



Wat hebben we in petto voor april?

Beste Okra-lid, beste Okra-sympathisant,

Ondertussen is de lente in het land met haar maartse buien en aprilse grillen. De dagen lengen en geven ons allemaal nieuwe energie. Ook binnen onze afdeling bruist het van de plannen. We kijken ernaar uit om elkaar opnieuw te ontmoeten tijdens de activiteiten die deze maand op het programma staan — van gezellige samenkomsten tot uitstappen die ons in beweging houden.

Vanaf april zetten we zwaar in op bewegen. We fietsen in de gemeente en stoppen enkel om verrassende verhalen te horen. Wekelijks drumfitten en stoelyoga zorgen ervoor dat onze spieren soepel blijven. De durvers onder ons padellen. Uiteraard kijken we er naar uit om elkaar te ontmoeten in ons maandelijks Okra-Café met haar creatafels en micro-workshops. Een gezellige babbel bij koffie en taart maakt het altijd gezellig.

Gezocht! *Voor ons Okra-Café zoeken we nog enkele kaartspelers om samen een gezellige namiddag te beleven. Hou je van een spannend spelletje **wiezen** in aangenaam gezelschap? Kom dan gerust langs in ons Okra-café.*

*De infosessie “**Digitale verbindingen**” van 24 maart kon helaas niet doorgaan door een stroomonderbreking, als gevolg van de werken aan de Kerkomsesteenweg.*

*Intussen hebben we een nieuwe datum vastgelegd: **dinsdag 12 mei**. Je kan hiervoor nog altijd inschrijven (wie inschreef voor de vorige datum blijft ingeschreven).*

We wensen jullie een fijne maand april toe, vol kleine geluksmomenten en mooie ontmoetingen.

De kerngroep

JAARPROGRAMMA Interesse in ons volledig jaarprogramma? Je vindt het in onze handige zakkalender op de info-tafel in ons Okra-Café en aan de ingang van het Cultureel Centrum. 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.](#)

Inhoudstafel

Inleiding		
Inhoudstabel		
De wereld van Okra-Boutersem		
Maandelijks Okra-Café	Donderdag 16 april	Okra-Boutersem
Voordracht: Het Midden-Oosten (Mia Doornaert)	Maandag 20 april	Okra-Academie Diest
Fietsen met verhalen in Boutersem	Vrijdag 24 april	Okra-Boutersem
Gratis infosessie: Digitale meter	Vrijdag 24 april	Wonen aan de Velp, Fluvius en Okra-Boutersem
Voordracht: Ons geheugen en vergeten – Michael Portzky	Dinsdag 28 april	Okra-Academie Leuven
Busuitstap Eau d'Heure en Fondry des Chiens	Vrijdag 8 mei	Okra Boutersem
Bedevaart naar Scherpenheuvel	Maandag 11 mei	Okra Okra Oost-Brabant
Infosessie Draadloze verbindingen	Dinsdag 12 mei	Okra Boutersem & BIB Boutersem
Driedaagse busuitstap naar de Somme	Vrijdag 12 juni	Okra Boutersem
Je kan je al inschrijven		
Openluchtmusical Overmere Donk - Dr. Jekyll and Mr. Hyde	Vrijdag 28 augustus	Okra Boutersem
70 jaar Okra - Night of the Proms - AFAS Dome	Donderdag 19 november	Okra
Dan zijn er nog volgende activiteiten		
Drum fit en stoelyoga	april - juni 2026	Okra-Boutersem & De beweegreden
Berichten uit de gemeente		
BOUTERSEM & BIERBEEK ZORGZAAM VERBONDEN	maart 2026	
Ook dit nog ...		
Wil je graag lid worden van Okra-Boutersem?		
Onze fotoalbums		Okra-Boutersem
Bewegen met Okra		
Beweegmoment, nu online beschikbaar		Okra
Initiatie Padel	april - juni 2026	Okra Oost-Brabant
Wandelen en fietsen in de regio.		Okra Oost-Brabant
Reizen met Okra		
OKRA-Feestreizen - 2026		Okra
OKRA-Reizen - Zomerbrochure 2026		Okra
De Okra-kerngroep		

De wereld van Okra-Boutersem

🕒 Donderdag 16 april – 14.00 tot 18.00 uur

Maandelijks Okra-Café

Georganiseerd door Okra-Boutersem

Okra-Café



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.

Boutersem

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

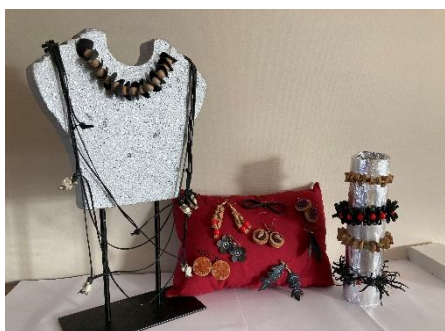
Onze koffie met taart smaakt altijd naar meer en de drankjes serveren wij met liefde aan democratische prijzen. In ons Okra-Café kan je altijd terecht voor een rustige babbel, een gezelschapsspelletje of om een kaartje te leggen. 'Mexican Train Domino' en kaarters zijn zeker weer van de partij!

Iedereen is welkom en wordt met een warm hart ontvangen!

Creatafels vanaf 15.00 uur:

Sieraden

Geef oude materialen een nieuw leven



Maak met recyclagemateriaal een eigen uniek sieraad.

We werken met kurken wijnstoppen, oude fietsbanden, aluminium dopjes van champagneflessen, en nog veel meer verrassende materialen.

Je kiest zelf of je een **halsketting**, **armband** of een paar **oorbellen** maakt.

Heb je thuis nog **oude parels** liggen? Breng ze gerust mee. Ook een **potlood**, **scherpe stopnaald** of **tangetje** zijn handig om te werken.

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 16 april 2026.

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.

IT micro-workshop: Tweestapsauthenticatie & Passkey (toegangssleutel).

Tweestapsauthenticatie (2FA) en passkeys zorgen allebei voor extra veiligheid, maar ze werken heel anders: 2FA voegt een extra stap toe bovenop je wachtwoord, terwijl passkeys het wachtwoord volledig vervangen. In deze korte en praktische workshop leer je hoe je deze extra veiligheid kan toepassen op je smartphone.

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 20 april – 19.00 uur tot 21.00 uur**

Het Midden-Oosten – Mia Doornaert

Georganiseerd door Okra-Academie Diest



De gruwel van de Israëlische bombardementen op Gaza roept terecht verontwaardiging op. Maar wat als die reacties precies zijn wat Hamas beoogde met zijn bloedige aanval op 7 oktober? Hamas streeft geen vrede na, maar de vernietiging van Israël – een doel dat gedeeld wordt door Iran. Israël vecht intussen een existentiële strijd. Terwijl in het Westen tegen Israël wordt betoogd, heerst op Arabische universiteiten opvallende stilte: veel soennitische landen zijn woedend op Hamas vanwege zijn alliantie met het sjiitische Iran en het torpederen van een vredesproces. Gaza is een tragedie – maar niet de enige brandhaard in een explosief Midden-Oosten.

Mia Doornaert: neemt als columniste voor De Standaard, schrijfster en onafhankelijk expert buitenlandse politiek deel aan het openbaar debat. Was gedurende 38 jaar journaliste van De Standaard, o.m. vijf jaar als correspondentente in Parijs, dan twee jaar speechwriter en adviseur van minister van Buitenlandse Zaken en daarna premier Yves Leterme. Gewezen voorzitter van de International Federation of Journalists (IFJ), en van de Adviescommissie Persvrijheid van de Unesco. Studeerde klassieke en Oosterse talen aan de KULeuven. Boeken "Ontredderde Republiek" over Frankrijk (Polis 2017),: "Tegendraads", bundel columns (Polis 2021); werkt nu aan een boek over haar levenservaringen dat in het najaar uitkomt bij Ertsberg 'Alles welbeschouwd. Een bevoorrecht leven'.

Waar? CC Begijnhof (aula), Infirmeriestraat, 3290 Diest

Prijs? 10 euro (8 euro voor OKRA-leden) – ter plaatse te betalen.
Vooraf inschrijven is niet nodig.

 **Vrijdag 24 april – 14.00 uur tot 17.00 uur**

Fietsen met verhalen in Boutersem – Piet Elsen

Georganiseerd door Okra-Boutersem



Zin in een rustige lentetocht van ongeveer 22 km langs kleine, Vaak onbekende wegen en plekjes in onze gemeente?

We fietsen in een ontspannen tempo en genieten van mooie uitzichten, kappelletjes en leuke weetjes onderweg.

Contact: telefoonnummer van Piet: [0471 89 31 49](tel:0471893149)

Start: parking van het Keyseryk.

Route: We vertrekken zuidwaarts richting Honsem. Van daaruit keren we noordwaarts terug via Roosbeek en Butsel, om uiteindelijk opnieuw in Boutersem te belanden.

In Honsem, Roosbeek, Butsel en Boutersem voorzien we korte stops met interessante verhalen en weetjes.

Eindigen doen we met een drankje op onze vertrouwde plaats aan het Keyseryk.

OPGELET: er zijn maar 20 plaatsen beschikbaar.

INSCHRIJVEN? via e-mail naar: info@okraboutersem.be

Graag rekening houden met...

- Een helm en **een fluohesje** zijn sterk aanbevolen.
- Je kan zowel met **een gewone als elektrische fiets** deelnemen.
- We respecteren **de verkeersregels** tijdens de tocht.
- Vooraan en achteraan de groep fiets **een verantwoordelijke**.
- Inschrijven als je wenst mee te fietsen.

Deelname kost 1 euro pp. voor de extra verzekering via Okra-Sport+ (ter plaatse te betalen vóór vertrek).



 **Vrijdag 24 april – 19.00 uur tot 22.00 uur**

Gratis infosessie: digitale meter

Georganiseerd door Wonen aan de Velp,

Fluvius en Okra-Boutersem



Tegen 2030 krijgt elke woning in Vlaanderen **een digitale meter**. Maar wat kan die meter nu precies? Hoe lees je hem? En hoe helpt hij je om slimmer met energie om te gaan?

Om een antwoord te geven op al deze vragen, organiseert Wonen aan de Velp de gratis Energiefitsessie 'Digitale meter', in samenwerking met Fluvius en OKRA Boutersem.

Wat mag je verwachten?

Tijdens deze infosessie leggen **onafhankelijke experts** je alles uit in mensentaal.

Je komt te weten:

- wat een digitale meter is en hoe je hem gebruikt
- hoe je meer grip krijgt op je eigen energieverbruik
- hoe je kan profiteren van dynamische energieprijzen
- welke voordelen de digitale meter jou kan opleveren

Je krijgt praktische tips, een duidelijke uitleg en de kans om al je vragen te stellen. Zo weet jij straks precies hoe je met de digitale meter geld én energie kan besparen.

Info & inschrijven

Wat: Energiefitsessie Digitale Meter

Wanneer: vrijdag 24 april 2026 om 19u00

Waar: Ontmoetingszaal Keyseryk, Stationsstraat 91, 3370 Boutersem

Inkom: gratis

Inschrijven via <https://www.fluvius.be/nl/thema/benoveren/energiefitsessies> of via

e-mail naar: info@okraboutersem.be

Hulp nodig bij het inschrijven?

Mail naar woonenergieloket.WAV@igo.be of bel 0496 25 85 17.

 **Dinsdag 28 april – 14.00 uur tot 16.30 uur**

Ons geheugen en vergeten – Michael Portzky

Georganiseerd door Okra-Academie Leuven

Zowel mijn jarenlange ervaring als neuropsycholoog, waarbij ik met mijn testen de werking van de hersenen controleer, als de brede ervaring met het geven van voordrachten omtrent dit onderwerp, heeft me geleerd dat er veel angst en misverstanden bestaan rondom de werking van het geheugen, en misschien vooral rondom het zichzelf (of anderen) betrappen op vergeetachtigheden. Wanneer men dan nog eens snel een angstige link begint te leggen met bvb erfelijke, degeneratieve aandoeningen, is het hek helemaal van de dam...



Zo ontstaat vaak angst, soms ook daar waar het niet nodig is... Het is dan ook onze bedoeling om binnen deze voordracht meer duidelijkheid te scheppen, en hopelijk enkele misverstanden te kunnen wegwerken. Zo zal het bvb al belangrijk zijn om een realistische verwachting te hebben omtrent wat men van een 'normaal' geheugen mag verwachten. Tevens zal het belangrijk zijn om te weten dat niet elke vorm van vergeten even erg is, en het niet aangewezen is om 'alles op één hoopje te gooien'... hetgeen enkel maar de onduidelijkheid vergroot.

Binnen deze voordracht zullen we dan ook stilstaan bij vragen zoals: "is elke vorm van vergeten gelijk?", "wat kan een normaal geheugen, vanaf wanneer is er een probleem?", "wat is de invloed van leeftijd?", "wat valt er aan te doen?", "hoe kan het geheugen getest worden?" ...

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

Prijs? 10 euro (8 euro voor OKRA-leden) – ter plaatse te betalen.
Vooraf inschrijven is niet nodig.

 **Vrijdag 8 mei – 07.30 uur tot 20.30 uur**

De meren van Eau d'Heure en Fondry des Chiens te Nismes.

Georganiseerd door Okra-Boutersem

Deze busuitstap naar Wallonië brengt ons naar de grens van de provincies Namen en Henegouwen.



In de voormiddag begeven we ons naar [de stuwdam en het stuwmeer van 'Eau d'Heure'](#). **We bezoeken er het binnenste van de stuwdam.** De Meren van Eau d'Heure zijn in de jaren 70 van vorige eeuw kunstmatig aangelegd. Ze hebben een gezamenlijke oppervlakte van 6,17 km² en vormen het grootste watergebied in België. De vijf meren hebben samen een oever van 70 km.

In de namiddag gaan we naar de vallei van de **Viroin** waar we met een historisch wegtreintje de **Fondry des Chiens** in Nismes bezoeken. Deze '**Belgische canyon**' verrast met zijn weelderige natuur, kwetsbare flora en uitzonderlijk landschap. De belangrijkste **fondry** (natuurlijke kloof) is **100 meter lang en 20 meter diep** en is bezaaid met rotsen, spleten en diepe grotten. Het lijkt alsof de aardkorst hier letterlijk is opengebarsten! Je kan deze exceptionele site zowel van beneden als van bovenaf bezichtigen.



Detail van de uitstap is opgenomen in [de flyer](#).

Prijs: 82 euro voor Okra-leden; niet-Okra-leden betalen 87 euro. Leden van Okra-Boutersem betalen **slechts 75 euro**.

Samenkomst: carpoolparking van Vertrijk om 7.30 uur

Inschrijven vóór 13 april 2026 via inschrijvingstrook in [de flyer](#) of via mail met alle noodzakelijke gegevens naar info@okraboutersem.be

Maximaal **48** deelnemers!

De inschrijving is pas definitief als wij **75/82/87** euro per persoon ontvangen hebben op de rekening BE42 0689 35014854 van Okra-Boutersem met als mededeling "Daguitstap Wallonië" en de namen van de deelnemers.

[Als we deelnemers moeten weigeren, gebruiken we de datum van betaling.](#)

Maandag 11 mei – 14.00 uur

Bedevaart naar Scherpenheuvel

Georganiseerd door Okra-Vlaams Brabant



Onder het thema 'OKRA laat je niet los' bieden we ook dit jaar een viering aan alle trefpunten aan in de Mariahal in Scherpenheuvel. We gaan echter naar één viering voor iedereen samen, dit om 14u00.

Je kan er een daguitstap van maken, een wandeling of een fietstocht... Zo krijgt de bedevaart een extra dimensie.

Dinsdag 12 mei – 10.00 uur tot 12.00 uur

Infosessie Draadloze verbindingen

*Georganiseerd door Okra-Boutersem
i.s.m de BIB Boutersem*

In de infosessie 'Draadloze verbindingen' legt Ilse Depré uit hoe onze **mobiele toestellen draadloos met elkaar kunnen verbinden** en waarom dat handig is.



Onze mobiele toestellen zoals laptops, smartphones en tablets kunnen verbinding maken met het internet maar ook met andere apparaten. Afhankelijk van het type toestel kan dat via wifi of mobiele data, bluetooth en NFC.

In deze infosessie leggen we het verschil uit tussen deze **draadloze communicatie- manieren**. We bekijken welke mogelijkheden jouw toestel precies heeft, wat je ermee kan doen en hoe je precies verbinding maakt. We gaan ook dieper in op **mogelijke problemen/aandachtspunten** en

hoe je ze kan verhelpen. Je hoeft geen toestel mee te brengen.

Inschrijven via: info@okraboutersem.be

Vrijdag 12 juni – zondag 14 juni

Driedaagse busuitstap naar de Somme

Georganiseerd door Okra-Boutersem



Onze driedaagse busuitstap naar de Somme is al enige tijd volzet.

Begin april ontvangen de ingeschreven deelnemers een uitnodiging tot betaling van het eindbedrag via Kamaan-Reizen.

Na betaling van dit bedrag is uw reis inschrijving definitief.

Je kan je al inschrijven

• **Vrijdag 28 augustus – 17.45 uur – 00.30 uur**

Openlucht musical Overmere-Donk - Dr. Jekyll and Mr. Hyde

Georganiseerd door Okra-Boutersem

Op 28 augustus 2026 organiseert Okra-Boutersem een avonduitstap naar de openlucht musical 'Dr. Jekyll and Mr. Hyde' aan het **Donkmeer in Berlare**.



De musical vertelt het verhaal van **Henry Jekyll**, een briljante dokter. Zijn levensdoel is het goede en het kwade in de mens van elkaar scheiden. Hij experimenteert met de menselijke persoonlijkheid en gebruikt zichzelf als onderzoeksobject. Zo creëert hij **Edward Hyde**, zijn onheilspellende alter ego.

Jekyll & Hyde bevat enkele grote hits zoals het talloze keren gecoverde *This Is The Moment*, *Someone Like You*, *A New Life...* Aanhangers van deze geweldige productie noemen zichzelf "Jekkie's". Als jij er nog geen bent, dan word je het zeker. *Jekyll & Hyde* grijpt je vast en laat je nooit meer los!

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

Detail van de uitstap is opgenomen in [de flyer](#).

Prijs: 86 euro voor Okra-leden; niet-Okra-leden betalen 91 euro. Leden van Okra-Boutersem betalen **slechts 80 euro**.

Samenkomst: parking Cultureel centrum om 17.45 uur

Inschrijven vóór 15 juli 2026 via inschrijvingstrook in [de flyer](#) of via mail met alle noodzakelijke gegevens naar info@okraboutersem.be

Maximaal **50** deelnemers!

De inschrijving is pas definitief als wij 80/86/91 euro per persoon ontvangen hebben op de rekening BE42 0689 35014854 van Okra-Boutersem met als mededeling "Overmere-Donk" en de namen van de deelnemers.

[Als we deelnemers moeten weigeren, gebruiken we de datum van betaling.](#)

● **Donderdag 19 november – 10.30 uur – 19.00 uur**

70 jaar Okra - Night of the Proms - AFAS Dome

Georganiseerd door Okra



Intussen weten jullie het wellicht al...

Op **donderdag 19 november 2026** vieren we samen een onvergetelijke **Night of the Proms** in de **AFAS Dome** in Antwerpen.



Een groots muzikaal feest in het kader van **70 jaar OKRA**. Een matinee, exclusief en in première voor OKRA!

Tickets & prijzen

Voor leden: Ticket + busvervoer + lunchpakket: **90 euro**

Voor niet-leden: **110 euro**

Inschrijven kan tot 31 mei 2026 bij één van de bestuursleden of via mail naar info@okraboutersem.be. Je inschrijving is pas definitief als wij 90/110 euro per persoon ontvangen hebben op de rekening BE42 0689 3501 4854 van Okra Boutersem met de mededeling '70 jaar Okra' en de namen van de deelnemers.

Vervoer & praktische afspraken

- De bus vertrekt in Boutersem (het juiste uur en plaats worden later bekend gemaakt).
- Aankomst in Antwerpen tussen 12.00 uur en 13.00 uur.
- Het lunchpakket wordt ter plaatse in de bus uitgedeeld.
- Aanvang optreden: 14.30 uur.
- Einde event: 17.30 uur (pauze voorzien).

Dan zijn er nog volgende activiteiten

April – juni 2026

Drum Fit & Stoelyoga

Georganiseerd door Okra-Boutersem
en De Beweegreden

Beste Sportievelingen,

Hierbij het overzicht van de lessenreeksen Drumfit en Stoelyoga die in het tweede kwartaal georganiseerd worden.



Lessenreeks	Datums	Prijs	Locatie	Aantal plaatsen
Drumfit	dinsdag 21 en 28 april dinsdag 5 en 26 april dinsdag 2, 9, 16, 23 en 30 juni van 17u00 tot 18u00	63,00€ voor 9 lessen	Sport'O'droom Kerkomsesteenweg 49 3370 Boutersem	30
Drumfit	woensdag 22 en 29 april woensdag 6 en 27 mei woensdag 3, 10, 17 en 24 juni van 09u30 tot 10u25 en van 10u35 tot 11u30	56,00€ voor 8 lessen	Residentie Keyseryk Stationsstraat 91 3370 Boutersem	2 x 15
Stoelyoga	donderdag 2, 23 en 30 april donderdag 7 en 28 mei donderdag 4, 11 en 25 juni van 14u00 tot 15u00	40,00 € voor 8 lessen	Residentie Keyseryk Stationsstraat 91 3370 Boutersem	25

Inschrijving: 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: laat dit gerust weten, dan word je op de reservelijst geplaatst.

Met sportieve groeten,

Lieve Govaerts

www.debeweegredentienen.be

Berichten uit de gemeente

 maart 2026

Zwaluw – Bierbeek en Boutersem zorgzaam verbonden

De gemeente Boutersem



Thuiszorg Zwaluw is een samenwerking tussen de gemeente Bierbeek en het Sociaal Huis Boutersem.

Thuis zijn we gerust.

Thuis is de belangrijkste plek in ons leven.

Met thuiszorg Zwaluw ondersteunen we mensen om zo lang mogelijk en zo comfortabel mogelijk thuis te wonen.

Die kostbare taak koesteren we.

We bieden helpende handen op verschillende vlakken.

En bij alles wat we doen, staan de noden en het welzijn van de cliënt centraal.

Waar mensen zich nestelen, daar is Zwaluw thuis.

Meer informatie kan je vinden op [de website van de gemeente Boutersem](#).

Ook dit nog ...

Wil je 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 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.

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 30-tal albums** waarmee je herinneringen kan ophalen.

Maakte je recent kennis met Okra-Boutersem? Proef eens 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.

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

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 NAPPRAZEN IN DE CAFETARIA!

INSCHRIJVEN OF MEER INFO VIA OOSTBRABANT@OKRA.BE OF 02 246 87 14.

23-30 APRIL, 7-21-28 MEI
EN 4-11-18 JUNI

DIESTSESTEENWEG 300
3010 KESSEL-LO

PRIJS: 40 EURO - HUUR
MATERIAAL INBEGREPEN

TC IRIS
WESSELINGE

okra

Een samenwerking van OKRA met TC Iris en de padelacademie

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@okra.be.

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

Wandelen en fietsen in de Regio.

Regionale wandelingen

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

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

Via volgende link kan je [het aanbod van PASAR](#) Boutersem bekijken.

Reizen met Okra.

OKRA-FEESTREIZEN - 2026.

OKRA bestaat 70 jaar in 2026. Om dit te vieren biedt OKRA aan haar leden enkele feestreizen aan. Meer hierover vind je in [de flyer](#). Ben je geïnteresseerd? Stuur een mail naar info@okraboutersem.be. Wij regelen je inschrijving.

OKRA-REIZEN zomerbrochure 2026.

De **zomerbrochure 2026** van OKRA-REIZEN is verdeeld, samen met het OKRA-magazine van december!

Het aanbod staat online op okra-reizen.be waar je kan boeken.

De Okra-kerngroep



Eerste rij - van links naar rechts: Marie-Rose Crabbé, Gerda Happaerts, Martha Ickx, Reinhilde Thijs
Tweede rij - van links naar rechts: Jos Verrelst, Piet Elsen, Lucien Coeckaerts en Marc Rentmeesters

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