



OKRA ONZE-LIEVE-VROUW VAN TROOST HEVERLEE

Philippe BARBAIX
Secretaris
Sparrendreef 18 / 0301,
3001 HEVERLEE
Barbaix-vermeersch@skynet.be
gsm 0494 22 55 52

Josée PEETERS
Teamleidster
Duinberglaan 112,
3001 HEVERLEE
mariejoseepeeters@hotmail.com
Argenta BE07 9730 3077 1666

NIEUWSBRIEF SEPTEMBER 2024



IN MEMORIAM

Wij melden u het overlijden van de

Heer Walter FRANSSENS

Geboren in Leuven 26 mei 1939 en er overleden op 3 augustus 2024
echtgenoot van Alida Kimps.

Walter en Alida zijn lid geweest van ons trefpunt.

Wij melden u het overlijden van de

Heer Bart JANSSEN

Grafisch ontwerper

Geboren in Leuven op 1 september 1970 en overleden op 16 augustus 2024
zoon van Godelieve FRICKEL en Leo JANSSEN.

Godelieve is lid van Ons trefpunt.



SLAAPWEL - LEDENVERGADERING 16 JULI

Voordracht gegeven door psychologe Sandra Pirrera.

De voordracht was zeer interessant. Wij hebben veel over slapen bijgeleerd, te veel om hier allemaal op te noemen. Enkele voorbeelden toch. De nachtrust verschilt van mens tot mens. Dieren hebben in de loop van hun ontwikkeling hun slaappatroon aangepast. Ze slapen soms langer, soms korter en vaker, en dit in functie van hun overlevingsstrategie. Grote zeezoogdieren gebruiken tijdens hun slaap slechts één hersenhelft terwijl de andere instaat voor het overleven en voldoende alert moet te blijven met het oog op mogelijke gevaren.

En waar komt het gezegde 'Een uiltje vangen?' vandaan? Dit doe je best overdag terwijl hij slaapt! Zoals je ziet: het is een complexe materie.

Tijdens de voordracht bood Sandra ons tal van tips, logische verklaringen aan maar vooral de raad te



overleggen met je huisdokter. Een goede nachtrust beschermt je tegen ziekte. Zeg dus nooit “Ik ben 75 jaar, ik heb statistisch al 25 jaar geslapen. ik weet er dus alles van en zal het wel zelf oplossen!”

Na de voorstelling konden wij het boek van Sandra aankopen. Het boek brengt de slaap in de late volwassenheid in kaart en werd geschreven op vraag van seniorenverenigingen. Wij hopen dat onze spreekster ons niet kwalijk genomen heeft dat wij deze namiddag afgesloten hebben met een chocomousse en koffie, twee elementen die de nachtrust kunnen verstoren.

GELUKKIGE VERJAARDAG

1 Lieve Marteau – 6 Van Brussel Elisa – 12 Raymond Van Rengen
17 Roger De Grieck - 18 Flora Vandeput – 22 Nieke Geets - 23 Louis Desmet
26 Jozefa Dubois - 27 Ghislaine Vande Poel.

PROGRAMMA SEPTEMBER

SENIORS AT THE MOVIES DI 10 SEP OM 14.00 UUR KINEPOLIS LEUVEN

'One Life' vertelt het inspirerende, waargebeurde verhaal van Sir Nicholas Winton, door wiens inspanningen aan de vooravond van de Tweede Wereldoorlog meer dan zeshonderd kinderen uit de handen van de Nazi's werden gered. Jarenlang zette hij en een aantal vrienden zich in om de kinderen veilig naar het Verenigd Koninkrijk te brengen, waar zij veelal geadopteerd werden door Britse gezinnen. Vijftig jaar later, in 1988, verwijt Nicholas zichzelf echter dat hij niet genoeg heeft gedaan om alle kinderen te redden. Pas als het BBC-programma 'That's Life!' hem uitnodigt om in hun programma te verschijnen, gebeurt er iets waardoor hij eindelijk in het reine begint te komen met het schuldgevoel en het verdriet dat hij al vijf decennia met zich meedraagt.

SPORT

Fietsen

Indien het weer het toelaat fietsen wij elke woensdagnamiddag. Wij vertrekken aan de kerk om 14.00 uur. Belangstelling? Geef uw naam door aan de verantwoordelijke.
Verantwoordelijken: Tine en Josée.

Wandelen

Op 24 september. Wandelen achter het station, onder de Tiensesteenweg naar de Abdijmolen waar we dan even kunnen napraten. Iets meer dan 3 kilometer goed begaanbare weg. We komen samen aan de ingang van het station om 14.15 uur.
Ann en Lieve

JAARFEEST DINSDAG 17 SEPTEMBER 11.00 UUR

Programma

11.00 u. Eucharistieviering opgedragen door pater Petrus Nguyen Van Anh o.s.a.
12.00 u. Aperitief
12.30 u. Italiaans buffet opgediend door onze trouwe traiteur.

Thema

Na de talrijke lekkere BBQ's in de parochie hebben wij gekozen voor een Italiaans buffet met warme en koude gerechten. Dit alles overgoten met aangepaste wijnen. Bovendien biedt deze formule ons de kans om met de vrienden van gedachten te wisselen of mooie vakantieherinneringen op te halen. Feesten is niet enkel eten...

Bijdrage in de kosten

OKRA-leden: € 48,00 Niet-leden: € 53,00

Inschrijven VOOR 8 september 2024 via:

- GSM (Tine) 0494 22 55 52 of 016 40 17 31
- E-mail barbaix-vermeersch@skynet.be
- Door storting van het bedrag op rekening B07 9730 3077 1666

LIDGELD

Het lidgeld kan betaald worden vanaf **1 september** op rekening van het nummer BE07 9730 3077 1666 van Trefpunt Onze-Lieve-Vrouw van Troost. Het lidgeld bedraagt:

- OKRA-lid: € 31 één persoon
- OKRA-gezinlid: € 52 familiaal meerder personen op één adres)
- Bewoner woonzorgcentrum: € 12
- Partner bewoner woonzorgcentrum: € 12
- Sympathisant: € 25

Nieuwe leden zijn verzekerd van 1 september 2024 tot 31 december 2025.

LEUKE ZOMERACTIVITEIT

Er resten je nog enkele dagen om deel te nemen aan de zoektocht in Bertem georganiseerd door OKRA en de zoektocht op de Stadsbegraafplaats Leuven (Philipssite) Hierna enkele gegevens georganiseerd door de Pastorale Zone Leuven aan de Dijle en de Federatie Heverlee.

Zomerzoektocht OKRA

Gaat dit jaar door in Bertem. En loopt van **1 juli tot 30 september**. Opdracht kun je kopen Café 't Blok Gemeenteplein 2, Bertem of 100 meter verder in Café Sportwereld Kerkstraat 4, Bertem. Kostprijs € 3. De omloop bedraagt 5 kilometer.

Zoektocht Kerk&leven.

Wie de stadsbegraafplaats Leuven bezoekt zal opmerken dat mensen zichtbaar aanwezig zijn, onkruid wieden, fietsend, rustend of mijmerend op een trooststoel. Ze zullen zich realiseren dat het kerkhof niet alleen een verzameling is van een ontelbaar aantal graven. Er is natuur, kunst en respect voor het verleden, een mooie plaats om te koesteren. Kortom, deze site is een plek waar niets verloren gaat en die niet mag verbannen worden uit onze samenleving. (Zie ook Sport wandelen)

IN HET VERSCHIET

Infosessie - Stamboomonderzoek

Altijd al meer willen weten over stamboomonderzoek? Dan is deze infosessie ideaal voor jou! Familiekunde Vlaanderen geeft meer uitleg over stamboomonderzoek en hoe er aan te beginnen. Er wordt ook een casus voorgesteld. 18 oktober 10-12 uur CM-KESSEL-LO. Cursus op 8, 15 en 22 november in CM (€ 25)



Vorming - Phising, laat u niet vangen! Zaal Pakenhof 8 oktober om 19.00 uur

Veel mensen hebben er van gehoord, veel mensen begrijpen het niet tot ze niets vermoedend slachtoffer worden en hun rekening wat lichter gemaakt werd. In de voordracht 'Laat u niet vangen' zal de heer Van Duyck ons een reeks tips geven om ons niet te laten vangen. Hij zal ons NIET tot IT-er vormen maar ons tips geven om problemen te vermijden. Computers en smartphones zijn immers rare tuigen, je kunt er mee bellen, televisie kijken, surfen en vissen! De vorming duurt ongeveer 2 uur en dertig minuten, een kleine pauze inbegrepen.

Inhoudelijk krijg je in een eerste deel uitleg over wat Safeonweb is. We benadrukken het belang van privacy en software updates, we leren hoe je sterke wachtwoorden maakt, waarom dubbele beveiliging zo belangrijk is en hoe je veilig surft en online betalingen uitvoert. Ook leer je valse e-mails en valse URL's herkennen. Na een korte pauze worden in deel 2 verschillende vormen van online fraude getoond en leer je hoe je ze kan herkennen. Een blik op de toekomst sluit de vorming af.

Zelf heb je niets nodig om de vorming te volgen, het is geen '**doe-vorming**' het is een wandeling door een woud van valstrikken. De valstrikken herkennen of u aansporen tot voorzichtigheid dat is het doel.

Iedereen is welkom. Aan leden van andere trefpunten of niet OKRA-leden vragen wij volgende gegevens naam, voornaam en volledig adres. Deze gegevens zijn nodig voor de administratie van de spreker. (Van OKRA-leden OLV Troost hebben we de gegevens) **Inschrijving is NOODZAKELIJK om te kunnen deelnemen.**

WEETJES

**Augustinusdag te Gent Sint-Stefanusklooster op 5 Okt van 14.00 tot 17.00 uur.
Gastvrijheid in turbulente tijden: wat na Augustinus?**

- Anthony Dupont zal spreken over gastvrijheid bij Augustinus.
- Lode Van Hecke zal spreken over gastvrijheid in de Kerk vandaag.
- Reginald Moreels zal het hebben over gastvrijheid in de huidige maatschappij.

Nadien is er mogelijkheid tot het stellen van vragen aan de sprekers.

Het programma werd aangepast: er zal geen lunch aangeboden worden en er zal geen publicatie zijn. Deelname is gratis, wel dient u zich in te schrijven vóór 1 oktober **Inschrijven gebeurt door te mailen naar info@thagaste.be of te bellen naar 0476 23 11 78**

Priester- en diakenwijding 14 September

Met grote vreugde kondigen wij aan dat op zaterdag 14 september 2024 om 10.00 uur bisschop, Mgr. Koen Vanhoutte, hulpbisschop van het aartsbisdom Mechelen-Brussel, onze medebroeder



**Petrus Nguyen Van Anh o.s.a. tot priester zal wijden
en onze medebroeder Koffi Kodjo Senou Isidore o.s.a. tot diaken**

in een plechtige viering in de Sint-Stefanuskerk te Gent. U bent van harte uitgenodigd om deze bijzondere gelegenheid bij te wonen en in de komende tijd voor broeder Petrus Anh en broeder Isidore te bidden. Na de viering bent u eveneens van harte welkom op de receptie, waar u de wijdelingen kunt feliciteren.



GEZONDHEID, MIS DIT AANBOD NIET!!!!

Dit najaar start een nieuwe vaccinatiecampagne tegen COVID-19 en griep. De Hoge Gezondheidsraad raadt aan dat volgende risicogroepen een extra **mRNA COVID-19 boosterdosis krijgen in september-oktober én een griepvaccin vanaf de tweede helft van oktober:**

- **65-plussers** en personen in langdurige zorg
- **Immuun-gecompromitteerde** en mensen met co-morbiditeit (en huisgenoten)