

Daniel	Careel	11 oktober
Rosita	Van Loo	17 oktober
Suzanne	Vantroost	24 oktober

### Heb jij er al aan gedacht je lidgeld te betalen?

25 euro als alleenstaande of serviceflatbewoner  
42 euro als koppel/samenwonend  
8 euro voor de sportverzekering  
10 euro rusthuisbewoner

De partner van iemand die in een WZC werd opgenomen en zelf thuis blijft wonen of in de serviceflat, wordt ook verlaagd naar 10 euro. Dit voor de duur dat de partner in het woonzorgcentrum woont.

Over te maken op onderstaande bankrekening met vermelding: naam/namen + lidgeld/verzekering 2020.

Rekeningnummer OKRA Sint-Jan

♣ BE 46 9730 5785 1036

Betaald is ingeschreven.

Vermeld naam en datum activiteit.



Oostende Trefpunt Sint-Jan

2019



Oktober is een echte overgangsm aand. De zomer ligt al ver achter ons en de winter komt met rassen schreden dichterbij. Begin oktober vieren we Werelddierendag en worden onze favorieten eens flink verwend. Eind oktober is het de beurt aan geesten, spoken en zwarte katten. Het is tijd voor Halloween!



### Omschakeling van zomertijd naar wintertijd

Tijdens het laatste weekend van oktober wordt de zomertijd omgeruild voor de wintertijd. Hiervoor zetten we om drie uur 's nachts de klok terug op twee uur. In het najaar wordt de tijd immers achteruit gezet.





**Kaarten, rummikub, kom en speel mee.**

**2 – 16 en 30 oktober  
6 en 20 november  
18 december**

**4 december**, Sint-Niklaasfeest voor de minderbedeelde kinderen.

Deelnameprijs: kaarten 3,5 euro, rummikub of pitjesbak spelen of gewoon er gezellig bij zijn 3 euro. We verwachten jou in zaal Nieuwland, Nieuwlandstraat 76 op de bovenvermelde dagen. Begin: 14 uur.

**Info: Jeanine Goes 0474 38 30 85 .**

B	I	N	G	O
13	29	38	51	●
4	20	32	●	65
7	19	●	55	70
10	●	34	46	72

**Bingo en trou madam voorafgegaan door stoel turnen.**

Elke 3<sup>de</sup> dinsdagnamiddag van de maand.

**15 oktober**

**PAS OP** in november is het de **4 de dinsdag, 26 november.**

Afspraak om 14 uur. OKRA leden 5 euro, niet leden 7 euro.

**Info: Jeanine Goes 0474 38 30 85.**



**Sponsornamiddag met Dormina  
(vroeger Geronimo)**

**21 november**

**Breng familie, buren en vrienden mee, maak reclame om te komen.**

13.30 uur: Onthaal en overhandiging tombolaticket

14 uur: overhandigen sponsor-cheque

14.15 uur: Presentatie gezond slapen

15.30 uur: Pauze met koffie en koek

16.45 uur: gratis tombola

17 uur: EINDE

Geef je naam door **aan je contactpersoon of aan Chris.**

**\* 31 oktober** modeshow Middelkerke in De Branding

**\* 24 oktober** Kursaal Oostende

**De mooiste melodieën van de Lage Landen.  
Er zijn nog enkele kaarten, voor de snelle beslissers!**



**Vrijwilligers zijn erg belangrijk in onze samenleving. Door hun inzet in de sport, de zorg, het onderwijs, de culturele sector of de welzijnssector kunnen activiteiten en taken waar geen of minder geld voor is, toch doorgaan.**

Wie wil het team/bestuur versterken? Is de computer geen vreemde voor jou? Wil jij teamleider of administratief medewerker worden, contactpersoon of voel jij je geroepen om een namiddag te organiseren. Je hebt verborgen talenten die je graag wil overbrengen aan de leden?

Dan ben jij de vrouw/man waar we naar op zoek zijn.

Neem contact met  
Mireille Lombaert 0474 24 24 06 of  
Chris Daeleman 0477 52 62 20

## **FIETSEN.**

**Het wordt weer kouder en natter, de fiets gaat op stal. Wil jij wat beweging in de winterperiode kom en wandel gezellig met ons mee.**

**We starten weer met fietsen in april.**

**Daniël bedankt voor je inzet, de snelle fietsers gaan je missen.**





### **Wandelen.**

Wandelen houdt je hart gezond. Wandelen versoepelt je gewrichten. Wandelen helpt tegen stress. Wandelen vormt je figuur. Wandelen is niet tijdrovend.

Samen wandelen we op **7 oktober** de herfst tegemoet.

We wandelen naar Middelkerke via de Duinenweg. Zoals de fietsers gaan we ook met de wandelaars lekkere appelbeignets eten.

Ben jij er ook graag bij kom dan om 13.45 naar de Sint-Janskerk waar we samen op weg gaan.

Goed gemutst, sjaal, warme kousen en wandelschoenen, de herfst is dan in het land.

Middelkerke is fier jullie te laten weten dat ze op donderdag 31 oktober om 15 uur een modeshow organiseren in de Branding te Middelkerke.

De Modeshow wordt verzorgd door Kledij De Leeuw gekend van op de markt achteraf mogelijk tot kopen maar zonder verplichting

De deuren gaan open om 14.30 uur (autobus Nieuwpoort en Oostende komen toe rond 14.25 uur aan het marktplein - 100 meter van de Branding)

OKRA leden: 3 euro  
Niet leden: 5 euro

We bieden iedereen koffie met taart aan.

We vertrekken met de bus 69 aan het station om ....

Reservatie van plaatsen mogelijk.

**Inschrijven bij Chris kan ik plaatsen reserveren!**



## MUSEUMBEZOEK

### Industriemuseum (MIAT) Gent

Datum: zaterdag 9 november 2019

#### Programma:

- **We doen de verplaatsing met de trein naar GENT-Dampoort**  
Iedereen zorgt zelf voor zijn ticket
  - In De Panne de trein nemen om 9.52 (Diksmuide 10.15, Kortemark 10.24)
    - Overstappen in Gent Sint-Pieters (8 min.)
    - 11.15 op spoor 1 trein naar Eeklo (1 tussenstop)
  - In Oostende de trein nemen om 09.09 naar AntwerpenWandeling van 900 m naar het museum
- **Lunch:** 12 uur (restaurant van het museum)  
**Menu:** soep – ovenschotel (zowel vlees als vis) met sla - koffie
- **14.00 – 15.30 uur Geleid bezoek aan het museum**  
**Over mensen en machines**  
In het Industriemuseum wekken grote en kleine verhalen de veelbewogen industriële geschiedenis – het fabrieksverleden van toen – weer helemaal tot leven. Twaalf getuigenissen van twaalf mannen en vrouwen, geboren tussen 1660 en 1965, nemen je mee in een universeel verhaal over mensen en machines en hoe die de wereld rondom ons veranderden. Geen lusteloze tijdslijn vol geschiedkundige verhalen, maar levendige ontdekkingsboxen met historische filmpjes, sprekende beelden, draaiende machines, merkwaardige voorwerpen en verrassende weetjes.
- **Vertrek uit Gent-Dampoort**
  - Oostende: 16.59 of 17.59 (rechtstreeks)
  - De Panne: 17.36 of 18.36 (overstap in Gent Sint-Pieters)

**Deelname:** 26 euro voor middagmaal, geleid bezoek.

**Inschrijven:** vóór 28 oktober / vanaf 41 inschrijvingen is je deelname afhankelijk van beschikbaarheid van een gids)  
Via het eigen trefpunt of via het regiosecretariaat:  
**leperstraat 12, 8400 Oostende, oostende@okra.be, 059 55 26 90**



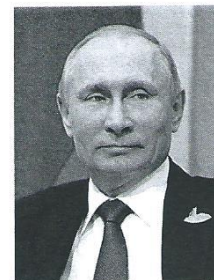
## ACADEMIE & CULTUUR

REGIO OOSTENDE – VEURNE – DIKSMUIDE

### Academie – Voordracht

#### Bert Decraene

#### *Poetin ... de nieuwe tsaar?*



Bert Decraene was een kwarteeuw journalist bij de VRT-radionieuwsdienst en het magazine Aktueel. Hij werkte ook voor Klara waar hij documentaires maakte over internationale politiek. Sinds midden de jaren 80 volgde hij de turbulente gebeurtenissen in Midden- en Oosteuropa en de voormalige Sovjetunie. In 1989 maakte hij van dichtbij het uiteenvallen van het Oostblok mee en later de implosie van de Sovjetunie. Later versloeg hij van dichtbij de burgeroorlogen in Joegoslavië, het einde van Tito's droom.

Vladimir Poetin bestuurt het Nieuwe Rusland met ijzeren vuist, net als zijn verre voorgangers, de tsaren. Blijkbaar niet tot ontevredenheid van Ivan met de pet. Wat verklaart deze populariteit en wat betekent dit voor de al verstoorde relaties met het Westen?

**Dinsdag 22 oktober 2019 om 14 uur**

**Zaal: Dienstencentrum De Zonnebloem  
Zuidstraat 67 – 8630 Veurne**

Inlichtingen: [oostende@okra.be](mailto:oostende@okra.be) of 051 69 84 29

**Toegang: 10 euro, OKRA-leden: 6 euro  
1 euro korting voor alle CM-leden (gele klever afgeven)**

**Week van de senioren van 18 november tot 23 november.**

## Maandag 18 om 13.30 uur: Dansnamiddag.

Waar: Ten Stuyver

Muzikale namiddag met dansgelegenheid onder begeleiding van The Foxy's en optreden showgroep De Schelpe en dancers.

## Woensdag 20 november om 13.30: Theater LOF DER ZOTHEID.

Waar: Ten Stuyver

Pantheater Nieuwpoort brengt: LOF DER ZOTHEID. Geschreven in 1511, door uit te gaan van een zot als spreker kon Erasmus de spot drijven met de misplaatste ernst waarmee alle mensen hun eigen belangen najoegen en de korteske kortzichtigheid waarmee zij klaar stonden met hun oordeel over elkaar. Paul Houwen actualiseerde het verhaal vanuit de overtuiging dat de mens nog altijd even zot is als toen.

## Vrijdag 23 om 13.30 uur: SENIORENKAMPIOENSCHAP MANILLEN;

Waar: Ten Stuyver

Inschrijven ter plaatse, deuren open 13.30 uur.

## Wandeling door KREKENGEBIED (6 km)

Start aan Ten Stuyver om 13.30 uur, OKRA Sint-Jan wandelt mee.

## Zaterdag 23 SARO ZINGT MET OOSTENS TALENT.

Waar: CC De Grote Post vanaf 10.30 uur  
12 uur aperitief aangeboden door Stad Oostende  
Allen op post.



Ach oma,  
zolang wij nog  
precies weten  
wie jij bent...

