



JAARPROGRAMMA 2020

Senioren in beweging



JAARPROGRAMMA 2020

2	Inhoudstafel	
3	Voorwoord	
5	Erfenis en schenkingen	7-01-20
7	Nieuwjaarsreceptie	17-01-20
9	Bezoek aan de bieb	21-01-20
10	De site van de vroegere Sint-Annakliniek	7-02-20
12	Bezoek aan Isotopolis	17-03-20
13	Met de trein naar Luik	23-03-20
15	De kerk van/in de toekomst	3-04-20
17	Herckenrode met fiets of auto	17-04-20
19	Bedevaart naar Kortenbos	1-05-20
20	Daguitstap naar Maaseik en Thorn	28-05-20
21	Bezoek aan Damhert - Lummen	5-06-20
23	OKRA Barbecue	26-06-20
24	Halfoogstfeesten in Nonnemielen	15-08-20
26	De Luchtmachtbasis van Kleine Brogel	sept. 2020
24	Bezoek aan Alden Biesen	17-09-20
27	Reis naar de Champagnestreek	6, 7, 8-9-20
30	Bezoek aan Droneport in Brustem	okt. 2020
31	Met de trein naar de Marollen	16-10-20
32	De nieuwe verkeersregels—Bezoek politiekantoor Hasselt	20-11-20
33	Kerstshoppen in Valkenburg	28-11-20
34	Kerstfeest OKRA	12-12-20
34	Kerstfeest kansarmen	20-12-20
35	Praatcafé 't Trefpunt	2020
36	OKRA Cinema	2020
38	OKRA Yoga	2020
35	OKRA Wandelt	2020
40	OKRA Petanque	2020
41	OKRA Fietst	2020
	Lid worden	2020



Beste vrienden en vriendinnen,

Het OKRA-team is tevreden om u de programmabrochure voor 2020 te presenteren. Opnieuw hebben we gezocht naar interessante uitstappen, bezoeken, lezingen. En natuurlijk blijven we u het zeer ruime sportaanbod aanbieden.

We leggen ook de nadruk op "ontmoeten". Het verleden leert ons dat, welke activiteit we ook organiseren, de meeste mensen erop af komen om eens te babbelen met mekaar. Dat is ook eigen aan senioren: een namiddag moet niet persé ingevuld worden, dat doen ze zelf wel. Daarom spelen we met de idee om ook elke maand een ontmoetingsnamiddag te organiseren in de Volksmacht, met een koffie of een pintje aan haalbare prijzen, waar alles mag en niets moet. U vult zelf de inhoud van uw namiddag in, en wij helpen. Als hiervoor interesse zou zijn, dan willen we dat wel eens proberen.

Ik wens u als voorzitter een leuk OKRA-2020 en druk de wens uit dat we mekaar zeer vaak zullen tegenkomen.

Marc Ruymen,
Teamleider

<https://www.okrasinttruiden.be>

Rekening BE96 0688 9313 5005

<https://www.facebook.com/trudo.okra>

Voorzitter	Marc RUYMEN	0475/478762	marc.ruymen1@skynet.be
Ondervoorzitter	Nicole KNAPEN	0497/484190	leenaers@hotmail.com
Secretaris	Guido KINNAERT	0496/362107	guido.kinnaert@pandora.be
Schatbewaarder	Jean DETRAUX	0496/280796	jean.detraux@skynet.be
Communicatie	Jos LACROIX	0477/403157	lastra@pandora.be
Reizen	Jean-Claude. NIVELLES	0476/264747	Jeanclaude.nivelles@proximus.be
Sport	Valère LEMOINE	0496/114808	valere.lemoine@telenet.be
Belangen	André SMETS	0492/913098	smets.andre01@telenet.be
Feestelijkheden	Marie-Rose STRAUVEN	0479/428765	marierose.straoven@icloud.com



TRUINEER!

TRUINEER!



GRATIS
SHUTTLE
SERVICE



WELKOM IN DE BLOESEMBAR

Geniet van lekkere streekproducten in deze grote, verwarmde bar. Ervaar een strandgevoel met een panoramische kijk over de bloesemvallei en de reuzeletters 'Haspengouw'.

28 maart tot 3 mei 2020 - Jufferstraat (Velm, Sint-Truiden)

www.bloesembar.com

Dinsdag 7 januari 2020

Om 14.00 uur

In de Volksmacht

Erfenis en schenkingen

Door notaris Philip Odeurs

Leden: 5 euro, niet-leden 8 euro

Als de overheid geld nodig heeft, dan begint ze te morrelen aan de wetgeving inzake erfenis en schenkingen. Deze post is trouwens de grootste post van inkomsten voor de staat. En of we het nu rechtvaardig vinden of niet, voor hetgeen wij de naad uit onze brok werkten, zullen onze kinderen moeten betalen. En geen klein beetje.

Het advies van een notaris kan dus zeker niet kwaad. Hoe zit de wet in mekaar? En vooral, hoe kunnen we er onderuit, en de fiscus op een legale manier om de tuin leiden? Want het zijn meestal diegenen die de kleine lettertjes niet lezen, die het gelag moeten betalen.





**Kopiëren
Printen
Scannen
Tekstverwerking
Vertaling**

Maandag 13:00 - 18:15

Dinsdag - Vrijdag: 08:00 - 12:15

13:00 - 18:15

Zaterdag: 09:00 - 13:00

Koppie Kopie

Schepen Dejonghstraat 70

3800 - Sint-Truiden

011 68 11 38

Morren Motor

Luikersteenweg 131

3800 Sint-Truiden



Vrijdag 17 januari 2020
Om 16.00 uur
Nieuwjaarsreceptie
Gorsems Gasthof
Gratis



In 2019 hebben we voor het eerst onze leden, sponsors en overheden uitgenodigd op een nieuwjaarsreceptie. En dat was een groot succes, zo groot zelfs dat we in 2020 ook willen starten met een samenkomst waarop we mekaar een gelukkig nieuwjaar kunnen wensen, maar misschien nog meer een babbeltje te slaan onder begeleiding van een goed glas wijn en lekkere hapjes.





**De allernieuwste films
De gezelligste zaal
De goedkoopste
De Cameo**

**Naamsevest 45, Sint-Truiden
www.cameo.be**

Reservatie online

**[https://www.cameo.be/info/10/
online_tickets_kopen.html](https://www.cameo.be/info/10/online_tickets_kopen.html)**

Tel 011/68.32.65 (Tijdens de openingsuren)

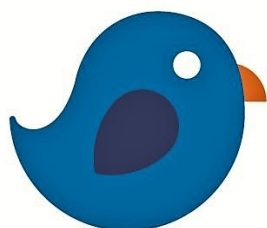
Een toegansprijs:6 euro

CONTACT

**De Blauwe Vogel
Luikersteenweg 62
3800 Sint-Truiden
Tel : 011/705.500**

OPENINGSUREN

**maandag tot vrijdag
van 10u tot 18u
zaterdag van 10u tot 12u**



Reisfamilie Carlier • 1609

deblauwevogel.be

Dinsdag 21 januari 2020
Om 09.30 uur
Stedelijke Bibliotheek
Bezoek aan de bieb "Toni Coppers"
Gratis

Bij de start van OKRA-Sint-Truiden, in 2012, brachten we al een bezoek aan de bieb, toen onder leiding van Willem Driesen. Maar ondertussen is het boekenlandschap helemaal veranderd, en samen met dat landschap ook de organisatie van de bibliotheek, de uitleenservice en zelfs de infrastructuur. Na afloop trakteren we u op een tas koffie en een stuk taart. En misschien kunnen we er ook eens informeren hoe het zit met de bieb en de e-readers. Kortom, een boeiend bezoek, onder leiding van ervaren mensen. Maar wel in de voormiddag, dan kunnen we ongestoord door de bibliotheek wandelen zonder dat we de echte bieb-gebruikers ambeteren.



Vrijdag 7 februari 2020

Om 14.00 uur

**De site van de vroegere Sint-Annakliniek
Samenkomst: Home Elisabeth**

De campus van de vroegere Sint-Annakliniek ligt er momenteel troosteloos bij. Maar er is verandering op til. En wat precies, dat gaan we zelf ontdekken.

Campusdirecteur Sarah Swinnen van Home Elisabeth wil ons graag ontvangen. Op de eerste plaats om een rondleiding te geven en tevens een toelichting te geven van hun Sint-Annaproject. Burgemeester Heeren verwoordde het als volgt: "Sint-Truiden heeft de afgelopen jaren sterk ingezet op een divers woonbeleid, zodat iedere inwoner een woning op maat kan vinden. De gezinnen worden kleiner en onze bevolking is stilaan aan het vergrijzen, daar moeten we op anticiperen. Campus Sint-Anna is een uniek project dat tot stand gekomen is dankzij de uitstekende samenwerking tussen heel veel verschillende partijen wat zowel voor wooncomfort als voor werkgelegenheid zal zorgen."

De directie wil wel graag weten met hoeveel we er

zullen zijn,
want na
afloop
wenst ze
ons te
trakteren op
een tas
koffie en
wat lekkers.



Loyke Travel

Groepsreizen op maat

0032 496 78 38 40



Dinsdag 17 maart 2020
Om 13.00 uur
Bezoek aan Isotopolis in Dessel
Vertrek op de Parking Begijnhof
Deelnemen: bus 10 euro

Isotopolis bevindt zich op het terrein van Belgoproces in Dessel, het enige bedrijf in ons land waar radioactieve afvalstoffen worden verwerkt en opgeslagen. Het wordt allicht je eerste kennismaking met de dagelijkse realiteit van radioactief afvalbeheer. Isotopolis werpt een verhelderend licht op de complexe materies van "radioactiviteit" en het "beheer van radioactief afval".

Het informatiecentrum geeft glasheldere informatie op maat van iedereen die belangstelling heeft voor radioactieve afvalstoffen. Isotopolis is tegelijkertijd wetenschappelijk sterk onderbouwd, bijzonder leerrijk en visueel attractief. Isotopolis speelt open kaart over alle wetenschappelijke en maatschappelijke factoren die met radioactief afval te maken hebben. Je hoeft alvast geen wetenschappelijke bolleboos te zijn en ervaren animatoren begeleiden kleine groepjes. Daardoor kan tussen begeleider en bezoeker een dialoog ontstaan. Op al je vragen



over radioactief afval en de oplossingen op lange termijn krijg je een antwoord.



Uit sympathie

h.s.s.

Maandag 23 maart 2020

Om 09.30 uur

Station Sint-Truiden

Uitstap naar Luik

15 euro (niet-leden 20€) max 25 deelnemers

Op maandag 23 maart doen we een uitstap met de trein naar Luik (25 personen)

-vertrek trein Sint-Truiden 09.44 en aankomst in Luik 11.06

-bezoek aan Guillemins

-12.30 uur: transfer naar Place Saint-Lambert (trein)

-Vrij middagmaal

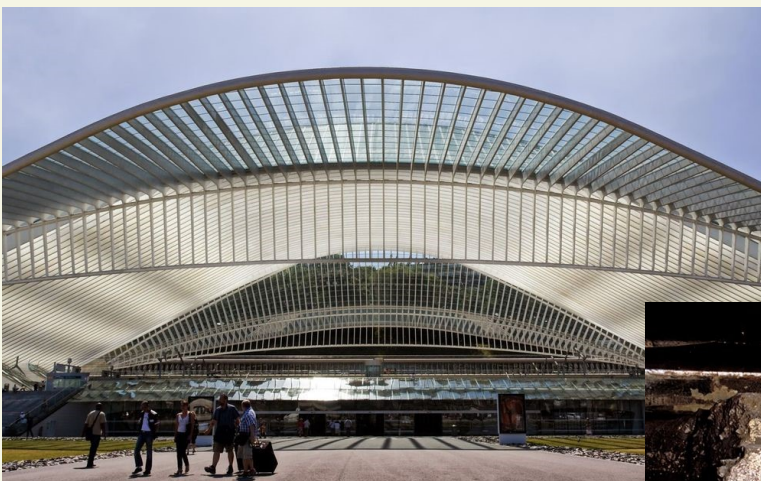
-bezoek aan Archeoforum of shoppen in Luik

-tijd voor een pintje

-terugreis Luik 16.56 en aankomst in Sint-Truiden 18.16

We moeten het aantal reizigers beperken tot 25 want anders komen we in moeilijkheden met de gids.

Het kan zijn dat er kandidaten voor deze trip zijn die al tickets voor de trein hebben, indien niet, meld dat dan bij de inschrijving, dan kunnen we een groepsticket bestellen.



Thuisverpleging

Eleni Declercq & team
0497/20 43 44

Amanda Schaeken
Sarah Lammens
Kristel Daniels

Regio Sint-Truiden - Borgloon



Medisch pedicure aan huis:
Sarah Lammens 0474/02 74 29

Vrijdag 3 april 2020
Om 14.00 uur
In de Volksmacht
De kerk van/in de toekomst
Dr. Sam Goyvaerts

Leden: 5 euro, niet-leden 8 euro



Dr. Sam Goyvaerts is universitair docent aan de Universiteit van Tilburg (Nederland) waar hij theologie en liturgie doceert. Maar het is geen 'Hollander' en ook geen pastoor.

Sam Goyvaerts is gehuwd en heeft drie kinderen, waarvan de oudste voetbal speelt en die heeft op vrijdag nog training. Je leest het dus, Sam is een doodgewone Vlaming uit Borgloon (Gotem) en zal ons begeleiden naar de kerk van of in de toekomst. Heeft

de kerk bestaansredenen en zal ze nog bestaan binnen enkele decennia? Hoe moet deze kerk zich moderniseren om attractiever te worden voor jongere mensen? Waarom haakten zovele mensen af, niet van God, maar van de kerk?

Of zoals onze provinciale proost Giel Stinckens het zegde: "Aan God scheelt niks, maar wel aan zijn grondpersoneel".



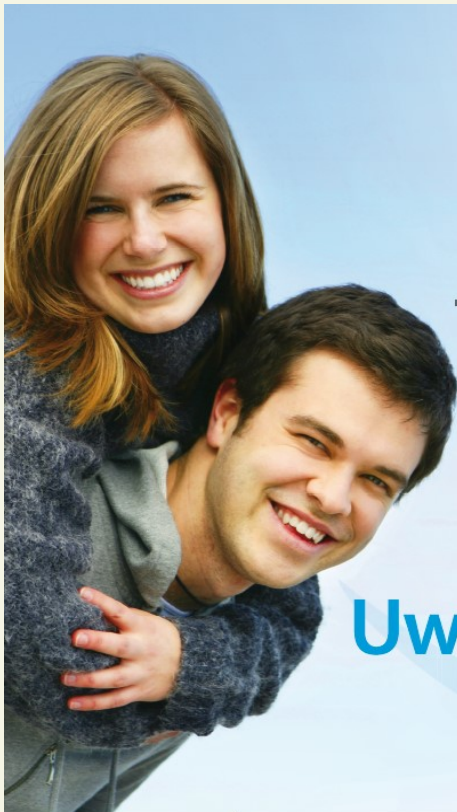
Vrijdag 17 april 2020
Om 10.00 en om 13.00 uur
Aan de parking van het Begijnhof
De Abdij van Herkenrode
Met de fiets en de auto
Deelname: 10 euro (niet-leden 15€)

De abdij van Herkenrode werd in 1192 gesticht door Gerard, graaf van Loon. Hij verkocht een deel van zijn domein aan een broeder uit de cisterciënzer abdij van Aulne, die er een klooster voor cisterciënzerinnen stichtte. De verkoop was bedoeld om zijn deelname aan de Derde Kruistocht te financieren. De graven van Loon waren enkele jaren voordien verhuisd van Borgloon naar Kuringen, op 2,5 km van de plaats waar de abdij werd opgericht. Zij waren verwickeld geraakt in een strijd met enkele andere machtsblokken. Hun hoofdburcht in Borgloon werd in 1179 vernield en ze weken uit naar de burcht (het latere Prinsenhof) in Kuringen. Het werd één van de machtigste abdijen van Vlaanderen. Ze hadden zelfs een refugiehuis in Sint-Truiden, een vluchthuis waar ze terecht konden in turbulente tijden, in de Schepen De Jonghstraat (de vroegere broeders), gebouwd in 1670. Om 14.00 uur hebben we er een geleid bezoek. Wie zo moedig is om er met de fiets naartoe te trekken (27 km heen en weer) vertrekt om 10.00 uur, wie met de auto (carpooling) achterna komt, vertrekt om 13.00 uur aan het Begijnhof. Vooraf inschrijven is noodzakelijk.

Als het weer te slecht is, gaan we allemaal met de auto!

De fietsers nemen hun picknick mee of kunnen terecht voor een goedkope snelle hap in de zelfbediening van de Paardenstallen.





Limbrassur

VERZEKERINGEN

Uw partner in verzekeringen.



Tiensesteenweg 227b - 3800 Sint-Truiden
tel 011/67.48.94 - www.limbrassur.be

DE WITTE MEREL



Reizen Merel BVBA
Reisbureau
Minderbroedersstraat 31
3800 Sint-Truiden

Telefoon: +32(0) 11 68 54 62
E-mail: info@reizendewittemerel.be

Busreizen
Begeleide reizen
School- en groepsreizen
Alle reisbureaus
Kwaliteit en goedkoop

Vrijdag 1 mei 2020
Bedevaart naar Kortenbos
Te voet of met de auto
Gratis

Onze-Lieve-Vrouw van Kortenbos, Behoudenis der Kranken (zieken) ligt ons nauw aan het hart. Ze is de patrones van Limburg, en al sedert 1636 wordt ze aanbeden door de Haspengouwse bevolking. Op de eerste vrijdag van de meimaand zijn we opnieuw welkom in de basiliek, dit jaar op 1 mei.

Voor de wandelaars vertrekt om 18.00 uur een voettocht naar het bedevaartoord aan de kerk van Schurhoven (Sint-Truiden) en proberen de we 6 kilometer tijdig af te wandelen. Om 20.00 uur hebben we in de basiliek een plechtige eucharistieviering, opgeluisterd door het zangkoor van de Onze-Lieve-Vrouwekerk van Sint-Truiden. En na afloop, om 21.00 uur, maken we nog even tijd voor een tas koffie met een stuk taart. Hiermee houden we ook een vijftigjarige traditie in ere van de Christelijke Arbeidersbeweging.



Donderdag 28 mei 2020

Om 08.30 uur

Bezoek aan Maaseik en Thorn

Vertrek aan parking Begijnhof

Prijs: 60 euro (niet-leden 65€)

Op donderdag 28 mei gaan we op dagtrip naar Maaseik en Thorn

- vertrek rond 08.30 uur aan de parking van het Begijnhof
- Ontvangst met koffie en knapkoek in Maaseik
- Stadswandeling Maaseik met bezoek aan apotheekmuseum
- 12.00 uur: boottocht naar Thorn met onderweg broodmaaltijd
- 13.00 uur: bezoek aan Thorn + vrije tijd + terugtocht met bus
- 17.00 uur: souper in Maaseik
- omstreeks 19.00 weer richting Sint-Truiden

Maaseik is internationaal vooral bekend als de vermoedelijke geboorteplaats van de gebroeders Jan en Hubert van Eyck, van wie we vorig jaar nog het Lam Gods bewonderden in Gent. Maar Maaseik is meer. De stad staat bekend om zijn knapkoek, een krokante koek. Maar de stad is ook talloze kerken en kloosters rijk, en de oudste apotheek van het land, en die gaan we bezoeken.

Dan kruipen we de boot op voor een broodmaaltijd tijdens het transport naar Thorn. Dit stadje staat bekend als het *Witte stadje* vanwege zijn witte huisjes in het centrum. Het klooster van Thorn groeide uit tot een wereldlijk stift (een klooster voor adellijke dames) en een vorstendom, het Abdijvorstendom Thorn. Veel woningen van deze Stiftdames zijn bewaard gebleven.

We keren met de bus terug naar Maaseik voor het souper.

NOG WIJZIGINGEN MOGELIJK!



Vrijdag 5 juni 2020
Vertrek om 13.00 uur aan het Begijnhof
Bezoek aan "Damhert"
Parking aan het Begijnhof
Leden 10 euro, niet-leden 12 euro



We hebben ons bezoek aan "Damhert" vorig jaar moeten uitstellen. Een brand verwoestte het bedrijf enkele dagen voor onze komst.

Damhert staat in voor de ontwikkeling, productie én distributie van functionele, gezonde voeding. Het gaat hier om voeding met een 'functie', preventief en ondersteunend te gebruiken door de consument. Deze producten zijn terug te vinden in het dieetschap van elke betere supermarkt!

Al meer dan 40 jaar staat Damhert op de eerste rij van de functionele voeding met een ruim gamma gezonde en vooral lekkere producten! Sindsdien is de groep 'bewuste eters' onder ons - samen met hun eisen - flink gestegen.

Omdat men vandaag de dag om verschillende redenen (allergieën en kwaaltjes, milieu, kwaliteitszekerheid,...) voor Damhert kiest, is het gamma ook zienderogen gegroeid (met zo'n 1000 referenties). Heel wat mensen verdragen bijvoorbeeld geen gluten, we tellen ook al maar meer diabetespatiënten en allergieën,... en daarvoor brengen we een bezoek aan dit bedrijf.

thuisverpleging

!uw gezondheid is onze zorg!

ONKELINX
ANNEMIE

GILOT
CARINE

GSM Annemie
0496 87 24 87

GSM Carine
0497 15 05 83



Uit sympathie

M & M-R



E & R

J & L





Vrijdag 26 juni 2020
Om 16.00 uur
OKRA-barbecue
De VEVA in Zepperen
Leden 25 euro, niet-leden 30 euro

Vorig jaar hebben we voor het eerst "gebruncht", dit jaar verleggen we onze grenzen nog een beetje: we gaan barbecueën. En hiervoor trekken we naar de fonkelnieuwe feestzaal in Zepperen, de Veva, vlak voor de Eurospar. Deze zaal werd dit jaar nog maar pas in gebruik genomen en werd gefinancierd door het stadsbestuur. Meteen ook de kans om te zien hoe men van een versleten aftandse gemeenteschool van 100 jaar oud een prachtige ontmoetingsplaats maakte. We starten om 16.00 uur en natuurlijk mag je huisgenoten meebrengen. En we proberen ook te zorgen voor wat animatie. En uiteraard rekenen we erop dat u inschrijft op voorhand, kwestie van iedereen voldaan naar huis te mogen sturen.



Zaterdag 15 augustus 2020

10u00

Kasteel Nonnenmielen

Zomerfeest

De grote vakantie is zo'n periode dat we mekaar niet zoveel zien. Daar willen we verandering in brengen, en we gingen op zoek naar een zinvolle, plezante activiteit. Zo kwamen we terecht bij de HALFOOGSTFEESTEN op de binnenkoer van de historische boerderij van Nonnemielen. Het begint 's morgens al met een mis om 10u30 in de Grote Schuur. Vanaf 12 uur kunnen we' aanschuiven voor een BREUGHELIAANS BUFFET (in 2019 17 euro, huidige prijs nog niet bekend).

Als het weer mee zit, koppelen we er nog een leuke wandeling aan.

Aansluitend willen we iedereen inviteren op een pannenkoekennamiddag in zaal Het Gasthof in Gorsem. En deze keer zullen er pannenkoeken zijn voor iedereen.



Verzekeringen Dirk Feytons



ALLE VERZEKERINGEN
www.FEYTONS.be



Dekkenstraat 45 | 3800 Zepperen | Sint-Truiden | 011 69 89 89 | verzekeringen@kantoorfeytons.be | FSMA 42012A



Bij Spar is het gezellig
Spar is dichtbij,
Snel en gemakkelijk winkelen
Spar garandeert lekker vers
Spar geeft korting
Spar is ook culinair

Spar Zepperen
Eynestraat 85
3800 Zepperen
011/684111

September 2020
Om 09.00 uur
Bezoek aan Kleine Brogel
Vertrek aan parking Begijnhof
Prijs 40 euro

In 1945 werd door de geallieerden in Kleine Brogel een vliegveld ingericht om de Rijnoperaties te ondersteunen. Vanaf 1951 werd dit terrein door de Belgische Luchtmacht verder uitgebouwd. Vanaf midden 1952 startte de 10e Wing de conversie op F-84G *Thunderjets*, specialiseerde zich als jagerbommenwerpers en vestigden zich vanaf 1953 op de basis Kleine Brogel. In 1956 werd de wing uitgerust met de subsonische F-84F *Thunderstreak*, waarmee verschillende "fighter-bomber"-taken beter konden worden vervuld. In 1960 werd het 27e smaldeel omgevormd tot "Operational Training Unit" voor de nieuwe F-84F-piloten en twee jaren later ontbonden. Vanwege de veranderde en onder meer nucleaire NATO-opdrachten nam een munitie-eenheid van de Amerikaanse luchtmacht vanaf 1962 haar intrek op de vliegbasis. De F-104G *Starfighter* kwam in 1964 op in Kleine Brogel en de organisatie en middelen van de wing werden aan dit vliegtuig aangepast. Vanaf 1981 werd de F-104G vervangen door de F-16 *Fighting Falcon* en werd de basis vernieuwd.

We brengen een bezoek aan deze luchtmachtbasis, dankzij onze collega Benny Croes, want je geraakt zomaar niet binnen

bij het leger. Het wordt een daguitstap met de bus, en 's middags eten we op de luchtmachtbasis.

De precieze datum kennen we nog niet, maar Benny rekent erop dat het 'ergens in september' zal zijn.



Donderdag 17 september 2020
Om 13.00 uur
Bezoek aan Alden Biesen
Vertrek aan parking Begijnhof
Prijs 10 euro (carpoolen)

Ontdek tijdens deze rondleiding de ware geschiedenis van Alden Biesen. Leer over de Duitse Orde, de ridders en het kastelencomplex. Bezoek de kerk, de binnenpleinen en enkele ruimtes van het huidige congrescentrum. En vergeet ook het luxueuze appartement van de landcommandeur niet, dat na de brand van 1971 met veel vakmanschap prachtig werd gerestaureerd. Je geniet van de Franse tuin en laat je verrassen in het onthaalcentrum. Blijf nadien nagenieten van de bloemenpracht of van een wandeling door de romantische Engelse tuin.



Naast al die romantiek was de Duitse Orde een ridderorde, priesters met een zwaard. Vanuit Alden Biesen werden in Sint-Truiden twee commanderijen gesticht: die van Ordingen en die van Bernissem, terwijl de kapel en de kluis van Helshoven ook nederzettingen van de Orde waren.

7, 8 en 9 oktober 2020
Driedaagse naar Frankrijk
De valleien van de Marne en de Aisne
Prijs: 300 euro voor leden



In oktober gaan we op reis naar het buitenland: Frankrijk. En wat gaan we daar bekijken? Reims en zijn kathedraal, de champagnevelden, een champagnekelder, Epernay het hart van de Champagne, het Fort van Pompelle (Eerste Wereldoorlog), het kasteel van Pierrefonds, Soissons en Laon. Een pracht van een uitstap.



We doen deze reis als OKRA Sint-Truiden, maar ook niet-leden zijn welkom. We hebben een bus met 44 plaatsen ter beschikking: dat betekent ook meer beenruimte want uiteindelijk moeten we op drie dagen toch zo'n 800 km rijden.



In de prijs van onze trip zijn inbegrepen:

- bus, gids en fooien
- hotel met ontbijt
- twee avondmalen, één in het hotel en een tweede gastronomisch souper in een restaurant.
- de dranken aan tafel
- de toegangsgelden voor alle bezoeken
- een reisgids met gedetailleerd programma



**De prijs bedraagt 300 euro (niet-leden 330 euro).
Toeslag voor een single-kamer: 60 euro.**

De reis is ook mogelijk voor senioren die niet meer optimaal te been zijn (geen rolstoelen).



HERBOVET

PIGEONVET RAF HERBOTS



**BROUWERIJ & ALCOHOLSTOKERIJ
WILDEREN**

**WILDERENLAAN 8 te 3803 WILDEREN
BELGIE**

**TEL: +32(0)11 - 580.680
MIKE: +32(0)475 - 219.349**

Oktober 2020

Om 13.00 uur

Bezoek aan Droneport

We komen samen een Droneport zelf

Lichtenberglaan 1090, industriepark Brustem

Gratis

In België worden elke maand zo'n 2.000 drones verkocht. Deze onbemande luchtvaartuigen worden ook steeds vaker ingezet voor



commerciële doeleinden. In totaal zijn er vandaag in ons land al ruim 2300 grote drones geregistreerd.

In 2013 werden de eerste plannen gemaakt door de stad Sint-Truiden om de site in zijn vroegere glorie te herstellen en te lanceren in de 21e eeuw van de luchtvaart. Toen werd Droneport geboren.

DronePort is bezig met het opzetten van een uniek ecosysteem met een infrastructuur en diensten om onderzoek, innovatie en ondernemerschap in de ruimtevaart- en drone-markt te faciliteren. DronePort Incubator is de thuisbasis voor startups, organisaties en onderzoeksteams die deze nieuwe markt ontwikkelen, ervoor produceren of er diensten voor verlenen. De incubator bevordert de kruisbestuiving tussen onderzoek en productontwikkeling: de basis voor innovatie en ondernemerschap!

Drones in de landbouw, voor pakjestransport, voor het vervoer van organen, voor opmetingen en observaties, ... het gebruik ervan is eindeloos, en dat gaan we ontdekken. Een vaste datum is er nog niet, maar we gaan dit bezoek zeker doen in oktober.

Maandag 16 oktober 2020
Om 09.30 uur
Station Sint-Truiden
Uitstap naar de Marollen
40 euro (niet-leden 45€) max 25 deelnemers

Op vrijdag 16 oktober doen we een uitstap naar de Marollen
-vertrek trein Sint-Truiden 19.44 en aankomst in BXL Zuid 10.49

-gids haalt ons af en wandeling door de Marollen

-driegangenu in een restaurant marollien

-na het eten verderzetting wandeling en bezoek aan het Justitiepaleis tot 16.30 uur

-retour naar Sint-Truiden

-terugreis BXL Zuid 17.11 en aankomst in Sint-Truiden 18.16

Deelname: 40 euro (niet-leden 45€)

De **Marollen** is de oudste volksbuurt van Brussel, gelegen tussen het Justitiepaleis en het Zuidstation. In het hart van de Marollen bevinden zich de Miniemenkerk, de Kapellekerk en het Vossenplein, bekend van de rommel- en brocantemarkt die er dagelijks plaatsvindt. De inwoners van de Marollen worden, op zijn Frans, *Marolliens* genoemd. Ongeveer sinds de overgang van de 20ste naar de 21ste eeuw zijn de Marollen aan een opmars begonnen en klimt de buurt uit een dal. Vroeger was het straatbeeld vol met zwervers en drugsdealers, maar tegenwoordig vestigen zich er steeds meer hippe winkels en spreekt men zelfs over 'verzaveling'.

Het Justitiepaleis is een pareltje van neo-classicisme van de hand van de architect Poelaert. Het mag dan wel in de steigers staan, maar het blijft imposant wachten op een grondige renovatie.





<https://www.degroteverkeersquiz.be/quiz>

Vrijdag 20 november 2020

Om 16.00 uur

Het nieuwe politiekantoor van Hasselt

Vertrek Parking Begijnhof 15.00 uur

Gratis (max.25)

Bij de Hasseltse politie is een Truienaar de baas, hoofdcommissaris Philippe Pirard, in een vorig leven het hoofd van de Truiense politie. Hij kreeg van zijn politieraad een nagelnieuw gebouw om in te werken, niet ver van de gevangenis in Hasselt. En hij inviteert ons om er eens een bezoek te brengen.

En als we nog tijd hebben, dan frissen we meteen de verkeersregels die nieuw zijn even op. Maar dat regelen we later.



Zaterdag 28 november 2020
Om 08.00 uur
Kerstshoppen in Valkenswaard
Vertrek aan parking Begijnhof
30 euro (geen maaltijden)



Van half november 2010 t/m begin januari 2021 barst Kerststad Valkenburg weer los! Bezoek de beste kerstbestemming van Europa en laat je meevoeren door de ondergrondse betovering in de grotten van Valkenburg. Honderden kraampjes, duizenden lichtjes, indrukwekkende zandsculpturen en meterslange

miniaturdorpjes maken de ondergrondse beleving onovertroffen. Kerststad Valkenburg is genomineerd voor 'European Best Christmas Market 2020'.

De sfeervol verlichte mergelgangen van de Fluwelen Grot in Valkenburg vind je de grootste ondergrondse kerstmarkt van Europa. Het eindeloze labirint is tijdens de Kerst omgetoverd tot een uitgebreide kerstmarkt voor de echte kerstliefhebber! Alles is uit de kast getrokken om elk hoekje in kerstsferen te hullen: geniet van de rijkelijk versierde decors, duizenden kleine lichtjes en gezellige stands met cadeaus voor jezelf of voor onder de boom. In elk hoekje en in elke gang vind je wel iets verrassends.

Natuurlijk kun je jezelf ook trakteren op de welbekende dranken, gerechten, hapjes en delicatessen die thuishoren op een kerstmarkt. Na het bezoek aan de Fluwelen Grot hebben jullie vrije tijd om nog andere grotten te bezoeken, of de zandsculpturen. En 's avonds is er de lichtstoet. En daarna gaan we terug naar België.



Zaterdag 12 december 2020
Om 17.00 uur
OKRA-kerstfeest
Zaal Ponderosa in Kortenbos
Leden 45 euro, niet-leden 50 euro

We waren al een paar keren te gast in de zaal Ponderosa in Kortenbos. En telkens waren we zeer te spreken over de zaal, de service en de menu. Daarom trekken we dit jaar voor de derde keer naar Kortenbos voor een avond met receptie, soep, koud buffet, warm buffet en dessertbuffet.

We proberen tegen dan ook onze programmabrochure voor 2021 klaar te krijgen



Zondag 20 december 2020
Om 12.00 uur
OKRA-kerstfeest voor mensen met minder kansen
Cafetaria van Ziekeren
Gratis

De zondag voor Kerstmis organiseren we voor de 16^{de} keer ons kerstfeest voor "Kansarmen", maar dat is zo'n geladen woord. Iedereen weet dat niet iedereen het zo goed heeft als de doorsnee Truienaar, de rijen aan de voedselbanken worden elke week langer en het aantal "leefloners" stijgt met de dag. En de migratie is daarvan niet de oorzaak want de slechte economische toestand, noem het de crisis, drijft ook vele allochtone Truienaars naar de hulpverlening. OKRA organiseert elk jaar rond Kerstmis een feest voor al de mensen die het niet breed genoeg hebben, met een lekker feestmaal en een bezoek van de Kerstman met cadeautjes voor de kinderen. En om alles in goede banen te leiden, hebben we de hulp nodig van vrijwilligers met het hart op de juiste plaats en een paar uurtjes de tijd om ons te helpen met dit goede werk.

OKRA PRAATCAFE

Elke tweede maandag van de maand

Om 14u00

In de Volksmacht Sint-Truiden

Soms voelen we de noodzaak eens "niks te moeten", een namiddag samen met vrienden, zonder dat die met een of andere activiteit gevuld wordt. Tijd om met mekaar te praten, en wie weet een spelletje rummikub of wat anders te doen. Een namiddag waar alles mag en niks moet, met een goedkope tas koffie of een pintje en waar we zelf gezelligheid maken. Is daar nood aan? Dat weten we niet, maar wie niet waagt niet wint.

Vanaf februari 2020 starten we daarom met ons maandelijks PRAATCAFE in de Volksmacht. En we zien wel wie of wat erop af komt. En breng gerust vrienden of vriendinnen mee, ook al zijn ze geen lid van OKRA. Om 14.00 uur staan we klaar en sluiten de barak omstreeks 16.00 uur.

We hebben dus een praatcafé op
Maandag 10 februari
Maandag 9 maart
Maandag 13 april
Maandag 11 mei
Maandag 8 juni
Maandag 14 september
Maandag 12 oktober
Maandag 9 november





OKRA CINEMA

**Elke tweede vrijdag van de maand om 14u00
In Cinema Cameo, Naamsevest 45 te Sint-Truiden**

Elke maand spelen we een actuele film in Cinema Cameo. Over welke films het gaat, kunnen we moeilijk een jaar op voorhand zeggen. Maar onze maandelijkse NIEUWSBRIEF maakt dat duidelijk.

Leden van OKRA betalen slechts 6 euro toegang en er zijn in de zaal om en bij de 170 zitplaatsen: wie eerst komt, eerst maalt. We kunnen onmogelijk plaatsen reserveren.

Maar om maandelijks te genieten van een mooie namiddag vol filmontspanning, met films van alle mogelijke genres, maar steeds recente releases, daarvoor moet je bij OKRA zijn.

De voorstellingen voor 2020 zijn op de volgende vrijdagen telkens om 14u00:

**VRIJDAG 10 JANUARI
VRIJDAG 14 FEBRUARI
VRIJDAG 13 MAART
VRIJDAG 10 APRIL
VRIJDAG 8 MEI
VRIJDAG 11 SEPTEMBER
VRIJDAG 9 OKTOBER
VRIJDAG 13 NOVEMBER
VRIJDAG 11 DECEMBER**

YOGA

**Elke maandag van 10u00 tot 11u00
Sporthal van Sint-Pieter (zwembad)**

Lesgeefster: Mieke Praet



Al enkele jaren zijn we elke maandag (behalve tijdens de vrije schooldagen) YOGA aan het doen! Met een vijftientigtal dames en heren proberen we het beste uit onszelf te halen, onder leiding van Mieke Praet. Yoga heeft niks te maken met presteren, wel met je goed voelen en je lichaam te leren kennen, de

mogelijkheden ervan af te tasten. Ontdek hoe yoga het beste haalt uit jezelf. Het is de ideale manier om je lichaam en geest in harmonie te brengen. De rustige oefeningen hebben een gunstig effect op het zenuwstelsel, de ademhaling, de klieren, de organen en de versoepeling van het lichaam. Het algemene doel van de yogaoefeningen is de gezondheid en het welbevinden te bevorderen. Yoga kost bij ons nog geen 4 euro per les, beduidend onder de marktprijs want die bedraagt normaal het drievoudige. Let wel: leden van OKRA krijgen telkens 5 euro korting op de prijs.



Januari-maart: 45 euro (OKRA 40 euro)

6-12-20-27 januari 2020

3-10-17 februari 2020

2-9-16-23-30 maart 2020

April-juni: 40 euro (OKRA 35 euro)

20-27 april 2020

4-11-18-25 mei 2020

8-15-22-29 juni 2020

September-december: 55 euro (OKRA 50)

7-14-21-28 september 2020

5-12-19-26 oktober 2020

9-16-23-29 november 2020

7-14 december 2020

OKRA WANDELT
Elke eerste donderdag van de maand
Om 13u30
Vertrek: Zwembad Sint-Truiden om 13u00
of om 13u30 ter plaatse

Een keer per jaar trekken we er voor een ganse dag op uit, voor onze winterwande-ling in februari. Dat zijn vaak wandelingen in andere provincies en soms zelfs over de landsgrens.

Maar we gaan ook **elke eerste donderdag van de maand wandelen**



in eigen streek. Senior Actief van Sint-Truiden stippelt telkens twee wandelingen uit, eentje van 5 km en eentje van 10 km in en rond Sint-Truiden. Wij hangen ons wagonnetje graag aan dit initiatief. Carpoolen kan vanaf het zwembad (met vertrek om 13u00). De

eigenlijke wandeling vertrekt om 13u30 en halverwege wordt ook gezocht naar een plaats om de inwendige en vooral dorstige mens te verlichten. Voor het najaar liggen de bestemmingen nog niet vast.

In 2020 gaan we wandelen op de volgende donderdagen:

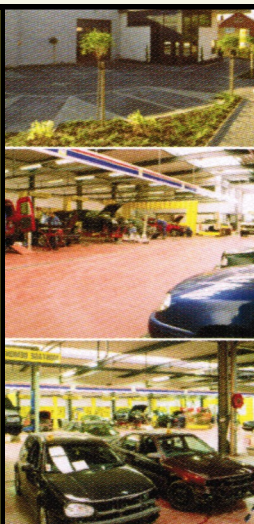
9 januari	Dormaal	Kerk (Kerkstraat 1)
6 februari	Landen	Zwembad (Sportstraat 1)
20 februari	Winterwandeling bij OKRA Limburg: ganse dag	
5 maart	Melkwezer	's Hertogenhof (Dorpsstraat 69)
2 april	Wilderen	Kerk (Wilderenlaan 7)
23 april	Lentewandeling Ham: ganse dag, 34 euro all in	
7 mei	Helshoven	Kapel (Helshovenstraat 41)
4 juni	Nieuwenhoven	Parking (Nieuwenhoven 1)
2 juli	Ossenweg	Kapel (Ossenwegstraat)
6 augustus	Bevingen	Kerk (Bevingen-Centrum 7)
3 september	?	?
1 oktober	?	?
5 november	?	?
3 december	?	?

CARROSSERIE PLEVOETS

Peter Plevoets
☎ 011-68 43 50



GRATIS VERVANGWAGEN



Hasseltsesteenweg 153 • 3800 Sint-Truiden
Tel. 011 68 43 50 • Fax 011 69 16 10
e-mail: carrosserie@plevoets.be
www.plevoets.be

PIERARD

ijzerwaren

OKRA PETANQUE
Elke donderdag van de maand
In de Petanqueclub van Terbiest
Om 14u00

We zijn al enkele jaren op de donderdagnamiddag te gast bij de Petanqueclub van Terbiest om een balletje te smijten. Puur en alleen voor de sport, zonder competitie want we stellen de ploegen telkenmale samen via lottrekking, zodat uiteindelijk iedereen tegen en met iedereen zal gespeeld hebben. Of het lot moest je zo ongenadig ongunstig zijn!

We spelen elke donderdag het beroemde jeu de boules en genieten van de gastvrijheid van de petanqueclub van Terbiest en zijn overdekte banen zodat we winter en zomer kunnen spelen, bij regen en ontij en met drankjes aan één euro..

In 2020 zal dat zijn op
2-9-16-23-30 januari
6-13-20-27 februari
2-9-16-23-30 april
7-14-21-28 mei
4-11-28-25 juni
2-9-16-23-30 juli
6-13-20-27 augustus
3-10-17-24 september
1-8-15-22-29 oktober
5-12-19-26 november
3-10-17-24-31 december



OKRA FIETSEN

Elke eerste en derde maandag van de maand

Om 14u00

Vertrek: Veemarkt Sint-Truiden

We leven in het fietsparadijs van Vlaanderen: van heinde en ver komen natuurliefhebbers onze regio ontdekken. Wij moeten vaak Haspengouw herontdekken. Dat doen wij ook met twee fietstochten per maand, met vertrek op de Veemarkt, en met een afstand tussen de 25 en 30 kilometer. Aan een gezapig tempo dat iedereen kan volgen en waarbij het de gewone fietsen zijn die de snelheid aangeven. Halverwege zoeken we steeds een of andere afspanning voor een drankje tussendoor. André en Valère stippelen meestal de tochten uit en we mailen die op voorhand naar alle leden (met een e-mailadres natuurlijk). Hou uiteraard ook het weer in het oog: als het echt oude wijven regent, dan gaan we onze fiets niet nat maken. En wellicht trekken we nu ook wat verderop voor een dagtocht.

In 2020 gaan we fietsen op de volgende maandagen:

6 en 20 april

4 en 18 mei

8 en 22 juni

6 en 20 juni

3 en 17 augustus

7 en 22 september

5 en 19 oktober

Op 17 april maken we een dag fietstocht naar de abdij van Herkenrode



LID WORDEN? Knip dit formulier uit
Bezorg het aan Guido Kinnaert, secr. OKRA
(Kersenstraat 22 te 3800 Sint-Truiden)
guido.kinnaert@telenet.be
0496/362107

Voor een gans jaar kan je gratis of aan ledentarief deelnemen aan onze activiteiten. Meer nog, als je lid wordt van OKRA ben je meteen ook lid in alle trefpunten en mag je ook overal aan de activiteiten deelnemen aan de voorwaarden dat de plaatselijke leden dat doen. Aarzel dus niet de OKRA-websites uit te pluizen of er zich elders geen dingen voordoen die je boeien, bv crea-ateliers in Jeuk en Gelmen, muziek beluisteren in Hasselt, debatavonden in Herk. In Limburg zijn alle OKRA-afdelingen één grote familie wat voor de leden alleen maar voordelig kan zijn.

Wil je lid worden ? Stuur ons je naam, voornaam, geboortedatum, adres, telefoon – en gsm-nummer en e-mailadres en stort het lidgeld op onze rekening BE96 0688 9313 5005 of 068-8931350-05 van OKRA Sint-Truiden.

Het lidgeld bedraagt 25 euro per persoon. Wordt er nog een van je huisgenoten (inwonende zus, broer, vriend of vriendin, man of vrouw...) eveneens lid, dan betaal je voor beiden of alle drie samen dus 43 euro.

Bewoners van een Rust- en Verzorgingstehuis betalen 10 euro.

Je kan ook lid worden van OKRA-sport. Dat kost 8 euro per persoon: die dient om de verzekering te betalen tijdens sportactiviteiten. Die sportverzekering zit niet vervat in het gewone lidgeld. Je krijgt deze 8 € echter integraal terugbetaald door je mutualiteit. Wil je deelnemen aan onze sportactiviteiten, dan is lidmaatschap van OKRA-SPORT noodzakelijk. Want een verzekerde man of vrouw is er twee waard.

Je kan bij iedereen van het bestuur terecht om je lid te maken.

MEER INFORMATIE NODIG ?

www.okrasinttruiden.be



Antwoordkaart

- ☐ Ik wens lid te worden van OKRA.
- ☐ Ik wens gecontacteerd te worden door mijn lokaal trefpunt.
- ☐ Ik wens meer informatie over OKRA.

Voornaam + naam: _____

Partner: _____

Straat+nr.: _____

Postcode+plaats: _____

Telefoon: _____

E-mail: _____

Geboortedatum: ____ + partner ____



**Senioren in
beweging
Sint-Truiden**



Voordrachten
Cultuur
Concerten
Sociaal
Sport
Ontmoeting
Daguitstappen
Bedrijfsbezoeken
Museumbezoek
Cursussen
Spiritualiteit

Reizen
Informatie
Vorming
Uitstappen
Inzet



OKRA SINT-TRUIDEN
Dé sportclub voor senioren



Wandelen



Fietsen



Yoga



Petanque

www.okrasinttruiden.be



www.okrasinttruiden.be



okra
trefpunt 55+

Sint-Truiden

Verantwoordelijke uitgever:
Dienst Communicatie
Jos Lacroix
Kerkveldstraat 43
3800 Sint-Truiden
0477/403157
lastra@pandora.be