



In deze nieuwsbrief

- 1. OKRA op de cultuurmarkt**
- 2. Lekker Actief - laatste kans**
- 3. Pensioen in zicht?**
- 4. Ergoedwandeling Sint-Amandsberg - extra groep!**
- 5. OKRA informeert**
- 6. Volgende maand bij OKRA Midden-Vlaanderen**

OKRA op de cultuurmarkt



Zaterdag 14 september trapt de Stad Gent het culturele seizoen op gang met de **Cultuurmarkt op de Kouter**. Een levendige markt waarop tal van organisaties en verenigingen hun aanbod voor het nieuwe seizoen presenteren. Daar mogen we als OKRA natuurlijk niet ontbreken! **Onze stand** wordt bemand door **enkele sympathieke vrijwilligers** die je alles kunnen vertellen over onze werkingen en talrijke activiteiten. Kom je ook eens langs?

Lekker actief - laatste kans!



Tientallen trefpunten namen dit jaar deel aan **Lekker Actief**, een programma waarbij je op een toffe en laagdrempelige manier samen **12 weken** aan de gezondheid werkt. **Beweging en gezonde voeding staan centraal**. De deelnemers zijn enthousiast en gemotiveerd om ook na afloop van het programma 'Lekker Actief' te blijven, missie geslaagd!

Zegt dit jou ook wel iets? In **Kruishoutem en Moorsel** kan je dit najaar nog instappen (start begin oktober). Voor meer info kan je terecht bij:

Kruishoutem: Patrick Dierick - 09 383 64 79, dierick.patrick@skynet.be

Moorsel: Jozef Fieremans - 053 78 61 37 of jozef.fieremans@skynet.be en René Ghysens - 053 77 10 23, reneghysens@hotmail.com

Doen!

Pensioen in zicht?



Is je pensioen in zicht? Dan zit je goed bij ons!

OKRA organiseert in samenwerking met CM namelijk twee reeksen '**Pensioen In Zicht**', in Gent en Aalst. Deze **cursus van 5 sessies** richt zich naar wie net in pensioen is of binnenkort met pensioen gaat.

Na deze cursus ben je gewapend om deze nieuwe levensfase op een zinvolle en succesvolle manier vorm te geven. In de flyer in bijlage vind je alle informatie.

Erfgoedwandeling Sint-Amandsberg - extra groep!



Vanwege de grote vraag legden we een derde groep in voor de **Erfgoedwandeling in Sint-Amandsberg** van OKRA Academie Gent. Afspraak op dinsdag **10 september** om 10u15 aan Station Dampoort. Inschrijven doe je via academie.mvl@okra.be of 09 269 32 17. We garanderen je een topgids, aangenaam gezelschap, een mooie omgeving en een boeiende uitleg! Een vierde groep komt er niet meer, dus zorg dat je er op tijd bij bent.

Meer info over deze & andere uitstappen in de [brochure](#)

OKRA informeert: rookverbod in de wagen



Sinds 18 augustus mag je **niet meer roken in de wagen als er minderjarigen jonger dan 16 jaar bij zijn**. Vanaf 1 september zullen inspecteurs van de FOD Volksgezondheid toezien op de naleving van dit verbod. In eerste instantie zullen geen boetes opgelegd worden, maar zal er sensibiliserend opgetreden worden. Op termijn kunnen wel **boetes** volgen, die kunnen oplopen tot 1000 euro.

Volgende maand bij OKRA Midden-Vlaanderen

Academie

Datum	Locatie	Onderwerp	Spreker
17.09.19	Gent	<u>Als doden een gezicht krijgen</u>	Joan De Winne
17.09.19	Oudenaarde	<u>Digitaal bankieren</u>	Jo Desmedt
19.09.19	Astene	<u>Digitaal bankieren</u>	Jo Desmedt
19.09.19	Zottegem	<u>De streken van Reynaert</u>	Bert Vervaeet
24.09.19	Aalst	<u>Waarom vergissen wij ons zo vaak?</u>	JP Van Bendegem
24.09.19	Eeklo	<u>Troost: over ouderdom, zorg en psychologie</u>	Luc Van de Ven

Voordrachten starten om 14u30. Wil je meer info, klik op de titel of neem een kijkje in onze **Academiebrochure 2019**

Sport

Wandeling Gewest Geraardsbergen vrijdag 6 september

8 km langs 'beken en gedichten'

Start om 14u aan kerk Zarlardinghe, Zarlardingheplein, Geraardsbergen

Meer info: Freddy Poelaert - 054 41 94 38

Dagfietstocht 'Wachtebeke en omgeving' (65 km) vrijdag 13 september

Vertrek om 10u in CC, Nieuwstraat 8, Waarschoot

Meer info: Jozef Van Oost - 09 378 12 58

Dagwandeling Aigem maandag 7 oktober

15 km langs gehuchten, weiland en bos

Vertrek om 10u aan Ratmolenstraat 13, Aigem

Meer info: sport.mvl@okra.be of 09 269 32 14

OKRA Midden-Vlaanderen, Martelaarslaan 17, 9000 Gent
09 269 32 15 - middenvlaanderen@okra.be
www.okra.be/regio/middenvlaanderen



- jaargang : 2
- nummer : 7

Indien u deze nieuwsbrief niet meer wil ontvangen, kan u zich uitschrijven via onderstaande link
[Uitschrijven / Gegevens wijzigen](#)

