

'Samen staan we gezond  
in het **leven**, wat er ook gebeurt'



## INHOUD

- 2 - 3 Interview met de voorzitters
- 4 Sport in Oost-Vlaanderen, een voorjaar vol beweging
- 5 - 6 Provinciaal aanbod
- 7 OKRA bruist in Oost-Vlaanderen

### COLOFON:

**Redactie:** Fabienne Sichien, Ingrid Samson, Anneke Van Steen, Lina Rouckhout, Eddy Couckuyt, Frank Lenders

**Fotografie:** Anneke Van Steen, Ingrid Samson, Frank Lenders, OKRA-tv en het mediateam OVL, Lina Rouckhout

## ER ZITLENTE IN DE LUCHT

April kondigt zich aan. We schudden stilaan de winter van ons af. De dagen zijn terug langer en tussen de aprilse grillen door, koesteren we het eerste licht van de zon. Ook OKRA kent dat lentegevoel. Wij zijn klaar om uit te breken. Je merkt het aan de nieuwsbrieven van de trefpunten: naar buiten, het kan weer! De fiets wordt van stal gehaald, de petanqueballen opgepoetst en de laarzen worden vervangen door wandelschoenen. Ha, die buitenlucht, het ontluiken van de natuur, we kijken er elk jaar weer naar uit!

De OKRA-trefpunten doen hun uiterste best om iedereen mee naar buiten te krijgen. En dat lukt voor meer dan 30.000 senioren in Oost-Vlaanderen. Toch zijn er nog velen die de weg niet vinden naar onze vereniging waar ontmoeting centraal staat. Alle onderzoeken bevestigen nochtans dat gevoelens van eenzaamheid het beste kunnen bestreden worden door deel uit te maken van een groep. Help jij mee om nog meer senioren te bereiken? Neem eens je vriend(in), buur of verre kennis mee naar een OKRA-activiteit. Iedereen mag vrijblijvend deelnemen om kennis te maken. En wie weet ...

Ook in onze provincie staat er heel wat op stapel: veel sport, première van het toneel, een heuse dansfuij in Mantovani, ... Je leest er alles over op de volgende pagina's. Je vindt ook heel wat OKRA-informatie via een gloednieuwe nieuwsbrief voor leden, de website en het OKRA-TV journaal. Als lid van een OKRA-trefpunt, behoor je immers ook tot de grote OKRA-familie. Kijk gerust eens over het muurtje, je zal verrast zijn!

Ik wens jullie een mooie lentel!

**Eddy Couckuyt**

Voorzitter OKRA Oost-Vlaanderen

“Ik krijg voldoening als de leden tevreden zijn”

OKRA Oost-Vlaanderen kijkt dankbaar terug op de inzet van twee van haar streekpuntvoorzitters die de fakkel doorgeven. Tegelijk mogen we voor elk van hen een vervanger verwelkomen die met veel enthousiasme de fakkel overneemt. Hoe kijken Dirck en Fernand naar de voorbije periode en met welke verwachting starten Sonja en Gilbert?

## WIE IS WIE?



Gilbert ↙

### DE WISSEL VAN DE WACHT IN STREEKPUNT GENT:

**Dirck Van den Abeele:** woont in Deinze met zijn echtgenote Françoise en is opa van 7 kleinkinderen. Ging op 61-jarige leeftijd met pensioen en werd snel aangesproken door OKRA Astene, 6 maanden later al werd hij voorzitter. Dirck neemt nu afscheid van zijn functie als voorzitter streekpunt Gent

**Gilbert Van Maele:** woont in Melle en heeft eveneens 7 kleinkinderen. Via zijn echtgenote kwam hij in het rijke verenigingsleven van Melle terecht, en hij is er volop ingevlogen. Nog voor hij op pensioen was werd hij al aan de mouw getrokken om het team van OKRA Melle te versterken. Nu vindt hij zich klaar om zijn vleugels te strekken en ook in het streekpunt en provinciaal een rol te spelen, welkom Gilbert!

### DE FAKKEL IN ANDERE HANDEN IN STREEKPUNT OUDENAARDE:

**Fernand de Tant:** woont in Brakel, samen met zijn vrouw Mieke Zijn lijstje van engagementen is lang, maar onthoud vooral dat hij OKRA Zegelsem heeft heropgericht en er nog altijd voorzitter is. Fernand gaat toch een beetje op rust nu en geeft de fakkel van zijn voorzitterschap streekpunt Oudenaarde door.

**Sonja Van Meerhaeghe:** woont in Anzegem, maar haar OKRA-hart ligt in Elsegem. Sonja was nog heel jong toen ze kennismakte met OKRA. Ze verloor haar echtgenoot toen ze 53 jaar was en werd al snel aangesproken door de teamleider van OKRA Elsegem. Sonja liet zich opmerken, want even later kwam er telefoon uit Oudenaarde om lid te worden van het dagelijks bestuur. En nu mogen we haar verwelkomen als voorzitter van streekpunt Oudenaarde.



↘ Fernand & Sonja



Dirck & Fernand ↘

### Wat motiveert iemand met al een drukke agenda om ook in het streekpunt aan de slag te gaan?

**Dirck:** “In mijn trefpunt heb ik de werking van OKRA leren kennen en het enthousiasme en de waardering van de leden toonden aan dat wij zeker geen “vereniging voor oude mensen” zijn. Wij zijn een moderne organisatie die het leven van onze senioren, zowel jong als oud, aangenaam maakt. Dat is de sterke basis waaruit ik kon vertrekken om “ja” te zeggen op de vraag om ook deel uit te maken van het bestuur van het streekpunt.”

**Fernand:** “Ik was papieren-lid van OKRA toen men mij de vraag stelde om de leiding te nemen van het bestuur van streekpunt Oudenaarde. Ik was daarover verbaasd, maar men had vooral gekeken waar ik zoal mee bezig was en die talenten kon men blijkbaar in OKRA goed gebruiken. Het werd de start van 13 jaar met veel goesting in OKRA duiken op alle niveaus: van lokaal tot nationaal.”

### Wat vond je belangrijk om deze taak te doen en vol te houden?

**Dirck:** “De goeie band met de streekpuntcoördinator is cruciaal voor een voorzitter. Fernand en ik hebben beiden het geluk gehad om een hele tijd met hen op te trekken. We konden voortdurend overleggen over wat nodig was en wat we konden doen voor de trefpunten.”

**Fernand:** “Klopt. Daarnaast is het vooral de waardering van de leden en hun tevredenheid wat je drijft. Het opvolgen van trefpunten, tot soms zelfs tijdelijk in handen nemen, was vaak een halftijdse dagtaak. Het is heel belangrijk om dan te kunnen terugvalen op de medewerkers en het streekpuntteam.”

### Vrijwilligers vinden is voor trefpunten een hele klus, voor engagementen op streekpunt- of provinciaal niveau is het al zeker een uitdaging. Wat heeft jou over de streep getrokken?

**Gilbert:** “In mijn team in Melle hebben we gewerkt aan een goede taakverdeling en een fijne samenwerking met het woonzorgcentrum. Dat gaf mij de kans om wat ruimer te kijken in OKRA. Dat hoef je in OKRA maar één keer te laten vallen ... Ik wil vooral mijn ervaring die ik opdeed in Melle gebruiken om nog meer senioren een zinvolle levensfase te bezorgen. Ik ben enthousiast dat ik dat kan doen via het streekpunt en de provincie. Iets kunnen betekenen voor je medemens geeft een ontzettende voldoening.”

**Sonja:** “OKRA gaf me de kans om na het overlijden van mijn echtgenoot nieuwe mensen te leren kennen, deel te nemen aan activiteiten en continu bij te leren. Het sociale aspect was voor mij superbelangrijk, het vulde een leegte. Ik krijg vooral voldoening als de leden tevreden zijn, dat is onbetaalbaar. In het streekpuntbestuur zag ik Fernand aan het werk. Zijn enthousiasme en de vernieuwing die hij bracht inspireerden me. En zo ben ik overstag gegaan om van hem de fakkel over te nemen.”

### Stel: morgen doet OKRA de boeken toe. Wat zou dat betekenen denk je?

**Sonja:** “Velen zouden eenzaam achter blijven, zonder vooruitzicht op samenkomsten en sociale contacten. Vooral voor alleenstaande ouderen is dat van groot belang.”

**Dirck:** “De activiteiten en ontmoetingen houden ons fit en jong. Maar ik wil ook een lans breken voor de belangenbehartiging van OKRA waar we fier mogen op zijn!”

**Gilbert:** “OKRA biedt vooral zinvolle activiteiten aan die zorgen voor verbondenheid. Erbij horen en je niet laten uitsluiten, je talenten verder ontwikkelen en het gevoel van een verruiming in de omgang met je medemens.”

## Ontdek de Oost-Vlaamse sportevents

Wens je gedetailleerde informatie? Mail naar [oostvlaanderen@okra.be](mailto:oostvlaanderen@okra.be) of bel 02 246 67 03 en abonneer je op de maandelijkse mailing van de sportactiviteit(en) van jouw keuze.

okra  
SPORT+



### OKRA UNIVERSALIS

#### WIE WORDT DE OKRA UNIVERSALIS VAN 2025?

We spelen dit voorjaar in:

- 18 juni Aalst
- 20 juni Eeklo
- 26 juni Gent



### MOTORCLUB MOOV

Ook bij OKRA rijden we met de moto. Zelfs elke maand! Ritten vinden elke eerste donderdag van de maand plaats, tenzij anders aangegeven op de website. We rijden ongeveer 100 kilometer en de start is telkens om 10 uur.

Data: 3 april, 1 mei, 5 juni, 3 juli, 7 aug, 4 sept, 2 okt, 6 nov, 4 dec  
Meer info via de website [www.okra.be/oost-vlaanderen/moov-motoclub](http://www.okra.be/oost-vlaanderen/moov-motoclub) of bij [marc.de.cremer@skynet.be](mailto:marc.de.cremer@skynet.be)



### DAGWANDELINGEN

20 KM WAAS EN DENDER

29 april, 27 mei, 24 juni,  
26 augustus, 30 september,  
21 oktober, 25 november

### DAGWANDELINGEN

15 KM PROVINCIAAL

5 mei, 14 mei, 19 juni,  
21 augustus, 8 september,  
16 oktober, 13 november



### DAGFIETSTOCHTEN

+/- 60 KM WAAS EN DENDER

15 mei, 19 juni, 17 juli,  
21 augustus, 18 september  
(vertrekplaatsen nog niet gekend)

### DAGFIETSTOCHTEN

+/- 60 KM STREEKPUNT EEKLO

9 mei, 13 juni, 25 juli,  
22 augustus  
en 12 september

NIEUW

## OKRA Toneel 'De Grote vakantie'



OKRA heeft sinds vorig jaar een heuse toneelclub. In het najaar van 2024 begonnen de repetities van het stuk 'De Grote vakantie', en momenteel toeren ze met de voorstelling.

In het stuk krijgt lerares Tessa te horen dat ze niet lang meer te leven heeft. Opeens is haar einde een precieze datum. Hoe neemt ze die laatste bocht voor de eindmeet? Haar naasten hebben er hun mening over, maar Tessa wil haar leven op haar eigen voorwaarden afsluiten. 'De Grote vakantie' is een krachtige voorstelling waarin een onderwerp als waardig levenseinde met humor wordt benaderd.

- Alle acteurs zijn 60+.
- Tekst en regie: Edgard Eeckman

In het voorjaar worden nog voorstellingen gepland op deze locaties:

**31/03 - Streekpunt en academie Aalst**

De Volkskring, Kasteeldreef 18, Lede

**27/04 - Academie Beveren-Waas**

Cultuurcentrum Ter Vesten - Gravenplein 2, Beveren

**09/05 - Academie Deinze**

Gaston Martenszaal, Staatsbaan 148, Zulte

## UITBREEKACTIE OKRA da's straf, kom eens af!

De deuren wijd open voor niet-leden!

Zet jij je schouders mee onder deze actie?

Van 5 mei tot 12 mei 2025 zetten we OKRA extra in de kijker. Het perfecte moment om een kennis, buur, vriend of familielid mee te brengen naar een van onze activiteiten. Hoe meer zielen hoe meer vreugd! Want de niet-leden van vandaag zijn de nieuwe leden van morgen.

Wat staat er op het programma?

Tijdens de **Uitbreekactie** zorgen OKRA-trefpunten voor een gevarieerd aanbod aan activiteiten, van sportieve uitdagingen tot creatieve workshops en gezellige bijeenkomsten. De ideale gelegenheid om te laten zien hoe leuk en waardevol onze activiteiten zijn. Op [www.okra.be/uitbreekactie](http://www.okra.be/uitbreekactie) kun je zien wat jouw trefpunt organiseert. Of vraag ernaar in je trefpunt.

Hoe kun jij de uitbreekactie van je trefpunt mee doen slagen?

- **Hang de affiche op**  
Hang de affiche die je in dit magazine vindt op een goed zichtbare plaats. Heeft je trefpunt ook flyers gemaakt? Help ze verspreiden en hang er eentje bij de affiche. Zo ziet iedereen welke activiteiten plaatsvinden.
- **Nodig iemand uit**  
Denk aan die ene vriend die altijd nieuwsgierig is naar wat je doet bij OKRA of die buurvrouw die wel interesse heeft in een toffe activiteit in goed gezelschap.
- **Deel je ervaringen**  
Vertel over de leuke momenten die je bij OKRA hebt beleefd en de ontstane vriendschappen.
- **Wees gastvrij**  
Zorg ervoor dat je gast zich welkom voelt. Stel de nieuweling voor aan andere leden.

Laten we er samen een onvergetelijke uitbreekactie van maken!



[www.okra.be/uitbreekactie](http://www.okra.be/uitbreekactie)



### KUBB TORNOOIEN

16 mei Waas  
23 mei Dender  
13 juni Finale Waas en Dender



### PETANQUE- TORNOOIEN

22 mei Melle  
- De verbroedering  
26 mei Nederename  
24 juni Aalst, Beukenhof  
22 augustus Waas én Dender  
29 augustus Finale Waas en Dender



## ACADEMIE- AANBOD 2025

Het programma van OKRA Academie biedt in 2025 alweer een verleidelijke mix van lezingen, cultuur en uitstapen. Alle thema's komen aan bod: maatschappij, wetenschap, cultuur, reizen en gezondheid. Een boeiend aanbod, voor ieder wat wils en gebracht door competente sprekers. Met dit academie-aanbod bovenop de rijke plaatselijke trefpuntwerkingen verbreedt OKRA de invulling van haar socio-culturele doelstellingen.

Je vindt onze academies in Beveren-Waas, Sint-Niklaas, Dendermonde, Lokeren, Lochristi, Wetteren, Gent, Eeklo-Meetjesland, Merelbeke-Oosterzele, Deinze, Kruisem, Aalst, Zottegem, Aalter en Temse-Waterkant.

Alle info, data, locaties en prijzen vind je op de respectievelijke websites van elke academie of in de academie-brochure 2025.



### NIEUW

## Nieuwsbrief voor leden!

Drie keer per jaar sturen we een nieuwsbrief naar alle Oost-Vlaamse leden met nieuws en interessante activiteiten uit onze provincie.



**Wil je dit nieuws niet missen?** Geef dan je mailadres door aan de ledenverantwoordelijke van je trefpunt. Zo zal je in de toekomst de nieuwsbrief ontvangen!



## Provinciale lenteontmoeting voor Oost-Vlaamse leden 24 april 2025

Wie vorig jaar aanwezig was op onze eerste lenteontmoeting in Wachtebeke, weet dat je deze dag niet mag missen! 24 april wordt een feestelijke dag boordevol gezelligheid, heerlijk eten en muziek die ons doet terugdenken aan de mooiste tijden. Beleef een muzikale reis door de gouden jaren van rock-'n-roll, soul en disco. Van *The Beatles* tot *The Supremes*, van *Elvis* tot *ABBA* – het is onmogelijk om stil te blijven zitten! Trek je dansschoenen aan, want er zal volop gedanst worden.

Schuif gezellig aan, ontmoet oude bekenden en maak nieuwe vrienden terwijl je geniet van lekker eten in goed gezelschap.

**Opgelet**, inschrijvingen worden al afgesloten op 11 april 2025. Is de lenteontmoeting jullie ontgaan, contacteer het secretariaat of er nog plaatsen beschikbaar zijn, busvervoer is reeds afgesloten.

## Hier bruist het in Oost- Vlaanderen



### CURSUS WERKEN MET SMARTPHONE

Wist je dat 94 vrijwilligers in Streekpunt Dender geslaagd zijn voor de basiscursus Werken met Smartphone? Een mooie samenwerking tussen OKRA, Intercommunale DDS die subsidieert via Digibanken, én de fantastische (senioren) lesgevers van Cvo Lokeren en Wetteren. Wordt vervolgd in 2025!



### TEAMLEIDERSDAGEN OOST-VLAANDEREN

In januari kwamen in elk Oost-Vlaams streekpunt de teamleiders en kernbesturen samen voor een vorming rond vernieuwend aanbod. De deelnemers zaten in groepjes en werkten samen een aantal activiteiten uit, waarna er werd geklonken op het nieuwe jaar.



### QUIZ STREEKPUNT AALST

Veel slimme koppen bijeen eind december op de jaarlijkse quiz van streekpunt Aalst. Bijna 20 teams namen het tegen elkaar op in acht pittige vragenrondes en twee leuke 'doe-rondes'. De sfeer was top, en tot de laatste vraag bleef het spannend, maar uiteindelijk kon er maar één team winnen. De drie beste teams stootten door naar de finale eind april.



## Je huis zorgeloos verkopen?

- ✔ Zonder kosten
- ✔ Wij regelen al het papierwerk
- ✔ Met of zonder inboedel