



Nieuwsbrief december

**Ik heb een wens voor iedereen,
een mooie kerst met lieve mensen om je heen.
Mensen die van je houden om wie je bent,
en in wie je misschien een stukje van jezelf herkent.
Laat merken dat je om die mensen geeft,
dat je samen met hen iets moois beleeft.
Geniet van de warmte die dit alles brengen kan,
en maak er een gezellig en fijn
kerstfeest van!**

Alle info , foto's , activiteiten , weetjes , nieuwsbrieven van ons trefpunt en okra in het algemeen , zijn online terug te vinden op ;
<https://www.okra.be/trefpunt/machelen-bt>

**Wij openen het Nieuwjaar 2023 op het OKRA-CAFE van 10 januari om 14u zaal Nova met een nieuwjaarsreceptie met cava en hapjes .
Het wordt jullie aangeboden door het okra-team Machelen.
Wij hopen jullie te mogen verwelkomen op dit eerste okra-café**



INSCHRIJVING nieuwjaarsreceptie 10 januari 2023 (**verplicht)**

Stroomje aan Dina bezorgen (P.Turcksinstraat 77)

dina.deygers@gmail.com of gsm 0474-350333 of

Uiterlijke inschrijvingsdatum 20 december 2022

Ik ondergetekende.....

Adres :.....

GSM of Tel. :.....

Schrijf met in voor de nieuwjaarsreceptie op 10 januari 2023.

Aantal personen :

Lidgelden

Ons rekeningnummer is nog steeds : ARGENTA BE39 9731 3536 2019 OKRA MACHELEN
Wij hopen dat wij ook in 2023 op jullie vertrouwen mogen rekenen.

Wij mochten reeds een aantal betalingen van het lidgeld voor het werkjaar 2023 ontvangen , en voor sommige een vergetelheid of niet meer aan gedacht te betalen .

OKRA MACHELEN



Doe de gratis leefstijlscan

Je gezondheid is belangrijk? Doe dan de gratis Leefstijlscan

Per leefstijlaspect zoals voeding en beweging, maar ook ontspanning, kom je te weten welke gewoonten jouw gezondheid positief beïnvloeden en welke een ziekterisico verhogend effect hebben. Het invullen van de leefstijlscan duurt tussen de **5-7 minuten**. Het is een uitgebreide vragenlijst aangezien je achteraf een gedetailleerd overzicht krijgt van alle aspecten. Je kan dus in enkele minuten weten hoe je jouw leefstijl kan optimaliseren!

<https://nationaleleefstijlscan.be/nl>

Benieuwd naar jouw resultaat? Start dan snel aan de Nationale Leefstijlscan!

De moeite om eens te gaan surfen op het internet

<https://www.okra.be/nieuwsbrief/rebels>

<https://www.facebook.com/OKRAvzw>

Eerste okra-café
10 januari 2023



Om het wandelseizoen af te sluiten had André nog een mooie herfstwandeling uitgestippeld in het zoniënwoud .De aanwezigen waren Freddy , Jan , Rik-B , Rik-R , Omer , Christiane , Monica , Emma , Ria en André . Het was een mooie maandagnamiddag wandeling van 6 km. Iedereen heeft ervan genoten en als afsluiter zijn we samen nog iets gaan drinken in het C.C. Den Bosuil .

13 december kerstdiner

20 december kerstmarkt Aken

14 februari 2023 , vriendschapsdagen

Info over volgende uitstappen volgt later (OKRA-organisaties)

- 24 april : Rupelstreek en Boom
- 11 mei : bedevaart Hasselt (10 plaatsen)
- 10 juli : Annevoie en omstreken
- 13 september : Mosselen in Zeeland + bezoek aan wijnboerderij

www.kwb-machelen.be

<https://www.femma.be/nl/groep/machelen>

Wat kan je doen bij OKRA?

OKRA is een open vereniging van, voor en door senioren. Je vindt tal van mogelijkheden om leeftijdsgenoten te ontmoeten. Hier voel je je thuis! Je kan in OKRA samen genieten van een veelvoud aan activiteiten (sport, reizen, cultuur, vorming, zinging, crea, ontspanning, ...). Je krijgt de kans om je talenten in te zetten binnen trefpunten, themagroepen of andere werkingen. We creëren ruimte om met elkaar nieuwe initiatieven te ondernemen. Zo leven we samen voluit!

OKRA is een beweging die jouw stem laat horen en actie onderneemt voor een duurzame, zorgzame, solidaire, inclusieve en waardevolle samenleving, met een plaats voor senioren. OKRA is geïnspireerd door het christelijke zingingsverhaal. We hebben aandacht voor levensbeschouwelijke vragen in dialoog met alle andere grote zingingsverhalen. Voor ons telt iedereen. We kijken in kansen en zien jouw talent als een geschenk. Dit doen we samen én in dialoog met elkaar

OKRA komt voor je op

Je kan bij OKRA terecht voor vragen en advies over je pensioen en over zorg. Wil je meer weten over mobiliteit, wonen of andere thema's die je aanbelangen, dan zit je bij OKRA goed. En verder kan je er op rekenen dat OKRA de stem van de 55-plussers laat horen daar waar er beslissingen genomen worden.

Secretariaat Okra-Machelen

dina.deygers@gmail.com - 0474-350333