

NIEUWS UIT REGIO LIMBURG

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

# kalender

FEBRUARI - MEI 2020

okra  
trefpunt 55+

WINTERWANDELDAGEN

Samen zoveel leuker



- 2 EEN BRILJANT DIE VERDER STRAALT  
SCHRIJF JE IN OP ONZE NIEUWSBRIEF
- 3-4 OKRA-SPORT+
- 5 OKRA-CREA  
OKRA-REIZEN
- 6 OKRA-ACADEMIE
- 7 LIMBURGSE OKRA-MOTORCLUB
- 8 ACTIVITEITEN IN DE KIJKER

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

REGIO

**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:** OKRA-Limburg,  
Koningin Astridlaan 33, 3500 Hasselt

## EEN BRILJANT DIE VERDER STRAALT

In 2019 mocht OKRA-Limburg haar briljante jubileum vieren. Heel wat jaartjes op de teller dus. We lopen in Limburg wat dat betreft zelfs voorop in Vlaanderen. OKRA-Algemeen viert haar 65-jarig feest immers pas in 2021. Limburgers zijn dus zeker niet altijd wat trager...!

Onze leeftijd stelt meteen een uitdaging: hoe kunnen we onze OKRA-briljant zó laten schijnen dat ook nieuwe generaties 55-plussers erdoor aangetrokken worden? Doordat de levensverwachting blijft toenemen, wordt onze potentiële doelgroep steeds groter. Het komt erop aan om onze werking voor deze 'jongeren' open te stellen.

Het is zeker geen gemakkelijke opdracht om een aanbod uit te werken dat zowel de 55-jarige als de 85-jarige boeit. Toch zijn er in Limburg goede praktijkvoorbeelden te vinden. In sommige trefpunten wordt bijvoorbeeld een jongerenwerking uit de grond gestampt. Trefpunten kiezen ervoor om ook 's avonds of in het weekend activiteiten te programmeren. Trefpunten die erin slagen om enkele jongere teamleden te engageren bloeien plots helemaal open. Onze Academiewerking tracht via een open aanbod nieuwe mensen te bereiken.

Wil jij ook meebouwen aan het OKRA van de toekomst?



Steven Eerdeken  
Regio directeur OKRA-Limburg

## SCHRIJF JE IN OP ONZE NIEUWSBRIEF EN WIN EEN REISCHEQUE TER WAARDE VAN 100 EURO

Met onze nieuwsbrief blijf je niet enkel op de hoogte van onze regionale activiteiten maar ook van opmerkelijk en belangrijk OKRA-nieuws.

### Hoe inschrijven?

Stuur een e-mail naar [limburg@okra.be](mailto: limburg@okra.be) met vermelding van je e-mailadres en de woorden 'Wedstrijd nieuwsbrief'.

Veel succes!

*Ook wij houden ons strikt aan de GDPR wetgeving en gebruiken je e-mailadres enkel voor dit doel.*





## OKRA-SPORT+

### AEROBIC 50+ MET SPIERVERSTERKENDE OEFENINGEN



#### Elke dinsdag van 10.15 u tot 11.15 u Eisden

Cultureel Centrum, Koninginnenlaan 42

#### Elke donderdag van 9 u tot 10 u Lummen

Sporthal, Sportweg 8

#### 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 (bv. reeks van 10 lessen = 27 euro).

Niet in de schoolvakanties.

Vraag de data aan op het regionaal secretariaat, sport: 011 26 59 37 of [sport.limburg@okra.be](mailto:sport.limburg@okra.be).

### GEWESTELIJKE OEFENNAMIDDAGEN DANS

begeleid door OKRA-lesgever



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

#### DEELNAMEPRIJS: 2 euro p.p.

Verplicht inschrijven, ten laatste 3 dagen vooraf.

#### Dinsdag 4 februari 2020

##### Trefpunt Bree

Zaal De Barrier, Barrierstraat 11A, Gerdingen

Neijens Liliane: 089 46 46 94,

0487 62 33 62

[lilian.neyens@telenet.be](mailto:lilian.neyens@telenet.be)

#### Dinsdag 10 maart 2020

##### Trefpunt Lommel Centrum

Zaal Klosterhof,  
Oude Diestersebaan 1, Lommel  
Van Der Haterd Maria: 0474 30 47 31  
[mariavanderhaterd1@gmail.com](mailto:mariavanderhaterd1@gmail.com)

#### Donderdag 12 maart 2020

##### Trefpunt Val-Meer

Zaal De Bond, Bampstraat 8, Valmeer  
Gemma Reijkskens: 0497 54 57 28  
[gemma.reijkskens@outlook.com](mailto:gemma.reijkskens@outlook.com)

#### Dinsdag 21 april 2020

##### Trefpunt Beringen-Noord

De Schans, Bivakstraat 6, Beverlo  
Valère Moons: 0496 73 99 74  
[valeremoons@hotmail.com](mailto:valeremoons@hotmail.com)

#### Dinsdag 19 mei 2020

##### Trefpunt Grote Brogel

Zaal Breughelheem, Dorpsstraat 17  
3990 Grote Brogel  
Ria Ceyskens: 0473 53 78 06  
[ceyskensr@gmail.com](mailto:ceyskensr@gmail.com)

### OEFENNAMIDDAGEN DANS

begeleid door trefpunten

#### Maandag 17 februari 2020

##### Trefpunt Alken (Lijndansen)

GCC D'Eckenteel, Parkstraat, Alken  
Monique Geerdens: 011 31 31 50  
[monique.geerdens@telenet.be](mailto:monique.geerdens@telenet.be)

#### Dinsdag 10 maart 2020

##### Trefpunt Hulst

De Griffel, Hulsterweg 184, Tessenderlo  
Irene Wouters: 013 66 67 69  
[wouters1irene1@gmail.com](mailto:wouters1irene1@gmail.com)

#### Woensdag 18 maart 2020

##### Trefpunt Diepenbeek Lutselus Rooierheide

OC, Rooierheidestraat 100, Diepenbeek  
Rosa Cremers: 011 32 32 76

#### Donderdag 26 maart 2020

##### Trefpunt Zutendaal (Lijndansen)

Zaal Kerkeberg, Blookbergstraat 16,  
Zutendaal  
Marthe Cnockaert: 0472 26 79 02  
[marthe.cnockaert@gmail.com](mailto:marthe.cnockaert@gmail.com)

#### Dinsdag 5 mei 2020

##### Trefpunt Oplabbeek

De Ichter, Gildenstraat 16, Oplabbeek  
Jan Aerden: 0473 20 17 42  
[janaerden@telenet.be](mailto:janaerden@telenet.be)

### WANDELLEN IN GEWEST LOMMEL



Uitgestippelde wandelingen van 4 km en 8 km.

Vertrek om 13 u

**DEELNAMEPRIJS:** 3 euro (incl. koffie & taart). Niet-leden: 4 euro

**MEER INFO:** Jacques Maes: 011 75 95 24, [jacques\\_maes@telenet.be](mailto:jacques_maes@telenet.be)

### WANDELLEN IN GEWEST BORGLOON

Uitgestippelde wandelingen van ongeveer 4 km en 7 à 8 km.

Vertrek om 13.30 u

**DEELNAMEPRIJS:** 3 euro (incl. koffie & taart). Niet-leden: 4 euro.

Oriëntatiewandeling 2 euro. Vooraf inschrijven via je trefpunt.

### WELLEN

#### Dinsdag 10 maart 2020

Zaal De Meersche, Molenstraat 4, Wellen  
Francy Serdons, 012 74 59 38,  
0494 30 81 54,  
[francyserdons@telenet.be](mailto:francyserdons@telenet.be)

### BORGLOON

#### Maandag 11 mei 2020

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](mailto:ghislain.moens@pandora.be)

### BLOESEMDAG IN GEWEST BORGLOON



#### Dinsdag 21 april 2020

**LOCATIE:** GC Het Panishof, Bommershovenstraat 10A, Borgloon.

Je kan vrij starten voor wandelingen (4, 6 en 8 km) tussen 9.30 u en 15 u

Fietsen tussen de bloesems en kastelen van Bommershoven (Borgloon) 13, 25 en 43 km  
Broodjes, soep, dranken, taart en

koffie te verkrijgen aan democratische prijzen.

**DEELNAMEPRIJS:** (ter plaatse betalen):

1 euro OKRA-leden, 2 euro niet-leden.

**MEER INFO:** Jimmy Moens:

012 67 24 61,

0498 05 45 39,

[ghislain.moens@pandora.be](mailto:ghislain.moens@pandora.be)

Vooraf inschrijven via uw trefpunt

**voor 13 april!**

#### WANDELEN IN GEWEST BILZEN (ASPERGETOCHTEN)



**Zondag 24 mei 2020**

Vertrek tussen 8 u en 15 u

**LOCATIE:** vertrek vanuit "Beterveld", Schoolstraat, naast de kerk van Schoonbeek

Ook maaltijd verkrijgbaar mits reservatie.

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

3 uitgestippelde wandelingen, fietsroutes van ongeveer 30 en 50 km en beprijde & gps motor- en vespatour.

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

**MEER INFO:** Lutgarde Anthonissen, 0486 38 14 98,

[anthonissenlutgarde@hotmail.com](mailto:anthonissenlutgarde@hotmail.com)

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



Begeleide groepswandeling van ± 4, 5 en 8 km

Vertrek om 14 u behalve dauwwandeling 7 u

**DEELNAMEPRIJS:**

3,5 euro (incl. koffie & taart)

Dauwwandeling Kiewit

6 euro (achteraf spek & eieren)

**KERMT**

**Maandag 16 maart 2020**

Vertrek aan OC Kermeta,

Diestersteeweg 204

Henriette Jouck: 011 25 09 69,

[gubbelmans-jouck@skynet.be](mailto:gubbelmans-jouck@skynet.be)

**KIEWIT**

**Woensdag 15 april 2020**

**Dauwwandeling**

Vertrek aan Domein

Kiewit, Putvennestraat

Robert Lardinois: 011 22 77 54,

[alida.berden@gmail.com](mailto:alida.berden@gmail.com)

**KURINGEN-TUILT**

**Maandag 25 mei 2020**

Vertrek aan OC De Biekaer, St.

Jozefsplein

Willy Reynders: 011 25 50 09,

[willy.reynders@skynet.be](mailto:willy.reynders@skynet.be)

#### FIETSEN MET GEWESTEN PEER, PELT, LOMMEL EN BREE



**Donderdag 14 mei 2020**

**Sportieve namiddag waar verschillende trefpunten naar toe fietsen.**

**LOCATIE:** voetbalterreinen van Racing Peer-Linde, Dommelstadion, Kluisstraat

**DEELNAMEPRIJS:** 16 euro (incl. BBQ + 2 drankbonnen)

**MEER INFO:** Kai Deelkens, 0498 46 98 14

#### FIETSEN IN GEWEST HASSELT I.S.M. STAD HASSELT



Uitgestippelde fietstochten: verschillende afstanden

Vertrek om 14 u

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

**KERMT**

**Maandag 16 maart 2020**

Vertrek aan OC Kermeta,

Diestersteeweg 204

Henriette Jouck: 011 25 09 69,

[gubbelmans-jouck@skynet.be](mailto:gubbelmans-jouck@skynet.be)

**KURINGEN-TUILT**

**Maandag 25 mei 2020**

Vertrek aan OC De Biekaer,

St.-Jozefsplein.

Willy Reynders: 011 25 50 09,

[willy.reynders@skynet.be](mailto:willy.reynders@skynet.be)

#### PETANQUE IN GEWEST MAASEIK



**Dinsdag 26 mei 2020**

Gezellig petanquetornooi voor OKRA-leden en niet-leden.

**LOCATIE:** Petanquepleinen aan zaal De Vrietsel, Groenstraat 20 Lanklaar Vanaf 13.30 u tot 17 u

**DEELNAMEPRIJS: 4 euro** (incl. koffie & taart)

**MEER INFO:** Ivo Viola, 0495 69 31 29

#### PETANQUE IN GEWEST LOMMEL

**Donderdag 4 juni 2020**

Gezellig petanquetornooi voor OKRA-leden, waarbij er via loting verschillende ploegen worden samengesteld.

**LOCATIE:** De Moffel, Martinus van Gurplaan, Lommel Werkplaatsen Aanmelden vanaf 13 u

Start activiteit 13.30 u

**DEELNAMEPRIJS:** 3 euro

Inschrijven bij Lucien Verboven, 0495 75 13 17

#### GEWESTELIJK KUBBTORNOOI PEER



**Donderdag 18 juni 2020**

De trefpunten van Peer organiseren samen een kubbtorndooi.

**LOCATIE:** voetbalterreinen van De Wuft, Wijchmaal

**MEER INFO:** Lutgard Gijsens 011 63 30 69

**OPROEP! Volleybalteam Limburg**

(foto [volleybal.jpg](#))

OKRA Limburg heeft al een vijftal jaren een volleybalploeg die maandelijks één keer traint.

We zijn nog op zoek naar spelers en speelsters die ooit volleybal gespeeld hebben.

## OPROEP! VOLLEYBALTEAM LIMBURG

**OKRA Limburg heeft al een vijftal jaren een volleybalploeg die maandelijks één keer traint.**



We zijn nog op zoek naar spelers en speelsters die ooit volleybal gespeeld hebben. We trainen in de sporthal van Kaulle (Steenakkerstraat 29) iedere laatste maandag van de maand van 10 u tot 12 u. De trainingen starten met een algemene opwarming, lenigheid, coördinatie en spierversterkende oefeningen. Verder zijn er wedstrijdje tegen elkaar. Ieder jaar in april nemen we ook deel aan het nationaal OKRA-kampioenschap in Duffel, vrijdag 24 april 2020. De deelname aan de trainingen en aan het toernooi is gratis, we vragen enkel lid te zijn van OKRA en OKRA-SPORT+.

**TRAININGSDATA** tot toernooi: 27/01, 24/02 en 30/03/2020.

**MEER INFO:** Maurice Hermans, 089 79 26 28, [hermansmaurice@hotmail.com](mailto:hermansmaurice@hotmail.com) of [maurice.hermans@skynet.be](mailto:maurice.hermans@skynet.be)



## OKRA-CREA

Bloemschikken, bloemen borduren te Hasselt en Pelt, Mallorca borduren te Pelt, een feestjuweel te Zelem en Hasselt, een gans vlechten met wisselen, een watervogel van gipsverband, paasdecoratie met natuurmaterialen te Membruggen, Genk Boxbergheide en Pelt, Indianentransen haken te Hasselt en een kussen rondbreien in Boheemse stijl.

Ook steeds welkom in de breicafés te Hasselt H. Hart, Helchteren, Hoeselt, Kortesse, Leopoldsburg, Lommel, Rotem, Meeuwen, St.-L.-Herk, Riemst, Tongeren, Zelem, Pelt, Heers, Herk de Stad en Zonhoven. Voor contactpersonen: zie creabrochure.

De creabrochure kan je bekomen op het regionaal secretariaat of raadpleeg ze via de website: [www.okra.be/limburg](http://www.okra.be/limburg). Voor meer informatie: 011 26 59 30 of mail naar [crea.limburg@okra.be](mailto:crea.limburg@okra.be).

## OKRA-REIZEN

### SPA - CORSENDONK SOL CRESS



### LIJNDANS- EN VERBLIJFVAKANTIE MET WELNESSAANBOD

**4 mei > 11 mei**

Door haar ligging in het midden van het groen vormt Sol Cress het perfecte beginpunt voor verschillende wandelingen door de heuvelige bossen. Je kan ook heerlijk ontspannen in de wereldberoemde warmwaterthermen van Spa, die zich op wandelafstand van het vakantiecentrum bevinden. Maar ook cultuurliefhebbers komen niets te kort; na een korte afdaling met een kabellift be je in het centrum van Spa, een roemrijk stadje met een glamourus verleden. Je danst elke voormiddag met een ervaren OKRA-lesgeefster.

**Prijs: 490 euro**  
**Single toeslag: 57 euro**

### GRIEKENLAND - RHODOS



**7 mei > 14 mei**

Voor wie van cultuur houdt, is Rhodos de vakantiebestemming bij uitstek. Dat in combinatie met een schitterend klimaat maakt van Rhodos jouw droombestemming.

Het volledig gerenoveerde Rhodos Horizon Resort \*\*\*\* telt 391 kamers die verspreid zijn over twee gebouwen. Binnenshuis wordt de rust bewaard, want het hotel ontvangt enkel gasten vanaf 16 jaar.

**Prijs: 842 euro**  
**Single toeslag: 99 euro**

### ANDORRA



**31 mei > 7 juni**

Andorra is een klein vorstendom dat volledig ingesloten wordt door Frankrijk en Spanje. Het is de hoogst gelegen staat van Europa en ook een van de kleinste staten. Andorra wordt jaarlijks bezocht door miljoenen toeristen die aangetrokken worden door het mooie landschap. Je bezoekt de mooiste plekken van Andorra tijdens deze prachtige reis! Je verblijft in het prachtige Hotel Naudi - Xalet Montana \*\*\*\*.

**Prijs: 989 euro**  
**Single toeslag: 125 euro**

### NEDERLAND - PUTTEN



**FIESTVAKANTIE**  
**22 juni > 26 juni**

Het nieuwe 4-sterren Flechter hotel Mooi Veluwe in Putten is gelegen midden in de bossen. Vanuit het hotel kan je fijne fiets- en wandeltochten maken. Op nog geen 20 kilometer van het hotel bevindt zich het Nationaal Park Hoge Veluwe. Fietsen in het Park is een ideale manier om de omgeving te verkennen.

De fietstochten zijn steeds vrijblijvend. De reisbegeleider stippelt de mooiste fietstochten uit om samen sportief te genieten. Je fietst elke dag ongeveer 60 km.

**Prijs: 432 euro**  
**Single toeslag: 30 euro**

Een uitgebreide reisbrochure kan je bekomen op het regionaal secretariaat of raadpleeg ze via de website: [www.okra.be/limburg](http://www.okra.be/limburg). Voor meer informatie: 011 26 59 44 of mail naar [limburg@okrareizen.be](mailto:limburg@okrareizen.be).



## OKRA-ACADEMIE

### Muziekacademie op zondag

C-mine Genk  
Mosa Trio  
**2 februari**  
Concert Roel Dieltiens  
om 11 u  
16 euro (basis) - 13 euro (C-Mine  
pas/OKRA Academie Limburg/DF-  
academie Genk)

### CCV Lotgenoten

Pastoraal Informatiecentrum Kiewit

- **Echtgescheidenen**  
3 februari, 7 februari, 9 maart, 23  
maart, 6 april, 20 april 2020  
Telkens van 19.30 u tot 22 u in het  
Pastoraal Centrum.
- **Partnerverlies**  
7 februari, 14 februari, 6 maart, 20  
maart, 3 april, 24 april  
Telkens van 14 u tot 17 u  
60 euro voor 6 sessies

### Muziekacademie

Op muzikale ontdekking van de folk-  
wereld

- **4 februari 2020** om 19 u  
Bol & Orchestra Hasselt
- **10 maart 2020** om 19 u  
CC De Muze Heusden-Zolder
- **22 oktober**  
uur en plaats nog te bepalen

25 euro voor 3 sessies of 10 euro per  
sessie

### Markthallen Herk de Stad

- **Hoe omgaan met dementerenden?** door Marieke Verbiest  
**10 februari**
- **De Bourgondiërs**  
door Bart Van Loo  
**9 maart**

Telkens om 14 u  
5 euro OKRA-leden of Davidsfonds,  
8 euro voor niet-leden (incl. koffie  
en versnapering)

### Ik en Robin (humorvolle monoloog)

**11 februari** om 14.30 u  
Zaal De Bron Wintershoven/  
Kortesseem  
16 euro OKRA-leden, 19 euro niet-  
leden (incl. tas koffie)

### FILMS

Actuele films in Cinema Cameo  
Sint-Truiden  
**14 februari, 13 maart, 24 april, 8 mei**  
Telkens om 14 u  
6 euro OKRA-leden

### SPIRITUELE LEESCLUB

(gezamenlijke boekbesprekingen)  
Pastoraal Informatiecentrum Kiewit  
**17 februari, 23 maart, 27 april, 25  
mei en 22 juni**  
Telkens om 14 u

### Ziekteverzekering in beweging (CM)

Parochiecentrum De Schans Beverlo  
**20 februari** om 13.30 u  
Gratis (incl. 1 consumptie en koek)

### Minicursus toeristisch Frans

**17 september, 1 oktober, 15 oktober,  
29 oktober, 12 november**  
Telkens van 13 u tot 16 u

15 euro OKRA-leden / 20 euro niet-  
leden (incl. koffie en koek)

### Lotgenotengroep voor mensen met verlies

**30 september, 14 oktober, 28 oktober,  
11 november, 25 november**

Telkens van 14 u tot 16 u  
15 euro OKRA-leden / 20 euro niet-  
leden (incl. koffie en koek)

### FILMNAMIDDAG KOERSEL

(Roxy Theatre)

**21 februari: Knives Out**

**24 maart: FC De kampioenen Viva  
Boma**

**24 april: Film Mooov festival**

Telkens om 14 u  
5 euro OKRA-leden, 6 euro niet-  
leden (incl. koffie en tombola tij-  
dens de pauze)

### RAADHUIS LOMMEL

- **Gelaatskunde**  
**27 februari**
- **Geheugen en vergeten**  
**17 september**

Telkens om 14 u  
5 euro OKRA-leden, 8 euro niet-  
leden (incl. 1 koffie, thee of fris-  
drank)

### Eindelijk oud

OC De Binder Kiewit  
**3 maart** om 14 u  
7 euro (incl. koffie en zoets)

### "Geest" – "Driftig" ...ouder worden!!!

Pastoraal Informatiecentrum Kiewit  
**3 maart** van 9.30 u tot 12 u  
5 euro ter plaatse te betalen

### Makelarij Tongeren (oude kazerne)

- **Van autopiloot naar bewust  
leven**  
**11 maart**
- **Leven met aandacht**  
**6 mei**
- **Wat vertelt je lichaam?**  
**23 september**

Telkens van 19.30 u tot 21.30 u  
12,50 euro OKRA-leden, 15 euro  
niet-leden

**WAAR ZIT ONS RADIOACTIEF AFVAL?****17 maart**

Isotopolis Dessel  
10 euro OKRA-leden, 15 euro voor niet-leden  
Vertrek met de bus in Sint-Truiden om 13 u

**Bezoek aan Kasteel van Gors****24 maart** om 15 u / wandeling om 13.30 u

Parking St.-Martinuskerk te Gors-Opleeuw  
6 euro OKRA-leden, 10 euro niet-leden

**De kerk van/in de toekomst****3 april** om 14 u

Volksmacht Sint-Truiden  
5 euro OKRA-leden, 10 euro voor niet-leden

**Lessen Smartphone: Android****15 april, 22 april, 6 mei, 20 mei, 27 mei**

OC 't Paenhuys Riemst  
Telkens van 13 u tot 16 u  
45 euro (nota's inbegrepen)

**Stenen vertellen. Een reis door tijd en klimaat****21 april** van 14 u tot 16.30 u

Aula van de Cosmodrome in Kattevennen Genk.  
5 euro (incl. drankje)

**Militaire Nostalgie en Erfgoed van staal en steen****23 april**

Bevekom en Villers la Ville  
Daguitstap vertrek Parking Kinopolis Hasselt om 8.30 u (49 euro)

**Daguitstap naar de Marollen Brussel****12 mei** om 9 uur, terug +/- 20 uur  
Opstapplaats autocars, achter Huis van de Stad Lommel

58 euro OKRA-leden, 63 euro niet-leden (incl. autobus, gidsen, hapjes tijdens wandeling, lunchmaaltijd met 3 gerechten en 2 dranken).

**OKRA-Limburg pelgrimeert naar Lommel Werkplaatsen****9 juni****Met de zwingids op de fiets****25 juni** om 8 u stipt

45 euro OKRA-leden, 50 euro niet-leden (incl. huur busjes en camion, inkom en zwingids, dranktraktatie tijdens lunch. Excl. lunch en diner)

**Historische fietstocht Hamont-Achel****30 juli** om 9 u

10 euro OKRA-leden, 12 euro niet-leden (incl. gids en 2 traktaties, excl. lunch)

**Leer Flanders Bike Valley kennen****27 augustus** om 9 u

18 euro OKRA-leden, 20 euro niet-leden (incl. gids, inkom Bike Valley en 2 traktaties, excl. lunch)

**Terrasjesroute in de Leiestreek****24 september** om 8 u

25 euro OKRA-leden, 30 euro niet-leden (incl. huur busjes en camion en 2 dranktraktaties. Excl. lunch en diner).

Telkens vertrek parking domein De Groote Hoef Lommel

**De geschiedenis van de kus en alle gevolgen van dien****22 september** om 14 u

OC De Binder Kiewit  
7 euro (incl. koffie en zoets)

**LIMBURGSE OKRA-MOTORCLUB**

Onze LOM'ers staan weer te trappelen van ongeduld om het motorseizoen aan te vatten.

Tijd dus om het stalen ros van stal te halen.

Hier volgt in een notendop een overzicht van hun activiteiten:

- **22 februari:** Vorming GPS voor motards
- **29 maart:** Dag van de motorrijder
- **4 april:** Herdenkingsrit Laurens
- **21 april:** Bloesemrit Bommershoven
- **1 mei:** Sint Gerardus Diepenbeek
- **3 tot 12 mei:** Motorvakantie Kroatië
- **24 mei:** Aspergerit Schoonbeek
- **31 mei:** Paljaskes Bocholt
- **2 juni:** OKRA-motorclub voor de warmste week
- **9 juni:** Motorzegening Lommel werkplaatsen
- **22 tot 26 juni:** Motorvakantie Luxemburg
- **? juli:** Extra lange rit
- **28 augustus:** BBQ
- **29 augustus:** VLAM (Vlaams OKRA Motortreffen)
- **27 september tot 4 oktober:** Vrije deelname aan OKRA-reis Mallorca (huurmotoren)
- **? oktober:** Oktoberrit
- **? November:** Bigtwin beurs
- **? december:** Praatcafé
- **?= nader te bepalen**

Naast dit officiële programma worden er ook regelmatig 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 kennisgeving of wens je deel uit te maken van onze motorclub, stuur dan een mailtje naar [eric.hulsmans@okra.be](mailto:eric.hulsmans@okra.be).

Voor meer info over de motorclub en hun activiteiten stuur een mailtje naar de voorzitter Berto Vanbrabant: [vanbrabantberto@hotmail.com](mailto:vanbrabantberto@hotmail.com).

Let op: de tourtochten kunnen bij slecht weer tot de dag ervoor worden geannuleerd. De clubleden worden hiervan per mail verwittigd.



## ACTIVITEITEN IN DE KIJKER

### 'TRUKEN VAN DE FOOR' LIVE GESTREAMD



Het mag gezegd, OKRA is op sommige vlakken helemaal mee met de huidige media.

De voorstelling 'Truken van de Foor - het leven en de muziek van Edith Piaf' werd op 24 oktober 2019 in zaal De Adelberg live gestreamd naar maar liefst 30 woonzorgcentra in heel Vlaanderen.

Nooit eerder participeerden zo veel woonzorgcentra aan een livestream naar hun bewoners. De bewoners waren heel dankbaar dat zij dankzij de techniek van het live streamen deel konden uitmaken van het live publiek van de cultuurhuizen.

De voorstelling in de schouwburg was een organisatie van OKRA-Academie Lommel. De livestreaming was een samenwerking met Cultuurconnect, Samana gewest Lommel, de dienst samenleven, de seniorenraad en de Lommelse woonzorgcentra.

Zulke mooie initiatieven kunnen we als OKRA alleen maar toejuichen. Proficiat!

## VOOR AL JE ZORGEN ROND ZORG ...

Sinds 2010 behartigt OKRA-ZORGRECHT al je persoonlijke vragen rond zorg. Een dienstverlening voor alle OKRA-leden (en voor alle anderen die zorg belangrijk vinden). Het lidmaatschap van OKRA-ZORGRECHT is gratis  
Telefoon: 02 246 57 72  
E-mail: [zorgrecht@okra.be](mailto:zorgrecht@okra.be)

## GRIJSGEDRAAI, GRAAG OF NIET

Vol CM-huis in Hasselt waar OKRA-Zorgrecht & Samana Mantelzorg gelijkgestemd gastduo waren voor Ann Peuteman, auteur van het boek Grijsgedraaid. Met kennis en ervaring van zaken gaf de Knack-redactrice lezing en toelichting. Een gedurfde kijk maar ook ingebakken realiteit, herkenbaar en confronterend tegelijk.



EEN GEDURFDE KIJK MAAR OOK  
INGEBAKKEN REALITEIT, HERKENBAAR EN  
CONFRONTEREND TEGELIJK.

**DE WARMSTE WEEK**

**SPORT MEE VOOR DE WARMSTE WEEK!**

**WANDELLEN EN RANDANIMATIE OP EN ROND DE MIJNTERRILS EN HET THOR PARK**

**DINSDAG 2 JUNI 2020**

**ZAAL DE KRING THOR WATERSCHEI**

GPS: André Dumontlaan 67, 3600 Genk

• ALLERLEI PRACHTIGE WANDELINGEN BEGELEID DOOR EEN WANDELGIDS

• TOERTOCHT MET EIGEN MOTOR

TEN VOORDELE VAN WELZIJNSSCHAKELS VZW

**okra sport**

\*De opbrengst gaat naar de Welzijnsschakels, een organisatie die mensen in armoede in Vlaanderen ondersteunt