



*“Een leven zonder dromen
is als een tuin zonder bloemen”*

Gertraude Beese

**Het leven is een zoektocht, een queeste.
Het nieuwe jaar is een volgende etappe
op die reis, dwars door alles heen,
op zoek naar schatten.**

**Januari is een moment om stil te staan
bij onze wensen, dromen en idealen.**

**Waar gaan we voor?
Door wie en wat laten we ons bezielen?
Waar halen we onze inspiratie?
Wat we inademen, ademen we ook uit.**



Activiteitenkalender

Elke vrijdag		Ontmoetingsplaats PC Tijn open met tal van activiteiten (zie p. 4)
JANUARI		
Vrijdag	3 januari	Magazines
Vrijdag	3 januari	Actief bewegen en stoelgym (zie p.4 en 16)
Woensdag	15 januari	Culinair PIVA avontuur (zie p. 6 en nieuwsbrief november)
Vrijdag	17 januari	Nieuwjaarsreceptie en jaarvergadering (zie p.8)
Dinsdag	21 januari	Namiddagfilm in De Steiger (zie p.12)
Vrijdag	24 januari	Winterkaarten 3 (zie p.5)
Vrijdag	24 januari	Actief bewegen en stoelgym (zie p.4)
Vrijdag	24 januari	Trefpuntwandeling naar Reet (zie p.5)
Maandag	27 januari	Nieuwjaarsconcert OKRA-Antwerpen (zie p.6 en nieuwsbrief november)
Vrijdag	31 januari	Magazines
FEBRUARI		
Dinsdag	4 februari	Reisverslag Namibië door Carl en Doris (zie p.9)
Vrijdag	7 februari	Pannenkoeken in PC Tijn (zie p.12)
Maandag	10 februari	Bezoek Tropisch Instituut (zie p.10-11)
Maandag	10 februari	OKRA-Academie (zie p.10-11 en 14)
Donderdag	20 februari	Bingo (info volgende maand)
Vrijdag	28 februari	Winterkaarten 4 (zie p.5)
Vrijdag	28 februari	Magazines
MAART		
Dinsdag	4 maart	Winterlunch (info volgt)

Inschrijven en betalen doe je zo:

- Online op www.okra.be/activiteiten/trefpunt/boom-park (betaling niet vergeten)
- Online via de QR-code die bij het onderwerp zelf staat (betaling niet vergeten)
- Via overschrijving op rek.: BE07 0688 9416 9366 van OKRA-Trefpunt Boom Park

✓	BETALEN VOÛR	€	ACTIVITEIT...	WAAR VIND JE DE INFO
	10 januari	8	Reisverslag Namibië (niet-leden: € 10)	p. 9
	17 januari	25	Tropisch Instituut voormiddag (niet-leden € 30)	p. 10-11
	17 januari	31	Tropisch Instituut combi: voor- en namiddag (niet-leden € 36)	p. 10-11
	17 januari	6	Lezing OKRA-Academie van 10 februari	p. 10-11
	17 januari	4	Winterkaarten 3 (niet-leden € 5)	p. 5
	21 februari	4	Winterkaarten 4 (niet-leden € 5)	p. 5



Edito



Zover zijn we al: Nieuwjaar 2025

Een jaarovergang voelt een beetje dubbel. Je leeft vol verwachting naar iets nieuws, iets authentieks. Je voelt dat je de wereld zult verbeteren en dat je overal licht en warmte zal mogen brengen. Maar tegelijk leef je met wat angst en onzekerheid. Wat komt er op mij af? Blijft mijn denken en mijn doen overeind? Wordt het gras nog groen, en de hemel blauw?

Met zware, filosofische overwegingen willen we de eerste nieuwsbrief van 2025 niet aanvatten want we houden van humor en van grappen. Maar ook een nar kan ernstig en weemoedig zijn. Dualiteit is van het leven.

De redactie wenst jou en al je dierbaren een gezond, gelukkig en vrolijk 2025. En een energiek OKRA-leven.



Elke vrijdag is onze OKRA-ontmoetingsplaats PC Tijn open van 13.30 tot 17.00u. voor ALLE leden. Je kan er terecht voor:

- petanque
- badminton
- kaarten
- creatief naai- en breiwerk
- gezelschapsspellen
- boekenruil
- kubb
- babbelen...

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



Fietsen



Elke maandagnamiddag een leuke fietstocht aan een matig tempo met een sanitaire stop
Bij twijfel, kijk naar onze fiets-app.
Trek je OKRA- hesje aan en rij met ons mee!

➔ PRAKTISCH

Elke maandag bij treffelijk weer

- Vertrek: 13.30u. stipt aan de H. Hartkerk
- Afstand: 35 à 40 km
- Moeilijkheidsgraad * *

In de jaarkalender, die je samen met deze nieuwsbrief hebt ontvangen, staan de dagen vermeld dat je in principe, samen met Sonja, aan beweging en stoelgym kan werken. Weet dat hier nog van kan afgeweken worden. Sonja heeft ook een Whatsappgroepje, daar vind je eventuele wijzigingen.

Zorg dus dat ook jouw naam in dat groepje terechtkomt.



Actief bewegen

Bewegen op low-pact muziek; dit tempo maakt het geschikt voor alle leeftijden.

➔ PRAKTISCH



Vrijdagen 3 en 24 januari

- Van 14.00 tot 14.40u. in grote zaal.
- Gemakkelijke kledij gewenst
- Meebrengen:
 - matje en handdoek
 - gewichtjes (2 flesjes water kan ook)
 - eventueel dik kussen voor bescherming knieën/heupen
- Moeilijkheidsgraad * *

Stoelgym

Rustig, zonder al te veel inspanning: 20 minuten spieren versterken.

➔ PRAKTISCH



Vrijdagen 3 en 24 januari

- Van 14.40 tot 15.00u. in grote zaal
- Gemakkelijke kledij gewenst
- Meebrengen:
 - Eventueel gewichtjes of 2 flesjes water
- Moeilijkheidsgraad *

Voor alle sportieve activiteiten is de Ongevallenverzekering OKRA-SPORT+ verplicht

Trefpuntwandeling

Wandelen in de sneeuw? Wie weet!
Koude kan wandelaars niet deren.
Deze maand wandelen naar Reet.
En terug ook 😊

➡ PRAKTISCH

Vrijdag 24 januari

- Vertrek: 13.00 u. aan PC Tijl
- Afstand: 12 km
- Moeilijkheidsgraad * *



Met Luc altijd de juiste weg!

Winterstop korte wandeling

Tot en met maart staan er geen korte wandelingen op het programma omdat er op vrijdagnamiddag gekaart wordt.



Word je graag snel op de hoogte gebracht van het laatste fiets, wandel- en gymnieuws? Laat je opnemen in de Whatsappgroep.

Geef je naam en gsm-nummer aan
Marcel, 0478 45 29 09 (fietsers) of
Luc, 0470 70 44 59 (wandelaars)
Sonja, 0496 35 76 65 (gym)

VRIJDAG 24 JANUARI

VRIJDAG 28 FEBRUARI

Kaartwedstrijd 3 en 4



Kippen en konijnen zijn niet meer veilig in de Wilgenstraat. Neen, niet dat er een vos op pad is. Maar de gegeerde hoofdprijzen van het Winterkaarten van OKRA BOOM Park maken dat de

natuurlijke biotoop voor die beesten verstoord is geraakt.

Ondanks protest van Natuurpunt gaat het kaarten gewoon door! Fantastisch dat we de laatste tijd 6 tafels kunnen vullen.

Vergeet niet om tijdig in te schrijven zodat het kernteam op zoek kan naar reservisten om veelvouden van 4 aan de kaart te krijgen!

➡ PRAKTISCH

Vrijdag 24 januari: kaartwedstrijd 3 in PC Tijl

Vrijdag 28 februari: kaartwedstrijd 4 in PC Tijl

- **Aanvang: 14.00 u. STIPT!**
- **Deelnameprijs per wedstrijd:**
 - kwartetleden € 4, anderen: € 5
- **Inschrijven en betalen: zie pagina 2**
- **Aantal deelnemers: max. 24**

WE GAAN TOCH
NAAR DE JAARVER-
GADERING EN
RECEPTIE HÉ



NATUURLIJK!
WIE VAN ONS IS ER
BOB?



De geheugensteun

WOENSDAG 15 JANUARI

Culinair PIVA avontuur

- Aanvang: 12.00u. in PIVA Antwerpen
- Samenkomen: 11.50 u. Desguinlei 244, 2018 Antwerpen
- Verplaatsing:
 - Bus 50 om 10.50 u. tot Antwerpen Zuid (5 minuten stappen)
 - Trein: 11.16 u. tot Antwerpen Zuid (5 minuten stappen)
 - Auto: betalend parkeren over PIVA, reken ongeveer € 6
- Info: nieuwsbrief van november.
- Inschrijvingen afgesloten



MAANDAG 27 JANUARI

Nieuwjaarsconcert OKRA Antwerpen

- Aanvang: 14.30 u. in Koningin Elisabethzaal Antwerpen
- Verplaatsing: met de trein van 13.16 u.
- Info: nieuwsbrief van oktober.
- Inschrijvingen afgesloten



Reactie

Beste leden van OKRA Boom Park.

In naam van het Rupelkerkkoor
willen we jullie van harte bedanken
voor de talrijke aanwezigheid in de
H. Hartkerk tijdens de uitvoering
van onze concertmis.

Het was hartverwarmend.

Dank je



QR code



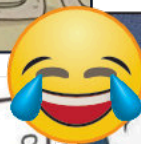
Reeds geruime tijd drukken we in onze
nieuwsbrief, een QR code af bij onze
activiteiten. Dit is de snelweg voor onze leden
die graag online inschrijven.

Die online-inschrijvingsmogelijkheid is sinds
de lancering van de nieuwe website van
OKRA Nationaal "tijdelijk" niet mogelijk.

Daarom drukken we zolang
de QR code niet meer af.



Een nozem uit de 60's aan de OKRA toog

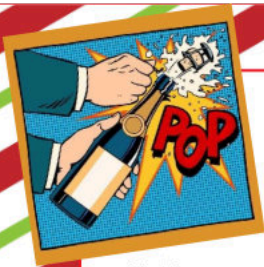


KLEURPLAAT VOOR LUIE MENSEN



SCHAT
WAAR STAAT MIJN ETEN?
IN HET KOOKBOEK OP
BLADZIJDE 54!





VRIJDAG 17 JANUARI

Jaarvergadering met nieuwjaarsreceptie



Het is een goede gewoonte geworden: we starten een spiksplinternieuw OKRA-jaar met de jaarvergadering en een receptie.

Op de jaarvergadering bekijken we wat voor mooie dingen we vorig jaar hebben gedaan. We krijgen een toelichting over onze finances en de evolutie van het ledenaantal.

Maar we werpen ook een blik op al het moois dat het nieuwe jaar voor ons in petto heeft.

Sprankelende activiteiten, deels traditionele maar zeker ook veel nieuwe. Mooi gepresenteerd om jullie goesting te doen krijgen...

Spannend.

Dat alles wordt gekruid met een sausje van humor (ge kent ons...)

Dit jaar houden we de jaarvergadering, om praktische redenen, in de H. Hartkerk, waarvoor we de kerkfabriek dankbaar zijn.

Daarna steken we de Wilgenstraat over en schakelen we naadloos over op een sfeervolle en lekkere nieuwjaarsreceptie.

Er komt veel schoon volk.

Jij komt ook?

Jullie zijn allemaal welkom!

PS: tijdens de jaarvergadering in de kerk blijft PC Tijn gesloten.

➔ PRAKTISCH

Vrijdag 17 januari: jaarvergadering met nieuwjaarsreceptie

- Deuren kerk: vanaf 13.45 u.
- Aanvang: 14.00 u. in de H. Hartkerk
- Gevolgd door nieuwjaarsreceptie in PC Tijn
- Deelnameprijs: gratis, inschrijven niet nodig
- Tijdens de jaarvergadering in de kerk blijft PC Tijn gesloten



OKRA Boom Park steunt

Op 13 november kon je in PC Tijn de interessante voordracht 'Wat als stappen moeilijk gaat' van Dr. Körver en Dr. van Schaik bijwonen.

Onze verwondering was groot toen we vernamen dat zij hiervoor geen vergoeding wensten aan te rekenen.

Beide dokters steunden, in het kader van *Kom op tegen kanker*, een project van het AZ Rivierenland. Het kernteam vond het gepast om vanwege ons Trefpunt € 250 te schenken aan dit project.

We hielden eraan je dit mee te delen

DINSDAG 4 FEBRUARI

Reisverslag Namibië door Carl & Doris

Van 16 tot 30 oktober 2024 trokken Doris en Carl, twee leden van ons trefpunt, samen met hun vrienden Ria en Luk en nog 14 anderen, op ontdekkingsreis naar Namibië. Omdat deze reis hen zo beviel, ze mooi fotomateriaal hadden vergaard en ze interesse voelden bij de OKRA-leden, willen ze graag hun ervaringen delen.

Daarom besloten ze de liefhebbers te trakteren op een reisverslag, aan de hand van speciaal geselecteerde foto's van landschappen, dieren en mensen.

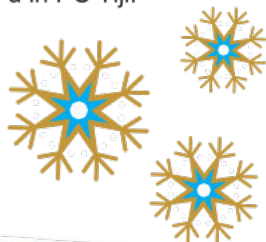
Jullie zijn van harte welkom op dinsdag 4 februari om 14.00 u in PC Tijl.

Hoe meer zielen, hoe meer vreugd!

➔ PRAKTISCH

Dinsdag 4 februari: Reisverslag Namibië

- Aanvang: 14.00 u. in PC Tijl
- Deelnameprijs: leden € 8, niet-leden € 10
- Inbegrepen: typisch hapje en drankje uit Namibië
- Inschrijven en betalen: vóór 10 januari
- Aantal deelnemers: min. 20, max. 60



De kernploeg aan zee voor de jaarplanning

JAARKALENDER OKRA BOOM			
Raadpleeg de actuele agenda op www.okra-boom-park.be/agenda/		Markering met *** betekent nog onder voorbehoud	
JANUARI		FEBRUARI	
wo 1		za 1	
do 2		zo 2	
vr 3	OKRA-café/actief bewegen	ma 3	Fietsen
za 4		di 4	Reisverslag Namibië door Carl & Doris
zo 5		wo 5	
ma 6	Fietsen	do 6	
di 7			

OKRA-jaarkalender 2025

Grootouders weten het: de schoolkalender van de kleinkinderen is heel belangrijk en wordt goed zichtbaar opgehangen zodat de kleinkinderopvang niet vergeten wordt.

Cultuurliefhebbers hangen de kalender van De Steiger ook op een prominente plaats.

De kalender van de thuismatchen van FC Rupel-Boom, nou ja, misschien nog net...

En om niet met rommel en geuroverlast opgezadeld te worden is de ophaalkalender ook al een blijver!

De activiteitenkalender van OKRA BOOM Park is echter de allerbelangrijkste kalender in je seniorenleven 😊. Je kreeg hem als bijlage bij deze nieuwsbrief. Het is raadzaam en sterk aanbevolen om deze kalender een bevoorrechte plaats te geven, bij voorbeeld naast of op je TV-toestel. Zo ontsnapt geen enkele activiteit aan je aandacht.

Behandel deze kalender met eerbied; hij hoort niet thuis op het toilet! Dikke merci!



Bezoek Tropisch Instituut in Antwerpen en lezing door prof. Bart Kerremans

Het Instituut voor Tropische Geneeskunde in Antwerpen. Hoe vaak reed je er al niet voorbij en vroeg je je af wat er wel achter de muren van dat plechtige gebouw allemaal gebeurt? Of je was er al voor een vaccinatie als voorbereiding op één of andere exotische reis.

Ons bezoek heeft daar weinig mee te maken. We gaan wél kijken naar het mooie, geklasseerd gebouw.

Het hoofdgebouw is een art-decopareel uit 1933. Hier vind je de onderzoeksafdeling, het ziekenhuis en de algemene diensten. Al in de hal snuif je de typische art-decostijl op: het hoge plafond, de brede trappen in zwart en grijs marmer en de sober versierde witkoperen trapleuningen.

Verderop in de straat zie je een imposant zeventiende-eeuws klooster in expressieve barokstijl en traditionele kalkzandsteenstijl. Dat is de Campus Rochus, de thuishaven van honderden internationale studenten. Na

grondige renovatie werden de serene kloosterzalen, gangen en cellen omgevormd tot klaslokalen, bureaus en vergaderzalen.

Na het bezoek lunchen we in de foyer van De Stroming, Nationalestraat 111. **Deze lunch is in de activiteit én in de prijs inbegrepen.**

In de namiddag kan je, facultatief, naadloos aansluiten bij de lezing van OKRA-Academie, ***Europa onder een nieuwe Amerikaanse president***, door professor Bart Kerremans. Amerikaspecialist en gekend van radio en TV.

Met een mislukte aanslag op Donald Trump, de terugtrekking van president Joe Biden en de kandidatuur van Kamela Harris op enkele dagen tijd, werd de hele presidentsverkiezingsstrijd van 2024 overhoop gehaald. Van een zekere Republikeinse overwinning ging het snel naar een open race en ongebreideld optimisme bij de Democraten. Dat laatste bleek misplaatst. Trump wist een tweede presidentschap binnen te halen.



Wat verklaart zijn overwinning en welk beleid kunnen we als gevolg daarvan de komende jaren verwachten?

Bart Kerremans is hoogleraar internationale politieke economie en Amerikaanse politiek aan de K.U. Leuven. Hij is vaak te gast in de studio's van de VRT voor zijn analyses i.v.m. de Amerikaanse politiek.

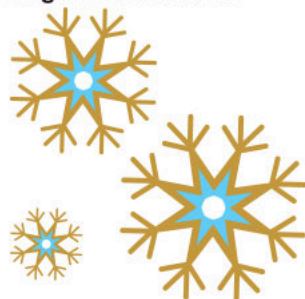
Wie enkel de OKRA-Academie lezing van Prof. Kerremans wil bijwonen kan hier afzonderlijk voor inschrijven.



➡ PRAKTISCH

Maandag 10 februari: Bezoek aan het Tropisch Instituut en lezing door prof. Bart Kerremans

- **Aanvang: 10.30 u.**
- **Samenkomen: 10.20 u. aan de ingang Nationalestraat 155**
 - Bus 18, 18a, 18b, en 18c stoppen op 50 meter van het gebouw.
 - Bus 50: tot Antwerpen Zuid, overstappen op 18, 18a, 18b, 18c of op tram 4
- **Deelnameprijs: lunch is altijd inbegrepen, ook als je enkel in de voormiddag deelneemt.**
 - **Enkel voormiddag:** Tropisch Instituut met lunch
 - Leden € 25, niet-leden € 30
 - inbegrepen: onthaal met koffie, toegang, gidsen en lunch, water op tafel
 - niet inbegrepen: andere dranken, openbaar vervoer
 - **Combi: voor- en namiddag:** Tropisch Instituut met lunch + lezing door prof. Bart Kerremans
 - Leden: € 31, niet-leden: € 36
 - Inbegrepen: programma voormiddag + toegang lezing met koffie/thee
- **Aantal deelnemers: min. 25 max. 40**
- **Moeilijkheidsgraad: * ***
- **- Enkel lezing OKRA-Academie**
 - Auditorium De Stroming, Nationalestraat 111, Antwerpen
 - Aanvang: 14.00 u. stipt
 - Deuren: 13.30 u.
 - Deelnameprijs: lezing met koffie/thee
 - Leden: € 6, niet-leden: € 10
- **Inschrijven en betalen: vóór 17 januari, zie pagina 2**



VRIJDAG 7 FEBRUARI

Pannenkoeken



Lekkere en verse pannenkoeken, je vindt ze ook in PC Tijd. Op 7 februari maken wij onze pannetjes warm. Vanaf 15 uur kan je lekker komen smullen. Er liggen twee geurende exemplaren op je bord te glanzen voor de prijs van één groen drankbonnetje. Inschrijven is niet nodig maar kom wel op tijd. Op is op.

DINSDAG 21 JANUARI

NAMIDDAGFILM IN DE STEIGER

An American in Paris

'An American in Paris' was één van de meest succesvolle musicalfilms van MGM, maar ook één van de duurste: in de studio's in Hollywood werd een immense replica van Parijs nagebouwd. George en Ira Gershwin verzorgden de muziek, Gene Kelly zorgde voor een oogstrelende choreografie en nam tevens de titelrol voor zijn rekening. De film verzilverde maar liefst zes van de acht Oscars-nominaties waaronder die voor Beste Film, Beste Cinematografie en Beste Soundtrack.



FOTO: DE STEIGER

➔ PRAKTISCH

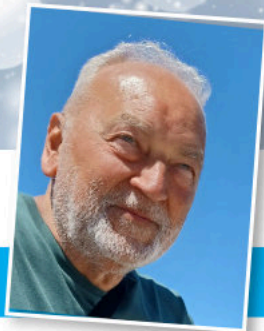
*Film in Cultuurcentrum De Steiger,
H. Spillemaeckersstraat 7*

- Aanvang: 14.00 u.
- Toegangsprijs: € 4.00,
- Combiticket: film + koffie & taart: € 8.00
- Tickets:
 - www.desteigerboom.be/
 - an-american-in-paris
 - ticketbalie: gemeentehuis Boom

Mijn passie

MICHEL JANSENS

"De rode draad in mijn leven is film"



Noem het eerder een rode draad dan passie, want film is er altijd geweest in mijn leven.

In de jaren zestig, in - toen nog - het College en de Presentatie, bestond het Filmforum. In de gekende Boomse cinema's Luna en Rex werd 'de betere' film vertoond met voorbereiding en nabespreking. Gemengd! Dat was avontuurlijk, alhoewel jongens en meisjes veilig gescheiden in de zaal zaten.

Cinema... Een wereld die openging omdat je alles vanuit een ander standpunt aangereikt kreeg.

Na de collegetijd werd ik medewerker van de Katholieke Filmliga om vertoningen te organiseren voor het volwassen filmpubliek van Boom.

Je kon je toen ook abonneren op het maandelijks tijdschrift 'Film en Televisie' waar de grote lijnen op film- en televisiegebied werden besproken en recensies meegegeven van de laatste films. Deze periode waren de kritieken genadeloos streng katholiek.

En vanuit deze KFL werd me later gevraagd mee te werken aan Jefi - later Jekino -, de kinderfilmclub van de Gezinsbond.

Een schitterend initiatief, een maandelijks filmvertoning voor kinderen van 6 tot 14 jaar van de acht

Rupelgemeenten, op zaterdagmiddag van oktober tot maart.

We legden bussen in naar de Multiskoop en later naar de Boomse Schouwburg. We konden de kinderen laten genieten van de beste kinderfilms. Vooral het Oostblok leverde toen zeer mooie en sterke kinderfilms af. Het enthousiasme van de kinderen en hun reacties in de zaal waren onvergetelijk! Dit project liep van 1974 tot 1985.

Met de komst van de video en omdat de kinderen stilaan zoveel andere ontspanningsmogelijkheden aangeboden kregen, verminderden de aandacht en het succes.

Vandaag de dag, met de komst van de sociale media, kan men zich soortgelijke activiteiten niet meer voorstellen.

En toch heeft cinema, een film bekijken in de zaal, nog altijd iets magisch. Je wordt niet afgeleid en blijft gefocust.

De moderne industrie kent uiteraard enorme mogelijkheden. Met elke film zit je in een ander tijdperk, continent of land, onderwerp of thema. Het blijft een leerzame en boeiende hobby.

Tot vandaag 'pikken' we nog elke week met een gezelschap een film mee in de omliggende culturele centra en hopen dit nog eindeloos lang te mogen doen.



OKRA-ACADEMIE Antwerpen

In het voorjaar 2025 zijn er weer heel wat boeiende lezingen met interessante sprekers in Antwerpen.

MAANDAG 10 FEBRUARI

Europa onder een nieuwe Amerikaanse president

Door Prof. Kerremans

Zie ook op pagina 10-11

MAANDAG 17 FEBRUARI

Leven is het meervoud van lef

Door Manu Adriaens, freelance journalist

MAANDAG 24 FEBRUARI

Natuurcomedy: flirten in het groen

Door Joeri Kortens, educatief medewerker bij Natuurpunt Natuuracademie

MAANDAG 10 MAART

Anders denken brein

Door Carla Haagdorens, verpleegkundige en coach

MAANDAG 17 MAART

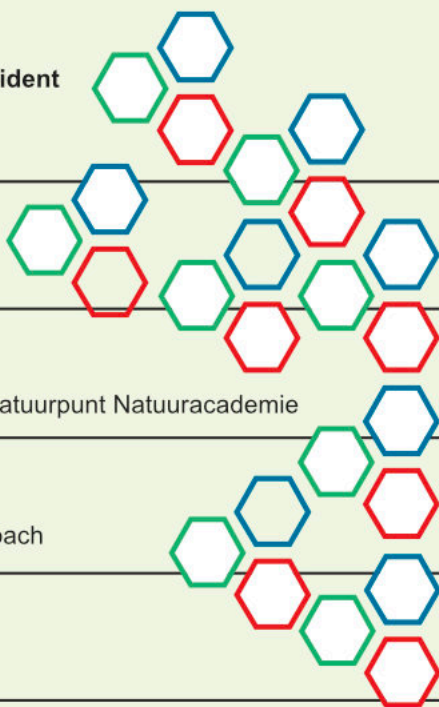
Opa en oma zonder stress

Door Bieke Geenen, therapeut

➔ PRAKTISCH

OKRA-Academie, auditorium De Stroming, Nationalestraat 111, Antwerpen

- Aanvang: 14.00 u. stipt
- Deuren: 13.30 u.
- Deelnameprijs: € 7



19 december. Kerstoverweging in OKRA Boom Centrum



6 december. De sint is er...



27 december. Kaartwedstrijd uitslag

1 Ronny Verberckmoes	131 slagen	konijn
2 Peter De Weerd	124 slagen	kip
3 Guido Van Aken	121 slagen	wijn

Proficiat

Volgende kaartwedstrijden worden gehouden op 24 januari en 28 februari.

De finale volgt op 28 maart.

Men zegge het voort!

HET
WAS
MOOI



Toch nog maar eens controleren...



Bewegen, bewegen, bewegen...



In ons trefpunt kan je kiezen tussen meerdere fiets- en wandeltochten, wekelijks petanque... Bovendien kan je in PC Tijl terecht voor 'actief bewegen' en 'stoelgym', twee activiteiten waar Sonja ons gratis maar deskundig begeleidt. Dankjewel, Sonja!

Omwille van pijn ontbreekt me vaak de moed en blijf ik in het café zitten. Maar meestal doe ik mee wat ik aankan. 20 minuutjes je spieren losmaken doet je ervaren hoeveel deugd dat kan doen. Het geeft je een duwtje in de rug om ook thuis te oefenen. Als 's vrijdags de stoelen van het café naar de zaal worden gesleept, dan weet je hoe laat het is... 😞

De uiteenzetting 'Als stappen moeilijker gaat' van dr. Körver en dr. Van Schaik toont aan dat bewegen belangrijk is, zeker voor senioren. Ik zou zeggen doe mee met het aanbod van Sonja zet de stap! Net voor het vertrek naar de midweek, 'schuifelde' ik over de kinderkopkes in Brugge de Triënnale af en had 18.000 stap-

pen op de teller. Gevolg: een ontsteking aan de hand, in dit geval, voet. Ik zag de midweek al in het water vallen maar met een kruik en medicijnen lukte het nog net. Nadien heb ik toch maar een voetspecialist opgezocht en met pijnbestrijding en paar steunzolen gaat het nu beter!

De uitspraak van de twee orthopedisten: "Blijf niet met pijn lopen, er kan misschien iets aan verholpen worden" moet ik nu wel geloven. Heel wat anders dan "er is niets aan te doen" wat men vroeger zei.

Dankjewel, OKRA voor die lezing én voor het diverse aanbod aan beweegmogelijkheden in ons trefpunt. Dus een warme oproep om mee te bewegen met Sonja, en dat is niet alleen voor de dames... Doe gerust mee en probeer wat je kan! Alle oefeningen worden voorgedaan. En... de muziek maakt het extra fijn!

TIP: na de feestdagen nog wat extra stimulans om wat grammekes kwijt te geraken...

Anne

Info over je Trefpunt

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



www.okra-boom-park.be

of via OKRA nationaal:

www.okra.be/trefpunt/boom-park



info@okra-boom-park.be



[okra-trefpunt Boom Park](#)

Redactie: Anne Van Reeth, Joke Bruyndonckx, Yo Gilis, André Torfs, Marc De Boeck, Marcel Mans, Michel Jansens, Michel Van Reeth, Walter Mampaey.

Werken mee aan dit blad: Luc De Maeyer, Ronny Verberckmoes, Sonja Rypens, Myriam Addiers, Doris Rens, Carl Janssens

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: 135 exemplaren

Door je lidmaatschap van OKRA BOOM PARK ontvang je op regelmatige basis, in gedrukte vorm of op digitale wijze, informatie van deze vereniging. In onze privacyregels (GDPR) kan je terugvinden hoe wij met je 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 Tijl.