



APRIL 2020

Het virus

Hoe eigenaardig:
Het virus legt veel lam, een heleboel
je mag niet dit en mag niet dat
zakdoeken vol, papieren dan
paniek op TV, de krant en Facebook
ja, heel wat radeloosheid

Een kind speelt verder
onwetend en onbezonnen,
met een betrouwbare lach
en zuivere handen

Metalen vogels maken plaats
voor vogels die nesten zoeken
het lentegroen nog groener,
de tulp blijft overeind
in deze zuivere lucht

Het virus legt veel lam
maar maakt veel wat lelijk werd
weer schoon

Of hoe "op weg naar Pasen"
nu helemaal anders kleurt!



Activiteitenkalender

De volledige
jaarkalender
vind je terug
op onze
website!

Omwille van de preventie maatregelen tegen de verspreiding van het Corona virus werden de activiteiten van de maand maart reeds geannuleerd. Ook de activiteiten van de maand april worden geannuleerd.

PC Tijd blijft gesloten op vrijdag namiddag
De fietstochten op maandagnamiddag gaan niet door

APRIL

donderdag	2 april	Bezoek aan De Roma en Chocolate Nation
maandag	6 april	Operette "Het land van de Glimlach
woensdag	8 april	Paasoverweging
zondag	12 april	Okra Tapt na de Paasviering
dinsdag	14 april	Bloesemtijd beleven in Haspengouw: fietsen/wandelen/autotocht
vrijdag	17 april	Maandelijks wandeling
maandag	23 april	Okra Academie: Daguitstap van Gogh in Amsterdam
vrijdag	24 april	Haringfestijn

Voor de maand mei zijn volgende activiteiten eveneens geannuleerd:

MEI

zondag	3 mei	Koninklijk Laken daguitstap
donderdag	7 mei	Filmvoorstelling van "Ongezien", de voorstelling van 2/11/2019
dinsdag	12 mei	Regio-daguitstap naar de Betuwe
zondag	17 mei	Busbedevaart naar Scherpenheuvel

Voor de andere activiteiten wachten we nog op de nodige instructies van de overheid en van OKRA nationaal en houden we u op de hoogte!

Dit blad ziet er deze maand iets anders uit dan je gewend bent.

De reden is niet ver te zoeken: geen inschrijvingen, geen betalingen alleen wachten met activiteiten tot ieders gezondheid een buffer heeft opgebouwd tegen het Coronavirus.

Om met een beetje amusement deze "blijf in uw kot" periode te overbruggen heeft de redactie een aantal tijdverdrijfjes ingelast.

Geniet van deze editie

Kerkelijke diensten

De Belgische bisschoppen hebben beslist om alle publieke kerkelijke vieringen te schorsen tot en met 19 april. Dat betekent dat de vieringen van de Goede Week en van Pasen in de H.Hartkerk niet doorgaan.

Je kan vanzelfsprekend de vieringen volgen op radio en TV maar ook het Bisdom Antwerpen reikt ons een oplossing aan. Ze probeert de mensen met elkaar te verbinden via de digitale weg. Je kan de vieringen online volgen (op weekdays om 10:00 uur, op zondag eveneens om 10:00u)

Kijk hiervoor op de website van het bisdom: <https://www.kerknet.be/bisdom-antwerpen>

Edito



Bucketlist

Wat waren we blij dat we jullie op 31 januari de “bucketlist” konden voorleggen: het uitgewerkt jaarprogramma voor 2020 waarop je vanaf toen reeds kon intekenen (wat jullie trouwens met meer dan 350 intekeningen massaal hebben gedaan!). De activiteitentrein zou in maart op kruissnelheid komen met o.a. de daguitstap naar Gent met het bezoek aan de - intussen wereldberoemd geworden – Van Eycktentoonstelling.

Corona beslist er anders over. De hele planning ligt voor enkele weken aan de ketting. Los van het kostenplaatje is dat natuurlijk niet prettig om deze interessante activiteiten te moeten missen.

Het samen-leven anno 2020 gebeurt veelal via Internet, Facebook en Twitter, Snapchat en Tik Tok. We hebben tientallen volgers en verspreiden boodschappen in no-time. Maar spijs die snelle berichten voelen we ons maar eenzaam.

Senioren zijn met die communicatiemiddelen niet helemaal mee maar hebben er ook minder behoefte aan. Ze verkiezen nog altijd de warme, menselijke en persoonlijke contacten. Door de hele coronatrein dreigen sommigen in een isolement te geraken, wat zeker geldt voor onze alleenstaanden !

Het wordt een hele uitdaging voor ons trefpunt. De ruimte die noodgedwongen is vrijgekomen door het wegvallen van de geplande activiteiten zullen we creatief moeten opvullen om, hoe moeilijk het ook is, sociale contacten te leggen en te onderhouden.

Deze taak is niet exclusief voorbehouden voor het kernteam maar is een verplicht nummertje van iedereen. Onze ervaring leert ons dat een simpel telefoontje wonderen kan doen.

Dikke merci dat ook jij hier je steen wil bijdragen!



Bewegen in Coronatijden

“Blijf in uw kot” zet, letterlijk, een rem op je bewegingsmogelijkheden.

Hier alvast enkele tips om toch aan de slag te gaan

Elke dag van 10.15u tot 10.30u kan je een kwartiertje mee bewegen met het programma “Nederland in beweging” op Nederland 1 met bewegingsoefeningen voor senioren.

Gemiste afleveringen kunnen herbekeken worden via onderstaande link:

https://www.npostart.nl/nederland-in-beweging/POW_03108318

OKRA plaatst op haar Youtubekanaal instructiefilmpjes om thuis (of in je tuin) te bewegen. Want, het is al zo vaak gezegd, vooral senioren hebben veel belang bij bewegen ! Je vindt de filmpjes op het Youtubekanaal van OKRA SPORT; we plaatsten een link op onze website. Zin om alle filmpjes te ontvangen ? Abonneer je op dit OKRA kanaal.

KAARTWEDSTRIJD SEIZOEN 2019-2020



Zelfs onze kaartwedstrijd wordt verstoord door het Coronavirus in die zin dat de laatste kaartdag van 27 maart niet is doorgegaan. Daarom hebben we in overleg met Germaine, organisator en jurylid, beslist om de wedstrijd af te sluiten na de kaartdag van februari. Om in de eindrangschikking opgenomen te kunnen worden moet je minstens aan 3 van de 4 kaartdagen hebben deelgenomen.

DE EINDUITSLAG:

1	Mon Vincke	116,00
2	Astrid Hoefman	115,50
3	Maria Verheyden	112,00
4	Ludo Blommaert	109,25
5	Lieve Verdonck	108,50
6	Rudy Versick	105,50
7	Frans Vandenbussche	103,75
8	Elza Mariën	103,50
9	Guido Van Aken	100,25
9	Boudewijn De Boeck	100,25
11	Marthe Binard	98,25
12	Hugo Mampaey	98,00
13	Mathilde Gys	95,50

Als Corona de biezen heeft genomen zullen de prijzen worden uitgereikt door enkele lieve dames. Alvast dikke proficiat aan alle deelnemers maar vooral aan de prijswinnaars (de eerste drie in de rangschikking).



Fitheidsoefeningen

Zoals vorige maand aangekondigd krijg je maandelijks een paar bewegingsoefeningen aangeboden om je fit te houden. In deze coronatijden zeker een nuttig instrument om je op de been te houden! Heb je twee jaar geleden meegedaan aan het lekker-actief programma? Dan heb je zeker ook het oefenboekje nog. Haal het uit de lade en neem het nog eens door!

DEZE MAAND: LENIGHEIDSOEFENINGEN

HOOFD

- Maak je groot en kijk voorwaarts
- Draai langzaam je hoofd naar rechts, zover je kan
- Draai langzaam je hoofd naar links, zover je kan
- Herhaal 5 maal naar elke zijde



NEK

- Maak je groot en kijk voorwaarts
- Plaats je hand op je kin
- Begeleid je hoofd recht naar achteren
- Herhaal 5 maal



RUG

- Sta rechtop en spreid je voeten op schouderbreedte
- Plaats je handen in je lenden
- Buig voorzichtig naar achter
- Herhaal 5 maal



ROMP

- Maak je groot en plaats je handen ter hoogte van je heupen
- Houd je heupen stil
- Draai zo ver als je kan naar rechts op een comfortabele manier
- Herhaal 5 maal naar elke zijde



ENKEL

- Voer deze oefening ofwel zittend ofwel staand uit
- Richt je voet naar beneden en richt vervolgens je voet naar boven
- Herhaal 10 maal voor elke voet



Volgende maand krijg je spierversterkende oefeningen op je bord.

Beste OKRA leden,

De meest gestelde vraag vandaag is: hoe gaat het met jou? Alles in orde? We zijn -terecht- bezorgd om elkaar, want gezondheid is het hoogste goed. Bij aanvang van een nieuw jaar is de wens "en een goede gezondheid" de meest uitgesproken zin die we elkaar toewensen...

Die vanzelfsprekendheid verwatert als we geconfronteerd worden met een wereldwijde besmetting, een pandemie, zoals we die nu ervaren. Geen bezoek van/aan kinderen, kleinkinderen, vrienden.. Geen bezoek aan bewoners in een woonzorgcentrum... 't Is even wennen om alleen op jezelf aangewezen te zijn. Zo zal uw Okra contactpersoon deze maand dit maandblad en het Okra magazine in je brievenbus steken in plaats van aan te bellen en een babbeltje te doen.

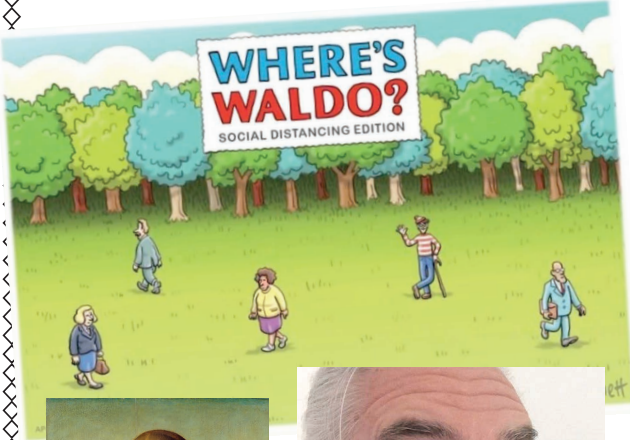
Het brengt verandering teweeg in ons normale leven. Het dagelijkse ritme wordt overhoop gehaald en dat vraagt een inspanning.

Maar we passen ons aan en we laten ons bovendien inspireren door positieve veranderingen. Elke dag hoor je op radio en TV bemoedigende initiatieven. We hebben gewaardeerde aandacht voor wat anders maar "normaal" lijkt: we wachten geduldig onze beurt af bij het boodschappen doen, bedanken het personeel in de winkel, applaudisseren enthousiast elke avond om 20.00 uur voor alle zorgverleners en hulpverleners. Je ziet ouders die met hun kinderen een wandeling maken op een zonnige zondag. Je ziet ouderen die ondanks alles toch willen bewegen en buiten komen om van de zonnevitaminen te genieten. Of kinderen die tekeningen maken voor rusthuisbewoners, of die voor eenjarige rusthuisbewoner een straattekening maken, ervoor zingen en zwaaien.

Moderne media laten ons toe om visueel contact te houden met familie en vrienden; je kan elkaar dan wel niet bezoeken maar je kan door middel van Skype, WhatsApp elkaar wel zien en met elkaar praten. Ook "Bomenaars helpen Bomenaars", het initiatief van uw gemeentebestuur, is lovenswaardig. Je kreeg (als Bomenaar) vast het bericht daarover ook in je brievenbus. Ons trefpunt wil ook graag een steentje bijdragen. Wil je eens een babbeltje doen, heb je één of andere boodschap die je zelf niet doen kan, heb je een moeilijk oplosbaar probleem: geef ons een seintje want we helpen je graag. Bel op 03 888 28 25 (van Joke) en we zoeken een oplossing.

*Hou het gezond, het weerzien zal fijn zijn,
hartelijke groeten
Joke*

Pagina zeven **R**



Ik verveel me niet echt thuis maar ik zou graag willen weten waarom er in de ene zak rijst van 1 kg van Albert Heijn 2.927 rijstkorrels zitter en van de Jumbo 3.144?

En...wat denk je van hagelslag...in één pak 1321 korreltjes in het andere pak maar 1296.

Ben nu bezig met 1 kg zout!



Mannen worden veel zwaarder getroffen door de maatregelen:

Geen voetbal, geen kroeg, geen Formule 1, geen voorjaarskoersen

Vrouwen kunnen nog steeds alles doen: koken, de was, schoonmaken en boodschappen doen...

Douane ontdekt namaak toilet papier in lading cocaïne

**Ik werd net tegengehouden door de politie, "Papieren, aub!"
Ikke: "Ok, ok, maar niet de hele rol"**

Iemand een hometrainer teveel? Het is om naar het werk te fietsen. #thuiswerken

Op de kaart aan het kijken waar we dit weekend eens naartoe zullen gaan.



Paasoverweging

Ik schuif een briefje onder de voordeur van mijn bejaarde buurvrouw. “Ik wil met plezier boodschappen voor jou doen”, laat ik haar via deze – fysiek contact mijndende – weg weten. Even later vind ik – op dezelfde subtiele manier – onder mijn voordeur een antwoordje terug. Ze bedankt me hartelijk voor het voorstel, maar haar zoon zal deze taak op zich nemen. Oef, denk ik dan. Ze zal dus af en toe nog sociaal contact hebben! Want in de rusthuizen – en wellicht ook in andere oorden – zal de eenzaamheid de komende weken welig tieren.

Daarna bel ik mijn grootmoeder op. 90 jaar is ze, een kranige vrouw die zich nog zelfstandig uit de slag kan trekken. “Mag ik je nog een bezoekje brengen?” Met pijn in het hart antwoordt ze dat het beter is dat ik niet kom. “Ik wil niet dat je je schuldig zou voelen als je de ziekte onbewust aan mij zou doorgeven”. Haar altruïstisch antwoord verrast me. Het is niet zozeer de angst om ziek te worden die haar tegenhoudt om mij te ontvangen, maar haar liefde en genegeheid voor mij. “Mag ik dan aan je raam komen staan en eens zwaaien?” Ze lacht. Even uit het oog maar niet uit het hart, lijkt ze te denken.

Het klinkt paradoxaal:
de mooiste daad van
liefde die we op dit mo-
ment tegenover onze
medemens
kunnen stellen, is
afstand houden.

Het inperken
van onze sociale
activiteiten is een
verruiming van
naasteliefde.

Vriendschap
overschrijdt de
coronagrenzen.
De wereld is
verbonden, bedenk ik.
Meer dan ooit.
Verenigd in haar
isolement.

De weg naar Pasen is nog nooit zo hobbelig geweest.

Het pad loopt door de woestijn en velen zullen dorst lijden. Maar tegelijk daagt deze periode ons meer dan ooit uit om nieuwe wegen te ontdekken naar het Licht. Om lief te hebben op een manier die we niet gewoon zijn, maar misschien net daarom nog veel dieper gaat. Om ons egoïsme achter te laten, en onze eigen verlangens opzij te duwen uit liefde voor de ander. Om onze creativiteit in te zetten om anderen vanop afstand te dienen. Om het gemeenschappelijke kruis op te nemen en elkaar door de woestijn heen te dragen. Om hoop uit te dragen en vreugde te verspreiden. En om samen geduldig uit te kijken naar het moment dat we elkaar opnieuw hartelijk in de armen kunnen sluiten.

Wat zal de dagelijkse normaliteit dan een prachtig geschenk zijn!

Liefde in tijden van corona? Ja hoor, het kan!

Wat voorbij is... kort en krachtig



Wat zou de Corona tijd zo'n 50 jaren geleden aan communicatie hebben betekend?
Wie had er een telefoon thuis? Alles was vroeger niet beter!



KAARTLEZEN

Vul de naam van een gemeente in. (zoek het niet te ver). 1 letter per puntje.

De storm ver de het dak van ons huis.

Dat kan mij geen schelen.

Als je worden , speel dan mee met de lotto.

Na 5 glazen ond hij wankel op zijn benen.

Op het strand vond zij een k . . . , . . mers schelpen en krabbetjes.

Dat is niet ! gepraat zal je niet helpen!

In de herfst r eikels aan onze kastanje ?!

. je maar goed in tegen de kou!

De laatste schoolbel klonk ; . . ve de vakantie!

Antwoorden: niel, reet, wilmrijk, rumst, walem, waarloos, hingene, boom, duffel, schelle

"Komt Pasen in april,
dan staat
de vriezeman stil."

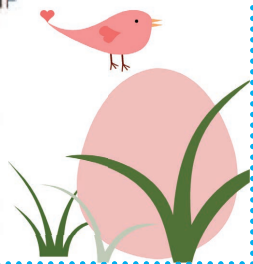
"Zo de wind
met Pasen
waait,
zo waait
hij tot
Pinksteren."



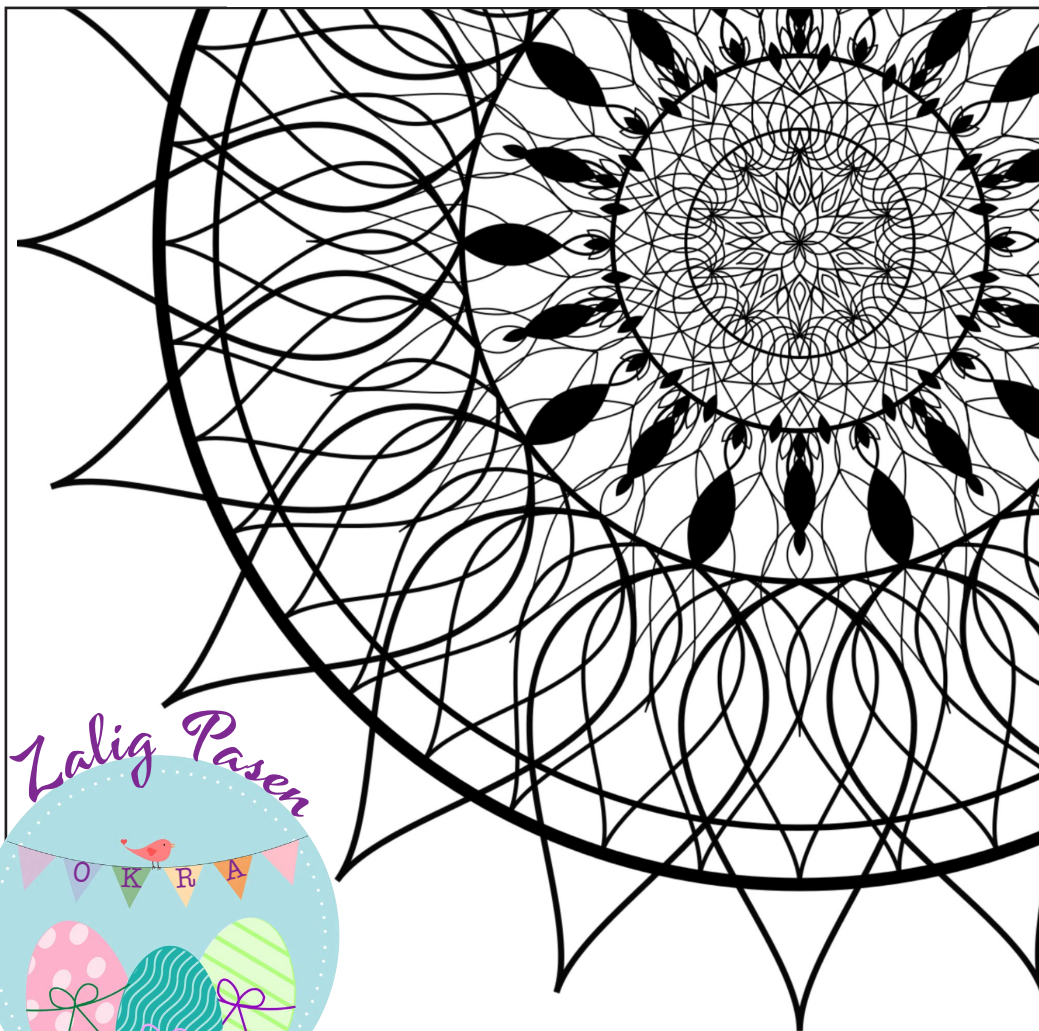
WOORDZOEKER

Z	R	L	L	G	D	A	N	S	E	N	U	P	O	C	A	O	T
P	A	T	S	T	I	U	X	E	G	N	I	V	E	G	N	I	Z
F	I	F	I	E	T	S	T	O	C	H	T	N	V	U	D	R	N
I	P	M	J	G	W	T	F	E	I	R	B	S	W	U	E	I	N
U	K	A	E	A	G	K	N	G	K	E	C	U	B	U	U	V	R
T	U	G	P	G	L	N	G	U	B	E	S	T	U	U	R	K	O
S	B	A	N	T	N	E	I	M	P	P	U	Z	Z	E	L	E	N
N	B	Z	O	E	H	I	N	L	W	F	K	J	L	E	E	T	P
I	T	I	R	F	T	C	T	T	E	T	E	D	K	K	A	A	A
S	O	N	J	P	O	R	E	E	E	D	R	R	L	X	I	P	A
N	R	E	B	D	E	N	A	R	O	F	N	E	T	Q	W	V	S
A	N	U	K	U	T	T	E	A	G	M	E	A	C	D	S	N	F
D	O	R	M	N	S	C	A	G	K	R	T	E	W	N	J	K	E
R	O	P	C	E	S	R	L	N	B	L	O	N	S	M	O	Q	E
Q	I	R	G	H	D	R	E	V	Q	G	F	Z	O	T	B	C	S
E	I	M	E	D	A	C	A	I	I	U	P	F	E	R	X	L	T
U	V	N	G	O	J	U	L	Q	S	R	E	O	M	R	I	S	M
D	O	F	K	C	S	C	Z	H	U	I	S	B	E	Z	O	E	K

- ACADEMIE
- CONCERT
- FIETSTOCHT
- KUBBTORNOOI
- NIEUWSBRIEF
- PETANQUE
- UITSTAP
- BESTUUR
- DANSEN
- HUISBEZOEK
- LENTEFEEST
- ONTMOETING
- PUZZELEN
- WANDELING
- BUSREIS
- DANSINSTUIF
- KAARTEN
- MAGAZINE
- PAASFEEST
- TREFPUNT
- ZINGEVING



KLEURPLAAT



Zalig Pasen



O K R A



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, Ward Gielis, Michel Jansens, Walter Mampaey, Marcel Mans, Marina Switsers, 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: 140 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.