



TREFPUNT LEDE PROGRAMMA

MAART 2024



LEZING HET GEHOOR



WORKSHOP BLOEMSCHIKKEN



**DAGUITSTAP
OOSTAKKER - SLUIS**

WWW.OKRA.BE

OKRALEDE@GMAIL.COM - BE14 7775 9546 4383

WOORDJE VAN HET KERNBESTUUR



Beste leden,

Na een fijn carnavalsfeest zijn we al volop bezig met de voorbereidingen van onze Paasbrunch. Benieuwd? Kijk dan vlug verder in deze brochure naar de nieuwe formule met brunch en muziek.

In de maand maart is er dus geen ledenfeest omwille van de shownamiddag die de seniorenraad organiseert.

Deze is al uitverkocht dus inschrijven kan niet meer.

Maar niet getreurd want we voorzien in de maand maart twee nieuwe activiteiten nl. een lezing en een creaworkshop.

Op vrijdag 8 maart komt Hoorcentrum Roelandt meer info geven over het gehoor en hoe we gehoorschade kunnen beperken. Een aanrader dus. Inschrijven wel verplicht.

22 maart maken we onder begeleiding van een bloemiste een heus Paasbloemstuk. Schrijf snel in want de plaatsen zijn beperkt voor deze workshop.

In de maand mei gaan we terug op daguitstap. Deze keer gaan we naar het bedevaartsoord Oostakker in de voormiddag en naar Sluis in de namiddag. Schrijf snel in want de plaatsen zijn beperkt.

We wensen jullie alvast een fijne Pasen toe.

Hugo, Frans & Lieve



TWEEWEEKLIJKS ACTIVITEITEN



CREA & GEZELSCHAPSSPELEN

Balkonzaal De Bron

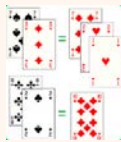
Normaal elke eerste en derde dinsdag van de maand is het crea van 14 tot 16 uur.
1 euro voor een koek en koffie.



**data: 5 en 19 maart
2 en 16 april**



Spreek af met andere leden en kom een gezelschapsspel spelen of breng je breiwerk mee. De aanwezige leden helpen je graag op weg. Altijd fijn met een tas koffie en een leuke babbel.



SJOELEN

Balkonzaal in De Bron

Normaal elke tweede en vierde dinsdag van de maand van **14 tot 16 uur**.
Je betaalt 1 euro en krijgt een koffie of water en een koekje.



**data: 12 en 26 maart
9 en 23 april**



CLUBWERKING OKRA SPORT



LIJNDANSEN

Elke woensdag van **14 tot 16 uur** in de balkonzaal of vergaderzaal van de Bron.


Kostprijs: 3 euro (koek, water, lesgever)

Voor Okra sport leden.



➔ **Data: 6 maart (balkonzaal), 13 maart (polyvalente zaal), 20 maart (balkonzaal), 27 maart (vergaderzaal), 17 april (vergaderzaal) en 24 april (vergaderzaal)**
In de paasvakantie 3 en 10 april is er dus geen dansen

INITIATIE LIJNDANS

➔ **13 en 20 maart van 13.30 tot 14 uur**
13 maart hebben we de grote polyvalente zaal ter beschikking dus we hopen op een massale opkomst. 

In maart voorzien we dus twee keer een moment waarop onze lesgeefster Christiane de passen zal uitleggen voor leden die graag willen beginnen lijndansen of voor diegenen die hun pasjes nog wat extra willen oefenen.

Op woensdag 13 en 20 maart is er van 13.30 tot 14 uur een herhaling van de soorten passen die gebruikt worden in de dansen. Stap voor stap zullen deze uitgelegd worden. Daarna volgt een dansles met eenvoudige dansen.

Aan de geoefende dansers: het zou fijn zijn als enkele onder jullie ook aanwezig zijn om te helpen begeleiden bij het aanleren van de pasjes.

CLUBWERKING OKRA SPORT



FIETSEN



Elke woensdag, donderdag en vrijdag.

Afspraak **om 14 uur** aan het

Pastorijpleintje te Lede.

Afstanden afhankelijk van het weer.

in de winter: ongeveer 25 km (+ extra korte route op 8 en 29 februari)

in de zomer: ongeveer 40 km + 1 keer per maand een korte fietstocht van max 25 km.



➔ **data maart en begin april 2024**

woensdag	6/03/2024	Nieuwerkerken
donderdag	7/03/2024	Iddergem
vrijdag	8/03/2024	Groot-Lede
woensdag	13/03/2024	Herzele
donderdag	14/03/2024	Moorsel + korte tocht
vrijdag	15/03/2024	Welle
woensdag	20/03/2024	Baardegem
donderdag	21/03/2024	Oordegem
vrijdag	22/03/2024	Denderhoutem
woensdag	27/03/2024	St. Lievens-Houtem
donderdag	28/03/2024	Aaigem
vrijdag	29/03/2024	Heusden
woensdag	3/04/2024	Overbeke
donderdag	4/04/2024	Appels
vrijdag	5/04/2024	Okegem

ACTIE OKRA

KOOP EEN FIETSHELM

“Ik draag geen fietshelm want ik fiets toch niet snel”, is één van de meest voorkomende excuses waarom recreatieve fietsers geen fietshelm dragen. Jammer genoeg een reden die nergens op slaat want ook bij een val aan lage snelheid kan je ernstig gewond geraken.

Studies tonen aan dat een fietser met een helm op 60 procent minder kans heeft op een ernstig hoofdletsel en 70 procent minder kans heeft op een dodelijk hoofdletsel.”

**Vanuit Okra Nationaal kunnen we fietshelmen aankopen aan een zeer voordelige prijs!
Kostprijs = 34,95 euro**



Hoe weet je welke maat van helm je nodig hebt?

- Neem een meetlint en plaats dit ongeveer twee centimeter boven je wenkbrauwen.
- Meet nu de omtrek van je hoofd door het lint in een rechte lijn net boven je oren te verbinden.

Hoe en wanneer kan je bestellen?

Contacteer **Hugo** 0478 97 65 00 - okraledede@gmail.com

*Het geld moet gestort worden op rekening van Okra Lede
BE14 7775 9546 4383*

- bestellen **voor 31 maart** = levering halverwege april

KLEUREN en MATEN

- Wit – maat 52/57 of 56/59
- Zwart- maat 52/57 of 56/59



Extra zichtbaarheid? Bestel een extra fietshelmlampje

Ledenvoordeel: NU voor een meerprijs van slechts 5 euro i.p.v. 8 euro

- Het lampje kan je achteraan op de helm monteren.
- 2 standen: Met een eenvoudige drukknop kan je het lampje aan zetten of laten knipperen.

CLUBWERKING OKRA



PETANQUE EN KUBB

Jaarlijks elke 1e vrijdag in april, mei, juni, juli, augustus en september gaan we petanquen en kubben voor het plezier.

Van 14 tot 17 uur op het Poortendriespleintje, Poortendries te Lede.

Kostprijs: gratis Er zal water, blikjes frisdrank en een koek te verkrijgen zijn aan lage prijs.. Voor wie: alle OKRA leden

➔ **5 april, 3 mei, 7 juni, 5 juli, 2 augustus en 6 september**

WANDELEN MET EEN ANDER TREFPUNT

ERPE

Erpe wandelt op dinsdagnamiddag.

Vertrek telkens om 14 uur. De tocht bedraagt **ongeveer 7 km**. Halverwege voorzien ze een (koffie)pauze in een etablissement langs het parcours. Ze zijn ongeveer na 3 uur terug aan de vertrekplaats. Goed schoeisel is van groot belang.

5 maart: Aaigem - Oud dorp Heldergem 14u

12 maart: Wichelen - parking kerk Wichelen 14u

19 maart: Donk - kapel 14u

26 maart: **Impe** - Kerk 14u

2 april: Erondegemkouter - Paloke 14u

Info: Erpe: William = 0475 70 40 47 of 053 80 44 42



NIEUW! Extra dekking in 2024 bij OKRA-SPORT+

Altijd wandelen zonder zorgen! Dat kan, als lid van OKRA-SPORT+ natuurlijk.

NIEUW! Bijkomende dekking privé-leven: individuele wandeltochten

Stel, je gaat 's ochtends op eigen houtje wandelen maar verstuikt onderweg jouw voet of valt over een obstakel ... Geen zorgen!

Als je lid bent bij OKRA-SPORT+ (10 euro) ben je vanaf 2024 ook verzekerd voor lichamelijke ongevallen tijdens jouw individuele wandeltochten.

Nog een extra reden dus om lid te worden bij OKRA-SPORT+.



LEZING



8 MAART
LEZING OVER HET GEHOOR

Jeroen van HOORCENTRUM ROELANDT, audioloog in Lede komt uitleg geven over het gehoor.

- Hoe werkt ons gehoor?
- Wat betekent niet goed kunnen horen?
- Welke oplossingen zijn er?
- Hoe voorkom ik gehoorschade?



VRIJDAG 8 maart van 14 tot 17 uur.

Na de uitleg krijgt iedereen nog een koffie met gebak en kan je nog gezellig napraten.

Locatie: Vergaderzaal De Bron

Inschrijven via okralede@gmail.com of bij Lieve 0476 97 08 84.

Deelname: 1 euro voor leden - 2,5 euro voor niet-leden

Bij Hoorcentrum Roelandt in het centrum van Lede is iedereen welkom voor professioneel advies over het gehoor. Voor screening en onderzoek van het gehoor door middel van een gratis hoortest, oplossingen voor gehoorproblemen en preventieve maatregelen kan u bij Jeroen, die al 20 jaar audioloog is, terecht.



FILM SENIORENRAAD

“Elle s'en va”

MAANDAG 18 MAART 2024 VAN 14:00:

Roadmovie. Bettie is begin 60, woont samen met haar moeder en staat dagelijks in haar restaurant. Wanneer ze beseft dat haar leven anders is gelopen dan verwacht, stapt ze in haar auto en slaat ze op de vlucht. Haar autorit wordt een avontuur.



Kostprijs film:

2 euro

Film + koffie en gebak:

5 euro

inschrijven voor koffie en gebak voor 14 maart bij cultuurdienst Lede: gemeentehuis, Markt 1

Info:

**seniorenfilms@lede.be
053 60 68 61**



dinsdag 19/03/2024

“Zorgvolmacht” door meester Vermeulen

Het Zorgloket geeft toelichting over hun werking.
Benjamin neemt ons mee in een boeiende lezing
over alle aspecten van de zorgvolmacht.

Tijdstip: 19.30 uur - 21.30 uur

Residentie Prieelshof **Oordegem**- Toegang: 5 euro

Meer info via Els.vanmalderen@wzcprieelshof.be

VRIJWILLIGERSWERK
IS EEN
ONTDEKKINGSREIS

Zet je vrijwilligers in de bloemetjes tijdens de Week van de Vrijwilliger,
van 2 tot en met 10 maart 2024!



Dankjewel
aan onze
vrijwilligers !!

WORKSHOP BLOEMSCHIKKEN THEMA PASEN



VRIJDAG 22 MAART '24

14 - 16 UUR

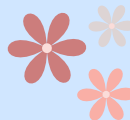
VERGADERZAAL DE BRON



Onder begeleiding van bloemiste *Vera Van Belle* maken we een mooi bloemstuk voor op tafel.

Kostprijs:

- 35 euro voor leden
- 40 euro voor niet-leden



Alle materiaal, koffie en koek inbegrepen in de prijs.
Aantal plaatsen zijn beperkt dus schrijf snel in!

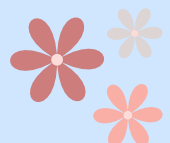


foto: de bloemen en opvulling dienen als voorbeeld.
Er is dus ruimte voor eigen invulling. Er wordt gewerkt met verse bloemen.

INSCHRIJVEN VERPLICHT

graag VOOR 15 maart bij Lieve 0476 97 08 84 of via okralede@gmail.com.

Wie volgende materialen heeft MAG dit meebrengen (geen verplichting dus):
een vod/handdoek,
een klein hamertje,
een vuilniszak of stuk plastic om tafel te beschermen,
een bloemenschaar,
een lijmpistool.





PAASBRUNCH



DONDERDAG 18 APRIL 2024

VAN 10 TOT 17 UUR IN DE BRON

De paasbrunch begint vroeger dan de gewone feesten.

Programma:

- 10 uur: welkom (deuren open vanaf 9.30 uur)
- 10.30 - 11 uur: korte paasbezinning
- brunchbuffet vanaf 11 uur
- 13 - 17 uur: muziek & dans
- 16 uur: dessertenbuffet



Inschrijven voor 10 april kan

- door over te schrijven op rekeningnummer van OKRA Lede. **BE14 7775 9546 4383** met als **melding Paasbrunch + namen.**
- door via je wijkverantwoordelijke een kaart te kopen.
- via mail okralede@gmail.com of telefonisch na de werkuren dus na 19 uur op 0476 97 08 84 (Lieve).

Kostprijs leden: 15 euro

niet-leden betalen 20 euro.

! Breng een mes, vork en een lepeltje mee!

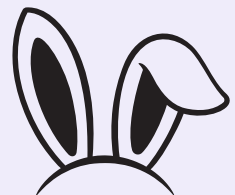
Meer info? okralede@gmail.com



Wil je vervoer? Gelieve dit door te geven bij inschrijving aan Lieve of bij je wijkverantwoordelijke (zij zullen dit dan door geven aan Lieve) zodat het vervoer geregeld kan worden. Kostprijs vervoer: 2 euro te betalen aan de chauffeur.

Mededeling: Je kan geen kaarten van Okra kopen bij de cultuurdienst waar Lieve werkt omdat Lieve bij Okra is in haar vrije tijd. Daarbij de vraag om niet meer aan haar collega's achter kaarten of info te vragen i.v.m. Okra

Lede. Bedankt om hier rekening mee te houden en dit te respecteren.



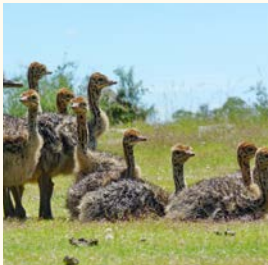
OKRA LEDE DAGUITSTAP

OOSTAKKER + SLUIS MAANDAG 13 MEI 2023



DAGPROGRAMMA

- Vertrek om 9 uur aan de parking van de sporthal Ommegang
- 10.00 – 11.00 uur: Bedevaart Oostakker
- 12.00 – 14.00 uur: driegangenmenu in Maldegem
- 14.30 – 16.00 uur : bezoek Struisvogelboerderij Monnikenwerve
Sinds 1997 is de hoeve een vaste waarde in het hinterland van Sluis. Via een rondleiding kom je er alles over struisvogels in alle soorten, maten en gewichten te weten. Je ziet guitige kuikens en uit de kluiten gewassen broedvogels. Ontdek de werking van de broedmachine, leer hoe het leer en vlees wordt bewerkt. Na dit bezoek ben je een volleerd struisvogelkenner.
+ Tijd voor koffie/thee en struisvogelcake.
- Aansluitend vrije tijd in Sluis tot 18.00 uur
- 19.15 - 19.30 uur : terug in Lede



KOSTPRIJS:

70 euro voor leden - 75 euro voor niet-leden

**Schrijf zo snel mogelijk in bij Hilde Bambust
0477 26 91 60. Plaatsen beperkt!**

**Stort daarna het geld op rekening van
Okra Lede BE14 7775 9546 4383 met als
melding 'je naam + Oostakker'.**

**Geraak je niet aan de opstapplaats? Laat
Hilde of Hugo iets weten zodat we vervoer
kunnen regelen.**

Indien vegetariër of allergieën gelieve dit te melden aan Hilde bij inschrijving.

2024

AGENDA OKRA LEDE - ENKELE DATA

Medewerkersvergaderingen telkens in de balkonzaal in de Bron.

- vrijdag 29 maart
- Maandag 29 april
- Maandag 3 juni
- Maandag 1 juli
- Maandag 2 september
- Maandag 30 september

Data ledenfeesten

- donderdag 18 april 2024: Paasbrunch
- Dinsdag 22 oktober 2024: Herfstfeest
- Donderdag 14 november 2024: Sint-Maartenfeest
- Donderdag 19 december 2024: Kerstfeest

Andere activiteiten:

- 8 maart: lezing over het gehoor (vergaderzaal De Bron)
- 22 maart: workshop bloemschikken (vergaderzaal De Bron)
- mei: novene wandeling met koffie
- 4 juni: Koffietafel met gezelschapsspellen, sjoelen en andere volksspellen in de polyvalente zaal van De Bron.

Daguitstappen:

- maandag 13 mei Bedevaartsreis Oostakker - Sluis
- maandag 16 september 2024: Heuvelland

2024

OKRA ACADEMIE AALST

- 19 maart 2024 : Voordracht "De wonderde wereld van de vogels" door Tim De Winter - natuurgids Natuurpunt.
LDC De Maretak te Aalst
kostprijs 7 euro - inschrijven niet nodig.

- **23 april 2024 : Voordracht “Toen ik een kind was, geloofde ik als een kind. Een persoonlijke wandeling door driekwart eeuw geloof.**

Door Piet Van Damme

LDC De Maretak te Aalst - kostprijs 7 euro

Inschrijven niet nodig.

2024

SENIORENRAAD LEDE

Seniorenraad activiteiten

- **Shownamiddag met Dirk Bauters en Vanessa Chinitor in maart: UITVERKOCHT**
- **Seniorenfilms**
 - **18 maart: ‘Elle s’en va’**
- **Films voor het najaar zijn nog niet gekend.**
- **Dode hoeklessen 7 mei in sportcomplex De Ommegang.**
- **Seniorenweek: november 2023**
- **Seniorenvoorstelling: zondag 17 november**

Paasvieringen

ZONDAG 24 MAART : PALMZONDAG

10.30 uur: Palmzegening + eucharistieviering

DONDERDAG 28 MAART: WITTE DONDERDAG

19 uur: laatste avondsmalviering

VRIJDAG 29 MAART: GOEDE VRIJDAG

15 uur: kruisweg

19 uur: Goede Vrijdagdienst

ZATERDAG 30 MAART OM 19 UUR: PAASWAKE

ZONDAG 31 MAART OM 11 UUR EUCHARISTIEVIERING



TIP

Geen ticket kunnen bemachtigen voor de shownammiddag? Misschien kan je mee gaan wandelen?

Donderdag 28 maart 2024

Hovaardige Boer Wandeling

Wandelclub
De Schooiers Wichelen



Ontdek de prachtige natuur langs de vele trage wegen van Oordegem, Smetlede en Papegem

Breng een bezoek aan de molenaar in de Fauconniersmolen

Proef onze verse wafels of onze stevige boeren boterhammen!

Starten:
7.30 u - 15.00 u

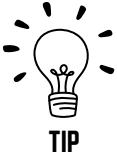
Startlocatie:
Ontmoetingscentrum
Oordegemdorp 29
9340 Oordegem

Afstanden:
4 km (♿) (🚲)
6 - 12 - 18 km
(3 lussen van 6 km)

Inschrijfgeld
Leden: 1,50
Niet leden: 3,00
(-12 j gratis)



Inlichtingen:
Annie Maddens: 0495 26 51 34
vzwdeschooiers@gmail.com
www.deschooiers.be



TIP

FILMTIP VOOR MET DE KLEINKINDEREN

MOVIES & CROISSANTS

6

Animatiefilm (2023)

RUBY KIEUWMANS - TIENER MET TENTAKELS

Zondag 10 maart GC De Volkskring

ontbijt om 9 uur

film start om 10 uur



Ruby is een lieve, onhandige meid van 16. Ze doet wanhopig haar best om erbij te horen op haar school, maar meestal voelt ze zich onzichtbaar. Ze is smoorverliefd op een skaterboy die ze bijles wiskunde geeft ...

Film en ontbijt: 8 euro (vooraf inschrijven bij de jeugddienst: jeugd@lede.be 053 60 68 62)
Basistarief enkel film: € 2
UiTPAS met kansentarief: 1,5 euro



DEELKAST WZC MARKIZAAT

De deelkast is een initiatief van de Welzijnsraad. In deze kast mag je spullen leggen die nog proper en bruikbaar zijn en liefst nog in de verpakking zitten met uitzondering van kledij en boeken. Alle info staat op de kast.

Wil jij meehelpen om de kast proper te houden en een oogje in het zeil te houden?
Contacteer dan Lieve 0476 97 08 84 na 19 uur of via sms of whatsapp.





GC DE VOLKSKRING

19/04/2024

20 UUR

KARIN JACOBS

Moederpijn

MONOLOOG MOEDERPIJN

In deze monoloog vertelt de Vlaamse actrice over de relatie met haar moeder. Geestig en tegelijk schrijnend, want het jarenlange medicatiemisbruik en het theatrale gedrag van Karins moeder zorgde voor veel problemen. Karin zat gevangen tussen enerzijds twee BV-kinderen en anderzijds een ontspoorde moeder. Dat leverde soms hilarische toestanden op, maar vaak met een schrijnend randje. Het is tevens een zoektocht naar mogelijke oorzaken waarom haar moeder veranderde van een vrolijk meisje tot een dramaqueen, verslaafd aan pillen en aandacht.

Een getuigenis; luchtig, ontroerend en herkenbaar.

Tickets: Basistarief: 16 euro

-26/65+: 14 euro

UiTPAS aan kansenarief: 1,50 euro



VAN KWAAD NAAR ERGER

23, 29 & 30 MAART 2024

www.vidlede.be - GC De Volkskring

Komedie van Jeroen Maes

Regie: Guido Degrieck

**PRIJS: €10 - KANSENTARIEF MET UITPAS DENDER: €1,50
GRATIS VOOR KINDEREN TOT 12 JAAR**

**OKRA TREFPUNT LEDE
SPOORSTRAAT 57, 9340 LEDE
OKRALEDE@GMAIL.COM**



KERNBESTUUR



**TEAMLEIDER: HUGO VAN DEN BOSCH
0478 97 65 00**



**SECRETARIS: LIEVE DE KIMPE
0476 97 08 84**



**PENNINGMEESTER: FRANS DE MOL
0479 44 49 05**

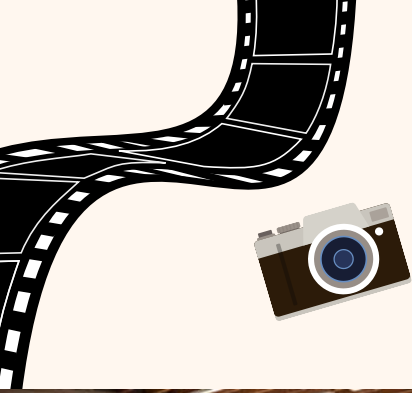
BESTUUR

- **VERANTWOORDELIJKE DAGREIZEN: HILDE BAMBUST
0477 26 91 60**
- **VERTEGENWOORDIGERS SENIORENRAAD:
ANDRE VAN HAUWERMEIREN & GEORGE BAEYENS**
- **WIJKVERANTWOORDELIJKEN**
- **VERANTWOORDELIJKEN CLUBWERKINGEN DANS,
SJOELLEN, FIETSEN, CREA/GEZELSCAPSSPELEN,
PETANQUE/KUBB**
- **LOSSE MEDEWERKERS DIE HELPEN OP LEDENFEESTEN**



**Wil jij ook helpen op de ledenfeesten
of bij activiteiten? Laat het ons weten.
We kunnen nog hulp gebruiken.**

**Ken je een actieve senior die misschien als
losse medewerker wil helpen bij de
ledenfeesten? Laat het ons weten.**



nieuwjaarsfeest



de lijdansers in carnavalsfeer



carnavalsfeest

