



Nieuwsbrief trefpunt 55+
Sint-Gillis-Dendermonde
oktober 2026



Herfstfeest op 20 oktober 2026
in Paro Secundo
met "De Zingende Schoenmaker"

*Naar jaarlijkse gewoonte nodigen wij jullie uit voor een gezellig
samenzijn, met een etentje en animatie.*

*Wij lichten ook een puntje van de sluier van ons programma voor
2027.*

11u30 – deuren open

12u00 – verwelkoming en voorstelling van ons programma

12u15 – vol-au-vent met frietjes en een glaasje wijn

14u00 – koffie en gebak

15u00 – Optreden van "De Zingende bakker"

15u45 – pauze

16u15 – tweede deel van het optreden

17u30 – einde van ons herfstfeest



*Dit alles voor € 35,00 – in te schrijven tegen uiterlijk 12 oktober – geen
terugbetaling vanaf 17 oktober – overschrijven op rekening Okra
Trefpunt 55+ St.-Gillis-Dendermonde – BE25 9796 1800 4482*



Mariakring – O.L. Vrouwekerkplein 8 – Dendermonde
Prijs OKRA-leden, Davidsfonds en vrienden van
Belgica: € 8.00 - Niet leden: € 11.00
Info bij leenknechtrita9@gmail.com
of linda.de.neef@skynet.be

Lezing: “Erasmus”

door Herman Mennekens

Vrijdag 2 oktober 2026 om 14u30

Daguitstap Brussel “Erasmus”

Zaterdag 3 oktober 2026

VOLZET

Lezing: “De Middeleeuwse mens”

door Jonas Roelens

Vrijdag 23 oktober 2026 om 14u30

‘Middeleeuws’. Zelden wordt een term zo misbruikt. Iedereen begrijpt meteen wat je bedoelt wanneer je een fenomeen als middeleeuws omschrijft: achterhaald, primitief, barbaars. Want dat zijn de middeleeuwen in de populaire verbeelding. Een periode waarin iedereen stinkt, angst en bijgeloof heerst, vrouwen niks te zeggen hebben, en je voor een akkefietje aan de galg hangt. Maar waar komen die clichés vandaan?



Workshop Bloemschikken

Onder de deskundige leiding van Carine maken we een herfstkrans (zie foto) met windlichtje waarin we eikenblad, hortensia en roosjes in bordeaux en rose gebruiken en werken dit verder af met herfstige vruchten.



Wanneer: donderdag 22 oktober om 14u00

Waar: Bergveld 13 te Buggenhout

Kostprijs: € 30,00 (alle materialen/bloemen/herfstvruchten inbegrepen)

Breng mee: een schaar, een snoeischaar en/of scherp mesje.

Tijdens deze namiddag wordt er voor koffie en versnaperingen gezorgd.

Het aantal plaatsen is beperkt, max. 12 personen ... dus zeker snel inschrijven bij Diane Van Damme – gsm 0476 342 123 of mail andre.diane.vvd@gmail.com
Inschrijven kan vanaf donderdag 1 oktober a.s. en wordt afgesloten op vrijdag 16 oktober '26.



Ook in oktober gaat de ledenwerving door.

Je vindt alle **voordelen van het lidmaatschap** terug op de website van OKRA. Wie in het najaar instapt en het lidgeld voor 2027 betaalt, krijgt de resterende maanden van 2026 er **gratis** bij.

De lidgeldprijzen voor 2027:

- **Lid OKRA:** 35,00 euro
- **Gezinslid OKRA:** 59,00 euro
- **Bewoner woonzorgcentrum:** 14,00 euro
- **Partner bewoner woonzorgcentrum:** 14,00 euro
- **Sportverzekering:** 12,00 euro



FIETSEN

Datum	Route	Aantal Km
1/10	Nieuwdonk	
8/10	Nog te bepalen	
15/10	Einde Seizoen.gpx	26

WANDELEN

Na het fietsseizoen, dus vanaf donderdag 22 oktober starten we wekelijks met wandelen onder leiding van Ernest. Bijeenkomst aan LCD de Zonnebloem, Breestraat 109 te Sint-Gillis-Dendermonde om 14u00 en stappen ± 5 à 6 km.

Belangenbehartiging



Mogelijks heb je het al ondervonden maar vanaf 1 september 2026 kreeg de **Pensioenlijn** een **nieuw telefoonnummer**. Het oude, gratis nummer 1765 werd vervangen door het **betalend** standaardnummer **02 225 17 65**. De pensioendienst verzekerde dat de kwaliteit van de dienstverlening gewaarborgd blijft...

De openingsuren van de dienst veranderen niet. Ze blijven te bereiken van maandag tot vrijdag, telkens van 08u30 tot 12u00. Wie online informatie zoekt, kan terecht op Mypension.be.

Slachtoffer van online fraude? Bel meteen naar Fraudstop



We kunnen er niet naast kijken want regelmatig verschijnen er nog steeds berichten over online fraude... In WinWin behandelde men enkele weken geleden zelfs vriendschapsfraude als '*de klacht van de week*'... Maar over welk type fraude het ook gaat, het draait telkens om geld dat door de ene partij – de fraudeur- van de andere partij – de gefraudeerde – afgeluisd wordt. Ben jij slachtoffer van phishing of een andere vorm van internetfraude? Of vermoed je dat oplichters toegang hebben gekregen tot jouw bankgegevens? Dan is snel handelen essentieel. Hoe sneller je fraude meldt, hoe groter de kans dat je verdere schade voorkomt! Voortaan kun je voor het melden van online fraude terecht bij één centraal telefoonnummer: **Fraudstop 078 170 170**. Dit is hetzelfde nummer als **Card Stop**. Met één telefoontje kan je dus zowel je betaalkaarten laten blokkeren als internetfraude melden. Een goede tip: sla het nummer **078 170 170** nu al op in je gsm of telefoon onder de naam *Fraudstop*. Bij online fraude telt vaak elke minuut en zo heb je het nummer meteen bij de hand!

En nog dit: Fraudstop neemt nooit zelf contact met je op. Ook Card Stop doet dat niet. Krijg je onverwacht telefoon van iemand die zegt van Fraudstop of Card Stop te zijn? **Hang meteen op!**



Wanneer gaan we naar de huisarts? Wanneer kan zelfzorg volstaan? En wanneer zijn de huisartsenwachtpost of spoeddienst de juiste keuze? Met de campagne '**Moet ik naar de dokter?**' wil Eerstelijnszone Dender inwoners helpen om bewuster onze weg te vinden in het zorgaanbod.

Deze campagne is een samenwerking van huisartsenkring Vehamed, het ziekenhuis AZ Sint-Blasius, ELZ Dender, de lokale besturen en partners in het netwerk.

Door samen te werken, willen zij ervoor zorgen dat wie zorg nodig heeft, die ook krijgt – nu en in de toekomst. Voor duidelijke informatie kunnen wij terecht op www.moetiknaardedokter.be .



Blijf op de hoogte via onze Website

<https://okra.be/oost-vlaanderen/sint-gillis-dendermonde/activiteiten>

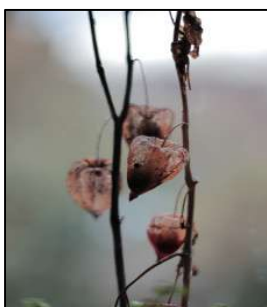
Wij willen jullie fit houden en denken na over nieuwe cursussen zoals: - dansen

- yoga

Heb je interesse? Laat het ons zeker weten. Dan kunnen wij dit verder uitbouwen.

Noteer alvast in je agenda:

- 2 okt. Academie voordracht "Erasmus" door Herman Mennekens in de Mariakring
- 3 okt. Academie uitstap naar Brussel "Erasmushuis"
- 9 okt. Voorstelling Gaston en Leo in de Rotahoeve Broekstraat 1 Hamme om 13u30 - € 40,00 – carpoling Paro Secundo om 12u45
- 20 okt. Herfstfeest in Paro Secundo met optreden van "De Zingende Schoenmaker"
- 22 okt. Start wekelijkse wandelingen tot half april (ter vervanging van het fietsen)
- 23 okt. Academie voordracht "De Middeleeuwen" door Jonas Roelens in de Mariakring
- 13 nov. Academie voordracht "Koning Albert II, de man die geen wil mocht hebben" door Brigitte Balfoort in de Mariakring
- 19 nov. Night of the proms in Antwerpen
- 30 nov. Uitstap naar het kasteel van de kerstman in Duinkerke



Overlijden: In naam van ons bestuur en onze leden bieden wij onze oprechte deelneming aan de familie bij het overlijden van:

Marleen De Munter (1/5/1953-11/9/2026), echtgenote van Walther Cappaert

Op 30 november 2026 brengen wij een bezoek aan het kasteel van de Kerstman

Wij rijden naar Duinkerke waar wij genieten van een lekker 3-gangenbuffet waarbij alle dranken inbegrepen zijn.

Daarna wandelen we met onze gids door Duinkerke met zijn rijk historisch erfgoed. Tijdens deze wandeling mag een bezoek aan de gotische Sint-Elooiskerk niet ontbreken. Deze kerk die ook wel liefkozend de kathedraal van het zand wordt genoemd, is een van de mooiste gebouwen van de stad.

Na deze interessante wandeling brengen we een vrij bezoek aan het stadhuis van Duinkerke dat voor de gelegenheid omgetoverd is tot het kasteel van de Kerstman. We wandelen door een magische kerstwereld vol met kleine elfjes en speelgoedfiguren.



Tot slot genieten we nog van wat vrije tijd op de kerstmarkt van Duinkerke, waar we misschien net dat ene cadeautje vinden waar we naar op zoek waren. Omstreeks 18u00 vertrekken we huiswaarts.

Kostprijs is € 65,00 (inbegrepen: busvervoer, 3-gangenbuffet met alle dranken inbegrepen, Bezoek met gids aan Duinkerke – wandeling + kathedraal, Vrij bezoek aan het kasteel van de Kerstman in het Stadhuis, Vrije tijd op de kerstmarkt tot 18u00, begeleiding door een gids, BTW en wegentaksen).

Vertrek om: 9u45 achterkant van de kerk.

Inschrijven tot 15 november via overschrijving op rekening van Okra Trefpunt 55+, Sint-Gillis-Dendermonde - BE25 9796 1800 4482.

