

*Het frisse groen op jonge twijgen,  
een tere tak met bloesemknop.  
De natuur spreekt en zal niet zwijgen,  
de lente volgt de winter op.*

*Pasen schenkt ons weer nieuw leven,  
het oude is voorbij gegaan.*

*Een licht wordt ons gegeven,  
om in het donker op te staan.*

*Pasen opent dichte deuren,  
een voorportaal is ons bereid.  
Een leven vol van lentekleuren,  
een vleugje van de eeuwigheid.*

*door Noah*



## ONZE WEBSITE IS VERNIEUWD

---

In het laatste Trefpuntnieuws van vorig jaar werden jullie reeds op de hoogte gesteld dat onze website getransformeerd ging worden naar de huidige noden, namelijk het aanpassen naar klantvriendelijk gebruik op zowel tablet, smartphone als de pc of laptop.

Al onze webpagina's, inschrijfformulieren e.d. worden nu automatisch aangepast naargelang het soort toestel.

Om het gebruik nog makkelijker te maken, kan er een snelkoppeling op het beginscherm geplaatst worden.

Open [www.okraleuvencentrum.be](http://www.okraleuvencentrum.be) op uw tablet of smartphone

→ Android: klik op de drie puntjes (rechtsboven) en vervolgens op 'Toevoegen aan startscherm'

→ Iphone: klik op het vierkantje met pijltje omhoog (onderaan), scroll omlaag en klik op 'Zet in beginscherm' o.i.d.



## OKRA 70 - NIGHT OF THE PROMS

---

Een groots muzikaal feest in het kader van **70 jaar OKRA**. Welke artiesten optreden wordt bekend gemaakt in de loop van april/mei.

**Inschrijven:** zie Activiteitenkalender → pag. 5

**Meer info** → <https://okra.be/70jaar/> of →



## OKRA 70 - FEESTREIZEN

---

Om het 70-jarig bestaan van Okra in de verf te zetten, heeft Okra-reizen twee feestedities georganiseerd waarvoor vanaf 23 februari kan ingeschreven worden.

**Meer info** → <https://tinyurl.com/57v6nbam> of →



# ONS TREFPUNT IN ACTIE



10-03-2026  
Lezing  
Zorgvolmacht



# ACTIVITEITENKALENDER

---

## 07-04-2026 - Seniorenbal Stad Leuven

Aanvang om 14.00 u. in de foyer van de Stadsschouwburg, Bondgenotenlaan 21. Inkom is gratis mits reservatie via de balie van de stadsschouwburg of via [www.30cc.be](http://www.30cc.be) of 016-27.40.00

## 13-04-2026 - 9 km wandeling Lubbeek

Vertrek om 14.00 u. : Café De Zwaan, Dorpskring 7

Ook bereikbaar met Lijnbus 42

Leuven Station (Perron 11) - 13.16 u.

Halte: Lubbeek Dorp - 13.37 u.

## 23-04-2026 - 5 km wandeling Herent

Vertrek om 14.00 u. : Café Den Travoo, O.L.Vrouwstraat 2

Ook bereikbaar met Lijnbus 3

Leuven Station (Perron 8) - 13.22 u.

Halte: Herent Station - 13.38 u.

## 28-04-2026 - Lentefeest → Naam, plaats en datum zijn veranderd.

Om 12.00 u. (deuren 11.45 u.) in ons lokaal St-Jozef, Burgemeestersstraat 59, Leuven

Wij starten met een bezinning en aperitief.

Er is gekozen voor de formule van een uitgebreid koud buffet (tomaat met Noordzeegarnaal, kippenschotel, varkens- en rundsgebraad en meer met aangepaste groentjes, sauzen en broodassortiment).



Als aperitief wordt een glaasje cava/fruitsap/water aangeboden en als dessert taart en koffie.

Bier, wijn en frisdrank zijn te verkrijgen aan democratische prijzen.

**Deelnameprijs:** € 40 pp (aperitief, buffet, taart en koffie inbegrepen)

**Inschrijven** kan tot 21-04-2026 → <https://tinyurl.com/3pvjjw9a>

## 04-05-2026 - 9 km wandeling Wespelaar

Vertrek om 14.00 u. : Café De Warande, Dijkstraat 63

Ook bereikbaar met Lijnbus 21  
Leuven Station (Perron 8) - 13.23 u.  
Halte: Wespelaar Station - 13.46 u.

### 12-05-2026 - Moederdagontmoeting met Drum Fit

Zin in een leuke en energieke activiteit? Kom meedoen met onze Drum Fit-sessie! Op vrolijke muziek werken we samen aan conditie, coördinatie en vooral... plezier. Ervaring is niet nodig – iedereen kan meedoen op haar of zijn eigen tempo. Om 14.00 u. in ons lokaal St-Jozef, Burgemeestersstraat 59, Leuven

**Deelnameprijs:** € 5 per persoon (incl. flesje water, koffie en cake)

**Att.** er zijn maar 34 ballen beschikbaar en aangezien het een moederdagontmoeting is, hebben de dames voorrang.

**Inschrijven** kan tot 07-05-2026 → <https://tinyurl.com/483s3yxp>



### 21-05-2026 - Dagwandeling (2 x 5km) Luik

Meer info in ons volgend Trefpuntnieuws

### 29-05-2026 - Dansdag Samanča

De jaarlijkse dansdag gaat door in het **Genadedal**, Velderblok 2a te Kessel-Lo onder de kundige leiding van Martine en Anny.

Onthaal om 10.00 u. met koffie en koffiekoek, 's middags kan er pasta en/of een stuk pizza besteld worden aan een foodtruck. In de namiddag is er nog een koffiepauze voorzien.

**Deelnameprijs:** +- € 20 per persoon

**Inschrijven** kan tot eind april en via

- de lijst die op de lessen zal liggen

- of [christine.loosveldt@okraleuvencentrum.be](mailto:christine.loosveldt@okraleuvencentrum.be) / 0497-20.25.68

### 19-11-2026 - Okra 70 jaar - Night of the Proms

Een groots muzikaal feest in het kader van 70 jaar Okra in de AFAS Dome in Antwerpen van 14.30 tot 17.30

**Deelnameprijs:** Er zijn twee formules mogelijk

€ 90 per persoon (ticket + busvervoer + lunchpakket)

€ 50 per persoon (enkel ticket)

**Inschrijven en betalen** tot 15 juni → <https://tinyurl.com/54ydwvca>

# OKRA ACADEMIE

---

Interessante voordrachten vinden plaats elke 4<sup>de</sup> dinsdag van oktober tot april in de zaal De Vaart van CM, Platte Lostraat 541 te Kessel-Lo.

Toegangsprijs: € 10 (€ 8 voor Okra-leden) te betalen ter plaatse.

Aanvangsuur. 14.00 u. tot 16.30 u.

## Dinsdag 28-04-2026: "Ons geheugen en vergeten" (Michael Protzky)

Er bestaan veel angst en misverstanden rond de werking van het geheugen, en misschien vooral rondom het zichzelf (of anderen) betrappen op vergeetachtigheden. Zo ontstaat vaak angst, soms ook daar waar het niet nodig is...

Deze voordracht door neuropsycholoog Michael Protzky

wil meer duidelijkheid scheppen en hopelijk enkele misverstanden wegwerken.



# SENIORS AT THE MOVIES

---



Eénmaal per maand (behalve juli-augustus) is er in Kinopolis, Bondgenotenlaan 145-149, Leuven een "Seniors at the Movies" filmnamiddag.

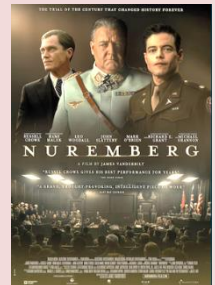
Onthaal met koffie en cake om 13.30 u., voorstelling rond 14.00 u.

Inkom: € 11,45 (voor inkom + koffie en cake).

## Dinsdag 21-04-2026: "Nuremberg"

In 1945, kort na de val van het Derde Rijk, worden de belangrijkste naziekopstukken gearresteerd. De Amerikaanse psychiater Douglas Kelley krijgt de taak om te bepalen of ze toerekeningsvatbaar zijn om terecht te staan tijdens het proces van Neurenberg. Een van de gevangenen die hij moet beoordelen is Hermann Göring – charmant, manipulatief en gevaarlijk. Wat volgt is een dodelijk spel van macht en geest tussen de twee mannen, terwijl de wereld wacht op gerechtigheid.

Gebaseerd op een waargebeurd verhaal, eerder in boekvorm verschenen als Jack El-Hai's pageturner De Nazi en de Psychiater.



## Fitdans "Funny Dance" (\*)

Elke donderdag tijdens 't schooljaar van 14.00 u. tot 15.30 u.

In de sporthal van het Boudewijnstadion, Diestsesteenweg 270, 3010 Kessel-Lo.

Renée Breysssem – 0494-74.47.54

## Gym "Fit naar Leest en Geest" (\*)

Elke woensdag van 11.00 u. tot 12.00 u. tijdens het schooljaar.

In de sporthal van Wilsele Centrum, Aarschotsesteenweg 163, 3012 Wilsele.

info@okraleuvencentrum.be

## Lijndans "Samancha" (\*)

Elke maandag tijdens het schooljaar van 15.30 u. tot 17.30 u.

In de sporthal van het Boudewijnstadion, Diestsesteenweg 270, 3010 Kessel-Lo.

Christine Loosveldt – 0497-20.25.68

## Petanque "Bagoo"

Elke woensdag vanaf eind maart t/m oktober in samenwerking met het Ruelenspark van 14.00 u. tot 16.30 u.

Aan de cafetaria Erasme Ruelensstraat, 3001 Heverlee.

Agnes De Baene – 0494-92.78.44

## Wandelclub "Kompas"

Elke 1<sup>ste</sup> maandag (9 km) en elke 3<sup>de</sup> donderdag (5 km) om 14.00 u.

Voor de locaties : zie activiteitenkalender.

Miche Staes – 0473-59.95.87

## Zangkoor "Lovanium"

Elke 1<sup>ste</sup> en 3<sup>de</sup> woensdag van 10.00 u. tot 11.30 u.

In de cafetaria van de serviceflats van het Molenhof, Burg. S. De Rijck-laan, 3001 Heverlee.

Jan Convents – 016-65.75.32

(\*) Houders van een UiTPAS met **kansentarief** Regio Leuven kunnen 80% vermindering op het club-inschrijvingstarief krijgen.

(\*\*) meer info : [www.okraleuvencentrum.be/Onze\\_Clubs.html](http://www.okraleuvencentrum.be/Onze_Clubs.html)

# CONTACTGEGEVENS



**Okra Trefpunt Leuven Centrum**  
p.a. Pleinstraat 17  
3001 Leuven



Aansluitnr. : 25.407  
E-Mail : [info@okraleuvencentrum.be](mailto:info@okraleuvencentrum.be)  
Website : [www.okraleuvencentrum.be](http://www.okraleuvencentrum.be)  
Bankrekening : BE39 7855 5015 6319

## ONS TEAM

Teamleider	Renée Breysem	0494-74.47.54 <a href="mailto:renee.breysem@okraleuvencentrum.be">renee.breysem@okraleuvencentrum.be</a>
Teamleider Sport	Miche Staes	<a href="mailto:miche.staes@okraleuvencentrum.be">miche.staes@okraleuvencentrum.be</a>
Administratie	Lieve Thomas	<a href="mailto:lieve.thomas@okraleuvencentrum.be">lieve.thomas@okraleuvencentrum.be</a>
Financiën	Charel Rijsbosch	<a href="mailto:charel.rijsbosch@okraleuvencentrum.be">charel.rijsbosch@okraleuvencentrum.be</a>
Webmaster / Trefpuntnieuws	Harry Mariën	<a href="mailto:harry.marien@okraleuvencentrum.be">harry.marien@okraleuvencentrum.be</a>
Events	Chris Deschouwer	<a href="mailto:chris.deschouwer@okraleuvencentrum.be">chris.deschouwer@okraleuvencentrum.be</a>



Okra Leuven Centrum bewaart, in samenwerking met Okra nationaal, je persoonsgegevens voor de administratie en de opvolging van haar activiteiten en voor het informeren van haar leden en sympathisanten. Je hebt het recht op inzage en kunt deze gegevens steeds verbeteren of laten wissen. Bezoek onze website voor meer info. Voor vragen en of opmerkingen kan je terecht op: [privacy@okraleuvencentrum.be](mailto:privacy@okraleuvencentrum.be)