

okra



1954 • 2024

NIEUWS UIT LIMBURG

september - december 2024



INHOUD

OKRA-ACADEMIE

OKRA-Zingt

Stiltewandeling

Gek van sport!

OKRA-CREA

Jubileumconcert

Beste OKRA-lezer,

OKRA staat niet stil – letterlijk en figuurlijk. We verwelkomen nieuwe sportieve uitdagingen zoals het mountainbiken. En de kers op de taart wordt op sportief vlak onze sportdag op 1 oktober 2024, waar we jullie massaal op verwachten.

En waarom niet je buurman of buurvrouw, familie en/of vrienden uitdagen die tot de geweldige groep 55-plussers behoren, om net als jij, samen onze sportdag te beleven?!

Ook de academies zijn volop aan het bewegen en nemen ons dit najaar mee naar een divers aanbod aan boeiende lezingen en activiteiten.

Ontdek in deze editie de link naar ons CREA-aanbod voor 2024-2025 en ... misschien ben jij wel de geknipte persoon of ken je iemand die zelf workshops wil begeleiden.

We feesten ook wat af dit jaar!

De seniorenharmonie OKRA-VLAMO blaast dit jaar maar liefst 40 kaarsen uit. En naast het 70 jarig bestaan van OKRA Limburg, vieren ook heel wat trefpunten hun jubileumjaren.

Ik ben zo trots dat ik weeral een voorwoord mag schrijven voor een enthousiasmerend aanbod. Daarom een extra dikke dank je wel voor de tomeloze inzet van al onze vrijwilligers. En een even stevige dank je wel aan jullie allen, 'onze' OKRA Limburg leden.

Samen stralen we de warmte van OKRA Limburg uit.

Ons jaar van groei is alvast goed ingezet, we kijken uit naar de verdere bloei in het najaar.

Nicole Meeusen

Provinciaal Coördinator OKRA-Limburg.



Voor wie het wat intenser mag!
Mountainbiken, een nieuwe sportdiscipline bij OKRA-Limburg.

ACADEMIE LOMMEL

LEZING 'GA IK OF GA IK NIET'

Vrijdag 6 september
om 14u

Een interactieve lezing met een vleugje humor door Frank Keunen.

Waar: Franciscushuis, Heerdgang 11, Lommel.

Prijs: € 5

Info: stanbresseleers@hotmail.com, 0494 70 46 25



ACADEMIE LOMMEL

CULTURELE FIETSTOCHT

Donderdag
26 september

Met een bezoek achter de schermen van Pakawi Park in Balen.

Prijs: € 54

Info: stanbresseleers@hotmail.com, 0494 70 46 25



ACADEMIE HASPENGOUW

BEZOEK AAN KASTEELCOMPLEX VAN LANDCOMMANDERIJ ALDEN BIESEN

Vrijdag 6 september
om 14.45u

Met warme maaltijd in 't Gasthuis De Boomgaard en een korte avondwandeling voor wie dat nog wenst.

Waar: Samenkomst aan de parking Kasteelstraat 6 Rijkhoven-Bilzen.

Prijs: € 30

Inschrijven: Voor 11 juli telefonisch inschrijven bij Anny Lambrechts 0473 84 68 51

Info: Anny Lambrechts 0473 84 68 51



ACADEMIE HASSELT

DE AMERIKAANSE PRESIDENTS-VERKIEZINGEN

Donderdag 19 september

Avondvoordracht door VRT-journalist Thomas De Graeve

Waar: Demersite, Herkenrodesingel 101, Hasselt.

Info: mathieu.erlingen@telenet.be, pauldemeyer@telenet.be of greet.veulemans@telenet.be



ACADEMIE LOMMEL

LEZING 'SLIM ENERGIE VERBRUIKEN'

Maandag 21 oktober
om 14u

Over onder meer het capaciteitstarief en de energiebox, in samenwerking met Energiehuis Limburg, Beweging.net Limburg en stedelijke dienst Duurzaamheid en Klimaat.

Waar: Huis van de Stad, Hertog Janplein 1, Lommel.

Prijs: € 5

Info: stanbresseleers@hotmail.com, 0494 70 46 25



ACADEMIE LOMMEL

OPFRISSING WEGCODE | VEILIG MET DE FIETS

Maandag 16 september

Wegcode van 10u tot 12u en veilig op de fiets theorie van 14u tot 16u.

I.s.m. Dienstencentrum 't Trefpunt

Waar: Huis van de Stad, Hertog Janplein 1, Lommel.

Info: stanbresseleers@hotmail.com, 0494 70 46 25



ACADEMIE HASSELT

BEZOEK AAN KONINKLIJK MUSEUM VOOR SCHONE KUNSTEN ANTWERPEN
Donderdag 24 oktober



Met aansluitend een bezoek aan de tentoonstelling 'Ensors Stoutste Dromen'.
Info: mathieu.erlingen@telenet.be, pauldemeyer@telenet.be of greet.veulemans@telenet.be

ACADEMIE LOMMEL

DAGUITSTAP ANTWERPEN

Oktober of november (exacte datum nog te bepalen)



Daguitstap naar en over architectuur (hedendaags en historisch) in Antwerpen in samenwerking met Expeditie De Stad.
Info: stanbresseleers@hotmail.com, 0494 70 46 25

ACADEMIE HASSELT

EVERGREENS IN POËZIE EN KLEINKUNST
Vrijdag 8 november



Een avond vol nostalgie.
Waar: Eigenzinnig eetcafé De Ploeg in Diepenbeek
Info: mathieu.erlingen@telenet.be, pauldemeyer@telenet.be of greet.veulemans@telenet.be

ACADEMIE HASPENGOUW

NAMIDDAGLEZING DOOR INGE VRANCKEN
Vrijdag 22 november



Namiddaglezing met VRT-nieuwsanker en buitenland-journaliste Inge Vrancken.
Waar: Demersite, Herkenrodesingel 101, Hasselt.
Info: monique.geerdens@telenet.be

ACADEMIE LIMBURG

SCHILDEREN IN HASSELT

Telkens op dinsdag van 9.30u tot 12.30u.
24 september, 1 en 8 oktober, 5, 12 en 26 november, 3 en 17 december



Je experimenteert met verschillende materialen, op canvas of papier, met penseel of potlood. Er is ruimte voor je eigen ideeën. Jacqueline Nouwen begeleidt je in je eigen creatieve proces.

Waar: Demersite, Herkenrodesingel 101, Hasselt
Prijs: € 56 voor leden en € 86 voor niet-leden
Info en inschrijven: barbel.cuppens@okra.be

OKRA-ZINGT

Maandag 21 oktober van 13.30 u tot 16u.



Deze keer is de OKRA-band te gast in Alken voor de 11^{de} editie van OKRA-Zingt. Breng al je vrienden en vriendinnen mee en geniet samen van dit geweldig zangfestijn. Ook niet-leden van harte welkom.

Waar: Sint-Jorisheem, Hendriksveldstraat, 3570 Alken
Prijs: € 4 ter plaatse te betalen.
 Groepen van 5 personen of meer ontvangen een factuur.
Inschrijven: verplicht voor 7 oktober via 011 26 59 33 of laura.ongena@okra.be

STILTEWANDELING

Dinsdag 15 oktober van 13u tot 16u.



We verzamelen op de parking (Herkenrode-dreef) om 13u en maken een wandeling van ongeveer 5 km en sluiten af met een drankje in 'De Paardenstal'.

Waar: Domein Herkenrode.
Prijs: € 5
Inschrijven: 011 26 59 33 of laura.ongena@okra.be



FITGYM

Op verschillende locaties in Limburg kan je Fitgym-lessen volgen. Het aantal lessen per reeks verschilt per locatie. 1 les duurt 1 uur. Wat mag je van de lessen verwachten? De inhoud varieert per locatie. Er kan gebruik gemaakt worden van sportmateriaal zoals flesjes, ballen, dynabands, handdoeken en stokken. Vaak werken we ook met muziek, om je conditie op peil te houden met een aerobicsessie of gewoon te bewegen op leuke liedjes. De lesgever zorgt voor voldoende afwisseling en voor je het weet is het lesuur voorbij.



DAG	UUR	LOCATIE	ADRES
Maandag	13u	St. Lambrechts Herk	Sporthal Elckerlyc, Pastorijstraat 4, St Lambrechts Herk
	14.30u	Kuringen C	Stedelijke Sporthal Kuringen, Grote Baan 171, Kuringen
	15.45u	Kinrooi	Sporthal, Nelisveld 5, Kinrooi
Dinsdag	9u	Lommel Kerkhoven	Feestzaal Heidegalm, Kanaalstraat 18, Lommel
	9.15u	Borlo	Parochiezaal (naast de kerk), Bergstraat, Gingelom
	9.15u	Hasselt Banneux	Ontmoetingscentrum De Hazelaar, Merellaan 17, Hasselt
	10u	Kanne	Onder de Sint-Hubertuskerk, Brugstraat, Kanne
	10.30u	Tongeren	Dienstencentrum De Piepel, Dijk 118, Tongeren
	10.30u	Hasselt Katarina	Ontmoetingscentrum, Nicolaas Cleynaertsiaan, Hasselt
	10.30u	Pelt	Sportcentrum De Bemvoort, Jeugdlaan 8, Overpelt
	10.55u	Kortesseem	Sportpark De Weyer, Oud Mersenhoven 15C, Kortesseem
	19u	Schoonbeek	Zaal Beterveld, Schoolstraat 23, Bilzen-Schoonbeek
Woensdag	9.30u	Kermt	Kermeta, Diestersteenweg 204, Kermt
	10.45u	Genk Bret	Parochiecentrum De Fleekeraer, Zagerijstraat 42, Genk Bret-Gelieren
	11u	Runkst	Ontmoetingscentrum Runkst, Runkstersteenweg 149, Hasselt
	19.30u	Stevoort	Zaal Steborg, Broekstraat 1, Stevoort-Hasselt
Donderdag	9u	Beek	Zaal Jan van Abroek, Jef Vanhooftstraat 3, Bree
	9u	St. Huibrechts Lille	Parochiezaal Sint Hubertus, Lille Dorp 26, St Huibrechts Lille: fitgym
	10u	St. Huibrechts Lille	Parochiezaal Sint Hubertus, Lille Dorp 26, St Huibrechts Lille: stoelgym
	10.30u	Genk Noord	Buurtcentrum Zwartberg, Lucien Londotstraat 3, Genk
Vrijdag	9u	Lummen	Sportcomplex Vijfsprong, Sportweg 8, Lummen

PRIJS

Sinds januari 2024 heb je de keuze tussen een 10-beurtenkaart of een jaarabonnement (= 'golden kaart')

10-beurtenkaart: € 30 voor leden OKRA-SPORT+ of CM** en € 60 voor niet-leden

Jaarabonnement: € 75 voor leden OKRA-SPORT+ en € 150 voor niet-leden

: Met een 10-beurtenkaart mag je op verschillende locaties deelnemen.
: Aan te vragen via sport.limburg@okra.be of 011 26 59 37.

: Vraag zeker tijdig je kaart aan!

: ** Nog geen lid van OKRA-SPORT+ maar wel CM-lid, dan geniet je voor de eerste 10-beurtenkaart van het voordeeltarief van een OKRA-SPORT+ lid.

: **Inschrijven:** via sport.limburg@okra.be of 011 26 59 37



Hey senior, Ook gek van sport!

70-jaar OKRA-Limburg, dat is 70 jaar OKRA in beweging.

Ben jij ook gek van sport? Kom dan op dinsdag **1 oktober 2024**
naar het sportcentrum **De Kimpel in Bilzen**

- Lijndans
- Fitgym
- Wandelen
- Nordic Walking
- Mountainbike
- Fietsen
- Verrassingsgames
- Waterpret
- Padel
- Kubb
- zensport



Prijs

OKRA-leden: € 18
Niet-leden: € 23

Schema

Welkom 9.30u.
Start 10u.
Einde ±17u.

Inbegrepen

- Deelname
- Verzekering
- Een broodje
- Een drankbon

Inschrijven voor 13/09

OKRA-leden:
via hun trefpunt

Niet-leden:
sport.limburg@okra.be
of 011 26 59 37

*Mak een keuze uit
4 sportactiviteiten in
volgorde van jouw
voorkeur!*

Het wordt een onvergetelijke dag!
Zorg dat je erbij bent!

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 Craywinkelhof

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



LESGEVERS

FITGYM

GEZOCHT

Ben je zelf sportief aangelegd en geef je jouw talent graag door?!
Dan hebben wij de ideale uitdaging voor jou.

Wat vragen we van jou

- Je bent een geboren sportlesgever.
- Je hebt voeling met de doelgroep.
- Je kan je programma aanpassen aan het niveau van je groep.
- Je kan je elke week op een vaste dag en uur (of meerdere dagen) vrijmaken, gedurende het hele jaar (uitgezonderd tijdens de schoolvakanties). De lessen zijn grotendeels overdag op weekdays. Enkele Fitgymreeksen vinden plaats in de avonden.
- Je bent bereid om onze specifieke vorming voor het concept Fitgym te volgen.

Wat bieden we jou

- Een uitgewerkt lessenpakket met filmpjes.
- Een specifieke vorming Fitgym.
- Een lesgevers -en onkostenvergoeding.
- Ondersteuning vanuit een tof team.
- Uitwisseling van ervaringen en oefenstof met andere lesgevers.
- Enthousiaste leden die letterlijk hun beste beentje voorzetten.

Wil jij meewerken aan een warme organisatie die het verschil maakt?
Dan ben jij onze kandidaat!

Contacteer Nicole Meeusen voor meer informatie,
of stuur een gemotiveerde mail om je kandidaat te stellen.
011 26 59 45 of nicole.meeusen@okra.be

LESGEVERS CREA GEZOCHT

Heb je een passie voor ambachten of creatieve activiteiten? Heb je ervaring in het lesgeven aan groepen? Dan hebben we jou nodig! We zoeken enthousiaste lesgevers die bereid zijn om één of meerdere keren overdag een creatieve workshop te begeleiden voor 55-plussers. De workshops bieden een geweldige kans om nieuwe vaardigheden te leren, creatief bezig te zijn en nieuwe mensen te ontmoeten.

Als lesgever krijg je de gelegenheid om je enthousiasme voor creativiteit te delen en anderen te inspireren. We verwelkomen diverse creatieve technieken zoals breien, haken, juwelen maken, borduren, kaarten maken, kartonnage, bloemschikken, en nog veel meer.



Interesse? Neem contact met ons op en laat ons weten welke creatieve activiteiten je zou willen begeleiden. Doe mee en laten we samen creativiteit stimuleren!

Contactgegevens: OKRA CREA
 Josette Driesen, 0487 45 44 29
 Patricia Schoenaers, 0478 76 32 34
 Margot Meeuwissen, 0478 44 06 86
 Herkenrodesingel 101 – 3500 Hasselt



**PINATA
WEDSTRIJD**

70 jaar OKRA-Limburg
 DOE MEE aan 'De mooiste piñata wedstrijd!' Laat je creativiteit de vrije loop en maak kans op een fantastische prijs. Gratis deelname aan creavakantie Vayamundo Oostende in december 2025.

Inleverdatum: dinsdag 5 november 2024.

Locatie: Demersite Hasselt
 Wil je meedoen? Schrijf je in door een e-mail te sturen naar crea.limburg@okra.be

CREA DOEDAGEN BROCHURE '24-'25

Raadpleeg de brochure op onze website www.okra.be/provincie/limburg of vraag een gratis exemplaar aan bij crea.limburg@okra.be of 011 26 59 38



Een tweede leven voor uw geliefd meubel ...

Ambachtelijke zetelopmakerij
 (ook kleine herstellingen en nieuwe vullingen)



GRATIS
 kussenset
 ~ 4 stuks ~
 bij bestelling (her)stoffering

Rechterstraat 33, 3511 Kuringen
 Telefoon: 011/22.76.48
 Openingsuren: enkel na afspraak
info@coenervanlaer.be
www.coenervanlaer.be



*"Wij bieden u, via ambachtelijke werkwijze, de best mogelijke herwaardering of herstoffering van uw meubel."
 Vrijblijvende offerte en advies.*

jubiläum concert

Senioren Harmonie

OKRA - VLAMO

Limburg

zaterdag 12 oktober 2024 14 uur



Zaal Kermeta

Diestersteenweg 204

3510 Kermt

www.seniorenharmonie-limburg.com



VLAMO
GEBETEN
DOOR
MUZIEK



HASSELT
HEEFT
HET.

