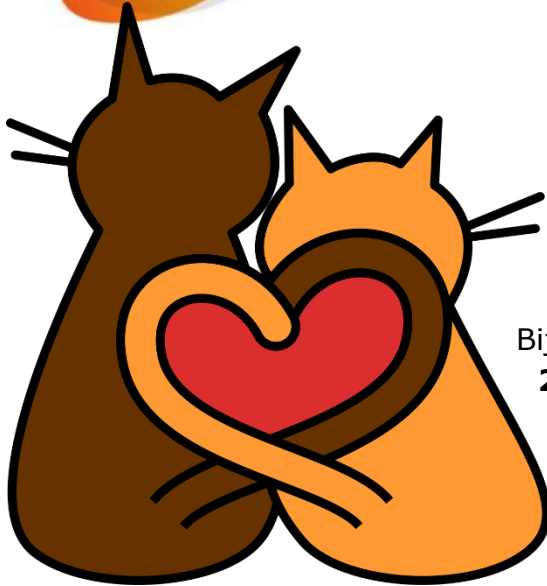




OKRA de GOEDE HERDER

Nieuwsbrief februari 2025



Beste mensen,

Bij deze nieuwsbrief krijg je ook ons **jaarplan 2025** (geel) en de **afspraken** (groen) die in ons trefpunt gelden. Op de keerzijde vind je de **lijst** van alle team+leden en contactpersonen met telefoon, e-mail en adres.

OKRA zet zich in voor de rechten en belangen van senioren. **Marcelline Casteels** is voortaan onze belangenbehartiger.

Een paar vraagjes:

- Ken jij safeonweb?
- Weet jij hoe je veilig surft?
- Hoe betaal je veilig online?
- Hoe beveilig je je smartphone?
- Bescherm jij je gegevens genoeg?
- Gebruik jij sterke wachtwoorden?
- Wat als je een phishingbericht ontvangt?

Spreker Wouter Van Dijck geeft antwoord op al deze vragen in "Laat je niet vangen". Alle info op p.3

Vergeet niet in te schrijven én te betalen (ook per overschrijving) **uiterlijk 9 februari.**

- 18/02: smoutebollen en appelbeignets
- 03/03: laat je niet vangen
- 23/03: concert Strauss

De nodige info verder in deze nieuwsbrief.

Agenda februari:

Data **VRIJ ATELIER**

Maandag om de 14 dagen van 14 uur tot 17 uur

10 en 24 februari

10 maart en 24 maart

5 mei en 19 mei

Plaats : Sint Jozefzaal GOEDE HERDER Sint Katelijne Waver

5 euro per namiddag, koffie en thee inbegrepen.

Meebrengen: afbeelding en eventueel schilders of/en tekenmateriaal .

Info: /annemie.leestmans@telenet.be gsm 0494/28.45.65

In het vrij atelier heeft iemand een prachtige mascotte voor de petanque gemaakt! Te zien in de volgende nieuwsbrief!

Wandelvergadering: om 15 uur in het Maanhoevebad

- Maandag 3 februari voor de maandagwandelaars
- Donderdag 6 februari voor de donderdagwandelaars

Info: Marie-Louise Teughels (gsm 0478/60.74.39) of Francis Van Deyck (gsm 0470/07.24.77)



Woensdag 12 februari: fietsvergadering

Voor alle fietsers en belangstellenden

10 uur, ontmoetingscentrum de Goede Herder,

Mechelsesteenweg 331, SKW

Deuren open om 9.30 uur

- fotoreportage en evaluatie van het voorbije jaar
- vooruitzichten en suggesties voor 2024

info: Staf Gilbert gsm 0478/22.54.93 tel 015/21.80.65 e-mail: staf.gilbert@outlook.be

Dinsdag 18 februari: smoutebollen en appelbeignets

W genieten van een muzikale namiddag en rond 16 uur genieten we van smoutebollen of appelbeignets met koffie of thee. Opgelet! Tijdens de namiddag moet je alle dranken betalen, ook koffie of thee.

Bij je inschrijving wel zeggen of je smoutebollen of appelbeignets wil.

12 euro voor leden, 14 euro voor niet-leden, inschrijven bij je contactpersoon **voor 9 februari!**

Begin 14 uur, deuren open **om 13.30 uur**, ontmoetingscentrum de Goede Herder, Mechelsesteenweg 331, St.-Kat.-Waver

Info: Rita Lens (tel. 015/41.91.70 – rita.lens@skynet.be)

Ook gelezen? Je wordt nooit gelukkig als je blijft zoeken naar waar geluk uit bestaat. (*Albert Camus, Franse auteur*)



**OKRA-ACADEMIE MECHELEN i.s.m. OKRA MECHELEN
SINT-JAN BERCHMANS**

**Maandag 3 maart 2025 om 14 uur: Laat je niet
vangen...**

**Een vorming die je helpt niet in de val te trappen van
onlineoplichters:**

Op maandag 3 maart krijgt iedereen een unieke gelegenheid om inzicht te krijgen bij de gevaren die er kunnen zijn bij gebruik van GSM of tablet. De voordracht wordt gegeven door de heer Van Dijck (Beweging.net).

Hij brengt dit op een rustig tempo, voor iedereen bevattelijk. Belangrijk... denk maar eens aan de situaties met kinderen of kleinkinderen die je komen helpen bij het gebruik van gsm of tablet. En dat vaak op een ongeduldige wijze en (voor ons) moeilijk taalgebruik wat meestal eindigt op ergernis en onbegrip. Profiteer van dit aanbod van OKRA. De deelnameprijs is uitzonderlijk sociaal.

De voordracht (vorming) duurt ongeveer 2u30 pauze inbegrepen. In het eerste deel gaan we na hoe de cybercriminelen aan (onze) gegevens kunnen komen, hoe dat we dat kunnen herkennen en hoe we daar kunnen op reageren. Ook hoe we zorgzaam kunnen opspringen met wachtwoorden en nog 6 andere aandachtspunten die een rol spelen in het beveiligen van de GSM of tablet, hoe veilig betalen en veilig e-mailen komt aan bod. Daarna volgt er een pauze met koffie en taart.

In het tweede deel komen een 12-tal voorbeelden van veel voorkomende oplichting aan bod. De hele presentatie is doorspekt met tips, verhalen, getuigenissen en filmpjes. We leren wat "spoofen" is (mail en telefoon) en tot slot zoomen we in op deepfakes en de komst van AI in de cybercriminele wereld met alle gevolgen hiervan. Heel de opzet van deze vorming is uiteraard het voorkomen dat men zelf slachtoffer wordt.

Zaal De Posthoorn, Brusselsesteenweg 249 Mechelen

Deelname: **OKRA-leden 15 euro**, niet-leden betalen 20 euro. (koffie en taart inbegrepen)

Inschrijven en betalen bij je contactpersoon **voor 9 februari 2025.**

**OKRA-ACADEMIE MECHELEN i.s.m.. OKRA MECHELEN SINT-JAN
BERCHMANS**



Zondag 23 maart: Frühling in Wien.

2025: een feest voor Johann Strauss

In 2025 is het 200 jaar geleden dat "superstar" en walskoning Johann Strauss geboren werd. Aan dit Johann Straussjaar kan Servus zeker niet voorbijgaan.

De "Walzerperlen" uit de Steirische hoofdstad Graz zullen u betoveren met hun charme, maar vooral met Weense walsen, polka's en quadrilles en met ouvertures, aria's en duetten uit de beroemdste

Straussoperettes. Ook brengen de "Walzerperlen" een ode aan hun stadsgenoot Robert Stolz die in 2025, exact 50 jaar geleden, in Graz overleed.

De "Walzerperlen" worden bijgestaan door de ravissante sopraan Dorit Machatsch en de charmante tenor Alexander Lang.

Gaan we samen genieten?

Zondag 23 maart 2025 van 14:30 tot 16:30

Stadsschouwburg, Keizerstaat Mechelen

35 euro, inschrijven en betalen bij je contactpersoon **voor 9 februari 2025.**



Sportcoördinator: Jean Engelborghs

tel. 015 41 80 80 gsm: 0476 35 80 80

e-mail: okradgh@gmail.com



Maandag:

- **fietsen:** een tocht van 30 à 40 km aan een tempo van +/- 16 km/u, iedereen kan mee. Info: Staf Gilbert (gsm 0478/22.54.93) of Emiel Peeters (gsm 0471/93.62.52). Aan de kandidaat-fietsers wordt dringend gevraagd **zelf contact** op te nemen met Staf of met Emiel bij twijfel of een rit doorgaat.

- **wandelen:** een tocht van max. 5 km, met tussenstop

13.30 uur: vertrek aan kerk Goede Herder. Info: Marie-Louise Teughels (gsm 0478/60.74.39) of Francis Van Deyck (gsm 0470/07.24.77)

Dinsdag:

- **kubbspel: 13.30 – 16 uur:** -als het weer het toelaat- grasveld achter parochiezaal of in tuin Mechelsesteenweg 290 SKW.

Info: Maria Bemus (gsm 0472/65.10.84)

Woensdag:

-**danscursus 15.30 - 17.15 uur (lijndans)** in ontmoetingscentrum De Goede Herder. De koppeldans houdt definitief op.

Meer info: Pierre Boeyens (gsm 0486/24.27.45)

-**petanque: 13.30 uur STIPT** aan het Maanhoevebad. Als je eens niet kan komen, verwittig dan a.u.b. Info: Rudi Stroobandt (gsm 0468/13.77.71 - rudi.stroobandt@gmail.com). De competitie stopt in december en januari en start terug op de eerste woensdag van februari. Er wordt wel buiten competitie petanque gespeeld in december en januari.

Donderdag:

- **fietsen:** zie maandag

.- **wandelen:** een tocht van +/- 7 km, telkens een tussenstop

13.30 uur: vertrek aan kerk Goede Herder



Afspraken i.v.m. sportactiviteiten:

1. Om deel te nemen is een **sportsticker** (€ 10) vereist!
2. **Veranderingen in het sportaanbod** worden **enkel** door de betrokken sportverantwoordelijke gedaan en telefonisch meegedeeld of via de nieuwsbrief.
3. Op **feestdagen** worden **geen** begeleide sportactiviteiten georganiseerd.
4. **Zomer: bij een voorspelde warmte van 30°**, wordt er **geen buitensporten** georganiseerd. Bij twijfel, bel naar de verantwoordelijke.
5. Indien er op een maandag of een donderdag een wandelcriterium georganiseerd wordt door een ander trefpunt, wordt er bij ons die dag geen wandelen georganiseerd.

Wie dan (punt 3 & 4) toch wenst te sporten, doet dit **op eigen risico**, zonder Okra-sportverzekering!

TIP voor de Paastijd

Een Passie vertelt het verhaal van Jezus.

Maar het is zoveel meer dan zijn verhaal.

Het is het verhaal van elke mens die geraakt wordt door het leven. Door graag zien en verlies, door hoop en wanhoop, door angst, verdriet en eenzaamheid.

Een Passie tilt het lijden over de eeuwen,
naar mensen van nu.

In poëtische teksten,
Verstilde tableaux vivants
En muziek die ontroert.

Deze 21^{ste} editie is een voortelling vol schoonheid en passie.

Concept, encenering en regie: Willem Verheyden

Tekst: Marlies Verdoodt

Muziek Piet Van Bockstal

Begijnhofkerk Mechelen
DO 27, VR 28, ZA 29 MAART,
DI 1, WO 2, DO 4 en VR 4 APRIL

Tickets via uit.mechelen.be 015/29.76.53
Volwassenen €20
Kinderen -12 €10



Vragen, opmerkingen, voorstellen?....

Staf Gilbert, teamleider, fiets- en zwemverantwoordelijke
gsm 0478/22.54.93 tel 015/21.80.65 e-mail: staf.gilbert@outlook.be

Rita Lens, administratie
Tel 015/41.91.70 e-mail: rita.lens@skynet.be

Annie Verschaeren, financiën,
gsm 0486/82.09.43 Tel 015/55.16.24 e-mail: verschaeren.annie@telenet.be

Pierre Boeyens, dansen, voorzitter streekpunt Dijle en Nete
gsm 0486/24.27.45 e-mail: Pierre.Boeyens@telenet.be,

Jean Engelborghs, sportcoördinator, gsm 0476/35.80.80
tel. 015/41.80.80 e-mail: okradgh@gmail.com

Cecile Moris, PR & communicatie, okra-academie, nieuwsbrief, zinging, gsm
0496/72.48.77 tel 015/55.28.96 e-mail: cecile.moris@telenet.be

Sportrekening: IBAN BE46 7795 9549 2936 BIC: GKCCBEBB op naam van: OKRA De Goede Herder SKW

Zichtrekening: IBAN BE58 0682 0614 9679 BIC: GKCCBEBB op naam van: OKRA De Goede Herder SKW

Website: www.okradegoedeherderskw.be