



okra

NIEUWS UIT Vlaams-Brabant

september – december 2025

Secretariaat Hageland en Demer & Dijle

Platte Lostraat 541
3010 Kessel-Lo
oostbrabant@okra.be
02 246 67 14

Secretariaat Brussel, Halle en Vilvoorde

Ninoofstesteenweg 176
1700 Dilbeek
brussel@okra.be
02 246 67 15



Ria Timmermans

Voorzitster streekpunten
Hageland en Demer & Dijle



Jan Rolies

Voorzitter streekpunten
Brussel, Halle en Vilvoorde

Hopelijk heb je genoten van een zalige zomer, met uitstapjes, reizen, terrasjes, ijsjes ... noem maar op! Laat het vakantiegevoel niet meteen verdwijnen en noteer alvast de volgende leuke activiteiten in je agenda: een dropping, starten met padel of fithockey, een zoektocht en benieuwd zijn naar het resultaat, een dansnamiddag ...

Twee tips:

Eén, doe het samen! Dat motiveert zoveel meer.

Twee, maak tegen het einde van het jaar een 'ta-da-lijst', van al het nieuwe dat je uitgeprobeerd hebt. Geloof ons, zo'n ta-da-lijstje maakt je gelukkiger dan een 'to-do-lijst'.

Bewaar de leuke activiteiten niet allemaal voor de volgende zomer. Geniet nu!

Ria en Jan



NIET TE MISSEN



DROPPING EN BARBECUE

Zaterdag 13 september

- Om 10u15 opstap voor 15 km
- Om 12u15 opstap voor 10 km
- Om 13u45 opstap voor 5 km (ook mogelijk met buggy)

Met de bus rij je vanuit de opstapplaats (CM Kessel-Lo, Platte Lostraat 541) naar de startplaats van de dropping, die houden we nog geheim! 's Avonds kan je eventueel nog genieten van een barbecue. Na de dropping of de barbecue brengt de bus je terug naar de opstapplaats. Voor de deelname betaal je 15 euro. Wil je ook genieten van de barbecue? Dan betaal je in totaal 30 euro (kinderen tot 12 jaar betalen slechts 25 euro). **Meer info en inschrijven** via oostbrabant@okra.be of 02 246 67 14.

Reiscafés

Benieuwd naar onze vernieuwde reiswerking en aanbod? Kom dan zeker langs op een van onze reiscafés en ontdek welke mooie bestemmingen er op het programma staan voor 2026! Of bekijk het programma op onze nieuwe website: www.okra-reizen.be.

Huizingen:

Donderdag 18 december

13u30 - 16u30

Parochiecentrum Huizingen (Menisberg 7)

Kessel-Lo:

Zaterdag 10 januari 2025

13u30 - 16u30

CM Kessel-Lo (Platte Lostraat 541)



Dans de benen van onder je lijf ...



... op onze dansinstuif in Londerzeel Sint-Kristoffel

Dinsdag 14 oktober – Het Gildenhuis (Gildenstraat 21, 1840 Londerzeel)

Op 14 oktober kan je komen dansen op onze dansinstuif in Londerzeel. De focus ligt op lijndansen: tijdens de namiddag worden verschillende choreografieën aangeleerd en gedanst.

Je bent welkom van 13u30 tot 16u30. Voor 10 euro kan je niet alleen deelnemen, maar krijg je ook nog een koffie en een stukje taart!

Inschrijven doe je via 02 246 67 15 of brussel@okra.be.



... op onze dansnamiddag in Lubbeek

Donderdag 16 oktober – Zaal Libbeke (Gellerberg 16, Lubbeek)

Op 16 oktober organiseren we opnieuw onze dansnamiddag! Van 14u tot 17u30 kan je je helemaal komen uitleven op de muziek van onze DJ in zaal Libbeke in Lubbeek. Of je kan natuurlijk ook gewoon meegenieten van de sfeer en een drankje komen drinken.

Als je graag zeker bent van enkele plaatsen samen met je groep, dan kan je op voorhand kaarten **bestellen** via oostbrabant@okra.be of 02 246 67 14. OKRA-leden betalen 5 euro, niet-leden betalen 7 euro inkom.

Fithockey

Zin om een nieuwe sport uit te proberen? Of zin om opnieuw te beginnen met hockey, maar dan op een rustiger tempo? Dan is fithockey echt iets voor jou!

Het is een laagdrempelige variant van hockey, met aangepaste sticks, bal en spelregels. Daardoor is het helemaal geschikt voor 55-plussers die nooit eerder gehockeyd hebben. Maar de aangepaste sticks, bal en spelregels maken fithockey ook geschikt voor mensen met hockeyervaring die het spel inmiddels te gevaarlijk vinden. Fithockey draagt bij aan het bevorderen van een goede coördinatie van armen en benen waardoor het risico op vallen sterk vermindert. Bij fithockey gaat het vooral om veilig bewegen én buiten (of binnen) sporten, aangepast aan de doelgroep. Uiteraard is ook het sociale aspect en afsluiten in de cafetaria minstens even belangrijk!



Padel

Padel is een laagdrempelige sport. Het combineert elementen van tennis en squash. Het veld is kleiner dan bij tennis en het is omringd door glazen wanden die je ook mag gebruiken tijdens het spel. Ook voor 55-plussers kan padel een uitstekende sport zijn, aangezien het fysiek minder belastend is. Het is bovendien ook een erg sociale activiteit, want padel speel je met twee tegen twee. De sport is gemakkelijk te leren en de nadruk ligt op techniek en tactiek in plaats van pure kracht. Daardoor voelen mensen

zich sneller op hun gemak, wat belangrijk is voor oudere spelers die misschien minder ervaring hebben met racketsporten.

Bij OKRA in Limburg hebben ze de smaak alvast goed te pakken: de voorbije zes jaar zijn er maar liefst acht plaatsen bijgekomen waar OKRA-leden padel kunnen spelen. Deelnemers kopen een beurtenkaart en kiezen zo zelf hoe vaak en waar ze spelen. Achteraf uiteraard nog nagebabbel bij een drankje in de cafetaria!

“Toen OKRA Limburg met een piloot project startte was het meteen een schot in de roos! Je bent altijd zeker dat je kan spelen, met leeftijds-genoten dan nog en aan een schappelijke prijs. Elkaar vinden in een gemeenschappelijke interesse is op zich al een meerwaarde. Dat ontmoeting hier ook centraal staat is duidelijk: de après-padel is minstens even belangrijk!”

Ingrid, deelnemer en vrijwilliger padelclub OKRA Limburg



Goesting om padel of fithockey uit te proberen?

- Zou jij het fijn vinden om padel of fithockey te spelen in jouw buurt? Geef ons een seintje via vlaamsbrabant@okra.be of via 02 246 67 04.
- We houden je dan op de hoogte van mogelijkheden in jouw buurt.

KALENDER

SEPTEMBER

Donderdag 4 september

**STREEKPUNTWANDELING:
HERSELT**

Vertrek: Om 10u aan café
De Schilders, Langdonkenstraat 58,
Herselt.

± 9,5 of 4,5 km

oostbrabant@okra.be

Dinsdag 9 september

OKRA@DECINEMA

Namiddagvoorstelling in
Kinopolis Brussel

€9: OKRA-lid, €11,45: niet-lid

Meer info of deelnemen:

okracinema@gmail.com

of 0473 64 56 95

Dinsdag 9 september

DOORTRAPPER: ZOUTLEEUEW

Vertrek: Om 13u30 aan
Predikherenstraat z.n. (achter de
pastorij aan het st-Tarcusinstituut),
Zoutleeuw

± 9,5 of 4,5 km

oostbrabant@okra.be

Donderdag 11 september

**DOORSTAPPER:
VIERVES-SUR-VIROIN**

Vertrek: Om 10u aan de kerk,
Place Albert I, Vierves-sur-Viroin
± 16 km (2 lussen)

oostbrabant@okra.be

Zaterdag 13 september

DROPPING

Opstappen in Kessel-Lo
Met barbecue: €30, tot 12 jaar: €25

Zonder barbecue: €15

oostbrabant@okra.be

Donderdag 18 september

**WANDELING OOSTENDE
- MIDDELKERKE**

Vertrek: Station Oostende om 10u20
± 15 km

Inschrijven via

rvbelle1@gmail.com



Heerlijk om ver weg
te gaan, maar ook
dichtbij huis is het
soms prachtig!



JEFF VAN EYNDE

Vrijdag 19 september

OKRA CULTUUR BRUSSEL

**Lezing: 'Oud is niet out'
- Kristien Hemmerechts**

CM Gezondheidspunt Brussel – 14u

Inschrijven via okracultuurinbrussel@gmail.com

Woensdag 24 september

**DOORSTAPPER:
NINDE-TREMELO**

Vertrek: Om 13u30 aan
Pater Damiaankerk,
Pater Damiaanstraat 35,
Tremelo-Ninde

± 35 km

oostbrabant@okra.be

Donderdag 25 september

**DOORSTAPPER:
SCHULEN**

Vertrek: Om 10u aan brasserie
't Vloot, Zwarte Brugstraat,
Schulen

± 20 km (2 lussen)

oostbrabant@okra.be

OKTOBER

Donderdag 2 oktober

STREEKPUNTWANDELING: LANDEN

Vertrek: Om 14u aan Fabriekstraat,
Landen (tegenover Lidl)

± 4,5 of 9,5 km

oostbrabant@okra.be

Maandag 6 oktober

ACADEMIE: ONDERWERP EN SPREKER ZIE BROCHURE

CC Begijnhof Diest – 14u

€8: OKRA-lid, €10: niet-lid

oostbrabant@okra.be

Donderdag 9 oktober

DOORSTAPPER: LONGPRÉ

Vertrek: Om 10u aan carpool
Longpré, Rue du Temple.

± 21km

oostbrabant@okra.be

Donderdag 9 oktober

WANDELING DENDERLEEUEW – EREMBODEGEM

Vertrek: Station Denderleeuw om 10u
± 15 km

Inschrijven via rvbelle1@gmail.com

Maandag 13 oktober

OKRA CULTUUR BRUSSEL

Bezoek aan de Grote Markt het
Stadhuis van Brussel

Grote Markt – 14u

Inschrijven via
okracultuurinbrussel@gmail.com

Dinsdag 14 oktober

OKRA@DECINEMA

Namiddagvoorstelling in

Kinepolis Brussel

€9: OKRA-lid, €11,45: niet-lid

Meer info of deelnemen:

okracinema@gmail.com

of 0473 64 56 95



Dinsdag 14 oktober

DANSINSTUIF LONDERZEEL

Het Gildenhuis

– 13u30 – 16u30

€10: inkom, koffie en taart

Inschrijven via
brussel@okra.be
of 02 246 67 15

Opendeurdagen
17 en 18
september '25



SERVICERESIDENTIE
PARKHOF
HERENT

ZORGELOOS COMFORTABEL GENIETEN

Comfortabel wonen in een veilige en stijlvolle omgeving met een waaier aan diensten zoals een wellness, brasserie, kinesist, fitness, schoonheidssalon en kapper.

U voelt zich volledig thuis in de mooi uitgeruste serviceflats met 1 of 2 slaapkamers, privéterrass, garageplaats en berging.



Kom zeker eens langs om de warme, familiale sfeer van brasserie De Persil te ervaren én te proeven!

MAAK EEN
AFSPRAAK VOOR
EEN RONDLEIDING



• 016/ 589 500
• info@parkhof.be
• www.parkhof.be

Persilstraat 50, 3020 Herent

Donderdag 16 oktober

DOORSTAPPER: AUBEL

Vertrek: Om 10u aan
Place Antoine Ernst, Aubel
± 20 km
oostbrabant@okra.be

Donderdag 16 oktober

DANSNAMIDDAG LUBBEEK

Zaal Libbeke - 14u - 17u30
€5: OKRA-lid, €7: niet-lid
Meer info of deelnemen:
oostbrabant@okra.be

Donderdag 23 oktober

DOORSTAPPER: GENK

Vertrek: Om 10u aan Thorpark,
André Dumontlaan 67, Genk
± 16 km
oostbrabant@okra.be

Dinsdag 28 oktober

ACADEMIE: RIK TORFS

**- HET VATICAN: ACHTER DE
SCHERMEN VAN DE KERK**

CM Kessel-Lo - 14u
€8: OKRA-lid, €10: niet-lid
oostbrabant@okra.be

Op pad met je
wandelvrienden!



NOVEMBER

Donderdag 6 november

**STREEKPUNTWANDELING:
TERVUREN**

Vertrek: Om 14u Sporthal
Diependal, Lindeboomstraat 30,
Tervuren
± 4,5 of 9,5 km
oostbrabant@okra.be

Donderdag 13 november

DOORSTAPPER: AARSCHOT

Vertrek: Om 10u aan Parking
achteraan café 't Jagershuis,
Diestesteenweg 34, Aarschot
± 20 km (2 lussen)
oostbrabant@okra.be

Donderdag 13 november

**WANDELING DOOR HET
PAJOTTENLAND**

Vertrek: Ninoofsesteenweg,
halte 'Schoon Verbond' om 10u
± 15 km
Inschrijven via
rvbelle1@gmail.com

Dinsdag 18 november

OKRA@DECINEMA

Namiddagvoorstelling in
Kinopolis Brussel
€9: OKRA-lid, €11,45: niet-lid
Meer info of deelnemen:
okracinema@gmail.com
of 0473 64 56 95



Maandag 17 oktober

ACADEMIE: JEF VERMASSSEN

**- SERIEMOORDENAARS,
VERSLAafd AAN DODEN**

CC Begijnhof Diest - 19u
€12: OKRA-lid, €17: niet-lid
oostbrabant@okra.be

Donderdag 20 november

DOORSTAPPER: TERHULPE

Vertrek: Om 10u aan Domeia de
Solvay, Chaussée de Bruxelles 111,
La Hulpe
± 20 km
oostbrabant@okra.be

Vrijdag 21 november

OKRA CULTUUR BRUSSEL

EUROPALIA ESPANA:

LUZ Y SOMBRA

GOYA EN HET SPAANSE REALISME

Bozar Brussel - 14u
Inschrijven via
okracultuurinbrussel@gmail.com

Dinsdag 25 november

ACADEMIE: JEF ABBEEL

- CHINA: VAN OUDHEID TOT NU

CM Kessel-Lo - 14u
€8: OKRA-lid, €10: niet-lid
oostbrabant@okra.be

Donderdag 27 november

DOORSTAPPER: MELDERT

Vertrek: Om 10u aan de kerk,
Meldert (Hoegaarden)
± 20 km
oostbrabant@okra.be

DECEMBER

Donderdag 4 december STREEKPUNTWANDELING: WEZEMAAL

Vertrek: Om 14u aan Parking
Wezemaalplein, Wezemaal
± 4,5 of 9,5 km
oostbrabant@okra.be

Maandag 8 december ACADEMIE: ONDERWERP EN SPREKER ZIE BROCHURE

CC Begijnhof Diest – 19u
€8: OKRA-lid, €10: niet-lid
oostbrabant@okra.be

Donderdag 11 december

DOORSTAPPER: TESSENDERLO -SCHOOT

Vertrek: Om 10u aan parking
Bosmuseum Gerhagen (op einde
Heggebosweg) Tessenderlo
± 20 km
oostbrabant@okra.be

Dinsdag 9 december

OKRA@DECINEMA

Namiddagvoorstelling in
Kinopolis Brussel
€9: OKRA-lid, €11,45: niet-lid
Meer info of deelnemen:
okracinema@gmail.com
of 0473 64 56 95

Samen de natuur in!



Vlaanderen
is onderwijs & vorming

“WANT BIJLEREN
HOUDT ME JONG”

ER IS ALTIJD EEN
REDE
OM BIJ TE LEREN

Wil jij ook bijblijven?

Volg een van onze cursussen **ICT, Tablet of Smartphone** in de klas of online, 's morgens, 's middags of 's avonds.

Schrijf je in voor een cursus

- > Haal meer uit je smartphone
- > Starten met sociale media
- > Veilig online
- > Bespaar je tijd
- > Aan de slag met artificiële intelligentie
- > Starten met Office 365



Bekijk ons volledig aanbod
cvosemper.be
02 882 50 70



SEMPER | CVO
altijd (bij)leren

KALENDER

Donderdag 11 december

**WANDELING 'DE GROENE
WANDELING' RICHTING VORST**

Vertrek: Station Ukkel Kalevoet

om 10u

± 15 km

Inschrijven via

rvbelle1@gmail.com

Donderdag 18 december

DOORSTAPPER: WILSELE-PUTKAPEL

Vertrek: Om 10u aan parking

Sportoase, Pastoor Erallystraat 2

± 20 km

oostbrabant@okra.be

Vrijdag 19 december

OKRA CULTUUR BRUSSEL

Bezoek aan de Sint-Niklaaskerk Brussel

Sint-Niklaaskerk – 14u

Inschrijven via

okracultuurinbrussel@gmail.com



*Samen met de
doortrappers op tocht:
volle vaart vooruit!*



Verpleegpost

Wondzorg op jouw tijdstip

Een wonde laten verzorgen én boodschappen doen ervoor of erna? Dat is heel gemakkelijk dankzij de verpleegpost. De verpleegkundigen van het Wit-Gele Kruis hebben alle expertise in huis. Plan je afspraak en kom langs wanneer het voor jou past. Je kan er ook terecht voor een inspuiting, katheterzorg, stomazorg, bloedafname ...

www.witgelekrus.be/verpleegpost

