



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 augustus 2023



Elke donderdag
* Wandelen *
vertellen en luisteren
* HUMOR *

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

Afsluitdatum betaling

* sportactiviteiten	pagina's 3 en 4
* de Zoete Inval	pagina 5
* zangstonde	pagina 6
* kaartnamiddag	pagina 6
* crea	pagina 7
* verjaardagen	pagina 8
* activiteiten met vakantie stop	pagina 9
* verslag praatkaffee mei	pagina 10
* culturele uitstap	pagina 11 10 augustus
* Kijker op 2024	pagina 12

De sportactiviteiten

1. Kubb-spel:

Elke maandag om 13.30 uur, als het weer het toelaat

Plaats: TC Heiveld (achteraan naast 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: zomerstop

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: niet in augustus

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: niet in augustus

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: 8 en 22 augustus

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. 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

10. 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

11 Fietstochten:

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

3 augustus: Herenthout

17 augustus: Hansbrug

10 augustus: Baksteenroute

24 augustus: Schelle

31 augustus: Beersel

Verantwoordelijken:

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

Amedé Bosmans, tel: 015 31 03 36

* **Dagtochten**, vertrek 08.30 uur op het kerkplein

3 augustus: Steenhuffel

17 augustus: Scherpenheuvel

31 augustus: Westerlo

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

12. 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 31

* **Wandelcriterium** * !! weer vanaf september !!

13. "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

DE ZOETE INVAL

Met steun van het Gemeentebestuur



Plaats: Cafetaria

Tijdstip: woensdag 2 augustus 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

**Gratis inkom
ook voor
niet-leden**

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

Verantwoordelijken:

Manu Saels en Rita Dewals, tel: 015 21 97 59 - e-mail: manu@saels.eu

Zangstonde

Wanneer: maandag 21 augustus 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.

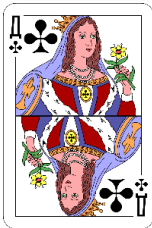
Link: www.okraskwcentrum.be/zangstonde-1.html
of via de QR-code hieronder

Verantwoordelijken:

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



Kaartnamiddagen

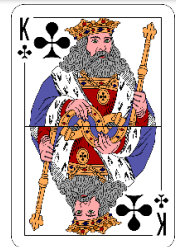


Data:

vrijdag 11 en 25 augustus 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**



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 8 augustus **Bargello kussen**
handwerkstof
bargello
6 draad / 7 kleuren



Sleutelhanger
Poesje
katoen / wol



dinsdag 22 augustus - **Afwerken.**
- **Vrij handwerk.**

Verantwoordelijke: Rita Van De Weyer, tel: 015 31 04 63

Onkosten deelname: € 3,00, basis drankje inbegrepen

Verjaardagen augustus

Dag	Naam	Dag	Naam
1	Goossens Marcel	14	Andries Greta
2	Buts Marcel	15	De Graef Eric
2	Op de Beeck Guido	16	Feremans Thilda
3	De Groof Hugo	17	De Schauwer Chantal
3	Min François	17	Godts Freddy
3	Van Espen Christiane	19	Dewals Mia
3	Versteven Lut	19	Goyvaerts Leonie
4	Poldervaart Frieda	20	Albort Janne
4	Schaerlaecken Philomena	20	De Coster Vera
5	Bleeckx Emiel	20	Vervloet Paul
6	De Wit Maria	22	Wouters Hugo
6	Mariën Willy	23	Andries Linda
7	Robberechts Rita	24	Vercammen Francine
9	Bertens Mariette	25	Horions Maria
9	Sterckx Godelieve	26	Luytens Anita
9	Torfs Erna	27	De Jaeck Ann
9	Van Den Bosch Astrid	28	Van Nuffelen Frans
10	Verhoeven Maria	30	Geysemans Germaine
11	Fierens Johan	30	Van Dyck Jozef
12	Bertens Suzanne	31	De Voeght Alfred
12	Verhoeven François		


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

Weerspreuk



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

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

Deze activiteiten gaan niet door in augustus

- * netbal
- * badminton
- * Okra op zondag
- * nordic walking
- * aquarel
- * computerclub
- * praatkaffee

*** In september geen praatkaffee en zangstonde ***



Ons praatkaffee... Over palliatieve zorgen!



Spreker van dienst: Jos Rouffaer, pas gepensioneerde verpleger (42 jaar ervaring) en jarenlang diensthoofd van de palliatieve eenheid 'De Mantel' van een ziekenhuis in onze buurt.

Jos nam ons spreekwoordelijk mee op zijn eigenste ingetogen en rustige manier richting palliatieve zorgen.

'We zijn allemaal kwetsbare wezens.
We leven allemaal naar ons einde toe.
Willens nillens.'

Vroeger werd van 'stervensbegeleiding' gesproken. Palliatieve zorg is veel meer dan dat. Het is zo veel mogelijk levenskwaliteit bieden in de laatste dagen van ons bestaan. Vlaanderen is hierin echt wel een koploper en een voorbeeld voor de rest van de wereld. Liefst bieden we de patiënt thuis ondersteuning. Uiteraard lukt zo'n thuiszorg (met inderdaad ook wel wat financiële implicaties) niet altijd en wordt er uitgeweken naar een palliatieve eenheid van een ziekenhuis. Daar ligt de klemtoon op rust en pijnloos genieten van kleine dingen die een uitdovend iemand nog rest.

Een eenvoudige vraag: 'Hoe voel je je vandaag?' kan heel veel betekenen.

Focus in de palliatieve eenheid berust op 3 pijlers:

- pijn- en comfortcontrole
- beïnvloeden van bewustzijn (palliatieve sedatie)
- actieve levensbeëindiging

Heel belangrijk in heel dit proces is dat de naaste familie actief betrokken wordt. Uiteraard is het welbevinden en de wens van de patiënt prioritair.

Jos' spreken bracht veel rust en luisterbereidheid in het zaaltje. Wegens het groot aantal inschrijvingen mocht hij tot 2x toe een schare enthousiaste mensen toespreken. Een heerlijk kopje Rita-koffie, een verkwikkend advocaatje en een echte LEO-wafel sloten een alweer zeer geslaagde namiddag af. Nog van dat! Al doet het steeds stijgend aantal aanwezigen even de wenkbrauwen fronsen.

Verslag: Frans Op de Beeck

Nieuwe leden



Rita Nauwelaarts - bijlid

Culturele uitstap naar Brussel vrijdag 25 augustus

Het is weer geleden van voor corona dat we nog eens een bezoek brachten aan onze hoofdstad en die van Europa.

Wat gaan we allemaal bezoeken ?

Wel we gaan nu eens Brussel in het groen verkennen.

We beginnen op de Grote Zavel, één van de mooiste en gezelligste pleinen in Brussel.

We bezoeken hier de O. L. Vrouw-ter-Zavelkerk.

Deze kerk heeft een oude en rijke geschiedenis.

Hier bevinden zich ook enkele praalgraven van beroemde lieden o.m. van de eerste postmeesters familie.



Aan de overkant van de Regentschapsstraat bevindt zich de Kleine Zavel met er achter, op het hoogste punt, het Paleis van Egmont. In dit park is de blikvanger het standbeeld van Egmont en Hoorne. Rondom staan er 48 bronzen beelden, de ambachten voorstellende. Even verder is dan het Egmontplantsoen, eigenlijk de tuin van het Egmontpaleis.

Lunchen doen we in Victor Bozar café.

Na de lunch nemen we bus 71 rechtover het restaurant tot aan de vijvers van Elsene.



Met de bus passeren we het vroegere BRT gebouw aan het Flageyplein.

Vlak bij deze vijvers ligt de abdij van Ter Kameren, een historisch en architecturaal pareltje in een heerlijke groene oase van rust. De abdij werd rond 1200 gesticht als een Cisterciënzer klooster.

Het is nog steeds één van de best bewaarde exemplaren in onze contreien, ook al werden de gebouwen zwaar beschadigd tijdens de godsdienstoorlogen.

De mooi bewaarde gebouwen en prachtige tuinen zijn een verborgen pareltje in Brussel.



Praktisch:

We vertrekken met de trein in SKW om **9.30 uur op spoor 4**.

Prijs € 60,00: inbegrepen trein, bus en lunch met drank.

Inschrijven zoals gewoonlijk bij Maria of Tina of door overschrijving op rekening Okra: Be53 7775 9673 2053, met vermelding: cultuuruitstap Ref490 en dit **vóór donderdag 10 augustus**.

Groetjes.
Maria en Tina

Kijker op 2024

19/01: receptie
23/02: bingo 1
22/03: ledenbijeenkomst
19/04: paasdiner
24/05: dansnamiddag
21/06: quiz
04/10: mosselsouper
25/10: barbecue
22/11: bingo 2
13/12: kerstdiner



Bistro Markt21

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