

# \* PROGRAMMA 2023 OKRA



[OKRA verbindt](#)

[www.okra.be/trefpunt/muizen](http://www.okra.be/trefpunt/muizen)

[www.eenlevenlangsporten.be](http://www.eenlevenlangsporten.be)

# OKRA verbindt

- Verbinding met jezelf, je familie ,je dichte kring.
- Verbinding met het team, de club, de contactpersonen en logistiek medewerkers
- Verbinding met alle leden.
- Verbinding met andere trefpunten.
- Verbinding met de ruime samenleving.
- Verbinding met et Mysterie, de bron van het leven

# De nieuwe OKRA-structuur met het lokale trefpunt als kloppend hart

Provinciaal team Oost-Vlaanderen, West-Vlaanderen, Limburg, Vlaams Brabant en Brussel en **ANTWERPEN**.

Antwerpen bestaat uit 6 streekpunten van 40 à 50 trefpunten

Streekpunt Noord -Kempen

Streekpunt Zuid Kempen

Streekpunt Antwerpen noord (naam nog te kiezen)

Streekpunt Antwerpen zuid (naam nog te kiezen)

Streekpunt KL-Brabant-Rupel ( naam nog te kiezen)

Streekpunt Dijle en Nete ( oude naam: regio Mechelen)

Ze bestaat uit 3 clusters (vroeger gewesten)

Cluster Lier :12 trefpunten

Cluster Heist op den Berg: 12 trefpunten

Cluster Mechelen: 17 trefpunten: Bonheiden, Rijmenam, Hofstade, SKW, SKWGH, OLVW, Heffen Hombeek, Leest, Centrum, Coloma, St-Pieter, Noord, Dijle, St Jan Berghmans, Battel en MUIZEN.

# Bestuur

## 8 leden van trefpuntTEAM met volgende functies

Teamleider Robert

Mede-teamleider, nieuwsbrief: Hendrik

Feestverantwoordelijke: Marie-Louise

Verantwoordelijke ledenbestand: Flor

penningmeester: Jean (tijdelijk onbeschikbaar)

PR & Communicatie verantwoordelijke: Ivo

Verantwoordelijken voor reizen: José

Belangenbehartiging: Hendrik, zingeving: Marcel

## 13 contactpersonen (wijkverantwoordelijken)

### 5 sportclubs en 4 deelwerkingen:

hobbyteam: Ta, zingeving :Marcel, reisteam: José; zorg met Samana

sportclub: pilatesclub: Maria, petanqueclub: Hendrik, fietsclub: Robert , wandelclub: Walter, kubbclub en leeuwentoren:Frans

## Logistieke medewerkers

Kopiëren nieuwsbrief, alle helpers in keuken, zaal

# \*Zingeving en Zorg

Film: Rebels 14 februari 2023:

tachtigjarigen die zich verzetten tegen de betuttelend beeldvorming van senioren en die weten wat ze willen.

Project Digitaal mee:

Drie lessen om de basisvaardigheden van de smartphone in de vingers te krijgen. Wie doet mee ?

Bedevaart Lourdes van 18 mei(OLHemelvaart) tot 24 mei: gecombineerd met fietsuitstappen.

Meivaart en fietswijding op donderdag 4 mei te Hombeek

Zorgweek van 17-23 april: geschenk voor WZC bewoners?



\* Fietsen door de bossen van Limburg



© Okra Muizen - 2018 / Ike

\* Fietsen door bos en hei in Hulshout

# \*Fietsen

**Fietsen:** mar en okt : door Frans of Robert op dinsdag

Dinsdag namiddag: 15 tochten van 35 à 48 km om 13.30 uur

dinsdag: 9 dagtochten van 60 à 80 km om 10.00 uur

**Waar?** Op dorpsplein

**Parcours.** Rustige wegen via knooppunten of GPS

**Snelheid:** 15 à 18 km/hr

**Bevoorrading:** dagtocht eetcafé 's middags, namiddag café

**Veiligheid:** wegkapitein voor en achter, EHBO -kit, verkeersreglement respecteren, fluovestje en helm, verzekering

**Materiaal:** herstelkit, pomp, ieder reserveband meebrengen, drinkbus





© Okra Muizen / Ike

\* WANDELEN langs de Dijle in 2019 tijdens WC  
Muizen

# \*WANDELCRITERIA

Vertrek om 11u30 op het kerkplein met auto

Broodmaaltijd ter plaatse aan €8

Wandeling 5 km om 13 u, tweede wandeling 5 km om 15u ,terug rond 16u30

**Data en plaats:**

16 Februari: Muizen

16 maart : Putte Grasheide

20 april: Lippelo

5 september : Berlaar Heikant

5 oktober: Nijlen centrum

14 november: Weert

6 december: Wiekevorst



© Okra Muizen / Ike

\* Walter en Maria vertrekken met 200 man  
het wandelcriterium van Muizen in 2019



\* Wandeling aan het kasteel van Hingene op 23 maart 2018

# \* Het geheim van WANDELEN

Het verlengt je leven

Het helpt tegen diabetes

Het houdt je scherp

Het verlaagt je bloeddruk

Het versterkt je beenderen

Het verlaagt het risico op een beroerte

Het is goed voor je humeur

Het helpt je gewicht te verliezen

Het helpt tegen slapeloosheid

Het is goed voor je hart

# \*Wandelen 2023

De eerst vrijdag van de maand wandelen we in de omgeving rond de Nekker, langs de vaart, een stadswandeling en naar de Mispeldonk.

Andere vrijdagen wandelen we op verplaatsing.

We vertrekken met de wagen om 14.00 u aan de kerk.

Afstand: 6 tot 9 km

Zie wandelprogramma en nieuwsbrief.

# \* Andere sporten

**Petanque:** iedere maandag om 14.00 u op het dorpsplein

**Kubb:** van mei tot september iedere vrijdag om 14,00u op het kerkplein

**Leeuwentoren:** van jan tot maart en van oktober tot december iedere vrijdag in de zaal om 14.00 u

**Pilates:** woensdag van 10.00 tot 11.00 u, niet tijdens schoolverloven



\* **Petanque**  
Iedere maandag om 14.00 uur op het  
kerkplein. in de winter op matten in de  
zaal





## \* Kubbspel

Iedere vrijdag van mei tot september om 14 uur op het kerkplein



\* Kubb pauze



\* Leuwentoren : ledere vrijdag om 14.00 u van okt tot april



\* Pilateslessen op woensdag van  
10.00 uur tot 11.00 uur



© Okra Muizen / Ike

# Klaar voor de trip trap

# \* SPORT

## Bovenlokale activiteiten

### **EHBO**

13 februari 2023 om 9.00 u in CM Walem : opleiding EHBO

**Kubbtoernooi**: donderdag 3 augustus in Lippelo ?

**Petanquetoernooi**: 13 sep in Bonheiden

**Gewestelijke fietstocht** SKWGH do 22 juni

**TRIP TRAP** viergewestentocht: donderdag 6 juli 2023

**Sportvergadering** : cluster Mechelen op maandag 13 maart in  
CM

**FORUMDAG** 27 februari 2023 :info over de sport door okra sport  
plus; oa over SOEPEL ACTIEF



\* Reizen:  
Wie heeft er een idee?  
Mogelijkheden: Pairi daiza (32€ inkom), de kust,  
Monchau ;  
samenwerking met Coloma of Bonheiden?  
Data: dinsdag 23 mei en dinsdag 12 sep



# ONTMOETING en ONTSPANNING

## Feesten:

Nieuwjaarsfeest: 19 jan

Paasfeest : 13 apr

Barbecue : 15 juni

Herfstfeest : 19 okt

Programmafeest : 14 dec

*Gezellige namiddagen: als er geen feest is*

## Lotto:

*Iedere maand 1 à 2 keer*

*Vlaaienloten: 23 maart*

**Praatcafé, kaartspel en/of gezelschapspel: do 30 maart**

**Logistieke medewerkers:** receptie op donderdag 09 maart om 16.00 uur





# CULTUUR

## CULTUUR

### Film

“Rebels” tachtigjarigen die zich verzetten tegen de betuttelend beeldvorming van senioren en die weten wat ze willen op 14 februari

### Voordracht

Samen met de ouderenraad Mechelen kiezen we een voordracht voor de leden van de ouderenraad Mechelen op di 28 maart

Academievoordrachten bij ons en in andere trefpunten.

Later meer informatie.

### Muziek

We volgen de activiteiten van de Harmonie Musina



\* **Hobby**  
De eerste donderdag en derde dinsdag behalve de  
verlofmaanden

# \* Ledeninformatie

Ons trefpunt maakt deel uit van het **streekpunt Dijle en Nete** .

De clusters Mechelen, Lier, Heist maken deel uit van de **streekpunt Dijle en Nete** .

De feitelijke vereniging Streekpunt Dijle en Nete is samen met 26 andere streekpunten lid van **de VZW OKRA ALGEMEEN**

OKRA Algemeen heeft 140000 leden in 1080 trefpunten, waarvan 41 in de streekpunt Dijle en Nete.

Ons trefpunt telt 224 leden en 24 bijleden.  
Er zijn 110 leden, 102 gezinsleden, 12 rusthuisbewoners en 24 bijleden.

Dit jaar zullen echter heel wat leden afhaken, een 20 tal.

Dit jaar mochten we **10** nieuwe leden begroeten.  
Spijtig genoeg betreurden we 13 overledenen.