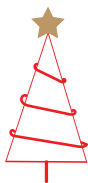




DECEMBER 2022

ZOLANG JE MAAR BLIJFT HOPEN



ZOLANG JE BLIJFT HOPEN  
KAN IEDERE STAP  
IN HET DONKER  
ALLEEN MAAR EEN STAP  
NAAR HET LICHT ZIJN

KRIS GELAUDE

# Activiteitenkalender

elke maandag elke vrijdag		Fietsen -bij menselijk weer- (zie pag 4) Aerobic in PC Tijn (zie pag 4)
<b>DECEMBER</b>		
donderdag vrijdag	8 dec 9 dec	Een dagje Rijsel in kerstsfeer (zie blad oktober en pag 5) Voorstelling van het reisprogramma van Okra reizen te Antwerpen (zie deze pagina)
dinsdag woensdag vrijdag dinsdag	13 dec 14 dec 16 dec 20 dec	Okra Academie, 'Vertrouwen' in de journalistiek (zie pag 10) Bedrijfsbezoek Elixir d 'Anvers (zie pag 5) Kaartwedstrijd 2 (zie pag 6) Kerstoverweging (zie pag 8)
<b>JANUARI 2023</b>		
vrijdag zaterdag maandag	13 januari 21 januari 30 januari	Jaarvergadering + nieuwjaarsreceptie (info volgend blad) <b>NIEUW</b> Daguitstap Leuven (zie pag 9) Nieuwjaarsconcert in de Kon. Elisabethzaal (inschrijvingen afgesloten)

## Okra reiscafé

Over het aanbod van Okra reizen 2023 kom je meer te weten op 9 december in DE STROMING, Nationalestraat, Antwerpen! Van 10.00u tot 16.00u kan je er terecht!  
ONLINE BROCHURE bekijken?  
[www.okra.be/assets/10498](http://www.okra.be/assets/10498)



## De deelnameprijs kan je als volgt betalen

Via overschrijving op rekening BE 07 0688 9416 9366  
van OKRA-Trefpunt Boom Park

✓*	BETALEN VOÛR	€	ACTIVITEIT...	WAAR VIND JE DE INFO
	9 december	4.00	Kaartwedstrijd leden	zie pag 6
	9 december	5.00	Kaartwedstrijd niet-leden	zie pag 6
	9 december	7.00	Okra Academie december	zie pag 10
	9 december	4.00	Kerstoverweging	zie pag 8
	16 december	40.00	Daguitstap Leuven	zie pag 9
	16 december	35.00	Daguitstap Leuven, museumpasshouders	zie pag 9
	30 december		Lidmaatschap 2023: deelnameprijs zie artikel	zie pag 5

\* Tip van de redactie: als reminder kan je in deze kolom aankruisen waarvoor je betaalt



## Licht zijn!

Ze zijn er weer, de donkere dagen voor Kerstmis. Als we niet onderweg zijn om onze kerstaankopen te doen en kalkoen in te slaan, dan blijven we lekker thuis. Daar is er licht in alle mogelijke vormen, kleuren en intensiteit. Licht dat nodig is om goed te kijken, om onze dagdagelijkse dingen tot een goed einde te brengen.

En als we nu thuis het licht eens wat zouden temperen? Zo kunnen we echt "zien" hoe het vlamvend kaarslicht van de adventskrans ons hoop en liefde brengt.

Thuis is het ook warm. Warmte van de open haard, warmte van de kachel, de radiator. Warmte die we nodig hebben om ordentelijk te leven.

En als we nu thuis de thermostaat wat zouden verminderen, niet alleen om te besparen op de verwarmingskosten maar ook om de intense warmte van het bij-elkaar zijn te ontdekken en te omarmen.

We blijven lekker thuis voor licht en warmte en sluiten de deuren en ramen. Ons zicht op de wereld komt enkel nog gekleurd binnen langs de kleuren-tv; het verandert onze kijk op de dingen...

In deze donkere dagen leven we veel op ons thuis-eilandje... En laat net daar uw Okra *tref*-punt zich *voelen*. Enkele fijn gekozen activiteiten en de gastvrije vrijdagmiddagen nodigen je uit om met je vrienden samen te komen. Nodigen je uit om de warmte van elkaars aanwezigheid te voelen. Een babbeltje, een grapje, een vroege kerstwens: ons samen-zijn is goud waard.

Het kernteam en de redactie van de nieuwsbrief wensen u en uw familie fijne adventsdagen en een vredevol Kerstmis!



## Petanque



Op vrijdag tijdens de openingsuren PC Tijn.

- Ongevallenzekerung Okra Sport+ (sportzegel) verplicht

## Aerobic!



Bewegen op low-pact muziek; dit matig tempo maakt deze Aerobic geschikt voor alle leeftijden.

### ⇒ PRAKTISCH

- Elke vrijdag van 14.00u. tot 15.00u in de grote zaal.
- Gemakkelijke kledij en een matje/handdoek zijn comfortabel.
- eventueel gewichtjes; 2 flesjes water kan ook.
- Moeilijkheidsgraad \* \*
- Ongevallenzekerung Okra Sport+ (sportzegel) verplicht

## Wekelijks fietsen

Winter? We blijven fietsen en hopen op zonnige dagen!

### ⇒ PRAKTISCH

Wekelijkse fietstocht op maandag (bij menselijk weer)

- Vertrek om 13.30u stipt aan de H.Hartkerk
  - Afstand 35 à 40 Km
  - Ongevallenzekerung Okra Sport+ (sportzegel) verplicht
- Moeilijkheidsgraad \* \*

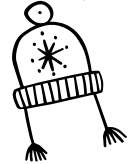
## Trefpunt wandelen

**VRIJDAG 16 DECEMBER**

Deze wintermaand vertrekken we aan PC Tijn om 13.30h voor een wandeling naar Reet (en terug)  
Afstand: 9,0 km

### ⇒ PRAKTISCH

- Vrijdag 16 december
  - Afstand wandeling: 9km
  - Ongevallenzekerung Okra Sport+ (sportzegel) verplicht
- Moeilijkheidsgraad \* \*



# De geheugensteun



**DONDERDAG 8 DECEMBER**

## Een dagje Rijsel in kerstfeer

- 7.50u. Rendez-vous aan **Boom H.Hartkerk: Wilgenstraat** (parkeergelegenheid rond de kerk en aan het park)
- 08.00u: vertrek autocar



**NOG ENKELE PLAATSEN BESCHIKBAAR**

**BEL SNEL NAAR 0486 30 99 70**



**WOENSDAG 14 DECEMBER**

## Bezoek likeurstokerij Elixir d'Anvers

- Rendez-vous: 9,50u.
  - Aanvang 10.00 u.
  - Haantjeslei 132, Antwerpen
  - Verplaatsing: openbaar vervoer.
- Info en plan wordt naar de deelnemers verstuurd per mail.



**NOG ENKELE PLAATSEN BESCHIKBAAR**

- Verwittig Anne Van Reeth;  
tel: 0485 41 30 96
- Info: zie ook blad oktober pag 13

## Hernieuwing van uw lidmaatschap

Het merendeel van onze leden hebben het lidgeld hernieuwd. Dankjewel. Ben jij het vergeten? Doe het dan alleszins voor 31 december zodat we de ledenadministratie bij Okra nationaal kunnen in orde brengen.

**HERINNERING!**

### Wat zijn de ledenbijdragen voor 2023?

Enkel lid	€ 28.00
Gezinsbijdrage	€ 47.00 (alle gezinsleden wonend op eenzelfde adres)
WZC bewoner	€ 11.00 (ook voor partner al dan niet daar verblijvend)
Sportzegel	€ 8.00 (verplicht voor deelname aan elke sportactiviteit) Wordt terugbetaald door de meeste mutualiteiten, je ontvangt een attest.

Leden CM (Christelijke Mutualiteiten) die voor allereerste keer (vanaf 2021) aansluiten bij OKRA zullen in het boekjaar 2023 van CM een terugbetaling van een deel van het lidgeld (€ 10.00) bekomen.

Zie pag 2 voor betaling



# Kaartwedstrijd

De winnaars van de kaartwedstrijd van november zijn gekend. Germaine staat te popelen om de volgende kaartdag te jureren! Kaartliefhebbers snel inschrijven is de boodschap! Een konijn, een kieken, of een fles wijn: als prijs kan het dit zijn.

## ⇒ PRAKTISCH

De geplande kaartvrijdagen:

16 december 2022\*

20 januari 2023

24 februari 2023

24 maart 2023

- Telkens om 14.00 uur.
- Deelnameprijs: leden € 4.00, niet leden € 5.00
- online op [www.okra.be/activiteiten/trefpunt/boom-park](http://www.okra.be/activiteiten/trefpunt/boom-park)
- door overschrijving: zie pag 2
- \* Inschrijven en betalen voor de maand december vòòr 9 december.



**DANKJEWEL**

## Wafels bakken in WZC 'De Wijtshage'

Het is reeds jarenlang traditie dat leden van OKRA BOOM PARK tijdens de maand oktober wafels bakken voor de residenten van WZC De Wijtshage.

Na een onderbreking van enkele jaren, omwille van corona, werd deze traditie tijdens de maand oktober opnieuw in ere hersteld.

Luc en Rita zijn de enthousiaste trekkers voor deze smakelijke activiteit en met de hulp van enkele Okra leden en WZC-medewerkers hebben ze de vele bewoners een lekkere en welgekomen namiddagactiviteit geserveerd! De geur op zich liet velen het water in de mond komen en de liefhebbers konden zich tegoed doen aan wafels met of zonder slagroom, met of zonder suiker.

Een warm dankjewel aan de ganse ploeg die meegeholpen heeft.

Heb je deze afspraak gemist? Geen nood: in oktober 2023 staan we weer klaar voor een volgende editie!



# Pagina zeven **R**



Bij ons komt absoluut geen druppel alcohol op tafel.  
Bij ons ook niet, we schenken altijd heel voorzichtig in



Schat, ik ga een uurtje op café!  
Als ik dan nog niet terug ben, lees dit dan opnieuw

Geen sneeuw met de feestdagen?  
De oplossing ligt op tafel!



Dit nog geweten? Voor de kerstvakantie de klas poetsen... én... de speelkoer vegen!



Droom van een gebouw



Gelijkaardig gebouw met beperkt budget



## Kerstoverweging

### De ZIN en ONZIN van Kerstmis

We laten ons meeslepen in de romantische kerstsfeer of net niet?  
We duiken even in de geschiedenis om uit te komen bij vandaag.  
Het kan een boeiende tocht worden, vol herkenning en misschien met hier en daar een verrassend aspect.

Misschien verdwalen we wel in de wirwar van interpretaties en belevingen, maar zeker ook een moment om even samen te overpeinzen en te genieten.

#### ⇒ PRAKTISCH

##### *Kerstoverweging door Ward Gielis*

- Dinsdag 20 december om 14.00u. in PC Tijd
- De overweging duurt ongeveer 1 uur, daarna gezellig napraten
- Deelnameprijs: € 4.00 (koffie/thee en gebakje inbegrepen)
- **INSCHRIJVEN EN BETALEN vòòr 9 december,**
  - online op [www.okra.be/activiteiten/trefpunt/boom-park](http://www.okra.be/activiteiten/trefpunt/boom-park)
  - door overschrijving: zie pag 2



## Vrede

Tussen de aarde van onze daden  
en de hemel van onze dromen  
waait de mist zijn draden  
vrede, de zachte  
universele gedachte  
van **verwachten**

Herman de Coninck

*Okra Boom Park wenst je een warm en vredevol Kerstfeest*



## Culturele daguitstap naar Leuven'



EERSTE CULTUURUITSTAP VAN 2023



© RIJKSMUSEUM, AMSTERDAM

De eerste cultuuruitstap van 2023 gaat richting Leuven. Daar loopt in het **Museum M**, in samenwerking met het Musée du Louvre, een belangrijke tijdelijke tentoonstelling **“Albast”**.

- Albast, luxueuzer dan goud en zacht als fluweel, was een erg populair materiaal in de Europese beeldhouwkunst. Aan de hand van topstukken van de 14e tot de 17e eeuw vind je hier alle aspecten van het materiaal terug. We bezoeken de tentoonstelling met een gids.
- Na de lunch wandelen we tot de **Sint-Pieterskerk**, waar **Dieric Bouts**, één van de belangrijkste Vlaamse Primitieven, zijn naamkaartje heeft achtergelaten. Heel bekend is het **“Laatste Avondmaal”**. Vanzelfsprekend heeft deze kerk, die na een grondige restauratie in 2020 heropend werd, nog veel meer te bieden. Wie wil kan een digitale gids ontleenen (€ 5.00) of gebruik maken van de unieke **“hololens”** waarmee je Dieric Bouts in 3D kan ontdekken (€ 12.00).
- Wanneer het Okra programma is afgewerkt heb je nog tijd om de **Leuvense solden** te ontdekken of om **terug te keren naar Museum M** om de rest van de collectie te bekijken.

DAGUITSTAP LEUVEN  
ZATERDAG 21 JANUARI



### ➡ PRAKTISCH

8.20 u.: Rendez-vous in station Boom

8.33 u.: Vertrek trein.

### DEELNAMEPRIJS

€ 40.00, € 35.00 voor museum-  
houders, niet leden: € 45.00

**INBEGREPEN:** gids, toegang muse-  
um M, lunch, toegang kerk

**NIET INBEGREPEN:** tablet of holo-  
lens in de kerk, treinticket

### VERPLAATSING PER TREIN

Seniorenticket H/T prijs: € 7.20;

Standaard ticket H/T prijs € 16.20.

Zelf aan te schaffen via internet, de  
app of aan de automaat in het station

### INSCHRIJVEN EN BETALEN

Vòòr 16 december

• online op [www.okra.be/activiteiten/](http://www.okra.be/activiteiten/)  
trefpunt/boom-park

• door overschrijving: zie pag 2

**MOEILIKHEIDSGRAAD \***

**AANTAL DEELNEMERS**

Min. 15, max. 30

We houden opnieuw rekening met de reductie voor de houders van een Museum pas.

# OKRA ACADEMIE

DINSDAG 13 DECEMBER



## Vertrouwen in de journalistiek

**Vertrouwen krijgen en betrouwbaar zijn. Zonder dat geen journalistiek.**

**Vertrouwen komt te voet en gaat te paard, wordt gezegd. In de journalistiek is dat niet anders. Aan de hand van voorbeelden toont Terzake & Pano-reporter Débora Votquenne hoe je van bron naar betrouwbare reportage gaat. In tijden van verspreiding van 'fake news' (nepnieuws) is de juiste informatie ontvangen meer dan ooit belangrijk.**

Débora Votquenne werkt als journalist en reporter voor de vrt nieuwsdienst, in

het bijzonder voor het duidingsprogramma **Terzake** op Canvas en het onderzoeksprogramma **Pano** op één. Zij studeerde aan de Universiteit Antwerpen (Politieke en Sociale Wetenschappen met een master in de Internationale Politiek) en behaalde een bijkomende master in de journalistiek aan de Erasmus Hogeschool Brussel. Zij werkte voorheen voor buitenlandse zenders, en voor de radio. In het bijzonder **Radio 1** programma's zoals **Peeters en Pichal**, **Hautekiet**, **De bende van Annemie**, ... Dan verhuisde zij naar **De Afspraak** op Canvas, om weer op te schuiven naar **Terzake en Pano**.

### ➔ PRAKTISCH

- DINSDAG 13 DECEMBER
- PC Hoogstraat 19-21 Boom
- Aanvang: 14.00u.
- Deelnameprijs, koffie/thee inbegrepen:  
€7.00 (€2.00 VT-Statuut), €10.00 niet leden (€ 3.00 VT-statuu) )
- Abonnement (5 beurten):  
€ 30.00 leden, € 45.00 niet leden.
- Abonnementen en VT statuut tarief betalen aan de kassa.

*Als minstens 10 leden van ons trefpunt op voorhand inschrijven én € 7,00 betalen op rekening van ons trefpunt krijgen zijn aan de kassa € 1,00 terugbetaald. Niet cumuleerbaar met deelnameprijs voor personen met verhoogde tegemoetkoming (VT).*

- INSCHRIJVEN EN BETALEN **vòòr 9 december:**
  - online op [www.okra.be/activiteiten/trefpunt/boom-park](http://www.okra.be/activiteiten/trefpunt/boom-park)
  - door overschrijving: zie pag 2



# Mijn passie

## SONJA RYPENS Aerobic



De sportactiviteiten op school beperkten zich tot toestel turnen maar dat was niet mijn dada. Uiteindelijk ben ik afgeweken van de kopstand, tijgersprong, de bok enz. en heb ik kennis kunnen maken met volleybal. Bingo!

Na de schooltijd heb ik me dan gretig aangesloten bij een volleybalclub in Niel. Later, toen ik naar Mechelen verhuisd was, sloot ik me aan bij een club in derde provinciaal. De trainer nam zijn taak heel ernstig. Drie dagen stage in Westende. Een uitputtingsslag, maar het wierp zijn vruchten af. Elk weekend een match en regelmatig deelnemen aan toernooien.

Op eigen initiatief schreef ik me tevens in voor een Bloso-kamp volleybal. Dat was in 1976, een bloedhete zomer. Peentjes zweten!

Onder licht dwang vond mijn broer (Hendrik Rypens) de tijd rijp om ook jogging op het programma te zetten. Dat hou ik tot op heden vol maar aangepast aan mijn leeftijd, dus in een gezapig tempo.

Ik werkte bij Defensie; daar was een sporthal ter beschikking. Thuis had ik al kennis gemaakt met aerobic en stepaerobic en besloot om mijn collega's te overtuigen om

mee te springen en te huppelen op pittige muziek.

In april 2000 heb ik mijn brevet als instructrice behaald bij de Vlaamse Trainersschool. Mijn broer had me zo ver gekregen om een les Aikido mee te doen. Judo vond ik maar niets, maar de grote, bijna dansbewegingen, de rollingen op de tatami (i.p.v. het hard neerkomen bij Judo), wekte mijn nieuwsgierigheid. Resultaat: gedurende 12 jaar 3 x per week Aikido met stages onder leiding van strenge Japanners. Later werd dit nog aangevuld met lai-do (kunst van het zwaardtrekken).

Ronddraaien op de knieschijven, weliswaar op de tatami, had zijn prijs. De knieën werden te zwaar belast door de draaibewegingen (ik denk echt dat Japanners speciale knieschijven hebben!). Ik moest noodgedwongen stoppen. Maar jogging en aerobic-dance bleven op mijn repertoire staan.

Ik ben dan ook heel blij dat ik bij **Okra** enthousiaste dames mag verwelkomen in de aerobic les, **elke vrijdag namiddag van 14.00 u. tot 15.00 u.** Kom jij volgende week ook?



Deze en nog veel meer foto's van onze activiteiten vind je op onze website [www.okra-boom-park.be/fotos/](http://www.okra-boom-park.be/fotos/)



**GELEID BEZOEK AAN  
HET STADHUIS ANTWERPEN**



**KERKHOFBEZOEK**



Elke vrijdag is onze OKRA ontmoetingsplaats PC Tijn open van 13.30u tot 17.00u. voor ALLE leden

Je kan er o.m. terecht voor:

- aerobic
- petanque
- kaarten
- gezelschapsspellen
- boekenruil
- babbelen

...

...en vooral heel gezellig samen zijn.  
O ja, er is ook lekker gebak!

## Info over uw Trefpunt

Meer info over uw trefpunt (foto's en filmpjes, het maandbladarchief enz.) vind je op



[www.okra-boom-park.be](http://www.okra-boom-park.be)

of via Okra nationaal:

[www.okra.be/trefpunt/boom-park](http://www.okra.be/trefpunt/boom-park)



[info@okra-boom-park.be](mailto:info@okra-boom-park.be)



okra-trefpunt Boom Park

**Redactie:** Joke Bruyndonckx, Michel Jansens, Walter Mampaey, Marcel Mans, Marina Switers, André Torfs, Michel Van Reeth, Anne Van Reeth.

**Werken mee:** Luc De Maeyer, Michel Jansens, Sonja Rypens.

Wil je zelf een bijdrage leveren aan dit blad of heb je interessante tips, suggesties of aanbevelingen, contacteer *Michel Van Reeth*: 03 888 28 25.  
Oplage: 145 exemplaren

Door uw lidmaatschap van OKRA BOOM PARK ontvangt U op regelmatige basis, in gedrukte vorm of op digitale wijze, informatie van deze vereniging. In onze privacyregels (GDPR) kan je terugvinden hoe wij met uw persoonlijke gegevens omgaan. Je kan dit privacy-engagement terugvinden op onze website <https://okra-boom-park.be/over-ons/privacy-regels/> of in gedrukte vorm in ons lokaal PC Tijn.