NIEUWS UIT PROVINCIE ANTWERPEN

APRIL - SEPTEMBER 2024

Inhoud

Provinciaal nieuwjaarsconcert

Op reis met OKRA

Sport troef in OKRA Noorder- en Zuiderkempen

Winnaar OKRA-verrassingspakket

Nieuwe wandelzoektocht

Een nieuwe editie boordevol nieuwtjes, evenementen, sportactiviteiten en zoveel meer uit OKRA-provincie Antwerpen

Vragen, opmerkingen of suggesties rond de OKRA-werking in onze provincie Antwerpen? Mail naar provincie-antwerpen@okra.be of neem contact op met één van onze 3 secretariaten:

- **secretariaat Antwerpen:** 03 220 12 80 of antwerpen@okra.be
- **secretariaat Mechelen:** 015 40 57 45 of mechelen@okra.be
- **secretariaat Turnhout:** 014 40 33 53 of turnhout@okra.be

Lente in-zicht

Het is volop Herfst in de Winter en toch voel ik me blij. Blijheid om de Lente die in aantocht is. Ik krijg de indruk dat we pas gisteren afscheid namen van de kerstboom en nu zijn we vol overgave bezig met Pasen.

Kleinkinderen komen paaseieren rapen, glunderende gezichten en een tuin die ontwaakt en ontluikt.

We herleven helemaal!

Wat een contrast met mijn laatste ervaringen van de technologische vooruitgang. Een “mooie” robot die helpt in een woonzorgcentrum of je bestelling brengt in de brasserie nadat je via een QR code je bestelling had doorgegeven en betaald.

Ik ben een grote voorstander van technologische vooruitgang, maar is dit hetgeen we willen? Wie programmeert die wezens om wat te doen?

Ik ben blij maar toch ook verrast.

Pierre Boeyens
provinciale co-voorzitter

Ludo Mous
provinciale co-voorzitter

Provinciaal nieuwjaarsconcert:

een succesvolle editie en traditie

Maar liefst 1601 (!) muziekliefhebbers uit alle windstreken van onze provincie waren op 29 januari 2024 van de partij voor ons provinciaal nieuwjaarsconcert in de Koningin Elisabethzaal. We mochten er genieten van een prachtig en oorstrelend optreden door Frascati Symphonic en solisten Anja Van Engeland (sopraan), François Pardailhé (tenor) en Hrayer Karpetiyan (viool solo).

We zetten de traditie met veel plezier voort en zijn al volop een nieuwe editie aan het voorbereiden. Meer info volgt nog, maar we kunnen wel al verklappen dat ons volgend provinciaal nieuwjaarsconcert in de Koningin Elisabethzaal op maandag 27 januari 2025 zal plaatsvinden.

Op reis met OKRA

We mochten tijdens onze reiscafés in december veel reislustigen ontmoeten. Velen onder hen vonden intussen al hun gading in het aanbod van groepsreizen en zullen dit jaar op stap gaan met één van onze fantastische reisbegeleiders. Sluit jij ook nog aan?

Biesbosch – Nederland:
24/6/24 – 28/6/24
Verrassend, historisch en altijd gezellig, met onder andere boottocht door de Biebosch

Bodensee – Duistland:
7/7/24 – 13/7/24
Genieten van natuurpracht en cultuur opsnuiven rondom de Bodensee

Ontdek het kanton Wallis – Zwitserland: 26/7/24 – 2/8/24
De grandioze Zwitserse natuur o.m. beleven vanuit een comfortabel treinzitje

Oostenrijk - De mooie blauwe Donau (cruise): 4/8/24 – 9/8/24
Culturele en historische pareltjes van Passau tot Boedapest via Melk en Wenen

Vayamundo Oostende zomermidweek: 26/8/24 – 30/8/24
Geniet van de koningin der badsteden **(21/10/24 – 25/10/24:** lijndanseditie **en 29/12/24 – 2/1/2025** nieuwjaars-special)

Zwitserland & Oostenrijk:
8/9/24 – 15/9/24
Excursies naar parels van de Alpen

Moezel – Duitsland (motorvakantie):
9/9/24 – 13/9/24
Supergezellige dorpjes, burchten, bossen en ontelbaar veel bochten voor veel motorplezier

Kreta - Griekenland:
25/9/24 – 2/10/24
Ontdek de welvarende Kretensische cultuur en culinaire troeven

Meer info vind je via **www.okrareizen.be** of vraag de reisbrochure aan via één van onze secretariaten.

Sport troef in OKRA Noorder- en Zuiderkempen

Sportief aangelegd? Mountainbike, hiker, wandelaar of fietser?
Dan kom je tijdens het voorjaar en de zomer zeker aan je trekken in onze streekpunten Noorderkempen.

MOUNTAINBIKE-TOCHTEN

18 APRIL 2024 GIERLE – BEERSE

Deze groepsrit bestaat uit 2 lussen die allebei vertrekken vanop het OKRA-fietstreffen in Gierle. De eerste lus telt 25 kilometer. De tweede lus is optioneel en telt nog eens 20 kilometer extra. Hoogtepunten onderweg: de omgeving van Grotenhoutbos, Schapenstal, Kempens landschap Zwartgoorheide en de Beerseheide.

Afstand: 25 kilometer of 45 kilometer
Geen douches voorzien
Met Guido en Agnes
Gildekamer, Poeyelheide 6, Lille (Gierle)
Start 10u00

30 APRIL 2024 TIELT-WINGE

Het zuidelijke deel van het Hageland is zelden vlak. Een pittige rit dus waarbij we flirten met de grens van Haspengouw. Halfweg voorzien we een horeca-stop.

Afstand: 45 kilometer
Douches zijn voorzien
Met Jan en Ine
Sporthal Solveld, Ralisweg 17, Tielt-Winge
Start 10u00

28 MEI 2024 HOUTHALEN

Het hart van Limburg heeft erg veel te bieden. De Teut en de Terhaagdoornheide, de kuil van Zonhoven (bekend van de cyclocross) en de Kelchterhoef. Veel singletracks en 250 hoogtemeters met onderweg een horecapauze.

Afstand: 45 kilometer
Douches zijn voorzien
Met Frans, Louis en Eddy
Wijkcentrum De Hutte, Berkenstraat 76A,
Houthalen-Helchteren
Start 10u00

25 JUNI 2024 LILSE BERGEN

Net zoals Wout en Sanne klieven door het Kempense zand! Naast de Golf en de Achtzalighedenboom. Met onderweg een kort woordje van de peter van de Haarlebeekroute.

Afstand: 42 kilometer
Douches zijn voorzien
Met Guido en Guido
Parking Ingang Lilse Bergen, Strandweg 6, Lille
Start 10u00

30 JULI 2024 AARSCHOT/DIEST

Langs de Demer over de Konijntjesberg tot aan de Maagdentoren in Zichem. Na een verfrissing in Diest wanen we ons even profrenner wanneer we de citadel beklimmen. Via Scherpenheuvel en Rillaar terug naar Aarschot. Het Hageland op zijn best, met redelijk wat hoogtemeters.

Afstand: 50 kilometer
Douches zijn voorzien
Met René en Jan
Parking zwembad Demervallei, Demervallei 9, Aarschot
Start 10u00

27 AUGUSTUS 2024 TURNHOUT/RAVELS/POPPEL

Langs het kanaal fietsen we richting Ravels en Poppel. Na 30 kilometer voorzien we een pauze in het clublokaal van OKRA Poppel. Via Weelde, het prachtige bikepark van ATB Kempen en het Bels Lijntje terug richting Turnhout.

Afstand: 45 kilometer
Douches zijn voorzien
Met Tom en Jaak
Parking Campus CM, Korte Begijnenstraat 22, Turnhout
Start 13u00

Meer info: ***tom.langmans@okra.be***

HIKE-TOCHTEN
(= lange afstandswandelingen)

23 APRIL 2024 — OOSTMALLE

We verkennen Salphen en Blommerschot, piepkleine gehuchten.
20 kilometer – Lunch zelf meebrengen – Een rustplaats is voorzien

Met Jef en Willy
Parking Vliegveld Aëro Paraclub der Kempen – Heihuizen 8 – Malle (op de baan Wechelderzande – Malle)
Start 9u30

23 MEI 2024 — VOEREN

De Voerstreek is een van de mooiste wandelregio's van België met verre panorama's, holle wegen, en kleurrijke bloesems. Een pittige tocht met redelijke wat hoogtemeters.
23 kilometer – Lunch zelf meebrengen – Rustplaats is voorzien

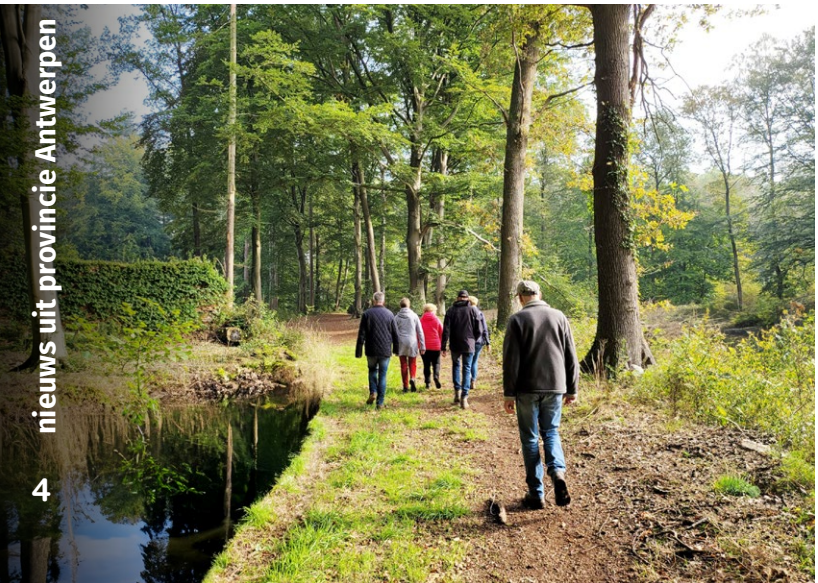
Met Jef en Willy
Parking Boomstraat – 's Gravenvoeren (achter de fietswinkel met huisnummer 32)
Start 9u30

20 JUNI 2024 — HAMONT-ACHEL

Door het Leenderbos, het natuurgebied Brugven, de Venberg en de Malpievennen stappen we richting de abdij van Achel.
21 kilometer – Lunch zelf meebrengen – Pauze in de Malpie Hoeve (Valkenswaard)

Met Bruno en Luc
De Achelse Kluis, De Kluis 1, Hamont-Achel
Start 9u30

Meer info: *tom.langmans@okra.be*



WANDELDAGEN

2 APRIL 2024 — OKRA-RETIE

Vissersclub De Goudkarper, Abergstraat z/n, 2470 Retie

8u – 15u
- 4,5 kilometer verhard
- lus 9,7 met afkorting 7,4 kilometer
- lus 10,7 met afkorting 8 kilometer
- alle afstanden zijn combineerbaar

Meer info: Bruno Melis, *bruno.melis@telenet.be*

2 MEI 2024 — OKRA-LICHTAART

Ligahof, Schoolstraat 36, 2460 Lichtaart

8u – 14u
- 5 – 7 – 9 kilometer
- luswandeling
- combineerbaar

Meer info: Ludo Hermans, *hermans.ludo9@gmail.com*

21 MEI 2024 — OKRA-GROBBENDONK

Parochiezaal Grobbendonk, Boudewijnstraat 10A, 2280 Grobbendonk

8u30 – 14u30
- 5 – 7 – 9 kilometer
- luswandeling
- combineerbaar
- 5 kilometeris rolstoelvriendelijk

Meer info: Alfons Rymen, *fons.rymen@gmail.com*

6 JUNI 2024 — OKRA-GIERLE

Kantine Rooien Sportief, Turnhoutsebaan 80, 2275 Gierle

8u30 – 14u30
- 4 – 7 – 12 km

Meer info: Kristine Meeuws, *kristine.meeuws@telenet.be*

13 JUNI 2024 — OKRA-O.L.V. OLEN

Kantine Gedoviba, Doffen, 2250 Olen

8u – 14u
- 3 – 6 – 6 kilometer
- combineerbaar
- 3 kilometer is rolstoelvriendelijk

Meer info: Jan Nuyts, *j.nuyts@proximus.be*

3 OKTOBER 2024 — OKR-TIELEN

Ontmoetingscentrum, Kasteeldreef 34, 2460 Tielen

8u30 – 14u
- 4 – 7 – 12 kilometer

Meer info : Ann Janssens, *moeneclaey12@hotmail.com*

FIETSGORDEL VOORKEMPEN

27 AUGUSTUS 2024 | **WESTMALLE**

Het succesconcept blijft hetzelfde: kom met je (trefpunt) fiets(groep) naar het vertrekpunt en maak een keuze uit minstens 2 mooie routes van ongeveer 25 en 50 kilometer. Vertrekken kan tussen 9u en 14u.

Na je fietstocht kan je aan het vertrekpunt genieten van een lekker drankje en een kom verse soep en eventueel jouw meegebrachte picknick verorberen. Wie wil, kan daarna nog eens vertrekken voor een tweede route. Vooraf inschrijven is niet nodig.

Vertrek: Sint-Martinus parochiecentrum, Sint-Jozeflei 27, 2390 Westmalle
Contact: Vinus BleyHet concept zal hetzelfde zijn als de fietsgordel in de Voorkempen. Meer praktische info volgt in de volgende provinciale katern.

10 SEPTEMBER 2024 | **ANTWERPSE NOORDERKEMPEN**

Vertrek in Sint Job in ‘t Goor.
Meer info volgt in de volgende katern.

FIETSTREFFENS

Alle fietsers van OKRA zijn welkom bij één van de onderstaande gasttrefpunten. Zij zorgen voor een optimale en gesmaakte fietspauze, mét lekkere frikandellen & kriekjes (€ 7 per persoon). Gezelligheid troef!
Schrijf in via jouw trefpunt, of rechtstreeks bij het organiserende trefpunt.

18 APRIL 2024 GIERLE

11u30 – 16u
St.Ambrosiusgilde, Poeyelhei 15
- Geen bewaakte fietsstalling
- Oplaadpunten beperkt aanwezig

Reservatie tot 30/03 bij: *kristine.meeuws@telenet.be*
Tel. 0483/25 85 81
Vooraf overschrijven op BE98 7333 1420 8793

16 MEI 2024 BLAUBERG

11u tot 16u
Norbertuszaal, Blauberg 21 (kerk)
- Bewaakte fietsstalling
- Oplaadpunten aanwezig

Reservatie tot 08/05 bij: *Okra.blauberg@gmail.com*
Betalen ter plaatse of vooraf via BE52 8601 0755 6309

6 JUNI 2024 ZITTAART

11u30 tot 16u
Parochiezaal Zittaart, Lindestraat 24
- Geen bewaakte fietsstalling
- Oplaadpunten beperkt aanwezig

Reservatie tot 01/06 bij: *gaston.roels1@telenet.be*
Tel. 0497/168368
Betalen ter plaatse

8 AUGUSTUS 2024 LICHTAART

12u tot 14u
Ligahof, Schoolstraat 36
- Bewaakte fietsstalling
- Oplaadpunten beperkt aanwezig

Reservatie tot 03/08 bij: *Hermansludo9@gmail.com*
Vooraf overschrijven op BE30 7333 2202 8411

12 SEPTEMBER 2024 WECHELDERZANDE

11u30 tot 16u
PC De Zandfluiter, Tulpenlaan 1
- Geen bewaakte fietsstalling
- Oplaadpunten beperkt aanwezig

Reservatie tot 05/09 bij: *ludovanechelpoel@hotmail.com*
Tel. 0473/118131
Betalen ter plaatse

Nog meer sport

Noteer alvast in jouw agenda dat de streekpunten Zuiderkempen en Noorderkempen de handen in elkaar slaan voor de volgende sportevenementen:

14 mei 2024
Visprijskamp
Beerse

27 juni 2024
Sport- en spelfeest
Arendonk

5 september 2024
KUBB toernooi
Retie

Meer informatie: via jouw trefpunt of via *turnhout@okra.be*

15 dealers over heel Vlaanderen staan klaar voor je.

Met AM-rijbewijs. Ben je geboren voor 1961? Dan heb je geen rijbewijs nodig.

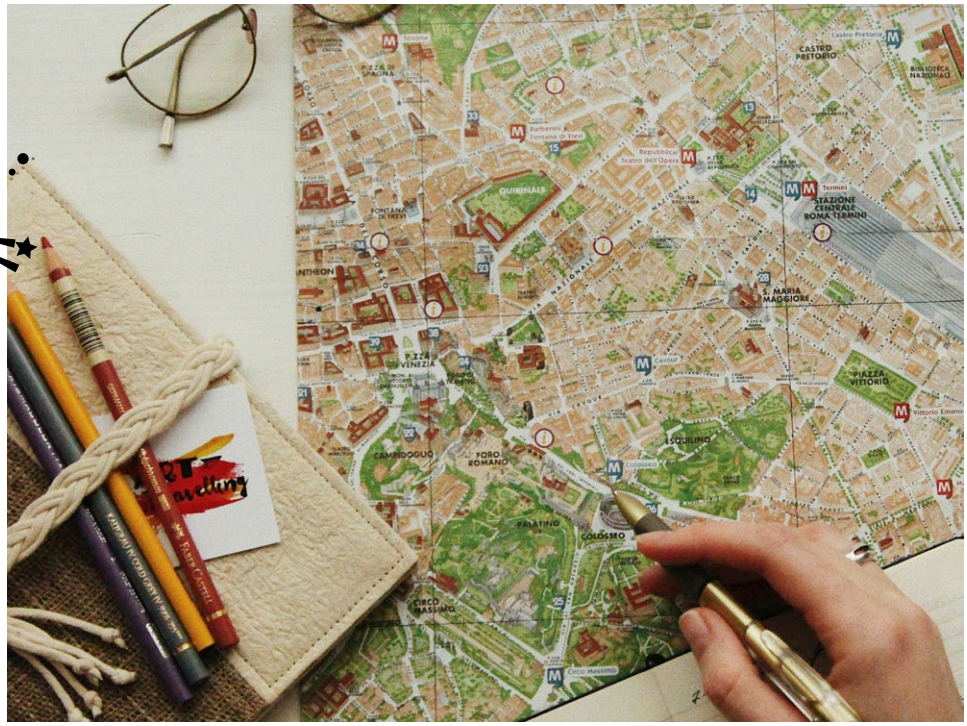
www.ligier.be
T: 011/56.13.11

Winnaar OKRA-verrassingspakket

In het vorige provinciale katern van provincie Antwerpen stelden we de vraag wat onze leden zo leuk vinden aan OKRA? Bedankt voor jullie inzendingen, hartverwarmend om te lezen waarom jullie lid zijn, wat jullie zo tof vinden aan jullie trefpunt of wat jullie OKRA-hoogtepunt was tot nog toe.

De winnaar van het verrassingspakket dat onder alle inzendingen werd verloot, is Thea B. uit Lier. Proficiat!

"Dubbele winst … als weduwe leer ik een weduwnaar kennen uit Ranst en het wordt een mooie relatie. Hij neemt deel aan de OKRA-fietsweek, die er in juni 2023 werd georganiseerd. Zo werd ik lid van OKRA Ranst, ik nam deel aan de fietsweek en leerde tevens een fijne groep mensen kennen. Dat is genieten in tweevoud."
(Thea B., Lier)



Op zoek in de zomer: nieuwe wandelzoektocht

Het is nog even wachten tot de zomer in het land is. En tot we weer met z'n allen de Antwerpse straten kunnen afstruinen op zoek naar de juiste antwoorden voor de OKRA-zomerwandelzoektocht.

Maar in juni is het zover. Dan gaat onze zoektocht van start en zullen er tot in september zoektochtboekjes ter beschikking zijn bij onze secretariaten te Antwerpen, Mechelen of Turnhout, bij het onthaal van beweging.net of eventueel bij jouw eigen trefpunt.

De boekjes met de tocht en wedstrijdblad zullen opnieuw € 5 kosten, exclusief eventuele verzendingskost. Er zijn ditmaal 20 waardenbons van € 15 van Standaard Boekhandel te winnen.

Hou onze Facebook-pagina of webpagina (*www.okra.be/entiteit/antwerpen*) in de gaten voor meer info.

NIEUWS UIT LIMBURG

APRIL - SEPTEMBER 2024

okra trefpunt 55+

70

1954 • 2024

LOM'er Etienne stuurde ons deze prachtige foto van hemzelf.
Een beeld dat OKRA en ook de Limburgse OKRA Motorclub (kort LOM) goed samenvat: reizen, avontuur, vrijheid,blijheid en ontspanning!

WAT BEN IK BLIJ!

Wat ben ik vereerd dat ik, vanuit OKRA Limburg, dit voorwoord voor jullie mag schrijven. Gezien ik net als streekpuntcoördinator voor OKRA Limburg aan de slag ben, sinds januari 2024, ben ik voor de meesten onder jullie nog een nieuw gezicht.

Als ergotherapeut lag mijn passie altijd in het werken met senioren, weliswaar in de ouderenzorg. Daar leerde ik ook het belang van vrijwilligerswerk kennen. Wanneer ik nood kreeg aan een nieuwe uitdaging, kwam een vacature van OKRA Limburg op mijn pad.

Bij het voorbereiden van mijn sollicitatie, kwam OKRA voor mij tot leven als een organisatie die ruimte heeft voor iedereen: de motorrijder die houdt van ritjes maken, de muzikant die zich uitleeft in de OKRA-harmonie, de creatieve bijen die samen gezellig aan de slag gaan, de sportievelingen die zich graag in het zweet werken, de leergierigen die levenslang leren via de academie, de vrijwilligers in de trefpunten die er bij elke activiteit voor zorgen dat mensen zich welkom voelen, ... en zoveel meer. Ik kreeg alleen maar meer goesting om hier deel van uit te mogen maken!
Ook de belangenbehartiging van OKRA, kan ik erg waarderen. Ik hoop dat het jullie ook geruststelt, te weten dat er binnen OKRA voortdurend gewerkt wordt om de stem van de senior te laten klinken bij beleidsmakers.

Kortom, wat ben ik blij dat ik deel mag uitmaken van deze mooie organisatie die barst van het engagement, samen met jullie allemaal. Ik heb weliswaar nog niet zoveel trefpunten kunnen bezoeken, maar waar ik ook kom, iedereen geeft me een warm welkom.

Ik kijk er naar uit om jullie allemaal te ontmoeten.

Annicka Lintermans
OKRA-Limburg
coördinator streekpunt Noord

Inhoud

OKRA Academie

OKRA Sport

CREA-DOEDAGEN

OKRA-REIZEN

Stemmen onder de sterren

Zaterdag 31 augustus
Stemmen onder de sterren is een feeëriek koor- en lichtspektakel in de prachtige ruïnes van de abdij van Villers-la-Ville. Je wandelt op eigen tempo en ontmoet op verschillende plaatsen internationaal gerenommeerde koren. Als afsluiter van de avond is er een gezamenlijk optreden en een spetterend vuurwerk.

Praktisch: OKRA brengt je met de bus naar dit prachtige evenement. Er zijn eet- en drankgelegenheden op het domein.
Prijs: leden € 55 (inkom en busvervoer) – niet-leden € 65
Vertrek rond 16u op de parking van Kinepolis Hasselt.
Praktische info volgt later.
Inschrijven: barbel.cuppens@okra.be

Academie BERINGEN NOORD

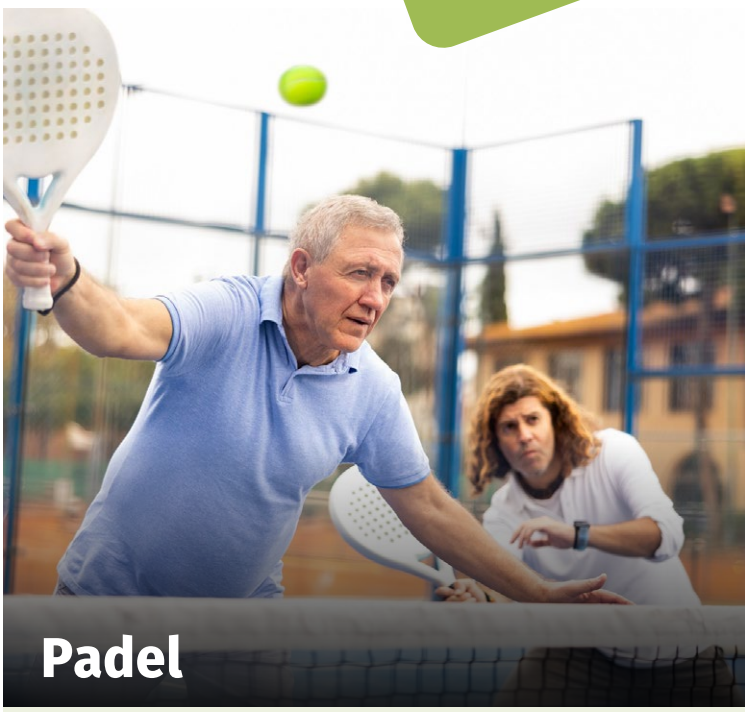
Start-2-lijndans

1 PROEFLES GRATIS

Elke maandag 14.45u – 15.45u (behalve schoolvakanties)
Waar: Sporthal, Kerkstraat 132, Nieuwerkerken
Deelnemen kan met een 10-beurtenkaart

Prijs: € 3 per les voor leden OKRA-SPORT+ of CM ** en € 6 per les voor niet-leden.
** *enkel lid van CM? De OKRA-SPORT+ prijs geldt voor je eerste reeks van 10 beurten*

Inschrijven: via sport.limburg@okra.be of 011 26 59 37.



Padel

Het succes van Padel kent nog steeds uitbreiding.
Nu ook een pilootproject in Kiewit
Elke maandagvoormiddag van 9u tot 10.30u.
Waar: Tenkie Park, Tulpinstraat 14C, 300 Hasselt
Prijs: € 50 voor 10 weken, verzekering & materiaal inbegrepen.
Inschrijven: via www.okra.be/entiteit/nieuws/padel-voor-55-plussers of mail naar okrastart2padel@gmail.com

Andere locaties
Padel Heuzden-Zolder
KTPC De Mangel, Stadionlaan 14, Heusden-Zolder
Padel Sint-Truiden
TC Wimbledon, Zoutleeuwsesteenweg 120, 3803 Wilderen
Padel Bilzen
TC Katteberg, Zeepstraat 44, Bilzen
Padel Bocholt
TC Bocholt, Eikenlaan 2, 3950 Bocholt
Padel Herk-de-Stad
TC Sporta Herk-de-Stad, Manestraat 82 bus 1,Herk-de-Stad
Padel Houthalen
TC Driehoven, Wolfbergstraat 58, 3600 Genk
Padel Kermt
Terreinen van Tennis & Padel Smash Kermt, Ten Hove 12, Kermt

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

Fitgym

Op verschillende locaties in Limburg kan je Fitgym-lessen volgen.
Het aantal lessen per reeks verschilt per locatie. 1 les duurt 1 uur.
Wat mag je van de lessen verwachten?
Je kan gebruikmaken van sportmateriaal: flesjes, ballen, dynabands, handdoeken, 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. De inhoud van de lessen verschilt per locatie.

NIEUW Fitgym en stoelgym in St. Huibrechts Lille.

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	9u	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
	10u	Kanne	Onder de Sint-Hubertuskerk, Brugstraat, Kanne
	10.30u	Tongeren	Dienstencentrum De Piepel, Dijk 118, Tongeren
	10.30u	Hasselt Katarina	Ontmoetingscentrum, Nicolaas Cleynaertslaan, Hasselt
	10.30u	Pelt	Sportcentrum De Bemvoort, Jeugdlaan 8, Overpelt
	10.55u	Kortessem	Sportpark De Weyer, Oud Mersenhoven 15C, Kortessem
	19u	Schoonbeek	Zaal Beterveld, Schoolstraat 23, Bilzen-Schoonbeek
WO	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	Beek	Zaal Jan van Abroek, Jef Vanhoofstraat 3, Bree
	9u	**St. Huibrechts Lille**	**Parochiezaal Sint Hubertus, Lille Dorp 26, St Huibrechts Lille: fitgym**
	10u	**St. Huibrechts Lille**	**Parochiezaal Sint Hubertus, Lille Dorp 26, St Huibrechts Lille: stoelgym**
	10.30u	Genk Noord	Buurtcentrum Zwartberg, Lucien Londotstraat 3, Genk
VR	9u	Lummen	Sportcomplex Vijfsprong, Sportweg 8, Lummen

Prijs: vanaf januari 2024 werken we met een 10-beurtenkaart voor de Fitgym-lessen. Je hebt de keuze tussen een 10-beurtenkaart of een jaarabonnement 'Golden kaart'.

- 10-beurtenkaart: € 30 voor leden OKRA-SPORT+ of CM** en € 60 voor niet-leden
- Jaarabonnement: € 75 voor leden OKRA-SPORT+ en € 150 voor niet-leden

Met een 10-beurtenkaart mag je op verschillende locaties deelnemen.
Aan te vragen vanaf december 2023 via sport.limburg@okra.be of 011 26 59 37.
Vraag zeker tijdig je kaart aan!

** *Nog geen lid van OKRA-SPORT+ maar wel CM-lid, dan geniet je voor de eerste 10-beurtenkaart van het voordeeltarief van een OKRA-SPORT+ lid.*

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

Aspergetochten

Zondag 5 mei vanaf 8u Zaal Beterveld aan de kerk te Schoonbeek Bilzen

De Limburgse OKRA Motorclub (LOM) en OKRA-Schoonbeek slaan dit jaar de handen in elkaar en organiseren samen de Aspergetochten. Je kan er niet enkel genieten van mooie uitgestippelde wandelingen, fietstochten, vespa- en motortochten, maar ook van heerlijke aspergerechten.

Prijs tochten: OKRA leden € 3, niet-leden € 4

Inschrijving tochten:
OKRA-Schoonbeek
BE43 7509 0248 2001 met vermelding 'Aspergetocht + naam'.

Prijs menu's:
- Asperge op zijn Vlaams € 22
- Lasagne met asperge € 16
- Spaghetti € 10
- Verse aspergesoep met brood € 5
- Broodje hesp € 3
- Broodje kaas € 3
- Taart € 3

Inschrijving menu's voor 27/04:
OKRA-Schoonbeek
BE43 7509 0248 2001 met vermelding 'Menukeuze + naam'.

De opbrengst gaat naar Covida Het Roer, dat **dag-, woon- en individuele ondersteuning** biedt aan volwassenen met een (verstandelijke) beperking.

CREA-DOEDAGEN

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

Applicatie

Appliceren met vliesofix
en speldenkussen met hexagons
In mei van 9.30u tot 12.30u en van 13u tot 16u.

DAG	LOCATIE	ADRES
Ma 13/05	Neerpelt Centrum	De Peel
Ma 13/05	Lanaken	Cultureel Centrum
Di 14/05	Hasselt	CM Demersite
Do 23/05	Bree	Emmaüs zaal
Di 28/05	Hechtel	De Schans
Di 28/05	Bommershoven	Panishof

Prijs: halve dag: € 8 voor leden, € 12 voor niet-leden (1 consumptie inbegrepen).
Volledige dag: € 14 voor leden, € 18 voor niet leden (2 consumpties inbegrepen)
Materiaal niet inbegrepen!
Inschrijven: crea.limburg@okra.be of 011 26 59 30 (in de voormiddag)

OKRA Pelgrimeert naar Scherpenheuvel

Dinsdag 21 mei om 11.30u.
Een prachtige daguitstap vol ontmoeting en bezinning. Thema: “70 jaar, zorg voor elkaar”. We nodigen alle OKRA-leden van harte uit in de Mariahal in Scherpenheuvel voor een prachtige viering. Er zijn verschillende mogelijkheden om te pelgrimeren naar Scherpenheuvel, te voet, met de fiets of moto, of met de bus of wagen. We zullen jullie met een warm OKRA-hart ontvangen voor een deugddoende en muzikale viering.
’s Middags voorzien we de mogelijkheid om tegen een democratische prijs een broodjesmaaltijd en soep te nuttigen in Het Huis van Maria (vroeger ‘Pelgrim’).

Dagplanning
11.30u: Indrukwekkende viering met de OKRA-Harmonie en het OKRA-koor in de grote kerk - aansluitend zegening van de motards
12.30u-14.30u: Samen lunchen van soep en broodjes in Het Huis van Maria (vroeger ‘Pelgrim’) of vrij bezoek aan cafés/restaurants in Scherpenheuvel
14.30u: Start zangnamiddag, begeleid door het OKRA-koor en de OKRA-Harmonie in de Mariahal of vrije invulling
16u: Gezamenlijk afsluitmoment in de Mariahal & vertrek naar huis

Prijs:
Viering & Zangnamiddag: gratis
Bus: € 15
Lunch (soep, 2 broodjes, koffie/thee): € 10
Bus + lunch (soep, 2 broodjes, koffie/thee): € 25

Inschrijven: barbel.cuppens@okra.be

70 Jaar OKRA-limburg – sportdag

Dinsdag 1 oktober
Waar: In en rond de sporthal van Bilzen.
Een samensmelting van de nazomerwandeldag, tennis- en padeldag, samen met vele andere initiaties en sporten zijn mogelijk op deze dag.
Noteer alvast de datum en verneem er alles over op onze website www.okra.be/provincie/limburg

Zeilinitiatie

Enkele daagjes weg met leeftijdsgenoten op het water … Wat wil een mens nog meer? Voor wie is het bedoeld? Voor wie wil proeven van het zeilen, voor wie enkele basisvaardigheden wil leren, maar ook voor wie eens van het zeilen wil genieten zonder echt te leren zeilen. Enig brevet of voorkennis is dus niet vereist!

Info en voorinschrijving:
Steven Reynders
011 26.59.34 of 0477 90 79 96
Steven.reynders@okra.be
Prijs afhankelijk van aantal deelnemers.

Op reis met OKRA

We mochten tijdens ons reiscafé in december veel reislustigen ontmoeten. Veel onder hen vonden intussen al hun gading in het aanbod van groepsreizen en zullen dit jaar op stap gaan met één van onze fantastische reisbegeleiders. Sluit jij ook nog aan?

Feestreis Vayamundo Houffalize 16/06 - 20/06/2024
Vertrek mee op onze feestreis naar Houffalize. Na een ontspannende stop op dag 1 komen we aan in Vayamundo waar we gedurende het ganse verblijf een feestelijk OKRA-programma voor jullie in mekaar steken. We beëindigen deze feestweek met een verrassende muzikale afsluiter in Gasthof Delicia te Riemst.

Inbegrepen: vervoer met autocar (8 verschillende opstapplaatsen in Limburg), volpension, OKRA-animatie-programma (fietshuur mogelijk mits toeslag, daguitstap naar Malmedy/Coo, verzekering, OKRA reisbegeleiding.
Prijs: € 599 | single toeslag € 95

Feestreis Oostenrijk Bad Hofgastein 09/09 - 16/09/2024
Bad Hofgastein maakt deel uit van het gebied Gastein: één dal, drie dorpen en 600 kilometer aan wandelavontuur. Bad Hofgastein ligt ook aan de zonnige kant van de Alpen. Je verblijft er in het grotendeels vernieuwde Intersoc-hotel Astoria. In deze periode kan je ter plaatse intekenen op 3 uitstappen nl. Salzburg, Zell am See en de Stubnerkogel. Ook begeleide wandelingen en andere gratis initiatieven maken deel uit van onze feestreis.

Inbegrepen: All in, Intersoc-animatieprogramma, verzekering, OKRA-reisbegeleiding
Prijs: Eigen vervoer € 850 | single toeslag € 147
Autocar (overnachting op 08/09) € 1.169 |
single toeslag € 182

Overige reistoppers

Verblijfsvakantie Vayamundo Oostende:
07/06-14/06/2024
Heradem aan de Belgische Kust.

Verblijfsvakantie Kroatië:
21/09-28/09/2024
Wandel over de kasseistraatjes langs Patriciërshuizen met rode daken.

Verblijfsvakantie Kos:
08/10-15/10/2024
Combineer cultuur en sunsnacken en ontspan tijdens een luxeverblijfsvakantie.

Verblijfsvakantie Tenerife:
25/11-02/12/2024
Verblijf op het eiland waar de zon 320 dagen per jaar schijnt.

Meer info vind je op **www.okrareizen.be** of vraag onze reisbrochure aan via ons secretariaat of via 011/26.59.44.

Voor alle reizen met afreis vanaf september geldt er nog een vroegboekkorting* van € 20 wanneer je je reis boekt voor 1 juni!

*met uitzondering van de feestreizen

De makkelijkste manier om lekker en gezond te eten

Wie zijn wij?

Bij Delimeal willen we er graag voor zorgen dat je dagelijks kunt genieten van een heerlijke maaltijd, zonder zelf te moeten koken!

Daarom ontwikkelden we een uitgebreid en gevarieerd assortiment van vriesverse maaltijden die super snel op te warmen zijn in de microgolf of traditionele oven.

Ook natrium- en vetarme maaltijden beschikbaar

Enkele voordelen

Weinig tot geen voedselverspilling.

Geen bewaarmiddelen, kleur-geurstoffen en smaakversterkers.

Razendsnel om te nuttigen.

U hoeft zelf niet te koken!

Ontdek onze SOS PIET maaltijden ontwikkeld door Piet Huysentruyt.

Nu verkrijgbaar in ons assortiment.

Ontdek hiernaast je welkomstkorting!

Bestellen kan op www.delimeal.be

Delimeal

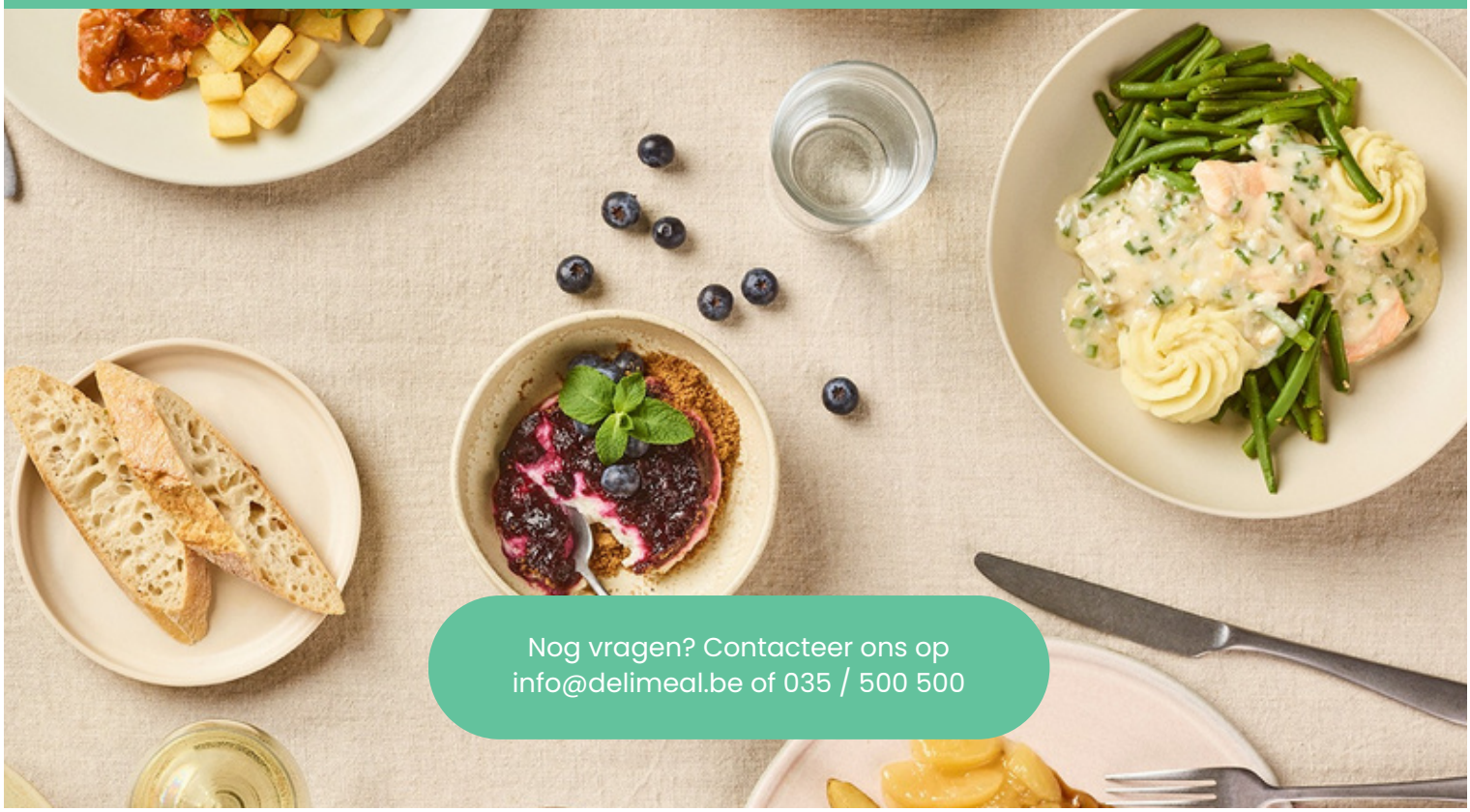
Delimeal

30% KORTING

30% Welkomstkorting op je eerste bestelling!

Bestel op www.delimeal.be en maak gebruik van de kortingscode "WELKOM30" om te genieten van 30% korting op je eerste aankoop!

Niet cumuleerbaar met andere acties



Nog vragen? Contacteer ons op info@delimeal.be of 035 / 500 500

Fotografie reeks

Wil je mooiere foto's leren maken? Een opstapje in de digitale fotografie.

In een reeks van 6 lessen verwerf je fotografische kennis en vaardigheden met nadruk op het maken van aantrekkelijke foto's.
Op 7 en 21 mei, 4 en 18 juni en 3 en 17 september
Telkens van 13.30u tot 16u.
CM Demersite , Hasselt
Prijs: € 40
Inschrijven: Vóór 1 mei 2024 via annicka.lintermans@okra.be
Meer info: Edgard Vandebroek: edgardvandebroek@gmail.com, 0478 54 40 78.

TREFPUNTACTIVITEIT IN DE KIJKER

OKRA-HOUTHALEN OOST

Wie dacht dat er dit jaar geen sneeuw is gevallen in Limburg, bewijst dit beeld. Leden van Houthalen Oost wandelden begin januari door de bossen van Kelchterhoef, in jawel, een pak sneeuw!

Heb je moeilijke voeten?
Hielspoor? Hallux valgus? Steunzolen? Diabetes?

Bij Corpedi gaan we samen op zoek naar de meest geschikte schoen voor jouw voeten.
Xsensible, Solidus, Durea, Scholl en Finn Comfort zijn enkele van de vele comfortmerken die je in onze winkel zal vinden!

Ring 35, 2200 Herentals | www.corpedi.be | 014 15 19 77

NIEUWS UIT OOST-VLAANDEREN

APRIL - SEPTEMBER 2024

OKRA UNIVERSALIS

Sinds kort heeft OKRA Oost-Vlaanderen een mountainbikeclub. Geen zotte toeren, de nadruk ligt op fietsen op onverharde paden maar vooral het samen rijden en genieten van de natuur. Ze fietsen ritten tussen 40 en 45 kilometer. Ontdek de agenda op de sportpagina's.

DUURZAAM SPORTEN EN BEWEGEN

April, de natuur leeft helemaal op. De nadruk verschuift weer naar activiteiten in open lucht. Meer bewegen, dat is gezonder .... Samen bewegen is een gezonde vorm van samenkomen, van verbinden ...

OKRA Oost-Vlaanderen pakt uit met een *OKRA Universalis*, per streekpunt. Het is een zeer afwisselend spel met leuke doe en denk opdrachten. Iedereen kan dit.

De uitdaging is om per trefpunt ploegen van vijf spelers (en een scheidsrechter) samen te stellen. Je moet niet alles kunnen of alleen doen, het is teamwork!

Om deze *'sportdag'* mogelijk te maken, heb je natuurlijk materiaal nodig. En dat is nog zo'n nieuwigheid. OKRA maakt de spelen met zoveel mogelijk gerecupereerd of tweedehandsmateriaal: oude fietsbanden, tweedehands golfsticks, ... Vrijwilligers ontwerpen een werp- of maïsspel of andere creaties. Duurzaamheid troef, want dat is ook iets waar OKRA de nadruk op wil leggen.

Een suggestie: maak thuis ook zo'n spel. Je zal zien, het is helemaal niet moeilijk. Nodig de kleinkinderen uit. Schoenwerpen met opa of oma is toch even leuk als nóg maar eens op die *Playstation* zitten.

En we weten: bewegen is gezond en samen sporten is zoveel leuker. Met andere senioren, maar zeker ook met kleinkinderen.

Marc Hollanders

Inhoud

2 OKRA Zaffelare en de geldautomaten: de aanhouder wint

3/4 Ontdek het spelconcept *OKRA Universalis* op de sportpagina's

5 Reizen in de kijker

6/7 Academie agenda

8 Het bruist in Oost-Vlaanderen

OKRA Zaffelare en Batopin: de aanhouder wint

De inwoners van Zaffelare kunnen opnieuw geld uit de muur halen in de eigen gemeente. Het is het resultaat van het protest van onder andere OKRA en het overleg met de gemeente.

In december 2022 sloot het lokale KBC-kantoor de laatste bankautomaat in Zaffelare, deelgemeente van Lochristi. Van de ene dag op de andere moesten de inwoners 6 kilometer rijden naar het centrum van Lochristi om aan hun eigen cashgeld te geraken.

Dat zette meteen kwaad bloed bij de leden van OKRA en de Landelijke Gilde. Beide organisaties sloegen de handen in elkaar om te ijveren voor de terugkeer van een bankautomaat in de gemeente.

Hun protest haalde het VRT-nieuws. De klachten waren dan ook goed geargumenteerd. Oudere mensen zijn veel minder vertrouwd met alles wat elektronisch bankieren is. De *apps* van de banken zijn voor hen te ingewikkeld of ze vertrouwen ze niet.

Mensen die vroeger met de fiets of te voet geld gingen afhalen, waren nu genoodzaakt om dat met de auto of openbaar vervoer te doen. Sommigen dienden daarvoor beroep te doen op familie of vrijwilligers om hen naar Lochristi te voeren. Met het openbaar vervoer werd het bijna een daguitstap om over en weer te geraken.

Ook de plaatselijke middenstand, waar een leegloop bezig is, klaagde over het verdwijnen van de automaat. Zo werd de lokale krantenwinkel meer en meer bevraagd om de klanten van cash geld te voorzien.

OKRA en de Landelijke Gilde dienden een aanvraag in om gehoord te worden door het gemeentebestuur. Ze kregen vijf minuten spreektijd om hun punt te maken, waarop het schepencollege een antwoord formuleerde. De politiek legde aanvankelijk de schuld bij de banken en zei niet veel te kunnen doen om het probleem op te lossen.

Vanuit de gemeente werd dan toch contact genomen met Batopin, het bedrijf van de vier grootbanken dat instaat voor de plaatsing van nieuwe geldautomaten. Batopin beloofde de zaak te onderzoeken. Aanvankelijk was het probleem dat er geen geschikte locatie werd gevonden waar de automaat veilig kon geplaatst worden. Maar nu stelt het gemeentebestuur een stukje gemeentegrond ter beschikking om de geldmachine te installeren.

Kerselaren Bedevaart Streekpunt Oudenaarde

In een kleine oase van groen, boven op de Edelareberg ligt het bedevaartsoord Kerselare. Het blijft een drukbezochte bedevaartplaats waar verschillende verenigingen en groepen samenkomen.

Ook met OKRA komen wij jaarlijks samen in Kerselare. In 2024 vindt de bedevaart plaats op **donderdag 16 mei 2024**, start om **15u**.

Ben je er graag bij? Hou alvast de datum vrij. Alle praktische informatie kan je binnenkort via je trefpunt vernemen.

COLOFON

Redactie: Veronique Ceuppens, Nic Fruru, Marc Hollanders, Ingrid Samson, Anneke Van Steen, Iense Verweire.
Fotografie: Marc Hooftman, Hilde Van Brussel, Roland Van Cauteren, Anneke Van Steen, Andalusia by Jorge Fernández Salas on Unsplash, Blommaert @Pelckmans uitgevers, Wikipedia, Flickr

Ontdek de Oost-Vlaamse sportevents

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.

Wie wordt de OKRA UNIVERSALIS van 2024 in jouw Streekpunt? Van schoenwerpen tot mini-kubb, van bakken stapelen tot ringwerpen ... Ook toegankelijk voor wie minder mobiel is.

OKRA UNIVERSALIS, het plezant spelconcept passeert in jouw buurt op volgende dagen (telkens in namiddag):

Streekpunt Oudenaarde	30 mei 2024	Kruisem
Streekpunt Dender	7 juni 2024	Schellebelle
Streekpunt Aalst	12 juni 2024	De Gavers Geraardsbergen
Streekpunt Waas	14 juni 2024	Doorslaar
Streekpunt Gent	20 juni 2024	Melle
Streekpunt Eeklo	21 juni 2024	Lembeke

Details over plaats, uur zal je via je lokaal trefpunt ontvangen. Op dat moment kan je inschrijven **met een ploeg van 5 personen plus een eigen scheidsrechter**. De ploegen spelen tegen elkaar om ter snelst, om ter meest, om ter minst, om ter best: ludiek dus!

PETANQUETORNOOIEN

16 mei 2024	Melle – De verbroedering
27 mei 2024	Nederename
25 juni 2024	Aalst, Beukenhof
23 augustus 2024	Waas én Dender
30 augustus 2024	Finale Waas en Dender

KUBB TORNOOIEN

17 mei 2024	Dender
24 mei 2024	Waas
28 juni 2024	Finale Waas en Dender

DANSFEESTEN

14 mei 2024	Zottegem – Bevegemse vijvers – Lijndans en koppeldans
23 mei 2024	Waasmunster – Zaal De Meermin - Lijndans, koppeldans en Salondans

DAGWANDELINGEN
20 KILOMETER WAAS EN DENDER

Via mail kan je de praktische info ontvangen. Geef jouw emailadres door aan **oostvlaanderen@okra.be**

26 maart 2024	Buggenhout Opstal
30 april 2024	Hamme
28 mei 2024	Temse
25 juni 2024	Halve dagwandeling
27 augustus 2024	Uitbergen
24 september 2024	Grembergen
29 oktober 2024	Opwijk
26 november 2024	Nog niet gekend

DAGWANDELINGEN
15 KILOMETER PROVINCIAAL

15 april 2024	Bray Dunes Vertrek Station Gent Sint-Pieters
6 mei 2024	Melle
23 mei 2024	Mariakerke
20 juni 2024	Brakel
1 juli 2024	Geraardsbergen
9 september 2024	Stadswandeling Diest Vertrek Station Gent Sint-Pieters
14 oktober 2024	Lembeke
4 november 2024	Meetjesland

DAGFIETSTOCHTEN WAAS EN DENDER

±60 kilometer

16 mei 2024	Hamme, Zouavengordel
23 mei 2024 20 juni 2024 18 juli 2024 22 aug 2024 12 sept 2024	vertrekplaatsen nog niet gekend

DAGFIETSTOCHTEN EEKLO

±60 kilometer

19 april 2024	Trefpunt Donk
17 mei 2024	Trefpunt Oostwinkel
28 juni 2024	Trefpunt Sleidinge
13 sept 2024	Trefpunt Sint Maria Aalter bepijlde rit, vrije start tussen 9-11 uur, 45 en 60 kilometer

DAGFIETSTOCHTEN OUDENAARDE

1 Juli 2024	Petegem

MOTORCLUB MOOV

Lengte van de ritten +- 100 kilometer

11 april 2024	Vlaamse vergezichtentocht
1 mei 2024	MP bikerday
13 juni 2024	Zeeuws-Vlaanderen of Damme/Knokke
18 juli 2024	Westerschelde
8 augustus 2024	Geraardsbergen
september (datum volgt)	Ursel - Provinciale Commando
5 oktober 2024	Antwerpse haven

meer info en startplaatsen te vinden op
website trefpunt Horebeke:
https://www.okra.be/activiteiten/trefpunt/horebeke

MOUNTAINBIKE 55+

Seniorenbikers Oost-Vlaanderen

Sinds kort heeft OKRA Oost-Vlaanderen een mountainbikeclub. Geen zotte toeren, maar wel fietsen op onverharde paden met de nadruk op samen rijden en genieten van de natuur.

We fietsen ritten die tussen 40 en 45 kilometer halen. Onderstaand onze eerstkomende ritten.

29 maart 2024	Assenede
20 april 2024	Wachtebeke + in de voormiddag een initiatiedag vol workshops! • Bikefitting, technische vaardigheden zoals band vervangen, ketting, en andere technische weetjes) • EHBO onderweg • Sporten voor 55+: wat doet dat met een lichaam? • Namiddagrit vanuit Wachtebeke
31 mei 2024	Aalst
28 juni 2024	Lembeke

Reizen in de kijker

In december hebben we tijdens onze reiscafés veel reislustigen ontmoet. Dank voor jullie bezoek! Ondertussen hebben velen al een geschikte groepsreis geboekt. Onze fantastische reisbegeleiders staan te popelen om met jullie op stap te gaan.

Twijfel jij nog? Ontdek de volgende vakanties en misschien ben je dan overtuigd om aan te sluiten.

Fietsvakantie Zoersel
02/06-05/06/2024

Ontdek al fietsend rivierenland met de Kleine, Grote en Beneden Nete.

De Panne – Cajou
24/08-31/08/2024

Geniet van de prachtige omgeving van De Panne, een mix van plezier en relaxen.

Cultuurreis Andalusië
12/09-19/09/2024

We nemen je mee op een 8-daagse reis doorheen het zuiden van Spanje. Niet het klassieke Andalusië, maar net een tikkeltje anders.

Verblijfsvakantie Tunesië
17/09-24/09/2024

Omring jezelf met witte stranden en karaktervolle bezienswaardigheden.

Verblijfsvakantie Ibiza
05/10-12/10/2024

Kom helemaal tot rust met zicht op turquoise blauw water met dobberende zeilboten Idyllische landschappen van pijnboombossen en schilderachtige baaitjes.

Meer info vind je op www.okrareisen.be of vraag onze reisbrochure aan via één van onze secretariaten.

Voor alle reizen met afreis vanaf september 2024 geldt er nog een vroegboekkorting van 20 euro als je boekt voor 1 juni 2024.

Oost-Vlaamse Lenteontmoeting

DOMEIN PUYENBROECK 26 APRIL 2024

KNALPRIJS € 39

// APERO // LUNCH // MUZIEK & DANS //

Programma 26 april 2024 aan een lenteprijsje: 39 € (apero-lunch-muziek)

11.00-12.00	**Speelse verkenning domein** of rechtstreeks naar de partytent
12.00-12.30	**Aperitief & welkomstwoord** in de partytent
12.30-13.30	Koude schotel met vlees, vis, aardappelen, pasta, brood + chocomousse
13.30-15.00	**Muziek & dans** op de planché met “Nie Alsi, Lady V and the young once”
15.00-15.30	**Pauze** I Bar doorlopend open met dranken, koffie en taart
15.30-16.30	Vervolg optreden & als afsluiter **samenzang met publiek**

Busvervoer is mogelijk aan € 22 (vermelden bij inschrijving). **Opstapplaats in je buurt** kan voor groepen vanaf 10 personen. **Inschrijven ten laatste tegen 15 april!**
Individueel of via je trefpunt: **oostvlaanderen@okra.be** I 32 9 269 32 15

BOEK SNEL DEZE ONVERGETELIJKE NAMIDDAG WWW.OKRA.BE

Academie programmatie april tot september 2024

Heb je Interesse in een gedrukte brochure met het voorjaarsaanbod 2024 van OKRA Academie?
Mail naar ***oostvlaanderen@okra.be*** of telefonisch 09 269 32 15.

De online brochure kan je vinden op volgende Oost-Vlaams nieuwsbericht:
https://www.okra.be/trefpunt/nieuws/okra-academie-ovl-brochure-2024.

Datum	Academie	Onderwerp	Spreker
8 april 2024,	Lochristi	**Ontmoeting met onze orthodox-joodse buren**	Margot Vanderstraeten
9 april 2024,	Aalst	**Bezoek aan twee Gentse stadpaleizen (uitstap)**	
11 april 2024,	Deinze	**Vivaldi de vier seizoenen, lente en zomer**	Daniël Vanrysselberghe
11 april 2024	Dendermonde	**Onbekende bekenden, Troyes, Lyon, Grenoble (7-daagse cultuurreis)**	
15 april 2024	Merelbeke- Oosterzele	**Rondleiding NT Gent (uitstap)**	
15 april 2024	Waterkant	**Een oogarts aan het woord**	Barbara Janssens
16 april 2024	Gent	**Onbehagen**	Paul Verhaeghe
16 april 2024	Kruisem	**Bezoek aan het Europees Cartoon Museum (uitstap)**	
18 april 2024	Zottegem	**Artificiële intelligentie: vandaag en morgen**	Francis Wyffels
19 april 2024	Dendermonde	**De kleine ijstijd**	Jonas Roelens
19 april 2024	Lokeren	**Zuidelijk Afrika, van Namibia tot Zimbabwe**	Patrick Dewilde
19 april 2024	Wetteren	**Waar ontstond godsdienst**	Willie Van Peer
23 april 2024	Aalst	**Toen ik een kind was, geloofde ik als een kind**	Piet Van Damme
23 april 2024	Eeklo	**Meetjesland Dodelijk verkeer door de eeuwen heen**	Jean-Paul De Cloet
23 april 2024	Sint-Niklaas & Noord	**De wondere wereld van de vogels**	Tim De Winter
25 april 2024	Aalter	**Uncle Martin**	Martin Heylen
6 mei 2024	Kruisem	**Waterbron versus kurkdroog**	Patrick Willems
14 mei 2024	Gent	**Klimaatoplossing in minder dan een uur en hoe daaraan mee te werken**	Pieter Boussemaere
15 mei 2024	Wetteren	**Dit is Europa**	Hendrik Vos
16 mei 2024	Aalter	**Hartziekten, van preventie tot behandeling**	Sofie Gevaert
17 mei 2024	Dendermonde	**Dit is Europa: theatervoorstelling Belgica**	Hendrik Vos
21 mei 2024	Aalst	**Da's straf, over de zin van gevangenisstraf**	Filip Van Hende
21 mei 2024	Gent	**Heksenwandeling, de heksenwaan in Gent (wandeling)**	
22 mei 2024	Wetteren	**Debatavond over de gemeenteraadsverkiezingen (debat)**	Koen Braeckman (moderator)
23 mei 2024	Aalter	**De Graven van Vlaanderen achterna, bezoek aan Mons (uitstap)**	Georges Schoonaert
23 mei 2024	Deinze	**Wat hebben we geleerd van COVID-19**	Steven Van Gucht

17/05/2024

20/09/2024

25/04/2024

16/04/2024

11/06/2024

11/06/2024

Datum	Academie	Onderwerp	Spreker
23 mei 2024	Zottegem	**Machtig mooi Mechelen en de geschiedenis van de Kazerne Dossin (uitstap)**	
24 mei 2024	Beveren	**De wondere wereld van de vogels**	Tim De Winter
28 mei 2024	Waterkant	**Waterkant Lekker Gent (uitstap)**	
30 mei 2024	Lochristi	**'Nerotische' wandeling in het Gent van Marc Sleen (wandeling)**	
31 mei 2024	Dendermonde	**Zie ze zingen ... de pannen van de Mariakring**	Geertrui Coppens en Jasper De Mulder
11 juni 2024	Dendermonde	**Geraas en geruis**	Jean Paul Van Bendegem
11 juni 2024	Gent	**China, 75 jaar volksrepubliek, een stand van zaken**	Stefan Blommaert
13 juni 2024	Wetteren	**Filosofische wandeling door Gent (uitstap)**	Jean Paul Van Bendegem
17 juni 2024	Kruisem	**Bezoek aan het wijndomein Cruysem (uitstap)**	
28 augustus 2024	Dendermonde	**Langs onbekende en bekende meanders (4-daagse cultuurreis)**	
6 september 2024	Dendermonde	**Kijken naar kunst, surrealisme en futurisme (lessenreeks)**	Damien Deceuninck
10 september 2024	Aalst	**Artificiële intelligentie, vloek of zegen**	Christel Deham
12 september 2024	Deinze	**De waterski's van pastoor Munte**	Manu Adriaens
13 september 2024	Dendermonde	**Dwars door de stille oceaan**	Patrick Dewilde
17 september 2024	Aalst	**Lier, historische wandeling en boottocht op de Nete (uitstap)**	
17 september 2024	Sint-Niklaas & Noord	**Oekraïne versus Rusland**	Aleksy Yudin
20 september 2024	Wetteren	**Op de koffie met ... Joris Hessels**	
24 september 2024	Eeklo - Meetjesland	**Vluchtelingen in Europa**	Rosalie De Waele
27 september 2024	Beveren	**Het leven waarvoor je geboren bent**	Philippe Vandevorst

30/05/2024 'Nerotische' wandeling in het Gent van, Marc Sleen

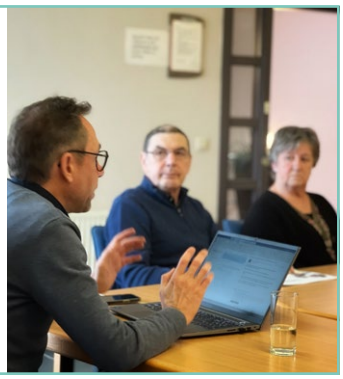
Hier bruist het in Oost-Vlaanderen

Plandelen, een mooie mix van sportief wandelen én zorgen voor het milieu. **OKRA Temse Centrum** draagt hun steentje bij in samenwerking met Mooimakers via gemeente Temse.

Lieve uit **Hamme Heilig Hart** is best trots op de nieuwe trefpuntactiviteit: pieren. Een vast onderdeel vanaf nu naast het kaarten en dartsen. De cafésporten trekken heel wat nieuwsgierigen aan, wat zorgt voor heel wat ledenwerving.

Trefpunt Sint-Goriks-Oudenhove verwent regelmatig de 75-plussers onder de leden! En dat hoeft niet altijd met een dure artiest of orkest zijn. De plaatselijke Elvis van de Wolvenstraat, tevens een trouw OKRA-lid, zette zijn beste beentje voor en smeerde de stembanden voor een namiddag vol plezier. De lokale helden worden op handen gedragen.

Het Digibanken-project heeft ook zijn weg gevonden naar OKRA Oost-Vlaanderen. In **Streekpunt Dender** willen we de digitale verbondenheid van onze bestuursleden nog sterker maken. Tom Bogman, projectleider Digibanken voor intercommunale DDS, bracht een deskundige uitleg en toonde ons hoe we aan de slag kunnen gaan. We rollen dit de volgende maanden verder uit in elke cluster van Streekpunt Dender.



Travestieshows zijn een vorm van entertainment die hier en daar bij OKRA ook opduiken. De shows kunnen variëren in stijl en inhoud. In de trefpunten zijn ze veelal komisch van aard, met de nadruk op humor en satire. Sommigen leveren indrukwekkende imitaties van beroemde vrouwelijke persoonlijkheden, zoals zangeressen en actrices.
Ook in **Wieze** werd een ontmoetingsnamiddag ingericht met een fijn trio travestieten: applaus en hilariteit alom.

Teamleidersdagen zijn échte ontmoetingsdagen voor de trekkers van de lokale trefpunten. In **Eeklo** bijvoorbeeld werd duchtig inspiratie over events uitgewisseld. In **Dendermonde** genoot men van een pittige speeddate en enkele leerrijke gesprekstafels. En in het **Waasland** trakteerde Alphonse, teamleider van Kruibeke, op jazzy intermezzo's met zijn ensemble. Een welkome afwisseling tussen de boeiende gesprekken over inspiratiebronnen voor trefpuntprogrammatie.

Trefpunt Puivelde werkt intergenerationeel! Het organiseerde haar eerste "puzzelkampioenschap" voor grootouders en kleinkinderen. De basisscholen van Belsele verleenden hun medewerking bij de promotie en dat had succes. Jong en wat ouder werkten samen om de puzzels te leggen konden met een leuke prijs naar huis gaan. Een verbindende activiteit tijdens de donkere wintermaanden, dat smaakt naar meer!

NIEUWS UIT VLAAMS-BRABANT

APRIL - SEPTEMBER 2024

OKRA VLAAMS-BRABANT EN BRUSSEL

"HEERLIJK, OM SAMEN TE SPORTEN EN TE PRATEN."

Petanque. De sport werd eerst beoefend in Zuid-Frankrijk, onder de platanen en kwam zo over naar Vlaanderen. Vandaag is petanque binnen OKRA een topsport geworden. Van een lokale activiteit groeide het uit tot een bovenlokaal sportgebeuren, niet in het minst via de OKRA-toernooien. Petanque heeft veel kwaliteiten en faciliteiten. Een dure infrastructuur en een topconditie zijn niet nodig. Dat heb je kunnen ervaren. In dit katern vind je meer info over petanque in onze provincie.

Als je dit nummer van het OKRA-Magazine ontvangt, is de lente, eindelijk, in het land. Naar buiten om te genieten van het licht en het openbloeien van de natuur. Naar buiten met de petanque. Na de sport, commentaar bij een pint. Heerlijk, om samen te sporten en te praten.

Vrienden en vriendinnen van OKRA Vlaams-Brabant en Brussel, het is toch goed bij OKRA te zijn. Houden zo! Tot volgende keer.

Met groeten van
Ria en Jan

Ria Timmermans,
voorzitster streekpunten Hageland en Dijle & Demer

Jan Rolies,
voorzitter streekpunten Brussel, Halle en Vilvoorde

Secretariaat Hageland en Demer & Dijle
Platte Lostraat 541, 3010 Kessel-Lo
oostbrabant@okra.be
016 61 74 70

Secretariaat Brussel, Halle en Vilvoorde
Ninoofsesteenweg 176, 1700
brussel@okra.be
02 244 28 91

OKRA-ACTIVITEIT IN DE KIJKER

Petanque in jouw buurt

Voel jij ook de lentekriebels opborrelen? Tijd om weer samen te komen bij de petanquebaan en te genieten van de zon en de babbeltjes tussendoor! Zin om ergens in jouw buurt petanque te spelen? Mogelijkheden genoeg in onze provincie!

STREEKPUNT BRUSSEL	
Anderlecht Veeweide	Piet Dujardin – piet.dujardin@hotmail.com – 0477 73 10 19

STREEKPUNT HALLE	
Beert	Jean Pierre Lievens – jean.piere.lievens2@telenet.be – 02 356 24 07
Borchtlombeek	Daniel Claeys – daniel.claeys.myonline.be - 0474 83 55 69
Buizingen	Jean Luc De Bodt – 0478 29 49 80
Essenbeek Halle	Guy Sitou – 0476 31 11 70
Herfelingen	Ghislain Alaert – ghislain.alaert@skynet.be – 0477 61 48 84
Herne	De Vriese Christiane – devriesechristiane@gmail.com 0472 58 66 29
Huizingen	Locus Jerome – locus.jerome@gmail.com – 0471 53 25 73
Itterbeek	Vekeman Maurice – 0498 84 17 31
Op Stap Gooik	Pat Rooselaars – pat.rooseleers@okra.be
Pamel	Jan Guldemont – jan.guldemont@gmail.com – 0486 30 15 04
Ruisbroek	René Bras – 0496 48 52 50
Sint-kwintens Lennik	Christiane Wauters – wauterschristiane@skynet.be 0499 24 84 71
Wambeek	Greta Cornelis – greta-cornelis@hotmail.com -0486 18 78 19

STREEKPUNT VILVOORDE	
Beigem	Robert Leo
Diegem	Delcorps Beatrice – beatrice058@gmail.com – 0496 96 81 74
Elewijt	Daniel Franck – kokonanie@hotmail.com 0472 21 44 61
Grimbergen Centrum	Olbrechts Jean Pol – jpolbrechts@telenet.be
Hoeilaart	Vanhaeght Agnes
Humbeek	Gaston Bosmans – jeannine.van.der.strappen+1@telenet.be – 0479 06 88 40
Kapelle op den Bos	Fons Augustus – 0478 77 25 31
Londerzeel Sint Kristoffel	De boeck Maria – 0479 82 03 24
Machelen	André Jans – andre.jans@skynet.be – 0477 37 78 07
Malderen	Simone Dierickx – robert.meert4@telenet.be
Meise	Anne-Marie De Smedt – amds@skynet.be – 0473 91 62 97
Melsbroek	Benny Frederickx – Benny.frederix1@telenet.be 0479 98 62 08 Etienne Vekeman – 0477 57 03 47
Merchtem	Spolspoel Julienne – juliennespolspoel@hotmail.com – 0479 23 03 12
Ramsdonk	Benny Pinnock – benny.pinnock@skynet.be – 0475 54 77 51

Strombeek-Bever	Eric Dewit – 02 267 66 41
Tombeek	Bartholomees Angele – angelebut@skynet.be - 02 687 61 17 Yvonne Vanderauwera – yvonne.vda@telenet.be – 0478 19 65 58
Vilvoorde Centrum	Marie Louise Ackermans – 02 251 90 63
Vilvoorde Sint Jozef	Magda De Brabander – magdadebrabander@gmail.com – 0468 41 14 41
Wemmel	Maria De Visscher – 02 460 24 88
Zaventem	Frederik Janssens – Janssensj57@gmail.com

STREEKPUNT HAGELAND	
Averbode	johanb@icbnv.com
Bekkevoort	danielle.maris59@gmail.com
Testelt	willybollen13@gmail.com
Tienen St Germanus	magda.baeyens@outlook.be
Neerlinter	rita.herbots@outlook.com; omer.dusart@telenet.be
Geetbets	gemma.okrageetbets@gmail.com

STREEKPUNT DEMER EN DIJLE	
Begijnendijk	okrabegijnendijk@telenet.be
Langdorp-Centrum	renesilvia@skynet.be
Langdorp Gijmel	ria.daems@outlook.be
Ourodenberg	eddy.dewinter@telenet.be
Bertem	jos-mees@telenet.be
Herent	okraherent@skynet.be
Leefdaal	okra.petanque@leefdaal.be
Moorsel	moorsel.okra@gmail.com
Tildonk	polle_aerts@hotmail.com
Hever	mbienstman@hotmail.com
Kessel-Lo	sergant.schell@hotmail.com
Leuven centrum	renee.breyssem@okraleuvencentrum.be
Blanden	paulclerckx@telenet.be
Korbeek-lo	okra.korbeeklo@gmail.com
Lubbeek St-Martinus	pauwels.magda@telenet.be
St Joris Winge	dannyvanderweyden@skynet.be

Is jouw petanqueclub niet opgenomen in dit overzicht? Laat het ons zeker weten. Dan vermelden we jouw club zeker in de volgende provinciale katern!

april

Maandag 8 april
Academie: Artrose en reuma
Laura Vanhoof
CC Begijnhof Diest – 19u
€ 8 (OKRA-leden), € 10 (niet-leden)
Meer info: ***oostbrabant@okra.be***

Donderdag 11 april
Doorstapper: Neerlinter
Start: Om 10 uur aan het gemeente-plein, Grote Steenweg 66 te Neerlinter
± 20 km (2 lussen)
Meer info: ***oostbrabant@okra.be***

Maandag 15 april
Crea-workshop: Handig naaietui
10-15 uur
CM-lokaal Dilbeek of
Dienstencentrum Pasja Halle
11 euro leden, 15 euro niet-leden
Meer info en inschrijven:
brussel@okra.be of 02/244 28 91

Dinsdag 16 april
Okra@thecinema
Filmvoorstelling: The Great Escaper
13.45 uur
Kinepolis Brussel
8 euro leden, 10,45 euro niet-leden
Meer info en inschrijven:
okracinema@gmail.com

Donderdag 18 april
Doorstapper: Raeren
Start: Om 10 uur aan Gasträtte Bergscheider Hof, Haupstrasse 96, 4730 Raeren
± 16,5 km
Meer info: ***oostbrabant@okra.be***

Donderdag 18 april
Wandeling naar Pepingen (LUS)
Vertrek: om 10 uur treinstation Edingen
Eigen picknick meebrengen
± 15 km
Leden OKRA-sport + gratis ; niet-leden 3 euro
Meer info en inschrijvingen:
rvbelle1@gmail.com

Vrijdag 19 april
Tentoonstelling Nabije Oosten en Iran
Afspraak om 14 uur aan het Museum Kunst en Geschiedenis Jubelpark 10, 1000 Brussel
Trein: halte Brussel Centraal Metro: lijn 1 richting Stokkel, halte Merode :Wandelen: 8 minuten (600 m)
15 euro leden (gratis voor leden met museumpas), 20 euro niet-leden (5 euro voor niet-leden met museumpas)
Meer info en inschrijven:
okracultuurinbrussel@gmail.com

Vrijdag 19 april
Crea-workshop: Handig naaietui
10-15 uur
Kerkeboomgaard Merchtem
11 euro leden, 15 euro niet-leden
Meer info en inschrijven:
brussel@okra.be of 02/244 28 91

Zondag 22 april
Motorrit: Maredsous
Vertrek: 9u30 Platte Lostraat 541, Kessel-Lo – 270 km
Inschrijven: ***mc.okra.ob@gmail.com***

Dinsdag 23 april
Doortrapper: Begijnendijk
Start: 13u30 – St.Luciakerk, kerkplein 1 - ± 35 km
oostbrabant@okra.be

Dinsdag 23 april
Doortrapper: Begijnendijk
Start: Om 13u30 – Start: om 13u30 - St. Luciakerk, Kerkplein 1
± 35 km
Meer info: ***oostbrabant@okra.be***

Dinsdag 23 april
Academie: De Leuvense Vaart
Herman Verbruggen
CM Kessel-Lo, Platte Lostraat – 14u
€ 8 (OKRA-leden), € 10 (niet-leden)
Meer info: ***oostbrabant@okra.be***

Donderdag 25 april
Doorstapper: Winksele
Start: Om 10 uur aan Warotzaal, Warotstraat, Winksele
± 20 km
Meer info: ***oostbrabant@okra.be***

mei

Vrijdag 3 mei
Creamoment
Heb je zin om creatief aan de slag te gaan in je trefpunt of iets bij te leren? Kom dan inspiratie opdoen op ons creamoment! Iedereen welkom: crea-verantwoordelijken, vrijwilligers, evenals leden die graag creatief bezig zijn. Start: 10u, einde om 12u
Zaal Keyseryk – stationstraat 91, Boutersem – De zaal is gelegen in gebouw assistentiewoningen naast school De Notelaar.
Meer info en inschrijven:
oostbrabant@okra.be of 016 61 74 70

Maandag 6 mei
Crea-workshop: Opkikkertje haken
10-15 uur
CM-lokaal Dilbeek of
Dienstencentrum Pasja Halle
€6 leden, €10 niet-leden
Inschrijven:
brussel@okra.be of 02/244 28 91

Maandag 6 mei
Vieringen in Scherpenheuvel
Start: 13u30 en 15u30
Mariahal in Scherpenheuvel
oostbrabant@okra.be

Woensdag 8 mei
Doortrapper: Testelt
Start: 13u30 – Zaal Concordia, Schuurweg 1 - ± 35 km
oostbrabant@okra.be

Dinsdag 14 mei
Okra@thecinema
Filmvoorstelling: The Last Front
13.45 uur
Kinepolis Brussel
€8 leden, €10,45 niet-leden
Inschrijven: ***okracinema@gmail.com***

Donderdag 16 mei
Doorstapper: Beringen
Start: 10u parking be-MINE Beringen ± 18,4 km (twee lussen)
oostbrabant@okra.be

Vrijdag 17 mei
Gegidste wandeling: Is dit Molenbeek?
Start: 14u metrostation Graaf van Vlaanderen, bovenaan de uitgang aan de kant van het kanaal.
€10 leden, €15 niet-leden Inschrijven: ***okracultuurinbrussel@gmail.com***

Dinsdag 21 mei
Doortrapper: Hoegaarden
Start: 13u30 – startplaats nog te bepalen ± 35 km
oostbrabant@okra.be

Donderdag 23 mei
Wandelgroep Brussel: Opwijk overstromingsgebied Heistergem (lus)
Vertrek: 10u treinstation Opwijk
Eigen picknick ± 15 km
Leden OKRA-sport + gratis ; niet-leden €3
Inschrijvingen: ***rvbelle1@gmail.com***

Donderdag 23 mei
Motorrit: Vielsalm
Vertrek: 9u30 Platte Lostraat 541, Kessel-Lo – 250 à 300 km
Inschrijven: ***mc.okra.ob@gmail.com***

Donderdag 23 mei
Doorstapper: Hofstade
Start: 10u kerk van Weerde
± 17 km
oostbrabant@okra.be

Maandag 27 mei
hakenCrea-workshop: Opkikkertje haken
10-15 uur
Kerkeboomgaard Merchtem
€6 leden, €10 niet-leden
Inschrijven:
brussel@okra.be of 02/244 28 91

juni

Dinsdag 4 juni
Doortrapper: Sint-Pieters-Rode
Start: 13u30 - Kasteel van Horst, Horststraat 28 ± 35 km
oostbrabant@okra.be

Dinsdag 11 juni
Okra@thecinema
Filmvoorstelling: Wicked little letters
13.45 uur
Kinepolis Brussel
€8 leden, €10,45 niet-leden
Inschrijven:
okracinema@gmail.com

Donderdag 13 juni
Doorstapper: Wierde
Start: 10u – parking aan kerk Wierde
Rue de Jausse 178 te Wierde
± 21 km
oostbrabant@okra.be

Donderdag 13 juni
Wandelgroep Brussel: Haacht natuurreservaat Antitankgracht (lus)
Vertrek: 10u marktplein Haacht
Eigen picknick ± 15 km
Leden OKRA-sport + gratis; niet-leden €3
Inschrijvingen: ***rvbelle1@gmail.com***

Zomerzoektochten

Ook deze zomer kan je onze provincie verkennen met onze zomerzoektochten! Zowel in Bertem als Merchtem gaat er dit jaar een zoektocht door. Je kan aan beiden deelnemen van juli tot en met september.

Bertem
Het concept: een parcours van ongeveer 5 kilometer met een 30-tal vragen en 12 foto's die je moet zoeken. Het is een gezellig tijdverdrijf en deelnemen is belangrijker dan winnen, maar er zijn wel enkele leuke prijzen te winnen.

Praktisch:
Brochures: €3 (zorg voor gepast geld) zijn tussen 1 juli en 30 september te bekomen bij:
- Café Sportwereld – Kerkstraat 4
  Open van 10u tot 23u, gesloten op dinsdag en woensdag
- Café Het Blok – Gemeenteplein 2
  Open van 10u tot 24u, gesloten op maandag

Vertrekplaats: Gemeenteplein Bertem – gratis parkeergelegenheid
Meer info of vragen: oostbrabant@okra.be of 016 61 74 70

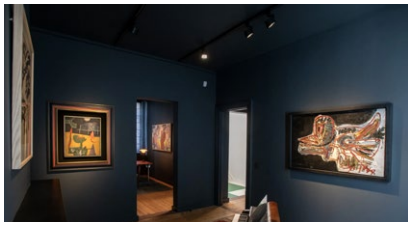
Merchtem
Ook hier kan je deelnemen van 1 juli tot 30 september.
Meer info kan je verkrijgen via brussel@okra.be of 02/244 28 91.

Donderdag 16 juni
Motorrit: Lac de l'eau d'heure
Vertrek: 9u30 Platte Lostraat 541, Kessel-Lo – 250 à 300 km
Inschrijven: ***mc.okra.ob@gmail.com***

Dinsdag 18 juni
Doortrapper: Messelbroek
Start: 10u30 – Zaal de Keyt, Kerkendijk 4 - ± 35 km
oostbrabant@okra.be

Dinsdag 18 juni
Doortrapper: Messelbroek
start: 10u30 - Zaal de Keyt, Kerkendijk 4 ± 35 km
oostbrabant@okra.be

Donderdag 20 juni
Doorstapper: Kiewit
Start: Om 10 uur aan Domein Kiewit, Putvennestraat 108, Hasselt ± 18,4 km
oostbrabant@okra.be



Vrijdag 21 juni
Gegidst bezoek CoBra-depot
Start: 14u ART IN HEADQUARTERS vzw, De Waghemakerestraat 34, 2060 Antwerpen.
€12 leden, €17 niet-leden Inschrijven:
okracultuurinbrussel@gmail.com

Donderdag 27 juni
Doorstapper: Herentals
Start: 10u15 station Herentals ± 17 km
oostbrabant@okra.be

juli

Donderdag 11 juli
Doorstapper: Alt Hoeselt
Start: 10u kerkplein, Sint-Lambertusstraat, Alt Hoeselt ± 20 km
oostbrabant@okra.be

Vrijdag 12 juli
Gegidste wandeling Zavelwijk
Start: 14u Koningsplein (op de trappen van de Sint-Jakobskerk)
€10 leden, €15 niet-leden Inschrijven:
okracultuurinbrussel@gmail.com

Dinsdag 16 juli
Doortrapper: Moorsel
Start: 13u30 - Sporthal De Steenberg ± 35 km
oostbrabant@okra.be

Donderdag 18 juli
Doorstapper: Melkwezer
Start: 10u parking Hertogenplein, Dorpsstraat ± 20 km (twee lussen)
oostbrabant@okra.be

Donderdag 25 juli
Doorstapper: Boortmeerbeek
Start: 10u parking langs kanaal 'Mechelen-Leuven'- aan 'Boortmeerbeek Sas brug' op kruising Langestraat 1 en Aarschotsebaan ± 20 km
oostbrabant@okra.be

augustus

Dinsdag 6 augustus
Doortrapper: Bekkevoort
Start: 13u30 - Café De Kring, Staatsbaan 221 ± 35 km
oostbrabant@okra.be

Donderdag 8 augustus
Doorstapper: Leefdaal
Start: 10u gemeenteplein Leefdaal ± 17 km
oostbrabant@okra.be

Donderdag 8 augustus
Wandelgroep Brussel: Wolvertem Birrebeekvallei (lus)
Start: 10u parking Sportschuur Ten Dries te Wolvertem
Eigen picknick ± 15 km
Leden OKRA-sport + gratis; niet-leden €3
Inschrijven: rvbelle1@gmail.com

Donderdag 15 augustus
Doorstapper: La Louvière
Start: 11u station La Louvière centrum ± 17 km
oostbrabant@okra.be

Donderdag 22 augustus
Doorstapper: Ternell
Start: 10u parking natuurcentrum Ternell – op de weg van Eupen naar Monschau ± 19 km
oostbrabant@okra.be

Dinsdag 27 augustus
Doortrapper: Bunsbeek
Start: 13u30 - Parochiecentrum Bunsbeek, Bunsbeekdorp 4 ± 35 km
oostbrabant@okra.be

Donderdag 29 augustus
Doorstapper: Wijer - Nieuwerkerken
Start: 10u Parking Wijer (Grotestraat 158) ± 18,6 km (2 lussen)
oostbrabant@okra.be

Sportdag

Woensdag 19 juni
De Koornmolen in Gooik
Vanaf 10u tot 16u
Onder andere wandelen, fietsen, petanque, volleybal, ...
Middagmaal mogelijk
brussel@okra.be of 02/244 28 91

OP REIS MET OKRA

We mochten tijdens onze reiscafé's in december en januari veel reislustigen ontmoeten. Velen onder hen vonden intussen al hun gading in het aanbod van groepsreizen en zullen dit jaar op stap gaan met één van onze fantastische reisbegeleiders. Sluit jij ook nog aan?

WANDELVAKANTIE ZWARTE WOUD
23/06-30/06/24
Ontdek beboste bergen en pittoreske historische stadjes (voor wandelaars en niet-wandelaars)

DE PANNE CAJOU
01/07-05/07/24
Heradem aan de Belgische Kust

NEDERLAND DELFT
08/07-12/07/24
Ontdek de romantiek via de schattige "grachten" en gezellige straatjes en steegjes.

FRANKRIJK BRETAGNE
05/08-09/05/24
Bretagne is een streek met veel diversiteit. Roze granietkusten, natuurparken en zeldzame vogels maken de streek tot een walhalla voor natuurliefhebbers

NIEUWPOORT COSMOPOLITE
26/08-02/09/24
Heradem aan de Belgische Kust.

FIETSVAKANTIE MUNSTERLAND
01/09-06/09/24
Ontdek waterkastelen en burchten al fietsend langs een deel van de 4.500 km bewegwijzerde fietspaden

WANDELVAKANTIE DE VELUWE
02/09-06/09/24
Geniet van cultuur en natuur in de Belgische Ardennen

NEDERLAND FRIESLAND
07/09-10/09/24
Verken Leeuwarden, Sneek, Franeker en bezoek het mooie IJsselmeer

MAROKKO AGADIR
11/10-18/10/24 (Single reis)
De perfecte omgeving om zorgeloos te genieten

homecuisine

LEKKER THUIS

Home cuisine zorgt voor een lekkere, verse en gezonde maaltijd aan huis, elke dag!

Verse maaltijden aan huis kan vanaf € 7,00

Wat doet Home Cuisine?

Home Cuisine brengt smaakvolle, gezonde en vers bereide gerechten gekoeld bij u aan huis. U hoeft ze enkel nog een paar minuutjes op te warmen in de microgolfoven en klaar.

Maak zelf uw keuze uit onze ruime selectie van gevarieerde en evenwichtige dagschotels en keuzemenu's.
Een menu bestaat telkens uit een soep, een hoofdgerecht en een dessert en wordt gekoeld aan huis geleverd.

Hoe bestellen?

Om uw persoonlijke wensen zo goed mogelijk te leren kennen, kunt u ons telefonisch of per e-mail vrijblijvend contacteren. We leggen de werking van Home Cuisine graag aan u uit en stemmen ons aanbod zo goed mogelijk af op uw behoeften.

INFO@HOMECUISINE.BE

WWW.HOMECUISINE.BE

Waarvoor staat Home Cuisine?

Lekker en evenwichtig:

Onze menu's worden steeds met de grootste zorg samengesteld en zijn afgestemd op de seizoenen. Ook de lekkerste klassiekers van de Belgische keuken vindt u erin terug.

Vers en gezond:

Met Home Cuisine geniet u telkens weer van een (h)eerlijke maaltijd. Geen smaakversterkers of bewaarmiddelen, maar altijd bereid met de meest verse ingrediënten.

Gemakkelijk:

U beslist zelf hoe vaak u bestelt, wanneer het wordt geleverd en wanneer u de maaltijden zal eten. Enkel nog een paar minuutjes opwarmen in de microgolfoven en klaar. Zo eenvoudig is dat!

Bel gratis ☎ 0800 19 020

okra
trefpunt 55+

NIEUWS UIT WEST-VLAANDEREN

APRIL - SEPTEMBER 2024

ZOTTE SPORTWEEK

ONTDEK • DURF • DOE

10>16/06/2024

KOM JE OOK? WE DAGEN JE UIT!

Sla dit blad om en ontdek het aanbod.

ALLE INSCHRIJVINGEN VOOR ACTIVITEITEN IN DIT KATERN VERLOPEN VIA WESTVLAANDEREN@OKRA.BE

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 53 • 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 Stationstraat 12 • 8700 Tielt • 051 26 53 07 • roeselaretielt@okra.be

www.okra.be/entiteit/west-vlaanderen

ZOTTE SPORTWEEK

ONTDEK • DURF • DOE

10>16/06/2024

Met de zotte sportweek van 10 tot 16 juni 2024 pakken we uit met een reeks uitdagende activiteiten voor actieve 55-plussers van alle leeftijden. Doe eens lekker zot en vink jouw bucketlist af!

We organiseren verschillende initiatielessen onder leiding van deskundige en gediplomeerde lesgevers. Je proeft van nieuwe uitdagende sporten en activiteiten. Je verlegt je grenzen en intussen leer je nieuwe leeftijdsgenoten kennen.

De overzichtsfolder en de aparte flyers vind je op **www.okra.be/entiteit/west-vlaanderen** onder activiteiten of nieuws.

MAANDAG 10 JUNI VANAF 10.30 uur

Boksinitiatie in het trainingscenter van Delfine Persoon (WK) in Gits.
Deelname:
15 euro OKRA-leden;
20 euro niet-leden

DONDERDAG 13 JUNI

NAMIDDAGACTIVITEITEN

In Ice Mountain Adventure Park, Komen vanaf 14 uur

Initiatie ski (2 uur met monitor)
Deelname:
35 euro OKRA-leden,
45 euro niet-leden
Toeslag huur materiaal 10 euro

Ervaren ski (2 uur zonder monitor)
Deelname:
25 euro OKRA-leden,
35 euro niet-leden
Toeslag huur materiaal 10 euro

Skydive in luchtkoker
Deelname:
48 euro OKRA-leden;
55 euro niet-leden (voor 2 flights)

Gellyball (variant op paintball met zachtere gelkogels)
Deelname:
20 euro OKRA-leden;
25 euro niet-leden

AVONDACTIVITEIT

In zwembad Drogenbrood, Beernem na 20 uur

Duikinitiatie
Deelname:
30 euro OKRA-leden;
35 euro niet-leden
Max. 75 jaar.

DINSDAG 11 JUNI VANAF 14 uur

Start to golf in Ieper en Damme.

- **Deelname Ieper Golf:**
  18 euro OKRA-leden;
  25 euro niet-leden.
- **Deelname Damme Golf & country club:**
  32 euro OKRA-leden;
  40 euro niet-leden.

VRIJDAG 14 JUNI VANAF 15 uur

Duo-strandzeilen in De Panne
Deelname:
40 euro OKRA-leden;
50 euro niet-leden

ZATERDAG 15 JUNI VANAF 9 uur

Motortoerrit vanuit Keiem door de Westhoek en langs de Franse grens
Deelname:
2 euro leden en niet-leden

WOENSDAG 12 JUNI VANAF 14 uur

Quadrijden bij Outside Adventure in Poperinge
Tip voor een activiteit met de kleinkinderen!
Deelname:
30 euro OKRA-lid;
40 euro niet-lid;
25 euro kinderen (6 tot 12 jaar).

Initiatie handboogschieten bij Boogschutters Izegem
Deelname:
7 euro OKRA-leden;
10 euro niet-leden
(drankje inbegrepen)

AVONDVLUCHT

(meerdere momenten doorheen de week volgens interesse en weersomstandigheden)
Ballonvaart van 2 uur vanuit Ieper, Waregem, Roeselare en/of Torhout vanaf 19 uur.
Tip voor een activiteit met de kleinkinderen!
Deelname:
145 euro OKRA-leden,
160 euro niet-leden,
115 euro kleinkind 10 tot 12 jaar,
75 euro kleinkind tot 10 jaar

Heb je zelf nog zotte of andere ideeën die we samen kunnen realiseren? Laat het ons weten!

westvlaanderen@okra.be

Dans

SOLO-DANS

Maandag 22 en 29 april, 6, 13 en 27 mei van 9.30 tot 10.30 uur
OC De Lange Munte, Beeklaan 81, Kortrijk
Variatie jaren 80, funk, pop, latin en nog veel meer
Deelname per les:
6 euro OKRA-leden, 8 euro niet-leden

DANSINSTUIF

Donderdag 25 april om 14 uur
OC De Kouter, Ichtegemstraat 2, Kortemark
Deelname:
7 euro OKRA-leden,
10 euro niet-leden (koffie en taart inbegrepen)

LIJNDANS

Donderdag 11 en 25 april, 16 en 30 mei, 13 en 27 juni, 11 en 25 juli, 8 en 22 augustus, 5 en 19 september om 14 uur
OC Den Briel, Brielenstraat, Brielen
Deelname:
2 euro per les OKRA-leden,
4 euro per les niet-leden

Fietshappenings

ROESELARE EN TIELT

Donderdag 2 mei
Met sneukelposten in Ledegem, Westrozebeke en Hooglede
Afstand: ± 60 km

Dinsdag 7 mei
Met sneukelposten in Oostrozebeke, Dentergem en Wielsbeke
Afstand: ± 33,5 km

Dinsdag 14 mei
Met sneukelposten in Zwevezele, Schuiferskapelle, Kanegem en Pittem
Afstand: ± 44 km

Donderdag 16 mei
Samen deelnemen aan de provinciale seniorensportdag in Roeselare

Maandag 24 juni
Met sneukelposten in Koolskamp, Izegem en Lichtervelde
Afstand: ± 60 km

KORTRIJK

Maandag 24 juni
Met keuze startplaats Lendelede of Heule Watermolen
Afstanden: 2 x 15 km

IEPER

Maandag 2 september
Met keuze startplaats Nieuwkerke of Reningelst
Afstanden: 30 en 40 km

OOSTENDE-VEURNE-DIKSMUIDE

Dinsdag 10 september
Combinatie: 2 fietslussen van elk ± 15 km, 2 wandellussen van ± 4 km vanuit Koekelare

BRUGGE

Donderdag 19 september
Dagsneukelfietstocht vanuit Westkapelle.
Afstand: 40 km

Tempofietsers

Ieper

Dinsdag 9 en 23 april, 14 en 28 mei, 11 en 25 juni, 9 en 23 juli, 13 en 27 augustus, 10 en 24 september

Kortrijk

Donderdag 11 april, 2 mei, 6 juni, 11 juli, 8 augustus en 12 september

Tai Chi

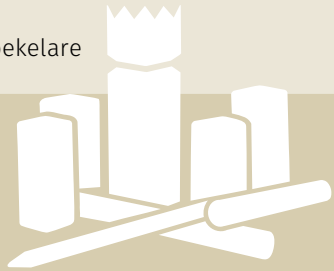
Woensdag 3, 17 en 24 april, 8, 15 en 22 mei
van 18.30 tot 20 uur
VBS, Watermolenwal, Heule

Deelname:
4 euro per les OKRA-leden
6 euro per les niet-leden

Kubbtornooien

Ploegjes van min. 3 en max. 6 personen
Aanvang vanaf 13.30 uur

Woensdag 22 mei
De Miere, Kappelestraat 113, Meulebeke
Dinsdag 11 juni
Sportcentrum De Mote, Belhuttebaan 40, Koekelare



In de kijker

Provinciaal kubbtornooi
Woensdag 18 september

GC Den Ommeganck, Ridder Janlaan 3 in Dadizele
Deelname: 6 euro per ploeg. Ter plaatse te betalen.
Inschrijven voor 3 september via jouw trefpunt.

Volleybal

Ben je 55-plusser en heb je ervaring met volleybal? Kom eens meetrainen met de ploeg van OKRA-SPORT+ West-Vlaanderen.
De ploeg traint op vrijdag van 9 tot 11 uur in de sporthal van Pittem op volgende data: 5 en 19 april, 3, 17 en 31 mei.
Verdere data nog te bepalen.
Info: Marc Lambrecht, marclambrecht@hotmail.com

Initiatie Kleurenwiezen

Uitleg en begeleiding door Marc Verbrugghe
donderdag 23 mei om 13.30 uur
OC Zonnerad, Tresoriestraat 6, Zonnebeke
Deelname: 2 euro OKRA-leden, 4 euro niet-leden
Vooraf inschrijven is noodzakelijk

Petanquetornooien

Aanvang om 13.30 uur

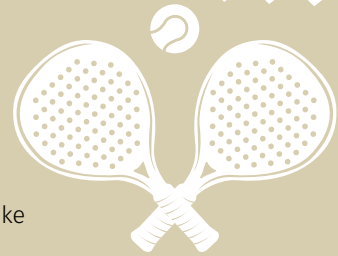
Maandag 19 augustus
OC De Kouter, Ichtegemstraat 2, Kortemark

Maandag 19 augustus
(Meli-Melo)
Kasteelpark, Waldreef, Zwevezele

Motortoertochten

Onze motorclub organiseert maandelijks een toertocht op zaterdagen 20 april, 18 mei, 15 juni, 20 juli, 17 augustus en 21 september.
Info: Marc Notredame, 0499 74 95 96 of marc.notredame49@gmail.com
www.mtc-okra-wv.be

In de kijker



Provinciaal padeltornooi

TC Bosterhout, Pittemstraat 58, Meulebeke

Week 13-17 mei vanaf 9 uur
Bij Americano schrijf je individueel in. Je speelt per 4 op een terrein. Na 32 punten wissel je van partner en tegenstanders. Het aantal gemaakte punten wordt per speler opgeteld.
Deelname: 15 euro per speler

Woensdag 11 september
Bij dit tornooi schrijf je in per team van 2 spelers. Je speelt het toernooi met je vaste partner.
Deelname: prijs nog niet gekend bij publicatie van dit katern.

Streekpuntwandelingen

- Vertrek tussen 13.30 en 14.30 uur
- 2 euro OKRA-lid – 3 euro niet-lid
- Versnapering inbegrepen
- Telkens keuze uit verschillende afstanden van ongeveer 4-6-10 km
- Zonder inschrijvingen, tenzij grotere groep. Geef vooraf een seintje.

April

Donderdag 11 april
Buurthuis, Pladijsstraat 278, Sint-Lodewijk

Maandag 15 april
OC Mandelroos, Gemeenteplein 1, Oostrozebeke

Dinsdag 16 april
Familiekring, Crescendostraat 19, Ieper

Vrijdag 19 april
Sporthal Ridefort, Sportstraat 2, Ruddervoorde

Maandag 22 april
De Wieke, Wiekeplein 1/6, Deerlijk

Mei

Dinsdag 7 mei
OC Ter Streye, Rodewilgenstraat 6, Sint-Denijs

Maandag 13 mei
OC Molenheem, Izegemstraat 205, Heule-Watermolen

Dinsdag 21 mei
LDC De Braambeier, Loppemsestraat 14A, Zedelgem Dorp

Maandag 27 mei
Den Traveir, Menenstraat 13, Ledegem

Donderdag 30 mei
PC Den Hazelt, Pastoor Slossestraat 1, Rumbeke

Juni

Dinsdag 11 juni
CC Spikkerelle, Scheldelaan 6, Avelgem

Donderdag 13 juni
Onze Ark, St.-Michielslaan 35, Sint-Michiels

Donderdag 13 juni
OC 't Zonneke, Ardooisestraat 12 Koolskamp

Maandag 17 juni
Sint-Pieterszaal, Brugsesteenweg 309, Kuurne

Juli

Vrijdag 12 juli
OC Rollegem, Tombroekstraat 2, Rollegem

Donderdag 18 juli
Romerozaal, Venkelstraat 6, Brugge Centrum

Augustus

Maandag 26 augustus
GC Den Tap, P. De Beirstraat 1, Lendelede

September

Maandag 2 september
OC De Cerf, Kerkstraat 1, Gullegem

Dinsdag 10 september
OC De Roose (Biest), Smedenstraat 4, Waregem

Provinciale dagwandeltochten

- Tocht van 20 km
- Verzamelen om 9.45 uur
- Vertrek om 10 uur met middagstop (eigen picknick meebrengen)
- 2 euro leden, 3 euro niet-leden

Dinsdag 16 april
Familiekring, Crescendostraat 19, Ieper

Dinsdag 21 mei
De Lange Munte, Beeklaan 81, Kortrijk

Dinsdag 18 juni
NMBS-station, Natiënkaai 1, Oostende

Donderdag 18 juli
NMBS-station (inkomhal), Statieplein 4, Deinze

Dinsdag 20 augustus
NMBS-station, Kon. Albert I-laan, Brugge

Dinsdag 17 september
NMBS-station, Stationsplein, Roeselare

Wist je dat...

De 4-daagse van de IJzer van 20 tot 23 augustus is? OKRA is er aanwezig! Flyer volgt

In de kijker

Provinciaal wandelvoetbaltornooi

Dinsdag 4 juni, onthaal vanaf 13 uur, aanvang 13.45 uur
Terreinen KVK Westhoek, Jaime Picanollaan 1 in Ieper
Inschrijven per ploeg voor 24 mei
Deelname: 7 euro per persoon

Koken 55+

Tijdens vier kooksessies wordt inspiratie opgedaan voor dagelijkse kost en feestgerechten. Alles wordt in groep klaargemaakt en geproefd!

CC Het Applauws, Lauwe
Dinsdag 16 april ***'Feestgerechten in aanloop naar moederdag'***
Deelname: 21 euro OKRA-leden, 26 euro niet-leden

Dinsdag 25 juni
'Koude pasta's, als maaltijd of bijgerecht in de zomer'
Deelname: 13 euro OKRA-leden, 18 euro niet-leden

OC De Stekke, Moorsele
Maandag 6 mei
'Avondgerechten, kleine moeite, lekker resultaat'
Deelname: 17 euro OKRA-leden, 22 euro niet-leden

Maandag 3 juni ***'Budgetvriendelijk koken, een vleugje inspiratie'***
Deelname: 14 euro OKRA-leden, 19 euro niet-leden

Lenteconcert 'In het spoor van Toon'

Bart Verhelle, Dario Yserbyt, Arnold Sercu en **Piet Soete** nemen ons mee naar de hoogdagen van Wim Sonnelveld en Toon Hermans. Vierstemmig en op piano, contrabas, gitaar, accordeon en hobo brengen ze onvergetelijke melodieën opnieuw tot leven.

Dinsdag 23 april om 14 uur
De Branding, Populierenlaan 35, Middelkerke
Deelname: VOLZET, vanaf nu reservelijst. 12 euro OKRA-leden, 18 euro niet-leden (taart en koffie inbegrepen)

Begeleid bezoek haven van Zeebrugge

Met onder andere: filmprojectie en uitleg havenwerking, busrondrit (75 min) met gids in het havengebied

Dinsdag 9 april om 14 uur
ABC-toren (cruiseterminal), Rederskaai 5, Zeebrugge
Deelname: 14 euro OKRA-leden, 18 euro niet-leden

Inspiratiewandeling Triënnale Brugge: Spaces of Possibility

Ontdek samen met een gids de hedendaagse kunst- en architectuur-installaties. Laat je verwonderen en verrassen met weetjes en ontdek West-Brugge vanuit een ander perspectief. Napraten doe je bij koffie met gebak.

Dinsdag 18 juni om 14 uur
Ingang BMCC (Beurs-, Meeting- en CongresCentrum Brugge), St.-Maartensbilk 1
Deelname: 18 euro OKRA-leden, 22 euro niet-leden (incl. bezoek met gids, koffie en gebak)

Culturele uitstap naar Brugge

Brugge heeft vele verborgen parels. Tijdens de voormiddag breng je een bezoek aan de residentie van de gouverneur van West-Vlaanderen op de Burg in het centrum van Brugge. In de namiddag trekken we richting het verstilde Brugge met de Sint-Annawijk, het Engels klooster en het Adorneshuis.

Donderdag 12 september
Met de trein vanuit Roeselare en/of Tielt
Deelname: prijs nog niet gekend bij publicatie van dit katern

Studio 100 Spektakel-Musical 14-18

In deze musical over de Eerste Wereldoorlog is een Vlaamse topcast aan het werk: Niels Destadsbader, Peter Van De Velde, Jonas Van Geel, Jelle Cleymans...

Zondag 23 juni
voorstelling om 15 uur, bus vertrekt vanuit Brugge rond 12.15 uur
Studio 100 Pop-up theater in Puurs
Deelname:
98 euro OKRA-leden, 105 euro niet leden (Inbegrepen ticket categorie 1 + busvervoer)

Wist je dat... ledenvoordeel!

Geniet van 1 euro korting op de dinsdagnamiddagfilms in CC De Spil, Roeselare. Je betaalt 6 euro in plaats van 7 euro. Meer info over de films: www.despil.be

Culturele uitstap naar Antwerpen

Met een gids wordt de Chinese wijk in Antwerpen verkend. Na de twee uur durende wandeling volgt een kennismaking met de Chinese keuken in eethuis Monkey King. Indien mogelijk volgt ook een bezoek aan de Chinese tempel.

Donderdag 12 september om 10 uur
Vrijdag 20 september: VOLZET
Verzamelen Chinese Wijk Antwerpen, eigen vervoer (trein)
Deelname: 65 euro OKRA-leden, 75 euro niet-leden (Inbegrepen wandeling met gids, lunch en drankje)

In de kijker

Belpop

Lezing doorspekt met anekdotes en unieke film- en muziekfragmenten uit de vroege jaren '80. Beleef een nostalgische trip doorheen de Belpop met pionier en radiomaker **Gust De Coster**.

Vrijdag 13 september
om 19.30 uur
OC De Leege Platse, Geluwestraat 12, Beselare
Deelname:
10 euro OKRA-leden,
15 euro niet-leden

Ciske De Rat

Ontroerende musical voor grootouders en kleinkinderen

Zondag 3 november om 15 uur
OC Marke, Marke
Deelname: 22 euro OKRA-leden,
25 euro niet-leden,
20 euro kleinkinderen (tot 18 jaar)

Meibedevaarten

Vrijdag 3 mei om 14 uur in de Basiliek van Onze-Lieve-Vrouw van Dadizele
Mariaviering opgeluisterd door Lisenko, het koor van OKRA Lichtervelde. Voor of na de viering is het mogelijk om de kleine of grote Ommegang te wandelen met een boekje als leidraad.
Deelname: gratis, verplicht vooraf inschrijven

Zaterdag 4 mei om 16.30 uur in de Onze-Lieve-Vrouw-visitatiekerk van Lombardsijde. 16.30 uur rozenkrans, 17 uur eucharistieviering
Deelname: gratis

Dinsdag 14 mei van 10.15 tot 15.30 uur in de Sint-Andriesabdij, Zevenkerken
Stel zelf jouw programma samen van deze verdiepingsdag.
- 10.30 uur Mariale viering 'Maria, moeder van ons geloof'
- 11.45 uur Samen tafelen (soep en hoofdgerecht)
- 14 uur Lezing over de Kerk in beweging naar morgen waarbij priester en bijbeldeskundige Geert Dedecker de brug slaat tussen het Schrift en het dagelijkse leven.

Deelname:
Leden: Mariale viering gratis / lunch 20 euro / lezing 4 euro. Niet-leden: toeslag 4 euro

Donderdag 16 mei om 15.15 uur in de Duinenkerk van Oostende
Na de viering in de kerk volgt een samenzijn met broodmaaltijd in Vayamundo. Inschrijven tegen 9 mei en vooraf betalen bij je OKRA-trefpunt is verplicht om aan te sluiten bij het vieruurtje.
Deelname: 15 euro – OKRA-leden, 20 euro – niet leden

Woensdag 29 mei om 15 uur in de Sint-Jan de Doperkerk van Houthulst
Mogelijkheid tot vrij bezoek aan de Lourdesgrot na de viering. Koffie wordt achteraf aangeboden in het Markthuis.
Deelname: gratis

Infosessie zorgpremies

Wanneer je zorg nodig hebt, kunnen de kosten oplopen. Het is echter niet evident om je weg te vinden in het doolhof aan tegemoetkomingen en premies. Tijdens de infosessie geven we een overzicht. Ook krijg je info waar je terecht kan met je aanvraag.

Aanvang om 14 uur
Deelname:
3 euro OKRA-leden,
6 euro niet-leden

Maandag 3 juni P.Z.H. Hart, Ieper
Dinsdag 18 juni CM Beneluxpark, Kortrijk

Gespreksgroep 'Zinvol ouder worden'

Als lichamelijke beperkingen, vereenzaming en autonomie-verlies om de hoek komen loeren, hoe bouw je dan een zinvolle oude dag uit? Ga samen in gesprek.

Donderdag 5 september
De Bremstruik, Roeselare
Deelname:
18 euro (incl. broodjesmaal)
Max. 12 deelnemers

reizen

Enkele reizen in de kijker

- Italië – Le Marche: 5/6-12/6
- Fietsvakantie Dilsen-Stokkem: 30/6–4/7
- Zwitserland – Leysin: 27/8-5/9
- Spanje – Costa del Sol: 11/9-18/9
- Griekenland – Kreta: 22/9-29/9

Meer info vind je op www.okrareizen.be

Voor alle reizen met afreis vanaf september geldt er nog een vroegboekkorting van € 20 wanneer je je reis boekt voor 1 juni!

homecuisine

LEKKER THUIS

Home cuisine zorgt voor een lekkere, verse en gezonde maaltijd aan huis, elke dag!

Verse maaltijden aan huis kan vanaf € 7,00

Wat doet Home Cuisine?

Home Cuisine brengt smaakvolle, gezonde en vers bereide gerechten gekoeld bij u aan huis. U hoeft ze enkel nog een paar minuutjes op te warmen in de microgolfoven en klaar.

Maak zelf uw keuze uit onze ruime selectie van gevarieerde en evenwichtige dagschotels en keuzemenu's.
Een menu bestaat telkens uit een soep, een hoofdgerecht en een dessert en wordt gekoeld aan huis geleverd.

Hoe bestellen?

Om uw persoonlijke wensen zo goed mogelijk te leren kennen, kunt u ons telefonisch of per e-mail vrijblijvend contacteren. We leggen de werking van Home Cuisine graag aan u uit en stemmen ons aanbod zo goed mogelijk af op uw behoeften.

INFO@HOMECUISINE.BE

WWW.HOMECUISINE.BE

Waarvoor staat Home Cuisine?

Lekker en evenwichtig:

Onze menu's worden steeds met de grootste zorg samengesteld en zijn afgestemd op de seizoenen. Ook de lekkerste klassiekers van de Belgische keuken vindt u erin terug.

Vers en gezond:

Met Home Cuisine geniet u telkens weer van een (h)eerlijke maaltijd. Geen smaakversterkers of bewaarmiddelen, maar altijd bereid met de meest verse ingrediënten.

Gemakkelijk:

U beslist zelf hoe vaak u bestelt, wanneer het wordt geleverd en wanneer u de maaltijden zal eten. Enkel nog een paar minuutjes opwarmen in de microgolfoven en klaar. Zo eenvoudig is dat!

Bel gratis ☎ 0800 19 020