



**Maart—april
2020**

MEUWSBRIEF

OKRA SINT-TRUIDEN

Ma 2-3-20	10:00	OKRA Yoga	Sporthal St-Pieter
Wo 4-3-20	14:00	Tablet Android	Qrios
Do 5-3-20	13:30	OKRA Wandelen	Melkwezer
Do 5-3-20	14:00	OKRA Petanque	Terbiest
Ma 9-3-20	10:00	OKRA Yoga	Sporthal St-Pieter
Ma 9-3-20	14:00	Praatcafé 't Trefpunt	Volksmacht
Wo 11-3-20	14:00	Tablet Android	Qrios
Do 12-3-20	14:00	OKRA Petanque	Terbiest
Vr 13-3-20	14:00	OKRA Cinema	Cameo St-Truiden
Ma 16-3-20	10:00	OKRA Yoga	Sporthal St-Pieter
Di 17-3-20	13:00	Bezoek aan Isotopolis	Begijnhofparking
Wo 18-3-20	14:00	Tablet Android	Qrios
Do 19-3-20	14:00	Home Elisabeth en St-Anna	Home Elisabeth
Do 19-3-20	14:00	OKRA Petanque	Terbiest
Ma 23-3-20	9:30	Uitstap naar Luik	Station St-Truiden
Ma 23-3-20	10:00	OKRA Yoga	Sporthal St-Pieter
Wo 25-3-20	14:00	Tablet Android	Qrios
Do 24-3-20	14:00	OKRA Petanque	Terbiest
Ma 30-3-20	10:00	OKRA Yoga	Sporthal St-Pieter



Wo 1-apr-2020	14:00	Tablet Android	Qrios
Do 2-apr-2020	13:30	OKRA Wandelen	Wilderer kerk
Do 2-apr-2020	14:00	OKRA Petanque	Terbiest
Vr 3-apr-2020	14:00	De kerk van/in de toekomst	Volksmacht
Ma 6-apr-2020	14:00	OKRA Fietstocht	Parking Veemarkt
Do 9-apr-2020	14:00	OKRA Petanque	Terbiest
Vr 10-apr-2020	14:00	OKRA Cinema	Cameo St-Truiden
Ma 13-apr-2020	14:00	Praatcafé 't Trefpunt	Volksmacht
Do 16-apr-2020	14:00	OKRA Petanque	Terbiest
Vr 17-apr-2020	10:00	Vertrek fietstocht Herkenrode	Begijnhofparking
Vr 17-apr-2020	13:00	Bezoek Herkenrode	Begijnhofparking
Ma 20-apr-2020	10:00	OKRA Yoga	Sporthal St-Pieter
Ma 20-apr-2020	14:00	OKRA Fietstocht	Parking Veemarkt
Wo 22-apr-2020	14:00	Tablet Android	Qrios
Do 23-apr-2020	8:00	Lentewandeling in Ham	Sporthal St-Pieter
Do 23-apr-2020	14:00	OKRA Petanque	Terbiest
Ma 27-apr-2020	10:00	OKRA Yoga	Sporthal St-Pieter
Wo 29-apr-2020	14:00	Tablet Android	Qrios
Do 30-apr-2020	14:00	OKRA Petanque	Terbiest

Dinsdag 17 maart 2020
Om 13.00 uur
Bezoek aan Isotopolis in Dessel, de enige en dus
grootste opslagplaats voor radioactief afval
Vertrek op de Parking Begijnhof St.-Truiden
Deelnemen: bus 15 euro

- We gaan met de bus, en die kost 15 euro per persoon, dan is de bus betaald als we met 30 deelnemers zijn. Moesten er meer gegadigden zijn, dan kunnen we een stukje teruggeven aan de deelnemers.
- Voor de veiligheid moeten we ook beschikken over je **rijksregisternummer**. Gelieve dat dus ook te melden bij inschrijving aan Valère, Isotopolis moet die gegevens hebben 14 dagen voor de uitstap.
- Inschrijven doe je bij **VALERE LEMOINE** 0496/114808 en liefst via email valere.lemoine@telenet.be voor het einde van februari en stort tegelijkertijd ook **15 euro per persoon** op **BE96 0688 9313 5005 van OKRA St.-Truiden**.

Wat gebeurt er met het radioactief afval? Want dat komt niet alleen van kerncentrales, maar ook uit ziekenhuizen. We proberen er alles over te weten te komen tijdens deze uitstap naar Isotopolis in Dessel.

Maar zeker inschrijven bij Valère Lemoine!





Kopiëren
Printen
Scannen
Tekstverwerking
Vertaling

Maandag 13:00 - 18:15
Dinsdag - Vrijdag: 08:00 - 12:15
13:00 - 18:15
Zaterdag: 09:00 - 13:00

Kopie Kopie
Schepen Dejonghstraat 70
3800 - Sint-Truiden
011 68 11 38



Limbrassur
VERZEKERINGEN

Uw partner in verzekeringen.

Tiensesteenweg 227b - 3800 Sint-Truiden
tel 011/67.48.94 - www.limbrassur.be



BROUWERIJ & ALCOHOLSTOKERIJ
WILDEREN
WILDERENLAAN 8 te 3803 WILDEREN
BELGIË

TEL: +32(0)11-240.080
FAX: +32(0)11-218.340

Elke woensdag naar school Om 14.00 uur gaat de bel!

Het is voor ons allemaal al heel lang geleden dat we ons leven lieten leiden door een schoolbel. Het is nu wel niet zo dat we opnieuw in de rij moeten staan van juf Tinneke, maar rond 15.30 uur zijn we toch blij dat we "speeltijd" krijgen.

We hebben het hier over de OKRA-senioren die zich engageerden om wekelijks weer achter de schoolbanken te kruipen om uiteindelijk alle geheimen van hun tablet onder de knie te krijgen. En dat is geen kattenpis voor zestig-, zeventig- en zelfs tachtigjarigen. Maar ze zullen baas worden van hun 'masjien' als antwoord op het hoongelach van hun kinderen en kleinkinderen, wanneer ze weer met een domme vraag komen over hun tablet. Hiervoor hebben ze wekelijks, en dit tot het einde van het schooljaar, drie uur voor over.

"We kunnen dit organiseren mits de samenwerking met Qrios Hasp-O Centrum en vullen daarmee één van de belangrijkste doelstellingen van OKRA in, namelijk levenslang leren. Deze samenwerking biedt trouwens nog andere mogelijkheden, want als OKRA moeten we nu ook het warm water niet meer uitvinden", zegt OKRA-voorzitter Marc Ruymen.



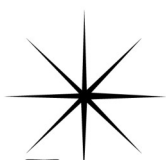
150 senioren trokken het Sporteljaar op gang

Op donderdag 23 januari ging het Truiense Sporteljaar van start. Meer dan 150 actieve senioren bliezen verzamelen in sportcomplex Sint-Pieter om kennis te maken met het nieuwe sportaanbod dat helemaal op hun maat werd afgestemd.



Lichaamsbeweging is belangrijk. Dat is voor iedereen zo en zeker voor 60-plussers. Sporten zorgt dat je actief blijft en dat je gewrichten soepel blijven. Kortom: het houdt je jong. Sint-Truiden biedt daarom tal van sportieve activiteiten aan voor inwoners op iets gevorderder leeftijd. Wandelen, fietsen, bowling, fitness, allerlei soorten yoga, aquagym, spinning,...: zelfs wie met pensioen is, heeft het moeilijk om een keuze te maken uit deze gevarieerde waaier.

Tijdens de kick-off van het Sporteljaar konden de Truiense senioren proeven van het allerbeste uit dit sportgamma. Na een dynamische opwarming en tal van uitdagende workshops, was er uiteraard tijd om samen na te genieten – en uit te blazen – met een guilty-free stukje Haspengouwse taart (of twee). Want we mogen dan wel sportief overkomen, we zijn en blijven Bourgondiërs van de bovenste plank.



WILLEMS

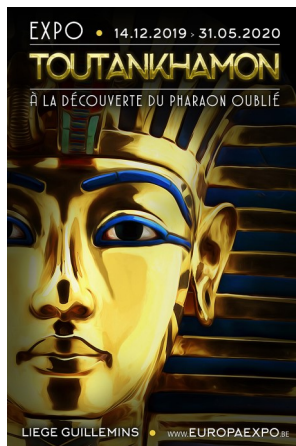
J U W E L I E R

LEDEN VAN OKRA KRIJGEN 10 PROCENT KORTING

Reeds volzet: Luik en Home Elisabeth (St-Anna)

Twee activiteiten van maart zijn reeds volzet. Voor de treinreis naar Luik en Toet-Anch-Amon waren de plekken in een mum van tijd besproken. Maar geen nood.

We willen, als er genoeg liefhebbers zijn, een tweede bezoek aan Luik inrichten. 20 deelnemers is inderdaad weinig, maar met meer mensen gezamenlijk de trein nemen is niet doenbaar, en we worden in ons aantal beperkt door de gidsen. De expo loopt tot 31 mei, dus willen we voor de (20) bijkomende liefhebbers best een tweede trip organiseren. Laat maar van je horen bij **Jos La-croix**.
(0477/403157 lastra@pandora.be)



Idem dito voor Home Elisabeth (en Sint-Anna). De 30 plaatsen waren gauw de deur uit. Maar ook hier heeft onze voorzitter de belofte gekregen dat we een tweede bezoek organiseren mits genoeg kandidaten. Geef je dus op bij **Marc Ruymen** en hij legt een reservelijst aan om het tweede bezoek vol te maken.**(0475/478762**

marc.ruymen@skynet.be)

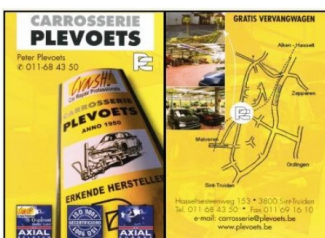


Voorzitter	Marc RUYMEN	0475/478762	marc.ruymen1@skynet.be
Ondervoorzitter	Nicole KNAPEN	0497/484190	leenaers@hotmail.com
Secretaris	Guido KINNAERT	0496/362107	guido.kinnaert@pandora.be
Schatbewaarder	Jean DETRAUX	0496/280796	jean.detraux@skynet.be
Communicatie	Jos LACROIX	0477/403157	lastra@pandora.be
Reizen	Jean-Claude. NIVELLES	0476/264747	Jeanclaude.nivelles@proximus.be
Sport	Valère LEMOINE	0496/114808	valere.lemoine@telenet.be
Belangen	André SMETS	0492/913098	smets.andre01@telenet.be
Feestelijkheden	Marie-Rose STRAUVEN	0479/428765	marierose.strauven@icloud.com
Fietsen	Filip MARYNS	0486/473554	filmar@gmail.com
Bestuur	Lutgarde HERCKENS	0496/074985	herckenslutgarde@live.com
Jij ?			
Jij ?			

Hartelijk welkom!

Het is nu begin maart, en dan sluiten we de vernieuwingen van de lidgelden af. Met heel wat nieuwe leden en ook wat mensen die afhaken, om diverse redenen. Maar onze trouwe klanten blijven, ... allemaal!

En met de start van het nieuwe jaar kwamen ook weer twee mensen het bestuur verruimen: Lutgarde Herckens uit Groot-Gelmen en Filip Maryns van Kortenbos zijn mensen uit onze kerkdorpen en zijn meer dan welkom om de boodschap van OKRA in hun buurt uit te dragen. En zoals je ziet in het kadertje hierboven: er is nog plaats in ons bestuur. Niet (alleen) om te werken of een bepaalde taak op zich te nemen. Dat mag maar moet niet. Maar we zoeken vooral senioren om mee te helpen denken over de manier waarop we de vrije tijd die we allemaal hebben kunnen opvullen met zinvolle activiteiten. Op die manier verjongen en vernieuwen we regelmatig en blijven we als bestuur de vinger aan de pols houden bij onze leden. En lopen we niet het gevaar uiteindelijk verstart en vastgemetseld in een bestuur te zitten tot we 100 jaar zijn!





OKRA CINEMA
13 maart 2020
14.00 uur
CAMEO
Toegang: 6 euro
"Little women"

Schrijver-regisseur Greta Gerwig (Lady Bird) creëerde de film Little Women, gebaseerd op zowel de roman als de geschriften van Louisa May Alcott uit de 19de eeuw. In Gerwigs versie is het verhaal van de March zusters - vier jonge vrouwen die vastbesloten zijn hun leven op hun eigen manier te leiden - zowel tijdloos als eigentijds.

Het is de derde keer in de geschiedenis van de Oscars dat een door vrouwen geregisseerde, geschreven en geproduceerde film

wordt genomineerd voor Beste Film! Little Women werd geselecteerd in zes categorieën:

- Beste film: Amy Pascal
- Beste aangepaste scenario: Greta Gerwig
- Beste actrice: Saoirse Ronan
- Beste ondersteunende actrice: Florence Pugh
- Beste kostuumontwerp: Jacqueline Durran
- Beste muziek uit een film: Alexandre Desplat

In elk geval, een prachtig kostuumdrama van meer dan twee uur!



Montenakenstraat 18F

3890 Gingelom

Tel 011/76.85.89

www.jimmydhondt.be

info@jimmydhondt.be

Centrale verwarming - Warmtepompen - Airconditioning - Sanitair



Openingsuren toonzaal
 Ma. Di. Wo. Do.: 10u-12u / 13u-18u
 Vr : 9u-12u / 13u-17u
 Za : Op afspraak



Op wandel in de streek rond Spa Van water tot ... bier

Op winterwandeling naar Spa. Wie dacht dat er daar met de liter water zou gedronken worden heeft het mis. Erg mis, want op een half uurtje rijden liggen Jupille met ... Jupiller en Houffalize met ... La Chouffe.

Maar daarvoor waren we niet alleen in het voorgeborchte van de Hoge Venen. We gingen er wandelen, een tocht in de voormiddag en een tocht in de namiddag, netjes gescheiden door een warm middagmaal. En met nogal wat bergop, maar te voet doet dat minder pijn dan met de fiets.

We waren trouwens met een halve bus Truienaren op de afspraak, want sportief, dat zijn we. En we trekken er graag op uit. Om iedereen nu al te laten watertanden voor de volgende winterwandeling, laten we je wat plaatjes zien, voor de enen een stimulans om de volgende keer de bus zeker niet te missen, voor de anderen om niet te vergeten wat voor een fijne dag we samen beleefden.



Ons eerste praatcafé: geen overrompeling maar des te gezelliger



Het eerste praatcafé 't Trefpunt van OKRA Sint-Truiden werd wel geen overrompeling, maar was daardoor dan ook erg gezellig.

Voor wie niet altijd nood heeft aan een eminente spreker of een stijlvolle demonstratie, wie geen boodschap heeft

aan zware informatie of stoere verhalen maar wel nood heeft aan een paar uurtjes gezelligheid, een stevige babbel (en roddel), een spelletje (kaarten, Rummikup, mens-erger-je-niet ...) of gewoon samenzijn onder leeftijdgenoten, organiseert OKRA Sint-Truiden in de Volksmacht elke tweede maandag van de maand een "praatcafé". "Hier willen we gelijkgezinden samenbrengen bij een drankje aan democratische prijs, om te doen wat ze willen: alles mag en niets moet. Tussen 14 en 16 uur houden we de Volksmacht aan het Europaplein open voor onze klanten, en die moeten niet alleen van OKRA komen, iedereen is welkom", legt voorzitter Marc Ruymen het initiatief uit.

Het praatcafé kreeg de toepasselijke naam 't Trefpunt. Voor de eerste uitgave daagden zo'n 15 senioren op, waarbij de mannen en de vrouwen mooi gescheiden hun namiddag doorbrachten: de vrouwen speelden Rummikup terwijl de mannen werk hadden met ... het vormen van een nieuwe regering!

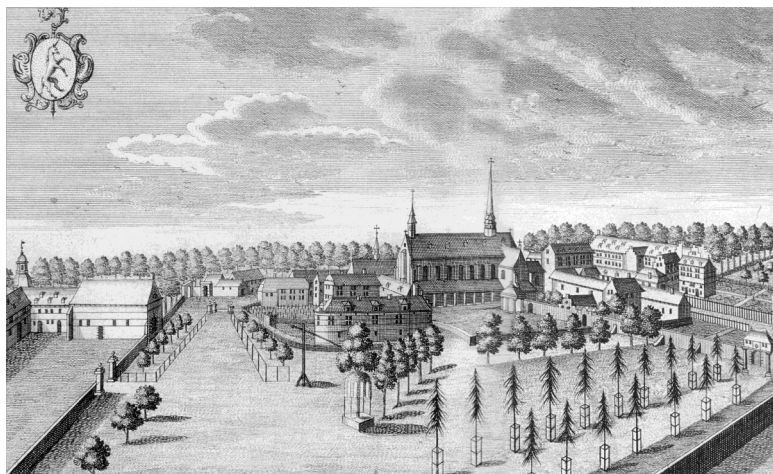
Volgend praatcafé vindt plaats op maandag 9 maart om 14 uur in de Volksmacht.



Het wordt druk ik april

Zijn er maanden dat het niet zo druk is bij OKRA Sint-Truiden? Jawel, juli en augustus. Maar de eerste lentemaand is wel iets speciaals. De bloesems maken van onze stad de mooiste ter wereld, en wij halen bij OKRA onze fietsen weer van stal voor een tweetal fietstochten per maand, in april zelfs drie, want naast de maandagse tochten van om en bij de 30 km trekken we er ook een ganse dag op uit, richting Herkenrode, om er de beroemde abdij te bezoeken. Nieuw is wel dat we dit bezoek ook openstellen voor diegenen die met de auto komen: we hebben in elk geval twee gidsen besteld, maar de fietsers moeten zich wel klaarmaken voor een rit van 58 km. Dat bezoek kost wel 5 euro (entree en gidsen) per persoon en graag weten we wie meegaat (maximaal 40 fietsers + autoreizigers).

Even gedurfd als een lange fietstocht is de causerie over "De kerk van/in de toekomst", niet door een pastoor maar door een leek, Sam Goris uit Borgloon, op 3 april.



Gravure van [Remacle Leloup](#) (1744)



WIRIC zoekt vrijwillige chauffeurs



wiric
de appel valt niet ver
van de droom

WIRIC zoekt dringend

1 Een chauffeur voor de ochtendrit (8 tot 9.20 uur) om gebruikers te brengen naar onze instelling

2 Een chauffeur voor de avondrit (15.30 uur tot 17 uur) om gebruikers terug naar huis te brengen

3 Een chauffeur om de kranten te gaan halen op maandagvoormiddag op het industrieterrein van Sint-Truiden. Hier gaan 2 gebruikers mee. Bij het uitladen helpt de hele groep. Duur 1 uur, zelf te bepalen wanneer na 9.30 uur)

4 Een chauffeur om de soep te gaan bedelen in 2 lagere scholen (ma, di, woe, don en/of vrij). Hier gaat 1 gebruiker mee die helpt bij het uitladen. Dit is om 11 uur.

5 Een chauffeur om naar de garage te gaan, naar de keuring....op afspraak (ergens tussen 9.30 uur en 15.30 uur). Dit is zonder gebruikers.

We maken meestal een afspraak om het wachten te beperken. Er is natuurlijk een combinatie mogelijk: bijv. maandag de ochtendrit en aansluitend naar de garage of de krantjes gaan halen. Sowieso voorzien we een rijopleiding, voorzien we assistentie zo lang jullie willen als het een rit is met gebruikers. We voorzien uitvoerige documenten zodat je weet welke gewoontes er per gebruiker zijn. Wij voorzien een verzekering via Present-Caritas die jaar na jaar verlengd wordt. Deze loopt totdat de vrijwilliger effectief stopt met vrijwilligerswerk. **De verzekering is 24/24 en 7/7 dagen.** We zorgen voor activiteiten waaraan vrijwilligers kunnen deelnemen. Wij voorzien koffie. **Er is een rijbewijs B nodig, een medische keuring is niet meer nodig.** Kijk wat goed voelt: met gebruikers, zonder gebruikers. Kijk welke dagen aantrekkelijk zijn. We horen graag van jullie. Heel veel dank voor de interesse.

Wim Vandebrouck: wim.vandebrouck@wiric.be.

Diestersteenweg 59 3800 St. Truiden. 011/70.27.88.

**Noteer nu reeds in je agenda
Vrijdag 3 april om 14.00 uur in de Volksmacht
De Kerk van/in de toekomst
Door Dr Sam Goyvaerts**



Zijn we nog kerkelijk in de zin van "elke zondag naar de mis gaan"? De kans is klein want de lege stoelen in de kerk zijn talrijker dan de bezette exemplaren. Betekent dit dat het geloof naar de knoppen is? Heeft het instituut Kerk nog toekomst of wordt Kerk in de toekomst iets heel anders dan de waternival Paus-Kardinaal-Bisschop-Deken-Pastoor-Diaken? Wat voor een Kerk wordt onze kerk van morgen en hoe zit het met de

christelijke tradities in een wereld waarin doemdenkers het steeds maar hebben over de islamisering?

We zijn allemaal het product van onze christelijke geschiedenis, maar hoe gaan we ermee om, welke essentie blijft erover? En de Paus: als hij maar ouderwetse ideeën predikt is hij onfeilbaar, als hij een moderne wind laat waaien, krijgt hij storm tegen vanwege de Curie. U ziet het, ook wij zitten met honderden vragen waarop we een antwoord verwachten.

Gaat Sam Goyvaerts (tussen haakjes, geen pastoor maar getrouwd en vader van twee kinderen) die allemaal beantwoorden? Kom op 3 april naar de Volksmacht.

Thuisverpleging
Eleni Declercq & team
0497/20 43 44
Amanda Schaeken
Sarah Lammens
Kristol Daniels
Regio Sint-Truiden - Borgloon

Medisch pedicure aan huis:
Sarah Lammens 0474/02 74 29

WILLEMS
J U W E L I E R

Jimmy D'Hondt bvba
Montevenerstraat 18F
3600 Gingelom
Tel: 05174.88.88
www.jimmydhondt.be
info@jimmydhondt.be

Centrale verwarming - Warmtepompen - Airconditioning - Sanitair

Opengingen toonzaal
Ma Di Wo Do: 10u-12u / 13u-18u
V: 9u-12u / 13u-18u
Za: 10u-12u

Loyke Travel
Groepsreizen op maat

0032 496 78 38 40