



BESTE LEZER

Iets nieuws beginnen is vaak ook afscheid nemen van het oude.

Het eerste seizoen van 2023 zit er bijna op. **Een periode waarin alles lichter lijkt, alles kleurrijker en vrolijker is, fris en nieuw en vol van kracht en inspiratie.** Hoe heb jij de lentekriebels beleefd? Ben je er alvast ingevlogen? De bloemetjes buitengezet? Nu is het tijd om volop te genieten van een zorgeloos **zomer**gevoel. Dat gevoel waar je door de dagen lijkt te zweven en het er allemaal niet toe doet. Dagen waarin alles licht is.

Als je elke dag dezelfde dingen doet, mis je de kans op onverwachte ontmoetingen en ontdekkingen en verlies je creativiteit om nieuwe ideeën te bedenken. Daag jezelf uit om eens **iets nieuws** te doen of in ieder geval iets op een andere manier te doen. Misschien vind je inspiratie in deze katern!

Fijne zomer!
Jan en Ria

Ria Timmermans,
voorzitster streekpunten Hageland
en Dijle & Demer

Jan Rolies,
voorzitter streekpunten Brussel,
Halle en Vilvoorde



September petanquemaand.
In Herne kennen ze er wat van!

Inhoud

- 2 65 jaar: FEEST!
- 4 Wandel en fiets mee in onze mooie provincie
- 6 Zomerzoektocht Heverlee - Ter Bank
- 7 Cultuur. Mag het ietsje meer zijn?
- 8 Kennismakingsrit motorclub





65 jaar: FEEST!

In 2023 vieren de streekpunten Hageland en Dijle & Demer, tot vorig jaar gekend als regio OKRA Oost-Brabant, hun 65^{ste} verjaardag en dat kunnen we natuurlijk niet zomaar laten passeren! We vieren onze verjaardag graag samen met jou, alle OKRA-leden en gewoon iedereen die graag feest: hoe meer OKRA-vrienden, hoe meer vreugde!

Bekijk hier welke leuke activiteiten er op de planning staan in ons feestjaar. Iedereen is welkom en kan gratis deelnemen aan de activiteiten, mits inschrijving bij sommige activiteiten. Je kan in ieder geval overal genieten van de OKRA-sfeer met een streepje muziek, een drankje en een lekkere hap of 'Happy Stones' komen schilderen. Deze kleurrijke steentjes beschilder je zelf met een leuke tekening of een boodschap en kan je daarna verstoppert in de natuur.

Meer info en inschrijven? Je vindt alle info en de volledige programma's van onze feestjes terug op www.okra.be/65jaaroostbrabant. Je kan ons ook steeds bereiken via oostbrabant@okra.be of 016 61 74 70. Hopelijk zien we je daar, wij hebben alvast heel veel zin in om samen met jullie te vieren!



Kiezegem

- 13 juli 2023 van 10 tot 19 uur
- Kerkstraat 10, 3391 Meensel-Kiezegem

Op donderdag 13 juli 2023 mogen we op Kiezegem Kermis onze 65^{ste} verjaardag vieren met een hele dag vol OKRA activiteiten!

Er worden verschillende **wandelingen** voorzien, tijdens sommige wandelingen kan je onder andere in de kerk de 'cinemastoelen' bewonderen, geeft kunstenaar Luc De Blick uitleg aan het monument van Eddy Merckx of leer je meer over het oorlogsverleden van Meensel-Kiezegem in het OCMK. Zowel in de voor- als namiddag vindt er een **fietstocht** plaats. Overdag kan je buiten ook genieten van een **middeleeuws toernooi en roofvogelshow!**

Je stembanden en dansbenen zullen trouwens ook niet blijven stilstaan! We organiseren een **zangmoment** in de spiegel tent en er zal veel gedanst worden. Dansgroep Kmove laat hun jeugdig danstalent zien, maar je kan ook het beste van jezelf geven op de **dansinstuif** die we afsluiten met het ludieke **prijdsdansen**: swing, slow... samen met je partner op de dansvloer en bemachtig een van de prijsjes! We sluiten de dag af met een **optreden van Michel Mertens**.

Doorheen de dag zorgt Lucien voor een streepje muziek en kan je genieten van de gezelligheid.

Heb je er na deze OKRA-dag nog niet genoeg van? Dan kan je 's avonds ook nog blijven hangen op de bingo of Fiesta Latina van Kiezegem Kermis.



Baal

- 2 augustus 2023 van 14 tot 18 uur
- Baalsebaan 289, 3128 Baal

Op woensdag 2 augustus 2023 feesten we verder op Baal Beach, een unieke locatie die ongetwijfeld voor veel plezier zal zorgen! De terreinen van Baal Beach zijn met een dikke laag zand bedekt: supergezellig voor jong en oud, maar niet vlot toegankelijk voor wie moeilijk te been is. Het spreekt voor zich dat dit een leuke locatie is om ook met kleinkinderen te bezoeken. Blote voeten zijn aanbevolen!

Er zullen heel wat sportactiviteiten doorgaan op het zand, zoals **badminton, netbal of een initiatie drumfit**: een leuke vorm van beweging met behulp van drumstokken en een zitbal. Je zal er ook **Kubb** kunnen spelen.

Je samen met de kleinkinderen amuseren, doe je tijdens onze **korte, ludieke wandeling met kleine zoektocht**. Voor de kinderen worden er enkele leuke schatten voorzien! Verder kunnen ze volop **ravotten in het zand**, op de **springkastelen** of zich laten omtoveren dankzij de **grime**! Een animator helpt hen dan weer op weg om **reuze zeepbellen** te blazen.

Verder kan je natuurlijk ook gewoon genieten van de **gezelligheid in de strandbar** met muziek uit de jaren 60 en 70 op de achtergrond, verzorgd door Frans. Met ons momentje van **samenzang** sluiten we de dag af.

Na ons feestje kan je nog blijven nagenieten met een drankje op Baal Beach!



Vlierbeek

- 8 september 2023 van 10 tot 17 uur
- Abdij van Vlierbeek, Vlierbeeklaan, 3010 Kessel-Lo

Op 8 september 2023 feest OKRA voor de start van de Vlierbeekse Feesten van de Chiro aan de abdij van Vlierbeek.

Ook hier staat zowel een wandeling als fietstocht op het programma. Natuurpunt verzorgt een **geleide wandeling** in het Provinciaal Domein of je kan samen met Jos **op de fiets de streek rond de abdij verkennen**. Cultuur zal ook niet ontbreken dankzij een **geleid bezoek aan de abdijsite**. Of je kan je wagen aan het **lijndansen**, onder leiding van de dansgroep.

Niet te vergeten is natuurlijk de strijd om de titel van **'OKRA Universalis'**! Een spel waarin je met een groepje van twee tot drie personen van jouw trefpunt meedoet aan verschillende denk- en doe-opdrachten om zo hopelijk als laatste over te blijven. Een hele hoop leuke en ludieke opdrachten die iedereen kan, maar zijn jullie ook de beste? Schrijf jouw ploegje in, breng je luidste supporters mee en kom het zelf ontdekken!

Doorheen de dag zorgt **DJ Eddy** voor de sfeer met een streepje muziek en kan je deelnemen aan de volksspelen.

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**

1 juni: Pellenberg

Start: Sint-Pieterskerk
Kerkplein 1

6 juli: Sint-Pieters-Rode

Start: Kasteel van Horst
Horststraat 28

3 augustus: Rotselaar

Start: Woonzorgcentrum De
Wyngaert
Dijlestraat 48

7 september: Blanden

Start: Parking Onthaalpoort De
Torenvalk
Naamsesteenweg 72

5 oktober: Schaffen

Start: Ontmoetingscentrum Scafnis
Sint-Hubertusplein 60b

Dagwandelingen

**± 20 km, elke tweede, derde en vierde donderdag van de maand.
Vertrek om 10 u, eigen picknick te voorzien.**

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

8 juni 2023:

Gerhagen-Tessenderlo

15 juni 2023: Werchter – Betekom

22 juni 2023: Bierbeek

13 juli 2023: Kiezegem

20 juli 2023: Rotselaar

27 juli 2023: Melkwezer

10 augustus 2023:

Tervuren – Duisburg

17 augustus 2023:

Basse-Wavre – Sint-Joris-Weert

24 augustus 2023: Eksel

14 september 2023: Pellenberg

21 september 2023: Voeren

28 september 2023: Hoegaarden



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 rvbelle@gmail.com of brussel@okra.be 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.

8 juni 2023

Tervuren – Moorsel, Vossem, park van Tervuren (± 15 km)

Vertrekpunt: eindstation van tram 44 nabij Afrikamuseum om 10 uur.

3 augustus 2023

Floordambos (± 15 km)

Vertrekpunt: treinstation Vilvoorde om 10 uur.

21 september 2023

Merchtem – Peizegem – Opwijk (± 15 km)

Vertrekpunt: treinstation Merchtem om 10 uur.

12 oktober 2023

Wenduine via de zeedijk, duinpaden en duinbossen (± 15 km)

Terugkeer naar Oostende met de tram.

Vertrekpunt: treinstation Brussel Zuid rond 9 uur (wijziging uur mogelijk).



Fietsaanbod

Er wordt ook heel wat gefietst in Vlaams-Brabant! Naast de fiets-tochten die jouw trefpunt organiseert kan je aansluiten bij de fietstochten van de doortrappers. Vertrek is telkens om 13.30 uur (samenkomst om 13 uur) voor een fietstocht van ongeveer 35 kilometer.

Heb je interesse? Geef dan jouw gegevens door via oostbrabant@okra.be of 016 61 74 70

Dinsdag 6 juni 2023:
Sint-Pieters-Rode

Dinsdag 27 juni 2023:
dagtrip in Messelbroek

Donderdag 13 juli 2023:
dagtrip in Kiezegem

Dinsdag 18 juli 2023:
Moorsel

Dinsdag 8 augustus 2023:
Bekkevoort

Dinsdag 29 augustus 2023:
Bunsbeek

Dinsdag 12 september 2023:
Winksele-Delle

Woensdag 27 september 2023:
Ninde-Tremelo



Petanquetornooien in streekpunt Halle en Vilvoorde

Zowel plaatselijke petanqueclubs als gelegenheidspetanquers in plaatselijke trefpunten kunnen met één of meerdere tripletten inschrijven.

Herne: maandag 28 augustus 2023

Parochiaal centrum – Lindestraat 15, 1540 Herne

Melsbroek: woensdag 13 september 2023

Parochiezaal – Vanheylenstraat 27, 1820 Melsbroek

Geïnteresseerden kunnen inschrijven via brussel@okra.be of 02/244 28 91



Zomerzoektocht Heverlee – Ter Bank

Tijdens de zomer kan je in onze provincie met een nieuwe wandelzoektocht op stap.

Dit jaar verkennen we Ter Bank, een gehucht van Heverlee. Je kan er individueel of met je trefpunt een zomerse uitstap van maken en de omgeving verkennen. Het concept: een parcours van ongeveer 5 kilometer met een 30-tal vragen en 12 foto's die je onderweg moet zoeken.

Praktisch:

De zoektocht loopt van 1 juli tot 30 september 2023. Brochures kosten 3 euro (graag gepast geld voorzien) en kan je verkrijgen bij:

- **Café Tabor**, Tervuursesteenweg 301, 3001 Oud-Heverlee.
Open Alle dagen van 10 tot 22 uur, woensdag gesloten. Verlof Momenteel nog niet geweten.
- **Goed apotheek**, St-Jansbergsesteenweg 11, 3001 Heverlee.
Hier kan je terecht op woensdagen en tijdens de verlofperiode van café Tabor. Uitzonderlijk gesloten op woensdag 19 juli 2023.

De zoektocht start aan parochiezaal 'Terbank', Tervuursesteenweg 255, zo'n 180 meter van Café Tabor.

Het ingevulde antwoordformulier kan je tot en met 30 september 2023 afgeven in café Tabor of sturen opsturen naar OKRA, Platte Lostraat 541, 3010 Kessel-Lo.

Deelnemen is belangrijker dan winnen, maar er zijn wel enkele leuke prijzen te winnen.



BEN JIJ YOUNG?

**Ben jij sociaal en ben je het liefst onder de mensen?
Wil je graag een bijverdienste?**

Dan is de rol van merkambassadeur bij **Young Perfect** jou op het lijf geschreven!

Voor meer info mail: werving@youngperfect.be

ACTIE:
de eerste 300 startende merkambassadeurs krijgen hun OKRA lidgeld terugbetaald!*

*voorwaarden kunnen opgevraagd worden bij Young Perfect

 **Young Perfect**
Van Food Naar Fabulous

Mag het ietsje meer zijn?

Juni

Vrijdag 16 juni 2023

Bezoek aan begraafplaats van Laken en atelier Ernst Salu

VOLZET

Juli

Vrijdag 21 juli 2023

Bezoek aan Koninklijk Museum voor Schone Kunsten Antwerpen

VOLZET

Augustus

Vrijdag 18 augustus 2023

Bezoek aan Van Buuren museum, Ukkel
14 uur

OKRA-leden: 14 euro (of 4 euro met museumpas), niet-leden: 19 euro (of 9 euro met museumpas)



September

Vrijdag 15 september 2023

Bezoek aan Mu.Zee, Museum voor moderne en hedendaagse kunst Oostende

VOLZET

Inschrijven via
okracultuurinbrussel@gmail.com.

De inschrijving is pas definitief na overschrijving op rekeningnummer BE25 0689 3028 4082 van OKRA Cultuur.

Meer informatie via brussel@okra.be.

NIEUW!

OKRA@decinema

Iemands liefdesverhaal meebeleven vanop de eerste rij, je vastklampenaan de leuning van je stoel wanneer het even te spannend wordt of tranen van het lachen.

Je kan het vanaf nu allemaal beleven bij OKRA.

Maandelijks kan je in **Kinepolis Brussel** genieten van een namiddagvoorstelling met achteraf koffie en een zoetheid om nog even gezellig na te praten.

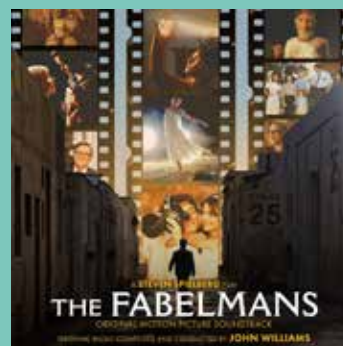
Ook in **CC De Kruisboog in Tienen** biedt OKRA Neerlinter van september tot maart maandelijks een filmvoorstelling aan.

Dinsdag 13 juni 2023

The Fabelmans

Kinepolis Brussel – 14 uur – zaal 10

The Fabelmans, van Steven Spielberg, is een diep persoonlijk portret over jonge Sammy Fabelmans, die opgroeit in het Arizona van na de Tweede Wereldoorlog. Sammy Fabelman (Gabriel LaBelle) ontdekt op jonge leeftijd zijn passie voor film, tot grote vreugde van zijn creatieve moeder, Mitzi. Op zijn 16^{de} ontdekt Sammy een hartverscheurende waarheid over zijn moeder die de familiedynamiek voorgoed verandert.



Ticketprijs: OKRA-leden: 8 euro, niet-leden: 10,45 euro (inclusief koffie en zoetheid na de film)

Inschrijven via okracinema@gmail.com of via Karine 0473 64 56 95.

De inschrijving is pas definitief na overschrijving op rekeningnummer BE25 0689 3028 4082 van OKRA Cultuur. Meer informatie via brussel@okra.be.

Momenteel wordt er nog volop werk gemaakt van de **najaarsprogrammatie**.

Houd zeker onze website in het oog voor het najaarsprogramma of stuur een mailtje naar okra@brussel.be om het programma van Kinepolis Brussel te ontvangen of een mailtje naar oostbrabant@okra.be om het programma te ontvangen van OKRA Neerlinter.



Kennismakingsrit motorclub

Op zondag 23 april 2023 werd er voor het eerst een OKRA-motorrit vanuit Vlaams-Brabant georganiseerd. Enkele enthousiastelingen kwamen enkele keren samen en bereidden een mooie route van ongeveer 225 kilometer voor.

Ondanks de slechte weersvoorspellingen, vertrokken er in Kessel-Lo toch 23 motorrijders onder een stralende zon richting Dinant. Vanuit verschillende hoeken van de provincie reden deelnemers mee, maar we mochten ook de collega's van de LOM (Limburgse OKRA motorclub) en de BOK'ers (Bikers OKRA Kempen) verwachten. Ook zij wilden deze opstart niet missen en staken graag een handje toe waar nodig.

Na een laatste stop in Hoegaarden vielen er hier en daar enkele druppels, maar gelukkig kon er droog afgesloten worden in café De Curve in Kessel-Lo om er bij een drankje nog even na te praten.

Deze kennismakingsrit is misschien wel het begin van een vaste OKRA-motorwerking in Vlaams-Brabant! Achteraf polsten verschillende motorrijders alvast naar de volgende rit: aan enthousiasme geen gebrek! Hopelijk kunnen we de volgende rit snel laten doorgaan in onze provincie en zo regelmatig samen genieten van het motorrijden.



Heb je zelf interesse in de OKRA-motorwerking? Geef ons dan zeker je contactgegevens door via mc.okra.ob@gmail.com of 016 61 74 70 zodat we je op de hoogte kunnen houden van komende ritten en activiteiten.

Heb je ook zin om volgende activiteiten mee voor te bereiden of te ondersteunen bij een volgende rit? Dan horen we het graag! Wie graag eerst kennis maakt met de werking en de vrijwilligers, is meer dan welkom op een volgende vergadering.



Bijschrift nog te plaatsen

Inhoud

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)

Wandelen en
mountainbiken met
OKRA

Lekkerbekkentocht
Zeeland

Wandelzoektocht

Fietsgordels

Najaarsconcert

Out of the box

sport

Wandelen en mountainbiken met OKRA

OKRA HIKERS

13 juni 2023

WESTMALLE

start om 9.30 uur

31 augustus 2023

OLV OLEN

start om 9.30 uur

19 september 2023

HOUTHAIEN-HELCHTEREN

start om 9.30 uur

26 oktober 2023

STRIJBEEK (NEDERLAND)

start om 9.30 uur

21 november 2023

DE SAHARA, LOMMEL

start om 9.30 uur

Meer informatie over vertrekplaatsen:
tom.langmans@okra.be
of bel 014/40.33.50

Voor Mechelen en Antwerpen zijn we nog op zoek naar wandelguides 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



MOUNTAINBIKEN

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

27 juni 2023 – TREMELO – Om 10 uur

25 juli 2023 – DESSEL – Om 10 uur

29 augustus 2023 – EERSEL – Om 10 uur

26 september 2023 – GEEL – Om 10 uur

24 oktober 2023 – BETEKOM – Om 10 uur

28 november – OLEN – Om 10 uur

Meer informatie over vertrekplaatsen:
tom.langmans@okra.be of bel 014/40.33.50
Inschrijven en info: tom.langmans@okra.be

Andere sportieve events

1 juni 2023	Sportfeest Arendonk
8 juni 2023	Fietstreffen Zittaart
8 juni 2023	Wandeldag Gierle
15 juni 2023	Wandeldag Olen
20 juni 2023	Sportfeest Tielen
1 augustus 2023	Fietstreffen Tielen
31 augustus 2023	Fietstreffen Olen
5 oktober 2023	Wandeldag Tielen

Info: tom.langmans@okra.be





Lekkerbekkentocht Zeeland

van 4 tot 29 september 2023

Voor de trefpuntleden van de streekpunten Antwerpen-Noord & Voorkempen, Groot-Antwerpen en Rupel/Klein-Brabant.

“Zeeland. Ongenadig mooi. Een walhalla voor watersporters en natuurliefhebbers. Maar ook voor zonliefhebbers. Of Bourgondiërs. Hier heb je alles. Laat de monumentale pracht van de Zeeuwse steden je doen verwonderen. De unieke winkels je doen verbazen. Proef de zilte zaligheden op je bord. Geniet van lokale dranken. Snuif de geur van de zee in je op en kom tot rust. Waar heb je zin in?”

Dit moeten ze ons, senioren, geen twee keer zeggen. Na vele jaren keren we terug naar Zeeland, om er te genieten van al deze opgesomde verlokkingen!



De autobus haalt je 's morgens op in je trefpunt, vanaf tien inschrijvingen. In 'Ons Dorpshuis' in Kruieningen houden we een ochtend-stop met een tasje koffie of thee en de bekende Zeeuwse koek, de 'Bolus'.

Daarna maken we een gezellige rondrit met de bus door de 'zak van Beveland', een gebied met waardevolle natuur- en landschapselementen als bloemdijken, welen, grenslinden, krekens, vliedbergen en kleine dorpen. De overheid heeft daarom in 1994 de Zak van Zuid-Beveland aangewezen als Waardevol Cultuurlandschap en vervolgens in 2005 als onderdeel van Nationaal Landschap Zuidwest-Zeeland.

Om 12 uur worden we verwacht in het restaurant in Nieuwdorp, en genieten we van soep als voorgerecht en uiteraard van, de bij ons wereldberoemde,

Zeeuwse mosselen (alternatief voor mosselen is schnitzel). Smullen maar!



Wij zetten onze lekkerbekkentocht verder naar Boonman's Wijnmakerij in Lewedorp. We krijgen er uitleg over de bessenteelt en het wijn maken. Daarna bezichtigen we de wijnmakerij, en genieten van een glas wijn of bessensap. Tot slot is er mogelijkheid tot het kopen van de ambachtelijk gemaakte zwarte bessen-producten in de winkel.

We sluiten af in Middelburg, waar de OKRA-gids (voor wie wil) je meeneemt op een leerrijke wandeling van drie-

kwartier. Daarna genieten we op het terras nog van een lekker drankje. Om half zes vertrekken we terug huiswaarts.

De lekkerbekkentocht wordt georganiseerd in september 2023 voor de streekpunten Rupel/Klein-Brabant, Groot-Antwerpen en Antwerpen-Noord & Voorkempen. Je schrijft in via je trefpunt in de maanden mei en/of juni (12 juli 2023 is de laatste dag dat trefpunten kunnen inschrijven).

De deelnameprijs, ochtendkoffie met koek, busvervoer, middagmaal soep en hoofdgerecht en bezoek mét proevertje aan Boonman's wijnmakerij is 60 euro, niet-leden betalen 72 euro.



LAAT DE MONUMENTALE PRACHT
VAN DE ZEEUWSE STEDEN JE
DOEN VERWONDEREN



Wandelzoektocht: om en rond het museum van schone kunsten

Geniet ook dit jaar van onze OKRA-wandelzoektocht in koekenstad Antwerpen. Alleen of in groep, je kiest je eigen tempo en je kan de zoektocht zelfs spreiden over meerdere dagen. Je start vanuit de Nationalestraat en we trekken naar het Zuid, een wijk vol geschiedenis, kunst en cultuur.

Sinds de jaren 90 is de wijk het Zuid in Antwerpen 'the place to be' voor kunstliefhebbers, hippe vogels en levensgenieters. De wijk straalt grandeur en rust uit door de brede lanen en fraaie gebouwen. Wie in kunst geïnteresseerd is, komt op het Zuid aan zijn trekken in een van de drie musea of in de vele kunstgalerijen. Haar trendy karakter heeft de buurt te danken aan de chique designwinkels en conceptstores en aan de hippe bars en restaurants. Voor wie van een wandeling langs het water houdt, ligt de Schelde vlakbij. Redenen genoeg dus voor een bezoek aan het Zuid!

**ALLEEN OF IN GROEP, JE
KIEST JE EIGEN TEMPO EN
JE KAN DE ZOEKTOCHT
ZELFS SPREIDEN OVER
MEERDERE DAGEN.**

Wanneer?

Deelnemen kan vanaf maandag 12 juni 2023. Vrijdag 8 september 2023 sluiten we de zoektocht af. Daarna heb je nog één week de tijd om je formulier binnen te brengen op een van de drie OKRA-secretariaten, of op te sturen naar OKRA-secretariaat Antwerpen, Nationalestraat 111, 2000 Antwerpen.

30 winnaars ontvangen eind september een FNAC-bon ter waarde van 10 euro.

Prijs? 5 euro per boekje

Hoe te verkrijgen?

- Elke dinsdag- en donderdagvoormiddag (vanaf 12 juni tot 7 september 2023) van 9 tot 12 uur op het OKRA-secretariaat, Aalmoezenierstraat 14/16. Twee sluitingsweken: 10 tot 14 juli en 14 tot 18 augustus 2023.

- Tijdens de openingsuren van het onthaal van beweging.net, Nationalestraat 111, Antwerpen, van maandag tot donderdag tussen 8.30 en 14.30 uur. Drie sluitingsweken: 3 tot 14 juli en 14 tot 18 augustus 2023.
- Je kan ze ook bestellen via mail naar provincie-antwerpen@okra.be. We verzenden ze dan naar jou met aanrekening van verzendkosten.



Fietsgordels Antwerpen Noord, Voorkempen en Noorderkempen

Het succesconcept blijft hetzelfde: kom met je (trefpunt)fiets(groep) naar het vertrekpunt en maak een keuze uit minstens twee mooie routes. Of rijd er recht naar toe en terug, als je met je fietsgroep van verder komt...

Na je fietstocht kom je terug in het vertrekpunt voor een lekker drankje en een kom verse soep en kan je je meegebrachte picknick verorberen. Daarna kan je weer vertrekken voor een andere route, of huiswaarts fietsen. Telkens minstens twee afstanden van ca 25 en 50 km. Vertrek tussen 9 en 14 uur. Vooraf inschrijven is niet nodig.

FIETSGORDEL VOORKEMPEN

Wanneer

dinsdag 29 augustus 2023

Vertrek OKRA-lokaal,
Antwerpsesteenweg 34A, Broechem

Contact François Poel,
0485 92 42 07,
coiske03@gmail.com

FIETSGORDEL NOORDERKEMPEN

Wanneer

dinsdag 5 september 2023

Vertrek Den Ark PC,
Achter d'Hoven 63, Wuustwezel

Contact Martha Vochten,
0478 73 70 94,
martha.vochten2@gmail.com

FIETSGORDEL MERKSEM/NOORD-ANTWERPEN

Wanneer

dinsdag 4 juli 2023

Vertrek Lokaal Kwadeveldenstraat
ingang van de school Joma/Chiro,
Merksem

Contact Herman Viaene,
0496 50 85 31,
herman.viaene@edpnet.be

KOM MET JE (TREFPUNT)FIETS(GROEP) NAAR HET
VERTREK PUNT EN MAAK EEN KEUZE UIT MINSTENS TWEE
MOOIE ROUTES



Najaarsconcert Singel Antwerpen

In november organiseren we naar jaarlijkse gewoonte een concert in de Singel in Antwerpen. De Singel is met de tram bereikbaar vanuit het centrum van Antwerpen, vlakbij zijn er ook enkele grote parkings.

Vermoedelijk zal het een kleinkunstprogramma worden. Meer info in het volgende OKRA-magazine. De OKRA-trefpunten promoten het optreden in hun nieuwsbrief september, verzamelen de inschrijvingen tegen begin oktober en sturen ze rond 10 oktober door naar het provinciaal OKRA-secretariaat. Zij verdelen dan de kaarten onder hun leden.



Dat OKRA een popkoor heeft, hoeven we niet meer te vertellen. Het popkoor 4 ever Young zingt met een lach iedere maandag om de 14 dagen samen in Antwerpen. Zing jij graag samen en twijfel je of het iets voor jou zou zijn? KOM DAN NAAR ONZE OPEN REPETITIE! Op **2 oktober** zet het popkoor haar muzikale deuren open en verwelkomen we iedereen die interesse heeft in het popkoor met open armen.

Tot dan!



**4 EVER
YOUNG** Popkoor
voor vijftigplussers



Dienstencentrum Hof Ter Beke
Balansstraat 23/A,
2018 Antwerpen



annick.verhaeghe9@telenet.be



Musical A Christmas Carol

OKRA-academie cluster Mechelen
Zondag 17 december 2023

Genietend van de zomer denken we toch al aan de kersttijd, de gezelligste tijd van het jaar, met veel warme verhalen. Zo een verhaal is **A Christmas Carol** van Charles Dickens.

Wij gaan genieten van een Vlaamse musical die op dit verhaal gebaseerd is. Hedendaags, met respect voor het oorspronkelijke verhaal, de nodige humor en een vleugje romantiek. Stany Crets schreef een nieuw script, er komt nieuwe muziek en een volledig nieuw set design. Niemand minder dan Lucas Van den Eynde kruipt in de huid van de verbitterde vrek Ebenezer Scrooge.

Praktisch: zondag 17 december 2023 om 15 uur in Capitool Gent.
Opstapplaatsen:

- 13 uur: (grote gratis) parking Goede Herder, Mechelsesteenweg 331, SKW
- 13.20 uur: Rode Kruisplein Mechelen (of alternatief, daarvan word je tijdig verwittigd.)

Prijs: 75 euro voor zeer goede plaatsen in cat.2 + bus

Info en inschrijven voor 15 september 2023 (maar volzet = volzet!) alleen bij **Cecile Moris** tel. 0496 72 48 77 of e-mail

cecile.moris@telenet.be.

Betaal op **BE58 0682 0614 9679** op naam van OKRA de Goede Herder SKW.

'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 mogelijks eenmalig 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!

**MET EENMALIGE ACTIVITEITEN DE ACTIEVE KANTEN
VAN OKRA ONDER DE AANDACHT BRENGEN.**



BEN JIJ YOUNG?

**Ben jij sociaal en ben je het
liefst onder de mensen?
Wil je graag een bijverdienste?**

Dan is de rol van
merkambassadeur bij
Young Perfect jou op
het lijf geschreven!

Voor meer info mail:
werving@youngperfect.be

ACTIE:
de eerste 300 startende
merkambassadeurs
krijgen hun OKRA lidgeld
terugbetaald!*

*voorwaarden kunnen opgevraagd
worden bij Young Perfect



**Young
Perfect**
Van Food Naar Fabulous

het
Zwanenmeer



Giuseppe Verdi
IL TROVATORE



BEAUTY & THE BEAST

PRIMA DONNA
EVENTS

€5

KORTING VIA
primadonnaevents.be/nl/okra

GROEPSBOEKINGEN MAIL NAAR
INFO@PRIMADONNAEVENTS.BE

**Geniet van
een leven
zonder dat
geld een
zorg is**

**Verkrijg extra financiële middelen
door uw woning te verkopen en
er te blijven wonen.
Snel, discreet en zonder
onnodige kosten geregeld.**

Ontvang een vrijblijvend bod van De Huizenkoopman

Een huis verkopen zonder deze te moeten verlaten is een interessante formule voor ouderen om meer financiële armslag te creëren. U ontvangt eenmalig een flink bedrag en maandelijks een vast bedrag.

Bel of App:

Telefoon: 0470 372 526

Mobiel / WhatsApp: 0470 372 526

Online:

Website: www.dehuizenkoopman.be

Mail: info@dehuizenkoopman.be



Vraag
vrijblijvend
naar de
mogelijkheden

De Huizenkoopman

Sinds 1989: Al meer dan 30 jaar ervaring





WELKOM OP TOEREN IN DE MOEREN!

Inhoud

Provinciale
activiteiten

Streekpunt-
activiteiten

OKRA Wist je dat

COLOFON STREEKPUNTEN

BRUGGE Oude Burg 19 • 8000 Brugge • 050 44 03 81 • brugge@okra.be
IEPER A. Vandenpeereboomplein 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 • roeselaretielt@okra.be
TIELT Oude Stationsstraat 12 • 8700 Tielt • 051 26 53 07 • roeselaretielt@okra.be

www.okra.be/entiteit/west-vlaanderen



Plein op stelten OKRA, altijd raak!

Na het succes van de vorige editie van **Plein op Stelten** reizen we dit voorjaar opnieuw door Vlaanderen. Tien weken lang gaan we op pad met de OKRA-marktwagen (twee weken per provincie). We willen er samen met de trefpunten een fijne dag van maken waar een tasje koffie, een streepje muziek en ontmoeting tussen mensen niet kan ontbreken, want 'OKRA verbindt'. En uiteraard worden bezoekers uitgedaagd om 'raak te gooien', maar wat ze nog niet weten... is dat OKRA altijd raak is!

Jij komt toch ook eens langs?

De marktwagen staat op volgende locaties en tijdstippen in onze provincie:

- maandag 12 juni: Gistel (vm)
- dinsdag 13 juni: Moorslede (nm)
- woensdag 14 juni: Meulebeke (vm)
- vrijdag 16 juni: Oostrozebeke (vm)
- zaterdag 17 juni: Sint-Denijs (nm)
- vrijdag 23 juni: Ruiselede (vm)
- zaterdag 24 juni: Lichtervelde (nm)
- zondag 25 juni: Roeselare (ganse dag)
- woensdag 28 juni: Langemark (vm)
- zaterdag 1 juli: Brugge (vm)



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

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.

We wensen iedereen een fijne en sportieve dag!



13^{de}
editie



JUVENALIS, De Mooiste Melodieën van de Lage Landen

Een prachtig programma met Garry Hagger, Sasha & Davy, Die Schnappers, Marjan Berger, Matthias Lens en Bart Kaël.

Donderdag 26 oktober 2023

om 14 uur, deuren open
vanaf 12.30 uur

Kursaal Oostende

Deelnameprijs? 70 euro,
OKRA-leden betalen 42 euro,
toeslag van 18 euro voor
busvervoer

Inschrijven?

Via je trefpunt of het
streekpuntsecretariaat

Provinciaal wandelvoetbaltoernooi

Op dinsdagnamiddag 6 juni 2023
is er om 13.45 uur een toernooi in
KVK-Westhoek voetbalstadion
(Picanollaan 1 in Ieper), in samen-
werking met sportanimatie Ieper
en KVK Westhoek.

Inschrijven gebeurt per ploeg
(7 euro p.p.) via
wim.bogaert@okrasportplus.be.



Provinciaal kubbtoernooi

Zin in een sportieve kubbnamiddag waarbij je het met een team van jouw trefpunt opneemt tegen andere West-Vlaamse trefpunten?

Kom dan zeker deelnemen aan het provinciaal kubbtoernooi!

Wanneer? *Woensdag 20 september 2023*

Waar?

Deelnameprijs?

Inschrijven?

Aanmelden tussen 13 en 13.15 uur en het toernooi start om 13.30 uur.

GC Den Ommeganck, Ridder Janlaan 3 in Dadizele

5 euro per ploeg (ploeg bestaat uit minstens 3 en maximum 6 spelers). Ter plaatse te betalen.

Via je trefpunt inschrijven. Kubbverantwoordelijken schrijven tegen ten laatste 3 september 2023 hun ploeg(en) in via wim.bogaert@okrasportplus.be.

Bij inschrijving ontvangen we graag:

- Naam trefpunt
- Naam, mailadres, telefoonnummer verantwoordelijke kubb
- Aantal ploegen + namen van de deelnemers per ploeg



Dagwandeltochten (20 km)

- Tocht van 20 km
- Verzamelen om 9.45 uur
- Vertrek om 10 uur met middagstop (picknick mee te brengen)
- Op voorhand inschrijven via Jan Omey, Jan.Omey@outlook.com 0478 45 04 86

27 juni 2023

LEDEGEM

Vertrek aan de kerk
Info: Daniël Thuylie, 0472 05 31 97,
daniel.thuylie@gmail.com

4 juli 2023

SINT-JOZEF BRUGGE

Vertrek aan zaal De Korf
Info: Dirk Dhondt, 050 33 79 28,
dhondt.dirk@skynet.be

16 augustus 2023

ROESBRUGGE

Vertrek aan Roesbruggeplein
Info: Eric Neirinck, 0468 54 08 31,
eric.neirinck@outlook.be

26 september 2023

BAVIKHOVE

Vertrek aan Bavikhove Dorp
Info: Jan Omey, 0478 45 04 86,
jan.omey@outlook.com



Motor- en toerismeclub

De West-Vlaamse OKRA-motorclub organiseert maandelijks één motorrit voor OKRA-leden, maar sluit daarnaast ook aan bij andere motortreffens. OKRA-lid en motorfanaat? Dan ben je van harte welkom!

Kalender:

11 tot 15 juni 2023

MIDWEEK SAUERLAND

24 juni 2023

EIGEN MOTORRIT

15 juli 2023

EIGEN MOTORRIT

19 augustus 2023

EIGEN MOTORRIT

24 tot 26 augustus 2023

MIDWEEK MOTORTREFFEN LIMBURG

16 september 2023

EIGEN MOTORRIT

Meer info:

www.mtc-okra-wv.be of
diederik.monteyne@telenet.be

streekpunten activiteiten

STREEKPUNT BRUGGE

Info of inschrijven voor onderstaande activiteiten: brugge@okra.be

KUBB

19 juni 2023 om 13.30 uur op Sportterrein 'De Strooien Hane', A. Van Caloenstraat 2 te Loppem
Regionaal Kubb-toernooi
Deelname per ploeg van min. 3 en max. 6 spelers aan 6 euro per ploeg. Er is een leuke prijzenpot voorzien!
Inschrijvingen voor 9 juni 2023

FIETSEN

11 september 2023 om 9.30 uur starten aan OC De Kleine Beer, C. Marichalstraat 5 te Beernem

Fietshappening Beernem

Fietsen is de ideale manier om zowel actief te ontspannen als een regio te verkennen. Dit jaar zijn we te gast bij de Beernemse trefpunten die ons laten genieten van hun prachtige bosrijke omgeving. Natuurlijk worden er tijdens de dag voldoende pitstops voorzien om de innerlijke mens te versterken.

Deelname: 35 euro, OKRA-leden 26 euro, euro keuze tussen een parcours van 40 of 60 km (incl. soep met boterham, apero, warme maaltijd, hoeve-ijsje, koffie en pannenkoeken)
Vooraf verplicht inschrijven voor 25 augustus 2023 via brugge@okra.be

WANDELEN IN HET STREEKPUNT

13 juni 2023 LOPPEM

Parochiaal Centrum, Ieperweg 2
Vertrek: tussen 13.30 en 14.30 uur -
Parcours: keuze tussen 4, 7 of 10 km

28 september 2023 UITKERKE

De Kerkewegel, Ruitersstraat 5
Vertrek: tussen 13.30 en 14.30 uur -
Parcours: keuze tussen 4, 6 of 10 km

CULTUUR

6 juli 2023 om 13.30 uur in Hof Ter Doest, Ter Doeststraat 4, Lissewege

Beleef de beelden in het witte dorp



Unieke blik achter de schermen van de beeldenroute in Lissewege.

Deelname: 18 euro, OKRA-leden 14 euro (bezoeken, koffie en gebak + 1 drankconsumptie). Inschrijven voor 22 juni.

ZINGEVING

21 september 2023 om 9 uur in Grootseminarie Brugge, Potterierei 72, Brugge

Inspiratie- en beleevingsdag met als het thema verbinding

Sociale wezens, dat is wat we van nature zijn! We doen graag dingen met en voor elkaar, dit maakt ons gelukkig. Tijdens de voormiddag gaan we samen op zoek hoe we in verbinding kunnen zijn en blijven met onszelf en anderen. In de namiddag nemen we samen met een gids een kijkje in het Grootseminarie van Brugge, een site die behoort tot een van de topstukken van het Brugse architecturale en culturele erfgoed. We komen meer te weten over zijn geschiedenis en het leven binnen deze muren. Wie wenst kan na de rondleiding deelnemen aan een gebedsviering in de kerk van het Grootseminarie.

Deelname: 36 euro, OKRA-leden 30 euro. Inspiratiesessies, warme maaltijd, bezoek Grootseminarie met gids, deelname gebedsviering indien gewenst
Inschrijven voor 8 september 2023

STREEKPUNT IEPER

Info of inschrijven voor onderstaande activiteiten: ieper@okra.be

CULTUUR

12 oktober 2023 om 14.30 uur in P.Z.H. Hart, Ieper (10 euro, OKRA-leden 6 euro)
Academievoordracht '5 jaar later'
door Phara de Aguirre



IN DE KIJKER

MUSICAL RED STARLINE

18 november 2023 in Puurs

Geniet met OKRA van deze spectaculaire musical vol drama, humor, ontroering en spanning.

Ticket + busvervoer vanuit Brugge (13.45u):

- **Categorie 1** - 94 euro, OKRA-leden: 89 euro
- **Categorie 2** - 87 euro, OKRA-leden: 82 euro

Inschrijven via je trefpunt of brugge@okra.be tegen uiterlijk 15 juli 2023 of tot volzet.



FIETSEN

Mei – oktober 2^{de} en 4^{de} dinsdag van de maand om 13.30 uur

Tempofietzers

Info: bernardmia.dd@skynet.be



28 augustus 2023 vanaf 12.30 uur

Fietshappening (30 – 40 km)

organisatie i.s.m. trefpunten

Vlamertinge en Boezinge

Inschrijvingen: ieper@okra.be

VIERDAAGSE VAN DE IJZER

24 augustus 2023 in Poperinge

Aanwezigheid met infostand tijdens de vierdaagse van de IJzer

LIJNDANS

6 & 20 juli, 3, 17 & 31 augustus, 14 & 28 september 2023

OC Den Briel, Brielen.

Van 14 tot 16.30 uur

4 euro, OKRA-leden 2 euro.



STREEKPUNT KORTRIJK

Info of inschrijven voor onderstaande activiteiten: kortrijk@okra.be

CULTUUR EN CREA

14 september 2023 om 14 uur in CM Beneluxpark, Kortrijk (richtprijs OKRA-leden max. 9 euro)

Creanamiddag Thema Herfst – keuze uit 3 workshops: borduurwerk, glas-papier en macramé



10 oktober 2023 om 14.30 uur in CC Guldenberg, Wevelgem (10 euro, OKRA-leden 6 euro)

Infosessie 'Vroegtijdige zorgplanning'

Door CM



FIETSEN

12 juni 2023 OC d'Iefte, Deerlijk

Fietshappening

organisatie trefpunten Deerlijk en Waregem

DANSEN

5 juni 2023 OC De Troubadour, Bissegem
Regionale lijndans

Nieuw dansseizoen vanaf augustus

WANDELEN IN HET STREEKPUNT

13 juni 2023 AVELGEM

CC Spikkerelle, Scheldelaan 6

Daniël Deman,

okra.avelgem@telenet.be

19 juni 2023 KUURNE

Hoeve Vandewalle,

Boomgaardstraat 168

Magda Dussart,

magda.dussart@skynet.be

14 juli 2023 BELLEGEM

OC De Wervel, Processiestraat 6

Géry Haentjens,

gery.haentjens@telenet.be

Antoon Messiaen,

antoon.messiaen@telenet.be

28 augustus 2023 LENDELEDE

GC Den Tap, Pastoor de Beirstraat 1

Marcel Verheye, 0498 56 96 12,

marcelverheye@hotmail.com

4 september 2023 GULLEGEM

OC De Cerf, Kerkstraat 1

Eddie Verfaillie, 0473 82 32 54,

eddie.verfaillie@telenet.be

12 september 2023 WAREGEM

OC De Blikhage, Lavendellaan 31

Marc Neirynck, 0479 68 99 26,

neirynck_dejager@hotmail.com

21 september 2023 MOEN

OC Den Tap, Stationsstraat 2

Marc Vandendriessche,

marcvandendriessche740@gmail.com

STREEKPUNT OOSTENDE – VEURNE – DIKSMUIDE

Info of inschrijven voor onderstaande activiteiten: oostende@okra.be

CULTUUR EN CREA

14 september 2023 om 9.30 uur in OC
Walnes, Woumen

**Cursus met aanleren 3 createchnieken
voor plaatselijke lesgevers**

19 oktober 2023 om 14 uur in zaal Scora,
Schore

**Academievoordracht 'De waterski's van
pastoor Munte'**

Door Manu Adriaens

DANS EN GYM

8 september 2023 om 9 uur
in De Burcht, Markt, Gistel
**Opstart cursus lijndans (10 lessen)
voor plaatselijke lesgevers**

18 september 2023 om 9 uur in
't Schorrehof, Nieuwpoort
**Aanleren oefeningen zitgym en stoel-
yoga voor plaatselijke medewerkers**

KUBB EN PETANQUE

13 juni 2023 om 13.30 uur bij tennisclub,
Koekelare
Kubbtoernooi van streekpunt

21 augustus 2023 om 13.30 uur bij OC
De Kouter, Kortemark
Petanquetoernooi van streekpunt







PRO ENERGY

AEG KSTAR eCACTUS 



**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.bewww.pro-adenergy.euwww.trustsolar.be

WANDELEN EN FIETSEN

22 augustus 2023 in Oostduinkerke
23 augustus 2023 in Diksmuide
Aanwezigheid met infostand tijdens de vierdaagse van de IJzer



12 september 2023 vanaf 13 uur vanuit De Kwelle, Alveringem
Fiets- en wandelhappening van het streekpunt



STREEKPUNT ROESELARE – TIELT

Info of inschrijven voor onderstaande activiteiten:
roeselaretielt@okra.be

CULTUUR

14 september 2023

Culturele busuitstap naar Antwerpen

Beleef het roemrijke verleden, het boeiende heden en de veelbelovende toekomst van Antwerpen. Op het programma staan onder meer een gegidste wandeling door het hart van de stad, genieten van de charme van het Eilandje, de plezierhaven aan het MAS, een rondrit door het grote havengebied, de verbluffende maritieme infrastructuur en de ontdekking van één van de mooiste art-nouveaustraten van het land.



WANDELEN

12 september 2023 AARSELE (Tielt)

OC Aarsele, Schoolstraat 1
Nelly Van den Heede, 0494 66 61 36,
nellyvandenheede@gmail.com



PETANQUETOERNOOI

21 augustus 2023 in Kasteelpark van Zwevezele
(i.s.m. trefpunt Zwevezele)



Wist je dat ...

OKRA-leden van heel wat voordelen en kortingen genieten?

www.okra.be/kortingenvoorleden



Een OKRA-lidmaatschap het perfecte vaderdagcadeau is?

www.okra.be/schenkeentopcadeau



Je nieuwe vrienden leert kennen via OKRA-dating?

www.okra.be/dating



Je via de OKRA-podcast altijd kunt luisteren naar verhalen uit het boeiende OKRA-leven?

www.okra.be/podcast



OKRA West-Vlaanderen al 857 nieuwe leden mocht verwelkomen sinds 1 januari, waarvan 54% jonger is dan 70 jaar. Je bent nooit te jong om OKRA-lid te worden!

www.lidworden.okra.be



natuurhuis

De Moerbei

the best of nature ...

Bent u op zoek naar de grootste natuurwinkel in de buurt? Bij ons bent u aan het goede adres.

Kom langs en ervaar de voordelen van onze producten en deskundige aanpak.

Onze gediplomeerde medewerkers staan steeds voor u klaar.

Bent u op zoek naar de beste voedingssupplementen, kruiden(infusies), natuurlijke cosmetica of andere ecologische producten?

Wij zijn er voor u!

Pannestraat 63 • 8630 Veurne
www.demoerbei.com



“DEEL DAT GOED OKRA-GEVOEL”

“Senioren moeten buitenkomen, mensen ontmoeten ... en bij OKRA kan dat”, dat zei vrijwilligster Nadine uit Eke tijdens een gesprek met het OKRA-journaal. Ze vatte goed samen wat één van de steunpilaren van OKRA is.

Maar het gaat nog verder. Tijdens de visiedag over “OKRA in de stad” in Gent, hoorden we dat OKRA in de toekomst meer moet inzetten op sociale projecten.

Moeten we dan allemaal andere dingen gaan doen? Niet echt. Op veel plaatsen moeten we gewoon doen wat we al lang en goed doen: mensen samenbrengen, leuke momenten bezorgen, iets betekenen voor elkaar, zich goed laten voelen, weg van de eenzaamheid.

Dat kan in kleine dingen zitten: een minder mobiele buur meebrengen naar het “open café”. Of het persoon-

lijk contact bij het rondbrengen van de OKRA-magazines. De voorbeelden zijn eindeloos. Vooral doen dus!

Daar moet natuurlijk een laagje vernieuwing bovenop. De samenleving verandert, OKRA moet mee met de tijd. De senioren van gisteren en eergisteren zijn niet de senioren van vandaag, los van het verschil in leeftijd, belangstelling of mogelijkheden.

Daarom: zoek leuke dingen om nieuwe leden aan te trekken. Maar vergeet niet: OKRA heeft leden van drie verschillende generaties. En daar zitten veel mensen bij die gewoon dat goed gevoel zoeken bij OKRA. Dat goed gevoel delen met elkaar én dat steuntje geven als het nodig lijkt.

Aan iedereen een zomer vol goed gevoel

Marc Hollanders



Digi-café OKRA Temse, samen ontdekken en elkaar bijleren geeft een goed gevoel.

Inhoud

- 2 Nic Fruru in gesprek met Lieve Jacobs
- 4 Kom supporteren op tal van toernooien!
- 5 Reizen Oost-Vlaanderen Bij ons bruist het..
- 6 Academie
- 7 OKRA najaars-concert met Het Promenadeorkest

“OKRA heeft mij voor eenzaamheid behoed”

Lieve Jacobs keerde na dertig jaar terug naar Erembodegem. Ze kende er bijna niemand meer. Bovendien namen weinig mensen echt contact op na zo'n lange afwezigheid. Loerde eenzaamheid om de hoek? Dat kan en mag niet, dacht Lieve. Zij stapte, eerder toevallig, binnen op een activiteit van OKRA. En van het een kwam het ander. Nu droomt Lieve ervan nieuwe leden aan te trekken en activiteiten te organiseren. Dat lijkt minder gemakkelijk, maar volhouden is de enige oplossing.

Tekst NIC FRURU

Lieve Jacobs werd geboren in Wetteren, maar door haar huwelijk verhuisde ze naar Erembodegem. Manlief werkte bij de spoorwegen en zelf was ze bediende bij de belastingdienst. Ze kregen een zoon en twee dochters. Maar ook het lokale sociale leven trok haar aan. In Erembodegem was ze actief lid in de Gezinsbond en het oudercomité van de school van de kinderen. Tussendoor vond ze ook nog tijd om te zingen bij het parochiekoor.

Ondertussen was het echtpaar ook begonnen met kaas maken. Dat was meteen de aanzet om na dertig jaar uit te wijken naar de buurt van Durbuy in de Ardennen. Ook hier engageerde Lieve zich helemaal in het lokale verenigingsleven. Zo bleven ze dertig jaar in het Ardens groen. Haar echtgenoot werd ziek en overleed. Dat was voor Lieve het moment om terug te keren naar Erembodegem. Na drie decennia kende ze er nagenoeg niemand meer. Vereenzaming loerde om de hoek.

“Toen dacht ik: zo werkt het niet. Ik moet niet wachten tot er vanzelf iemand komt.” Tot ze tijdens een wandeling muziek hoorde in het parochiehuis. Lieve stapte binnen en kwam terecht op een lijndansnamiddag van OKRA. “Een vriendelijke dame vertelde dat ze elke week met OKRA samenkomen. Ik zei onmiddellijk dat ik er volgende week opnieuw zou zijn.”

“JE RAAKT AAN DE PRAAT MET IEMAND EN OP TIEN MINUTEN TIJD HEBT JE EEN HELEBOEL HERINNERINGEN EN INTERESSES SAMEN.”

Enthousiast nam ze vanaf dat moment deel aan de activiteiten in Erembodegem. Van het één kwam het ander. Ze werd lid van het bestuur en volgde ook de gewestvergaderingen. Zo leerde ze meer en meer mensen kennen. “Je raakt aan de praat met iemand en op tien

minuten tijd hebt je een heleboel herinneringen en interesses samen. Dat vind ik een groot pluspunt. Ik zou OKRA niet meer kunnen missen, zeker niet!”

Uiteindelijk bleek dat Lieve toch nog veel aanknopingspunten had met haar eerste periode in Erembodegem. “Daar ben ik ben heel blij mee. Het was absoluut niet mijn bedoeling om terug te keren en mij dan met een boekje in een zetel te zetten en met niemand contact te hebben. Dan had ik even goed in de Ardennen kunnen blijven.”



COLOFON

Werkten mee: Nic Fruru, Marc Hollanders, Jean-Pierre Roelandt, Anneke Van Steen, Ingrid Samson
Fotografie: Eddy Van Acker, trefpunten en team Oost-Vlaanderen, wikipedia



Lieve trekt hard aan de kar, maar vindt het spijtig dat het zo moeilijk is om nieuwe leden aan te trekken. "Het is spijtig dat weinig jonge mensen zich engageren. We hebben nu een nieuw lid van vooraan in de zestig. En die heeft zelf aangeboden om te helpen", zegt ze. "Zulke mensen moeten we vasthouden, dat heb ik ook tegen de voorzitter gezegd".

"Ik zou zeker nog meer mensen willen bereiken, maar momenteel weet ik niet goed hoe", zegt Lieve.

"Als ik met het OKRA-magazine bij de mensen rondga, maak ik een babbeltje. Dan hoor je ook eens wat de mensen willen of waar ze naar

"HET WAS ABSOLUUT NIET MIJN BEDOELING OM TERUG TE KEREN EN MIJ DAN MET EEN BOEKJE IN EEN ZETEL TE ZETTEN EN MET NIEMAND CONTACT TE HEBBEN."

uitkijken. Sommigen willen bijvoorbeeld wel eens op daguitstap, maar een hele bus krijg je moeilijk vol."

Met OKRA aansluiten bij een activiteit van een andere vereniging in de gemeente lukt moeilijk. Ze heeft al

overwogen om een namiddag te organiseren met allemaal tafelspelen, zoals Rummikub, kaarten of mens-erger-je-niet. Telkens is er dan wel bereidheid om mee te doen, maar als puntje bij paaltje komt blijken toch veel mensen af te haken.

"Maar uiteindelijk ben ik ook blij met hoe het nu is. Ik ben blij dat het OKRA-aanbod er is en dat we sociaal contact kunnen houden. Maar ik geef niet op!" zegt ze strijdvast. 

het
Zwanenmeer



Giuseppe Verdi's
IL TROVATORE



PRIMA  DONNA
EVENTS

€5

KORTING VIA
primadonnaevents.be/nl/okra

GROEPSBOEKINGEN MAIL NAAR
INFO@PRIMADONNAEVENTS.BE

Ontdek de zomerse Oost-Vlaamse sportevents van juni tot en met september!

Wens je gedetailleerde informatie? Mail naar oostvlaanderen@okra.be of bel 09 269 32 19 en abonneer je op de maandelijkse mailing van de sportactiviteit(en) van jouw keuze.



DAGFIETSTOCHTEN

TREFPUNTEN OUDENAARDE

19 juni 2023

TP Horebeke - Vlaamse Ardennen + lunch

Startplaats Zaal Arcadia – Bovenstraat Horebeke

3 juli 2023

TP Petegem + lunch

Startplaats Start 10uur – ± 60 km – bijdrage gevraagd voor middagmaal

TREFPUNTEN EEKLO

23 juni 2023

TP Knesselare

Startplaats Sporthal Flabbaert – Aalter

28 juli 2023

TP Sleidinge

Startplaats 't Klokhuis – Schoolstraat 7

25 augustus 2023

Nog te bepalen

22 september 2023

Nog te bepalen

>> inschrijven bij het organiserend trefpunt – start om 10 uur

BEGELEIDERS WAAS EN DENDER

25 mei 2023

Luc Rogiers

Startplaats Appels, Sporthal – parking via Denderstraat

22 juni 2023

Maurice De Bremme en

Luc Van Hoorde Wetteren

Startplaats parochiezaal Overschelde

13 juli 2023

Myriam Evenepoel

Startplaats Wachtebeke, Domein Puyenbroek

17 augustus 2023

Rita Van Impe

Startplaats Buggenhout – start Buggenhout bos of sporthal De Pit

14 september 2023

Omer Vandervreken

Startplaats Sint-Gillis-Waas CC de Route

DAGWANDELINGEN

BEGELEIDERS WAAS EN DENDER 20 KM

13 juni 2023

Nordic Walking – Annie De Smet

Startplaats Buggenhout Bos – Vertrek Kasteelstraat, parking Natuur en Bos

27 juni 2023

Halve dagwandeling, Frans Vercauteren

Startplaats Vertrek om 13.30 uur aan de kerk Puivelde – Belsele – Vooral door de bossen.

29 augustus 2023

Annie De Smet

Startplaats De Panne – Vertrek aan station van Adinkerke

26 september 2023

Luc Rogiers

Startplaats Kerk Oudegem

BEGELEIDERS MVL 15 KM

12 juni 2023

Johan Van der Heyden

(TP Moerbeke-Atembeke)

Startplaats Everbeek-Boven (Vlaamse Ardennen)

10 juli 2023

Jos Billiet – TP Assenede

Startplaats Heidebos – Moerbeke

4 september 2023

Martin Meirlaen –

Wandeling tussen Eine en Mater

Startplaats Vertrek Station Gent-Sint Pieters om 09.57 uur –

Inschrijven verplicht: oostvlaanderen@okra.be

2 oktober 2023

Christine van Eenaeme

TP Lembeke

Startplaats Museum Bardelaere Ledestraat 42 –

3 – 6 – 9 Eventueel ook 15 km





PETANQUETOERNOOIEN

Streekpunt Oudenaarde 22 mei 2023

Nedernename OC Sint Vaast
Inschrijven
paul_degroote@telenet.be

Streekpunt Gent: 1 juni 2023 Melle – plaats te bevestigen

Streekpunten Waas en Dender:
25 augustus 2023 Waas
25 augustus 2023 Dender
1 september 2023 Finale
plaats te bevestigen

KUBBTOERNOOIEN

Halve finale streekpunt Dender: 9 juni 2023

Finale streekpunten Waas en Dender: 7 juli 2023 (nieuwe datum!)
in trefpunt Hamme H. Hart (Zouaaf)

INDOOR KUBB

**Elke tweede vrijdag van de maand,
nog op 10 februari en 10 maart**

In de petanquehall (Boulodrome)
van recreatiedomein De Ster in
Sint-Niklaas
Telkens van 09.30 uur tot 12uur.
Deelname 2 euro per persoon. Meer
info bij walther.de.rop@telenet.be

WANDELVOETBAL

WANDELVOETBALTOERNOOI 12 juni 2023

Aansluitend BBQ
Inschrijven noodzakelijk bij Dirck van
den Abeele
Plaats FC Poesele - Paepestraat 7,
Deinze

VOLLEYBAL

Iedereen welkom in het Waasland
op zondagvoormiddag GEMA 50+,
Sporthal Broederschool Sint-Niklaas
**1^e dinsdag van de maand van
09.30 tot 11.30 uur**
Sporthal Temse/Tielrode
Coördinator Walther De Rop,
e-mail walther.de.rop@telenet.be

OMNISPORTDAGEN

14 juni 2023	Programma streekpunt Aalst	
	Voormiddag: sneukeltocht wandelen en fietsen, lijndans Namiddag: OKRA Universalis (sport en spel)	Provinciaal domein De Gavers - Geraardsbergen
16 juni 2023	Programma streekpunt Oudenaarde	
	Voormiddag: wandelen en fietsen Namiddag: lijndansen, Kubb, Krulbol, Curve Bowl, Molky	Sporthal Lembeke

MOTORCLUB MOOV

Graag op de mailinglijst? Laat het ons weten.
Zo krijg je op tijd alle details in je mailbox.

Datum	Route
8 juni 2023	Meetjesland – Zeeuws-Vlaanderen
20 juli 2023	Scheldeland/Waasmunster
10 augustus 2023	Leie Schelde
25 augustus 2023	OKRA nationaal motortreffen (Limburg)
12 september 2023	Ursel (uitgepijld rit)
19 oktober 2023	Verrassingsrit



OOST-VLAAMSE VAKANTIES IN DE KIJKER VOORJAAR 2023



Lijndansvakantie Vayamundo
Oostende
18 tot 22 september 2023



Cultuur en sunsnacken op Kos, Griekenland
3 tot 10 oktober 2023



Verblijf aan de Costa de la luz, Spanje
5 tot 12 oktober 2023



Luxeverblijfs-vakantie in Belek, Turkije
24 tot 31 oktober 2023

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





Steek je lentefeest eens in een ander kleedje

Tereken Sint-Niklaas deed dit letterlijk en figuurlijk. Boer Sjarel en zussen zorgden voor de bediening én opening van de dans. Een breugheliaans feestje dus, ambiance!



Halfvastenfeest OKRA Ertvelde, dat is pure fun

Haal die verkleedkoffer maar van zolder! De leden van OKRA Ertvelde kregen een dresscode opgelegd. En wat een leute! Mien waar is mijn feestneus, Mien waar is mijn neus...



Stevig wandelen in Zingem op 13 maart

Een mooie groep wandelaars stond paraat om de Scheldemeersen in Kruisem-Zingem te ontdekken. Prachtige vergezichten, maar toen nog een natte en drassige natuur. Er werd al eens een handje geholpen om geen té natte voeten te krijgen.



Digi-café's scoren bij de OKRA-leden

Ongedwongen en zonder drempelvrees bijleren. Dat ervaren de smartphonegebruikers in het digi-café in Temse. Elke sessie een andere app op het digitaal menu. Van, voor en door vrijwilligers georganiseerd. Interesse om dit zelf te organiseren? Contacteer walter.franckaert@telenet.be.



Echte OKRA-mannequins op de catwalk in Hamme H. Hart

Wat een opkomst in Hamme H. Hart, dit had het team niet verwacht. Deze modeshow met échte OKRA-modellen heeft gescoord. OKRA-leden en bestuursleden wandelden de catwalk op alsof het niets was. Pluim op de hoed van Hamme H. Hart of de Zouaaf, zoals men in de volksmond zegt.

Het najaarsaanbod van OKRA Academie is op komst!

Bij het ter perse gaan van deze provinciale insert hadden we nog geen afgewerkte brochure voor het najaar. Maar we geven al een eerste blik op de programmatie. Van zodra de brochure drukklaar is, zetten we die online beschikbaar op <https://issuu.com/okraacademieoostvlaanderen>.

Vraag jouw gedrukte brochure aan via oostvlaanderen@okra.be.

Het is en blijft een prachtig aanbod, volledig mogelijk gemaakt door een grote ploeg vrijwilligers. Jouw aanwezigheid op deze voordrachten en uitstappen doet zeker deugd. Neem je agenda erbij en reserveer enkele voordrachten van jouw keuze.

juni

2 juni 2023
De nieuwe zijderoute – Etienne Hautekiet
Academie Dendermonde

2 juni 2023
Zottegem, nog zo gek niet
Academie Zottegem

13 juni 2023
Da's straf – Filip Van Hende
Academie Gent

16 juni 2023
Proef, ruik, kijk, luister en laat je meeslepen door Vanthilt's jeneverpoëzie – Marcel Vanthilt
Academie Wetteren

29 juni 2023
Rebels
Academie Zottegem



augustus

1 tot 6 augustus 2023
Cultuurreis naar Weimar
Academie Dendermonde

Te bepalen
Daguitstap naar Brussel, Art Nouveau en Deco
Academie Dendermonde

september

8 september 2023
Wat hebben we geleerd van Covid-19? Steven Van Gucht
Academie Aalter

8 september 2023
Straffe koffie – Piet Stoffelen
Academie Dendermonde

11 september 2023
Online fraude – lokale politie Kruibeke-Temse
Academie Waterkant

in de kijker

23 juni 2023
Wallonië? Alles wat we willen weten – Frédéric Deborsu

Frédéric Deborsu is onderzoeksjournalist en gespecialiseerd in de relaties tussen Wallonië en Vlaanderen. Hij neemt je mee naar de glorie van Wallonië, dat ooit de derde wereldmacht was. Deze voordracht wordt geanimeerd met beelden en anekdotes van gisteren en vandaag.

Academie Dendermonde

12 september 2023
Podologie – Julie Devos
Academie Kruisem

12 september 2023
Kritisch denken –
Prof. Dr. Johan Braeckman
Academie Sint-Niklaas
en Noord

15 september tot
22 december 2023
Reeks Kijken naar Kunst:
form en kleur in een
schilderij
Damien Deceuninck
Academie Dendermonde

15 september 2023
Op de koffie met
Mark Herremans
Academie Wetteren

18 september 2023
Uitstap naar Project station
Gent-Sint-Pieters –
Gentse gidsen
Academie Merelbeke-
Oosterzele-Melle

21 september 2023
Uitstap naar
wijndomein Leeflank
Academie Aalst

22 september 2023
Reis door ons zonnestelsel –
Werner Hamelinck i.s.m.
Sterrenwacht Urania
Academie Beveren

22 september 2023
Congo tussen hoop en
wanhoop – Walter Zinzen
Academie Dendermonde

26 september 2023
Preventie en begeleiding bij
verslaving aan alcohol en
drugs – Marleen Van
Himbeek i.s.m. Traject Aalst
Academie Aalst

28 september 2023
Lastige mensen en hoe ze te
overleven – Werner Burke
Academie Deinze

28 september 2023
Culturele daguitstap naar
Oostende Academie
Wetteren

28 september 2023
Weg van water –
Dr. Marjolein Vanoppen
Academie Zottegem

29 september 2023
Toen geluk nog heel gewoon
was – Dirk Musschoot
Academie Lokeren



in de kijker

22 september 2023
Take five – het leefstijlplan dat werkt
Prof. Dr. Filip De Keyser

Dr Filip De Keyser publiceerde samen met Heidi Van de Keere, gezondheidsjournaliste en master in de farmaceutische zorg, het plan "Take Five". Dit plan wil voor iedereen een toegankelijk en inspirerend leefstijlplan aanbieden. Ontdek de Big Five.

Academie Meetjesland

OKRA ORGANISEERT EEN NAJAARSCONCERT MET HET

PROMENADE ORKEST

DINSDAG
28 NOV 2023

CC TERVAERT
KAAIPELIN 34,
HAMME

MAANDAG
4 DEC 2023

ZAAL EMOTIA
OUDENAARDESTW. 456
ERPE-MERE

TELKENS VAN
14.30 TOT 17.00

DEUREN OPEN
VANAF 13.30

TICKETS

€ 15 LEDEN
€ 18 NIET-LEDEN

• GROEPSBOEKINGEN
MOGELIJK VANAF
15 APRIL TOT 15 OKTOBER 2023

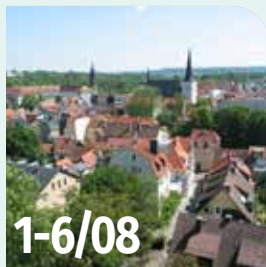
RESERVEREN VIA
OOSTVLAANDEREN@OKRA.BE
09 269 32 15

WWW.OKRA.BE

Ok
veer je!



16/06



1-6/08



PROENERGY

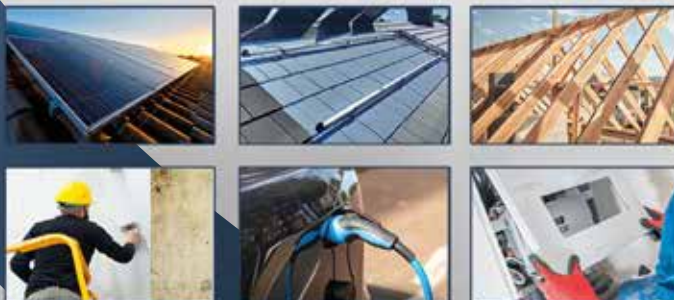
AEG KSTAR ECACTUS



Insuliso
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

**Geniet van
een leven
zonder dat
geld een
zorg is**

Verkrijg extra financiële middelen
door uw woning te verkopen en
er te blijven wonen.
**Snel, discreet en zonder
onnodige kosten geregeld.**

Ontvang een vrijblijvend bod van De Huizenkoopman

Een huis verkopen zonder deze te moeten verlaten is een
interessante formule voor ouderen om meer financiële
armslag te creëren. U ontvangt eenmalig een flink bedrag
en maandelijks een vast bedrag.

Bel of App:

Telefoon: 0470 372 526

Mobiel / WhatsApp: 0470 372 526

Online:

Website: www.dehuizenkoopman.be

Mail: info@dehuizenkoopman.be



Vraag
vrijblijvend
naar de
mogelijkheden

De Huizenkoopman

Sinds 1989: Al meer dan 30 jaar ervaring





OKRA-Academie Haspengouw
Op culturele uitstap naar het historische Diest. Samen met zijn vrouw vertelde de nachtwaker over het Diest van de 19de eeuw... een sprankelend verhaal doorspekt met allerlei pittige anekdotes.

LIEVE OKRA-LEZER,

Terwijl we ten volle genieten van het zonnetje en van gezellige tuinfeesten met familie en vrienden, blikken we al vooruit naar de herfstperiode.

Jouw OKRA-trefpunt of themagroep is er helemaal klaar voor om je te verwennen met een veelheid aan activiteiten in jouw buurt.

Het geheim van een sterk lokaal, regionaal en provinciaal jaarprogramma is de inzet van vele vrijwilligers die zich dagdagelijks inzetten om dit ruim aanbod te kunnen realiseren. Het zijn duizendpoten die vanuit hun idealisme alles voor jou doen wat ze kunnen. Werkbijen die vanuit hun expertise en talent verrassend nieuwe activiteiten toveren.

Jouw deelname aan vele activiteiten van OKRA verhoogt je geluksgevoel. Je leert steeds meer mensen beter kennen. Mensen die je doen lachen en troosten als het nodig is. OKRA is een dynamisch netwerk voor 55-plussers.

Hoe meer zielen, hoe meer vreugde. Ook jij kan een steentje bijdragen om OKRA nog boeiender te maken. Breng in het najaar eens enkele vrienden, kennissen of burens mee die OKRA niet kennen.

Daag ze uit en overtuig ze om eens mee te komen en te proeven van OKRA. Wij staan klaar om hen te overtuigen van ons wervelend pakket.

Laat je drijven naar een nieuw initiatief dat de moeite waard is om te ontdekken. Ergens stil van genieten, cultuur opsnuiven, je geest verruimen, op maat bewegen, je creatief uiten ...

Alles kan bij OKRA. Iedereen komt aan zijn trekken. In deze katern vind je het provinciaal aanbod. Veel leesplezier. Tot weldra.

Lizy Cosemans
Voorzitter OKRA Limburg



Inhoud

- 2 Academie
- 3 VLOM
- 4 Sport+ Fitgym
- 5 Tennistoernooi
Cluster sportactiviteiten
Nazomerwandeldagen
Wandelen met een +
- 6 Crea
OKRA-Zingt
- 7 Reizen
- 8 trefpuntactiviteit
in de kijker

september

BEZOEK AAN DE SIKHTEMPEL IN SINT-TRUIDEN EN HET KERKJE VAN GUEVELINGEN

Vrijdag 1 september 2023
om 12.30 uur



We wandelen door het Speelhof naar de Sikhtempel en vervolgens naar het kerkje van Guvelingen. Aan bezoekers van de tempel wordt gevraagd om zich bescheiden te kleden, schoenen en sokken uit te trekken bij het binnengaan, je hoofd met een sjaal te bedekken en je handen te wassen. Na afloop praten we nog wat na in de taverne van het Speelhof.

Waar: Samenkomst op de parking van de Veemarkt, Sint-Jansstraat 5, Sint-Truiden.

Prijs: Inschrijven doe je door 12 euro over te schrijven op rekening BE24 0689 3862 1638 van OKRA Academie Haspengouw met vermelding van je naam en Sikhstempel.

Info: Monique Geerdens, 0472 65 13 83 of monique.geerdens@telenet.be

Academie HASPENGOUW

GEOLOGISCHE FIETSRUTE HOGE KEMPEN GENK

Dinsdag 5 september 2023
van 14 tot 17 uur

Tijdens de fietstocht krijgen we uitleg van een gids met aandacht voor het verband tussen de ondergrond en het landschap. We komen ook meer te weten over natuurstenen in historische gebouwen en monumenten.



Onderweg plannen we een terrasje en omstreeks 17 uur komen we terug aan op de plaats van vertrek.

Waar: Vertrek op de grote parking in Kattevennen, bereikbaar via de Bronsbosstraat, afstand fietstocht 25 km.

Prijs: Inschrijven doe je voor 1 september 2023 door 5 euro over te schrijven op rekening BE51 9731 3315 4762 van OKRA Genk-Centrum met vermelding van je naam en fietsroute.

Info: Robert Aerts, 0497 15 79 96
Graag ook op voorhand een mailtje naar robert.aerts.2@hotmail.com met je telefoonnummer zodat we je kunnen bereiken in geval van annulatie bij slechte weersomstandigheden.

Academie GENK

GEZONDHEIDSZORG VAN DE TOEKOMST

Donderdag 21 september 2023
om 19 uur



Voordracht door Prof. Dr. Marc Noppen

Marc Noppen is CEO van het Universitair Ziekenhuis Brussel, longarts en professor aan de Vrije Universiteit Brussel. Hij slaagt er in – en dat illustreerde hij ook tijdens de coronacrisis – de link te maken tussen geneeskunde, ziekenhuismanagement en

gezondheidszorg in het algemeen.

Waar: CM Demersite, Herkenrodesingel 101, Hasselt
Verdere praktische informatie volgt later.

Info:

mathieu.erlingen@telenet.be
of greet.veulemans@telenet.be

Academie HASSELT

ZORGPLANNING EN LEVENSEINDE

Woensdag 11 oktober 2023
om 14 uur



Lezing door **Prof. Distelmans**

In zijn lezing zal hij het onderwerp euthanasie zo praktisch mogelijk toelichten: de mogelijkheden binnen de huidige juridische context, het hoe en waarom van de wilsbeschikking en de wijze waarop euthanasie kan worden uitgevoerd.

Waar: Cultureel Centrum 't Poorthuis, Zuidvest 2, Peer
Prijs: Inschrijven doe je door 7 euro over te schrijven op rekening BE07 0015 6159 9966 van OKRA Peer met vermelding van je naam.

Info: Luk Alders, 0477 38 35 57 of lukalders@skynet.be

Academie NOORD

KENNISMAKING MET ACUPUNCTUUR

Donderdag 1 oktober 2023
om 14 uur

Lezing van **Ludo Kenens**.

Wereldwijd wordt acupunctuur als een goede en efficiënte behandeling beschouwd voor pijn. Bij acupunctuur worden helende krachten in het lichaam aangesproken en her-



stelt het lichaam zich, zo verdwijnt de pijn.

Wil je er graag meer van weten, dan ben je van harte welkom op deze boeiende namiddag.

Waar: Franciscushuis, Heerdgang 11 (nabij Huis van de Stad)

Prijs: 5 euro

Info:

stanbresseleers@hotmail.com

Academie LOMMEL

HEDENDAAGSE ETIQUETTE

Maandag 16 oktober 2023
om 14 uur



Lezing door **Brigitte Balfort**

Als beroepsjournaliste bij onder meer VTM legde Balfort zich 20 jaar toe op koninklijk nieuws tot ze zich in 2014 omschoolde tot etiquetteconsultant in de bekende etiquetteschool 'Minding Manners' in Londen. Het ontstoffen van etiquette tot zijn essentie is nu haar hoofdbezigheid, of hoe we samenleven en samenwerken net iets aangenerender kunnen maken.

Waar: De Markthallen, Markt 1, Herk de Stad

Prijs: 6 euro voor OKRA-leden en Davidsfonds, 10 euro voor niet-leden

Vooraf inschrijven is niet nodig, betalen doe je ter plaatse.

Info:

jac.panis@gmail.com
Academie HERK-DE-STAD in samenwerking met Davidsfonds en De Markthallen

EEN BEZOEK AAN HET VLAAMSE PARLEMENT

Dinsdag 24 oktober 2023



Voormalig Voorzitter Jan Peumans neemt ons mee op sleeptouw.

's Namiddags koppelen wij dit bezoek aan een stadsverkenning in de buik van de hoofdstad.

Verdere praktische informatie volgt later.

Info:

mathieu.erlingen@telenet.be
of greet.veulemans@telenet.be

Academie HASSELT

SCHILDEREN IN HASSELT (NIEUWE LOCATIE)

**19 en 26 september, 3,10
en 24 oktober, 7, 14 en
28 november, 5 en 12
december 2023**

telkens van 9.30 tot 12.30 uur



Waar: Demersite,
Herkenrodesingel 101, Hasselt

Prijs: 70 euro voor de
lessenreeks

Info en inschrijven:

barbel.cuppens@okra.be
OKRA Academie Limburg

BEELDHOUWEN IN NIEUWERKERKEN

Elke eerste zaterdag van de maand

Na een korte initiatie start je met een eigen ontwerp naar keuze, liefst eenvoudig. Je kan het ook eerst boetsen in klei en daarna houthouwen in steen, eventueel in een groter formaat. Niets mooier dan een eigen creatie in je huis, tuin of bij je kinderen en kleinkinderen. Wie durft het aan?

Waar: In het atelier van
Medardo Maseroli,
Tegelerijstraat 181,
Nieuwerkerken

Prijs: 15 euro per keer

Info:

barbel.cuppens@okra.be



VLOM HET VLAAMS OKRA-SPORT+ MOTORTREFFEN

Vrijdag 25 augustus 2023 om 9 uur

Eén keer per jaar komen alle OKRA-motorclubs van Vlaanderen samen om een rit te maken. Dit jaar is het de beurt aan onze LOM'ers om de organisatie voor hun rekening te nemen. Ze doen er alles aan om er een onvergetelijke dag van te maken.

Het belooft een 'rondje Limburg' te worden, oftewel Limburg op z'n mooist!

Een rit van ongeveer 235 km.

Programma:

- 8.00 uur Ontvangst met koffie en koffiekeuk in De Ploeg te Diepenbeek
- 9.00 uur Indelen van groepen en startschot
- 10.30 uur Voormiddagstop Remise 56 te Koersel
- 12.30 uur Lunchpauze Theatercafé De Stegel te Molenbeersel
- 15.00 uur Namiddagstop De Boomgaard in Alden Biesen
- 17.00 uur Aankomst De Ploeg te Diepenbeek

Vooraf inschrijven is verplicht! Dit kan tot vrijdag 11 augustus 2023.

Deelnameprijs: Piloet 12 euro, duo persoon 12 euro (incl. 2 drankbonnetjes en gezonde snack).

Gelieve op voorhand te storten op het rekeningnummer van LOM BE41 7340 6547 5110 met vermelding VLOM en Naam.

Nog geen lid of wens je een kennismakingsrit mee te rijden, laat het gerust weten:
eric.hulsmans@okra.be.

Fitgym

Op verschillende locaties in Limburg kan je deze fitgym-lessen volgen. Het aantal lessen per reeks verschilt per locatie.



Een les duurt 1 uur.

De inhoud van deze beweeglessen variëren per locatie. Er kan gebruik gemaakt worden van sportmateriaal, zoals flesjes, ballen, dynabands, handdoeken, stokken ... om je een leuke workout te bezorgen. De lesgever zorgt voor voldoende afwisseling en voor je het weet is het lesuur voorbij.

Start vanaf 4 september 2023

DAG	UUR	LOCATIE	ADRES
MA	13u	St. Lambrechts Herk	Sporthal Elckerlyc, Pastorijsstraat 4, St Lambrechts Herk
	14.30u	Kuringen C	Stedelijke Sporthal Kuringen, Grote Baan 171, Kuringen
	15.45u	Kinrooi	Sporthal, Nelisveld 5, Kinrooi
DI	9u	Kanne	Onder de Sint-Hubertuskerk, Brugstraat, Kanne
	9.15u	Lommel Kerkhoven	Feestzaal Heidegalm, Kanaalstraat 18, Lommel
	9.15u	Borlo	Parochiezaal (naast de kerk), Bergstraat, Gingelom
	9.15u	Hasselt Banneux	Ontmoetingscentrum De Hazelaar, Merellaan 17, Hasselt
	10.30u	Tongeren	Dienstencentrum De Piepel, Dijk 118, Tongeren
	10.30u	Hasselt Katarina	Ontmoetingscentrum, Nicolaas Cleynaertsiaan, Hasselt
	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 Vanhooftstraat 3, Bree
	10.30u	Genk Noord	Buurtcentrum Zwartberg, Lucien Londotstraat 3, Genk

Prijs: Inschrijven en betalen per reeks. 2,50 euro per les voor OKRA-leden en 5 euro voor niet-leden.

Nog geen lid van OKRA, maar wel CM-lid, dan geniet je voor de eerste lessenreeks van hetzelfde voordeeltarief van 2,50 euro.



Inschrijven: via www.okra.be/provincie/nieuws/fitgym

of neem contact op met sport.limburg@okra.be of bel naar 011 26 59 37.



Tennistoernooi Dubbelspel

Dinsdag 5 september 2023

Een toernooitje aangaan met je tegenspeler is altijd een leuk idee. Dit hoeft absoluut niet op hoog niveau te zijn want het is vooral het plezier dat telt! Afsluiten doen we zoals gewoonlijk met een heerlijke bbq.

Hou voor meer info de website in de gaten:
www.okra.be/provincie/limburg

Cluster sportactiviteiten

(wandelen, fietsen, petanquen, kubben,)

Zie website:
www.okra.be/provincie/limburg

Voor meer info, neem contact op met sport.limbug@okra.be



Nazomerwandeldagen

Dinsdag 12 september 2023

Een wandeltopdag zoals jullie dat van ons gewend zijn. Wandelingen van diverse afstanden voor een dagtocht.

Woensdag 13 september 2023

Grootouder- en kleinkindnamiddag. Een namiddag waarop grootouders kunnen deelnemen aan super leuke activiteiten om samen met hun kleinkind te beleven.

Locatie de kinderboerderij in Kiewit.

Meer info vind je op de website: www.okra.be/provincie/limburg



Wandelen met een +

Donderdag 5 oktober 2023 van 13 tot 16 uur

Dit is niet zomaar wandelen, maar een zingevingswandeling in verbinding. We maken een tocht van ongeveer 5 km, met enkele haltes, en sluiten vrijblijvend af met een drankje in abdijcafé Het Moment.

Gratis deelname! Wel graag inschrijven via limburg@okra.be of 011 26 59 33.

Waar: Herseltsebaan 2, Averbode.
We verzamelen op de parking om 13 uur.

Tip: Volg de eucharistieviering om 11.45 uur voor we aan de wandeling beginnen.





Crea

Woon je in de omgeving van Pelt, Hechtel, Hasselt, Gruitrode, Lanaken of Bommershoven? En wil je graag samen met andere creatieve OKRA-leden of niet-leden je uitleven in bijvoorbeeld breien, haken, werken met parels, bloemschikken, paas en/of kerstknutselen, borduren of patchwork...? Hou dan zeker onze website www.okra.be/provincie/limburg of de nieuwsbrief in het oog.

Vanaf 15 augustus 2023 vind je hier het nieuwe programma van het najaar 2023 en voorjaar 2024.

Wil je liever thuis een brochure ontvangen neem dan gerust contact op met OKRA-CREA op 011 26 59 38 of via crea.limburg@okra.be.

OKRA-Zingt

Maandag 30 oktober 2023 van 13.30 tot 16 uur

Het prachtige OKRA Zingt staat weer op de planning! Deze keer is de OKRA-band te gast in Pelt voor de tiende editie.

Breng al je vrienden en vriendinnen mee! Ook niet-leden zijn van harte welkom.

Het gezellige team ontvangt allen met open armen. Smeer alvast jullie stembanden voor een geweldig OKRA-Zangfeest!

Waar: OC De Vranken, Herent 122, Pelt

Prijs: 4 euro ter plaatse te betalen

Inschrijven verplicht: Voor 13 oktober 2023 via 011 26 59 33 of laura.ongena@okra.be



Jouw dagelijkse dosis gember, extra lekker verpakt

Een lekker gezond gemberdrankje dat je zo kan drinken? Yes! Puur, in thee of als mixer? Yes! Zin om te proeven? **The answer is YES!**

Bekijk hier op onze website waar we te koop zijn

WWW.GINGERJACK.BE





TENERIFE

GF FAÑABÉ COSTA SUR ****

Voor wie de zon zoekt, is het aangenaam verblijven in Costa Adeje in Zuid-Tenerife. Ook in de wintermaanden schommelt de temperatuur er immers tussen de 20 en de 25 graden.

Wie op ontdekkingsstocht wil, heeft ter plaatse voldoende uitstapmogelijkheden die individueel of in groep kunnen geboekt worden.

Hotel GF Fañabé

Hotel GF Fañabé ligt in het toeristische hart van Costa Adeje. In de onmiddellijke omgeving vind je dan ook tal van

vrijetijdsmogelijkheden, bars, restaurants, shops, sporten...

En het zandstrand bereik je na 10 minuten wandelen. Het vriendelijke personeel laat je meteen thuisvoelen. Neem een verfrissende duik in een van de vijf zwembaden of geniet op het dakterras met ligbedden van het fantastische uitzicht over de Atlantische Oceaan, met in de verte La Gomera.



29 november 2023 tot 6 december 2023

€1243

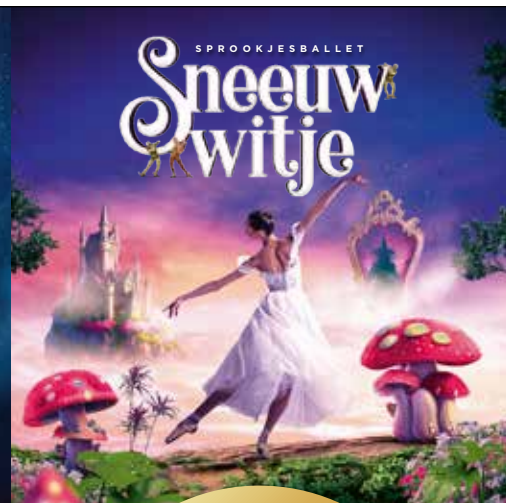
Toeslag singlekamer: € 202

Inbegrepen

- Vluchten Brussel - Tenerife-Sur
- Handbagage: 1 stuk van maximaal 6 kg / afmetingen 56 cm x 25 cm x 45 cm
- Ruimbagage: 1 stuk van maximaal 20 kg / afmetingen 158 cm (L + B + H)
- Transfer h/t luchthaven en het hotel
- 7 overnachtingen in all-in hotel Fañabé 4*
- OKRA-reisbegeleiding
- DVV annulatie- en bagageverzekering

Niet inbegrepen in de prijs

- Eventuele toeristenbelasting
- Persoonlijke uitgaven en fooien
- Maaltijden tijdens de vluchten
- Excursies



TREFPUNCTIVITEIT IN DE KIJKER OKRA-GROOT KORTESSEM

Bezoek aan de para's in Schaffen.

Doen alsof men doodsangsten uitstaat, hoort bij het plezier.



Contactgegevens Limburg

OKRA regio LIMBURG

REGIONAAL OKRA-NIEUWS Ledenmagazine van OKRA vzw Regio Limburg
Herkenrodesingel 101, 3500 Hasselt, 011 26 59 30, limburg@okra.be, www.okra.be/provincie/limburg

Redactie: Eric Hulsmans

Verantwoordelijke uitgever: OKRA-Limburg, Herkenrodesingel 101, 3500 Hasselt