

WWW.OKRA.BE/LIMBURG | LIMBURG@OKRA.BE

OKRA NIEUWS

MAART - APRIL - MEI 2019

REGIO LIMBURG

okra
trefpunt 55+



KLAAR VOOR EEN NIEUWE LENTE ?



- 2 VOORWOORD
- 3 OKRA-CULTUUR
- 4 OKRA-REIZEN
OKRA-SPORT+
- 7 OKRA-ACADEMIE
- 8 ACTIE ZORGWEEK 2018 IN DE KIJKER
MOTORCLUB OKRA-LIMBURG

BESTE OKRA VRIENDEN

2018 is weer aan ons voorbij gegleden. Wat betekende 2018 voor OKRA-Limburg?

Het was een jaar waarin we investeerden in vriendschap en verbondenheid, zorgden voor elkaar, investeerden in ons sociaal bindweefsel zodat onze samenleving niet verder fragmenteert. We kwamen op voor ouderen in het algemeen en voor de kwetsbare ouderen in het bijzonder.

Personeel en vrijwilligers organiseerden tal van lovenswaardige initiatieven in de vele deelwerkingen. Een welgemeende dank daarvoor.

Voor 2019 willen we de vele initiatieven die uitgewerkt zijn en worden verankeren in ons bewegingswerk in OKRA.

Zo hebben we ons feestjaar 65 jaar OKRA-Limburg. In het kader van dit feestjaar willen we jullie verwennen met een aantal leuke activiteiten. Jullie ontvingen de informatie hierover reeds in een mooi uitgewerkt programma.

Andere initiatieven zullen zeker verder aan bod komen zoals het verder zetten van *lekker Actief*, het aanbieden van een uitgebreid reisaanbod, academie, crea e.a.

Tot slot wil ik jullie vooral in het nieuwe jaar vele mooie momenten toewensen met aangename ontmoetingen en een goede gezondheid zodat we elkaar gelukkig kunnen maken door jullie vriendschap. Zo kunnen we zeggen: het leven is heerlijk, mijn vrienden zijn goed, ik ben tevreden.



OKRA is uniek dankzij jullie.

Voorzitter Jean Hubert Hoeven

65 JAAR OKRA- LIMBURG

OKRA-Limburg viert dit jaar haar 65-jarig bestaan. Dit willen we uiteraard niet onopgemerkt laten voorbij gaan.

Tal van activiteiten zullen in het teken van dit feestjaar staan.



Contactgegevens Limburg OKRA regio LIMBURG

REGIONAAL OKRA-NIEUWS Ledenmagazine van OKRA vzw Regio Limburg
Koningin Astridlaan 33, 3500 Hasselt, 011 26 59 30,
limburg@okra.be, www.okra.be/limburg

Redactie: Eric Hulsmans

Verantwoordelijke uitgever: Jessy Keyen, Koningin Astridlaan 33, 3500 Hasselt



CULTUUR

TREND EVENT

21 maart

Vernieuwde modeshow met lifestyle-standenmarkt

KAAI 16, Scheepvaartkaai 16, 3500 Hasselt

Inkom: 2 euro

Deelnemende winkels: E5 mode, Cartouche, Donvil, Vossen Fashion, Beauty Factory, Mamzel, Aloe Vera, J.ES (hippe juwelen), Instituut Puuur, Regatta, Ter Dolen en vele andere.

De standenmarkt is doorlopend open van 14 tot 19 uur. Eveneens de cafetaria met een uitgebreid assortiment aan dranken, soep, pannenkoeken en taart.

Prijzen en kortingsbonnen voor de reizen te winnen!

Vooraf reserveren is nodig.

Modeshow: om 15 uur en 17.30 uur

Schrijf snel in want vol is vol, via patricia.schoenaers@okra.be of 011 26 59 30 voor 14 maart 2019.

KAAI 16 is bereikbaar met de bus. Vraag de uurregeling aan via het OKRA-kantoor of via de Lijn.

Let op: er bevinden zich trappen in de zaal en er is geen lift aanwezig.

Meer info via Laura Ongena 011 26 59 33 of Linsey Tiri 011 26 59 43.

Facebook event: <https://www.facebook.com/events/532280547269195>



OPERETTE

9 april

CC Hasselt van 14 tot 17 uur

Een nacht in Venetië van

Johann Strauss Jr

Deze voorstelling is volzet!

OKRA PELGRIMEERT

21 mei

Basiliek Tongeren

Op dinsdag 21 mei 2019 pelgrimeren we ter ere van het 65 jarig bestaan van OKRA-Limburg richting Tongeren in de Basiliek voor een prachtige feestviering. De begeleiding gebeurt door de OKRA-harmonie en koor met aansluitend een motorwijding. 's Middags kan je aan een democratische prijs een broodjesmaaltijd nuttigen.

Inschrijvingsgeld:

- 2 euro deelname eucharistie 65 jaar OKRA-Limburg en boekje
- 8 euro deelname eucharistie 65 jaar OKRA-Limburg, boekje en maaltijd na de viering = 2 broodjes en koffiebuffet in de Concordia, Leopoldwal 50, Tongeren.

Inschrijven is noodzakelijk: Patricia Schoenaers, 011 26 59 30, patricia.schoenaers@okra.be of via je trefpunt.

Wie wil kan vanuit Rutten deelnemen aan een georganiseerde voettocht, 6,5 km. Dit is de Evermarus route en maakt deel uit van de Compostella route.

De tochten met de fiets, motor, bus of wagen worden via het trefpunt georganiseerd.

In de namiddag kan je deelnemen aan twee georganiseerde activiteiten: een stadwandeling of een bezoek aan de Basiliek. Begin om 14u. Beide activiteiten zijn gratis, inschrijven bij OKRA is wel noodzakelijk. Je trefpunt kan daarnaast nog een eigen programma aanbieden.

OKRA-REIZEN

Feestreis Wengen

Van 17 tot 23 juni
Een reis met een uitgebreid pakket aan animatie en activiteiten. Deze reis is volzet!

Onze reizen lopen als een trein. Nog niet geboekt? Hier volgen enkele van onze toppers. Wees er dus snel bij!

- **Cultuurreis naar Napels 22/04-27/04**
- **Verblijfsvakantie naar Mallorca 27/04-04/05**
- **Cultuurreis naar Ostfriesland (Duitsland) 21/05-26/05**
- **Fietsvakantie: Texel/Noord-Holland 02/06-06/09**
- **Verblijfsvakantie naar Kreta 12/10 - 19/10**
- **Verblijfsvakantie naar Tenerife 14/11 - 22/11**

NIEUW! Lijndansvakantie

Oostende – Vayamundo van 04/11 tot 08/11/2019

Vol pension.

Prijs: 333 euro per persoon in een tweepersoonskamer
Single toeslag 67 euro

• Lourdes

Met OKRA naar Lourdes gaan is een warme, gezellige en verrijkende ervaring. OKRA biedt naast sfeervolle en verzorgde eigentijdse vieringen en processies een volwaardig, gevarieerd programma aan met heel wat keuzemogelijkheden.

De reis per TGV gaat door van 14 september tot en met 19 september.

Prijs per persoon: 744 euro

Single toeslag: 130 euro.

De reis per vliegtuig gaat door van 15 september tot en met 19 september.

Prijs per persoon: 615 euro

Single toeslag 110 euro.

Ook onze Limburgse motorclub gaat mee naar Lourdes. Mis deze unieke kans niet en rijd mee op deze speciale motorvakantie! Deze reis gaat door van 12 september tot en met 20 september. Meer info op het OKRA-secretariaat in Hasselt.

Voor de getrainde fietsers bieden we een fietsvakantie met uitgewerkte routes naar Lourdes met diverse tussenstops en overnachtingen. Bij aankomst in Lourdes kan je de bedevaart meemaken met de aanwezige OKRA-groep. Deze reis vindt plaats van 7 september tot en met 19 september. Ook hiervoor verwijzen we je door naar het OKRA-secretariaat in Hasselt.

Meer info krijg je via limburg@okrareizen.be of 011 26 59 44.

Een uitgebreid aanbod vind je in onze reisbrochure op www.okra.be/limburg.

OKRA-SPORT+

GEWESTELIJKE OEFEN-NAMIDDAGEN DANS

begeleid door OKRA-lesgever

Gewesten organiseren een dansnamiddag waar OKRA-dansen worden ingeoeffend van 14 tot 17 uur.

DEELNAMEPRIJS: 2 euro/pp

Verplicht inschrijven, ten laatste 3 dagen vooraf.

• **Dinsdag 12 maart 2019**

Trefpunt Bree

Zaal De Barrier, Barrierstraat 11A, Gerdingen

Neyens Liliane: 0487 62 33 62,
lilian.neyens@telenet.be

• **Dinsdag 23 april 2019**

Trefpunt Lommel Centrum

Zaal Klosterhof, Oude Diestersebaan 1, Lommel

Van Der Haterd Maria: 0474 30 47 31,
mariavanderhaterd1@gmail.com

• **Donderdag 25 april 2019**

Trefpunt Valmeer

Zaal De Bond, Bampstraat 8c, Valmeer

Gemma Reyskens: 0497 54 57 28,
gemma.reijskens@outlook.com

REGIONALE OEFEN-NAMIDDAGEN DANS

• **Dinsdag 21 mei 2019**

REGIO: Opfrisnamiddag koppeldans

Parochiezaal Loweta, Weg naar Opoeteren 172, Oudsbergen

sport.limburg@okra.be



OEFENNAMIDDAGEN DANS

begeleid door trefpunten

- **Dinsdag 19 maart 2019**
Trefpunt Hoeselt C
GC, Ter Kommen, Europalaan 2,
Hoeselt
Jean Pierre Legrain: 0499 76 81 84,
jeanpierrelegrain41@gmail.com
- **Dinsdag 14 mei 2019**
Trefpunt Opglabbeek
De Ichter, Kapelstraat16, Opglabbeek
Jan Aerden: 0473 20 17 42,
janaerden@telenet.be

Aerobic 50+ met
spierversterkende oefeningen

- **Dinsdag** van 10.15 uur tot 11.15 uur in Cultureel Centrum, Koninginnenlaan 42, Eisden.
- **Donderdag** 9 tot 10 uur in de Sporthal, Sportweg 8 in Lummen. DEELNAMEPRIJS: per reeks: 3 euro per les* voor OKRA-SPORT+ leden. Niet-OKRA-SPORT+ leden betalen 33 euro extra per reeks. Per les: 5 euro voor OKRA-SPORT+ leden.

* 1 gratis les per reeks
De lessen gaan niet door tijdens de schoolvakanties.
Vraag de data aan op het OKRA-SPORT+ regiosecretariaat:
011 26 59 37,
sport.limburg@okra.be.



WANDELEN IN GEWEST LOMMEL

Uitgestippelde wandelingen van 4 en 8 kilometer met vertrek om 13 uur
DEELNAMEPRIJS: 3 euro (incl. koffie + taart). Niet-leden: 4 euro
Meer info krijg je bij Jacques Maes: 011 75 95 24, jacques_maes@telenet.be.

- **Dinsdag 26 maart 2019** Lommel Werkplaatsen, vertrek aan De Moffel, Martinus van Gurplaan
- **Dinsdag 16 april 2019** Lommel Barrier, vertrek aan de parochiezaal
- **Dinsdag 14 mei 2019** Lommel Heide-Heuvel, vertrek aan parochiezaal, Heide 252
- **Dinsdag 11 juni 2019** Lommel Kerkhoven, vertrek aan zaal Heidegalm, Kanaalstraat 16.
- **Dinsdag 25 juni 2019** Lommel Centrum, vertrek aan zaal Loxia, Kruisbekstraat

WANDELEN IN GEWEST BORGLOON

Uitgestippelde wandelingen van ongeveer 4 en 8 kilometer met vertrek om 13.30 uur.

DEELNAMEPRIJS: 3 euro (incl. koffie + taart). Niet-leden: 4 euro.
Orientatiewandeling 2 euro.
Vooraf inschrijven via het trefpunt.

WELLEN

- **Dinsdag 12 maart 2019**
LOCATIE: Zaal De Meersche, Molenstraat 4, Wellen
Francy Serdons, 012 74 59 38, 0494 30 81 54, francyserdons@telenet.be

BORGLOON

- (Orientatiewandeling)
- **Maandag 13 mei 2019**
LOCATIE: Sporthal, St-Rochuslaan, Borgloon
Florent Baldewijns: 012 74 46 49 of Jimmy Moens: 012 67 24 61,
0498 05 45 39, ghislain.moens@pandora.be

BLOESEM WANDEL- EN FIETSDAG IN GEWEST BORGLOON

Je kan vrij starten voor wandelingen (4, 8 en 12 kilometer) tussen 9.30 en 15 uur.

Broodjes, soep, dranken, taart en koffie te verkrijgen aan democratische prijzen.

DATUM: **dinsdag 16 april 2019**

LOCATIE: GC Het Panishof, Bommershovenstraat 10A, Borgloon.
DEELNAMEPRIJS: (ter plaatse betalen): 2 euro, OKRA-leden: 1 euro
MEER INFO: Jimmy Moens: 012 67 24 61, 0498 05 45 39,
ghislain.moens@pandora.be
Vooraf inschrijven via het trefpunt voor 10 april.

WANDELEN EN FIETSEN IN GEWEST BILZEN (ASPERGETOCHTEN)

Een aspergewandeling i.s.m. trefpunt Schoonbeek ten voordele van vzw *Tandem Limburg*

DATUM: **zondag 2 juni 2019**

3 uitgestippelde wandelingen met vertrek tussen 8 en 15 uur
LOCATIE: vertrek vanuit "Beterveld", Schoolstraat, naast de kerk van Schoonbeek

Ook maaltijd verkrijgbaar mits reservatie.

DEELNAMEPRIJS: 1,5 euro / OKRA-leden: 1 euro

MEER INFO: Lutgarde Anthonissen, 0486 38 14 98 of mail naar anthonissenlutgarde@hotmail.com.

WANDELEN IN GEWEST HASSELT I.S.M. STAD HASSELT

Begeleide groepswandeling van ongeveer 4, 5 en 8 kilometer met vertrek om 14 uur, behalve dauw-wandeling die vertrekt om 7 uur.
DEELNAMEPRIJS: 3,5 euro (incl. koffie + taart)

Dauwwandeling: 6 euro (achteraf spek & eieren)

• **Maandag 18 maart 2019**

Kermt: vertrek aan OC Kermeta, Diestersteenweg 204
Henriette Jouck: 011 25 09 69, gubbelmans-jouck@skynet.be

• **Woensdag 17 april 2019**

(Dauwwandeling)
Kiewit: vertrek aan Domein Kiewit, Putvennestraat
Robert Lardinois: 011 22 77 54, alida.berden@gmail.com

• **Maandag 3 juni 2019**

Kuringen-Tuilt: vertrek aan OC De Biekaer, St. Jozefsplein
Willy Reynders: 011 25 50 09, willy.reynders@skynet.be

FIETSEN MET GEWESTEN PEER, NEERPELT EN BREE

Donderdag 16 mei 2019

Sportieve namiddag
Locatie: voetbalterreinen van Racing Peer-Linde, "Dommelstadion", Kluisstraat

Deelnemeprijs: 15 euro (incl BBQ + 2 drankbonnen)
Meer info: Kai Deelkens, 0498 46 98 14

FIETSEN IN GEWEST HASSELT ISM STAD HASSELT

Uitgestippelde fietstochten met verschillende afstanden, vertrek om 14 uur.

DEELNAMEPRIJS: 3,5 euro (incl. koffie + taart)

Maandag 18 maart 2019 Kermt:

vertrek aan OC Kermeta, Diestersteenweg 204
Henriette Jouck: 011 25 09 69, gubbelmans-jouck@skynet.be

Maandag 3 juni 2019 Kuringen-Tuilt:

vertrek aan OC De Biekaer, St. Jozefsplein.
Willy Reynders: 011 25 50 09, willy.reynders@skynet.be

FIETSBEDEVAART NAAR LOURDES

Van 7 tot en met 19 september 2019

Meer info zie pagina 4

PETANQUE IN GEWEST MAASEIK

Gezellig petanquetornooi voor OKRA-leden en niet-leden.

DATUM: **dinsdag 21 mei**

LOCATIE: Petanquepleinen aan zaal De Vrietsel, Groenstraat 20 Lanklaar
Vanaf 13.30 uur tot 17 uur.

DEELNAMEPRIJS (incl koffie & taart): 4 euro

MEER INFO: Ivo Viola: 0495 69 31 29



SPORT BROCHURE

Meer info over het aanbod, inschrijvingen of een uitgebreid programma-boekje? Contacteer het OKRA-Limburg sport-team, 011 26 59 37 of sport.limburg@okra.be. Je kunt het programmaboekje ook downloaden via de website www.okra.be/limburg.



OKRA-ACADEMIE

MAART

APERITIEFCONCERT PROKOFIEV-BEETHOVEN

I Solisti & Liana Gourdjia – Freude
ism B-Classic.

3 maart om 11 uur
Kleine zaal C-mine Genk
16 euro (14 euro voor leden)

ZIET U ER WAT IN? DOOR GEERTJE DE CEULENEER

Geertje is bekend van radio en tv
o.a. van *Het Vrije Westen* en *De
Zevende Dag*. Ze schreef twee boe-
ken en werkt nu als coördinator
diversiteit en als audiodescriptie-
stem en schrijver.

11 maart om 14 uur
De Markthallen, Herk de Stad
8 euro (5 euro voor leden van OKRA
en Davidsfonds)

UITSTAP TONGEREN SAMEN MET ACADEMIE KORTESSEM



Gegidste wandeling door het cen-
trum van Tongeren met uitgebreid
bezoek aan de basiliek.

12 maart om 14 uur
Parking CC Kortesseem
10 euro (8 euro voor leden)

MARC BRILLOUET

Marc is Vlaams radiopresentator en
hoofdproducer bij VRT geweest. Hij
komt ons meer vertellen over de
evolutie van de Vlaamse muziek.

15 maart om 14 uur
Feestzaal Triamant in Velm, Sint-
Truiden
8 euro (5 euro voor leden)

FILMNAMIDDAG KOERSEL

29 maart om 14 uur: *Green Book*
5 euro, incl. koffie en tombola tij-
dens de pauze

APRIL

IJSLAND, DAT ONBEKENDE EILANDJE IN EUROPA



Wim Denijs neemt ons via zijn foto-
grafie mee naar door de geschiede-
nis van het land van Vikingen, vulka-
nen en ijsbergen.

4 april om 14 uur
Raadhuis, Lommel
8 euro (5 euro voor leden), incl. kof-
fie/thee of frisdrank en een koek

MEI

DAGUITSTAP NAAR STEEN- BAKKERIJ VANDERSANDEN EN HET FORT VAN EBEN EMAEL

i.s.m. Academie Hasselt
14 mei, vertrek aan Kinopolis Hasselt
om 8 uur
50 euro (45 euro voor leden), incl.
bezoeken en lunch (exclusief drank)

DAGUITSTAP LANAKEN EN OMGEVING

i.s.m. Academie Lommel
We brengen o.a. een bezoek aan de
Waterburcht Pieterheim, het muse-
um over het Nationaal Park Hoge
Kempen en nog veel meer. Laat je
verrassen!
15 mei van 8.30 tot 18 uur, vertrek
aan Schepenbank
55 euro (50 euro voor leden), incl.

bus, inkomgelden en gidsen, koffie/
thee met taart bij aankomst, 3-gan-
gen lunch.

HONING, EEN DELICATESSE

Tijdens deze namiddag mogen we
verschillende soorten honing en bij-
producten proeven en krijgen we
een deskundige uitleg van het
Waalse honingbedrijf Gieger.

30 mei om 14 uur
Volksmacht, Sint-Truiden
Gratis

JUNI

MILIEUBEWUST SORTEREN DOOR JEAN DETRAUX

Er is een oneindige verscheidenheid
aan manieren om zo bewust en mili-
euvriendelijk mogelijk te leven. Eén
van die dingen is het sorteren van je
afval op een milieubewust manier.
Jean Detraux weet er als baas van de
huisvuilverwerking van Sint-Truiden
alles van.

12 juni om 14 uur
Volksmacht, Sint-Truiden
Gratis

CULTURELE FIETSTOCHT

i.s.m. Academie Lommel
Een gezonde fietstocht wordt
gecombineerd met een cultureel
sausje. Het aantal kilometers
bedraagt gemiddeld 50 à 70 kilome-
ter. Er wordt aangeraden om deel te
nemen met een elektrische fiets.
27/06 (Dordrecht), 25/07 (Peer en
Kleine-Brogel), 29/08 (Bocholt) en
26/09 (Tervuren en Zoniënwoud)
Telkens om 9 uur, vertrek aan De
Groote Hoef
15 euro (10 euro voor leden), incl. 1
consumptie

Voor meer info of vragen kan je
terecht bij linsey.tiri@okra.be
of 011 26 59 43.

Of raadpleeg de uitgebreide
brochure op

www.okra.be/limburg



TREFPUNCTIVITEIT IN DE KIJKER ACTIE ZORGWEEK 2018 IN DE KIJKER

De dansgroep van OKRA-Hechtel verzorgde de animatie in het revalidatie- en MS centrum te Overpelt. Samen met de patiënten werden stoeldansen gedaan, ook enkele lijn- en koppeldansen. Dit warme initiatief werd afgesloten met een fijn samenzijn met de patiënten. Er werd gezellig nagepraat met een kop koffie. We hebben er allemaal van genoten.

De week van de zorg gaat dit jaar weer door van 23 april tot en met 28 april.

We kijken uit naar de prachtige initiatieven van dit jaar en danken alle Limburgse vrijwilligers en trefpunten die deze activiteiten elk jaar weer waarmaken.

Laat jullie actie van 2019 weten aan [laura.ongena@okra.be!](mailto:laura.ongena@okra.be)

OKRA-CREA

INFO crea brochure

Meer info over het aanbod, inschrijvingen of een uitgebreid programmaboekje? Contacteer het OKRA-Limburg crea-team, 011 26 59 30, 39 of crea.limburg@okra.be.

Je kan het programmaboekje ook downloaden via de website www.okra.be/limburg.



MOTORCLUB OKRA-LIMBURG

Onze leden staan te trappelen van ongeduld om het nieuwe motorseizoen aan te vatten. Tijd dus om het stalen ros van stal te halen.

Hier volgt in een notendop een overzicht van hun activiteiten:

- **31 maart:** Dag van de Motard Borgloon + ritje
 - **16 april:** Bloesemrit Bommershoven
 - **1 mei:** Sint Gerardus Diepenbeek
 - **21 mei:** Tongeren OKRA Pelgrimeert motorzegening
 - **22 mei:** Saff toer
 - **2 juni:** Aspergerit Schoonbeek
 - **9 juni:** Paljaskes Bocholt
 - **? juni:** Leuke missie tour Genk
 - **23 tot 28 juni:** Weserbergland Duitsland (nog enkele plaatsen vrij)
 - **? juli:** Dagrit Abdij Marienwald Heimbach (Eifel) 249 km
 - **23 augustus:** Antwerpen Vlaams OKRA-motortreffen
 - **30 augustus:** BBQ OKRA-motorclub in Kieleberg Bilzen
 - **10 september:** 65 jaar OKRA Sporttreffen Kiewit
 - **12 tot 20 september:** Lourdes (nog enkele plaatsen vrij)
 - **? oktober:** dagrit
 - **? november:** dagrit
- ?: dag nader te bepalen

Los van het officiële programma worden er ook onderling ritten afgesproken via de facebookpagina van de motorclub. Dit is een gesloten groep en enkel toegankelijk voor leden.

Zin om een keertje mee te rijden ter kennismaking of wens je deel uit te maken van onze motorclub, stuur dan een mail naar eric.hulsmans@okra.be. Voor meer info over de motorclub en hun activiteiten contacteer je het best de voorzitter Berto Vanbrabant via vanbrabantberto@okra.be. Let op: de tourtochten kunnen bij slecht weer tot de dag ervoor worden geannuleerd. De clubleden worden hiervan per mail verwittigd.

