

Maandag 2 maart : maandwandeling in Drogen

We begeven ons deze maand naar Mariakerke / Drogen en genieten van heel wat nieuwe realisaties op vlak van natuur: de Vinderhoutse Bossen, de Campagne, het Leeuwenhof, de Groene Velden, ...

Onze wandeling van **7.7 km** leidt ons langs rustige paden.

We vertrekken om **13.45 uur** op de parking in de **Beekstraat 46 in Mariakerke**.

Bereidwillige chauffeurs melden zich, zij die willen meerijden, laten het weten aan linda.feys@outlook.be (0486 100 723). Vertrek om 13.15 uur aan het parochiaal centrum Oude Bareel.

Er is ook openbaar vervoer die op zo'n 300 meter van de startplaats stopt.

Achteraf gaan we naar het iconisch café Den Boer - [Mariakerkeplein 9](#) in Mariakerke (parking aan de kerk, waar ook de bussen halt houden).



Woensdag 11 maart : Lezing door Anna Vakaet

Verrassend Londen boven- en ondergronds

Als ras-Anglofiel toont **Anna Vakaet** het Londen dat je (misschien) nog nooit hebt gezien. **Londen** is een kokende ketel van creativiteit, die nooit verveelt.

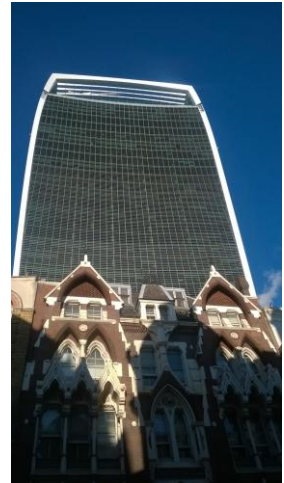
Maar desondanks blijven er vaste waarden. Wat een beetje telooft, is de nostalgie.

Toegegeven, het Verenigd Koninkrijk kent nu ook niet zijn meest glorieuske tijd.

Maar de fenix Londen herrijst wel weer uit zijn as. Dat heeft ie altijd gedaan, ondanks de tegenslagen van zijn bewogen geschiedenis.

En oh ja, we kijken boven én onder de grond! Dat laatste is ook verrassend ... interessant.

Misschien waag je je wel eens over de plas voor een trip naar Londen na het horen van Anna's enthousiaste lezing?



Afspraak op **woensdag 11 maart om 14 uur** in de **kring van Oude Bareel**. Inschrijven kan door **€ 5** over te schrijven op rekening Okra Trefpunt Oude Bareel BE51 8906 3432 4962. Koffie is voorzien.

Info bij linda.feys@outlook.be



Donderdag 19 maart 2026

Seniors at the movies

Op **donderdag 19 maart** gaan we naar **Kinepolis**. Om **14 uur** speelt de film **Song Sung Blue**. Met acteurs Hugh Jackman, Kate Hudson en Michael Imperioli.



Gebaseerd op een waargebeurd verhaal richten twee aan lager wal geraakte muzikanten samen een vrolijke Neil Diamond-tributeband op. Ze bewijzen dat het nooit te laat is om de liefde te vinden en je dromen na te jagen.

Op de Okra Trefpunt Oude Bareel-rekening **€ 12** overschrijven om deel te nemen.

Info bij annie_mussely@hotmail.com

Maandag 23 maart : daguitstap naar Antwerpen

Antwerpen blijft een boeiende en bruisende stad om te bezoeken.

Dit keer opteren we voor een bezoek met gids aan het **'Vlinderpaleis' of justitiepaleis**. De 6 punthoeden van het gebouw worden in Antwerpen 'frietzakskes' genoemd. Dit iconisch gerechtsgebouw wordt ook herkend door de gemediatiseerde rechtszaken.

In de namiddag gaan we de richting prachtig **vernieuwde wijk 'het Zuid'**. We worden daarbij opnieuw begeleid door ex-magistraat en fervente kenner van Antwerpen, Paul De Baets. Op een gezapig tempo zal hij ons dit pareltje van **stadsrenovatie aan de Schelde** tonen (3,5 km). De wijk kent een uitzonderlijke geschiedenis met dokken, stapelhuizen, wereldtentoonstelling...

Tussendoor genieten we van een **lunch** (voor zij die wensen) in de authentieke **Brasserie 'l'Entrepot du Congo**, Vlaamsekaai 42, Antwerpen .

Bij overschrijving van het bedrag vermeld je op de overschrijving HET CIJFER van wat je wenst te eten.

- 1. Pasta met groenten (vegetarisch)*
- 2. Vol au vent met frietjes*
- 3. Stoofvlees met frietjes*



We nemen de **trein in Gent Dampoort om 8.18 uur**, wat wil zeggen dat we om 8.05 uur in de vertrekhal verzamelen. Zorg zelf voor je ticket.

We stappen af in het **Station Antwerpen Zuid** en gaan onmiddellijk door naar het Justitiepaleis, waar de gidsen op ons wachten.

Deelnemen kan door **€ 34** (gidsen en lunch) of **€ 11** (enkel gidsen) over te schrijven op rekening Okra Trefpunt Oude Bareel BE51 8906 3432 4962

Inschrijven vóór 18 maart. 2x 15 personen kunnen meegaan.

Info bij linda.feys@outlook.be

Maandag 23 maart : Z O R G

De wilsverklaring

Op **maandag 23 maart** zal **Lut Joly**, vrijwilliger bij **LEIF Gent - Eeklo**, een uiteenzetting geven over de LEIF-documenten en dit in het kader van de wet op de patiëntenrechten, de wet op de euthanasie en de wet op de palliatieve zorg.

In een begrijpelijke taal verduidelijkt zij o.a volgende punten:

- wat is een negatieve wilsbeschikking?
- wie kan een vertrouwenspersoon zijn?
- wanneer kom ik in aanmerking voor euthanasie?
- wat is het doel van dit document in geval van euthanasie bij onomkeerbare coma?
- hoe regel ik de teraardebestelling?
- wat met donordonatie?
- kan je je lichaam aan de wetenschap schenken en welke stappen moet je hiervoor ondernemen?
- hoe regel je de vroegtijdige zorgplanning met concreet het invullen van een wilsverklaring

Iedereen welkom op **23 maart om 14 uur in het parochiaal centrum Oude Bareel**. Deelname **€ 5** (inclusief koffie en gebak). Inschrijven kan via Okra Trefpunt Oude Bareel, **BE51 8906 3432 4962**. (vermelden **ZORG: wilsverklaring**)

Zaterdag 28 maart 2026: 35ste EETFESTIJN "DE KROMME BOOM"



Vanaf 18 uur - locatie : EDUGO DE BRUG, Simonne Duboisstraat
15, 941 Oostakker

Het is traditie geworden om met een talrijke groep van ons trefpunt Okra Oude Bareel een bijdrage te leveren aan de woon- en leefgemeenschap "De Kromme Boom" in Oostakker. De Kromme Boom is een eigenzinnig psychopedagogisch zorgproject dat uniek is op vele manieren. Het staat open voor mensen in een echte noodsituatie die door de mazen van het welvaartsnet glippen en niet meer kunnen functioneren in de maatschappij of, slechts aan de rand ervan. Deze groep mensen wordt niet of nauwelijks bereikt door andere initiatieven of zij kunnen niet aarden binnen de reeds aanwezige voorzieningen van het zorgsysteem. Vaak hebben zij al een voorgeschiedenis van psychiatrie, instellingen, gevangenis of andere therapieën achter de rug.

Wil je samen met ons mee-eten? Schrijf dan **vóór 12 maart € 25** over op **rekening Okra Trefpunt Oude Bareel BE51 8906 3432 4962**. Vermeld op de overschrijving 'Kromme Boom' en je keuze voor het eten (zie hierna) , zodat we samen kunnen zitten.

- Kipfilet met oesterzwamsaus
- Stoverij van varkenswangetjes
- Vispannetje
- Vegetarische pasta met oesterzwammen

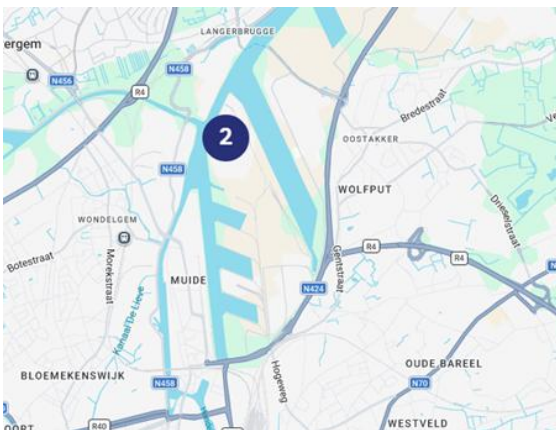
Vrijdag 3 april: Bezoek aan het recyclagebedrijf GALLOO

Recycleren is vorm geven aan de toekomst

Galoo is een van de toonaangevende **recyclagebedrijven van ferro- en non-ferrometalen en plastics** in West-Europa. Dankzij een uitgebreid netwerk van filialen in Noord-Frankrijk, België en Nederland geven ze materialen uit afgedankte consumptiegoederen (auto's, huishoudelijke apparaten), sloopafval en productieafval **een nieuw leven**. Het bedrijf stelt zo'n 800 mensen te werk. Jaarlijks recycleren ze 1 miljoen ton ferrometalen, 130 000 ton non-ferrometalen en ontmantelen ze minstens 30 schepen. Ze gaan er prat op dat ze van een afgedankt voertuig 98% recycleren.

Twee groepen van 15 personen maximum (!) krijgen de unieke kans dit bedrijf op vrijdag 3 april te bezoeken. Ter plaatse krijg je veiligheidskledij ter beschikking omdat we ons op de buitenterreinen van het bedrijf zullen verplaatsen. Goed schoeisel is nodig. Na betaling van **€ 6** op rekening Okra Trefpunt Oude Bareel **BE51 8906 3432 4962** ben je ingeschreven.

Je wordt op vrijdag 3 april om **13.45 uur** in de **Scheepzatestraat 9** in Gent (zie plan) verwacht. Info bij linda.feys@outlook.be - 0486 100 723



Committed as one
to give Earth its second nature

OKRA ACADEMIE

Gent dinsdag 10 maart 2026 - 14.30 uur

Locatie : zaal De Parel , Clemenspoort, Overwale 3, 9000 Gent

Lezing : **De figuur en invloed van Florence Nightingale.**

Spreker: **Magda Michielsens**, emeritus professor aan de Radboud Universiteit Nijmegen en Universiteit Antwerpen.

Florence Nightingale (1820-1910) is vooral bekend door haar werk als verpleegster tijdens de Krimoorlog. Ze was een rasechte wetenschapster die het denken over hygiëne, ziekenhuisarchitectuur en volksgezondheid wijzigde. Een vrouw om te ontdekken!

Prijs OKRA-leden : € 8, niet-leden € 12. Inschrijven niet nodig

Lochristi maandag 2 maart 2026 - 14. 30 uur

Locatie 't Fazantenhof, Bosdreef 5C 9080 Lochristi

Lezing : **Samenleven in diversiteit**

Spreker : **Khalid Benhaddou**, moslimtheoloog, auteur, hoofdman moskee in Gent.

Vanuit zijn moslimachtergrond brengt Khalid Benhaddou op een aangename manier zijn visie over omgaan met diversiteit. Wat zijn de verschillen en gelijkenissen tussen de diverse levensbeschouwingen? Hoe organiseren we een volwaardige dialoog tussen diverse culturen? Khalid Benhaddou schrijft ook een wekelijkse column in Knack.

Prijs OKRA-leden / niet-leden : € 10 ter plaatse te betalen.

Inschrijven is verplicht : academiellochristi@gmail.com - 0479 99 39 32

PHISHING!

Tips om je te wapenen tegen phishing : valse berichten die lijken van een echte organisatie te komen. Met de komst van artificiële intelligentie (AI) worden die trucjes alleen maar overtuigender.



TIP 5 : laat je niet vangen bij

TELEFONISCHE OPLICHTING

Telefonische oplichting neemt momenteel sterk toe!

Krijg je via een privénummer een **verzoek om je simkaart opnieuw te valideren**, omdat de kans groot is dat je anders onbereikbaar bent, dan is dit zeker phishing! Ook hier proberen ze te beweren dat je **DRINGEND actie** moet nemen. Twijfel je? Verifieer je gsm-abonnement via jouw account en kijk de status van jouw abonnement na.

De gebruikte telefoonnummers zijn privénummers of buitenlandse nummers, maar zien er **echt** uit.

In sommige gevallen laat de oplichter de telefoon slechts **één keer overgaan**. Uit nieuwsgierigheid bel je dan meestal terug en kom je terecht op **een betalend nummer wat hoge kosten aanrekent!**

BEL NOOIT TERUG naar een onbekend nummer en wees alert als je opneemt bij een onbekend nummer. **Geef nooit persoonlijke gegevens.**

Het is dan ook aangeraden om sporadisch gebruikte telefoonnummers aan te maken als contacten in je smartphone.

DOORLOPENDE ACTIVITEITEN OKRA TREFPUNT OUDE BAREEL

Schaken



Wie interesse heeft om te leren schaken of een partijtje wil spelen, is altijd welkom!

Elke dinsdagnamiddag om 14.30 uur onder begeleiding van Anne De Wilde.
Info bij : annedewilde2003@telenet.be

Fotoclub



Fotoclub donderdag 5 maart om 14u

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

Lijndansen



Lijndansen elke dinsdag van 14 tot 16.15 uur

Info bij annie_mussely@hotmail.com

Padel



Elke donderdagvoormiddag van 8.30 uur tot 11.30 uur en van 13 uur tot 16 uur op TC De Krijte - Oostakker.

Info bij dirk.vantroos@skynet.be of 0473992036

Petanquen



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

Info bij paul.deduytsche@gmail.com

Genealogie



Donderdag 12 maart om 14.30 uur.

Info: André.de.bock@skynet.be eddywoussen@telenet.be

Praetcafé



Donderdag 12 maart om 14.30 uur

Info bij gilbert.praet@skynet.be 0476 90 59 72

hildedecock996@gmail.com 0473 84 72 34

Wandelvoetbal



Elke maandag.

Tijdstip en plaats afhankelijk van weersomstandigheden

Info bij dirk.verdonck2@telenet.be

Weekwandeling



Elke donderdagvoormiddag om 9.30 uur 4,5 km of 7,5 km wandelen en elke dinsdagnamiddag om 14 uur.

Start aan hoek Lijsterbesdreef /Nachtegaaldreef.

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

Zondagsgevoel



Zondag 15 maart om 15 uur in kring Westveld

Info bij annie_mussely@hotmail.com 09 228 84 72

moniek.degheest@hotmail.com

Zondagswandeling



Onder voorbehoud van de maandelijkse stadswandeling op zondag 29 maart om 10 uur onder de stadshal met Jacques Braeckman.

Afsluiten met aperitief.

Info annie_mussely@hotmail.com 0479/29 22 56

Zwemmen



Elke maandagnamiddag van 15.30 uur tot 16.30 uur

Samenkomen aan ingang Rozebroeken-zwembad om 15.15 uur.

Info bij dirk.vantroos@skynet.be 0473 99 20 36

Samen uit eten



Vrijdag 27 maart om 12 uur in restaurant Arbed in

Kerkstraat 108 Gentbrugge. Inschrijven door vóór 20 maart

€ 17 over te schrijven op rekening Okra Trefpunt Oude Bareel

BE51 8906 3432 4962. Kansentarief contacteer Hilde eerst.

We vertrekken om 11u met bus aan P&R Carrefour tot Dampoort waar we bus 11 naar Gentbrugge nemen.

Info bij hildedecock996@gmail.com of 0473 84 72 34

Fietsen



Donderdag 19 maart 2026 fietsen we de Sierteeltroute. Start om 14 uur aan de kring. Helm en hesje warm aanbevolen
Info bij Marcel : persijn.geeraert@scarlet.be

Floralien 2026

Er zijn nog kaarten voor de Floralien op

- 4 mei om 9 uur
- 4 mei om 16 uur
- 5 mei om 16 uur



Na betaling van **€ 18 per persoon** op rekening Okra Trefpunt Oude Bareel **BE51 8906 3432 4962** ben je ingeschreven.

DATA OM TE ONTHOUDEN

- | | |
|--------------------|--|
| - Vrijdag 3 april | Bezoek aan het recyclagebedrijf Galloo |
| - Maandag 6 april | Maandwandeling Drongen |
| - Maandag 13 april | Daguitstap Brussel : rondleiding in de Nationale Bank van België + Bezoek met gids aan het BELVUE museum |
| - Vrijdag 17 april | Palliatieve zorg door Jan De Meester |
| - Dinsdag 28 april | MSK Gent met gids: Vrouwelijke kunstenaars van Antwerpen tot Amsterdam 1600 - 1750 |



Tijd

*De tijd bepaalt wie je in je leven ontmoet,
je hart bepaalt wie je in je leven toelaat,
maar je gedrag bepaalt wie er in je leven blijft
Maak je geen zorgen voor morgen,
Leef vandaag en doe het traag*

Uit het Leven Gegrepen

Kleine, herkenbare momenten die je doen glimlachen, zuchten of knikken van herkenning.

Moment 1 – De afstandsbediening

Je zoekt haar minutenlang, tot blijkt dat ze gewoon in je hand zit.

Moment 2 – De buur

Je zwaait enthousiast, tot je beseft dat hij iemand achter je groette.

Moment 3 – Het lijstje

Je gaat naar de winkel voor één ding en komt terug met alles behalve dat.

Soms zit het mooiste in de kleinste momenten.

Uit de wekelijkse nieuwsbrief van www.SeniorenNet.be

In Memoriam

Met oprechte deelneming melden wij het overlijden van:

† 3/02/2026

Dhr. Luyckx Roger

Weduwnaar van mevr. Moens Paula

† 6/02/2026

Dhr. Opdecam Raphaël

Echtgenoot van mevr. De Keyser Agnes