



Open Kristelijk Respectvol Actief

Bijlage mei 2024



Tel. Jerry : 0497/883076 of 051/613304 e-mail : jerry.vandemoortele@gmail.com
Roger : 051/611562 of 0472/254157 okra.zwevezele@skynet.be
Nadine: secretariaat/ledenbeheer 0476/094802 nadidevla@gmail.com

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

Beste OKRA lid.

We hebben een aanwinst bij in onze okra bestuursgroep. Nadine (Devlaminck) zal in de toekomst het secretariaat van Roger wat overnemen.

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 sporthal Wingene :
maandagavond om 18.45 uur.

2) Voor de darters in de maand mei .

Hier spreken we af op **donderdagvoormiddag** 9 mei 2024 om 9.00 uur.

op **vrijdag** 24 mei 2024 om 14.00 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-Denijs dinsdag 7 mei.

O.C. Ter Streye, Rodenwilgenstraat 6

Marcvandendriessche740@gmail.com

Wandeling Heule de Watermolen maandag 13 mei.

O.C. Molenheem Izegemstraat 205

Machteld Van der Schueren , 0475742221

Wandeling Zedelgem dorp dinsdag 21 mei

LDC De Braambeier Loppemsestraat 14 A

Secretariaat 050/440386

Brugge@okra.be

Wandeling Ledegem maandag 27 mei .

Den Traveir Menenstraat 13
Jaak Hanssens 0486/894725
jaak.hanssens@telenet.be

Wandeling Rumbeke donderdag 30 mei.

P.C. Den Hazelt Pastoor Slossestraat 1
Gilbert Laruywe 051/210627
gilbert.laruywe@outlook.com

Wandeling Koolskamp donderdag 13 juni.

OC 't Zonneke Ardooisestraat 12
Dirk Defour 0486448833 bnem3@telenet.be

Wandeldagtochten:

Dinsdag 21 mei in Kortrijk.
De Lange Munte Beeklaan 81
Marc Debooserie 0498577313
marcdebooserie@hotmail.com

4) De mei bedevaart van vrijdag 10 mei.

Het is bijna zover maar in de maand mei gaan onze bedevaarders op stap naar Koksijde en Ieper.
Voor de ingeschreven leden volgende afspraak aan de sporthal om 8.30 uur.

5) Dansinstuif op woensdag 15 mei 2024.

Deze dansnamiddag gaat door in de Wissel van 14.00 tot 18.00 uur.
Zin om uw benen eens los te gooien het kan bij Okra Zwevezele.
Iedereen van harte welkom ook de niet dansers kunnen gerust eens een demo meemaken van op de eerste rij.
Dj. Roger zal de juiste schijven opleggen.
Inkom : € 5 met een gewone drank inbegrepen.
Voor de genietters voorzien we pannenkoeken met koffie aan € 4.

6) Ondertussen zijn onze fietsers terug actief.

De Sneukeltoer van Okra Tielt/Ommeland.

Voor de mensen die een kaart voor de sneukeltoer hebben gekocht op 14 mei vertrekken we om 13.30 uur aan de Wissel.

Jerry zal uw sneukelkaart geven bij het vertrek aan de Wissel.

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**.

Na 14 mei gaan we de groep fietsers splitsen zodat iedereen terug op eigen tempo de rit kan afleggen.

De groep " **Rustige Cyclisten** " rijden aan ± 17 km per uur ongeveer een 30 km.

De groep " **Actieve Bikers** " rijden aan ± 21 km per uur ongeveer een 40 km.

Op deze wijze kan iedereen zijn keuze maken en toch verder fietsen op een eigen tempo.

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: Oud Stuivenberge: Warme appeltaart met ijs en slagroom en koffie.	Di. 20 augustus	
Di. 11 juni	Di. 3 september	



7) 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 4 juni 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.



8) Provinciaal wandelvoetbaltornooi op 4 juni.



Wandelvoetbal is een variant van voetbal waarbij de regels aangepast zijn aan de doelgroep van de senioren. De meest opvallende regel daarbij is dat het verboden is om te lopen.

En wij organiseren straks al het 5^{de} provinciaal wandelvoetbaltornooi. Dit toernooi is gekoppeld aan de seniorensportdag van de stad Ieper.

Wanneer? Dinsdag 4 juni (met start om 13.45 uur)

Waar? Terreinen KVK Westhoek, J. Picanollaan 1 in Ieper

Deelnameprijs: 7 euro p.p. (koffie, 2 koffiekoeken, drankje inbegrepen)

Info en inschrijven: geef gerust uw naam door aan Michel of Jerry.

9) *Hier pakken we uit met eens iets anders !!!!!!! het moet niet altijd sport en spel zijn.*

“ TENEN LEZEN ”



Tenen lezen, een verrassende kijk op uw persoonlijkheid!

Tenen lezen is een lichaamstaal en elke teen, al naargelang z'n stand & vorm, geeft ons een boeiende inkijk hoe we in elkaar zitten

qua karakter, gedrag en persoonlijkheid. Een ware visuele bewustwording van ons kunnen en onze mogelijkheden om zo naar een totaal evenwicht te gaan.

Graag nodigen wij u bij ons uit naar een voordracht/workshop "Tenenlezen" verzorgd door Chris(tina) Janssens – voorzitter & Master

Docente van het Tenenlezen in Vlaanderen.

Met haar 21 jaar ervaring zal zij u op een leerrijke & verrassende manier entertenen.

Zin om deel te nemen? Laat het ons weten en we maken er samen een gezellige (s)teengoeie namiddag van.

Deelnameprijs per persoon : € 5,00 (een koffie inbegrepen)

Datum : 20 juni 2024 start om 14.00 uur.

Waar : in de Wissel

Inschrijven met naam en voornaam bij : jerry.vandemoortele@gmail.com

Wat breng je mee : uw tenen en een handdoek of een matje.

Warme tenen groet.

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
Mototoertocht: <https://www.mtc-okra-wv.be/>

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