



Trefpunt

Okra Oude Bareel

November 2024

<https://www.okraoudebareel.be>

[okraoudebareel.be](https://www.okraoudebareel.be)

Bank: Okra Oude Bareel BE51 8906 3432 4962

Telefoonnummer secretariaat: 09 219.08.35 of 0474 52.06.83

www.facebook.com/okraoudebareel

OKRA JOURNAAL: https://www.youtube.com/results?search_query=okra+journaal

zorg@okraoudebareel.be

**Wanneer het leven je breekt,
is dat omdat je klaar bent om anders weer in elkaar gezet te worden.**

**Elk stukje van jou dat zich verbrijzeld voelt,
is een stuk dat een nieuwe plek zal vinden,
een nieuw doel, een nieuwe betekenis.**

Vertrouw erop dat de scheuren zijn waar het licht binnenkomt.

En soms, in onze gebrokenheid, vinden we onze grootste heelheid.

**We vinden de moed om weer op te bouwen,
te herdefiniëren wat het betekent om sterk te zijn.**

Je bent niet gebroken: je breekt door.

VERGEET JE LIDGELD NIET TE BETALEN

Het lidgeld voor 2025 bedraagt :

Okra-lid € 31

Okra-gezinslid € 52 (voor beide partners)

WZC-bewoner € 12 een eventuele partner (al dan niet in het WZC) betaalt ook € 12

Okra-sport € 10 pp.

Als je wil deelnemen aan de talrijke sportactiviteiten van ons trefpunt word je geacht ook lid te worden van Okra-sport. Aan dit lidmaatschap is ook een sportverzekering gekoppeld.

Dit lidmaatschap wordt door jouw mutualiteit terugbetaald. In februari zorgen wij voor de getekende documenten. Dit alles mag in één bedrag worden overgeschreven op onze bankrekening BE51 8906 3432 4962 met vermelding "lidgeld 2025".

Leden die voor het eerst aansluiten bij Okra en lid zijn van de CM, ontvangen een eenmalige tegemoetkoming van € 10 van de CM.

Maandwandeling URSEL

Maandag 4 november



We trekken naar het landelijke Ursel. Prachtige dreven in herfststooi, uitgestrekte akkers, smalle wandelwegels, ... een prachtige en rustige streek. We gaan voor de 4,3 km of 8,7 km.

Wanneer? Maandag 4 november – 14 uur

Startpunt? Veldkruisstraat Ursel (kruispunt Keigatstraat aan knooppunt 87)

Vervoer? Chauffeurs kunnen zich melden, zij die een chauffeur zoeken eveneens. (je betaalt aan de chauffeur € 3).

Samenkomen aan Oude Bareel om 13.15 uur.

Inschrijven bij linda.feys@outlook.be – 0486 100 723

Bezoek aan Mechelen

Rondleiding Wintertuin Ursulinenklooster in O.-L.-V.-Waver

Dinsdag 26 november



Met de trein gaan we naar Mechelen, waar Luc Vermost, gids in Mechelen, ons doorheen 7 eeuwen loodst: van de 21^{ste} naar de 15^{de} eeuw.

We picknicken daarna in een horecagelegenheid en vertrekken dan met de bus naar een van de indrukwekkendste hoogtepunten in art-nouveaustijl : de 19^{de}-eeuwse Wintertuin van de Ursulinen. Deze bevindt zich in het voormalig internationaal meisjesspensionaat in Onze-Lieve-Vrouw-Waver.

We konden 20 tickets bemachtigen voor het bezoek aan dit uniek project, dat na een grondige renovatie onlangs weer zijn deuren opende.

Inschrijven doe je door € 19 over te schrijven op rekening Okra Oude Bareel BE51 8906 3432 4962 en dit vóór 8 november (geen enkele korting wordt toegestaan). Mocht het blijken dat er meer gegadigden zijn, dan pogen we nog een extra moment vast te leggen die dag. Wees er dus snel bij.

Wanneer? Vrijdag 26 november – trein om 9.21 uur in Gent Sint-Pieters

Om 12.41 uur nemen we in Mechelen de bus 511 naar de Wintertuin

Koop vooraf je treinticket en breng je kaart van De Lijn mee.

Waar? Wintertuin van de Ursulinen - Bosstraat 9A 2861 Onze-Lieve-Vrouw-Waver

[folder-wintertuin-ursulinen.pdf \(mechelen.be\)](#)

Info bij linda.feys@outlook.be 0486 100 723

VIP Arrangement : Cabaret in het Circus

Donderdag 28 november



“Cabaret in het Circus” (zie bijlage) : dé voorstelling met internationale circusartiesten die ooit op wereldniveau optraden in Cirque du Soleil! Op donderdag 28 november kunnen we van zo'n ongehooflijke show vol poëzie en magie genieten. Internationale vedettes van dit ensemble treden nu samen op en dit is de show die wij in VIP-arrangement kunnen gaan bekijken. Met een luxe autocar van Lauwers vertrekken we om 12.30 uur naar de Schorre in Boom, waar we rond 18 uur opnieuw huiswaarts rijden. Daar worden we bij aankomst en in de pauze als VIP-gasten met een drankje en een hapje ontvangen. Na de voorstelling volgt een buffet met hapjes en drankjes in de circuslounge. Na deze fantastische VIP-activiteit voert onze autocar ons terug naar ons startpunt op de parking

van Carrefour Oude Bareel. 30 leden kunnen meegaan door € 65 over te schrijven op rekening Okra Oude Bareel: BE51 8906 3432 4962. (Luxecar, ontvangst en pauze met drankje en hapje, buffet met hapjes, show).

Samenkomen op parking Carrefour Oude Bareel om 12.20 uur.

Info bij ostakkercaroline@gmail.com

Rondleiding op het échte Campo Santo in Mariakerke

Zondag 1 december



Op zondag 1 december wil An Hernalsteen ons voor de 3^{de} keer meenemen naar een bijzondere begraafplaats : ditmaal het Mariakerke-kerkhof uit 1873, het échte Campo Santo, waar o.a. de galerij met zijn neogotische kruisweg onze aandacht zal trekken.

Heel wat overtuigde katholieken in de 19^{de} eeuw verzetten zich om begraven te worden in de niet gewijde grond van de Westerbegraafplaats (aangelegd in 1866), in de volksmond het Geuzenkerkhof genoemd. Zo kwam er deze nieuwe begraafplaats in Mariakerke.

Wanneer? Zondag 1 december – 10 uur

Waar? Mariakerkeplein 2 in Mariakerke (parking gratis – bus 10 stopt hier)

Inschrijven doe je door € 5 over te schrijven op rekening Okra Oude Bareel BE51 8906 3432 4962.

Info bij linda.feys@outlook.be – 0486 100 723

Een dagje Brugge

Vrijdag 6 december



's Morgens nemen we een kijkje in het vernieuwd Provinciaal Hof, ook wel het Hof der Dingen genoemd. We gaan op verkenning in 'West-Vlaanderen', waar we voorwerpen die het leven, wonen en werken van de West-Vlaming illustreren. Na dit bezoek zoeken we een plekje in een van de vele eetgelegenheden in Brugge of breng je picknick mee.

Om 14.30 uur hebben we een afspraak in de vernieuwde museumruimte van het Sint-Janshospitaal, waar een gids ons opwacht. We maken kennis met het oudst bewaarde hospitaalgebouw van Europa (12^{de} eeuw), waar topstukken van o.a. Hans Memling en Berlinde De Bruyckere te zien zijn. De ziekenzalen van de armen en behoeftigen zijn nu museum. Een museum dat je hart sneller doet slaan!

De toegang tot het Sint-Janshospitaal wordt ter plaatse betaald : (Museumpas = gratis , anderen = € 15)

Na je bezoek aan het museum kan je rondsleren op de kerstmarkten.

Vanaf 17.30 uur kan je het parcours van de lichtbelevingswandeling 'Vuur en Ijs' door de stad volgen. De route leid je langs verborgen hoekjes in de stad. Wintergloed toont ons 10 unieke lichtinstallaties.

Moe maar tevreden gaan we huiswaarts (te voet of met de bus – lijnkaart!). Het is natuurlijk evident dat iedereen er 'zijn' of 'haar' dagje van maakt, zonder enige verplichting om elke activiteit bij te wonen.

Wanneer? Vrijdag 6 december zien we mekaar om 9.20 uur in Sint-Pietersstation.

We nemen er de trein van 9.39 uur op spoor 12. Koop vooraf je treinticket.

Wat en waar?

1. Het Hof der Dingen : Markt 3

2. Sint-Janshospitaal : Mariastraat 38

3. Brugge als kerststad : Markt en Simon Stevinplein

4: Wintergloed 'Vuur en Ijs' : parcours door de stad

Deelnemen kan je door vóór 15 november € 6 over te schrijven op rekening Okra Oude Bareel BE51 8906 3432 4962. Indien nodig kunnen we zo eventueel een 2de gids aanvragen.

Info bij linda.feys@outlook.be – 0486 100 723



“SOEPEL ACTIEF” nieuwe formule - voorjaar 2025

Op 4 februari 2025 starten wij opnieuw met “SOEPEL ACTIEF” in een nieuw jasje.



Met eenvoudige, laagdrempelige oefeningen kan je soepele gewrichten en sterkere spieren krijgen en er nog plezier aan beleven ook.

We starten met het bepalen van de individuele niveaus (3) waardoor elkeen naar zijn kunnen getraind wordt naar een betere conditie en functionaliteit. Dat maakt soepel actief uniek en verschillend van de habituele turnlessen.

Daarnaast wordt er sterk gewerkt aan opbouw van kracht want de mate van spierverlies eigen aan het verouderen wordt op deze manier tegengegaan.

Het minimum aantal deelnemers is 10 en het maximum aantal deelnemers is 20. De lesgeefster is een ervaringsdeskundige binnen OKRASPORT+.

De prijs bedraagt 45 euro/OKRA-lid en 90 euro voor niet-leden.

Plaats: Kring Oude Bareel.

In de prijs zit een begeleiding van 12 opeenvolgende weken (telkens op dinsdagvoormiddag van 10 uur-11 uur.) + materiaal (beweegkalender, 2 dynabands, verkrijgbaar op de eerste sessie).

Wat meebrengen ? :

- Turn-/yogamatje
- Handdoekje
- Beweegkalender
- 2 dynabands

Drank dient ter plaatse gekocht te worden.

Naast elke groepsles op dinsdag zijn er ook thuisoefeningen die via de beweegkalender en/of via een online portaal met trainingsvideo's en kant-en-klare work-outs van 20 minuten beschikbaar zijn.

Inschrijven kan vanaf 1 november 2024 door betaling op onze Okra bankrekening BE51 8906 3432 4962.

Info: dirk.vantroos@skynet.be tel. 0473992036



VRIDAG 8 november om 14 uur volgen we in Kinopolis, Ter Platen Gent, de film JULIE ZWIJGT.

Bij Julie, een jonge beloftevolle tennisspeelster bij een prestigieuze club, staat alles in haar leven in het teken van tennis. Wanneer de coach die haar naar de top kan brengen plotseling geschorst wordt en er een onderzoek wordt gestart, worden alle spelers van de club aangemoedigd om hun verhaal te vertellen. Maar Julie beslist te zwijgen...

Deze Vlaamse film was een blikvanger in Cannes en won daar reeds drie prijzen.

Met o.m. Tessa Van den Broeck, Pierre Gervais, Koen De Bouw, Ruth Becqaert en Sofie Declair.

Inschrijven door betaling van € 10,50 op de Okra rekening BE51 8906 3432 4962 (koffie inbegrepen).

Inschrijven voor 1 november !

Volgende film op DONDERDAG 19 DECEMBER om 14 uur: MONSIEUR AZNAVOUR !!

Meer info bij Annie Mussely: 09/228 84 72 GSM 0479/29 22 56 annie.mussely@hotmail.com

Omgaan met verlies

Een gesprek met 12 over een groot taboe.

De dood, geen mens ontsnapt eraan maar we vermijden erover te spreken, zoveel als we maar kunnen. We gaan de uitdaging aan en spreken, samen met twaalf mensen, ruim anderhalf uur over het onderwerp, om sterker te staan en het dan ook vaker te kunnen doen.

Het gesprek wordt geleid door Dr. A. Vakaet.



Plaats van afspraak: parochiaal centrum Oude Bareel.

Datum: maandag 25 november om 14 uur.

Uw deelname is bevestigd door overschrijving van € 2 op onze rekening Okra Oude Bareel 8906 3432 4962.





Trefpunt

Okra Oude Bareel

samana

samen met



Uitnodiging vormingsnamiddag op woensdag 20 november



Canisha vzw, een vereniging die assistentiehonden opleidt, komt langs om zichzelf en haar werking voor te stellen. Tijdens deze voordracht komen de verschillende aspecten van de werking ter sprake en wordt met de hulp van een werkend koppel (assistentiehond en baasje) getoond wat een assistentiehond allemaal kan betekenen voor een persoon met een beperking.

Jullie worden verwacht vanaf 14.15 uur in het parochiaal centrum. Het einde van de namiddag is voorzien rond 17 uur.

Uw inschrijving is geldig na overschrijving van € 6 op onze bankrekening BE51 8906 3432 4962 .
Inschrijven kan tot maandag 11 november!



Trefpunt

Okra Oude Bareel



OKRA – FEMMA – RAAK nodigen jullie uit:

Muzikaal optreden ROEL VAN BAMBOST & CO:

Een muzikaal optreden met een verleden, nog steeds hedendaags, maar meteen een knipoog naar de toekomst!

Wanneer: 21 november 2024 om 19.30 uur.

Waar: Parochiaal centrum Oude Bareel, Beelbroekstraat 2 – 9040 Sint-Amandsberg

Voorverkoop: € 10,00 – Aan de kassa: € 12,00

Gelieve € 10 te storten op de rekening van Okra Oude Bareel BE51 8906 3432 4962 met vermelding: "Roel Van Bambost 21/11" .

Voor meer info: Dirk.vantroos@skynet.be - 0473992036

Lezing: Mon Paris

Maandag 9 december



Reeds jaren reist Lieven Debrauwer geregeld naar Parijs, gewapend met zijn Nikon fototoestel.

Die wereldstad is zo dichtbij... Hij heeft er ook een pied à terre bij een goede vriendin in Montmartre!

In deze lezing spreekt hij over zijn favoriete plekjes, monumenten, restaurants, boetieks en musea via foto's, leuke montages op muziek en heel veel weetjes en tips over Parijs.

Om 14 uur in de parochiale kring Oude Bareel.

Inkom € 8 voor leden, €10 voor niet-leden.

Gelieve te storten op de rekening van Okra Oude Bareel BE51 8906 3432 4962 met vermelding: "Lezing "Mon Paris" .

Info annie_mussely@hotmail.com tel. 0479 29 22 56.



Simonne De Maesschalck en haar veel te vroeg overleden echtgenoot Pierre Van Rijselberghe hebben vele jaren met plezier en volle toewijding de 'kring Oude Bareel' gerund. Nadien heeft Simonne nog vele jaren in het clubhuis aan de Carrefour als vrijwilligster geholpen. Nu wordt Simonne 100 jaar (15/11/2024). Zij verblijft in het OCMW-rustoord 'De Strandjutter' in Blankenberge, waar haar dochter vlakbij woont. Velen zullen haar zeker wel nog herinneren.

(foto genomen begin oktober 2024)

DOORLOPENDE CLUBACTIVITEITEN

Praetcafé:



Op donderdag 14 november in het parochiaal centrum om 14.30 uur. Je kan komen kaarten, rummikub of een ander gezelschapsspel spelen of gewoon een babbel doen. Ook is er steeds iemand aanwezig om informatie te geven over computer, smartphone of tablet.

Sabine zal aanwezig zijn om Itsme in te stellen op de smartphone. Breng je identiteitskaart en bijhorende pincode mee. Schrijf je vooraf in bij sabine.verle@gmail.com

Info: gilbert.praet@skynet.be of 0476 90 59 72 of hildedecock996@gmail.com of 0473 84 72 34.

Fotoclub:



Op donderdag 7 november om 14 uur in het parochiaal centrum.

Info: ericdeloof@skynet.be of geertvandaele2003@yahoo.com

Genealogie:



Op donderdag 14 november in het parochiaal centrum om 14.30 uur. Eddy en André zullen jullie helpen bij al je vragen. Breng zeker je laptop mee en schrijf vooraf in bij

eddywoussen@telenet.be of 09 251 46 74.

Wandervoetbal:



Wandervoetbal, elke maandag. Tijdstip en plaats zijn afhankelijk van de weersomstandigheden.

Info bij dirk.verdonck2@telenet.be en motoguzzi.marc@gmail.com

Fietsen:



Na een suggestie van een fietser, hebben we donderdag tijdens de fietstocht eens gepolst naar de bereidheid om ook in de winter te fietsen, het ganse jaar door dus. De meesten zijn wel geïnteresseerd, waarbij natuurlijk het weer een belangrijk element is.

We gaan ervan uit dat, zoals we het nu reeds doen, er gefietst wordt op de 3e donderdag van elke maand. Indien de weersverwachtingen het niet toelaten, zouden we enkele dagen vooraf aan de fietsers een mail sturen. Ook op de dag zelf, als het weer plots veel zou verslechteren, zouden we 's morgens iedereen verwittigen per mail -met leesbevestiging- en/of telefonisch.

Als het weer het toelaat, zal de eerstkomende fietstocht dus 21 november zijn.

Verzamelen om 14 uur aan het parochiaal centrum voor de Sierteeltroute.

Padel:

Elke donderdagvoormiddag tussen 9 uur en 13 uur op TC De Krijte - Krijtestraat 60 Oostakker.

Info: dirk.vantroos@skynet.be of 0473992036

Elke dinsdagvoormiddag van 10 uur en 11 uur op Padel 4u2 - Emanuel Hielstraat 108 - 9050 Gentbrugge.

Info: christelle.vanrijn@gmail.com of 0499171288

Wekelijks wandelen:



4,5km of 7,5 km iedere donderdagvoormiddag om 9.30 uur en elke dinsdagnamiddag om 14 uur. We komen samen aan de hoek van de Lijsterbesdreef en de Nachtegaaldreef

Info: moniek.degheest@hotmail.com of 09 228 92 82.

Petanquen:



Iedere vrijdag van 14 uur tot 16 uur in de parochiale kring Oude Bareel. €1 ter plaatse te betalen.

Info bij paul.deduytsche@gmail.com

Samen uit eten gaan:



Op vrijdag 22 november gaan we eten om 12 uur in het restaurant "Parnassus" te Gent, Oude Houtlei 122. Inschrijven door €15 te storten op onze bankrekening vóór 15 november. Afspraak aan P & R met bus om 10.45 uur.

Info: hildedecock996@gmail.com

Zondagsgevoel:



Op zondag 17 november. We verwachten je om 15 uur in de kring van het Westveld.

Info bij moniek.degheest@hotmail.com of 09 228 92 82 of annie.mussely@hotmail.com of 09 228 84 72.

Lijndansen:



De eerste groep begint om 13.30 uur, de 2^{de} groep begint om 15.15 uur.

Info: annie.mussely@hotmail.com
09/228 84 72 of gsm 0479/29 22 56

Zondagswandeling:

Op 24 november is er de maandelijkse stadswandeling om 10 uur + vrijblijvend aperitief in Gent. Afspraak onder de stadshal.

399 gepensioneerde leerkrachten aan het werk in Vlaamse scholen



Gent

Dinsdag 12 november: Voordracht om 14.30 uur.
 "De wereld gaat aan ernst ten onder" Manu Adriaens
 Met veel humor en zelfrelativering observeert hij het menselijke bestaan. Zo vraagt hij zich af: 'Als de aarde rond is, waarom draait er dan zoveel vierkant?' Zijn eigen ervaringen van de afgelopen decennia deelt hij graag op luchtige toon met zijn publiek. Een sprankelende anekdotische monoloog, begeleid door beelden die de lachlust opwekken.
 Locatie: Clemenspoort – zaal 'De Parel' – Overwale 3 – 9000 Gent.
 Prijs leden: € 6, niet-leden: € 8. Inschrijven: niet nodig.

Lochristi

Maandag 4 November: 14.30 uur. "Ons geheugen en vergeten" Michael Portzky
 Door zijn ervaring als neuropsycholoog heeft hij geleerd dat er veel angst en misverstanden bestaan rondom de werking van het geheugen. Wat wordt verwacht van een 'normaal' geheugen, is elke vorm van vergeten gelijk, vanaf wanneer is er een probleem en wat is de invloed van de leeftijd?
 Locatie: 't Fazantenhof – Bosdreef 5C – 9080 Lochristi.
 Prijs : € 8. Inschrijven: niet nodig.



Op vrijdag 15 november gaan we naar de toneelvoorstelling "De Klokkenluiders", een komedie van Pol Anrys, in regie van Robby Beernaert en ons gebracht door het Toneelgezelschap Forum 77.
 Jullie worden om 19.45 uur verwacht in het Parochiaal Centrum van de Oude Bareel.
 Om alles goed te kunnen horen en zien, hebben we 15 plaatsen gereserveerd helemaal vooraan in de zaal (eerste en tweede rij). Inschrijven kan door zo vlug mogelijk € 12 over te schrijven op onze bankrekening BE51 8906 3432 4962

Voorlopige kalender 2025 voor ons JUBILEUMJAAR

(extra activiteiten)

Zondag 26 januari om 9.30 uur heilige mis, receptie en fotoreportage
 Vrijdag 28 februari om 14 uur quiz 2015 - 2024
 Weekend van zaterdag 29 tot zondag 30 maart: tentoonstelling door onze leden
 Donderdag 8 mei padel toernooi (TC De Krijte) (uur nog te bepalen)
 Van zondag 25 t.e.m. donderdag 29 mei: verblijf in Assen (NL) (meer details nog te bepalen)
 In mei of juni: jubileum dagfietstocht (datum en uur nog te bepalen)
 Dinsdag 29 juli: Rondvaart op de Kempische kanalen + bezoek aan Postel
 Donderdag 7 augustus vanaf 9.30 uur familiezoektocht
 Donderdag 16 oktober om 20 uur optreden van "de Valse Teefjes"
 In december: bezoek aan de Mergelgrotten in Valkenswaard (kerstmarkt) (datum en uur nog te bepalen)

NOTEER IN UW AGENDA

Maandag 4 november	Maandwandeling Ursel
Dinsdag 26 november	Bezoek aan Mechelen + Usulinenklooster
Donderdag 21 november	Roel Van Bambost en Co
Maandag 25 november	Omgaan met verlies
Donderdag 28 november	Cabaret in het Circus
Zondag 1 december	Campo Santo Mariakerke
Vrijdag 6 december	Een dagje Brugge
Maandag 9 december	Mon Paris
Woensdag 11 december	Reisbeurs Okra