

Schakel 1

VERSCHIJNT VIER KEER PER JAAR VOOR OKRA-BESTUURSLEDEN | 55^{DE} JAARGANG - NR. 1 | AFGIFTEKANTOOR 1030 BRUSSEL 3 P209122



65 JAAR OKRA!

3 HOE ERVAREN JULIE DE
CORONA-EPIDEMIE?

7 DE WARMTE VAN EEN
TWEDE MANTEL

12 OKRA BESTAAT
65 JAAR IN 2021!



- 2 **ZINGEVING**
Zorg voor anderen en voor jezelf
- 3 **BROOD VOOR DE WEEK**
Hoe ervaren jullie de corona-epidemie?
- 7 **OKRA-ZORG**
De warmte van een tweede mantel
- 10 **WEEK VAN DE DIKKE MERCI**
Zeg dikke merci aan alle verbinders
- 12 **OKRA 65 JAAR**
- 14 **OKRA-SPORT+**
Noodfonds sport
- 16 **Enquête**
Schakel op papier of digitaal?



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: Graphius, Oostakker

Oplage: 9 400 exemplaren

ZORG VOOR ANDEREN EN VOOR JEZELF

Een oude indiaan zit bij valavond met z'n kleinzoon bij een vuurtje. Hij lurkt rustig aan z'n pijp terwijl de avondzon langzaam wegzinkt achter de bomen. Hij vertelt aan de jongen: 'Weet je, binnen in mij is een gevecht bezig tussen twee wolven. De ene wolf is slecht en bestaat uit woede, pessimisme en ego. De andere wolf is goed en bestaat uit hoop, liefde en geloof. Binnen in jou is dezelfde strijd aan de gang.' Er valt een stilte en na enkele ogenblikken nadenken, vraagt de jongen: 'Welke wolf zal het gevecht winnen?' De oude indiaan glimlacht even en antwoordt eenvoudig: 'Diegene die je voedt...'

Ik heb de keuze

De voorbije weken word ik meer dan vroeger geconfronteerd met die keuzestress. Sinds de tweede besmettingsgolf met z'n korte en sombere dagen, het dagenlang thuiswerk in afzondering, ons vake en mijn kinderen die geen knuffelcontact kunnen zijn, loert een soort onverschilligheid om de hoek. Ik ben gewoonlijk niet de persoon om stilte in een hoekje te kruipen en toch voel ik de verleiding opkomen! Welke wolf wil ik voeden? De onverschilligheid of de wolf die actie onderneemt? Hetzelfde verhaal merk ik ook hier thuis. We zitten middenin een verbouwing die de nodige aandacht vraagt. Ik merk dat tegenslagen langer blijven hangen, een vertraging zwaarder doorweegt, we blijven langer nadenken over problemen terwijl er op die manier toch geen oplossing komt. Welke wolf wil ik voeden? Degene die zou bezwijken onder alles wat tegenslaat, of de wolf die blijft geloven dat het wel goed zal komen?

Welke wolf krijgt van jou het meeste voedsel?

Dirk De Wachter schrijft in zijn boek *Leren ongelukkig zijn* dat belangeloze inzet voor anderen zin geeft aan ons leven. Kijk maar hoe je je voelt wanneer je op straat iemand toevallig kan helpen, of naar wat er in je omgaat na een drempelgesprek of een telefoontje met een lid... Wat gebeurt er wanneer je de wolf in jou voedt die zich inzet voor anderen, die zorg heeft voor wie alleen is, die tijd maakt om te luisteren wanneer je iemand tegenkomt? Dáár ontstaat de zin in ons leven. Of blijf je de wolf voeden die twijfelt, die voorzichtigheid doet omslaan in angst, misschien zelfs intussen is gaan geloven dat inzet geen zin meer heeft? Aan welke wolf geef jij eten?

Jan Denil
Algemeen Pastor OKRA

Meer dan ooit
geloof ik in een God
als een bemoedigende nabijheid
en een waarderende aanwezigheid.
Hij tilt mij over zoveel heen.
Hij zendt mij verder.

Meer dan ooit
geloof ik dat ik vooral geroepen ben
om net als Hij bemoedigend nabij
te zijn,
om te luisteren en nergens heen
te gaan
zonder gemeend te vragen:
"Hoe is 't ermee?"

Meer dan ooit
voel ik mij gelukkig,
waar ik vertellen kan van wie ik ben,
waar ik horen mag wie de ander is,
en waar we samen richting
vinden.

Meer dan ooit
mag ik terecht bij een God die liefde
is
en daarom gelukkig maakt,
altijd weer,
voorgoed.

Luc Vandenabeele



HOE ERVAREN JULLIE DE CORONA-EPIDEMIE?

Tekst JAN DENIL // Foto's SHUTTERSTOCK

Met de eerste coronagolf in maart stuurde Algemeen pastoor Jan Denil dagelijks een overweging naar zingevingsverantwoordelijken om ze een hart onder de riem te steken. Sinds de tweede coronagolf stuurt hij opnieuw een overweging naar teamleiders en zingevingsverantwoordelijken met een *Brood voor de week*. Daarop ontvangt hij wekelijks een honderdtal reacties. Hier lees je een bloemlezing van bedenkingen, reacties en overwegingen vanuit de trefpunten. Ter inspiratie en versterking.



DE TWEEDE BESMETTINGSGOLF



Misschien las je het ook in de krant. In Italië werden strenge reisbeperkingen ingevoerd in een poging om de verspreiding van het coronavirus tegen te gaan. Een 94-jarige man woont alleen, zijn kinderen wonen te ver weg en kunnen hem daardoor niet komen bezoeken. Maar op kerstdag voelt hij zich heel eenzaam: 'Ik mis niets,' vertelt hij, 'ik mis enkel een persoon met wie ik op Kerstmis kan toasten.' En dus belt hij naar de politie op zoek naar iemand om samen het glas te kunnen heffen op Kerstmis. Zijn vraag had succes. Even later komen twee agenten langs. Hij vertelt anekdotes over zijn ervaringen tijdens de Tweede Wereldoorlog. Ook doet hij een videocall met zijn familieleden, met de agenten naast hem.

Dit is een heel herkenbaar verhaal. *"Nu we opnieuw in lockdown zijn, kan je ons terug wat moed inspreken met je dagelijks broodje? Dat heeft mij en waarschijnlijk vele anderen toch een hart onder de riem gestoken!"*

"MET KERSTMIS HEEL EENVOUDIG MET MIJN VROUWKE GENIETEN VAN ELKAAR MET IETS LEKKERS OP TAFEL, BELLEN NAAR DE KINDEREN, DE OUDERS, EN BLIJ ZIJN DAT WE GEZOND EN IN LEVEN ZIJN!"

"Ik grijp nog vaak terug naar de vroegere teksten die u verstuurd tijdens de eerste lockdown. Het was zo bemoedigend, zo troostend, zo opbeurend en zinvol om in die zware periode toch te kunnen doorgaan. Velen hebben zich daaraan opgetrokken. Vele mensen zijn zo alleen, ik voel me ook heel alleen."

"Bij uitvaarten hebben mensen het toch zo moeilijk om afscheid te kunnen of mogen nemen van hun geliefden. Dat raakt me telkens weer. Ik probeer dan van de dienst iets goed te maken zodat ze dat gevoel ook een plaats kunnen geven. Ook al zal het nooit ingevuld geraken, voor velen zal het een litteken blijven."

Heel wat trefpunten kregen van nabij te maken met overlijdens als gevolg van het virus: *"Eind november is mijn moeder op 95-jarige leeftijd overleden. Ze was 3,5 jaar in een RVT, corona-negatief, maar we hebben hemel en aarde moeten bewe-*

gen om haar bij te kunnen staan in haar laatste dagen. En dan volgde een uitvaart met 15 personen in een grote kerk die haar zo eigen was (mijn moeder was een gelovige vrouw). Een geluk dat mijn moeder kerst en nieuwjaar in afzondering in het RVT niet meer heeft moeten meemaken."

Een lid heeft het van zéér nabij meegemaakt: *"Het is een groot genoegen om dit te mogen schrijven. Er had evengoed mijn overlijdensbericht kunnen vermeld worden want in oktober werd ik positief bevonden en kwam ik op de intensive care terecht. Op dat ogenblik word je je bewust dat er nu twee opties voor je klaarstaan. Enerzijds overlijden of in coma met volledige kunstmatige beademing, anderzijds vechten met alles wat je in je lijf hebt aan energie, wilskracht en overgave, met daarbij de hulp van het medisch team van de intensieve dienst. Na drie dagen was er lichte beterschap. Op dat ogenblik weet je dat je de strijd kan winnen, zie je in de ogen van de artsen terug een lichtje branden, is de stem van het verplegend personeel plots hoopgevend. Na 17 dagen zag ik mijn vrouwke terug. De omhelzing was intens: we zijn beiden volledig covid-vrij! Met Kerstmis heel eenvoudig met mijn vrouwke genieten van elkaar met iets lekkers op tafel, bellen naar de kinderen, de ouders, en blij zijn dat we gezond en in leven zijn! Ik kan u verzekeren dat ik nu geniet van de zon in de morgen, de regen die naar beneden valt, de smaak van water, een lekker stukje fruit. Ooit komt de virusvrije periode terug en dan kan er opnieuw gevierd en gefeest worden!"*

Zo'n positivisme-ondanks-alles is heel herkenbaar. Heel wat trefpun-



NIET PIEKEREN, POSITIEF BLIJVEN

ten hebben alles uit de kast gehaald om hun leden niet in de steek te laten:

"Uiteraard vinden wij het spijtig dat we ontmoetingen, vooral met kinderen en kleinkinderen, maar ook alle OKRA-activiteiten moeten missen wegens corona. De eucharistievieringen die niet kunnen doorgaan zijn wel het ergste. Maar vervelend kunnen wij dat niet noemen want wij zijn nog altijd bij de besten: gezond mogen blijven, kunnen wandelen en fietsen in de vrije natuur."

"We laten ons niet gaan, we houden de moed erin en denken al aan volgend jaar, wellicht op een andere manier."

"In de eerste lockdown vroeg een lid mij 'of we geen mondklappers konden maken'. Onmiddellijk ben ik daarop ingegaan. Na overleg met onze burgemeester en de verantwoordelijke arts die ons de nodige instructies verschaften, hebben we met 15 leden naaimachine en strijkijzer bovengehaald. In enkele weken hebben we gratis maskers bezorgd aan onze leden, de klinieken, de rusthuizen, kortom in totaal 6.000 stuks."

"We hebben tijdens deze moeilijke periode steeds ons best gedaan om onze leden toch maandelijks wat nieuws te brengen, ook met een humoristische noot erbij. Ik heb heel veel telefoontjes, mailtjes, berichtjes ontvangen van de leden dat ze verheugd waren met onze attentie, dat doet ook deugd, zowel voor de leden als voor ons, het is een blijk van dankbaarheid."

"Volgend weekend worden alle alleenstaanden opgebeld, ik ben er het hele weekend mee bezig. Maar de mensen zijn zeer dankbaar. Ik tracht ook de mensen aan te spreken als ik ze ontmoet en dat doet ze ook deugd. 't Zijn barre tijden, veel meer kan ik niet doen, denk ik. We doen ons best!"

"WE LATEN ONS NIET GAAN, WE HOUDEN DE MOED ERIN EN DENKEN AL AAN VOLGEND JAAR, WELLICHT OP EEN ANDERE MANIER."

WE ZITTEN OP ONS TANDVLEES

De OKRA-werking staat onder druk. Sommige trefpunten hebben het moeilijk.

"Toen we geen bezoek meer mochten brengen, heb ik de alleenstaanden van mijn wijk eenmaal opgebeld. Sindsdien heb ik alles opgezegd en ligt alles stil. Ik hoop dat het volgend jaar beter wordt."

"Deze tweede golf is moeilijk... Weerom alles moeten annuleren... We waren nu terug wat aan het herpakken, fietsen, wandelen, petanque en kaarten, en weer ligt alles stil."

"Wat een frustratie voor al mijn vrijwilligers! Het maandbladje verdeelen met de melding dat er niets meer doorgaat. Natuurlijk begrijpen wij dat, maar wanneer wij nu lidgeld gaan ophalen, voelen we ons werkelijk voor schut gezet."





CONTACT HOUDEN IS DE SLEUTEL

En toch dragen de teamleden dat warme OKRA-gevoel uit tot in de verste uithoeken van Vlaanderen. Jullie laten onze leden aan de voordeur voelen dat solidariteit, verbondenheid, luisteren, en er-zijn geen loze woorden zijn. Knap werk! Er bestaat geen geneesmiddel om positief te kunnen blijven, maar laat de moed niet zakken. Je kracht zit 'm in de manier waarop je deze crisis aanpakt. Spreek je over activiteiten die weggevallen zijn of gaat het over energie die vrijgekomen is om andere dingen te doen voor de leden en in het bijzonder voor de alleenstaanden?

"Ik laat je graag weten dat ik enorme steun en hulp heb van mijn contactpersonen, zij zijn het cement van onze vereniging, wij hebben onderling ook goede contacten en onze leden zijn zeer vertrouwd met hen. Daarom heb ik het plan om hen in de nieuwsbrief van december zeker nog eens in de kijker te zetten. Ik ben blij met jullie inzet op OKRA-algemeen, met jullie voorzeten wordt onze inspiratie aangescherpt, dank hiervoor."

"Ik heb zeer veel positieve reacties gekregen op de bezoeken van onze contactpersonen. Het is te zeggen, aanbellen, niet binnengaan, maar beiden mét mondkap (en ons maandblad) een babbel aan de deur. Zolang onze contactpersonen dit werk nog kunnen doen, wordt toch ieder lid minstens eenmaal per maand gecontacteerd met een korte babbel aan de voordeur! Vraag stelt zich natuurlijk of dit voldoende is. In ons OKRA-team denken wij nu na hoe we opnieuw een gestructureerde belronde kunnen organiseren."

Per e-mail worden er terug zo goed als mogelijk allerlei bezinningen en informatie doorgestuurd."

"Als wijkverantwoordelijke ga ik elke maand met het boekje op pad. Ik steek er ons maandblad en een troostkaartje bij, dat ik zelf maak. Ik bel aan de deur en wacht tot ik mijn intussen beroemde vraag kan stellen: 'Hoe gaat het met je? Met je gezin? Heb je hulp nodig?' Zo zie ik toch elke maand mijn mensen waar ik verantwoordelijk voor ben en dat doet mij deugd en het stemt me blij om hen in goede gezondheid te zien. Bij alleenstaanden of zieke mensen heerst heel veel eenzaamheid, leven zeer veel vragen. Ook de verveling slaat daar toe. Veel mensen zitten van 's morgens al naar de tv te staren omdat er eigenlijk niks anders gebeurt. Nu zijn we weer met de telefoonronde gestart: zieken en alleenstaanden worden wekelijks gebeld. Ik vind zelf wel dat mensen niet zo vrijuit praten aan de telefoon."

INSPIRATIE VOOR ELKAAR

Enkele teamleiders schreven dat er bij de leden wel degelijk nood is om eens buiten te komen. *"We moeten daarom alles in het werk stellen om de vereenzaming tegen te gaan. Daarvoor is het absoluut noodzakelijk dat al onze leden digitaal verbonden zijn. Om iedereen mee op de kar te krijgen, dienen wij hiervoor zeker te investeren in de toekomst, na deze lockdown."*

De niet-digitale leden zijn misschien het moeilijkst te bereiken. Het blijft heel belangrijk dat trefpunten elkaar kunnen inspireren. Houd de kaars brandend met het warme OKRA-gevoel voor allen die het nodig hebben. Het komt allemaal wel goed!

De e-mails *Brood voor de Week* reiken inspirerende kortfilmpjes, bezinningsteksten, overwegingen, verhalen, liedjes aan. Ze worden verstuurd aan alle geregistreerde zingeveren in Pamela en de teamleiders die hierom vragen. Dit materiaal vind je ook op Google Drive. Nog geen toegang of wil je graag het *Brood voor de week* ontvangen?

Mail naar jan.denil@okra.be.



DE WARMTE VAN EEN TWEEDE MANTEL

Tekst FABIANNE SICHEN

OKRA is meer dan de som van veel activiteiten. OKRA wordt ook gemaakt tussen de activiteiten door, tussen mensen, leden en teamleden. Als tweede lijn achter de eigen kring van professionele zorg en mantelzorg, is OKRA een netwerk waar je kan thuiskomen, waar vriendschap de basis is voor de aandacht voor elkaar. Dit netwerk van zorg voor elkaar, dat bestaat in elk trefpunt, noemen wij *de tweede mantel*. Het belang ervan voor het welzijn, de mentale gezondheid van iedereen, kan je moeilijk overschatten.



Het blijft niet bij een praatje over het weer

“Als ik de deur uitga kom ik wel altijd iemand tegen die ik ken en dan blijf ik gemakkelijk plakken voor een praatje...”

Als je lid bent van OKRA beleef je dingen samen met andere leden, je maakt hetzelfde mee. Dat maakt het makkelijk om een gespreksonderwerp te vinden. De laatste reis, de voordracht, het paasfeest... er is altijd wel iets te vertellen. Zo kom je ook op andere onderwerpen terecht en voor je het weet bouw je aan een vriendschap.

“Ik ben al heel lang getrouwd en niet altijd even gelukkig. De dagen dat ik naar OKRA kan, zet ik mijn zorgen opzij en kan ik opnieuw lachen onder vrienden. Zo kan ik er weer tegen...”

Soms heb je iemand nodig buiten het gezin om je hart te luchten, om raad te vragen. Dat kan helpen om alles op een rijtje te zetten. Dat doe je uiteraard niet om het even met wie, maar wel met die bijzondere vriend of vriendin met wie je al jaren een goede band hebt en die je leerde kennen in OKRA.



Er is altijd wel iets om naar uit te kijken

“Het eerste wat ik doe als ik een nieuwe kalender krijg, is de ontmoetingsmomenten van OKRA invullen...”

Kalenders van trefpunten zijn goed-gevuld. Teams maken er werk van om een jaarkalender te maken en deze aan de leden te bezorgen. Het belang ervan is groot: hiermee geef je leden perspectief op heel wat interessante momenten het komende jaar. Iets hebben om naar uit te kijken is cruciaal om mensen een goed gevoel te geven.

“Sport was eerst niet mijn ding, maar door de gezellige sfeer en de contacten zie ik er nu echt naar uit om mee te doen...”

Petanque, wandelen, fietsen, kubben, dansen... voor elk wat wils in OKRA. Maar er is meer dat mensen aanzet om samen te bewegen: het samen zijn! De meest geliefde sporten in trefpunten zijn

diegene waarbij je een praatje kan slaan tussendoor. Al wandelend en fietsend samen op weg zijn, competitiespelen als teambuilding, samen dezelfde pasjes dansen. Het groepsgevoel primeert op de competitie.

“De zorg voor mijn echtgenoot staat centraal in mijn leven op dit moment. Toch heb ik er nood aan om uit mijn rol als mantelzorger te stappen en iets helemaal anders mee te maken. Dat laadt mijn batterijen weer op...”

Even uit je kot, even op adem komen. Elke mantelzorger heeft er nood aan. Ook weg van het mantelzorggebeuren, onder de mensen komen. Om het vol te houden is een breekmoment af en toe nodig. Niets is beter dan een namiddag gieren van het lachen, dansen tot je voeten pijn doen, alle ballen fout gooien, praten over alledaagse dingen. Om daarna die zorg voor je naaste opnieuw op te pakken. Die uitbreekmomenten biedt OKRA, vlakbij.

ALS JOUW LEVEN OVERHOOP WORDT GEGOOID EN JE VAN DE ENE OP DE ANDERE DAG VAN KOPPEL NAAR ALLEENSTAAND BENT GEKATAPULTEERD, HOEFT DAT NIETS TE VERANDEREN AAN HET NETWERK WAAR JE VOORDIEN KON OP REKENEN.

OKRA-lid ben je voor het leven

“Vorig jaar heb ik mijn knie laten opereren en kon ik nergens naartoe. Het OKRA-bestuur heeft er toen voor gezorgd dat ik aan alles kon blijven deelnemen. Ze kwamen me halen met een beurtrol...”

Het fijnmazige netwerk van de OKRA-contacts met de leden zorgt ervoor dat het team weet wie er iets voorheeft, ziek is of een verdriet meemaakt. Dan wordt er in actie geschoten om ervoor te zorgen dat alles in het werk wordt gesteld dat niemand achterblijft. OKRA laat je niet los, ook als het tegenzit.

“Nadat mijn vrouw overleden was, ben ik gewoon naar OKRA blijven gaan. Daar zijn mijn vrienden, alleenstaanden én koppels, mannen én vrouwen. Ik zou me nooit goed voelen in een club voor alleenstaanden...”

Als jouw leven overhoop wordt gegooid en je van de ene op de andere dag van koppel naar alleenstaand bent gekatapulteerd, hoeft dat niets te veranderen aan het netwerk waar je voordien kon op rekenen. Koppels en alleenstaanden, mannen en vrouwen, in OKRA is er die veilige plaats om in vriendschap samen te komen. Zonder onderscheid, zonder bijbedoelingen.

“Als pastoor merk ik het verschil als iemand wordt begraven die lid is geweest van OKRA. Ik zie het aan het aantal mensen die de dienst bij-

wonen. Bij OKRA ben je lid over de dood heen, denk maar aan de jaarlijkse herdenkingsmomenten voor overleden leden...”

Deze getuigenis vat mooi samen wat de uitspraak ‘OKRA-lid ben je voor het leven’ betekent. Je bent nooit te oud of te ziek om lid te zijn, ook dan zoekt een trefpunt manieren om contact te houden. De pastoor die deze uitspraak deed, vertelde ook dat hij op ziekenbezoek had gehoord dat iemand zei: “gelukkig ben ik lid van OKRA, dan ben ik zeker dat er veel volk naar mijn begrafenis komt”. Leden rekenen op de band die ze opbouwden met anderen, over de dood heen.

Een team is meer dan een bestuur

“Als teamleider maakte ik me tijdens de eerste lockdown minder zorgen om onze eigen leden, die kunnen rekenen op contact met ons, maar ik dacht aan al diegenen die geen lid zijn van een vereniging, als die geen persoonlijk netwerk hebben...”

Nog nooit werd het belang van een sociaal netwerk zo zichtbaar als het voorbije jaar. Veel teamleden braken zich het hoofd over hoe ze er konden voor zorgen om netwerk te blijven voor de leden, ook als de activiteiten stilvielen. Er werd overgeschakeld naar een andere vorm van trefpunt zijn, de telefoon werd meer gebruikt, nieuwsbrieven extra verzorgd, drempelbezoekjes gedaan met het OKRA-magazine. Terecht

maakt deze teamleider zich zorgen over wie geen lid is van een vereniging, wie kunnen zij bellen? Wie komt minstens eenmaal per maand langs? Wie denkt aan hun verjaardag?

“Door in het bestuur van ons trefpunt te zitten, durf ik nu al eens iets zeggen voor de micro en heb ik zin om bij te leren op de computer om onze uitnodigingen nog mooier te maken...”

Als jij deel uitmaakt van een trefpuntteam is dat een engagement waar velen de vruchten van plukken. Maar ook jij verandert hierdoor. Besturen en verantwoordelijkheid nemen houdt je alert, organiseren spreekt je vaardigheden en ervaring aan. Ook bijleren zit er vaak in, spreken voor een groep, een vergadering leiden, ledenbestand onderhouden, nieuwsbrieven maken... OKRA is een vertrouwde omgeving waar je leert van elkaar. Je zelfvertrouwen en eigenwaarde varen er wel bij!

Zeg dus nooit “OKRA heeft stilgelegen”, want dat klopt niet. Het netwerk dat we samen vormen is nooit weggeweest, zelfs niet verzwakt geweest. Niet iedereen voelt de warmte van de tweede mantel even sterk op elk moment. Dat is net als een thuis hebben: weten dat die er is, is voldoende om je veilig te voelen. Net zo met de tweede mantel. Onzichtbaar vaak, maar zeer aanwezig en altijd als het nodig is! Dat zit in het DNA van OKRA, als teamlid draag jij daartoe bij.

ZEG DIKKE MERCI AAN ALLE VERBINDERS



2020 was op zijn minst een bizar jaar. Het was een jaar met veel twijfels en onzekerheden. Maar het heeft ook het beste in onszelf naar boven gehaald. Het bulkte van initiatieven om toch verbonden te blijven en elkaar verder te helpen. Al die betrokkenheid op elkaar verdiende een dikke merci! Massaal werden de dikke merci's tijdens De week van de dikke merci in april verspreid via de kaartjes, digitaal of gewoon via de post. De dikke merci's werken aanstekelijk en doen gewoon deugd doen.

We willen dan ook de dikke merci's in 2021 verder uitstrooien in Vlaanderen. De hele maand april 2021 staat de dikke merci in het teken van alle verbinders. Iedereen die warme contacten legt, een luisterend oor biedt, een extra telefoontje doet, mensen betreft en uitnodigt... verdient een dikke merci. De coronacrisis heeft ons immers geleerd dat goede warme, contacten cruciaal zijn. Door dikke merci te zeggen groeit de onderlinge betrokkenheid op elkaar. Het lijkt misschien maar een klein complimentje maar het opent de deur verder voor elkaar. Kortom, een dikke merci werkt uitnodigend om verder contact te blijven houden.

Met het kleine gebaar van een dikke merci kan iedereen dichterbij elkaar komen

Eerlijk is eerlijk: een dikke merci is slechts een eerste opstapje naar een fijn contact. Er is veel meer nodig. Het coronavirus maakte het de afgelopen maanden niet eenvoudig om contact te houden. Veel ouderen zijn immers de afgelopen maanden aan huis gekluisterd en misten de warme, betekenisvolle contacten. Bewoners van woonzorgcentra en hun mantelzorgers moesten

door de maatregelen om het virus te bedwingen vaak lange tijd echt contact missen. En wat als je geen dikke merci meer kan versturen omdat je contacten zo beperkt geweest zijn? Niet iedereen kan immers rekenen op een bubbel om zich heen die even vraagt hoe het met je gaat. Eenzaamheid loert dan snel om de hoek.

Voorbij de hype

Het afgelopen jaar schoten dan ook de initiatieven tegen eenzaamheid als paddenstoelen uit de grond. Positief toch? Zeker, we dragen alle initiatieven een warm hart toe en ze verdienen dan ook een dikke merci. De maatschappij gaat echter vaak op zoek naar snelle oplossingen voor ouderen, want problemen zijn er om opgelost te worden. Maar eenzaamheid kent vele gezichten en los je niet op met kortstondige acties. En jammer genoeg bouwen vaak de geboden oplossingen verder op een foutieve beeldvorming. Door de massale aandacht op eenzaamheid bij ouderen, krijg je bijna het idee dat oud zijn synoniem staat voor eenzaam. Alsof die twee zaken van nature bij elkaar horen. Bovendien spelen ouderen net zelf een cruciale rol in de strijd tegen eenzaam-

heid. Het doel is vaak eenzaamheid aanpakken, maar we vergeten preventie. Voorkomen is beter dan genezen, zegt een oud spreekwoord terecht. Dat geldt ook voor eenzaamheid.

Het is hier dat OKRA elke dag opnieuw het verschil maakt. Alle leden van OKRA samen vormen een sterk netwerk waar aandacht en betrokkenheid is op elkaar. Dit netwerk, dat we binnen OKRA graag 'de tweede mantel' noemen (zie ook blz. 8), vormt een belangrijke preventieve dam tegen bepaalde vormen van eenzaamheid. Al 65 jaar is OKRA kampioen in het verenigen en verbinden van ouderen. Voor en door ouderen. Dit gaat voorbij de hype. Ook als de aandacht rond corona gaat liggen, willen we met OKRA verder structureel blijven inzetten op warme en duurzame contacten. De eenzaamheid kunnen we misschien niet oplossen maar samen kunnen er wel voor zorgen dat veel ouderen zich minder eenzaam voelen.

Net omdat het zo belangrijk is om blijvend iets voor elkaar te doen, willen we met OKRA de maand april centraal stellen om extra aandacht te hebben voor elkaar. Voor onze leden maar ook ver daarbuiten, met een bijzondere aandacht voor kwetsbare ouderen, de bewoners van woonzorgcentra en hun mantelzorgers. Een maand die ervoor kan zorgen dat we het jaar rond alert en gevoelig blijven voor dit thema. Laten we de warmte van OKRA uitstralen in heel Vlaanderen.

EEN KLEIN GEBAAR KAN HET VERSCHIL MAKEN.

Ontdek wat jij kan doen

We roepen niet op om allerhande knap bedachte activiteiten of campagnes in te richten maar gewoon om jullie spontane goedheid verder zijn werk te laten doen. Eenzaamheid los je immers niet met een projectje op. Soms kan net dat luisterend oor of die ene toevallige ontmoeting h t verschil maken. Daarmee werken we de eenzaamheidsgevoelens niet structureel weg, maar samen kunnen we er wel voor zorgen dat ouderen zich minder eenzaam voelen en zich begrepen voelen.

#BEDANK

OKRA geeft je de kans om diegene die je bezoekt, naar je luistert, uitnodigt, betreft in het zonnetje te zetten. Soms vind je niet de juiste manier om dank je wel te zeggen. Met deze mooie 'dikke merci'-kaarten kan je heel gemakkelijk iemand verrassen. Stuur je vriend(in), familie, kennis een 'dikke merci'-kaart en maak zo zijn of haar dag mooi. In het OKRA-magazine van april zal een mooie 'Dikke merci' -kaart steken.

#BLIJF VERBONDEN

We lopen momenteel niet zomaar binnen bij elkaar. Dat is ook wel een beetje jammer. Want veel mensen kikkeren op van een spontane babbel of wat hulp. Corona heeft het ons de afgelopen maanden niet makkelijk gemaakt. Veel ouderen nemen terecht liever niet onnodig risico's. Zijn bezoeken nog niet mogelijk? Een telefoontje kan ook wonderen doen. De kracht van een goed gesprek valt niet te onderschatten. Volg ten alle tijden bij alles wat je onderneemt de actuele richtlijnen op.

#BETREK ALLE OUDEREN

Als trefpunt vorm je een cruciale schakel om te zorgen dat eenzaamheidsgevoelens bij ouderen minder kansen krijgen. Het is belangrijk om hierbij ook aandacht te besteden aan ouderen met een grotere kwetsbaarheid. Met kleine aandachtspunten kan je ervoor

zorgen dat iedereen kan blijven meedoen. Wees alert voor ingrijpende gebeurtenissen bij mensen uit je buurt of trefpunt. Een plots verlies, pensionering of de zorg voor een naaste die plots zwaarder is geworden, kunnen ervoor zorgen dat contacten wegvallen. Een verhuis naar bijvoorbeeld een woonzorgcentrum heeft een enorme impact, zowel op het leven van de nieuwe bewoner als voor hun mantelzorgers. Ook als mensen wat minder mobiel worden, ligt eenzaamheid op de loer. Dan is het fijn om hem of haar weer op weg te helpen.

#EN DANS

De woonzorgcentra, de bewoners en hun familie hebben het afgelopen jaar extra moeilijk gehad. We willen vanuit OKRA iedereen dikke merci zeggen die er is geweest voor de bewoners in die moeilijke periode. We denken hierbij speciaal aan de zorgmedewerkers en de familieleden die noodgedwongen op een andere manier verbonden zijn gebleven. En uiteraard willen we de bewoners zelf ook een hart onder de riem steken. Dit willen we doen op een hartverwarmende manier door op de pleinen of koeren bij het woonzorgcentrum een dansact te brengen. We nodigen daarom de OKRA-SPORT+-dansgroepen uit om in de maand april op de pleinen bij de woonzorgcentra op de tonen van het OKRA 65-jaar lied coronaproof te dansen. We willen op die manier een dikke merci zeggen en tonen dat we er vanuit OKRA al 65 jaar zijn voor de bewoners, hun familieleden en de zorgmedewerkers. En dat we er samen voor willen blijven gaan. Via de nieuwsbrieven van OKRA-SPORT+ brengen we je de komende weken en maanden stap voor stap op de hoogte hoe je deze actie kan opzetten en bezorgen we je kant-en-klaar materiaal.

Marijn Loozen, stafmedewerker zorg

Meer info via zorgrecht@okra.be of 02 246 57 72

OKRA BESTAAT 65 JAAR IN 2021!

In 2021 blaast OKRA 65 kaarsjes uit. Misschien denk je, maar ons trefpunt/ onze regio vierde al die verjaardag, OKRA is toch ouder? Dat klopt. Trefpunten ontstonden eerst. 65 jaar geleden werd de koepel opgericht: OKRA vzw. En die bestaat 65 jaar in 2021.

“Een menswaardig pensioen? De welverdiende kroon op een lange, goedgevulde loopbaan. Ons huidig pensioenstelsel groeit de jongste honderdvijftig jaar zeer moeizaam. De werkende bevolking leeft in de 19^{de} eeuw in bittere armoede. Overleven? Werken zolang het kan. Werkloosheid, ziekte of ouderdom: een regelrechte ramp. Geen sociaal vangnet. Met wat geluk springt de familie bij. En indien niet rest de Openbare Onderstand of de bedelstaf. Tegen die achtergrond speelt het ontstaan van KBG zich af.”

Deze tekst is de aanhef van de brochure uitgegeven bij het vijftigjarig jubileum van KBG in 2006. Verder lezen we: “Najaar 1956: de geesten zijn rijp voor de nationale koepel van arrondissementale verbonden van gepensioneerden. De Landsbond van Christelijke Mutualiteiten organiseert op 21 december van dat jaar voor zijn vijftigste verjaardag een studiedag over het ouderdomsvraagstuk. Afgevaardigden van Christelijke sociale organisaties en bestuursleden van plaatselijke en gewestelijke Kristelijke Bonden van gepensioneerden verzamelen in de Brusselse Kajotterscentrale. KBG-Nationaal wordt geboren.”

Bij deze viering van 50 jaar KBG in het sportpaleis te Antwerpen in 2006 wordt de naam omgevormd tot **OKRA** – OKRA staat voor de grondwaarden van onze ouderenbeweging: **Open** voor iedereen en open naar de grote wereld, **Kristelijk** geïnspireerd, **Respectvol** voor alle anderen en respect vragend voor ouderen, en **Actief** zolang je kan maar ook bereid tot Actie indien nodig.

In 2021 blazen we 65 kaarsjes uit.

De omstandigheden maken dat we dit iets minder uitbundig in de verf zullen zetten dan aanvankelijk gedacht. Maar met niet met minder spirit en goesting!

OKRA leeft, meer dan ooit, en toont zich aan de buitenwereld! Ouderen tellen mee, zijn relevant, leveren een actieve bijdrage in onze samenleving en verdienen respect en erkenning. Dat is de onderliggende boodschap die we samen in 2021 naar buiten brengen.

Samen gaan we'r voor!

We mogen toch ook op jou rekenen?



PLEIN OP STELTEN

Van maart tot en met juni trekken we doorheen Vlaanderen met een OKRA-motorhome en zetten her en der Pleinen op Stelten.

We laten van ons horen. OKRA leeft, viert, danst, zingt... OKRA komt op voor de belangen van ouderen in de samenleving gisteren, vandaag én morgen. Dat willen we, samen met jullie, aan de buitenwereld laten zien en horen.

Als we dit schrijven zijn we in de regio's volop bezig met de voorbereiding en afspraken aan het maken waar en met wie we deze plaatselijke uitbreekmomenten zullen waarmaken.

We duimen uiteraard dat het voorjaar terug mogelijkheden biedt om in open lucht samen te komen.



De motorhome zal uitgerust zijn met alles wat nodig is om er een fijn feestje van te maken: geluidsinstallatie, podium, promomateriaal, creamateriaal, sport- en spel... én het OKRA-lied! Op ongeveer vijftien Plein op Stelten-momenten komt Michiel De Meyer dit ook life brengen!

We nodigen al zeker de lijndansgroepen uit om de OKRA-lijndans mee te komen dansen.

Je kan de OKRA-motorhome vinden in de provincies volgens volgende verdeling:

- 2/3 tot 28/3 provincie West-Vlaanderen
- 29/3 tot 25/4 provincie Oost-Vlaanderen
- 26/4 tot 16/5 provincie Vlaams-Brabant en Brussel
- 17/5 tot 6/6 provincie Limburg
- 7/6 tot 27/6 provincie Antwerpen

Zet mee je schouders onder deze Ronde van Vlaanderen bij jou in de buurt.

Samen gaan we'r voor!

NOODFONDS SPORT

De Vlaamse regering maakte bekend dat ze 87,3 miljoen euro uittrekt voor de lokale sport-, cultuur- en jeugdverenigingen. Dit is het zogenaamde noodfonds. Daarnaast gaat er 10 miljoen naar een aantal sportstructuren die niet bedoeld worden via het Gemeentefonds. OKRA-SPORT+ valt als sportfederatie onder deze laatste categorie. Op die manier kunnen we zo'n 87 500 euro geven aan de clubs of trefpunten.

Corona hakt er stevig in. Daarom besliste de Vlaamse regering om 87,3 miljoen uit te trekken voor de lokale sport-, cultuur- en jeugdverenigingen. 83,9 miljoen wordt verdeeld door de steden en gemeenten. De overige 3,4 miljoen wordt voorzien voor de Brusselse en de faciliteitengemeenten. De lokale overheden kunnen vrij kiezen hoe ze de middelen inzet en hoeveel budget naar welke verenigingen gaat. Klop hiervoor als club of trefpunt zeker aan bij de gemeente.

Geld voor de sportfederatie

Daarnaast trekt de Vlaamse regering nog eens 10 miljoen uit voor o.a. sportfederaties. Concreet betekent dit dat je als sportfederatie een deel van deze pot toebedeeld kan krijgen waarbij je maximaal 40 procent mag gebruiken ter compensatie van het geleden nettoverlies en minimaal 60 procent kan inzetten voor ofwel financiële ondersteuning van de clubs ofwel deze inzet voor acties die gericht zijn naar jeugd en/of G-sport.

OKRA-SPORT+ heeft ervoor gekozen om 35 procent van het bedrag te gebruiken voor de compensatie van het geleden financieel verlies ten gevolge van de coronacrisis. We denken daarbij aan de gevolgen door ledenverlies, annulatie van activiteiten (criteriums, Elke calorie telt) en terugbetaling van competitiegelden. Daarnaast grijpen we deze kans aan om samen te werken met SportsCloud. Dat is een sportmarketingbedrijf dat OKRA-SPORT+ zal helpen om de binding met sporters en clubs te versterken (= ledenbehoud) en potentiële leden te bereiken (= ledenwerving).

OKRA-SPORT+ HEEFT ERVOOR GEKOZEN OM 65 PROCENT VAN HET BEDRAG UIT TE KEREN AAN DE CLUBS EN TREFPUNTEN.



Geld voor de lokale OKRA-SPORT+-groepen

Dan blijft er nog 65 procent of zo'n 87 500 euro over. Aangezien OKRA-SPORT+ weinig jeugd of G-sporters heeft, zal dit bedrag naar de clubs en trefpunten vloeien. Om een deel van de koek te krijgen moet je als club of trefpunt enkele engagements aangaan, waarbij je minstens 50 punten verzamelt. Op die manier wil OKRA-SPORT+ jullie als club of trefpunt stimuleren om deel te nemen aan bovenlokale initiatieven of projecten, waarmee je de werking opnieuw kan activeren.

Belangrijke criteria

Wil je in aanmerking komen voor een steunbedrag van OKRA-SPORT+ dan moet je minstens 50 punten verzamelen. Je kan punten sparen op volgende manier.

Deelname aan	Door	Aantal toegekende punten
Sportfonds volleybal	= organisatie als club	50 /club
Jeugdfonds krachtbal	= organisatie als club	40 /club
Criterium	= organisatie als club	30 /club
Memoride	= organisatie als club	30 /club
Iedereen wereldkampioen	= organisatie als club = club op basis van aantal deelnemers	10 /club 1 /deelnemer
Initiatiesessie 'Krachtbal op school'	= organisatie als club	10 /club
Regionale forumdag	= club op basis van deelname sportverantwoordelijken	5 /sportverantwoordelijke
Regionale sportdag	= club op basis van aantal deelnemers	1 /deelnemer
KWBootcamp	= club op basis van aantal deelnemers	1 /deelnemer

* dit schema kan nog aangepast worden in functie van wat mogelijk of toegelaten is in 2021.

De koek wordt eind 2021 verdeeld onder alle clubs die de 50 punten behaalden.

Schakel

OP PAPIER OF DIGITAAL?

Gedurende meer dan 40 jaar verschijnt *Schakel* als gedrukt bestuursblad ten behoeve van de vrijwilligers die meewerken in de trefpunten. Hoog tijd dus voor een evaluatie en bijsturing. Daarbij komt automatisch de vraag: behouden we het als gedrukt blad of schakelen we over naar een digitale vorm? Graag zouden we hierover jouw mening meenemen in het debat. Je kan deze kleine enquête op papier invullen en opsturen naar OKRA, t.a.v. Roel François enquête Schakel, Postbus 40, 1031 Brussel of ga naar <https://www.surveio.com/survey/d/schakel> en kies voor de digitale vorm.

1. Wat vind je van Schakel?	
☐	Bron van inspiratie
☐	Veel overbodige informatie
☐	Nuttig om bestuursvergadering voor te bereiden
Andere	
2. Wordt het bestuursblad Schakel gebruikt door het team?	
☐	Ja
☐	Nee
☐	Ik weet niet
3. Waarvoor wordt Schakel gebruikt?	
☐	Bezinningstekst
☐	Om bestuursvergadering voor te bereiden
☐	Om ideeën van andere trefpunten op te doen
☐	Praktische informatie
☐	Andere...
4. Waarom wordt Schakel niet gebruikt?	
☐	Te moeilijk
☐	Te ver weg van de trefpuntrealiteit
☐	Te veel andere agendapunten op de bestuursvergadering
☐	Geen nieuwe informatie
Andere	

5. Hoeveel van je bestuursleden zijn digitaal verbonden? Maak een inschatting.	
☐	Minder dan 25 %
☐	Tussen de 26 en 50 %
☐	Tussen de 51 en 75 %
☐	Meer dan 76 %
☐	Ik weet niet
6. Verkies je Schakel op papier of digitaal?	
☐	Papier
☐	Digitaal
☐	Beide
☐	Ik weet niet
7. Waarom?	
.....	
8. Hoe zou jij de communicatie naar vrijwilligers graag zien?	
.....	