



OKRA- Lijndans blijft populair! Beginners kunnen makkelijk instappen, het is sociaal, er staat geen leeftijd op én het is een goede manier om fysiek en mentaal fit te blijven. Zin? Laat het ons weten!

MET VERNIEUWDE ENERGIE HET NAJAAR IN ...

Welkom bij het provinciale katern van OKRA-magazine. Terwijl we nog nagenoten van de grootse 'lente-ontmoeting' in Wachtebeke, hebben de OKRA-teams opnieuw een ruim aanbod uitgewerkt. Sport, academie, provinciale initiatieven ...

Alles is klaar om er met vernieuwde energie tegenaan te gaan. En om het najaar voor alle OKRA-leden boeiend te maken. Samen maken we OKRA sterk(er). Kijk maar in dit katern wat er allemaal in het aanbod zit.

Ondertussen is Dirk Van Beveren na 35 jaar dienst afgezwaaid bij OKRA-Oost-Vlaanderen. Dirk is de voorbije jaren de promotor van de thema-trefpunten geweest, met een bijzonder gevoel voor het succesvolle promenade-orkest.

Maar dat niet alleen. Hij houdt het idee warm om een OKRA-toneelgroep op te richten. Het ga ja goed, Dirk, en we komen zeker kijken naar de eerste voorstelling.

Zo stellen we steeds weer vast: OKRA leeft en blijft levendig ... dank zij alle medewerkers, leden en vrijwilligers.

Marc

INHOUD

- 2 OKRA Sint Goriks zet in op ontwikkelingssamenwerking.
- 2 Oude Bareel organiseert een vervoerdienst van en naar het stemhokje.
- 3 Sport in Oost-Vlaanderen, een najaar vol beweging.
- 4 Academie: ontbrekende info brochure najaar 2024
- 5 Cultuur in Oost-Vlaanderen: musical en theater.
- 6 OKRA bruist in Oost-Vlaanderen

**Nic spreekt met Rita Podevijn,
gewestvoorzitster OKRA Zottegem**

EEN LEVEN VOL SOCIAAL ENGAGEMENT

In haar actieve loopbaan was Rita administratief bediende in een OCMW-ziekenhuis, maar sinds haar pensioen is ze heel geëngageerd binnen OKRA. Ze was 60 toen ze kennis maakte met het trefpunt in Sint Goriks Oudenhove (Zottegem) tijdens een lijndansnamiddag. Ze was meteen gewonnen voor de werking van OKRA.

Vandaag is ze al meer dan tien jaar voorzitster van haar plaatselijk trefpunt. Bij haar start had de afdeling honderdvijftien leden, nu zijn dat er driehonderddertig! Ze is ook al jaren gewestvoorzitster voor Zottegem.

Samen met de bestuursleden doet ze er alles aan om OKRA 'in beeld' te houden. Zo organiseert het trefpunt regelmatig wandelingen en kaartnamiddagen. Maar er is ook een zeer actieve hobbywerking. Vooral de wekelijkse danslessen trekken veel gegadigden. Hiermee

bereiken ze ook jong-gepensioneerden. OKRA Sint Goriks neemt elk jaar deel aan de vrijetijdsmarkt van Zottegem. Dat is een ideaal moment om OKRA bij een breed publiek in de kijker te zetten.

Maar OKRA Sint Goriks zet zich verder ook in voor ontwikkelingssamenwerking. Zo leverde een wandelactiviteit meer dan vijfduizend euro op voor Xavi-India. Dat is een Zottegemse vereniging die volledig draait op vrijwilligers. Ze werd opgericht door een echtpaar na de tsunami van 2004. Ze zijn actief in Chennai, de hoofdstad van de Indiase deelstaat Tamil Nadu.

Rita Podevijn is een actief bestuurslid van Xavi-India. Bedoeling is kansarme kinderen te laten studeren om zo de kinderarbeid te beperken. Rita maakte al enkele reizen naar India. Ze 'adopteerde' drie meisjes, met wie ze regelmatig contact heeft via internet.



In totaal werkt Xavi-India met achthonderdveertig kinderen. Met de tien euro per maand die ze bijdraagt krijgen de kinderen een warme maaltijd en kunnen ze Engelse les volgen.

De oudste van Rita's 'adoptiekinderen' studeert momenteel rechten. Daar haalt Rita veel voldoening uit. Ze maakt zich sterk dat elke euro goed besteed wordt en dat die rechtstreeks bij de kinderen terecht komt.

Het is duidelijk: dichtbij huis in Sint Goriks Oudenhove of ver weg in India, Rita Podevijn heeft een hart voor mensen.

COLOFON

Redactie: Geert Beullens, Mieke De Zutter, Nic Fruru, Marc Hollanders, Ingrid Samson, Anneke Van Steen,
Fotografie: Johan Du Pré, Anneke Van Steen,
reportages door OKRA-tv en het mediatteam OVL, lannoo.be, Garant uitgevers.



OKRA-trefpunten organiseren een vervoerdienst van en naar het stembokje

Op 13 oktober 2024 is niet meer verplicht om te 'gaan stemmen'. Vanuit OKRA vinden we het evenwel belangrijk dat zoveel mogelijk leden de kans krijgen om een bewuste stem uit te brengen. Verschillende trefpunten schrijven hun gemeenten al aan met voorstellen om de stembusgang voor wie minder mobiel is zo gemakkelijk mogelijk te maken.

Het trefpunt Sint-Amandsberg Oude Bareel gaat nog een stap verder en organiseert zelf vervoer van en naar het stembokje voor leden. Zij deden dit een eerste keer naar aanleiding van de Vlaamse, Federale en Europese verkiezingen op 9 juni 2024 en zullen het initiatief hernemen op 13 oktober 2024. De vrijwilligers die voor het vervoer instaan vinden dit een belangrijke dienstverlening naar de leden. Top van Oude Bareel!

Ontdek de Oost-Vlaamse sportevents



Wens je gedetailleerde informatie? Mail naar oostvlaanderen@okra.be of bel 09 269 32 19 en abonneer je op de maandelijkse mailing van de sportactiviteit(en) van jouw keuze.



DAGWANDELINGEN 20 KM WAAS EN DENDER

Via mail kan je de praktische info ontvangen. Geef jouw emailadres door aan oostvlaanderen@okra.be

24 september Grembergen
29 oktober Opwijk
26 november Nog niet gekend



DAGWANDELINGEN 15 KM PROVINCIAAL

9 september Stadswandeling
Diest
– Vertrek Station
Gent Sint-Pieters
14 oktober Lembeke
4 november Nog niet gekend



DAGFIETSTOCHTEN +- 60 KM

12 september Waas en Dender
(vertrekplaats nog niet gekend)
13 september Eeklo: (Trefpunt Sint Maria Aalter – bepilde rit, vrije start tussen 09-11 uur, 45 en 60 km)



MOTORCLUB MOOV

Lengte van de ritten +- 100 km

Sept (datum volgt)
Ursel – Provinciale Commando

5 oktober
Antwerpse haven



MOUNTAINBIKE 55+ – SENIORENBKERS OOST-VLAANDEREN

Sinds kort heeft OKRA Oost-Vlaanderen een mountainbikeclub. Geen zotte toeren, maar wel fietsen op onverharde paden met de nadruk op samen rijden en genieten van de natuur.



We fietsen ritten tussen 40 en 50 km. Om op de hoogte te blijven van de volgende ritten, kan je een mailtje sturen naar oostvlaanderen@okra.be



INDOOR KUBB

Tijdens de wintermaanden kan je in het Waasland aan KUBB doen, indoor!

Iedereen die 50+ is en graag Kubb speelt is welkom op 11 en 25 oktober, 8 en 22 november, 13 en 27 december, 10 en 24 januari, 14 en 28 februari, 14 en 28 maart.

Telkens van 09.30 tot 12.00 uur in de Boulodrome van het Provinciaal domein De Ster. Meer info bij Walther De Rop, walther.de.rop@telenet.be

De academies van Oost-Vlaanderen bieden ook in het najaar een boeiend aanbod met voordrachten, uitstappen en concerten.

Slechts een greep uit het grote aanbod: sixties en seventies muziek in Zottegem, rasverteller Manu Adriaens in Gent, Beveren en Deinze, journalist Luc Pauwels in Wetteren over de energiebevoorrading, Liesbeth Van Impe in Dendermonde, muziek van Brel in Aalter, neuropsycholoog Michael Portzky in Lochristi over ons geheugen, Dr. Geoffrey Debonnaire in Sint-Niklaas over vaatziekten, Artificiële Intelligentie in Aalst, Magda Devos in Eeklo en een voordracht over de invloed van influencers in Merelbeke.

Het totale aanbod kan je terugvinden met wat meer informatie in de academiebrochure: <https://www.okra.be/trefpunt/nieuws/okra-academie-ovl-brochure-2024>

Maar door een fout bij het ontwerpen en drukken van deze brochure ontbreken de najaarprogramma's van Lokeren en Kruisem. Daarom uitzonderlijk extra informatie van deze 2 academies.

ACADEMIE LOKEREN biedt nog vier voordrachten aan in zaal Trefpunt te Lokeren, Heiendestraat 16. De activiteiten starten om 14 u. Wens je meer info? Contacteer robrecht.vanoutrive@scarlet.be.

Vrijdag 27 september

Luc Bosmans, farmacoloog

'Voedselovergevoeligheid', over de verschillende allergieën en intoleranties en wat je er aan kan doen.

Vrijdag 18 oktober

Michael Portzky, neuropsycholoog

'Veerkracht bij ouderen', hoe je je sterk maakt tegen negatieve gebeurtenissen.



Vrijdag 15 november

Dirk Musschoot, boeiend verteller

'Sweethearts', love-story's over de honderden Vlaamse vrouwen niet na de bevrijding in 1944, verliefd werden op een Britse militair.

Vrijdag 6 december

Manu Adriaens, auteur en journalist

'De wereld gaat aan ernst ten onder'. In deze monoloog vraagt Manu zich af: "Als de aarde rond is, waarom draait ze dan vierkant."

ACADEMIE KRUISEM biedt ook nog vier najaarsactiviteiten aan. Meer info via okra.academie.kruisem@gmail.com.

Dinsdag 10 september

Bezoek aan kasteel van Ooidonk

Wil je deelnemen aan dit bezoek verwachten ze je aan de ingang van het kasteel, **Ooidonkdreef 7 te Deinze, om 14 u.**

Dinsdag 22 oktober

Professor Christel Geerts

'De toekomst van het ouderenbeleid in Vlaanderen
14 u 30 in POC De Kepper te Kruishoutem



Dinsdag 19 november

Els Messelis, gerontoloog

'Verbonden in eenzaamheid'
POC De Kepper om 14 u 30

Maandag 16 december

'Wat als mama kanker krijgt'

een muzikale vertelling door Sofie Degrande (zang en spel) en Dylan Marey (piano en visuals met als thema 'Wat als mama kanker krijgt': dagboekfragmenten, intieme songs en live-tekeningen.
14 u 30 in CC De Mastbloem

Save the date:
27 DECEMBER
2024!

De musical Scrooge eind december 2023 was een schot in de roos. Ook in 2024 organiseert OKRA Oost-Vlaanderen een familienamiddag met musical. Deze keer wordt het **Peter Pan**. Hét ultieme kerstcadeautje waar de ganse familie kan van genieten: kinderen, kleinkinderen, achterkleinkinderen. Iedereen welkom!

Datum: 27 december 2024 13.30u
Plaats: Stadsschouwburg Antwerpen
OKRA Prijs € 40 (bus mogelijk aan € 19)

Individueel boeken kan vanaf nu. Trefpunten kunnen optie nemen voor groepen tot 10 oktober 2024.



OKRA OOST-VLAANDEREN nodigt je uit voor een FAMILIEMUSICAL op VRIJDAG 27 DECEMBER 2024

Stadsschouwburg Antwerpen
Theaterplein 1
13.30 uur

PETER PAN
TERUG NAAR NEVERLAND

OKRA prijs € 40
toeslag bus € 19

- Trefpunten kunnen optie nemen voor groepen tot 10.10.2024
- Reserveren/bestellen enkel via oostvlaanderen@okra.be of telefonisch 09 269 32 15 (vermelden: bus ja/nee)



OKRA Theater: "DE GROOTE VAKANTIE"

De voorbije maanden nam OKRA Oost-Vlaanderen het initiatief om een themawerking toneel op te starten. Een eerste oproep naar acteurs gaf al meteen het gewenste resultaat. Dit najaar starten de repetities met een 15-tal acteurs voor het gekozen toneelwerk.

OKRA-lid en auteur Edgard Eeckman werd bereid gevonden om zijn eigen werk te regisseren. Wat is het verhaal? Leerkracht Tessa krijgt te horen dat ze ongeneeslijk ziek is. Het stuk gaat over hoe zij daar mee omgaat en hoe haar familie, vriendenkring, directeur, ... daarop reageren. Het stuk omvat ernstige humor en humoristische ernst.

• In de maanden maart/april 2025 zullen er enkele vertoningen (overdag op weekdays) plaatsvinden in Oost-Vlaanderen.

• Via je trefpunt houden we jullie verder op de hoogte van data en locaties.

HIER
BRUIST
HET

HIER BRUIST HET IN OOST-VLAANDEREN

Het Digibanken-project loont! OKRA streekpunt Dender organiseert dat project via de Intercommunale DDS in samenwerking CVO Lokeren. Bestuursleden van trefpunten hebben in de eigen habitat veel bijgeleerd over efficiënt en veilig smartphone-gebruik. Dit smaakt naar meer, zeggen de deelnemers.

Wist je dat je in de eigen buurt, zoals in de bibliotheek, in het Digi-punt terecht kan met vragen over internet, smartphone, overheids-apps, gezondheidsapps en nog zoveel meer. Aarzel niet om binnen te stappen, de vrijwilligers ter plaatse ontvangen je hartelijk.

Ook luchtgitaren en boogies passeerden op de dansvloer

De eerste provinciale Lenteontmoeting in Puyenbroeck bracht 600 deelnemers op de been. Na het onthaal en zoektocht genoot iedereen van een stevige lunch. Toen de muziekband de eerste noten speelde, werd de sfeer uitbundig. De dansvloer stond snel vol: de rockers lieten hun luchtgitaar zien of anderen zwierden de beentjes uit tijdens een snelle boogie. En ook een lange polonaise mocht niet ontbreken! Een grote ploeg vrijwilligers leidde alles in goede banen. "Volgend jaar hopelijk weer?" zei een rockende zeventiger!

LIJNDANSEN MET STIJL IN WAAS EN DENDER

Een dansinstuif is 'le moment suprême' om te tonen wat je kan én graag doet. Maar het succes van zo'n ontmoeting wordt gemaakt door de vrijwilligers die het dragen. Dansleraar zijn vergt een groot maar dankbaar engagement. En zie ze eens genieten nadat een dans goed gelukt is!



Intergenerationeel samenwerken is een klein kunstje voor het OKRA Alegriakoor uit Eeklo. Een prachtige productie werd het en dat leverde mooie beelden op. Een tip misschien voor menig OKRA koor in Oost-Vlaanderen: contacteer de plaatselijke school of Academie voor kunst en muziek, en zet samen een mooi projectje op. Win-win voor beide partijen.





KUBBTORNOOIEN, POEPSIMPEL ZEG JE?

Kubbtornooien lijken poepsimpel maar zijn het niet: de loting, de spelregels, de techniek. Ook organisatorisch moet alles in goede banen geleid worden. Voor Streekpunten Waas en Dender is Eliane steeds op post: zij doet de loting, verzorgt de minutieuze opvolging van de scores en bewaakt de timing. Een mooie foto als bedanking is hier op zijn plaats.

Dertig tripletten moeten noodgedwongen binnen petanque spelen

Het werd een gezellig en spannend petanquetornooi daar in Melle ondanks het slechte weer. Het verplichtte de 30 tripletten om binnen te spelen, voor het eerst in twintig jaar petanquetornooi in Gent, en binnen spelen zorgde voor iets langere wachttijden. De winnende triplet uit Nazareth mocht een trofee in ontvangst nemen, de dames uit trefpunt Wette-ren Christus Koning mochten zich als eerste damestriplet kronen. Voor de editie 2025 reserveren we graag nu al mooi weer ...



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, gastspreker en test-mogelijkheden

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



De juiste service op het juiste moment




Voluit voor het leven


Umanis, dé partner in uitbating van assistentiewoningen, biedt **zorg- en comfortdiensten op maat**. Zo hoeven bewoners en hun familie zich op praktisch, medisch of sociaal vlak geen zorgen te maken. Voluit voor het leven, voor een **actief en autonoom bestaan**. Umanis doet de uitbating van de assistentiewoningen van Senior Homes. Ondertussen zijn dit 14 residenties in Oost- en West-Vlaanderen met een 700 tevreden bewoners. De woonassistenten zijn 6/7 aanwezig wat zorgt voor een uitstekende service en een gevoel van veiligheid voor de bewoners en hun familie.

umanis 
voluit voor het leven

Bekijk de locaties waar Umanis actief
is op www.umanis.be/residenties



 UmanisBe

 @umanis_be

www.umanis.be - 09 336 37 95