



Beste Okra vrienden,

Wat gaat de tijd toch snel, dit is terug al ons laatste nummer voor 2026.

Wij als bestuur hebben voor heel wat activiteiten gezorgd, we konden terugblikken op heel wat interesse en goede commentaren van jullie.

Dus denk ik als voorzitter dat wij met zijn allen goed bezig zijn, naar 2027 toe met nieuwe ideeën die altijd welkom zijn, en waar wij indien mogelijk rekening mee houden.

We zitten al in de herfstmaanden en straks komen de wintermaanden al aan, maar wat betekenen Herfst en Winter?

Herfst: loslaten en transformatie

Na de uitbundigheid van de zomer kondigt de herfst zich aan met een gouden gloed. De bladeren kleuren prachtig, de lucht wordt frisser, en de natuur bereidt zich voor op een periode van rust. Dit is de tijd van loslaten, van transformatie, van het oogsten wat er nog te oogsten valt voordat de winter aanbreekt.

De herfst leert ons dat stilstand geen einde betekent, maar een noodzakelijke fase van voorbereiding en transformatie.

***De herfst nodigt je uit om te reflecteren en los te laten.** Welke ballast mag je meedragen naar de winter, en wat mag je achterlaten? Net als de bomen hun bladeren laten vallen, mogen ook wij oude patronen, verwachtingen of overtuigingen loslaten die ons niet langer dienen. Dit proces kan soms pijnlijk zijn, maar het is essentieel voor groei en heling. Sta jezelf toe om te voelen wat er loskomt.*

***In deze periode van** goudgele tinten en vallende bladeren, ontdek je de schoonheid van vergankelijkheid. De herfst herinnert ons eraan dat alles in het leven een cyclus kent. Door deze vergankelijkheid te omarmen, kunnen we leren waarderen wat we hebben en ons minder vastklampen aan het vergankelijke. Het is een tijd om dankbaarheid te voelen voor de oogst van het jaar en om de rust van de afnemende energie te verwelkomen.*

***Dit is het moment om** je innerlijke ruimte te koesteren. Maak het binnen gezellig, zoek warmte en comfort. Gebruik deze tijd voor activiteiten die je ziel voeden, zoals lezen, schrijven, mediteren of gewoon rustig samenzijn met dierbaren. De herfst is een perfecte gelegenheid om naar binnen te keren en je eigen innerlijke wereld te verkennen.*

Winter: rust, reflectie en innerlijke groei

De winter brengt een diepe rust, een tijd van stilte en introspectie. De natuur lijkt in slaap gevallen, bedekt onder een deken van sneeuw of koude lucht. Dit is de periode om naar binnen te keren, om te rusten, te reflecteren en om de zaadjes van de lente te laten rijpen in het diepst van ons wezen. De winter is geen tijd van stilstand, maar van innerlijke groei en herstel.

***De winter vraagt je om** te vertragen en te luisteren naar je innerlijke stem. Wat fluistert je intuïtie je toe in deze periode van stilte? Dit is het moment om je energie te sparen, om te helen en om je innerlijke batterij weer op te laden. Zoek naar momenten van pure rust en stilte, waarin je jezelf kunt terugtrekken uit de drukte van alledag. De natuur volgt een cyclisch patroon van verandering, en **de juiste volgorde van de 4 seizoenen** kan ons veel leren over acceptatie en vernieuwing.*

***Deze fase van het jaar** is bij uitstek geschikt voor diepgaande reflectie. Wat heb je geleerd in het afgelopen jaar? Welke inzichten zijn er ontstaan? De winter biedt de ruimte om deze ervaringen te verwerken en om wijsheid te vergaren voor de toekomst. Sta jezelf toe om stil te staan bij je diepste verlangens en je ware zelf.*

***Deze periode van** kou en duisternis leert ons ook over het belang van licht en warmte, zowel van buiten als van binnenuit. Creëer je eigen licht en warmte door liefdevolle verbindingen, door jezelf te verwennen met warme dranken en comfortabele kleding, en door je te omringen met wat jou vreugde en geborgenheid brengt.*

De winter is een tijd van vernieuwing in stilte, waarin de kiemen voor de volgende lente al voorzichtig beginnen te groeien, verborgen onder de aarde.

Dag fietstocht op donderdag 2 juli 2026.

Onze jaarlijkse dag fietstocht was gepland op donderdag 25 juni 2026. Maar,..... een hittegolf hield ons die dag thuis. Het was zelfs niet te doen om in deze temperaturen op restaurant te gaan. Daarom alle hens aan dek voor mij om een nieuwe datum te vinden. Dat kostte mij heel wat inspanningen, want alles moest voor iedereen nog mogelijk zijn. Ik heb dan respectievelijk het restaurant, de 2 andere stopplaatsen, de begeleiders en tenslotte de ingeschreven fietsers of niet-fietsers gebeld of gemaïld of het paste om een week op te schuiven naar donderdag 2 juli 2026. En voor het merendeel paste dit gelukkig nog.



Op donderdag 2 juli vertrokken we aan de sporthal in Lovendegem met 28 fietsers, richting de 1^{ste} stop in Aalter. Via het kanaal reden we naar Bellem, waar we efkens aan de fiets een kleine pauze hebben ingelegd. Op de markt in Aalter, in Barz, was de koffiestop gereserveerd. Kathleen, de uitbaatster, verwende ons met koffie en een klein gebakje. Na deze vitamines vertrokken we daar met wat lichte regen, maar veel was dit niet. We fietsten langs rustige wegen tussen baantjes waar de maïs welig groeide. Via Kruiskerke, kwamen we na ± 28km aan in



Ruiselede. In restaurant 'De nieuwe Lekkerbek' kwamen nog eens 12 sympathisanten erbij om het bestelde middagmaal te nuttigen. We hadden eerst nog tijd om een aperitiefje te bestellen. Na de lekkere soep, werd ons ofwel Koninginnenhapje of koude schotel opgediend. En of het lekker was !! Na de koffie zijn we rond 14u45 aan onze terugweg begonnen.

Mijn begeleiders deden ons de gevaarlijke baan Aalter-Tielt veilig oversteken om daarna in een lichtglooiend, landelijk parcours onze weg te vervolgen. Via Kanegem, Vinkt, Zeveren, Meigem, kwamen we aan onze 3^{de} stop, het sportcafé Extra-Time in Nevele.

De 28 fietsers werden daar getrakteerd op een drankje, met dank aan het bestuur.

Het laatste deel van de rit, liep volledig langs het kanaal terug naar Lovendegem. We hadden dan een kleine 60 km in de benen. Na afscheid te nemen met aankondiging van de volgende fietstocht, keerde iedereen 'zeer' tevreden naar huis. Zowel het eten alsook de fietstocht viel bij iedereen in de smaak.

Dankzij mijn begeleidersgroep, werd deze dagtocht veilig afgesloten, waarvoor dank.

Verslag: Daniël.

Tussendoortje

*Er lopen twee aardappels over straat. De ene huilt. Vraagt de andere:
"Waarom huil je?" "Mijn papa zit in de puree!"*

Daguitstap naar Philippine en Middelburg op donderdag 6 augustus

Voor het 3^{de} jaar op rij hadden wij gekozen om onze traditie door het grote succes verder te zetten om terug mosselen of zij die dit niet lusten vispannetje te gaan eten bij restaurant Place du Marché in Philippine.

Terug een volle bus van 62 personen met nog een paar leden op de reserve lijst. Spijtig genoeg moesten op het laatste moment Linda en Germain afhaken door ziekte, wij wensen Germain zeker een spoedig herstel toe. Maar zo konden nog 2 personen van de reservelijst opgepikt worden.

Wij hadden met de vertrektijd goed rekening gehouden zodat wij bij aankomst in Philippine nog ruim de tijd hadden om op het gemak een aperitiefje te nuttigen. Om 12 uur was het tijd om de hongerige magen te spijzen. De mosselen waren terug zeer lekker en van hoeveelheid moesten we zeker niet klagen, ook de bediening verliep zeer vlot en vriendelijk.



Om 14u.30 werd het tijd om te vertrekken, we hadden al 2 jaar Sluis gedaan dus tijd om iets nieuw te ontdekken namelijk Middelburg. Daar ruim op tijd aangekomen waren de personen die niet met de boot mee gingen vrij om een bezoekje aan Middelburg te brengen. De startplaats van de boottocht en het centrum lagen heel dicht bij elkaar dus was het een gezellige namiddag. Met 43 personen stapten we de boot op voor een genietbare rondvaart in Middelburg.

Hoofd naar beneden was nodig!!!





Om 17u.30 was het dan tijd om aan de afgesproken plaats terug de bus op te stappen en tevreden naar huis te vertrekken waar we in Lovendegem om 18u.45 veilig aan de sporthal werden afgezet.

Iedereen was tevreden van deze mooie daguitstap die dankzij het mooie weer, gelukkig niet te warm die dag, en gelukkig geen regen want als je die boottocht moet doen in open boten met regenweer zou het bijlange niet aangenaam geweest zijn.

Graag ook aan onze deelnemers een woordje van dank voor jullie stiptheid en aangename gemoedelijkheid.

Noël

Verslag wandelzoektocht 19/08/2026

Op woensdag 19 augustus 2026 kwamen heel wat sportieve wandelaars-speurders naar het Tempelhof om deel te nemen aan de wandelzoektocht, georganiseerd door Okra Lovendegem. De tocht was al eens uitgesteld wegens de verzengende temperatuur van een hittegolf. Maar deze keer hadden de deelnemers wel een regenjas en/of paraplu nodig. Gelukkig waren de temperaturen nu normaal.

Dit jaar zocht onze wandelverantwoordelijke Daniël weer een mooie wandelroute uit. Deze keer werd vertrokken aan het Tempelhof in de Tulpenstraat. De zoektocht liep dan verder langs de Oostveld-Kouter. Via de Herendonkslag wandelden ze zo naar Appensvoorde. In het café Den Vlaamschen Leeuw was er een tussenstop waar de deelnemers een consumptie kregen, aangeboden door het bestuur van Okra Lovendegem. Daar moest ook een schiftingsvraag worden opgelost, die bij gelijkheid van punten voor de beslissing moest zorgen.

De zoektocht ging dan verder langs de Kasteeldreef naar de Noense weg. Van daar wandelden ze verder in de Kannunik Triestlaan, Bredestraat-Kouter, Wijnzilver terug in de Oostveld-Kouter om terug te eindigen in het Tempelhof.

Bij de terugkeer van de wandelaars hoorden we dat iedereen het had over een heel mooie wandelroute. De 'natte' formulieren werden afgegeven en zo snel mogelijk nagekeken en verbeterd, want alle deelnemers wachtten in spanning af wie zou gaan lopen met een van de 10 mooie prijzen die we geschonken kregen door een aantal gulle sponsors.

Iets eerder waren de niet-wandelaars ook al toegekomen om zonder te wandelen, toch mee te genieten van een lekkere braadworst. Er werd heerlijk gesmuld, want de worsten waren door voorzitter Noël gebakken volgens de regels van de kunst.

Dan volgde het moment waarop

iedereen zat te wachten, namelijk de bekendmaking van de 10 winnaars..



Ziehier de volledige uitslag:

1. *Wieme Jola*
2. *De Mulder Jeanine*
3. *Dossche Yvette*
4. *Van de Velde Sonja*
5. *Maenhaut Antoine*
6. *Van Hulle Odette*
7. *De Backer Yvette*
8. *Goethals Franky*
9. *Meloën Andrea*
10. *Boelaert Martin*





Er werd nog vrij lang genoten van een drankje en een gezellige babbel, met op de achtergrond wat mooie muziek. Het was alweer een zeer geslaagde editie. Dit dankzij iedereen die op welke manier ook, had meegeholpen om deze wandelzoektocht tot een mooi succes te maken. Zo'n zoektocht uitwerken vraagt wekenlang voorbereiding en organisatie. Een bedankt aan alle medewerkers was hier terecht op zijn plaats. En toen werd alles netjes opgeruimd *Verslag, Linda en Daniël*

Verslag bijeenkomst van de 80-plus Okra leden van Lovendegem

Elk jaar organiseert Okra Lovendegem een gezellige namiddag voor zijn 80-plus leden, hun partner of hun eventuele begeleiders. Deze leden kunnen soms niet actief deelnemen aan onze activiteiten. Maar ze blijven volwaardige leden. Dus willen wij speciaal voor hen ook eens iets organiseren.

We verwelkomden 48 aanwezigen.. Een 7-tal Okra bestuursleden/medewerkers stonden al paraat om alles in goede banen te leiden. Er werd al heel gauw gezellig gebabbeld en gedronken. Zoals altijd was er aangeneme, stemmige muziek.

Voorzitter Noël sprak een welkomstwoord uit en gaf een overzicht van wat er die namiddag nog op het programma stond



Daarna brachten de Okra bestuursleden en medewerkers een mooi stuk taart op de bordjes en gingen ze rond met lekkere koffie.



Na deze smakelijke mondverwenning kwam er verrassend bezoek binnen, nl. Zuster Vaseline en Pater Omer, reeds eerder bekend bij onze Okra.

Zij brachten samen een “dialectenbingo”. Vroeger sprak bijna iedereen overal nog dialect. Behalve op school, want daar moesten we “schoon Vlaams” spreken. Ondertussen zijn de tijden zó veranderd en spreekt bijna iedereen “deftig Nederlands” en horen we minder en minder ons zo vertrouwde en rijk, gesappig dialect. Behalve bij de oudere generatie. Spelenderwijs brachten het nonnetje en de pater een opfrissing en opwaardering van ons “algemeen beschaafd Lovendegems dialect”, met een selectie leuke dialectwoorden en uitdrukkingen. En dit in een



soort bingogewijs spel. Daarom was bestuurslid Daniël ook van de partij met zijn gekende bingomolen. Het werd heel grappig en toch ook nog een beetje leerrijk. Verrassend hoeveel oude dialectwoorden en uitdrukkingen onze 80 plussers nog kenden. En iedereen werd bij het spelletje betrokken. Soms was het hilarisch!

De Okra bar was de hele namiddag open en zo kon er tegen democratische prijzen nog een drankje worden genuttigd. En dat was het dan ook alweer een heel geslaagde bijeenkomst van onze 80-plus leden.

De bestuursleden en helpers stonden klaar om de zaal weer netjes op te ruimen.

Maar vele handen maken licht werk en onze mensen zijn heel goed op elkaar ingespeeld zodat alles bijzonder vlot verliep. Het bestuur hoopt nog vele jaren zijn 80-plus leden één keer in het jaar te kunnen verwennen met een leuke, gratis namiddag!

Verslag, Linda Dobbelaere

Fietstocht dinsdag 25 augustus

Na dagen met hittegolf en daarna regen, hadden we geluk dat we op dinsdag 25/8 konden genieten van een ideaal fietsweertje.

23 fietsers kwamen om 13u30 opdagen aan de sporthal voor een rit van ± 48km naar Aalter. Via veel veldwegels en smalle baantjes passeerden we in de dorpen Merendree, Hansbeke, Bellem en via de villawijk en de bosrijke omgeving kwamen we na ±28 km aan in 't Koffieboontje op de markt in Aalter.





Dat deze zaak overal in de omgeving bekend is konden we zien aan de talrijke mensen die genoten van al wat lekkers is.

Dit alles steunende op een vriendelijke en snelle bediening.

Na een verblijf van een uurtje, was het terug verzamelen voor de terugtocht.

Maar wat bleek, begeleidster Marleen stond met een platte voorband.

Robert, onze bereidwillige mecanicien, was direct ter beschikking om een



andere binnenband te plaatsen. Na een kwartiertje was alles gefikt en konden we de terugtocht aanvangen.

Terug via rustige wegen langs Bellem, Zomergem kwamen we na een 20-tal km veilig en tevreden terug aan in Lovendegem.

Deze mooie knooppunten-fietsroute van ± 48 km werd mij grotendeels bezorgd door Agnes en Hugo, waarvoor hartelijk dank. Tevens dank aan de groep aanwezige fietsers en vooral aan de 9-koppige begeleidersgroep die alweer zorgden voor een veilige tocht.

Verslag: Daniël.

Mededeling over uitnodigingen:

Gezien het merendeel van onze leden nu hun deelname aan de activiteiten bevestigen via storting op de bankrekening van Okra Lovendegem, hebben we het volgende besloten.

Om onnodige verplaatsingen van onze leden en daar bijhorende drukwerk te vermijden, zullen we in het vervolg proberen inschrijvingsstrookjes welke bij de uitnodigingen horen, zoveel mogelijk te vermijden.

Mogen wij dan vragen om op jullie bankstortingen, 'duidelijke' mededelingen te vermelden.

Dit bespaart voor iedereen tijd en ongemak van verplaatsingen.

Met dank voor jullie medewerking.

Uw okra bestuur.

Bedevaartuitstap van 15 september.

Onze jaarlijkse bedevaartuitstap ging dit jaar door in Ronse in de Sint-Hermes Basiliek. 29 deelnemers waren vroeg uit de veren zodat we stipt op tijd konden vertrekken om 8u aan de sporthal van Lovendegem. In onze groep werden ook twee leden van Okra Vinderhoute verwelkomd.



Eerst hielden we een koffiestop in Ronse in Brasserie O'Guust. Daar kregen we koffie en een lekkere chocoladekoek. De bus bracht ons dan tot vlakbij de basiliek voor de misviering. Priester voorganger E.H. Quintelier had als thema voor deze viering gekozen voor "Een God die insluit". Daarnaast werd de viering ook muzikaal opgeluisterd door Pieter De Praetere, altus, Geert De Praetere, cantor en orgelist Antoine

Troncq.

Het middagmaal gebruikten we in restaurant De Hooiopper in Wortegem-Petegem. We waren daar al eerder te gast en ook deze keer was het menu om vingers en duimen bij af te likken. Bovendien is het een heel gezellige, mooie locatie met uiterst vriendelijke en vlotte bediening. Méér moet dat niet zijn!



De volgende stop was een Bezoek aan Distillerie Braeckman te Oudenaarde, een familiale graanstokerij in het hart van de Vlaamse Ardennen, werkend volgens eeuwenoude traditie.



Tijdens de ontdekkingstour nam de meester-distilleerder ons mee op een boeiende rondleiding door het volledige productieproces van jenever, gin en whisky. Van het malen van granen tot de rijping in eikenhouten vaten. Na de tour konden we natuurlijk genieten van hun ambachtelijke dranken in de gezellige bar. We konden kiezen tussen 3 consumpties of 1 cocktail.



Na het geboeid luisteren en kijken en het opgaan en neerdalen van enkele trappen, werd deze verfrissing heel lekker gesmaakt! Dit bezoek betekende wel de afronding van onze daguitstap en heel tevreden keerden we terug huiswaarts. Voorzitter Noël bedankte in de eerste plaats de chauffeur van Begonia reizen en meteen maakte hij ook nog wat reclame voor onze komende activiteiten nl. de laatste fietstocht met etentje en het herstarten van het bingoseizoen. Deze jaarlijkse bedevaart uitstap was alweer een mooi succes.

Verslag: Linda.

PROGRAMMA OKRA LOVENDEGEM VOOR DE KOMENDE DRIE MAANDEN
Indien er door onvoorziene omstandigheden aan onderstaand programma wijzigingen zouden gebeuren houden wij jullie daarvan op de hoogte.

OKTOBER 2026

Donderdag 1: Lijndansen
 Maandag 5: Wandeling
 Donderdag 8: Herfstfeest
 Donderdag 8: Lijndansen
 Donderdag 15: Lijndansen
 Maandag 19: Wandeling
 Donderdag 22: Lijndansen
 Woensdag 28: Bingonamiddag
 Donderdag 29: Lijndansen

NOVEMBER 2026

Donderdag 5: Geen lijndansen vakantie
 Maandag 9: Wandeling
 Donderdag 12: Lijndansen
 Donderdag 19: Lijndansen
 Donderdag 19: Uitstap Night of the Proms
 Maandag 23: Wandeling
 Woensdag 25: Bingonamiddag
 Donderdag 26: Lijndansen

DECEMBER 2026

Donderdag 3: Lijndansen
 Maandag 7: Wandelen
 Donderdag 10: Lijndansen
 Maandag 14: Vertrek naar Vayamundo
 Donderdag 17: Lijndansen
 Vrijdag 18: Terug van Vayamundo
 Woensdag 23: Kerstbingo

JANUARI 2027

Donderdag 7: Lijndansen
 Donderdag 7: Driekoningenfeest - gaat door in het TEMPELHOF
 Maandag 11: wandeling

VOLGENDE ACTIVITEITEN IN DE VOLGENDE "VOOR U GENOTEERD"

Okra Academie afdelingen

Verlang je deskundigheid van de sprekers? Wil je een eigen inbreng kunnen doen (hebben) in het debat na de voordrachten? Bezoek je graag interessante musea en ontdek je graag andere culturen, dan is OKRA-Academie echt iets voor jou! De brochure kan je aanvragen via: oostvlaanderen@okra.be of 02 246 67 03

Okra-Academie Gent : LOCATIE:

Clemenspoort, zaal 'De Parel', Overwale 3, 9000 Gent. 14.30 - 17.00 uur

Voordrachten kosten 8 euro voor Okra-leden, 12 euro voor niet-leden.

Academie Gent: okra.academie.gent@gmail.com of 0480 65 38 43

OKRA-Academie Eeklo - Meetjesland: LOCATIE:

Polyvalente zaal 2 (eerste verdiep) van het Sportpark, Burg. Lionel Pussemierstraat 157 Eeklo

Vooraf inschrijven is niet nodig. Info: okra.academie.meetjesland@gmail.com

Voordrachten kosten 8 euro voor Okra-leden, 10 euro voor niet-leden.

Okra-Academie Aalter: LOCATIE:

GOC Aalter-Brug, Cardijnlaan 5, 9880-Aalter. - Inschrijven: okra.academie.aalter@gmail.com

OKTOBER 2026

Donderdag 1: Academie Aalter: 14 uur. Lezing: Artrose – Team Orthopedie van het Sint-Andriesziekenhuis van Tielt. Okra-leden € 5, niet-leden € 10 Bij voorkeur inschrijven. 0471 11 56 00 of mailen

Donderdagen 1, 15 en 29 : Academie Gent. 14uur. Workshop: klassieke muziek beluisteren – Maurice Verniers, dirigent. Inschrijven verplicht. Okra-leden € 35 – niet-leden € 45

Donderdag 8: Academie Gent. 14u.30 Uitstap: Fake News door de eeuwen heen. Vertrekplaats nog vast te leggen, 9000 Gent.. Okra-leden € 8. Niet-leden € 12. Inschrijven verplicht. 0480 65 38 43 of mailen.

Dinsdag 13: Academie Gent. 14u.30. Lezing: Gepokt en gemazeld, hoe we infectieziekten met kennis en samenwerking verslaan - Erika Vlieghe, doceert tropische geneeskunde en infectieziekten aan het Instituut voor Tropische Geneeskunde en de Universiteit Antwerpen. Okra-leden € 8. Niet-leden € 12. Inschrijven niet nodig.

Dinsdag 27: Academie Meetjesland. 14u30 Lezing: Mentale veerkracht bij oudere leeftijd, het verschil tussen lijden en leiden – Michael Portzky, klinisch psycholoog, neuropsycholoog. Okra-leden € 8 – niet-leden € 10

NOVEMBER 2026

Donderdag 5: Academie Aalter: 14.00 uur. Lezing: Wat, waarom en hoe valt er te lachen – Jean-Paul Van Bendegem, Prof. Em logica en Wetenschapsfilosofie. Bij voorkeur inschrijven via mail of tel. 0471 11 56 00 Prijs Okra-leden: € 8; niet-leden € 10

Dinsdag 10: Academie Gent. 14u.30. Lezing. Wat doet klimaatverandering met onze natuur - Benno Geertsma, celhoofd educatie bij Natuurpunt. Prijs Okra-leden: € 8; niet-leden € 12 - inschrijven niet nodig.

Dinsdag 24: Academie Meetjesland. 14u30 Lezing: Waar muziek echt over gaat – Marc Erkens, ere-docent aan het Lemmensinstituut. Prijs Okra-leden: € 8; niet-leden € 10 - inschrijven niet nodig.

DECEMBER 2026

Dinsdag 8: Academie Gent. 14u.30. Lezing. Overleeft de Amerikaanse democratie Donald Trump? - Steven De Foer, redacteur bij De Standaard, auteur. Prijs Okra-leden: € 8; niet-leden € 12 - inschrijven niet nodig.