



Wij vonden sterretjes voor onze deuren .
 Hadden glinsterende gele kleuren.
 Namens ze voorzichtig op en zeiden ;
 “dit jaar krijgen jullie deze sterretjes van ons”
 Wij wensen jullie een jaar vol vreugde en zonneshij
 Een jaar waarin verdriet en zorgen twee vreemden zijn.
 Een jaar waarin vrienden komen en nooit gaan
 En waarin geen plaats is voor een traan . Het OKRA team.



Okra Machelen online <https://www.okra.be/trefpunt/machelen-bt>
 Alle info van ons trefpunt en okra in het algemeen , is online terug te vinden op bovenstaand adres

Bij okra – sport kan je allerlei sportartikelen kopen , polo's , t-shirts , pulls , veiligheidskledij en zoveel meer . Deze kledij kan je terugvinden op :

www.eenlevenlangsporten.be/merchandise/



Okra café 2022

1/2 – 1/3 – 5/4 – 3/5 – 7/6 – 5/7 – 2/8 – 6/9 – 4/10 – 8/11 – 6/12

Okra café gaat steeds door op de 1^{ste} dinsdag van de maand behalve 1/11 dan is het Allerheiligen dan gaat okra-cafe door op 8/11.

Interclub petanque tornooi okra Machelen 23 oktober .

De bedenkers Monica , Gerda , Freddy , Mille en André liepen al een tijdje met het gedacht van ; gaan we een tornooike doen ja of neen . Hier en daar eens gepolst bij de spelers en de beslissing was rap gevallen , we gaan ervoor . Iedere speler werd verwittigd per whatsapp en e-mail en binnen de week wisten we wie mee ging doen TOP . 22 Spelers hadden toegezegd maar er moesten nog twee spelers gevonden worden , André heeft de noodlijn ingeschakeld via Rudy Vaneycken en deze wist direct 2 witte konijnen te vinden.

Er werden 8 ploegen van 3 spelers gevormd en iedereen speelde tegen iedereen , dus 7 wedstrijden .

Om het secretariaat in goede banen te leiden hadden we speciaal iemand uit Melsbroek laten overkomen Gerda Huygebaert , streng maar rechtvaardig. Gerda heeft dit tornooi op geweldige manier georkestreerd om U tegen te zeggen , een geweldig applaus waard **klap klap klap** .



Het startschot werd om 9u30 gegeven en voila we waren vertrokken , de voormiddag van het tornooi verliep vlot geen noemenswaardige problemen dank zij onze secretaresse .

Rond middag waren er ook broodjes voorzien voor de spelers en deze werden met zorg klaargemaakt door 4 dames Monica , Els , Christiane en sexy-lady ra ra ra ? Je zou er meer honger van gekregen hebben !!!

Na het buikje gevuld te hebben met een lekker broodje ging het tornooi gewoon verder .

Hier en daar zag je de vermoeidheid beginnen werken , het vlotte niet meer zoals men wou , misschien waren het de pintjes die begonnen te werken !!! Het einde van het tornooi naderde en om 16u30 was de laatste wedstrijd verlopen .

Het tornooi werd gewonnen door het team **E – Hugo Lauwers , Peter Engels en Rudi Vandereycken** . Zij mochten de gouden medaille in ontvangst nemen . Heb je den Hugo al zien rond lopen met zijn gouden plak, stoefer (grapje) Proficiat mannen jullie hebben schitterend gespeeld ..



Maar daarmee was de dag nog niet ten einde , om het tornooi mooi af te sluiten zijn we samen met 22 spelers en vrouwen een spaghetti gaan eten in de cafetaria van de tennis . Laura had problemen met de linker schouder maar werd goed geholpen en verwend door haar naaste buur .



Wij “ de bedenkers “ mogen fier zijn op dit tornooi en wie weet hop naar volgend jaar .
André

De activiteiten voor 2022 zullen in de nieuwsbrief van januari geplaatst worden .

Nu het dragen van een mondkapje weer verplicht is hier enkele tips over welk masker en wanneer men het dragen moet .

Een masker zonder uitlaatventiel, uit stof of wegwerpmateriaal, dat nauw aansluit op het gelaat, en de neus, mond en kin bedekt, bestemd om besmettingen bij contacten tussen personen te voorkomen **WEL OK** Accessoires in stof zoals bandana's, sjaals, buffs,... worden dus niet langer aanvaard als alternatief voor een mondmasker. **NIET OK**.



Respecteer de hygiëneregels.
Doe je activiteiten liefst buiten.
Denk aan kwetsbare mensen.
Hou afstand (1,5m)
Beperk je nauwe contacten
Volg de regels voor bijeenkomsten.

Mededeling



Door de stijgende coronacijfers zien wij "Okra" ons

verplicht al onze activiteiten te stoppen . Wil zeggen dat :

Red-Star niet is kunnen doorgaan , deze uitstap wordt op een latere datum gepland .

Okra-cafe van 7/12/21 en 4/1/22 niet doorgaan , indien het coronavirus het toelaat herstarten we met een spetterend okra-café op 1 februari .

Kerstdiner van 14/12/21 gaat niet door .

Petanque gaat niet meer door , herstarten doen we begin februari als de weergoden ons goed gezind zijn .

Machelen

Bij OKRA kom ik thuis



Wat is okra en wat kan je er beleven ?
Okra organiseert activiteiten voor 55 plussers .
Voor mij , voor jou , voor iedereen .

Elke maand zijn er tal van activiteiten en voor elk wat wils .

Eerste dinsdag van de maand okra-café in zaal Nova om 14u , bingo , quiz , film , kaarten , taart en koffie .

1 x per week petanque .

Wandelen en fietsen bij goed weer .

Busreizen en uitstappen met eigen vervoer .

Ontmoeten , ontspannen , leeftijdsgenoten samenbrengen en contacten leggen

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

dina.deygiers@gmail.com - 0474350333

Op de Machelse kerstmarkt van 11 december worden flyers uitgedeeld om okra-Machelen nog meer bekend te maken in onze gemeente .

Hoeveel keer per week wandelen en hoe lang ?

Een aanbevolen dagelijkse hoeveelheid tijd die je in de natuur moet doorbrengen...zover zijn we nog niet. Maar hoe vaak we met z'n allen moeten bewegen, daar bestaan wel richtlijnen over. Je hoeft niet dagelijks een wandeling van 10 km te maken om van de gezondheidseffecten te genieten. Genoeg bewegen is helemaal niet zo moeilijk. Een halfuur wandelen per dag volstaat al, en die 30 minuten mag je gerust opdelen in blokjes van tien minuten.

Veel wandelplezier!

10 redenen waarom wandelen gezond is

- 1 – Wandelen is de meest populaire vorm van fysieke activiteit als mensen ouder worden .
- 2 - Wandelen is heel toegankelijk , je hoeft niet voor naar een sportclub .Wandelen kan overal en op elk tijdstip .
- 3 – Wandelen is goedkoop , je hebt geen duur materiaal of een speciale outfit nodig .
- 4 – Wandelen is een work-out voor het hele lichaam , die je makkelijk kan aanpassen aan jouw niveau .
- 5 – Zelfs 10 minuten wandelen heeft gezondheidsvoordelen, omdat het laagdrempelig is , kan je het dus makkelijk inpassen in je dagelijks leven .
- 6 – Als je samen wandelt , kan je elkaar motiveren en bijpraten .
- 7 – Een wandeling overdag is een moment om buiten te zijn en zonlicht op te vangen en bepaalde vitaminen en hormonen die nodig zijn voor een goede slaap .
- 8 – Wandelen is niet alleen goed voor het lichaam , maar ook voor de geest .Wandelen werkt stressverlagend .
- 9 – Wandelen is goed voor je brein .
- 10 – We komen weer in de (koudere) maanden met een R- regelmatige fysieke activiteit heeft een positief effect op het immuunsysteem.

LIDGELDEN 2022

Onze activiteiten liggen nu, om de inmiddels bekende redenen, weer volledig stil.

Wij vinden dit uiteraard jammer, echt héél jammer. Maar....de gezondheid van jullie, onze lieve OKRA-leden/vrienden primeert. Ondanks twee of soms al drie vaccins moesten enkelen onder jullie aan den lijve ondervinden dat we niet onaantastbaar zijn voor het verdomde, vervloekte Coronavirus.

Samen met jullie hopen wij op een beter en gezond 2022 !

Een jaar boordevol activiteiten, OKRA cafés enz....

In onze vorige nieuwsbrief gaven wij reeds uitleg over de nieuwe tarieven van het lidgeld.

Wij hopen dat wij ook in 2022 op jullie vertrouwen mogen rekenen.

Wij mochten reeds een aantal betalingen van het lidgeld voor het werkjaar 2022 ontvangen.

Betalen kan nog steeds op onze rekeningnummer : ARGENTA BE9731 3536 2019 OKRA MACHELEN

GEPLANDE ACTIVITEITEN VAN HET GEWEST

Ook de regionale uitstappen zullen weer op gang getrokken worden :

Februari 2022 : DE VRIENDSCHAPSDAGEN

Maart 2022 : DAGUITSTAP NAAR LENS

JULI 2022 : DAGUITSTAP ANTWERPEN

SEPTEMBER 2022 : DAGUITSTAP HAGELAND



Nu de Sinterklaas en Zwarte Piet ook in quarantaine zitten en niet op okra-café kunnen komen wegens het corona , gaan onze postbodes Dina , Els , Roza , Mille , Rik en André zelf jullie pakje persoonlijk komen afgeven .

Hopelijk kunnen jullie genieten van de verrassing .

Met de groeten van **Sinterklaas**