

Nieuwsbrief maart 2022

Internationale Vrouwendag staat elk jaar op 8 maart in het teken van strijdbaarheid en het gevoel van solidariteit van vrouwen overal ter wereld, meestal aan de hand van een specifiek thema. Internationale Vrouwendag is in de twintigste eeuw ontstaan doordat vrouwen opkwamen voor hun rechten, onder andere op het gebied van arbeid en vrouwenkiesrecht.



Donderdag 24 maart gaan we wandelen (eerste wandeling van 2022) in Tervuren en doen de "warandewandeling" 5,5km .

Wandelen doorheen het park van Tervuren langsheen o.a. de St.Hubertuskapel , het Hoefijzer , de Zevenster , het Spaanse huis , het Koninklijk Museum voor Midden-Afrika .Volgen volgende knooppunten, 4 – 42 – 41 – 4 .

Vertrek aan de Nova om 13u30 . Parkeren ons ondergronds adres , markt 7 – Tervuren en komen samen.aan de ingang van deze parking .Na de wandeling gaan we samen iets drinken in Tervuren of Machelen .Bij slecht weer gaat de wandeling NIET door .

Graag een seintje indien je meegaat aan , andre.jans@skynet.be – 0477-377807

desmet.emile@telenet.be – 0472-772384



Op het okra-café van 5 april
wordt er BINGO gespeeld .
VEEL SPEELGENOT

Red Star Line Antwerpen 2 juni 2022

De Red Star Line of **Société Anonyme de Navigation Belge-Américaine** (SANBA) was een Belgische rederij die een geregelde dienst onderhield tussen Antwerpen en New York en soms tussen Antwerpen en Philadelphia. Het is de Belgische versie van de Holland-Amerika Lijn die in Nederland de dienst onderhield tussen Rotterdam en New York.

De maatschappij behoorde tot de International Navigation Company (later International Mercantile Marine Company), werd gesticht in 1872 en in 1873 voer het eerste schip de oceaan over. In 1935 ging de maatschappij failliet ten gevolge van de beurscrash van 1929.

In het Antwerpse Red Star Line Museum komt sinds 2013 de geschiedenis van de gelijknamige Red Star Line tot leven in de historische gebouwen.

Noteer **2 juni 2022** reeds in jullie agenda , inschrijvingsformulier volgt later .



Op **1 maart** is het **Complimentendag**. Het is dé perfecte dag om royaal met complimentjes te gooien. Krijg je zelf een compliment, neem het dan dankbaar in ontvangst en geniet ervan. Een compliment kan wonderen doen, maar heeft pas echt effect als je het op de juiste manier aanpakt. Het is niet iedereen gegeven om iemand spontaan te prijzen. Daarom dit boeketje als compliment aan onze okraleden .



Okra Machelen online <https://www.okra.be/trefpunt/machelen-bt>

Er zijn al heel wat foto's genomen , alle info over ons trefpunt kan je terug vinden op bovenstaand adres . De moeite om eens te gaan kijken .

Juiste antwoorden " veilig elektrisch en economisch fietsen" 1A – 2A – 3C – 4B – 5B – 6B – 7A

Zoals jullie al kunnen lezen beginnen de uitstappen uit hun winter-corona slaap te komen .

Hou jullie agenda klaar om al deze activiteiten alvast te noteren .

24 maart wandelen in Tervuren , 5 april okra-cafe BINGO , 26 april Arras Noord franrijk , 20 mei dagtrip naar Scherpenheuvel , veilig en economisch elektrisch fietsen info volgt later .

[De sjoekes smullers van okra Machelen 2022](#)



DAGUITSTAP NAAR ARRAS – NOORD-FRANKRIJK

Deze regio is het Unesco-erkend "Mijnpatrimonium van de Pas de Calais". Het is een sterk verstedelijkte streek waar tot voor kort de mijnbouw en textielindustrie domineerden. Na de eeuwwisseling begon een nieuwe economische bloei van het gewest tot één van de meest dynamische gebieden in de regio.



Deze regio werd zwaar geteisterd door de twee wereldoorlogen. De stad Lens werd quasi totaal verwoest en met moeite terug heropgebouwd. In deze regio bezoeken we twee merkwaardige sites die echte merktekens zijn om hulde te brengen aan de meer dan 100.000 gesneuvelden. We beginnen onze dag met een bezoek aan het Canadees prachtige oorlogsmonument en slagveld hoog gelegen op de heuvelkam van Vimy. We bezoeken ook de Franse militaire begraafplaats van Notre-Dame de Lorette met de basiliek in Byzantijnse stijl en "La Tour Lanterne" of de toren met de eeuwige vlam en daarin de crypte van de Onbekende Soldaat. Na de lunch brengen we een vrij bezoek aan Arras.



Arras is de sfeervolle historische hoofdstad van de oude provincie Artesië en speelde gedurende vele eeuwen een belangrijke politieke rol in het graafschap Vlaanderen op de grens tussen Frankrijk en de Lage Landen.

De Grote Markt, is meer dan 1 hectare groot. Deze 11e eeuw marktplaats was oorspronkelijk omzoomd met houten huizen die vanaf de 17e eeuw werden vervangen door prachtige stenen gildehuizen. De stad telt +- 200 historische gebouwen (o.a. Belfort, St.-Vaastabdij, kathedraal, ondergronds gangenstelsel..)

Het programma

Voormiddag: ontbijt - rondrit - bezoek oorlogsmonument Vimy

Middag: 3-gangenmenu

Namiddag: bezoek aan de stad Arras

Avond: broodmaaltijd

Prijs :

€ 60 per persoon. Deze prijs omvat busvervoer, ontbijt (koffie en 2 mini-ontbijtkoeken), bezoek aan het oorlogsmonument Vimy, Notre-Dame de Lorette, vrij bezoek aan de stad Arras, middagmaal (3-gangenmenu), koffie en avondboterham, busvervoer en OKRA-begeleiding.

Hou er rekening mee dat er wel wat zal moeten gestapt/gewandeld worden !

ER ZIJN 20 PLAATSEN BESCHIKBAAR

INSCHRIJVEN EN BETALEN KAN TOT 31 MAART 2022.

REKENINGNUMMER BE39 9731 3536 2019 (OKRA MACHELEN)

1. Wie wegens ziekte niet kan deelnemen, krijgt **met** doktersbriefje € 25 terug (dossier- en effectieve kosten worden afgetrokken). Zonder doktersbriefje **geen** terugbetaling.
2. Vanaf 10 inschrijvingen is een opstapplaats in MACHELEN voorzien.



INSCHRIJFSTROOK DAGUITSTAP ARRAS – 26 APRIL 2022

NAAM :

ADRES :



.....

Schrijft in voor de daguitstap met deelnemers

STROOKJE INGEVULD terugbezorgen aan Dina – Turcksinstraat 77

Bedevaart naar Scherpenheuvel Vrijdag 20 mei 2022

***Maria nodigt ons uit tot ontmoeting:
al 65 jaar in Okra, ook vandaag en morgen.***

In 2020 en 2021 zijn we helaas niet op bedevaart kunnen gaan omwille van de gekende reden. Maar in 2022 staat onze regionale bedevaart opnieuw op de planning, men zegge het voort. Om de coronacrisis van ons af te schudden wordt deze bedevaart een dag van bezinning en gebed, een dag van ontmoeting, van delen met elkaar wat het leven te bieden heeft aan vreugde, zorgen en verdriet. En alles verwoorden in een gebed, een kaarsje aansteken en stil kijken naar het beeld van Onze-Lieve-Vrouw en samen tot haar een Weesgegroet bidden. Wanneer alle woorden tekort schieten is het Weesgegroet heel vaak het gebed dat ons uit onszelf tilt en dicht bij Maria en Jezus brengt.

Verloop van de bedevaart

7u30- 8u
9u30
10u30

Vertrek
Aankomst met koffie.
Eucharistieviering in de Mariahal. Onze proost Guido Vanfraechem gaat voor in de viering die opgeluisterd wordt door het koor van Alseberg.

12u30
14u

3- gangen **middagmaal**.
Vrije tijd: u kunt zelf nog even rondwandelen aan of in de basiliek of ergens iets drinken. Ook zal er een mogelijkheid zijn om de Rozenkrans te bidden, in de basiliek of langs de mooie Rozenkransweg.

15u30
16u30

Mariahulde in de Mariahal.
Vertrek naar huis.



Prijs: € 50 per persoon

Deze prijs omvat: een koffietje 's morgens, 's middags een verzorgde 3-gangen-maaltijd (één drankje inbegrepen), busvervoer en begeleiding.

Er zijn 10 plaatsen beschikbaar. Vanaf 10 personen is een opstapplaats in Machelen voorzien.

Praktische afspraken:

Inschrijven kan tot 15 april. Betaling gebeurt op rekeningnr BE39 9731 3536 2019 van OKRA MACHELEN

Wie wegens ziekte niet kan deelnemen, krijgt met doktersbriefje tot 3 weken na de bedevaart €20 terug.



Inschrijvingsstrook bedevaart Scherpenheuvel 20 mei 2022

Naam :
Adres : ☎:

Schrijft in voor de bedevaart naar Scherpenheuvel met deelnemers.

STROOKJE INGEVULD AAN DINA BEZORGEN (TURCKSINSTRAAT 77)

Veilig elektrisch en economisch fietsen

Dé Vlaming wordt ouder, blijft langer gezond en mobiel en heeft de elektrische fiets ontdekt. Dat staat in het Verkeersveiligheidsplan van minister Peeters. En om die vaststellingen mogen we ons gelukkig prijzen. Maar de 'oudere' Vlaming wordt zo ook langer als weggebruiker blootgesteld aan het verkeer, terwijl ze sowieso al een verhoogde kwetsbaarheid hebben wanneer ze ten val komen of bij een ongeval betrokken raken. De fietsveiligheid verhogen is dus de boodschap. Vandaar dat je als trefpunt de workshop 'Veilig elektrisch en economisch fietsen' gratis kan aanvragen in 2022. De datum van de workshop " veilig elektrisch en economisch fietsen " wordt later medegedeeld .

Je weet ongetwijfeld hoe je veilig met de (elektrische) fiets door het verkeer moet bewegen. Daar twijfelen we niet aan. En toch kan het nooit kwaad om je kennis even op te frissen, af te stoffen of bij te spijkeren. Dat kan met de workshop 'Veilig elektrisch en economisch fietsen' waarbij we je op weg helpen met wat goed is voor jou en voor je elektrische fiets. Test hier alvast je kennis.

1) Fietsende senioren kiezen, vooral in Vlaanderen, steeds vaker voor elektrische fietsen. Hoeveel procent van de Vlaamse senioren heeft er één?

- A. 23 %
- B. 45%
- C. 52%

2) Het merendeel van de fietsongevallen gebeurt op

- A. doorlopende weggedeeltes
- B. kruispunten
- C. rotondes

3) 22% van alle ongelukken met oudere gebruikers van een elektrische fiets gebeurt

- A. tijdens de terrasjesstop
- B. door een oneffenheid in het wegdek
- C. bij het op- en afstappen van de fiets

4) Autorijden zorgt voor een maatschappelijke kost door de ongevallen, de lucht- en milieuvervuiling, het ruimtegebrek, de klimaateffecten... Als je weet dat senioren ongeveer 1 500 kilometer per jaar met de elektrische fiets rijden. Welke maatschappelijke autokost sparen ze hierdoor uit?

- A. Geen besparing
- B. 135 euro
- C. 250 euro

4) Autorijden zorgt voor een maatschappelijke kost door de ongevallen, de lucht- en milieuvervuiling, het ruimtegebrek, de klimaateffecten... Als je weet dat senioren ongeveer 1 500 kilometer per jaar met de elektrische fiets rijden. Welke maatschappelijke autokost sparen ze hierdoor uit?

- A. Geen besparing
- B. 135 euro
- C. 250 euro

5) De actieradius van de batterij van je elektrische fiets is o.a. afhankelijk van hoe je deze bewaart. Waar bewaar je je batterij best tijdens de wintermaanden?

- A. In mijn frisse garage
- B. Op een droge plaats bij kamertemperatuur
- C. Ik laat de batterij op mijn fiets zitten onder de carport.

6) Regelmatig schakelen is goed voor je fiets: minder slijtage aan de tandwielen, ketting, batterij, naven... En het verhoogt je rijcomfort. Door te schakelen kan je er voor zorgen dat je soepel blijft fietsen. Hoeveel omwentelingen per minuut (rpm) zou je moeten halen om soepel (recreatief) te fietsen?

- A. 50 – 60 rpm
- B. 70 – 80 rpm
- C. 90 – 100 rpm

7) Hoe fiets je een helling op?

- A. Ik fiets rustig naar de helling, schakel net voor de helling terug en verhoog de ondersteuning
- B. Ik neem een aanloop, schakel bij en verhoog de ondersteuning tot sport of turbo.
- C. Ik kies voor een alternatieve route en vermijd de helling.

Antwoorden van de vragen vindt je op pagina 2 .