



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

FEBRUARI 2023

Beste OKRA leden,

2023, een nieuw jaar, een jaar met veel nieuwe verwachtingen, een jaar waarvan we hopen dat we minder geconfronteerd worden met onaangename gebeurtenissen, een jaar waarvan we uitkijken naar een betere toekomst op alle gebied zodat eind 2023 zal mogen afsluiten met een gevoel van tevredenheid op zoveel mogelijk gebieden.

Ook OKRA Middelkerke kijkt met een positieve blik vooruit. Onze kerst en nieuwjaarsfeesten hebben zeker een gevoel van tevredenheid teweeg gebracht. De jaarplanning voor dit jaar is klaar en verder in deze nieuwsbrief staat er een overzicht voor de eerstkomende maanden.

OKRA Middelkerke dankt alle leden die het lidgeld voor 2023 betaald hebben alsook een speciaal welkom aan alle nieuwe leden. Ken je familie, vrienden of kennissen die ook wensen deel uit te maken van de grote OKRA familie, aarzel niet om de naam door te geven aan een teamlid zodat contact kan opgenomen worden met deze mogelijke OKRA kandidaten.

In bijlage bij deze nieuwsbrief is er een flyer met info over de dagreis op 4 mei en de midweek reis in september. Tenslotte geeft OKRA Middelkerke aan elk lid een cadeaubon op naam ter waarde van 5 euro. De voorwaarden voor het gebruik van deze bon staan vermeld op de bon.

Overzichtsschema van activiteiten in februari

9/2 Wandelnam. Lombardsijde-Nieuwp.	16/2 Pannenkoekenfestijn
13/2 Zwemmen	23/2 Wandelnam Midd-Mariakerke
14/2 Kaarten/rummi	27/2 Zwemmen
15/2 Bowling	28/2 Kaarten/rummi

De details voor elk van deze activiteiten vind je verder in deze nieuwsbrief

MAANDELIJKSE 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.

> Donderdag 9 februari : Lombardsijde naar Nieuwpoort Stad.

Vertrek om 13u50 aan tramhalte Casino. Afstappen aan halte Lombardsijde Bad. Via Ysermonde wordt er naar Nieuwpoort Stad gewandeld.

> Donderdag 23 februari : van Middelkerke naar Mariakerke.

Via de Duinenweg of de Zeedijk (afh. Van het weer) gaat de wandeling naar Mariakerke. Vertrek om 13u50 aan tramhalte Casino.

Kaarten en rummi-cub : Deze namiddagen gaan door op dinsdag 14 en 28 februari 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

Bowling : gaat door bij Bowling De Kegel, Westendelaan 98 te Middelkerke op woensdag 15 februari om 14u30.

Inschrijven tot 13 februari door storting van 12 euro op rek. nr OKRA Middelkerke BE95 0689 0378 1258.

Voor dit bedrag heeft men 2 uur bowlen en 1 gewone consumptie. Meer consumpties of andere dranken ter plaatse te betalen. Er dienen minstens 6 inschrijvingen te zijn, anders gaat de bowling niet door. Bij annulering door te weinig inschrijvingen zullen deelnemers de dag ervoor verwittigd worden en wordt gestort bedrag terug betaald. Voor **niet leden** is het bedrag **16 euro**.

Petanque : op woensdag 1 maart start het nieuwe seizoen voor petanque. Dit gaat door 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.

Zwemmen :

Gaat door in het **zwembad Vita Krokodil, Westendelaan 96 te Middelkerke op maandag 13 en 27 februari en dit van 14u45 tot 15u45. Samenkomst aan ingang zwembad om 14u30.** Men koopt ter plaatse telkens een Individueel ticket (3 euro voor inwoners Middelkerke) of men gebruikt een persoonlijk abonnement. Verantwoordelijke Marie-Thérèse 059/428997.

NIET - MAANDELIJKSE ACTIVITEITEN

● Pannenkoekennamiddag : op donderdag 16 februari.

Gaat door in De Branding, Populierenlaan 35 te Middelkerke. Deur om 14 uur, aanvang om 14u30.

Deelnameprijs is 3 euro voor OKRA leden en 6 euro voor niet-leden. Er zijn pannenkoeken a volonté met koffie/thee.

Inschrijven met betaling tot 10 februari via rek. nr OKRA Middelkerke BE95 0689 0378 1258.

● Infonamiddag over voeding voor senioren : op maandag 6 maart.

Tijdens deze infonamiddag zal Annelien De Clercq spreken over concrete tips voor een **gezond en voedzaam eten bij senioren**. Het is belangrijk om voldoende calorieën, vitaminen en mineralen in te nemen. Ook een gezond en gevarieerd voedingspatroon is belangrijk, ook al leven we nu in een maatschappij die zich focust op vermageren en diëten.

Gaat door in **Ten Bunderen, Kerkstraat 41, Middelkerke. Deur om 14 uur. Aanvang om 14u30.** Deelname voor **OKRA leden is 5 euro en voor niet-leden 10 euro**. Een koffie/thee met versnapering is inbegrepen. Inschrijving met betaling tot 1 maart via rek nr OKRA Middelkerke BE95 0689 0378 1258.

- **Cursus : hoe gebruik ik een smartphone met android (niet apple!!)**

OKRA organiseert cursussen voor beginners. OKRA Middelkerke wenst een dergelijke cursus voor de leden te laten doorgaan. Deze zal plaatsvinden op **vrijdagen 14, 21 en 28 april om 13u45**.

De lesduur per namiddag is steeds 3 uur. Vergeet je smartphone niet!

Lesgever De Corte Wilfried zal de lessenreeks geven in **Het Welzijnshuis Middelkerke (zaal Botecelli), Sluisvaartstraat 17 te Middelkerke**. Een gratis drank per lesnamiddag is inbegrepen.

Deelname prijs voor OKRA leden is **20 euro**. Inschrijven **tot 1 april** door betaling op rek. nr OKRA Middelkerke BE95 0689 0378 1258.

Deelname prijs voor niet OKRA leden is **30 euro**. Inschrijven **na 1 april (voorrang OKRA leden tot 1 april)** door betaling op rek. nr OKRA Middelkerke BE95 0689 0378 1258.

Opgelet het aantal plaatsen is beperkt tot 12. Volgorde betaling is bepalend.

Voor alle leden die een smartphone hebben en wat beter gebruik wensen te maken van de mogelijkheden ermee is dit een echte aanrader. De cursus wordt gegeven op beginners basisniveau zodat elke deelnemer zeker zal kunnen volgen.

ACTIVITEITEN OM NAAR UIT TE KIJKEN

- Vanaf maart petanquenamiddagen op woensdag.
- Infonamiddag in maart (datum volgt in nieuwsbrief maart) : uitleg over en bezoek aan Het Welzijnshuis Middelkerke.
- Vanaf april fietsnamiddagen.
- Paasfeest 3 april.
- Dagwandeling Krekengebied 27 april.
- Dagreis Aalst en plantentuin Meise 4 mei : zie bijgevoegde flyer inschrijving en programma.
- Infonam. 30 mei : het leven van de bij.
- Midweekreis De Veluwe 18 tot 22 september : zie bijgevoegde flyer inschrijving en programma.

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 maart en april 2023 zijn dit volgende voorstellingen :
-Op 24 maart om 20 uur : Frank Boeijen.
-Op 23 april om 17 uur kan men genieten van een overdosis Beethoven.
Wil je deelnemen, surf dan naar www.kursaalooostende.be/promo om tickets te bestellen. Voer je kortingscode 'OKRA' in en de korting wordt automatisch verrekend. Ben je niet vertrouwd met online bestellen, vraag dan je kaarten aan via mail hallo@kursaalooostende.be met code 'OKRA'.
- Streekpunt Oostende richt een **Lenteconcert "CHANSON D'AMOUR"** in op 25 april 2023 om 14 uur. Dit gaat door in De Branding, Populierenlaan 35 te Middelkerke. Het betreft liederen gebracht door Bert Verhelle en Dario Yserbyt. Tussendoor is er taart met koffie. **Wie erbij wil zijn kan vanaf nu al ticket bestellen via overschrijving op rek. nr OKRA Middelkerke BE95 0689 0378 1258. Prijs is 10 euro voor OKRA leden. Niet leden 15 euro. Wil je er zeker bij zijn, bestel dan snel je kaart.**
- **OKRA - TV : inderdaad OKRA gaat mee met de huidige trends, nl de digitale wereld.** 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!
- **Inspiratiereis Lourdes** : in 2023 is er terug een OKRA Lourdesbedevaart, die ook inspiratiereis Lourdes genoemd wordt.
Per TGV van 18 tot 25 mei 2023. Deelnameprijs is 870 euro (single toeslag is 164 euro). De prijs omvat een busreis van Oostende naar Tourcoing en vandaar TGV naar Lourdes, maaltijd en 3 drankjes op de TGV, transfer naar hotel en 6 nachten in een familiaal 3 sterren hotel dat dichtbij het heiligdom gelegen is. Niet inbegrepen zijn eventuele excursies en verblijfstakingen
Onze bestuursleden Ides en Rita nemen deel aan deze reis. Wie ook belangstelling heeft en deze reis wil meemaken of wat meer info wil verkrijgen kan contact opnemen met hen op tel nr 059/302451 of 498/311875. Email ideshuyghe@telenet.be. Ook op www.okrareizen.be kan extra info gevonden worden.

Voor de volledigheid kan er nog vermeld worden dat deze reis ook per autocar van 16 tot 24 mei 2023 aan 1370 euro/pp in tweepersoonskamer kan geboekt worden. En wie de reis zelf per wagen wil doen betaalt 555 euro/pp in tweepersoonskamer voor verblijf in Lourdes.

Een promotiefilmpje is te vinden via <https://youtube.com/watch?v=Q5CaQFJaoLk>.

- Weet je dat OKRA ook diverse reizen organiseert die vertrekken vanuit West Vlaanderen.

Zo zijn er naast de Lourdes reis ook verblijfsvakanties dit jaar in Mallorca, Turkije, Kreta, Cyprus en Portugal Algarve.

Tevens zijn er cultuur en rondreizen naar Ierland, Corsica, Castilla Y Leon, Calabrie en Griekenland Meteoren

Tenslotte zijn er 3 fietsvakanties in Nederland, nl Tilburg, Veluwe en Zeeland Walcheren.

Tevens is er nog een Donau cruise en een verblijfsvakantie met excursiepakket te Flims (Zwitserland)

Info over alle OKRA reizen is te vinden op www.okrareizen.be

- OKRA cultuur organiseert een **museumbezoek aan het Museum voor Midden-Afrika in Tervuren** op zaterdag 11 maart. Deelname is 55 euro voor vervoer, middagmaal (zonder drank) in het museum, geleid bezoek museum. Het vervoer is met dubbeldek autocar met vertrekplaatsen Oostende om 9u15 en Diksmuide om 10u00. Terug rond 20 uur. Inschrijving tot 23 februari via OKRA streekpunt Oostende, email of telefoon. Max 75 plaatsen. Slechts enkele plaatsen nog vrij.

Enkele foto's van het nieuwjaarsfeest



Wat keuvelen of een danspasje

Verwelkoming door de teamleidster

ENKELE INFO'S

- Een gelukkige verjaardag gewenst aan onze leden die verjaren in februari :
*De Leeuw Luc *Kempeneers Daniel *Mortier Agnes *Pynket Lieve *Vancamp Mieke *Verhoeven Bea *Verstreken Eddy
- 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.
- Heb je wat vrije tijd en zin om mee te werken in de grote OKRA familie, kom dan als teamlid of als vrijwilliger het team OKRA Middelkerke versterken.
- Alle nieuwe OKRA leden worden verwacht voor een bijeenkomst van de nieuwe leden bij Streekpunt Oostende op donderdag 2 februari in Nieuwpoort. Elk nieuw lid krijgt hiervoor een uitnodiging thuis.
- Leden, die het invulformulier dat samen met nieuwsbrief dec-jan verdeeld werd, nog niet terugbezorgd hebben worden gevraagd dit alsnog te bezorgen.

