

Wat hebben we in petto voor augustus?

Beste Okra-lid, beste Okra-sympathisant,

Ook al is Okra-Boutersem in vakantiemodus, ons maandelijks Okra-Café blijft open. Je kan er zoals steeds terecht voor een gezellige babbel bij een lekker drankje.

Vergeet de laatste maandag van augustus onze 'Spelletjes zonder grenzen' niet. Een aangename namiddag waar je een rustige babbel bij een drankje kunt afwisselen met een gooi naar één van de medailles. Misschien ligt de beker binnen handbereik. Breng de kleinkinderen zeker mee om samen te genieten.

Slaat de verveling toe, dan kan je nog altijd terecht in de rubriek 'wandelen en fietsen'.

Jullie reageerden massaal op onze bevraging. Jullie betrokkenheid motiveert de kerngroep voor de uitwerking van het programma voor volgend jaar. Het belooft een pittige planningsvergadering te worden! Antwoorden op de bevraging kan nog tot 1 september.

Geniet verder van de vakantieperiode en hopelijk ontmoeten we jullie binnenkort op één van onze activiteiten.

De kerngroep

JAARPROGRAMMA Interesse in ons volledig jaarprogramma? Je vindt het in onze handige zakkalender in de Bib-Boutersem en op de info-tafel in ons Okra-Café.

Downloaden kan ook: [klik hier](#).

LEDENMAGAZINE Wil je meer weten over Okra? Het maandelijks ledenmagazine vertelt je alles over actuele onderwerpen die senioren aanbelangen.

[klik hier](#) om het meest recente ledenmagazine te downloaden.

Heb je suggesties om deze mail te verbeteren of om de communicatie naar jullie te verbeteren, stuur ze door per e-mail. Ken je iemand die blij zou zijn met deze programmamail, geef dan het emailadres door aan info@okraboutersem.be

De wereld van Okra-Boutersem

● Donderdag 21 augustus – 14.00 tot 18.00 uur

Georganiseerd door Okra-Boutersem

Maandelijks Okra-Café

Okra-Café



Boutersem

Elke maand wordt het gezelliger in ons Okra-Café. Het heeft al geruime tijd een vast plaatsje in de agenda's van onze leden en sympathisanten. Is dit bij jou nog niet het geval? Je mist iets – noteer het toch maar in je agenda. Je zal er geen spijt van hebben.

Elke maand zien we nieuwe gezichten in ons Okra-Café.

Onze koffie met taart smaakt altijd naar meer en de drankjes serveren wij met liefde aan democratische prijzen. In ons Okra-Café kan je altijd terecht voor een rustige babbel, een gezelschapsspelletje of om een kaartje te leggen. 'Mexican Train Domino' en kaarters zijn zeker weer van de partij!

Iedereen is welkom en wordt met een warm hart ontvangen!

Tijdens de maanden juli en augustus zijn er geen Creatafels.

In de plaats **Haken we een mandje voor het goede doel.**

Deze zomer organiseren we bij Okra-Boutersem **een haakproject** met een hart voor de **Kyosei Foundation in Tanzania**. De gehaakte mandjes worden verkocht ten voordele van een school voor kwetsbare kinderen in Arusha, Tanzania.

De opkomst op 17 juli was een succes. We hopen jullie massaal te kunnen verwelkomen op **21 augustus** voor het tweede luik.

Hoe kan jij bijdragen? Wij voorzien het materiaal, en jij haakt met liefde een mandje! (Heb je een haakpen nr 8? Breng die dan alsjeblieft mee.)

Inschrijven met vermelding van "Haken voor Tanzania + datum" kan nog altijd via mail naar info@okraboutersem.be.

Micro-Workshop – 14.30 uur: Mijn Energiescan.



ENERGIEHUIS IGO

In deze Micro-Workshop legt een medewerker van **Het Energiehuis** uit hoe je via **Mijn Energiescan** te weten komt waar je energie kan besparen.

Het Energiehuis is een initiatief van de Vlaamse overheid dat u wegwijs maakt in de verschillende (steun)maatregelen voor energieinvestering- en renovatiewerken. Van premies, leningen en fiscale kortingen die u kan krijgen als u uw woning energiezuiniger maakt, tot informatie over hoe u kan investeren in hernieuwbare energie.

U krijgt antwoord op vragen zoals:

- **Hoe goed scoort mijn woning** op het vlak van energiegebruik?
- **Welke maatregelen** zijn er nodig om mijn energieverbruik te doen dalen? Voor welke steunmaatregelen kom ik in aanmerking?
- **Waar** kan ik terecht voor aanvullende financiering? En welke formule is voor mij de meest geschikte?

Interesse? Snel inschrijven via info@okraboutersem.be

In kleine groepjes van maximaal een tiental deelnemers wordt op duidelijke, interactieve en gemakkelijke manier één beperkt onderwerp uitgelegd. We doen dat in een korte workshop (30 minuten – maximaal 40 min) waarin je de basis uitgelegd krijgt en waarbij je zelf kan ingaan op je eigen situatie.



Iedereen welkom. De Micro-Workshops zijn gratis.

● Maandag 25 augustus – 14.00 tot 18.00 uur

Spelletjes zonder grenzen

Georganiseerd door Okra-Boutersem



Boutersem
Hier voel ik me thuis

SPELLETJES ZONDER GRENZEN

5 leuke competities.
Gratis inkom.
Pret verzekerd voor jong en oud(er).

Maandag 25 augustus 2025
Vanaf 14.00 uur

GRATIS
cocktail/
mocktail

Word jij de
winnaar
2025?



Iedereen welkom op deze actieve namiddag in ons Okra-café.
Het Keyseryk en de speelweide van de Notelaar, Stationsstraat 91,
Boutersem.

Voor deze activiteiten kan je nu al inschrijven

● **September tot december 2025**

Drum Fit – 2^e lessenreeks

Georganiseerd door Okra-Boutersem en

De beweegreden

Beste Sportievelingen,

Naar aanleiding van het initiatief Drum Fit van SAR Boutersem en het succes ervan organiseert OKRA-Boutersem samen met De Beweegreden een 2e lessenreeks Drum Fit.



De tweede lessenreeks (12 lessen) vindt plaats in het sportcomplex **Sport'O'droom** te Boutersem (Kerkomsesteenweg 49, 3370 Boutersem).

De lessenreeks zal doorgaan op **dinsdag van 17.00 uur tot 18.00 uur**

(di 2/9 – di 9/9 – di 16/9 – di 23/9 – di 30/9 – di 7/10 – di 14/10 – di 21/10 – di 4/11 – di 18/11 – di 25/11 en di 2/12/25)

Kostprijs: 84,00€ voor 12 lessen

Inschrijvingen – 30 plaatsen beschikbaar – wees er dus snel bij!

Stuur een mailtje naar: lieve.govaerts83@gmail.com met volgende gegevens:

naam, voornaam, adres, gsm nummer en eventuele gezondheidsproblemen. Nadien ontvang je een bevestiging en het rekeningnummer voor de betaling. De personen die inschrijven voor een volledige reeks krijgen voorrang. Wanneer je de volledige reeks niet kan volgen maar toch graag op de hoogte wordt gebracht als er een plaatsje vrij is, kan je dit laten weten. Je wordt dan op de reservelijst geplaatst.

Met sportieve groeten,

Lieve Govaerts

www.debeweegredentienen.be

Wandeling tegen dementie

Georganiseerd door Wandeling tegen dementie

Wandeling Tegen Dementie is een 100 % privé-initiatief voor het goede doel. Ons team bestaat uit een 30-tal enthousiaste vrijwilligers.



Wandeling
tegen Dementie

Sedert 2016 organiseren wij **jaarlijks** een wandeling waarbij de opbrengst integraal wordt geschonken aan het **Alzheimer Research Centre van de KU Leuven (ARCK)** o.l.v. professor-neuroloog Rik Vandenberghie die een team van jonge, beloftevolle wetenschappers en onderzoekers leidt.

WTD2025 is de laatste editie van Wandeling Tegen Dementie. Jullie hebben keuze uit 2 bewegwijzerde wandelingen: ééntje van **7,5 km** (+- 1 uur 40 minuten stappen) en ééntje van **13,5 km** (+- 3 uur 15 minuten stappen).

Beide routes starten vanaf de prachtige locatie **Beat The Barn** in Balen.

Langsheen uitgestrekte weilanden, waar tientallen paarden grazen en spontaan met jullie mee galopperen, volgen beide wandelingen dezelfde route tot aan de stopplaats: het plaatselijke zaaltje van Natuurpunt: **De Beekprik**.

Hier verwent een vrijwilligersteam de wandelaars met een gratis fris pintje van Jessenhofke, een heerlijke koffie van Maes-Koffie of een flesje water.

Vervolgens maken jullie kennis met de prachtige natuur van de Grote Netevallei met natuurgebieden zoals **De Vennen**, **De Most en Keiheuvel**. Mooie bosgebieden wisselen af met adembenemende vergezichten en weelderige vennengebieden.

Aan het einde van de wandeling wacht jullie een gezellig terras waar er kan nagepraat worden bij een fris drankje en kunnen jullie genieten van een lekker frietje.

Locatie: **Beat The Barn, Belgenlaan 20, 2490 Balen**. Er is voldoende parking.

Tijdstip: **starten** met de wandeling **tussen 8.00 u en 14.00 uur**.

Inschrijving: Inschrijven via deze [link](#) met opgave van je startuur.

Deelnameprijs: **19 euro** per persoon. Voor kinderen t/m 12 jaar **10 euro** per kind.

Begrepen in de deelnameprijs: volledig picknickpakket voor onderweg (blikje Tönisteiner, flesje water, belegde sandwiches van Crelem, Damhert powerreep, stuk fruit, Pieter-Jan wafeltjes), gratis drankje op stopplaats, gratis frietje + saus bij aankomst.

Zaterdag 13 september

Familiedropping

Georganiseerd door Okra Oost-Brabant

Op zaterdag 13 september organiseren we voor de eerste keer een dropping. De verzamelplaats is aan het CM-gebouw in de [Platte-Lostraat 541](#) te Kessel-Lo. Vandaar word je, al naargelang de gekozen afstand, naar je startplaats gebracht. Alle wandelaars komen aan op dezelfde eindbestemming. We laten je niet aan je lot over, je zal niet verdwalen.

Op de eindbestemming kan je genieten van een barbecue, indien je dat wenst.

Vooraf inschrijven is nodig: info@okraboutersem.be

Je inschrijving is pas geldig na overschrijving van je deelnamegeld op rekening BE42 0689 3501 4854.

We hebben 40 plaatsen per afstand – vol is volzet – wacht dus niet te lang.

Afstanden en vertrektijden:

Vertrek 15 km om 10.15 uur (eigen lunchpakket voor de middag meenemen)

Vertrek 10 km om 12.15 uur

Vertrek 5 km om 13.15 uur

Deelnameprijs:

- Met barbecue: 30 euro volwassenen en 25 euro kinderen tot 12 jaar (bus, barbecue + 1 drankbon)
- Zonder barbecue: 15 euro (bus + 1 drankbon)

Deze dropping staat open voor iedereen! Met de kinderen en kleinkinderen erbij kan je er een gezellige familiedag van maken.

Hierbij vind je de [flyer](#) van deze activiteit.



Onze centrale plaats voor deze uitstap is de plantentuin 'De Kleine Boerderij' in Merksplas. We zullen daar met een gids de plantentuin bezoeken, onze ontbijtkoek met koffie nuttigen, evenals ons middagmaal. Het middagmaal zal bestaan uit een Breugelmaaltijd, met voorafgaand soep en rijstap als afsluiter. Bij mooi weer kunnen we buiten eten onder de luifel, bij kouder weer vertoeven we in de feestschuur.

Verder is er een huifkartocht voorzien die langs de begraafplaats van de landlopers zal gaan. Je kan ook je speurneus opzetten in het belevingscentrum Colonie 7, waar we je uitdagen om alle antwoorden te vinden op ons vragenblad. Wie weet valt er wel iets te winnen. Of je kan ervoor kiezen om een mooi getal te hebben op je stappenteller en een wandeling doen van een 5-tal kilometer op het domein van Colonie 7. Er zal ook ruimte zijn om de plantentuin nog verder individueel te verkennen of te genieten in de gezellige brasserie.

Tijdlijn.

- 9.15 u. à 9.30 u. Aankomst – koffie + koffiekoek De Kleine Boerderij
- 10.15 u. Groep 1+2 (50p): 25 p begeleide wandeling door de plantentuin (1u) + 25 p huifkartocht (1u).
Groep 3+4 (50p): Zoektocht in Belevingscentrum Colonie 7 of wandeling.
- 12.15 u. Middagmaal: soep + Breugelschotel + rijstap (met koffie, thee en water)
- 14.15 u. Groepen wisselen – zelfde aanbod als de voormiddag
- 16.15 u. Einde activiteiten en nog vrij bezoek aan de plantentuin of iets drinken in de taverne
- 17.00 u. Terugrit
- 18.45u. Terug thuis

De prijs voor dit alles: **67 euro**

Uiterste datum van inschrijving is 29 juli via info@okraboutersem.be. Hierbij vind je de [flyer](#) van deze activiteit.

● 22 en 24 september

Bedrijfsbezoek Ortho Productions met

- **Huifkartocht op maandag 22 september OF**
- **Bowling op woensdag 24 september**

Georganiseerd door Okra-Boutersem

Tijdens deze uitstap biedt Okra-Boutersem jullie een dubbel programma aan. In de voormiddag bezoeken we in onze gemeente het bedrijf Ortho Productions. In de namiddag kan je kiezen tussen een huifkartocht of bowling.

Ortho Productions is een bedrijf gespecialiseerd in het verstrekken en vervaardigen van orthopedische hulpmiddelen op maat of prefab. Met een geavanceerde werkplaats met gekwalificeerde technische orthopedisten wordt dagelijks gestreefd naar kwalitatief vervaardigde apparaten. Naast orthesen en prothesen kan je er ook terecht voor een uitgebreid gamma aan mobiliteitshulpmiddelen zoals rolstoelen, rollators en elektronische scooters.



Er is in ieder geval een gevarieerd aanbod, waar iedereen wel eens iets van nodig heeft. En te weten komen wat er gebeurt in een bedrijf in onze eigen gemeente, is altijd interessant.

Na het bedrijfsbezoek nemen we een lunch in de Time-out om daarna onze namiddagactiviteit te starten.



Op maandag 22 september om 14.00 uur maken we **een huifkartocht**. We vertrekken aan de feestzalen Vogelzang te Kuntich naar de Tatanka bizonboerderij.

Op woensdag 24 september om 14.00 uur bowlen we in **Bowling Acro te Tienen**. Plezier is verzekerd. Tijdens enkele spelletjes gaan we na wie het best met de bal overweg kan.



Locatie: Ortho Productions Leuvensesteenweg 202, 3370 Boutersem.

Timing: 11.00 uur start van het bedrijfsbezoek.

Zorg dat je om 10.45 u op de parking van Ortho Productions bent.

12:30 uur lunch

14.00 uur start van de namiddagactiviteit.

Prijs: 30 euro

36 euro voor de deelnemers van woensdag die op maandag ook willen deelnemen aan de huifkartocht.

Inschrijven vóór 1 september 2025.

Je inschrijving is pas **definitief** wanneer het bedrag van **30 euro** (of 36 euro) per persoon is ontvangen op het rekeningnummer **BE42 0689 3501 4854** van **Okra-Boutersem** met de mededeling **“Ortho Productions” + namen van de deelnemers**.

Je dient ook je **gegevens door te geven**, dit kan op twee manieren:

- **Via mail:** Stuur alle noodzakelijke informatie via mail naar info@okraboutersem.be: namen, aantal personen, keuze voor de lunch (Stoofvlees met frieten of Vol-au-vent met frieten).

Er kunnen **per dag** maximaal **25** deelnemers mee. Indien we deelnemers moeten weigeren, gebruiken we de datum van betaling.

Hierbij vind je de [flyer](#) van deze activiteit.

 **Dinsdag 7 oktober**

Infosessie Veilig online kopen

Georganiseerd door Okra-Boutersem ism Bib Boutersem

In deze infosessie loodst Ilse Depré je veilig voorbij de valkuilen van online kopen.

Black Friday, Sinterklaas, Kerstmis en Nieuwjaar zijn in aantocht. Koop jij je cadeautjes graag online? En doe je dat op een veilige manier?



In deze infosessie bekijken we **het aanbod** van webshops en de werkwijze waarop je online elektronica, kledij, museumtickets en andere voorwerpen en diensten kan kopen. We doorlopen **alle stappen van het bestel- en betaalproces**.

We geven ook heel wat tips om veilig aan de slag te gaan en je niet te laten vangen door valse webshops en oplichters.

Ook **online tweedehands kopen** en verkopen komt aan bod.

Locatie: **Cultureel Centrum Boutersem**, Kerkomsesteenweg 55, 3370 Boutersem.

Tijdstip: van 10.00 u tot 12.00 uur.

GRATIS - Inschrijven verplicht via info@okraboutersem.be.

Het maximaal aantal deelnemers is **80**.

Boekvoorstelling Gonda Van der Vloet

Georganiseerd door BIB-Boutersem



Auteur en **Okra-Boutersem** lid **Gonda Van der Vloet** stelt haar tweede roman voor: Koffie, katten en Bach-cantates. Een verhaal over hoe drie gekwetste vrouwen door hun vriendschap er in slagen hun trauma's te overwinnen.

"Koffie, katten en Bach-cantates" is een ode aan de helende kracht van de vriendschap tussen drie vrouwen uit drie verschillende generaties, die elk een rugzak met zich mee torsen. Ze komen toevallig in hetzelfde appartementsgebouw terecht, sluiten vriendschap en helpen elkaar hun trauma's te overwinnen.

Auteur **Gonda Van der Vloet** wordt over haar boek geïnterviewd door **Femke Hoebrechts**. Er wordt ook uit voorgelezen en er is mogelijkheid tot vragen stellen.

Celliste **Isabelle Robesyn** luistert de avond muzikaal op.

De boekvoorstelling vindt plaats **om 20.00 uur in de Bib Boutersem**, kerkomsesteenweg 55, 3370 Boutersem. Het aantal plaatsen is beperkt tot **45**.

De deelname is gratis - Vooraf inschrijven via [deze link](#).

 **Dinsdag 21 oktober**

Daguitstap De kaasboerin

Georganiseerd door Okra-Boutersem

Op 21 oktober 2025 organiseert Okra-Boutersem een muzikale uitstap naar **De Kaasboerin** te Mol-Postel. De leden van S-Plus van Boutersem zijn van harte uitgenodigd om met ons mee te gaan.

De Kaasboerin staat wijd en zijd bekend voor zijn populaire middagshows. Een mooie middag uit: plezier, lach, sfeer en een lekkere maaltijd mag je er zeker verwachten.

Hou je van Nederlandstalige muziek en veel ambiance? Dan is deze uitstap iets voor jou.

Het showprogramma wordt verzorgd door **Günther Neefs, Ronnie Tober, Kurt Crabbé, Marjan Berger, Miss Michelle & The Stardancers**.



Voor deze muzikale uitstap voorzien we vervoer met een luxe autocar.

Locatie: De Kaasboerin, Eerselseweg 99 - 2400 Mol-Postel

Programma:

- 10.00 uur: Vertrek met de bus aan het Cultureel Centrum van Boutersem, Kerkomsesteenweg 49, 3370 Boutersem. Samenkomst om 09.45 uur.
- 11.00 uur: Aankomst bij De Kaasboerin met hartelijk onthaal.
- 12.00 uur: Heerlijk 3-gangendiner
- 14.00 uur: Spetterend showprogramma
- 18.00 uur: Avondlunch
- 19.00 uur Terugkeer naar huis

Prijs: 69 euro met lunch en vervoer.

Inschrijven vóór 15 september 2025.

Je inschrijving is pas **definitief** wanneer het bedrag van **69 euro** per persoon is ontvangen op het rekeningnummer **BE42 0689 3501 4854** van **Okra-Boutersem** met de mededeling **“De Kaasboerin” + namen van de deelnemers**.

Je dient ook je **gegevens (naam en aantal personen)** door te geven via mail naar info@okraboutersem.be.

Er kunnen maximaal **48** deelnemers mee. Indien we deelnemers moeten weigeren, gebruiken we de datum van betaling.

Hierbij vind je de [flyer](#) van deze activiteit.

Deze activiteiten noteer je al best in je agenda

1 juli tot 30 september

Okra zomerzoektocht

Georganiseerd door Okra Oost-Brabant



Dit jaar strijken we met de zomerzoektocht in Rillaar neer. Zoals steeds loopt de zoektocht van 1 juli tot 30 september. Een deelnameformulier kost 3 euro.

De plaatsen waar je de antwoordformulieren en brochure kan kopen zijn:

- De 8ste Hemel, Diestsesteenweg 313, Rillaar – open vanaf 10 uur – woensdag gesloten.

- Apotheek Verhaege- Laga, Diestsesteenweg 352, Rillaar

open vanaf 8.30 uur – gesloten zaterdagmiddag en zondag.

Er zullen weer 10 winnaars zijn. De hoofdprijs heeft een waarde van 45 euro en de 10de prijs heeft nog steeds een waarde van ongeveer 10 euro.

We kunnen al meegeven dat de prijsuitreiking zal plaatsvinden op maandag 20 oktober om 14.00 uur op een leuke locatie. Deelnemers die hun formulier inzenden, krijgen meer info begin oktober.

Hierbij vind je de [flyer](#) van deze activiteit.

Maandag 27 oktober

Bloemschikatelier



Georganiseerd door Okra-Boutersem



Via deze weg willen we jullie laten weten dat **de datum** van het bloemschikatelier in de maand oktober **gewijzigd** is.

Het bloemschikatelier zal op **maandag 27 oktober** om 19.00 u doorgaan in plaats van op **donderdag 30 oktober** zoals aangekondigd in het jaarprogramma.

Wil je graag lid worden van Okra-Boutersem?

Door lid te worden van Okra-Boutersem kies je voor een vereniging die nauw aansluit op jouw leefwereld: gevarieerd, dynamisch en interessant. Lid worden van Okra-Boutersem is kiezen voor een totaalbeleving.

Als Okra-lid kan je voordelig deelnemen aan alle Okra-activiteiten. [Als lid van Okra-Boutersem krijg je regelmatig een extra korting op activiteiten die we zelf organiseren en verrassen wij je soms met een leuke attentie.](#)

Nieuwe leden krijgen ook nog onze mooie welkomsattentie (zolang de voorraad strekt).

Het lidgeld voor 2025 is **31 euro** per persoon, **52 euro** voor een gezin (alle inwonenden).

[Lid worden is eenvoudig](#): Stuur een mail naar info@okraboutersem.be. Reinhilde neemt dan contact met jou op om alles vlot te regelen.

Ben je CM-lid en word je voor de eerste keer lid van Okra, dan krijg je eenmalig een tussenkomst van 10 euro.



Onze fotoalbums

Jullie weten het al, wij maken fotoalbums van onze activiteiten. Zo hebben de deelnemers steeds een mooie herinnering en kunnen zij die er niet waren, genieten van wat zij misten. Ondertussen hebben we al **een 20-tal albums** waarmee je herinneringen kan ophalen.

[Maakte je recent kennis met Okra-Boutersem?](#) Ga eens proeven van de sfeer bij Okra-Boutersem.

Je kan de albums bekijken met één klik: [klik hier voor het overzicht van al onze albums.](#)

Wandelen en fietsen met Okra Regio Oost-Brabant.



Regionale wandelingen

De regio Oost-Brabant organiseert elke maand wandelingen in en buiten de regio.

Het volledige aanbod [vind je hier](#).



Doortrappers

Regelmatig worden er regionale fietstochten georganiseerd in samenwerking met lokale trefpunten. Via [deze link](#) kan je de planning van deze tochten voor 2025 terugvinden.

De Okra-kerngroep

De leden van onze kerngroep:

Reinhilde Thijs, 0473 76 45 85, reinhildethijs@telenet.be

Piet Elsen, 0471 89 31 49, pi.elsen@skynet.be

Martha Ickx, 0479 96 73 95, marthaickx81@gmail.com

Marie-Rose Crabbé, 0495 10 11 43, marie-rose.crabbe@skynet.be

Marc Rentmeesters, 0499 28 44 87, mark.rentmeesters@telenet.be

Lucien Coekaerts, 0495 10 11 43, lucien.coekaerts@kuleuven.be

Jos Verrelst, 0475 58 46 69, verrelst.jos@gmail.com

Jeannine Laurent, 016 73 36 11, boogaerts.laurent@telenet.be

Gerda Happaerts, 0475 84 05 13, gerdahappaerts@gmail.com