

Nieuwsbrief oktober 2024 OKRA de Goede Herder



In oktober is er geen opkomstplicht meer voor de lokale verkiezingen en daarom **is het extra belangrijk dat iedereen gaat stemmen!**

Je weet: niet stemmen is zeker verliezen! Politici hebben toch al de neiging om ons ouderen te vergeten.

1 op 5 Vlamingen is ouder dan 65 jaar. **20% van de kiezers dus.** Door als oudere te stemmen voor kandidaten/partijen die aandacht hebben voor de noden en de verzuchtingen van de 65-plussers heb je dus impact op het gevoerde plaatselijke beleid.

A blue rectangular box containing text and graphics. On the left, there are two white arrows: one curved upwards and one pointing to the right. The text reads: 'De stem van ouderen wordt te weinig gehoord. Ga op 13 oktober dus zeker stemmen. Jouw stem doet ertoe! Geef je stem aan ouderen op de lijst van jouw keuze, zo kunnen zij jouw belangen verdedigen. Bekijk het filmpje op https://youtu.be/grc_zv9nhrQ'. On the right side of the box is a large black exclamation mark.

Suzanne Verbeek, weduwe van onze eresecretaris Lode Van Miert, overleed op 25 augustus in WZC Zonneweelde Rijmenam op 81-jarige leeftijd. Zolang haar ziekte het toeliet, was Suzanne lid van ons trefpunt.



Op 20 september overleed in Vilvoorde **Hortence De Coster**, weduwe van Robert Buys. Hortence zou in november 94 jaar worden. Zolang zij kon, kwam Hortence naar onze feesten en ging zij mee op uitstap.

Wij bieden de families onze christelijke deelneming aan.

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

- 07/10/'24: kennismaking vrij atelier
- 16/11/'24: Wienerparade
- 05/01/2025: Nieuwjaarsconcert in Ter Dilft (wie inschreef)
- 27/01/2025: Nieuwjaarsconcert Antwerpen

De nodige info verder in deze nieuwsbrief.

Crea: Zoals in vorige nieuwsbrief al gemeld, zijn onze creatievelingen voortaan van harte welkom op de creabijeenkomsten van ons buurtrefpunt St.-Pieters. Telkens van 14 u. tot 16.30 u. in de caféruimte van het Libertuscentrum op Nekkerspoel. Voor een gewone crea met je niet inschrijven, je betaalt gewoon ter plekke 4 euro. Als je nog geen bijlid bent in trefpunt St.Pieters, betaal je wel een bijdrage van 6 euro als bijlid.

De data voor 2024 zijn:

2 - 16 en 30 september
14 en 28 oktober
18 november
en 2 - 16 december

Een speciale crea wordt vermeld in de nieuwsbrief en daarvoor kan je best contact opnemen met Denise Verhaegen, tel 015/55 32 83.

Rek.nummer OKRA Sint-Pieter Mechelen: BE 72 7795 9401 6516

Onze fietsers gingen (reden?) begin september op fietsvierdaagse. Het enthousiaste verslag van onze sportcoördinator vind je op onze website: **www.okradegoedeherderskw.be**. Voor onze nieuwsbrief schreef hij een bondige **samenvatting. Die kan je lezen op p. 6 – 7 -8.**

Agenda:

Nieuw! Maandag 7 oktober: kennismaking met Vrij atelier, een nieuw aanbod in ons trefpunt. Met vrij atelier bedoelt Annemie vooral schilderen alle disciplines. "Het is de bedoeling dat we van elkaar leren," zegt Annemie "en ik wil natuurlijk de beginners helpen."

Vrij atelier schilderen (alle schilderstechnieken: bv. aqryl) vindt plaats om de 14 dagen en start op 7 oktober van 14 uur tot 17 uur in het Ontmoetingscentrum Goede Herder, Mechelsestwg, 331, SKW.

Tijdens de eerste sessie krijg je uitleg over de materialen die je nodig hebt, enz.
Inlichtingen: annemie.leestmans@telenet.be gsm 0494/28.45.65

Dinsdag 15 oktober: Herfstfeest

Ontmoetingscentrum Goede Herder, Mechelsesteenweg 331, SKW

Deuren gaan open om 11.30u. aperitief 12u. eten 12.30uur

Menu: aperitief, Noors vissersbordje met mierikswortelsausje, pompoensoep met gebakken spekjes, tussenribstuk rosé gebakken met dragonroomsaus, groentekrans en aardappelkroketten, chocolade moeilleux met gezouten karamel en vanilleroomijs.

Voor wie inschreef.

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



Woensdag 16 oktober: spectaculaire Spaanse namiddag in 't Boerenhof (Oostakker) Vandaag genieten we van een onvergetelijke show en de lekkere Spaanse keuken. Na onze heerlijke Spaanse lunch, brengen **Frank Galan & Christel, The Stardancers en Patrick Onzia** hun grootste hits en beste acts.

Menu: - Tapa's - Paella - Catalaans ijs

Voor wie geen paella lust, is er kalkoenrollade, groenten, kroketten.
Aansluitend showprogramma met Frank Galan & Christel, The Stardancers en Patrick Onzia

Om 18 uur **avondmaal:** Tortilla (soort dikke pannenkoek op basis van aardappels)

Vertrekkur: 10.30 uur (alleen een opstapplaats op parking de Goede Herder)

Voor wie inschreef.

Info: Cecile Moris (gsm 0496/72.48.77 - cecile.moris@telenet.be)

Nu al inschrijven:

Zaterdag 16 november: Wienerparade

Licht klassiek, Operette en musical.

Solisten: Alexandra Franck, sopraan België

Ivana Zdravkova, sopraan Australië

Door Van Bergen, tenor België

Glenn Desmedt, bariton België en speciaal overgekomen uit Oostenrijk

Robert Stolz Promenade Orkest o.l.v. André Walschaerts

Presentatie: Connie Neefs

16 uur, Stadsschouwburg, Keizerstaat 3 Mechelen

57 euro, inschrijven betalen bij je contactpersoon uiterlijk 9 oktober

Maandag 27 januari '25: Geniet mee van een prachtig lichtklassiek concert in de Koningin Elisabethzaal in Antwerpen

ORFEO orchestra onder leiding van dirigent Rik Ghesquiére brengt ons in Weense sferen met gekende en minde gekende werken van o.a. Johann Strauss, Eduard Strauss, Franz Lehàr, Robert Stolz,... Naast het 55-koppig orkest zien we uit naar soliste Anneke Luyten (sopraan) en als verrassingsact een jonge solist, top talent uit de Musica Mundi School. Alles wordt deskundig ingeleid door Vincent Verelst. De Koningin Elisabethzaal vind je op het Astridplein naast het Centraal station van Antwerpen.

14u30 (pauze voorzien), Koningin Elisabethzaal, Astridplein, Antwerpen

Deelnameprijs? OKRA-leden 32€, niet-leden 42

OKRA-leden 32 euro, niet-leden 42 euro

Inschrijven en betalen bij je contactpersoon uiterlijk 9 oktober.

Woensdag 30 oktober 2024: Onze Vlaamse taal door Jo Berten

OKRA-ACEDEMIE i.s.m. OKRA Mechelen Sint-Jan Berchmans

Welk beeld over Brugge hadden toeristen en landgenoten door de eeuwen heen? Eerst kijken we in vogelvlucht naar België, in extendo, op Brugge. Het is een verhaal met vele facetten, waar clichés en werkelijkheid al eens botsen. Maar die clichés gaan we niet uit de weg. Een luchtige trip door de reisliteratuur over Brugge. Allicht treedt er soms verstomming op bij de toehoorder. Jo Berten, een Bruggeling in hart en nieren is licentiaat Romaanse talen. Hij heeft les gegeven in het college te Brugge. Nadien werd hij gids en voorzitter van de Koninklijke Gidsenbond van Brugge en West-Vlaanderen.

Leden: 12 euro, **14 uur**, zaal de Posthoorn, Brusselsesteenweg 49, 2800 Mechelen.

Info: philippe.driesens@telenet.be

Ook gelezen? Eén op de twee mensen boven de zeventig valt, door het verlies aan spierkracht, minstens een keer per jaar. Daarom zeg ik aan zeventigplussers: neem nooit de trap als er een lift is. De gezondheidsvoordelen wegen niet op tegen het risico. (Cardioloog Pedro Brugada)

In de nasleep van de oliecrisis van 1973 voerde Frankrijk de zomertijd in 1976 in om energie te sparen. De Britse eilanden kenden de zomertijd al van daarvoor en de Benelux volgde in 1977.



In de nacht van **zaterdag 26 op zondag 27 oktober** schakelen we terug over op het **winteruur**. Om drie uur zaterdagavond draaien we de klok **één uur terug**. Daardoor kan je zondagochtend **één uur langer slapen!**

De stem van ouderen wordt te weinig gehoord. Ga op 13 oktober dus zeker stemmen.
Jouw stem doet ertoe!
Geef je stem aan ouderen op de lijst van jouw keuze,
zo kunnen zij jouw belangen verdedigen.
Bekijk het filmpje op https://youtu.be/grc_zv9nhrQ

OKTOBER = BORSTKANKERMAAND

Naar aanleiding van **oktober = borstkankermaand**, de maand van borstkankerbewustzijn, lanceert Think Pink haar nieuwe **lintjescampagne** van **13 september tot 31 oktober**. Dit jaar kleurt de campagne **vier tinten**

roze die symbool staan voor de **verschillende vormen van borstkanker** en de **diversiteit aan situaties** waarmee patiënten te maken hebben. Door het kleurenpalet uit te breiden, wil Think Pink benadrukken dat **elk verhaal** telt en **elke strijd** het verdient om **gehoord te worden**.



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: 14 – 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: 14 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

Donderdag 10 oktober: laatste dagfietstocht van 2024, naar **Schoten**.

De afstand is 70 à 75 km. Vertrek om 9:00u op parking kerk DgH.

Info vragen of bij deelname inschrijven bij Staf. 0478 22 54 93.

- 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!

Fietsvierdaagse naar Sint Antonius Zoersel van 9-9-2024 tot 12-9-2024

Om 9.00 u. stonden 20 goedgeïnde fietsers en fietssters klaar om de vierdaagse aan te vatten naar St. Antonius Zoersel. Het gespreksonderwerp was niet hoe de tocht zou verlopen, maar hoe het weer zou zijn. Sommigen hadden zich ontpopt tot echte weersvoorspellers. Ondanks hun gure voorspellingen konden we toch droog vertrekken. Maar de mooie liedjes duurden niet lang en we werden getraakteerd op een fikse regenbui. Met een flauw zonnetje en een pikzwarte wolken in de achtergrond bereikten we onze 1ste stopplaats, koffiehuis Barbabet in Berlaar.

Na de pauze traptten we verder naar Gestel en passeerden we de Kapel van O.L.V. Troost der Bedrukten en het nabije kasteel "Hof van Rameyen. Via Bevel dorp en langs de Grote Nete ging het naar het gehucht Echelpoel. Door mooie landschappen en over een droog terrein kwamen we voorbij de "Molen van Bouwel" en even later bij onze middagstop, de broodjesbar "De Bareel". Buiten had echter het flauwe zonnetje plaats gemaakt voor een echte plensbui. Gelukkig zaten we binnen te genieten van een zelf gekozen broodje. Na de lunch reden we door enkele gehuchten van Bouwel en Noorderwijk (Langenheuvel, Bergen en Oosterhoven) naar de brug over het Albertkanaal in Herentals. Vervolgens ging het langs mooie en rustige binnenwegen voorbij de legerbasis van Grobbendonk naar onze namiddagstop Café De Dreef in Grobbendonk.

Nu reden we met de wind op kop langs het Albertkanaal naar de brug van Viersel. Vanaf hier was het voor onze groep een klein kunstje om de eindstreep van vandaag te bereiken. We hadden 75 km afgelegd en het weer had onze weersvoorspellers toch wat bij de neus genomen. We hadden immers veel droge perioden gekend tijdens het fietsen.

Dinsdag 10 september 2024: Vandaag stond de etappe **St. Antonius Zoersel-Baarle Nassau-St. Antonius Zoersel** op het programma. Reeds om 7.30 u. was de grote meerderheid van onze groep al op post om te genieten van een heerlijk ontbijt. Het kon niet anders of de weersvoorspellingen waren weer het gespreksonderwerp van de dag. Eerlijk gezegd hadden ze het vandaag bij het rechte eind dat de buien van een minimaal kaliber zouden zijn. Dat dachten ze toch. Het was echt genieten om te mogen rijden langs mooie dreven met langs beide zijden prachtige woningen. Langs rustige fietspaden reden we naar het centrum van Rijkevorsel. Een kleine stop aan de stenen bergmolen mocht echter niet ontbreken voor de groepsfoto. We reden nu naar Achteld en Wortel. Hier heeft onze parcourbouwer Staf een huzarenstukje moeten uithalen om ons niet langs slechte en onverharde wegen te laten rijden. Staf, je bent er wonderwel in geslaagd; CHAPEAU!!!. Hub Holland hub kwam in zicht. We flirten nu met de landsgrens, dan weer eens in

Nederland en dan weer eens in België. Na 39 km bereikten we Baarle Nassau. Iedereen kreeg hier voldoende tijd om te genieten van een vrije lunchpauze.

Bij het vertrek waanden we ons reeds in de winter want er was felle zuidwestenwind opgekomen. Zo fietsten we dan deels langs het Bels lijntje tot in Schalouin

en verder naar Brug 6 van het kanaal Dessel-Schoten. Na 60 km hielden we onze namiddagstop in café "De Gieterij. Toen kwam de aap uit de mouw. Bij het verlaten van het café werden we getraakteerd op een flinke portie regen die zou aanhouden tot in Sint Antonius Zoersel.. Nadien volgde een welverdiende nachtrust na een rit van 80 km.

Op de voorlaatste dag van onze vierdaagse stond een rit naar **Kasterlee** op het programma. Het zou een rit worden van om en bij de 80 km.

Onder een stralend zonnetje vertrokken we om 9.00 u. stipt richting Zoersel. Rijden in de Noorderkempen wil zeggen dat er veel onverharde wegen te berijden zijn. Zoals de vorige dagen lazen we weer namen van gehuchten waarvan we tot op de dag vandaag niet wisten dat ze in België lagen. We passeerden ook het mooie Zoerselhof, een refugio-provisorswoning van Sint Bernardus aan de Schelde van 1786.

Nu kwam er een heikel moment aan. Een niet uit te sluiten onverharde weg door de Visbeekvallei moesten we zien door te geraken. Al spoedig bleek dat de regen van de voorbije dagen niet veel roet in het eten gegooid had. De weg was eigenlijk vrij van smurrie zodat we met een gerust gemoed de cafetaria van de golfclub aan de Lilse Bergen bereikten.

Toen we terug vertrekkensklaar stonden gingen de hemelsluizen weer open. Geen nood. Onze regenuitrusting werd bovengehaald en zo konden we onze rit verder zetten. Onze rit verliep verder langs Gene-Zevendonk, Groot-Rees, Isschot en Oosteneind. Over een zeer licht golvend terrein bereikten we de brasserie Mill Hiil in Kasterlee na 42 km.

Na al dat lekkers dat we voorgeschoteld kregen, moesten we weer ons stalen ros op. We reden Kasterlee uit via het Heemwerf, De Waaiberg en door het Kabouterbos. Al spoedig kwam de kerk van Lille te voorschijn. Dat betekende dat onze namiddagstop dichterbij kwam. Het parochiecentrum was de ideaalste plek om even uit te rusten

Na de pauze bleef de zon onze bondgenoot. Bij het naderen van onze verblijfplaats kwamen we weer wegeniswerken tegen. Deze hadden we graag willen vermijden wegens de naderende pikzwarte wolken. Gelukkig waren deze keer de weergoden met ons en kwamen we droog aan het hotel.

Donderdag 12 september 2024: De laatste dag van ons vierdaagse van **St. Antonius Zoersel naar St. Katelijne Waver**. De zon was weer van de partij. Ik weet niet of dat de reden was, maar om 9.15 u. stonden al veel deelnemers vol ongeduld te wachten op het vertrek. Maar ja, we kennen de pappenheimers van De Goede Herder hé. Dan maar om 9.45 u. vertrokken naar onze heimat. Inzake natuur was het wel een mooi om te fietsen. We reden Maria ter Heide binnen en kwamen voorbij het Kasteel "Hof ter Mick". Na de pauze reden we door mooie dreven en dito wijken van Brasschaat en gehucht Kaart. Er bestaan toch nog veel rijke mensen hé! Verder ging het naar Sint-Mariaburg en Ekeren. We volgden nog een rustig stukje, alhoewel veel tegenliggers, van de fietsostrade Essen Antwerpen. Het was een rustige voormiddag met 34 km op de teller.

In de gaarkeuken 110 was het weer vollenbak. Gelukkig had men voor ons het bijhorend zaaltje voorzien. Het lekker stoofvlees met frietjes ging vlotjes naar binnen.

Na het eten was er een primeur voorzien. Een fietstoer door een grootstad als Antwerpen hadden we nog nooit gereden. Onder de leiding van onze supergangmaker Hugo hebben we vele bezienswaardigheden van Antwerpen mogen voorbijrijden. Na nog een ommetje langs het groene kwartier met het oude militair hospitaal en door oud Berchem namen we de fietsbrug over ring en E19. Al vlug bereikten we de fietsaustrade naar Berchem en deze hebben we gevolgd tot aan onze laatste stopplaats het café "Het Wilgenhof" in Duffel.

Na de pauze resten ons nog 8 km om de Kretenborg, bagageplaats, te bereiken. Als kers op de taart hebben we nog even moeten schuilen voor een fikse regenbui. We waren toen slechts 500m van de aankomst verwijderd.

Aan alle deelnemers een dikke proficiat voor de geleverde prestatie, maar ook dank voor al de plezierige en vriendschappelijke momenten die we overdag en 's avonds met elkaar beleefd hebben.

Jean Engelborghs

OKRA-ACADEMIE: Kennismaking met het programma 2025

Zondag 5 januari : Nieuwjaarsconcert in Bornem met Slovaakse muziek

Maandag 3 maart : Veiligheid bij gebruik internet, GSM, en AI

Vrijdag 21 maart : Frank Deboosere

Zaterdag 17 Mei : Daguitstap naar Stavelot en Luik

Vrijdag 12 September 2025 : Bezoek aan Belorta SKW

Dinsdag 7 oktober 2025 : Daguitstap naar kasteel van Gaasbeek

Vrijdag 21 november : Voordracht over China

Kleine wijzigingen in het programma zijn uiteraard nog mogelijk.

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, zingeving, 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



De stem van ouderen wordt te weinig gehoord. Ga op 13 oktober dus zeker stemmen.

Jouw stem doet ertoe!

Geef je stem aan ouderen op de lijst van jouw keuze,
zo kunnen zij jouw belangen verdedigen.



Bekijk het filmpje op https://youtu.be/grc_zv9nhrQ

