

7 SLEUTELS TOT GELUK

1. Geef prioriteit aan hechte relaties, niet aan succes. Intieme vriendschappen met mensen die echt om je geven, zijn niet vanzelfsprekend en loodsen je door moeilijke periodes. Maak er tijd voor. Succes is als rijkdom. Wie het heeft, is daarom niet gelukkiger.

2. Zoek een baan en een hobby waarbij je je talenten kan ontplooiën.
Gelukkige mensen worden in beslag genomen door hun activiteiten, maar ze worden er niet door overweldigd.

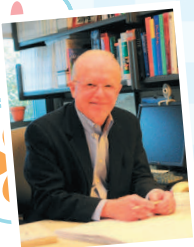
3. Blijf meester van je tijd.
We overschatten meestal wat we op één dag kunnen doen. Stel concrete, haalbare doelen: het gevoel van controle over je tijdsbesteding maakt gelukkig.

4. Beweeg!
Ontelbare wetenschappelijke studies tonen aan dat lichaamsbeweging energie schenkt en je stemming verbetert.

5. Slaap voldoende.
Een slaapttekort leidt regelrecht tot sombere buien. Goed uitgerust zijn bevordert het geluksgevoel.

6. Gedraag je gelukkig, al klopt dat niet echt.
Een stuurse houding ontlokt chagrijn. Een blij gezicht en doen alsof je je goed voelt, helpt om in een betere bui te geraken.

7. Wees dankbaar en behulpzaam.
Kijk verder dan jezelf.
Bekommerd zijn om anderen verschaft een goed gevoel.



Activiteitenkalender

De volledige
jaarkalender
vind je terug
op onze
website!

MEI

maandag	6 mei	inschrijven voor de SAR reis (zie pag 3)
dinsdag	7 mei	daguitstap (H)eerlijk Beveren (zie pag 3 en vorig blad)
vrijdag	10 mei	wandelen met Boom Park (zie pag 4)
zaterdag	11 mei	TER INFO concert van Il Cuore in de H.Hartkerk. (zie flyer bij vorig blad)
donderdag	16 mei	wandelen met Boom Centrum (zie pag 4)
zaterdag	18 mei	busbedevaart Scherpenheuvel (zie pag 3 en bijlage bij blad maart)
zaterdag	18 mei	dagfietstocht naar Scherpenheuvel (zie pag 4)
zondag	19 mei	TER INFO CC De Steiger "Dag Janine, dag José"
woensdag	22 mei	petanquetornooi Reet (zie pag 5)
donderdag	23 mei	regionale Okra uitstap (zie pag 3, inschrijvingen afgesloten)
maandag	27 mei	dagfietstocht naar Doel (zie pag 5)
dinsdag	28 mei	daguitstap Rembrandt-tentoonstelling te Amsterdam. (zie pag 3 en flyer op de website)

JUNI

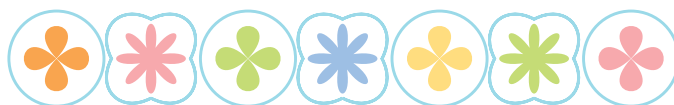
donderdag	6 juni	bezoek aan de beeldentuin van kunstenaar Paul Gregoir (zie vorig blad) Nog plaatsen beschikbaar
-----------	--------	--

JULI

vrijdag	5 juli	SAR reis naar BIESBOSCH (zie pag 3)
---------	--------	-------------------------------------

OKTOBER

dinsdag	22 okt	Mei 68: "Congratulations" (Regio Antwerpen) in de Singel (zie vorig blad, verdere info volgt later)
---------	--------	--



De deelnameprijs kan je als volgt betalen

- ✓ Via overschrijving op rekening
BE 07 0688 9416 9366 van OKRA-Trefpunt Boom Park
- ✓ Cash bij je contactpersoon
- ✓ Cash in PC Tijd tijdens de OKRA openingsuren op vrijdagmiddag

✓ *	BETALEN VÒOR	€	ACTIVITEIT...	WAAR VIND JE DE INFO
	10 mei	3,00	Petanquetornooi Reet (spelers en supporters)	zie pag 4

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

Edito



Meimaand



Meimaand, Mariamaand. Zo werd het ons aangeleerd. De verering (adoratie?) van Maria mag vandaag de dag niet meer zo fel zijn, verdwenen is ze niet. Denk maar aan die vele bedevaarten die in Vlaanderen gehouden worden naar Onze-Lieve-Vrouwe-oorden. De Boomse bedevaart naar Scherpenheuvel heeft nog weinig van haar glans verloren!

Wanneer je niet van Antwerpen bent is het de tweede zondag van mei ook Moederdag (voor de heren die het anders toch zouden vergeten, dit jaar dus op 12 mei!). Ook een moederdag wordt met bedevaarten gevierd,

met bedevaarten naar de bloemenzaak of andere shoppingcentra.

In de kerk wordt in mei een kaarsje gebrand voor het Mariabeeld. Dat lichtje brandt daar niet alleen voor het Mariabeeld; het kaarsje plaatst ook alle moeders en alle vrouwen in het licht. In de kerk zou het beter alle maanden meimaand zijn!

Misschien is het maandblad van mei wel het ideale moment om dankbaar een kaarsje te branden voor alle vrouwen van ons Trefpunt. Onmisbaar en vaak in stilte altijd en overal aanwezig. Zonder hen zou er echt heel veel werk blijven liggen.

Merci, vrouwen van Boom Park!



De geheugensteen

INSCHRIJVEN SAR DAGUITSTAP

Voor inschrijvingen voor de SAR daguitstap van 5 juli moet je je persoonlijk aanbieden in de polyvalente zaal van Den Beuk op **MAANDAG 6 MEI TUSSEN 9.30 TOT 12U**. Méér info in de flyer die was bijgevoegd in het vorig blad.

Regionale Okra uitstap
riviercruise **DONDERDAG 23 MEI**
Inschrijvingen afgesloten. Concrete
info voor de deelnemers
volgt later

BUSUITSTAP



Alle Rembrandts

DINSDAG 28 MEI 2019 - RIJKSMUSEUM AMSTERDAM
VERTREK: 7.20 uur aan H. Hartkerk, Wilgenstraat, Boom
Info: zie flyer op de Trefpunt website

NOG PLAATSEN BESCHIKBAAR

Busbedevaart Scherpenheuvel

ZATERDAG 18 MEI

Vertrek om 8.00u. aan de H.Hartkerk.
Alle info in de bijlage van ons maandblad van april.

(H)eerlijk Beveren! Vroeger en nu

DINSDAG 7 MEI om 11.00u

SAMENKOMST Toegangspoort van Hof ter Welle, Anna Piersdreef 1, Beveren

VERVOER carpool: vertrek aan de H.Hartkerk om 10.10u stipt

NOG SLECHTS ENKELE

PLAATSEN BESCHIKBAAR



Actief

Fietstocht 1

DAGFIETSTOCHT NAAR SCHERPENHEUVEL

- DATUM** zaterdag 18 mei
VERTREK 8.30u. stipt aan PC Tijn
- Terug rond 20.00u
- AFSTAND** heen en terug ongeveer 110 km.
- Deelname gratis (exclusief lunch)
- INFO** Marcel (tel 03 888 62 99). Tijdens de rit kan een meegebrachte snack en drank een dipje voorkomen. Voor de lunch wordt een gepast adres gezocht. In Scherpenheuvel is er tijd voor een warme ontmoeting met de voetbedevaarders.

Actief

Wandelen

Wandeling Boom Park

De trefpuntwandeling van de maand mei gebeurt uitzonderlijk op de tweede vrijdag, nl. 10 mei. De derde vrijdag is er immers de voetbedevaart naar Scherpenheuvel (je kan met ons nog een oefentripje maken dus...) We trekken naar Schelle voor een afstand 12,8 km.

⇒ PRAKTISCH

DATUM vrijdag 10 mei

AFSTAND 12,8 km.

VERTREK om 13.00u. aan PC Tijn.

(wegens de iets grotere afstand vertrekken we dus een half uurtje vroeger).

Welkom!

Wandeling Boom Centrum

DONDERDAG 16 MEI maakt Okra Boom Centrum een zeer mooie wandeling op de grens van Reet, Rumst en de oude Netearm. Leden van Boom Park kunnen uiteraard mee.

We verplaatsen ons naar het vertrekpunt van de wandeling met bus 500 richting Mechelen aan (ex-Standaard Boekhandel) te 12.57 uur (is aan de H.Hartkerk om 12.48u.). De afstapplaats is de halte Caetenberg te Rumst.

DE AFSTAND BEDRAAGT 8 KM en er zijn 2 stopplaatsen voorzien. Huiswaarts rond 17.00 uur.

Actief

Fietstocht 2

DAGFIETSTOCHT NAAR DOEL

Een dagfietstocht met Okra Boom Park, een gezellige onderneming ! Een boottocht(je) over 't Scheld, Kilometerkes trappen, een koffiestop, een snackje... alles is aanwezig. We bollen naar Doel en Beveren: niet zo ver weg maar voor velen onbekend gebied.

HOE ZIET DE DAG ER UIT?

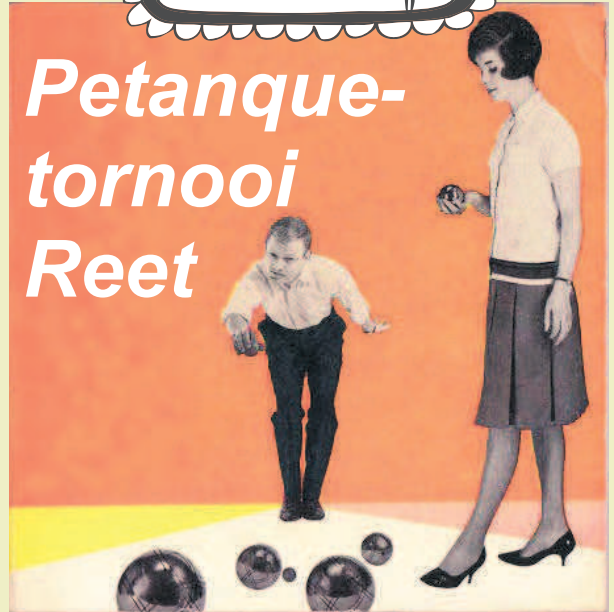
We vertrekken om 8.20u aan de H.Hartkerk en rijden naar Hemiksem, waar we de bootbus nemen naar Kallo (een uurtje varen). We trappen naar Doel (dorp, molen, kerncentrale) en wat verder gaan we lunchen. Terugkeren gaat over Beveren. Vanzelfsprekend wordt er regelmatig gestopt om aan sanitaire en andere behoeften te voldoen. Begin maar te popelen!

⇒ PRAKTISCH

DATUM maandag 27 mei
AFSTAND ongeveer 70 km.
VERTREK om 8.20u stipt aan de H.Hartkerk
DEELNAMEPRIJS gratis (overtocht met bootbus: 65+ = € 5.00; <65: € 6.00)
INSCHRIJVEN Je naam noteren op het inschrijvingsblad in PC Tijl. Info bij Marcel Mans, manscrol@telenet.be, 03 888 62 99

Minder actief

Petanque- tornooi Reet



Natuurlijk gaan we de kleuren van Boom Park verdedigen op het petanquetornooi van Reet Sint Jozef! Jaar na jaar doen we beter en met onze 2 nieuwe petanquebanen kunnen we extra trainen voor de hoofdprijs! Het tornooi loopt over 3 ronden en er wordt per triplet (3 spelers) gespeeld. Na de eerste ronde, spelen in de tweede ronde winnaars tegen winnaars en verliezers tegen verliezers. Na de derde ronde wordt een rangschikking opgemaakt en krijgen de eerste drie ploegen een prijs. Enkel voor Okra-leden en in het bezit van een sportzegel. Supporters mogen mee aan dezelfde prijs voor dezelfde koffie en taart...

⇒ PRAKTISCH

Petanquetornooi Reet St. Jozef
Seringenlaan 2a te Reet (Kleine Landeigendom)
DATUM Woensdag 22 mei om 13.30u; aanwezig om 13.00u.
DEELNAMEPRIJS € 3.00 koffie en taart inbegrepen.
INSCHRIJVEN zie pag 2, ten laatste tegen 10 mei. Vermeld bij betaling "speler" dan wel "supporter".



Eerst nog even de Carolus Borromeuskerk binnen voor een schietgebedje. Je kan immers nooit weten... Nadien duiken we (gelukkig niet letterlijk maar veel scheelt het soms niet) met exact 20 leden van ons Trefpunt de rioolpijpen van 't stad in. Geleerd en gepakt volgen we de ervaren gids door de Antwerpse riolenondergrond op zoek naar sporen van een ver (en een niet zo ver) verleden. Een ratje links en rechts mocht niet ontbreken. Zelden heeft een terrasje nadien zo'n deugd gedaan maar toch blij dat we dit hebben kunnen meemaken!



Haringen en pensen

Vrijdag 26 april was voor ons trefpunt een dubbel-slag. Er was de inhuldiging van twee petanquevelden (zie pag 8) en er was het jaarlijkse "haring en pensenfeest".

Dit gezellig samenzijn, met een ouderwetse haring of lekkere pensen als bindmiddel, kent sinds het ontstaan een groot succes. Veel leden laten er thuis hun soep voor staan en schuiven met ons mee aan tafel. Het is ook fijn om vast te stellen dat we jaar na jaar meer en meer niet-leden mogen verwelkomen. Alles samen kwamen 117 eetlustigen voor dit eetfeestijn naar PC Tijnl afgezakt.

De vele deugddoende woorden van dankbaarheid die ons ter ore kwamen geven ons voldoende energie om ermee door te gaan. Hartelijk dank aan de eters en de helpers (of een combinatie van de twee...)

Nog even herinneren dat we met een deel van de opbrengst de Boomse lagere scholen hebben ondersteund om kansarme leerlingen meer leesvaardigheid bij te brengen.

Allemaal bedankt en tot volgend jaar op de laatste vrijdag van april (24 april 2020)!

Al genoten van de nieuwe lekkere koffiespecialiteiten in PC Tijnl?





In alle vroegte opgestaan om aan de redactievergadering deel te nemen...

Oud

De beste manier om een man iets te laten doen, is zeggen dat hij er te oud voor is.

In de Kroon

Een groep vriendinnen besluit samen wat te ondernemen wanneer ze 40 worden.

Eerst worden ze het niet eens wat het zal worden tot één van hen voorstelt te gaan eten in 'De Kroon'. Ze hebben daar een knappe ober met een strak kontje en dus trokken ze er op uit.

Tien jaar later zien ze mekaar weer en ook dan duurt het even vooraleer ze het eens worden.

Laten we toch naar De Kroon gaan, suggereert één van hen. Het eten is daar voortreffelijk, de taarten subliem en op de wijnkaart staan enkele pareltjes. Zo gezegd, zo gedaan.

Als ze 60 worden is het weer zover en ook nu wordt er heftig gepalaberd...

... tot er weer ééntje aan De Kroon denkt. 't Is daar zo rustig en netjes, oppert één van hen en snel worden ze het eens.

Rond hun 70ste verjaardag komen ze nog eens samen en overleggen ze wat ze gaan doen.

Laten we toch naar De Kroon gaan, bedenkt één van hen, ge kunt er met een rolstoel binnen en er is ook een lift. De beslissing is dus snel genomen.

Onlangs zijn ze 80 geworden en vroegen ze zich af hoe ze dat wel zouden vieren.

Tot iemand op het idee kwam om naar De Kroon te trekken. Goed idee, meende één van de vriendinnen, daar zijn we nog niet geweest.



Rijles

Lieve opa, wil jij van mij weten hoe mijn eerste rijles is verlopen of lees je dat liever morgen in de krant?





Inhuldiging nieuwe petanquevelden

Op 26 april werden onze nieuwe petanquebanen plechtig geopend in aanwezigheid van schepenen Abdel El-hajoutti en Kris Van Hoeck. De symbolisch eerste worp werd door de 99 jarige Mit De Deckker uitgevoerd.

Voorzitster Joke dankte iedereen die bij de realisatie van het project betrokken was, waaronder de enthousiaste uitvoerders, het Gemeentebestuur en de sponsor, firma Frateur-De Pourcq.

Dit is weer een mijlpaal voor onze Okra geschiedenisboeken!



Info over uw Trefpunt

Wens je foto's en filmpjes te bekijken van onze activiteiten of het archief van het maandblad te raadplegen?



okratrefpuntboompark.weebly.com
www.okra.be



okra.boom.park@gmail.com



OKRA-Trefpunt Boom Park

Werkten mee aan dit blad: Joke Bruyndonckx, Luc De Maeyer, Michel Jansens, Walter Mampaey, Marcel Mans, Ronny Verberckmoes, Michel Van Reeth, Anne Van Reeth.

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: 120 exemplaren

Door uw lidmaatschap ontvangt U hetzij regelmatig, hetzij voor specifieke activiteiten informatie van OKRA BOOM PARK. Vanwege de aangepaste privacywetgeving (GDPR), die strengere normen introduceert op het vlak van gegevensbescherming, hebben wij onze privacyverklaring aangepast. Kijk voor meer informatie op <http://okratrefpuntboompark.weebly.com> of raadpleeg de brochure in PC Tijl.