okra SPORT+



OOST-VLAANDEREN

Sportbrochure 2025

02 246 67 03

Martelaarslaan 17 - 9000 Gent

oostvlaanderen@okra.be

www.okra.be/oost-vlaanderen

SPORTIEF BIJ OKRA OOST VLAANDEREN

Beweging is de sleutel tot een gezond en energiek leven, ongeacht je leeftijd. Of je nu net begint of al jarenlang actief bent, het is nooit te laat om de voordelen van bewegen te ontdekken. In elk trefpunt in onze provincie vind je een aanbod aan sporten of bewegingsactiviteiten. Van wandelen tot dansen, van fietsen tot petanque, en alles wat daar tussen ligt. Daarnaast hebben we een aanbod op provinciaal of streekpuntniveau.

Deze brochure is er voor teamleden en sportverantwoordelijken in de trefpunten die hun leden ook graag iets extra aanbieden: een sportdag, een tornooi, een nieuwe sport. In onze provincie is er een sportwerking die we willen koesteren. Omdat sport gezond is, uiteraard. Maar ook omdat sportieve activiteiten jonge senioren aantrekken.

En niet te vergeten, omdat jullie als verantwoordelijken en teamleden ook mogen genieten van activiteiten die jullie worden aangeboden, kant en klaar.



Meer informatie?
Stel je vraag via
oostvlaanderen@okra.be
of telefonisch 02 246 67 03

Interesse?
De Oost-Vlaamse sportwerking gebeurt door en voor vrijwilligers. Kriebelt het bij jou ook om er deel van uit te maken? Graag!
Je bent welkom.

WANDELEN DAGTOCHTEN

"wandelen is even alles laten lopen"

Je wandelt mooie dagtochten dankzij onze ervaren wandelbegeleiders. Zij stippelen de tochten uit en de wandelingen worden ook door hen begeleid.

De gemiddelde afstand draait rond de 15 en 20 km, vaak in twee lussen. Iedereen mag deelnemen, er wordt gewandeld aan een gemiddeld tempo van 5 km per uur.

Deelnemen kost 1 euro, niet-leden kunnen éénmaal meestappen, daarna is aansluiting bij OKRA Sport+ vereist.

Deelnemers aan deze dagtochten worden automatisch uitgenodigd voor de volgende tocht (via email).
Verder promoten we de tochten via een uitnodiging aan alle trefpunten.
Wil je de uitnodigingen ontvangen?
Mail aan oostvlaanderen@okra.be



DAGWANDELINGEN 2025

WANDELINGEN 20 KM - WAAS EN DENDER

- 28 januari; Stekene
- 25 februari: Berlare en Overmere Donk
- 25 maart: Kravaalbos
- 29 april
- 27 mei
- 24 juni
- 26 augustus
- 30 september
- 21 oktober
- 25 november

WANDELINGEN 15 KM OOST-VLAANDEREN

- 20 maart
- 5 mei
- 14 mei
- 19 juni
- 8 september
- 13 oktober
- 13 november

“Wanneer je benen moe worden, fiets dan met je hart”

FIETSEN DAGTOCHTEN

Ontdek de wereld op twee wielen!
Ben je op zoek om in gezelschap nieuwe plekken te ontdekken en tegelijkertijd in beweging te blijven? Dan zijn onze dagfietstochten precies wat je zoekt!

De elektrische fiets heeft een revolutie teweeg gebracht: we fietsen steeds meer, steeds verder en doen het steeds langer. Ook de regionale fietstochten kunnen rekenen op een trouwe groep deelnemers die niet bang zijn van een stevig tochtje. Vaak rond de 60 km en wellicht dat ietsje sneller dan de meeste tochten in een trefpunt. Toch houden we het veilig en haalbaar voor velen.

Deelnemers aan deze dagtochten worden automatisch uitgenodigd voor de volgende tocht (via email). Verder promoten we de tochten via een uitnodiging aan alle trefpunten.
Wil je de uitnodigingen ontvangen?
Mail aan oostvlaanderen@okra.be.

FIETSTOCHTEN 2025

WAAS EN DENDER

DATA

- 15 mei
- 19 juni
- 17 juli
- 21 augustus
- 18 september

EEKLO

DATA

- 9 mei - TP Donk
- 13 juni - TP Oostwinkel
- 25 juli - TP Sleidinge
- 22 augustus - TP Aalter Centrum
- 12 september - TP Sint Maria Aalter

OUDENAARDE

DATA



PETANQUE TORNOOIEN

"een potje jeu de boules, brengt altijd ambiance"

Dit is één van die sporten die je kan blijven spelen, ook al gaat het fysiek wat minder. Het is de sport bij uitstek om leden heel lang een sportieve ervaring aan te bieden.

Petanque is ook meer dan sport, het is samenkomen, babbelen, elkaar ontmoeten. Niet toevallig is het de favoriete sport in het Zuiden van Frankrijk, waar men het in het centrum van het dorp beoefent.

Wil je meer informatie over spelregels? De organisatie van een wedstrijd of waar je kan aansluiten om te spelen? Contacteer het OKRA secretariaat en je krijgt alle informatie.

Elk jaar gaan er in de provincie Oost-Vlaanderen een aantal petanquetornooien door, de uitnodigingen hiervoor worden naar alle trefpunten gestuurd.

Meer info bij oostvlaanderen@okra.be

TORNOOIEN 2025

STREEKPUNT GENT

- 22 mei - Melle - de verbroedering

STREEKPUNT OUDENAARDE

- 26 mei - Nederename, terrein OKRA

STREEKPUNT AALST

- 24 jun - Aalst, Beukenhof

STREEKPUNTEN WAAS EN DENDER

- 22 aug Tornooi Waas
- 22 aug Tornooi Dender
- 29 aug Finale Waas en Dender



"met talent kan je een spel winnen , maar met teamwork een heel tornooi"

KUBB

Kubb is een sport waar geen leeftijd op staat. Zowel jong als oud zijn gecharmeerd door dit leuke spel. Kubb betekent in het Zweeds “houten blok” en dat is waar het allemaal om draait: gooien met houten blokken en op het einde zorgen dat je de koning omver gooit.

Kubb kan je overal spelen waar er een gazon is, je moet enkel een terrein afbakenen. De spelregels lijken op het eerste zicht wat ingewikkeld, maar dat is een kwestie van het enkele keren te spelen.

Regionale Kubb-tornooien zijn er voor iedereen die de spelregels al een beetje onder de knie heeft. Laat je niet afschrikken, je zal versteld staan van je kunnen eens je op het veld staat.

TORNOOIEN 2025

DATUM EN PLAATS

- 16 mei - Waas - Nieuwkerken Waas
- 24 mei - Dender- Schellebelle
- 13 juni - Finale Waas & Dender - Hamme



INDOOR KUBB

Tijdens de wintermaanden kan je in het Waasland aan KUBB doen, indoor! iedereen die boven de 50 is en graag Kubb speelt is welkom op onderstaande data.

DATA INDOOR KUBB

- 14 februari 2025
- 28 februari 2025
- 14 maart 2025
- 28 maart 2025

telkens van 09.30 tot 12.00 uur

Locatie:
Provinciaal domein De Ster
Boulodrome
Lange Rekstraat 30,
9100 Sint-Niklaas

Meer info bij Walther De Rop
walther.de.rop@telenet.be

"geen FEESTJE zo fijn, zonder een spelletje erbij"

KEN JIJ OKRA UNIVERSALIS?
Iedereen kent intussen wel de Homo Universalis van op TV. Kandidaten spelen in een onderlinge competitie verschillende spelen tot er nog eentje overblijft. Dat kunnen wij bij OKRA ook, dachten we een jaar geleden. We spelen niet individueel maar per ploeg, en de spelen zijn makkelijker en voor iedereen toegankelijk. Er zijn leuke doe- en denk opdrachten, van minigolf tot maisspel, ringenspel en kegelspel. Iedereen kan dit, en er komt geen water aan te pas. Diegene die er vorig jaar bij waren, spreken er nog van!

DE OPDRACHT VAN HET SPEL IS SIMPEL:
We zoeken per streekpunt groepjes van 5 personen die spelen om dé OKRA UNIVERSALIS van 2025 te worden. Je moet niet alles kunnen of alleen doen, dit is teamwork!
Je start met nul punten, en je kan tot 100 punten per ploeg verdienen.
We spelen 10 tot 15 spelen, de winnaar wint (neen, geen jaar gratis vakantie) wel de eer om een jaar lang de OKRA UNIVERSALIS te zijn!



DATA OKRA UNIVERSALIS

STREEKPUNT AALST
- 18 juni - Geraardsbergen (voormiddag)

STREEKPUNT EEKLO
- 20 juni - Lembeke

STREEKPUNT GENT
- 26 juni - Melle

DANSEN

"kom, ga mee dansen, zwaaien en zwieren, het leven vieren "

OKRA-dansen is dé deelwerking die jongere senioren aantrekt.

In veel trefpunten wordt er aan lijndans of koppeldans gedaan; wil je weten waar er gedanst wordt? Vraag dan het overzicht aan!

Jaarlijks hebben we ook twee lijn- en koppeldans instuiven waar je de aangeleerde dansen in grote groep kan beleven.



DATA DANSINSTUIVEN 2025

STREEKPUNT AALST

- **13 mei -** regionaal dansfeest - Zottegem
  (lijndans en koppeldans)

STREEKPUNTEN WAAS EN DENDER

- 6 juni **-** Dansinstuif - Waasmunster
  (lijndans en koppeldans)

Dansopleidingen OVL

- 14 maart - initiatiedag dans voor lesgevers
- 17 oktober - provinciale lijndanscursus voor danslesgevers



VOLLEYBAL

In Oost-Vlaanderen is vooral het Waasland gekend voor de sterke volleybal-traditie. Uit deze clubs die op nationaal niveau speelden is een OKRA volleybalwerking gegroeid.

Professioneel van opzet, maar toegankelijk voor iedereen die van deze sport houdt. De spelregels en het wedstrijdritme worden ook aangepast aan sporters op latere leeftijd. Deze intense sport kan lang worden beoefend. Daar staat onze regionale werkgroep borg voor.

Speelde jij ooit volleybal? Dit is je kans om dit opnieuw te beleven! Ken je iemand die volleybal speelde? Geef deze informatie door.

In het Waasland kan je het ganse jaar door spelen en deelnemen aan trainingen.
Het is een mooie sport om naar te kijken, en er zijn regelmatig tornooien tegen omliggende ploegen.

Meer info bij Walther De Rop
walther.de.rop@telenet.be



"Een goed blok is net zo krachtig als een harde smash".

VOLLEYBALTRAININGEN

DATA 2025

- Dinsdag 07 januari 2025 9u30-11u30 Temse
- Dinsdag 04 februari 2025 9u30-11u30 Tielrode
- Dinsdag 04 maart 2025 9u30-11u30 Tielrode
- Dinsdag 18 maart 2025 9u30-11u30 (naar Duffel)
- Dinsdag 01 april 2025 9u30-11u30 Tielrode
- Dinsdag 06 mei 2025 9u30-11u30 Tielrode (ontvangst Duffel)
- Dinsdag 03 juni 2025 9u30-11u30 Temse
- Donderdag 19 juni 2024 9u30-11u30 Temse (Ontvangst Malderen)

LOCATIE

- Sporthal Temse:
  Temsica Gasthuisstraat 78 A
  9140 Temse
- Sporthal Tierode:
  Antwerpsesteenweg 5 9140 Tielrode

MOTORCLUB MOOV

"leeftijd is slechts een getal, maar op twee wielen blijf je eeuwig jong"

Het plezier van motorrijden verlies je niet met de leeftijd. Dat hebben we bij OKRA goed begrepen.
Een aantal jaar geleden werd dan ook een Oost-Vlaamse motorclub 65+ opgestart, MOOV = Motorclub Oost-Vlaanderen.
Het doel is om in een vriendschappelijke en gemoedelijke sfeer een aantal gezamenlijke dagritten te rijden, en te genieten van de omgeving.

Praktisch:

- De ritten zijn zoveel mogelijk op een donderdag
- Start (-en eindpunt) wordt gecommuniceerd
- Lengte van de ritten: +/- 100 km.
- er wordt rekening gehouden met tankmogelijkheden, toilet op de route …

Meer info bij Marc de Cremer, marc.de.cremer@skynet.be of 0479 42 52 81



DATA MOTORRITTEN

- Januari 2025 - MOOV rit
- Februari 2025- MOOV rit
- Maart 2025- MOOV rit
- April 2025- MOOV rit - Horebeke
- Mei 2025- MOOV rit - MP rit + Pajottenstreek.
- Juni 2025- MOOV rit - Kleit.
- Juli 2025- MOOV rit - Ertvelde
- Augustus 2025- MOOV rit - VLOM.
- September 2025- MOOV rit - Ursel.
- Oktober 2025- MOOV rit - Haven
- November 2025- MOOV rit
- December 2025- MOOV rit

Meer info en startlocaties zijn terug te vinden op de website van TP Horebeke: https://www.okra.be/activiteiten/trefpunt/horebeke

"Padel: makkelijk te leren, onmogelijk om niet verslaafd te raken! Pak je racket en speel mee!"

PADEL

Sinds 2023 organiseert OKRA Padel op diverse locaties.
De deelnamevoorwaarden en – afspraken en - tarieven kunnen verschillen per locatie.

OKRA GENT – TREFPUNT SINT-AMANDSBERG OUDE BAREEL

Locatie: Oostakker
Op donderdag tussen 9.00 en 13.00 uur
Locatie: PC De Krijte, Krijtestraat 60 – 9041 Oostakker
Contact: Dirk Van Troos, 0473 99.20.36
Mail: dirk.vantroos@skynet.be

OKRA GENT – TREFPUNT SINT-AMANDSBERG OUDE BAREEL

Locatie: Gentbrugge
Op dinsdag van 10.00 uur tot 11.00 uur
Locatie: Padel4u2, Emanuel Hielstraat 105, 9050 Gentbrugge
Contact: Christelle van Rijn, 0499 17 12 88
Mail: christelle.vanrijn@gmail.com

Info: nieuwe spelers kunnen maar opgenomen worden volgens beschikbaarheid van terreinen.
Indien men de basisvaardigheden niet beheerst, is een initiatiecursus aangewezen.

OKRA TREFPUNT SINT-LAUREINS

Op maandag van 13.00 uur tot 16.00 uur
Locatie: Openluchtterreinen 't Singelken
Contact: Stefaan D'hoore, T.0499/93.09.11
Mail: stefdhoore@live.be

OKRA TEAM SPORT BRAKEL

Op dinsdag van 9.30 u tot 11.00 uur
Locatie: padel Brakel, Watermolenstraat 108, 9660 Brakel
Contact: Eric Haegeman, T. 0475/40.20.90
Mail: eric.haegeman@telenet.be

WETTEREN CENTRUM

Locatie: Laarne, zaal Acasa, Lange Meir 56
Elke dinsdag om 10.00 uur in januari, februari en maart. De pleinen zijn **overdekt**!
contact en inschrijven bij Marnix Devoldere, marnixdevoldere@gmail.com of tel. 0498/50 87 93



MOUNTAINBIKE

Fietsen veranderen gedurende de tijd, fietsen is tijdloos”

OKRA startte eind 2023 met een mountainbikegroep
.
Eenmaal per maand klikken de OKRA-mountainbikers hun schoenen vast in de pedalen. Voor een groepstocht in het meetjesland, langs Schelde of Dender, de Leiestreek, kortom, ergens in Oost-Vlaanderen.
Op elke rit is een begeleider aanwezig die je door de mooiste paden loodst.

Fiets je graag mee?
Breng je eigen mountainbike mee en rij met ons mee!
Je bent verzekerd door OKRA SPORT+, deelname is gratis



DATA TOURRITTEN MTB

- De ritten starten opnieuw in het voorjaar van 2025. De Data worden zo snel mogelijk meegedeeld

Wil je zelf graag ook eens een rit begeleiden in Oost-Vlaanderen? Neem dan contact op met ons, en we plannen een datum. Mail naar oostvlaanderen@okra.be of bel naar 02 246 67 03

Project Soepel Actief

OKRA-SPORT+ wil met Soepel actief 55-plussers aanzetten om (meer) te bewegen, door het aanbieden van beweegvormen die alle spiergroepen versterken en de gewrichten soepel houden.

Voor wie?

- De lessenreeks richt zich op alle actieve en minder actieve 55-plussers en staat open voor leden en niet-leden.

Wat mag je verwachten?

- Een lessenreeks van 12 weken waarin de deelnemers op een laagdrempelige manier zowel individueel als in groep pijnvrij bewegen volgens hun eigen kunnen en niveau
- Minimum 10, maximum 20 deelnemers

Deelnameprijs?

- Leden: 45 euro
- Niet-leden: 90 euro
- Inbegrepen: 12 groepslessen, vragenlijst om beweeg- en gezondheidsniveau te bepalen, 2 dynabands (verschillende sterkte), beweegkalender, link naar de filmpjes om individueel te oefenen, verzekering.

Hoe aanvragen?

- Wens je Soepel Actief als trefpunt te organiseren? Dan laat je dit aan OKRA-SPORT+ weten via het online aanvraagformulier op www.eenlevenlangsporten.be of via het schriftelijk aanvraagformulier.
- **Soepel Actief loopt nog tot 30 juni 2025.** De laatste lessenreeksen starten begin april 2025. **Laatste kans** om in te schrijven voor 1 februari 2025

Praktische info

- OKRA-SPORT+ zorgt voor een lesgever.
- Het trefpunt zorgt voor een geschikte locatie en bezorgt vooraf de inschrijvingslijst.
- Het trefpunt ontvangt nadien de factuur alsook het nodige materiaal (dynaband en beweegkalender) via het streekpuntsecretariaat

Lid worden van OKRA-SPORT+?

Als lid van OKRA-SPORT+ kan je deelnemen aan aan het sportaanbod van OKRA, zowel bij je trefpunt, streekpunt, provincie als nationaal. Daarnaast ben je verzekerd voor burgerlijke aansprakelijkheid en lichamelijke ongevallen tijdens het sporten, en op weg van en naar huis.

Het lidmaatschap van OKRA-SPORT+ bedraagt €10,00 per jaar en wordt terugbetaald door je ziekenfonds, na afgifte van een terugbetalingsformulier.

Vooraf is lidmaatschap van OKRA vereist. Het lidgeld voor 2025 bedraagt €31,00 voor één persoon of € 52,00 per gezin.



SOEPEL ACTIEF
DE KUNST VAN BEWEGEN



okra SPORT+

Altijd up to date zijn met sportnieuws? Geef een seintje via oostvlaanderen@okra.be, en we nemen je op in onze mailinglijst.