



INHOUD

OKRA ACADEMIE

OKRA Zingt

OKRA popkoor

OKRA Reiscafé

OKRA CREA doedagen

OKRA SPORT

Van jongste tot oudste
vrijwilliger bij OKRA

Beste OKRA-lezer

De zomer loopt langzaam op zijn einde. De lange, lichte dagen maken plaats voor de warme kleuren en knusse momenten van de herfst. Het perfecte moment om vooruit te kijken naar alles wat er in het nieuwe seizoen op ons wacht. Met veel plezier presenteren wij dit katern, speciaal samengesteld voor actieve en nieuwsgierige OKRA-leden. In deze editie zetten we volop in op verbinding, beweging en inspiratie. Want ouder worden betekent niet stilzitten – het betekent doorgaan, ontdekken en genieten van wat het leven te bieden heeft.

Je leest in dit katern over ons breed provinciaal aanbod: van een uniek aperitiefconcert en inspirerende lezingen bij onze **seniorenacademie**, tot beweegactiviteiten voor lichaam en geest. Er is ook ruimte voor creativiteit: tijdens onze **crea-initiatieven**, waar je kunt schilderen, kalligrafie of iets nieuws proberen. En wie graag zingt, kan zijn stem laten horen

bij ons **popkoor** of tijdens de 12^{de} editie van 'OKRA zingt'.

Voor de reisliefebbers is er het **reiscafé**, waar reisverhalen en tips gedeeld worden in een ontspannen sfeer en je uitnodigen om deel te nemen aan een vakantie.

Daarnaast brengen we twee bijzondere portretten: een interview met zowel de **jongste** als de **oudste vrijwilliger** – een mooi voorbeeld van hoe alle leeftijden kunnen bijdragen aan een warme gemeenschap. De herfst nodigt uit tot nieuwe ontmoetingen, het oppakken van hobby's en het blijven leren. Wij hopen dat je in dit katern inspiratie vindt om met frisse energie de komende maanden in te gaan.

Veel leesplezier!

Hartelijke groet,

Lizzy Cosemans

Voorzitter OKRA-Limburg

*Een bezoekje aan een geitenboerderij. Een warme glimlach,
een zachte hand en heel wat nieuwsgierige snuiten.*



ACADEMIE HASSELT

APERITIEFCONCERT

Zondag 21 september om 11u.

Deuren open om 10.30u.

Een uniek aperitiefconcert met Floris and the Flames in het wijndomein Le Maar in Nieuwerkerken, waar landschap, wijn en kunst samenkomen.

Tickets: via de QR-code of www.entrytickets.be/okra/aperitiefconcert

Prijs: € 25 (welkomstdrank inbegrepen). Haspengouwse wijn en hapjes aan democratische prijzen.

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



SCHILDEREN IN HASSELT

Telkens op dinsdag van

9.30u tot 12.30u.

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.

Wanneer: 23 & 30/09, 7 & 14/10, 4 & 25/11 en 2 & 9/12

Waar: Demersite, Herkenrodesingel 101, Hasselt

Prijs: € 56 voor leden,

€ 86 niet-leden

Info en inschrijven:

barbel.cuppens@okra.be

ACADEMIE HASSELT

AVONDVOORDRACHT DOOR DOKTER DIRK DE VROEY

Dinsdag 21 oktober

Dokter Dirk De Vroey doorpikt enkele medische mythes.

Waar: Demersite, Herkenrodesingel 101, Hasselt

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



ACADEMIE HASSELT

"MEEZING EN NEURIEAVOND" MET GITARISTE OLIVIA THIJSEN

Dinsdag 14 november

Laat je meevoeren door de stem en gitaar van Olivia Thijssen, die met klassiekers en meezingers een onvergetelijke avond vol sfeer en samenzang creëert!

Waar: Demersite, Herkenrodesingel 101, Hasselt

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



KALLIGRAFIE IN HASSELT

Telkens op zondag van 10u tot 12u.

Wil je jezelf verdiepen in het 'schoonschrijven'? Dan is de cursus Kalligrafie misschien wel iets voor jou. We starten met eenvoudige penoefeningen, zodat je controle krijgt over pen en inkt. Daarna zullen we alle letters stapsgewijs inoefenen.

De tweede helft van de reeks hebben we de tijd om wat toepassing te maken.

Wanneer: 05, 12 & 26/10, 09 & 23/11 en 07/12

Waar: Demersite, Herkenrodesingel 101, Hasselt

Prijs: € 100 voor leden,

€ 130 niet-leden

Info en inschrijven:

barbel.cuppens@okra.be



THE ROXY THEATRE KOERSEL

Op de laatste vrijdag van de maand kan je aan een OKRA-leden voordeel-tarief genieten van een namiddag film in The Roxy Theatre in Koersel. Houd de Facebookpagina van OKRA en de Academie (www.facebook.com/groups/1128223577223060) in de gaten voor de aankondiging van de maandelijkse film.

Prijs: € 7,50 inclusief koffie of thee tijdens de pauze

Info: barbel.cuppens@okra.be

OKRA ZINGT**Maandag 13 oktober van
13.30u tot 16u.**

De 12^e editie van het prachtige OKRA Zingt staat weer voor de deur – en dit keer verwelkomen we de OKRA-band in Eksel! Beng je vrienden en vriendinnen mee, want ook niet-leden zijn van harte welkom. Smeer alvast je stembanden, want het belooft een onvergetelijk zangfeest te worden!

Waar: GC De Geer, Overpelsterbaan 14, 3941 Hechtel-Eksel

Prijs: € 5 ter plaatse te betalen

Inschrijven verplicht: voor 29/09 laura.ongena@okra.be of 02 246 67 06

OKRA POPKOOR**Start wekelijkse repetities op
donderdag 4 september van 19u tot 21u.**

Houd jij van zingen? Zing jij graag mee met populaire deuntjes op de radio, van vroeger en nu? Droom je ervan mee te zingen met een POPKOOR voor 55+? Kom dan meezingen in ons nieuw muzikaal project!

Waar: Demersite, Herkenrodesingel 101, Hasselt
Na twee repetities beslis je of je wil blijven meezingen.

Prijs: € 85 als OKRA-lid, € 120 niet-leden (OKRA-lidmaatschap inbegrepen) en dit voor een koorjaar van ongeveer 40 repetities.

Inbegrepen: partituren, mogelijkheid tot drank (water en warme dranken) en heel veel samenzangplezier! De repetities worden begeleid door een enthousiaste dirigente en pianiste!

Meer info en inschrijven: annicka.lintermans@okra.be of 02 246 67 06

OKRA REIZEN**REISCAFÉ****Vrijdag 12 december
van 13.30u tot 16.30u.**

Benieuwd naar onze vernieuwde reiswerking en aanbod? Kom dan zeker langs op ons reiscafé en ontdek welke mooie bestemmingen er op het programma staan voor 2026!

Waar: Demersite, Herkenrodesingel 101, 3500 Hasselt

Doedagen

Voor iedereen die graag creatief bezig is, organiseren we opnieuw de CREA Doedagen op vier locaties in Limburg. Dit jaar nemen enthousiaste vrijwilligers de workshops over van de vroegere lesgevers. Laat je inspireren, ontdek iets nieuws en geniet van het samen creëren!

OKTOBER

Kussen van oude jeansbroeken



• **Dinsdag 07/10** te Hasselt, Demersite CM gebouw

• **Maandag 13/10** te Bree-Beek, Zaal Jan van Abroek

• **Dinsdag 14/10** te Hechtel, De Schans

• **Maandag 20/10** te Neerharen, Ontmoetingscentrum

Uur: telkens van 10u tot 16u.

Inschrijven: crea.limburg@okra.be

Prijs: € 14 voor OKRA-leden, € 18 voor niet-lid (2 consumpties inbegrepen)

Materiaal: € 9 binnenkussen inbegrepen

NOVEMBER

Kerstdecoratie



• **Maandag 10/11** te Neerharen, Ontmoetingscentrum

• **Donderdag 13/11** te Hechtel, De Schans

• **Maandag 17/11** te Bree-Beek, Zaal Jan van Abroek

• **Dinsdag 18/11** te Hasselt, Demersite CM gebouw

Uur: telkens van 13u tot 16u.

Inschrijven: crea.limburg@okra.be

Prijs: € 8 voor OKRA-leden, € 12 voor niet-lid (1 consumptie inbegrepen)

Materiaal: € 10 voor kerstboom en oasis

FEBRUARI 2026

Een colsjaal breien



• **Maandag 09/02** te Neerharen, Ontmoetingscentrum

• **Dinsdag 10/02** te Hasselt, Demersite CM gebouw

• **Maandag 23/02** te Bree-Beek, Zaal Jan van Abroek

• **Dinsdag 24/02** te Hechtel, De Schans

Uur: telkens van 10u tot 16u.

Inschrijven: crea.limburg@okra.be

Prijs: € 14 voor OKRA-leden, € 18 voor niet-lid (2 consumpties inbegrepen)

Materiaal: zelf mee te brengen

FITGYM

Op verschillende locaties in Limburg kan je Fitgym-lessen volgen. De inhoud verschilt per locatie. 1 les duurt 1 uur. Er kan gebruik gemaakt worden van sportmateriaal zoals flesjes, ballen, dynabands, handdoeken en stokken. Vaak werken we ook met muziek. Je houdt je conditie op peil met een aerobische sessie of beweegt op leuke liedjes. De lesgever zorgt voor voldoende afwisseling en voor je het weet is het lesuur voorbij.



DAG	UUR	LOCATIE	ADRES
Maandag	9.30u	Kanne	Onder de Sint-Hubertuskerk, Brugstraat, Kanne
	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	Hasselt Banneux	Ontmoetingscentrum De Hazelaar, Merellaan 17, Hasselt
	9.30u	Kortesse	Sportpark De Weyer, Oud Mersenhoven 15C, Kortesse
	10.30u	Tongeren	Buurthuis 'Living 21', Thyslaan 21, Tongeren
	10.30u	Hasselt Katarina	Ontmoetingscentrum, Nicolaas Cleynaertsstraat, Hasselt
	10.30u	Pelt	Sportcentrum De Bemvoort, Jeugdlaan 8, Overpelt
	19u	Schoonbeek	Zaal Beterveld, Schoolstraat 23, Bilzen-Schoonbeek
Woensdag	9u	Borlo	Parochiezaal (naast de kerk), Bergstraat, Gingelom
	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	Stevooort	Zaal Steborg, Broekstraat 1, Stevooort-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

Je hebt 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.
- : 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 02 246 67 06

MOUNTAINBIKEN

Klik je schoenen vast en fiets mee! Zin in enkele maandelijkse mountainbiketochten in groep, door bossen, heide en tot in de Kempen? Met OKRA-MOUNTAINBIKERS verken je op een gezellige en haalbare manier Limburg en omstreken – elektrisch of niet, iedereen is welkom! Samen uit, samen thuis: geen race, wél genieten.

Wanneer en waar: 9/9 Zolder, 23/9 Bierbeek, 14/10 Brussel, 28/10 Geel, 18/11 Lommel, 25/11 Herentals, 9/12 Lichtaart en 23/12 Westerlo

Info en inschrijven: mountainbike@okra.be



LOM

Rijden en gezellig tafelen: de perfecte combinatie! De LOM organiseert dit najaar enkele sfeervolle activiteiten waarbij een leuke rit wordt gecombineerd met smakelijke tussenstops.

Zaterdag 20 september – Luikse Ballenrit

Donderdag 20 november – Mossel-feest

Daarnaast kun je nog tal van last minuteritjes verwachten.

Meer info: www.okra.be/lom



PICKLEBALL

Pickleball is een nieuwe opkomende laagdrempelige slagsport, die je zowel binnen als buiten kan beoefenen.

Het combineert tennis, tafeltennis en badminton. Je speelt het op een badmintonveld met een verlaagd net en je gebruikt een lichte bal met gaten. De basisprincipes zijn snel aan te leren, je hebt dus geen voorkennis nodig. Daarnaast vliegt de bal minder snel, waardoor het laagdrempeliger is dan tennis of padel.

Sta jij graag mee aan de opstart in Limburg? Neem contact op met sport.limburg@okra.be



PADEL LIMBURG

Padel is een ideale sport voor 55-plussers: laagdrempelig, sociaal en minder fysiek belastend. Het spel is makkelijk te leren en legt de nadruk op techniek en plezier, waardoor je fit en vitaal blijft op een toegankelijke manier. Kom gerust een keertje kennismaken met deze populaire sport.

Padel locaties voor OKRA-leden: Beek, Bilzen, Herk de Stad, Heusden-Zolder, Houthalen Oost, Kiewit, Kermt en St. Truiden.

Meer info: www.okra.be/limburg/padel



WINTER-WANDELDAGEN

Datum om alvast te noteren: dinsdag 24, woensdag 25 en donderdag 26/02/2026

Waar: De Wissen in Stokkem-Dilsen





Monique Leurs (56)
lid - sinds 2022 - en
vrijwilligster - sinds
2024 - in trefpunt
Opgrimbie

Hoe ben je bij OKRA terechtgekomen als lid?

"Ik werd lid van OKRA Opgrimbie toen ik 52 was. Een fiets-vriendin, al 30 jaar lid en 20 jaar bestuurslid, vertelde vaak leuke verhalen over de groep. Ik was vooral geïnteresseerd in de dansgroep, want ik wilde graag elke week dansen. Het was meteen een gezellige groep en ik voelde me welkom. Voor mij telt de gezelligheid, niet de leeftijd. En ik vind het stiekem ook fijn om de jongste te zijn."

Hoe ben je in het team terechtgekomen en welke taken neem je op?

"Ik help altijd al spontaan mee bij feestjes en activiteiten. Op een bepaald moment ben ik dan officieel teamlid geworden, ook om verzekerd te zijn. Sindsdien help ik waar nodig: materiaal verzamelen, opdienen, koken, tafels zetten, versieren, helpen bij dansnamiddagen... En ik neem deel aan de maandelijkse vergaderingen."

Wat is je leukste verwezenlijking als vrijwilliger bij OKRA Opgrimbie?

"Met het team proberen we regelmatig nieuwe dingen uit om leden aan te trekken. Mijn idee om de danscursus te vernieuwen was een succes. We maakten reclame via Facebook en er kwamen zo'n 25 mensen op af. Daardoor hebben we nu twee dansgroepen: een beginnerscursus 's avonds voor werkenden en de wekelijkse dansgroep op de namiddag. Ik vind het fijn om met het team creatief

te zijn en nieuwe dingen te proberen."

Waarom vond jij het belangrijk om als 55'er vrijwilliger te worden?

"Ik help graag mensen, dat is wat me het meeste motiveert. Zeker deze generatie is zo dankbaar. Die waardering voel je bij de leden én binnen het team. Iedereen mag zijn mening geven en suggesties doen, en dat maakt dat ik me echt geapprecieerd voel."

Hoe zou je OKRA Opgrimbie omschrijven?

"Als één grote familie. Je kan er altijd terecht met vragen of hulp. Iedereen wordt gelijk behandeld, niemand voelt zich minderwaardig. Die warme, open sfeer vind ik het mooiste aan OKRA."

Zou je leeftijdsgenoten aanraden om bij OKRA te komen?

"Ja, absoluut. OKRA Opgrimbie heeft toekomst. Mensen overtuigen om lid te worden lukt meestal wel, maar om mee in het team te stappen is moeilijker. Er wordt wel wat verwacht van teamleden, zeker van de teamleider. Ik heb dan ook veel respect voor alles wat Marie José doet. Maar we hopen natuurlijk dat er nieuwe leden opstaan om ook taken op zich te nemen. Ik probeer dat zeker te stimuleren."

Wat is de fijnste activiteit die je al mee maakte?

"De provinciale sportdag in Bilzen vond ik geweldig. Je leert er nieuwe mensen en sporten kennen. Ik deed er yoga en heb ook nieuwe dansen geleerd. Ik hou vooral van de sportieve activiteiten."

"Ik help graag mensen. Daar is het mij het meeste om te doen"

Wat is jouw tip voor mensen die twijfelen om vrijwilliger te worden binnen OKRA?

"Zoek een activiteit die bij je past. Dansen, turnen, wandelen, knutselen... er is echt voor iedereen iets. Ik ben geen knutselaar, maar vond mijn plek in dans en helpen bij evenementen. Als je iets doet waar je van houdt, geeft dat veel voldoening. En het is fijn om je passie te delen met anderen."

Welke activiteit zou OKRA eens moeten organiseren?

"Tijdens carnaval doen we al een dansnamiddag in kostuum en we organiseren eens een verklede wandeling. Met Sinterklaas hebben we ons ook verkleed; ik was 'Zwarte Piet'. We gingen dan langs bij grootouders waarvan we wisten dat hun kleinkinderen op bezoek waren, zelfs als het geen OKRA-leden waren. De kinderen waren er dol op - en de grootouders ook!"

Wat is je klein gelukje of welk klein moment maakt je blij?

"Een glimlach. Een simpele 'goeiedag'. Tijdens het fietsen kom je veel mensen tegen, maar het is niet vanzelfsprekend dat mensen groeten. Ik doe het wel altijd. Dat soort kleine momenten maken me blij."

Met wie zou je graag eens op de koffie willen?

"Met iemand levend, haha! Dan kies ik toch voor mijn dansjuffrouw en teamleider, Marie José."

Wat is het spannendste of stoutste wat je ooit hebt gedaan?

"Als kind hebben we ooit hondenpoep in krantenpapier gewikkeld, aangestoken aan de voordeur van een buurman - die trouwens rijkswachter was - en aangebeeld. Hij trapte erin. Hij wist meteen dat wij het waren, want ik had zes broers en was het enige meisje. Dus ik heb alle 'kwajongensstreken' meegekregen!"



The OKRA logo is a green circle with the word "okra" in white lowercase letters.A large, circular portrait of an elderly woman with short white hair and glasses, wearing a blue and white patterned shirt and a pearl necklace. She is smiling and sitting on a couch with a textured beige cushion.

Elisa Vanlanden (99 in december 100)
- lid sinds 1986 - en
vrijwilligster - sinds
1998 - in trefpunt
Wijer

“Als ik nog zou kunnen, zou ik nog dagelijks met OKRA bezig zijn. Ik deed het altijd met hart en ziel”

Hoe ben je bij OKRA terecht gekomen als lid?

“Meester Droogmans had gevraagd om bij OKRA Wijer te komen. Hij was de directeur van de school. Trefpunt Wijer was toen pas ontstaan. De groep werd almaar groter. En toen Roza stierf, nam ik haar fakkel als teamleider over. In het team waren de vrouwen altijd in de meerderheid en hebben we samen trefpunt Wijer getrokken.”

Wat is je leukste verwezenlijking als vrijwilliger bij OKRA Wijer?

“Ik was enorm graag met de dansgroep bezig. Samen met Rica ging ik naar de kadercursussen die georganiseerd werden door OKRA Limburg. Daar leerden we de dansen en gaven deze door aan onze leden van de dansgroep. Het werd al snel een hele grote groep. Elke week gingen we dansen, dat was zalig.”

Wat is de fijnste activiteit die je al meegemaakt hebt?

“Elk jaar stonden we op de ‘Boerenmarkt’ in Wijer. Daar bakten we kilo’s pannenkoeken, ik geloof dat we wel 15 kilo bloem gebruikten. Dat was elk jaar

een groot succes. De vele pannenkoeken die we bakten, daar praten mijn dochters nu nog over. We traden daar ook op met onze dansgroep om reclame te maken, maar ook omdat we dat zeer graag deden.”

Welke alledaagse dingen maken je blij?

“Mijn grote familie. Ik heb 6 kinderen, 13 kleinkinderen, 26 achterkleinkinderen en nu zelfs 3 achterachterkleinkinderen. Als we een familiefeest organiseren zijn we al snel met 70 mensen.”

Tekst **Laura Ongena**
Foto **Jacqueline Boogaerts**



Elisa en haar
4 dochters



Je huis zorgeloos verkopen?

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