



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

MEI 2023

Beste OKRA leden,

OKRA als grootste vereniging voor senioren in Vlaanderen en Brussel staat vooral bekend als een organisatie waar ontspanning en ontmoeting centraal staat. Reizen, sporten, infonamiddagen, kaarten enz zijn allemaal activiteiten die bij OKRA centraal staan.

Maar wellicht is het bij de leden minder bekend dat er OKRA dating bestaat. Deze dating is uitsluitend voor OKRA leden en werkt met geen enkel andere dating organisatie samen. Wenst men als OKRA lid hiermee kennis te maken dan dient men een account op de website van OKRA aan te maken. Dit is eenvoudig te doen met de ingave van je lidnummer.

OKRA doet ook aan belangenbehartiging en zorgrecht. OKRA ijvert steeds voor actuele thema's die veel leden kunnen aanbelangen. Recent is OKRA sterk bezig om de afbouw van bankautomaten aan te klagen. Ook voert OKRA actie om te vermijden dat de fiscale hervorming op de schouders van de gepensioneerden terecht komt.

Tenslotte is het belangrijk om weten dat er ook een infolijn is bij OKRA. Heb je vragen of behoefte aan ondersteuning, wordt je plots geconfronteerd met een probleem waarover je meer info wil, als lid van OKRA kan je bij OKRA terecht met jouw vragen of problemen. Maak je account aan en stuur je vraag naar de infolijn van OKRA.

De meimaand is ook Mariamaand met tal van Mariabedevochten, ook in onze regio. Maar ook is de meimaand de maand waarin moederdag gevierd wordt. Aan alle moeders, grootmoeders en overgrootmoeders een mooie dag gewenst.

Overzichtsschema van activiteiten in mei

3/5	Petanque	17/5	Petanque
4/5	Dagreis Aalst/Brussel	22/5	Zwemmen
8/5	Zwemmen	23/5	Kaarten
9/5	Kaarten	24/5	Petanque
10/5	Petanque	25/5	Fietsnam. Oostende
11/5	Fietsnam. hinterland/Leffinge	30/5	Infonam. over de bijtjes
15/5	Wandelnam. Bredene-De Haan	31/5	Petanque
	1/6	Wandelnam. Lombardsijde-Middelkerke	

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.

> Maandag 15 mei : van Bredene naar De Haan

Vertrek om 13u50 aan tramhalte Casino. Afstappen aan halte Bredene Renbaan.

> Donderdag 1 juni : van Lombardsijde naar Middelkerke

Vertrek om 13u50 aan tramhalte Casino. Afstappen aan halte Lombardsijde Schoolstraat.

Kaarten en rummi-cub : Deze namiddagen gaan door op dinsdag 8 en 23 mei van 14 tot 17 uur in Ten Bunderen, Kerkstraat 41 te Middelkerke.

Deelname is 1 euro en dranken aan democratische prijzen. Kom meegenieten van deze gezellige namiddagen. In zaal Ten Bunderen is een CO2 meter aanwezig. Verantwoordelijke is Rita, tel. 059/302451.

Petanque : De namiddagen gaan door op woensdag 3, 10, 17, 24 en 31 mei 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 10 en 24 mei.

Zwemmen : .

Gaat door in het zwembad Vita Krokodil, Westendelaan 96 te Middelkerke op maandag 8 en 22 mei en dit van 14u45 tot 15u45. Samenkomst aan 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 11 mei : Er wordt richting hinterland gefietst met stopplaats in Leffinge (afgelast in april). Vertrek om 14 uur op het Marktpllein Middelkerke en de afstand is ong. 30 km.

> Donderdag 25 mei : een rit naar Oostende en omgeving. Vertrek om 14 uur op het Marktpllein en de afstand bedraagt ongeveer 40 km.

NIET - MAANDELIJKE ACTIVITEIT

- Dageis Aalst en plantentuin Meise 4 mei : is volzet en wie niet meekan werd verwittigd. Het is uiterst belangrijk dat men stipt om 8 uur aan de bushalte richting Oostende, Marktpllein Middelkerke, is. Opstappen dient daar snel te gebeuren en bus kan er niet blijven wachten!!!
- Infonamiddag op dinsdag 30 mei : het leven van de bij.

Bij elk seizoen van het jaar kan ons lichaam wel wat energie en weerstand gebruiken en één van de betere en natuurlijke manieren is...honing. Het werk dat de bijtjes doen om ons een goede gezondheid te geven is niet te onderschatten. Ben je al fan van honing dan zal deze namiddag je nog meer hierover leren. Ben je nog geen fan, misschien wordt je het na het horen van de info over honing en wat erbij komt kijken. Tevens voor elke aanwezige een stuk peperkoek met een koffie. En wens je nadien toch wat heerlijke honing mee te nemen naar huis, er is mogelijkheid tot kopen maar dit is volledig vrijblijvend en zonder koopverplichting.

De zeer interessante namiddag gaat door in Ten Bunderen, Kerkstraat 41 te Middelkerke. Deur om 14 uur. Aanvang om 14u30. Deelname is 3 euro voor OKRA leden en 5 euro voor niet leden. Inschrijving met betaling tot 24 mei op rek. nr OKRA Middelkerke BE95 689 378 1258.

- **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. De vertrekplaats is ong. 15 min wandelen van de tramhalte Nieuwpoort Stad. Ook is er een kleine parkeerplaats voor auto's dichtbij de vertrekplaats. Of men parkeert de wagen aan de parking naast de tramhalte.

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.

ACTIVITEITEN OM NAAR UIT TE KIJKEN

- Dagfietstocht 23 juni : deze zal richting De Panne en Veurne gaan en de afstand is ongeveer 60 km.
- Dagwandeling 29 juni : de wandeling zal rond het Kasteel van Wijnendale zijn.
- **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. In de flyer die met de nieuwsbrief februari meegegeven werd vind je alle info. En iedereen neemt deel aan zijn/haar eigen tempo. Ook de bus is steeds beschikbaar ter plaatse indien men een bepaalde afstand tijdens het wandelen niet volledig te voet kan afleggen. En verder is en blijft het een gezellig samenzijn met andere OKRA leden gedurende enkele dagen. Voor info en voor inschrijving gelieve contact op te nemen met Rita of Ides op te nemen 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

- **Cultuurclub OKRA** werkt samen met Kursaal Oostende. Hierdoor kunnen OKRA leden een korting van 10% krijgen op 11 voorstellingen tijdens het seizoen okt 2022-juni 2023.

In juni 2023 zijn dit volgende voorstellingen :

-Op 1 juni om 14 uur : Rock of Ages met 80's hits. Normale prijs is 69 euro maar OKRA leden betalen slechts 42 euro. Hierop geen extra OKRA korting.

-Op 9 juni : Stef Bos

Wil je deelnemen, surf dan naar www.kursaalooostende.be/promo om tickets te bestellen. Voer je kortingscode 'OKRA' in en de 10% korting wordt automatisch verrekend. Ben je niet vertrouwd met online bestellen, vraag dan je kaarten aan via mail hallo@kursaalooostende.be met code 'OKRA'.

- **Toeren in de Moeren** : sneukelroute voor fietsers en wandelaars. Dit gaat door voor het OKRA Streekpunt Oostende (waartoe OKRA Middelkerke behoort) op **donderdag 22 juni. Startplaats is het GO-Atheneum Calmeyn De Panne, Sint -Elisabethlaan 4, 8660 De Panne.** Toeren in de Moeren is een begrip geworden bij de sportieve 55-plusser. Fietsers en wandelaars kunnen kiezen tussen verschillende afstanden en worden onderweg verwend met zeer verzorgde sneukels. Niemand zal honger en dorst krijgen. De wandelaars kiezen tussen 4, 8, 12 of 16 km en de fietsers tussen 40, 60 en 80 km. Alles is via goed bewegwijzerde wegen.

Deelname is 30 euro (wie wandelt of eigen fiets gebruikt). Wie een gehuurde dames of herenfiets wil betaalt 42 euro en wie een elektrische fiets wil 60 euro. De sneukels betreffen bij start soep met piccolo, onderweg een aperitief, een middaghap, 's namiddags olieballen en 's avonds de grootste sneukel, nl een avondmaal. Tijdens het middag en avondeten is er muzikale omlijsting. **Vertrek voor de fietsers is tussen 9u45 en 11 uur en voor de wandelaars vanaf 9u45.**

OKRA Middelkerke als groep neemt niet deel maar elk lid kan afzonderlijk deelnemen of men spreekt zelf onderling af met andere personen. Ook niet leden kunnen deelnemen, maar die betalen 15 euro extra. Iedereen die deelneemt is verzekerd. Wie wil deelnemen schrijft in bij okra.middelkerke@gmail.com en betaalt op rek. nr OKRA Middelkerke. Wil je alle info dan kan je de flyer aanvragen bij okra.middelkerke@gmail.com. **Inschrijven tot 26 mei. Annulatie met terugbetaling tot 12/6.**

- **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. De artiesten zijn Garry Hagger, Sasha en Davy, Die Schnappers, Marjan Berger, Matthias Lens en Bart Kaell. Prijs voor **OKRA leden in voorverkoop 42 euro. Prijs niet OKRA Leden 70 euro. Reserveer tijdig via email okra.middelkerke@gmail.com want de plaatsen zijn beperkt.**
- **De inspiratiereis Lourdes van 18 tot 25 mei gaat enkel door per TGV.** Wil je nog meegaan, je kan je nog altijd inschrijven. Deelname is 870 euro (single toeslag 164 euro). Wens je extra info neem dan contact op met Rita of Ides op tel. nr 059/302451 of 0498/311875 of email ideshuyghe@telenet.be.
- Er zijn in de mei-maand volgende gewestelijke OKRA mei bedevaarten
 - +Op zaterdag 6 mei om 16u30 in de O.L.V. bezoeking-kerk van Lombardsijde
 - +Op donderdag 11 mei om 15u15 in het Duinenkerkje te Oostende Mariakerke

ENKELE INFO'S

- Een gelukkige verjaardag gewenst aan onze leden die verjaren in mei :
 - *Bauwens André *Berckmans Anne Marie *Coppens Gaspar * Cremmery Linda *De Baets Marleen
 - *Delameilleure Yvette *Devisscher Noël *Devos Christine *Michiels Christine *Van Malder Irène
 - *Van Strythem Rita *Verkest Jean Paul.
- 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/PGkEj1Xhyt4>.
- Teamlid Mariella Desaegher dient op doktersadvies haar taken bij OKRA Middelkerke af te bouwen. Haar taak als penningmeester/ledenadministratie zal overgenomen worden door OKRA lid Marc Van Damme. Zijn tel nr. is 0488/500940 en email is marc.van.damme1900@telenet.be. We wensen Marc het beste in zijn functie als teamlid bij OKRA Middelkerke..
- Enkele foto's

Leuke volksverhalen tijdens Paasfeest



Wandeling tussen kunst in Oostende

