



## Trefpunt MIDDELKERKE

TP Middelkerke, p/a Karina Maes, Kleine Kerkweg 32, bus 0102 8430 Middelkerke

[okra.middelkerke@gmail.com](mailto:okra.middelkerke@gmail.com)

0494 83 52 33

Facebook : OKRA Middelkerke

Rek. nr BE95 0689 0378 1258

van

OKRA Middelkerke

# NIEUWSBRIEF NOVEMBER 2022

Beste OKRA leden,

OKRA is een organisatie die een stem wil zijn voor alle 55-plussers.

OKRA laat zich ook horen daar waar de beslissingen worden genomen.

OKRA is een open vereniging voor en door senioren.

OKRA biedt mogelijkheden om leeftijdsgenoten te ontmoeten en om samen te genieten van activiteiten.

OKRA geeft de kans om je talenten in te zetten binnen trefpunten, themagroepen of andere werkingen.

OKRA is een beweging die actie onderneemt voor een waardevolle, duurzame en zorgzame samenleving.

OKRA is geïnspireerd door het christelijke zingevingsverhaal.

OKRA wil dialoog met alle andere grote zingevingsverhalen want iedereen is belangrijk.

OKRA is de grootste seniorenvereniging in Vlaanderen en Brussel.

OKRA = **O**pen - **K**ristelijk - **R**espectvol - **A**ctief

OKRA Middelkerke is fier om deel uit te maken van de OKRA organisatie en dit samen met de vele tienduizenden leden. Wens je ook lid te blijven van OKRA Middelkerke, zie bijgevoegde flyer met alle info voor lidgeld hernieuwing 2023 OKRA en OKRA-Sport.

## ENKELE INFO'S

- Een gelukkige verjaardag gewenst aan onze leden die verjaren in november  
\*Canipel Liliane \*Coulter Annie \*Lemmens Diane \*Van Camp Josephine \*Van Den borre Luc  
\*Verhasselt Marie-Thérèse \*Wauters Martine.
- \* In oktober overleed OKRA lid Maurits Vanhooren. OKRA Middelkerke betuigt innige deelneming en veel sterkte aan zijn familie.
- 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.
- Blijf aandacht hebben voor corona, want nog dagelijks worden mensen opgenomen in het ziekenhuis met de gevolgen van de nieuwe varianten van de corona pandemie, die nog niet verdwenen is. Ben je nog niet gevaccineerd tijdens deze herfst vaccinatieperiode neem dan contact met het vaccinatiecentrum in Oostende, Northlaan 13 (in het gebouw van de vroegere Mediamarkt).
- Volg OKRA Middelkerke op facebook. Je vindt er steeds extra nieuws over de activiteiten.
- "Laat griep deze winter in de kou staan". Vergeet niet dat het griepvaccin mogelijke ernstige ziekte tgv de griep kan voorkomen. Bestel tijdig je griepvaccin.
- Heb je de cadeaubon OKRA Middelkerke nog niet gebruikt? Hij is nog geldig tot 31 december 2022

- **HOBBYBEURS** : op zondag 27 november is er hobbybeurs in de Sporthal De Branding, Populierenlaan 35 te Middelkerke. De openingsuren zijn van 10 uur tot 18 uur en de toegang is gratis. Zeker het bezoeken waard.  
Ter info : ook ons bestuurslid Rita Mangodt stelt er haar hobby voor het maken van kerst, nieuwjaar en verjaardagskaarten in perkamentpapier voor. Je vindt haar halfweg de sporthal.
- Seniorenraad Middelkerke richt tgv de seniorenweek, samen met KGB en Vl@s Leffinge een **bowling namiddag in op donderdag 24 november om 14 uur. Dit gaat door in Het Bowlingpaleis Steense Dijk 186 te 8400 Oostende. Deelname is 16 euro. In de prijs zijn 2 games alsook koffie met pannenkoeken inbegrepen.** OKRA Middelkerke neemt hieraan deel in het kader van onze jaarlijkse bowlingnamiddagen tijdens de winterperiode. **Inschrijven met betaling tot 8 november op rek.nr OKRA Middelkerke BE95 0689 0378 1258. Wie geen eigen vervoer heeft neemt contact op met Karina op tel nr. 0494/835233.**

## 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.

OPGELET : alle wandelnamiddagen (zowel met als zonder kusttram) vertrekken vanaf nu steeds aan tramhalte Casino Middelkerke en dit om 13u50. Dus geen vertrek meer op het Marktplein.

> **Donderdag 10 november : heen en terug naar Walrave.** Vertrek om 13u50 aan halte Casino.

> **Maandag 21 november : Middelk. - Rotonde Westende - Middelk.**

Vertrek om 13u50 aan tramhalte Casino

# **Petanque** : gaat door bij OKRA Westrand Transvaalstraat 34 te Oostende Raversijde. Dit is dicht bij tramhalte Oostende Raversijde. Er kan van 14 uur tot 17 uur petanque gespeeld worden door leden van OKRA Middelkerke op 2, 9, 16, 23 en 30 november

Op 2, 16 en 30 november is de verantwoordelijke van OKRA Middelkerke aanwezig.

Verantwoordelijke is Marie-Thérèse, tel nr 059/428997 of 0468/300427

### # Kaarten en rummi-cub

Deze namiddagen gaan door op dinsdag 8 en 29 november 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

## NIET - MAANDELIJKSE ACTIVITEITEN

- **Dagwandeling 3 november : DE BLANKAART** : natuurgebied in Woumen, België

De Blankaart is een [natuurgebied](#) in [West-Vlaanderen](#). Het is een erkend [natuurreserveaat](#) en is Europees beschermd als [Natura 2000](#)-gebied ([EU-Vogelrichtlijn 'Ijzervallei'](#) BE2500831) en is tevens onderdeel van het [Ramsargebied](#) 'de Blankaart en [Ijzerbroeken](#)'. Het natuurreserveaat is ontstaan in 1959 en is grotendeels gelegen in [Woumen](#), een deelgemeente van [Diksmuide](#). Ook bevindt zich een klein gedeelte op het grondgebied van [Merkem](#), een deelgemeente van [Houthulst](#). Het gebied omvat het domein van het [Blankaartkasteel](#).

De weg is 18 km en is voor 1/3 de niet verhard (zelfs modderig) - **stevige wandelschoenen zijn nodig bij regenachtig weer. Na +/- 5 km spreken we onze picknick aan in herberg de Speelman in Woumen en daarna gaan we 13 km wandelen, spijtig zonder horeca (flesje water sterk aanbevolen), maar we worden uitstekend beloond op het einde in herberg Roone Plezier (iets voorbij de parking).**

Het vertrek met **privéwagens is om 9u30 aan de Normandparking kant ingang Park**. Picnic mee te nemen en ook een flesje water. Deelname doorgeven aan **Eric Pattyn op tel nr. 0478/961686 of email [eric.pattyn@telenet.be](mailto:eric.pattyn@telenet.be) tot 1 november**. Vergeet niet propere schoenen mee te brengen om wagen niet te bevuilden.

## ● Dia namiddag op dinsdag 15 november.

Deze namiddag gaat door in Ten Bunderen , Kerkstraat 41 te Middelkerke. Aanvang om 14u30. Deuren om 14 uur. Tussendoor koffie/thee met versnapering. Andere dranken aan democratische prijzen.

De dia's die vertoond worden geven een beeld van de activiteiten van OKRA Middelkerke tussen 2019 en september 2022. Dus zeker voor velen een mooie herinnering. **Deelname voor OKRA leden is gratis, niet-leden betalen 5 euro. Opgelet er dient wel ingeschreven te worden voor 10 november via email [okra.middelkerke@gmail.com](mailto:okra.middelkerke@gmail.com) of tel nr 0494/835233 of via de wijkverantwoordelijken. Niet leden betalen op rek. nr OKRA Middelkerke.**

## ● Cultuur activiteit : samen met OKRA-Sint Jan en OKRA Westrand neemt OKRA Middelkerke deel

aan het bezoek van het "iconenatelier" van Liliane De Baene in Ruddervoorde. Dit gaat door op vrijdag 25 november. Er is een demonstratie, uitleg over het werk van Liliane en tussendoor koffie met versnapering.. Deelname is 12 euro en er wordt met privéwagen gereden. Inschrijving met betaling tot 9 november op rek.nr OKRA Westrand BE18 0689 0657 5565 met vermelding "iconenatelier".

Samenkomst op het Mariakerkeplein te Oostende om 13u30. Er is een max van 30 personen. Volgorde van inschrijving is bepalend. Wil je meer info, neem contact met Annemie op tel.nr 059/505619

## ● Infonamiddag op 6 december : slapen kan je leren.

Slapen doen we allemaal. Nochtans is er een grote verscheidenheid van slaap. Om een beter inzicht te krijgen waarom we soms slecht slapen, hoe het verloop van een slaap is, waarom je in slaap valt, waarom je eigenlijk moet slapen, hoeveel slaap je nodig hebt, of een middagdutje een goed idee is en welke soorten slaapproblemen er zijn. **Om ons hierin een beter inzicht te geven hebben we Marina Osaer uitgenodigd. Zij zal ons informeren om 14u30. Deuren om 14 uur. Tussendoor koffie/thee met versnapering. Andere dranken aan democratische prijzen. En misschien heeft Sinterklaas wat lekkers gebracht in Ten Bunderen. Deelname voor OKRA leden is gratis. Voor niet leden is deelname 5 euro. OKRA leden dienen zich wel in te schrijven door email naar [okra.middelkerke@gmail.com](mailto:okra.middelkerke@gmail.com) of tel op nr 0494/835233 voor 3 december. Niet leden door betalen via rek. nr OKRA Middelkerke tot 3 dec.**

## ACTIVITEITEN OM NAAR UIT TE KIJKEN

-Woensdag 21 december kerstfeest met optreden van Frans Maginelle. Dit gaat door om 14u30 in De Branding. Deelname is 5 euro voor OKRA leden en 10 euro voor niet leden. In de prijs is taart met koffie/thee inbegrepen. Inschrijven met betaling tot 10 dec op rek. nr. OKRA Middelkerke BE95 0689 0378 1258.

-Nieuwjaarsmaaltijd 10 januari om 12 uur in De Branding met amusements namiddag door Billy Jo. De menu is aperitief, luxe bordje van gerookte zalm en visterrine, kreeftensoep, gebraaiserd varkenshaasje met pepersaus, kroketten en groenten, dessert en koffie. Andere dranken aan democratische prijzen. **Deelname is 39 euro voor leden en 49 euro voor niet leden. Inschrijven met betaling tot 3 januari 2023 op rek.nr OKRA Middelkerke BE95 0689 0378 1258.**

## ACTIVITEITEN OKRA streekpunt OOSTENDE

Wie meer info wenst over OKRA nationaal of OKRA regio kan dit vinden op de websites [www.okra.be](http://www.okra.be) of [www.okra.be/streekpunt-oostende-veurne-diksmuide](http://www.okra.be/streekpunt-oostende-veurne-diksmuide). Email [oostende@okra.be](mailto:oostende@okra.be)

## ● 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 jan. en feb.. 2023 zijn dit volgende voorstellingen :

-Op 6 jan. om 20 uur : Ein Abend in Wien.

-Op 13 jan. om 20 uur : the Bowie Collection. Engelse muzikanten brengen Bowie songs tot leven.

-Op 29 jan. om 17 uur : Orchestra Philharmonique Royal De Liege.

-Op 19 feb. om 17 uur : Brussels Philharmonic & Vlaams Radiokoor.

-Op 25 feb. om 20 uur : Queenz of Piano . Bach and beats, een internationale hype.

Wil je deelnemen surf dan naar [www.kursaalooostende.be/promo](http://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](mailto:hallo@kursaalooostende.be) met code 'OKRA'.

- Streekpunt Oostende organiseert zijn **jaarlijkse regionale quiz op 22 november 2022 in Handzame**. Teamleden van OKRA middelkerke hebben er al diverse jaren aan deelgenomen. Ook dit jaar nemen enkele teamleden deel maar ook OKRA leden mogen hieraan deelnemen. Er wordt gespeeld in groepjes van 4. **Leden die wensen deel te nemen kunnen voor 13 november naam opgeven aan Karina op tel.nr 0494/835233. Er wordt met privé wagens gereden en bij bericht voor deelname zullen transport afspraken gemaakt worden. Test je kennis in een quiz.**
- 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 Trefpunt Schore organiseert op **donderdag 17 november een voordrachtnamiddag met als thema : WIJ SENIOREN "EEN RAS APART"**. Een voordracht met humor en ernst gebracht door Marc Van De Voorde, zeer herkenbaar en met leuke tips om gelukkig oud te worden. **Deze namiddag vindt plaats om 13u30 in Zaal Scora, Lekestraat 1a te Schore. Inkom voor OKRA leden is 10 euro en voor niet leden 15 euro. Een koffie is in de prijs inbegrepen** Inschrijven via email [naeyaert.bonte@gmail.com](mailto:naeyaert.bonte@gmail.com) of via tel nr Eric 0496/642569.
- **OKRA - TV : inderdaad OKRA gaat mee met de huidige trends, nl de digitale wereld.** Enkele waslanders maakten lokale video's. Er werden ook nationale opdrachten gemaakt en zo kwam men uit bij een OKRA Productiehuis. Immers communicatie gaat sneller en sneller en de digitale snelweg moet ook open zijn voor OKRA. Als eerste activiteit bij OKRA TV is men gestart met een 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](http://www.youtube.com/okravzw). Veel kijkplezier!

#### Enkele foto's

**Lekker bier proeven**



**Aandacht voor de modetrends**



**Even pauzeren voor de foto**



#### Activiteiten in november

2/11	Petanque	17/11	Voordracht in Schore
3/11	Dagwandeling De Blankaart	21/11	Wandelnam naar Rotonde(Westende)
8/11	Kaarten	22/11	Regionale quiz (Handzame)
9/11	Petanque	23/11	Petanque
10/11	Wandelnam (Walrave)	24/11	Bowling (Oostende)
14/11	Seniorenfeest	25/11	Bezoek iconen (Ruddervoorde)
15/11	Dianamiddag	29/11	Kaarten
16/11	Petanque	30/11	Petanque

