

okra

# NIEUWS UIT Provincie Antwerpen

april – september 2025



## Een nieuwe editie boordevol nieuwjes, evenementen, sportactiviteiten en zoveel meer uit OKRA-provincie Antwerpen

: Vragen, opmerkingen of suggesties rond de OKRA-werking  
: in onze provincie Antwerpen? Mail naar [provincieantwerpen@okra.be](mailto:provincieantwerpen@okra.be)  
: of neem contact op met één van onze 3 secretariaten:

- **secretariaat Antwerpen:** 02 246 67 13 of [antwerpen@okra.be](mailto:antwerpen@okra.be)
- **secretariaat Mechelen:** 02 246 67 11 of [mechelen@okra.be](mailto:mechelen@okra.be)
- **secretariaat Turnhout:** 02 246 67 12 of [turnhout@okra.be](mailto:turnhout@okra.be)

[www.okra.be/antwerpen](http://www.okra.be/antwerpen)



WIST-JE-DATJES

- Er is een nieuwe collega bij ons gestart! Tine is sinds februari deel van de grote OKRA-familie. Zij is streekpuntcoördinator van Zuidrand & Rivierenland. De collega's proberen alvast bijnamen te verzinnen, want er is al een collega Tine in Antwerpen. Dat wordt spannend!
- Op onze Facebookpagina posten we graag meer nieuws over leuke activiteiten. Heb jij een Facebookaccount? Volg ons zeker op 'OKRA provincie Antwerpen'.
- Als lid ontvang je drie keer per jaar een nieuwsbrief in je mailbox. Net zoals je drie keer per jaar deze provinciale katern leest. Zo blijf je op de hoogte van wat er allemaal speelt en leeft. Handig!
- In 2026 blaast OKRA 70 kaarsjes uit. Tijd voor een feestje!



Hip hip hoera!

OKRA Gierle heeft heel wat te vieren. Het trefpunt trok een mooie foto van hun 100-jarigen. Daarop zie je Marieke (100 jaar), Martha (100 jaar) en Charel (102 jaar). Wist je dat Martha en Charel nog steeds zelfstandig thuis wonen? Dit prachtig koppel viert trouwens dit jaar hun 75ste huwelijksverjaardag. Dat verdient een extra grote taart op 5 augustus. Proficiat!

Brein geprikkeld

Afgelopen maanden vonden heel wat boeiende lezingen plaats in onze provincie, dankzij de verschillende academies. In onze OKRA-academies bepalen vrijwilligers het programma en als deelnemer kies je zelf welke lezingen je bijwoont. Een ideaal moment om een gezellige namiddag te beleven en nieuwe inzichten te verwerven.

Een greep uit het aanbod van de afgelopen maanden:

Wie was Picasso? Welke macht hebben de media? Wat met Europa onder de nieuwe Amerikaanse President? Hoe ziet het leven er achter de cellen uit, hier en in het buitenland? We kregen veel antwoorden en nieuwe inzichten.

In Zandhoven vindt op 17 april de laatste lezing van het voorjaar plaats.

- Quel Bordel, geschiedenis van de prostitutie in onze steden
- Spreker = Diane De Keyzer
- Raadzaal (gemeentehuis), Liersebaan 12 in Zandhoven
- Start om 14u
- Deelname 7 euro (OKRA-lid) of 10 euro (niet-lid OKRA)

De enthousiaste vrijwilligers zijn alvast een nieuw programma aan het samenstellen voor najaar 2025. Blijf je graag op de hoogte? Stuur dan zeker een mailtje naar [tine.gillis@okra.be](mailto:tine.gillis@okra.be)



Gespot,  
NIEUWE EDITIE VAN  
DE ZOMERZOEKTOCHT!

Joepie, ook dit jaar kan je deelnemen aan de zomerzoektocht van OKRA. Koop je boekje (5 euro) en ontdek stad Antwerpen dankzij foto's en vragen. Alles gevonden? Dan maak je kans op een waardebon van 15 euro bij Standaard Boekhandel. De voorbereidingen zijn volop bezig. Vanaf half juni kan je zoektocht beginnen.

Informeer in mei zeker eens bij je trefpunt of contacteer ons via [antwerpen@okra.be](mailto:antwerpen@okra.be) of 02 246 67 13 voor meer informatie.

Film, koffie en gebak  
voor slechts 4 euro

Het filmfestival MOOOV, OKRA en de Turnhoutse Mondiale Raad bieden jou als OKRA-lid de unieke kans om voor slechts 4 euro naar de film te gaan. Zo ontdek je de beste films van de wereld-cinema! Na de voorstelling geniet je van een gratis kop koffie of thee met lekker gebak.

JE KAN KIEZEN UIT HET PROGRAMMA:

- **28 april, My Favourite Cake**, regisseurs B. Sanaeaha & Maryam Moghddam
- **29 april, I'm Still here**, regisseur Walter Salles
- **30 april, Bartali's Bicycle**, regisseur Enrico Paolantonio
- **1 mei, All we imagine as light**, regisseur Payal Kapadia
- **2 mei, No other land**, regisseurs Basel Adra, Hamdan Ballal, Yuval Abraham & Rachel Szor

De filmvoorstellingen vinden plaats in UGC Turnhout. Heb je interesse om (samen met andere OKRA-leden) te komen? **Schrijf je dan voor 22 april in** via [tom.langmans@okra.be](mailto:tom.langmans@okra.be) of 02 246 67 12. Wat vermeld je bij je inschrijving?

- ➔ Jouw film naar keuze
- ➔ De naam/namen en OKRA-lidnummer(s) van de deelnemer(s)

Neem je lidkaart mee naar de filmvoorstelling, want je betaalt ter plaatse 4 euro. Wil er iemand meegaan die geen OKRA-lid is? Geen probleem! Deze persoon betaalt 11 euro aan de inkom.

UITBREEKACTIE  
OKRA da's straf, kom eens af!

De deuren wijd open voor niet-leden!

Zet jij je schouders mee onder deze actie?

Van 5 mei tot 12 mei 2025 zetten we OKRA extra in de kijker. Het perfecte moment om een kennis, buur, vriend of familielid mee te brengen naar een van onze activiteiten. Hoe meer zielen hoe meer vreugd! Want de niet-leden van vandaag zijn de nieuwe leden van morgen.

Wat staat er op het programma?

Tijdens de **Uitbreekactie** zorgen OKRA-trefpunten voor een gevarieerd aanbod aan activiteiten, van sportieve uitdagingen tot creatieve workshops en gezellige bijeenkomsten. De ideale gelegenheid om te laten zien hoe leuk en waardevol onze activiteiten zijn. Op [www.okra.be/uitbreekactie](http://www.okra.be/uitbreekactie) kun je zien wat jouw trefpunt organiseert. Of vraag ernaar in je trefpunt.

Hoe kun jij de uitbreekactie van je trefpunt mee doen slagen?

- **Hang de affiche op**  
Hang de affiche die je in dit magazine vindt op een goed zichtbare plaats. Heeft je trefpunt ook flyers gemaakt? Help ze verspreiden en hang er eentje bij de affiche. Zo ziet iedereen welke activiteiten plaatsvinden.
- **Nodig iemand uit**  
Denk aan die ene vriend die altijd nieuwsgierig is naar wat je doet bij OKRA of die buurvrouw die wel interesse heeft in een toffe activiteit in goed gezelschap.
- **Deel je ervaringen**  
Vertel over de leuke momenten die je bij OKRA hebt beleefd en de ontstane vriendschappen.
- **Wees gastvrij**  
Zorg ervoor dat je gast zich welkom voelt. Stel de nieuweling voor aan andere leden.

Laten we er samen een onvergetelijke uitbreekactie van maken!



[www.okra.be/uitbreekactie](http://www.okra.be/uitbreekactie)





## MARIALE MEI-BEDEVAART

Namens de bisschop van Antwerpen vermelden we graag de Mariale meibede-vaarten. Mei is traditie-ge- trouw de maand die toegewijd is aan Maria. Iedereen is welkom op de Mariale meibede-vaart, met als thema 'Drinken aan de Bron'.

### DATA:

**dinsdag 6 mei**, in de St-Job-parochie in Arendonk, om 14 uur.

**donderdag 15 mei**, in de Onze-Lieve-Vrouwe-kathedraal in Antwerpen, om 14 uur.

De bisschop zal voorgaan in deze feestelijke eucharistievieringen, in concelebratie met de vicarissen-generaal, de dekens en de aanwezige pastores. Na de viering is er gelegenheid om nog even na te praten bij een kopje koffie.

**Inschrijvingen** gebeuren via het trefpunt, zij krijgen via de nieuwsbrief voor vrijwilligers verdere informatie. Of schrijf je in via [meibede-vaart@bisdomantwerpen.be](mailto:meibede-vaart@bisdomantwerpen.be) of 03 500 00 18. Bij je inschrijving vragen we volgende gegevens:

- De keuze van bedevaartplek: Arendonk of de Onze-Lieve-Vrouwekathedraal
- De naam van jouw groep of voorziening
- Naam, emailadres en contactgegevens van de contactpersoon
- Aantal deelnemers en/of begeleiders
- Voor rolstoelgebruikers is een voorbehouden ruimte voorzien, gelieve hen daarom apart te vermelden
- Hoeveel mensen graag de ziekenzalving willen ontvangen
- Hoe je de verplaatsing maakt: met de auto, minibus, autocar of openbaar vervoer

Via [www.bisdomantwerpen.be](http://www.bisdomantwerpen.be) vind je de meest actuele informatie over deze bedevaarten.

**Wil je graag meer weten over de gebeurtenissen in Mechelen en omstreken?** Stuur een mailtje naar [mechelen@okra.be](mailto:mechelen@okra.be)

## TERUGBLIK

### MUZIKALE START VAN 2025

We kijken met stralende ogen terug op het nieuw-jaarsconcert. Dat vond eind januari plaats in de Koningin Elisabethzaal in Antwerpen. ORFEO ORCHESTRA creëerde een magische en muzi- kale sfeer die het publiek volledig betoverde. Ook de twee veelbelovende solisten maakten veel indruk op de 1700 aanwezigen. Een groot applaus voor alle muzikanten, en een dikke pluim voor de organisatie! **Goed nieuws, op 26 januari 2026 volgt een nieuwe editie.** Zo hebben we de mooie datum van 26.01.26. Zien we je daar?



### BEWEGEN IS GEZOND ... EN PLEZANT!

OKRA Niel en OKRA Hemiksem bun- delden hun krachten en organiseer- den een succesvolle lijdansinstuif. Maar liefst 200 dansliefhebbers stonden zich heel de namiddag te amuseren op de dansvloer. Tijdens de pauze smulden ze van een heer- lijk bavaroistaartje. Mmmmmh.

### Schaakmat

Zet twee oude grompotten op een podium met een schaakspel, en laat ze vertellen over hun leven. Het resultaat? Een glimlach op het gezicht van het publiek, knikkende hoofden bij de herkenbaarheid van situaties en af en toe eens zucht die hoort bij het leven. André en Guy, het toneelduo dat met veel enthousiasme het toneelstuk 'Schaakmat' brengt, stonden dit voorjaar maar liefst zeven keer op het podium. Ook in het najaar trekken ze nog rond met hun voor- stelling, geschreven door Eddy Van Ginckel. Zo kan je het toneelstuk bijwonen in onder andere Olen, Geel ten Aard, Gierle, Turnhout en Ravels. En wie weet zijn er nog trefpunten die het organiseren! Een ticket kost 10 euro.

**Blijf je graag op de hoogte?** Informeer zeker bij je trefpunt of contacteer [kaat.soetemans@okra.be](mailto:kaat.soetemans@okra.be)



## Doe je mee aan sport?

We hebben al heel wat datums voor de sportliefhebbers. Zien we jou op een van deze activiteiten?

- **20 mei 2025**, Hengelwedstrijd in Dessel Witgoor
- **26 augustus 2025**, fietsgordel in Ranst
- **9 september 2025**, fietsgordel in Brecht
- **11 september 2025**, KUBB toernooi in Ravels



Meer informatie via  
jouw trefpunt of  
via [turnhout@okra.be](mailto:turnhout@okra.be)



## WANDELINGEN HIKERS: (afstanden rond 20 km)

### LOMMEL – NEERPELT

Het Hageven is een natuurgebied met duinen, heide, vennen en rietland. De Dommel stroomt er doorheen. De heide wordt begraasd door Galloway-runderen.

#### Donderdag 17 april 2025 – 9u30

- **Vertrek:** Jachthaven De Meerpaal (brasserie), Boskantstraat 60, Lommel. (ruime parking)
- **21 km** – Lunch zelf meebrengen. Lunchstop in Bezoekerscentrum Hageven (eigen picknick mogelijk mits drankconsumptie)
- **Gids:** André

### NONCEVEUX – AYWAILLE (ARDENNEN SPECIAL)

We stappen vandaag in het mooiste wat de Ardennen te bieden heeft. Langs de riviertjes Ruisseau de Chefna en langs de enige erkende bergrivier in ons land, de Ninglinspo. Verwacht je aan wat hoogtemeters en klauwerwerk.

#### Dinsdag 6 mei 2025 – 9u30

- **Vertrek:** Parking Ninglinspo – Filou Bar – Sedoz 5 – Aywaille
- **20 km** – Lunch zelf meebrengen – We voorzien een middagpauze in een horecazaak. Voor de heen- en terugrit maken we een carpoolplan op na inschrijving.
- **Gids:** Willy en Jef

### GROBBENDONK

Vandaag wandel je twee lussen. De eerste lus telt 12 km en bezoekt natuurreservaat Lovenhoek. De lus is 9 km lang en loopt langs de Nete en het Albertkanaal. 's Middags bezoek je het OKRA-wandeltreffen in Grobbendonk.

#### Dinsdag 20 mei 2025 – 9u30

- **Vertrek:** Parochiecentrum Grobbendonk – Boudewijn- straat 10a – Grobbendonk.
- **21 km** – Pauze bij de vrienden van OKRA Grobbendonk. Je kan ter plaatse iets eten indien gewenst. Eigen lunch kan ook.
- **Gids:** Bruno en Luc

### WEZEMAAL – ROTSELAAR

Het Hageland in twee lussen. In de voormiddag een heuvelachtige wandeling van 11,5 km met prachtige ver- gezichten, wijnranken en ijzerzandsteen. In de namiddag een vlakke wandeling van 9,5 km in de Demervallei langs onder andere een meer en een 14<sup>e</sup> eeuwse toren.

#### Donderdag 19 juni 2025 – 9u30

- **Vertrek:** Café Horsven te Wezemaal/Rotselaar, op de hoek Langestraat 3 en Vleugtweg (extra parking aan het voetbalveld)
- **21 km** – Lunch zelf meebrengen
- **Gids:** Leo en Erik



## MOUNTAINBIKERS

## BETEKOM

Onze gids vandaag is de Seppe, ervaren mountainbiker die alle mogelijke (en onmogelijke) singeltrack rond Aarschot kent. We rijden van het ene heuveltje naar het andere bosje waar we ons mogen verwachten aan heel wat crossplezier. Napraten achteraf in de sporthal.

## 22 april

- 45 km (douches beschikbaar, gratis)
- Horecastop is voorzien
- **Vertrek om 10u**, sporthal De Tumkens, Pastoor Pitetlaan 30, 3130 Betekom
- **Begeleiders:** René, Seppe en Pieter

## BILZEN

Tussen Genk en Lanaken liggen een massa mooie MTB wegjes, met veel singeltracks en ook enkele pittige hellingen. 320 hoogtemeters telt deze prachtige route.

## 20 mei

- 42 km (douches beschikbaar, 5 euro)
- Horecastop is voorzien
- **Vertrek om 10u**, sporthal De Blookberg, Blookbergstraat 7, Zutendaal
- **Begeleider:** Willy Hansen

## BRECHT

We verkennen Brecht en omstreken over gravelpaden en singletracks. Een mooie afwisselende rit met een tussenstop in café Trapke Op.

## 27 mei

- 45 km (douches beschikbaar, 5 euro)
- Horecastop is voorzien
- **Vertrek om 10u**, De Merel Sport, Schippersdreef 7, Brecht
- **Begeleider:** Marc Bevers



## VOERSTREEK

De Voerstreek is een van de mooiste streken van Vlaanderen. We fietsen langs heuvelachtige paden richting het drielandenpunt.

## 12 juni

- 42 km (douches beschikbaar)
- Horecastop is voorzien
- **Vertrek om 10u**, camping Natuurlijk Limburg, Roodbos 3, Voeren
- **Begeleiders:** Guido en Agnes

## NOORDERWIJK-HERENTALS

Deze route bestaat uit twee lussen. De eerste toer gaat via de dreef van Morkhoven richting de bossen van Wiekevorst. De tweede lus gaat richting mountainbikepark van Olen. Aansluitend een optioneel bezoek aan het fietstreffen van Morkhoven/Noorderwijk. Met frikadellen en krikjes aan 7 euro.

## 26 juni

- 50 km (douches beschikbaar)
- Horecastop is voorzien
- **Vertrek om 10u**, parking achter het Dorpshuis, Ring 26, Noorderwijk
- **Begeleiders:** Luc Vroemans en Guido Verheyen

## LUMMEN-ZELEM

We fietsen langs het Klaverblad van Lummen richting Genenbos. Via Laren en Groenlaren gaat het verder naar de bijzonder mooie vallei van de zwarte beek.

## 8 juli

- 45 km (douches beschikbaar)
- Horecastop is voorzien
- **Vertrek om 10u**, Sportcomplex Vijfsprong, Sportweg 8, Lummen
- **Begeleiders:** Eddy en Alex

## FIETSTREFFEN

## TIELEN

**Donderdag 24 april, 13u30 - 16u**

- Ontmoetingscentrum, Kasteeldreef 34, Tielen
- Frikadellen met kriecken voor 7 euro per persoon
- Reserveren tot 17 april bij andrethys1@outlook.be of andre.jacobs3@telenet.be

## ZITTAART

**5 juni, 11u30 - 16u**

- Parochiezaal Zittaart, Lindestraat 24, Zittaart (Meerhout)
- Frikadellen met kriecken voor 7 euro per persoon
- Reserveren tot 28 mei bij gaston.roels1@telenet.be
- Bewaakte fietsstalling en (beperkte) oplaadpunten

## NOORDERWIJK

**26 juni, 11u30 - 16u**

- Zaal Gedempt Zwembad, Ring 9B, Noorderwijk
- Kom je met de auto? Parking achter het Dorpshuis en bibliotheek
- Frikadellen met kriecken voor 7 euro per persoon
- Reserveren tot 19 juni bij sooi.de.laet@skynet.be of 0495 26 39 69
- BE91 7330 7686 7476 of ter plaatse betalen
- Bewaakte fietsstalling en beperkte oplaadpunten

## LICHTAART

**7 augustus, 11u30 - 14u**

- Ligahof, Schoolstraat 36, Lichtaart
- Frikadellen met krikjes voor 7 euro per persoon
- Reserveren tot 1 augustus bij johanvansacker5@gmail.com of 0491 5172 32
- BE73 33 2202 8411
- Bewaakte fietstalling en beperkte oplaadpunten

## WECHELDERZANDE

**11 september, 11u30 - 16u**

- De Zandfluit, Tulpenlaan 1, Wechelderzande
- Koude schotels
- Reserveren tot 4 september bij ludovanechelpoel@hotmail.com of 0473 11 81 31
- Oplaadpunten aanwezig

## Wandeldagen

**1 april 2025**

**- 8u tot 15u**

**OKRA RETIE**

- Vissersclub De Goudkarper Abergstraat z/n (Kruising met Groenedijk) 2470 Retie
- 4,5 - 7 - 8 - 10 - 15 - 20 km
- € 1.50/pp (OKRA)
- € 2.00/pp (niet lid)
- Broodjes hesp of kaas
- Verse soep
- Warme en koude dranken aan democratische prijzen.
- Bruno Melis  
bruno.melis@telenet.be

**20 mei 2025**

**OKRA GROBBENDONK**

- Parochiecentrum Boudewijnstraat 10 A 2280 Grobbendonk
- 5 - 7 - 9 km
- 20 Km (Hikers - groeps-wandeling met gids)
- Alfons Rymen  
fons.rymen@gmail.com
- € 1.50/pp (OKRA - RAAK)
- € 2.00/pp (niet lid)

**5 juni 2025**

**OKRA GIERLE**

- Kantine Rooien Sportief Turnhoutsebaan 80 2275 Gierle
- 4, 8 en 12 km
- Kristine Meeuws  
kristine.meeuws@telenet.be

**2 oktober 2024**

**- 8u30 tot 14u**

**OKRA TIELEN**

- OC Tielen Kasteeldreef 34 2460 Tielen
- 4 - 8 en 12 km
- Ann Janssens  
moeneclay12@hotmail.com
- Er zijn broodjes, soep en pannenkoeken verkrijgbaar.



## HERSTEL JOUW FIETSBATTERIJ

Tot **50% GOEDKOPER** dan een nieuwe batterij

**Kan je minder ver fietsen met je e-bike?  
Laadt jouw batterij niet meer goed op  
of wil je je actieradius vergroten?**

Herstel of upgrade jouw fietsbatterij nu **extra voordelig**.

- Herstelling mogelijk voor **alle fietsmerken**
- Meer dan 10 jaar ervaring
- 2 jaar garantie
- Gratis ophaling en levering bij jou thuis of in één van onze vele herstelpunten

Scan QR code en zoek jouw batterij ....?



Contacteer ons via [info@bikebat.be](mailto:info@bikebat.be) en 052 71 99 19 • [www.bikebat.be](http://www.bikebat.be)

SPORT



## Op combi-meerdaagse reis

VOOR OKRA HIKERS,

WANDELAARS

EN MOUNTAINBIKERS

Wandel, hike of mountainbike jij weldra door Nederland? Dankzij de vierdaagse, in samenwerking met Intersoc, is het mogelijk! Je ontdekt tijdens deze meerdaagse de Veluwe, een parel van een regio voor buitensporten. Begeleiders Jef en Jaak stippelen voor jou korte en lange wandelingen uit. Zij tekenen ook de mountainbikeritten uit die je onder begeleiding kan doen. Zo kan jij elke dag op pad! Voor de wandelingen van maximaal 10 kilometer ontvang je kaarten en een GPS-toestel. Zo kan je die wandelingen zelf aanvangen. Alle andere sportactiviteiten tijdens de reis zijn in groepsverband.

Je overnacht in hotel Spelderholt, een modern driesterrenhotel met inderzwembad dat gelegen is in een bosrijk gebied. Jongeren met een beperking krijgen hier een opleiding voor functies in de horeca, dienstverlening en onderhoud. Knap initiatief!

Op het domein van Spelderholt staat een kasteel en is er een veilige stalling voor fietsen (met oplaadpunten).

- **12 mei 2025 tot donderdag 15 mei 2025** (4 dagen/3 nachten)
- Hotel Spelderholt, Spelderholt 9, 7361 DA Beekbergen, Nederland
- €365 per persoon (op basis van dubbele bezetting in een twee persoonskamer)
- Single prijs €465 per persoon

Meer informatie via: [tom.langmans@okra.be](mailto:tom.langmans@okra.be)



### DE SPECIALIST IN COMFORTSCHOENEN

Moeilijke voeten? Hallux valgus? Hielspoor? Steunzooldrager? Diabetes patiënt? Of op zoek naar een comfortabele schoen?

Persoonlijk advies staat centraal! We gaan samen op zoek naar de geschikte schoen voor jouw voeten. In onze winkel vind je onder andere een ruime keuze schoenen en sandalen met uitneembare zolen en stretch materialen.

Xsensible, Solidus, Mephisto, Scholl, Finn Comfort, Durea, Gabor, ...



Ring 35, 2200 Noorderwijk (Herentals) | 014 15 19 77 | [info@corpedi.be](mailto:info@corpedi.be) | [www.corpedi.be](http://www.corpedi.be)