

* sportactiviteiten	pagina's 3 en 4
* de Zoete Inval	pagina 5
* zangstonde	pagina 6
* kaartnamiddag	pagina 6
* crea	pagina 7
* verjaardagen	pagina 8
* praatkaffee	pagina 9
* verslag praatkaffee van maart	pagina 10
* aquarel	pagina 11
* daguitstap Nieuwpoort	pagina 12 en 13
* ledenbijeenkomst met film	pagina 14
* activiteit Jong Okra	pagina 15
* vrijwilliger gezocht	pagina 16

De sportactiviteiten

1. Kubb-spel:

Elke maandag om 13.30 uur, als het weer het toelaat

Plaats: TC Heiveld (naast buitentribune tennisvelden)

Verantwoordelijke: Leo Mertens, tel: 015 31 07 93

2. Petanque:

elke maandag om 14.00 tot 17.00 uur in **Bruultjeshoek**

indien een andere locatie noodzakelijk is, wordt je tijdens een bijeenkomst op de hoogte gebracht.

Verantwoordelijken:

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

3. Fitnessclub

elke maandag om 10.00 uur, Fitamien, Hoogstraat 306b, Duffel

10 beurtenkaart aan € 115 (één beurt per aanwezigheid)

Verantwoordelijke: Marleen Van Reeth, tel: 0476 99 32 35

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 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

Verantwoordelijke: Ferre Ongena, tel: 015 33 68 04 / 0475 67 17 35

7. Line Dance:

elke dinsdag van 13.30 tot 15.00 uur in de grote parochiezaal

10 beurtenkaart: **€ 65**, overschrijven op sportrek. OKRA: **BE08 7795 9882 7413**

Een basisdrankje per dansbeurt inbegrepen.

Verantwoordelijken:

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

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

8. Darts en ping pong

Telkens eerste woensdag van de maand tijdens de 'Zoete Inval'

9. ETT-fietsen:

elke woensdag om 13.30 uur

Vertrek: op parking GLOC Dahliastraat

Verantwoordelijken:

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

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

10 Fietstochten:

Korte tochten, elke donderdag, vertrek 13.30 uur op het kerkplein

4 mei: Bonheiden

18 mei: Bevel

11 mei: Tisselt

25 mei: Viersel

Verantwoordelijken:

Jos Adriaenssens, tel: 015 31 44 14 – Jozef Vandeneede, tel: 015 31 46 98

Amedé Bosmans, tel: 015 31 03 36

Dagtochten, vertrek 13.30 uur op het kerkplein

11 mei: Mariakerke

25 mei: Westmalle

Verantwoordelijke:

Marcel Goossens, tel: 0475 45 12 37

Fietsbegeleiders:

René Van Noten, tel: 015 31 20 91 – Fons De Decker, tel: 015 31 37 46

Leo Mertens, tel: 015 31 07 93 – Manu Saels, tel: 015 21 97 59

Bert Ceuppens, tel: 0473 64 07 00

11. Wandelen:

elke donderdag om 09.30 uur. Vertrek Markt centrum SKWC

Verantwoordelijke:

Tine Uytterhoeven, tel: 0478 47 98 36

Begeleiders:

Gilbert Van Looy, tel: 0473 88 45 66

Freddy Goovaerts tel: 0476 30 15 30 / 015 75 59 18

*** Wandelcriterium ***

weer vanaf september

12. “Elke stap telt”

elke donderdag om 09.30 uur. Vertrek Markt centrum SKWC

+/- 3 km aan een traag tempo is tijdens deze wandeling de bedoeling

Verantwoordelijke:

Leon Leemans, tel: 0473 65 16 37

13. Padel:

deelnameprijs: € 4 per beurt

elke woensdag van 10.00 tot 11.00 uur op TC Heiveld

Verantwoordelijke:

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

DE ZOETE INVAL



Met steun van het gemeentebestuur



Plaats: Cafetaria

Tijdstip: woensdag 3 mei van 14.00 u tot 16.00 u

Gezellig onderonsje met een drankje en een hapje.

Rita zorgt voor een hapje aan de gekende democratische prijzen.



Darts (vogelpik) – initiatie en/of spelletje

Kaarten (wiezen)

Gewoon babbelen

Tijdschrift lezen

Tafeltennis

Tijdens deze namiddag kan je je ook inschrijven voor toekomstige activiteiten van ons trefpunt.

Gratis inkom
Zowel voor leden
als
niet-leden

Verantwoordelijken:

Manu Saels en Rita Dewals

Tel: 015 21 97 59

e-mail: manu@saels.eu



Zangstonde

Wanneer: maandag 15 mei van 14.00 u tot 15.30 u

Plaats: de conferentiezaal van het parochiecentrum

Inkom: € 3.00, één basisdrank inbegrepen

Welkom aan iedereen die graag zingt. Wij zorgen voor muziek en tekst. Jij verzorgt samen met ons de zang. Een overzicht van de liedjes die wij zingen, kan je op voorhand vinden op onze website. Ook de teksten van de liedjes vind je daar.

Link: www.okraskwcentrum.be/zangstonde-1.html
of via de QR-code hieronder

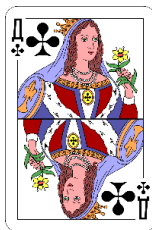
Verantwoordelijken:

- Rita Dewals, tel. 015 21 97 59
- Doris Prinsen, tel: 015 55 68 91

Technische ondersteuning: Manu Saels



Kaartnamiddagen

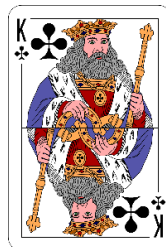


Data:

vrijdag 5 en 19 mei om 14.00 u

Plaats: Cafetaria van het parochiecentrum

Inkom: € 3.00 (eerste basisdrank gratis!)
Wij spelen "Boomke Wies".



Wie liever deelneemt aan een gezelschapsspel is ook welkom.

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

Ook voor
niet-leden

Confiserie *Ann* b.v.



Markt 24
2860 St.-Katelijne-Waver
015/31 33 52
confiserieann@telenet.be



M-BIKE STORE
ooo Walem ooo

Koning Albertstraat 114 • 2800 Walem
T. +32 (0)15 26 14 17 • M. +32 (0)496 32 53 81
info@m-bikestore.be • www.m-bikestore.be

Ma/Za: gesloten
Di/Wo/Do/Vr: 09.00 u - 12.30 u en
13.30 u - 18.30 u
Za: 09.00 u - 17.00 u

Crea



In de cafetaria van de parochiezaal
van 14.00 tot 17.00 uur.

dinsdag: 9 mei:

Theelichtje
Bead rond 4 mm
Bead rond 3 mm
Rocc 11/0

Sleutelhanger
Uiltje

Katoen / Wol

dinsdag 25 april:

Afwerken
Vrij handwerk



Verantwoordelijken:

Rita Van De Weyer: 015 31 04 63
Kristiane De Koninck 0473 82 49 73

Onkosten deelname: € 3,00,
basis drankje inbegrepen



Verjaardagen april

Dag	Naam	Dag	Naam
1	Janssens Pieter	17	Torfs Suzanne
3	Pessendorffer Lucien	17	Andries Maria
4	Goossens Agnes	18	Schoeters Leonia
5	De Decker Alfons	18	Huysmans Pierre
5	Vercammen Julienne	19	Van Nut Frans
6	Dickmeis Hubert	19	Goovaerts Freddy
6	Baeke Monique	20	Heylen Pierre
7	Jenne Michel	22	Versteven Maria
8	Bogaert Marie-Jeanne	22	Ceulemans José
9	Janssen Marianne	22	Govaerts Huguette
9	Willems Maria	23	De Cat Denise
11	Janssens Karel	23	De Groof Willem
11	Doms Anny	23	Truyers Marc
13	Van Haesendonck Greta	23	Mertens Leo
14	Opdenakker Gisèle	25	Coussement Gustaaf
14	Van Den Bosch Godelieve	28	Van Engeland Maria (Lisette)
14	Lembrechts Maria	30	Van Haelst Guy
15	Torfs Roger	30	Van Looy Gilbert
16	Ceuppens Albert	30	Van Houtven Mathilde
17	Erpels Marie-Louise	31	Frans Jan

Je bent rijk als je tevreden en gelukkig bent met wat je hebt.

Praatkaffee

Waar: parochiecentrum in de cafetaria

Wanneer: dinsdag 16 mei om 14.00 uur

inkom: € 3.00 (eerste basisdrank gratis!)



Palliatieve zorg is de zorg die gericht is op palliatie, dat wil zeggen verzachting of verlichting van het levenseinde.

Dhr Jos Roeffaers, gepensioneerd hoofd palliatieve zorg in het AZ St Maarten, zal proberen ons ervan te overtuigen

hoe belangrijk het is over deze problematiek in gesprek te gaan.

**Voor een vlotte organisatie vragen we vooraf in te schrijven bij
Leo Wouters, tel: 015 31 62 18**

Verantwoordelijke: Christiane Guérard

Moderators: Leo Wouters
Herman Schouwaerts

Verslag praatkaffee van maart door Frans Op de Beeck

Maandelijks komen geïnteresseerde toehoorders naar het praatkaffee bij elkaar. Meestal wordt een gastspreker uitgenodigd. De spreker van dienst deze keer was dokter Bart Kerens, **dè** heupspecialist van het AZ St.-Maarten in Mechelen. Samen met 9 andere orthopedisten zorgt hij dat mensen met heupproblemen.... een spiksplinternieuw onderdeelje toebedeeld krijgen. Zo kan iedere medemens opnieuw – na een grondige revalidatie- aan de slag zoals voorheen..

Hij vertelde dat:

- hij als Nederlander (geboren in Sittard) in Nederland naast de boot viel toen hij dokter wilde worden (een slechte loting). Dus maar starten in

Leuven en nadien in Maastricht zich bekwamen in zijn gekozen specialisatie.

- hij na een wafelenbak in het ziekenhuis een tiental brandweerlui onbedoeld op de been had gebracht omdat het stille alarm in gang werd gezet door de rookontwikkeling. (niet goed nagedacht)
- sommige mensen tijdens een operatie daadwerkelijk gesprekken en handelingen kunnen volgen (hoewel ze niets voelen), maar dat zijn toch echt wel uitzonderingen.

Dit hangt blijkbaar samen met de soort anesthesie.

- er 3 verschillende wegen zijn om een heupoperatie uit te voeren en dat elke chirurg hier zijn eigen voorkeur heeft.
De nazorg en het succes zijn bij elke soort operatie even groot.
- tattoos toch wel een extra zorg betekenen bij het opensnijden en weer dichtnaaien van de huid der patiënten.
- de hulp van een robot een grondige vooruitgang is in de chirurgie, maar absoluut niet zaligmakend... het is tenslotte de arts die de beslissingen neemt en uitvoert.
- er bij elke operatie een heel team klaar staat van chirurg tot een vertegenwoordiger van de onderdelenfabrikant... en dat deze mensen zo goed op mekaar zijn ingespeeld dat ze de handelingen bijna blindelings kunnen uitvoeren.
- de menselijke natuur er voor zorgt dat wij heel goed kunnen revalideren...

Tot slot kregen we een superlekkere wafel bij een heerlijk kopje koffie geserveerd en keerde iedereen tevreden en met een karrenvracht wijsheid huiswaarts.

En de dokter? Smult nog steeds van de wafels en proeft minutieus van het hem toebedeelde flesje advocaat. **Dokter Kerens, duizendmaal dank om ons in jouw vrije tijd zo veel te komen vertellen en we weten dat- mochten we ooit door jou behandeld worden- we in goede handen zijn.**

**VAN EYKEN TOURS**



Van Eyken Tours

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



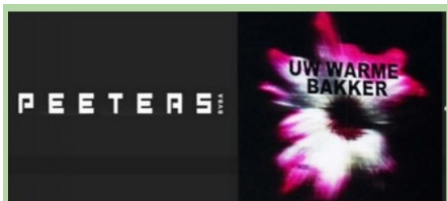
Le Grain Noble

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

Nieuwe leden



Meysmans Pascal – Mareels Paula – Doms Anny
Coninckx Toni – Van Hoof Willy – Govaerts Huguette
Rombauts Gaby – De Weerd Jean
's Jongers Daniëlla – Op de Beeck Frans (bijlid)



Bakkerij Peeters

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

AQUAREL

Datum: Maandag 8 en 22 mei 2023
van 14.00 u tot 16.00 u

Plaats: Conferentiezaal

Inkom: € 3,- met inbegrip van een
basis-drankje

Verantwoordelijke: Manu Saels
(Tel: 0477 333 580 of
e-mail: manu@saels.eu)



Daguitstap naar Nieuwpoort

Naar jaarlijkse gewoonte rijden we ook dit jaar met de bus naar Nieuwpoort. Daar kunnen we aan Nordic Walking doen, shoppen of lekker genieten van zee en zeebriesje... Kortom iedereen kiest wat voor hem/haar het beste is.

Datum : dinsdag 9 mei 2023

we vertrekken om **7.30 uur**, Parking TC-Heiveld.

Gelieve uw auto te parkeren op het niet-asfalt gedeelte van de parking.

Programma :

- +/- 10 uur: onthaal in hotel Sandeshoved voor tas koffie met
3 kleine koffiekoeke
- +/- 11 uur: nordic-wandelaars vertrekken voor een
dagwandeling, met lunch in domein 'De Westhoek',
(lunch niet in de prijs begrepen, apart ter plaatse te regelen)





De rustige wandelaars, shoppers of zee genietters vertrekken op eigen initiatief en verkennen Nieuwpoort en omstreken...

Deze mensen kunnen een broodje of iets anders nemen in één van de vele cafés of restaurants tijdens de middagpauze.

17.00 uur: gezamenlijk avondmaal in restaurant Sandeshoved
met als menu: soep – Nieuwpoorts visserspotje/frietjes - dessert

18.30 uur : vertrek terug naar Sint-Katelijne-Waver

Prijs : € 47 inbegrepen autocar, avondeten
(drank bij avondeten niet inbegrepen)

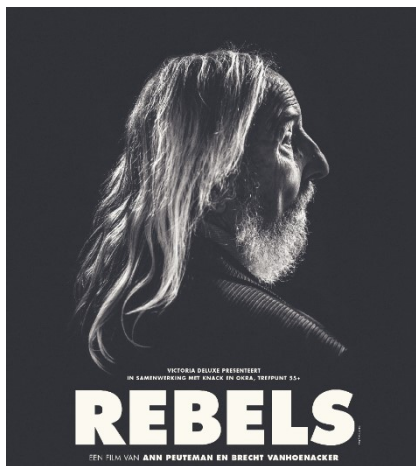
Inschrijven en info:

- inschrijven bij de contactpersoon of door storting op de okra-zichtrekening:
BE53 7775 9673 2053, met vermelding: busuitstap - **Ref820**
- afsluitdatum: **vrijdag 28 april 2023**
- info bij de reisverantwoordelijken: Rene Van Noten, tel: 0470 74 24 59
Leo Mertens, tel: 0486 87 04 61
- De personen die mee nordic stappen moeten Rita verwittigen
om de reservatie in 'De Westhoek' tijdig te doen voor 's middags.
gegevens van Rita Verwimp : tel 0494 65 78 86

Computerclub

! Uitzonderlijk in mei: geen bijeenkomst !

26/05/23 - Ledenbijeenkomst: Film



Op **vrijdag 26 mei** staat onze ledenbijeenkomst in het teken van het filmdoek.

Film 1: Rebels

Oude mensen willen vooral lekker rusten. Het liefst zitten ze in hun luie stoel voor tv met een dekentje over hun knieën. Dagelijkse beslommeringen geven ze zoveel mogelijk uit handen en een uitgesproken mening hebben ze al lang niet meer. Maar is dat wel zo? Natuurlijk niet.

In werkelijkheid ergeren de meeste 75-plussers zich te pletter aan de manier waarop hun generatie wordt voorgesteld, behandeld en genegeerd. 'Genoeg', zeggen de rebellen op leeftijd in **REBELS**. 'Wij pikken dit niet langer.'

Elk op hun eigen manier verzetten ze zich tegen betutteling, doen ze er alles aan om gehoord te worden en vertikken ze het om oud te worden.

REBELS is een documentairefilm van Ann Peuteman en Brecht Vanhoenacker voor Victoria Deluxe, gemaakt in samenwerking met Knack en OKRA, trefpunt 55+.

Film 2: Hilarische show

Een half uurtje lachen van begin tot einde. Blijft nog even een verrassing.

Inkom: € 7,- per persoon, koffietafel inbegrepen
Deuren: 13.30 uur

Inschrijven:

vóór 16 mei door storting op de Okra-zichtrekening:
BE53 7775 9673 2053, met vermelding **Ref360** en **naam**,
of bij je contactpersoon.



Jong-Okra op zondag: 21 mei 2023



Bistro Markt21

Markt 21
2860 Sint-Katelijne-Waver
Tel: 015 31 99 01
E-mail: info@bistromarkt21.be

Zondag 21 mei 2023 fietsen we voor de eerste maal dit jaar.

We starten de fietstocht om **09.30** uur aan het station van Sint-katelijne-Waver. Het doel is de fortengordel van het Waasland te fietsen, tot het kasteel van Cortewalle in Beveren.

De fietstocht is ongeveer 90 kilometer lang. De forten van Hoboken, Kruibeke, Zwijndrecht, Haasdonk en Steendorp liggen op onze route.

Niet alle forten zijn toegankelijk.

Aan het kasteel van Cortewalle in Beveren zijn we ongeveer halweg.

Voor de lunch laat ik nog weten aan diegenen die mee fietsen wat het plan zal zijn. Ik hoop dat ik kan reserveren in het Koetshuis van het kasteel Cortewalle. Als dat niet lukt wordt het vermoedelijk eerder een picknick.



Graag verneem ik tegen 10 mei 2023 wie er zal mee fietsen, ik moet tijdig het juiste aantal weten om te kunnen reserveren voor de lunch, dus meld je inschrijving aan ludo_marjet@hotmail.com

Vrijwilligers gezocht

Beste leden,

Ons trefpunt biedt vele activiteiten aan. Maandelijks ledenbijeenkomsten, 14 soorten sport, kaarten, De Zoete Inval, praatkoffee, aquarel, crea, cultuur- en bus uitstappen, zangstond... Veel keuze dus. Allemaal om onze leden leuke dagen aan te bieden.

Dit is mogelijk dankzij de grote schare vrijwilligers waarover wij beschikken. Vrijwilligers die zich belangeloos inzetten voor één of meerdere activiteiten. Zij krijgen geen geldelijke compensatie, maar genieten van de waardering en dankbaarheid van onze leden. Het geeft hen een heel warm gevoel en dat doet deugd. Gisteren heb ik ze geteld, en ik kwam aan 76 mensen. "Waw", zal je zeggen. En toch ...

Toch zijn wij nog met te weinig mensen.

Voel jij je ook geroepen om vrijwilliger te worden bij onze vereniging?

Enkele voorbeelden: Op een ledenbijeenkomst een keertje mee opdienen; of de zaal mee klaarzetten of afruimen; de toog bemannen; een bestelling ophalen met de auto, broodjes smeren, ... vul zelf maar in.

Het moet niet veel zijn. Hoe meer handen, hoe beter wij onze activiteiten kunnen organiseren.

Wij stellen slechts 1 voorwaarde: Indien je je engageert voor iets, dan verwachten wij wel dat je je daar aan houdt. Zeg je dat je voor de koffie zal zorgen op een welbepaalde dag, dan rekenen we wel op je aanwezigheid die dag.

Wil jij vrijwilliger zijn en je kennissenkring hierdoor uitbreiden, neem dan contact op met de voorzitter.

Bedankt

Manu, tel: 0477 33 35 80, e-mail: manu@saels.eu

