

The logo for OKRA, consisting of the lowercase letters 'okra' in a blue, sans-serif font, enclosed within a white circle that overlaps a larger white circle.

NIEUWS UIT Provincie Antwerpen

april – september 2026



Een nieuwe editie boordevol nieuwtjes, evenementen, sportactiviteiten en zoveel meer uit OKRA-provincie Antwerpen

• Vragen, opmerkingen of suggesties rond de OKRA-werking in onze provincie Antwerpen? Mail naar provincieantwerpen@okra.be of neem contact op met één van onze 3 secretariaten:

- **secretariaat Antwerpen:** 02 246 67 13 of antwerpen@okra.be
- **secretariaat Mechelen:** 02 246 67 11 of mechelen@okra.be
- **secretariaat Turnhout:** 02 246 67 12 of turnhout@okra.be

www.okra.be/antwerpen

ALGEMEEN NIEUWS

WIST-JE-DATJES

- Sinds februari versterkt Tinne Hillen ons provinciaal team! Ze is streekpuntcoördinator Zuiderkempen.
- Op 19 november vieren we 70 jaar OKRA in AFAS Dome met een voorstelling van **Night of the Proms**.
- OKRA publiceert elke maand een OKRA-journaal. Een handig overzicht van alles wat er leeft en beweegt in onze organisatie. Check www.okra.be



Gezocht!

Verzamel jij mee plastic dopjes? Geef ze mee met je trefpunt of iemand die meegaat op daguitstap naar de zee. Zo helpen we het opleidingscentrum voor blindengeleidehonden in Koksijde. Bedankt!



Los de vragen op!

Liefhebber van quizzen? Dan ben je op vrijdag 12 juni welkom in zaal Drieheem. Regelmatig organiseren trefpunten OKRA Merksem – Brasschaat – Ekeren een quiz voor diegenen die graag hun hersenen laten kraken. En jij bent welkom!

- Rerum Novarumlei 47 in Brasschaat
- Start om 14u
- **Deelnameprijs:** 2 euro per persoon
- Max. 4 deelnemers per ploeg
- **Inschrijven** voor 8 juni '26 via miacoppens@skynet.be

WIE ZOEKT DIE VINDT

De werkgroep is volop bezig met een toffe route uit te stippelen voor de volgende zomerzoektocht. Welke foto's gaan ze nemen, en welke raadsels schrijven ze op? Wij zijn alvast benieuwd naar het eindresultaat! Ga jij deze zomer ook graag (opnieuw) op speurtocht? De zomerzoektocht zal opnieuw vanaf (half) juni beschikbaar zijn. **Informeert** in mei zeker eens bij je trefpunt of contacteer ons via antwerpen@okra.be of 02 246 67 13 voor meer informatie.



DENK, DENK, DENK

Eind januari kwamen we met geïnteresseerde vrijwilligers en het personeel van provincie Antwerpen samen om na te denken over de toekomst van OKRA. Waar zijn we tevreden over? Wat zien we graag veranderen? Wat zijn onze (streef)doelen en hoe zetten we die om in acties? Het was een boeiende voormiddag die een mooie basis legde voor de toekomst van OKRA.



TERUGBLIK



Nieuwjaarsconcert 2026

Het nieuwjaarsconcert in de Koningin Elisabethzaal in Antwerpen op 26 januari was een overweldigend succes! Meer dan 1450 deelnemers vonden de weg naar de zaal en ondanks de treinstaking wist iedereen er te geraken. Het publiek genoot van schitterende melodieën van ORFEO Orchestra. Dirigent Rik Ghesquière liet weten dat onze OKRA-leden beter meegeklapt hebben tijdens de Radetzky mars dan het publiek op het befaamde nieuwjaarsconcert in Wenen! Noteer alvast in je agenda: ook in 2027 zal OKRA je weer betoveren met heerlijke muziek en dit op **maandag 25 januari 2027**.

OTICON | Zeal

Gepersonaliseerd door Audika

Het ongeziene wonder dat met je meebeweegt

Oticon Zeal™ is ontworpen om bijna onzichtbaar te zijn. Door zijn compacte uitvoering en comfortabele pasvorm draag je het zonder dat iemand het merkt, zelfs jij niet. Maar de helderheid die je terugkrijgt, merk je wél.

De slimme technologie van Zeal helpt je om volop deel te nemen aan **momenten die voor jou belangrijk zijn**. Je hoort meer details, meer balans en meer rust, zonder dat je toestel de aandacht trekt.



Probeer GRATIS*

*voorwaarden in hoorcentrum



scan me

Ontdek Oticon Zeal™

0800 30 929

www.audika.be

Audika
Hoorcentrum

In onze provincie wordt er heel wat gesport. En dat is positief! Daarom bundelen we alle toekomstige sportactiviteiten op deze provinciale pagina's. Zo ben je zeker van een jaar lang bewegen.

Hebben we iets gemist of heb je vragen? Je kan ons steeds contacteren op de provinciale lijnen. Je vindt alle nummers op de eerste provinciale pagina.



Spring op je fietszadel

FIETSTREFFEN

Zelf je fietsroute uitstippelen en 's middags bij een trefpunt lekker lunchen? Dat is het concept van fietstreffen. Vooraf inschrijven bij het trefpunt is verplicht, zo ben je zeker van een lekkere lunch bij aankomst.

- **Donderdag 16 april** bij OKRA Gierle vanaf 11u30
- **Donderdag 21 mei** bij OKRA Blauberg vanaf 11u
- **Donderdag 4 juni** bij OKRA Zittaart vanaf 11u30
- **Donderdag 6 augustus** bij OKRA Lichtaart vanaf 11u30
- **Donderdag 10 september** bij OKRA Wechelderzande vanaf 11u30

FIETSGORDEL

De mooie omgeving ontdekken dankzij diverse, uitgestippelde fietsroutes van het organiserend trefpunt, en 's middags een lekkere kom verse soep? Dan spreken we over de fietsgordel. Fietsdeelname is gratis.

- **Donderdag 27 augustus** bij OKRA Oelegem
- **Dinsdag 1 september** bij OKRA Sint-Lenaarts

MOUNTAINBIKEN

Mag het ietsje meer zijn voor jou? Dan kan je deelnemen aan de groepsritten mountainbiken, altijd onder begeleiding.

- **Donderdag 21 mei** bij OKRA Blauberg
- **Dinsdag 16 juni** bij OKRA Diest
- **Donderdag 25 juni** in omgeving Voerstreek
- **Donderdag 6 augustus** bij OKRA Lichtaart

Inschrijven en informatie over de sportactiviteiten: tom.langmans@okra.be of 02 246 67 12

Trek je wandelschoenen aan



WANDEL DAGEN

Kan jij ook zo genieten van een fijne (natuur)-wandeling? Dan zijn de wandeldagen zeker iets voor jou. Er zijn wandelingen van verschillende afstanden uitgestippeld zodat je ter plekke kan kiezen waar je die dag zin in hebt.

- **Dinsdag 7 april** bij OKRA Retie, van 8u tot 15u, Vissersclub De Goudkarper, Abergstraat z/n, 2470 Retie
- **Donderdag 4 juni** bij OKRA Gierle, van 8u tot 14u, Kantine Rooien Sportief, Turnhoutsebaan 80, 2275 Gierle
- **Dinsdag 1 oktober** bij OKRA Tielen, van 8u30 tot 14u, Zaal Domus, Prijstraat 68, 2460 Tielen

HIKERS

Mag het voor jou ietsje meer zijn en in groep? Dan ben je welkom bij de hikers. Zij wandelen telkens ongeveer 20 km. De wandelingen worden begeleid door een gids.

- **Donderdag 16 april** in omgeving Voerstreek
- **Donderdag 7 mei** in omgeving Hallaar
- **Dinsdag 19 mei** in omgeving Arendonk
- **Donderdag 18 juni** in omgeving Zundert (NL)

Inschrijven en informatie over de sportactiviteiten: tom.langmans@okra.be of 02 246 67 12



BOEREN- & AMBACHTENMARKT

KINDERBOERDERIJ MIKERF - woe 22 april - 11u-16u

Kom genieten van lokale ambachtelijke lekkernijen, artisanale producten en diverse workshops. Ontdek ruim 60 dieren, 20 standen, een veilige nieuwe speeltuin en een heerlijk Hoevekaffee met een overdekt terras!
Een leuk samen-doen moment voor jonge ouders & grootouders!
Toegang is gratis. Kom herinneringen maken!

Kinderboerderij MIKERF - Mikhof 25 in Brasschaat - mikerf.be


Mikerf
KINDERBOERDERIJ

Goed gevist!



VISPRIJSKAMP

Zet je in een comfortabele stoel, haal je focus en geduld naar boven en geniet van het fijn gezelschap rondom jou.

- **Dinsdag 19 mei** bij OKRA Retie (namiddag)

Inschrijven en informatie over de sportactiviteiten: tom.langmans@okra.be of 02 246 67 12



VLAAMSE SPORTACTIVITEITEN

→ Neem alleen of samen met andere sportievelingen deel aan de tweede editie van het **padeltornooi**. Dit jaar vindt het toernooi plaats op **14 september** in Sint-Katelijne-Waver.

→ Ben je fan van **motorrijden**? Kruis alvast **28 augustus** aan in je agenda, want dan organiseert OKRA-SPORT+ de zevende editie van het 'Vlaams OKRA-SPORT+ motorrijden'. We zien elkaar ergens in de Kempen en vertrekken in Olen.

Meer info op www.eenlevenlangsporten.be of via info@okrasportplus.be

LIJNDANSINSTUIF

Op **maandag 9 november** verzamelen we opnieuw in GC Den Boomgaard in Broechem voor alle dansliefhebbers. Gaan we net zoals in 2025 voor een succesvolle editie met meer dan 210 deelnemers? Meer info volgt.

LIJNDANSEN

Streekpunten Noorderkempen en Zuiderkempen tellen samen meer dan 1500 lijndansers. Heel wat trefpunten organiseren lessen en ontmoeten elkaar tijdens lijndansverboderingen, dansdagen, lijndansvakanties enzovoorts. Wil je instappen in deze lessen of wil je eens een kijkje komen nemen?

Stuur gerust een mail naar tom.langmans@okra.be of bel 02 246 67 12.

Ook in andere streekpunten in onze provincie heb je diverse lijndanswerkingen. Voor deze locaties mag je steeds **contact** opnemen met antwerpen@okra.be of 02 246 67 13.

Zet je
danssonen
klaar



MEDEWERKER AAN HET WOORD

5 vragen aan ...

Blijven bewegen is belangrijk voor een gezonde levensstijl. Daarom zetten we in op diverse sportactiviteiten en ondersteuning. Katleen Kerremans is sporttechnisch medewerker bij OKRA-SPORT+ en zij is het aanspreekpunt voor onze provincie. Tijd om haar beter te leren kennen!



1. Hoe omschrijf je jouw functie?

Katleen: "Het meeste van mijn tijd gaat naar sportevenementen en projecten. Ik ben verantwoordelijk voor het VL0M - 'Vlaams OKRA-SPORT+ motorrijden' - en het padeltornooi. Daarnaast ben ik ondersteuner voor de sportwerking binnen de provincie Antwerpen en het aanspreekpunt voor het vrijwilligersbeleid binnen OKRA-SPORT+. Ik geef ook vormingen over RouteYou en de wegcode voor fietsers en wandelaars. Voor ons sportblad 'Sport je Fit' schrijf ik regelmatig artikels. En *last but not least*, probeer ik mijn collega's regelmatig aan het lachen te brengen."

2. Wat is de band tussen OKRA en OKRA-SPORT+?

"OKRA en OKRA-SPORT+ zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, en versterken elkaar. De meeste leden van OKRA zijn ook lid van OKRA-SPORT+. We mogen het belang van sport zeker niet onderschatten in onze maatschappij. Sportieve activiteiten afgewisseld met socio-culturele activiteiten is de ideale combinatie voor de balans tussen inspanning en ontspanning."

3. Wat zou je graag binnen OKRA-SPORT+ verwezenlijken?

"Mijn droom is om een aanbod te creëren waarin elke senior zich thuis kan

voelen. Zowel degenen die nog aan het werk zijn, als degenen die zeggen dat OKRA/OKRA-SPORT+ enkel voor oude mensen is. Ik zou dat imago van "dat is enkel voor oude mensen" heel graag willen wegwerken. Want sport is voor iedereen, ongeacht je leeftijd of afkomst."

4. Wat is het belang van sport bij senioren?

"Sport is voor iedereen belangrijk, ongeacht de leeftijd. Vanaf 30 jaar daalt je spierkracht en je spiermassa. Daarom is het belangrijk om regelmatig te bewegen en aan krachttraining te doen. Zo blijf je langer fit! De oefeningen van Soepel Actief en het Beweegmoment zijn hier ideaal voor. Regelmatig bewegen heeft veel voordelen!"

5. Heb je een leuk weetje voor ons?

"In de zomervakantie trek ik er graag met mijn wandelrugzak op uit voor een meerdaagse trekking. Zo heb ik al een twaalfal pelgrimsroutes gewandeld in onder andere Spanje, Portugal, Italië, Noorwegen, Frankrijk, een zestal huttentochten in onder andere Oostenrijk, Italië, Slovenië, Frankrijk, Spanje en een aantal meerdaagse GR-routes en trails in België, Luxemburg en Nederland. In 2026 staat er een trekking in Nepal op het programma. Spannend!"

3 TIPS VAN KATLEEN OM IN BEWEGING TE BLIJVEN

- Kies een sportactiviteit die je graag doet.
- Plan jouw sportactiviteit in je agenda. Zo staat deze ingepland en is "ik heb geen tijd" meteen al van tafel geveegd.
- Beweeg samen met anderen. Sociaal contact is een belangrijke motivator om te bewegen. Sporten jouw vrienden? Dan ga je sneller meedoen!



Benieuwd naar OKRA-SPORT+? Surf naar www.eenlevenlangsporten.be

OKRA Fashion Events

bij e5

Geniet van een warme en stijlvolle VIP-avond vol mode-inspiratie, persoonlijk advies en een feestelijk glaasje bubbels!

Programma

- **17u30** – Ontvangst met gratis *hapje & drankje*.
- **18u00** – Toelichting over *duurzaamheid bij e5* en de nieuwste *herfst-/wintertrends 2026*, gevolgd door een modeshow met OKRA-modellen*.
- **18u30** – Private shopping met *kleur- en stijladvies* door onze mode-experts.
- **20u00** – Ga naar huis met een leuke *goodiebag!*

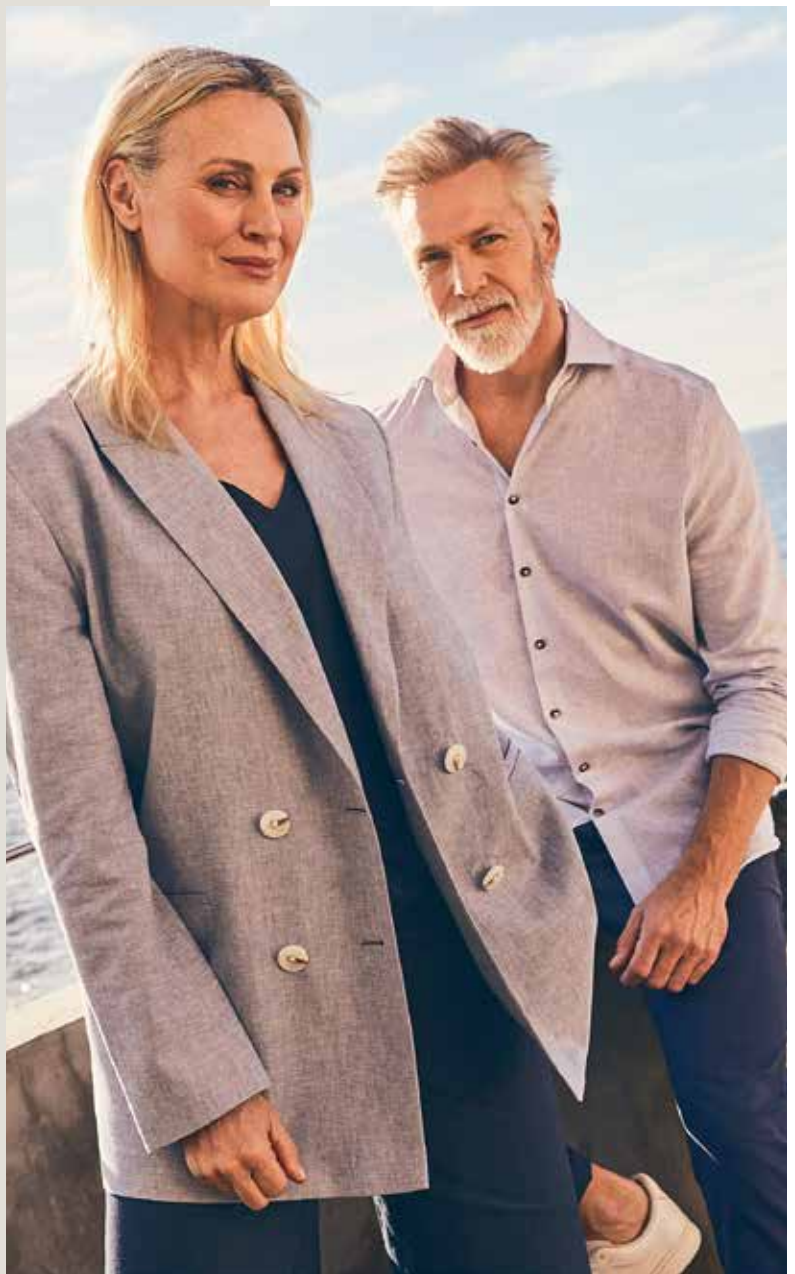
Wanneer

- 30/09 – **Mechelen:**
Elektriciteitstraat 37, 2800 Mechelen
- 01/10 – **Aartselaar:**
Boomsesteenweg 79, 2630 Aartselaar
- 15/10 – **Zoersel:**
Rodendijk 56, 2980 Zoersel

Inschrijven kan via
provincie-antwerpen@okra.be
02 246 67 05

Deelnameprijs: € 10,00 p.p.

Tot dan!



*Indien voldoende kandidaten