

okra

NIEUWS UIT Provincie Antwerpen

september - december 2024



**Een nieuwe editie boordevol
nieuwjes, evenementen,
sportactiviteiten en zoveel meer
uit OKRA-provincie Antwerpen**

: Vragen, opmerkingen of suggesties rond de OKRA-werking
: in onze provincie Antwerpen? Mail naar provincie-antwerpen@okra.be
: of neem contact op met één van onze 3 secretariaten:

- **secretariaat Antwerpen:** 03 220 12 80 of antwerpen@okra.be
- **secretariaat Mechelen:** 015 40 57 45 of mechelen@okra.be
- **secretariaat Turnhout:** 014 40 33 53 of turnhout@okra.be



NIEUWJAARSCONCERT

MAANDAG 27.1.25 LICHTKLASSIEK NIEUWJAARS- CONCERT MET ORFEO ORCHESTRA onder leiding van Rik Ghesquièere

Na de topeditie van het nieuwjaarsconcert van 2024 biedt OKRA Antwerpen ook voor de start van 2025 een prachtig lichtklassiek concert aan in de Koningin Elisabethzaal. ORFEO Orchestra brengt ons in Weense sferen met gekende en minder gekende werken van onder andere Johann Strauss, Eduard Strauss, Franz Lehàr en Robert Stolz. Naast het 55-koppig orkest kijken we uit naar soliste Anneke Luyten (sopraan) en als verrassingsact een jonge getalenteerde solist uit de Musica Mundi School. Alles wordt deskundig ingeleid door Vincent Verelst.

Orkest: ORFEO orchestra
Dirigent: Rik Ghesquièere
Sopraan: Anneke Luyten
Jonge solist uit de Musica Mundi School

Waar? Koningin Elisabethzaal, Astridplein, Antwerpen
Wanneer: maandag 27 januari 2025, 14u30 (pauze voorzien)

Prijs ticket: OKRA-leden € 32, niet-leden € 42
Inschrijven: via je trefpunt of het OKRA-secretariaat voor 16 december 2024. De kaarten worden ten laatste half januari toegestuurd naar de contactpersonen in de ingeschreven trefpunten, met rekening bijgevoegd.

Een zonnige herfst

Is het jullie opgevallen? Het magazine in een nieuwe stijl. 'Restyling' in het vakjargon. Geen vijfhoeken, geen punt meer in de "O" en "a" maar een open "O" en "a". Het is logisch dat een organisatie zoals de onze zorgt voor een eigentijdse uitstraling. We hopen dat deze nieuwe stijl voor jou een uitnodiging is om de magazines te lezen en ervan te genieten.

Zondag 9 juni zijn we met zijn allen gaan stemmen. Ieder heeft zijn juiste 'bollekes' gekleurd, al dan niet met een rood potlood of aangetikt op een computerscherm. Het is nu aan de politici om het verkiezingsresultaat om te zetten in verschillende regeringen. Hoe ver ze nu staan, weten we bij het schrijven van dit stukje niet.

Wat we wel weten is dat er op zondag 13 oktober gemeenteraadsverkiezingen en in Antwerpen districtsverkiezingen worden gehouden. Hierbij worden een aantal belangrijke punten gewijzigd. OKRA Belangenbehartiging legt via een video op een duidelijke manier uit wat er wijzigt en de mogelijke gevolgen daarvan. Je kan de video bekijken via YouTube, zoek naar OKRAvzw en klik vervolgens op "Gemeenteraadsverkiezingen 13 oktober 2024".

De opkomstplicht is afgeschaft. Maar het zal voor ons, ouderen, zeer belangrijk zijn om onze stem wél uit te brengen. In de meeste gemeenten zijn we met ongeveer 30 procent 55-plussers. Wanneer we onze stem willen hebben in de gemeenteraden (of districtsraden), helpt het dat er veel leeftijdsgenoten gebruikmaken van hun democratisch recht om te gaan stemmen.

De zomervakantie heeft hopelijk mooie dagen gebracht en tijd om tot rust te komen. Het nieuwe OKRA najaar start en onze trefpunten gooien de deuren ver open om samen met jullie verder te genieten van iedere dag.

Welkom iedereen.

Pierre & Ludo
Provinciale voorzitters

Save the date

ONTDEK JE TALENT EN MOGELIJK
VRIJWILLIGERSENGAGEMENT
kom naar het inspiratiemoment

Een initiatief van CM samen met OKRA, Samana, Wiegwijs Klein-Brabant
Wanneer: Vrijdag 18/10 van 13u30 tot 16u30
Waar: Hof van Coolhem- Coolhemstraat 64, 2870 Puurs-Sint-Amands
Wil je hierover op de hoogte gehouden te worden? Geef een seintje via mechelen@okra.be

Het is zover, de academie in provincie Antwerpen is weer gestart! Kom je graag een lezing bijwonen? Hou dan zeker volgende data vrij:



ANTWERPEN

21 okt 2024

Geschiedenis van de prostitutie in de Belgische steden, met focus op Antwerpen (Diane De Keyser)

4 nov 2024

Kantelen! Naar een nieuwe economie voor mens en planeet (Eva Smets)

18 nov 2024

Helpen bij verlies en verdriet (Manu Keirse)

25 nov 2024

Artificiële Intelligentie: Vloek of zegen? (BiBelieve)

2 dec 2024

Geen film zonder muziek (Marc Erkens)

9 dec 2024

Fietsen van Alaska naar Argentinië (Jonathan Van Nieulande)

ANTWERPSE NOORDERKEMPEN

Ook in de Antwerpse Noorderkempen vinden tal van interessante voordrachten plaats:

18 okt 2024

De macht van de media (Avansa)

25 okt 2024

Argentinië, magistraal natuur wereldwonder (Guido Vervoort)

8 nov 2024

Waterbom en kurkdroog (Patrick Willems)

6 dec 2024

Artificiële intelligentie: Vloek of zegen? (BiBelieve)

Blijf je graag op de hoogte van de academie?

Krijg als eerste de nieuwe brochure én een herinneringsmailtje de week voordien! Gewoon door tine.gillis@okra.be een mailtje te sturen.

VOORKEMPEN

In de Voorkepen zorgen ze voor een mooie combinatie van lezingen en uitstappen.

12.09.2024, 14u tot 16u

BEZOEK PIGEON CENTER ZOERSEL

in samenwerking met OKRA Schilde, contact Rob Belmans (belmans.rob@skynet.be)

'Generaties lang is de familie Descheemaecker ondernemend geweest in de duivensport. Het begon in 1927 met de broers Noël en Robert, en bijna 100 jaar later staat de derde generatie nog steeds gedreven achter de duivensport in verschillende facetten. De gids neemt U graag mee in hun verhaal en kom zo alles te weten over de duivensport.'

Prijs: € 10 (één consumptie inbegrepen)

Waar? Raymond Delbkestraat 165, 2980 St. Antonius Zoersel

10.10.2024, 14u tot 16u

ROY ORBISON, HET MYSTERIE

Door Rudolf Hecke

'Muzikale lezing en onthullende verhalen over Roy Orbison. Wie kent ze niet: *'In dreams'*, *'Only the lonely'*, *'Pretty woman'*, enzovoorts. Maar wie kent ook de ware toedracht over het ontstaan van die liedjes? Hoe zijn ze onlosmakelijk verbonden met het bijzonder tragische leven van Orbison? Al die songs komen aan bod, en meer onuitgegeven muziek en studiotakes die nooit het daglicht zagen.'

Prijs: € 8 (€ 4 voor mensen met verhoogde tussenkomst, bewijs via vignet mutualiteit)

Waar? Raadzaal van het gemeentehuis Zandhoven, Liersebaan 12

14.11.2024, 14u tot 16u

GEZOND OUDER WORDEN

Spreker nog onbekend

'We willen allemaal oud worden. Maar hoe doen we dat? Gezond leven en vooral gezond eten, kunnen hierbij helpen.'

Prijs: € 8 (€ 4 voor mensen met verhoogde tussenkomst, bewijs via vignet mutualiteit)

Waar? Raadzaal van het gemeentehuis Zandhoven, Liersebaan 12

12.12.2024 om 14u

DIT IS EUROPA

Door professor Hendrik Vos
In samenwerking met OKRA en Gezinsbond Westmalle en Gemeenschapscentrum Malle

'In deze lezing doorloopt professor Hendrik Vos de geschiedenis van de Europese eenmaking. Hij zal vertellen hoe de Europese grondwet in een braadkip belandde, wat een opblaaspop met de vrije markt te maken heeft en hoe koeien in de vergaderzaal op de vierde verdieping verzeilden. Het is het verhaal van ministers die cello speelden, porto met cola dronken of op gebreide pantoffels door de gangen rondslopen. Uiteraard komt de actualiteit ook aan bod.'

Prijs: € 5

Waar? Gemeenschapscentrum, Sint-Jozeflei 26, 2390 Westmalle
Meer info via cultuur@malle.be en 03/312 33 75
Tickets via reservaties.malle.be

Fietsgordel Sint-Job

Wij nodigen je graag uit op de **Fietsgordel**.

- **Dinsdag 10 september 2024**
- 10u tot 15u
- Het Goorhof, Kerklei 16/22 in St. Job in 't Goor

Je kan kiezen uit een route van 25 kilometer, 30 kilometer of 40 kilometer. Of je maakt een lus. Ze starten allemaal aan knooppunt 44, en gaan ook verder op basis van knooppunten.

Zin in een drankje of verse soep met een boterham? Je bent welkom in het Goorhof! Dankzij bonnetjes, die je ter plaatse kan kopen, kan je hiervan genieten.

Meer info? dirk.vochten@gmail.com

UITNODIGING

Fietstreffen OKRA wechelderzande

DONDERDAG 12 SEPTEMBER 2024

Van 11u30 tot 16u00

Frikandellen met krieken
en brood

Prijs: € 7

Ter plaatse betalen
Dranken aan
democratische prijzen

PC De Zandfluter
Tulpenlaan 1
in Wechelderzande

Inschrijven tot 5 september 2024 bij:

Ludo Vanechelpoel
ludovanechelpoel@hotmail.com
of 0473 118131

Jeanne Snyers
fr.goos@pandora.be
of 0475 252656



Hoorevent

van 18 t.e.m. 26
september

Schrijf
je nu in

plaatsen zijn
beperkt

Kom naar onze hoorevents en ontdek:

- Hoe gehoorverlies dementie en je gehoor in het verkeer beïnvloedt
- De evolutie van hoorapparaten naar geavanceerde technologieën
- Waarom je gehoor op je gezondheidsagenda moet staan
- Kosten, tegemoetkomingen en tips bij aanschaf van een hoorapparaat

wo 18/9

Lubbeek

Feestzaal Craywinckelhof

do 19/9

Lier

Feestzaal Hof van Beatrijs

di 24/9

Hasselt

Feestzaal Kiezelhuys

wo 25/9

Zwijnaarde

Feestzaal 't Molenhof

do 26/9

Kortrijk-Heule

Feestzaal Hoeve De Blauwpoorte

**Met hoormarkt,
gastpreker
en test-
mogelijkheden**

Meer info en inschrijven (kan tot 8 dagen voor het event)
via **0800 30 929** of www.audika.be/hoorevents

Audika
Hoorcentrum

OKRA Cluster Rupel zet de bloemetjes buiten!

Op maandag 20 mei 2024 stond de marktswagen van OKRA in de Schorre in Boom op de kunst- en plantenmarkt. In tegenstelling tot de verwachtingen waren de weergoden ons gelukkig goedgezind.

Het werd een stralend zonnige dag met enthousiaste OKRA-vrijwilligers die hun beste beentje voorzetten, zowel letterlijk als figuurlijk. Je kon er genieten van een demonstratie en initiatie van 'Actief bewegen', lijdans en gezellig wat petanquen.

Daarnaast stonden onze vrijwilligers tal van geïnteresseerden te woord om wat meer inzicht te geven in de verschillende werkingen binnen de cluster Rupel en naburige trefpunten.

- : Wil je graag een glimp van deze dag
- : beleven, dan kan je een kijkje nemen
- : op het OKRA-journaal van mei 2024
- : (te bekijken via YouTube, zoek op
- : OKRAvzw en kies het OKRA-journaal
- : van mei 2024).



TONEEL

Op zoek naar een leuke, culturele uitstap? Met 'Weerzien' schreef Eddy Van Ginckel een prachtige tragikomedie over verdraagzaamheid, discriminatie, vriendschap, vreugde en verdriet. Gekruid met een flinke dosis fijne humor, brengen onze toneelspelers **Guy De Kort** en **André Tilleman** op meesterlijke wijze dit toneelstuk. 'Weerzien' is sprankelend, verrassend en toch uit het leven gegrepen en heel herkenbaar.

Korte inhoud: Walter Vermeiren ontmoet Jos Laenen, die hij sinds zijn schooltijd niet meer terug zag. Ze zaten zes jaar samen in dezelfde klas, maar ze waren geen vrienden. Integendeel!

5.09.2024	Wommelgem-Centrum
18.09.2024	Arendonk
20.09.2024	Olen
26.09.2024	Brecht i.s.m. Sint-Lenaarts
1.10.2024	Ravels i.s.m. Weelde-centrum, Weelde-station en Poppel
2.10.2024	Gierle
9.10.2024	Schoten
11.10.2024	Joeps Hoboken

Meer info? Geef een seintje aan turnhout@okra.be



POP KOOR

23 SEPTEMBER 2024

START TO SING:

OPEN REPETITIE POPKOOR

De week van 21 tot 29 september is de Start to Sing-week. In die week zal Vlaanderen massaal proeven van samen zingen. Want iedereen kan zingen en samen is het nog leuker! Ook ons popkoor 4 Ever Young doet mee. Altijd al eens willen zingen in een koor? Grijp dan nu je kans!

23 september 2024 om 10uur.

Dienstencentrum Hof Ter Beke,
Balansstraat 23/A, Antwerpen.
Einde voorzien om 12uur.

Tip



EEN CULTURELE UITSTAP

OKRA Heilige Geest Antwerpen ontdekte op 7 juni het domein van Kasteel Cantecroy in Mortsel. Dankzij een boeiende rondleiding met een enthousiaste gids werd het een geslaagd bezoek. Een aanrader!

OKRA gaat opnieuw op uitdagende paden

Na 2 verkennende jaren met plezierige activiteiten zoals *bungee jumpen*, *buggy rijden*, *indoor en outdoor skydiven*, begeven we ons in 2025 opnieuw op uitdagende paden. Daarom zoeken we geïnteresseerden die willen meedoen met één of meerdere van de door jullie voorgestelde ideeën uit het verleden. Heb je interesse of ken je iemand met interesse (bijvoorbeeld in je straat of vriendenkring ook al is hij of zij nog geen OKRA-lid) in één of meerdere van onderstaande activiteiten, bezorg ons dan zo snel mogelijk je contactgegevens en laat daarbij weten voor welke activiteit(en) je interesse hebt en we houden je op de hoogte. Staat jouw favoriete activiteit er niet tussen? Geef ze ons door en misschien maken we er nog werk van.

Het is niet de bedoeling hier een langdurige werking rond op te starten. We willen vooral met deze eenmalige activiteiten de nog onontdekte uitdagende en actieve kanten van OKRA onder de aandacht brengen.

Deze activiteiten willen we organiseren als er voldoende kandidaten zijn:

- bungeespringen
- valschermspringen (buiten)
- indoor skydiven (binnen)
- paintball
- initiatie motocross
- rijden met een quad of buggy
- initiatie duiken
- ontsnappen uit een escape room
- virtual reality game

Je ziet het, hele uitdagende en misschien ongekende activiteiten. Zij die er in 2023 of 2024 al eens bij waren, spreken nog steeds over hun onvergetelijke avonturen. We willen OKRA op de kaart zetten als dé referentie voor alle 55-plussers.

Bezorg ons je gegevens via turnhout@okra.be en ga mee de uitdaging en het avontuur aan!

OKRA GEEFT & HEEFT KLEUR

De O van OKRA staat voor Open. Iedereen is welkom bij ons. Dat wil Antwerpen Sint Willebrordus uitdragen door in te zetten op diversiteit. Iedereen is welkom en het trefpunt is fier om een gekleurd trefpunt te zijn.

Willen jullie ook meer kleur in het trefpunt? Stuur tine.gillis@okra.be dan zeker een bericht.



HIKEN en/of MOUNTAINBIKEN?

HIKEN

Wil je meewandelen met de OKRA-Hikers?
Info bij tom.langmans@okra.be

DINSDAG 17 SEPTEMBER 2024 HAM/BALEN

We trekken door natuurgebied De Rammelaars. Hier werd van oorsprong gehooïd, turf gewonnen en hout gekapt. Een wandelparadijs dat je zal verrassen. • **Vertrek: 9.30 uur** • Parking aan Sint Jozefkerk, Kerkplein, Meerhout **20 kilometer** • Lunch zelf meebrengen • Lunchstop is voorzien in Natuurhuis De Rammelaars, Dutselaar (eigen picknick mogelijk mits drankconsumptie) • Gids: André.

DINSDAG 15 OKTOBER 2024 POPPEL/EERSEL

We wandelen door de bossen van De Utrecht. Een grenswandeling dus, want België en Nederland zijn hier met mekaar vervlochten. • **Vertrek: 9.30 uur** • Parking Mierdse-dijk 120 • Poppel **20 kilometer** • 's Middags is er gelegenheid om iets te bestellen In Den Bockenreyder (facultatief) • Gids: Pat.

MOUNTAINBIKE

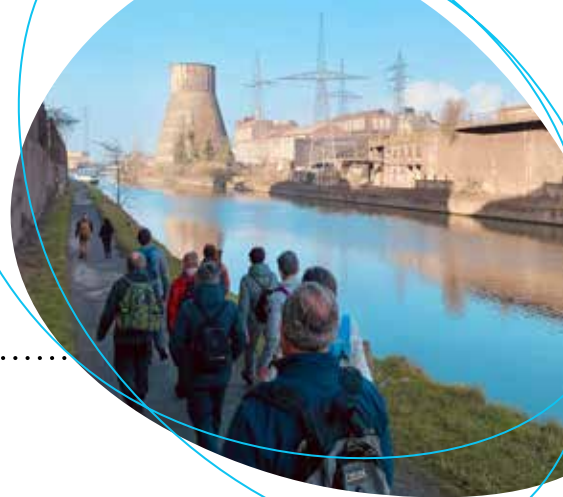
OKRA Noorderkempen en Zuiderkempen kent sinds enkele jaren ook een mountainbikeclub. Elke rit telt ongeveer 40 fietsers. Wil je meefietsen?
Stuur tom.langmans@okra.be een bericht.

DINSDAG 24 SEPTEMBER 2024 HAGELAND

Door de bossen van Meetshoven en de Merode rijden we naar de paters in Averbode. Zware kleigrond wisselen we af met heide en zand. Na onze pitstop in het Momentum zijn we klaar om enkele heuveltjes mee te pikken en keren we via Langdorp terug naar Betekom. • Afstand: **45 kilometer** • Douches zijn voorzien • **Vertrek om 10 uur** aan Sporthal Betekom, Pastoor Pitetlaan 30, Betekom • Begeleiders: René en Jan.

DINSDAG 29 OKTOBER 2024 HECHTEL-EKSEL

Op het menu vandaag: Single tracks in natuurdomeinen 'Bosland' en 'In den Brand', Hechtelse duinen en fietsen door de bomen. Onderweg voorzien we een horeca-stop en spotten we misschien wel een wolf! • Afstand: **45 kilometer** • Geen douches voorzien • **Vertrek om 10 uur** op parking De Hoef, Lupinestraat 2/4, Hechtel-Eksel • Begeleiders: Louis en Frans.



DONDERDAG 21 NOVEMBER 2024 MOL SLUIS

Langs de Miramarplas stappen we richting Mol Donk en Achterbos. Daar bezoeken we de '15 Kapellekens'. • **Vertrek: 9.30 uur** • Parking achter kerk van Mol Sluis (Sluis 155A, Mol) **22 kilometer** • Lunch zelf meebrengen • Pauze in café Welkom (Achterbos) • Gidsen: Bruno en Luc.

DONDERDAG 19 DECEMBER 2024 ENGSBERGEN/DIEST

Via boswegen naar Diest. We lopen er over de stadsvesten, beklimmen de citadel en bezoeken het begijnhof. De terugweg voert ons langs Fort Leopold en het vliegveld van de para's in Schaffen. Hopelijk zijn er oefeningen valschermspringen gaande. • **Vertrek: 9.30 uur** • Parking nabij kerk van Engelsbergen (Engsbergenseweg, Tessenderlo) **20 kilometer** • Lunch zelf meebrengen • Rustplaats voorzien. Gidsen: Jef en Willy.

DINSDAG 26 NOVEMBER 2024 MERKSPAS-HOOGSTRATEN

In deze groene oase tref je Bootjesven, de begraafplaats voor landlopers, het centrum voor illegalen en het oude casino van de kolonie. Een natuurtocht met geschiedenis. Onderweg is er een tussenstop. • Afstand: **45 kilometer** • Douches zijn voorzien. **Vertrek om 10 uur** aan Sporthal Merksplas, Hofeinde 9 (inrit langs Wijntuinstraat), Merksplas • Begeleiders: Jaak en Guido.

DINSDAG 17 DECEMBER 2024 LAAKDAL-TESSENDERLO-AVERBODE

Verschillende mountainbikenetwerken klinken we aan elkaar. We passeren Laakdal, Herselt, Scherpenheuvel-Zichem, Tessenderlo en Westerlo. Eén constante vandaag: de Merodebossen! • Afstand: **40 kilometer** • Douches zijn voorzien • **Vertrek om 10 uur** aan Sporthal Veerle Laakdal, Kwade Plas 1, Laakdal • Begeleiders: Rik en Rob.



**WE WENSEN JULLIE
EEN FIJN NAJAAR
BIJ OKRA**