



**De voorbije maanden konden we voorzichtig activiteiten heropstarten in OKRA. Veel trefpunten trokken de sportschoenen aan en gingen wandelen, fietsen, petanquen, dansen, .. Anderen organiseerden in het ontmoetingslokaal een kleinschalige activiteit, om de mensen - van op afstand - toch eens samen te brengen. Deugdlozende initiatieven!**

**Vandaag is de situatie alweer anders en zijn er geen socio-culturele activiteiten meer toegelaten. Onwezenlijk voor de warme vereniging die we met OKRA zijn. Maar met heel veel begrip. Want gezondheid en veiligheid zijn het allerbelangrijkst. Maar we laten jullie niet los!**

**Draag zorg voor jezelf en elkaar.**

*Geen groter licht  
in tijden van duisternis  
dan jezelf!  
Knip je aan,  
laat je schijnen,  
draai rond en flikker,  
verlicht en schitter,  
vuurtoren boven je uit!  
Want als we met z'n allen  
in de duisternis  
ook uitgedoofd blijven staan,  
schijnt nergens nog licht  
en verdwalen we misschien  
voor lange tijd in het donker,*

*ver van onszelf en van elkaar*

Geert De Kockere



---

## Op reis met OKRA in 2021



Na een jaar waarin reizen zeer moeilijk bleek, kijken velen uit naar reismogelijkheden in 2021. Goed nieuws! **OKRA reizen Oost-Vlaanderen heeft zijn programma voor 2021 klaar.** Tussen 1 mei en 15 oktober hebben we een breed aanbod binnenlandse en buitenlandse reizen, fietsvakanties, lijndansvakanties en een grote provinciereis. Heb je zin om met ons op reis te gaan en ben je benieuwd naar ons aanbod? Vanaf **23 november 2020 is onze reisbrochure beschikbaar.** Je kan een exemplaar opvragen via mail [middenvlaanderen@okra.be](mailto:middenvlaanderen@okra.be) of via telefoon 09 269 32 15. Onze reizigers van 2018 en 2019 ontvangen de brochure sowieso in de bus.

De **reisbeurs die voorzien was op 3 december gaat niet door**, maar 3 december blijft wel het startmoment voor de inschrijvingen.

---

## Naar The Sound of Music aan ledentarief



Vanaf 17 december toert de **musical 'The Sound of Music'** door Vlaanderen. De klassieker, maar dan in een nieuw kleedje, met Ianthe Tavernier in de hoofdrol.

Op **vrijdag 15 januari 2021** bieden we een voorstelling aan, **exclusief voor OKRA-leden**, aan de kortingsprijs van **25 €**. De moeite, als je weet dat de ticketprijzen normaal 39 € tot 74€ bedragen. De voorstelling start om 13u30 en gaat door in Capitole Gent.

Wil je er graag bij zijn? Reserveer dan je kaarten via het OKRA-secretariaat via [middenvlaanderen@okra.be](mailto:middenvlaanderen@okra.be) of 09 269 32 15.

*(Zoals alles is het doorgaan van de voorstelling onder voorbehoud van richtlijnen en maatregelen op dat moment. We garanderen een terugbetaling van de tickets indien de musical niet zou kunnen doorgaan.)*

---

## Quiz online mee en win een prijs!



Hou je van puzzelen en quizen? Doe dan zeker mee met de **onlinequiz van OKRA, van 2 tot 30 november**. Je kan individueel meespelen, maar ook met je trefpunt. Je kan er ook een **leuke prijs mee winnen!**

Hoe doe je mee?

Surf naar [www.okra.be](http://www.okra.be) (vanaf 2 november). Daar vind je de quiz + antwoordformulieren. Je hebt tijd tot 30 november om je antwoorden te bezorgen aan [quiz@okra.be](mailto:quiz@okra.be).

Succes!

---

## Lekker Actief - de resultaten



In de periode 2018-2019 liep in OKRA het **Lekker Actief' project**. De vier doelstellingen:

1. meer 65-plussers (meer) laten bewegen
2. het zitgedrag zoveel mogelijk doorbreken
3. sporten in groep bevorderen
4. gezonde voeding (nog) meer opnemen in het voedingspatroon.

Nu het project ten einde is, is een terugblik op z'n plaats:

**2900 senioren namen deel**, waarvan 17% instappers (=senioren die voordien niet zo actief waren). Van de deelnemers behoorde 34% tot de groep 75-84 jaar en was zelfs 7% ouder dan 85 jaar.

De KUL volgde de deelnemers op en kon concluderen dat de beweging bijdroeg aan een betere slaap- en levenskwaliteit. De groepen die hun stappen hebben genoteerd in het kader van de Schone Kleren campagne zijn symbolisch 25 keer naar Bangladesh gestapt met hun 195.000 stappen! En heel wat deelnemers gaven aan na hun deelname actiever te zijn en meer te sporten dan voorheen. **Missie geslaagd dus!**

Alle informatie en resultaten kan je nalezen op de [vernieuwde website van OKRA SPORT+](#)

---

**OKRA informeert.. de reddingsstrook**



Omdat het niet altijd over corona moet gaan, vestigen wij graag nog eens de aandacht op een nieuwe regel in het verkeer: **vanaf 1 oktober moet er door automobilisten een reddingsstrook gemaakt worden voor de hulpdiensten.** Dit geldt voor alle openbare wegen die twee of meer rijstroken per rijrichting hebben. De reddingsstrook is verplicht bij filevorming, ook als er geen prioritaire voertuigen te bespeuren zijn. Meer info vinden jullie [hier](#) terug.

---

## OKRA Midden-Vlaanderen - regionale activiteiten

### Academie

De voordrachten van november werden geannuleerd.

Voor wie, vanuit z'n eigen living, graag een voordracht meepikt, enkele aanraders:

- 3 november 10u: [Online Boekdebat 'Onvoltooid verleden tijd'](#) met o.a. Eva Brems. Initiatief van [beweging.academie](#)
- 9 november 20u : [Webinar 'Is de splitsing van België onvermijdelijk'](#) door Dave Sinardet. Iniatief van [beweging.academie](#)
- [Clemenspoort dialogen: Zingeving: Gesprek tussen Walter Van Wouwe en Jean Paul Vermassen over Franciscus](#)

---

**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 : 3

- nummer : 7

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