

MAART 2025



okra

LENTE

SCHUD DE WINTER UIT JE HAREN.

LAAT JE RUGZAK ACHTER

MET ALLES WAT NOG MOET.

SCHOP DE SCHOENEN VAN JE BLAREN

EN LOOP OP BLOTE VOETEN

DE LENTE TEGEMOET.

Annemieke Reesink

Annemieke Reesink (1975) is een onvolmaakte moeder, overwerkte docent en zoekende gelovige. Ze heeft lief zo goed en zo kwaad als dat gaat. Vanuit deze schitterende chaos schrijft zij verhalen en gedichten die persoonlijk van aard zijn en mild van toon. Haar woorden inspireren om het leven te omarmen, niet op grootse wijze, maar gewoon met je voeten in de klei.

<https://annemiekereesink.com/8-2/>

Activiteitenkalender

| | | |
|------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------|
| Elke vrijdag | | Ontmoetingsplaats PC Tijn open met tal van activiteiten (zie p. 4) |
| MAART | | |
| Dinsdag | 4 maart | Winterlunch (zie p.6 en nieuwsbrief februari) |
| Vrijdag | 7 maart | Actief bewegen en stoelgym (zie p.4) |
| Dinsdag | 11 maart | Trefpunt-jaaroverzicht 2024 (zie p.6 en nieuwsbrief februari) |
| Maandag | 17 maart | OKRA-Academie (zie p.6 en nieuwsbrief februari) |
| Woensdag | 19 maart | Voordracht Banglabike (zie p.6 en nieuwsbrief februari) |
| Donderdag | 20 maart | OPGELET NIEUWE DATUM. Dagje treinen (zie p.11) |
| Vrijdag | 21 maart | Trefpuntwandeling Opdorp (zie p.5) |
| Vrijdag | 21 maart | Actief bewegen en stoelgym (zie p.4) |
| Vrijdag | 28 maart | Winterkaarten 5, dé finale (zie p.5) |
| Vrijdag | 28 maart | Magazines |
| APRIL | | |
| Dinsdag | 8 april | Wintertuin van de Ursulinen (zie nieuwsbrief februari) |
| Donderdag | 17 april | Paasoverweging (info volgende nieuwsbrief) |
| Donderdag | 17 april | Witte Donderdag |
| Vrijdag | 18 april | Goede Vrijdag |
| zondag | 20 april | Pasen |
| MEI | | |
| Donderdag | 1 mei | OKRA op de Planten en Kunstenaarsmarkt in De Schorre |
| Dinsdag | 13 mei | Kwartetreis naar Pairi Daiza (zie flyer februari) VOLZET |
| SEPTEMBER | | |
| Ma-Vrij | 8-12 september | Midweek 2025 (zie p.8) |

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 |
|---|--------------|----|-------------------------------------------------------|----------------------|
| | 7 maart | 6 | Reisverslag Banglabike | p. 6 |
| | 7 maart | 6 | OKRA-Academie van 17 maart | p. 6 |
| | 14 maart | 95 | Kwartet-daguitstap Pairi Daiza: enkel op reservelijst | zie flyer |
| | 21 maart | 4 | Kaartwedstrijd 5 (niet-leden € 5) | p. 5 |

Edito



Het is even wennen!



Ergens in deze nieuwsbrief kan je het afscheidswordje lezen van Joke, onze toch wel geliefde voorzitter. Dat is even wennen. Zoveel uren, dagen, jaren lief en leed gedeeld met ons Trefpunt. Een beetje het aanspreekpunt voor OKRA, bij ons, in Boom en daarbuiten. Ze is verworden als de moeder van ons allen...

Ze had het al een hele tijd aangekondigd waardoor het bestuur, samen met haar, naarstig op zoek is gegaan naar vervanging. Uiteindelijk is gekozen voor een collectieve leiding: er

kwamen drie bestuursleden bij (Agnes, Myriam en Jan) en alle kernleden nemen collectief de taken van de voorzitter over.

Ons trefpunt draait zodanig als een geoliede machine dat deze bestuurswijziging zonder veel hinder zal verlopen. Misschien zal er hier en daar wel iets haperen, maar laat net dat een oproep zijn om mee de handen uit de mouwen te steken. Niet alleen voor het kernteam maar vooral voor onze vele jonge leden.

Want het nieuwe bloed is als een bloedtransfusie voor een zieke: het is een hele opkikker.

CulCom

Sportief

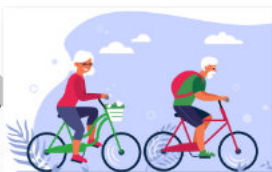
Elke vrijdag is onze OKRA-ontmoetingsplaats PC Tijn open van 13.30 tot 17.00u. voor ALLE leden. Je kan er terecht voor:

- 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 * *



Actief bewegen

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

↳ PRAKTISCH

Vrijdagen 7 en 21 maart



- 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 7 en 21 maart



- 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

De wandeling gaat naar de paasbloemen én kunstwerken "IMPERFECTUM 2025", op de Dries in Opdorp.

Iedereen moet verplicht een zonnetje meebrengen! ☺

➔ **PRAKTISCH**
Vrijdag 21 maart

- Vertrek: 13.00 u. aan PC Tijn en carpolen naar de -sinds vorige jaar ontwijde kerk van Lippelo.
- Afstand: 11,3 km
- Moeilijkheidsgraad * *



Niet-wandelaars kunnen van 16/03/2025 tot 27/04/2025 naar de beeldtentoonstelling "IMPERFECTUM 2025" op de Dries in Opdorp. Zeker met de overweldigende paasbloemen een bezoekje waard!

Winterstop korte wandeling

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

VRIJDAG 28 MAART

Kaartwedstrijd 5 dé finale!



Wie wordt de kaartkampioen? Of de winterkoning? Doe je niet mee? Dan kom je vast en zeker supporteren. De winnaar mag zich voortaan de winnaar van de Rupelstreek noemen. 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 28 maart: kaartwedstrijd 5 in PC Tijn

- **Aanvang: 14.00 u. STIPT!**
- **Deelnameprijs:**
 - kwartetleden € 4, anderen: € 5
- **Inschrijven en betalen: voor 21 maart, zie pagina 2**
- **Aantal deelnemers: max. 24**



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

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



ER IS NIEUWS
OVER DE
MIDWEEK!



WAT DOEN WE?
TOCH MEEGAAN
ZEKER!



De geheugensteun

WOENSDAG 19 MAART

Voorstelling en reisverslag over Banglabike

NOG PLAATSEN BESCHIKBAAR

- Aanvang: 14.00 u. in PC Tijd
- Deelnameprijs: € 6
- Inbegrepen: koffie/thee en gebak
- Aantal deelnemers: min. 20, max. 60
- Info: nieuwsbrief van februari.

DINSDAG 4 MAART

Winterlunch in PC Tijd

- Aanvang: 12.00 u. in PC Tijd
- Deuren: 11.45 u.
- Info nieuwsbrief februari
- Inschrijvingen afgesloten

DINSDAG 11 MAART

Het Trefpunt-jaaroverzicht met koffiekoeken

- Aanvang: om 14.00 u. stipt in PC Tijd
- Deuren: 13.45 u.
- Inschrijvingen afgesloten

WOENSDAG 5 MAART

Aswoensdag



MAANDAG 17 MAART

OKRA-ACADEMIE Antwerpen

Opa en oma zonder stress

Door Bieke Geenen, therapeut

- Auditorium De Stroming, Nationalestraat 111, Antwerpen
- Aanvang: 14.00 u. stipt
- Deuren: 13.30 u.
- Openbaar vervoer:

Bus 18, 18a, 18b, en 18c.

Bus 50: tot Antwerpen Zuid, overstappen op 18, 18a, 18b, 18c of op tram 4

- Info nieuwsbrief februari

NOG PLAATSEN BESCHIKBAAR

!! SPOILER ALERT !!



TRUMP HEEFT
NA GROENLAND, DE GAZA,
CANADA EN HET PANAMAKANAAL
OOK ZIJN OOG LATEN VALLEN OP
OKRA-BOOM PARK



Midweek
8-12
september



De midweek 2025 staat vermeld op de jaarkalender voor de periode maandag 8 tot en met vrijdag 12 september.

We kunnen al wat concreter worden!

Er werden veel denkpistes bewandeld en onderzocht. Uiteindelijk bleek het gebied van de Eifel een haalbare kaart. En kijk, daar waren we nog nooit.

Stadkyll ligt ideaal om uitstappen in de omgeving te organiseren, waarbij de te overbruggen afstanden niet al te groot zijn. Prüm, Gerolstein, Daun, Blankenheim en Monschau staan al op het programma. Ook een bezoek aan het voor-

malig militair kamp van Vogelzang, in-tussen een educatief centrum, zal niet ontbreken.

De Eifel is een erkend natuurgebied waar je prachtige wandelingen kan maken. Een (facultatieve) halve dag wandeling staat zeker op het programma. Uiteraard voorzien we voldoende vrije tijd die je op eigen tempo kan invullen.

Meer details worden gegeven tijdens de **informatiebijeenkomst** die gepland is op **dinsdag 4 maart, aansluitend aan de winterlunch**.

Vanaf dan kan er worden ingeschreven.





We verblijven in het Hotel am Park in het stadje Stadtkyll. Dit hotel ligt aan de rand van het stadje op een kleine 3 uur rijden van Boom. Het heeft een *all-in arrangement* voor een aanvaardbare prijs zodat we je een voorstel kunnen doen in dezelfde prijsklasse dan de afgelopen jaren.

Reisinfo

DINSDAG 4 MAART

Aansluitend op de winterlunch.

Vanaf dan zijn de inschrijvingen open.

Ledenevolutie 2024 bij OKRA-Boom park

Tijdens de jaarvergadering van 17 januari kregen de aanwezigen een inzicht in de evolutie van het ledenaantal van ons trefpunt. Om ook de afwezigen daarvan op de hoogte te brengen volgt hier een korte samenvatting.

Wij zijn in januari 2024 gestart met 178 leden. Twee leden beëindigden het lidmaatschap omwille van de opname in een WZC, 2 verhuisden naar een andere gemeente en 2 zijn overleden.

Elf leden die hun lidmaatschap om diverse redenen niet hebben hernieuwd, maar we noteerden ook 11 nieuwe!

Op 31 december 2024 waren we dus met 172, 6 minder dan vorig jaar.

Als we de plusleden, dat zijn leden van een ander trefpunt die ook met ons willen meedoen, meetellen dan zijn we met 184.

Fijn dat ook jij er bij bent!



Samen voorzichtig bladeren in het boek der voorbije jaren

2010. Na veel aandringen van Gaby Coopman, Anne-Marie en Ward zetten Michel en ik de stap naar OKRA, vroeger KGB: de "Kristelijke Beweging van Gepensioneerden" van Boom H.Hart. We zijn er zéér welkom, want het bestuur kijkt reikhalzend uit naar verjonging. Wij zijn de "groentjes".

Ik word, samen met Lieve, Ronny en Luc, meteen opgenomen in het bestuur om de werking te ondersteunen en activiteiten te organiseren. Mijn engagement begint op te vallen want één jaar later -in 2011- krijg ik de fakkel van voorzitter in handen gestopt...

"Als je iets doet, doe het dan goed". Zo werden we opgevoed en zo staan we ook in 't leven. Daarom neemt OKRA een grote plaats in in mijn (ons) dagelijks leven en bepaalt OKRA voor een groot stuk mijn agenda. Voor privé initiatieven was het rekening houden met de OKRA-agenda. De laptop ging mee op vakantie want het OKRA-thuisfront helemaal loslaten was moeilijk.

Met veel energie, enthousiasme en met medewerking van velen schrijven we vele jaren aan het OKRA-verhaal. Het vergt behoorlijk wat energie om alle radertjes draaiende te houden, maar het gééft me ook energie als ik merk dat alles gesmeerd verloopt.

Het doet zo'n deugd en het geeft zoveel voldoening mensen te zien genieten en te merken dat er gretig wordt deelgenomen aan OKRA-activiteiten. Ik geniet ervan wanneer er nieuwe vriendschappen ontstaan. Het voelt hartverwarmend te zien dat in ons trefpunt lief en leed gedragen en gedeeld wordt met elkaar.

Mijn verhaal van voorzitter van OKRA Boom park is geëindigd op 31 januari 2025.

Het is tijd voor verandering. Het is niet gezond voor een vereniging dat mensen heel lang aan het roer blijven staan, of zelfs geen plaats willen maken voor anderen. Bestuurders moeten tijdig worden afgelost door mensen met andere en nieuwe ideeën, nieuwe plannen.

Het is tijd dat jongere senioren het verhaal verder schrijven net zoals wij het mochten doen van onze voorgangers.

Ik hoop dat ik een steen heb verlegd in de OKRA-rivier. Ik verdwijn van de voorpagina, maar niet uit OKRA!
Bedankt iedereen voor elk mooi moment;
bedankt voor de fijne samenwerking.

Joke



OPGELET: NIEUWE DATUM

DONDERDAG 20 MAART

Een dagje treinen...



Rond het begin van de lente gaan we de laatste jaren steevast "een dagje treinen". Ambiorix mag ons dit jaar verwelkomen in Tongeren. Om 12 u. zijn we daar, een kwartiertje wandelen en tot 13 uur kunnen we nog op de wekelijkse markt rondkuieren en nadien iets gaan eten.

In de namiddag kan een bezoek gebracht worden aan het "Gallo-Romeins museum" -museumpas geldig;- een stadswandeling kan ook en zelfs een bezoek aan een tea-room behoort tot de mogelijkheden.

Je treinticketje mag je zelf aanschaffen, vooraf thuis, met een app of aan automaat in station. Doe het niet te veel op voorhand want met die mogelijke stakingsacties...?

➔ PRAKTISCH

Donderdag 20 maart, dagje treinen

- Vertrek: 9.46 u.
- Samenkomen: 9.35 u. in Boom station
- Terugreis: 17.00 u. vertrek in Tongeren
- Aankomst: 19.13u. in Boom
 - Alternatief • Vertrek: 16.00 u. in Tongeren
 - Aankomst: 18.13 u. in Boom
- Inschrijven vòòr 11 maart
 - naam noteren op het blad in PC Tijl,
 - of Marcel verwittigen, tel. 0478 45 29 09
- Aantal deelnemers: max. 25
- Moeilijkheidsgraad: *





Mijn passie

NICOLE RECKO

Reizen, nu het nog optimaal kan!

Reizen is voor mij niet zomaar een bezigheid maar het is een passie die de zintuigen prikkelt en mij de kans geeft nieuwe culturen te ontdekken en avonturen te beleven.

Of het nu gaat om het verkennen van verborgen plekjes in een onbekende stad of het doorkruisen van exotische landschappen, reizen geeft me een gevoel van vrijheid en inspiratie.

Zolang mijn gezondheid het toelaat, wil ik nog veel ontdekken.

Van mijn reis naar Sri Lanka in 2024 kan ik veel vertellen: over de vele Boeddha tempels, de prachtige natuur met zijn palm- en bananenbomen, de uitgestrekte rijst- en theevelden, en nog zoveel meer.

Maar ik wil vooral vertellen over iets wat me getroffen heeft.

Op en dag, na een rondrit met de bus, stonden we een lange tijd stil en kon ik vanuit mijn raampje een mooi tafereel aanschouwen dat, bij het al donker wordend avondlicht, zich op de stoep naast mij afspeelde.

Een man, ik denk een 40'er, had waarschijnlijk 's morgens zijn koopwaar zeer zorgvuldig op een lang, wit plastieken zeil uitgestald en was dat nu aan het opruimen, want zijn dag zat erop. Dit deed hij zeer zorgvuldig.

Eerst legde hij 2 plastieken zeiltjes van ongeveer 50 op 50 cm op elkaar op de grond. Daarop legde hij netjes zijn on-

verkochte tijdschriftjes en boekjes.

Dan begon hij het langwerpige witte zeil dat op de grond lag zorgvuldig op te plooiën tot een rechthoekig bundeltje dat hij boven op zijn stapeltje tijdschriften legde.

Vervolgens nam hij een rugzak en begon deze zorgvuldig te vullen met de onverkochte pakjes, speeltjes, souvenirjes.

Die had hij 's morgens, aan een hek, met wasknijpers opgehangen. Toen dit gedaan was sloot hij de rugzak en ging terug naar zijn stapeltje tijdschriften.

Hij plooidde het plastieke zeiltje over de tijdschriften en maakte daar een pakketje van. Nog een koord errond en hij was klaar om te vertrekken. Achter hem lagen op een stenen boord nog een 4-tal kleine banaantjes die hij ging afgeven aan een man die wat verder in een kiosk zat. Hij groette de man, nam nog een laatste slok water uit een plastieken fles, nam de rugzak op zijn rug, het pakketje tijdschriften op zijn schouder en vertrok, vermoedelijk naar huis, naar vrouw en kinderen.

Ik denk niet dat hij veel verdiende met zijn handelje maar morgenvroeg zal hij er weer staan, op dezelfde plaats en zijn koopwaar weer heel zorgvuldig uitspreiden. Ik had mijn bedenkingen.

Ik vergeleek een gewone vader van hier met de man uit Sri Lanka en kwam tot het besef dat wij, met al ons gemakken en geklaag, van geluk mogen spreken dat onze wieg hier in België stond.

Nicole

27 januari. Nieuwjaarsconcert



4 februari. Reisverslag Namibië



7 februari. Pannenkoeken in PC Tijd

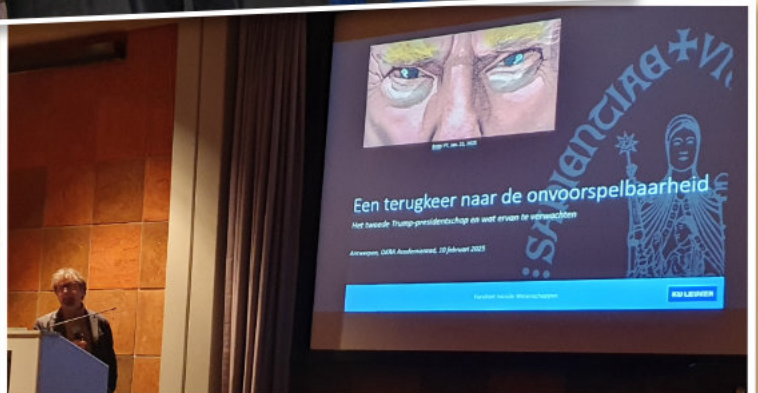


10 februari. Bezoek Tropisch Instituut



HET WAS MOOI

10 februari. OKRA-Academie, Prof. Kerremans



20 februari. Bingo



HET
WAS
MOOI



21 februari. Minivergadering voor het trefpunt-jaaroverzicht



DA ZALT ZOAN ! :)



Op 4 februari
hing de *beachflag*
met nieuw
OKRA-logo aan
de ingang van
PC Tijd

OKRA-missionarissen stichten nieuw trefpunt in Calpe (Spanje)!



Het OKRA-team Calpe park

Rosa, Roger, Doris en Carl maakten een fietstochtje in zuidse oorden.

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](https://www.facebook.com/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, Myriam Addiers, Jan Nagels.

Werken mee aan dit blad: Luc De Maeyer, Ronny Verberckmoes, Sonja Rypens, Nicole Recko, Milly Smedts, André Jansens, Roger Cools

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.