

BELGIE - BELGIQUE
PB 1030 Brussel 3
BC 1415

Schakel 2

VERSCIJNT VIER KEER PER JAAR VOOR OKRA-BESTUURSLEDEN | 53^{STE} JAARGANG - NR. 2 | AFGIFTEKANTOOR 1030 BRUSSEL 3 P209122

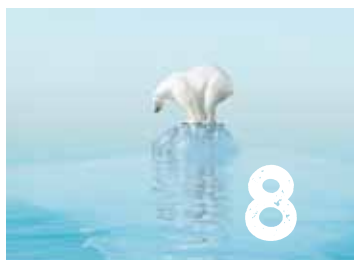
OKRA
en het klimaat



3 LAATSTE KANS VOOR
LEKKER ACTIEF

7 SUPER ACTIEVE
VERENIGING

13 BESTUURSVERNIEUWINGEN
2020



- 2 De spin en de draad
- 3 Laatste kans voor lekker actief
- 4 Vrijwilligersmap in een nieuw jasje
- 5 Hoog tijd OKRA-Congres 2019
- 7 Een terugblik op 2018: OKRA is een superactieve vereniging
- 8 OKRA en het klimaat
- 13 Bestuursvernieuwingen 2020
- 15 De stem van de mantelzorger in de eerstelijnszone
- 16 Foto van de zestien



DE SPIN EN DE DRAAD

Er was eens een spin die een mooi spinnenweb had gemaakt. Omdat ze meer vliegen zou kunnen vangen, weefde ze haar web steeds verder naar alle kanten en steeds hoger in de lucht. Het werd een prachtig web. Als het op een zonnige morgen vol dauwdruppels hing, leek het wel een met parels versierde sluier. De spin was er trots op. Ze was niet meer dat kleine ding dat aan een lange draad uit de lucht kwam zweven. Nee, ze was nu een dikke zelfbewuste spin met het grootste web van de hele tuin.

Op een morgen werd ze wakker met een slecht humeur. Het had 's nachts gevoren, er scheen geen enkele zonnestraal en er was geen vlieg te zien. Hongerig en werkloos zat de spin daar de hele lange grijze dag. Uit verveling maakte ze een rondwandeling door haar web en trok aan alle draden om te onderzoeken of ze wel stevig genoeg zaten. Totdat ze aan de uiterste rand van het web bij een draad kwam, die ze niet kende. De andere draden liepen naar dit twijgje of naar dat twijgje, de spin wist dat allemaal precies. Maar deze draad ging nergens heen; het was alsof hij zo maar omhoog de lucht in liep.

De spin ging op haar achterste poten staan en loerde naar boven, maar ze kon niet ontdekken waar die draad heen liep. Ze herinnerde zich helemaal niet meer, dat zij zelf eens op een mooie dag aan deze draad naar beneden was gekomen. Ze herinnerde zich ook niet, hoe net deze draad het haar mogelijk had gemaakt het web te spannen en groter te maken. Ze zag alleen maar een nutteloze draad die in de lucht verdween.

“Weg ermee”, zei de spin en ze beet de draad door.

Op hetzelfde moment liet het web los. De spin viel naar beneden en toen ze weer bijkwam, lag ze tussen de bladeren op de grond met het web als een klein vochtig lapje over zich heen.

In een ogenblik had ze haar mooie web vernietigd, doordat ze het nut van “de draad naar boven” was vergeten.

Het verhaal over de spin en de draad laat je nadenken of jij wel voldoende aandacht hebt voor je draad naar boven. In het verleden heeft De Verlichting de ratio, het verstand, in de kijker geplaatst, en dat is vandaag ook nog. Maar ratio alleen is ontoereikend om het leven ten volle te doorgronden. Niemand is toevallig op deze aarde. Iedereen kreeg het leven ‘van bovenaf’. En soms kan je denken dat alles wat je bereikt hebt, te danken is aan je inspanningen. Maar je hebt niet alles in de hand, hoe hard de wetenschap ook haar best doet om het tegendeel te bewijzen! Wie zich kan neerleggen bij de dingen die je niet kan veranderen, begrijpt wellicht de ervaring van opgenomen te zijn in iets ondeelbaar en ongrijpbaar. Deze tijd geeft vele signalen om duidelijk te maken hoe belangrijk het is om de draad naar boven nooit uit het oog te verliezen! Laat het gesprek over ‘de draad’ net de kans geven om tot de echte ontmoeting komen met jezelf en met elkaar...

Jan Denil
Algemeen pastoor

Verschijnt vier keer per jaar voor OKRA-bestuursleden
Abonnement (vier nummers): 5 euro

Meer info: OKRA vzw, Algemeen secretariaat,
Haachtsesteenweg 579, PB 40, 1031 Brussel,
02 246 44 43, fax 02 246 44 42, roel.francois@okra.be
www.okra.be, www.okrasportplus.be

Redactie: Roel François, Katrien Vandevveegaete

Verantw. uitgever: Mark De Soete,
Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel

Vormgeving: Gevaert Graphics nv

Druk: Geers-offset, Oostakker

Oplage: 9 400 exemplaren



LAATSTE KANS VOOR lekker actief

Tekst WIM BOGAERT // Foto's ERIC NEIRINCK EN MARIA VANHOVE

Lekker actief gaat straks zijn vierde en laatste startmoment in. Een unieke gelegenheid om uit te breken. Het enthousiasme bij begeleiders en vooral ook de deelnemers valt op. Mis deze laatste kans niet om met dit programma aan de slag te gaan.

Meer dan 100 trefpunten organiseren het afgelopen anderhalf jaar sessies rond *lekker actief*. Met succes overigens want ze zetten gemiddeld meer dan dertig deelnemers op weg naar een meer actieve en gezonde levensstijl. Het klopt dat er organisatorisch het een en ander bij komt kijken. De reacties van deelnemers en begeleiders compenseren dit ruimschoots. Verschillende trefpunten bekijken hoe ze het deels of volledig zullen verderzetten.

Bang hartje

Maria Vanhove van OKRA Lillo stuurde ons spontaan een reactie: "Met een bang hartje zijn wij op dinsdag 12 maart begonnen aan *lekker actief*. Vierentwintig OKRA-leden schreven zich in. Wij vinden dit fantastisch! Werkelijk iedereen is tevreden. We werden goed op weg gezet door enkele studenten van de KU Leuven. Want we nemen via *lekker actief* ook deel aan een onderzoek. Daarnaast maakte Jul Cypers, van de regionale werkgroep sport, ons wegwijs in de kracht oefeningen, het wandelprogramma *Elke stap telt...*

Ook hebben we in ons trefpunt talent ontdekt. Een paar leden willen achteraf eenmaal in de week fietsen of wandelen organiseren. Twee vliegen in één klap. Ons bestuur is zeer blij dat we eraan begonnen zijn. Wel wat werk, maar het is zeker zo plezierig dankzij *lekker actief*!"

In de krant

Het trefpunt Meulebeke werkt samen met het woonzorgcentrum, die een ruimte en een kinesiste ter beschikking stelt. Het haalde met zijn deelname zelfs een paginagroot artikel in het Nieuwsblad. De focus van het artikel ligt vooral op de kracht oefeningen. "Na deze tweede les vind ik al dat we de reeks moeten kunnen doortrekken, want we hebben er allemaal baat bij om onze afnemende spierkracht weer te verbeteren en zo het risico op valpartijen te verkleinen," zegt Eric Neirinck, bezieler van *lekker actief*. "De senioren hier in Meulebeke zijn alvast enthousiast," aldus kinesiste Jade Vannieuwenhuysse.

De allerlaatste kans

Wil jij ook nog deelnemen aan *lekker actief*? Dat kan in september. Dan gaat het vierde en allerlaatste startmoment van start. Misschien ook in jouw trefpunt, samen met vele andere enthousiaste deelnemers. ◆

Wist je dat...

... in het vorige nummer van Schakel je alles kon lezen over de groepsaankoop van OKRA-SPORT+ van de fietshelmen? Er werden bijna 1.100 helmen besteld. Duidelijk dat senioren veiligheid belangrijk vinden!

... OKRA-SPORT+ volgend jaar samen met de Vlaamse Hockey Liga lessenreeksen fithockey zal aanbieden?

... er in april 2020 het Euro Games Festival van start gaat waarbij minstens 50 senioren per locatie in Ierland, Italië en Vlaanderen op dezelfde dag, dezelfde spelen beoefenen? Dit gebeurt in het kader van een Europese samenwerking tussen Go for Life, Lunga Vita Attiva en OKRA-SPORT+.



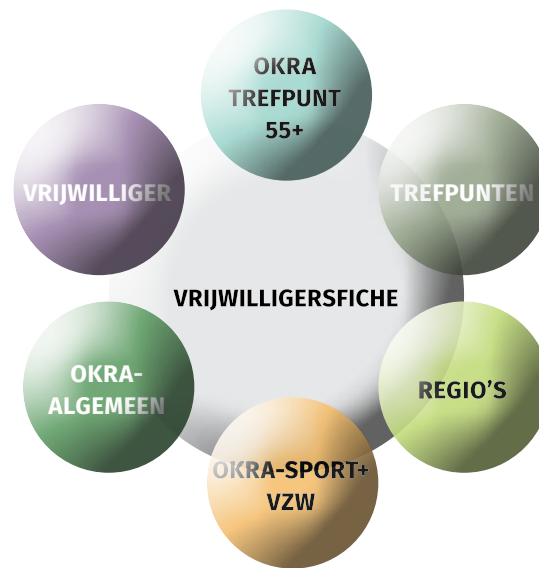
Vrijwilligersmap

IN EEN NIEUW JASJE

Tekst SOFIE DEVRIENDT // Illustratie SHUTTERSTOCK

Misschien herinner je hem jou nog: de vrijwilligersmap? Een omvangrijke handleiding voor OKRA-vrijwilligers, daterend uit 2011. Op acht jaar tijd is er heel wat veranderd in het verenigingsleven en dus ook bij OKRA. Daarom was het de hoogste tijd om de handleiding grondig onder de loep te nemen. De bestaande inhoud werd geactualiseerd en aangevuld met enkele nieuwigheden, waaronder het werken in teamverband in een trefpunt, de vernieuwde privacywetgeving (GDPR) enzovoort.

Ook de vorm werd onder handen genomen. De oorspronkelijke vrijwilligersmap is geëvolueerd naar een bundeling van fiches. Zo kan je doelgericht informatie raadplegen en ben je zeker dat de info up-to-date is. De fiche kan je op vraag verkrijgen via je regiosecretariaat, maar kan je evengoed zelf digitaal raadplegen op de OKRA-website! Een korte vlucht doorheen de fiches.



- **OKRA trefpunt 55+:** historiek, missie-waarden-doelen, structuur, lid worden, personeel, beleidsplan, communicatie, samenwerking CM-Beweging.net.
- **Trefpunten:** verwachtingen, verbintissennota, structuurbestuur van een trefpunt, interessevelden, kringloop van organisatie, vergadercultuur, jaarprogrammatie, communicatie, ledenwerving, onthaal- en afscheidscultuur, samenwerking.
- **Regio's:** regiosecretariaten, hoofdopdrachten, structuurbestuur van een regio.
- **OKRA-SPORT+ vzw:** situering, lidmaatschap, structuur, werking, statuten.
- **OKRA-Algemeen:** structuur, statuten, domeinen en diensten.
- **Vrijwilliger:** wet op het vrijwilligerswerk, Sabam, billijke vergoeding, privacywetgeving.

Wat je binnenkort ook nog mag verwachten is de recente info over de verzekeringen:

OKRA-ledenverzekering,
OKRA SPORT+ ledenverzekering, autoverzekering, reisverzekering. ◆



Hoog tijd!

OKRA-CONGRES 2019

Tekst ELLEN OPHALVENS // Foto's STEPHANIE CLEYNEN // Illustratie SHUTTERSTOCK

Staat 26 mei 2019 al met rood aangestipt in jouw agenda? Die dag vindt de 'moeder van alle verkiezingen' plaats. Op naar het stemhokje dus, om je vertegenwoordigers te kiezen voor het Europees, federaal en Vlaams of Brussels-Hoofdstedelijk parlement. Er staat heel wat op het spel. Daarom bereidde OKRA zich goed voor en bezorgde de (toekomstige) beleidsmakers haar memorandum. Of beter gezegd: de standpunten van de OKRA-bestuursleden, bekrachtigd op het OKRA-congres midden februari.



Het zijn maar enkele beleidsprioriteiten die de OKRA-vrijwilligers naar voor schoven op het OKRA-congres 2019. In totaal bevat het memorandum 30 pagina's vol verwachtingen voor de toekomstige regionale, federale en Europese beleidsmakers. OKRA vindt het uiterst belangrijk om in grote betrokkenheid haar standpunten te bepalen. En dus niet louter op basis van studiewerk, zoals sommige andere organisaties. Naar aanleiding van verkiezingen,

organiseert OKRA politieke congressen. Vrijwilligers beslissen via stemming over de voorliggende teksten. Teksten die trouwens grotendeels op basis van de input van vrijwilligers tot stand kwamen. Die knappe inzichten zorgden zelfs voor een verdubbeling van de eerste ontwerp tekst, die de OKRA-studie- en -pensioendienst voorbereidde. Een tekst die zijn oorsprong vond in:

- **gekende OKRA-standpunten** die nog niet of onvolledig gereali-

seerd werden.

- **nieuwe ontwikkelingen**, die vernieuwde beleidsstandpunten vereisten. Denk maar aan de ouderenzorg.
- signalen uit **individuele OKRA-dienstverlening**. Bijvoorbeeld rond pensioenen.
- de kritische blik die **externe deskundigen** wierpen op het ouderbeleid en waarover stevig gediscussieerd werd.



Op 19 februari 2019 klopten de vrijwilligers van OKRA op het congres finaal de teksten af: een congres-tekst of memorandum, enkele actualiteitsresoluties (bv. rond digitalisering, het klimaat...) en de elf beleidsprioriteiten voor de nabije toekomst. Enkele stevige debatten en stemmingen gingen de consensus vooraf. In commissies werd er duchtig gediscussieerd over wonen, pensioenen en gezondheidszorg. En na de nodige aanpassingen, vonden

de deelnemers elkaar snel in de uiteindelijke congres-tekst.

En nu?

Nu gaat OKRA-belangenbehartiging keihard aan de slag! Intussen kregen alle democratische politieke partijen en toekomstige beleidsvoerders deze standpunten. Nu is het erop rekenen dat ze de OKRA-verwachtingen vertalen in het toekomstige beleid. Ook bevriende organisaties of organen waarin

OKRA vertegenwoordigd is, zoals beweging.net, de Christelijke Mutualiteit, het ACV, de Vlaamse en Federale Ouderenraad, AGE Platform Europe... ontvangen dit schrijven. Na de verkiezingen zullen zowel de informateur(s) als formateur(s), de toekomstige minister-president en premier en alle vakministers opnieuw op de hoogte gebracht worden van het OKRA-memorandum. ◆

Benieuwd hoe het OKRA-memorandum eruitziet? Neem dan een kijkje op www.okra.be. OKRA-belangenbehartigers ontvangen het memorandum in hun digitale postbus, via de nieuwsbrief belangenbehartiging.



Een terugblik op 2018: OKRA IS EEN SUPERACTIEVE VERENIGING

Tekst ROEL FRANÇOIS // Foto SHUTTERSTOCK

Een blik op de activiteiten en resultaten van vorig werkjaar, maakt het al meteen duidelijk: OKRA was in 2018 een superactieve vereniging. Enkele opvallende resultaten.

- De trefpunten vormen het hart van OKRA: in 2018 waren er **1 085 trefpunten** met een werking. Ruim 70 % van de trefpunten hadden een bijzonder sterke en diverse werking.
- Uit het registratiesysteem Pamela blijkt dat trefpunten meer dan **23 000 activiteiten** ingericht hebben: ontmoeting, ontspanning, vorming, cultuur, zingeving, sport enz.
- Daarnaast vonden bijna **4 000 clubwerkingen** plaats: kaarten, fietsen, wandelen, crea, koor enz.
- Een voorlopige telling uit het nieuwe programma Pamela leverde niet minder dan **2 896 763 deelnames** op voor deze activiteiten; OKRA blijft dus massaal de 55-plussers activeren.
- OKRA telt ongeveer **14 620 bestuursleden** in de trefpunten wat betekent dat elk trefpunt gemiddeld 14 vrijwillige medewerkers heeft.
- OKRA verricht ongeveer **1 300 000 huisbezoeken** om het OKRA-magazine en de trefpuntinformatie aan huis te leveren. **8 115 contactpersonen** staan hiervoor garant.
- De 18 regio's zorgden voor **104 culturele evenementen** waar **24 275** mensen aan deelnamen
- Daarnaast richtten de regio's OKRA-academies in op 52 plaatsen in Vlaanderen: goed voor **559 academie-activiteiten** waar bijna **35 000** deelnemers aanwezig waren.
- De verkooppunten reizen organiseerden **226 meerdaagse reizen** voor **8 757 reizigers**.



- Op het vlak van sport scoorden de trefpunten erg sterk met bijna **5 500 sportinitiatieven**. De regio's hadden ook een mooi aanbod van 257 open initiatieven waar bijna 20 000 sportieve senioren aan deelnamen. Het initiatief *lekker actief* vond plaats in 65 trefpunten.
- De regio's maakten werk van een werking voor jonge 55-plussers: ze boden 22 kadervormingsinitiatieven aan, organiseerden 22 initiatieven voor jonge 55-plussers en deden 12 experimenten.
- In het kader van de politieke verkiezingen en het OKRA-Congres in 2019 werd het memorandum van OKRA voorbereid door de regio's. Je leest er meer over in dit nummer.
- Voor de vrijwilligers van OKRA werden **1 318 vormingscursussen** aangeboden waar meer dan 10 000 deelnemers actief aan participeerden. Het project *Het staat in de sterren geschreven* gericht op bestuursvernieuwing in 2020, ging succesvol van start.

Dankjewel vrijwilliger

Dit is maar een greep uit de activiteiten van OKRA in het voorbije jaar. De cijfers blijven indrukwekkend. Daarom een oprechte dankjewel aan alle vrijwilligers en bestuursleden omdat jullie ervoor zorgden dat er zoveel bruist en bloeit in OKRA. En ook een dankjewel om, ondanks de kopzorgen die Pamela bezorgde, toch de activiteiten te registeren. Het programma zal voortdurend verbeterd en vereenvoudigd worden zodat je er de voordelen kan van plukken.

OKRA EN HET *klimaat*

Tekst ROEL FRANÇOIS, RIK HAGEBAERT // Foto's: SHUTTERSTOCK



De klimaatspijbelars, dat zijn de jongeren die op donderdag de lessen missen om te gaan betogen en zo aandacht voor de klimaatproblematiek vragen. In dat opzet zijn ze geslaagd: de klimaatverandering staat op de politieke agenda.

Terecht, alle deskundigen en wetenschappers waarschuwen dat het de hoogste tijd is om het roer drastisch om te gooien. De huidige klimaatopwarming zorgt nu reeds voor ernstige problemen waar ouderen en kinderen het slachtoffer van zijn. Als de opwarming niet geremd wordt zal onze wereld op vrij korte tijd onherstelbaar zijn.

OKRA wil een actieve rol spelen om de aarde leefbaar te houden. Daarom wil OKRA de vrijwilligers, leden en 55-plussers bewust maken van de ernst van de situatie om iedereen aan te zetten zijn ecologische voetafdruk te verkleinen. Maar ook de politiek zal zich sterk moeten engageren voor het klimaat door drastische maatregelen op te leggen.

OKRA wil de vrijwilligers, leden en 55-plussers bewust maken van de ernst van de situatie.

De missie van OKRA

Het thema van het klimaat is zeker niet vreemd aan OKRA. Vanuit de evangelische waarden pleit OKRA om respectvol om te gaan met de wereld waarin we leven. We hebben de schepping in bruikleen gekregen en moeten ze dan ook in goede staat doorgeven aan de komende generaties, onze kinderen, kleinkinderen en achterkleinkinderen. Het is met andere woorden onze ethische plicht. We geloven ook dat meer duurzaam leven de levenskwaliteit ten goede zal komen en dat het ook besparingen oplevert. OKRA wil ook solidair zijn met de mensen die in het Zuiden wonen en alsmaar meer de negatieve gevolgen van de klimaatopwarming aan den lijve voelen: woestijnvorming, mislukte oogsten, gebrek aan drinkbaar water enz. In haar missie kiest OKRA er bewust voor om actief mee te werken aan een duurzame wereld, een opdracht die de overheid in het decreet op het sociaal-cultureel werk meegeeft aan de verenigingen.



KBG natuurlijk!

Reeds in 2000 koos KBG (de vroegere naam van OKRA) ervoor om twee jaar intensief te werken rond het thema van natuur en milieu. Enerzijds wilde OKRA de achterban informeren en bewust maken van het belang van natuur en milieu voor de mens. Anderzijds was het een uitdaging om vanuit de trefpunten leuke activiteiten te organiseren passend in dit thema: natuurwandeling, zingevingsnamiddag rond eerbied voor de natuur, gespreksnamiddag *Laat ons een bloem*, bezoek aan een natuurreservaat, een natuurquiz enz. Per provincie werd een Groen Boekje opgemaakt boordevol ideeën en concrete informatie. In deze periode heeft OKRA aan ongeveer 50 senioren de kans gegeven om een cursus natuurgids te volgen. Nadien waren zij bereid om als natuurgids op te treden in de trefpunten. De apotheose van *KBG natuurlijk* was een boomplantactie door OKRA-leden en hun kleinkinderen op zes locaties in Vlaanderen.

Deze bossen zijn ondertussen uit de kluiten gewassen en kan je gaan bezoeken. Mocht je gaan wandelen op een mooie lentedag, dan kan je op zoek gaan naar het KBG bordje:

- Galgebossen in Ieper Elverdinge
- Bos Ter kerst in Hooglede
- Appelsbos in Appels (Dendermonde)
- Rooyveld – Papenvijvers te Oostkamp
- Kolonie Wortel
- Lintbos in Grimbergen
- Bertembos in Bertem

Ik vind de aarde leuk

In de periode 2013-2014 koos OKRA voor het centrale thema *Ik vind de aarde leuk*. Hiermee wilde OKRA leden, bestuursleden en 55-plussers laten nadenken over duurzaam leven in het belang van de toekomst van kinderen en kleinkinderen. De klimaatman Steven Vromman trok met zijn klimaatshow doorheen Vlaanderen om op een ludieke wijze te overtuigen dat iedereen zijn of haar steentje kan bijdragen. Twintig OKRA-

vrijwilligers volgden bij Steven een vorming over hoe je je ecologische voetafdruk kan verkleinen. De Low Impact Vrijwilligers trokken naar de trefpunten om een getuigenis te brengen. Op de website van het centraal thema vonden de vrijwilligers 1001 concrete ideeën en voorbeelden om zelf iets te doen in het trefpunt. Trefpunten konden ook verslagen en teksten posten over hun activiteiten of acties. Trefpunt Jette maakte zelfs een komisch filmpje over hoe zij het aangepakt hebben. Er werden workshops georganiseerd rond het bewaren van groenten en fruit, moestuinieren in potten en bakken, natuurbelevingswandelingen met kleinkinderen, ecologisch-culinaire fietstochten enz.

Het congres van 19 februari

In functie van de nakende verkiezingen heeft OKRA in samenspraak met de vrijwilligers een politiek memorandum opgesteld dat op 19 februari goedgekeurd werd. Vanuit de regio Kempen kwam er een actualiteitsresolutie met betrekking tot de klimaatproblematiek.

OKRA wil zich engageren voor de realisatie van een klimaatneutrale samenleving. Dit zijn we verplicht aan onze kinderen kleinkinderen. De huidige maatregelen om de



GROOTOUDERS VOOR HET KLIMAAT

opwarming van de aarde onder de 1,5° te houden zullen niet volstaan. Daarom pleit OKRA voor een klimaatwet die al de internationale klimaatengagementen bevestigt en onmiddellijk uitvoert. Het moet een ambitieus stappenplan zijn dat ervoor zorgt dat ons land in 2050 klimaatneutraal is. Uiteraard moet dit plan gebaseerd zijn op wetenschappelijke gegevens en op de duurzame ontwikkelingsdoelen van de Verenigde Naties. Wat de financiering van dit plan betreft, vraagt OKRA dat iedereen, zowel burgers als bedrijven, een bijdrage levert maar wel volgens draagkracht. Er moeten ook specifieke maatregelen komen bij klimaatrampen in het bijzonder voor de zwakkeren (kinderen, zieken, ouderen, mensen in armoede...). Het klimaatbeleid moet met andere woorden ook een sociaal beleid zijn.

Actie: sign form my future

Sign for my Future is een burgerinitiatief uitgegroeid tot een brede coalitie van jongeren, bedrijfsleiders, middenveldorganisaties, de media en de academische wereld die willen dat onze volgende regeringen eindelijk werk maken van een ambitieus klimaatbeleid en een goede toekomst voor de kinderen. Je kan je handtekening plaatsen op een petitie om de politiek aan te porren actieplannen op te stellen. Meer dan 225.000 mensen tekenden de petitie. Ook OKRA roept op om deze – zij het digitale – petitie te ondertekenen.

Sinds enkele maanden voeren de klimaatspijbelers elke donderdag acties om het beleid onder druk te zetten meer werk te maken van een doortastend klimaatbeleid. Door te spijbelen willen ze de overheid en de samenleving wakker schudden.

Twee soorten van reacties duiken geregeld op: is het wel goed dat die jongeren elke donderdag hun lessen missen? Anderzijds is er ook sympathie voor jonge mensen die met zoveel overtuiging vechten voor het overleven van onze planeet. Bij de beelden die je op televisie ziet, ontdek je ook een groep grootouders die solidair zijn met de jongeren: de grootouders voor het klimaat.

Na diverse landen en in Wallonië is nu ook in Vlaanderen een groep grootouders opgestaan die actief willen opkomen voor de klimaatproblematiek. Een groeiende groep zes-

tigplussers realiseert zich dat er grote problemen op ons af komen. Niet zozeer voor zichzelf maar uit bekommernis voor hun kinderen en kleinkinderen willen ze mensen en beleidsmakers overtuigen om een nieuwe koers te varen. Ze baseren zich op wetenschappers die reeds enige tijd waarschuwen voor de grote bedreigingen die op ons afkomen.

Start van een nieuwe beweging

De Grootouders voor het Klimaat willen zich profileren als een onafhankelijke en pluralistische burgerbeweging. Zij wijzen erop dat de huidige klimaatverandering bijna volledig veroorzaakt wordt door het gedrag van de mens. Deze beweging wil enerzijds druk uitoefenen op de politieke partijen om werk te maken van een drastische Klimaatwet. Maar het is belangrijk dat deze wet ook sociaal is. De financiering moet



DE MASSALE FOSSIELE
VERBRANDING IS EEN
BELANGRIJKE OORZAAK VAN DE
LUCHTVERVUILING

op een rechtvaardige manier verdeeld worden en de zwakkeren in de samenleving mogen niet de dupe worden van het klimaatbeleid. Om zo'n klimaatplan op te maken en uit te voeren is een groot draagvlak nodig. Daarom richten de grootouders zich tot andere middenveldorganisaties om zich aan te sluiten. Daarnaast willen de Grootouders voor het Klimaat ook werken naar de doelgroep van de zestigplussers door hen te informeren en te sensibiliseren.

OKRA kan zich achter de doelstellingen van deze beweging stellen. Ook de Vlaamse Ouderenraad (VLORA) beklemtoont het belang van deze nieuwe beweging.

Samenwerking tussen OKRA en Grootouders voor het klimaat

Op 4 april was er een overleg tussen beide organisaties om elkaar beter te leren kennen en te kijken hoe in de toekomst beide organisaties met elkaar kunnen samenwerken. Twee vrijwilligers uit OKRA, Marc Desmet en Rik Haegebaert die actief waren in het kader van het thema *Ik vind de aarde leuk*, zijn bereid om zich te engageren voor deze samenwerking. Wat betreft de doelstelling van beide bewegingen blijkt dat die erg op elkaar aansluiten. Ook OKRA hecht veel belang aan een klimaatbeleid dat ook sociaal is. OKRA kan bekendheid geven aan de acties en activiteiten van de GVK en de vrijwilligers aanmoedigen om deze beweging bekend te maken en te ondersteunen. OKRA heeft ook ervaring en materiaal

waar lokale groepen mee aan de slag kunnen. De belangenbehartiging van OKRA kan ook inhoudelijk meewerken. In de gemeenten kan OKRA via de adviesraden het thema van de duurzame gemeente aan kaarten. Als besluit van deze eerste bijeenkomst werd afgesproken om een werkgroep op te starten met vertegenwoordigers uit beide

organisaties die voorstellen zal uitwerken.

Voor OKRA die de duurzaamheid als belangrijk doel voorop stelt kan de samenwerking met de GVK een meerwaarde bieden. Door samen te werken met een deskundige partner moet je niet zelf het warm water uitvinden.

HET MANIFEST VAN DE GROOTOUDERS VOOR HET KLIMAAT

Uit bezorgdheid voor de toekomst van onze kinderen en kleinkinderen hebben de Grootouders voor het Klimaat een manifest opgesteld met zeven actiepunten. OKRA kan zich in grote mate terugvinden in dit manifest.

- 1 De opwarming van de aarde mag niet boven 1,5° gaan: de uitstoot van koolstof moet sterk naar beneden en tegen 2050 moeten we klimaatneutraal zijn.
- 2 Een Klimaatwet is nodig die zorgt dat burgers, bedrijven, middenveld en overheid samen aan de doelstellingen werken.
- 3 We moeten onze leefomgeving drastisch aanpassen: meer groen en meer oppervlakte water.
- 4 De massale fossiele verbranding is een belangrijke oorzaak van de luchtvervuiling. Dit is nefast voor onze gezondheid. Daarom moet de lokale uitstoot sterk teruggedrongen worden.
- 5 Het klimaatbeleid moet sociaal en rechtvaardig zijn, ook op mondiaal vlak. Aandacht voor de meest kwetsbare bevolkingsgroepen.
- 6 Het bewust worden van deze problematiek bij de zestigplussers is belangrijk. Ouderen moeten ook actief betrokken worden in dit debat.
- 7 De GVK zijn onafhankelijk en sociaal bewogen. Zij werken aan een beleid op langere termijn. GVK staan open voor dialoog en zijn bereid om actie te voeren.

Trefpunten in het klimaatdebat

Hoe kan je als bestuurslid het gesprek tussen mensen in je trefpunt op een serene en zinvolle manier mee vorm geven? Hierbij enkele suggesties.

- Je kan op een ledenbijeenkomst iemand uitnodigen die er 'iets meer van afweet'. Of bekijk eens op een trefpuntbijeenkomst het klimaatbetoog van Nic Balthazar op VRT NU. Dit is een show waarbij je op een heldere wijze de essentie van het klimaatprobleem krijgt uitgelegd.
- Stel aan je leden voor om het eens met hun kleinkinderen (of met andere jongeren die ze kennen) over te hebben. Spijbelen is een vorm van burgerlijke ongehoorzaamheid. Maar zijn niet alle grote veranderingen in onze samenleving ingeluid door een vorm van burgerlijke ongehoorzaamheid.
- Ook grootouders roeren zich. Grootouders voor het klimaat heeft een aantal vrijwilligers die een voordracht hebben over de klimaatproblematiek en hiermee

gratis naar de seniorenorganisaties trekken. Je vindt op www.grootoudersvoorhetklimaat.be de contactgegevens.

Ben jij wel overtuigd van de hoogdringendheid maar kan je moeilijk tegenargumenteren? Dan vind je hier een aantal argumenten.

- Misschien redeneren heel wat leden: "het zal mijn tijd nog wel duren." Misschien zijn er ook mensen die de hoogdringendheid in twijfel trekken: "We hebben er NU toch nog geen last van en tegen dat het zover is zal de wetenschap wel oplossingen bedenken." Maar: NU geen last? Waar moeten Afrikaanse mensen naar toe wanneer hun land nu verdroogt en wat met de bewoners nu van vruchtbare maar totaal onbeschermdde kustgebieden in Afrika, Azië en Oceanië waar er zich de laatste jaren ongeziene natuurrampen voordoen? En wat nu met de honderdduizenden mensen in vluchtelingenkampen in het Midden-Oosten? Zijn het oorlogsvluchte-

lingen of zijn het klimaatvluchtelingen? Allicht volstaat het om in die gesprekken tussen de leden alleen eventjes een vraag te stellen en geen discussie aan te gaan.

- "Moeten we terug naar de Middeleeuwen"? De generatie van de senioren vandaag heeft inderdaad de historisch ongeziene stijging van de welvaart sinds de Tweede Wereldoorlog meegeemaakt. Energievervlindende nieuwigheden zoals centrale verwarming voor de woning, een eigen auto, vliegtuigreizen werden opeens betaalbaar voor iedereen en niet alléén voor de rijken. Massaproductie leidde ook tot gigantische verspilling. Dit kon echter alleen maar omdat fossiele brandstoffen (petroleum, steenkool en gas) spotgoedkoop ontgonnen worden. En net die fossiele brandstoffen zijn het grootste probleem.
- Enkele vooraanstaande bedrijfsleiders en wetenschappers zijn er van overtuigd dat onze levenskwaliteit niet hoeft achteruit te gaan wanneer we de omslag maken naar niet-fossiele brandstoffen. Voor 'de hand liggende' maatregelen (rond auto-gebruik, bedrijfs- en salariswagens, vliegtuigreizen... hoeven onze levenskwaliteit helemaal niet in het gedrang te brengen.
- Wat zal het allemaal kosten en wie zal die kosten dragen? In een eerste fase zal de omschakeling van de nog ruim beschikbare fossiele energiebronnen naar duurzame energiebronnen een kostenplaatje kennen. Belangrijk is dat die kosten op een rechtvaardige wijze verdeeld worden. Nu al dragen miljoenen uiterst kwetsbare mensen in Afrika, Azië, zuid en ook noord Amerika het hoofdaandeel van de kosten van de klimaatverandering. ◆



*Vliegtuigreizen werden opeens
betaalbaar voor iedereen en niet
alléén voor de rijken.*

BESTUURSVERNIEUWINGEN 2020

Tekst SOFIE DEVRIENDT // Foto SHUTTERSTOCK

2020 is het jaar van de bestuursvernieuwingen. Voor de trefpunten betekent dit dat de teamleden in de loop van het voorjaar 2020 (her)bevestigd worden. Een team bestaat volgens het vernieuwd bestuursconcept uit volgende leden: teamleider, verantwoordelijke administratie, verantwoordelijke financiën, verantwoordelijke deelwerkingen, verantwoordelijke zingeving, verantwoordelijke PR & communicatie, verantwoordelijke contactpersonen. Elk teamlid mag zijn functie uitvoeren gedurende maximaal een periode van 2 x 5 jaar.

Om de trefpunten gezond te houden, is vernieuwing en verjonging noodzakelijk. Nieuw bloed in de ploeg is dus cruciaal, maar dat blijkt in de praktijk echter geen evidentie te zijn. Twee essentiële stappen in de zoektocht naar nieuwe vrijwilligers, zijn het verzamelen van namen en het overtuigen van deze mensen.

Zoektocht naar nieuwe namen

Veel trefpunten ervaren de zoektocht naar nieuwe namen als moeizaam en tevergeefs. Wanneer je denkt dat je alles hebt geprobeerd,

neem dan zeker een kijkje in onderstaande lijst met tips. Wellicht zit er minstens één suggestie in die je nog niet hebt geprobeerd.

- Organiseer een samenkomst met alle vrijwilligers van je trefpunt. Iedereen kan sowieso minstens één naam opsommen van een 55-plusser uit de omgeving, vrienden- of kennissengroep. De valkuil hierbij is dat mensen snel redeneren dat iemand iets niet zal willen doen of er geen tijd voor zal hebben. Oordeel niet in iemand anders zijn plaats, vragen staat vrij.

- Overloop de ledenlijst, wellicht zitten hier heel wat mensen met de nodige talenten tussen.
- Laat de contactpersonen bij een volgend huisbezoek polsen naar eventuele kennis van het OKRA-lid die mogelijks als vrijwilliger aan de slag kunnen.
- Doe een oproep op de algemene ledenvergadering of een ander evenement.
- Spreek mensen aan die op een of andere wijze lokaal actief zijn en dus veel mensen kennen om nieuwe namen op te sporen.
- Leg contact met gepensioneerd-

LEDEREEN KAN SOWIESO MINSTENS ÉÉN
NAAM OPSOMMEN VAN EEN 55-PLUSSER
UIT DE OMGEVING, VRIENDEN- OF
KENNISSENGROEP



den die een beroepsverleden hebben in een sociale organisatie.

Begin dichtbij te zoeken, maar durf ook buiten de lijntjes kleuren.

Overtuigingskracht is van groot belang

Eens je een namenlijst hebt, is het de kunst om deze mensen te overtuigen om als vrijwilliger in je trefpunt aan de slag te gaan. Enkele tips voor een geslaagd bezoek.

- Kom niet wanhopig over, maar vertrek vanuit een positieve ingesteldheid. Wees niet bescheiden, maar zet de troeven van je trefpunt in de verf.
- Ervaring leert dat mensen het best worden aangesproken door leeftijdsgenoten. Houd er rekening mee dat 55+ verschillende generaties omvat en er een kloof van 40 jaar kan bestaan.
- Veelal verloopt werving van vrijwilligers in twee fasen: in eerste instantie bezoek je iemand om hoofdzakelijk te luisteren naar zijn interesses. Na verloop van tijd kan je hier dan op inspelen door iemand het gevoel te geven

dat hij de juiste persoon op de juiste plaats is.

- Potentiële vrijwilligers proeven graag eerst van het aanbod, zonder enige verplichting. Waardeer daarom elke bijdrage, hoe klein ook. Onthoud: kort kan lang worden, weinig kan meer worden.
- Je vraagt beter niet aan mensen om 'in het bestuur te komen'. Hoe moet het dan wel?
- Vraag hen om een specifieke, afgebakende taak op te nemen. Speel hierbij maximaal in op hun interesses.
- Spreek mensen aan op basis van hun talenten. Iemand die merkt dat je hem/haar nodig hebt omwille van zijn/haar talent, zal zich gevleid voelen.

Wist je dat een Vlaming gemiddeld drie keer aangesproken dient te worden vooraleer hij beslist om vrijwilliger te worden?

Stel niet langer uit

Maak op een volgende vergadering zeker tijd vrij om stil te staan bij de ploeg vrijwilligers die je trefpunt vandaag mee helpt uitbouwen. Wie is op het einde van zijn/haar mandaat? Welk nieuw bloed heb je nodig? Stel niet langer uit en begin vandaag nog met het bouwen aan de toekomst van jouw trefpunt. Meer tips? Neem dan zeker een kijkje in de vernieuwde vrijwilligersmap (komt ook aan bod in deze Schakel), alsook in de fiches van het sterrenproject! Het sterrenproject is ontworpen naar aanleiding van de bestuursvernieuwingen. Het helpt je trefpunt om de nodige voorbereidingen te treffen. Wees voorbereid op 2020. ◆

ERVARING LEERT DAT MENSEN HET BEST WORDEN AANGESPROKEN DOOR LEEFTIJDGENOTEN.



DE STEM VAN DE MANTELZORGER IN DE EERSTELIJNSZONE

Tekst MARIJN LOOZEN

De komende dertig jaar zal het aantal 85-plussers meer dan verdubbelen. Dat betekent dat er veel meer mensen met verschillende langdurige zorgproblemen zullen zijn. Ons huidige zorgsysteem kan dit niet aan. Dat is nog steeds hetzelfde systeem als vroeger, gemaakt om korte periodes van ziekte op te vangen. Het is nu al een uitdaging om kwetsbare mensen de zorg aan te bieden die ze nodig hebben. Een nieuw zorgmodel is nodig. Met de vorming van de eerstelijnszones, die in 2020 in volle werking komen, wil Vlaanderen een antwoord bieden op deze uitdaging in de zorg.

Deze eerstelijnszones zijn opgericht om het werk van lokale overheden, zorg- en hulpverleners beter op elkaar af te stemmen. Het doel? Een effectieve en kwalitatieve eerste lijn waar de burger centraal staat en die toegankelijk is voor iedereen. Vandaag ontbreekt er nog vaak de coördinatie tussen de verschillende hulpverleners, de hulpvrager en de mantelzorger. Daardoor krijgt niet iedereen de zorg die hij/zij nodig heeft. In de eerstelijnszone wordt het aanbod van de verschillende zorgpartners en de wensen van de persoon in kwestie en zijn mantelzorgers beter op elkaar afgestemd.

Startschot

De start van de vorming van de eerstelijnszones is in 2017 gegeven en momenteel zijn er 60 zones in Vlaanderen opgericht. Zo'n eerstelijnszone is een regionale afbakening van zo'n 75 000 tot 125 000 inwoners. De eerstelijnszone zal aangestuurd worden door een zorggraad, die momenteel in de 60 zones worden samengesteld. Nieuw in dit model is dat de persoon met een zorg- en ondersteuningsnood en hun mantelzorgers mee een vertegenwoordiging krijgen in deze zorggraden. Op die manier kunnen de behoeften van mantelzorgers permanent kenbaar gemaakt worden aan zorg- en welzijnspartners en lokale besturen in deze raden.

OKRA-ZORGRECHT geeft de mantelzorgers een stem

Ook OKRA-ZORGRECHT is als mantelzorgvereniging op zoek gegaan naar sterke vertegenwoordigers die de belangen van de mantelzorgers zullen verdedigen in de zorggraden. In totaal zijn meer dan 15 OKRA vrijwilligers bereid om de stem van de mantelzorger te laten klinken in de eerstelijnszone. Samen met de vijf andere erkende mantelzorgverenigingen, waaronder ook Samana, zullen de mantelzorgers in alle zestig zones, goed vertegenwoordigd zijn. Zo bouwen ze mee aan een toegankelijk en helder aanbod van eerstelijnszorg waarbij de persoon met een zorgnood en de mantelzorger centraal staan.

Dat dit cruciaal is, geeft ook de Wereldgezondheidsorganisatie aan. De organisatie positioneert de mantelzorger, de vrijwilligers en de buurt als eerste beschermende en ondersteunende schil rond de persoon met een zorgnood.

Luc Geeraerts,
OKRA vrijwilliger
en tevens lid van
de zorgraad in de
eerstelijnszone
Dender:



"De mantelzorger is onmisbaar in de zorgraad. Vaak is de mantelzorger, samen met de hulpvrager de mederegisseur in hulp en ondersteuning. Hij is de contactpersoon in het opzetten van het gewenste hulpverleningsplan, de hoofdinformant voor de eigen levensdoelen en zorg. De dromen van de hulpvrager worden naar wenselijkheid en haalbaarheid in een respectvol overleg in kaart gebracht." ◆

Vaak is de mantelzorger, samen met de hulpvrager de mederegisseur in hulp en ondersteuning

Meer info:

www.eerstelijnszone.be, OKRA-ZORGRECHT,
zorgrecht@okra.be of 02 246 57 72



Onder andere in Antwerpen kan je een motorbende van OKRA tegenkomen. Met zestig zijn ze ondertussen en genieten zonder rivaliteit staat centraal.

Een van hen zegt het zo: “Ik ben een midlife opstapper die op 48-jarige leeftijd de passie van het motorrijden heeft ontdekt. Je hebt geen therapeut nodig indien je een motor bezit want geluk is: een motor, een volle tank benzine en bochtige wegen. En het enige wat hoeft om mee te rijden: dat je je vriendschappelijk, collegiaal, respectvol en sportief gedraagt.”