

BELGIE - BELGIQUE
PB 1030 Brussel 3
BC 1415

Schakel 3

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

JAARPROGRAMMA 2020 BOUW JIJ MEE BRUGGEN



3 BESTUURS-
VERNIEUWING IN OKRA

13 INSPIRATIEVOLLE
ACTIVITEITEN

27 JOUW OKRA-LIDKAART IS
GOUD WAARD



- 2 We willen in OKRA zo graag bruggen bouwen
- 4 Bestuursvernieuwing in OKRA
- 7 Voorbeelden uit trefpunten
- 9 Zoektocht naar nieuwe vrijwilligers
- 11 Vrijwilligers werven is makkelijker dan vrijwilligers houden
- 14 Een inspiratiebron om het jaar 2020 in je trefpunt kleur te geven
- 16 Week van de dikke merci
- 19 Lourdes anders
- 20 Zingeving: Ouder worden, hoe kijk je er tegenaan?
- 21 Crea, vormingen voor lesgevers
- 22 Toneelstuk 'Zijn we nie gelukkig?!'
- 24 Warm sporten in 2020
- 25 50 jaar Welzijnszorg
- 28 Jouw OKRA-lidkaart is geld waard
- 32 Foto van de 32



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 Vandevaegeaete

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

Vormgeving: Gevaert Graphics nv

Druk: Geers-offset, Oostakker

Oplage: 9 400 exemplaren

WE WILLEN IN OKRA ZO GRAAG BRUGGEN BOUWEN...

Het doet me denken aan twee boeren die bij een rivier woonden, de ene op de rechter- en de andere op de linkeroever. In het water zwommen eenden en zwanen die blij waren dat de zon 's morgens opkwam en 's avonds onderging. Die eenden en zwanen zaten 's morgens op de linkeroever en 's avonds op de rechteroever lekker in de zon.

Maar de boeren waren jaloers op elkaar. De ene zou liever op de rechter- en de andere op de linkeroever willen wonen. Als ze 's morgens aan het ploegen waren, stond de ene te schelden omdat het veld van zijn buurman in de zon en zijn eigen veld in de schaduw lag. En als ze 's avonds hout hakten, stond de andere te schelden omdat de zon wel op het huis van zijn buurman maar niet op het zijne scheen. Ook de boerenvrouwen waren heel ontevreden. De ene 's morgens en de andere 's avonds.

Op een morgen toen de boerenvrouwen de was aan het ophangen waren, riep die van de rechteroever een lelijk woord naar die aan de andere kant. En toen ze 's avonds de was weer van de lijn haalden, riep die van de linkeroever iets lelijks terug. Dat namen hun mannen niet. Die verzamelden grote stenen en probeerden elkaar daarmee te raken, maar de rivier was zo breed dat de stenen hun doel misten en in het water plonsden.

De enige tijd dat het rustig en vredig was, was midden op de dag. De koeien, de paarden, de geiten en de schapen trokken zich in de schaduw terug en de boeren met hun vrouwen deden een dutje onder een appelboom, de ene op de linker- en de andere op de rechteroever. De kinderen van de boeren verveelden zich dan aan de waterkant. Vanop de linkeroever keken ze naar de rechteroever en omgekeerd. Ik wou dat ik een eend was, dacht de ene, ik wou dat ik een zwaan was, dacht de andere.

Op een mooie dag toen de kinderen weer eens bij de rivier kwamen, was het water gezakt en er waren zoveel stenen te voorschijn gekomen, dat de kinderen van de ene op de andere konden springen. Ze waren tegelijk in het midden van de rivier.

Ze keken een hele tijd naar elkaar en gingen op een grote steen zitten om naar de eenden en de zwanen te kijken. Ze vertelden elkaar verhaaltjes over de linker- en over de rechteroever. De kinderen vonden elkaar zo aardig, dat ze elke middag van de ene steen naar de andere sprongen en samen in het midden van de rivier gingen zitten. De ouders vroegen zich af hoe het kwam dat hun kinderen dingen wisten die ze zelf nog nooit gehoord hadden.

Maar op een dag toen het heel lang geregend had, hielden de kinderen op met verhaaltjes vertellen en ze waren ook niet vrolijk meer. Het water in de rivier was weer gestegen en de kinderbrug was verdwenen. Toen begonnen de ouders na te denken wat toch het geheim was dat achter de vrolijkheid van hun kinderen lag.

En toen ze lang genoeg gedacht hadden, besloten ze om samen met de kinderen van de overgebleven stenen een brug te bouwen. Een brug, zo prachtig rond als de boog die de zon aan de hemel beschrijft.

Ook voor de OKRA-werking kan je het beeld van bruggen bouwen gebruiken. Gelukkig gaat het meestal niet over jaloezie tussen twee gezinnen waardoor de vrolijkheid helemaal is verdwenen! In OKRA groeit de vrolijkheid net daar waar mensen niet alleen nieuwe dingen ontdekken en hun grenzen een beetje verleggen, maar waar mensen tot echte ontmoeting komen.

Zijn er in je trefpunt activiteiten/ideeën die je opnieuw moet bekijken (en zo bruggen kunnen bouwen naar nieuwe leden)?

- Bij welke activiteiten kan je meer aandacht hebben voor echte ontmoeting? Hoe pak je dit in je trefpunt aan?
- Welke leden heb je de voorbije maanden evt. een beetje links laten liggen? Hoe kan je hen opnieuw opnemen?

A high-angle, perspective shot of a long wooden pier stretching from the bottom center towards the top of the frame. The pier is made of light-colored wooden planks and has blue metal railings on both sides. The water is a vibrant turquoise color with gentle ripples. The text is overlaid on the middle of the pier.

ALS JE HET KAN DROMEN,
kan je het ook doen

BESTUURSVERNIEUWING IN OKRA

In het voorjaar van 2020 zullen er in alle OKRA-regio's vernieuwingen zijn van de trefpuntteams. In die periode worden de teamleden vernieuwd of bevestigd. Met teamleden bedoelen we: teamleider, verantwoordelijke administratie, verantwoordelijke financiën, verantwoordelijke contactpersonen en zorg, verantwoordelijke clubwerking, verantwoordelijke zingeving, verantwoordelijke PR & communicatie...



Het voorjaar lijkt misschien voor velen nog veraf. Hoewel de herfst nog maar net is aangebroken en de winter nog moet komen, kijken wij toch al uit naar het lenteseizoen. De lente staat immers symbool voor het nieuwe leven, voor de bloei en groei van alles rondom ons. Misschien is het dan ook geen toeval dat net in het voorjaar van 2020 de vernieuwingen van de trefpuntteams plaatsvinden? Over heel Vlaanderen en Brussel zoeken we met alle OKRA-trefpunten nieuwe talenten om zo een frisse wind te laten waaien door de trefpuntteams.

In tegenstelling tot vroeger, is de regeling van de vernieuwingen van de trefpuntteams minder strak en regionaal gebonden.

Benieuwd naar het praktisch verloop en de timing in jouw regio? Ga dan zeker naar de startdag in jouw regio!

WAAROM VERNIEUWEN?

Betrap je je erop dat je een van onderstaande zinnen zegt of te horen krijgt?

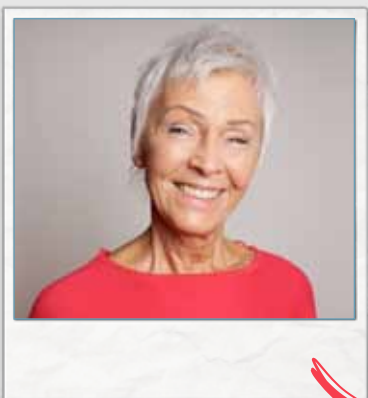
Ja maar...

- Alles loopt toch goed nu?
- Er is geen vraag naar vernieuwing.
- Hij of zij doet het perfect, niemand kan het beter. Waarom zouden we dan iemand anders moeten zoeken?
- We vinden niemand.

Vernieuwing van trefpuntteams is volledig in het belang van jouw trefpunt. Als lid van je trefpuntteam heb je het vertrouwen gekregen om gedurende een bepaalde periode een bepaalde functie uit te voeren.

Als teamlid kan je een **engagement opnemen van vijf jaar**.

Dit engagement kan eenmalig verlengd worden met vijf jaar, maar moet wel bevestigd worden door de bestuursploeg. Met deze spelregel hebben we geenszins de bedoeling om de vele inspanningen van huidige bestuursleden tot een abrupt einde te brengen. Een teamlid dat stopt, heeft immers nog tal van mogelijkheden om op een andere manier te blijven meedraaien in het trefpunt. Wel hebben we de bedoeling om met een mandaatbeperking **mogelijkheden, kansen en vertrouwen** te creëren voor iedereen. Des te meer is aflossing van de wacht noodzakelijk om met OKRA mee te blijven evolueren met onze tijd. Door te vernieuwen, vermijd je het risico op verstarring. Vernieuwing is noodzakelijk om je trefpunt **dynamisch en gezond** te houden. Niet alleen komt het je bestuurlijke werking ten goede, maar ook op je ledenaantal zal dit een positief effect hebben.



EEN TEAMLID DAT **STOPT**, HEEFT NOG TAL
VAN MOGELIJKHEDEN OM OP EEN ANDERE MANIER TE
BLIJVEN MEEDRAAIEN IN HET TREFPUNT

HOE AANPAKKEN?

We nodigen je uit om samen met het trefpuntteam op een volgende vergadering de verantwoordelijkheden in je trefpunt te inventariseren. Wie oefent welke functie/taak uit en sinds wanneer? Voor welke functie/taak is nieuw bloed nodig?

Onthoud: hoe meer functies/taken je verdeelt onder de vrijwilligers, hoe minder belastend. Dat is ook de reden waarom we sinds de vorige bestuursperiode met een vernieuwd bestuursconcept werken, waar het werken in een **team** het uitgangspunt vormt. Samen bereik je immers veel meer dan alleen!

Van nu tot voorjaar 2020 in een notendop:

TEAM INVENTARISEREN

→ Maak een overzicht van alle verantwoordelijkheden in je trefpuntteam, met bijhorende namen en aandacht voor mensen die op het einde van hun mandaat zijn. Ga na waar je nieuwe vrijwilligers kan gebruiken. Verzamel namen en spreek mensen aan.

KANDIDATUREN VERZAMELEN

→ Laat geïnteresseerden zich kandidaat stellen voor de functies die openstaan.

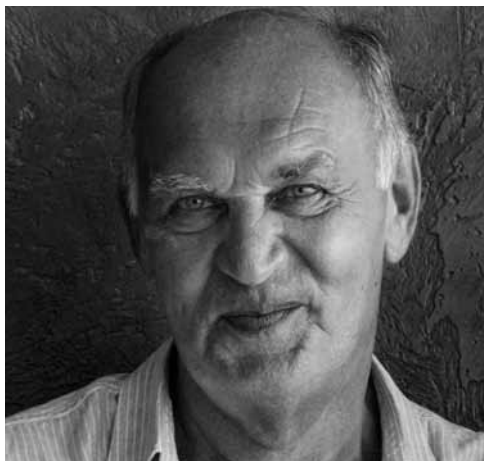
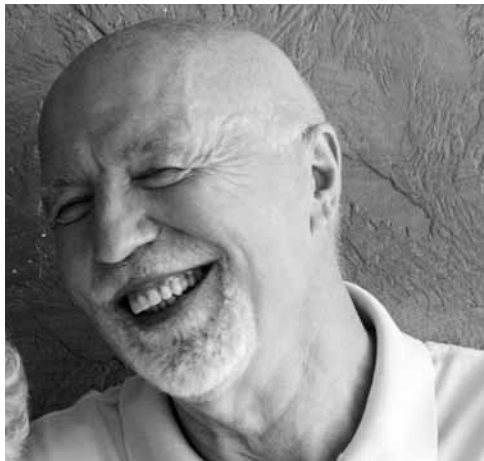
HERNIEUWEN

→ Bekrachtig of vernieuw het trefpuntteam, met ondersteuning en begeleiding door je regio. Afhankelijk van de situatie en de regio is een formele of informele stemming van toepassing.



HOE MEER FUNCTIES/TAKEN JE VERDEELT ONDER DE VRIJWILLIGERS,
HOE MINDER BELASTEND.

Voorbeelden UIT DE TREFPUNTEN





OVER DE HOROSCOOP- EN STEROEFENING



Is je trefpunt als een jonge tijger, een levendig paard, een haan met goed organisatievermogen of een traditionele stier? Welke sterktes typeert je trefpunt en welke uitdagingen kan je nog aangaan? Nog niet getest? Ontdek dan snel met jouw trefpunt welk sterrenbeeld het best aansluit bij je werking. Contacteer je regio voor meer informatie.

Trefpunt St.-Rumoldus deed de horoscoop-oefening. Wat zijn hun ervaringen? Teamleider Lieve Van Craenenbroeck vertelt.

Wat vond je van de horoscoop- en stereoefening?

“Wij hebben de horoscoop- en stereoefening als positief ervaren. De antwoorden van de bestuursleden waren soms verrassend, maar het eindresultaat was wel wat we ervan hadden verwacht. Met de helft van het bestuur (6 van de 12) kwamen we uit op het sterrenbeeld paard: we kunnen anderen inspireren, we zijn levendig en onafhankelijk, ondernemen verschillende en uiteenlopende activiteiten en zijn vooral praktisch ingesteld. Er waren ook 5 van de 12 bestuursleden die uitkwamen bij het sterrenbeeld haan, dat aangaf dat we eerder behoudsgezind zijn. Een

van de uitdagingen vormt voor ons het samenwerken met andere trefpunten. We zijn hier concreet mee aan de slag gegaan en hebben contact opgenomen met een trefpunt uit de buurt. We zijn aan het bekijken hoe we enkele activiteiten, zoals fietsen en petanque, gezamenlijk kunnen organiseren.”

Welke tips heb je om nieuwe vrijwilligers te verwelkomen?

“Als nieuwe vrijwilligers zich aanbieden tijdens een ontspanningsnamiddag, zorgen we voor de nodige aandacht. Bij een tasje koffie of thee brengen we hen in contact met de aanwezige leden. Als je zelf iemand aanspreekt om vrijwilliger te worden, doe je dat het best op een locatie waar je gezellig kan praten over OKRA en de verwachtingen kan uitleggen. Daarna volgt dan het contact met de groep. Het is ook heel belangrijk om nieuwe vrijwilligers wegwijs te maken in de organisatie.”



ALS JE **ZELF IEMAND AANSPREEKT** OM VRIJWILLIGER
TE WORDEN, DOE JE DAT HET BEST OP EEN LOCATIE WAAR
JE **GEZELLIG** KAN PRATEN OVER OKRA

ZOEKTOCHT NAAR NIEUWE VRIJWILLIGERS:

Hoe vind je nieuwe vrijwilligers?

Ondanks het feit dat veel mensen vrijwilligerswerk willen doen, ervaren heel wat trefpunten de zoektocht naar nieuwe medewerkers als een moeilijke opdracht. Ook in trefpunt Dendermonde-Keur zat men op een bepaald moment met de handen in het haar.

Er was dringend nood aan verjonging en uitbreiding van het bestuur. Het trefpunt schakelde de hulp van de regio in en samen kwamen ze tot actie.

“We kwamen met het idee om een opendeurnamiddag te organiseren voor jongere senioren. Om hiervoor promotie te maken, heeft elk bestuurslid via mond-tot-mondre-clame mensen uitgenodigd. We hingen een eigentijdse affiche met het trefpuntaanbod en de uitnodiging naar de opendeurnamiddag op.”

CAFÉSFEER

“De zaal bouwden we om tot een café, zo kregen we een ongedwongen sfeer. Na een warm onthaal van de aanwezigen, werd de structuur, missie en visie van OKRA uit de doeken gedaan. Alle invalshoeken, zowel de actieve als de zorgende, passeerden de revue, zodat iedereen zich aangesproken voelde. We demonstreerden de nieuwe website

van OKRA en ook hoe je naar de activiteiten van het trefpunt kan surfen.”

MENING VAN DE DEELNEMERS

“We polsten naar de mening van de deelnemers. De aanwezige bestuursleden en potentiële nieuwe leden en bestuursleden kregen



groene en rode kaarten en mochten die inzetten om de geplande activiteiten te evalueren. We deelden de kaarten wel met een klein hartje uit, bang voor de reacties. Achteraf gezien was deze manier van interactie heel verrijkend. Zo kregen we rode kaarten voor sportactiviteiten die al jaren goed draaiden. De reden: die dag komen de kleinkinderen, kan het niet op een andere dag? Bleek ook dat er geen interesse in turnen is omdat dat niet meer van deze tijd is, ze willen liever dansen. Verhelderend.”

INSPRAAK EN ENGAGEMENT

“Na deze oefening legden we de werking van een team uit. De aanwezigen kregen de vraag voorgeschied hoe een bestuurlijke werking binnen OKRA er volgens hen aan toegaat. Al snel blijkt er grote eensgezindheid te zijn over twee kernbegrippen: inspraak en beperkt engagement.

Alle aanwezigen kregen ook twee invulbladen: een met de vraag naar welke interesses ze hebben en een met de vraag naar wat men goed kan, een talentenblad (eveneens met enkele suggesties). Deze mochten ze vrijblijvend invullen.

BLEEK DAT ER GEEN
INTERESSE IN TURNEN IS
OMDAT DAT NIET MEER
VAN DEZE TIJD IS,
ZE WILLEN LIEVER DANSEN

Na afloop kwamen verschillende mensen langs om te vragen of ze iets konden betekenen bij het bezoek met het OKRA-magazine bij enkele leden. Het trefpunt kreeg er plots drie contactpersonen bij. Een dame stelde zelfs voor om lijdans te organiseren, waardoor we dit konden toevoegen aan het aanbod. Deze namiddag heeft ertoe geleid dat we er jongere leden hebben bijgekregen, enkele activiteiten hebben geschrapt of aangepast, nieuwe leden heeft kunnen werven.”

WELKE LESSEN KAN JE HIERUIT TREKKEN?

- Het is belangrijk om het toekomstig (en huidig) publiek kritisch te laten kijken naar je trefpuntwerking. Dit getuigt eveneens van openheid en inspraak.
- Verkondig de missie van OKRA. Een naam alleen geeft soms die vervelende vooroordelen. Wees trots op wat je allemaal kan doen met OKRA en toon aan dat er voor elk wat wils is.
- De nieuwe website toont aan dat OKRA mee evolueert met haar tijd, benut dit zeker.
- Speel in op elke onverwachte wending met respect voor de trefpuntwerking.
- Durf mensen aanspreken op basis van hun talenten.
- Persoonlijke contacten tussen teamleden en potentiële leden zijn een must.

VRIJWILLIGERS WERVEN IS GEMAKKELIJKER DAN VRIJWILLIGERS HOUDEN

Minstens even belangrijk als nieuwe vrijwilligers aantrekken, is deze behouden. Vrijwilligers willen zich inzetten voor het goede doel, maar hebben daarnaast ook persoonlijke verwachtingen. Mensen zetten zich in zolang ze hiervoor iets terugkrijgen: plezierige contacten, aanvaard worden zoals men is, respect en waardering, verantwoordelijkheid mogen dragen... De kans is groot dat vrijwilligers deel willen blijven uitmaken van een warm en kwaliteitsvol trefpuntklimaat met plaats voor beleving, betrokkenheid en openheid.

WELKOMSTCULTUUR

ALS NIEUWKOMER IN
EEN GESLOTEN KLIK KOMEN,
IS UITERST ONAANGENAAM.
ZORG DUS VOOR EEN
OPEN GROEP

Eens je trefpunt erin geslaagd is om nieuwe mensen binnen te halen, is het je taak om hen te verwelkomen in je warm trefpuntnest. Nieuwe mensen opvangen is niet de taak van één persoon maar wel van de hele bestuursploeg. Zorg ervoor dat de nieuwkomer zich welkom voelt, geef voldoende informatie en wees een aanspreekpunt bij vragen of problemen. Als nieuwkomer in een gesloten klik komen, is uiterst onaangenaam. Zorg dus voor een open groep, waarbij er een goede sfeer is tussen de bestuursleden. Op die manier kan je een warme, sfeervolle trefpuntwerking garande-

ren waarin de nieuwe vrijwilligers zich gegarandeerd thuis zullen voelen.

Ervaring toont aan dat nieuwkomers vaak afhaken omdat ze alleen maar mogen meewerken en verondersteld worden ja te knikken. Nochtans hebben jongere vrijwilligers nood aan ruimte, verantwoordelijkheden en steun. Langs beide kanten (jong – oud, nieuweling – ancien) is respect, betrokkenheid, inspraak en luisterbereidheid nodig.

TIP

Denk eens terug aan het moment waarop jij de OKRA-familie kwam vervoegen. Hoe werd jij onthaald? Wat vond je belangrijk om je goed te voelen in je trefpunt?



WELCOME



JE DRAAI VINDEN IN DE GROTE OKRA-FAMILIE

Uiteraard zullen nieuwkomers in de trefpuntteams niet aan hun lot worden overgelaten. Daarom zal elke regio vorming en begeleiding voorzien voor nieuwe teamleden. Daarbij komen de structuur, de missie en doelstellingen van OKRA ruimschoots aan bod.

Pols zeker bij jouw regio wanneer deze vorming wordt ingepland en spoor je nieuwe vrijwilligers aan om hieraan deel te nemen.

A long wooden pier made of horizontal planks extends from the bottom of the frame towards the top, disappearing into a body of water. The water is a deep blue-green color with some ripples. The pier is the central focus of the image.

IK HEB HET NOG NOOIT GEDAAN,
dus ik denk dat ik het wel kan

PIPPI LANGKOUS

EEN INSPIRATIEBRON OM HET JAAR 2020 IN JE TREFPUNT KLEUR TE GEVEN

Tekst ROEL FRANÇOIS

Zoek je nog wat ideeën om je jaarprogramma 2020 origineler te maken? Hier lees je wat je maand per maand kan organiseren voor leden of vrijwilligers. Meer informatie hierover lees je in dit nummer van Schakel.

JANUARI

- Het jaarlijks bedankingsfeestje voor al je vrijwilligers en hun partners plaats je in het thema van het project *Het staat in de sterren geschreven*. De teamleider roept in de nieuwjaarsspeech op om actief op zoek te gaan naar nieuwe medewerkers om de ploeg te versterken.
- De leden ontmoeten elkaar op een receptie waar het jaarprogramma 2020 voorgesteld wordt. Ook hier een warme oproep om nieuwe medewerkers aan te spreken.

MAART

- Vanuit je trefpunt neem je deel aan een sessie van de regionale OKRA-academie waar een gerenommeerde tv-journaliste ingaat op de gevolgen van de Brexit.
- Een beperkt groepje leden trekt naar Gent voor een thematische zoektocht rond armoede in de stad. Een medewerker van Welzijnszorg begeleidt deze activiteit.
- Je roept al je contactpersonen samen op een eigen vormingsmoment waarbij de waarde van het huisbezoek aan minder mobiele ouderen centraal staat.
- De sportverantwoordelijken nemen deel aan de regionale forumdag sport waar ze kennis maken met enkele nieuwe sporten voor senioren. Dit wordt zeker een inspiratiebron voor je toekomstig sportprogramma.



FEBRUARI

- In samenwerking met het dienstencentrum organiseert het trefpunt een cursus digitale fotografie (vier namiddagen).
- De creaverantwoordelijke organiseert een reeks van twee creanamiddagen rond werken met oud porselein. Hiervoor volgde ze de regionale kadervorming.
- In het kader van *Het staat in de sterren geschreven* bereidt je trefpunt de bestuursvernieuwing voor met al de vrijwilligers. Welke mensen kan je nog aanspreken voor welke taken? Wie spreekt wie aan?
- De verantwoordelijke zingeving neemt deel aan de regionale vormingsdag rond *Zinvol ouder worden*. Dit thema zal in het najaar op je programma staan.

APRIL

- Op de paasviering laat je een getuige aan het woord over de samenwerking met een ouderenorganisatie in Bangladesh (actie Wereldsolidariteit) waarbij OKRA meewerkte aan de oprichting van tien lokale ouderengroepen.
- In de *Week van de dikke merci* bezorg je dankkaarten persoonlijk aan de bewoners van het woonzorgcentrum en hun verzorgers en mantelzorgers.
- Op een extra bestuursvergadering met begeleiding van je regio wordt het vernieuwde team samengesteld en voorgesteld aan de voltallige ploeg. Het nieuwe team krijgt het vertrouwen.

MEI

- De wandel- en fietsclubs gaan van start en de verantwoordelijke maakt voor de begeleiding gebruik van de handige gps via Routeyou. Je trefpunt maakt extra promotie bij jonge 55-plussers.
- In het kader van de duurzaamheid nodig je de energiesnoeiers uit voor een praktische les om te leren besparen op energiekosten. Bij die gelegenheid komt een grootouder voor het klimaat een oproep lanceren om hun acties te ondersteunen.
- De vernieuwde medewerkersploeg besteedt aandacht aan de taakverdeling binnen de groep. Voor de verantwoordelijken werkt je team in de toekomst met een duobaan zodat het werk gedeeld wordt.

JUNI

- Je trefpunt neemt deel met een delegatie aan de *Warmste week van OKRA-SPORT+* ten voordele van een goed doel en ingericht op provinciaal niveau.
- De daguitstap staat in het teken van cultuur met een bezoek aan de Van Eycktentoonstelling in Gent.
- Speciaal voor de jonge 55-plus-sers organiseert je trefpunt een bezoek aan Werchter Classic en hiervoor reserveer je een twintigtal tickets.

SEPTEMBER

- Het trefpunt organiseert een daguitstap met de trein naar Antwerpen. Je bezoekt de joodse wijk met een gids. 's Middag volgt een picknick in een park. Zo blijft deze trip betaalbaar voor alle deelnemers.
- De vrijwilliger die via de computer de activiteiten ingeeft, volgt een regionale vorming om beter de gegevens in het programma Pamela in te geven.

NOVEMBER

- Het gewest organiseert een informatienamiddag over de nieuwe Vlaamse sociale bescherming en wat ouderen moeten weten om hun rechten te vrijwaren.
- Na een geslaagde quiznamiddag delegeer je een sterke ploeg af naar de regionale quiz.
- Je trefpunt organiseert een plandag 2020 met alle vrijwilligers en geïnteresseerde leden. Je start met een evaluatie van het voorbije jaarprogramma gevolgd door een brainstorm om nieuwe voorstellen op te lijsten.



JULI EN AUGUSTUS

- Vermits het vakantiemaanden zijn waarbij de grootouders ingeschakeld worden, organiseer je om de 14 dagen een leuke namiddag voor opa's, oma's en kleinkinderen. Hiervoor werk je samen met de speelpleinwerking.
- Bij goed weer maak je iedere week in de late namiddag een korte wandeling in de onmiddellijke omgeving die afgesloten wordt met een gratis drankje en versnapering.
- De petanqueclub zorgt voor een wekelijks initiatief in samenwerking met de andere petanqueclubs van je gewest.

OKTOBER

- Je neemt deel met een delegatie aan de regionale startdag om ideeën te verzamelen voor het programma van volgend jaar. Daar verneem je concrete voorstellen om de trefpuntwerking te verruimen vanuit het nieuwe beleidsplan van OKRA.
- Op de ledenbijeenkomst stel je de nieuwe bestuursploeg voor. In het kader van ledenwerving geef je info over het bonnenboekje en roep je aanwezigen op om mee te werven.
- Je organiseert samen met een buurttrefpunt een vormingsnamiddag over *Zinvol ouder worden*.

DECEMBER

- Met een groepje geïnteresseerden ga je naar de toneelvoorstelling *Zijn we niet gelukkig* die OKRA in samenwerking met Wereldsolidariteit organiseert. Dit regionaal initiatief gaat uit van de OKRA-academie.
- Je besteedt extra aandacht aan de campagne van Welzijnszorg op het kerstfeest.
- In de kerstperiode bezoek je de minder mobiele en zorgbehoevende leden met een mooie wenskaart en een kleine attentie.

'WEEK VAN DE DIKKE MERCI'

20-26 APRIL 2020

'Omdat zorgen voor elkaar een dank je wel verdient'

Herken jij het ook? Je trekt je deur achter je dicht en voelt dat je er weer even tegenaan kunt. Omdat je gelachen hebt, een goed gesprek gevoerd hebt, omdat je een paar uur in het gezelschap hebt verkeerdt van vrienden die er zijn voor jou, of gewoon omdat je even gevraagd werd hoe het met je gaat.

Het lijken kleine zaken maar ze kunnen erg veel betekenen. Dit gebeurt elke dag opnieuw. En zeker ook bij OKRA. Jean die terug open bloeit nadat hij gevraagd is om te komen gidsen, Marie die even heeft kunnen uitwaaien tijdens de wekelijkse fietstocht, een team vrijwilligers die samen weer alles op alles hebben gezet voor een geslaagd kerstfeest voor hun leden. Els die even haar hart heeft kunnen luchten bij Ellen over de ziekte van haar vader.

Al die **onderlinge betrokkenheid** vinden we vanuit OKRA erg belangrijk en verdient een 'dikke merci'. We hebben voor 2020 de **'week van de zorg'** daarom omgedoopt naar de **'week van de dikke merci'**. OKRA-leden **zorgen voor elkaar** en dit willen we in de kijker zetten. Zorg gaat hier niet over het verlenen van verzorgende taken, maar krijgt de invulling van zorgzaam met elkaar omgaan.

We willen in de eerste plaats onze leden en vrijwilligers bedanken. Niet zozeer om wat ze doen, maar gewoon om wie ze zijn voor elkaar. We nodigen hen bovendien uit om op hun beurt iemand te **bedanken voor zijn/haar hulp, luisterend oor of gewoon aanwezigheid**. Binnen en buiten OKRA.

Dit werkt aanstekelijk. Dankbaarheid genereert een verdere betrokkenheid en motiveert mensen om goed te zorgen voor elkaar, voor leden, voor mensen in de buurt. We verspreiden met deze week 'dikke merci's' als een virus tegen de soms verzuurde reacties in de samenleving.

Soms vind je niet de juiste manier om dank je wel te zeggen voor iemands hulp, steunende woorden, inzet of gewoon aanwezigheid.

Daarom maken we **'dikke merci'-kaarten** aan met op de voorkant een dankwoord en op de achterkant plaats voor een **persoonlijke boodschap**. De dankkaartjes zullen in verschillende versies voorzien worden, aangepast aan de streek.

Jaarlijks voorzien we tijdens de 'week van de zorg' een moment voor de **bewoners van WZC's** en de betrokkenen. Hier willen we tijdens de 'week van de dikke merci' op verdergaan. Dit jaar willen we een **cupcake-moment** doen. Trefpunten bakken cupcakes en brengen bewoners en betrokken (vrijwilligers, personeel, mantelzorgers) samen. Op die manier willen we onze dank uitspreken voor iedereen die er is voor de bewoners. En de bewoners krijgen dan ook de kans om hen te bedanken.

De bedoeling is dat iemand zijn/haar dank kan uitspreken. Dit hoeft niet iemand van OKRA zelf te zijn. Op die manier willen we vanuit OKRA aangeven dat we dit 'kleine helpen' of 'gewoon er zijn voor elkaar' ontzettend waardevol vinden.

DANKBAARHEID GENEREERT EEN
VERDERE BETROKKENHEID EN
MOTIVEERT MENSEN OM GOED TE
ZORGEN VOOR ELKAAR, VOOR
LEDEN, VOOR MENSEN IN DE
BUURT

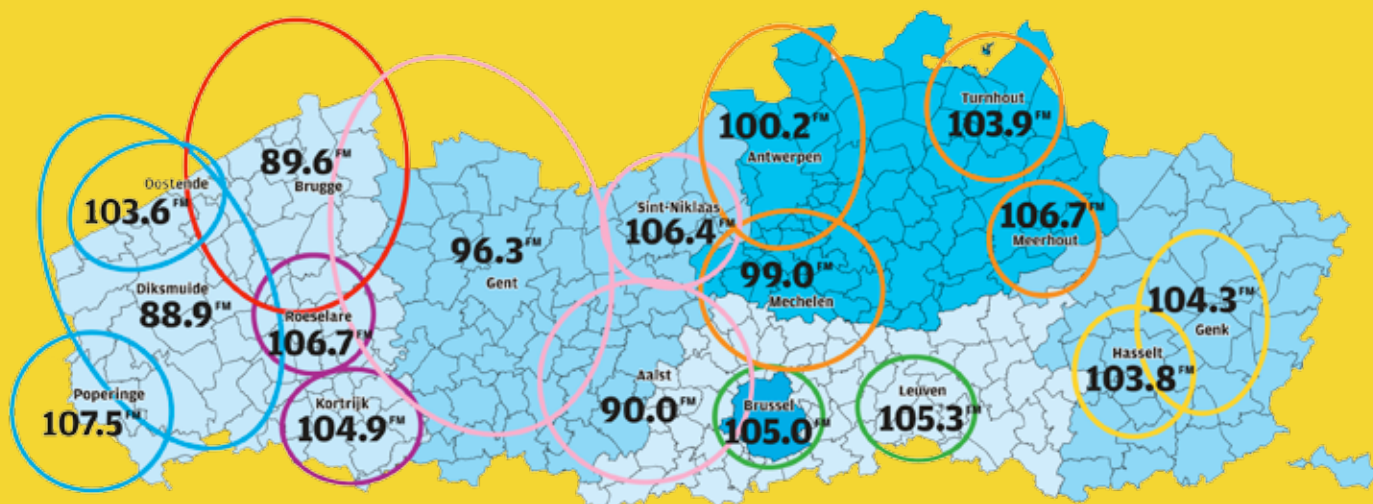
DOE MEE

Meedoen kan op veel verschillende manieren. Hier vind je alvast de nodige inspiratie. Iets gevonden wat je interesseert? Of heb je zelf een fantastisch idee? Laat het ons weten via zorgrecht@okra.be.

1. Stuur een **'dikke merci'-kaartje** om iemand te bedanken voor zijn/haar aanwezigheid, hulp, luisterend oor... De kaartjes zullen verdeeld worden met het zorgmagazine van april 2020.
2. Vraag een **liedje** aan bij **radio VBRO** voor iemand die je speciaal wil bedanken. (meer info volgt)
3. Wil je meer doen dan enkel een kaartje afgeven? Je kan dan originele **'dikke-merci'-cupcakes*** meenemen of de persoon die je wil bedanken uitnodigen.
4. Bezoek met je trefpunt **het woonzorgcentrum** en breng de bewoners, personeel, vrijwilligers, mantelzorgers samen. Hier kan je bijvoorbeeld een heerlijk **cupcake-moment** aan koppelen.
5. #DIKKEMERCI - Post jullie **foto's of een filmpje** van jullie **actie, origineelste cupcakes** met de hashtag **#dikkemerci** op Facebook. Of mail jullie leukste foto's naar zorgrecht@okra.be.

**Benieuwd hoe je 'dikke merci'-cupcakes maakt? In de volgende schakel en op de startmomenten krijg je leuke recepten om inspiratie op te doen.*





RADIO VBRO

Vanaf oktober gaat OKRA elke donderdagvoormiddag in de ether. Met de rubriek 'Vraag het aan OKRA' bij de radiozender VBRO zoomt OKRA in op een bepaald thema. Ook jij kan je vraag stellen via **radio@okra.be** en kan je via de radio meer uitleg krijgen. Wil je meer te weten komen over bijvoorbeeld je pensioenrechten, je autoverzekering, je zorgbudget? Vraag het aan OKRA via **radio@okra.be** !

Radio VBRO is een nationale radiozender waar je 24 uur op 24 het Nederlandstalige lied uit Vlaanderen en Nederland kan horen. OKRA werkt sinds kort met deze radiozender samen. Zo heeft OKRA voortaan ook haar auditief kanaal naar de leden toe.

Doorheen het jaar kan VBRO ook enkele live-evenementen van grotere OKRA-activiteiten rechtstreeks uitzenden.

Tijdens de 'week van de dikke merci' kan je zelfs een liedje aanvragen voor iemand die je wil bedanken. (meer uitleg bij het artikel over de 'week van de dikke merci')

www.vbro.be

VBRO beluisteren? Ga naar **www.vbro.be/frequenties**



LOURDES ANDERS

14-19 SEPTEMBER 2020: OKRA OOST-VLAANDEREN REIST NAAR LOURDES

In 2020 zal de Oost-Vlaamse bedevaart er helemaal anders uitzien. Vrijwilligers krijgen een grotere plek in de organisatie en de begeleiding ervan. Het deelnemersaantal gaat al een aantal jaren achteruit. En de vooruitzichten zijn niet veel beter. Daarom wordt de bedevaart anders ingevuld, om de deelnemers nog steeds de OKRA-kwaliteit te kunnen aanbieden.

De belangrijkste ingrediënten daarbij zijn:

- de verhoogde inzet van vrijwilligers i.p.v. beroepskrachten voor de organisatie en begeleiding ter plekke,
- en de omvorming van bedevaart tot een zingevingsreis voor een beperkt aantal deelnemers (max. 100).

Kortom: een gevuld programma waarin iedereen die Lourdes wil meemaken aan zijn trekken zal komen. Voor meer informatie en inschrijvingen: de betrokken regio's zullen deze via de reisbrochure verspreiden.

Voor de leden verandert er weinig. Het programma met eigen OKRA-vieringen met een openingsviering, een viering aan de grot en een slotviering blijft een topper. Ook de deelname aan de Mariale processie ('kaarskesprocessie') maakt vast deel uit van de reis. De uitstappen zullen niet meer aangeboden worden als keuzemogelijkheden maar vast deel uitmaken van de reis: een daguitstap en drie halvedaguitstappen in de ruime omgeving van Lourdes.





ZINGEVING OUD(ER) WORDEN: HOE KIJK JE ER TEGENAAN?

Ouder worden is een proces dat als een rode draad door ieders leven loopt. Zolang je druk bezig bent, sta je daar echter niet bij stil. Je wordt je daar meer en meer van bewust wanneer de drukte van bijvoorbeeld werk of kleinkinderen wegvalt of wanneer vrienden overlijden.

GEEN LEZING MAAR EEN OF TWEE
HALVE DAGEN WAAROP DE
DEELNEMERS **STILSTAAN BIJ
ZICHZELF**

Zinvol oud worden, heeft te maken met een vriendenkring die verandert, met de zin die je wel of niet ervaart in je leven, met de lichamelijke beperkingen die op de voorgrond treden, met een levenseinde dat onlosmakelijk deel uitmaakt van je leven.

Hoe kijk je tegen je ouder worden aan?

De OKRA-regio's organiseren een of meerdere reflectienamiddagen waar je hierbij kanilstaan. Geen lezing dus maar een of twee halve dagen waarop de deelnemersilstaan bij zichzelf, daarover delen met elkaar, en eventueel duiding krijgen bij de thema's die ter sprake komen. Achtereenvolgens komen aan bod:

- Wie zijn tegenwoordig je vrienden?
- De dialoog rond de zin van je leven
- Je lichamelijke beperktheid en levenscomfort
- Je levenseinde: van struikelsteen tot stapsteen.

Geïnteresseerd in zo'n reflectienamiddag? Informeer bij jouw regiosecretariaat wanneer de volgende is gepland.



CREA VORMINGEN VOOR CREALESGEVERS

Regelmatig duikt de vraag van trefpunten op om lokaal een creacclub te organiseren. Vaak is de onderliggende vraag om vernieuwende werkvormen te kunnen aanbieden die ook jonge 55-plussers en mannen aanspreken.

Wil je lokaal een creacclub organiseren, kijk dan even in je trefpunt. Zijn er mannen of vrouwen die heel creatief zijn maar er nooit aan gedacht hebben om die creativiteit ook door te geven aan anderen? Spreek ze aan, misschien zijn ze bereid om hun vaardigheid in te zetten voor een creacclub in je trefpunt.

Voor deze kandidaat-lesgevers en alle andere actieve crea-lesgevers die op zoek zijn naar vernieuwende werkvormen heeft OKRA een inspirerend aanbod. Dit bestaat uit creatieve technieken op basis van bijvoorbeeld gips, papier-maché, oud-porselein, isomo, PVC, parels, macramé, wilgentenen, wol of katoen. Wie de kadervorming voor crealesgevers in de regio volgt, krijgt enkele technieken aangeleerd. Ken je leden wiens creativiteit aanstekelijk werkt en die hun vaardigheid graag inzetten voor andere leden, geef dan hun naam door aan je regiosecretariaat. Ben je zelf actief als crealesgever: informeer bij je regiosecretariaat wanneer de volgende kadervorming voor crealesgevers plaats vindt.

KEN JE LEDEN WIENS
CREATIVITEIT AANSTEKELIJK
WERKT EN DIE HUN VAARDIGHEID
GRAAG INZETTEN VOOR ANDERE
LEDEN?



TONEELSTUK 'ZIJN WE NIE GELUKKIG?!'

De levensverwachting stijgt, en dat overal ter wereld. Het aandeel van de ouderen in de samenleving neemt spectaculair toe. En dat aandeel zal alleen maar verder toenemen. Dat de levensverwachting stijgt, is een goede zaak natuurlijk. Maar tegelijk brengt dat ook heel wat uitdagingen met zich mee. In Europa is dat al duidelijk, de veroudering laat zich daar duidelijk zien en ook de beleidsmakers zijn er zich in mindere of meerdere mate van bewust. Maar de rest van de wereld zal snel moeten volgen om de uitdaging van de vergrijzing aan te pakken.

Ondanks hun stijgende aandeel in de samenleving, zijn ouderen vaak geen politieke prioriteit. Ofwel wachten we aan de zijlijn tot ouderen de plek krijgen die ze verdienen. Maar dat zit niet in het DNA van OKRA. Dus willen we met OKRA ouderen wereldwijd versterken zodat zij hun plaats in de samenleving kunnen opeisen. Uiteraard kan OKRA dat niet alleen, zo bescheiden zijn we wel. Ouderenverenigingen overal ter wereld kunnen dat echter wel.

In Bangladesh is de organisatie GK begonnen om Elderlyclubs – ouderenclubs – op te richten. Hoe pril die ouderenclubs ook mogen zijn, ze houden wel de belofte in dat ze ouderen een zichtbare plaats in de samenleving geven. Door verbondenheid met ouderen en met ouderenverenigingen wereldwijd staan ouderen sterker en wordt hun stem gehoord.

Dat klinkt als een ingewikkeld verhaal maar daar heeft OKRA ook een eenvoudigere versie van. Peter Lambert, auteur en acteur van menig toneelstuk, schreef een leuke vertelling met een lach en een traan, over ouderen hier en in Bangladesh. Denk niet, pfff, wat een zwaar thema. Peter Lambert verstaat de kunst om een moeilijk onderwerp op een amusante manier

aan te brengen. Een lach en een traan, liefde en rivaliteit, een knipoog naar OKRA en een verrassend einde.

Je kan deze voorstelling boeken in je trefpunt. Zeker doen, je kan je leden een fijne namiddag bezorgen.

GOED OM WETEN

- ✓ Voorstelling is te boeken vanaf 21 januari 2020.
- ✓ Het is een namiddagvoorstelling, alleen op dinsdag of donderdag.
- ✓ Er zijn weinig voorwaarden wat de zaal betreft; in principe kan overal worden gespeeld.
- ✓ Het te voorziene speelveld is ongeveer 6 meter breed en 4 meter diep.
- ✓ Vanaf 100 personen wordt er best een podium voorzien (aangeraaden vanaf 50 personen).

- ✓ Het speelveld is goed algemeen verlicht, de zaal hoeft niet duister te zijn.
- ✓ Een draadloze micro - headset - is nodig vanaf 150 deelnemers.
- ✓ De voorstelling duurt 90 minuten. Een pauze is in principe niet voorzien, maar kan wel in afspraak worden georganiseerd; de duur van de pauze is maximum 15 minuten.
- ✓ Drink kan worden aangeboden voor de voorstelling en tijdens een eventuele korte pauze.
- ✓ De kostprijs voor deze voorstelling is 175 euro (enkel voor OKRA-trefpunten) en verplaatsingskosten (0,25 euro per km, vanuit Zulte). De vergoeding wordt na de voorstelling direct afgerekend.
- ✓ Peter Lambert is ongeveer anderhalf uur voor de start aanwezig en blijft tot dertig minuten na het einde.
- ✓ Er is een kleine ruimte nodig voor het omkleden.
- ✓ Voorzie voor één persoon een lichte maaltijd (een broodje volstaat) en voldoende drank.



HOE AAN TE VRAGEN ?

- ✓ Graag een mailtje aan piet.elsen@okra.be of telefoneren naar 02 246 77 74 (niet op vrijdag) met volgende gegevens: trefpunt – datum (met reservedatum) plaats/adres – uur – contactpersoon (liefst met e-mailadres).
- ✓ Je kan op dit mailadres/telefoonnummer ook terecht met vragen omtrent de voorstelling.
- ✓ Ten laatste twee maanden voor de voorstelling de aanvraag doen (mag uiteraard ook vroeger).
- ✓ Via de contactpersoon wordt zo snel als mogelijk de datum bevestigd, er volgt dan een klein vragenlijstje voor enkele bijkomende gegevens.



WARM SPORTEN IN 2020

Het wordt volgend jaar een drukke sportzomer met de Olympische Spelen in Tokio, het EK voetbal in twaalf verschillende landen, de Tour de France, Wimbledon... Ook OKRA-SPORT+ bereidt zich voor op een drukke sportzomer met het oog op bruggen slaan naar andere organisaties, landen, sporten en de zorgwerking. Geen project zoals *lekker actief* dit keer maar wel een eigen warmste week in juni, voorafgegaan door een resem sportinitiaties tijdens de forumdagen.

Warmste week van OKRA-SPORT+: de brug naar het goede doel

Tijdens de eerste week van juni vindt de *Warmste Week van OKRA-SPORT+* plaats. De *Warmste Week* is de voorbije jaren, tijdens de week voor Kerstmis en op initiatief van Studio Brussel en de VRT, uitgegroeid tot de grootste solidariteitsbeweging in Vlaanderen. De *Warmste Week van OKRA-SPORT+* sluit daarbij aan door gedurende een hele week, elke dag in een andere provincie, te sporten voor het goede doel.

Op Pinkstermaandag wordt de boel op gang getrokken met een familiedag met een aanbod waar iedereen uit de drie sportieve afdelingen (OKRA-SPORT+, FALOS-SPORT+ en KRACHTBAL-SPORT+) zijn gading kan vinden. Daarna is er elke dag in een andere provincie een evenement gepland. De concrete locaties, invulling en de keuze van het goede doel worden eerstdaags ingekleurd.

FORUMDAGEN: DE BRUG NAAR NIEUWE TRENDS

Een jaarlijkse voorjaarsklassieker zijn de forumdagen. Waar deze de voorbije drie jaar volledig in beslag genomen werden door *lekker actief* en GDPR is het nu tijd voor iets anders, voor kennismaking met nieuwe trends in de wereld van sport en spel. Tijdens de forumdagen krijg je een vier- of vijftal nieuwigheden te zien: de Leeuwentoren, crossboccia, scidles, fithockey en is er de mogelijkheid om te fietsen doorheen je verleden.

De Leeuwentoren is een leuk werpspel waarbij men een hedendaags spelelement gecombineerd heeft met de authentieke charmes van petanque om met houten bollen te gooien. Kortom een combinatie van kubb en petanque. Crossboccia is ook op petanque gebaseerd. Alleen gooi je niet met metalen ballen maar met stoffen zakjes gevuld met

plastic korrels. Het grote voordeel is dat je het op elk terrein, zelfs met obstakels, kan spelen.

Scidles en fithockey zijn aangepaste variaties op respectievelijk kegelen en hockey. Het fietsen doorheen het verleden maakt de brug tussen de sport- en de zorgwerking. Memoride installeert een beweegsensor aan de pedaal van een hometrainer of onder bewegingstoestel. Door te trappen krijg je aan de hand van Google Streetview toegang tot de hele wereld. Zo kan je fietsen langs plaatsen uit o.a. het verleden, plaatsen waar je opgroeide, woonde, werkte, op vakantie ging... Zo komen ook de verhalen uit vervlogen tijden terug voor zowel zij die bewegen als hun supporters.

OKRA en OKRA-SPORT+ dienden *Fietsen doorheen het verleden* in als project bij Sport Vlaanderen zodat je trefpunt de kans krijgt om deze technologie en manier van bewegen en ontmoeting ook lokaal uit te proberen.



Datum	Provincie
Maandag 1 juni	Familiedag
Dinsdag 2 juni	Oost-Vlaanderen
Woensdag 3 juni	West-Vlaanderen
Donderdag 4 juni	Antwerpen Vlaams-Brabant en Brussel
Vrijdag 5 juni	Limburg

EURO GAMES FESTIVAL: BRUG NAAR EUROPA

Tijdens de tweede helft van april zal voor het eerst het Euro Games Festival plaatsvinden. Dan zullen er gelijktijdig in Ierland (Dublin), Italië (Triëste) en België (Wingene en een nog te bepalen plaats in Limburg) senioren enkele sporten en spelen uitoefenen.

Mocht de paniek je om het hart slaan dat je door dit prachtige aanbod de sportactualiteit zou missen... daar is geen reden voor. De drukke sportkalender van OKRA-SPORT+

concentreert zich vooral op het voorjaar tot en met juni. Je hoeft dus niets van Olympische Spelen (24 juli – 9 augustus), Tour (27 juni – 19 juli), EK Voetbal (12 juni – 12 juli) of Wimbledon (29 juni – 12 juli) te missen.

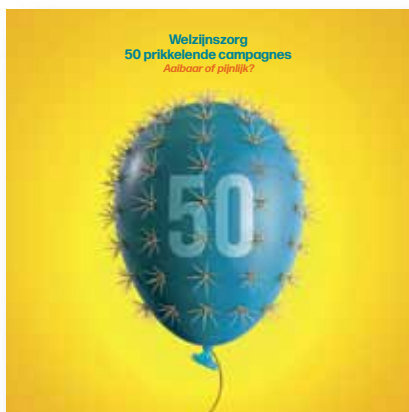
Meer info: www.okrasportplus.be
of info@okrasportplus.be
Volg ons nu ook op facebook of instagram.



DE LEEUWENTOREN:
EEN COMBINATIE VAN
KUBB EN PETANQUE

50 JAAR WELZIJNSZORG

In 1969 lanceerde Welzijnszorg haar eerste campagne. Sindsdien ging er geen jaar voorbij zonder dat ze aandacht vroegen voor de armoede dicht bij huis. Armoede is een thema waar je niet naast kan kijken. Heel wat gepensioneerden hebben het moeilijk om rond te komen met hun pensioen. Door het stijgend aantal echtscheidingen zal ook bij de groep gepensioneerden het aantal eenoudergezinnen dat moet rondkomen met een pensioen de volgende jaren fors toenemen. Bijgevolg zal armoede meer en meer een belangrijk aandachtspunt worden in OKRA.



50 jaar Welzijnszorg is een reden tot vieren maar tegelijkertijd is dit ook een schande. Want de armoede dicht bij huis had in de voorbije halve eeuw al lang opgelost moeten zijn. De solidariteit waarmee zoveel leden en trefpunten zich vrijwillig inzetten om het bestrijden van armoede in de kijker te plaatsen, mag echter wél gevierd worden. Wat mag je verwachten en hoe kan je hierop aansluiten met je trefpunt?

Adventscampagne

Samen solidair tegen armoede wordt dit najaar het thema voor de adventscampagne. Welzijnszorg organiseert in elke provincie een startmoment waarop ook OKRA aanwezig zal zijn. Welzijnszorg werkte een map uit met materiaal voor een bezinning rond armoede.

In je trefpunt kan je het thema armoede beperken tot de zingeving in je trefpunt. Maar je kan ook met de creawerking affiches ontwerpen over wat solidariteit voor je trefpunt betekent. Je kan binnen je team nagaan hoe je armoede in je trefpunt bestrijdt. Welke initiatieven kan je nemen om leden die het financieel moeilijk hebben, tegemoet te komen? Hoe kan je armoede bij de leden in de kijker plaatsen? Ook op die manier kan je armoede in je trefpunt op de agenda plaatsen.

Themazoektochten

Organiseer in het voorjaar een zoektocht voor je trefpunt rond het thema armoede in de stad. Achter straten en pleinen, gebouwen en hun bewoners schuilt immers ook een geschiedenis van armoede en van de strategieën en initiatieven die een stad ontwikkelt om daaraan te verhelpen. Concreet werkt Welzijnszorg wandelzoektochten uit voor de steden Gent, Antwerpen en Brussel (andere steden volgen later). In de vorm van een boekje worden wetenswaardigheden, geschiedkundige feiten en actuele informatie verweven met vragen waarvan het antwoord telkens is terug te vinden in het straatbeeld. Tussendoor krijg je in het boekje richtlijnen om het traject te kunnen volgen waarrond de wandeling is opgebouwd. Zo'n wandeling duurt gemiddeld 2 à 3 uur en wordt het liefst in kleine groepjes van drie tot vijf leden afgelegd. Deze boekjes zullen vanaf januari via de

website van Welzijnszorg beschikbaar zijn. Tip: stimuleer je leden om met het openbaar vervoer te reizen, voorzie een uur waarbinnen de groepjes kunnen vertrekken (in een café met een koffie) en plan het einde van de zoektocht eveneens in een restaurant waar je samen iets eten.

De Concerttournee S.O.L.I.D.A.I.R.

Lennaert Maes (bekend van Lenny & de Wespen) engageerde zich om een warm muzikaal project rond de armoedeproblematiek te begeleiden. Via een aantal workshops en schrijfsessies met mensen in armoedesituaties verzamelde hij tekstmateriaal dat hij verwerkte tot een aantal songs. Die songs werden op hun beurt door bekende Vlaamse performers bewerkt, waaronder Kommil Foo, Eva De Roovere, Stef Kamil Carlens, Axl Peleman. En dit leidde tot een cd rond armoede en armoedebestrijding waarmee dit najaar getoerd wordt: een gelegenheid om een leuke maar geëngageerde avond voor je trefpunt te organiseren. Momenteel kan je hiervoor terecht in: Ternat (De Plotter 21/11/19), Aalst (De Werf 24/11/19), Leuven (Stadschouwburg 1/12/19), Antwerpen (Roma 8/12/19), Geel (De Werf 13/12/19) en Genk (C-mine 15/12/19). Andere culturele centra volgen nog.

De Pinksterpicknick

Zaterdag 30 mei 2020 organiseert Welzijnszorg in het centrum van Leuven een picknick met een bruisend programma voor alle vrijwilligers, sympathisanten en werkgroepen die zich inzetten om armoede in de eigen omgeving te bestrijden. Meer info volgt later.



Samen solidair tegen armoede.
Voor een samenleving zonder armoede hebben we iedereen nodig.
Steun de campagne en 100 projecten door te kiezen voor solidariteit.
BE21 0000 0000 0303 | welzijnszorg.be

A photograph of a wooden plank bridge extending from the foreground into a body of water. The bridge is made of many parallel wooden planks. The water is calm and reflects the sky. The background shows some dry vegetation on the banks.

HET LEVEN GAAT
OM STAPPEN,
niet om snelheid



JOUW OKRA-LIDKAART IS GELD WAARD

Met het septembernummer van OKRA-magazine ontvang je voor al je leden een bonnenboekje. In dat boekje staan heel wat ledenvoordelen waar je van kan profiteren omdat je lid bent van OKRA.

LEDENVOORDELEN

Je vindt een ruim palet aan ledenvoordelen: bij Torfs, Fun of Hubo. Bij de aankoop van een Sodastream of Java-koffie. Bij bezoek aan de Grotten van Han of de Zoo van Antwerpen. En nog zo veel meer. Sommige voordelen zijn beperkt in de tijd, van andere voordelen kan je langer genieten.



ELK LID

Normaal gezien heb je meer bonnenboekjes dan OKRA-magazines ontvangen. Elk lid krijgt dus zo'n boekje, en niet alleen het gezinslid op wiens naam het OKRA-magazine bezorgd wordt. Wat doe je met leden die aangesloten zijn in een ander trefpunt maar bij jouw trefpunt een activiteit volgen? Die krijgen geen bonnenboekje van jouw trefpunt; ze hebben er al een gekregen in het andere trefpunt.



DEEL JE HET NU UIT OF PAS BIJ DE LEDENHERNIEUWING?

Dit bonnenboekje is er voor mensen die lid worden in 2020. Omdat de voordelen die er in staan, hen kan motiveren nog een jaar langer bij OKRA te blijven. Heb je ze toch al uitgedeeld? Geen probleem. Verwijs er dan zeker naar als je het lidmaatschap gaat vernieuwen. Wacht je tot november als je het lidgeld gaat innen, maak mensen er dan attent op dat sommige bonnen eind dit jaar al vervallen.

NIEUWE LEDEN

Wie lid wordt van OKRA in 2020 krijgt de rest van het jaar 2019 het lidmaatschap gratis erbij. En daarbij ook het bonnenboekje. Misschien kan je zo potentiële leden overtuigen lid te worden van OKRA.

Je ziet op de voorlaatste bladzijde van het bonnenboekje een blaadje papier waar mensen namen kunnen noteren van wie ze denken dat die interesse hebben voor lidmaatschap. Die mensen krijgen allemaal een infopakket van OKRA en de uitnodiging om lid te worden.



ENKELE TIPS OM NIEUWE LEDEN TE WERVEN

In plaats van holderdebolder aan ledenwerving te doen, is het beter om volgens een vooraf uitgestippeld plan te werk te gaan. Volgende stappen kunnen hierbij helpen.

- Ledengroep bestuderen en overzicht maken van de leeftijdsgroepen: waar zitten de blinde vlekken?
- Wervingsgebied bestuderen: zit er nog veel vis in de vijver? Waar wonen de kandidaten?
- Doelstelling bepalen: wat willen we met de ledenwerving bereiken? Hoeveel nieuwe leden willen we werven binnen een bepaalde periode? Maak hieromtrent zo concreet mogelijk afspraken.
- Methode kiezen: op welke manier pakken we het aan?
- Taakverdeling: wie doet wat? Wie bezoekt wie?
- Bijsturen: tijdens de wervingsactie regelmatig een stand van zaken opmaken en indien nodig andere actiemiddelen inschakelen. Tijdens elke bestuursvergadering komt de ledenwerving aan bod.
- Evalueren: meten of we de doelstelling bereikt hebben en lessen trekken voor de toekomst.

WAAR KANDIDAAT-LEDEN VINDEN?

Het opsporen van mogelijke leden is, zeker in stedelijke gebieden, niet makkelijk. De wet op de bescherming van de privacy verbiedt het doorgeven van adressenlijsten of

kieslijsten. Toch zijn er nog bruikbare methoden om kandidaten op het spoor te komen.

- Via informele weg: contact zoeken met sleutelfiguren, zoals de CM-contactpersoon, mensen van het ACV, beweging.net, kartrekkers van andere verenigingen...
- Contactpersonen weten vaak waar recent gepensioneerden in hun wijk wonen. Vraag ook de medewerking van je leden: zij kennen zeker burens of vrienden die interesse hebben voor OKRA.
- Een open campagne voeren gericht op alle inwoners van de wijk. Bezorg een flyer huis-aan-huis of nodig alle geïnteresseerden uit op een activiteit die je voor allen toegankelijk stelt.

HET WERVINGSBEZOEK

In de meeste gevallen zal je de kandidaat bezoeken met de vraag om de groep van OKRA te vervolgen. Dit lijkt eenvoudig, maar dat is het zeker niet. Enkele tips die kunnen helpen:

- Kondig je bezoek vooraf aan via een leuke brief of folder waarin je kort toelicht waarover het gaat. Zorg ervoor dat de brief mooi verzorgd is naar inhoud en presentatie.
- Wie bezoekt wie: een bekende zal meer kans op succes hebben dan een onbekende. Generatiegenoten trekken elkaar veel makkelijker aan. Sommige medewerkers zijn echt in de wieg gelegd voor wervingsbezoeken: zij kunnen OKRA als het ware verkopen. Ervaring leert ook dat jonge vrijwilligers dikwijls de motor vormen voor vernieuwing en ook voor ledenwerving.
- Zorg voor een goede eerste indruk bij de kennismaking: verzorgd voorkomen, hoffelijke stijl, hartelijke begroeting, oogcontact... Stel jezelf en OKRA kort voor aan de hand van promotiemateriaal.

LUISTEREN IS BELANGRIJKER
DAN SPREKEN:
PROBEER TE KOMEN TOT
EEN INFORMEEL EN
SPONTAAN GESPREK
WAARBIJ DE KANDIDAAT
UIT DE TENT GELOKT WORDT





OPEN AANBOD

- Is de kandidaat niet geïnteresseerd in een gesprek, dan moet je dat accepteren. Dring OKRA niet op. Heeft de kandidaat weinig of geen tijd, tracht dan een nieuwe afspraak te maken.
- Luisteren is belangrijker dan spreken: probeer te komen tot een informeel en spontaan gesprek waarbij de kandidaat uit de tent gelokt wordt. Stel bijvoorbeeld discreet vragen over de bezigheden of hobby's van de kandidaat. Tracht hierop in te spelen met het aanbod van OKRA (zowel het plaatselijke als het regionaal aanbod).
- Zoek vooraf een goed antwoord op stereotiepe uitspraken als: "Ik voel me nog te jong om bij OKRA aan te sluiten."
- Bezorg de kandidaat een informatiepakket met het jaarprogramma van je trefpunt, een recent nummer van het OKRA-magazine, een welkomstfolder...
- Wijs op de belangenbehartigende rol van OKRA aan de hand van een concreet voorbeeld (bijvoorbeeld de zorgverzekering en de verdediging van het wettelijk pensioen).
- Sluit het gesprek positief af: geef bedenktijd als de kandidaat dat vraagt. Zelfs als de kandidaat niet toehapt blijf je vriendelijk en hoffelijk.
- Nodig de kandidaat uit om vrijblijvend van OKRA te komen proeven. Als niet-lid kan je al eens deelnemen aan een OKRA-activiteit.

Het aanbod is een belangrijke voorwaarde om aan ledenwerving te kunnen doen. De groep 55-plussers omvat verschillende generaties met verschillende interesses, waardoor meer nood is aan een divers en kwaliteitsvol activiteitenaanbod.

Steeds meer trefpunten experimenteren met een zogenaamd open aanbod: de opendeuractiviteiten, waarvan geïnteresseerden vrijblijvend mogen proeven. Ervaring leert dat deze formule werkt!

- Nodig kandidaten uit voor een OKRA-activiteit of een activiteit van een club- of interessevereniging zonder dat ze meteen lid moeten worden.
- Organiseer een speciale open activiteit. Nodig de gasten persoonlijk uit. Op het programma staat bijvoorbeeld een kennismaking met OKRA en het bestuur, de presentatie van enkele activiteiten, het aanbod van de regio (academie, sport, reizen, cultuur,...) en van OKRA-Algemeen (OKRA-magazine, belangenbehartiging...), een gezellige babbel. Voorzie een welkomstpakket voor de deelnemers. Vraag de geïnteresseerden waarom zij wel of niet bij OKRA zouden aansluiten. Zorg dat je tijdens deze activiteit persoonlijke gesprekken voert met de nieuwkomers. Nodig de nieuwkomers uit om actief mee te werken aan nieuwe initiatieven.
- Organiseer nieuwe activiteiten die gericht zijn op nieuwe doelgroepen. Zo kan je starten met een leesclub, een computerclub, badminton, enzovoort.

WERVINGSACTIE CM

In 2019 gingen ongeveer 35 000 CM-leden met pensioen. Om privacyredenen mag CM die namen en adressen niet aan OKRA bezorgen. Helaas. Maar CM wil wel al deze CM-leden aanschrijven en ze een speciaal wervingsnummer van OKRA-magazine bezorgen.

Het belang van deze actie kan je moeilijk overschatten. 35 000 personen gaan persoonlijk aangeschreven worden en kunnen zo kennis maken met OKRA. Natuurlijk krijgen die pas gepensioneerden een inkijk in wat trefpunten allemaal te bieden hebben. Ze krijgen de kans om zich lid te maken van OKRA. Iets waar heel de organisatie beter van wordt.

Voor deze actie wordt een speciaal wervingsnummer gemaakt. Half oktober zal er een voorraadje van deze wervingsnummers beschikbaar zijn. Je kan ze ook nog in 2020 gebruiken om promotie te maken voor OKRA op beurzen of marktacties.

FOTO VAN DE 32



Trefpunt Peulis kreeg dit bericht: "Wij wonen in Mechelen, en op 27 juli zijn onze ouders 60 jaar gehuwd. Mijn vader is 90 jaar en mijn moeder 83 jaar. Graag zouden we, indien mogelijk, gebruik maken van de riksja. We zijn van plan om met de hele familie van bij hun thuis tot aan het stadhuis in Mechelen te rijden. Graag zijn we natuurlijk ook bereid de opleiding te volgen als piloot. We hebben ook mogelijkheden om de riksja veilig te vervoeren."

En zo geschiedde.