



De OKRA-seniorenduikers trekken er vanaf mei weer op uit.

De middenkatern van dit OKRA magazine is vanaf nu provinciaal.
Met Kempense, Mechelse en Antwerpse inbreng.

Laat je inspireren door nieuwtjes, evenementen, sportactiviteiten en zoveel meer uit héél onze provincie.

Vragen: secretariaat Antwerpen (03/2201280 – antwerpen@okra.be),
Mechelen (015/405745 – mechelen@okra.be),
Turnhout (014/403350 – turnhout@okra.be)

Inhoud

OKRA academie

Wandelen en
mountainbiken met
OKRA

Musical Rapunzel in de
Stadsschouwburg

Zalig genieten tijdens
ons GalaConcert

Smulpapentocht
Scheldeland –
Oudenaarde

Seniorenduiken

Out of the box

Boeiende voordrachten op verschillende locaties!

Prijs: OKRA-leden: 7 euro (2 euro VT-statuu) – niet-leden: 10 euro (3 euro VT-statuu)

Abonnement (5 beurten): OKRA-leden: 30 euro – niet-leden: 45 euro.

Koffie/thee en koek in de pauze inbegrepen. Betalen aan de kassa, geen reservatie nodig.

Gewoon bijzonder welkom!

locatie 1

academie Antwerpen

**Auditorium vergadercentrum
De Stroming, Nationalestraat 111,
Antwerpen**

februari

HERWIG TODTS

Maandag 6/2/23

14-16 uur

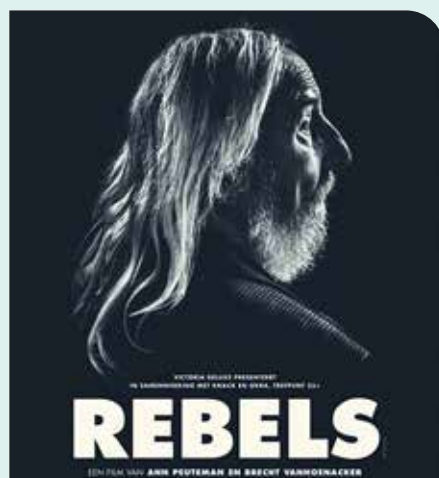
Herwig Todts vertelt ons alles over het prachtig gerestaureerde, vernieuwde Koninklijk Museum voor Schone Kunsten. Antwerpen – en de rest van de wereld – heeft er lang op moeten wachten, maar de deuren zijn open, en de recensies verbluffend!

REBELS OKRA

Maandag 13/2/23

14-16 uur

REBELS OKRA: in samenwerking met Knack en Victoria De Luxe maakte OKRA een boeiende – bij momenten confronterende – film over ouderen en hoe zij in beeld worden gebracht. Via verschillende verhalen krijgen we inkijk in wat die beeldvorming is en hoe die ervaren wordt. Een must-see!



STEEFAAN WALGRAVE

Maandag 27/2/23

14-16 uur

Vandaag geven we Stefaan Walgrave een podium. Maak je op voor een interessante voordracht, met als insteek: waarom politici mensen niet begrijpen (en vice versa).

maart

LEONOR WIESBAUER

Maandag 6/3/23

14-16 uur

Leonor (Noortje) Wiesbauer is vandaag te gast. Zij is filosofe, docente en bijzonder geëngageerd. Wiesbauer brengt een causerie over film en filmwijsheid. Laat je onderdompelen, en geniet mee.

LOTTE DODION

Maandag 20/3/23

14-16 uur

In het najaar van 2022 namen de stadsdichters van Antwerpen ontslag. De beslissing van het stadsbestuur om culturele projectsubsidies te schrappen gaf de doorslag. Lotte Dodion, een van hen, vertelt ons vandaag over de maatschappelijke rol die een stadsdichter heeft. Boeiend actueel!

MOMU

Maandag 27/3/23

14-16 uur

Ook het Modemuseum – kortweg MOMU – werd vernieuwd. We zijn vereerd om Kaat Debo, directeur van dat Modemuseum te ontvangen vandaag. Ze vertelt ons alles over de renovatie, de werking, de collecties.

locatie 2

academie Zandhoven

**Raadzaal Gemeentehuis,
Liersebaan 12, Zandhoven**

februari

REBELS OKRA

Donderdag 2/2/23

14-16 uur

REBELS OKRA: In samenwerking met Knack en Victoria De Luxe maakte OKRA een boeiende – bij momenten confronterende – film over ouderen en hoe zij in beeld worden gebracht. Via verschillende verhalen krijgen we inkijk in wat die beeldvorming is en hoe die ervaren wordt. Een must-see!

WALTER CLEMENT

Donderdag 16/2/23

14-16 uur

Vandaag krijgen we het bijzondere verhaal over hekserij. Walter Clement weet er alles over! Van de ontstaansgeschiedenis van de toverij tot de specifieke jacht op tal van onschuldige vrouwen. We bespreken in deze uiteenzetting hoe het typische beeld ontstond van een vrouwelijke heks, zoals we ze nu nog kennen: de bezem, de punthoed.

maart

ANNICK HOLLEBEKE

Donderdag 2/3/23

14-16 uur

Pietere plantencombinaties, daarover vertelt Annick Hollebeke van Velt ons vandaag alles. Hoe krijg je gezonde en sterke planten die minder vatbaar zijn voor ziekten en plagen? Waarop moet je letten bij het kiezen van je beplanting? Je krijgt nuttige tips voor meer biodiversiteit in je tuin. Velt is de Vereniging voor

ecologisch leven, koken en tuinieren. Al meer dan 45 jaar promoten ze in België en Nederland een duurzaam leven in huis, tuin en keuken.

PROF. FILIP LARDON

Donderdag 16/3/23

14-16 uur

Het kankeronderzoek staat aan de vooravond van grote ontdekkingen. Professor Filip Lardon voorspelt dat tussen dit en tien jaar 80 procent van de mensen met kanker chronisch zal kunnen behandeld worden. 'Naar een wereld zonder kanker?' is een voordracht vol hoop. Filip Lardon, hoogleraar aan de Faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen en diensthoofd van het Centrum voor Oncologisch Onderzoek van de Universiteit Antwerpen, beschrijft helder en bevattelijk hoe de wetenschap zeer snel terrein wint en stilaan de ziekte inhaalt.

locatie 3 academie Boom

**Parochiecentrum,
Hoogstraat 19-21, Boom**

januari

REBELS OKRA

Dinsdag 17/1/23

14-16 uur

REBELS OKRA: In samenwerking met Knack en Victoria De Luxe maakte OKRA een boeiende – bij momenten confronterende – film over ouderen en hoe zij in beeld worden gebracht. Via verschillende verhalen krijgen we inzicht in wat die beeldvorming is en hoe die ervaren wordt. Een must-see!

februari

DR. TIBAUT DEBACKER

Dinsdag 14/2/23

14-16 uur

Dr. Tibaut Debacker is uroloog sinds 2009 en gespecialiseerd in de urologische oncologie. Hij behandelt prostaat- en



andere urologische kankers. Daarnaast spitst hij zich toe op complexe steenpathologie, het verwijderen van nierstenen. Vandaag heeft hij het in de academie over 'mannenproblemen bij senioren'.

maart

HANS GEYBELS

Dinsdag 14/3/23

14-16 uur

Het blijft een heet hangijzer: heeft Jezus echt bestaan of niet? Is het een ernstige vraag of gaat het louter om een achterhaalde ideologische strijd? En als Jezus echt geleefd heeft, wordt hij dan juist geportretteerd in de evangeliën? Theoloog en historicus Hans Geybels licht toe wat we met wetenschappelijke zekerheid over Jezus te weten kunnen komen.

locatie 4 academie Kalmthout

**LDC Kruisbos,
Kapellensteenweg 81, Kalmthout**

januari

REBELS OKRA

Vrijdag 20/1/23

14-16 uur

REBELS OKRA: In samenwerking met Knack en Victoria De Luxe maakte OKRA een boeiende – bij momenten confronterende – film over ouderen en hoe zij in beeld worden gebracht. Via verschillende verhalen krijgen we inzicht in wat die beeldvorming is en hoe die ervaren wordt. Een must-see!



februari

WALTER CLEMENT

Vrijdag 3/2/23

14-16 uur

Vandaag krijgen we het bijzondere verhaal over hekserij. Walter Clement weet er alles over! Van de ontstaansgeschiedenis van de toverij tot de specifieke jacht op tal van onschuldige vrouwen. We bespreken in deze uiteenzetting hoe het typische beeld ontstond van een vrouwelijke heks, zoals we ze nu nog kennen: de bezem, de punthoed.

HENDRIK VOS

Vrijdag 17/2/23

14-16 uur

We verwelkomen niemand minder dan Hendrik Vos. Hij heeft het over 'waar staat Europa vandaag?'. Een vraag die velen van ons bezighoudt, ongetwijfeld. Een groot thema met een grote spreker.

maart

PETER VEREECKE

Vrijdag 10/3/23

14-16 uur

Na eerdere succesvoordrachten geven we vandaag graag opnieuw het podium aan Peter Vereecke. Deze keer: Edith Piaf. Vereecke vertelt haar leven in woord, beeld en muziek. Aanrader!

**info over academie via
katrien.vanaken@okra.be**

Wandelen en mountainbiken met OKRA

OKRA HIKERS

Wandel je graag mee met de OKRA Hikers? Een maandelijkse groeps-wandeling van ongeveer 20 km. Dit zijn de komende tochten:

16 februari

BERGEIJK (NEDERLAND)

21 km – 9.30 uur – Het Wilde Zwijn, Witrijt 28, Bergeijk

16 maart

BALEN

19 km – 9.30 uur
Domein de Keiheuvel, 17^{de} Esc.
Lichtvliegwezenlaan 24, Balen

18 april

SCHERPENHEUVEL

20 km – 9.30 uur – Parking Mariahal, Spordel, Scherpenheuvel

25 mei

HAGELAND

22 km – 9.30 uur – Parking Kasteel van Horst – Horststraat 28, Sint-Pieters-Rode

Inschrijven (of aanvragen van het volledige wandelaanbod):
tom.langmans@okra.be

Voor Mechelen en Antwerpen zijn we nog op zoek naar wandelgidsen die af en toe een groep op sleeptouw willen nemen voor een dagtocht van ongeveer 20 km.

Interesse? Graag een sein aan
tom.langmans@okra.be

WANDELCRITERIA IN MECHELEN

16 maart

Putte Grasheide

20 april

Lippelo

Meer info:
kaat.uytterhoeven@okra.be



MOUNTAINBIKEN

Ook mountainbiken kan je met een OKRA-groep. Rustig maar sportief genieten van fietsen in de bossen kan op de volgende momenten:

28 februari 2023 OLENS BROEK

40 km – 10 uur – HTC Ter Heide, Lichtaartseweg 216/1, Herentals

28 maart 2023 – DE MERODEBOSSEN

45 km – 10 uur – De Mixx, Asbroek 1H, Herselt

25 april 2023 – WERCHTER

45 km – 10 uur – Sven Nys Cycling Center, Balenbergstraatje 11, Tremelo

30 mei 2023 INITIATIEDAG MOUNTAINBIKEN VOOR SENIOREN

9.30 uur – Bloso, Vorselaarsebaan 60, Herentals
Inschrijven en info: tom.langmans@okra.be

Marc Dex 80 jaar – Liereman Lief

Marc Dex blaast in maart 80 kaarsjes uit, en dat wil hij vieren met al zijn fans. Daarom nodigt hij alle OKRA leden uit in Landschap De Liereman voor een korte wandeling met gids, gevolgd door een sfeervol optreden met koffie of thee en een stuk taart. Wandel je liever niet mee (of is het slecht weer), dan is er ook een binnen-alternatief voorzien.

Niet toevallig kiest hij Landschap De Liereman als locatie voor zijn feest. Het prachtige natuurgebied ligt hem nauw aan het hart en was in meer dan 60 jaar carrière een grote inspiratiebron voor zijn muziek. Vier je mee?

Praktisch

- 13, 14, 15, 16 of 17 maart 2023. Telkens van 13.30 uur tot 16.30 uur.
- Deelnameprijs all-in 18 euro voor OKRA-leden. Niet-leden zijn ook welkom, maar betalen 20 euro.
- Zin om deel te nemen op een van deze dagen? Wees er snel bij want de plaatsen zijn beperkt tot maximaal 80 deelnemers per dag.
- Meer info en inschrijven via 014/42.99.66 of bc.deliereman@natuurpunt.be

Programma

- 13.30 uur: Welkom in de Liereman – Schuurhovenberg 43, Oud-Turnhout
- 13.35 uur: Wandeling in groepjes met gids (voor de niet-wandelaars, of bij slecht weer is er een binnen-alternatief voorzien)
- 14.45 uur: Ontvangst met een stuk taart en koffie of thee
- 15.30 uur: Optreden Marc Dex
- 16.30 uur: Einde

Musical Rapunzel in de Stadsschouwburg

Wil je met je kleinkinderen aan een voordelig tarief naar een knotsgekke musical? Ga dan op 25 maart mee met OKRA provincie Antwerpen naar de matineevoorstelling van het sprookje 'Rapunzel' in de Stadsschouwburg!

Productiehuis Deep Bridge pakt ditmaal uit met een *'bigger and bolder'* versie van Rapunzel, het geliefde sprookje van de gebroeders Grimm. Het verhaal kort samengevat: moeder, raponsjes, baby, heks, toren, prins, lange staart. Maar Stany Crets tovert het sprookje om tot een eigentijdse, nieuwe versie met kwinkslagen, dubbele bodems en leuke liedjes. Met sprookjespartners in crime Ad Van Dijk die zorgt voor de prachtige muziek en Joris Van Veldhoven die zich ontfermt over het ontwerp van het meest magische sprookjesdecor, wordt het weer smullen voor jong en minder jong. Topacteurs zoals Helle Vanderheyden (o.a. Sandy in 'Grease'), Sabine Vanhandenhoven, Liv van Aelst en Walter Baele ... geven het beste van zichzelf.

Zin in een magische namiddag uit met alle nodige toeters en bellen zoals grotere sprookjesdecors, een uitgebreid ensemble, nog meer oorwurmen van liedjes, een karrenvracht aan humor en een totaalbeleving die start in de foyer? Profiteer dan zeker van onze uitzonderlijk OKRA-aanbod. We kunnen namelijk 150 rang-1 tickets aanbieden voor de uitzonderlijke prijs van 22 euro per persoon, een korting van maar liefst 50%! Alvast een ideale uitstap voor grootouders met hun kleinkinderen, toch? Maar uiteraard is elke OKRA-musicalliefhebber, met of zonder (klein)kinderen, welkom aan kortingstarief.

Praktisch

- Zaterdag 25 maart 2023, aanvang 13 uur
- Stadsschouwburg Antwerpen, Theaterplein
- 22 euro per persoon
- Inschrijven via jouw trefpunt tot vrijdag 17 februari - jouw trefpunt krijgt de kaarten toegestuurd en verdeelt ze onder de ingeschreven leden.

Opgelet: er zijn maar 150 kaarten beschikbaar



Zalig genieten tijdens ons GalaConcert

Mooie muziek lijkt wel de kracht te hebben om door je pantser heen te breken en je te raken tot in het diepst van je wezen. Het is een katalysator voor emoties en het kan je meenemen naar een andere plek, een andere tijd en een andere stemming. Het Vlaams Muziek Theater brengt een mengeling van klassiek, licht-klassiek en evergreens, kortom: muziek om bij weg te dromen!

Zij die er vorige jaren bij waren, waren zo enthousiast dat we niet anders konden dan een nieuwe editie te organiseren. Wederom kunnen we rekenen op het Vlaams Muziek Theater om ons die namiddag lekker te verwennen in het vertrouwde Cultuurhuis de Warande te Turnhout.

Dit is geen operette met decors en kostuums, maar wel met de beste muziek van verschillende operettes, musicals en evergreens! Alle trefpunten uit de provincie Antwerpen zijn welkom! Let op, er is slechts één dag waarop deze voorstelling zal plaats vinden.

Praktisch

- Dinsdag 2 mei 2023 van 14 uur tot ongeveer 17 uur
- Cultuurhuis de Warande te Turnhout
- Ticketprijs 37 euro (zonder vervoer en zonder eventuele administratie- en verzendingskosten, bij inschrijving via je trefpunt worden geen extra kosten aangerekend)
- Info en inschrijven via je trefpunt, of indien nog plaatsen beschikbaar via benny.vancampfort@okra.be



Smulpapentocht Scheldeland – Oudenaarde

We zetten de jaarlijkse traditie verder om in de maand mei een daguitstap aan te bieden. Ditmaal zetten we koers naar het Scheldeland en Oudenaarde voor een ‘fijnproeversuitstap’.

Programma:

Naar goede gewoonte begint de dag met koffie en koek. Vervolgens bezoeken we in de voormiddag een bedrijf in de Scheldevallei dat met veel enthousiasme én een proevertje haar specialiteit aan ons voorstelt.

Na een broodmaaltijd 's middags trekken we 's namiddags naar Oudenaarde, de parel van de Vlaamse Ardennen. Tijdens een geleide wandeling door onze OKRA-gidsen verkennen we in een klein uurtje het historisch centrum met de Grote en

Kleine Markt en de voornaamste historische monumenten (voor zij die willen). En uiteraard voorzien we tijd voor een deugdendoend terrasje met een van de vele streekbieren of een tas koffie met een Adriaen Brouwertaartje.

Na een interessante namiddag zetten we dan koers naar een van de gezellige palingrestaurants in het Scheldeland. Een heerlijke afsluiter van onze ‘lekerbekkendaguitstap’ (voor wie geen liefhebber is van paling, voorzien we een alternatief).

Praktisch

- 65 euro (leden) – 75 euro (niet-leden). Exacte prijs is begin februari gekend bij het trefpuntbestuur. Bij annulatie vóór 1 mei worden er 15 euro annulatiekosten aangerekend, vanaf 1 mei 30 euro, tenzij een vervanger gevonden wordt.
- Data:
 - 8 – 9 – 10 – 11 – 12 mei 2023 voor clusters Polder & Hei, Antwerpse Noorderkempen en Schoten-Brasschaat
 - 15 – 16 – 17 – 19 mei 2023 voor clusters Voorkempen, Kontich-Mortsel en Rupel
 - 22 – 23 – 24 – 25 – 26 mei 2023 voor clusters Antwerpen Centrum, Antwerpen Oost, Antwerpen Noord en Antwerpen Zuid
- Inschrijven via de trefpunten. De inschrijvingen worden afgesloten op 7 april
- Meer info via antwerpen@okra.be

Zin in zang?

Dan is het popkoor “4 Ever Young” iets voor jou! Houden van liedjes zoals: Eres tu, Bella Ciao, Hallelujah (Cohen), Sing a song, California Dream,... is voldoende als engagement. Er wordt vierstemmig gezongen, er zijn geen muzikale kwaliteiten vereist.

Praktisch

- Dienstencentrum Hof Ter Beke, Balansstraat 23A, Antwerpen.
- Wanneer: op maandagvoormiddag, meestal om de 14 dagen, van 10 uur tot 12 uur.
- Data in 2023: 9 en 23 januari/ 6 februari/ 13 en 27 maart/ 17 en 24 april/ 1 en 22 mei/ 5, 12 en 19 juni/ 4 en 18 september/ 2, 16 en 23 oktober/ 6 en 20 november/ 4 en 18 december
- Instappen is op elk moment mogelijk. Er is de kans om twee keer te komen “proeven” voor je aansluit.



Rik Van Bruaene wil blijven duiken: “Seniorenduiken zou zoals jeugdduiken een aparte sporttak moeten worden”

“Ik duik al van mijn 17 jaar. Het is een avontuurlijke hobby en de duikclub is een leuke vriendengroep. Ik heb een tijdlang lesgegeven aan beginnende duikers en haalde daar veel voldoening uit”, vertelt Rik Van Bruaene (58).

Maar drie jaar geleden raakte hij gedemotiveerd. “Mijn vrienden en ik worden wat ouder. Sommige kregen medische problemen, andere hadden familiale verplichtingen en stopten met duiken. Mijn vriendenkring werd kleiner, waardoor ik mijn gezonde sportactiviteit stilaan verving door passief genieten van de onderwaterwereld.” Zonde, vindt Rik, die nog geregeld met jongere duikers op pad gaat, maar ondervindt dat zware inspanningen moeilijker gaan. Om bij een duikplek te komen moet je vaak een hele afstand afleggen over hellingen en rotsen, met 35 kg uitrusting op je rug.

Net op het moment dat Rik eraan dacht met sportduiken te stoppen, stootte hij via het internet op buitenlandse initiatieven voor seniorenduiken. “Er is zelfs wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de gevolgen van duiken op ouderen.

Verschillende duikfederaties en verzekeringsmaatschappijen wijzen op de noodzaak om de duiksport aan te passen voor senioren, zodat zij hun sport veilig kunnen blijven beoefenen.” Gaan duiken op een goed bereikbare duikplaats zonder al te extreme dieptes, koude of stromingen, zou de sport al heel wat toegankelijker maken voor oudere duikers. Maar jonge duikers zoeken net die uitdagingen op, waardoor in duikclubs niet altijd rekening wordt gehouden met die paar oudere duikers in de gelederen. Toen enkele jaren geleden de voormalige OKRA-regio Kempen met seniorenduiken

**“GAAN DUIKEN OP EEN GOED
BEREIKBARE DUIKPLAATS ZOU
DE SPORT AL HEEL WAT
TOEGANKELIJKER MAKEN VOOR
OUDERE DUIKERS.”**

begon, was Rik meteen van de partij. Maar hij wil, onder andere met een website over seniorenduiken, nog veel meer oudere duikers uit verschillende federaties verenigen.

“Seniorenduiken zou, net als jeugdduiken, een aparte erkende sporttak moeten worden. Het zou helpen om ouderen die gepassioneerd zijn door duiken veilig te laten genieten van deze fantastische onderwatersport.”

De OKRA-seniorenduikers trekken er vanaf mei weer op uit. Ken je nog duikers? Breng hen dan zeker op de hoogte van deze groep.

Ondertussen bestaat de lijst geïnteresseerden al uit meer dan 30 seniorenduikers.

Wens je meer informatie? Surf naar www.seniorenduiken.be of neem contact met ons op via benny.vancampfort@okra.be.



'OKRA OP UITDAGENDE PADEN'

Voor corona polsten we naar jullie ideeën over wat jullie graag nog eens zouden doen onder het motto 'denk eens out of the box'. Wel, uit de reacties kwamen hele verrassende ideeën.

Nu gaan we een stapje verder en willen we effectief aan de slag gaan met die ideeën.

Daarom zoeken we geïnteresseerden die mee willen doen met één of meerdere van de door jullie voorgestelde ideeën.

Heb je interesse in één of meerdere van volgende activiteiten, bezorg ons dan zo snel mogelijk je contactgegevens en laat daarbij weten voor welke activiteit(en) je interesse hebt en we houden je op de hoogte.

Het is niet de bedoeling hier een langdurige werking rond op te starten. We willen vooral met deze

eenmalige activiteiten de nog onontdekte uitdagende en actieve kanten van OKRA onder de aandacht brengen.

Volgende activiteiten willen we mogelijk eens uitproberen mits voldoende kandidaten:

- Bungeespringen
- Valschermspringen (buiten)
- Indoor skydiven (binnen)
- Paintball
- Initiatie motocross
- Rijden met een quad of buggy
- Initiatie duiken
- Ontsnappen uit een escape room
- Virtual reality game



Je ziet het, hele uitdagende en misschien ongekende activiteiten. We willen OKRA op de kaart zetten als dé referentie voor alle 55+ers.

Bezorg ons je gegevens via benny.vancampfort@okra.be en ga mee de uitdaging aan!

INKOMSTEN UIT UW EIGEN WONING!

**Uw huis verkopen?
Er blijven wonen?
Geen huur betalen?
Maandelijks geld ontvangen?
Dat kan!**

Profiteer nu van de mogelijkheden op de woningmarkt

Graag komen wij bij u langs voor een vrijblijvend en kosteloos intakegesprek. U kunt uw adviesafpraak telefonisch of via de website inplannen

Bel of App:

☎ Telefoon: +32 (0)470 372 526 (België)

📞 📱 Mobiel / WhatsApp: +32 (0)470 372 526

Online:

🌐 Website: www.dehuizenkoopman.be

✉ Mail: info@dehuizenkoopman.be



Plan
een gratis
en vrijblijvend
intakegesprek

In België & Nederland de #1 huizenopkoper

De Huizenkoopman

www.dehuizenkoopman.be



OKRA Houthalen-Oost
Een leuke boswandeling met wat trappen, daar zien ze helemaal niet tegenop. Elkaar wat moed inspreken en ze zijn zo boven. Wel nog eerst even relaxed op de foto.

LIEVE OKRA-LEZER,

Koning winter is nog steeds in het land. Maar we mogen al verlangen naar de warmte van de eerste lentestrallen. Genieten op een terrasje, wandelen met OKRA-vrienden, padellen zonder handschoenen, terug de moto opstarten, zonder wintermuts naar de creacub, gezellige fietstochten maken in onze groene provincie, uitkijken naar warme bestemmingen, ...

In deze provinciale katern vind je heel veel ideeën. Laat je inspireren en triggeren om uit je comfortzone te breken. Er staat van alles te gebeuren in de wonderlijke wereld van OKRA in onze provincie.

Ik daag je uit: kies minstens één nieuw initiatief en zet daadwerkelijk de stap om mee te doen. Het is nog mooier als je iemand extra meebrengt, misschien wel een nog niet-lid van OKRA. Je bent nooit te oud om een nieuwe uitdaging aan te gaan! Daar is wel een tikkeltje moed voor nodig.

Grijp elke kans om nieuwe mensen te ontmoeten die je blij maken.

Als kersverse voorzitter ben ik trots op de dynamiek van OKRA en op alle vrijwilligers die deze mooie werking mogelijk maken. Zij geven het beste van zichzelf om OKRA te laten groeien.

Wij zijn de grootste socio-culturele vereniging in Limburg dankzij hun inspanningen en dankzij jouw lidmaatschap. In 2023 bouwen we verder aan het ideale OKRA van vandaag en morgen. We staan open voor nieuwe ideeën en grijpen alle kansen die onze weg dit jaar zullen kruisen.

Neem nu maar een lekker kopje koffie of thee, een biertje of een wijn en plof neer in je zetel. Geniet van deze Limburgse katern. Veel leesgenot

Lizy Cosemans



Inhoud

- 2 Cultuur
- 3 Crea workshops
- 4 Reizen
- 6 Wandel en fiets mee in onze mooie provincie
- 8 Shownamiddagen Muzikantenstad

februari

LASTIGE MENSEN ... EN HOE ZE TE OVERLEVEN!

Dinsdag 13 februari om 14u

Voorstelling door acteur en woordkunstenaar **Erik Burke**. Het is geen kolder en geen voordracht maar wel een prikkelpresentatie. Infotainment van de bovenste plank.
Waar: De Markthallen, Markt 1, 3540 Herk de Stad
Info: jac.panis@gmail.com
Academie HERK-DE-STAD in samenwerking met Davidsfonds en De markthallen

DIT IS EUROPA

Donderdag 16 februari
om 19u

Voordracht door **Professor Hendrik Vos**.
Waar: Tuiltermolen op de abdij-site Herkenrode Hasselt
Info: mathieu.erlingen@telenet.be of greet.veulemans@telenet.be
Academie HASSELT

maart

OPFRISSING VAN HET VERKEERSREGLEMENT

Donderdag 2 maart om 19u

Door **Joël De Smedt**. Het verkeersreglement wordt regelmatig aangepast en soms zien we door de bomen het bos niet meer. Joël, gepensioneerd hoofdinspecteur bij de politie, geeft ons een update en brengt ons op de hoogte van alle nieuwtjes
Waar: Dienstencentrum Ter Hooie, Hooiplaats 14b, Genk
Prijs: gratis
Info: robert.aerts2@hotmail.com of 0497 15 79 96
Academie GENK

DEN HERTOG VAN ALKEN

Dinsdag 7 maart
en 21 maart om 14u

Theatervoorstelling door **Bert Cosemans** (Vlaams acteur bekend van Thuis en Lisa). Combineert het tragikomische lot van een porseleinen familiestuk met een verhaal over de excessen van de filmindustrie in een tijd dat de vluchtelingencrisissen de wereld blijven beroeren.
Waar 07/03: Vlierhof, Kersendaelstraat 1, 3724 Vliermaal
Kaarten reserveren vóór 1 maart bij Anny Lambrechts 0473 84 68 51 of lambrechtsanny@hotmail.com
Waar 21/03: Zaal d'Erckenteel, Parkstraat z/n, Alken
kaarten reserveren vóór 14 maart bij Monique Geerdens 0472 65 13 83 of monique.geerdens@telenet.be
Prijs: € 12 (ter plaatse te betalen)
Academie HASPENGOUW

REUMA EN ARTROSE

Maandag 13 maart om 14u

Lezing door **Laura Vanhoof**. Wat is het verschil tussen reuma, artrose en andere gewrichtsaandoeningen? Wat zijn de oorzaken? Hoe kunnen de klachten verminderd worden? En wat kunnen we er eventueel zelf aan doen? Allemaal vragen die velen onder ons zich ongetwijfeld stellen en waarop we vast een antwoord krijgen tijdens deze uiteenzetting.

Waar: Markthallen, Markt 1, 3540 Herk de Stad
Info: jac.panis@gmail.com
Academie HERK-DE-STAD in samenwerking met Davidsfonds en De markthallen

VEILIG EN GEZOND OUDER WORDEN

Maandag 20 maart

Waar: Parochiecentrum 'De Schans', Bivakstraat 6, Beverlo
Info: roger.meynkens@gmail.com
Academie BERINGEN NOORD

THE MUSIC OF DOLLY PARTON, EMMYLOU HARRIS & LINDA RONSTADT

Zaterdag 25 maart
om 20.15u

Met **Naomi Sijmons (Reena Riot), Pauline Verminnen & Janne Blommaert**.
Waar: CC De Adelberg
Prijs: € 16
Info: stanbresseleers@hotmail.com
Academie LOMMEL in samenwerking met CC De Adelberg

IN HET KADER VAN DE PIANO DAY'S

Zondag 26 maart om 11u

Een concert door virtuoos **Julien Libeer**.
Waar: Cultureel Centrum Hasselt
Info: mathieu.erlingen@telenet.be of greet.veulemans@telenet.be
Academie HASSELT

REBELS

Dinsdag 28 maart om 14u

In werkelijkheid ergeren de meeste 75-plussers zich te pletter aan de manier waarop hun generatie wordt voorgesteld, behandeld en genegeerd. 'Genoeg', zeggen de rebellen op leeftijd in REBELS. We voorzien een nabespreking met promotie van het gelijknamige boek 'REBELS' van en door Ann Peuteman.
Waar: GC Tentakel Zonhoven
Prijs: € 6 incl. gratis drankje na de film
Inschrijven voor eind februari!
Info: barbel.cuppens@okra.be
Voorstelling PROVINCIAAL

april

DIEST HISTORISCH HIP

Vrijdag 14 april om 10u

Culturele daguitstap. O.l.v. ervaren gidsen bezoeken we de Kapel van het Begijnhof, het museum gasthuisapotheek, de artisanale brouwerij Loterbol en andere historische monumenten van Diest te bezoeken. Voor de lunch gaan we naar bistrot 'Wannes Raps' genoemd naar een kleurrijk figuur die vereeuwigd werd door Ernest Claes. Vervoer met eigen wagen of samen met de trein.
Prijs: € 40 (maaltijd inbegrepen)
Inschrijven: voor 26 maart. Het aantal deelnemers is beperkt. kan door een mail te sturen naar marie-rose.polling@telenet.be of 0495 50 50 01
€ 40 op rekeningnummer



16/02



07/03



25/03



28/03

BE24 0689 3862 1638 op naam van OKRA-Academie Haspengouw
Verdere afspraken volgen.
Academie HASPENGOUW

DAGUITSTAP ANTWERPEN

Dinsdag 18 april

Museumbezoek '3500 jaar textielkunst' in Katoen Natie
HeadquARTers, lunch in hun Art Nouveau restaurant, 's namiddags begeleide stadswandeling 'Tussen Eilandje en Cadix'.
Info: mathieu.erlingen@telenet.be of greet.veulemans@telenet.be
Academie HASSELT

mei

SHALOM! EXPEDITIE DE STAD

16 mei

Daguitstap per trein naar Antwerpen en kennismaking met gids van de Joodse gemeenschap.
Prijs: € 59 inclusief gids, koffie bij onthaal, synagogebezoek, uitgebreide koosjere lunch met frisdrank, exclusief treinrit heen en terug
Het aantal plaatsen is beperkt!
Info: stanbresseleers@hotmail.com
Academie LOMMEL



PELGRIMSTOCHT NAAR SCHERPENHEUVEL

30 mei

Pelgrimstocht Scherpenheuvel met eucharistieviering en een mooi namiddagprogramma. Mogelijkheid om soep en broodje te bestellen.
Info: laura@okra.be of 011 26 59 33

VERMINNEN 70

Donderdag 25 mei om 15u

Een muzikale trip met **Johan Verminnen** vol meezing- en luis-termomenten in het Cultureel Centrum Hasselt.
Info: mathieu.erlingen@telenet.be of greet.veulemans@telenet.be
Academie HASSELT

CINEMA ZED

Iedere laatste zondag van de maand

Prijs: als OKRA-lid kun je voor € 7 in plaats van € 9,5 euro naar de film. De titel wordt een maand op voorhand bepaald. Tickets kan je online bestellen. Ter plaatse betalen kan ook.

CINEMA ROXY THEATER, KOERSEL

Vrijdag 3 maart om 14u
De zonen van Van As: De Cross

Vrijdag 31 maart 14u

The Duke
Prijs: € 7,50 inclusief koffie of thee tijdens de pauze.



DOE EENS IETS ANDERS... DOE AAN KUNST

BEELDHOUWEN IN NIEUWERKERKEN

Elke eerste zaterdag van de maand
Waar: in het atelier van Medardo Maseroli, Tegelerijstraat 181, Nieuwerkerken
Prijs: € 15 per keer
Info: barbel.cuppens@okra.be

KERAMIEK IN OUDSBERGEN

15 dinsdagnamiddagen van 13u tot 16u.
Prijs: € 322,50, inclusief koffie en thee, exclusief klei en bakken
Waar: Keramiek en co, Luttelmeeuwen 6, Oudsbergen
Info: barbel.cuppens@okra.be

SCHILDEREN IN GENK

11 dinsdag voormiddagen van 9.30u – 12.30u
Waar: Boxacad, Kleinven 1-3, 3600 Genk
Prijs: € 85 voor de reeks
Info: barbel.cuppens@okra.be
OKRA Academie Limburg



OPERETTE DE TSAREWITSCH

Donderdag 6 april 2023 om 14u
De Tsarewitsch van Franz Léhar.

Een hoogtepunt uit het zilveren tijdperk van de Weense operette! Met fantastische solisten, schitterende decors en prachtige kleding.
Waar: CC Hasselt
Prijs: € 25 voor OKRA-leden, € 35 voor niet-leden.
Inschrijven: kaartenverkoop start op woensdag 8 februari om 14u.
Dit kan enkel telefonisch op 011 26 59 30

Fiets- en motorhappening

Dinsdag 9 mei van 11u tot 16u

10 jaar LOM en Velokra, een evenement waar je niet mag op ontbreken!

Ook niet-leden zijn van harte welkom.

Kelchterhoef zal die dag uit zijn voegen barsten. OKRA organiseert er een openlucht fiets- en motorhappening en dit naar aanleiding van het tienjarig bestaan van de Limburgse OKRA Motorclub (LOM) en fietsers die vanuit alle hoeken van Limburg naar De Plas fietsen.

Waar: De Plas van Kelchterhoef, Kelchterhoefstraat, Houthalen-Helchteren

Programma:

- Vanaf 11u worden onze motorclubleden verwacht aan De Plas. Zij zullen er RONKEN en PRONKEN. Iedereen zal er kennis kunnen maken met onze motorclub. Hun stalen rossen zullen er samen met hun baasjes staan schitteren als nooit tevoren.
- Fietsers gaan KALLEN EN PEDALLEN. Zij vertrekken 's morgens vanuit hun trefpunten en fietsen richting De Plas. We verwachten dat ze eveneens omstreeks 11u zullen toestromen.
- 12.30u vertrek van de motorparade. Alle aanwezige motards maken onder begeleiding van de mobiele seingevers en de politie een rit van ongeveer anderhalf uur richting Genk en omgeving. Rond 14u worden ze terug aan De Plas verwacht.
- 15u trekking tombola met uitzonderlijk mooie prijzen.

Intussen geniet je van randanimatie.

- Er zal een begeleide en bewegwijzerde wandeling zijn rond De Plas (3 km). Tevens zal OKRA-SPORT+ je kennis laten maken met diverse sportactiviteiten.
- Op de tonen van hedendaagse en vervlogen melodieën zal onze OKRA-band je doen zingen en dansen van plezier.
- Tal van standhouders zullen je doen verbazen van de laatste fiets- en motorsnufjes. Maar ook een stand van de politiezone CARMA die jullie graag te woord zullen staan.
- Drank en versnaperingen aan zeer democratische prijzen.



Prijs: voor maar € 10 geniet je van de inkom, een belegd broodje naar keuze, twee consumpties en maak je kans op een van de mooie prijzen.

Inschrijven: voor 15 april.

Na deze datum is annuleren en geld terugvorderen niet meer mogelijk!

OKRA-leden schrijven best in via hun trefpunt. Zij verzamelen de inschrijvingen en betalingen.

Ben je geen lid, ook dan ben je van harte welkom.

Niet-leden en toeschouwers kunnen inschrijven via www.okra.be/provinciaal/nieuws/fiets-en-motorhappening



Hoe geraak je er:

Kom je met de auto of motor, via de rotonde Meubelen Vangeneugden. Fietsers komen vanuit zelf te bepalen richtingen.

Info: limburg@okra.be

FIETS- EN MOTORHAPPENING

DINSDAG 9 MEI | 11U - 16U | DE PLAS KELCHTERHOEF

10 JAAR LOM
LIMBURGSE OKRA MOTORCLUB
RONKEN EN PRONKEN

VELOKRA
FIETSEN VANUIT TREFPUNTEN
KALLEN EN PEDALLEN

SCAN MIJ

€10
INCLUSIEF INKOM,
BROODJE & DRANK,
TOMBOLA MET
LEIJKE PRIJZEN

MET MUZIEK, RANDANIMATIE, STANDHOUDERS,
TOMBOLA, VERSNAPERINGEN, ...
12.30 U START MOTORPARADE

INSCHRIJVEN VOOR 15 APRIL VIA QR CODE OF VIA
WWW.OKRA.BE/PROVINCIE/NIEUWS/FIETS-EN-MOTORHAPPENING

Padel blijkt een topper te zijn in ons aanbod. Het bewijs ervan is het snelgroeiend thematrefpunt Padel Limburg dat nu al meer dan 60 nieuwe leden kent.

Denk niet te gauw: dat is niks voor mij. Zeker wel, want iedereen kan het leren en doet het op zijn tempo. OKRA-padel nu ook in jouw buurt.

NIEUW!! PADEL BOCHOLT

Start op woensdag 11 januari 2023
Elke woensdag van 10u tot 11.30u.
Waar: Eikenlaan 2 in Bocholt

NIEUW!! PADEL PELT

Start op donderdag 2 maart 2023
Elke donderdag van 9.30u tot 11u.
Waar: Tennislaan 1 3900 Pelt

Prijs: € 50 voor 10 weken, verzekering & materiaal inbegrepen.

Inschrijven: via www.okra.be/provincie/nieuws/padel-voor-55-plussers of mail naar okrastart2padel@gmail.com

Andere locaties

Padel Kermt

Terreinen van Tennis & Padel Smash Kermt, Ten Hove 12, Kermt

Padel Herk-de-Stad

T.C. Sporta Herk-de-Stad, Manestraat 82 bus 1, Herk-de-Stad

Padel Tessenderlo

Gemeentelijke Tennisclub Tessenderlo, Baal 25, Tessenderlo

Padel Bilzen

TC Katteberg, Zeepstraat 44, Bilzen

Padel Winterslag

Kon. Winterslag T.C., Tennislaan 16, Genk

Voor meer info kun je steeds terecht bij okrastart2padel@gmail.com



LOM Limburgse OKRA Motorclub

Vanaf dit jaar is LOM een thematrefpunt geworden. Een trefpunt zoals alle andere trefpunten met dit verschil dat ze zich voornamelijk richten op één specifieke werking, namelijk het motorrijden.

Leden hebben voortaan de keuze om lid te zijn in een lokaal trefpunt of rechtstreeks in het thematrefpunt. Nog geen lid of wens je een keertje een kennismakingsrit mee te rijden, laat het gerust weten: eric.hulsmans@okra.be

Achter de schermen werd er al duchtig gesleuteld aan het programma voor dit jaar. Het belooft weer een boeiend en een afwisselend programma te worden vol avontuur.

Noteer alvast het hoogtepunt van het jaar, namelijk **10 JAAR LOM op dinsdag 9 mei aan De Plas van Kelchterhoef.**

PROGRAMMA 2023

18 februari: GPS les voor motards	26 juni tot 30 juni: Motorreis Zwarte Woud
26 maart: Dag van de motorrijder	Dag n.t.b. juli: Een lange vroege vogelrit
7 april: Paasontbijtrit	18 augustus: BBQ
20 april: Bloesemrit	23 augustus: Riks Verjaardagsrit
1 mei: Sint-Gerardustoer	25 augustus: VLOM (Vlaams OKRA Motortreffen)
9 mei: 10 jaar LOM 'RONKEN & PRONKEN'	11 september tot 15 september: Motorreis Eifel
21 mei: Aspergerit	Dag n.t.b.: Bezoek aan Big Twin beurs
28 mei: Paljaskesrit	Dag n.t.b.: Praatcafé
30 mei: OKRA pelgimeert (motorzegening)	

Buiten dit vast programma voorzien we nog talloze ritten die last minute worden ingepland.



Fitgym

Zet het jaar sportief in en doe mee met onze fitgym. Je krijgt er niet enkel een soepeler en sterker lichaam door maar je beleeft er vooral heel veel plezier aan.



Wat mag je van de lessen verwachten!

De inhoud van deze beweeglessen variëren per locatie. Om jullie een leuke workout te bezorgen kan er gebruik gemaakt worden van sportmateriaal zoals flesjes, ballen, dynabands, handdoeken of stokken, ... Vaak werken we ook met muziek. Je conditie op peil houden met een aerobic sessie of gewoon bewegen op leuke liedjes. De lesgever zorgt voor voldoende afwisseling en voor je het weet is het lesuur voorbij.

Het aantal lessen per reeks verschilt per locatie. 1 les duurt 1 uur.

Start vanaf 09/01

Waar: Op verschillende locaties in Limburg

DAG	UUR	LOCATIE	ADRES
MA	13u	St. Lambrechts Herk	Sporthal Elckerlyc, Pastorijstraat 4, St Lambrechts Herk
	14.30u	Kuringen C	Stedelijke Sporthal Kuringen, Grote Baan 171, Kuringen
	15.45u	Kinrooi	Sporthal, Nelisveld 5, Kinrooi
DI	8.45u	Kanne	Onder de Sint-Hubertuskerk, Brugstraat, Kanne
	9.15u	Lommel Kerkhoven	Feestzaal Heidegalm, Kanaalstraat 18, Lommel
	9.15u	Borlo	Parochiezaal, Bergstraat, Gingelom
	10.15u	Tongeren	Dienstencentrum De Piepel, Dijk 118, Tongeren
	10.45u	Pelt	Sportcentrum De Bemvoort, Jeugdlaan 8, Overpelt
	10.55u	Kortesseem	Sportpark De Weyer, Oud Mersenhoven 15C, Kortesseem
	19u	Schoonbeek	Zaal Beterveld, Schoolstraat 23, Bilzen-Schoonbeek
WO	9.15u	Eisden	CC Maasmechelen, Koninginnelaan 42, Maasmechelen
	9.30u	Kermt	Kermeta, Diestersteenweg 204, Kermt
	10.45u	Genk Bret	Parochiecentrum De Fleekeraer, Zagerijstraat 42, Genk Bret-Gelieren
	11u	Runkst	Ontmoetingscentrum Runkst, Runkstersteenweg 149, Hasselt
	19.30u	Stevoort	Zaal Steborg, Broekstraat 1, Stevoort-Hasselt
DO	9u	Lummen	Sportcomplex Vijfsprong, Sportweg 8, Lummen
	9u	Beek	Zaal Jan van Abroek, Jef Vanhoofstraat 3, Bree
	10.30u	Genk Noord	Buurtcentrum Zwartberg, Lucien Londotstraat 3, Genk
	10.30u	Kleine Brogel	OC Kleine Brogel Zaal De Groes, Pieter Breuggellaan 10, Peer
	13u	Hasselt Katarina	Ontmoetingscentrum, Nicolaas Cleynaertslaan, Hasselt
	14.30u	Kiewit	Ontmoetingscentrum De Hazelaar, Merellaan 17, Hasselt

Prijs: inschrijven en betalen per reeks aan het tarief van € 2,5 per les voor leden en € 5 voor niet-leden.

De prijs wordt berekend op basis van het aantal weken per reeks. Je hebt ook de mogelijkheid om voor een jaar in te schrijven aan € 75. Nog geen lid van OKRA maar wel CM-lid, dan geniet je voor de eerste keer dat je deelneemt aan een reeks, van het voordeeltarief van een OKRA en OKRA-SPORT+ lid. Dus € 2,5 ipv € 5.

Inschrijven: via www.okra.be/provincie/nieuws/fitgym of neem contact op met sport.limburg@okra.be of bel naar 011 26 59 37.

Voor de creatievelingen onder jullie wordt het een uitzonderlijk mooi creatief jaar. Daar zorgen onze OKRA-Doedagen voor.

Knutselen

**Babyschoentje van papier
of mooie wenskaarten met verf en lijm**

Februari van 9.30u tot 12.30u en van 13u tot 16u

DAG	LOCATIE	ADRES
Do 02/02	Gruitrode	CC Cultuurpunt
Ma 06/02	Pelt	De Peel Neerpelt
Di 07/02	Hechtel	De Schans
Ma 13/02	Lanaken	Cultureel Centrum
Di 14/02	Bommershoven	Panishof

Prijs: halve dag: € 7 voor leden, € 10 voor niet-leden (1 consumptie inbegrepen).

Volledige dag: € 12 voor leden, € 16 voor niet leden (2 consumpties inbegrepen)

Materiaal niet inbegrepen!

Inschrijven: crea.limburg@okra.be of 011 26 59 30 (in de voormiddag)



Borduren

Loper of vierkante doek.

April van 9.30u tot 12.30u en van 13u tot 16u

DAG	LOCATIE	ADRES
Di 18/04	Hasselt	Demersite
Do 20/04	Gruitrode	CC Cultuurcentrum
Ma 24/04	Pelt	De Peel Neerpelt
Ma 24/04	Lanaken	Cultureel Centrum
Di 25/04	Hechtel	De Schans
Di 25/04	Bommershoven	Panishof

Prijs: volledige dag: € 12 voor leden, € 16 voor niet leden (2 consumpties inbegrepen)

Materiaal niet inbegrepen!

Inschrijven: crea.limburg@okra.be of 011 26 59 30 (in de voormiddag)



Pasen/lentekrans

Lentekrans met roosjes of kip van vilt leren festonneren.

Maart van 9.30u tot 12.30u en van 13u tot 16u

DAG	LOCATIE	ADRES
Di 07/03	Hasselt	Demersite
Do 09/03	Gruitrode	CC Cultuurcentrum
Ma 13/03	Pelt	De Peel Neerpelt
Di 14/03	Hechtel	De Schans
Ma 20/03	Lanaken	Cultureel Centrum
Di 21/03	Bommershoven	Panishof

Prijs: halve dag: € 7 voor leden, € 10 voor niet-leden (1 consumptie inbegrepen).

Volledige dag: € 12 voor leden, € 16 voor niet leden (2 consumpties inbegrepen)

Materiaal niet inbegrepen!

Inschrijven: crea.limburg@okra.be of 011 26 59 30 (in de voormiddag)



Patchwork

Mei van 9.30u tot 12.30u
en van 13u tot 16u

DAG	LOCATIE	ADRES
Di 16/05	Hasselt	Demersite
Ma 22/05	Pelt	De Peel Neerpelt
Ma 22/05	Lanaken	Cultureel Centrum
Di 23/05	Hechtel	De Schans
Di 23/05	Bommershoven	Panishof
Do 25/05	Gruitrode	CC Cultuurcentrum

Prijs: volledige dag: € 12 voor leden, € 16 voor niet leden (2 consumpties inbegrepen)

Materiaal niet inbegrepen!

Inschrijven: crea.limburg@okra.be of 011 26 59 30 (in de voormiddag)





FRANKRIJK NORMANDIË

Hotel Tulip Inn Honfleur *** (autocar)

4 juni tot 9 juni

€ 999 – single toeslag € 237

Normandië kent een rijke en woelige geschiedenis. Alleen al om die reden is een rondreis door deze prachtige regio de moeite waard.

Maar de streek biedt daarnaast nog zo veel meer, dat het met recht een van de populairste vakantiebestemmingen is in Europa. Het landschap en ook zijn mooie kuststreek is prachtig. Een andere reden om Normandië te bezoeken, is het heerlijke eten en drinken. Echte fijnproevers kunnen hun hart ophalen, want er zijn vele smakelijke typisch Normandische producten.



FIETSVAKANTIE VUGHT

Enjoyhotel De Kruishoeve (eigen vervoer)

11 juni tot 15 juni

€ 498 pp – single toeslag € 155

Op een steenworp van 's-Hertogenbosch biedt de idyllische gemeente Vught prachtig cultureel erfgoed, zowel materieel als immaterieel.

Perfect te combineren met een bezoek aan Brabantse hoofdstad biedt het gezellige dorp galerieën, musea, een diversiteit aan winkels, leuke evenementen en zeer mooie natuur. Het bewonderen van alle bijzondere cultuurhistorische bezienswaardigheden, bekend als de 'Schatten van Vught', vult met gemak meerdere dagen.

We fietsen elke dag een mooie route van 30 à 50 km. Deze reis staat open voor fietsers maar ook voor niet-fietsers die van de mooie omgeving wensen te genieten.



ZWITSERLAND ST. MORITZ

Hotel Stahlbad (autocar)

29 augustus tot 5 september

€ 1064 – single toeslag € 140

In het wondermooie St. Moritz beleef je een berg- en cultuurvakantie tussen de helderblauwe bergmeren en de indrukwekkende bergtoppen.

Laat je verrassen door de majestueuze bergen van Engadin, vlakbij de Italiaanse grens. Je vindt hier eeuwenoude gletsjers, enorme bergtoppen, spectaculaire bergpassen, verfrissende bergmeren, rijke fauna en flora en zachte zomertemperaturen. Je verblijft in hotel Stahlbad met binnenzwembad en wellness.

TREFPUNCTIVITEIT IN DE KIJKER OKRA-BOCHOLT

Spullen krijgen tweede leven tijdens eerste repair café in Bocholt

In samenwerking met de gemeente organiseerde OKRA-Bocholt voor de eerste keer een repair café. Daarvoor kregen ze een uur-werkmaker, een naaister, een fietsenmaker, een messen- en scharenslijper, een computerhersteller en een elektrotechniek over de vloer. En in plaats van spullen weg te gooien, kregen heel wat nuttige toestellen en kleding hier een tweede leven.





*Digitaal mee
op de reisbeurs in Beervelde*

“AL ONZE MEDEWERKERS ZIJN IN GESPREK”

Welkom bij het eerste provinciale katern binnen OKRA-magazine waarbij Midden-Vlaanderen en Waas en Dender zijn samengebracht. Je krijgt nu een overzicht van wat in de hele provincie bij OKRA te gebeuren staat. Nog meer inspiratie!

Hebben jullie de film “Rebels” al gezien? Heerlijk toch, acht 75-plussers die niet zomaar aan de kant willen geschoven worden omdat ze oud zijn. OKRA heeft deze film mee mogelijk gemaakt. Enkele academies hebben de film al geprogrammeerd. En het trefpunt in je buurt misschien ook al?

Voelen we ons niet allemaal af en toe rebel worden? Ik had bijvoorbeeld een probleem met een grote instelling. Maak een afspraak. Om je beter te kunnen dienen, klinkt het.

Een paar keer minutenlang aan de telefoon met “Al onze medewerkers zijn in gesprek.” Dan maar het contact-formulier op de website. “Je krijgt binnen de vijf dagen een antwoord”. Dan vloek je toch eens ...

Een Nederlands onderzoek concludeert dat meer senioren gebruik maken van spraakassistenten. Een positieve evolutie, zegt de onderzoeker. Maar is dit wel een vrije keuze? Je hebt wellicht ook al eens voor de deur gestaan: “Maak een afspraak. Doe dat bij voorkeur online of bel onze klantencentrale”. Geef toe, dat kan een pak klantvriendelijker.

OKRA Belangenbehartiging trekt ook hard aan deze kar, bij banken bijvoorbeeld. Ze zijn goed bezig. Wij kunnen ondertussen afleiding zoeken in de tientallen activiteiten die OKRA presenteert, ook in dit magazine.

Veel OKRA-plezier aan allen!

Marc Hollanders



Inhoud

- 2 Eddy Couckuyt:
“Er is nood aan een
ouderenrevolutie!”
- 4 Sportief voorjaar
- 5 Rebels – Reizen
Oost-Vlaanderen –
Bij ons bruist het..
- 6 Academie 2023
voorjaarskalender
- 8 Advertenties

Er is nood aan een ouderenrevolutie!

In gesprek met Eddy Couckuyt

Eddy Couckuyt, voormalig gedeputeerde van de provincie Oost-Vlaanderen, is intussen beleidsvrijwilliger bij OKRA. Eddy is een geëngageerd man, die op korte tijd een visie ontwikkelde over OKRA nu en in de toekomst. Tijd voor een gesprek.

Tekst FABIENNE SICHIEEN

Eddy, je bent pas gepensioneerd en lid van OKRA?

"Ik werd lid van OKRA in januari 2020, net voor corona onze organisatie en de wereld lam legde. Het was dus een bijzonder moment om te starten. Intussen zijn we bijna drie jaar verder en kreeg ik de kans om kennis te maken met de werking, plaatselijk, provinciaal en nationaal. Ik woon in Herdersem, daar is geen trefpunt, daarom sloot ik me aan bij Wieze. Zoals zoveel vrijwilligers werd ik al gauw gevraagd om mee aan de kar te trekken, zo maak ik deel uit van het provinciaal team van streekpuntvoorzitters voor en heb ik een stem in het algemeen bestuur van OKRA vzw. Het was duiken en zwemmen, maar OKRA is een organisatie die ik al langer kende."

Waar OKRA mee bezig is, komt dat je bekend voor?

"Als gedeputeerde van de provincie Oost-Vlaanderen was ik onder andere verantwoordelijk voor het ouderenbeleid. We hadden een eigen adviesraad die heel uiteenlopende thema's besprak in het belang van senioren. Wonen, sport en inkomen hoorden daarbij, maar de rode draad was toch: participatie. Dat betekent actieve deelname aan het beleid, een gesprekspartner zijn voor de bevoegde politicus, via

goede gemeentelijke adviesradenraden bijvoorbeeld. Maar voor mij betekent het veel meer. Participatie is ook de realisatie van deelname van elke oudere aan de samenleving en autonomie over het eigen leven hebben en houden."

"BIJ OUDERENBELEID WORDT TEVEEL AUTOMATISCH AAN ZORG GEDACHT, MAAR ER IS ZOVEEL MEER DAT ONS BEZIGHOUDT."

"Leeftijd is geen goed criterium om mensen in een hokje te stoppen. Bij ouderenbeleid wordt teveel automatisch aan zorg gedacht, maar er is zoveel meer dat ons bezighoudt. Daarom moeten we als ouderen, via OKRA, die participatie ook afdwingen. Omdat iedereen er beter van wordt! Klaag niet alleen over de betutteling, maar zorg er mee voor dat anderen ons niet kunnen betuttelen door je stem te laten horen. Adviesraden zijn hiervoor een cruciaal instrument. Spijtig genoeg stel ik vast dat het vandaag nog te vaak louter structuren zijn en ze mobiliseren weinig. Hier ligt werk op de plank! Er is nood aan een ouderenrevolutie!"



OKRA is een organisatie die voortdurend in beweging is, dat heb je wellicht al gemerkt?

"OKRA is een organisatie die zich voortdurend bevraagt. Wat is onze kernopdracht? Hoe verhouden we ons tot de samenleving van vandaag? Die gesprekken leiden tot aanpassing en vernieuwing, anders dreigen we stil te vallen. Zo zie ik op dit moment een piste ontstaan met mensen die zich verenigen rond een interesse die ze delen. Het beste gekend is de OKRA-academie, maar ook sportactiviteiten zoals padel nodigen uit tot vorming van nieuwe groepen met een eigen specifieke werking. En de mogelijkheden hiervoor zijn oneindig. OKRA organiseert zich om die werkingen te versterken en duurzaam te maken."

COLOFON

Werkten mee: Marc Hollanders, Fabienne Sichien, Ingrid Samson, Jean-Pierre Roelandt, Anneke Van Steen
Fotografie: Eddy Van Acker, team Oost-Vlaanderen, Damien Van Wambeke

"WIE NU IN OKRA LID OF VRIJWILLIGER IS, BEHOORT TOT DE GENERATIE DIE DE SAMENLEVING DIE WE NU KENNEN HEEFT OPGEBOUWD."

Gaat er dan vooral aandacht naar vernieuwing?

"Let op! Vernieuwing moet kunnen, maar tegelijkertijd erkent iedereen die zich engageert in OKRA dat we altijd op twee pistes moeten blijven werken en beide pistes versterken. De trefpuntwerking is voor de overgrote meerderheid van de leden de reden om lid te zijn van OKRA. Door de verscheidenheid van activiteiten die wordt aangeboden, maar vooral door de vele kansen tot samenzijn. Ergens bij horen, vrienden ontmoeten, nieuwe mensen leren kennen is nu eenmaal een basisbehoefte van elke mens. Een organisatie kan structuur en werking op een hoger niveau organiseren, maar het aanbod voor de leden moet zo lokaal mogelijk blijven. Dat is ook participatie creëren, zorgen dat elk lid zo lang mogelijk kan blijven deelnemen aan activiteiten en mensen ontmoeten. Anders zijn wij zelf mee oorzaak van uitsluiting van ouderen!"

Wat is jou als beleidsvrijwilliger meest opgevallen de voorbije twee jaar?

"Wat ik vaststel na twee jaar is dat OKRA een heel grote organisatie is, met heel veel groepen en activiteiten. De vrijwilligers zijn het allergrootste kapitaal en de voornaamste bestaansredenen van OKRA. Het is een hele opdracht om dat draaiende te houden met de middelen en de medewerkers die we kunnen inzetten hiervoor. Soms krijg je de vraag wat er gebeurt met het lidgeld. Leden zien vaak enkel de lokale organisatie en ze krijgen maandelijks het OKRA-magazine, maar er is veel meer dan dat. De werking rond belangenbehartiging voor senioren bijvoorbeeld, een hele klus want in vele wetten en decreten worden ouderen vergeten. Voortdurend alert

zijn en een stem laten horen in het debat ziet OKRA als haar opdracht. Ook als socio-culturele organisatie moeten we ons mannetje staan, ook hier moeten we participatie opeisen. Verder wordt er veel geïnvesteerd in wat men noemt bewegingsuitbouw, ondersteuning en versterking van vrijwilligers zodat zij de goesting en de kracht blijven vinden om groepen te trekken. Voldoende blijven inzetten op ondersteuning van groepen is cruciaal voor mij."

Wat is voor jou de maatschappelijke relevantie van OKRA als vereniging?

"Wie nu in OKRA lid of vrijwilliger is, behoort tot de generatie die de samenleving die we nu kennen heeft opgebouwd. We hebben allemaal een groot stuk van ons leven achter de rug, met veel ervaring en levenswijsheid. Die rugzak hebben we altijd bij en kunnen we goed gebruiken. Elk op zijn of haar manier, lokaal en bovenlokaal. OKRA geeft die ervaring een plaats en het is de motor voor de uitbouw van de organisatie. Worden we soms in de samenleving als 'out' bestempeld, binnen OKRA staat er geen leeftijd op participatie."

Wat is voor jou het mooie aan op pensioen zijn?

"Ik ervaar deze levensfase als vrijer dan vroeger. Er kan en mag evenveel, maar er moet minder. Daar wil ik van genieten. Je blijft je leven verder uitbouwen, ervaring opdoen en vervolmaking stoppen nooit voor mij. En dat liefst samen met anderen, samen beleven, samen dingen

doen. En dat vind ik ook terug bij OKRA. Iedereen kan er zijn en kwijt. Als organisator, als sportbeoefenaar, als sociaal dier, als belangenbehartiger. Er is voor elk wat wils."

"En dat we dat in groep doen is geen toeval. Het individualisme in onze samenleving zorgt voor heel wat miserie. Wat mij betreft mag OKRA de klok terug draaien en voluit gaan voor meer samenzijn, voor een sociale samenleving. En dat moet kunnen in de onmiddellijke nabijheid, maar onze lidkaart is ook een kans om over het muurtje te kijken. Grasduinen in de activiteiten van trefpunten in je buurt biedt je de kans om deel te nemen aan wat je maar wil, waar je maar wil en met wie je graag wil." ➡

Ik merk bij mijn leeftijdsgenoten dat ze met heel veel bezig zijn, maar aarzelen om zich te engageren in een vereniging. Interessewerkingen kunnen een opstap zijn om goesting te krijgen, om initiatief te nemen en hierdoor kansen voor anderen te creëren."



Waar kan je sporten in Oost-Vlaanderen van februari tem juni!

DAGFIETSTOCHTEN IN OVL

voor gedetailleerde informatie
oostvlaanderen@okra.be
of tel 09 269 32 19

28 april 2023

Eeklo | Trefpunt Donk

15 mei (of 22 mei) 2023

Aalst | Fietslint

25 mei 2023

Waas en Dender | Luc Rogiers

26 mei 2023

Eeklo | Trefpunt Doornzele

22 juni 2023

Waas en Dender | Maurice
De Bremme & Luc Vanhoorde

23 juni 2023

Eeklo | Trefpunt Knesselare

DAGWANDELINGEN IN OVL

28 februari 2023

Waas en Dender
Toon Van Eetvelde

13 maart 2023

Midden-Vlaanderen
Trefpunt Kruishoutem

28 maart 2023

Waas en Dender **Annie De Smet**

17 april 2023

Midden-Vlaanderen **Martin Meirlaen**

25 april 2023

Waas en Dender | nog te bepalen

4 mei 2023

Midden-Vlaanderen
Trefpunt Aspelare

30 mei 2023

Waas en Dender
Trefpunt Temse

13 juni 2023 Nordic Walking

Waas en Dender | **Annie De Smet**

16 juni 2023

Midden-Vlaanderen
Trefpunt Moerbeke

27 juni 2023 halve dagwandeling

Waas en Dender **Frans**



DANSINSTUIVEN IN OVL

9 maart 2023

Oudenaarde | Voorjaardansinstuif
Salons Mantovani

9 mei 2023

Zottegem | Lijndansfeest
Bevegense vijvers

2 juni 2023

Waas en Dender | Dansinstuif De
Meermin Waasmunster

PETANQUETORNOOIEN

22 mei 2023

Oudenaarde – Nederename

1 juni 2023

Gent

KUBBTORNOOIEN

12 mei 2023

Tornooi Waas

9 juni 2023

Tornooi Dender

30 juni 2023

Finale Waas en Dender

VOLLEYBAL

datum nog te bepalen

Coördinator
walther.de.rop@telenet.be
iedereen welkom in het **Waasland**

zondagvoormiddag GEMA 50+

Sporthal Broederschool **Sint-Niklaas**

1e dinsdag van de maand

van 09.30 tot 11.30 uur
Sporthal **Temse/Tielrode**

OMNISPORTDAGEN

14 juni 2023

Aalst en Oudenaarde

De Gavers Geraardsbergen |
Sneukeltocht, wandelen en fietsen,
Sport en Spel.

16 juni 2023

Eeklo | Sporthal Lembeke |
Wandelen, fietsen, lijndans, kubb,
krulbol, curve bowl, molky



MOTORCLUB MOOV

20 april 2023

Rit Vlaamse Ardennen

1 mei 2023

Bikerday (military police) & bbq

8 juni 2023

Rit Meetjesland en Zeeuws Vlaanderen



OPROEP PADEL

Zijn er in je gemeente padelterreinen?

Ken je 65-plussers (al dan niet lid van OKRA) die goesting hebben om padel te leren spelen?

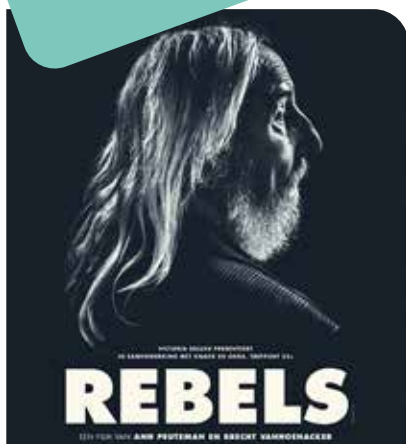
Contacteer ons om een verkenningssprek te hebben rond interesse en mogelijkheden.

Daarna kunnen we eventueel contact opnemen met de lokale padelclub om initiatielessen te bespreken.

De ervaring leert ons ondertussen dat de terreinen op weekdagen en daluren meestal ter beschikking zijn, wat uitstekend is voor onze doelgroep

Verantwoordelijke: Dirk Van Beveren
09 269 32 14 dirk.vanbeveren@okra.be

VAKANTIES IN DE KIJKER voorjaar 2023



Ann Peuteman en Brecht Van Hoenacker maakten in opdracht van Victoria Deluxe een pakkende documentaire, met steun van Okra en Knack.

De OKRA-academies bieden de film breed verspreid aan over Oost-Vlaanderen, om iedereen de kans te geven om deze prachtige documentaire te bekijken.

7 februari 2023 (14u)

Academie Aalter

Kunstencentrum Art'A

13 februari 2023 (14.30u)

Academie Merelbeke

Cultuurhuis

13 februari 2023 (14.30u)

Academie Waterkant (Temse)

CC Roxy

21 februari 2023 (14.30u)

Academie Meetjesland (Evergem)

POC Evergem

10 maart 2023 (14.30u)

Academie dendermonde

Ciné Albert

23 maart 2023 (14.30u)

Academie Deinze

Martenszaal

24 april 2023 (14.30u)

Academie Kruisem

CC De Mastbloem

25 april 2023 (14u)

Academie Aalst

LDC De Maretak

11 mei 2023 (14u)

Academie Sint-Niklaas & Noord

DC 't Lammeken

29 juni 2023 (14u)

Academie Zottegem

CC Zottegem



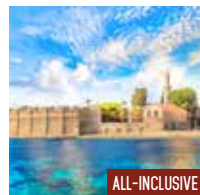
Egypte, Cairo/Nijl

27 april tot 6 mei



Lanzarote

2 tot 9 mei



Cyprus, Larnaca

11 tot 18 mei



Turkijë, Capadocië,

Rondreis 15 tot 22 mei



Nederland,

Friesland

21 tot 25 mei



Nederland

Fietsvakantie

Vl DROP, busvervoer,

11 tot 15 juni

Deze reizen worden mogelijk gemaakt door een zeer geëngageerd begeleidersteam: Bekaert Rudi, Claeys Agnes, Claus Linda, Cools Ann, De Groote Agnes, De Corte Guido, D'Hooghe Monique, Dierick Desire, Feys Linda, Mylle Chris, Roelandt Jean-Pierre, Schoupe Mark, Van den Broeck Francine, Van der Mansbrugghe Caroline en Vancoppenolle Monique

Ontdek de volledige informatie online via www.okrareizen.be
Of vraag een brochure aan op oostvlaanderen@okra.be



BIJ ONS BRUIST HET ...



Vrijwillig begeleider Dirk Claeys gaf een interessante vorming over Veilig Elektrisch Fietsen. Onontbeerlijke informatie die menig fietser goed kan gebruiken. Een suggestie voor je trefpunt misschien?



Op 11 en 14 november organiseerden de streekpunten Gent en Eeklo "Goesting in Zin". Zingevingsscoördinator van Beweging.net Tony De Jans dacht samen met onze vrijwilligers na rond 'Zin' vandaag en wat dit kan betekenen in OKRA. Een meer dan geslaagd initiatief!



Heerlijk bruisend dit OKRA-kamerorkest uit Gent! Wist je dat je deze vrolijke bende kan boeken voor optredens? Alle informatie bij Dirk.Vanbeveren@okra.be.



De OKRA-reisbegeleiders konden alvast hun hart ophalen op de Oost-Vlaamse Reisbeurs in Beervelde op 6 december. De bezoekers genoten van hun persoonlijke aanpak en boekten al meer dan 100 reizen.

Wat een Academie-aanbod in OVL! De eerste provinciale brochure van OKRA-Academie Oost-Vlaanderen is er! **Vraag je exemplaar aan via oostvlaanderen@okra.be of je kan ook surfen naar <https://issuu.com/okraacademieoostvlaanderen> waar de brochure online staat.**

Een prachtig aanbod volledig mogelijk gemaakt door een grote ploeg vrijwilligers: jouw aanwezigheid op deze voordrachten en uitstappen doet zeker deugd.



februari

3 februari 2023

Dendermonde
Immunotherapie
Wietse Geens

6 februari 2023

Lochristi
Traliemoeders
Sabine De Vos

7 februari 2023

Aalter
Rebels

9 februari 2023

Zottegem
Oekraïne weer actueel, de smaak van berkenshors
Pauline Coppens

10 februari 2023

Wetteren
Geheim België
Kenneth Lasoen

13 februari 2023

Merelbeke
Rebels

13 februari 2023

Waterkant
Rebels

14 februari 2023

Gent
Het goede Gent
Christophe Vekeman

17 februari 2023

Beveren
Grootouder in deze tijd
Philippe Vandevorst

17 februari 2023

Lokeren
Ons geheugen en vergeten
Michael Portzky

20 februari 2023

Kruisem
Mijn moestuif
Frans Tack

21 februari 2023

Aalst
Lachen is gezond
Hugo Stuer

21 februari 2023

Gent
Mirror, mirror, museum
Guislain

21 februari 2023

Meetjesland
Rebels

24 februari 2023

Wetteren
Florence
Catherine Dupres

25 februari 2023

Dendermonde
Koning Arthur, van Keltische superheld tot Victoriaanse legende
David Vergauwen

maart

2 Maart 2023

Aalter
Immuun voor kanker?
Tessa Kerre

6 Maart 2023

Lochristi
Bijen-mysteries ontrafeld
Erik Bruggeman

8 Maart 2023

Beveren
Cleo

9 Maart 2023

Wetteren
De laatste gouverneur
Rik Van Cauwelaert

0-9 Maart 2023

Zottegem
Weer en klimaat
Bram Verbruggen

13 Maart 2023

Waterkant
Rome, andere paden
Marc Vandenbon

14 Maart 2023

Gent
De wondere wereld van de vogels
Tim De Winter

14 Maart 2023

Sint-Niklaas & Noord
Bewegingsstoornissen en de ziekte van Parkinson
Wietse Wiels

17 Maart 2023

Beveren
Medische mythes
Dirk Devroey

18 Maart 2023

Dendermonde
De Wetstraat uit de doeken
Liesbeth Van Impe

20 Maart 2023

Kruisem
De geschiedenis van de kus en alle gevolgen van dien
Ilse Landuyt

21 Maart 2023

Meetjesland
10 klimaatacties die werken
Piet BousseMaarte

23 Maart 2023

Deinze
Rebels

2023 Maart 2023

Wetteren
Als God tot Allah spreekt
Rik Torfs, Lode Van Hecke, Mehmet Ustün

24 Maart 2023

Lokeren
Dwars door de Stille Oceaan, reisreportage
Patrick Dewilde

27 Maart 2023

Merelbeke
Zweden, zoveel meer dan 10.000 meren
Jos Storms

28 Maart 2023

Aalst
Toen geluk nog heel gewoon was
Dirk Musschoot

april

3 April 2023

Lochristi
Een zachte anarchist, interactief interview tussen vader en zoon
Wim en Jan Peumans

13 April 2023

Aalter
Waarschoot met textielba-ron

17 April 2023

Waterkant
Wielrennen, vroeger en nu
José De Cauwer

18 April 2023

Aalst
Brussel, Museum van de nationale bank en Paleis van Coudenberg



17/02



03/03



18/03



23/03



25/04

18 April 2023

Gent

Levensstijl als medicijn
Reginald Deschepper

20 April 2023

Sint-Niklaas & Noord

Onze Noordzeekust anders bekeken
Jan Seys

21 April 2023

Beveren

Dwars door de Stille Oceaan, reisreportage
Patrick Dewilde

21 April 2023

Dendermonde

Parijse avant-garde, van schandaal tot meesterwerk
Valerie Delaey

21 April 2023

Lokeren

De Doodendraad
Alex Vanneste

21 April 2023

Wetteren

Waarom ons klimaat niet naar de knoppen is
Maarten Boudry

24 April 2023

Kruisem

Rebels

24 April 2023

Merelbeke

Rusland, Oekraïne en de EU, een complexe driehoeksrelatie
Peter Van Elsuwege

25 April 2023

Aalst

Rebels

25 April 2023

Meetjesland

Voedsel en landbouw
Wouter Van Hove

27 April 2023

Deinze

Hernieuwbare energie, flexibiliteit en de digitale meter
Jan Desmet

27 April 2023

Zottegem

Reuma
Joris De Kock

mei

8 Mei 2023

Lochristi

Plantentuin Ugent

9 Mei 2023

Gent

Brussel, de stad waar ik woon
Luckas Vander Taelen

11 Mei 2023

Aalter

Arras, Noord-Franse Schone

11 Mei 2023

Deinze

Wat vlinders ons vertellen, een beestige kijk op het leven
Hans Van Dyck

11 Mei 2023

Meetjesland

Arras, Noord-Franse Schone

11 Mei 2023

Sint-Niklaas & Noord

Rebels

12 Mei 2023

Dendermonde

Jeanne d'Arc
Peter De Smet

12 Mei 2023

Wetteren

Hoofdpijn tips en tricks
Jan Versijpt

16 Mei 2023

Gent

Graffiti-wandeling in Gent

2023 Mei 2023

Aalst

Innemend Italië
Marc Vandenbon

25 Mei 2023

Wetteren

Vijftien jaar na de financiële crisis
Michaël Van Droogenbroeck

30 Mei 2023

Waterkant

Bezoek aan het KMSKA

juni

2 Juni 2023

Dendermonde

De nieuwe zijderoute
Etienne Hautekiet

02 Juni 2023

Zottegem

Zottegem, nog zo gek niet

13 Juni 2023

Gent

Da's straf
Filip Van Hende

16 Juni 2023

Wetteren

Proef, ruik, kijk, luister en laat je meeslepen door Vanthilt's jeneverpoëzie
Maartcel Vanthilt

2023 Juni 2023

Dendermonde

Wallonië? Alles wat we willen weten ...
Frédéric Deborsu

29 Juni 2023

Zottegem

Rebels

Voorjaar

Dendermonde

Kijken naar kunst, van catacomben tot het Lam Gods

Damien Deceuninck

(13 jan - 3 feb - 24 maa -

14 April - 28 April - 26 mei - 9 Juni)



academie



Wens je de gedrukte brochure van
Academie voorjaar 2023?

Mail naar oostvlaanderen@okra.be
of bel Claudia Van Dingenen op
09 269 32 15

PROENERGY

AEG KSTAR eCACTUS TrustSolar

Insulating coating

fris in de zomer
warm in de winter!

Bel ons vandaag nog voor vrijblijvend advies

Brugsesteenweg 346, BE-8800 Roeselare | +32 (0) 51 67 04 28
Nijverheidstraat 7, BE-8730 Beernem | +32 (0) 50 95 04 28

www.insuliso.be

www.pro-adenergy.eu

www.trustsolar.be



Lange dagwandelingen of doorstappers

Onze wandelingen van 15 en 20 kilometer staan ook dit voorjaar op het programma. Kuiten ingesmeerd? Kijk snel op pagina 7 voor de data en locaties.

BESTE LEZER

Misschien is het jullie opgevallen dat dit katern niet meer 'Sprokkels' of 'Nieuws uit regio Brussel' heet. Dat heeft alles te maken met de nieuwe structuur die OKRA sinds 1 januari aan het uitrollen is.

Vanaf nu, februari 2023, krijg je acht extra pagina's met activiteiten, informatie en nieuwtjes uit de hele provincie Vlaams-Brabant.

De info is uiteraard aanvullend op alles wat de schitterende bestuursleden uit jullie trefpunt telkens opnieuw waarmaken!

Elk trefpunt heeft zich, naar godsvrucht en vermogen, door de coronaperiode geworsteld.

Onze trefpunten hebben er alles aan gedaan om zo nabij mogelijk te zijn, bij elk van haar leden.

En ook nu staat elk trefpunt te popelen om er voor elk van hun leden te zijn, met tal van ontmoetingskansen.

Ons allergrootste respect daarvoor!

Jullie 2 trotse voorzitters

Ria Timmermans,
voorzitster streekpunten Hageland
en Dijle & Demer



Jan Rolies,
voorzitter streekpunten Brussel,
Halle en Vilvoorde



Inhoud

- 2 Cultuur
- 3 Crea workshops
- 4 Reizen
- 6 Wandel en fiets mee in onze mooie provincie
- 8 Shownamiddagen Muzikantenstad

Academie Diest februari



6 februari 2023

Dr. Google: vriend of vijand?
Marleen Finoulst

Naar schatting 75 procent van de mensen verwerft kennis over gezondheid via de media. Naast zeer nuttige informatie over medisch-wetenschappelijk onderzoek verschijnen er ook minder correcte commentaren en soms ronduit verkeerde adviezen. Mensen weten vaak niet wat ze nog moeten geloven en googelen zich suf op zoek naar antwoorden. De lezing geeft je handvaten voor je zoektocht naar juiste informatie en helpt je kaf van koren scheiden.

maart

6 maart 2023
Jukebox favorieten
Marc Brillouet

april

17 april 2023
Patiëntenrechten
ledenverdediging CM

Academie Leuven februari



28 februari 2023

Leuven
Dirk Vansina

Leuven is een compacte stad die alles heeft wat een stad moet hebben, 'een metropool in pocketformaat'. Leuven groeit en dankzij de universiteit en haar onderzoeksinstellingen heeft de stad een bruisend en jong karakter. Het is het een welvarende stad. Onze maatschappij verandert aan een snel tempo en staat voor uitdagingen in klimaat, mobiliteit, levenskwaliteit. Steden zijn in de geschiedenis altijd motoren van verandering geweest. Als stad wil Leuven die hedendaagse uitdagingen aangaan en een voortrekkersrol spelen in oplossingen.

maart

28 maart 2023
Corona, twee jaar later
Marc Van Ranst

april

24 april
De oorlog in Oekraïne en het wereldbeeld van het Kremlin
Ria Laenen

Cultuur Brussel februari

Vrijdag 17 februari 2023

Bezoek aan het muziekinstrumentenmuseum
14 uur

OKRA-lid: € 20 (of € 7 met museum-pas), niet-lid: € 25 (of € 10 met museum-pas)

maart

Vrijdag 17 maart 2023

Bezoek Bozar: tentoonstelling Swedish Ecstasy
14 uur

OKRA-lid: € 15 (of € 5 met museum-pas), niet-lid: € 20 (of € 10 met museum-pas)

april



Vrijdag 21 april 2023

Bezoek Flagey achter de schermen
14 uur

OKRA-lid: € 9, niet-lid: € 14

mei

Vrijdag 12 mei 2023

Bezoek Tour en Taxis
14 uur

OKRA-lid: € 6, niet-lid: € 11

PRAKTISCH

Locatie Academie Diest: CC Begijnhof(aula) Infirmieriestraat Diest

Locaties Academie Leuven: CM Leuven, zaal De Vaart,

Platte Lostraat 541 Kessel-Lo

Telkens van 14 uur tot 16.30 uur

Prijs: 6 euro voor OKRA-leden, 8 euro voor niet-leden

Welkom zonder voorafgaande inschrijving

Inschrijven via

okracultuurinbrussel@gmail.com.

De inschrijving is pas definitief

na overschrijving op

BE25 0689 3028 4082 van

OKRA Cultuur. Meer informatie via

brussel@okra.be

februari

Thema Valentijn

Servettenhouder in plasticstramien



Liedekerke 06/02/2023
Halle 13/02/2023

Dilbeek 14/02/2023
Asse 21/02/2023

Deelnemers brengen zelf wol in 2 kleuren mee, dikte n°4 of n°5. De lesgeefsters brengen het plasticstramien mee.

**Prijs: € 15 voor OKRA-leden -
€ 18 voor niet-leden (betalen kan ter plaatse)**

april

Patchwork: Lavendel muis



Liedekerke 03/04/2023
Dilbeek 11/04/2023

Halle 17/04/2023
Asse 18/04/2023

Al het materiaal wordt door de lesgeefsters voorzien en is inbegrepen in de prijs.

**Prijs: € 15 voor OKRA-leden
€ 18 voor niet-leden (betalen kan ter plaatse)**

maart

Thema Pasen

Paaseieren breien



Liedekerke 06/03/2023
Halle 13/03/2023

Dilbeek 14/03/2023
Asse 21/03/2023

Iedereen brengt zelf wol mee en aangepaste breinaalden of 4 rondbreinaalden.

**Prijs: € 5 voor OKRA-leden
€ 8 voor niet-leden (betalen kan ter plaatse)**

mei

Lavendel van vilt



Liedekerke 08/05/2023
Halle 08/05/2023

Dilbeek 09/05/2023
Asse 17/05/2023

Al het materiaal wordt door de lesgeefsters voorzien en is inbegrepen in de prijs.

**Prijs: € 15 voor OKRA-leden
€ 18 voor niet-leden (betalen kan ter plaatse)**

PRAKTISCH

Alle workshops vinden plaats van 10 tot 15 uur.
Meer informatie via 02/244 28 91
of brussel@okra.be

Liedekerke CM-lokaal, Affligemstraat 538
Halle ACV-lokaal, Vd Eeckhoudtstraat 11
Dilbeek CM-lokaal, Ninoofsesteenweg 176
Asse CM-lokaal, Steenweg 24

IN DE ZOMER OP REIS MET EEN REISBEGELEIDER VAN VLAAMS-BRABANT?

Vandaag trotseren we de kou nog, maar de zomer dient zich al aan! Kijk je al uit naar zomerse temperaturen, veraf of dichtbij? Hieronder vind je de periodes met een Brabantse toets aan ondersteuning.

VERBLIJFSVAKANTIES



Griekenland - Zakynthos
01/06 – 08/06 (8d/7n)
Luc Govaerts



Griekenland - Rhodes
19/09 – 26/09 (8d/7n)
Half pension
Chris Arron

SINGLEREIS



Spanje - Menorca
24/09 – 01/10 (8d/7n)
Half pension
Liliane Reyniers

VAKANTIES IN BELGIË



Oostende Vayamundo
02/06 – 09/06 (8d/7n)
Volpension
Opstapplaatsen:
Aarschot/Kessel-Lo



Nieuwpoort Sandeshoved
Volpension
• 09/06 – 16/06 (8d/7n)
Opstapplaatsen:
Ternat/Vilvoorde/Huizingen
• 16/06 – 23/06 (8d/7n)
• 25/08 – 01/09 (8d/7n)
Opstapplaatsen:
Aarschot / Kessel-Lo



De Panne Cajou
26/06 – 30/06
Volpension
Liliane Reyniers
Opstapplaatsen: Ternat/
Vilvoorde/Huizingen

VERBLIJFSVAKANTIES MET EXCURSIES



Frankrijk - Loire
28/05 – 03/06 (7d/6n)
Volpension
Edgard Van Roy
Opstapplaatsen:
Aarschot / Kessel-Lo



Frankrijk - Ile de Ré
18/06 – 23/06 (6d/5n)
Volpension
Philippe Thollebeek
Opstapplaatsen: Ternat/
Vilvoorde/Huizingen



Duitsland - Odenwald
25/06 – 30/06 (6d/5n)
Volpension
Marijke Peeters
Opstapplaatsen: Ternat/
Vilvoorde/Huizingen



Frankrijk - Hauts-De-France
04/09 – 07/09 (4d/3n)
Volpension
Chris Arron
Opstapplaatsen:
Aarschot / Kessel-Lo



Zwitserland - Flims
05/09 – 12/09 (8d/7n)
All inclusive
Willy Debraekeleer
Opstapplaatsen: Ternat/
Vilvoorde/Huizingen



België - Oostkantons
18/09 – 22/09 (5d/4n)
Volpension
Marie-Louise Desaegher
Opstapplaatsen: Ternat/
Vilvoorde/Huizingen



Malta
27/09 – 04/10 (8d/7n)
Volpension
Edgard Vanroy

RONDREIZEN



Portugal
16/05 – 23/05 (8d/7n)
Volpension
Nicole Saenen



Sardinië
03/06 – 10/06 (8d/7n)
Volpension
Jos Devillé



Albanië

12/06 – 21/06 (10d/9n)
volpension
Magda Dehandschutter

SPORTIEVE / CREATIEVE VAKANTIES



Fietsvakantie

Nederland - Zeeland

07/05 – 10/05 (4d/3n)
Half pension
Chris Arron
en Valère Haesevoets
Eigen vervoer



Fietsvakantie (ook voor niet-fietsers) Oostenrijk - Pitztal

21/05 – 28/05 (8d/7n)
Half pension
Ria Timmermans
en Luc Govaerts

Opstapplaatsen: Aarschot / Kessel-Lo



Stijldansvakantie Oostende

29/05 – 02/06 (5d/4n)
Volpension

Opstapplaatsen: Aarschot / Kessel-Lo



Wandelvakantie

Oostenrijk – Kleinwalsertal

10/09 – 17/09 (8d/7n)
Half pension
Ria Timmermans en Luc
Govaerts
Eigen vervoer



Lijndansvakantie /

creavakantie Oostende

11/09 – 15/09 (5d/4n)
Volpension
Opstapplaatsen: Ternat / Vilvoorde/Huizingen



De volledige reisbrochure kan je vinden op www.okrareizen.be/brochure

Of vraag jouw exemplaar via de OKRA-secretariaten: 016/61 74 70 of 02/244 28 91

Inschrijven kan via de bestelbon in de reisbrochure, via www.okrareizen.be of via telefoon 02/616 15 17



MEI BEDEVAARTMAAND

In mei staan bedevaarten met de verschillende streekpunten op het programma. Een overzicht.

Maandag 8 mei 2023: Scherpenheuvel

Jaarlijkse vieringen in Scherpenheuvel, dit jaar in het teken van verbondenheid.

De viering is om 13.30 uur voor de clusters Aarschot, Diest, Haacht en Winge en om 15.30 uur voor de clusters Dijleland, Leuven, Meerdaal, Tienen en Zoutleeuw. Inschrijven kan via jouw trefpunt.



Heb jij een beetje zangervaring en vooral zin om deel te nemen aan het gelegenheidskoor voor de vieringen? Geef dan je gegevens door via oostbrabant@okra.be of 016 61 74 70.

Donderdag 11 en vrijdag 12 mei 2023: Hasselt

Via jouw OKRA-trefpunt kan je inschrijven voor de OKRA-dagbedevaart met Brussel – Halle – Vilvoorde. Zowel de eucharistieviering in de voormiddag als de Mariaviering in de namiddag vinden plaats in de Sint-Quintinskathedraal in hartje Hasselt. De restaurants bevinden zich op ongeveer 500 meter loopafstand. Het centrum van Hasselt is gezellig, grotendeels autoluw en telt best wat bezienswaardigheden en winkels. Voor liefhebbers is er onder meer de Virga-Jessebasiliek en de kerk van het 'Heilig Paterke'.

De bedevaart vindt plaats op donderdag 11 mei 2023 voor de clusters Zuid-Pajottenland, Hoppe, Brussel, A12, Amberstreek en Witloofstreek, op vrijdag 12 mei 2023 voor de clusters Zenne en Zoniën, Hallerbos, Breughelstreek, Denderstreek, Druivenstreek

Bedevaart naar Lourdes van 18 tot 24 mei 2023

OKRA leden uit heel Vlaanderen en Brussel kunnen intekenen op een zesdaagse inspiratiereis naar Lourdes. Het OKRA-programma biedt een brede waaier activiteiten: eigen Nederlandstalige vieringen en kans tot deelname aan processies, toeristische, ontspannende en sportieve activiteiten.

Vervoer met autocar vanuit de regio en aansluitend trein (TGV) tot Lourdes, verblijf ter plaatse en deelname aan activiteiten voor de prijs van € 870 (single toeslag van € 164). Meer informatie vind je in de OKRA-reisbrochure, via de OKRA-secretariaten in Kessel-Lo en Dilbeek of via het bestuur van jouw OKRA-trefpunt.

WANDEL EN FIETS MEE IN ONZE MOOIE PROVINCIE

Wandelaanbod

Veel trefpunten gaan met een groep(je) wandelen. Informeer dus zeker bij je trefpuntteam wanneer je met hen op pad kan gaan.

Naast de wandelingen die jouw trefpunt organiseert, kan je ook deelnemen aan onderstaande wandelingen.



Namiddagwandelingen

**Keuze tussen 4,5 en 9 km
vertrek telkens om 14 uur**

2 februari: Heverlee

Start: Ijsbaan Leuven,
Ondernemingenweg 1

2 maart: Winksele

Start: Sport- en ontspannings-
centrum De Warot, Warotstraat 11

6 april: Wommersom

Start: Sint-Kwintenskerk,
Sint-Kwintensstraat 11

4 mei: Hever

Start: O.L.Vrouw Kerk, Donk 1

1 juni: Pellenberg

Start: Sint-Pieterskerk, Kerkplein 1



Dagwandelingen

± 20 km, telkens op donderdag (behalve woensdag 17 mei 2023). Vertrek om 10 uur, eigen picknick te voorzien.

Geïnteresseerden krijgen de laatste informatie een week op voorhand via e-mail. Heb je interesse? Geef dan je gegevens door via oostbrabant@okra.be of 016 61 74 70.

9 februari 2023: Tielt-Winge

16 februari 2023: Everberg

23 februari 2023: Boutersem

9 maart 2023: Humbeek

**16 maart 2023:
Grand Leez-Gembloux**

23 maart 2023: Lummen

13 april 2023: Binkom - Lubbeek

20 april 2023: Tienen

27 april 2023: Westerlo

11 mei 2023: Florival - Gastuche

17 mei 2023: Mazenzele
(op woensdag)

25 mei 2023: Beauvechain

Dagwandelingen in en om Brussel

Maandelijks trekken we er in en om Brussel op uit voor een mooie wandeling.

Zin om mee te wandelen? Stuur een mailtje naar Rita Van Belle rvbelle1@gmail.com of okrabrussel@gmail.com of via 02 244 28 92.

Deelnemen is gratis voor leden van OKRA-SPORT+, niet-leden betalen € 3 voor verzekering en deelname. 's Middags pauzeren we om onze eigen picknick te verorberen. Wijzigingen in het programma zijn mogelijk.

**9 februari 2023
site Tour & Taxis en kerkhof van Laken**

Vertrek treinstation Brussel Noord aan de lokettenhal om 13u

9 maart 2023: Asse – Asbeek
(±15km)
Vertrek treinstation van Asse om 10u

**20 april 2023:
Opwijk – Mazenzele** (±15km)
Vertrek treinstation van Opwijk om 10u

**11 mei 2023
Mechelen - Nekkergebied en Mechels Broek** (±15km)
Vertrek treinstation Mechelen-Nekkerspoel om 10u

**08 juni 2023
Tervuren - Moorsel, Vossem, park van Tervuren** (±15km)
Vertrek eindstation van tram 44 nabij Afrikamuseum om 10u



Fietsaanbod

Er wordt ook heel wat gefietst in Vlaams-Brabant! Naast de fietstochten die jouw trefpunt organiseert kan je aansluiten bij de fietstochten van de doortrappers.

Vertrek is telkens om 13.30 uur. Heb je interesse? Geef dan je gegevens door via oostbrabant@okra.be of 016 61 74 70.

**Woensdag 12 april
Begijnendijk**

**Dinsdag 2 mei
Averbode**

**Dinsdag 23 mei
Bertem**

**Dinsdag 6 juni
Sint Pieters Rode**



SHOWNAMIDDAGEN

Muzikantenstad



DE MELANDO'S



ELLIS



FILIP D'HAEEZE



LISSA LEWIS



MICHAEL LANZO



P.C. BROWN

In maart 2023 is iedereen welkom op de Shownamiddagen, met een programma van Muzikantenstad. Filip D'haeze leidt je door een totaalspektakel van muziek, dans en humor, onder muzikale begeleiding van "Het Muzikantenstadorkest". **Special guest: John Terra**

Het muzikantenstadteam bestaat uit Nadia, Ellis, Lissa Lewis, Michael Lanzo, accordion duo De Melando's, Doran, P.C. Brown en humorist Animolly.

Waar? Stadsfeestzaal Aarschot

Wanneer? Dinsdag 7 maart, woensdag 8 maart en donderdag 9 maart 2023

De deuren openen vanaf 13u30. Graag tijdig aanwezig zodat de show om 14u kan beginnen.

Prijs en inschrijven?

OKRA-leden betalen 25 euro, niet-leden betalen 30 euro. Inbegrepen: de show, twee broodjes en een koffie. Inschrijven doe je via jouw trefpunt.

De shownamiddagen zijn een traditie voor de leden uit het oostelijk deel van onze provincie.

dinsdag 7 maart	clusters Aarschot, Leuven, Meerdaal, Tienen
woensdag 8 maart	clusters Dijleland, Winge, Zoutleeuw
donderdag 9 maart	clusters Diest, Haacht

Voor de leden uit het westelijk deel van onze provincie is dit een nieuw aanbod. Zij kunnen (indien gewenst) ook inschrijven voor busvervoer (zolang de voorraad strekt).

Zowel inschrijven voor de shownamiddag al voor het busvervoer kan via jouw trefpunt. Het busvervoer kost 17 euro per persoon.

Dinsdag 7 maart	clusters Zenne en Zoniën, Hallerbos, Hoppestreek
Woensdag 8 maart	clusters Zuid-Pajottenland, Denderstreek, Breughelstreek en Brussel
Donderdag 9 maart	clusters Witloofstreek, A12, Druivenstreek en Amberstreek

CONTACTGEGEVENS OKRA provincie Vlaams-Brabant

Secretariaat BHV:

Ninoofsesteenweg 176, 1700 Dilbeek en Haachtsesteenweg 1805, 1130 Brussel

Tel: 02 244 28 91

Mail: brussel@okra.be

Websites: www.okra.be/regio/brussel

Facebook www.facebook.com/okraregio Brussel

Secretariaat Hageland en Dijle & Demer:

Platte Lostraat 541, 3010 Kessel-Lo

Tel: 016 61 74 70 (algemeen)

Mail: oostbrabant@okra.be

Websites: www.okra.be/oostbrabant

Facebook www.facebook.com/OkraRegioOostBrabant



MIJMEREND OP EEN BANKJE
RUST EN STILTE OM JE HEEN
HET WEST-VLAAMSE LAND LAAT ONS HERBRONNEN
JOU EN MIJ, VRIENDEN, IEDEREEN

BRUGGE Oude Burg 19 • 8000 Brugge • 050 44 03 81 • brugge@okra.be
IEPER A. Vandepereboomplein 55 • 8900 Ieper • 056 52 63 40 • ieper@okra.be
KORTRIJK Beneluxpark 22 • 8500 Kortrijk • 056 52 63 52 • kortrijk@okra.be
OOSTENDE Ieperstraat 12 • 8400 Oostende • 059 55 26 90 • oostende@okra.be
ROESELARE Beversesteenweg 35 • 8800 Roeselare • 051 26 53 07 • roeselare@okra.be
TIELT Oude Stationsstraat 12 • 8700 Tielt • 051 26 53 07 • tielt@okra.be
www.okra.be/entiteit/west-vlaanderen

Inhoud

Toeren in de
Moeren 2023

Inspiratiereis
Lourdes

OKRA-cultuur

Streekpunt-
activiteiten

Dagtochten

OKRA-SPORT+ West-Vlaanderen en de gemeente De Panne presenteren

Toeren in de Moeren 2023,

sneukelroute voor fietsers en wandelaars

Dinsdag 20 juni 2023: streekpunt Roeselare en Tielt**Woensdag 21 juni 2023: streekpunten Brugge en Ieper****Donderdag 22 juni 2023: streekpunten Kortrijk en Oostende**

Toeren in de Moeren mag zichzelf ondertussen een klassieker noemen binnen het kransje West-Vlaamse (sport)evenementen.

Wellicht denk je met een vleugje weemoed terug aan één van de vele vorige edities. Doet Toeren in de Moeren bij jou nog geen belletje rinkelen? Dan was je er nog niet eerder bij. Wel, Toeren in de Moeren, dat betekent een hele dag wandelen, fietsen én sneukelen.

Wat mag je verwachten?

- Deze editie brengt je van De Panne langsheen de mooiste wegen naar Leisele, in het hart van de Westhoek, en terug. Op het Leiseelse dorpsplein en de Esplanade in De Panne is er muzikale omkadering en je verpoost onderweg voor meerdere smakelijke sneukels.
- **Fietsers** hebben keuze uit drie afstanden: 40, 60 of 80 kilometer. De routes zijn bewegwijzerd en kunnen op eigen tempo afgelegd worden. Krijg je je eigen fiets niet of moeilijk naar daar? Geen probleem. Je kunt een gewone of elektrische fiets ter plaatse huren (vooraf te reserveren en betaling bij inschrijving).
- **Wandelaars** kunnen kiezen uit maar liefst vier afstanden: 4, 8, 12 of 16 kilometer. De bus brengt je naar het startpunt. Ook deze omlopen zijn bewegwijzerd.
- Gaat dit sportieve aanbod je petje te boven en je wil er toch graag bijzijn? Dat kan! Voor jou is er een begeleid bezoek aan het domein Duinpanne waarna je evengoed (met de bus) passeert aan de verschillende sneukelposten.

Een dag Toeren in de Moeren is een dag genieten. Genieten op sportief, culinair en sociaal vlak. Jij komt toch ook?

Deelnemen?

Deelnemen kost 45 euro, prijs inclusief alle sneukels onderweg, avondmaal (zonder drank) en verzekering. OKRA-(SPORT+)leden genieten van een mooie korting en betalen 30 euro.

Schrijf in voor 26 mei 2023 bij de OKRA-SPORT+verantwoordelijke van jouw trefpunt.

Centrale vertrekplaats: GO! Atheneum Calmeyn, Sint-Elisabethlaan 4 in De Panne

Parking: Keesjesdreef (wagens) en Koningsplein (bussen en wagens)

Aanvangsuur: van 9.30 tot 10.30 uur

Avondmaal voorzien omstreeks 18 uur

De vijf West-Vlaamse streekpunten slaan de handen in elkaar om van Toeren in de Moeren een onvergetelijke sportieve dag te maken voor zo'n 3.000 sportievelingen. Vragen? Neem contact op met je streekpuntsecretariaat:

- **Secretariaat Brugge,**
Oude Burg 23, 8000 Brugge,
050 44 03 81,
brugge@okra.be
- **Secretariaat Ieper,**
A. Vandenpeereboomplein 55,
8900 Ieper, 056 52 63 40,
ieper@okra.be
- **Secretariaat Kortrijk,**
Beneluxpark 22, 8500 Kortrijk,
056 52 63 53, kortrijk@okra.be
- **Secretariaat Oostende,**
Ieperstraat 12, 8400 Oostende,
059 55 26 90, oostende@okra.be
- **Secretariaat Roeselare-Tielt,**
Beversesteenweg 35, 8800 Roeselare,
051 26 53 07, roeselare@okra.be
Oude Stationsstraat 12, 8700 Tielt,
051 26 53 07, tielt@okra.be



40 JAAR **HERMAN & VANDAMME** 1983 - 2023



CREATOR OF (GROUP)TRAVEL, INCOMING,
EVENTS, PEOPLE TRANSPORT



Bekijk online
onze nieuwe
brochure!

Bruggestraat 517/519 - 8930 Menen
0032 (0)56 41 11 11 - info@hervan.be

www.hervan.be

VAYAMUNDO
DICHTBIJ
VAKANTIES
ZONDER ZORGEN

De leukste
wandel- en fietsvakanties
beleef je hier!

VAYAMUNDO HOUFFALIZE & OOSTENDE
WWW.VAYAMUNDO.EU
078 156 100

vayamundo
holiday clubs

Familiehulp, jouw partner voor zorg en ondersteuning

Bekijk ons aanbod op www.familiehulp.be

Ben je jong of een dagje ouder, alleenstaand of heb je een gezin? Ben je mantelzorger of heb je zelf een zorgbehoefte? We zijn er voor jou. Familiehulp is altijd in de buurt met een aanbod op jouw maat.



Familiehulp
we zijn er voor jou

Zuid-West-Vlaanderen
Beneluxpark 31, 8500 Kortrijk
056 23 37 70
zuidwestvlaanderen@familiehulp.be

Midden-West-Vlaanderen
H. Horriestraat 33A - 8800 Roeselare
051 24 88 03
middenwestvlaanderen@familiehulp.be

Noord-West-Vlaanderen
Nieuwstraat 4, 8000 Brugge
050 33 14 55
noordwestvlaanderen@familiehulp.be

Westhoek en Polders
Business Park,
Ter Waarde 69, 8900 Ieper
057 20 21 78

Kantorencomplex Tourmalet,
Torhoutsebaan 1, 8470 Gistel
057 20 21 78
westhoekpolders@familiehulp.be



insuliso
Insulating coating

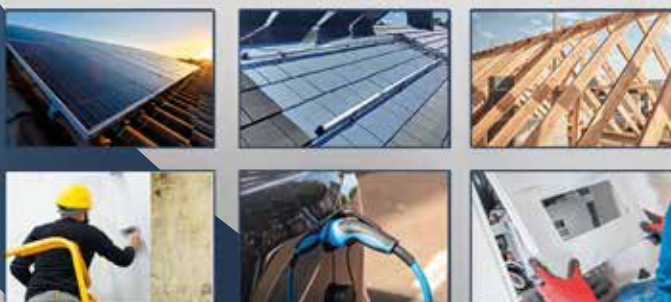


**fris in de zomer
warm in de winter!**



PROENERGY

AEG KSTAR eCACTUS



Bel ons vandaag nog voor vrijblijvend advies

Brugsesteenweg 346, BE-8800 Roeselare | +32 (0) 51 67 04 28

Nijverheidstraat 7, BE-8730 Beernem | +32 (0) 50 95 04 28

www.insuliso.be

www.pro-adenergy.eu

www.trustsolar.be

Inspiratiereis Lourdes

van 16 of 18 mei tot 24 mei 2023

Samen tijd maken voor ontspanning en zelf tot rust komen? Dat kan tijdens de OKRA-inspiratiereis naar Lourdes. Geen klassieke bedevaart maar een cocktail van inspiratie, cultuur, toerisme en sport.



Basisprogramma

Tijdens deze inspiratiereis ben je goed omringd door de OKRA-begeleiders die garant staan voor een puike organisatie en prima begeleiding zowel onderweg als in je hotel en tijdens elke activiteit. Je verblijft in Lourdes in verzorgde driesterrenhotels met een familiaal karakter. De gekozen reisformule bepaalt de deelnameprijs:

- Met de **TGV** vertrek je in Tourcoing op donderdag 18 mei (georganiseerd autocarvervoer vanuit West-Vlaanderen, minimaal 10 personen per opstapplaats). Deelnameprijs: 870 euro per persoon; toeslag voor singlekamer: 164 euro.
- Ga je liever met de **autocar**? In dat geval vertrek je al op dinsdag 16 mei met onderweg verschillende haltes en bezoeken in onder andere Langres en Rocamadour. Deelnameprijs: 1.370 euro per persoon; toeslag voor singlekamer: 258 euro.
- Of reis je met **eigen wagen** en verblijf je van 18 tot 24 mei in Lourdes dan betaal je 555 euro per persoon; toeslag voor singlekamer: 164 euro.

Keuzeprogramma

In Lourdes kan je kiezen uit een brede waaier aan activiteiten.

Na inschrijving voor het basisprogramma ontvang je voor het vertrek alle gedetailleerde info over elke activiteit.

Inspiratie

Er zijn prachtige vieringen uitgewerkt waar samen zingen, stil worden, danken en bidden voor die unieke OKRA-verbondenheid zorgen. Een geloofsgesprek, een stiltewandeling naar de schaapsstal waar het allemaal begon voor Bernadette, een boeiende film over haar leven ... inspiratie kent vele vormen tijdens deze vakantie!

En uiteraard ontbreekt ook het klassieke aanbod niet, met een internationale viering en de 'kaarsjes'-processies waar de aanwezigheid van bedevaarders van over de hele wereld voor een bijzondere sfeer zorgt.

Sport

Rustig wandelen in en rond Lourdes, de uithoeken van het heiligdom verkennen, een wandeling door het bos of naar het meer van Lourdes, of vanop de Pic du Jer genieten van het uitzicht over de stad. Stuk voor stuk interessante activiteiten (die gratis zijn).

Voor de dagwandelingen (14 tot 20 km door het berglandschap rond Lourdes) zijn stevige wandelschoenen en een goeie conditie vereist! Extra kostprijs = gebruik van openbaar vervoer, ter plaatse te betalen. OF Met de (koers)fiets enkele legendarische tourcols beklimmen (onder andere Tourmalet, Soulor, Aubisque, Hautacam ...). Met gespecialiseerd vervoer brengen we jouw racefiets

tot in Lourdes. Je neemt vooraf deel aan een aantal trainingsritten om je voor te bereiden en na te gaan of je de uitdaging aankunt!

Het gespecialiseerd vervoer is extra te betalen. Prijs te bevragen in je streekpuntsecretariaat.

Toerisme

Met de bus op ontdekking gaan, een halve of een hele dag? Ook dat is mogelijk! Je kent ongetwijfeld de Cirque de Gavarnie en de Pont d'Espagne, maar er worden ook nieuwe bestemmingen voorbereid.

Rust in Lourdes

Een stadszoektocht om alleen of met enkele vrienden te maken, een museumbezoek, het kasteel van Lourdes, een wandeling in de voetsporen van Bernadette. Of gewoon samen op een terrasje genieten van mekaars aanwezigheid. Lourdes beleven is vooral thuiskomen, een plaats waar je je verhaal kwijt kunt en nieuwe mensen kunt ontmoeten! 



maart



De lustige weduwe

Operette van Franz Lehár door Koninklijk Kortrijks Lyrisch Toneel

Met o.a. Ann De Winter, Stefaan Vandenbroucke, Daniel Vanquickenberghe, Frederik Arie, Rik Deketele, Bart Catteeuw, Dominique Strobbe, Simon Allosserie en Thijs Verhaeghe.

19 maart 2023

om 14.45 uur in de Stadsschouwburg, Schouwburgplein 14, Kortrijk

Prijs: 25 euro, OKRA-leden betalen 22 euro.

Vooraf inschrijven bij je trefpunt of via je secretariaat.

april



De Bourgondiërs

Vertelvoorstelling met Bart Van Loo i.s.m. De Spil Roeselare

“Waar komen we vandaan?” Om die vraag te beantwoorden, doorkruist Bart Van Loo de middeleeuwen. Hij neemt ons op sleeptouw langs brandstapels en banketten, de pest en riddertoernooien, Jeanne d'Arc en Filips de Goede. Een historische rollercoaster die eindigt bij het ontstaan van de Lage Landen. Verwacht je aan humor en spanning, anekdotiek en inzichten, kortom een wervelende brok cultuurgeschiedenis.

8 april 2023 om 20 uur in De Spil, Hippoliet Spilleboutdreef 1, Roeselare
Prijs: 19 euro, OKRA-leden betalen 16 euro.

Vooraf inschrijven via roeselare@okra.be of 051 26 53 07.

juni



Musical Rock of Ages

Swingende rockmusical

Rock of Ages is een swingende rockmusical die zich afspeelt in de jaren '80. Een musical waarin de ene rockhit na de andere aan bod komt. Denk maar aan nummers van Bon Jovi, Guns 'n Roses, Scorpions en nog vele andere.

1 juni 2023 om 14 uur in Kursaal Oostende.

Prijs: 69 euro, OKRA-leden betalen 42 euro.

Busvervoer aan 18 euro mogelijk (min. 10 personen per opstapplaats)

Vooraf inschrijven bij je trefpunt of je streekpunt.

CULTUURCLUB

Cultuurclub is een cultureel aanbod met exclusief ledenvoordeel voor OKRA vzw in samenwerking met onze partner Kursaal Oostende. Als lid van OKRA geniet je van 10% korting op alle voorstellingen en concerten die vermeld staan in onze brochure. Het zijn geselecteerde voorstellingen uit het ruime programma van Kursaal Oostende.

Cultuurclub wil jou als cultuurliefhebber een extra aanbod doen dat kleinschaliger is dan onze grote culturele evenementen. Voor elk wat wils dus!

Het aanbod bestaat uit 11 voorstellingen van klassiek over kleinkunst tot rock en pop met een financieel voordeel van 3,50 euro tot 6,50 euro per ticket. De voorstellingen vinden plaats tussen oktober '22 en juni '23.

Vraag de exclusieve folder aan via je streekpuntsecretariaat of bekijk hem op de website van OKRA.

CULTUURCLUB

AANBOD VOORJAAR 2023

BRUSSELS PHILHARMONIC & VLAAMS RADIOKOOR 19-02-2023 om 17 uur Twee jonge vrouwelijke pianisten verleggen de grenzen tussen Bach en beats. Ze combineren virtuositeit en de diepte van klassieke muziek met de sfeer van een popconcert. Elektronische klanken en live visuals maken dit hedendaags pianoconcert af. Een energieke show, enig in zijn soort. Ze zijn het internationaal gespreksonderwerp van het moment en waren te gast in Taiwan, Engeland, Portugal, Oostenrijk en toerden 5 weken door China en Hong Kong. Bach and beats, mis deze internationale hype niet! Ticketprijzen: 30 - 32 - 36 of 40 euro 10% OKRA-korting van 3 tot 4 euro/pp.	Beide (orkest en koor) werden opgericht door de Belgische openbare omroep (NIR) in de jaren 30. Samen brengen ze Joseph Haydn: Die Schöpfung-oratorium dat ons het Scheppingsverhaal brengt in drie delen. En Libretto: Gottfried van Swieten. Bart Van Reynghe dirigeert en Liesbeth Devos (Belgische sopraan), Peter Gijbels (Nederlands topmusicus) en André Morsch (Duitse bas-bariton) zijn de solisten. Allen hebben ze een internationale carrière. Ticketprijzen: 35 - 45 of 55 euro 10% OKRA-korting van 3,50 tot 5,50 euro/pp.
SYMPHONIEORKEST VLAANDEREN 19-03-2023 om 17 uur Dirigente, Kristina Poska leidt dit orkest sinds 2019. Solisten Peter Gijbels (NL) en Christianne Slotijn (NL, mezzosopraan), worden beiden internationale prijzen. Das Lied von der Erde van Gustav Mahler en muziek tussen de delen van Filip Rathé is wat je mag verwachten. Ticketprijzen: 35 - 45 - 55 euro 10% OKRA-korting van 3,50 tot 5,50 euro/pp.	QUEENZ OF PIANO 25-02-2023 om 20 uur ZA 25/02/23 QUEENZ OF PIANO Het bekendste duo

www.kursaalooostende.be/promo code: OKRA
 OF mail naar hallo@kursaalooostende.be

kursaal oostende

STREEKPUNT OOSTENDE – VEURNE – DIKSUIDE

6 februari 2023 om 14.15 uur in Diksmuide (5 euro; 4 euro voor OKRA-leden)

Film 'Licorice Pizza'

14 februari 2023 om 14 uur in Gistel (10 euro; 6 euro voor OKRA-leden)

Academievoordracht 'Oedeem, een weinig gekend, maar veel voorkomend probleem' door Nele Devoogdt (docent KULeuven)



11 maart 2023 om 14.30 uur in Tervuren (vertrek vanuit Oostende om 9.15 uur / vanuit Diksmuide om 10 uur)
Bezoek aan het Koninklijk Museum voor Midden-Afrika (55 euro met busvervoer + middagmaal + toegang + gids inbegrepen)

16 maart 2023 om 14 uur in De Panne (10 euro; 6 euro voor OKRA-leden)

Academievoordracht 'Angélique' door Leen Persijn



30 maart 2023 om 14 uur in de Godelieveabdij in Gistel (5 euro - vooraf inschrijven verplicht)
Gesprek 'Ouder worden, hoe kijk ik ertegenaan?' o.l.v. Luc Vandenabeele.

25 april 2023 om 14 uur in Middelkerke (15 euro; 10 euro voor OKRA-leden, koffie + taart inbegrepen)
Lenteconcert 'Chanson d'Amour' door Bart Verhelle en Dario Yserbyt

27 april 2023 om 14 uur in Kortemark (7 euro; 5 euro voor OKRA-leden, koffie + taart inbegrepen)
Dansinstuif met lijndansen en vrije dansen

STREEKPUNT IEPER

9 februari 2023 om 14.30 uur in P.Z.H. Hart, Ieper (10 euro; 6 euro voor OKRA-leden)

Academievoordracht 'Congo, een familie-geschiedenis'

door Bart Demyttenaere



9 maart 2023 om 14.30 uur in P.Z.H. Hart, Ieper (10 euro; 6 euro voor OKRA-leden)
Academievoordracht 'De Franse Westhoek, waar Vlamingen thuis zijn' door Philippe Despriet

Wandelen in het streekpunt

21 maart 2023 IEPEL OLV

Familiekring, Crescendostraat 19
Jean-Luc Wydhooze, 057 20 58 85,
jean.luc.wydhooze@telenet.be

STREEKPUNT KORTRIJK

9 februari 2023 om 14 uur in CM Beneluxpark, Kortrijk (10 euro; 6 euro voor OKRA-leden)
Infosessie 'De Goedkoopste Energiefactuur' door SeniorNet Vlaanderen

14 februari 2023 om 14.30 uur in OC d'Ileffe, Deerlijk (10 euro; 6 euro voor OKRA-leden)

Academievoordracht 'Congo, een familiegeschiedenis'

door Bart Demyttenaere



14 maart 2023 om 14.30 uur in buurthuis De Statie, Deerlijk (10 euro; 6 euro voor OKRA-leden)

Academievoordracht 'Watertekort in Vlaanderen' door Marijke Huysmans

Wandelen in het streekpunt

24 februari 2023 SINT-LODEWIJK

Buurthuis, Pladijsstraat 278
Paul Demeyere, 0474 35 11 08,
paul.demeyere@gmail.com

24 april 2023 DEERLIJK

D'Ileffe, Hoogstraat 122
Eric Bossuyt, 0494 67 66 25,
eric.jeanette@skynet.be

8 mei 2023 SINT-DENIJS

OC Ter Strete, Rodewilgenstraat 6
Marc Vandendriessche,
marcvandendriessche740@gmail.com

15 mei 2023 HEULE WATERMOLEN

OC Molenheem, Izegemstraat 205
Machteld Van der Schueren, 0475 74 22 21,
machteld.vds@hotmail.com

STREEKPUNT BRUGGE

21 maart 2023 om 09.30 uur in Zaal Wara, Beekstraat 4, Oostkamp
Poëziewandeling
Tijdens een wandeling van ±5 km verkennen we een verborgen natuurplek met verschillende poëtische stops waarbij natuurgedichten voorgedragen worden. Info en inschrijven: brugge@okra.be of 050 44 03 86

24 maart 2023 in Hof van Watervliet, Oude Burg 27, Brugge
Crea-doe-dag (voorm, nam of hele dag)
Keuze uit verschillende workshops zoals fotoborduren, plexi-juwelen maken, porselein beschilderen ...
Info en inschrijven: brugge@okra.be of 050 44 03 86

Wandelen in het streekpunt

23 februari 2023

BRUGGE-CENTRUM

Romerozaal, Venkelstraat 6, Brugge
brugge@okra.be, 050 44 03 86

21 april 2023 RUDDERVOORDE

Gemeenschapshuis Ridfort, Sportstraat 2, Ruddervoorde
brugge@okra.be, 050 44 03 86

16 mei 2023

ZEDELGEM DORP

LDC De Braambeier, Loppemsestraat 14a, Zedelgem
050 44 03 89, brugge@okra.be

STREEKPUNT ROESELARE-TIELT

30 maart 2023

Achter de schermen van 'De Munt'

Culturele uitstap met de trein (vanuit Roeselare of Tielt) naar het federale operahuis in de hoofdstad van Europa.
roeselare@okra.be of tielt@okra.be

18 april 2023

Krottegem, verrassend en apart

Begeleide namiddagwandeling (± 5 kilometer) doorheen Krottegem (buurt in Roeselare) met focus op vernieuwing van de buurt, de kop van de vaart en straat art. roeselare@okra.be of tielt@okra.be

Dansival

28 februari 2023

GC Den Ommeganck, Ridder Janlaan 3, Dadizele vanaf 14 u
roeselare@okra.be of tielt@okra.be



Fietsen

4 mei 2023

Clusterfietsshapping clusters Althoope R1, Rondom Roeselare R3 en Tielts Ommeland T1 in samenwerking met enkele trefpunten uit deze clusters.

25 mei 2023

Clusterfietsshapping cluster Mandel-Leie T2 in samenwerking met enkele trefpunten uit deze cluster.
Meer info: roeselare@okra.be en tielt@okra.be

Wandelen in het streekpunt

9 februari **DADIZELE**

GC Den Ommeganck, Ridder Janlaan 3
Henriette Vanryckeghem, 0473 86 17 43,
h.vanryckeghem@skynet.be

21 februari **OOIGEM**

OC Leieland, Guido Gezellestraat 55
Jean-Marie De Coninck, 0496 02 38 99,
jean-marie.de.coninck@hotmail.com

13 maart **ARDOOIE**

Albertzaal, Koning Albertstraat 6
Descheemaker Erik – Vandenberghe
Rosa, 051 74 63 45,
eric.descheemaker@telenet.be

15 maart **MEULEBEKE**

De Miere, Kapellestraat 117,
8760 Meulebeke
Eric Neirinck, 0468 54 08 31,
eric.neirinck@outlook.be

12 april **GITS**

Hoeve Ter Kerst, Ter Kerst 1
Ludo Chys, 0474 90 05 25,
ludo.chys@gmail.com

17 april **OOSTROZEBEKE**

OC Mandelroos, Gemeenteplein 11
Dirk De Keyzer, 056 66 67 46
of 0478 47 34 42

3 mei **OEKENE**

PC De Regenboog, St.
Eloiswinkelsestraat 59
Gilbert Laruywe, 051 21 06 27,
gilbert.laruywe@outlook.com

9 mei **EGEM (PITTEM)**

CC Buurthuis, Marelstraat
Georges De Bels, 051 46 73 19,
georgesdebels@hotmail.com



PROVINCIALE DAGTOCHTEN (20 KM)

Vertrek om 10 uur met middagstop (picknick mee te brengen)

23 februari 2023 OOSTENDE Vertrek aan NMBS-station Oostende

21 maart 2023 IEPER Vertrek aan zaal Familiekroing

18 april 2023 KOOIGEM Vertrek aan de kerk

10 mei 2023 LOKEREN vertrek om 11 uur aan de Molsbroeken (met trein naar Lokeren)

16 mei 2023 MERKEM vertrek aan OC Stationshuis