



INHOUD

- Academie
- Fotografieclub
- Popkoor
- Fitgym
- Mountainbike
- Infosessie
- Daguitstap Averbode
- e5 fashion events
- Reiscafé

Beste OKRA-vrienden

Met de nazomer in zicht breekt een heerlijke periode aan om te ontspannen, nieuwe dingen te ontdekken en samen op pad te gaan. In deze najaarskatern vind je een gevarieerd trefpuntoverstijgend aanbod van OKRA Limburg. Neem alvast je agenda erbij, want voor sommige activiteiten schrijf je het beste tijdig in. Er is voor ieder wat wils, naast de vertrouwde activiteiten van je eigen trefpunt.

Leergierig of creatief? Dan vind je ongetwijfeld iets naar je smaak in het aanbod van onze academies, met boeiende lezingen, culturele uitstappen, workshops schilderen en een cursus kalligrafie.

Wie informatie zoekt rond vitaal ouder worden, fotografie of zingeving komt bij OKRA Limburg aan zijn trekken, onder meer tijdens het abdijbezoek aan Averbode.

Hou je van muziek? Dan is er het OKRA Popkoor of het sfeervolle zangfeest 'OKRA Zingt'. Samen zingen is niet alleen plezierig, het versterkt ook het welzijn en de verbondenheid.

Bewegen blijft belangrijk voor wie ouder wordt en daarom blijft Fitgym een vaste waarde binnen OKRA Limburg. In deze katern ontdek je alle locaties en tijdstippen. Ook liefhebbers van mountainbiken kunnen bij OKRA Limburg terecht voor sportieve groepsactiviteiten.

Hopelijk schreef jij je in voor de speciale OKRA70-editie van Night of the Proms op 19 november. Met een volle AFAS Dome maken we er samen een onvergetelijk feest van. Ook de belevenisvolle shoppingavonden bij E5 Mode in Hasselt en Lommel staan helemaal in het teken van OKRA 70 jaar.

Laat je inspireren door deze najaarskatern en ontdek één of meerdere activiteiten buiten je eigen trefpunt. Breng gerust iemand mee die nog geen lid is, want het is de ideale manier om OKRA te ontdekken. Want ouder worden doe je niet alleen en daarom zit je bij OKRA goed!

Veel leesplezier en graag tot op een van onze activiteiten!

Marleen Lombaert

*Streekpuntvoorzitter OKRA Limburg Oost
Teamleider trefpunt Academie OKRA Limburg*



Bij OKRA geloven we dat leren nooit stopt, en dat een actieve geest bijdraagt aan een rijk en zinvol leven. De OKRA Academies in Limburg hebben in het najaar alweer een boeiende mix van lezingen, uitstappen en ateliers voor je klaar. Elke activiteit is altijd een kans tot ontmoeting en verdieping. Dit academie-aanbod is een aanvulling op het aanbod van de plaatselijke trefpuntwerkingen. Houd ook onze Facebookgroep 'OKRA Academie Limburg' in de gaten.

Heb jij zelf een idee voor academie-aanbod?
Of wil jij graag meedenken of meedoen met het Limburgse academie-team?

Mail naar academie.okra.limburg@gmail.com

CULTURELE DAGUITSTAP MET DE TREIN NAAR LUIK

Vanaf Station Guillemins te voet naar Parc La Boverie en museumbezoek. Daarna met de nieuwe tram naar Place St. Lambert met een lunch in klassiek Luiks restaurant. Namiddag vrije tijd of bezoek aan kathedraal St. Paulus.
Prijs: € 60 - inclusief bezoek museum met gids, een koffie, het tram-ticket, middagmaal met één drank, exclusief treinticket.
Info en inschrijven: via berna.neven@hotmail.com



HOE EEN BEETJE LEUK OUDER WORDEN?

Maandag 12 oktober 2026
De Markthallen Herk-de-Stad om 14u

Waarom verouderen we en welke levenswijze hebben alle 100-jarigen gemeen? Namiddagse lezing door Alfred Coninx.
Prijs: € 8 voor leden, € 10 voor niet-leden.
Inschrijven vooraf is niet nodig. Ter plaatse te betalen.
Info: ria.trekels@live.be of raskinan@hotmail.com

HET CHRISTINAPROJECT

Dinsdag 20 oktober 2026

Demersite Hasselt om 19u

Ontdek geschiedenis, beleef mysterie en verken pelgrimeren. Avondvoordracht door Rob Vandueren, bezieler en coördinator van het Christina-project in Haspengouw. Na de lezing kans tot napraten bij een drankje.
Prijs: € 10 voor leden, € 12 voor niet-leden.
Info en inschrijven: via academie.okra.limburg@gmail.com
Pas na bevestiging ontvang je de betalingsinfo.



DE TAALGRENS OF WAT BELGEN ZOWEL VERBINDT ALS VERDEELT

Maandag 9 november 2026
De Markthallen Herk-de-Stad om 14u

Historica en schrijfster Brigitte Raskin belicht de fascinerende geschiedenis en evolutie van de Germaans-Romaanse grens. Het is een boeiende analyse over hoe deze grens ontstond, hoe ze ons land vormde, en waarom cultuur, taal en politiek zo sterk met elkaar verweven zijn.

Prijs: € 8 voor leden,
€ 10 voor niet-leden.

Inschrijven vooraf is niet nodig.
Ter plaatse te betalen.

Info: <https://www.herk-de-stad.be/markthallen/academie-herk-de-stad> en raskinan@hotmail.com of ria.trekels@live.be

SWIPE, SCROLL, LIKE: MEDIA KRITISCH BEKEKEN - OVER FAKE NEWS

Dinsdag 24 november 2026
Demersite Hasselt om 19u

Overspoeld door (sociale) media? Negatieve emoties, angst, polarisatie lijken nooit ver weg. Hoe blijf je kritisch zonder je volledig af te sluiten? Lezing door prof. Dr. Ike Picone (VUB).

Na de lezing kans tot napraten bij een drankje.

Prijs: € 10 voor leden,
€ 12 voor niet-leden.

Info en inschrijven: via academie.okra.limburg@gmail.com

ATELIER SCHILDEREN

6, 13 en 27 oktober,
10 en 24 november,
1 en 8 december telkens
van 9.30u – 12.30u.
Demersite, Herkenrodesingel 101, Hasselt



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.

Prijs: € 49 voor leden, € 79 voor niet-leden

Info en inschrijven: via barbel.cuppens@okra.be



ATELIER KALLIGRAFIE

25 oktober, 15 en 22 november,
6 en 20 december
van 9.30u – 12.30u
Demersite, Herkenrodesingel 101, Hasselt

Ontdek de wereld van Copperplate letters, waar precisie en creativiteit samenkomen.

In deze cursus word je stap voor stap meegenomen in de kunst van dit sierlijke schrift: van de juiste pengreep en vloeiende lijnen tot het opbouwen van volledige woorden. Of je nu beginner bent of al wat ervaring hebt, je leert hoe je met eenvoudige technieken prachtige en tijdloze lettervormen creëert.

We werken rustig, gestructureerd en met oog voor detail, zodat je na elke les voelt dat je groeit.

Voor iedereen die houdt van mooie letters, creatieve expressie en ambachtelijk werk.

Prijs: € 80 voor leden, € 110 voor niet-leden.

Info en inschrijven: via barbel.cuppens@okra.be

FILM IN KOERSEL

Op de laatste vrijdag van de maand kan je aan een OKRA-leden voordeeltarief genieten van een namiddag film in The Roxy Theatre in Koersel. Je betaalt er 7,50 euro inclusief koffie of thee in de pauze. Houd de Facebook-pagina van OKRA en de Academie in de gaten voor de aankondiging van de maandelijkse film.



FOTOGRAFIECLUB

Start donderdag 17 september 2026
Demersite te Hasselt van 9.30u tot 12u.

Ben jij een amateurfotograaf die zich graag in groep verdiept in hoe je nog mooiere foto's kan maken? Misschien is de 'OKRA Limburg Fotografieclub' wel iets voor jou! Via maandelijkse bijeenkomsten in verschillende thema's en op locatie verfijn je je vaardigheden in een fijne groep met gelijklopende interesses. We leren zo met en van elkaar. Zowel fotografen met het digitale fototoestel als smartphone-fotografen zijn welkom.

Prijs: OKRA-leden € 50 voor 10 bijeenkomsten (september 2026-juni 2027). Niet-leden betalen het lidmaatschap van OKRA + € 50.

Inschrijven: via annicka.lintermans@okra.be



OKRA POPKOOR

Elke donderdagavond van 19u tot 21u

Hou je van muziek en wil je graag leren meerstemmig zingen in een gezellige groep? Kom dan meezingen in ons muzikale project met wekelijkse repetities! Na twee repetities beslis je zelf of je verder wil deelnemen. Het koorjaar 2026-2027 omvat ongeveer 40 repetities.

Prijs: € 85 voor OKRA-leden. Niet-leden betalen het lidmaatschap van OKRA + € 85.

Inschrijven: via annicka.lintermans@okra.be

FITGYM

Fitgym in Limburg, dat is actief genieten, elke week opnieuw!
Op diverse locaties in Limburg kan je op een laag-drempelige manier deelnemen aan gevarieerde beweeglessen van telkens één uur.

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 (zie “tip”)
 - € 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
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, Pastorijstraat 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	Kortesse	Sportpark De Weyer, Oud Mersenhoven 15C, Kortesse
	10.30u	Tongeren	Dienstencentrum De Piepel, Dijk 118, Tongeren
	10.30u	Hasselt Katarina	Ontmoetingscentrum, Nicolaas Cleynaertsiaan, 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 Flééketaer, Zagerijstraat 42, Genk Bret-Gelieren
	11u	Runkst	Ontmoetingscentrum Runkst, Runkstersteenweg 149, Hasselt
	13.45u	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

Sm SMALL · SPEED SHARE · SENIOR MENU

ENKEL VERKRIJGBAAR TIJDENS DE LUNCH op dinsdag-, woensdag-, donderdag- en vrijdagmiddag

@ THE THRILL

Sm IN THE THRILL

spreekt zowel een zakelijk publiek als de groeiende markt van senioren aan.

HET Sm MENU

is een eigentijdse lunchformule met zorgvuldig uitgebalanceerde, verfijnde gerechtjes in kleinere porties, aangeboden tegen speelse prijzen.

Jaarbeurslaan 4, 3600 Genk
info@thethrill.be, www.thethrill.be, 089 30 70 30

Openingsuren: di. t/m vr. : 12-15 u. / 18-23 u. • zaterdag: 18-23 u.



OKRA mountainbike

Samen paden bedwingen, vriendschappen sluiten en genieten! Zin om samen fijne én haalbare MTB-ritten te beleven? Neem zeker een kijkje in onze MTB-rittenkalender via www.okra.be/2026/02/mtb-aanbod-2026-beschikbaar en sluit gerust eens vrijblijvend aan – iedereen welkom! Ben je een geoefende mountainbiker en kriebelt het om zelf een mooie tocht uit te stippelen? Laat van je horen via barbel.cuppens@okra.be



INFOESSIE 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

HALVE DAGUITSTAP NAAR AVERBODE MET ABDIJBEZOEK Donderdag 24 september

Halve daguitstap naar Averbode met abdijbezoek De Norbertijnen van Averbode leven in een gemeenschap met zo'n 55 medebroeders, waarvan er een 30-tal 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 abdijgebied.
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



OKRA Fashion Events bij e5

e5 mode Lommel donderdag 08/10/2026 om 17.30u.
e5 mode Hasselt donderdag 29/10/2026 om 17.30u.

Geniet van een warme en stijlvolle VIP-avond vol mode-inspiratie, persoonlijk advies en een feestelijk glaasje bubbels! Shop je nieuwe outfit voor 'The Night of the Proms' of de komende eindejaarsfeesten! **Ook heren zijn van harte welkom!**

17u30 – ontvangst met gratis **hapje*** en drankje

- toelichting **duurzaamheid bij E5** en de nieuwste **herfst- en wintertrends 2026**
- **modeshow** met OKRA- modellen
- **shopping** met **kortingsbon van €10** om ter plaatse te besteden
- mogelijkheid om **stijladvies** te vragen aan de mode-experts van e5

20u00 – Ga naar huis met een leuke **goodiebag!**

INSCHRIJVEN voor 17 september om zeker te zijn van je plekje!

* Zorg dat je vooraf gegeten hebt. Het hapje is geen vervanging voor een maaltijd.



INFOESSIE Levenszin. Omgaan met ultieme vragen in de herfst van ons leven

Dinsdag 27 oktober om 13.30u.
1u lezing | pauze | 1u vragen

Een inspirerende namiddag over levenszin en de invloed ervan op je psychische gezondheid. Prof. dr. Jessie Dezutter (KU Leuven) licht toe wat levenszin betekent, welke bronnen zin en betekenis geven, en hoe je na verlieservaringen opnieuw veerkracht en levensvreugde kunt vinden. Met praktische tips om ook op oudere leeftijd zinvol in het leven te staan.

Prijs: € 10 drank inbegrepen

Waar: Demersite, Herkenrodesingel 101, Hasselt Zaal Quinoa
Inschrijven: voor 6 oktober via limburg@okra.be



REISCAFÉ



Zaterdag 16 januari 2027 van 13.30u tot 16.30u.
Demersite Hasselt.
Voldoende (ondergrondse) parkeergelegenheid beschikbaar.

Ben je benieuwd naar ons nieuwe aanbod voor 2027? Kom dan zeker langs op ons reiscafé en ontdek samen met onze OKRA-reisbegeleiders welke mooie bestemmingen er op het programma staan voor 2027! Aan de algemene infostand kun je ook info krijgen over de reizen georganiseerd door andere provincies.



Stuur uw bad naar het rusthuis! Wij plaatsen uw veilige douche in 1 dag

*Wij helpen u
ook met uw
subsidieaanvraag!*



*Veilig douchen
in 1 dag*

www.ckservice.be

0493/33.39.88

info@ckservice.be

Wordt uw woning te groot?

Wij helpen u zonder zorgen.



Wij luisteren naar uw situatie

We nemen de tijd om naar u te luisteren.



Geen verplichtingen

Een vrijblijvend gesprek, zonder druk.



Op uw tempo

U beslist, wij volgen uw ritme.



Wij regelen alles

Wij zorgen voor alle administratie.



U hoeft niets op te ruimen

Wij kopen de woning zoals ze is.

Ervaringen van anderen



Wij konden alles achterlaten en werden volledig geholpen. Dat gaf ons rust.

– Maria en André (Kortrijk)



Discreet, eerlijk en met respect.



Denkt u eraan kleiner te wonen?

Bel ons gerust voor een vrijblijvend gesprek.

0469 250 250



huizenkopers

Wij helpen u stap voor stap.



Persoonlijk contact



Betrouwbaar en veilig



Een oplossing die bij u past