

FEBRUARI 2016



**Vastentijd, woestijntijd**

Neem de tijd, ja neem 40 dagen de tijd  
om jezelf te ontmoeten  
als een zwerver  
doorheen de woestijn

Neem de tijd, ja neem 40 dagen de tijd  
om oog in oog te staan  
met wat jou beweegt,  
en te voelen

Neem de tijd, wat jouw woestijntocht kleur geeft  
om uit je kwetsbaarheid weer op te  
staan.  
Neem de tijd, neem gerust je tijd  
wel 40 dagen lang om te voelen:  
er zit méér in mij.

Kracht te putten aan je Bron  
rondom jou te kijken en te voelen  
dat niemand ooit alleen moet gaan

Licht daagt aan de horizon

## ACTIVITEITENKALENDER VAN DEZE MAAND

- **Woe 3/2 14:00u.:** Pannenkoekennamiddag en "Pluk de Dag" samen met Ziekenzorg

- **Woe 10/2 14:00u.:** OKRA academie

- **Di 16/2:** uitstap naar *Illuseum* te Gent

- **Woe 17/2:** "Brood en Bomen", dementie uitgelicht (in Boom Centrum)

- **Vrij 19/2:** wandelen van Bornem naar Temse

- **Vrij 26/2:** concert "The Mess" door *Daan* in de H.Hartkerk ingericht door *DE STEIGER*

- **Za en Zo 27 en 28/2:** fiets en wandelbeurs

in Antwerp Expo (Bouwcentrum) te Antwerpen

- **Di 1/3:** "Stress de baas" i.s.m. *Femra*

- Ma 14/3om 14:00u.: film "Spiegelbeeld" in De Steiger

- **Woe 16/3:** bezoek Kathedraal en brouwerij De Koninck in Antwerpen

**Elke maandag:** FIETSEN  
(bij gunstige weersomstandigheden)

**Elke vrijdag:** petanque, Kubb, kaarten, gezelschapsspellen, boekenruil, babbelen, en zoveel meer.

Kortom: WINTERSE GEZELLIGHEID

Voor onze activiteiten  
kan je de deelname-prijs  
op volgende manieren betalen

- ✓ via overschrijving op rekening **BE07 0688 9416 9366** van OKRA-Trefpunt BOOM PARK , 2850 Boom
- ✓ of bij je contactpersoon
- ✓ of in café Tijn tijdens de OKRA openingsuren op vrijdagmiddag

### Deze maand inschrijven

#### Voor 12 februari

- \* € 9,00 voor bezoek aan Illuseum (zie pag. 3)
- \* € 2,00 voor de infonamiddag "Brood en bomen" over dementie (zie pag.8)

#### Voor 26 februari

- \* € 27,00 voor Toon Hermans (zie pag. 4)
- \* € 5,00 of € 10,00 of € 15,00 voor bezoek aan resp. O.-L.-V. Kathedraal, brouwerij De Koninck of beiden, (zie pag.3)
- \* € 1,00 voor de film "Spiegelbeeld" (zie pag.8)



## REDACTIE

Werkten mee aan dit blad:

Joke Bruyndonckx, Rita Leens, Michel Jansens, Marcel Mans, Guido Van Aken, Ward Gielis, Ronny Verberckmoes, Michel Van Reeth.

Wil je zelf een bijdrage leveren aan dit blad of heb je interessante tips, suggesties of aanbevelingen, contacteer Michel Van Reeth, tel 03 888 28 25

Meer weten over uw Trefpunt ?  
Foto's of filmpjes bekijken van onze activiteiten ?

Oude nummers van het blad raadplegen ?

Bezoek dan onze website:

[okratrefpuntboompark.weebly.com](http://okratrefpuntboompark.weebly.com)

Het emailadres van ons Trefpunt :

[okra.boom.park@gmail.com](mailto:okra.boom.park@gmail.com)

Op facebook zijn we terug te vinden als  
**OKRA-Trefpunt Boom Park**

## DE GEHEUGENSTEUN

**Geen bijzondere mededelingen...**  
**Geen bijzondere mededelingen...**  
**Geen bijzondere mededelingen...**  
**Geen bijzondere mededelingen...**  
**Geen bijzondere mededelingen...**

## NIUW: INSCHRIJVEN IN TIJL

Inschrijven voor een OKRA-activiteit kan je doen via een overschrijving op de OKRA bankrekening of via uw contactpersoon.

Vanaf februari 2016 kan je ook inschrijven EN betalen op vrijdagmiddag in café TIJL. Breng (liefst gepast) geld mee in een omslag, vermeld er je naam op + de OKRA activiteit waarvoor de inschrijving bedoeld is en geef het af aan één van de aanwezige bestuursleden (Anne-Marie, Joke, André, Luc of Marcel) of geef de omslag af aan de medewerkers die de bar verzorgen.

## NIUWJAARSRECEPTIE

8 januari. Het was een geslaagde nieuwjaarsreceptie in ons trefpunt, bijgewoond door iets meer dan 70 leden. Jong en minder jong. Bij een lekker glaasje cava of fruitsap groeide het geroezemoes snel aan tot een harmonieus achtergrondmuziekje.

Met aandacht werd er geluisterd naar de nieuwjaarstoespraak van *Joke*. Ze wenste ons trefpunt en alle aanwezigen, in alle opzichten, een zacht 2016 toe.

Verder werd er ook meegedeeld dat *Ronny* en *Lieve* hun taak bij de bestuursploeg hebben stopgezet. Uiteraard blijven zij actief lid van ons Trefpunt! Ze werden bedankt voor hun geleverde inzet.

Hun bestuurstaken worden overgenomen door *Marcel Mans* en *André Torfs*. De aanwezigen gaven met een daverend applaus hun goedkeuring aan de bestuurswissel.

Het is duidelijk: 2016 wordt weer een sterk jaar voor *OKRA BOOM PARK* !

## BEZOEK AAN DE BOLLEKES-KATHEDRAAL

Op woensdag 16 maart brengen we andermaal een bezoek aan Onze-Lieve-Koekenstad Antwerpen.

En hoe kan dat échter dan met een geleid bezoek aan de O.-L.-Vrouwkathedraal én een bezoek aan de brouwerij van het "bolleke" De Koninck ?!

In de voormiddag zal een ervaren gids ons laten kennis maken met de rijke kunstschatten en de vele bijzonderheden van de kathedraal.

Na dat bezoek nemen we een lunch in de onmiddellijke buurt van de kathedraal.

Nadien brengt tram 15 of tram 7 ons naar brouwerij De Koninck aan de Mechelsesteenweg. In deze stadsbrouwerij, sinds 1833 een echt Antwerps icoon, ontdek je tijdens een interactieve tour het verhaal achter het "bolleke". Dit bezoek, uiteraard met degustatie, duurt 75 à 90 minuten.

Je bent niet verplicht om zowel de kathedraal als brouwerij De Koninck te bezoeken. Je betaalt alleen voor de activiteit waaraan je wil deelnemen.

Deze daguitstap wordt ondernomen

met het openbaar vervoer.

### Praktisch

**Woensdag 16 maart 2016**

**10.30u: bezoek aan de O.-L.-Vrouwkathedraal (duurtijd 1.30u)**

**14.30u.: bezoek aan brouwerij De Koninck (duurtijd 1.30u.)**

**Kostprijs:**

**Kathedraal: € 5,00**

**Brouwerij: € 10,00**

**Beiden: € 15,00**

**Openbaar vervoer en lunch niet inbegrepen**

**Inschrijven voor 26 febr. op de gekende manier.**



## IN HET SPOOR VAN TOON HERMANS

Groot evenement ter gelegenheid van het 60-jarig bestaan van OKRA ! Met het fijnzinnige repertoire van Toon Hermans als rode draad werpen we een blik op de toekomst. Bekende artiesten, waaronder Bart Peeters, Circus Ronaldo, Jacko Bond, Warre Borgmans e.a. brengen een interpretatie van liedjes uit het repertoire van deze cabaretier.

We verplaatsen ons naar de Lotto Arena met een autocar.

Meer info volgt later.

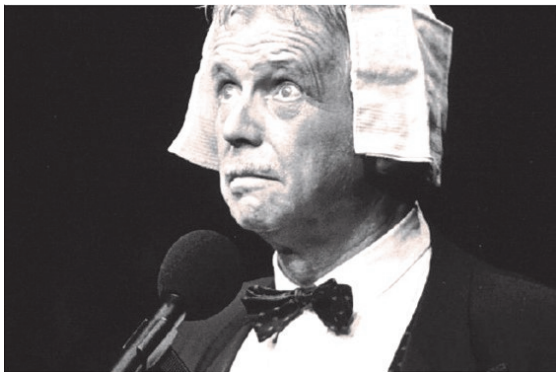
**Praktisch**

**Lotto Arena Antwerpen**

**Enkel voor OKRA leden !**

**Vrijdag 22 april 2016 om 14:30u.**

**Toegangsprijs: € 27,00, verplaatsing met de autocar inbegrepen Inschrijven: voor 26 februari op de gebruikelijke manier (zie pag.2)**



## FIETS EN WANDELBEURS

In Antwerp expo, het vroegere Bouwcentrum aan de Van Rijswijcklaan, is er op zaterdag 27 en zondag 28 februari de grote "FIETS EN WANDELBEURS".

OKRA zal er met een stand van OKRA SPORT aanwezig zijn.

Warm aanbevolen (zelfs voor de wintervakanties...)

Meer info op

<http://www.fietsenwandelbeursvlaanderen.be>



## STRESS DE BAAS

Femina richt samen met OKRA Boom Park een informatieavond in rond stressbeheersing.

Met een fitte geest ben je beter bestand tegen stress. Stress wordt al te vaak genegeerd, weg gerelativeerd of doodgezwegen. Een korte periode van acute stress is op zich geen probleem en geeft je zelfs dat extra duwtje in de rug dat je soms nodig hebt om je doel te bereiken.

Chronische stress daarentegen vormt een gezondheidsrisico en leidt tot hardnekkige lichamelijke, mentale en emotionele klachten. Het sleutelwoord is breinhygiëne!

We leren stress-signalen herkennen en aanpakken.

Aan de hand van aangepaste ontspannings- en ademhalingsoefeningen werken we aan een gezonde geest die stress de baas blijft!

**Praktisch**

**STRESS DE BAAS is een co-initiatief van OKRA Boom Park en Femina.**

**Dinsdag 1 maart om 20:00u. In de refter van de jongensschool**

**Deelnameprijs: € 4,00**

**Ter plaatse te betalen**

## WANDELEN MET OKRA

Onze knappe gids loodst ons in februari van Bornem naar Temse (en bij voorkeur ook terug ...) voor een tocht van net geen 12 Km

**Praktisch:**

Carpoolen H.Hartkerk om 13:10u.

Vertrek wandeling te Bornem om 13:30u.

(parking Driesstraat / Temsesteenweg)

## BEZOEK AAN HET ILLUSEUM GENT

Zou je ook niet zweren dat de horizontale lijnen niet evenwijdig zijn? Dit is een bekend voorbeeld van een optische illusie. In het

Illuseum in Gent val je van de ene verbazing in de andere. We bezoeken het museum nu het nog kan, want eind juni sluit het definitief zijn deuren.

Op dinsdag 16 februari verzamelen wij in het station van Boom om 9.30 u voor de trein van 9.44 u naar Puurs. Tickets kan je vooraf kopen via NMBS.be of aan de auto-maat in het station. In Puurs stappen we over op de trein naar Sint-Niklaas, waar we de trein naar Gent Dampoort kunnen nemen. Als de treinen stipt willen rijden, zijn we kort voor 11 u in Gent.

Na een wandeling van een half uurtje zijn we op de Vrijdagmarkt, waar voldoende gelegenheden zijn om te lunchen. Omstreeks 13 u moeten we op onze stappen terugkeren om tijdig aan het Illuseum te zijn. Als je wil, kan je ook bus 38 nemen die op een steen-worp van het museum stopt.

We worden verwacht om 14 u voor een bezoek dat er als volgt uitziet:

- welkomstwoord in de hal
- projectie van 3D-dias (bloemen, koraalrif-fen, ...)
- wetenschappelijke show: allerlei demo's
- bezoek aan de twee illusiezalen
- ludiek goocheloptreden

Na afloop is er misschien nog tijd voor een drankje.

Om 17.01 u vertrekt de trein terug richting Boom, waar we om 18:17u. zullen aankomen.

Inschrijven (voor 12 februari) op de gebruikelijke manier.

**Praktisch**

**Dinsdag 16 februari 2016**

**Verzamelen aan Station te Boom om 9:30u. Trein om 9:44u. naar Puurs**

**Treinticket bestellen via internet of aan de auto-maat in het station (geen stationsloket meer in Boom)**

**Vertrek te Gent met trein om 17:01u. Aankomst Boom Station om 18:17u.**

**Deelnameprijs: € 9,00 voor 12 februari (zie pag.2); treinticket en lunch niet inbegrepen**

## OKRA ACADEMIE

**Thema: Mobiliteit, streven naar een veilig en vlot verkeer**

Iedereen zou zich vlot, veilig en comfortabel moeten kunnen verplaatsen. Familie of vrienden bezoeken, naar de winkel gaan of de stad intrekken voor een culturele uitstap: onderweg zijn is belangrijk voor ons sociaal leven en de economie.

In deze voordracht brengt Jef Van den Bergh zijn visie op verkeersveiligheid en de NMBS. In het federaal parlement zoekt hij

dagelijks naar oplossingen om ons verkeer veiliger te maken en treinen efficiënter te laten rijden. Aspecten als verkeersleefbaarheid, bereikbaarheid en ecologie mogen daarbij niet uit het oog verloren worden.

**Jef Van den Bergh** is volksvertegenwoordiger en CD&V-schepen te Kalmthout.

**Woensdag 10 februari te 14:00u.**

**Parochiecentrum Boom O.-L.-Vrouw**

**Toegangsprijs: € 5,00 koffie inbegrepen**

## HET GEHEUGEN VAN OKRA BOOM PARK

Da's een titel die kan tellen hé ?

Het gaat nu eens niet over vergeetachtigheid noch over dementie.

Op de meeste activiteiten van ons trefpunt dagen gelegenheidsfotografen op. Gewa-pend met een, al dan niet professioneel foto-toestel of filmcamera (of de smartphone...) worden de beste herinneringen geschoten. Het aldus vergaarde beeldmateriaal verdwijnt nadien op een harde schijf van een computer van één of ander OKRA lid (en af en toe duikt er zelfs een opname op in dit blad, al dan niet op pagina 7).

De meeste foto's en filmpjes sterven echter een stille dood. Wel, wij gaan ze weer tot leven wekken. Enkele kundige lieden gaan al dat foto- en filmmateriaal inblikken tot een foto-film (diareeks) en er aldus een jaarver-zameling van maken. Die film kunnen we dan projecteren op één of andere activiteit. Het filmpje kan zelfs op Youtube gepubli-ceerd worden zodat je het thuis op een koude winteravond kan bekijken.

Hoe wordt dit geconcretiseerd ? Wel, uw OKRA trefpunt heeft een harde schijf aange-kocht waar we al dat materiaal gaan opslaan en archiveren. Je kan uw foto's op een USB

stick plaatsen en bezorgen aan Guido Van Aken, de man die de schijf zal beheren.

Wij hopen op een massale belangstelling !

Een paar aandachtspunten:

- \* **behoud het originele fotoformaat, m.a.w. de foto's niet comprimeren (meteen de reden om de foto's niet via email te bezorgen)**
- \* **Bij voorkeur de foto's meerdere keren per jaar doorgeven en niet alleen op 31 december**
- \* **Verwijder zelf alle mislukte foto's (overbelicht, onderbelicht, onscherp); scheve foto's mogen wél.**
- \* **Wanneer je de techniek ervan kent dan kan je jouw beste foto's reeds merken met een ster. Foto's waarop OKRA leden voorkomen genieten de voorkeur.**
- \* **En mocht je ook déze techniek beheersen dan kan je de foto's herbenoemen en zo je initialen in de benaming opnemen.**

Voor meer info, contacteer Guido Van Aken, Walter Mampaey of Michel Van Reeth

We maken er samen iets moois van !

## SCHRIK NIET VAN EEN SCHRIKKELDAG

Op 29 februari geboren worden... het is niet te hopen (of juist wel ?)

2016 is een schrikkeljaar en dan wordt er een dag aan het jaar toegevoegd (366 in plaats van 365 dagen).

Dat komt omdat een volledig jaar eigenlijk bestaat uit 365 volle dagen en 1/4 van een dag. Om dat praktisch te realiseren wordt er niet elk jaar maar slechts om de 4 jaar "gecorrigeerd". De volgende keer is dat dus pas in 2020 !

Geboren worden op 29 februari bete-kent dus dat je "slechts" om de 4 jaar een verjaardag kan vieren. Dé tovertruc om jong te blijven natuurlijk !

29 februari is ook een extra dag om geld uit te geven aan eten, drinken, de krant, vuur en licht.

Jammer maar helaas: we denken niet dat je daarvoor een extra pensioen-dag op uw rekening zal zien verschijnen...



# LEUKE VALENTIJNTIPS



## VALENTIJN IN HET BEJAARDENTEHUIS



## KNAPPE FILM VAN EIGEN BODEM

“Spiegelbeeld” is een documentaire die gedraaid werd door Boomse allochtonen. Hij ging op 22 januari voor een uitverkochte zaal in première. Daarom werd beslist om twee extra voorstellingen te geven.

De makers willen in deze documentaire uitleggen dat er heel wat allochtone jongeren zijn die het echt goed menen en iets willen betekenen in onze maatschappij. Maar ze tonen zich in de film ook zoals ze echt zijn: samenklittend op de hoek van de straat, lachend en dansend. Uitvoerig discussiërend en pratend over voetbal.

“We hebben de Bomenaars uitgelegd dat ze zich door zo een groepje jongeren écht niet bedreigd moeten voelen, bijna integendeel!” zegt één van de filmmakers. “En weet je wat ? We kregen direct een betere communicatie !”

De documentaire peilt dan naar wat Bomenaren denken over de Marokkaanse jeugd. De jongeren weten niet of de Bomenaar daarbij het achterste van zijn tong heeft laten zien maar feit is wel dat de film een positief verhaal brengt van het samenleven tussen de Marokkaanse jeugd en de Boomse samenleving.

We krijgen met OKRA de kans om een extra voorstelling bij te wonen.

### Praktisch

**Maandag 14 maart 2016 om 14:00u**

**In De Steiger**

**Prijs: € 1,00 koffie en versnapering na de voorstelling inbegrepen**

**Inschrijven tot 26 februari op de gebruikelijke manier (zie pag.2)**

## DEMENTIE UITGELICHT

“Brood en bomen” is een boek en DVD van Eric Du Meunier en Hugo Goedemé, dat het verhaal brengt over dementie. Het boek betekent een concrete hulp voor de mantelzorger.

Hugo Goedemé, medeauteur, komt de inhoud van het boek voor OKRA toelichten.

Volgende aspecten komen daarbij aan bod:

- een filmgedeelte: wat is dementie ?
- een informatief gedeelte: waar kan je terecht voor hulp ? Hoe verloopt de samenwerking met gespecialiseerde diensten ?
- hoe omgaan met dementie en het als mantelzorger volhouden ?

### Praktisch

**Woensdag 17 februari 2016 om 14:00u.**

**In het Parochiaal Centrum Hoogstraat te Boom**

**Prijs: € 2,00 koffie inbegrepen.**

**Inschrijven voor 12 februari (zie pag.2)**



## APPELBEIGNET

Een vrijdagnamiddag, OKRA in Tijn. 15:00 u, of 5 minuutjes later, of nog ietsje meer later... Booms uur dus. Maar uiteindelijk waren ze daar: de lekkere appelbeignets van Lieve Van Dyck ! Je vindt ze enkel bij ons. En door het slechts weer smaakten ze nog beter. Het lijkt misschien vanzelfsprekend maar dat is het toch niet...

Dankjewel Lieve voor dit lekker initiatief !

