



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 feestelijk 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 Kinopolis Hasselt. Praktische info volgt later.

Inschrijven: barbel.cuppens@okra.be

Academie BERINGEN NOORD



Start-2-lijdans

1 PROEFLES GRATIS

Elke maandag 13.30u – 14.30u (behalve schoolvakanties)

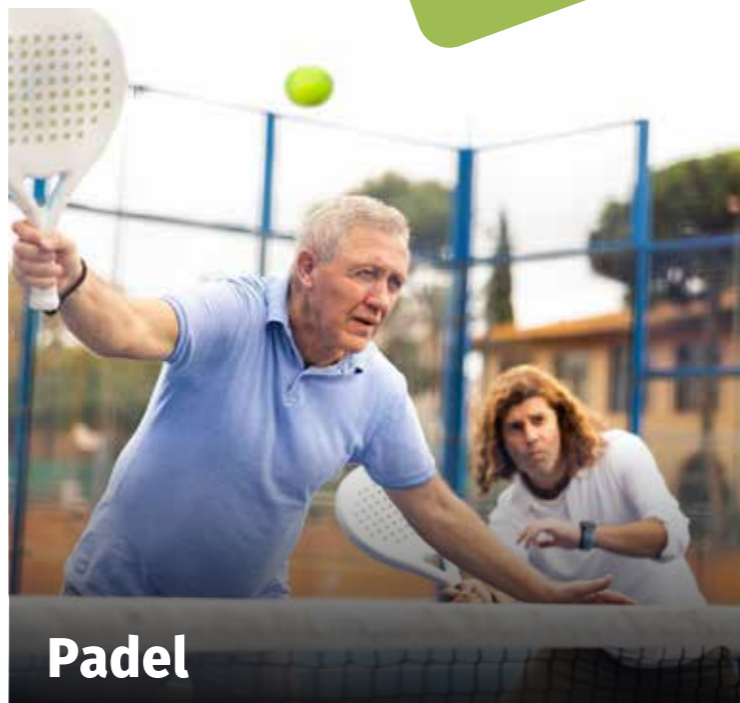
Waar: Sporthal, Kerkstraat 132, Nieuwerkerken
Deelnemen kan met een 10-beurtenkaart

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.

OPGELET!
IN DE GEDRUKTE VERSIE STAAT EEN VERKEERD UUR!



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, Heuzden-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	Kortesseem	Sportpark De Weyer, Oud Mersenhoven 15C, Kortesseem
	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	Stevooort	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
DO	10.30u	Genk Noord	Buurtcentrum Zwartberg, Lucien Londotstraat 3, Genk
	VR	9u	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 deugdlozende 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 (fietsuur 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 kassestraatjes 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 vroegboekorting* 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, kleurstoffen 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



TREFPUNTACTIVITEIT IN DE KIJKER

OKRA-HOUTHALEN OOST

Voor wie dacht dat er in Limburg geen sneeuw was gevallen, bewijst dit beeld het tegendeel. Leden van Houthalen Oost wandelden begin januari door de bossen van Kelchterhoef, in jawel, een pak sneeuw!

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.



Dé specialist in
comfortschoenen



 **Corpedi.be**
Modieuze comfortschoenen



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