



Bijlage februari 2024



Tel Jerry : 0497/88 30 76 of 051/61 33 04
Roger : 051/61 15 62 of 0472/25 41 57

e-mail: okra.zwevezele@skynet.be
jerry.vandemoortele@gmail.com
Website: <https://www.okrazwevezele.be>

Beste OKRA lid,

Het nieuwe jaar hopelijk goed ingezet ? Dan zijn we klaar om er weer in te vliegen in 2024. Vooreerst aan iedereen een gezond en een vreugdevol jaar met veel leuke momenten. Het is onze bedoeling dat je zoveel mogelijk kan genieten van onze activiteiten. Trouwens danken we U voor uw vernieuwd lidmaatschap en voor het vertrouwen in Okra-Zwevezele.

Ons programma voor februari:

De dansers, kaarters, rummikubbers en darters, zijn ondertussen terug van start gegaan in de maand januari. Iedereen is trouwens welkom op deze activiteiten.

- Kaarters : woensdagnamiddag om 13.45 uur.
- Rummikub : woensdagnamiddag om 13.45 uur.
- Dans : woensdagavond om 18.30 uur.
- Darters op maandag 5 feb. en op donderdag 22 feb. om 14.00 uur

Op dinsdag 27 februari gaat er terug een “ **Dansival** “ door in H.Godelieve in Roeselare. Een leuke dansnamiddag voor iedereen die met wat dansritme overweg kan. Inschrijven kan bij je trefpunt.



Is 2024 voor u een jaar om eens te kijken naar jullie **huwelijksverjaardag**? Ben je dit jaar 50, 60, 65, of 70 jaar getrouwd, geef uw naam door aan jouw bestuurslid en we voorzien voor u een toffe namiddag op 2 mei 2024.

Op **donderdag 29 februari** is er om **13.30u** onze jaarlijks **Ledenfeest** in het CC De Wissel.

We genieten er van een filmmontage over de activiteiten van het voorbije jaar. Daarna is er een koffiepauze gevolgd door een cabaretoptreden van **Karel Declercq** met “*België schalks bekeken een scheve kijk op dit Koninkrijk*”. Na de show is er de gebruikelijke koffietafel. Kaarten zijn te bekomen voor deze namiddag aan 8,00 € bij uw wijkverantwoordelijke.



Voor de wandelaars.



Wandeling in Dadizele op donderdag 8 februari 2024.

G.C. Den Ommeganck Ridder Janlaan 3.

Wandeling in Oedelem op donderdag 15 februari 2024.

P.C. J. Creytenstraat 23

Wandeling in Ardoorie op maandag 11 maart 2024

Albertzaal K.Albertstraat 6

Digihulp.

Overzicht van digilessen en digihulp.

Heb je vragen over het installeren of het gebruik van apps, het aanmaken van een e-mailadres, laat je begeleiden door onze digihelpers.

Op zaterdag 3 februari en 2 maart tussen 10 en 12 uur in de kerk op den Hille.

woensdag 21 februari en 20 maart tussen 10 en 12 uur in het gemeentehuis.

Overzicht Digilessen zie bijgevoegd infoblaadje.

Even ter herinnering of toch iets om in uw agenda te plaatsen.

De nodige uitleg zal nog volgen via onze infobladeren.



Fietsdata Okra Zwevezele 2024

Dinsdag 02 april met pannenkoeken	Di. 25 juni	Di. 17 september
Di. 16 april	Di. 9 juli	Di. 1 oktober
Di. 30 april	Di. 23 juli	Di. 15 oktober : met pannenkoeken.
Di. 14 mei Sneukelrit Rond Tielt	Di. 6 augustus	Di. 22 oktober : afsluiter fietsjaar met een maaltijd.
Di. 28 mei	Di. 20 augustus	
Di. 11 juni	Di. 3 september	

Fietsen met wind in rug ongeveer 50 km

5 speciale fietsdagen met wind in rug		
23 april 2024	4 juni 2024	10 september 2024
21 mei 2024	2 juli 2024	

* Zaterdag 30 maart komt de **Okra reclame bus** naar het marktplein in de tramstraat.
Kom gerust een bezoekje brengen aan onze stand.

* **Meibedevaart** gaat door op vrijdag 10 mei 2024.

* **Fietshappening** dinsdag 14 mei Okra-s Tielt-Ommeland,
organisatie in handen van OKRA Zwevezele , iedereen welkom.

* Onze jaarlijkse **familie sneukeltoer** voor de Okra-leden met hun kinderen
en kleinkinderen in en rond Zwevezele op zondag 30 juni.

* **Tweedaagse fietstocht** Geraardsbergen – Zwevezele op dinsdag
13 augustus en woensdag 14 augustus.

1ste dag ritje van 40 km langs de Dender.

2^{de} dag terug van Geraardsbergen naar Zwevezele



Motorclub.

Trek je er graag op uit met de motorfiets?

OKRA motorclub “ MTC OKRA “ West-Vlaanderen organiseert maandelijks van april tot en met september een tourrit (20 april, 18 mei, 15 juni, 20 juli, 17 augustus en 21 september) .

Meer info bij: Marc Notredame 0499/749596 of via marc.notredame49@gmail.com of via www.mtc-okra-wv.be

Met vriendelijk groeten,
het bestuur



Open Kristelijk Respectvol Actief

Bijlage maart 2024



Tel. Jerry : 0497/883076 of 051/613304 e-mail : jerry.vandemoortele@gmail.com

Roger : 051/611562 of 0472/254157 okra.zwevezele@skynet.be

Beste OKRA lid.

Na onze startdag in februari staan we terug klaar voor het nieuw seizoen.

1) Onze vaste activiteiten waar iedereen mag en kan aan deelnemen.

- Kaarten : woensdagnamiddag om 13.45 uur.
- Rummikub : woensdagnamiddag om 13.45 uur.
- Dans : woensdagavond om 18.30 uur.
- Zwemmen : donderdagmorgen om 8.45 uur.
- Wandelvoetbal : maandagavond om 18.45 uur.

2) Voor de darters in de maand maart.

Hier spreken we af op donderdag 07 maart 2024 om 14.00 uur.
op donderdag 21 maart 2024 om 14.00 uur.

3) Iets nieuws : breng een bezoekje aan onze OKRA RECLAME BUS.

Zaterdag 30 maart staan we met ons Okra reclame busje op de parking in de Tramstraat van 9.00 uur tot 17.00 uur.

Breng gerust een bezoekje en ontvang gratis een bolkommetje verse tomatensoep.

In de voormiddag kan je uw fiets van 10.00 uur tot 12.00 uur eens laten doorlichten door een vakman als de fiets in goede staat is om te fietsen op 2 april.



TOMMY'S
BIKE CLEANING

UW FIETS MIJN ZORG

- Fietsliefhebber, wielertoerist, fervente mountainbiker,...
- Geen tijd of zin voor het klein onderhoud van je fiets?
- Nazicht, wassen, kleine herstellingen,...
- Vraag naar onze pakketten!
- Ik kan de fiets ook ophalen en terug thuisbrengen!

Basisonderhoud <ul style="list-style-type: none">• Ontvetten, reinigen en smeren aandrijflijn• Wassen en polish fietskader• Controle slijtage onderdelen	Luxe onderhoud <ul style="list-style-type: none">• Ontvetten, reinigen en smeren aandrijflijn• Demoneren, ontvetten en smeren van trapas, balhoofd en cassettebody• Wassen en polish fietskader• Controle slijtage onderdelen
---	---

Afhaal service: 5 euro (straal 10km)

Tommy Danneels • Wilgenhof 18 • 8750 Zwevezele • 0486 47 28 71 • tommy.danneels@telenet.be

In de namiddag kan je gerust genieten van een babbel en een glaasje bij uw bezoek. Breng gerust uw vrienden en vriendinnen mee om hen te overtuigen om bij onze groep aan te sluiten.

4) Voor de wandelaars.

Wij spreken af op de parking aan de wissel om 13.15 uur en kijken hoe we de wagens kunnen vullen om ons te verplaatsen. Iedereen mag en kan trouwens zelf rijden met zijn wagen naar de startplaats.

Wandeling ARDOOIE – Maandag 11 maart

Albertzaal, K. Albertstraat 6

Info: Eric Descheemaeker, 051 74 63 45 of eric.descheemaeker@telenet.be

Wandeling IZEGEM – Maandag 25 maart

JOC, Krekelstraat 167

Info en inschrijvingen: Frans Vroman 0494 57 08 11 of frans.vroman@skynet.be

Wandeling Sint-Lodewijk – Donderdag 11 april

Buurthuis, Pladijsstraat 278, Deerlijk

Info en inschrijvingen: Paul Demeyere 0474 35 11 08 of paul.demeyere@gmail.com

Wandeling Oostrozebeke – Maandag 15 april

OC Mandelroos, Gemeenteplein 1

Info en inschrijvingen: Dirk De Keyzer

0478 47 34 42 of de.keyzer.vantieghem@telenet.be

Wandeling Ruddervoorde – 19 april

Ridefort, Sportstraat 2

Info en inschrijvingen: brugge@okra.be

Wandeling Deerlijk – 22 april

De Wieke, Wiekeplein 1/6

Info en inschrijvingen: Eric Bossuyt, 0494 67 66 25 of eric.jeanette@skynet.be

Wandeldagtochten:

Wandeldagtocht OOSTROZEBEKE – Vrijdag 19 maart

SC De Mandelmeersen, Ernest Brengierstraat 8

Info en inschrijvingen: Luc Delodder 0477 51 89 42 of lucdelodder@skynet.be

Wandeldagtocht Ieper - Dinsdag 16 april.

Familiekring Crescendostraat 19 Ieper

Info en inschrijvingen : Jean-Luc Wydhooghe 057 205885 of jean.luc.wydhooghe@telenet.be

Altijd wandelen zonder zorgen! *Dat kan, als lid van OKRA-SPORT+ natuurlijk.*

NIEUW in jouw OKRA-SPORT+lidmaatschap! Bijkomende dekking privé-leven: individuele wandeltochten.

Stel, je gaat 's ochtends op eigen houtje wandelen maar verstuikt onderweg jouw voet of valt over een obstakel ... Geen zorgen!

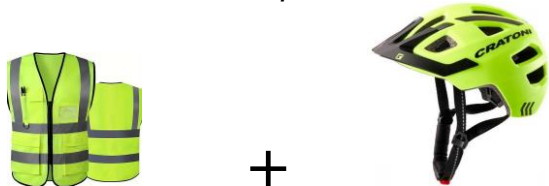
Als je lid bent bij OKRA-SPORT+ ben je vanaf 2024 ook verzekerd voor lichamelijke ongevallen tijdens jouw **individuele wandeltochten**. Je kan bij een lichamelijk ongeval aangifte doen via het aangifteformulier en wij volgen dit voor jou op.

Nog een extra reden dus om lid te worden bij OKRA-SPORT+.

5) Ha , Ha daar zijn ze terug " Onze fietsers "

Onze eerste fietstocht van 2 april met pannenkoeken komt dichterbij.

Ondertussen de passende helm en hesje aangekocht om veilig op pad te gaan :



+

zodat we gezien worden.

Het is aangeraden de fiets in maart reeds klaar te stomen en al wat km in de benen te fietsen.

We starten op de parking aan de Wissel om 14.00 uur.

Na het kort ritje is er een samenkomst met koffie en een pannenkoek.

Tevens nodigen we ieder lid van Okra uit in de Wissel op deze gezellige babbelen- en kletsnamiddag vanaf 14.00 uur met koffie en een pannenkoek.

Om de fietsers te steunen kan je gerust vers gebakken pannenkoeken bestellen via een bestelbon achteraan deze info.

Om uit te knippen



Fietsdata Okra Zwevezele 2024

Dinsdag 02 april 2024. met pannenkoeken	Di. 25 juni	Di. 17 september
Di. 16 april	Di. 9 juli	Di. 1 oktober
Di. 30 april	Di. 23 juli	Di. 15 oktober : met pannenkoeken.
Di. 14 mei Sneukelrit Rond Tielt met vertrekplaats aan de wissel.	Di. 6 augustus	Di. 22 oktober : afsluiter fietsjaar met een maaltijd.
Di. 28 mei	Di. 20 augustus	
Di. 11 juni	Di. 3 september	

Beste fietsers,

Iedereen weet ondertussen dat fietsen in het verkeer soms gevaarlijk is.

Vandaar mijn oproep om ons veilig op de weg te begeven.

Eerst en vooral moet iedere fietser een sportverzekering bij Okra afsluiten om te mogen deelnemen aan de fietsuitstapjes.

Dit zowel voor uw eigen alsook voor uw medefietser te beschermen bij eventuele ongevallen.

Tevens is het Okra bestuur en zijn begeleiders tijdens het fietsen dan beschermd, en kunnen zij op geen enkel ogenblik verantwoordelijk worden gesteld als iedereen in het bezit is van een Okra-sport+ verzekering.

De begeleiders rijden met een oranje hesje en rijden links van de groep, laat ruimte om ze te laten passeren.

Zoals iedere jaar op het einde van de fietskalender, nl. **22 oktober 2024** gaan we op toer van in de voormiddag met de fiets, vertrek om 11.00 uur.

Aansluitend met een middagmaal voor € 7,00 enkel voor de dappere fietsers.

Het is tevens juist voor de winter het moment om gezellig het seizoen te kunnen afsluiten.

De kostprijs van deze fietsuitstap komt aan 35 euro, maar dit jaar kan je terug het bedrag naar beneden brengen door per fietsdeelname € 2,00 maaltijdcenten te verdienen. Dus hoe meer je fietst tijdens het seizoen hoe goedkoper je middagmaal zal worden.

Welke ritten komen in aanmerking 02 , 16 en 30 april, 14 en 28 mei, 11 en 25 juni, 9 en 23 juli , 6 en 20 augustus, 3 en 17 september en

1 oktober. Op het einde van het fietsjaar verminderen we uw deelname prijs met uw maaltijdcenten. Dus fiets uw buikje goedkoop en mooi vol.

Vb. € 35,00 min (14 fietsbeurten x € 2,00) = nog € 7,00 te betalen.

6) 1^{ste} Busuitstap : 50 km fietsen met wind in de rug.

Op dinsdag 23 april 2024 vertrekken we met de bus en onze fiets tegen de wind in. 50 km verder worden we gelost en keren met de wind in de rug terug naar Zwevezele. Met onderweg een stopplaats.

Wie wil deelnemen stuurt een email of berichtje naar Jerry en maakt 20 euro over naar de sportrekening : BE82 1030 8261 4968 de eerste 36 betalers kunnen mee met de eerste bus. Jerry zal u op de hoogte brengen als je mee kan, zo niet zal hij u bij de 2^{de} rit plaatsen van 16 mei.

Vb. Je maginschrijven voor de bus
van 23 april 2024.

We spreken af aan de Kerk op den Hille om : 10.30 uur.

Daar geef je de fiets af, deze gaat in de trailer en je stapt op de bus.

We vertrekken om 11.00 uur richting bestemming.

Bij aankomst krijg je de fiets terug en hier kan je gerust uw picknick nuttigen. Zorg ook voor wat water langs de droge Vlaamse wegen.

Na ons middagmaal vertrekken we richting Zwevezele waar we onderweg toch wel halt zullen houden bij twee drankzaken met toilet.

5 speciale fietsdagen met de wind in rug		
23 april 2024	4 juni 2024	
21 mei 2024	2 juli 2024	10 september 2024

Voor de volgende rit van 21 mei, 4 juni , 2 juli en 10 september kan je inschrijven bij Jerry. Kostprijs fietsvervoer en bus : € 20 per persoon.

7) Bowlingnamiddag op vrijdag 12 april 2024 op den Hille.

Iedereen is terug welkom in de Joyken op den Hille.

Start om 14.00 uur in de Bowling.

Om te kunnen deelnemen aan deze activiteit schrijf je 8,00 euro over op de rekening van Okra-sport BE82 1030 8261 4968

Met vermelding : bowling + uw naam.

Inschrijvingen stoppen op woensdagavond 10 april 2024.

Dan geef ik de namen door.



8) Go-karting eens iets voor de sportieve uitdagers.

Een droom van vroeger dat je nog niet had afgevinkt. Wij zorgen dat het wel kan op maandagavond vanaf 17.00 in Worldkarts in Kortrijk.



Deze activiteit start pas om 17.00 in Kortrijk. We kunnen drie ritten rijden van 12 min. Dit kost u 30.00 euro om deel te nemen, lidkaart en helmmuts inbegrepen.

Laat gerust iets weten als je wil of kan deelnemen, we spreken af op **maandag 18 maart 2024** op de parking aan de Wissel om 16.00 uur.

9) Seniorensportdag in Roeselare.

We zijn er vroeg bij, de inschrijvingen gaan pas op 18 maart open, maar bij deze wenst Team Sport jullie te informeren over de seniorensportdag van Midwest op **donderdag 16 mei 2024**, die plaatsvindt in **Expo Roeselare**. De dag wordt gevuld met een ruim aanbod aan beweeg- en sportactiviteiten. Deuren gaan open vanaf 12.45 uur.

Naast de klassiekers (wandelen, fietsen, petanque), kan je in de sportcarroussel ook proeven van lijndans, zelfverdediging, aqua gym, beweegbank, geocaching (begeleide wandeling waarbij je op zoek gaat naar een verstopplaats, schat). Je kan ook kiezen voor Nordic Walking. Dat is een wandeltechniek waarbij je stokken of 'poles' gebruikt. Het is een laagdrempelige intensieve duursport voor jong en oud.

Nieuw dit jaar zijn de Digi Sporten, waarbij je op een innovatieve, vernieuwende manier veilig en plezierig kan bewegen in een virtuele, denkbeeldige omgeving (bv. Lü-wand, VR-brillen, spelprojector, ...). Verrassend hoe die games je in beweging brengen. Een aanrader!

Heb je een vraag over je smartphone, wens je hulp bij het installeren van een app? De digihelpers staan voor je klaar. Breng dus zeker je smartphone mee!

Dit alles specifiek voor medioren en senioren (50-80+). Na een sportieve dag schuiven we met z'n allen samen aan tafel en sluiten we af met een ontspannen dansavond.

De **kostprijs** is € 8 (koffie en gebak inbegrepen). Blijf je voor het avondfeest (maaltijd, drankje, dansavond met DJ), dan betaal je € 20.

Inschrijven kan vanaf maandag 18 maart via inschrijvingen.roeselare.be of via het Vrijtijds punt vrijetijd@roeselare.be | 051 26 24 00

Even uw aandacht:

Op **vrijdag 29 maart 2024** is er de prachtige en ontroerende film "Oude Liefde".

U voorgesteld m.m.v. de seniorenadviesraad, in het CC de Wissel om 14 uur.

Een film met o.a. **Gene Bervoets** en **Beppie Melissen** (zie ook bijgevoegde flyer).

Tijdens de pauze is er koffie en gebak.

De toegangsprijs is 5,00 euro. Kaarten te bekomen bij uw wijkverantwoordelijke of bij Roger Dewindt (0472 25 41 57) Iedereen welkom

10)De Zotte sportweek.

Iets om in uw agenda te zetten, welke sport wil jij nog afvinken op uw bucketlist.

Deze sportweek gaat door van **10 tot 16 juni** in onze streek. Ontdek de avontuurlijke activiteiten voor actieve 55-plussers.



Met de zotte sportweek van 10 tot 16 juni 2024 pakken we uit met een reeks uitdagende activiteiten voor actieve 55-plussers van alle leeftijden. Doe eens lekker zot en vink jouw bucketlist af.

We organiseren verschillende initiatielessen. Je proeft van nieuwe uitdagende sporten en activiteiten.

Je verlegt je grenzen en intussen leer je nieuwe leeftijdsgenoten kennen. Heb je de smaak te pakken gekregen? Dan is dit misschien wel de hobby waarnaar je op zoek was? En die extra nieuwe vrienden zijn een mooie surplus!

Kiezen maar uit het ruime aanbod dat we je presenteren. Wacht niet te lang om in te schrijven want de plaatsen zijn beperkt!

De overzichtsfolder en de aparte flyers vind je binnenkort op onze website onder provincie West-Vlaanderen/nieuws en/of activiteiten

(www.okra.be/entiteit/west-vlaanderen) .

Maandag 10 juni voormiddag

Boksinitiatie in het trainingscenter van Delfine Persoon (WK) in Gits: [Boksinitiatie - Zotte Sportweek / OKRA](#)

Dinsdag 11 juni namiddag

Start to **golf** in Ieper en Damme:

- [Initiatie golf Ieper - Zotte Sportweek / OKRA](#)
- [Initiatie golf Damme - Zotte Sportweek / OKRA](#)

Woensdag 12 juni namiddag

Quadrijden (ook mogelijk om samen met de kleinkinderen te doen) in Poperinge: [Quadrijden - Zotte Sportweek / OKRA](#)

Initiatie **handboogschieten** in Izegem: [Boogschieten - Zotte Sportweek / OKRA](#)

Donderdag 13 juni namiddag (alles in Komen)

Skiën: [Indoor Ski - Zotte Sportweek / OKRA](#)

- initiatie voor beginners

- ski voor gevorderden: op je eigen tempo skiën

Skydive in luchtkoker: [Indoor Skydive - Zotte Sportweek / OKRA](#)

Gellyball (variant op paintball met zachtere gelkogels): [Gellyball - Zotte Sportweek / OKRA](#)

Donderdag 13 juni avond

Duiken in Beernem: [Avondinitiatie Duiken - Zotte Sportweek / OKRA](#)

Vrijdag 14 juni namiddag

Duo-**strandzeilen** in De Panne: [Duo-strandzeilen - Zotte Sportweek / OKRA](#)

Zaterdag 15 juni ganse dag

Motortoertocht: <https://www.mtc-okra-wv.be/>
Datum nog niet bepaald (meerdere momenten volgens interesse en weersomstandigheden)

Ballonvaart van 2 uur vanuit Ieper, Waregem, Roeselare en/of Torhout vanaf 19 uur.

Mogelijkheid om samen te doen met kleinkinderen: [Ballonvaren - Zotte Sportweek / OKRA](#)

11) Digitale hulp : het kan vrijblijvend.

Waarvoor kan je bij de digihelpers terecht?

De digihelpers helpen je graag verder met:

- vragen over het gebruik van je computer, tablet of smartphone
- de toegang tot (draadloos) internet
- het zoeken op internet
- het installeren of het gebruik van apps (zoals bijvoorbeeld itsme, WhatsApp ...)
- het aanmaken van een e-mailadres of account op sociale media zoals Facebook, Instagram ...
- het digitaal contact met de overheid
- het beheer van je foto's
- Op zaterdag 2 maart van 10 tot 12 uur in de bib kerk Hille en woensdag 20 maart van 10 tot 12 uur in het gemeentehuis.

Om te onthouden: verdere info zal nog volgen.

- * Meibedevaart gaat door op vrijdag 10 mei 2024.
- * Fietssneukeltoer dinsdag 14 mei Okra-s Tielt-Ommeland organisatie in handen van Zwevezele , iedereen welkom.
- * Onze jaarlijkse familie sneukeltoer voor de Okra-leden met hun kinderen en kleinkinderen in en rond Zwevezele op zondag 30 juni.
- * Tweedaagse fietstocht Geraardsbergen – Zwevezele op dinsdag 13 augustus en woensdag 14 augustus. 1 ste dag ritje van 40 km langs de Dender. De 2^{de} dag van Geraardsbergen naar Zwevezele.
- * Donderdag 10 oktober Culinaire reisuitstap in de Westhoek.

De beste groeten,
Uw OKRA bestuur.

Om de fietsers te steunen kan je gerust vers gebakken pannenkoeken bestellen via de volgende bestelbon.

Ik bestel : naamvoornaam.....

Adres :

Omcirkel de gevraagde hoeveelheid : ½ kg , 1 kg of 1,5 kg].

De kostprijs is € 4,5 per halve kg.

Bonnetje afgeven aan uw wijkmeester of Lena of Jerry, dank op voorhand.





Open Kristelijk Respectvol Actief



Bijlage april 2024

Tel. Jerry : 0497/883076 of 051/613304 e-mail : jerry.vandemoortele@gmail.com
Roger : 051/611562 of 0472/254157 okra.zwevezele@skynet.be

Website: <https://www.okrazwevezele.be>

Beste OKRA lid.

Na onze startdag in februari staan we terug klaar voor het nieuw seizoen.

1) Onze vaste activiteiten waar iedereen mag en kan aan deelnemen.

- Kaarten : woensdagnamiddag om 13.45 uur.
- Rummikub : woensdagnamiddag om 13.45 uur.
- Dans : woensdagavond om 18.30 uur.
- Zwemmen : donderdagmorgen om 8.45 uur.
- Wandelvoetbal : maandagavond om 18.45 uur.

2) Voor de darters in de maand maart.

- Hier spreken we af op donderdag 04 april 2024 om 14.00 uur.
- op donderdag 25 april 2024 om 14.00 uur.
- op donderdagvoormiddag 9 mei 2024 om 9.00 uur.

3) Voor de wandelaars.

Wij spreken af op de parking aan de wissel om 13.15 uur en kijken hoe we de wagens kunnen vullen om ons te verplaatsen. Iedereen mag en kan trouwens zelf rijden met zijn wagen naar de startplaats.

Wandeling Sint-Lodewijk – Donderdag 11 april

Buurthuis, Pladijsstraat 278, Deerlijk

Info en inschrijvingen: Paul Demeyere 0474 35 11 08 of paul.demeyere@gmail.com

Wandeling Oostrozebeke – Maandag 15 april

OC Mandelroos, Gemeenteplein 1

Info en inschrijvingen: Dirk De Keyzer
0478 47 34 42 of de.keyzer.vantieghem@telenet.be

Wandeling Ruddervoorde – vrijdag 19 april

Ridefort, Sportstraat 2

Info en inschrijvingen: brugge@okra.be

Wandeling Deerlijk – maandag 22 april

De Wieke, Wiekeplein 1/6

Info en inschrijvingen: Eric Bossuyt, 0494 67 66 25 of eric.jeanette@skynet.be

Wandeldagtochten:

Wandeldagtocht Ieper - Dinsdag 16 april.

Familiekring Crescendostraat 19 Ieper

Info en inschrijvingen : Jean-Luc Wydhooghe 057 205885 of jean.luc.wydhooghe@telenet.be

4) Padeltornooi Americano in Meulebeke.

Week van 13 tot 17 mei, telkens van 9.00 uur een Padeltornooi.

Terreinen T.C. Bosterhout Meulebeke.

Deelname € 15,00 :

overschrijven naar rek. nr : BE09 0682 5107 7857

mededeling : padel en uw naam.

Uw deelname bevestigen via e-mail voor **16 april 2024.**

eric.neirinck@outlook.be 0468 / 540831

5) Ondertussen zijn onze fietsers terug actief.

Fietsdata Okra - Zwevezele 2024, vertrek om 14.00 aan de Wissel.

Dinsdag 02 april 2024. met pannenkoeken	Di. 25 juni	Di. 17 september
Di. 16 april : Groenhove	Di. 9 juli	Di. 1 oktober
Di. 30 april : De landsman	Di. 23 juli	Di. 15 oktober : met pannenkoeken.
Di. 14 mei Sneukelrit Rond Tielt met vertrekplaats aan de wissel om 13.30 uur.	Di. 6 augustus	Di. 22 oktober : afsluiter fietsjaar met een maaltijd.
Di. 28 mei	Di. 20 augustus	
Di. 11 juni	Di. 3 september	

6) 2^{de} Busuitstap : 50 km fietsen met wind in de rug.

Op dinsdag 21 mei 2024 vertrekken we met de bus en onze fiets tegen de wind in. 50 km verder worden we gelost en keren met de wind in de rug terug naar Zwevezele. Met onderweg een stopplaats.

Wie wil deelnemen stuurt een email of berichtje naar Jerry en maakt 20 euro over naar de sportrekening : BE82 1030 8261 4968 de eerste 36 betalers kunnen mee met de bus. Jerry zal u op de hoogte brengen als je mee kan, zo niet zal hij u bij de 3^{de} rit plaatsen van 4 juni.

Vb. Je maginschrijven voor de bus van 21 mei 2024.

We spreken af aan de Kerk op den Hille om : 10.30 uur.

Daar geef je de fiets af, deze gaat in de trailer en je stapt op de bus.

We vertrekken om 11.00 uur richting bestemming.

Bij aankomst krijg je de fiets terug en hier kan je gerust uw picknick nuttigen. Zorg ook voor wat water langs de droge Vlaamse wegen.

Na ons middagmaal vertrekken we richting Zwevezele waar we onderweg toch wel halt zullen houden bij twee drankzaken met toilet.



7) Bowlingnamiddag op vrijdag 12 april 2024 op den Hille.

Iedereen is terug welkom in de Joyken op den Hille.



Start om 14.00 uur in de Bowling.

Om te kunnen deelnemen aan deze activiteit schrijf je 8,00 euro over op de rekening van Okra-sport BE82 1030 8261 4968

Met vermelding : bowling + uw naam.

Inschrijvingen stoppen op woensdagavond 10 april 2024.

Dan geef ik de namen door.

8) Dansinstuif Kortemark 25 april.



Alle dansers worden uitgenodigd voor de dansinstuif in Kortemark. Tijdens de dansinstuif staan er gemeenschapsdansen, lijdansen en vrije dans op het programma.

Wanneer?

Donderdag 25 april van 14.00 tot 17.00 uur.

Waar?

OC De Kouter, Ichtegemstraat 2 in Kortemark

Deelnameprijs: OKRA-leden: 7 euro en niet-leden: 10 euro

Inschrijven voor 18 april via oostende@okra.be

" In de mei maand met inschrijvingen ."

9) Zingeving in Dadizele op vrijdag 3 mei , organisatie Okra Tielt/Roeselare.



De Mariamaand komt langzaam maar zeker in zicht. En met ons streekpunt willen we dit niet zomaar laten passeren.

Met Maria, heeft de Kerk een moeder gekregen.

Elk van ons kan bij haar om raad.

In de Dadizele ontmoeten wij onze Moeder Maria, om - zoals Zij - Jezus te volgen en verder te werken aan Zijn levensdoel.

Laat ons samen met de mensen rondom ons werken aan

een betere wereld van liefde en dienstbaarheid!
Deze ontmoeting kan voor ons allen een steun zijn!

Interessant om weten

- Voor of na de viering krijg je de mogelijkheid om de kleine (1,1 km) of grote (4,3 km) ommegang te wandelen. We stellen hiervoor een begeleidende tekst ter beschikking. Geef aan bij de inschrijving of je plannen hebt om de ommegang te doen.
- Wil je voor of na de viering genieten van een natje of een droogje? Dat kan in één van de vele horecazaken in de buurt. Dit is op eigen initiatief en eigen kosten.

Wanneer : vrijdag 3 mei om 14.00 uur.

Waar : Basiliek van Dadizele.

Deelname is gratis maar inschrijven is verplicht voor 26 april via roeselaretielt@okra.be of 051/260753

10) Onze eigen bedevaart met OKRA – ZWEVEZELE.

Op vrijdag 10 mei 2024 is er onze jaarlijkse Meibedevaart.

Vertrek met de bus om 8.30 uur aan de sporthal in de Kasteelstraat.

Onze eerste stop is voorzien rond 9.45 uur voor een gebedsmoment in de kerk O.L.Vrouw-ter-Duinen Koksijde.

Tegen de middag rijden we richting Langemark waar we terug een middagmaal kunnen nuttigen.

In de namiddag rijden we naar Ieper waar we een bezoek brengen aan Flanders Fields Museum. Er is zelfs wat tijd over om wat in Ieper rond te slenteren.



Kun je ook nog kiezen voor een korte hap of voor iets lekkers te nuttigen in de vele eethuizen op de markt in Ieper. Iedereen is vrij.

Om te eindigen aan de Menenpoort rond 19.45 uur om de Last Post Association mee te volgen. We vertrekken uit Ieper rond 20.15 uur achter de Menenpoort.



De kostprijs : de bus, het middagmaal(soep, lunch, drankje) museum bezoek € 55 voor een ganse dag Okra-plezier.

Over te schrijven op rekening van Okra sport BE82 1030 8261 4968 met de vermelding van " bedevaart " en uw naam en voornaam.

De eerste 50 betalers kunnen mee op bedevaart. Deze prijs is geldig bij een volle bus.

11) Op dinsdag 14 mei is er terug DE SNEUKELFIETSTOCHT in de regio Tielt. Organisatie in handen van Okra Zwevezele.

Voor deze fietstocht van 44 km vertrekken we om 13.30 uur op de parking aan de Wissel. We rijden langs landelijke wegen waar we onderweg vier sneukels ontvangen. De route loopt via Schuiferskapelle waar we in het Elsthof **een broodje préparé** krijgen met een frisdrank.

Vervolgens krijgen we op onze tweede stop **een ijsje** in Kanegem. Na deze stop rijden we richting Aarsele , Tielt zo verder naar onze derde stop in Pittem.

Hier bij Hans Vandewalle kunnen we genieten van een **witloofkroket**.

Na deze specialiteit rijden we verder naar Zwevezele waar we onze vierde sneukel mogen opeten. Een **wrap gevuld met pastrami ham**.

Om te kunnen deelnemen aan deze sneukeltoer moet je een sneukelkaart aankopen. Door € 15,00 over te schrijven naar rekening Okra sport BE82 1030 8261 4968 met de vermelding : Sneukeltoer met uw naam en voornaam.

De inschrijving van deze tocht kan tot en met dinsdag 30 april dan sluiten we de verkoop van de kaarten af.

12) Seniorensportdag in Roeselare.

We zijn er vroeg bij maar bij deze wenst Team Sport jullie te informeren over de seniorensportdag van Midwest op **donderdag 16 mei 2024**, die plaatsvindt in **Expo Roeselare**. De dag wordt gevuld met een ruim aanbod aan beweeg- en sportactiviteiten. Deuren gaan open vanaf 12.45 uur.

- Ontvangst met koffie.

Naast de klassiekers (wandelen, fietsen, petanque), kan je in de sportcarroussel ook proeven van lijdans, zelfverdediging, aquagym, beweegbank, geocaching (begeleide wandeling waarbij je op zoek gaat naar een verstopplaats, schat). Je kan ook kiezen voor Nordic Walking. Dat is een wandeltechniek waarbij je stokken of 'poles' gebruikt. Het is een laagdrempelige intensieve duursport voor jong en oud.

Nieuw dit jaar zijn de Digi Sporten, waarbij je op een innovatieve, vernieuwende manier veilig en plezierig kan bewegen in een virtuele, denkbeeldige omgeving (bv. Lü-wand, VR-brillen, spelprojector, ...). Verrassend hoe die games je in beweging brengen. Een aanrader!

Heb je een vraag over je smartphone, wens je hulp bij het installeren van een app? De digihelpers staan voor je klaar. Breng dus zeker je smartphone mee!

Dit alles specifiek voor medioren en senioren (50-80+). Na een sportieve dag schuiven we met z'n allen samen aan tafel en sluiten we af met een ontspannen dansavond.

De **kostprijs** is € 8 (koffie en gebak inbegrepen). Blijf je voor het avondfeest (maaltijd, drankje, dansavond met DJ), dan betaal je € 20.

Inschrijven kan via bijgevoegde flyer of via het Vrijtijdspunt vrijetijd@roeselare.be | 051 26 24 00

De Zotte sportweek.

Iets om in uw agenda te zetten, welke sport wil jij nog afvinken op uw bucketlist. Deze sportweek gaat door van **10 tot 16 juni** in onze streek. Ontdek de avontuurlijke activiteiten voor actieve 55-plussers.



Met de zotte sportweek van 10 tot 16 juni 2024 pakken we uit met een reeks uitdagende activiteiten voor actieve 55-plussers van alle leeftijden. Doe eens lekker zot en vink jouw bucketlist af.

We organiseren verschillende initiatielessen. Je proeft van nieuwe uitdagende sporten en activiteiten. Je verlegt je grenzen en intussen leer je nieuwe leeftijdsgenoten kennen. Heb je de smaak te pakken gekregen? Dan is dit misschien wel de hobby waarnaar je op zoek was? En die extra nieuwe vrienden zijn een mooie surplus!

Kiezen maar uit het ruime aanbod dat we je presenteren. Wacht niet te lang om in te schrijven want de plaatsen zijn beperkt! De overzichtsfolder en de aparte flyers vind je binnenkort op onze website onder provincie West-Vlaanderen/nieuws en/of activiteiten

(www.okra.be/entiteit/west-vlaanderen)

Maandag 10 juni voormiddag
Boksinitiatie in het trainingscenter van Delfine Persoon (WK) in Gits: [Boksinitiatie - Zotte Sportweek](#) | [OKRA](#)

Dinsdag 11 juni namiddag
Start to **golf** in Ieper en Damme:
- [Initiatie golf Ieper - Zotte Sportweek | OKRA](#)
- [Initiatie golf Damme - Zotte Sportweek | OKRA](#)

Woensdag 12 juni namiddag
Quadrijden (ook mogelijk om samen met de kleinkinderen te doen) in Poperinge:
[Quadrijden - Zotte Sportweek | OKRA](#)
Initiatie **handboogschietsen** in Izegem: [Boogschietsen - Zotte Sportweek | OKRA](#)

Donderdag 13 juni namiddag (alles in Komen)
Skiën: [Indoor Ski - Zotte Sportweek | OKRA](#)
- initiatie voor beginners
- ski voor gevorderden: op je eigen tempo skiën
Skydive in luchtkoker: [Indoor Skydive - Zotte Sportweek | OKRA](#)
Gellyball (variant op paintball met zachtere gelkogels): [Gellyball - Zotte Sportweek | OKRA](#)

Donderdag 13 juni avond
Duiken in Beernem: [Avondinitiatie Duiken - Zotte Sportweek | OKRA](#)

Vrijdag 14 juni namiddag
Duo-**strandzeilen** in De Panne: [Duo-strandzeilen - Zotte Sportweek | OKRA](#)

Zaterdag 15 juni ganse dag
Motortoertocht: <https://www.mtc-okra-wv.be/>

“ Tips & Tricks voor onze bewegingsuitbouw ”.



Okra kan niet bestaan zonder zijn vrijwilligers die zich inzetten voor de 55-plussers. We zijn fier op onze vrijwilligers. Spijtig genoeg groeien deze niet aan de bomen maar wie onze groep wil versterken is steeds welkom.

- Vrijwilligers vinden is een **kunst.**
- Vrijwilliger worden is een **gunst.**
- Vrijwilligers houden is een **geluk.**
- Vrijwilliger blijven is een **meesterstuk.**

De groetjes :

Roger, Anny, Roos, Romain, Marinka, Ludgarde, Michel, Johny, Norbert, Roland, Annie, Annie, Patrick, Daniël, Annie, Lena, Robert, Gerda, Nicole en Jerry.

	5			3				2
	8	7			6			
	1	6		8		7		5
	4		3				2	
		2			4	5		3
	3			2	9		6	8
		5	9		8	1	3	
	6	4				8		
				1				4

MAKKELIJK

8					3		6	
		6	2				3	
7		9			8			
	1	7						
				4				2
2			3	9				
	5	4				3	9	
					9		2	
				8		1		

MOEILIJK