



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