



OKRA SINT-KATELIJNE-WAVER CENTRUM
OKRA SINT-KATELIJNE-WAVER CENTRUM
* Vereniging voor 55+ *
* Vereniging voor 55+ *

ACTIVITEITEN

juli 2021



*Even opladen voor
we starten met
de binnen activiteiten
in september*

Jaargang 25 nr. 7

Update 1

Mededeling door de voorzitter

Binnenactiviteiten

- *Badminton vanaf 15 juni*
- *Netbal vanaf 9 juni*
- *Fitness binnen vanaf 14 juni (buiten reeds mogelijk, van mei)*

- *Praatkaffee vanaf september*
- *Crea vanaf september*
- *Line Dance vanaf september*
(in de hoop dat dansen binnen wel mag vanaf september)
- *Zangstonde vanaf september*
- *Ledenactiviteiten vanaf september*
- *Volksdans vanaf september*
- *Bestuursvergadering vanaf september*
- *Kaartnamiddagen vanaf september*

Buitenactiviteiten

- *Petanque vanaf 7 juni **donderdag 3 juni***
(Opgelet: nu tijdelijk op donderdagen!)
- *De dagfietstochten starten op 10 juni*
- *“Okra op zondag” 20 juni*
- *De andere buitenactiviteiten werden opgestart in de loop van mei*

Spreuk

*Kies voor jezelf. Geef prioriteit aan hoe jij je voelt.
Het is nu tijd voor jou. Hoe beter jij je voelt,
hoe meer je voor anderen van betekenis kunt zijn.*



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)

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 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 *

Mededeling netbal

De kogel is door de kerk.... De vaccinatie is tegen die tijd praktisch in orde...
De bal is aan het rollen...

Dus kunnen wij terug binnen netballen vanaf 9 juni; nu is 9 juni toevallig een woensdag en om geen dag te verliezen stel ik voor om de eerste week uitzonderlijk op woensdag te spelen en nadien telkens op dinsdag. Of we in juli doorspelen zullen we ter plaatse overeenkomen.

Dus dit is het spelprogramma:

woensdag 9 juni
dinsdag 15 juni
dinsdag 22 juni
dinsdag 29 juni

Telkens om 9 uur in de basketbalzaal van vroeger – die basketbalploeg speelt nu in Mechelen en er ligt ook een andere vloer voor ons in.

groetjes, René

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 **Bruultjeshoek**

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

3. Fitnessclub: prijs 10-beurtenkaart: € 115 of een 7-lessenreeks: € 66,50

elke maandag van 10.00 uur tot 11.00 uur

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

4. Nordic Walking: zomerstop

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

5. Netbal:

elke dinsdag van 9.00 uur tot 10.30 uur in sporthal TC Heiveld

uitzonderlijke beurt: woensdag 9 juni

daarna: dinsdagen 15 – 22 – 29 juni

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 10.30 uur tot 12.00 uur in sporthal TC Heiveld

Verantwoordelijken: Ferre Ongena, tel: 015 33 68 04

7. Line Dance: 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 Albot, 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:

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

10 juni: Bevel

17 juni: Boortmeerbeek

24 juni: Holle-Bolle

1 juli: Ruisbroek

8 juli: Elblem

15 juli: Elewijt

22 juli: Hallaar

29 juli: Keerbergen

Een fietsbestemming kan wijzigen, afhankelijk van coronamaatregelen of de beschikbaarheid van een voldoende groot terras.

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

10 juni: Wechelderzande

24 juni: Westerlo

8 juli: Mariekerke

22 juli: Rotselaar

Verantwoordelijke:

Marcel Goossens, tel: 0475 45 12 37

11. Wandelen:

elke donderdag om 9.30 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

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: vanaf september

Verantwoordelijke:

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

Verjaardagen juli

| Dag | Naam | Dag | Naam |
|-----|-------------------------|-----|-----------------------|
| 1 | Op de Weerd Felix | 19 | Olbrechts Maria |
| 1 | Vanhoudt Marc | 20 | Helsen Claudine |
| 1 | Verschooten Godelieve | 20 | Vermeulen Maria |
| 1 | Verwimp Rita | 21 | Loyens Achille |
| 2 | Hellemans Simonne | 22 | Aerts Jan Baptist |
| 3 | Verellen Maria | 22 | Hectors Julienne |
| 4 | Pelgrims Jenny | 22 | Saels Elisabeth |
| 4 | Van Der Meirsch Denise | 22 | Van Engeland Jan |
| 5 | Prinsen Doris | 23 | Crauwels Godeliva |
| 5 | Van den Bogaert Chantal | 23 | Van Rompuy Hendrik |
| 6 | Smets Jan | 23 | Van Roy Maria |
| 7 | De Groof Lisette | 25 | Buelens Maria |
| 8 | Vertommen Louisa | 26 | Holscher Arie |
| 12 | Goris Gerd | 27 | Sijmons Maria |
| 12 | Robijn Hilda | 27 | Van der Auwera Josée |
| 13 | Broeckhoven Herman | 27 | Van Looy Maria |
| 13 | Plastria Jeannine | 28 | Blancquaert Rudy |
| 13 | Van Den Brande Jenny | 28 | Van Heetvelde Marleen |
| 17 | Ceuppens Anna | 30 | Coremans Magda |
| 18 | Feremans Lena | 30 | De Wolf Hilde |
| 18 | Schuermans Jean | 31 | De Heyder Jeannine |

Appel-abrikozen-ontbijtcake

Ingrediënten:



- 3 appels (Jonagold)
- 4 eieren
- 10 gedroogde zachte abrikozen
- 240 g havermout
- 1 eetlepel agave-siroop
- ¾ zakje bakpoeder
- 1 koffielepel kaneelpoeder
- 100 g notenmengeling, in stukjes

Bereiding:

Schil de appels en snij ze in schijfjes.

Laat ze 10 minuten sudderen in een kookpot met 50 ml water.

Mix ondertussen de havermout tot een grof soort bloem.

Snijd de abrikozen in stukjes.

Klop de eieren tot een luchtig mengsel gedurende 10 minuten.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Doe de gemixte havermout in een kom en meng de agave-siroop, het bakpoeder, de kaneel, abrikozen, noten, de opgeklopte eieren en de appelcompote er onder.

Bekleed de cakevorm met bakpapier en borstel een beetje olie op het bakpapier.

Giet er de deeg in en bak gedurende 45 minuten in de voorverwarnde oven op 180 °C.

De cake is klaar indien u er een priem inprikt en de priem er droog uitkomt.

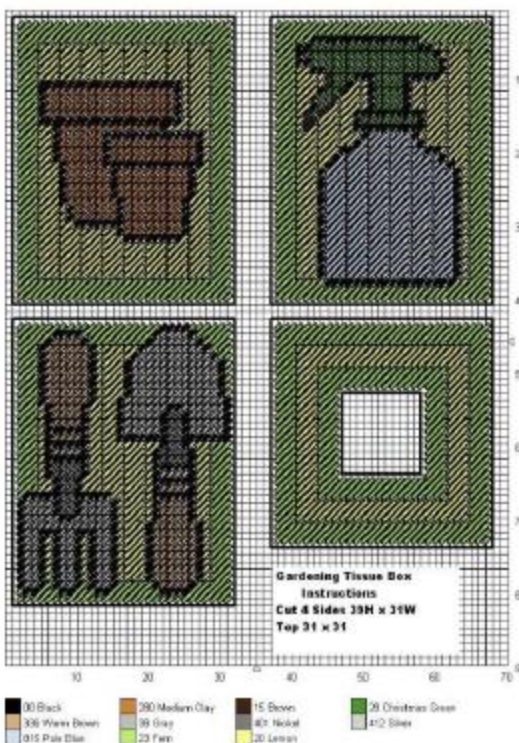
Haal de cake uit de oven en laat afkoelen.

En smullen maar.



Beste Crea leden,

Als alles positief evolueert starten wij met Crea in september.
 Neem dus gerust 2 maanden vakantie, maar blijf vooral creatief.
 Ga naar Pinterest en zoek op **"stramien patronen"**. Wij hebben alvast daar inspiratie opgedaan. Kijk ook voor inspiratie naar <https://www.okraskwcentrum.be/crea.html>



Graag resultaten voor op de Okra site: <https://www.okraskwcentrum.be/crea.html>

OKRA op zondag

Zondag 20 juni: op stap langs tegels met wereldfaam
Fietsen, wandelen en bezoek aan het tegelmuseum Gilliot & Roelants
Voor meer info: zie website www.okraskwcentrum.be

Zondag 18 juli: Fietsen langs de zuidelijke fortengordel van Antwerpen.

We vertrekken om **10.00 uur** in Sint-Katelijne-Waver aan de kerk,
en fietsen naar de zuidrand van Antwerpen.

Edegem, Wilrijk Hoboken, Wijnegem, Wommelgem, Borsbeek, Mortsel.
De meeste forten zijn goed bewaard gebleven. Enkel het fort van Wijnegem
(maar daar komen we niet) werd afgebroken om de Turnhoutsebaan recht
te trekken, op die plaats staat nu het Wijnegem-shopping centrum.

Elk fort heeft een eigen bestemmingen en een uniek karakter.

In de forten van Borsbeek, Mortsel, Edegem en Hoboken kan je gaan wandelen.
De forten van Wommelgem en Wilrijk zijn deels of volledig ontoegankelijk.



De fietstocht is ongeveer 80 km lang.
Iedereen zorgt voor zijn picknick,
die we in het Provinciaal groendomein
Rivierenhof kunnen gebruiken.
We stoppen zeker ook eens aan een
terras om een verfrissing te gebruiken.
Terug in Sint-Katelijne-Waver: omstreeks
17.00 uur.

Inschrijven vóór 10 juli 2021 bij Ludo Geenen – ludo_marjet@hotmail.com

Tel: 0471 23 55 17.

Interessante website: <https://www.fortengordels.be/forten>

** Bericht aan de deelnemers van de reis naar Budapest **

Door de onzekere tijden hebben al 11 deelnemers de reis van 03 september 2021
geannuleerd.

Moesten er nog deelnemers zijn die de overeenkomst met Reizen Lauwers willen
wijzigen, moeten zij zelf contact opnemen met de reisoperator.

Mail: reizen@lauwers.be - tel: 03 460 18 18

* vermelding: vertrekdatum; 3 september 2021 – ref: **9OKRSINBUD**



Wandelen op donderdag



Namiddagfietsen op donderdag

dinsdag



Nordic Walking



Elke Trap Telt op woensdag

Kubb op maandag





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



MAALTIJDEN | DELICATESSEN | CATERING | BROODJES

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

eenweg 5, Lint
tel: 03 454 68 22
e-mail: info@belis-maaltijden.be



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

UW WARME
BAKKER

Bakkerij Peeters

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