

okra

NIEUWS UIT West-Vlaanderen

september – december 2026



Meer info op www.okra.be/west-vlaanderen

Teken in voor de digitale ledennieuwsbrief en blijf nog beter op de hoogte: bezorg ons jouw e-mailadres.

Alle inschrijvingen
voor activiteiten in dit
katern verlopen via
westvlaanderen@okra.be
of 02 246 67 02



LIJNDANS

Donderdag 10 en 24 september, 8 en 22 oktober, 3 en 17 december

OC Den Briel, Brielenstraat 3, Brielen

2 euro leden, 4 euro niet-leden

Donderdag 5 en 19 november

OC Den Elver, Vlamertingestraat 34b, Elverdinge

2 euro leden, 4 euro niet-leden

Maandag 7 en 21 september, 5 oktober, 9 en 23 november

OC De Troubadour, Vlaswaagplein 3, Bissegem

3 euro leden



TAI CHI

Woensdag 9, 16, 23 en 30 september, 7, 14, 21 en 28 oktober, 11, 18 en 25 november, 2, 9 en 16 december

van 18.30 tot 20 uur

Turnzaal VBS, Watermolenwal 16, Heule

14 sessies: 75 euro leden, 95 euro niet-leden



FIETSHAPPENINGS

Bewegen, proeven en genieten!

Dinsdag 15 september

fiets- en wandelhappening Middelkerke

Fietslus ± 16,5 km (uit te breiden tot 26,5 km)

Wandellus ± 6,5 km (uit te breiden tot 12 km)

Picknick mogelijk vanaf 12 uur, vrij starten tussen 13 en 14.30 uur aan De Branding, Populierenlaan 35, Middelkerke

6 euro leden, 9 euro niet-leden (incl. 3 sneukels)

inschrijven vóór 8 september

Dinsdag 29 september

sneukel- en fietstocht 'Brugse ommeland'

46 of 65 km in omgeving Zedelgem en Aartrijke met diverse sneukels (soep, vol-au-vent/stoofvlees, ijsje, koffie en pannenkoeken).

Onthaal vanaf 9.15 uur, starten om 10 uur in

LDC Jonkhove, Aartrijksestraat 9, Aartrijke

30 euro leden, 37 euro niet-leden

inschrijven vóór 15 september



TEMPOFIETSERS

Afstand tussen 60 en 100 km.

Gemiddeld tempo is 22 km per uur.

Fietshelm en koersfiets zijn verplicht.

Start om 13.30 uur.

Ieper

Dinsdag 8 en 22 september, 6 en 20 oktober

Kortrijk

Donderdag 3 september, 1 oktober

IN DE KIJKER

UITBREEK
september 2024 actie

Specialeleses
in de sport

Heb je zin in avontuur op twee wielen? Dan is mountainbiken of motorrijden iets voor jou! Kom proeven tijdens de uitbrekacties!



NIEUW! OKRA Mountainbike club

We starten met een nieuw initiatief: de OKRA Mountainbike Club.

Uitbrekmoment op woensdag 23 september

Tocht van 35 à 40 km

- Door het Ryckvelde- en Paalbos
- Onder begeleiding, met onderweg tijd voor natuurbeleving en een gezellige babbel
- Afsluiten doen we samen, in een ontspannen sfeer
- Gratis, mits vooraf inschrijven! Aangepaste kledij, helm en goed uitgeruste mountainbike vereist
- Plaatsen beperkt: maximum 20 deelnemers

Ook onze motorclub
MTC OKRA WV breekt uit!

Uitbrektrit op maandag 21 september

5 stopplaatsen in West-Vlaanderen met vertrek aan OC De Ommeganck, Dadizele.

Meer info via www.mtcokrawv.be



IN DE KIJKER

THEMA-
WANDELINGENRoeselare, van stad-
huis tot bevrijding

Donderdag 22 oktober

om 13.30 uur

Een wandeling met een boeiend geleid bezoek aan het historisch stadhuis, de Bunker 1944 en een gezellige koffiestop in het KOERSkaf-fee. Een unieke combinatie van erfgoed, beleving en geschiedenis.

Grote Markt 1, Roeselare

15 euro leden, 20 euro

niet-leden - inschrijven vóór 9 oktober.

Vele Brugse legenden:
waar of niet waar?

Dinsdag 22 december

om 14 uur

We starten aan het station van Brugge (kant centrum) en ontdekken tijdens een wandeling de Brugse legendes: zijn ze waar of niet? 2 euro leden, 3 euro niet-leden Vooraf inschrijven is verplicht, plaatsen zijn beperkt!

Van hand tot
ambacht: op bezoek
bij inspirerende
makers in Brugge!

Vrijdag 4 december

om 14 uur

We nemen we je mee langs inspirerende ateliers van lokale makers die het label 'Handmade in Brugge' met hun passie en ambacht tot leven brengen.

Startlocatie en deelnameprijs volgen nog

De ateliers liggen op wandelafstand - een goede basisconditie is vereist

STREEKPUNT-
WANDELINGEN

- Afstanden tussen 4 en 10 km
- vertrek tussen 13.30 en 14.30 uur
- 2 euro leden, 3 euro niet-leden
- Grote groepen graag vooraf inschrijven.

September

Maandag 7 september

Kantine voetbal, Poezelhoek 12,

Gullegem

Dinsdag 15 september

OC De Linde, Koekoekstraat 26,

Waregem

Donderdag 24 september

OC De Kerkeweg, Ruiterstraat 5,

Uitkerke

Oktober

Donderdag 8 oktober

Onze Ark, Sint-Michielslaan 35,

Sint-Michiels Godelieve

Donderdag 15 oktober

Theatercentrum, Otegemstraat 18a,

Zwevegem

Donderdag 22 oktober

OC De Lange Munte, Beeklaan 81,

Kortrijk

November

Dinsdag 17 november

Sportpark Drogenbrood, Wellingstraat 29A, Beernem

Maandag 23 november

OC De Schouw, Statiestraat 113-115, Lichtervelde

PROVINCIALE DAG-
WANDELTOCHTEN

- Tocht van 20 km
- Verzamelen om 9.45 uur, eigen picknick meebrengen
- 2 euro leden, 3 euro niet-leden
- Vooraf inschrijven

Dinsdag 15 september

Emelgem

Café Mandeldaele, Emelgemseplein 5, Emelgem

Dinsdag 20 oktober

Wingene

Locatie nog te bepalen

Dinsdag 17 november

Beernem

Sportpark Drogenbrood, Wellingstraat 29A, Beernem

Dinsdag 15 december

Ieper

Familiekring, Crescendostraat 19, Ieper

Meer info of inschrijven via
westvlaanderen@okra.be
of 02 246 67 02

SPORT



VOLLEYBAL

Interesse in volleybal?
Kom eens meetrainen met de ploeg van
OKRA-SPORT+ West-Vlaanderen!
Tweewekelijks op vrijdag
Sporthal Pittem van 9 tot 11 uur



PADEL- TORNOOIEN

Maandag 7 september
Provinciaal padeltornooi Teams
(heren en dames)
Dinsdag 8 september
Provinciaal padeltornooi Teams
(gemengd)
Telkens van 9 tot 12 uur bij TC Boster-
hout, Pittemstraat 58, Meulebeke
Inschrijven per vast team van
2 spelers, 40 euro per team



PROVINCIAAL KUBBTORNOOI

Woensdag 16 september
GC Den Ommeganck, Ridder Janlaan 3
in Dadizele om 13.30 uur
Inschrijven tegen 4 september
7 euro per ploeg van 3 tot 6 spelers



BOWLING- TORNOOIEN

Dinsdag 10 november om 14 uur
Bowl-Inn, De Pannelaan 80, Adinkerke
12 euro
incl. koffie en pannenkoeken
Dinsdag 1 december om 14.30 uur
Bowl-Inn, K. Albert I-laan 114,
Blankenberge
17 euro
incl. koffie en pannenkoeken
Donderdag 3 december om 14 uur
Bowling Joyken, Hille 71, Zwevezele
10 euro



CREA

Workshop tekenen/aquarel

Kennismaking met houtskool, pastel en aquarel
voor 10 tot 12 cursisten
Om de 14 dagen (niet in schoolvakanties)
met start op donderdag 10 september
CM Roeselare, zaal 4.07, Beversesteenweg 35
van 14 tot 16.30 uur
42 euro leden, 84 euro niet-leden
Inschrijven kan tot 3 september

Crea-doe-dag Woumen

OC Walnes, lepersteenweg 2 van 9.30 tot 16 uur
7 euro leden, 10 euro niet-leden + prijs materiaal
Donderdag 10 september
Handtas plastic stramien, feestelijke plooitechnieken
servetten, tafelkleed hardanger, konijntje haken
Donderdag 12 november
Tafelversiering in thema Kerst en Nieuwjaar

Creanamiddag Roeselare

Vier ateliers thema Kerst (kerstkaarten, geschenkdoojes,
kerstbomen)
Maandag 5 oktober
CM Roeselare, Mandellaan 79 om 14 uur
6 euro leden, 12 euro niet-leden + prijs materiaal

Kookworkshop

We maken 3 aperitiefhapjes en proeven ook van enkele
suikervrije desserts. Een bundel met de recepten wordt
meegegeven met de cursisten.
Donderdag 12 november
CM Roeselare, Mandellaan 79 om 14 uur
6 euro leden, 12 euro niet-leden + prijs ingrediënten

E5-FASHION EVENTS

Geniet van een stijlvolle VIP-avond vol mode,
persoonlijk advies, een feestelijk glaasje
bubbels én een goodiebag!
Brugge 24 september
Roeselare 1 oktober
Waregem 8 oktober
Veurne 15 oktober
Telkens op donderdag
van 17.30 tot 20 uur
10 euro per persoon
Tijdig inschrijven!



CULTUUR

OPTREDENS

Herfstconcert

Van ingetogen luisterliedjes tot krachtige
nummers die blijven nazinderen: baritenor
Jan Wuytens brengt een veelzijdige muzikale
mix. Verwacht Nederlandstalige klassiekers,
tijdloze crooners à la Frank Sinatra, klassieke
parels, Franse chansons, bekende hits van
Elvis Presley en meer.
Dinsdag 27 oktober om 14 uur
Gemeentelijke feestzaal, Zeelaan 21, De Panne
12 euro leden, 18 euro niet-leden
(incl. aperitief en versnaperingen)
inschrijven vóór 2 oktober

Musical Anastasia

Geniet van het meeslepende verhaal van een jonge vrouw
die haar verleden wil ontrafelen. Een betoverde musical
door het Koninklijk Kortrijks Lyrisch Toneel vol muziek,
romantiek en spektakel.
Zondag 8 november om 15 uur
OC Marke, Hellestraat 6, Marke
24 euro leden, 28 euro niet-leden
inschrijven vóór 16 oktober



QUIZ

Doe mee met onze OKRA-quiznamiddagen: gezellig
samenzijn, je algemene kennis delen en ontdekken dat
iedereen kan meedoen. Plezier gegarandeerd!
Maandag 16 november om 14 uur op diverse locaties:
Zaal De Lindeboom, Kerkstraat 5, Heist
CC, Dikkebusseweg 480, Dikkebus
St-Pieterszaal, Brugsesteenweg 309, Kuurne
Zaal Scora, Lekestraat 1, Schore
Zaal OC De Tassche, Roeselaarsestraat 157, Ardooie
15 euro per ploeg van 3 à 4 personen

UITSTAPPEN

CULTURELE DAGTRIPS: OP STAP MET GIDS LIEVE

Van maart tot oktober neemt gids Lieve telkens een groep van
max. 25 deelnemers mee op sleeptouw. Goede conditie vereist.
Afspraak telkens om 9.30 uur aan het station. Met eigen vervoer/trein!
Donderdag 24 september Kortrijk 'Waar geschiedenis stroomt
en linnen de draad vasthoudt'
Donderdag 15 oktober Oudenaarde 'Waar elke draad een verhaal
vertelt en het bier het verleden bezingt'
Flyer met volledig programma beschikbaar op aanvraag.

CULTURELE DAGUITSTAP KORTRIJK

Donderdag 10 september met vertrek om 9 uur stipt vanuit
Station Brugge.
Ontdekkingstocht langs parels van Kortrijk met bezoeken aan het
1302-belevingsmuseum, het belfort, het stadhuis, het begijnhof
en het Buda-eiland.
56 euro leden, 67 euro niet-leden (incl. treinrit, gidsen en lunch)
Vooraf inschrijven noodzakelijk, plaatsen zijn beperkt!
Goede conditie vereist.

CULTURELE DAGUITSTAP BERGEN

Donderdag 17 september
Geleid bezoek door de schilderachtige straatjes in het historisch
centrum van Bergen. We worden ook rondgeleid in het Doudou
museum.
85 euro (incl. bus vanuit Roeselare/Tielt, gidsen, croissant met
koffie en 3-gangenlunch)
Inschrijven tot 1 september.

LEZINGEN

Praktisch (tenzij anders vermeld):

8 euro leden, 12 euro niet-leden. Ter plaatse betalen.

Vooraf inschrijven niet nodig.

Cel vermiste personen door Alain Remue

Hoe werkt de Federale Politie aan onrustwekkende verdwijningen, identificaties en complexe dossiers? Wat betekent dit voor slachtoffers, families en onderzoekers?

Donderdag 8 oktober om 14.30 uur
Auditorium PZ H.Hart, Poperingseweg 6, Ieper

Dinsdag 10 november om 14.30 uur
OC d'Ieffe, Hoogstraat 122, Deerlijk

Wegwijs in de omgang met mensen met dementie

Expertisecentrum Dementie

Foton neemt ons mee in de wereld van mensen met dementie.

De infosessie zoomt in op hoe je, met gerichte communicatie- en omgangstips, in verbinding kan blijven met hen.

Vrijdag 30 oktober om 14 uur
LDC De Zonnebloem, Zuidstraat 67, Veurne i.s.m. Samana Mantelzorg

Rimpelingen in je hoofd

door prof. dr. Mathieu Vandenbulcke
Iedereen droomt ervan om oud te worden met een rustig gemoed en een heldere geest, maar het is niet aan iedereen gegeven. Tijdens deze lezing ontdek je zowel de kracht van het ouder wordende brein als wat er mis kan lopen in het hoofd op latere leeftijd.

Donderdag 12 november om 14.30 uur
Auditorium PZ H.Hart, Poperingseweg 6, Ieper

Bang van Artificiële Intelligentie?

Nieuwsgierig, maar twijfels over AI? Ontdek wat het is, waar je het al tegenkomt en wat de kansen en valkuilen zijn. **Wouter Van Dyck** werpt ook een blik op de toekomst en op relevante ethische vragen.

Maandag 30 november om 14 uur
CM 't Schorrehof, Marktplein 16, Nieuwpoort i.s.m.
Beweging.Academie
5 euro (incl. koffie en taart)
Inschrijven vóór 20 november

Zorg goed voor je voeten door dr. Johan Boury

De orthopedisch chirurg op rust geeft helder en toegankelijk uitleg over veelvoorkomende voetproblemen bij senioren. Je ontdekt wanneer een ingreep aangewezen is en hoe dit verloopt. Kom luisteren en zet zo een stap naar gezonde voeten!

Donderdag 3 december om 14.30 uur
Auditorium PZ H.Hart, Poperingseweg 6, Ieper

Muziek en gebruiken rond Kerstmis

door musicologe Hilde Pien

We beluisteren hoe muziek door de eeuwen heen het kerstverhaal verklankt, van ingetogen tederheid tot uitbundige vreugde. We staan ook stil bij kersttradities zoals de kerstboom, maretak, kalkoen en het kerststronkje. Wat hebben ze met Kerst te maken?

Vrijdag 11 december om 14.30 uur
Zaal Horizon, Maria Doolaeghestraat 13a, Diksmuide

FILM

Kinopolis – Brugge

**Donderdag 12 november
en 10 december** om 20 uur
i.s.m. De Andere Film,
meer info: www.anderefilm.be
9 euro leden

CC De Spil – Roeselare

Geniet als OKRA-lid van 1 euro korting op de dinsdagnamiddagfilms.
Meer info: www.despil.be

Budascoop – Kortrijk

**Maandag 7 september,
5 oktober, 9 november en
7 december** om 14.30 uur
**Donderdag 17 september,
22 oktober, 19 november en
17 december** om 14.30 uur
Telkens keuze uit 3 films
9 euro leden

Stadsschouwburg – Ieper

Donderdag 5 november
om 14 uur
'The Salt Path' – 7 euro leden

Het Perron – Ieper

Donderdag 3 december
om 14 uur
'La Venue de l'avenir'
– 7 euro leden

2027, EEN VOORUITBLIK!

- Lourdesbedevaart met TGV van **10-15 juni 2027**
- Mooiste Melodieën van de Lage Landen op **28 oktober 2027**
- Op stap met Lieve, dagtochten, voorstellingen, uitstappen en meer!



BEZOEK BIBLIA EN GROOTSEMINARIE

Ontdek de interactieve belevingsruimte Biblia die de Bijbel eigentijds tot leven brengt. Aansluitend verkennen we het historische Grootseminarie, inclusief ruimtes die niet publiek toegankelijk zijn. Een dag vol erfgoed en inspiratie!

Maandag 12 oktober van 10 tot 15.30 uur
Potterierei 72, Brugge
38 euro leden, 44 euro niet-leden (incl. welkomstkoffie, gids en middagmaal) – inschrijven vóór 2 oktober

EEN BLIK ACHTER DE SCHERMEN VAN AFSCHIED

Sereen bezoek aan het Crematorium Blauwe Toren met uitleg over de begraafwijzen, het samenstellen van een persoonlijk afscheid en het crematieproces.

Dit kadert in de OKRA-campagne 'Een hart voor troost', met aandacht voor hoe we troost kunnen vinden en elkaar nabij kunnen zijn bij afscheid.

Dinsdag 27 oktober om 13.30 uur
Crematorium Blauwe Toren,
Zeelaan 2, Brugge
12 euro leden, 18 euro niet-leden (incl. koffie/thee met warm appelgebak)
Inschrijven vóór 9 oktober



TE HUUR - TE KOOP



Bekijk onze bezoekmomenten online of neem contact op voor een vrijblijvend bezoek.
CONTACT 09 336 37 95

Zalig wonen aan de kust voor 65+'ers

Maximale zelfstandigheid, zorgeloos comfort en veiligheid

U hebt meer comfort en veiligheid, minder onderhoud en meer vrijheid. U woont zelfstandig, met service ter plaatse van de woonassistenten die 6/7 aanwezig zijn. Een 24/7 oproepsysteem zorgt voor veiligheid, zowel voor u als uw familie. Er worden regelmatig activiteiten georganiseerd zodat het sociaal contact tussen de bewoners zeer goed is. Dat gaat van een uitstap, een verjaardag vieren tot samen biljarten of petanquen.

Wij hebben 3 residenties aan de kust en 10 verspreid over Oost- en West-Vlaanderen.

De zorg- en dienstverlening door **umanis**  - www.umanis.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