

Verzekering met een menselijk gezicht



Kinsabil-Lootens verzekeringen CommV

VERZEKERINGEN • LENINGEN • BELEGGINGEN
Stationsstraat 4 • 8470 Gistel • 059 27 74 25
olivier.kinsabil@dvv.be • luc.lootens@dvv.be
www.kinsabil-lootens.be

FSMA 115726 ca - RPR Oostende 0661 741 423



DVV is een merk en handelsnaam van Belins NV-verzekeringsonderneming toegekaten onder het nummer 0037.
RPR Oostende BTW BE 0858.927.872 • Lootens Luc Verzekeringen CommV, Stationsstraat 4, 8470 Gistel

Familiehulp, jouw partner voor zorg, ondersteuning en huishoudelijk hulp

Bekijk ons aanbod op www.familiehulp.be

Je kan bij ons terecht voor:

- Zorg voor personen met dementie
- Gezinszorg
- Zorg bij psychische kwetsbaarheid
- Palliatieve zorg
- Karweidienst
- Zorg voor personen met een handicap
- Kraamzorg
- Nachtzorg
- Oppashulp
- Poetsdienst
- Dagverzorging (NOAH)
- Huishoudelijke hulp met dienstencheques



Regio Noord-West-Vlaanderen
Nieuwstraat 4,
8000 Brugge
050 33 14 55
noordwestvlaanderen@familiehulp.be

Regio Westhoek en Polders
Torhoutse baan 5 bus 0101,
8470 Gistel
057 20 21 78
westhoekpolders@familiehulp.be



academie & cultuur

Programma 2023-2024

OKRA-streekpunt Oostende-Veurne-Diksmuide • Ieperstraat 12 • 8400 Oostende
telefoon 059 55 26 90 • oostende@okra.be • www.okra.be/regio/oostende-veurne-diksmuide

BELANGRIJK!!

- Voor de films is het niet nodig om vooraf in te schrijven!
- Voor de voordrachten is het wenselijk om vooraf in te schrijven. Dan kan het ontvangende trefpunt zich beter voorbereiden.
- Voor alle andere programma's is het verplicht om vooraf in te schrijven via het eigen trefpunt of via het secretariaat in Oostende.

Donderdag 19 oktober 2023 om 14 uur
Zaal Scora, Lekestraat 1, 8433 Schore (Middelkerke)
Manu Adriaens - De waterski's van Pastoor Munte

10 euro; 6 euro voor OKRA-leden



In deze voordracht komen grote Vlaamse televisiefiguren van weleer weer tot leven: Armand Pien, Tony Corsari, Paula Semer, Luc Philips, Maurice De Wilde en vele anderen. Manu Adriaens, die in opdracht van de VRT het officiële jubileumboek schreef over de geschiedenis van de VRT, schetst hun heldendaden op het scherm, maar vertelt ook wat de Vlaamse kijker nooit van hen te zien kreeg. Boeiend en verrassend. Een mix van nostalgie en opfrisbeurt voor ons collectieve geheugen.

Donderdag 26 oktober 2023 om 14 uur
Kursaal Oostende, Kursaal-Westhelling 12, 8400 Oostende

De Mooiste Melodieën van de Lage Landen

70 euro; 42 euro voor OKRA-leden



Een prachtig muzikaal programma (2 x 1.30 uur) met Garry Hagger, Sasha & Davy, Die Schnappers, Marjan Berger, Matthias Lens en Bart Kaëll.

Maandag 6 november 2023 om 14.15 uur
CC Kruispunt, Maria Doolaeghestraat 2B, 8600 Diksmuide

Film - Mjólk

5 euro; 4 euro voor OKRA-leden



Inga en haar man hebben een melkveebedrijf in een klein dorp bij Reykjavik. Net als de boeren uit de buurt zijn ze al jaren lid van de lokale zuivelcoöperatie die echter alles behalve de belangen van de boeren behartigt: via chantage en slinkse regels weten ze hun monopoliepositie te behouden. Als Inga's man onder verdachte omstandigheden overlijdt, besluit ze dat ze genoeg heeft van het corrupte systeem en probeert ze het lot van haar gemeenschap weer in eigen handen te nemen. Maar niet iedereen lijkt zo blij met deze verklaarde oorlog aan de melkmafia ...

Donderdag 16 november 2023 om 14 uur
OC Markthuis, Markt 11, 8650 Houthulst

Renata Bruggeman - Halloween: heksenrij, magie en bijgeloof

10 euro; 6 euro voor OKRA-leden



Renata Bruggeman is een ervaren natuurgids ... en vertellen dat ze kan. Ze heeft een koffer vol verhalen, aangepast aan de seizoenen en hun feesten. In de novembermaand - Halloween is pas voorbij - brengt ze een voorstelling vol magie, heksenrij en bijgeloof. Vanwaar komt die heksenwaan? Wat hebben wij met Halloween? Als kruidenvrouw (vroeger zou men haar een heks genoemd hebben) is ze in staat om een kruidenbrouwsel te maken.

We komen graag bij je langs

- ✓ 24/7 totaalzorg: **thuisverpleging**: in samenwerking met uw arts en betrokken zorgpartners
- ✓ **Gerust zorgcentrale**: méér dan een alarmcentrale (preventie, ondersteuning en opvolging)



www.witgelekruis.be

050-63 40 00
info@wgkwvl.be



Donderdag 23 november 2023 om 14 uur
 OC Walnes Woumen, Iepersteenweg 2, 8600 Woumen (Diksmuide)

Quiz van het streekpunt

10 euro per OKRA-groep van 3 à 4 personen.



Een gezellige, ontspannende namiddag voor mensen die hun kennis eens willen testen. Je schrijft je in met een groepje van 3 à 4 personen. Meerdere groepjes per trefpunt zijn toegelaten.

Er zijn acht rondes van telkens 10 vragen; de onderwerpen zijn zeer uiteenlopend. Tussendoor krijg je nog twee tafelrondes op te lossen! Drank is er beschikbaar om je inspiratie op peil te brengen! Inschrijven tegen uiterlijk 14 november 2023 via het plaatselijke OKRA-trefpunt of het OKRA-secretariaat in Oostende!

Donderdag 7 december 2023 om 14 uur
 Parochiezaal Vuurtoren, Thomas Van Looststraat 32, 8400 Vuurtoren (Oostende)

Michael Portzky - Mentale veerkracht bij senioren

10 euro; 6 euro voor OKRA-leden



Senioren zeggen wel eens: "Stress? Daarvan hebben wij geen last meer, wij zijn immers op pensioen!" Maar klopt dit wel?

Zijn de belangrijkste oorzaken van stress voorbij als de beroepsactiviteiten op een lager pitje staan? Of moeten we echter vaststellen dat sommige veranderingen in het ouder wordende brein

de stressgevoeligheid kunnen beïnvloeden? Kan een veranderend slaappatroon roet in het eten gooien? Is de grotere kans op rouw door sterfte van bekenden een onderschat gevaar?

Tijd dus om eens te kijken wat mentale veerkracht is, en hoe dit helpt tegen stress. Wat kunnen we doen tegen de gevolgen van stress, zowel preventief alsook indien nodig curatief? Wat betekent stress nu werkelijk voor ons lichaam en geest?

Donderdag 4 januari 2024 om 15 uur
 Concertgebouw Brugge, 't Zand 34, 8000 Brugge

Familievoorstelling Buzzing: zzzangfestijn voor jonge bijtjes en oude motten

Jonger dan 26 jaar: 8 euro; 6 euro voor (klein)kinderen van OKRA-leden

Ouder dan 26 jaar: 21 euro; 17 euro voor OKRA-leden



Ook last van gezzzoem tussen je oren? Van kleine liedjes die altijd maar luider en luider door je lichaam gonzen? Je voet tikt, je lippen kriebelen, je heupen wiegen. Het MOET eruit! In januari komen Symfonieorkest Vlaanderen en Die Verdampte Spielerei bijeen om alle oorwurmen vrij te laten: van Rimski-Korsakov tot Camille en van Mozart tot Stromae. Onze bijenkorf telt een symfonisch orkest, 4 zzzaxofoons, 1 koningin en natuurlijk Stefaan De Winter.

Donderdag 18 januari 2024 om 14 uur
 Zaal De Burcht, Markt 3, 8470 Gistel

Dirk Musschoot - Toen geluk nog heel gewoon was

10 euro; 6 euro voor OKRA-leden



De gezinnen in Vlaanderen zijn in honderd jaar helemaal veranderd. Van erg kroostrijk werden ze veel minder groot en het traditionele gezin met een vader, een moeder en kinderen is al lang niet meer de norm. Het onderwijs werd gemengd en er kwam betaalde vakantie, waaruit dan weer toerisme ontstond. Vrouwen kregen een pil om niet nog eens zwanger te worden en ook omdat seks gewoon leuk mocht zijn zonder dat daar een kind van hoefde te komen. Van vaders wordt

nu meer verwacht dan dat ze het geld binnenbrengen, hun krant lezen en de voeten onder de tafel schuiven en vrouwen werden mondige mama's. De ontwikkeling van de techniek en de wetenschap heeft gezinnen in de voorbije honderd jaar enorm vooruitgeholpen en toch is een gezin vandaag misschien complexer dan vroeger.

Zaterdag 20 januari 2024 om 20 uur

Zondag 21 januari 2024 om 15 uur

Ontmoetingscentrum Marke, Hellestraat 6, 8510 Kortrijk

Nieuwjaarsconcert

25 euro; 22 euro voor OKRA-leden



Als bruisende start van het nieuwe jaar brengt het KKL naar jaarlijkse gewoonte het Nieuwjaarsconcert. Een betoverende mix van klassieke melodieën, filmmuziek en musicalnummers wordt uitgevoerd door een getalenteerde cast, ondersteund door een 30-koppig live-orkest onder leiding van Bart Feys. Ook is er het solowerk van celliste Jozefien Vanherpe en Lara Cannært

(mezzo-sopraan). De presentatie is in handen van Veerle Deblauwe. Special guest in deze editie is Colette Dedin, alias 'De Zandmuze'.

Maandag 5 februari 2024 om 14.15 uur
 CC Kruispunt, Maria Doolaeghstraat 2B, 8600 Diksmuide

Film - L'innocent

5 euro; 4 euro voor OKRA-leden



Als Abel (Garrel) ontdekt dat zijn moeder wil trouwen met een bajesklant, kost het hem moeite om deze Michel te vertrouwen. Maar het geluk van zijn moeder gaat boven alles. Samen met zijn beste vriendin Clémence (Merlant) houdt hij de boel in de gaten. Dan blijkt onverwacht dat zijn nieuwe stiefvader niet alleen Abel maar ook Clémence een heel nieuw perspectief kan bieden. Abel leert een heel andere kant van zichzelf kennen...

Maandag 26 februari 2024 om 14 uur
 De Branding, Populierenlaan 35, 8430 Middelkerke

Dirk Devroey - Medische mythes

10 euro; 6 euro voor OKRA-leden



Dokter Dirk Devroey, professor huisartsgeneeskunde aan de VUB en gekend van zijn boeiende interventies bij De Madammen op Radio 2, leert ons door het bos de bomen te zien wat betreft gezondheidstips. Wat is waarheid, wat is mythe en hoe kunnen we onze kans op kanker verminderen? Voor vele mensen is gezondheid

een belangrijke doelstelling in hun leven. Vele boeken en websites beloven het eeuwige leven of reiken op zijn minst een aantal middeltjes aan om langer gezond te blijven of om ziektes te genezen. Vele van deze gezondheidstips zijn verkeerd en zijn mythes.

Zaterdag 9 maart 2024

Museum (met de autocar)

Bestemming en programma worden later meegedeeld met een aparte flyer.

Donderdag 14 maart 2024 om 20 uur
 Concertgebouw Brugge, 't Zand 34, 8000 Brugge

Dirk Brossé - Artesia Revisited

40 euro; 32 euro voor OKRA-leden



Dirigent en componist Dirk Brossé veroverde in de jaren negentig samen met Symfonieorkest Vlaanderen heel wat oren met Artesia: een vernieuwende, universele symfonie voor orkest, etnische instrumenten en solisten. Geboren vanuit een brandend geloof in verbinding, geschreven met de hoop op wereldvrede voor ogen. Dertig jaar later gaat Brossé opnieuw aan de schrijftafel zitten. Hoe klinkt Artesia vandaag? De onschuldige stem van een kind is Brossé daarbij tot gids. Vanuit de stilte laat het kind iets nieuws ontstaan. Een pleidooi voor inclusie, speelsheid, lichtheid en ten slotte ook: liefde.

Woensdag 20 maart 2024 om 14 uur
 OC De Kwelle, Sint-Rijkerstraat 20, 8690 Alveringem

Peter Vereecke - The Beatles

10 euro; 6 euro voor OKRA-leden



Stap mee in de tijdmachine en herbeleef hoe de vier kerels van Liverpool tijdens de revolutionaire jaren zestig de muzikale wereld hebben veroverd, een uniek fenomeen dat nog altijd tot de verbeelding spreekt. Alles pas-

seert de revue: hun carrière, de hits, de films, de Beatlemania... Wij ouderen zullen ons weer jong wanen.

Dinsdag 23 april 2024 om 14 uur
 De Branding, Populierenlaan 35, 8430 Middelkerke

Lenteconcert - In het spoor van Toon

door Bart Verhelle, Dario Yserbyt, Arnold Sercu & Piet Soete

18 euro; 12 euro voor OKRA-leden (taart en koffie inbegrepen)



In het programma worden we meegenomen op een trein van liedjes en kleine wijsheden om halt te houden in de stationnetjes uit de tijd van Wim Sonneveld, Toon Hermans en vele andere Vlaamse en Nederlandse artiesten. Op hun "eigen wijze" brengen

zij met 4 stemmen, piano, contrabas, gitaar, accordeon en hobo onvergetelijke melodieën opnieuw tot leven.

NAJAAR 2024

Vrijdag 13 september 2024 om 20 uur
 OC De Leege Platse, Geluwestraat 10, 8980 Beselare

Gust De Coster - Belpop

Vrijdag 18 oktober 2024 om 14 uur
 OC De Beuk, Torhoutstraat 9, 8610 Kortemark

Patrick Dewilde - Dwars door de Oceaan

Zondag 24 oktober 2024 om 14 uur
 (onder voorbehoud)

Kursaal Oostende (Delvauxzaal),
 Kursaal-Westhelling 12, 8400 Oostende

De Mooiste Melodiën van de Lage Landen - aangepaste versie

Zondag 3 november 2024 om 14.45 uur
 Ontmoetingscentrum Marke, Hellestraat 6, 8510 Kortrijk

Musical - Ciske De Rat

Maandag 4 november 2024 om 14.15 uur
 CC Kruispunt, Maria Doolaeghstraat 2B, 8600 Diksmuide

Film - Good Luck to you, Leo Grande

Woensdag 13 november 2024 om 14 uur
 De Griffioen, Stenedorpstraat 87, 8400 Stene (Oostende)

Michel De Wit - Oosteroever: Wetenschap, Windmolens en Wolkenkrabbers in Oostende

Maandag 25 november 2024 om 14 uur
 Parochiezaal, Kloosterstraat 36, 8400 Zandvoorde (Oostende)

Quiz van het streekpunt

Woensdag 11 december 2024 om 14 uur
 CC De Ster, Engelstraat 54, 8480 Ichtegem

Ronny Roose - Vlaamse kleinkunstenaars