



Trefpunt MIDDELKERKE

TP Middelkerke, p/a Karina Maes, Kleine Kerkweg 32, bus 0102 8430 Middelkerke

okra.middelkerke@gmail.com

0494 83 52 33

Facebook : OKRA Middelkerke

Rek. nr BE95 0689 0378 1258

van

OKRA Middelkerke

NIEUWSBRIEF

JUNI 2023

Beste OKRA leden,

Daar is de lente... daar is de zon. Dit is een titel die men zou verwachten in de nieuwsbrief april maar dit jaar zal het met vertraging zijn, maar beter laat dan nooit. Daardoor zijn diverse buitenactiviteiten noodgedwongen moeten geannuleerd worden. Waar mogelijk worden die activiteiten op een latere datum alsnog ingepland.

OKRA Sport blijft een belangrijk onderdeel in de OKRA activiteiten omdat bewegen zeer belangrijk is voor de senioren. Een gezonde geest in een gezond lichaam is ook van toepassing voor senioren. OKRA Middelkerke organiseert vooral tijdens de zomerperiode diverse activiteiten om te bewegen op een gezonde wijze. Alle activiteiten worden zodanig georganiseerd dat zoveel mogelijk leden de activiteiten op een rustige en aangename wijze kunnen meedoen. Een tempo waar ieder lid zich goed bij voelt en de nodige stops met een drankje worden nooit vergeten. Zo gaat een namiddag voorbij in een gezellige sfeer.

En voor de echte sportievelingen zijn er een paar extra's zoals een dagfietstocht of dagwandeling. Maar ook hier wordt steeds rekening gehouden met de mogelijkheden van alle deelnemers. We hopen tijdens deze zomermaanden dat vele leden aan deze sportieve activiteiten zullen deelnemen.

Sinds enkele maanden is OKRA Middelkerke ook gestart met een tweewekelijkse zwemnamiddag. Er is reeds een kleine groep van sportieve leden die hieraan deelnemen. OKRA Middelkerke hoopt dat nog meer leden nu en dan eens een uurtje zwemmen met andere OKRA leden zullen inplannen. In het nieuwe zwembad van Middelkerke is het een echt zwemparadijs en nadien kan men nog altijd napraten bij een drankje.

Ten slotte wensen we alle vaders, grootvaders en overgrootvaders een happy vaderdag.

Overzichtsschema van activiteiten in juni

1/6 Wandelnam (Lombards.-Midd.)	19/6 Zwemmen
5/6 Zwemmen	21/6 Petanque
7/6 Petanque	22/6 Toeren in de Moeren/fietsen-wandel.
8/6 Fietsnam. (Keiem)	23/6 Dagfietstocht (Nieuwpoort-Veurne)
14/6 Petanque	28/6 Petanque
15/6 Wandelnam.(Bredene-De Haan)	29/6 Dagwandeling (Torhout Wijnendale)
	3/7 zwemmen

De details voor elk van deze activiteiten vind je verder in deze nieuwsbrief

MAANDELIJKE ACTIVITEITEN

Wandelnamiddagen : info Marie-Thérèse 059/428997 of Karina 0494/835233

Afstand telkens ong. 6 km. Bij verplaatsing met de tram, je tramkaart niet vergeten.

> Donderdag 1 juni : van Lombardsijde naar Middelkerke

Vertrek om 13u50 aan tramhalte Casino. Afstappen aan halte Lombardsijde Schoolstraat. Via de golf en de Duinenweg naar Middelkerke.

> Donderdag 15 juni : van Bredene naar De Haan

Vertrek om 13u50 aan tramhalte Casino. Afstappen aan halte Bredene Renbaan. Dit is de uitgestelde wandeling van 15 mei.

> Donderdag 6 juli : van Oostende naar Bredene

met een bezoek aan de brouwerij Betsy.

Vertrek om 13u50 aan tramhalte Casino. Afstappen aan halte Weg naar Vismijn. Na een drietal km wandelen, bereiken we brouwerij Betsy. Hier zijn allerlei dranken te bekomen op het zonneterras.

Er is geen rondleiding in de brouwerij.

Nadien wordt de weg verder gezet (ong 2 km) tot aan de tramhalte in Bredene.

Kaarten en rummi-cub : in juni, juli en aug geen activiteit en in september opnieuw starten maar dan in Het Anker, Kerkstraat 10 in Middelkerke.

Petanque : De namiddagen gaan door op woensdag 7, 14, 21 en 28 juni en op 5 juli van 14 tot 17 uur bij

OKRA Westrand, Transvaalstraat 34 te Oostende Raversijde. Dit bevindt zich dicht bij tramhalte

Oostende Raversijde. Verantwoordelijke is Marie-Thérèse, 059/428997.

De OKRA Middelkerke verantwoordelijke is aanwezig op 14 en 28 juni.

Zwemmen : .

Gaat door in het **zwembad Vita Krokodil, Westendelaan 96 te Middelkerke op maandag 5 en 19 juni en op 3 juli en dit van 14u45 tot 15u45. Samenkomst aan het ingang zwembad om 14u30.** Men koopt ter plaatse een Individueel ticket (3 euro voor inwoners Middelkerke) of men gebruikt een persoonlijk abonnement. Verantwoordelijke Marie-Thérèse, tel. 059/428997.

Fietsnamiddagen : Vergeet het geel hesje niet. Info Hilde 0479/383254

> Donderdag 8 juni : een namiddagje fietsen richting Keiem met tussendoor een lekker terrasje.

Vertrek om 14 uur op het Marktpllein Middelkerke en de afstand is ong. 35 km.

> Vrijdag 23 juni : dit wordt de eerste **dagfietsocht** dit jaar. De rit gaat richting Westkust en dit langs Nieuwpoort en Veurne. Vertrek om 10 uur op het Marktpllein Middelkerke. **Breng je picknick mee. Zorg zeker dat de fiets batterij volledig opgeladen is.** De nodige tussenstops en plaats voor de picknick zijn voorzien. De afstand is ong. 65 km.

NIET - MAANDELIJKE ACTIVITEIT

● Dagwandeling : donderdag 29 juni : WIJNENDALEBOS

Praktisch:

We verzamelen op het Oudstrijdersplein, achter de kerk. We vertrekken, met eigen wagens, om 10:00.

We vergeten onze picnic niet, alsook een flesje water voor onderweg.

Graag inschrijven voor 25 juni 2023 bij eric.pattyn@telenet.be of 0478 96 16 86,

Ontdek met deze wandeling de bosrijke omgeving en de vele trage wegen doorheen het noorden van Torhout. Wandel door de rustige, landelijke weggetjes en beleef aangename wandeling in een afwisselend landschap met weilanden en akkers, doorsneden met kleine waterlopen.

Het 181 hectare grote bos met imposante zomereiken, weelderige voorjaarsbloeiers en grote collectie paddenstoelen is een aanrader voor jong en oud. **Deze wandeling begint of eindigt aan het Fonteinpad, tegenover de portierswoning, bij het Kasteel van Wijnendale.**

Het kasteel is een waterburcht, gelegen in de bosrijke omgeving van het Wijnendalebos in het West-Vlaamse Houtland en het Brugse Ommeland, op 3 km van de stad Torhout. Het huidige kasteel is grotendeels een 19e-eeuwse reconstructie. Een deel van de noordelijke vleugel is 15e-eeuws. **Deze nieuwe wandeling is ontwikkeld door Lokaal Bestuur Torhout in samenwerking met vrijwilligers. Deze is gebaseerd op trage wegen die ook de basis vormen voor alle wandelingen. Bij regenweer raden wij aangepast schoeisel aan.**

TWEEKASTELENPAD

(wandeling van +/- 15 km, waarvan +/- iets minder dan de helft onverhard is)

Deze route brengt je van Kasteel d' Aertrycke naar Kasteel Wijnendale of omgekeerd. De historische waterburcht Kasteel Wijnendale, omringd met 181 hectare bos, herbergt het roemrijke verleden van de 11de eeuw tot nu.

De verhalen over Leopold III tijdens de meidagen van 1940, de graven van Vlaanderen en hertogen van Bourgondië.

- De rechtervleugel van het kasteel Wijnendale is nog steeds bewoond.
- Adellijke families gebruikten het Wijnendalebos als hun jachtverblijf.

Provinciedomein d'Aertrycke imponeert met een uniek kasteelpark, vijver, weides en bossen. Ideaal om even rond te kuieren langs de geleide wandelpaden. In het midden van het domein bevindt zich het sprookjesachtige Kasteel d'Aertrycke.

De historie van familie de Maere strekt zich over vele generaties over het land van Waas uit, dit minstens vanaf de tweede helft van de 14de eeuw. Maar het was dus Auguste de Maere (1826-1900) die na zijn studies te Amsterdam en Parijs en na een zowel ingenieur- als politieke carrière in Gent, het neogotische kasteel bouwde met architect Schadde. Maurice de Maere d'Aertrycke (1864-1941) erfde het kasteeldomein na de dood van zijn oom Auguste. Maurice de Maere was raadslid en schepen te Aartrijke en later ook volksvertegenwoordiger voor het kiesarrondissement Brugge. Interessant voor de lokale geschiedenis was zijn interesse voor archeologische vindplaatsen rond het Kasteel van Wijnendale, rond de Moubeke te Aartrijke en andere. Na de Eerste Wereldoorlog, waar hij in de frontlinie streed en meerdere decoraties kreeg, trok de Maere zich steeds meer terug op zijn domein.

● **Boottocht van Nieuwpoort naar Diksmuide en terug met stadsbezoek Diksmuide centrum op 10 juli.**

Na de geslaagde huifkartocht vorig jaar doen we dit jaar terug een gezellige uitstap in de regio maar nu met de Yzerstar en dit van de vertrekplaats aan de Brugse Steenweg (achter de sluizen) in Nieuwpoort naar Diksmuide en terug.

Vertrek is om 13u30 (aan de boot zijn om 13u15) met aankomst in Diksmuide om 15u15. Dan is er een rondleiding met stadsgids in het centrum van Diksmuide gedurende een uur. Om 17 uur vertrek naar Nieuwpoort en aankomst om 18u45. Tijdens de tocht zijn dranken te bekomen op de boot. In de prijs is de rondgang met gids in Diksmuide inbegrepen alsook 2 boterkoeken met koffie bij de terugvaart. We verzamelen om 12u30 stipt aan Casino Middelkerke voor vertrek met de kusttram naar Nieuwpoort Stad.

Wie vroeger wil gaan naar Nieuwpoort, de vertrekplaats van de boot is ong. 15 min wandelen van de tramhalte Nieuwpoort Stad. Voor wie de wagen verkiest is er een kleine parkeerplaats voor auto's dichtbij de vertrekplaats. Of men parkeert de wagen aan de parking naast de tramhalte Nieuwpoort Stad **Deelname is 30 euro voor OKRA leden en 40 euro voor niet leden. OKRA leden kunnen vanaf nu al inschrijven door betaling op rek. nr OKRA Middelkerke BE 95 0689 0378 1258. Niet leden kunnen inschrijven vanaf 11 juni voor zover er nog plaatsen vrij zijn. Volgorde van betaling is bepalend. De laatste datum van inschrijving is 20 juni. Annulaties tot 5 juli geven recht op volledige terugbetaling. Na 5 juli is de terugbetaling 50 %.**

ACTIVITEITEN OM NAAR UIT TE KIJKEN

- Dagfietstocht 17 juli
- Bezoek orgelmuseum in Leffinge op 8 augustus
- Gordel Nieuwpoort 10 augustus
- 4 Daagse van de IJzer op 22 en 23 augustus (Oostduinkerke en Diksmuide)

• Midweekreis De Veluwe 18 tot 22 september :

De Midweek gaat zeker door omdat het minimum aantal inschrijvingen bereikt is. Echter er zijn nog plaatsen vrij. Wens je alsnog in te schrijven voor deze mooie reis naar de Veluwe, aarzel niet om je deelname door te geven. Voor info en voor inschrijving, gelieve contact op te nemen met Rita of Ides op tel. nr. 059/302451 of 0498/311875.

ACTIVITEITEN OKRA streekpunt OOSTENDE

Wie meer info wenst over OKRA nationaal of streekpunt Oostende kan dit vinden op www.okra.be of www.okra.be>streekpunt Oostende. Streekpunt Oostende email oostende@okra.be of tel nr 059/552690

- **OKRA Schore organiseert op 8 juni om 14 uur in zaal Scora Lekestraat 1a Schore een infonamiddag over orgaandonatie door een spreker van UGent.**

Vooraf inschrijven tegen 6 juni door email naar naeyaert.bonte@mail.com of tel Eric 0496 64 25 69. Inkom € 5 aan de deur/ Koffie inbegrepen

Iedereen kan vroeg of laat in de problemen geraken omdat een orgaan niet goed meer werkt. Dan kan een orgaantransplantatie soms de enige uitweg zijn. Helaas zijn er donororganen te kort waardoor zij die een transplantatie nodig hebben op een wachtlijst terecht komen en soms niet tijdig kunnen worden geholpen. Welke organen kunnen worden getransplanteerd? Is iedereen orgaandonor? Wat zegt de Belgische wet over orgaandonatie? Hoe komt een donororgaan bij de geschikte ontvanger terecht en is orgaandonatie mogelijk na euthanasie? Een ervaren transplantatiecoördinator komt uitleg geven over de problematiek van het tekort aan donoren, de wetgeving in België en hoe je er zelf voor kan zorgen dat je organen na je dood beschikbaar zijn voor zij die deze nodig hebben.

Na de presentatie is er ruimte voor vragen.

- **OKRA - TV :** OKRA-televisie journaal. Elke derde week van de maand zal er een OKRA-journaal zijn. Wens je het te bekijken? Dan kan dit via YouTube op www.youtube.com/okravzw. Veel kijkplezier!
- **Juvenalis of De Mooiste Melodieën van de Lage Landen.** Gaat dit jaar door op donderdag 26 oktober om 14 uur in Kursaal Oostende. Deuren vanaf 12u30. Prijs voor OKRA leden in voorverkoop 42 euro. Prijs niet OKRA Leden 70 euro. Reserveer tijdig via email okra.middelkerke@gmail.com.

ENKELE INFO's :

- Een gelukkige verjaardag gewenst aan onze leden die verjaren in juni :
*Acou Claudine *David Liliane *Dehon Anna *De Schilder Leon *Deville Marleen *Dewachter Jeannine *Ghyselbrecht Annie *Ghyselbrecht Bernard *Materne Monique *Peeters Josee *Put Hubert *Smagge Martine *Tanghe Hilde *Vanhaecke Josée
- Indien leden geconfronteerd worden met ernstige ziekte, hospitalisatie of overlijden vragen we hen of hun familie om de wijkverantwoordelijke of een bestuurslid hiervan in kennis te stellen.
- Volg OKRA Middelkerke op facebook. Je vindt er steeds extra nieuws over de activiteiten.
- Wens je wat beweging te doen in je eigen omgeving dan is er een training van een tiental minuten "Bewegen met Bart" Dit laat toe elke dag 10 minuten te bewegen voor 60 plussers. Je kan dit volgen op je computer, laptop of smartphone en dit op youtube via de link <https://youtu.be/PGkEj1Xhvt4>.
- **Bruisend Middelkerke richt een rommelmarkt in op 1 juli in De Branding.**
Ook OKRA leden kunnen een standje inrichten. De basisstandaard (plaats 5m x 2 m) kost 10 euro. Elke bijkomende meter tot 10 meter max. kost 3€ per m. Inschrijven met betaling voor deelname tot 15 juni op rek. nr. BE71 9734 0380 4869. De standjes kunnen opgebouwd worden vanaf 6 uur en afbraak is tot 18 uur. De rommelmarkt is toegankelijk van 8 uur tot 17 uur. De standhouders moeten zeker tot 15u30 aanwezig blijven. Verkoop van voedingswaren, stock en nieuwwaren is verboden. Info Pascal Bolle op email bruisendmiddelkerke@outlook.com
- **Op 25, 26 en 27 augustus is er in de Branding een theaterproductie van het Farce Theater met hun allernieuwste komedie ZO VADER, ZO ZOON.** Acteurs zijn Peter Van Asbroeck, Anthony Van Caneghem, Heidi De Grauwe, Jamie-Lee Six en Donaat Deriemaeker. De komedie is een opeenstapeling van grappige misverstanden, verkleedpartijen, ongelukken en intriges. Normale toegangsprijs is 25 euro (incl. reservatiekost). Voor OKRA leden is de vertoning op zondag 27 augustus om 20 uur met korting van 10%, dus 22.5 euro (incl. reservatiekost). Wie hiervan gebruik wil maken kan bellen naar tel nr 0498/979704 of mail naar laura@farcetheater.be.