



Trefpunt  
**Alseberg**

---

Contact: Félix 0475/ 57.85.68 – Mireille 0497/34.10.62  
Annemie 0491/02.75.65 – Annette 0473/63.33.13  
Rek.nr Okra Alseberg : BE54 0013 6244 2697  
jaargang 55 – nummer 468 – januari 2026

---

Beste leden,

Laten we samen klinken op een gelukkig, prettig,  
vreugdevol, vredevol en gezond nieuwjaar 2026!

Een jaar waarin we vele mooie momenten samen  
kunnen beleven in tal van bijeenkomsten,  
uitstappen, sportieve prestaties en vooral  
veel liefde en vriendschap om ons heen!



Van harte, vanwege het bestuur.

---

## KALENDER

---

Do	8 jan	14u Seniorobic Moriaan
Do	15 jan	14u Seniorobic Moriaan
Ma	19 jan	13u30 Lange wandeling Moriaan
Di	20 jan	14u Seniorobic Moriaan met lesgeefster Marjan
Di	27 jan	9u Bestuursvergadering
Do	29 jan	14u Seniorobic Moriaan
Do	5 febr	14u Seniorobic Moriaan
Di	10 feb	13u30 Korte wandeling Indoor petanque 14u Bijeenkomst met Wafelbak
Do	12 feb	Vriendschapsdag in Aalter
Do	12 feb	14u Seniorobic Moriaan
Ma	16 feb	13u30 Lange wandeling Pedemolenwandeling Schepdaal Afspraak aan De Moriaan
Di	17 feb	14u Lezing 'Levensmoeheid bij ouderen' door Robert Geeraert
Di	24 feb	9u Bestuursvergadering
Di	24 feb	14u Seniorobic Moriaan met lesgeefster Marjan
Do	5 mrt	14u Seniorobic Moriaan
Di	10 mrt	13u30 Korte wandeling Indoor petanque 14u30 Presentatie kookkruiden en theesoorten dr Anja VD Eeckhout

---

## **NIET VERGETEN: LIDGELD JAAR 2026**

---

Bedrag van het lidgeld voor 2026:

- Alleenstaande: 33 €
- Gezin (2 p. op zelfde adres): 56 €
- Bewoner WZC en partner: 13 €
- Bijlid: 10 €
- OKRA Sport+ 12 €

Het bedrag voor sportverzekering OKRA Sport+ kan via het ziekenfonds worden teruggestort. Het volstaat een sticker aan Mireille te overhandigen.

### **BELANGRIJK:**

Leden reeds aangesloten voor het jaar 2025, hebben de tijd om hun lidgeld te hernieuwen tot eind januari 2026.

Voor **nieuwe** leden aangesloten sinds september 2025 is de aansluiting geldig tot eind 2026.

Dit geldt voor zowel voor OKRA als voor OKRA Sport+.

Leden van CM die voor de 1ste keer lid worden van OKRA krijgen van CM 10 € terugbetaald

### **WEBSITE VAN OKRA ALSEMBERG:**

[www.okra.be/vlaams-brabant/alsemberg](http://www.okra.be/vlaams-brabant/alsemberg)

---

## VOORSTELLING BIJ ONZE BUREN

---

Op donderdag 22 januari '26 gaat in de kerk van Rode de voorstelling 'HET 1<sup>ste</sup> AVONDMAAL' door. Het is een vertelvoorstelling over de toekomst van religieuze plekken.

Verkoop tickets via site van het Davidsfonds:  
[www.davidsfonds.be/academie/geschiedenis-erfgoed/detail/10929](http://www.davidsfonds.be/academie/geschiedenis-erfgoed/detail/10929)

Prijs van een ticket: 16 €.

---

## ONTMOETING IN DE MORIAAN

---

Op dinsdag 17 februari '26 om 14u gaat de lezing 'Levensmoeheid bij ouderen' door, gebracht door Robert Geeraerts, gewezen directeur van WZC De Groene Linde uit St-Genesius-Rode.

*“Steeds meer ouderen worden geconfronteerd met een gevoel van levensmoeheid. Welke zijn de mogelijke oorzaken? Hoe kunnen we levensmoeheid herkennen? Wat kunnen we doen opdat ouderen niet levensmoe worden? Hoe gaan we er mee om? Welke behandelmogelijkheden zijn er? Hoe moet onze samenleving omgaan met ouderen die uit het leven willen stappen omdat hun leven ‘voltooid’ is? ”*Deelname: 5 € koffie + koek inb.

---

## **ONTMOETING IN BIB VAN ALSEMBERG**

---

Op donderdag 26 februari om 14u komt Hendrik Cammu de lezing ‘(On)nut van gezonde voeding en lichaamsbeweging’ geven.

*“We vinden een gezonde voeding en bewegen steeds belangrijker maar we verliezen de weg in de stroom van nieuwe maar vaak tegenstrijdige onderzoeken. De mensen weten niet meer wat ze nu moeten geloven”.*

Hendrik Cammu is hoogleraar en gynaecoloog verbonden aan het Academisch ziekenhuis van de Vrije Universiteit Brussel. Prijs deelname: 10 €.

---

## **KOOKKRUIDEN EN THEESOORTEN**

---

Tijdens onze bijeenkomst van 10 maart zal Anja Van Den Eeckhout ons een presentatie komen geven van 100 soorten kookkruiden en 50 thee’s.



We zullen ook een degustatie krijgen van enkele kleine gerechtjes en een verrassend nieuw aspect dat onze gezondheid ten goede komt!

---

## ONZE UITSTAP NAAR BRUSSEL

---

Op vrijdag 27 maart '26 zullen we een uitstap naar Brussel maken. In de voormiddag bezoeken



we olv een gids de St Michiels kathedraal. 's Middags nemen we de lunch in restaurant 'La Pierre bleue'.

De lunch zal bestaan uit: vol-au-vent met frietjes (ze zijn bekend voor de beste vol-au-vent van Brussel!) en als dessert een dame-blanche.

Dranken aan tafel zijn niet inbegrepen.

In de namiddag bezoeken we olv een gids de Muntchouwburg.

Vertrek om 9u aan cc De Meent. Vertrek vanuit Brussel om 17u. Prijs van deze uitstap: 75 €.

Maximum aantal deelnemers: 35 personen.

Inschrijven bij Mireille tot 20/2/'26.



---

## **FIETS- EN WANDELVAKANTIE AAN ZEE**

Van maandag 15 tot en met vrijdag 19 juni gaat onze fiets- en wandelvakantie door in hotel Cajou in De Panne. De deelnemers kunnen dagelijks fietsen olv Marcel. Daarnaast is er natuurlijk ook de mogelijkheid om mooie wandelingen op en naast het strand te maken.



De Panne is ook een prachtig stadje om te verkennen of het openbaar vervoer te nemen om mooie wandelingen te maken in de streek. Ook shoppen hoort tot de mogelijkheden!

-we verblijven in half pension aan deze prijs:  
113,50 € per persoon per dag in dubbelkamer of  
134,50 € per persoon per dag in singlekamer

-we kunnen voor onze auto gebruik maken van de parking van het hotel aan 15 € per nacht

-verblijftaks 2 € per persoon per nacht

Mogelijkheid tot gratis annulatie tot 2 weken vóór het verblijf.

Inschrijven bij Mireille tot 25/1/'26.



# GELUKKIGE VERJAARDAG

Onze leden die jarig zijn  
in januari:

1 januari	Meulemeester André
2 januari	Bovri Irma
2 januari	Sluys Francine
5 januari	Cornelis Jos
6 januari	Hofmans Mark
6 januari	Plessers André
10 januari	Van Kelegom Denise
12 januari	Mertens François
15 januari	Hombroeckx Paula
16 januari	Panneels Adeline
17 januari	Meerts Josephine
18 januari	Demunter Bert
21 januari	Spits Arnold
23 januari	Brems Lydie
23 januari	De Greef Jean-Marie
26 januari	Van Roy Paula