

Schakel 1

BELGIE - BELGIQUE
PB 1030 Brussel 3
BC 1415

VERSCHIJNT VIER KEER PER JAAR VOOR OKRA-BESTUURSLEDEN | 58^{STE} JAARGANG - NR. 1 | AFGIFTEKANTOOR 1030 BRUSSEL 3 P209122



3 OKRA ZORGT VOOR
EEN WARME BUURT

8 EXCLUSIEF
LEDENVOORDEEL

12 PRAAT VOOR JE GAAT



- 3 OKRA zorgt voor een warme buurt
- 4 Het staat in de sterren geschreven
- 6 Campagne Wereldsolidariteit: onze kleinkinderen rekenen op ons
- 8 Exclusief ledenvoordeel bij aankoop fiets
- 10 Lekker actief
- 12 Vormingsaanbod praat voor je gaat
- 14 Vlaamse sociale bescherming is belangrijk... ook voor jou
- 16 Foto van de zestien



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



MET HART EN ZIEL

Tijdens de laatste week van februari vieren Vlaanderen en Brussel de week van de vrijwilliger. Een hele week om uitbundig de inzet van de OKRA-vrijwilligers in de bloemetjes te zetten! Niemand kan overschatten wat je doet: belangeloze inzet om ervoor te zorgen dat iedereen het goed heeft. Ik denk daarbij aan de vele activiteiten (vul zelf maar in voor je trefpunt) waarbij je mensen bij elkaar brengt. Ik hoor zo vaak hoeveel deugd het mensen doet als ze elkaar daar écht kunnen ontmoeten. Ik denk daarbij zelfs nog meer aan de huisbezoeken ter gelegenheid van een nieuw *OKRA-magazine*. Voor hoeveel leden betekent dit misschien het enige bezoek dat ze gedurende die week over de vloer krijgen.

Als ik in de nasleep van januari nog een wens zou mogen formuleren, dan misschien deze: 'ik wens je een open hart in dit nieuwe jaar'. Ik bedoel dit tweeledig:

- mogen jullie elkaar binnen het trefpunt steeds een warm hart toedragen. Want samenwerking brengt ook wrijving mee. Is het niet de tegenwind die de vlieger doet opstijgen? Zijn het niet de dwarsliggers die een trein doen rijden? Als je de wrijving voelt oplopen, kan je tussendoor eens snuisteren in het leven van Christus. Hij stond in het leven met een open hart voor anderen waardoor hij veel spanning wegnam...
- moge de manier waarop je je met een warm hart inzet ook anderen aanmoedigen om hun hart open te zetten. Een man was onlangs zijn vrouw verloren en vertelde me hoe eenzaam hij zich voelde tijdens een OKRA-namiddag omdat bijna iedereen van bij de aanvang voor zichzelf een plaats had gereserveerd. Een vrouw vertelde dat verschillende activiteiten te duur waren voor haar als alleenstaande, maar dat ze daardoor tegelijkertijd het contact met haar vriendinnen verloor. Laat dus je warm hart maar kloppen in je trefpunt.

Tot slot nog dit: op 5 april ben je welkom op een inspiratiedag zinging voor iedereen die bezig is en worstelt met de invulling van zinging in het trefpunt. Noteer deze datum in je agenda, een uitnodiging volgt nog vanuit het regiosecretariaat.

Jan Denil
Algemeen Pastor OKRA

OKRA ZORGT VOOR EEN warme buurt

Tekst MARIJN LOOZEN // Foto SHUTTERSTOCK

Al jaar en dag brengt OKRA mensen bij elkaar, ook ouderen in een kwetsbare situatie. Tijdens de Week van OKRA-Zorg, van 22 tot 28 april 2019, wil OKRA dit werk van alledag op een feestelijke manier uitdragen door de buurt kleurrijk aan te kleden. Daarnaast wil OKRA met zoveel mogelijk trepunten bijzondere aandacht geven aan leden en buurtbewoners in een kwetsbare situatie.



Kleed je buurt of activiteit feestelijk aan

Dit is teamwork! Zoek samen tijdens je trefpuntbijeenkomst waar je de buurt wil inkleden. Je kan er ook voor kiezen om je activiteit extra aan te kleden. Vergeet zeker niet de leden van creawerkingen en andere handige harry's aan te spreken. Samen kunnen jullie bepalen hoe je je buurt of activiteit wil aankleden. Kleurrijke vlagjes en pomponnetjes geven meteen een feestelijk tintje. Laat je fantasie de vrije loop. Verdeel vervolgens de taken en zorg ervoor dat je buurt of activiteit kleurrijk voorkomt tegen de Week van OKRA-Zorg. Vele trepunten hebben reeds goede contacten met andere verenigingen, woonzorgcentra... Deze contacten kunnen helpen om je actie kenbaar te maken in de buurt.

Toegankelijke activiteiten

OKRA vraagt in de Week van OKRA-zorg extra aandacht voor kwetsbare leden en buurtbewoners. Je hoeft geen nieuwe, bijkomende activiteiten te organiseren maar geef de bestaande activiteiten extra aandacht zodat de kwetsbare leden kunnen meedoen. Op zoek naar inspiratie? In de vorige Schakel kon je hiervoor enkele tips vinden.

Geef de bestaande activiteiten extra aandacht zodat de kwetsbare leden kunnen meedoen

Zorgmagazine

Naar jaarlijkse gewoonte zal er ook in april 2019 een OKRA-Zorgmagazine verschijnen. Naast alle OKRA-leden die het magazine krijgen, zijn er 10 000 extra exemplaren. Deze extra exemplaren worden over de trepunten verdeeld. Zo kan je deze persoonlijk bezorgen bij bewoners, personeel en vrijwilligers van woonzorgcentra, assistentiewoningen, lokale dienstencentra... Maar ook personen in de thuiszorg kunnen meegenieten van dit magazine. Verwittig best vooraf deze diensten dat je langskomt om de magazines uit te delen.

Verspreid je het Zorgmagazine begin april? Dit geeft de kans om je eigen activiteiten verder kenbaar te maken.

Wil je graag meewerken maar heb je nog vragen? Stel je vraag via zorgrecht@okra.be of bel naar 02 246 57 72. Hou ook de nieuwsbrieven over de Week van OKRA-Zorg in de gaten. Daar vind je nog extra tips.

Hartelijk dank voor jullie medewerking!

HET STAAT IN DE sterren GESCHREVEN

FASE 3 ONDER DE LOEP

Tekst: SOFIE DEVRIENDT // Foto: SHUTTERSTOCK

In het najaar van 2018 kon je kennismaken met het sterrenproject. De eerste fase - een kijk door de telescoop - is bij de meeste regio's achter de rug. Verschillende regio's gingen zelfs al van start met de tweede fase: wat zegt de horoscoop over je trefpunt? Tijd dus om ook de derde fase wat meer in detail voor te stellen. De sterren tonen de weg.

In de derde fase (de sterren tonen je de weg) ga je aan de slag met één of meerdere uitdagingen die je in de tweede fase hebt vooropgesteld. Je kan aan een begeleider van de regio vragen om je op weg te helpen of je kan ervoor kiezen om het zelf te doen. Elk trefpunt ontvangt via het regiosecretariaat een mapje met daarin zes werkfiches. Elke fiche komt overeen met een van de zes uitdagingen.



AANBOD & PROGRAMMA

Wist je dat je jaarprogrammatie je trefpunt kan maken of kraken? Het belang ervan mag je dus niet onderschatten. Aandachtspunten in de werkfiche:

- Leden als belangrijkste schakels bij de voorbereiding van je jaarprogramma.
- Stilstaan bij het doel van de activiteiten: waarom doen we wat we doen?
- Brainstormen: samen ideeën verzamelen.
- Knopen doorhakken: kwaliteit gaat boven kwantiteit.
- Tijd inlassen om het voorstel te laten bezinken.
- Kritisch evalueren: houden we voldoende rekening met de verschillende kenmerken, interesses, noden en wensen van onze ledengroep?
- Programma als visitekaartje: belang van een mooi jaarprogramma.

BESTUURLIJKE WERKING

Via deze uitdaging ontdek je hoe verschillende factoren samen bijdragen tot een gezonde bestuurlijke werking. Aandachtspunten in de werkfiche:

- Taakverdeling: ontdek de meerwaarde van het oplijsten van alle taken en het op tijd evalueren ervan.
- Afspraken versus vrijheid: op zoek naar een balans tussen beide.
- Veilig trefpuntklimaat: niet alleen aandacht voor hoofd en handen, maar ook voor het hart.
- Gezonde vergadercultuur: hoe realiseren?
- Onthaal nieuwe vrijwilligers: waarmee rekening houden?

DOORSTROMING VAN VRIJWILLIGERS

Deze uitdaging is ongetwijfeld van toepassing voor elk trefpunt. Vernieuwing en verjonging zijn immers noodzakelijk om een trefpunt gezond te houden.

Aandachtspunten in de werkfiche:

- Vooraleer de zoektocht aan te vangen: vrijwilligerswerk in evolutie.
- Zoektocht naar nieuwe vrijwilligers: wie hebben we nodig? Hoe verzamelen we namen? Hoe gaan we aan de slag met de verzamelde namen? Overtuigen, hoe doe je dat?

UITDAGINGEN VOOR JE TREFPUNT**LEDEN**

Zonder leden zou er geen OKRA zijn. Je kiest voor deze uitdaging omdat je het belang van bloeiende ledencijfers inzielt en hierop wil inzetten. Aandachtspunten in de werkfiche:

- Nieuwe leden aantrekken: hoe sporen we ze op? Wie spreekt wie aan? Hoe een wervingsbezoek voorbereiden en uitvoeren?
- Bestaande leden behouden: belang van het onderhouden van contacten.

COMMUNICATIE

Kiezen voor deze uitdaging betekent dat je wil inzetten op een sterk communicatiebeleid dat leidt tot promotie en erkenning van je trefpunt. Aandachtspunten in de werkfiche:

- Belang van missie en waarden.
- Interne en externe communicatiekanalen.
- Een kwaliteitsvol communicatiebeleid: persoonlijk contact, met OKRA naar buiten komen, niet-leden bereiken en digitale en papieren communicatiekanalen.

SAMENWERKING

Je bent bereid om na te denken over hoe je door middel van samenwerking het maximum uit je trefpuntwerking kan halen.

Aandachtspunten in de werkfiche:

- Samenwerkingsmogelijkheden: met een trefpunt, met de gemeente of het gewest, met een externe organisatie.
- Randvoorwaarden voor een geslaagde samenwerking.
- Getuigenissen uit de praktijk.
- Zelf aan de slag.

Las voldoende tijd in om met je trefpuntploeg met een of meerdere uitdagingen aan de slag te gaan. Hierdoor zal je de nodige zuurstof krijgen die je trefpuntwerking kan verrijken. En... ben je helemaal klaar voor de nieuwe bestuursperiode die van start gaat in 2020.

CAMPAGNE WERELDSOLIDARITEIT VOOR EEN RECHTVAARDIGE EN DUURZAME WERELD

ONZE KLEINKINDEREN REKENEN OP ONS

Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE, NAOMI VLEUGELS // Foto SHUTTERSTOCK

Wereldsolidariteit roept op om met de sociale organisaties actie te voeren voor een rechtvaardige wereld. Dit jaar zal de campagne iets anders verlopen. Bedoeling is om mensen duidelijk te maken hoe klimaat, economie en sociale rechtvaardigheid met elkaar samen hangen. Of samen moeten hangen. Economie wordt nu vaak beschouwd als een domein op zich, maar zoals sociale organisaties altijd gemeend hebben: de economie staat ten dienste van de mens en niet omgekeerd. Dat betekent ook dat economie zich moet plooien naar de grenzen van het ecosysteem.

De wereld waarin onze kleinkinderen opgroeien is behoorlijk uitdagend. Sociale rechtvaardigheid is een ambitie die sterk onder druk staat. De groeiende ongelijkheid tussen landen en tussen inwoners van een land onderling, brengen mensen in grotere onzekerheid en onveiligheid. Uitsluiting loert om de hoek. Daarnaast zijn er pijlsnelle veranderingen op zowat alle domeinen van

de samenleving. Om er maar enkele te noemen: de globalisering die steeds verder gaat, meer ouderen wereldwijd, de impact van de technologische veranderingen en natuurlijk de klimaatverandering.

Hoe is de wereld er aan toe?

Het totaal aantal jobs wereldwijd is toegenomen. Maar de wereldpopu-

latie steeg sneller dan het jobaan-tal. Drie vierde van de werkzoekenden woont in een ontwikkelend land. De kwaliteit van de jobs laat ook te wensen over. Een op drie werkenden wereldwijd leeft in armoede. Bovendien blijft de inkomensongelijkheid heel hoog. Positief is dat kinderarbeid met een derde is afgenomen en de gezondheid en veiligheid op het werk verbeterde.



"WE LEVEN OP GROTE VOET, ALSOF WE
TWE E AARDES TER BESCHIKKING HEBBEN.
ALS IEDEREEN ZOU LEVEN ZOALS BELGEN,
ZIJN ER ZELFS VIER NODIG"

Werk, mensen en geld over de grenzen heen

Jobs verplaatsen steeds naar nieuwe plekken in de wereld, daar waar arbeidsrechten onbestaand zijn en milieunormen genegeerd. Mensen verplaatsen zich naar waar ze een fatsoenlijk leven denken te kunnen opbouwen, voor zichzelf en hun familie. De financiële markten en instellingen hebben een zeer grote invloed op de economie. Veel internationale geldstromen gaan niet langer over het investeren in een bedrijf, maar over puur financiële transacties en speculaties.

Ouderen en jongeren

In bepaalde regio's in de wereld is er een sterke toename van jongeren, in andere van ouderen. Beiden vragen doordachte aanpassingsstrategieën. Hoe dan ook staat vast dat deze demografische evoluties niet enkel zullen zorgen voor een praktische verandering op vlak van werk (meer werkzoekenden versus minder werkenden). Ook de perceptie op wat werk is of moet zijn kan grondig wijzigen. Tellen alleen zij die werk vinden mee in de samenleving? Hoe bieden we garanties voor een waardig leven voor iedereen?

Snelle technologie

Dankzij technologische veranderingen kan meer werk gebeuren door minder mensen. Vele werkenden bieden hun arbeid voor korte opdrachten aan via online fora. Dat lijkt een aangename flexibiliteit te bieden, maar zorgt bij vele mensen voor financiële zorgen door lage vergoedingen, permante stress op zoek naar een nieuwe opdracht en een afwezigheid van sociale bescherming. Niet bepaald de visie van een waardig leven waar we allemaal jaren voor geijverd hebben.

Twee planeten gebruiken

Momenteel worden er meer grondstoffen verbruikt dan wat houdbaar is, wat onder andere geleid heeft tot vervuiling, bodemarmoede, verminderde biodiversiteit, gedwongen migratie, globale voedselonzeerheid en onhoudbare voedselsystemen.

Tot nu toe is vooruitgang in de wereld vaak ten koste gegaan van ecologische duurzaamheid, klimaatverandering is daar het duidelijkste voorbeeld van. We leven op grote voet, alsof we twee aardes ter beschikking hebben. Als iedereen zou leven zoals Belgen, zijn er zelfs vier nodig.

Opstand

Maar er is ook hoop. Volgens econome Kate Raworth is het duidelijk dat mensen in opstand komen. "Het is tijd om ons economisch systeem zo te hervormen dat het herstelt wat het verbruikt en verdeelt in plaats van herverdeelt." Wat ze bedoelt: de enige set wetten die we niet kunnen veranderen zijn die van de natuur. We controleren water- noch stikstofkringloop. Duurzaam is dat wat in de lijn ligt van die wetten. De wet van vraag en aanbod, de wet van de markt zweert bij meer groei. Maar groei zoals we ze vandaag kennen, put de voorraden uit en doet het klimaat opwarmen. Groei is zo in strijd met de natuurwetten. Dus moeten er andere regels en wetten komen. En die zullen er komen.

Gele hesjes

"Alles wat ik gelezen heb over de gele hesjes, gaat niet over de brandstoftaksen", verduidelijkt Kate Raworth. "Het gaat over de levensduurte en de ongelijke verdeling van de maatschappelijke kosten. Frankrijk is een van de drie landen

waar de ongelijkheid het sterkst is toegenomen sinds de financiële crisis. De gele hesjes zijn een uiting van die ongelijkheid maar ook van de frustratie van hoe men gevangen is van fossiele brandstoffen. Als je niet investeert in openbaar vervoer of alternatieven voor auto's met verbrandingsmotoren, dan maak je mensen volledig afhankelijk van hun eigen dieselauto. Wie klimaatbeleid verenigt tot het belasten van persoonlijke keuzes, mist het grotere geheel en zal enkel frustratie en boosheid oogsten." Een degelijk klimaatbeleid pakt de dingen dus grondiger aan: het betekent simpelweg de economie in lijn brengen met onze rechten als mens en de realiteit van onze leefomgeving.

Daarom maken we een vuist voor een meer rechtvaardige wereld, één waarin economie ten bate staat van de mens en die niet botst met de planeet. Het moet anders en het moet nu anders. Onze kleinkinderen rekenen op ons.

Interview met Kate Raworth in Mo* van 5 januari 2019.



EXCLUSIEF LEDENVOORDEEL BIJ AANKOOP FIETS

Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE // Foto MINERVA

OKRA en Minerva zullen in 2019 samenwerken om aan de leden aanzienlijke kortingen bij de aankoop van (elektrische) fietsen aan te bieden. Naast de voordelige prijs is ook de garantie en de service een pluspunt.



Minerva Estrel F-Motor,
Acera 7-speed of Minerva
Estrel F-motor, Acera 26"

€ **875**
in plaats van
€ **1295**



Be One F-Motor Nexus 8

€ **1175**
in plaats van
€ **1395**



Jaguar Bosch Nexus 8

€ **2295**
in plaats van
€ **2895**



Minerva Luxor Acera 7

€ **449**
in plaats van
€ **549**



Minerva Luxor Nexus 3

€ **499**
in plaats van
€ **599**



Minerva Luxor Nexus 7

€ **549**
in plaats van
€ **649**

Organiseer een promotiemoment

Om van deze voordelige aanbieding te kunnen genieten, kan je trefpunt – of met enkele trefpunten samen – een plaatselijk promotiemoment en fietsaankoop organiseren. Leden krijgen dan de kans om de fietsen uit te proberen onder het deskundige oog van een technicus. Een maand later worden de aangekochte fietsen gemonteerd geleverd op dezelfde plaats. Mensen krijgen dan ook uitleg over hun nieuwe fiets.

Per dag zijn er twee momenten mogelijk: van 10 tot 12 uur en van 15 tot 17 uur.

Geef de datum van je voorkeur door aan het regiosecretariaat. Er is een beurtrol tussen de provincies dus het regiosecretariaat bekijkt of de gevraagde datum beschikbaar is. Je krijgt ook de kans om gratis promotieflyers te bestellen. Geef ook dit door aan het regiosecretariaat.

Hoe ziet een promotiemoment eruit?

Minerva voorziet catalogussen 2019 en OKRA-prijslijsten. Zo is er een heel ruim assortiment beschikbaar voor de OKRA-leden. De uiteindelijke prijzen voor de OKRA-leden zullen altijd lager liggen dan eender welke actie van een dealer. Indien de fiets ergens anders toch goedkoper is, zal Minerva het verschil terugbetalen met een extra korting van 100 euro.

Vervolgens bestellen de geïnteresseerde OKRA-leden hun gekozen fiets aan het afgesproken kortings-tarief en volgens de kleur die zij wensen uit de kleuropties die Minerva voorstelt in haar catalogus 2019. Er wordt een bestelbon opge-maakt in drievoud, waarbij een exemplaar voor OKRA, een voor het OKRA-lid en een voor Minerva.

De betaling gebeurt volledig op het moment van bestelling. Dit kan via bankcontact, cash of overschrijving.

Minerva biedt een 3 jaar omniumga-rantie op de fietsen. Dit wil zeggen dat OKRA-leden online via www.servicebike.be of 051 42 30 17 een beroep kunnen doen op technische ondersteuning. Deze technische service en garantie is gratis gedurende de garantieperiode van 3 jaar en zal gebeuren via de 120 servicepunten verspreid over Vlaanderen of via de aan huis herstellingsdienst.

Leden krijgen dan de kans om de fietsen uit te proberen onder het deskundige oog van een technicus

LEKKER ACTIEF

Tekst NELE PUT, INGRID PEETERS, WIM BOGAERT

Lekker actief zet zijn derde startmoment in. Zo'n 1 600 senioren gingen er al mee aan de slag in hun trefpunt of gewest. Maar *lekker actief* beperkt zich niet tot OKRA-SPORT+. Ook sportdiensten en andere verenigingen springen mee op de kar. Een blijk van geloof in het concept, de boodschap en in de gezondheid van senioren. Zowel begeleiders als deelnemers zijn enthousiast. Stapte je nog niet mee in *lekker actief*? Dan krijg je nu een laatste kans: in september komt er een vierde startmoment.

Lekker actief in Lommel

"Tijdens de forumdag over *lekker actief* was ik direct overtuigd en enthousiast om dit project te organiseren. Maar alleen met ons trefpunt zag ik niet zitten. We zijn gaan samenzitten met de teamleiders en sportverantwoordelijken van de Lommelse trefpunten. Het was niet moeilijk om hen te motiveren om in ons verhaal te stappen aangezien we zelf aangaven dat ik als sportverantwoordelijke van het gewest het voortouw zou nemen. De andere trefpunten werd gevraagd om te helpen. Elk trefpunt stemde daarmee in en de trein was vertrokken," begint Jacques Maes.

"Door de mooie flyer met de nodige informatie, het enthousiasme en de medewerking van elk trefpunt schreven 74 personen zich in. Dat is best wel een zeer grote groep om mee te werken. Al mag ik zeggen dat het ons gelukt is om alles in goede banen te leiden en er een succes van te maken. Als gewezen militair weet ik wat een goede organisatie inhoudt. Al kan ik het belang van voldoende medewerkers niet genoeg benadrukken. Elke woensdag werd de grote zaal in gereedheid gebracht: de zaal klaarzetten, kofiepauze voorbereiden, activiteiten en schema's voorbereiden, de krachtoefeningen instuderen en projecteren. Het was werken gebla-

zen. Toch was het een plezier want de teamgeest in ons gewest groeide met de week.

Als coach was de twaalf weken zeker lang genoeg. Voor de deelnemers zeker niet. Zij zijn ongelooflijk tevreden over de hele lijn zowel over de krachtoefeningen als het virtueel stappen naar Dhaka in Bangladesh. Ze hebben ons gevraagd om het project verder te zetten. Alleszins een stimulans om door te gaan."

Lekker actief breekt uit

Naast de vele trefpunten en gewesten, al dan niet in samenwerking met de sportdienst of gemeente, namen ook enkele externe organisaties de handschoen op om *lekker actief* te organiseren. Hun motivatie is eenvoudig: *lekker actief* heeft een ijzersterk concept, mooi materiaal, is kant-en-klaar, betaalbaar en vooral het pakt alle aspecten aan die een invloed hebben op de gezondheid. Welzijnsschakel Komma uit Moorslede, Domitys, revalidatiecentrum Pastel uit Mechelen en Reakt bv, actief in Nederland, gaan of gingen ermee aan de slag.

Ook in september kan je nog starten

De boot gemist? Geen paniek. In september komt er een vierde en laatste startmoment van *lekker actief*. Teken het instapcontract en neem het project op in je planning. Ben je nog wat onzeker? Je krijgt goede ondersteuning: info vooraf, afnemen conditietest, startmoment in goede banen leiden...

Meer info: www.okrasportplus.be



"ALS COACH WAS DE TWAALF WEKEN ZEKER LANG GENOEG. VOOR DE DEELNEMERS ZEKER NIET. ZE HEBBEN ONS GEVRAAGD OM HET PROJECT VERDER TE ZETTEN"

OKRA-SPORT+ VOOR HELMDRACHT, NIET VOOR HELMPLICHT

Een ongeluk is plots gebeurd. De gevolgen duren soms levenslang. OKRA-SPORT+ onderschrijft dat het dragen van een helm fietsen veiliger maakt en de risico's op zware hoofdletsels inperkt. Maar toch is het geen voorstander van een helmplicht. Zo'n verplichting kan er immers voor zorgen dat sommige leden minder of niet meer gaan fietsen. Terwijl de opgetelde gezondheidswinst van al de mensen die fietsen hoger ligt dan het opgetelde gezondheidsverlies door ongevallen. Een helmplicht kan er dus toe leiden dat de gemiddelde gezondheid van de leden er net op achteruitgaat in plaats van vooruit. OKRA-SPORT+ wil eerder werk maken van een mentaliteitswijziging en alle leden overtuigen van het belang van een fietshelm. Wie zelf in de helmdracht gelooft, zal dat ook uitdragen naar anderen.

Zet dus een helm op, bescherm jezelf en geef het goede voorbeeld!

GROEPSAANKOOP: 10 + 1 GRATIS

Het dragen van een helm is één zaak, belangrijk is ook dat het om een kwaliteitsvolle helm gaat. Op zoek naar een goede én niet al te dure fietshelm? Teken dan in op de groepsaankoop die OKRA-SPORT+ speciaal voor zijn leden opzet. Amper 29,95 euro per stuk. Er is ook een tijdelijk aanbod tot 31 maart: per aankoop van tien helmen krijg je één helm gratis. Twijfel dus niet en schrijf je in!

Groepsaankoop: praktisch

Hoe weet je welke maat van helm je nodig hebt?

Neem een meetlint en plaats dit ongeveer twee centimeter boven je wenkbrauwen. Meet nu de omtrek van je hoofd door het lint in een rechte lijn net boven je oren te verbinden.



Hoe en wanneer kan je bestellen?

- bestellen voor 14 februari = levering begin maart
- bestellen voor 31 maart* = levering halverwege april

KLEUR	MAAT	
Wit	52/57	56/59
Zwart	52/57	56/59

Bestellen kan via info@okrasportplus.be

Noteer zeker in je mail:

1. Trefpuntnummer + trefpuntnaam
2. Kleur en maat + aantal

* Na 31 maart kan er niet meer besteld worden.



"EEN ONGEVAL
IS SNEL GEBEURD, TERWIJL JE DE
GEVOLGEN VOOR DE REST VAN JE
LEVEN KAN MEEDRAGEN"



VORMINGSAANBOD

PRAAT VOOR JE GAAT

OVER VROEGTIJDIGE
PLANNING VAN JE ZORG

Tekst MARIJN LOOZEN // *Foto* SHUTTERSTOCK

Waarom is het beter om tijdig de zorg bij het levenseinde te bespreken?

Gert Huysmans: "Iedereen kan onverwachts ziek worden. En wie zorg nodig heeft, moet soms moeilijke keuzes maken. Nog moeilijker is het wanneer familieleden die keuzes voor iemand moeten maken. Zeker als ze de mening van de zorgbehoevende niet kennen. Daarom is het goed om hier tijdig rond stil te staan. Wat vind je belangrijk in de zorg? Waar hecht je waarde aan? Dit proces vormt de basis voor de arts om op beslissende momenten de juiste voorstellen te kunnen doen. Op die manier sta je als persoon mee aan het roer van je eigen zorg en word je niet meegesleurd in een behandelingstrein die je zelf niet wenst. Je kan hier uiteraard best aan beginnen wanneer je in staat bent om je wil uit te drukken."



Merk je dat praten over de zorg bij je levenseinde uit de weg wordt gegaan?

Gert: "Ik voel dat de cultuur aan het verschuiven is. Ik ervaar een grotere openheid om het bespreekbaar te maken. Ook mantelzorgers durven makkelijker het gesprek aangaan. Zo herinner ik me het verhaal van een patiënt met zware longproblemen, die al een hele reeks behandelingen en ziekenhuisopnames achter de rug had. De uitnodiging om in gesprek te gaan over zijn wensen bij volgende opnames, gaf gemoedsrust. Het moet uiteraard gaan om een open aanbod, zonder verplichtingen."

Wat kan je opsteken van de vorming Praat voor je gaat?

Gert: "We proberen tijdens de vorming een complex proces te verhelderen. Het vraagt immers uitleg, informatie en begeleiding. Praten over de zorg bij je levenseinde houdt niet op met een gesprek maar is veeleer een proces. Een wilsverklaring op papier is bijvoorbeeld

niet het doel maar een mogelijke uitkomst bij de dialoog die ontstaat. Je krijgt uitleg over vroegtijdige zorgplanning. Waar kan je keuzes over maken? Waar kan je het best bij stilstaan? Wat is een zorgdoel? Wat kan je op papier zetten? Hoe kan je hierover in gesprek gaan? Wat is de rol van een vertegenwoordiger?

De bedoeling is dat mensen de problematiek van het levenseinde niet uit de weg gaan maar een aanzet krijgen om hierover te kunnen spreken."

Heb je zin om met je trefpunt deze vorming te organiseren?

De activiteit kan zowel op een ledenvergadering als op een aparte namiddag georganiseerd worden. De activiteit kan bijgewoond worden door een kleine groep (10-tal op een aparte namiddag) of een grote groep (tot 100 personen). De spreker brengt de informatie zo toegankelijk mogelijk en werkt met praktijkvoorbeelden, stellingen, filmmateriaal, presentatie... De netwerken palliatieve zorg zullen instaan voor de organisatie.



PRAKTISCH

- Duur: 1 u. 30 minuten (1 uur inleiding + 30 minuten tijd voor vragen)
- Kostprijs: 100 euro + verplaatsingskosten
- Aanvragen via zorgrecht@okra.be of 02 246 57 72

VLAAMSE SOCIALE BESCHERMING IS BELANGRIJK... OOK VOOR JOU

Tekst JOHAN TRUYERS // Foto SHUTTERSTOCK

De Vlaamse sociale bescherming is een pakket van tegemoetkomingen voor mensen die door ziekte, ouderdom of handicap een lange tijd zwaar zorgbehoevend zijn. Iedereen ouder dan 25 jaar draagt in Vlaanderen bij aan de Vlaamse sociale bescherming.

Slechts één adres: de zorgkas

De Vlaamse sociale bescherming doet voor de financiering een beroep op de solidariteit van iedereen die in Vlaanderen woont. De burger krijgt via zijn zorgkas, die de zorgpremies innen, een aanspreekpunt dat advies en begeleiding kan bieden voor alle onderdelen van de Vlaamse sociale bescherming. Hij zal niet meer moeten aankloppen bij

verschillende instanties, zoals dit tot nu het geval was. Voor ouderenzorg, gezinszorg, revalidatie, geestelijke gezondheidszorg of voor hulpmiddelen om je te verplaatsen kan je terecht bij je zorgkas. Ook kan wie veel en lang zorg nodig heeft, rekenen op een aantal zorgbudgetten. Er is een zorgbudget voor zwaar zorgbehoevende mensen, een zorgbudget voor mensen met een handicap en een zorgbudget voor ouderen

met een zorgnood. Vandaag al krijgen meer dan 300 000 mensen een maandelijks zorgbudget waarmee ze hulp kunnen betalen.

Nieuw vanaf 1 januari 2019 is dat ook de woonzorgcentra hun financiering rechtstreeks ontvangen vanuit de Vlaamse sociale bescherming. Voor de bewoners van woonzorgcentra gebeurt dit automatisch. Je moet hiervoor niets ondernemen.

Ook vanaf 2019 zal de Vlaamse sociale bescherming mobiliteitshulpmiddelen (zoals rolwagens en elektrische scooters) vergoeden. Voor het eerst wordt het **mobilitéits**hulpmiddelenbeleid volledig leeftijdsonafhankelijk. Tot nog toe kon bijvoorbeeld iemand die ALS kreeg na zijn 65 jaar niet rekenen op dezelfde vergoeding als iemand die dit voor zijn 65ste kreeg. Dat euvel wordt weggewerkt. Bovendien worden de procedures versneld en vereenvoudigd.

In de loop van de volgende legislatuur (2018 – 2023) zal de Vlaamse sociale bescherming ook de tegemoetkomingen overnemen voor zorg en behandeling in de revalidatiesector en in dat deel van de geestelijke gezondheidszorg waarvoor de Vlaamse overheid bevoegd is. Ook de Vlaamse thuiszorg (diensten voor gezinszorg) zal dan opgenomen worden in de Vlaamse sociale bescherming.



WIE DOOR OUDERDOM, ZIEKTE
OF EEN BEPERKING NIET MEER
KAN STAPPEN, ZAL VIA DE
VLAAMSE SOCIALE BESCHERMING
EEN ROLSTOEL, SCOOTER, DRIE-
OF VIERWIELFIETS OF ANDER
HULPMIDDEL KUNNEN KOPEN OF
HUREN.

Mobiliteitshulpmiddelen: een mijlpaal!

Het meest zichtbare voor het brede publiek zijn de mobiliteitshulpmiddelen die er op 1 januari 2019 bijkwamen. Wie door ouderdom, ziekte of een beperking niet meer kan stappen, zal via de Vlaamse sociale bescherming een rolstoel, scooter, drie- of vierwiel fiets of ander hulpmiddel kunnen kopen of huren. Vandaag al maken zo'n 60 000 mensen in Vlaanderen gebruik van zo'n mobiliteitshulpmiddel. Tot einde van vorig jaar konden ze daarvoor terecht bij de federale sociale zekerheid én bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap. Vanaf januari neemt de Vlaamse sociale bescherming alle tegemoetkomingen voor de mobiliteitshulpmiddelen onder één dak. Het aanbod kent meteen een paar nieuwe mogelijkheden. Zo wordt de huurformule voor bewoners van woonzorgcentra uitgebreid naar 85+'ers die thuis wonen. Het aanbod van tegemoetkomingen wordt ook volledig leeftijdsonafhankelijk.

Mensen met vragen over mobiliteitshulpmiddelen verwijst je het beste door naar de zorgkas van hun ziekenfonds.

Hoe gaat dit concreet in zijn werk?

1. Je gaat naar je huisarts of een gespecialiseerd team. Zij onderzoeken je gezondheidsprobleem en geven je een medisch voorschrift met een advies voor een mobiliteitshulpmiddel.

2. Met dat voorschrift ga je naar een verstrekker (thuiszorgwinkel of bandagist), die je een hulpmiddel voorstelt en aanvraagt dat bij jou past.
3. De factuur voor dat hulpmiddel gaat niet naar jou, maar naar je zorgkas. Ze wordt betaald door de Vlaamse sociale bescherming. Soms moet je wel nog supplementen betalen.

Het gaat om hulpmiddelen die iemand heel zijn leven (of toch lange tijd) nodig zal hebben. Het zijn dus geen krukken of rolstoelen die je tijdelijk uitleent na een kwetsuur, bijvoorbeeld een beenbreuk.

Leden goed informeren

Als bestuurslid merk je al direct op dat er veel in verandering is voor ouderen die zorgbehoevend zijn of worden. Het is dan ook belangrijk om de leden hiervan op de hoogte te brengen.

*Als bestuurslid
merk je al direct
op dat er veel in
verandering is
voor ouderen die
zorgbehoevend zijn
of worden*

OKRA doet dit in twee stappen.

Stap 1: In het voorjaar zal een stafmedewerker van de CM-zorgkas hierover een inleiding geven in de vijf provincies en het Brussels Hoofdstedelijk Gebied. Hier zullen alle tegemoetkomingen die voor ouderen van belang zijn toegelicht worden.

In volgende provincies zal deze voordracht op volgende data plaatsvinden:

- Provincie West-Vlaanderen: 6 februari 2019
- Provincie Antwerpen: 18 maart 2019
- Provincie Oost-Vlaanderen: 25 april 2019
- Brussel: 29 april 2019
- Provincie Limburg: 30 april 2019
- Oost-Brabant: 9 mei 2019

Je ontvangt hiervoor meer informatie vanuit je regio.

Stap 2: Vanaf januari 2020 kan je deze voordracht ook aanvragen voor je trefpunt. Vrijwilligers zullen deze voordracht verzorgen. Wie geïnteresseerd is om hier lesgever voor te worden: er is een opleidingsdag voorzien voor dit najaar. Ben je kandidaat-lesgever? Geef dan je gegevens aan je regiosecretariaat.

FOTO VAN DE 16



De wandelvoetbalploeg van het OKRA gewest Klein-Brabant, regio Mechelen, heeft een match mogen spelen tegen de ploeg van KV Mechelen. Het was een spannende match die uiteindelijk gewonnen werd door KV Mechelen. Er komt een herkansing voor de OKRA-ploeg, want binnenkort ontmoeten de twee ploegen elkaar weer. Heel OKRA zal supporteren!