



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

MAART 2023

Beste OKRA leden,

De dagen lengen, de lente komt in zicht. Allen hopen we tevens dat de lente mag bijdragen tot een einde aan de oorlog in Oekraïne en de daarbij horende energiecrisis. Deze crisis raakt iedereen immers in het dagelijks leven. Gelukkig is de pandemie minder hevig aanwezig alhoewel het toch voor veel ouderen een risico blijft en waakzaamheid noodzakelijk blijft.

OKRA zet echter ook in op verbinding want een mens is niet gemaakt om alleen te zijn. Daarom is inzetten op vriendschap, aandacht en warme betrokkenheid zeer belangrijk.

OKRA Middelkerke tracht een steentje bij te dragen tot deze verbondenheid. Een ganse reeks van activiteiten worden deze maand georganiseerd zodat onze leden door de vele kleine acties van het trefpunt toch een hulpmiddel kunnen hebben tegen de eenzaamheid.

Verder in deze nieuwsbrief worden alle activiteiten beschreven en het bestuur hoopt dat vele leden bij het begin van deze lente deelnemen aan activiteiten en zo bijdragen tot een gevoel van verbondenheid en tot de kwaliteit van het leven.

Overzichtsschema van activiteiten in februari

1/3 Petanque	22/3 Petanque
6/3 Infonam. over voeding	23/3 Wandelnam. Mariakerke-Midd.
8/3 Petanque	27/3 Zwemmen
9/3 Wandelnam. Lombardsijde-Westende	28/3 Kaarten/rummi
13/3 Zwemmen	29/3 Petanque
14/3 Kaarten/rummi	31/3 Infonam. Welzijnshuis
15/3 Bowling	

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 maart : Lombardsijde naar Westende-Bad.

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

> Donderdag 23 maart : van Mariakerke naar Middelkerke

Vertrek om 13u50 aan tramhalte Casino. Afstappen aan halte Ravelingen. Via Walrave wordt er terug naar Middelkerke gewandeld.

Kaarten en rummi-cub : Deze namiddagen gaan door op dinsdag 14 en 28 maart 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 maart om 14u30.

Inschrijven tot 13 maart 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 : in maart start het nieuwe seizoen voor petanque. De namiddagen gaan door op 1,8,15,22 en 29 maart alsook op 5 april 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 1 en 22 maart.

Zwemmen :

Gaat door in het zwembad Vita Krokodil, Westendelaan 96 te Middelkerke op maandag 13 en 27 maart 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, tel. 059/428997.

Fietsen : het fietsseizoen start in april. Er wordt begonnen op donderdag 6 april. Opgelet in principe zullen dit jaar de fietsnamiddagen doorgaan op donderdagnamiddag, maar per uitzondering kan het ook eens op een andere dag zijn. Gelieve dus steeds de nieuwsbrief te raadplegen. Er wordt gestart met een kalme startnamiddag om 14 uur op het marktplein Middelkerke en de afstand is ong. 28 km door het hinterland met een stop in Leffinge.

NIET - MAANDELIJKSE ACTIVITEITEN

- **Infonamiddag maandag 6 maart : “gezond eten” .**

Met speciale aandacht over voeding voor senioren

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, vitamines 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.

- **Infonamiddag vrijdag 31 maart : uitleg over en bezoek aan het Welzijnshuis Middelkerke**

Velen kennen het Welzijnshuis van horen zeggen. Maar wat doet het Welzijnshuis, hoe en voor wat kan ik beroep doen op het Welzijnshuis. Veel zaken zullen we te weten komen tijdens deze infonamiddag in het Welzijnshuis. Nadien nog een bezoek in het Welzijnshuis zelf. **Samenkomst aan Het Welzijnshuis Sluisvaartstraat 17 te Middelkerke om 13u45. Aanvang om 14 uur. Deelname voor OKRA leden is gratis. Niet leden 3 euro. Er is ook een gratis drankje voorzien. Inschrijving via de wijkverantwoordelijke of via email naar okra.middelkerke@gmail.com tot maandag 27 maart. Niet leden betalen via rek. nr OKRA Middelkerke. Totale tijdsduur ongeveer 2 uur.**

- **Paasfeest : maandag 3 april**

Gaat door in De Branding, Populierenlaan 35 te Middelkerke. Deuren om 14 uur. Aanvang om 14u30.

Er wordt gestart met een korte paasbezinning gevolgd door gebak en koffie. Daarna is er een optreden van Gwen Deprez en Bart Verdonck van het vertelcollectief Mandragora uit Leffinge. In hun optreden vertellen ze een mooie selectie van oude volksverhalen. Tijdsduur 2 keer 45 minuten.

Wie kent er nog de echte historie van het miraculeus kruis in Middelkerke? Of de fascinerende verhalen van de tempeliers in Slijpe. Deze oude verhalen spreken nog steeds tot de verbeelding en nemen ons mee naar een tijd die toch zo anders was als vandaag. Nostalgie, een vleugje humor en veel wonderbaarlijke gebeurtenissen zoals onze voorouders het aan elkaar vertelden.

Voor deze gezellige namiddag is de deelname voor OKRA leden 5 euro en voor niet leden 10 euro.

Inschrijven met betaling tot 27 maart op rek. nr OKRA Middelkerke BE95 0689 0378 1258. Tijdens de pauze en na het optreden zijn dranken te verkrijgen aan democratische prijzen.

- **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

- Dagwandeling Krekengebied (Meetjesland) : 27 april.
- Dagreis Aalst en plantentuin Meise 4 mei : het aantal plaatsen voor OKRA Middelkerke is volzet. Wie nu nog inschrijft komt op reservelijst om eventuele vrije plaatsen voor OKRA Westrand in te nemen.
- Infonam. 30 mei : het leven van de bij.
- Dagfietstocht 23 juni
- Dagwandeling 29 juni
- Midweekreis De Veluwe 18 tot 22 september : zie flyer inschrijving en programma bij nieuwsbrief februari. Er zijn nog diverse vrije plaatsen en inschrijven tot 15 maart. Indien het minimum aantal niet bereikt wordt gaat de Midweek niet door. Info en inschrijving bij Ides en Rita op tel nr 059/302451 of 0498/311875. Email ideshuyghe@telenet.be .

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

- OKRA Academie en Cultuur organiseert op donderdag 16 maart om 14 uur in de gemeentefestzaal van De Panne , Zeelaan 21 te De Panne een theater vertelnamiddag door Leen Persijn met als titel "Angelique". Het is het verhaal van een ouder wordende vrouw die als jonge kloosterzuster naar het toenmalige "Belgisch-Congo" was getrokken. Toen ze begin jaren zestig alles behalve ongeschonden in

België terugkeerde trad ze uit het klooster. Nu zoveel jaren later leeft ze met haar hebben en houden in opvanghuizen. Deelname voor **OKRA leden is 6 euro en voor niet leden 10 euro**. Info via oostende@okra.be of 051/698429. De zaal is dicht bij tramhalte. Met de wagen kan er gratis geparkeerd worden op het Koningsplein (ong 250 m van de zaal). **Inschrijven met betaling op rek. nr OKRA Middelkerke BE95 0689 0378 1258 tot 14 maart.**

- **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. Van maart tot juni 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.
 - 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'.
- 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 teamleden 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 promotiefilmje is te vinden via <https://youtube.com/watch?v=Q5CaQFlaoLk>.

ENKELE INFO'S

- Een gelukkige verjaardag gewenst aan onze leden die verjaren in maart :
 - *Beckmann Pierre *Debaets Annie *Dehologne Ludo *Desaegher Mariëlla *Gerneay Marie Christine *Kloots Beatrice *Leclef Philippe *Mangodt Rita *Opstaele Wilfried *Vaneynde Christina *Van Oostende Marc *Verhoeven Hilde *Woumans Jos
- 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.
- Bij deze nieuwsbrief bevindt zich het document voor aanvraag terugbetaling door uw mutualiteit van de OKRA sportzegel.
- Bij deze nieuwsbrief is er ook een flyer met de naamlijst van de medewerk(st)ers van OKRA Trefpunt Middelkerke.