



In deze nieuwsbrief:

1. Muzikale voordracht Marc Erkens
2. Cultuurmarkt Gent
3. Volley 55+
4. Save the date: Reisbeurs 18 december
5. OKRA informeert..ook in het kader van Lekker Actief!
6. Volgende maand bij OKRA MVL

Muzikale voordracht Marc Erkens



Op 18 september is **Marc Erkens** maar liefst twee maal te gast in OKRA Academie. Het grote publiek leerde hem in 2016 kennen door zijn deelname aan het CANVAS programma Culture Club. Marc Erkens heeft een **hart voor muziek**, en wil die liefde graag met ons delen. Hij vertelt over (klassieke) muziek en speelt piano. Dit doet hij met historische achtergrond en met een humoristische ondertoon. **De muziek komt tot leven..**

Geniet mee op 18 september:

Om 14u30 in Clemenspoort (zaal De Parel),
Overwale 3, Gent

Om 19u30 in Muziekacademie, Waregemsesteenweg
22, Kruishoutem

Prijs: 6 euro voor leden, 7 euro voor niet-leden. Reserveren niet nodig.

Cultuurmarkt Gent



Naar jaarlijkse gewoonte trapt Stad Gent het nieuwe culturele seizoen af met een **Cultuurmarkt** op de Kouter. Deze gaat dit jaar door op **zaterdag 15 september** (11u-17u). Meer dan 100 organisaties presenteren die dag hun aanbod voor het komende jaar. Ook **OKRA is aanwezig met een kleurrijke en informatieve stand**. Nog maar net bij OKRA en op zoek naar meer info? Of al jarenlang lid en benieuwd of OKRA je nog kan verrassen (zeker en vast!)? Breng ons een bezoekje, onze **vrijwilligers** heten je graag van harte welkom!

Volley voor 55+



Je bent 55+ en **geïnteresseerd in volleybal**? Je bent beginnend speler of al meer geoefend? De OKRA ploeg zal je enthousiast verwelkomen! Ze spelen op **recreatieve basis** elke dinsdag van 15.30 uur tot 17.30 uur in Sportcomplex Neptunus, Botestraat 98, Wondelgem. Lidmaatschap van OKRA en OKRA SPORT+ is vereist.

Meer weten? sport.mvl@okra.be – 09 269 32 14

Save the date: Reisbeurs 18 december



De reisbeurs Oost-Vlaanderen die jaarlijks in januari plaatsvond, wordt vervroegd naar **dinsdag 18 december**. Op de reisbeurs lanceren we de OKRA-reizen 2019 en bieden heel wat standhouders u tal van ideetjes voor (dag)uitstappen. Vanaf dit jaar is de reisbeurs **gratis voor elke bezoeker**. In de lounge bieden we naast de voorstelling van enkele in het oog springende reizen ook een boeiend reisverhaal aan. **Het bekendste fietsduo van Vlaanderen, Nicole en Ingrid**, vertelt u een aantal pittige anekdotes van hun reiservaringen op de tandem de wereld rond.

Noteer dus alvast in jullie agenda: **dinsdag 18 december 2018, ICC, Citadelpark te Gent**

OKRA informeert ... ook in het kader van Lekker Actief



Wie gezond wil eten, moet best wel wat moeite doen. Het begint al in de winkel met het bekijken van de verpakking om te weten te komen hoeveel vet, zout, suiker, vezels, ... het product bevat. Vaak is deze informatie in veel te kleine lettertjes aanwezig, wat het er niet makkelijker op maakt.

Minister De Block voert daarom de **nutriscore** in: een systeem met 5 kleurcodes met bijhorende letters gaande van groen (gezonde voeding) over geel en oranje naar rood (ongezonde voeding). Zo kan je zelf in één opslag zien of een voedingsmiddel al dan niet gezond is en/of bijdraagt aan een evenwichtig voedingspatroon. Zo zou **bewust eten** net dat tikkeltje **eenvoudiger** moeten worden!

Je zal de nutriscore niet op elk product aantreffen, producenten en verdelers kiezen zelf of ze instappen.

Meer info vind je [hier](#).

Volgende maand bij OKRA Midden-Vlaanderen

Academie

DATUM	LOCATIE	ONDERWERP	
06.09.18	Zottegem	<u>Rugpijn: klacht van de eeuw</u>	
18.09.18	Aalst	<u>Heeft sparen nog zin?</u>	
18.09.18	Gent	<u>Muzikale voordracht: Waar muziek echt over gaat</u>	
18.09.18 (19u30)	Kruishoutem	<u>Muzikale voordracht: Waar muziek echt over gaat</u>	M
20.09.18	Deinze	<u>Gaston Martens en zijn paradijsvogels</u>	A
25.09.18	Eeklo	<u>Hoe wordt het nieuws gemaakt?</u>	T
01.10.18	Aalter	<u>Actueel erfrecht en successieplanning</u>	S

Alle voordrachten starten om 14.30 uur (tenzij anders aangegeven). Wil je meer info over de voordracht, klik op de titel of neem een kijkje in onze [Brochure Academie 2018](#)

Sport

DAGFIETSTOCHT MEETJESLAND op 14 september om 10.00 uur – 65 km

Locatie: Sporthal – Den Boer 17 – Zomergem

Route: de kreken Boekhoute

Info: vanoostjozef@gmail.com – 09 378 12 58

Deelname: €1 ter plaatse te betalen

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



- jaargang : 1
- nummer : 6

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