

Wat hebben we in petto voor november?

Beste Okra-lid, beste Okra-sympathisant,

De herfst kleurt onze dagen met warme tinten en brengt frisse lucht met zich mee. November staat voor de deur en brengt ons alweer een stap dichterbij het einde van een bewogen jaar. In deze programmamail kijken we vooruit naar wat er dit jaar nog op de agenda staat. Trek je wandelschoenen aan en kom mee genieten van de prachtige herfstkleuren tijdens onze 11 november wandeling. Nadien warmen we ons op en genieten we van heerlijke, zelfgebakken pannenkoeken en een warme choco.

Op vrijdag 5 december verwelkomen we jullie in de Boerenzaal voor een vrolijke namiddag bingo... met een muzikale twist! Herken jij de liedjes en win jij een prijs? Meedoen is gratis en de sfeer is gegarandeerd, zeker met een DJ die speciaal voor jullie draait!

Recent ontvingen jullie informatie over de 3-daagse reis van volgend jaar. De respons hierop is enorm. Inmiddels is ook het hotel gekend: [IBIS Styles Amiens Centre](#).

Wacht niet te lang om jullie in te schrijven.

Het is weer tijd om het lidgeld voor het komende jaar in orde te brengen. Jullie bijdrage is essentieel om onze werking te blijven garanderen. Alle praktische informatie hierover werd via een aparte mail bezorgd.

We willen van deze gelegenheid gebruik maken om iedereen te bedanken voor jullie betrokkenheid, enthousiasme en steun. Dankzij jullie blijft onze vereniging bruisen van activiteit en verbondenheid.

Geniet van deze editie, en hopelijk tot snel bij een 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 <https://okra.be/wp-content/uploads/2025/10/Cover-magazine-nov-2025-555x600.jpg>

De wereld van Okra-Boutersem

Okra Boutersem beweegt



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.

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

Okra Boutersem feliciteert

Vanuit Okra Regio Oost-Brabant ontvingen we de resultaten van de Zomerzoektocht die van 1 juli tot 30 september in Rillaar doorging. In de top tien op plaats 4 vinden we ons kernteamlid Reinhilde Thijs. Onderstaand overzicht geeft de resultaten van al onze deelnemende leden weer. Een dikke proficiat vanwege het kernteam aan ieder van hen voor het behaalde resultaat.

NAAM	TREFPUNT	SCORE	S1	S2	PLAATS
Van der Veken René	Schaffen-centrum	54	1000	465	1
Vervoort M. Josee	Schaffen-centrum	54	1000	465	1
Vanderaerden Rob	Schaffen-centrum	54	826	475	3
Thijs Reinhilde	Boutersem	53	1120	465	4
Hennau Frans	Rotselaar	53	1050	465	5
Sermeus Margareta	Aarschot-Ourodenberg	52	1000	465	6
Wyndaele Maria	Schaffen-centrum	52	1035	448	7
Vlaeyen Achiël	Schaffen-centrum	52	1000	448	8
Laeremans Ria	Averbode	51	1234	465	9
Keppens Stefaan	Rotselaar	51	1063	465	10
Herten Liliane	Boutersem	51	1000	465	17
Simon Ulla	Boutersem	50	1311	465	25
Marc Rentmeesters	Boutersem	50	1130	465	41
De Visschere Mia	Boutersem	48	1050	465	81
Prinzie Ann	Boutersem	47	1065	465	88
Thomas Jessy	Boutersem	47	1000	465	89
Duplacie Bernard	Boutersem	30	637	455	128

Voor de deelnemers: De antwoorden op de vragen kan je via [deze link](#) raadplegen.

 **Dinsdag 11 november 2025**

Herfstwandeling

Georganiseerd door Okra-Boutersem

Natuurlijk staat onze herfstwandeling ook dit jaar weer op het programma bij Okra-Boutersem.

Onze trouwe medewerker Raymond Rodeyngs heeft, voor de tweede keer in Kerkom, een prachtige route uitgestippeld. Weer Kerkom zeg je? Dat klopt, want zoals Raymond zegt: op elke locatie zijn er vier hoofdwindrichtingen om te vertrekken.



De wandeltocht is geschikt voor jong en oud. We vertrekken aan de Boerenzaal voor een begeleide wandeling van ongeveer 8 km. Wie liever een kortere tocht maakt, kan deze inkorten tot 4 km. Sluit je aan en geniet van de rust in de velden van Kerkom en het geritsel van de bladeren in het bos.

Dinsdag 11 november om 14.00 uur

Vertrek aan de Boerenzaal, Malendriesstraat 51, Kerkom-Boutersem.

Iedereen is welkom en deelname aan de wandeling is gratis.

Natuurlijk openen wij ons Okra-Café in de Boerenzaal. Wij serveren er onze drankjes aan democratische prijzen.

Na de deugddoende wandeling kunnen de deelnemers zich opwarmen met een **warmer koffie of choco** en/of met onze huisbereide pannenkoeken.



Bij Okra-Boutersem is het immer gezellig!

Maandag 17 nov 2025 – vrijdag 21 nov 2025

Seniorenweek Boutersem

Georganiseerd door Seniorenadviesraad Boutersem

De seniorenadviesraad (SAR) Boutersem nodigt uit.

Een week lang **gratis** interessante activiteiten voor senioren: workshops, sportinitiaties, pop-up café, voordrachten, quiz, muziek ... Alle senioren en iedereen die begaan is met hun welzijn is welkom.

De SAR Boutersem biedt volgende activiteiten aan:

Maandag 17 november 10.00 uur – 11.00 uur **Initiatie stoelyoga** – in Cultureel Centrum Boutersem

13.00 uur – 15.00 uur **Voordracht Cybersecurity** (Politie Lubbeek korpchef Walter Vranckx) – in Cultureel Centrum Boutersem

15.00 uur – 17.00 uur **Pop-up café** (met schepen van seniorenzaken Tobe Schoenmakers) – in Cultureel Centrum Boutersem

Gratis aperitief

Dinsdag 18 november 10.00 uur – 12.00 uur **Voordracht gezonde voeding** (Diëtiste Katrien Meersseman) - in Cultureel Centrum Boutersem

14.00 uur – 17.00 uur **Microlezingen “Wegwijs in de gemeente, de BIB en het Sociaal Huis”** – in Cultureel Centrum Boutersem

Woensdag 19 november 10.00 uur – 12.00 uur **Initiatie Drum fit** – in de sporthal Boutersem

14:00 uur – 17.00 uur **Indoor oude volkspelen** - in Cultureel Centrum Boutersem

14.00 uur – 17.00 uur **Pop-up Café** – in Cultureel Centrum Boutersem

Gratis koffie en gebak

Donderdag 20 november 10.00 uur – 12.00 uur **Quiz Valpreventie** – in Cultureel Centrum Boutersem

13:30 uur – 16.00 uur **Muzikaal Vondelhof** - in WZV Vondelhof

Gratis koffie en taart

Vrijdag 21 november 14.00 uur – 16.00 uur **Voordracht Oud Groot Boutersem** (Chille Michiels)

in Cultureel Centrum Boutersem

16:00 uur – 18.00 uur **Pop-up Café** - in Cultureel Centrum Boutersem

Gratis aperitief

Voor sommige activiteiten is er een maximaal aantal deelnemers. **Reserveer tijdig!**

Inschrijven kan tot 15 november door te bellen naar Lea Rodeyns op het nummer 0496 21 33 15 of door te mailen naar sar.boutersem@gmail.com.

Meer informatie kan je vinden op: [Seniorenweek 2025 - Boutersem](#) .

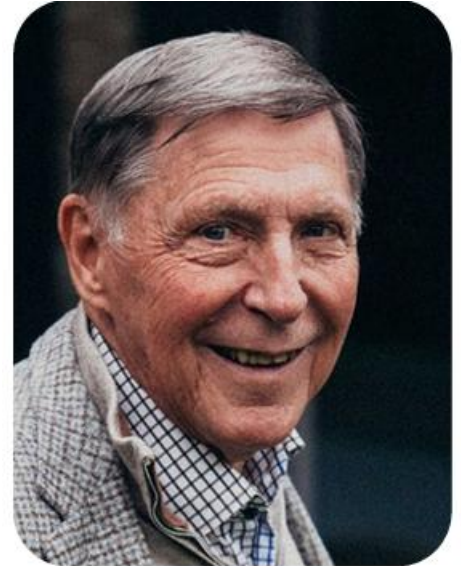
Seriemoordenaars, verslaafd aan doden

Georganiseerd door Okra-Academie Diest

Lezing door Jef Vermassen

Het woord seriemoord is pas ontstaan in de jaren 70 van de vorige eeuw. In die periode werden de Verenigde Staten overspoeld door een nieuw soort misdaad namelijk **seriemoord**. In de lezing van **Mr. Vermassen** legt hij uit wat onder seriemoord moet verstaan worden. Het is een kleine groep misdadigers maar die een immense impact hebben op de samenleving.

Hij legt uit waarom dit zo is en geeft uitleg over de nieuwe aanpak die uniek is binnen de wereld van de misdaadbestrijding. Er werd een groep specialisten opgericht die onder meer als opdracht hadden de veroordeelde seriemoordenaars te gaan bezoeken in de gevangenis en met hen gesprekken te voeren om op die manier meer kennis op te doen van die bijzondere problematiek.



De specialisten die gevormd werden waren **profilers**. Wat houdt dit nieuw beroep in en wat is het verschil tussen profilers en politie-mensen die concreet op zoek gaan naar een specifieke serie-moordenaar? Er is **ook** het onderscheid dat gemaakt moet worden tussen mannelijke en vrouwelijke seriemoordenaars. Nuttig is de studie over **medische seriemoordenaars**. Dit zijn artsen en verplegers die hun beroep misbruiken doordat zij bepaalde van hun patiënten om het leven brengen. In een tweede deel van de lezing bespreekt hij het leven en **het proces van 4 concrete seriemoordenaars** waar hij als burgerlijke partij op hun proces aanwezig was en zowel hun levensloop als hun strafrechtsprocedure uiteen zet. Als advocaat van de burgerlijke partij kan hij op wetenschappelijke wijze uiteenzetten hoe een seriemoordenaar in elkaar zit en hoe hij ertoe gekomen is om verslaafd te worden aan het doden van mensen.

Prijs? 12 euro voor OKRA-leden 17 euro voor niet-leden

Waar? CC Begijnhof (aula) Infirmieriestraat, 3290 Diest

Let op: Vanwege veel interesse in deze lezing, moet je voor deze lezing wél inschrijven. Dit doe je door een mailtje te sturen naar mariejeannephilipsen@gmail.com of te bellen naar 0486 41 91 38 én de betaling over te maken naar de rekening van Academie Diest BE38 9795 8263 7272 met vermelding van Jef Vermassen en je naam. Je inschrijving is pas in orde na betaling.

● **Donderdag 20 november – 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: Een 'ingewikkelde' fles
(met jute touw)**



Je neemt een lege wijnfles, omwikkelt ze met jute touw en maakt er een kunstwerkje van. Jute touw geeft een zachte, ambachtelijke uitstraling en past in elk interieur.

De afwerking kies je zelf. Bevestig je er een kurkstop aan, dan kan je er een gepersonaliseerd cadeau van maken.

Het crea-team staat paraat om je te helpen.

Wij zorgen voor al het materiaal. En terwijl je aan het knutselen bent, kan je genieten van lekkere taart en koffie.

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

Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Schrijf je via info@okraboutersem.be in voor een plaatsje aan de creatafels van 20 november 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](#).

Micro-Workshop – 14.30 uur: **Werken met een wachtwoordmanager.**

Een wachtwoordmanager helpt je om veilige, unieke wachtwoorden te creëren en te bewaren. Zo hoef je niet langer alles zelf te onthouden en kun je vlot en veilig inloggen bij verschillende diensten.

Interesse? Snel inschrijven via info@okraboutersem.be **VOLZET** Inschrijven voor de reservelijst kan nog.

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.

 **Dinsdag 25 november – 14.00 tot 16.30 uur**

China

Georganiseerd door Okra-Academie Leuven

Lezing door Jef Abbeel

Jef geeft eerst een algemeen profiel van het land. Daarna overloopt hij de geschiedenis van China, vanaf het schrift in 1.200 v.C. via keizer Qin, zijn muur en zijn graf (220 v.C.) tot Xi Jinping. Jef vertelt over filosofen, keizers, muren, Vlamingen in China. En de enorme vooruitgang van China sinds 1978.

In het tweede deel gaat hij in op de één-partij-politiek, de economie, de (1600) Belgische bedrijven in China, Chinese bedrijven hier, de Nieuwe Zijderoute, maatschappij, mensenrechten, onderwijs, ex éénkindbeleid, de 120 miljoen Chinese toeristen per jaar, over omgaan met Chinezen, sport.

Ook de grote rol van China in de oorlog van Rusland tegen Oekraïne en de eigen plannen om Taiwan te veroveren in 2027 komen aan bod. Hij noemt ook enkele Chinese aandelen en wijst erop dat rood in China de kleur is van geluk en winst op de beurs, groen van verlies.

Nadien is er ook de mogelijkheid om vragen te stellen!

Waar?

Zaal De Vaart – CM Kessel-Lo (Platte Lostraat 541)

Prijs?

10 euro (8 euro voor OKRA-leden)



Voor deze activiteiten kan je nu inschrijven

🕒 **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 21 november 2025.** Dit kan via de inschrijvingstrook in [de flyer](#) of door een mailtje naar info@okraboutersem.be.

Het maximaal aantal deelnemers is **70!**

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

november 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 gaat door op **dinsdag van 17.00 uur tot 18.00 uur**

(di 4/11 – di 18/11 – di 25/11 en di 2/12/25)

Kon je er niet bij zijn voor de volledige reeks, stuur dan een mailtje naar:

lieve.govaerts83@gmail.com met volgende gegevens: naam, voornaam, adres, gsm nummer en eventuele gezondheidsproblemen.

Als er een plaatsje vrij is, wordt je op de hoogte gebracht.



Gratis hulp bij al je digitale vragen

Wat is een digipunt?

Een plek waar digihelpers je rustig en stap voor stap begeleiden. Je brengt je eigen toestel mee en krijgt persoonlijke uitleg.

Waar & wanneer?

- Bibliotheek: om de 14 dagen, donderdag 14u – 16u (oneven weken)
- Gemeentehuis (trouwzaal): om de 14 dagen, dinsdag 17u – 19u (even weken)
- Eerste sessie gaat door op 6 november 2025 in de bibliotheek

Voor wie?

Iedereen is welkom – jong of oud, beginner of gevorderde

Inschrijven?

Is niet nodig, maar indien je toch vragen hebt kan je steeds terecht op het nummer 016/73 44 78.



VU: Sociaal Huis, Oude Baan 24, 3370 Boutersem

 **april tot juni 2026**

Initiatiereeks Padel

Georganiseerd door Okra Oost-Brabant



Padel

initiatiereeks

DONDERDAG 9U30-10U30

ONTDEK PADEL DANKZIJ ONZE INITIATIEREEKS! IN 2 LESMOMENTEN EN 6 SPEELMOMENTEN KAN JE DE SPORT VERKENNEN. ACHTERAF KAN JE NOG GEZELLIG NAPRATEN IN DE CAFETARIA!

INSCHRIJVEN OF MEER INFO VIA OOSTBRABANT@OKRA.BE OF 02 246 67 14.

23-30 APRIL, 7-21-28 MEI EN 4-11-18 JUNI	DIESTSESTEENWEG 300 3010 KESSEL-LO
PRIJS: 40 EURO - HUUR MATERIAAL INBEGREPEN	 
Een samenwerking van OKRA met TC Iris en de padelacademie	

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. 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. Zo krijg je dus de resterende maanden in 2025 gratis lidmaatschap!

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.](#)

Reizen met Okra.

Reizen Okra winter 2025 – 2026

De reisbrochure werd vorige maand in jullie brievenbus bezorgd.

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

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

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