



## INHOUD

Academie  
 Daguitstap  
 Fotografie  
 Popkoor  
 Crea doedagen  
 Infosessie  
 OKRA pelgrimeert  
 Motortreffen  
 Padel  
 Mountainbike  
 Sportdag  
 Fitgym

### Beste OKRA-vrienden

Met veel enthousiasme stellen we jullie de provinciale pagina's van OKRA Limburg voor. Een lentefrisse bundel vol activiteiten, ontmoetingen en inspirerende momenten die ons de komende maanden samenbrengen.

OKRA dat is beleven – genieten van cultuur, uitstappen en warme ontmoetingen. OKRA is bewegen – actief blijven, wandelen, fietsen, fitgymen, padellen, motorrijden, mountainbiken, dansen, .... Sport en beweging houdt het hoofd helder en onze blik positief.

We willen weten en leren – nieuwsgierig blijven, inzichten delen en nieuwe horizonten ontdekken. Samen zetten we stappen vooruit, engageren we ons, geven we kleur aan onze vrije tijd.

Tegelijk nemen we de tijd om te genieten van kleine momenten, van vriendschap en verbondenheid.

Ontdek in dit katern ons gevarieerd aanbod dat uitnodigt om mee te doen, te proeven, te proberen en vooral: om samen te beleven.

Laten we samen genieten van alles wat voor ons ligt. Graag tot binnenkort bij één van onze activiteiten!

**Nicole Meeusen**  
 Teamverantwoordelijke  
 OKRA Limburg



**OKRA-vrijwilliger zijn...  
 dat is meer dan ruim,  
 een dikke pluim!**



## Welkom bij het nieuwe OKRA- thematrefpunt Academie-Limburg

Ben je iemand die leergierig is en vooral geïnteresseerd is in culturele activiteiten zoals boeiende lezingen en voordrachten, culturele uitstappen, gezondheid, vormingen, muziek- en filmvoorstellingen, ... en heb je niet meteen de behoefte om lid te zijn in een lokaal OKRA-trefpunt, dan zit je goed bij het nieuwe thematrefpunt Academie Limburg.

**Meer info** vind je via [www.okra.be/academie-limburg](http://www.okra.be/academie-limburg) of [www.facebook.com/groups/1128223577223060/](https://www.facebook.com/groups/1128223577223060/)

### SCHILDERSATELIER

De voorjaarsreeks van ons schilderatelier loopt stilaan op haar einde, maar achter de schermen maken we ons al klaar voor een frisse start in september. Zin om je creatieve talent te ontdekken of verder te ontwikkelen? Kom zeker eens langs en proef de sfeer. Misschien merk je meteen dat deze lessen exact zijn wat je zoekt! **Interesse?** Maak een afspraak via [barbel.cuppens@okra.be](mailto:barbel.cuppens@okra.be) – we verwelkomen je graag.



ACADEMIE HASSELT

**'ZIT ER EEN DUIVEL  
IN ELK VAN ONS?'**  
Donderdag 18 juni om 19u.

Historicus en criminoloog Christophe Busch waarschuwt ons voor de banaliteit van het kwaad, voor het democratisch verval en hij herkent mechanismen uit 1933.

**Info:** [greet.veulemans@telenet.be](mailto:greet.veulemans@telenet.be) of [pauldemeyer@telenet.be](mailto:pauldemeyer@telenet.be)

### HALVE DAGUITSTAP NAAR AVERBODE MET ABDIJBEZOEK

Donderdag 24 september

De Norbertijnen van Averbode leven in een gemeenschap met 55 broeders, waarvan er een dertigtal in de abdij wonen. De abdij van Averbode vormt een kruispunt van vele werelden. We nodigen je graag uit om ze te ontdekken.

#### Programma:

Om 13u verzameling op de parking: Herseltsebaan 2, 3271 Scherpenheuvel-Zichem. Om 13u30 beginnen we met een stiltewandeling van ongeveer 4 kilometer rond het abdijsgebied. Om 15u neemt Pater Bielen ons mee in de abdij met een bezoek van ongeveer anderhalf uur. Einde voorzien omstreeks 17u.

**Prijs:** € 8

**Inschrijven:** voor 9 september 2026 via [limburg@okra.be](mailto: limburg@okra.be) of 02 246 67 06



### Een blik op je foto

Maandag 18 mei om 14u

Nam je deel aan één of meerdere workshops uit ons fotografie-aanbod 2025-2026? Bekijk je graag samen in groep met de lesgever wat je leerde en hoe je je verder ontwikkelt als fotograaf? Welkom in deze gratis nabespreking!

**Waar:** Demersite Herkenrodesingel 101, Hasselt  
**Inschrijven:** via [annicka.lintermans@okra.be](mailto:annicka.lintermans@okra.be)

### OKRA-POPKOOR Elke donderdagavond van 19u tot 21u

Kom je graag eens meezingen met het OKRA-popkoor? Altijd welkom op donderdagavond tussen 19u en 21u. Je kan nu nog instappen of vanaf 3/9/2026 voor een nieuw koorjaar! We repeteren doorgaans iedere donderdag. Bij effectieve inschrijving ontvang je de repetitiedata.

**Waar:** Demersite, Herkenrodesingel 101, Hasselt  
Kom twee keer proeven: pas na twee repetities beslis je of je wil blijven meezingen.

**Prijs:** € 85 als OKRA-lid, € 118 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, samen met een enthousiaste dirigente en pianiste!

**Inschrijven:** via [annicka.lintermans@okra.be](mailto:annicka.lintermans@okra.be)



## OKRA CREA

### Doedagen april

Applicatie: landschap

- Maandag 20/04 in Neerharen, Ontmoetingscentrum
- Dinsdag 21/04 in Hasselt, Demersite
- Maandag 27/04 in Bree-BEEK, zaal Jan van Abroek
- Dinsdag 28/04 in Hechtel, De Schans

**Uur:** Telkens van 13u tot 16u.

**Inschrijven:** [crea.limburg@okra.be](mailto:crea.limburg@okra.be)

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

**Materiaal:** € 9, kader en stof inbegrepen

### INFOSESSIES

## Wat kunnen we leren van de Blue zones

Dinsdag  
22 september  
om 19u

Ontdek de geheimen van de Blue Zones – vijf regio's waar mensen opvallend langer en gezonder leven. Lowie Van Doninck neemt je mee naar Okinawa, Nicoya, Ikaria, Sardinië en Martinique, met inspirerende video's en inzichten over sociale verbondenheid, ontspanning, gezonde voeding en een actieve levensstijl.

Zonder belerend vingertje toont hij hoe kleine gewoontes en 'nudging' onze gezondheid positief kunnen beïnvloeden. Laat je inspireren door succesvolle voorbeelden zoals de vitaliteitsdagen in Nederland, en ontdek hoe we ook in Vlaanderen kunnen bouwen aan een gezondere toekomst.

**Prijs:** € 15 OKRA-leden, niet-leden € 20, drankje na afloop inbegrepen, ter plaatse te betalen met cash of bankkaart.

**Waar:** Demersite, Herkenrodesingel 101, Hasselt Zaal Quinoa

**Inschrijven:** voor 2 september via [annicka.lintermans@okra.be](mailto:annicka.lintermans@okra.be)



## OKRA Pelgrimeert naar Kevelaer

Dinsdag 19 mei

Kevelaer is een Duits stadje dat ligt op ongeveer 7 km van de grens van Nederland. In de meimaand nodigen we alle OKRA-leden van harte uit in het prachtige bedevaartsoord Kevelaer. We zullen jullie met een warm OKRA-hart ontvangen voor een deugddoende en muzikale viering in de indrukwekkende Mariabasiliek. 's Middags kan je een heerlijke maaltijd nuttigen, in de namiddag kan je met één van onze gidsen op wandeling gaan. We maken er een fijne daguitstap van!

### Dagplanning:

- **10u15:** Aankomst in Kevelaer & wandeling naar de Mariabasiliek (1 kilometer)
- **11u00:** Eucharistieviering in de Mariabasiliek met OKRA Koor
- **12u00:** Groep 1 – drie gangenlunch in Het Priesterhuis of vrije lunch in het centrum
- **13u00:** Groep 2 – drie gangenlunch in Het Priesterhuis of vrije lunch in het centrum
- **14u30:** Keuze uit begeleide stadswandeling, kruiswegwandeling onder begeleiding of vrije tijd.
- **16u:** Gezamenlijk afsluitmoment met slotwoord in Het Forum Pax Christi, een met glas overdekte 'openlucht kapel'. We wandelen samen terug naar de busparking.
- **16u30:** We keren terug huiswaarts

### Prijs:

- Met middagmaal en busvervoer: € 42
- Enkel middagmaal: € 21
- Enkel busvervoer: € 21

**Inschrijven:** voor 27 april 2026 bij [limburg@okra.be](mailto: limburg@okra.be) of 02 246 67 06 met vermelding van prijscategorie. De opstapplaatsen worden na de inschrijvingen bepaald.



## LOM MOTOR-TREFFEN 2026 Hier móét je bij zijn!

Op zondag 31 mei 2026 organiseert de Limburgse OKRA Motorclub opnieuw het LOM Motortreffen: een dag vol motorplezier, verbondenheid en sfeervolle ritten door Limburg en omstreken. Of je nu lid bent of niet – iedereen met motorbloed in de aderen is welkom!

**Nieuwe locatie Zaal Steborg in Hasselt-Stevoort** (Broekstraat 2), waar je tussen 08.00 en 18.00 uur welkom bent voor een gemoedelijke start en een fijne aankomst.

### Heerlijk ontbijt voor iedereen

Vanaf 8.00 uur kan je de dag inzetten met een bord spek met eieren (€10, incl. kop koffie). Het ontbijt moet vooraf besteld worden vóór 21 mei via storting op BE47 7340 4567 4710 (vermelding: Treffen + naam).

**Ook niet-motorrijders zijn welkom!** Voor dit ontbijt hoeft je helemaal geen motorrijder te zijn. Iedereen is van harte welkom om aan te schuiven! Ideaal voor partners, vrienden, buurtbewoners of sympathisanten die graag mee de dag op gang trappen.

### Kies je favoriete rittenformule

Start en aankomst bevinden zich telkens aan Zaal Steborg. Je kunt kiezen uit:

- Twee lussen: lus 1 – 85 km (Noord-Limburg), lus 2 – 81 km (Limburg & Hageland)
- Lange rit – ± 180 km Een dagvullende tocht via Limburg naar Hoei en omstreken.

**Inschrijven en GPX-bestand inladen kan vanaf 9u00.**

**Prijzen:** Ontbijt: €10 (vooraf te bestellen – zie hoger), Rit(ten) + 1 consumptie: €6 (ter plaatse)

Broodjes & hotdogs: verkrijgbaar aan democratische prijzen

### Ten voordele van Ter Heide

Met jouw deelname steun je Ter Heide, een organisatie die dagelijks mensen met een ernstige meervoudige beperking begeleidt met warmte en professionele zorg. Een mooie rit voor een betekenisvol doel.

**Met dank aan en steun van:** Felix & Jos, Honda Vanrusselt, Motorbanden Gregoor, BMW Meeusen en Piranha Racing.

**Meer info:** [www.okra.be/lom](http://www.okra.be/lom)

## PADEL BLIJFT POPULAIR

Ook in 2026 blijft padel dé sportieve hit binnen OKRA Limburg. Toegankelijk, sociaal en vooral ontzettend plezierig – ideaal voor 55-plussers die graag actief blijven. Of je nu voor het eerst speelt of al ervaring hebt, er wacht altijd een warm welkom op het veld.

Naast het spelplezier organiseert de padelwerking ook gezellige samenkomsten, leuke uitstapjes én een jaarlijkse padelreis. Zo beleef je niet alleen sport, maar ook fijne momenten samen.

**OKRA-padellocaties:** Bilzen, Bocholt, Herk-de-Stad, Heusden-Zolder, Houthalen-Oost, Kiewit, Kermt en Sint-Truiden.

**Meer info:** [www.okra.be/padel](http://www.okra.be/padel)



## ONTDEK PICKLEBALL

Pickleball is een speelse mix van tennis, tafeltennis en badminton en is verrassend makkelijk aan te leren, weinig belastend én vooral heel plezierig om samen te spelen.

Ideaal om nieuwe mensen te ontmoeten, plezier te maken en toch sportief bezig te zijn. Iedereen kan meedoen, ook absolute beginners! Je kan momenteel bij OKRA pickleballen in Schulte en Sint-Truiden.

**Meer info:** [sport.limburg@okra.be](mailto:sport.limburg@okra.be) of [www.okra.be/2025/08/pickleball](http://www.okra.be/2025/08/pickleball)

OKRA-SPORT+



## OKRA MOUNTAINBIKE

Wil jij graag deel uitmaken van deze sportieve en goedlachse bende mountainbikers? Neem dan zeker een kijkje in onze MTB-rittenkalender 2026 en rij eens vrijblijvend met ons mee!

Ben je liever eerst wat beter geïnformeerd voor je in het zadel springt? Geen probleem – we helpen je graag verder! Vragen? Mail naar [barbel.cuppens@okra.be](mailto:barbel.cuppens@okra.be). Samen maken we van elke rit een avontuur. Hopelijk tot snel op de trails!

**Raadpleeg hier het programma voor 2026:**

[www.okra.be/2026/02/mtb-aanbod-2026-beschikbaar](http://www.okra.be/2026/02/mtb-aanbod-2026-beschikbaar)



## SAVE THE DATE

### Sportdag

Donderdag 18 juni – Sportcentrum De Kambergen in Halen-Zelem

Tijd om je spieren wakker te schudden ... of ze op z'n minst even te laten weten dat je ze niet vergeten bent. Op donderdag 18 juni verandert Zelem, deel van Halen, in het vrolijkste sportterrein voor iedereen die houdt van plezier, sport en een gezonde portie beweging. We serveren een halve dag vol laagdrempelige sportactiviteiten, verrassende beweegmomenten en vooral: veel lachen. Geen topsport, geen stress

– tenzij je je zorgen maakt over hoeveel plezier je gaat hebben. Ontmoet nieuwe mensen, ontdek nieuwe sporten en geniet van een voormiddag die je gegarandeerd energie geeft. Kortom: trek iets comfortabels aan, zet 18 juni met dikke letters in je agenda en maak je klaar voor een sportdag die je niet wil missen.

**Meer info:** [www.okra.be/limburg](http://www.okra.be/limburg).



## FITGYM IN LIMBURG beweeg mee, voel je beter!

Zin om op een leuke en laagdrempelige manier in beweging te komen? Op verschillende locaties in heel Limburg kan je bij OKRA deelnemen aan gevarieerde beweglessen van telkens één uur. Elke locatie geeft er zijn eigen draai aan, waardoor geen enkele les dezelfde is.

Onze enthousiaste lesgevers zorgen voor een mix van oefeningen die je hele lichaam activeren. Daarbij maken ze vaak gebruik van eenvoudige materialen zoals flesjes, ballen, dynabands, handdoeken of stokken. Zo blijven de oefeningen niet alleen effectief, maar ook speels en uitdagend.

Muziek vormt regelmatig de energieke rode draad. Soms ga je volledig op in een pittige aerobicsessie, soms beweeg je gewoon lekker op vrolijke deuntjes – maar altijd met plezier! En voor je het weet... is dat uur alweer voorbij!



## PRIJZEN EN FORMULES

Je kan kiezen tussen een 15-beurtenkaart of een jaarabonnement (golden kaart).

### 15-beurtenkaart

- € 45 voor leden OKRA-SPORT+ of CM-leden voor eerste 15-beurtenkaart
  - € 90 voor niet-leden
- Je mag met deze kaart op alle locaties deelnemen.

### Jaarabonnement (golden kaart)

- € 75 voor leden OKRA-SPORT+
  - € 150 voor niet-leden
- Het jaarabonnement is locatiegebonden.

**Tip:** ben je nog geen OKRA-SPORT+ lid maar wél CM-lid, dan geniet je voor je eerste 15-beurtenkaart van het voordeeltarief voor leden.

### Inschrijven:

mail naar [sport.limburg@okra.be](mailto:sport.limburg@okra.be) of bel 02 246 67 06.

Kom je voor de allereerste keer? Dan mag je **gratis deelnemen** ter kennismaking!

**Let op: er zijn geen lessen tijdens schoolvakanties!**

DAG	UUR	LOCATIE	ADRES
Maandag	9.30u	Kanne	Onder de Sint-Hubertuskerk, Brugstraat, Kanne
	13u	St. Lambrechts Herk	Sporthal Elckerlyc, Pastorijsstraat 4, St Lambrechts Herk
	14.30u	Kuringen C	Stedelijke Sporthal Kuringen, Grote Baan 171, Kuringen
Dinsdag	9u	Lommel Kerkhoven	Feestzaal Heidegalm, Kanaalstraat 18, Lommel
	9.15u	Hasselt Banneux	Ontmoetingscentrum De Hazelaar, Merellaan 17, Hasselt
	9.30u	Kortesseem	Sportpark De Weyer, Oud Mersenhoven 15C, Kortesseem
	10.30u	Tongeren	Dienstencentrum De Piepel, Dijk 118, Tongeren
	10.30u	Hasselt Katarina	Ontmoetingscentrum, Nicolaas Cleynaertslaan, 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
	11u	Genk Bret	Parochiecentrum De Fleekeraer, Zagerijsstraat 42, Genk Bret-Gelieren
	11u	Runkst	Ontmoetingscentrum Runkst, Runkstersteenweg 149, Hasselt
	13u45	Lommel Centrum	Turnzaal Boudewijnschool, Einde 5, Lommel
	19.30u	Stevoort	Zaal Steborg, Broekstraat 1, Stevoort-Hasselt
Donderdag	9u	Beek	Zaal Jan van Abroek, Jef Vanhoofstraat 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



## 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](http://www.audika.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

- 08/10 – **Hasselt:**  
Zandstraat 125, 3500 Hasselt
- 29/10 – **Lommel:**  
Buitensingel 60/unit 3, 3920 Lommel

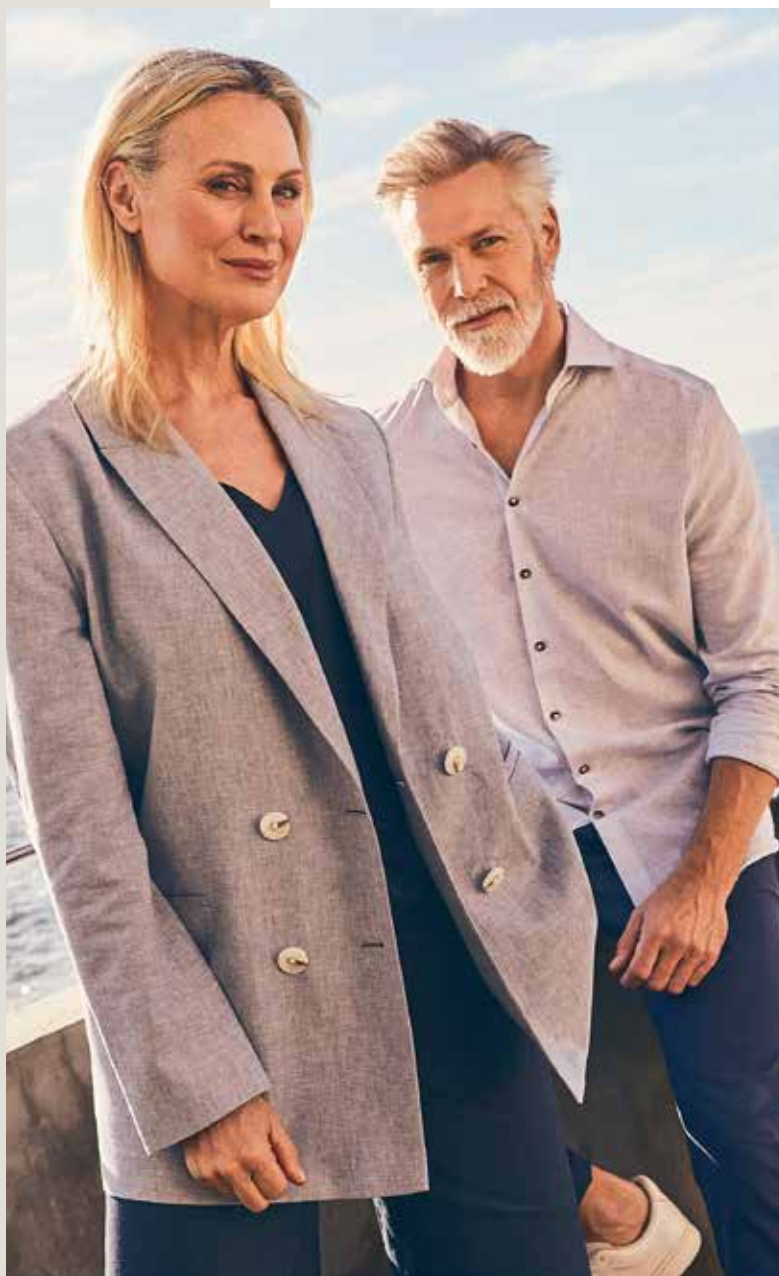
Inschrijven kan via

[limburg@okra.be](mailto:limburg@okra.be)

02 246 67 06

Deelnameprijs: € 10,00 p.p.

Tot dan!



\*Indien voldoende kandidaten