okra SPORT+



OOST-VLAANDEREN

Sportbrochure 2027

02 246 67 03

Martelaarslaan 17 - 9000 Gent

oostvlaanderen@okra.be

www.okra.be/oost-vlaanderen

SPORTIEF BIJ OKRA OOST VLAANDEREN

Beweging is de sleutel tot een gezond en energiek leven, ongeacht je leeftijd. Of je nu net begint of al jarenlang actief bent, het is nooit te laat om de voordelen van bewegen te ontdekken. In elk trefpunt in onze provincie vind je een aanbod aan sporten of bewegingsactiviteiten. Van wandelen tot dansen, van fietsen tot petanque, en alles wat daar tussen ligt. Neem maar is een kijkje op onze website van OKRA: www.okra.be Daarnaast hebben we een aanbod op provinciaal of streekpuntniveau.

Deze brochure is er voor teamleden en sportverantwoordelijken in de trefpunten die hun leden ook graag iets extra aanbieden: een sportdag, een tornooi, een nieuwe sport. In onze provincie is er een sportwerking die we willen koesteren. Omdat sport gezond is, uiteraard. Maar ook omdat sportieve activiteiten jonge senioren aantrekken.

En niet te vergeten, omdat jullie als verantwoordelijken en teamleden ook mogen genieten van activiteiten die jullie worden aangeboden, kant en klaar.



Meer informatie?
Stel je vraag via
oostvlaanderen@okra.be
of telefonisch 02 246 67 03

Interesse?
De Oost-Vlaamse sportwerking gebeurt door en voor vrijwilligers. Kriebelt het bij jou ook om er deel van uit te maken? Graag!
Je bent welkom.

WANDELEN DAGTOCHTEN

"wandelen is even alles laten lopen"

Je wandelt mooie dagtochten dankzij onze ervaren wandelbegeleiders. Zij stippelen de tochten uit en de wandelingen worden ook door hen begeleid.
De gemiddelde afstand draait rond de 15 en 20 km, vaak in twee lussen. Iedereen mag deelnemen, er wordt gewandeld aan een gemiddeld tempo van 5 km per uur. Dit jaar zullen regionale wandelingen van Oost-Vlaanderen meer variatie bieden in afstand en type wandeling, zodat er voor iedereen iets passends is

Deelnemen kost 2 euro, niet-leden kunnen éénmaal meestappen, daarna is aansluiting bij OKRA Sport+ vereist.
Deelnemers aan deze dagtochten worden automatisch uitgenodigd voor de volgende tocht (via email).
Verder promoten we de tochten via een uitnodiging aan alle trefpunten.

Wil je de uitnodigingen ontvangen?
Mail aan **oostvlaanderen@okra.be**



DAGWANDELINGEN 2027

WANDELINGEN 20 KM - WAAS EN DENDER (TWEEDE DONDERDAG)

- 11 februari
- 15 april
- 10 juni
- 12 augustus
- 9 september
- 14 oktober

WANDELINGEN 5-15KM OOST-VLAANDEREN (LAATSTE DONDERDAG)

- 25 februari: trefpunt Lede
- 25 maart: trefpunt oude bareel
- 29 april: trefpunt Mariakerke
- 13 mei: Martin Mearlaan
- 30 september: trefpunt Melle en Gontrode
- 15 oktober: trefpunt Lembeke
- 25 november: Trefpunt Petegem

“Wanneer je benen moe worden, fiets dan met je hart”

FIETSEN DAGTOCHTEN

Ontdek de wereld op twee wielen!

Ben je op zoek om in gezelschap nieuwe plekken te ontdekken en tegelijkertijd in beweging te blijven? Dan zijn onze dagfietstochten precies wat je zoekt!

De elektrische fiets heeft een revolutie teweeg gebracht: we fietsen steeds meer, steeds verder en doen het steeds langer. Ook de regionale fietstochten kunnen rekenen op een trouwe groep deelnemers die niet bang zijn van een stevig tochtje. Vaak rond de 60 km en wellicht dat ietsje sneller dan de meeste tochten in een trefpunt. Toch houden we het veilig en haalbaar voor velen.

Deelnemers aan deze dagtochten worden automatisch uitgenodigd voor de volgende tocht (via email). Verder promoten we de tochten via een uitnodiging aan alle trefpunten.
kostprijs voor deelname aan de fietstochten is 3 euro.
Wil je de uitnodigingen ontvangen?
Mail aan oostvlaanderen@okra.be.

FIETSTOCHTEN 2027

WAAS EN DENDER

DATA

- 20 mei
- 10 juni
- 8 juli
- 19 augustus
- 16 september

EEKLO

DATA

- 14 mei: tp Donk
- 4 juni tp Sleidingen
- 9 juli tp Oostwinkel
- 20 Augustus tp Doornzele



"Wanneer je benen moe worden, fiets dan met je hart"

FIETSEN DAGTOCHTEN

Ontdek de wereld op twee wielen!
Ben je op zoek om in gezelschap nieuwe plekken te ontdekken en tegelijkertijd in beweging te blijven? Dan zijn onze dagfietstochten precies wat je zoekt!

De elektrische fiets heeft een revolutie teweeg gebracht: we fietsen steeds meer, steeds verder en doen het steeds langer. Ook de regionale fietstochten kunnen rekenen op een trouwe groep deelnemers die niet bang zijn van een stevig tochtje. Vaak rond de 60 km en wellicht dat ietsje sneller dan de meeste tochten in een trefpunt. Toch houden we het veilig en haalbaar voor velen.

Deelnemers aan deze dagtochten worden automatisch uitgenodigd voor de volgende tocht (via email). Verder promoten we de tochten via een uitnodiging aan alle trefpunten.
kostprijs voor deelname aan de fietstochten is 3 euro.

Wil je de uitnodigingen ontvangen?
Mail aan oostvlaanderen@okra.be.

OUDENAARDE

5 juli 2027
Wortegem - Petegem
Inschrijven bij Maurice Moerman maurice.moerman@telenet.be, of 0498 83 08 63 **of bij** gilberta.destoppeleire@telenet.be 0485 76 71 23.

Fietslint Aalst

- Woensdag 19 mei 2027
- Middagstoplocatie: OC Aaigem, Ratmolenstraat 13
- Inschrijven verplicht – lunchpakket meebrengen
- Meer info: Lina.Rouckhout@okra.be



PETANQUE TORNOOIEN

"een potje jeu de boules, brengt altijd ambiance"

Dit is één van die sporten die je kan blijven spelen,
ook al gaat het fysiek wat minder. Het is de sport bij uitstek om leden heel lang een sportieve ervaring aan te bieden.

Petanque is ook meer dan sport, het is samenkomen, babbelen, elkaar ontmoeten. Niet toevallig is het de favoriete sport in het Zuiden van Frankrijk, waar men het in het centrum van het dorp beoefent.

Wil je meer informatie over spelregels? De organisatie van een wedstrijd of waar je kan aansluiten om te spelen? Contacteer het OKRA secretariaat en je krijgt alle informatie.

Elk jaar gaan er in de provincie Oost-Vlaanderen een aantal petanquetornooien door, de uitnodigingen hiervoor worden naar alle trefpunten gestuurd.

Meer info bij oostvlaanderen@okra.be

TORNOOIEN 2027

STREEKPUNT GENT

- Donderdag 27 mei - Melle - de verbroedering

STREEKPUNT OUDENAARDE

- Dinsdag 25 mei - Nederename, terrein OKRA

STREEKPUNT AALST

- Dinsdag 22 juni - Aalst- het beukenhof

STREEKPUNTEN WAAS EN DENDER

- Vrijdag 20 augustus tornooi Waas
- Vrijdag 20 augustus tornooi Dender
- Vrijdag 27 augustus finale Waas en Dender



"met talent kan je een spel winnen , maar met teamwork een heel tornooi"

INDOOR KUBB

Tijdens de wintermaanden kan je in het Waasland aan KUBB doen, indoor! iedereen die boven de 50 is en graag Kubb speelt is welkom op onderstaande data.

DATA INDOOR KUBB
kubb-indoor de 2e en 4e vrijdag van oktober tot en met maart 2027

- 8 en 22 januari
- 12 en 26 februari
- 12 en 26 maart.

Telkens van 9.30 tot 12.00 uur in de Boulodrome van De Ster tegen € 2,00 bijdrage

Locatie:
Provinciaal domein De Ster
Boulodrome
Lange Rekstraat 30,
9100 Sint-Niklaas

Meer info bij Walther De Rop
walther.de.rop@telenet.be

KUBB

Kubb is een sport waar geen leeftijd op staat. Zowel jong als oud zijn gecharmeerd door dit leuke spel. Kubb betekent in het Zweeds “houten blok” en dat is waar het allemaal om draait: gooien met houten blokken en op het einde zorgen dat je de koning omver gooit.

Kubb kan je overal spelen waar er een gazon is, je moet enkel een terrein afbakenen. De spelregels lijken op het eerste zicht wat ingewikkeld, maar dat is een kwestie van het enkele keren te spelen.

Regionale Kubb-tornooien zijn er voor iedereen die de spelregels al een beetje onder de knie heeft. Laat je niet afschrikken, je zal versteld staan van je kunnen eens je op het veld staat.

TORNOOIEN 2027

DATUM EN PLAATS

- Vrijdag 28 mei - Waas - Nieuwkerken Waas
- Vrijdag 14 mei - Dender- Schellebelle
- Vrijdag 11 juni - Finale Waas & Dender - Hamme



"geen FEESTJE zo fijn, zonder een spelletje erbij"

KEN JIJ OKRA UNIVERSALIS?

Iedereen kent intussen wel de Homo Universalis van op TV. Kandidaten spelen in een onderlinge competitie verschillende spelen tot er nog eentje overblijft. Dat kunnen wij bij OKRA ook, dachten we een jaar geleden. We spelen niet individueel maar per ploeg, en de spelen zijn makkelijker en voor iedereen toegankelijk. Er zijn leuke doe- en denk opdrachten, van minigolf tot maisspel, ringenspel en kegelspel. Iedereen kan dit, en er komt geen water aan te pas. Diegene die er vorig jaar bij waren, spreken er nog van!

DE OPDRACHT VAN HET SPEL IS SIMPEL:

We zoeken per streekpunt groepjes van 4-5 personen die spelen om dé OKRA UNIVERSALIS van 2025 te worden. Je moet niet alles kunnen of alleen doen, dit is teamwork!
Je start met nul punten, en je kan tot 100 punten per ploeg verdienen.
We spelen 10 tot 15 spelen, de winnaar wint (neen, geen jaar gratis vakantie) wel de eer om een jaar lang de OKRA UNIVERSALIS te zijn!

DATA OKRA UNIVERSALIS

- Streekpunt Eeklo 31 mei
- Streekpunt Aalst 16 juni
- Streekpunt Gent 24 juni

OKRA UNIVERSALIS IN JOUW TREFPUNT!

Na het groot succes van het OKRA universalis spel in streekpunten Gent, Aalst en Eeklo. Kan je nu het OKRA universalis spel in jouw eigen trefpunt spelen!. Je kan al het materiaal (draaiboeken, puntendocumenten, scorekaartjes,…) aanvragen bij Lina.rouckhout@okra.be Lina kan dan zeker ook helpen bij de begeleiding/organisatie van het spel.



ZOTTE OKRA ACTIVITEITEN

"Zot doen verbindt – laat je verrassen, beleef, geniet en deel de pret!"

In 2027 organiseert de provincie opnieuw een reeks unieke en verrassende activiteiten. Met deze initiatieven willen we als provincie eens buiten de traditionele kaders denken en onze leden iets extra's aanbieden. Deze activiteiten staan open voor alle OKRA-leden, en niet-leden uit de provincie Oost-Vlaanderen, zodat iedereen kan deelnemen aan een gevarieerd en verbindend aanbod.

DATA

- Streekpunt Waas en Dender 31 mei: ballonvaart in waasmunster
- Streekpunt Gent: Sparkx op woensdag 20 oktober.
- Streekpunt Aalst: Sportdag op 16 juni, initiatie boogschieten en bootje varen.
- Streekpunt Aalst en Pajottenland: sportdag in Affligem op 10 juni.







DANSEN

"kom, ga mee dansen,
zwaaien en zwieren,
het leven vieren "

OKRA-dansen is dé deelwerking die jongere senioren aantrekt.

In veel trefpunten wordt er aan lijndans of koppeldans gedaan; wil je weten waar er gedanst wordt? Vraag dan het overzicht aan!

Jaarlijks hebben we ook twee lijn- en koppeldans instuiven waar je de aangeleerde dansen in grote groep kan beleven.



DATA DANSINSTUIVEN 2026

STREEKPUNT AALST
- Dinsdag 1 juni -

STREEKPUNTEN WAAS EN DENDER
- Dansinstuif vrijdag 14 mei - Waasmunster

Dansopleidingen OVL
- Info volgt

Inspiratie dag dans
- vrijdag 26 maart



VOLLEYBAL

In Oost-Vlaanderen is vooral het Waasland gekend voor de sterke volleybal-traditie. Uit deze clubs die op nationaal niveau speelden is een OKRA volleybalwerking gegroeid.

Professioneel van opzet, maar toegankelijk voor iedereen die van deze sport houdt. De spelregels en het wedstrijdritme worden ook aangepast aan sporters op latere leeftijd. Deze intense sport kan lang worden beoefend. Daar staat onze regionale werkgroep borg voor.

Speelde jij ooit volleybal? Dit is je kans om dit opnieuw te beleven! Ken je iemand die volleybal speelde? Geef deze informatie door.

In het Waasland kan je het ganse jaar door spelen en deelnemen aan trainingen.
Het is een mooie sport om naar te kijken, en er zijn regelmatig tornooien tegen omliggende ploegen.

Meer info bij Walther De Rop
walther.de.rop@telenet.be



"Een goed blok is net zo krachtig als een harde smash".

VOLLEYBALTRAININGEN

DATA 2027

De 1e dinsdag van de maand in Temse of Tielrode telkens van 9u30 tot 11u30:

- 1 september 2026 (Temse)
- 6 oktober 2026 (Temse)
- 3 november (Tielrode)
- 1 december 2026 (Tielrode)
- 5 januari 2027 (Temse)
- 2 februari 2027 (Temse)
- 2 maart 2027 (Temse)
- 6 april 2027 (Tielrode)
- 4 mei 2027 (Temse)
- 1 juni 2027 (Tielrode)

LOCATIE

- Sporthal Temse:
  Temsica Gasthuisstraat 78 A
  9140 Temse
- Sporthal Tierode:
  Antwerpsesteenweg 5 9140 Tielrode

MOTORCLUB MOOV

> “leeftijd is slechts een getal, maar op twee wielen blijf je eeuwig jong”

Het plezier van motorrijden verlies je niet met de leeftijd. Dat hebben we bij OKRA goed begrepen.
Een aantal jaar geleden werd dan ook een Oost-Vlaamse motorclub 65+ opgestart, MOOV = Motorclub Oost-Vlaanderen.

De Motorclub Oost-Vlaanderen organiseert gezellige motorritten die door de leden zelf worden uitgestippeld. We rijden uit bij goed weer en communiceren alle ritten via de MOOV WhatsApp-groep en de **website van OKRA Horebeke.**
Nieuwe motorrijders zijn altijd welkom. Met een bijdrage van €10 voorzien we koffie bij de start en enkele gezamenlijke drankjes onderweg. Samen genieten van mooie ritten en gezellig samenzijn staat centraal.

Praktisch:

- De ritten zijn zoveel mogelijk op een donderdag
- Start (-en eindpunt) wordt gecommuniceerd
- Lengte van de ritten: +/- 100 km.
- er wordt rekening gehouden met tankmogelijkheden, toilet op de route …

Meer info bij Marc de Cremer, marc.de.cremer@skynet.be of 0471 921294

DATA MOTORRITTEN

Meer info en startlocaties zijn terug te vinden op de website van TP Horebeke:
https://www.okra.be/activiteiten/trefpunt/horebeke



"Padel: makkelijk te leren, onmogelijk om niet verslaafd te raken! Pak je racket en speel mee!"

PADEL

Sinds 2023 organiseert OKRA Padel op diverse locaties.
De deelnamevoorwaarden en –afspraken en - tarieven kunnen verschillen per locatie.

OKRA GENT – TREFPUNT SINT-AMANDSBERG OUDE BAREEL

Locatie: Oostakker
Op donderdag tussen 9.00 en 13.00 uur
Locatie: PC De Krijte, Krijtestraat 60 – 9041 Oostakker
Contact: Dirk Van Troos, 0473 99.20.36
Mail: dirk.vantroos@skynet.be

OKRA GENT – TREFPUNT SINT-AMANDSBERG OUDE BAREEL

Locatie: Gentbrugge
Op dinsdag van 10.00 uur tot 11.00 uur
Locatie: Padel4u2, Emanuel Hielstraat 105, 9050 Gentbrugge
Contact: Christelle van Rijn, 0499 17 12 88
Mail: christelle.vanrijn@gmail.com

Info: nieuwe spelers kunnen maar opgenomen worden volgens beschikbaarheid van terreinen.
Indien men de basisvaardigheden niet beheerst, is een initiatiecursus aangewezen.

OKRA TREFPUNT SINT-LAUREINS

Op maandag van 13.00 uur tot 16.00 uur
Locatie: Openluchtterreinen 't Singelken
Contact: Stefaan D'hoore, T.0499/93.09.11
Mail: stefdhoore@live.be

OKRA TEAM SPORT BRAKEL

Op dinsdag van 9.30 u tot 11.00 uur
Locatie: padel Brakel, Watermolenstraat 108, 9660 Brakel
Contact: Eric Haegeman, T. 0475/40.20.90
Mail: eric.haegeman@telenet.be





"Padel: makkelijk te leren, onmogelijk om niet verslaafd te raken! Pak je racket en speel mee!"

PADEL

WETTEREN CENTRUM (buiten)
Locatie: de terreinen van Racing Wetteren in de Wegvoeringstraat.
contact en inschrijven bij Marnix Devoldere, marnixdevoldere@gmail.com of tel. 0498/50 87 93

PADEL FOR DUMMIES



Ben je benieuwd naar padel en wil je deze leuke sport eens uitproberen? Dan is Padel for Dummies van cluster Wetteren iets voor jou! Iedereen is welkom, ervaring is niet nodig. Samen sporten in de buitenlucht, plezier maken en nieuwe mensen ontmoeten staan centraal.

De eerste sessie vond plaats op de terreinen van Racing Wetteren, waar 15 enthousiaste deelnemers kennismaakten met padel. Het succes smaakt naar meer! Tot en met 15 december 2026 reserveert OKRA Cluster Wetteren wekelijks drie terreinen voor wedstrijden en oefensessies van één uur. Ook de dinsdagnamiddag blijft behouden.



Zin om mee te doen?
Contactpersoon: Marnix Devoldere - 0498 50 87 93 / marnixdevoldere@gmail.com

MOUNTAINBIKE

Fietsen veranderen gedurende de tijd, fietsen is tijdloos”

OKRA startte eind 2023 met een mountainbikegroep
.
Op elke laatste donderdag van de maand klikken de OKRA-mountainbikers hun schoenen vast in de pedalen. Voor een groepstocht in het meetjesland, langs Schelde of Dender, de Leiestreek, kortom, ergens in Oost-Vlaanderen.
Op elke rit is een begeleider aanwezig die je door de mooiste paden loodst.
We komen steeds samen om 13u en vertrekken stipt om 13u30

Fiets je graag mee?
Inschrijven via oostvlaanderen@okra.be
Breng je eigen mountainbike mee en rij met ons mee!
Je bent verzekerd door OKRA SPORT+, deelname is gratis

DATA TOURRITTEN MTB

- 18 maart -Buggenhout
- 22 april - Oosterzele
- 20 mei -
- 17 juni - Wetteren Overschelde
- 19 augustus - Kruisem
- 16 september - Deinze
- 21 oktober - Berlare



Wil je zelf graag ook eens een rit begeleiden in Oost-Vlaanderen?
Neem dan contact op met ons, en we plannen een datum. Mail naar oostvlaanderen@okra.be of bel naar 02 246 67 03

Lid worden van OKRA-SPORT+?

Als lid van OKRA-SPORT+ kan je deelnemen aan aan het sportaanbod van OKRA, zowel bij je trefpunt, streekpunt, provincie als nationaal. Daarnaast ben je verzekerd voor burgerlijke aansprakelijkheid en lichamelijke ongevallen tijdens het sporten, en op weg van en naar huis.

Het lidmaatschap van OKRA-SPORT+ bedraagt €12,00 per jaar en wordt terugbetaald door je ziekenfonds, na afgifte van een terugbetalingsformulier.

Vooraf is lidmaatschap van OKRA vereist. Het lidgeld voor 2026 bedraagt €33,00 voor één persoon of € 56,00 per gezin.



Uitleendienst OKRA SPORT+

Wil je eens iets nieuws uitproberen met je trefpunt of een gezellige spelletjesnamiddag organiseren? Dan hebben we goed nieuws! Via OKRA Sport+ kan je gratis heel wat spel- en sportmateriaal uitlenen.
Naast bekende activiteiten zoals darts, kubb en padel, beschikt OKRA Sport+ ook over minder bekende maar verrassend leuke spellen zoals Leeuwentoren, Crossboccia en KanJam. Ideaal om eens iets anders aan te bieden aan je leden!
Het mooiste van alles? Je hoeft hiervoor geen grote investering te doen. Al dit materiaal kan je volledig gratis ontlenen via de uitleendienst van OKRA Sport+.

Benieuwd naar het aanbod? Neem dan een kijkje op:
https://www.eenlevenlangsporten.be/uitleendienst/

Op de website vind je een overzicht van de beschikbare materialen. Staat het spel dat je zoekt er niet tussen? Aarzel dan niet om een mailtje te sturen naar info@okrasportplus.be. Misschien hebben ze het spel toch in hun aanbod en kunnen ze je verder helpen.
Laat je inspireren en maak van je volgende activiteit een sportieve of speelse topper!

Beweegmoment

BeweegMoment, hoe kleine beweegmomenten een groot verschil kunnen maken
BeweegMoment zijn laagdrempelige beweegsessies van vijf tot tien minuten die je online kunt volgen wanneer je wilt en op je eigen tempo. Wist je dat al een paar minuten bewegen per dag wonderen kan doen voor je gezondheid
en welzijn? Je blijft soepel, behoudt je kracht, verbetert je balans en blijft zo langer
zelfstandig. Je hoeft niet eens de deur uit om actief te blijven!

Prijs: gratis
Info en boekingen:
www.beweegmoment.be



Elke trap telt

Wil je beginnen met fietsen, maar weet je niet hoe te starten? Of wil je je conditie naar een hoger niveau tillen? OKRA-SPORT+ helpt je in het zadel! Schrijf je gratis in voor onze online fietscoaching. Gedurende 10 weken ontvang je inspirerende e-mails met een video van een ervaren fietscoach, een doordacht trainingsschema en tal van handige tips en weetjes over fietsen. Jij bepaalt zelf jouw fietsdoel: 30, 50, 80 of zelfs 150 km.
Of je nu net begint of al kilometers hebt gemaakt, ‘Elke trap telt’ is er voor iedereen. Stap op, trap mee en ontdek hoe ver je kunt gaan!
Ga nu naar het inschrijvingsformulier

Wat mag je verwachten?
Fietscoach Lieven of Peter staat klaar om jou de komende 10 weken te begeleiden in jouw fietsavontuur. Elke week ontvang je van jouw coach een persoonlijk oefenprogramma in je mailbox. Daarnaast krijg je waardevolle tips en tricks over training, voeding en andere handige weetjes om jouw fietsprestaties te verbeteren.
Je mag jouw eerste fietsmail ontvangen op de dag van inschrijving.

ELKE TRAP TELT

een leven lang sporten!
website van OKRASPORT+

Ben je op zoek naar inspiratie, praktische informatie of nieuwe sportideeën? Neem dan zeker eens een kijkje op www.eenlevenlangsporten.be, de website van OKRA-SPORT+. Je vindt er een schat aan informatie over verschillende sporttakken, interessante artikels, spelregels, draaiboeken en handige downloads. Daarnaast ontdek je waar je in jouw buurt kan sporten, vind je lesgevers en inspirerende projecten terug. Ook onze webshop en de rubriek Vrijwilliger in de kijker zijn zeker een bezoek waard.

Kortom: dé plek voor iedereen die graag levenslang in beweging blijft!

surf naar: www.eenlevenlangsporten.be





Altijd up to date zijn met sportnieuws? Geef een seintje via oostvlaanderen@okra.be, en we nemen je op in onze mailinglijst.