



Alle activiteiten 2024

2 april , foto's van het 2023 **Okra -Café**

24 april Tongeren en bloesems van Haspengouw , Okra regionaal

7 mei , Bingo **Okra – Café**

17 mei plantentuin Meise eigen vervoer

22 mei Bedevaart Doornik , Okra regionaal

24 mei **fietsen**

4 juni , muzikale dans en beweging quiz **Okra – Café**

6 juni boottocht Mechelen + wandeling eigen vervoer

14 juni **fietsen**

24 juni **wandeling** met **rollator** in provinciedomein Kessel-Lo

2 juli , verrassing **Okra-café**

4 juli bezoek Atomium Brussel eigen vervoer

12 juli , daguitstap Nieuwpoort en rondvaart haven , Okra regionaal

15 juli **wandeling** 5,5km in Erps , vliegtuigenwandeling

26 juli **fietsen (dag uitstap)**

6 augustus **geen Okra-Café busreis** , bezoeken Diest en Averbode , inrichting door Okra – Machelen

12 augustus **wandeling** met **rollator** in Park Tervuren

23 augustus **fietsen**

3 september , lekkere ijsjes **Okra – Café**

9 september **wandelen** rond de plas in Heindonk 5,5km

27 september **fietsen**

1 oktober , spelletjes namiddag **Okra-Café**

5 november , pannenkoekenbak **Okra - Café**

3 december , St-Klaas **Okra – Café**

10 december Kerstdiner

Wat de uitstappen betreft info volgt later , deze data kunnen al gepland worden in jullie agenda.

Jaarkalender is aangepast , 5 fietsdagen en Kerstdiner 10 december bij gepland .

Er zijn nog enkele plaatsen vrij voor de busreis op 24 april
Tongeren – bloesems , inschrijven kan nog tot 7 maart

Het **okra-café van 2 april** gaat een speciale worden .
In 2023 zijn er heel wat foto's genomen, en velen hebben de kans niet gehad om deze te zien .
Wel , al die foto's die genomen zijn in 2023 gaan op het Okra-Café van 2 april getoond worden in de **Paassfeer**



Wat het petanque betreft , indien de weergoden ons goedgezind zijn en boven de 14/15gr is, herstarten we in maart .
Iedereen die in de WhatsApp groep staat krijgt een berichtje .
We spelen nog steeds elke dinsdag van 13u30 tot 16u30 ,
behalve wanneer het Okra-café is (eerste dinsdag v/d maand)spelen we op maandag.



Wie nog niet in groep staat of interesse heeft om petanque te spelen laat het weten
andre.jans@skynet.be of **0477-377807**

Met Soepel Actief komt een nieuw initiatief onze richting uit.

Minder beweeglijk of stijve gewrichten, een pijntje hier en daar en ons lichaam dat niet altijd mee wil. Dit zorgt er vaak voor dat je minder of zelfs niet meer gaat bewegen. Al gemerkt dat je dan nog stijver of minder beweeglijk wordt?

OKRA-SPORT+ en Jims willen met Soepel Actief 55-plussers aanzetten om (meer) te bewegen, volgens hun eigen kunnen. Door het aanbieden van beweegvormen die alle spiergroepen versterken en de gewrichten soepel houden, gaat men ook preventief te werk.

Voor wie?

De lessenreeks richt zich op alle actieve en minder actieve 55-plussers en staat open voor leden en niet-leden.

Wat mag je verwachten?

Een lessenreeks van 12 weken waarin de deelnemers op een laagdrempelige manier zowel individueel als in groep pijnvrij bewegen volgens hun eigen kunnen en niveau.

Als OKRA Weelde Centrum hebben we een optie genomen op deze lessenreeks en een optie genomen op de sporthal op woensdag voormiddag. Bij minstens 10 deelnemers kunnen we starten op 1 maart. Er zijn maximum 20 deelnemers toegestaan.

<http://www.eenlevenlangsporten.be/projecten/soepel-actief/>

Altijd wandelen zonder zorgen!

Dat kan, als lid van OKRA-SPORT+ natuurlijk.

NIEUW! Bijkomende dekking privé-leven: individuele wandeltochten

Stel, je gaat 's ochtends op eigen houtje wandelen maar verstuikt onderweg jouw voet of valt over een obstakel ... Geen zorgen!

Als je lid bent bij OKRA-SPORT+ ben je vanaf 2024 ook verzekerd voor lichamelijke ongevallen tijdens jouw **individuele wandeltochten**. Je kan bij een lichamelijk ongeval aangifte doen via het aangifteformulier en wij volgen dit voor jou op.

Nog een extra reden dus om lid te worden bij OKRA-SPORT+.

Interessante brochure te bekomen op de vrijetijd dienst - Bosveld site .
"Veilig fietst het langst" of te lezen op internet "veilig fietst het langst brochure"

Paasfeest
31 maart



Femma-Programma

marleen.colebrants@skynet.be - 0496-371691

Femma Machelen heeft een Facebook-pagina.

Wens je lid te worden van deze FB-pagina,
surf naar Femma Machelen en meld je aan als lid. .

Wie het maandelijks foldertje via e-mail wenst te ontvangen ,kan een mailtje sturen naar Marleen Colebrants

KWB-Programma

www.kwb-machelen.be - marcel.vangeel@skynet.be – 0478-929907

Onze vrienden van KWB organiseren ook leuke activiteiten .

Vrijdag 22/3 lezing Geert Van Isterdael

Koken op donderdag 21 maart

Repair café 10u tot 12u - 3^{de} zaterdag van de maand , parkhof

Surf naar ; www.kwb-machelen.be

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>

andre.jans@skynet.be - 0477-377807

Secretariaat OKRA - Machelen dina.deygiers@gmail.com , 0474-350333

Turcksinstraat 77 – Machelen

**KWB en FEMMA leden zijn eveneens welkom op onze activiteiten en
betalen bij deelname dezelfde prijs als OKRA leden .**