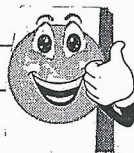


### een waaier aan activiteiten !

ACTIE!

- OKRA-VORMING: betere kennis van o.a. internet ...
- OKRA-ACADEMIE: je blijft leren / OKRA-CULTUUR
- OKRA-CREA: je leeft je creatief uit ...
- OKRA-REIZEN: je ziet de wereld al reizend in groep ...
- OKRA-SPORT: je krijgt een portie gezondheid: wandelen, fietsen, zwemmen, dansen ...
- OKRA-BELANGENBEHARTIGING: o.a. voor welvaartsvaste pensioenen
- OKRA-ZINGEVING: je krijgt voer voor je ziel ...
- OKRA-ZORG: je geniet als zorgbehoevende ...

### handig om te weten !



in het betaald lidgeld zit ook een **verzekering** -burgerlijke aansprakelijkheid en lichamelijke letsels- deze verzekering geldt tijdens alle OKRA-activiteiten -behalve sport en meerdaagse reizen- maar ook op weg (de kortste) naar en van deze activiteiten !

voor deelname aan OKRA-SPORT betaalt men 8 euro extra !  
de meeste ziekenfondsen betalen dat bedrag terug ...

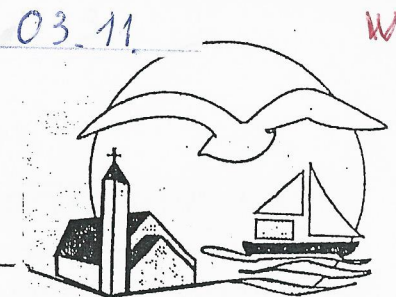
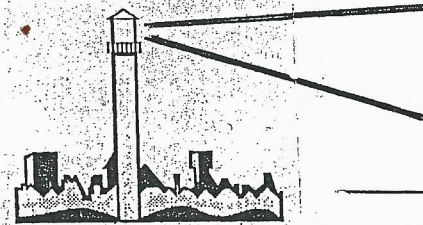
### algemeen OKRA-jaartheme 2011 - 2012



met het centraal thema 'OKRAMobiel' zetten we mobiliteit twee jaar lang in de kijker. MOBILITEIT bekleedt immers een bijzondere plaats in onze vereniging, want zonder verplaatsingen zouden er geen fijne contacten zijn.

We dagen alle leden uit om het **STOP**-principe van en naar ons trefpunt toe te passen.  
**S.T.O.P.** laat je stilstaan bij de vraag of je niet naar de trefpunt-activiteiten kan Stappen, Trappen, of het Openbaar vervoer nemen, alvorens je het Privevervoer (o.a. eigen auto) zou nemen.

m1 met 2011



**okra**  
trefpunt 55+

## oostende vuurtoren

Welkom

**WELKOM** als lid - of komend lid - van ons

OKRA-trefpunt **VUURTOREN**

Gefeliciteerd om die stap ! We tellen reeds meer dan 50 leden !

Jij bent nu - of wordt - één van de meer dan 210.000 leden van de grootste seniorenbeweging voor 55-plussers in België, met meer dan 16.000 vrijwilligen

hoofdzetel: Brussel Nationaal met **MIET SMET** als

Algemeen voorzitter.

**okra**  
trefpunt 55+

WAT betekent **OKRA**

**O**ntmoeting : sociaal contact, sport, feestelijk samenzijn

**K**ristelijk: bron van inspiratie en motivatie in het leven ...

**R**espect: eerbied voor ieders eigenheid ...

**A**ctief: deelnemen aan de samenleving rondom ons ...

## OKRA "VUURTOREN"

is één van de 1.200 trefpunten.

Zo is Oostende Centrum, Oostende St.-Jan, Bredene, Oostende Westrand, Konterdam Meiboom, Zandvoorde en Stene St.-Anna ook een trefpunt.

Leden van die trefpunten kunnen ook in ons trefpunt deelnemen aan alle activiteiten ... andersom is ook mogelijk: jij bij hen !

Trefpunten behoren tot een regio.

Wij behoren tot regio **OOSTENDE - VEURNE - DIKSMUIDE** West-Vlaanderen



Ons trefpunt is rijk aan 'spilfiguren'

een voorzitter .....Ginette Beyen, Jacob Besagestraat 24

059-32 40 95

medevoorzitter .....Nelly Beyen, Voorhavenlaan 118

059-32 22 42

een trefpunt-secretaris .....Willy Werbrouck, Stanleylaan 4/1

059-43 55 71

hulpsecretaris .....Chris Van Herreweghe, Taboralaan 74

059-43 05 23

een penningmeester.....Rosette Vanbesien, Noord Edestraat 29

059-32 05 36

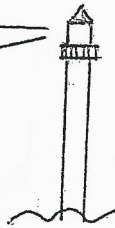
hulppeningmeester .....Maria Van Daele, Stanleylaan 26

059-32 23 74

een pastor .....Dirk Spanhove, St.-Antoniusplein 1

059-32 02 63

wijkverantwoordelijken en vrijwilligers



## wat wij voor jou reeds planden:

deze vriendschapsnamiddag:

dinsdag 1 maart in zaal Vuurtoren

ontspanning bij kaarten, bollen, gezelschapsspelen ...

dinsdag 15 maart - dinsdag 5 april - dinsdag 3 mei  
dinsdag 7 juni en dinsdag 21 juni: telkens vanaf 14 u.

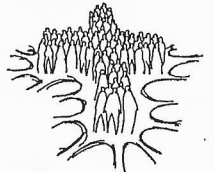
Paasfeest : dinsdag 26 april, zaal Vuurtoren om 14 u.

fietstocht : dinsdag 14 juni om 13.30 u. samen met KWB.

## wat wij nog betrachten:

OKRA-SPORT: wandelen, fietsen, zwemmen, lijndansen !

\* meibedevaart Koksijde-bad, O.-L.-V. ter Duinen:  
donderdag 12 mei (*regio-actie*) + bezoek aan ...  
(*eigen actie*)



\* toeren in de Moeren = wandelen en fietsen:

donderdag 9 juni (*regio-actie*)

\* bezoek aan de windmolens in zee : ovb :

donderdag 30 juni (*eigen actie*)

uiteraard delen wij tijdig en uitvoerig mee :

plaats, vertrekkur, kosten ...

## Uitstap LUIK zaterdag 26 maart 2011

i.s.m. trefpunt Centrum en St.-Jan

kunnen wij die uitstap organiseren per trein.

afpraak: station Oostende voor de trein van 7.42 u. (Eupen)  
zelf ticket kopen: 5,20 euro H/T

jonger dan 65 jaar ? railpas 14,80 euro H/T  
(weekeinde 20,20 euro H/T)

aankomst in Luik: 10 u met koffie

rondleiding in het Guillemine-station

door gids in het Nederlands.

middagmaal (soep, hoofdgerecht, koffie)

namiddag vrij: winkelen of monumentenbezoek ...

terugkeer is vrij, om en op het uur: trein naar Oostende

aankomst 18' na het uur

deelname en vooraf inschrijf: 20 euro

(koffie, middageten, gids)

je kan reeds inschrijven bij je wijkverantwoordelijke

of bij Rosette Van Besien, penningmeester

## Lijndansen (om de 14 dagen)

op woensdag 2,16, 30 maart / 13, 27 april / 11 mei

in de turnzaal van de OLV-school

o.l.v. mevrouw Marie-Jeanne Cattoor

wie zin heeft, komt dan af en schrijft in !

deelname: 2 euro per les !

## MAART 2011

02: zalige Karel de Goede + 1127

09: ASwoensdag / 40 dagentijd

15: ontspanning, zaal Vuurtoren 14 u. ook op 05.04.

19: heilige JOZEF, zorgende vader van Jezus

21: leve de LENTE !

25: MARIA boodschap / aankondiging van de Heer

OKRAacademie:

*De macht van de media – de markt is de baas?*

door Cas Goossens

15 maart 2011 om 14.30 u.

Rerum Novarum, K. Albertstraat 29, Diksmuide