



### Op stap met OKRA Academie



We hebben er lang op moeten wachten, maar we mogen terug in kleine groepen op uitstap buiten.

**OKRA Academie heeft voor jullie nog drie uitstappen in petto** dit voorjaar:

1 juni: Wandeling Historisch Gent  
8 juni: Bezoek Kruiden Claus  
17 juni: Kreken in Assenede

Meer info vind je [hier](#). Voor elke uitstap zijn er nog enkele plaatsjes vrij. Inschrijven via 09 269 32 15 of [academie.mvl@okra.be](mailto:academie.mvl@okra.be)

---

### Vakantiegevoel op Mallorca



Ook zo'n zin om terug op reis te gaan?

We laten je even wegdromen met onze **OKRA-Reizen tip: Mallorca, Cala Viñas**.

Een hotel in een rustige baai op een eiland dat het goed doet in deze coronacrisis, is de ideale plaats om het vakantiegevoel terug te winnen. Hotel Occidental Cala Viñas ligt vlak aan een zandstrand en beschikt over twee zwembaden, een wellness-center, twee restaurants en tal van andere faciliteiten.

Wanneer? 18 tot 25 september, 8 dagen, 7 nachten, all inclusive met ophaling aan huis, transfer van en naar de luchthaven voor de prijs van 920 €.

Meer info over de reis of inschrijven? Klik [hier](#) of neem contact op met ons reissecretariaat: 03 760 38 65 of [oostvlaanderen@okrareizen.be](mailto:oostvlaanderen@okrareizen.be)

---

## Iedereen Wereldkampioen!



Van 18 – 30 september is er in ons land het WK Wielrennen. Daar pikken we op in met de actie '**Iedereen wereldkampioen**'.

**Van juni tot september kan je alle fietskilometers die je met OKRA aflegt noteren en optellen.** Bereik je de magische WK-grens van **267 km** (= de afstand van het WK parours)? Top! Wereldkampioen!

**Praktisch?**

Deelnemen kost 4 €. Je ontvangt trainingsschema's en een speciale editie van het OKRA Fluohesje als je de 267 km haalt. Zin om deel te nemen? Spreek je bestuur aan, zij weten er meer over.

Wedden dat er in september heel wat wereldkampioenen rondrijden in Vlaanderen?!

---

## Online bijleren



Krijg je niet genoeg van **online voordrachten**? Misschien interesseert het **aanbod van CM** je wel!

Een greep uit de thema's die aan bod komen: gezonde voeding, de 'sandwichgeneratie', starten met sporten, geheugensteuntjes, en nog veel meer.

Alle info en inschrijving via [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda)

De online voordrachten van OKRA Academie kan je ook nog steeds [herbekijken](#).

---

## OKRA kaart digidwang aan



Steeds vaker leggen banken de **nadruk op digitalisering**, dit ten koste van hun fysieke en persoonlijke dienstverlening. Nochtans blijft er een **belangrijke groep in de kou** staan: zij die digitaal niet mee zijn. **Daartegen komt OKRA in verzet**. Onder andere in de krant 'De Tijd' kon je er al [over lezen](#).

De Vlaamse Ouderenraad is **op zoek naar getuigenissen van ouderen die hun bankzaken uit handen hebben gegeven** omdat zij dit niet digitaal kunnen beheren en dit gebrek aan controle over de eigen bankzaken omwille van digitale ongeletterdheid als een verlieservaring beschouwen. Herken je je hierin en zie je het zitten om hierover (anoniem) te getuigen? Neem contact met ons op via [middenvlaanderen@okra.be](mailto:middenvlaanderen@okra.be)

**OKRA Midden-Vlaanderen, Martelaarslaan 17, 9000 Gent**  
**09 269 32 15 - [middenvlaanderen@okra.be](mailto:middenvlaanderen@okra.be)**  
**[www.okra.be/regio/middenvlaanderen](http://www.okra.be/regio/middenvlaanderen)**



- jaargang : 4
- nummer : 3

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