



**ZOTTE
SPORTWEEK**

ONTDEK • DURF • DOE
10>16/06/2024

KOM JE
OOK?
WE DAGEN
JE UIT!

Sla dit blad om
en ontdek het aanbod.

ALLE
INSCHRIJVINGEN VOOR
ACTIVITEITEN IN DIT KATERN
VERLOPEN VIA
WESTVLAANDEREN@OKRA.BE

COLOFON
STREEKPUNTEN

BRUGGE Oude Burg 19 • 8000 Brugge • 050 44 03 81 • brugge@okra.be
IEPER A. Vandenpeereboomplein 55 • 8900 Ieper • 056 52 63 40 • ieper@okra.be
KORTRIJK Beneluxpark 22 • 8500 Kortrijk • 056 52 63 53 • kortrijk@okra.be
OOSTENDE Ieperstraat 12 • 8400 Oostende • 059 55 26 90 • oostende@okra.be
ROESELARE Beversesteenweg 35 • 8800 Roeselare • 051 26 53 07 • roeselaretielt@okra.be
TIELT Oude Stationstraat 12 • 8700 Tielt • 051 26 53 07 • roeselaretielt@okra.be

www.okra.be/entiteit/west-vlaanderen

ZOTTE SPORTWEEK

ONTDEK • DURF • DOE
10>16/06/2024

Met de zotte sportweek van 10 tot 16 juni 2024 pakken we uit met een reeks uitdagende activiteiten voor actieve 55-plussers van alle leeftijden. Doe eens lekker zot en vink jouw bucketlist af!

We organiseren verschillende initiatielessen onder leiding van deskundige en gediplomeerde lesgevers. Je proeft van nieuwe uitdagende sporten en activiteiten. Je verlegt je grenzen en intussen leer je nieuwe leeftijdsgenoten kennen.

De overzichtsfolder en de aparte flyers vind je op www.okra.be/entiteit/west-vlaanderen onder activiteiten of nieuws.

MAANDAG 10 JUNI VANAF 10.30 uur

Boksinitiatie in het trainingscenter van Delfine Persoon (WK) in Gits.

Deelname:
15 euro OKRA-leden;
20 euro niet-leden

DONDERDAG 13 JUNI

NAMIDDAGACTIVITEITEN

In Ice Mountain Adventure Park, Komen vanaf 14 uur

Initiatie ski (2 uur met monitor)

Deelname:
35 euro OKRA-leden,
45 euro niet-leden
Toeslag huur materiaal 10 euro

Ervaren ski (2 uur zonder monitor)

Deelname:
25 euro OKRA-leden,
35 euro niet-leden
Toeslag huur materiaal 10 euro

Skydive in luchtkoker

Deelname:
48 euro OKRA-leden;
55 euro niet-leden (voor 2 flights)

Gellyball (variant op paintball met zachtere gelkogels)

Deelname:
20 euro OKRA-leden;
25 euro niet-leden

AVONDACTIVITEIT

In zwembad Drogenbrood, Beernem na 20 uur

Duikinitiatie

Deelname:
30 euro OKRA-leden;
35 euro niet-leden
Max. 75 jaar.

DINSDAG 11 JUNI VANAF 14 uur

Start to golf in Ieper en Damme.

• **Deelname Ieper Golf:**
18 euro OKRA-leden;
25 euro niet-leden.

• **Deelname Damme Golf & country club:**
32 euro OKRA-leden;
40 euro niet-leden.

VRIJDAG 14 JUNI VANAF 15 uur

Duo-strandzeilen in De Panne

Deelname:
40 euro OKRA-leden;
50 euro niet-leden

ZATERDAG 15 JUNI VANAF 9 uur

Motortoerrit vanuit Keiem door de Westhoek en langs de Franse grens

Deelname:
2 euro leden en niet-leden

WOENSDAG 12 JUNI VANAF 14 uur

Quadrijden bij Outside Adventure in Poperinge
Tip voor een activiteit met de kleinkinderen!

Deelname:
30 euro OKRA-lid;
40 euro niet-lid;
25 euro kinderen (6 tot 12 jaar).

Initiatie handboogschieten bij Boogschutters Izegem

Deelname:
7 euro OKRA-leden;
10 euro niet-leden
(drankje inbegrepen)

AVONDLUCHT

(meerdere momenten doorheen de week volgens interesse en weersomstandigheden)

Ballonvaart van 2 uur vanuit Ieper, Waregem, Roeselare en/of Torhout vanaf 19 uur.

Tip voor een activiteit met de kleinkinderen!

Deelname:
145 euro OKRA-leden,
160 euro niet-leden,
115 euro kleinkind 10 tot 12 jaar,
75 euro kleinkind tot 10 jaar

Heb je zelf nog zotte of andere ideeën die we samen kunnen realiseren?
.. Laet het ons weten!

westvlaanderen@okra.be

sport

Dans

SOLO-DANS

Maandag 22 en 29 april, 6, 13 en 27 mei van 9.30 tot 10.30 uur
OC De Lange Munte, Beeklaan 81, Kortrijk

Variatie jaren 80, funk, pop, latin en nog veel meer

Deelname per les:
6 euro OKRA-leden, 8 euro niet-leden



DANSINSTUIF

Donderdag 25 april om 14 uur
OC De Kouter, Ichtegemstraat 2, Kortemark

Deelname:
7 euro OKRA-leden,
10 euro niet-leden (koffie en taart inbegrepen)

LIJNDANS

Donderdag 11 en 25 april, 16 en 30 mei, 13 en 27 juni, 11 en 25 juli, 8 en 22 augustus, 5 en 19 september om 14 uur
OC Den Briel, Brielenstraat, Brielen

Deelname:
2 euro per les OKRA-leden,
4 euro per les niet-leden



Fietshappenings

ROESELARE EN TIELT

Donderdag 2 mei
Met sneukelposten in Ledegem, Westrozebeke en Hooglede
Afstand: ± 60 km

Dinsdag 7 mei
Met sneukelposten in Oostrozebeke, Dentergem en Wielsbeke
Afstand: ± 33,5 km

Dinsdag 14 mei
Met sneukelposten in Zwevezele, Schuiferskapelle, Kanegem en Pittem
Afstand: ± 44 km

Donderdag 16 mei
Samen deelnemen aan de provinciale seniorenspordag in Roeselare

Maandag 24 juni
Met sneukelposten in Koolskamp, Izegem en Lichtervelde
Afstand: ± 60 km

KORTRIJK

Maandag 24 juni
Met keuze startplaats Lendeledede of Heule Watermolen
Afstanden: 2 x 15 km

IEPER

Maandag 2 september
Met keuze startplaats Nieuwkerke of Reningelst
Afstanden: 30 en 40 km

OOSTENDE-VEURNE-DIKSMUIDE

Dinsdag 10 september
Combinatie: 2 fietslussen van elk ± 15 km, 2 wandellussen van ± 4 km vanuit Koekelare

BRUGGE

Donderdag 19 september
Dagsneukelfietstocht vanuit Westkapelle.
Afstand: 40 km



Tempofietsers

Ieper

Dinsdag 9 en 23 april, 14 en 28 mei, 11 en 25 juni, 9 en 23 juli, 13 en 27 augustus, 10 en 24 september

Kortrijk

Donderdag 11 april, 2 mei, 6 juni, 11 juli, 8 augustus en 12 september

Tai Chi

Woensdag 3, 17 en 24 april, 8, 15 en 22 mei
van 18.30 tot 20 uur
VBS, Watermolenwal, Heule

Deelname:
4 euro per les OKRA-leden
6 euro per les niet-leden



Kubbtornooien

Ploegjes van min. 3 en max. 6 personen
Aanvang vanaf 13.30 uur

Woensdag 22 mei

De Miere, Kappelstraat 113, Meulebeke

Dinsdag 11 juni

Sportcentrum De Mote, Belhuttebaan 40, Koekelare

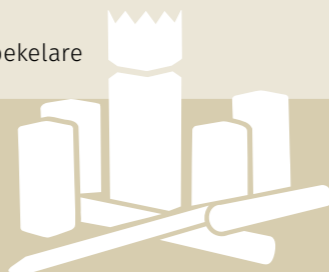
In de kijker

Provinciaal kubbtornooi

Woensdag 18 september

GC Den Ommeganck, Ridder Janlaan 3 in Dadizele

Deelname: 6 euro per ploeg. Ter plaatse te betalen.
Inschrijven voor 3 september via jouw trefpunt.



Petanquetornooien

Aanvang om 13.30 uur

Maandag 19 augustus

OC De Kouter, Ichtegemstraat 2, Kortemark

Maandag 19 augustus

(Meli-Melo)
Kasteelpark, Waldreef, Zwevezele



Motortoertochten

Onze motorclub organiseert maandelijks een toertocht op zaterdagen 20 april, 18 mei, 15 juni, 20 juli, 17 augustus en 21 september.

Info: Marc Notredame, 0499 74 95 96
of marc.notredame49@gmail.com
www.mtc-okra-wv.be



Volleybal

Ben je 55-plusser en heb je ervaring met volleybal? Kom eens meetrainers met de ploeg van OKRA-SPORT+ West-Vlaanderen.

De ploeg traint op vrijdag van 9 tot 11 uur in de sporthal van Pittem op volgende data: 5 en 19 april, 3, 17 en 31 mei.

Verdere data nog te bepalen.

Info: Marc Lambrecht,
marclambrecht@hotmail.com

Initiatie Kleurenwiezen

Uitleg en begeleiding door Marc Verbrugghe

donderdag 23 mei om 13.30 uur
OC Zonnerad, Tresoriestraat 6, Zonnebeke

Deelname: 2 euro OKRA-leden,
4 euro niet-leden
Vooraf inschrijven is noodzakelijk

In de kijker

Provinciaal padeltornooi

TC Bosterhout, Pittemstraat 58, Meulebeke

Week 13-17 mei vanaf 9 uur

Bij Americano schrijf je individueel in. Je speelt per 4 op een terrein. Na 32 punten wissel je van partner en tegenstanders. Het aantal gemaakte punten wordt per speler opgeteld.

Deelname: 15 euro per speler

Woensdag 11 september

Bij dit toernooi schrijf je in per team van 2 spelers. Je speelt het toernooi met je vaste partner.

Deelname: prijs nog niet gekend bij publicatie van dit katern.



Streekpuntwandelingen

- Vertrek tussen 13.30 en 14.30 uur
- 2 euro OKRA-lid – 3 euro niet-lid
- Versnapering inbegrepen
- Telkens keuze uit verschillende afstanden van ongeveer 4-6-10 km
- Zonder inschrijvingen, tenzij grotere groep. Geef vooraf een seintje.

April

Donderdag 11 april

Buurthuis, Pladijsstraat 278, Sint-Lodewijk

Maandag 15 april

OC Mandelroos, Gemeenteplein 1, Oostrozebeke

Dinsdag 16 april

Familiekring, Crescendostraat 19, Ieper

Vrijdag 19 april

Sporthal Ridefort, Sportstraat 2, Ruddervoorde

Maandag 22 april

De Wieke, Wiekeplein 1/6, Deerlijk

Mei

Dinsdag 7 mei

OC Ter Streye, Rodewilgenstraat 6, Sint-Denijs

Maandag 13 mei

OC Molenheem, Izegemstraat 205, Heule-Watermolen

Dinsdag 21 mei

LDC De Braambeier, Loppensestraat 14A, Zedelgem Dorp

Maandag 27 mei

Den Traveir, Menenstraat 13, Ledegem

Donderdag 30 mei

PC Den Hazelt, Pastoor Slossestraat 1, Rumbeke

Juni

Dinsdag 11 juni

CC Spikkerelle, Scheldelaan 6, Avelgem

Donderdag 13 juni

Onze Ark, St.-Michielslaan 35, Sint-Michiels

Donderdag 13 juni

OC 't Zonneke, Ardooisestraat 12, Koolskamp

Maandag 17 juni

Sint-Pieterszaal, Brugsesteenweg 309, Kuurne

Juli

Vrijdag 12 juli

OC Rollegem, Tombroekstraat 2, Rollegem

Donderdag 18 juli

Romerozaal, Venkelstraat 6, Brugge Centrum

Augustus

Maandag 26 augustus

GC Den Tap, P. De Beirstraat 1, Lendeledede

September

Maandag 2 september

OC De Cerf, Kerkstraat 1, Gullegem

Dinsdag 10 september

OC De Roose (Biest), Smedenstraat 4, Waregem



Provinciale dagwandeltochten

- Tocht van 20 km
- Verzamelen om 9.45 uur
- Vertrek om 10 uur met middagstop (eigen picknick meebrengen)
- 2 euro leden, 3 euro niet-leden

Dinsdag 16 april

Familiekring, Crescendostraat 19, Ieper

Dinsdag 21 mei

De Lange Munte, Beeklaan 81, Kortrijk

Dinsdag 18 juni

NMBS-station, Natiënkaai 1, Oostende

Donderdag 18 juli

NMBS-station (inkomhal), Statieplein 4, Deinze

Dinsdag 20 augustus

NMBS-station, Kon. Albert I-laan, Brugge

Dinsdag 17 september

NMBS-station, Stationsplein, Roeselare

Wist je dat...

De 4-daagse van de IJzer van 20 tot 23 augustus is? OKRA is er aanwezig! Flyer volgt



In de kijker

Provinciaal wandelvoetbaltornooi

Dinsdag 4 juni, onthaal vanaf 13 uur, aanvang 13.45 uur
Terreinen KVK Westhoek, Jaime Picanollaan 1 in Ieper

Inschrijven per ploeg voor 24 mei
Deelname: 7 euro per persoon



Koken 55+

Tijdens vier kooksessies wordt inspiratie opgedaan voor dagelijkse kost en feestgerechten. Alles wordt in groep klaargemaakt en geproefd!

CC Het Applauws, Lauwe
Dinsdag 16 april 'Feestgerechten in aanloop naar moederdag'

Deelname: 21 euro OKRA-leden, 26 euro niet-leden

Dinsdag 25 juni

'Koude pasta's, als maaltijd of bijgerecht in de zomer'

Deelname: 13 euro OKRA-leden, 18 euro niet-leden

OC De Stekke, Moorsele
Maandag 6 mei

'Avondgerechten, kleine moeite, lekker resultaat'

Deelname: 17 euro OKRA-leden, 22 euro niet-leden

Maandag 3 juni 'Budgetvriendelijk koken, een vleugje inspiratie'

Deelname: 14 euro OKRA-leden, 19 euro niet-leden

Lenteconcert 'In het spoor van Toon'

Bart Verhelle, Dario Yserbyt, Arnold Sercu en Piet Soete nemen ons mee naar de hoogdagen van Wim Sonnelveld en Toon Hermans. Vierstemmig en op piano, contrabas, gitaar, accordeon en hobo brengen ze onvergetelijke melodieën opnieuw tot leven.

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

Deelname: VOLZET, vanaf nu reservelijst. 12 euro OKRA-leden, 18 euro niet-leden (taart en koffie inbegrepen)



Begeleid bezoek haven van Zeebrugge

Met onder andere: filmprojectie en uitleg havenwerking, bus rondrit (75 min) met gids in het havengebied

Dinsdag 9 april om 14 uur
ABC-toren (cruiseterminal), Rederskaai 5, Zeebrugge
Deelname: 14 euro OKRA-leden, 18 euro niet-leden



Inspiratiewandeling Triennale Brugge: Spaces of Possibility

Ontdek samen met een gids de hedendaagse kunst- en architectuur-installaties. Laat je verwonderen en verrassen met weetjes en ontdek West-Brugge vanuit een ander perspectief. Napraten doe je bij koffie met gebak.

Dinsdag 18 juni om 14 uur
Ingang BMCC (Beurs-, Meeting- en CongresCentrum Brugge), St.-Maartensbilk 1

Deelname: 18 euro OKRA-leden, 22 euro niet-leden (incl. bezoek met gids, koffie en gebak)

Culturele uitstap naar Brugge

Brugge heeft vele verborgen parels. Tijdens de voormiddag breng je een bezoek aan de residentie van de gouverneur van West-Vlaanderen op de Burg in het centrum van Brugge. In de namiddag trekken we richting het verstilde Brugge met de Sint-Annawijk, het Engels klooster en het Adorneshuis.

Donderdag 12 september

Met de trein vanuit Roeselare en/of Tielt

Deelname: prijs nog niet gekend bij publicatie van dit katern



Studio 100 Spektakel-Musical 14-18

In deze musical over de Eerste Wereldoorlog is een Vlaamse topcast aan het werk: Niels Destadsbader, Peter Van De Velde, Jonas Van Geel, Jelle Cleymans...

Zondag 23 juni
voorstelling om 15 uur, bus vertrekt vanuit Brugge rond 12.15 uur
Studio 100 Pop-up theater in Puurs

Deelname: 98 euro OKRA-leden, 105 euro niet-leden (Inbegrepen ticket categorie 1 + busvervoer)



Wist je dat... ledenvoordeel!

Geniet van 1 euro korting op de dinsdagnamiddagfilms in CC De Spil, Roeselare. Je betaalt 6 euro in plaats van 7 euro. Meer info over de films: www.despil.be

Culturele uitstap naar Antwerpen

Met een gids wordt de Chinese wijk in Antwerpen verkend. Na de twee uur durende wandeling volgt een kennismaking met de Chinese keuken in eethuis Monkey King. Indien mogelijk volgt ook een bezoek aan de Chinese tempel.

Donderdag 12 september om 10 uur
Vrijdag 20 september: VOLZET
Verzamelen Chinese Wijk Antwerpen, eigen vervoer (trein)

Deelname: 65 euro OKRA-leden, 75 euro niet-leden (Inbegrepen wandeling met gids, lunch en drankje)



In de kijker

Belpop

Lezing doorspekt met anekdotes en unieke film- en muziekfragmenten uit de vroege jaren '80. Beleef een nostalgische trip doorheen de Belpop met pionier en radiomaker **Gust De Coster**.

Vrijdag 13 september

om 19.30 uur
OC De Leege Platse, Geluwestraat 12, Beselare

Deelname: 10 euro OKRA-leden, 15 euro niet-leden



Ciske De Rat

Ontroerende musical voor grootouders en kleinkinderen

Zondag 3 november om 15 uur
OC Marke, Marke
Deelname: 22 euro OKRA-leden, 25 euro niet-leden, 20 euro kleinkinderen (tot 18 jaar)

Meibedevaarten

Vrijdag 3 mei om 14 uur in de Basiliek van Onze-Lieve-Vrouw van Dadizele Mariaviering opgeluisterd door Lisenko, het koor van OKRA Lichtervelde. Voor of na de viering is het mogelijk om de kleine of grote Ommegang te wandelen met een boekje als leidraad.

Deelname: gratis, verplicht vooraf inschrijven

Zaterdag 4 mei om 16.30 uur in de Onze-Lieve-Vrouw-visitationkerk van Lombardsijde. 16.30 uur rozenkrans, 17 uur eucharistieviering

Deelname: gratis

Dinsdag 14 mei van 10.15 tot 15.30 uur in de Sint-Andriesabdij, Zevenkerken Stel zelf jouw programma samen van deze verdiepende dag.

- 10.30 uur Mariale viering 'Maria, moeder van ons geloof'
- 11.45 uur Samen tafelen (soep en hoofdgerecht)
- 14 uur Lezing over de Kerk in beweging naar morgen waarbij priester en bijbeldeskundige Geert Dedecker de brug slaat tussen het Schrift en het dagelijkse leven.

Deelname:

Leden: Mariale viering gratis / lunch 20 euro / lezing 4 euro. Niet-leden: toeslag 4 euro

Donderdag 16 mei om 15.15 uur in de Duinenkerk van Oostende Na de viering in de kerk volgt een samenzijn met broodmaaltijd in Vayamundo. Inschrijven tegen 9 mei en vooraf betalen bij je OKRA-trefpunt is verplicht om aan te sluiten bij het vieruurtje.

Deelname: 15 euro – OKRA-leden, 20 euro – niet leden

Woensdag 29 mei om 15 uur in de Sint-Jan de Doperkerk van Houthulst Mogelijkheid tot vrij bezoek aan de Lourdesgrot na de viering. Koffie wordt achteraf aangeboden in het Markthuis.

Deelname: gratis

Infosessie zorgpremies

Wanneer je zorg nodig hebt, kunnen de kosten oplopen. Het is echter niet evident om je weg te vinden in het doolhof aan tegemoetkomingen en premies. Tijdens de infosessie geven we een overzicht. Ook krijg je info waar je terecht kan met je aanvraag.

Aanvang om 14 uur

Deelname: 3 euro OKRA-leden, 6 euro niet-leden

Maandag 3 juni P.Z.H. Hart, Ieper
Dinsdag 18 juni CM Beneluxpark, Kortrijk

Gespreksgroep 'Zinvol ouder worden'

Als lichamelijke beperkingen, vereenzaming en autonomie-verlies om de hoek komen loeren, hoe bouw je dan een zinvolle oude dag uit? Ga samen in gesprek.

Donderdag 5 september

De Bremstruik, Roeselare
Deelname: 18 euro (incl. broodjesmaal) Max. 12 deelnemers

reizen

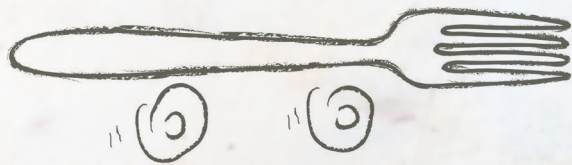
Enkele reizen in de kijker

- Italië – Le Marche: 5/6-12/6
- Fietsvakantie
Dilsen-Stokkem: 30/6-4/7
- Zwitserland – Leysin: 27/8-5/9
- Spanje – Costa del Sol: 11/9-18/9
- Griekenland – Kreta: 22/9-29/9

Meer info vind je op www.okrareizen.be

Voor alle reizen met afreis vanaf september geldt er nog een vroegboekkorting van € 20 wanneer je je reis boekt voor 1 juni!





homecuisine

LEKKER THUIS

Home cuisine zorgt voor een lekkere, verse en gezonde maaltijd aan huis, elke dag!

Verse
maaltijden aan
huis kan vanaf

€ 7,00

Wat doet Home Cuisine?

Home Cuisine brengt smaakvolle, gezonde en vers bereide gerechten gekoeld bij u aan huis. U hoeft ze enkel nog een paar minuutjes op te warmen in de microgolfoven en klaar.

Maak zelf uw keuze uit onze ruime selectie van gevarieerde en evenwichtige dagschotels en keuzemenu's. Een menu bestaat telkens uit een soep, een hoofdgerecht en een dessert en wordt gekoeld aan huis geleverd.



Hoe bestellen?

Om uw persoonlijke wensen zo goed mogelijk te leren kennen, kunt u ons telefonisch of per e-mail vrijblijvend contacteren. We leggen de werking van Home Cuisine graag aan u uit en stemmen ons aanbod zo goed mogelijk af op uw behoeften.

INFO@HOMECUISINE.BE

WWW.HOMECUISINE.BE

Waarvoor staat Home Cuisine?

Lekker en evenwichtig:

Onze menu's worden steeds met de grootste zorg samengesteld en zijn afgestemd op de seizoenen. Ook de lekkerste klassiekers van de Belgische keuken vindt u erin terug.

Vers en gezond:

Met Home Cuisine geniet u telkens weer van een (h)eerlijke maaltijd. Geen smaakversterkers of bewaarmiddelen, maar altijd bereid met de meest verse ingrediënten.

Gemakkelijk:

U beslist zelf hoe vaak u bestelt, wanneer het wordt geleverd en wanneer u de maaltijden zal eten. Enkel nog een paar minuutjes opwarmen in de microgolfoven en klaar. Zo eenvoudig is dat!



Bel gratis ☎ 0800 19 020