

## Wat hebben we in petto voor december?

*Beste Okra-lid, beste Okra-sympathisant,*

*De winter staat voor de deur en brengt ons alweer een stap dichterbij het einde van een jaar vol mooie activiteiten. Onze jaarlijkse herfstwandeling op 11 november was een ongekend succes. De meer dan 90 wandelaars hebben onder een stralend zonnetje genoten van de prachtige herfstkleuren. De Boerenzaal was te klein om iedereen te laten genieten van onze heerlijke, zelfgebakken pannenkoeken en een warme choco.*

*Op vrijdag 5 december verwelkomen we jullie opnieuw in de Boerenzaal voor een vrolijke namiddag bingo met een muzikale twist! We kijken al uit naar jullie muzikale kennis en talenten. Het jaar sluiten we op 18 december af met ons laatste Okra-café van 2025. Hier mogen we naast de gebruikelijke activiteiten een muzikaal optreden van de leerlingen van de Notelaar beleven.*

*Na de feestdagen gaan we vol goede moed van start met de activiteiten van het nieuwe jaar. Alle informatie hierover vinden jullie verder in deze programmamail. Mis zeker de inschrijving voor de ledenlunch op 17 januari niet (zie pagina 5).*

*Met Kerstmis wensen we jullie warmte, licht en de nabijheid van familie en vrienden. Moge deze dagen gevuld zijn met rust, liefde en oprechte verbondenheid. Dat jullie mogen genieten van kleine geluismomenten en elkaars aanwezigheid.*

**Fijne, warme Kerstdagen.**

*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](mailto:info@okraboutersem.be).

# De wereld van Okra-Boutersem

🕒 **Vrijdag 5 december – 14.00 tot 18.00 uur**

**Muzikale Bingo met DJ Jan Vanhoof**

*Georganiseerd door Okra-Boutersem*

- **Test je muziekkennis**
- **Speel je kaart vol**

**We sluiten het jaar af met een bruisende muzikale bingo waar muziek en spel samenkomen!**

DJ Jan Vanhoof, een geboren entertainer, zal de namiddag in goede banen leiden. Test je muziekkennis, zing mee met bekende hits en maak kans op leuke prijzen.

De Muzikale Bingo werkt **niet met getallen maar met Nederlandstalige liedjes**. Omdat De Muzikale Bingo voor iedereen een feest moet zijn (ook als je het liedje niet zou kennen), is er voor gezorgd dat de titel van het liedje op z'n minst een keer wordt gezongen.



De DJ laat de liedjes horen. Hoor je een liedje dat bij jou op de kaart staat, dan streep je dat door. Wie het eerst het bovenste rijtje vol heeft, roept **bingo!** Net een gewone bingo eigenlijk. De Muzikale Bingo is niet alleen spannend maar ook ontspannend.

**Locatie:** **De Boerenzaal**, Malendriesstraat 51, 3370 Kerkom-Boutersem.

**Timing:** **Van 14.00 uur tot 18.00 uur.**

Om **14.15 uur** start de muzikale bingo. Zorg dat je op tijd bent.

**Prijs:** Gratis voor Okra-leden.

Niet-leden betalen ter plaatse 5 euro.

**Inschrijving:** **Inschrijven vóór 30 november 2025.** Dit kan via de inschrijvingstrook in [de flyer](#) of door een mailtje naar [info@okraboutersem.be](mailto:info@okraboutersem.be).

Het maximaal aantal deelnemers is **70!**

Indien we deelnemers moeten weigeren, gebruiken we de datum van inschrijving.

De digitalisering van onze maatschappij heeft een grote invloed op ons dagelijks leven. Computers, smartphones en tablets worden gebruikt voor alledaagse taken. Er is echter ook een belangrijke keerzijde aan deze ‘**digitale sneltrein**’. Cyber-criminelen spelen er namelijk handig op in, met steeds meer geavanceerde technieken. Veiligheid op het internet is daarom belangrijker dan ooit.

**Cybercriminaliteit** is alomtegenwoordig en wordt bestempeld als de snelst groeiende vorm van criminaliteit. Via de verschillende mediakanalen worden we vandaag de dag overstelpt met termen die eigen zijn aan deze specifieke categorie van criminaliteit. Denk maar aan **phishing, hacking en money muling**.

De Heer **Dirk Wijnants**, vrijwilliger bij de dienst cyberpreventie van de stad Diest is opgeleid tot ‘cyberpreventieadviseur’. Hij geeft ons "tips and tricks" om je beter te beschermen tegen online oplichting en phishing. Hij informeert, sensibiliseert en adviseert en biedt op een enthousiaste en laagdrempelige manier informatie en advies aan.

Wat komt er allemaal aan bod?

- Hoe weet ik of een website betrouwbaar is?
- Hoe herken ik een phishing e-mail?
- Wat kan ik doen om geen slachtoffer te worden van cybercriminelen?
- Wat moet ik doen als ik online word opgelicht?

**Waar?**

CC Begijnhof (aula), Infirmieriestraat, 3290 Diest

**Prijs?**

10 euro (8 euro voor OKRA-leden)

🕒 **Donderdag 18 december – 14.00 tot 18.00 uur**

## **Maandelijks Okra-Café**

*Georganiseerd door Okra-Boutersem*

*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!**

**Creatafels vanaf 15.00 uur: Coquilles Saint-Jacques**

*Wij maken er pareltjes van...*

Staan Sint-Jacobsschelpen dit jaar op jullie feestmenu? Wij gaan aan de slag met lege schelpen die we gaan omtoveren tot kleine kunstwerkjes met de **decoupage-techniek**.



Je versierde schelp wordt een uniek schaalpje: perfect voor sieraden, pralines, of gewoon als sfeervolle decoratie in huis.

Ons **crea-team** zorgt voor de schelpen, servetten en natuurlijk de nodige hulp (en gezelligheid!).

Wil je een persoonlijke toets geven aan je creatie? Breng gerust je eigen favoriete servetten of motiefjes mee, of je nu houdt van iets feestelijks, klassieks of juist iets vrolijk moderns. Zo wordt jouw schaalpje helemaal uniek! Het wordt een gezellige namiddag vol kleur, knutselplezier en feeststemming! ☀️



*Aarzel niet te lang met inschrijven, wij reserveren 18 plaatsen.*

**Vooraf inschrijven is noodzakelijk.** Schrijf je via [info@okraboutersem.be](mailto:info@okraboutersem.be) in voor een plaatsje aan de creatafels van 18 december 2025.

**Schrijf niet vrijblijvend in. Wij kopen voor jullie alle materiaal in. Voor een deelname vragen wij € 2 aan Okra-leden en € 4 aan niet-leden.**

Hier vind je [de flyer](#).

**In december is er geen micro-workshop. Wel worden we door de kinderen van de school De Notelaar verrast met hun kerstliedjes.**

# Voor deze activiteiten kan je nu inschrijven

● **Zaterdag 17 januari – 12.00 uur tot 17.00 uur**

## Ledenlunch

*Georganiseerd door Okra-Boutersem*



Na enkele succesvolle brunch-edities kiezen we dit jaar voor een **lunchformule**. De locatie blijft dezelfde als vorige keer: **Feestzalen Vogelzang in Kuntich**.

We verwachten een mooie opkomst, want ons ledenaantal blijft groeien – intussen zijn we met maar liefst **180 leden**!

Zoals de traditie het wil, blikken we even terug op het voorbije jaar en stellen we het programma van 2026 aan jullie voor. Het kernteam heeft hard gewerkt om dit programma tijdig rond te krijgen.

### Afspraak:



- **17 januari 2026 om 12.00 uur**
- **Leuvenselaan 534, 3300 Kuntich-Tienen**
- **Ruime parking naast de feestzaal**

**Prijs:** **65 euro** voor Okra-leden; niet-Okra-leden betalen **70 euro**.

Wij komen tussen voor de leden van Okra-Boutersem. Zij betalen slechts **55 euro**.

**Schrijf je in vóór 3 januari. Er is een maximum van 120 deelnemers!**

Op deze prachtige locatie genieten we samen van een heerlijke lunch. Ideaal om in een gezellige sfeer bij te praten en te genieten van elkaars gezelschap.

**Het menu voor deze dag** ziet er als volgt uit:

- *Aperitief met 3 warme of koude hapjes*
- *Cocktail van zalm, krab en garnalen*
- *Aspergeroomsoep met bieslook*
- *Kalkoenfilet met seizoengroenten, champignonroomsaus en kroketten*
- *Desserten variatie (ijs met fruit, chocomousse, javanais en tiramisu)*
- *Koffie en versnapering*

*Inbegrepen: 2 glazen aperitief, 3 glazen huiswijn en 3 glazen water.*

Schrijft in voor een plaatsje aan de ledenlunch 2026. Dit kan via de inschrijvingsstrook in de [flyer](#) of per mail naar [info@okraboutersem.be](mailto:info@okraboutersem.be).

Je inschrijving is in orde als we ook de betaling van **55/65/70** euro per persoon ontvangen hebben op onze rekening **BE42 0689 3501 4854** van Okra-Boutersem met in de mededeling “Ledenlunch” en de naam/ namen van de deelnemer(s).

● Dinsdag 20 januari – 14.30 tot 18.00 uur

## Nieuwjaarsconcert – Mechels Kamerorkest

*Georganiseerd door Okra-Oost Brabant*



Het Mechels Kamerorkest brengt ons een aantal klassiekers met **An der shônen blauen Donau**, **de Radetzky Mars** en **de ouverture van Die Fledermaus**. Samen met piano-virtuoos JC Vanden Eynden brengen ze het 23ste pianoconcerto van Mozart.

Verder brengt het orkest de **5de symfonie van Schubert**. Na deze streling voor het oor, bieden we zoals steeds een receptie aan, waar je gezellig kan napraten en de beste wensen voor het nieuwe jaar kan uitwisselen.

**Waar:** Den Egger in Scherpenheuvel.

**Prijs:** 35 euro (**30 euro** voor OKRA-leden).

Om jullie comfortabel naar het Nieuwjaarsconcert te brengen, stelt Okra Cluster Tienen busvervoer ter beschikking. Deelname aan het vervoer kost **15 euro** per persoon.

Kaarten zijn te verkrijgen via je trefpunt tot einde december 2025.

**Inschrijven** kan door een mail te sturen naar [info@okraboutersem.be](mailto:info@okraboutersem.be) met opgave van je naam en het aantal personen.

Je inschrijving is in orde als we ook de betaling van **30/45/35/50** euro per persoon ontvangen hebben op onze rekening **BE42 0689 3501 4854** van Okra-Boutersem met in de mededeling “Nieuwjaarsconcert” en de naam/ namen van de deelnemer(s).

## Drum Fit – 3<sup>e</sup> 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 3e lessenreeks Drum Fit.



De **3e lessenreeks** (10 lessen) vindt opnieuw plaats in het sportcomplex Sport'O'droom te Boutersem (Kerkomsesteenweg 49, 3370 Boutersem).

De lessenreeks zal doorgaan **op dinsdag van 17u00 tot 18u00**

(di 6/1/26 – di 13/1 – di 20/1 – di 27/1 – di 3/2 – di 10/2 – di 24/2 – di 3/3 – di 10/3 en di 24/3/26)

**Kostprijs:** 70,00€ voor 10 lessen (geen ervaring vereist)

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

Stuur een mailtje naar: [lieve.govaerts83@gmail.com](mailto: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: laat dit gerust weten, dan word je op de reservelijst geplaatst.

Met sportieve groeten,

Lieve Govaerts

[www.debeweegredentienen.be](http://www.debeweegredentienen.be)

Beste Sportievelingen,

Naar aanleiding van het initiatief Stoelyoga van de SAR Boutersem en het succes ervan tijdens de seniorenweek organiseert OKRA Boutersem in samenwerking met De Beweegreden Tienen in 2026 een lessenreeks Stoelyoga.



De **1e lessenreeks** (6 lessen) vindt plaats in de ontmoetingszaal van het Keyseryk te Boutersem (Stationsstraat 91, 3370 Boutersem).

De lessenreeks zal doorgaan op **donderdag van 14u00 tot 15u00** (do 5/2/26 – do 12/2 – do 26/2 – do 5/3 – do 12/3 en do 26/3/26).

**Kostprijs:** 30,00 € voor 6 lessen (geen ervaring vereist)

**Inschrijvingen** – 25 plaatsen beschikbaar – wees er dus snel bij!

Stuur een mailtje naar: [lieve.govaerts83@gmail.com](mailto: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.

Met sportieve groeten,

Lieve Govaerts

[www.debeweegredentienen.be](http://www.debeweegredentienen.be)

## 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.

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

Het lidgeld bedraagt **33 euro** per persoon, **56 euro** voor een gezin (alle inwonenden). Na ontvangst van uw betaling op rekening BE42 0689 3501 4854 vangt je lidmaatschap aan en loopt door tot eind 2026.

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

### Is je lidgeld al betaald?

Dan kan je begin december je lidkaart verwachten, samen met het Okra-magazine van december.



## Onze fotoalbums

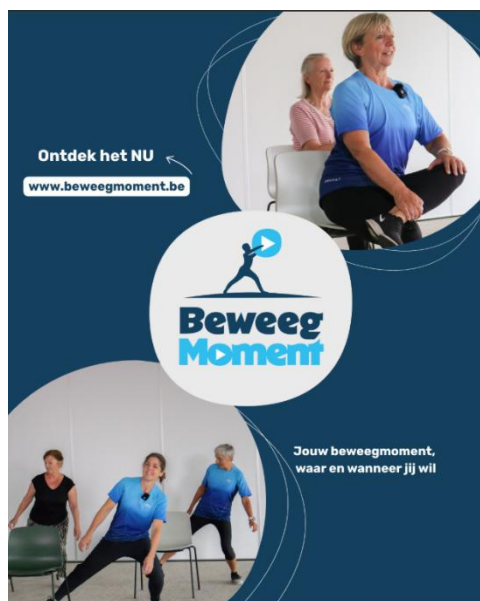
Jullie weten het al, wij maken fotoalbums van onze activiteiten. Zo hebben de deelnemers steeds een mooie herinnering en kunnen zij die er niet waren, genieten van wat zij misten. Ondertussen hebben we al **een 20-tal albums** waarmee je herinneringen kan ophalen.

**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.](#)

## Bewegen met Okra.

### BeweegMoment, nu online beschikbaar!



**BeweegMoment** is een online platform met korte beweegvideo's waar je **gratis** aan kunt deelnemen... op eigen tempo, volgens eigen niveau, thuis, alleen of in groep.

Gebruik de filmpjes als een leuke opwarming vóór een activiteit, een bewegingstussendoortje tijdens een spelnamiddag of vergadering of als inspiratie voor wekelijkse gymlessen. Alles kan! Ontdek nu onze **korte beweegvideo's** op [www.beweegmoment.be](http://www.beweegmoment.be).

Elke maandag, woensdag en vrijdag om 10 uur komt er een nieuwe video online!

## Initiatie padel.



### Samen Padellen

### Okra Oost-Brabant

De lessen gaan door van 9.30 uur tot 10.30 uur op donderdag, op volgende data: 23 en 30 april, 7, 21 en 28 mei en 4, 11 en 18 juni en een reservemoment op 25 juni.

Van deze 8 momenten, zijn er twee momenten waarop een lesgever jullie de basis van padel uitlegt en op weg helpt. De volgende 6 momenten wordt er samen gespeeld en op die manier geoefend.

Locatie: TC Iris – Diestsesteenweg 300, 3010 Kessel-Lo

Je hoeft zelf enkel sportkledij en sportschoenen te voorzien. Rackets en ballen worden door de club voorzien.

Inschrijven via [oostbrabant@orka.be](mailto:oostbrabant@orka.be).

**Prijs:** 40 euro op het rekening van OKRA Demer en Dijle BE33 7795 9789 9546 met vermelding van je naam en 'padel Leuven'.

## 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](#).

## Reizen met Okra.

### OKRA-REIZEN cafés.

Ben je benieuwd naar de vernieuwde reiswerking en het nieuwe aanbod van OKRA-REIZEN? Kom dan langs op een van onze reiscafés en ontdek samen met onze OKRA-reisbegeleiders welke mooie bestemmingen er op het programma staan voor 2026!

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

### OKRA-REIZEN winter 2025 – 2026.

De reisbrochure **winter 2025 – 2026** werd in september in jullie brievenbus bezorgd.

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

### OKRA-REIZEN zomerbrochure 2026.

De **zomerbrochure 2026** van OKRA-REIZEN komt eraan, samen met het OKRA-magazine van december!

Vanaf **1 december** staat het aanbod online op [okra-reizen.be](https://okra-reizen.be) en vanaf **4 december** beginnen de boekingen.

## De Okra-kerngroep

De leden van onze kerngroep:

**Reinhilde Thijs**, 0473 76 45 85, [reinhildethijs@telenet.be](mailto:reinhildethijs@telenet.be)

**Piet Elsen**, 0471 89 31 49, [pi.elsen@skynet.be](mailto:pi.elsen@skynet.be)

**Martha Ickx**, 0479 96 73 95, [marthaickx81@gmail.com](mailto:marthaickx81@gmail.com)

**Marie-Rose Crabbé**, 0495 10 11 43, [marie-rose.crabbe@skynet.be](mailto:marie-rose.crabbe@skynet.be)

**Marc Rentmeesters**, 0499 28 44 87, [mark.rentmeesters@telenet.be](mailto:mark.rentmeesters@telenet.be)

**Lucien Coekaerts**, 0495 10 11 43, [lucien.coekaerts@kuleuven.be](mailto:lucien.coekaerts@kuleuven.be)

**Jos Verrelst**, 0475 58 46 69, [verrelst.jos@gmail.com](mailto:verrelst.jos@gmail.com)

**Gerda Happaerts**, 0475 84 05 13, [gerdahappaerts@gmail.com](mailto:gerdahappaerts@gmail.com)