

BELGIE - BELGIQUE
PB 1030 Brussel 3
BC 1415

Schakel 2

VERSCHIJNT VIER KEER PER JAAR VOOR OKRA-BESTUURSLEDEN | 55^{DE} JAARGANG - NR. 2 | AFGIFTEKANTOOR 1030 BRUSSEL 3 P209122



CORONA, WELKE GEVOLGEN EN WELKE TOEKOMST?

3 GA DE UITDAGING
AAN EN WORD
WERELDKAMPIOEN

4 WANNEER RECHTEN
VOOR ALLE OUDEREN?

8 REGIO BRUGGE WANDELT
EN BLIJFT WANDELEN





- 2 **ZINGEVING**
Wanneer mogen we Pinksteren?
- 3 **IEDEREEN WERELDKAMPIOEN**
Ga de uitdaging aan en word Wereldkampioen
- 4 **RECHTEN VOOR OUDEREN WERELDWIJD**
- 6 **CORONA, WELKE GEVOLGEN EN WELKE TOEKOMST?**
- 8 **FOTO VAN DE 8**



Versijnt 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 Vandevvegaete

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

Vormgeving: Gevaert Graphics nv

Druk: Graphius, Oostakker

Oplage: 9 400 exemplaren

WANNEER MOGEN WE PINKSTEREN?

Op 23 mei vieren we Pinksteren. De apostelen hadden zich opgesloten. Ze waren zo vol van wat ze hadden meegemaakt en tegelijk ook bang. Jezus die hen zo dierbaar was, was gekruisigd en gestorven. Zou het kunnen dat zij de volgende werden? Niemand durfde naar buiten komen om te vertellen over wat ze beleefd hadden met Jezus. En dan is er dat wonderlijke moment waarop ze vervuld werden 'van de heilige Geest'. Ze gingen naar buiten en begonnen in vreemde talen te spreken naargelang de Geest hun te vertolken gaf, iedereen hoorde hen in hun eigen taal spreken.

Waarom ik deze ervaring vertel? Corona heeft de dood ook heel dicht bij ons gebracht. Ik ken trefpunten waar een OKRA-bestuur nagenoeg gehalveerd werd. Mensen vertelden me hun lijdensverhaal vanuit een gesloten woonzorgcentrum, anderen over hun ervaring vanuit een ziekenhuisbed op intensieve zorgen. Hoe herkenbaar is dan de ervaring van de apostelen! Zou het kunnen dat wij besmet worden want met dit virus weet je 't nooit, er is zo weinig over gekend? Je kan er niet omheen: we hebben meer dan een jaar opgesloten gezeten, geen activiteiten, niet samenkomen en geen plezier maken. Er is de ervaring van genieten van de rust thuis en van het gemis aan verbinding.

Wanneer komt 'ons' Pinksteren? Voorlopig weet niemand ons dat te vertellen. Er zijn her en der trekkers, mensen die naar buiten willen komen om opnieuw activiteiten te organiseren. Wat motiveert hen? Wellicht de geweldige ervaringen en belevenissen van vroeger die ze opnieuw willen doorgeven. Gepensioneerd zijn is immers een zalige tijd als je samen kan genieten. En dan kan je, vervuld van de heilige Geest en zoals in de tijd van Jezus, elk lid in zijn eigen taal aanspreken, bijpraten bij een stuk taart en een kop koffie, wandelen, fietsen, kaarten, petanque, een uitstap, lijndansen, academie, crea, leesclubs...

De dag dat we onze ramen en deuren mogen opengooien, is niet veraf. 'Zie, er komt een uur, ja het is er al...' Laten we ons nu al klaar houden om Pinksteren te gaan vieren!

Jan Denil, Algemeen Pastor

De heilige Geest

Wie of wat de heilige Geest is, is moeilijk te zeggen.

Een geest kan je immers zo moeilijk vastpakken.

Maar je ziet het wel aan mensen waar iets van uit gaat:

wat ze zeggen is gemeend,
wat ze doen is echt,
hoe ze leven is authentiek.
Ze stralen iets uit
dat met die Geest te maken heeft:

warmte, goedheid, vrede,
geduld, begrip, genegenheid,
aandacht voor de minsten...

Ook al zijn er velen
wiens levenspad niet over rozen
loopt,
toch gaat er kracht van hen uit
waarvan je zelf beter wordt.
Zij zijn "geestige" mensen.

Geestige mensen tonen vaak
met weinig woorden
hoe de Geest vandaag aan het
werk is.

Carlos Desoete

IEDEREEN WERELDKAMPIOEN GA DE UITDAGING AAN EN WORD WERELDKAMPIOEN

Tekst WIM BOGAERT

Van 18 tot 26 september strijkt het wereldkampioenschap wielrennen neer in Vlaanderen. Niet toevallig. Want dit jaar blaast het WK wielrennen honderd kaarsjes uit. En dit eeuwfeest kan nergens beter gevierd worden dan daar waar het hart van de koers het hardste klopt... hier bij ons. Een week lang mogen we ons het middelpunt van de wielwereld wanen. Een week lang is de koers van ons. Een week om naar uit te kijken.

Zoals je weet zullen tal van renners dit jaar weer 'pieken' naar deze heilige week. Minutieus zal er aan de conditie gewerkt, geschaafd en gevijld worden. Zodat deze de hoogste top scheert tijdens de tweede helft van september. En dat is een uitdaging die wij, samen met jullie, ook willen aangaan: Pieken naar het wereldkampioenschap.

De uitdaging

We dagen elke fietser uit om tijdens de periode juli t.e.m. het wereldkampioenschap in september minstens 267 kilometer, de afstand die de renners zelf moeten afleggen, te fietsen. Hiervoor tellen alle fietstochten die in OKRA-SPORT+ gefietst worden. Alle fietsers die hierin slagen ontvangen hun 'regenboogtrui'.

Samen

Wereldkampioen worden... Dat doet een renner niet alleen. Hij/zij wordt daarin gesteund door trainers, coaches, ploegleiders, ploegmaats, familie en talrijke supporters. Ook binnen het verhaal van 'iedereen wereldkampioen' doen we dit samen. Door er samen op uit te

trekken, samen de kilometers af te leggen, samen te genieten van de natuur, het buiten zijn, de kilometers die onder de wielen passeren, elkaars gezelschap en misschien zelfs van de beginnende zadelpijn.

Door deel te nemen maken we ook samen werk van fietsveiligheid. Een thema waar OKRA-SPORT+ al jaren voor ijvert. Elke fietser krijgt een regenbooghesje. Het verhoogt de zichtbaarheid van jou als fietser en van de groep in het verkeer. Hoe beter je opvalt, hoe kleiner de kans op ongevallen.



Trainingsadvies

Niemand komt onvoorbereid aan de start. Daarom bieden we trainingsadvies aan waarbij de conditie, op een wetenschappelijk onderbouwde manier, trap voor trap opgebouwd wordt. Zo zijn er oefenprogramma's die de conditie opbouwen richting 30, 50, 80 en 150 kilometer. Dit trainingsadvies zal digitaal aangeboden worden voor wie dat wenst.

Word jij ook wereldkampioen? Ga dan samen, veilig en goed voorbereid de uitdaging aan.

Praktisch:

- Uitdaging: Fiets in OKRA-SPORT+ verband 267 km (verspreid over verschillende ritten) gedurende de maanden juli – augustus - september
- Registratie van de ritten gebeurt door het trefpunt
- Wie het doel haalt ontvangt een 'iedereen wereldkampioen'-hesje
- Deelnameprijs: 4 euro per deelnemer
- Meer info en inschrijven: info@okrasportplus.be of www.eenlevenlangsporten.be

Tip: Deze actie komt ook in aanmerking voor het noodfonds: door je als trefpunt te engageren om deel te nemen aan de actie krijg je 10 punten, voor elke deelnemer krijg je nog eens een extra punt.

Met ondersteuning van Belfius





RECHTEN VOOR OUDEREN WERELDWIJD

Tekst PIET ELSEN

De waaier van activiteiten die – in normale omstandigheden – plaatsvinden in de trefpunten zijn ruim bekend. Iets minder op de voorgrond zijn de acties die worden georganiseerd om de rechten van ouderen op verschillende niveaus te verdedigen. OKRA-medewerkers en vrijwilligers trachten beleidsverantwoordelijken te motiveren om de dagelijkse bekommernissen van OKRA-leden en alle ouderen in de samenleving aan te pakken. Dat kan gaan over de aanleg van een fietspad in een gemeente, tot het ijveren voor een degelijk inkomen voor iedere oudere om goed te kunnen leven.

De trefpunten hebben vertegenwoordigers in de gemeentelijke ouderenadviesraden, OKRA-Algemeen heeft zijn vertegenwoordigers in een aantal adviesraden op Vlaams en nationaal niveau. Ook op Internationaal vlak tracht OKRA mee actie te voeren voor alle ouderen wereldwijd.

Zo is er op Europees vlak onder meer contact met Age Platform Europe, die ouderenorganisaties uit de Europese Unie vertegenwoordigt. Op wereldschaal is er aandacht voor

initiatieven die de ouderen aanbevelen bij de Verenigde Naties. Om dit te kunnen realiseren zoekt OKRA partners die mee aan de kar willen trekken. De laatste maanden heeft OKRA samen met WSM (het vroegere Wereldsolidariteit) de discussies binnen de VN gevolgd. In de VN willen vertegenwoordigers van een aantal landen een verdrag tegen leeftijdsdiscriminatie van ouderen opstellen. Een dergelijke conventie biedt de ouderen in België en wereldwijd een steviger kader om

volwaardig mee te participeren aan de samenleving en om hun rechten beter te kunnen verdedigen. OKRA steunt actief deze initiatieven om dit verdrag te realiseren. De huidige pandemie heeft trouwens aangetoond dat het voor kwetsbare groepen – onder meer bewoners van woonzorgcentra – niet eenvoudig is om op te komen voor fundamentele rechten als er maatregelen genomen worden door overheden of bestuursorganen van instellingen.

Open brief aan minister Wilmès

Tijdens de laatste week van maart was er binnen een werkgroep van de VN (Open-Ended Working Group on Ageing) een bespreking over dit mogelijk verdrag dat de rechten van ouderen beter kan beschermen. Om de Belgische delegatie, met vertegenwoordigers van de Belgische overheid, op te roepen om actief

mee te werken om dit ouderenverdrag te realiseren heeft OKRA, in samenwerking met WSM, een open brief gelanceerd gericht aan de bevoegde minister ter zake. Dit is de minister met onder meer Buitenlandse zaken als bevoegdheid: mevrouw Wilmès. Deze brief werd gesteund door 25 middenveldorganisaties: hierbij ondertekenden zowel ouderenorganisaties, de Vlaamse Ouderenraad, ziekenfondsen, vakbonden en noordzuidorganisaties uit heel het land mee de open brief. Deze brief werd overhandigd aan de directeur mensenrechten van de Federale OverheidsDienst Buitenlandse Zaken. Er werd tijdens het gesprek tijdens de overhandiging beloofd om tijdens de komende maanden het onderwerp op de agenda te brengen van het overleg tussen de bevoegde diensten van de verschillende overheden in België en het middenveld hierbij te betrekken als mogelijk.

Een verschil voor alle ouderen

Ook voor de partnerorganisatie van OKRA in Bangladesh, GK - Gonoshasthaya Kendra, een gezondheidsorganisatie met een tiental ouderenclubs - kan een verdrag over de rechten van ouderen op mondiaal vlak een verschil maken. Zo heeft de huidige pandemie, die ook Bangladesh treft, de armoede in de dorpen die reeds bestond nog vergroot. De oudere Bengalen wonen vooral op het platteland, waar ze zolang als het kan blijven werken om te overleven. Vaak zorgen ze voor de kleinkinderen; velen van hun kinderen verblijven namelijk in de stad om te werken om zo hun gezin te kunnen onderhouden. De werkloosheid is er het laatste jaar toegenomen; een sociaal vangnet zoals wij die in België kennen, bestaat er niet.



Ook in Bangladesh kan een verdrag over de rechten van ouderen een verschil maken.

Een VN-verdrag dat de rechten van ouderen beter beschermt kan in Bangladesh, en vele andere landen in de wereld, een hefboom zijn om de overheden te motiveren om een minimale sociale bescherming te realiseren die de kwaliteit van leven voor de gezinnen en ouderen ten goede kan komen. Ook GK tracht via hun netwerken de rechten van ouderen op de agenda te brengen van de overheden van het land.

We ijveren verder om tot een VN-verdrag te komen tegen leeftijdsdiscriminatie van ouderen. Door het uitbouwen van netwerken in België, Europa en wereldwijd kunnen we samen een steen verleggen die de rechten van alle ouderen ten goede kan komen.

De open brief zelf kan je lezen op www.okra.be.



CORONA, WELKE GEVOLGEN EN WELKE TOEKOMST?

Tekst KATRIEN VANDEVEEGAETE

Meer dan een jaar na corona. Een woord dat je wellicht niet meer kan horen en een woord waarvan je de gevolgen meer dan beu bent, ongetwijfeld.

De Federatie, de koepelorganisatie van de verenigingen en de amateurkunsten, onderzoekt wat corona voor gevolgen heeft voor de verenigingen. Welke toekomst staat ons te wachten? Dirk Verbist, directeur van De Federatie maakt het duidelijk.



Dirk Verbist: “Tien dagen na de lockdown deden we een eerste bevraging bij de aangesloten ledenorganisaties bij De Federatie. Bleek dat in die tien dagen tijd al 50.000 activiteiten in Vlaanderen en Brussel werden geannuleerd, goed voor anderhalf miljoen mensen die niet konden deelnemen. Een gigantisch aantal wat eens te meer bewijst dat verenigingen doen wat ze zeggen: mensen verenigen. Tijdens die eerste lockdown schakelden vrijwilligers en beroepskrachten een tandje hoger: meer online activiteiten en digitale vaardigheden die pijlsnel stegen en activiteiten met heel veel solidariteit. Ook OKRA deed dat, en met succes, want de Europese prijs voor Burgerrechten ging in België naar OKRA. Dit verdient een dikke proficiat, voor alle vrijwilligers en beroepskrachten die hieraan meegewerkt hebben.”

Financiële gevolgen

Dirk Verbist: “Ook financieel heeft de coronacrisis gevolgen voor de verenigingen. Op landelijk vlak zijn er grote verschillen te merken: sommige verenigingen lijden zwaar onder de crisis; andere doen het beter. Een belangrijk criterium daarbij is of de vereniging veel subsidies krijgt of niet. Hoe meer een vereniging afhankelijk is van eigen inkomsten of ledenbijdragen, hoe moeilijker om financieel overeind te blijven. Dit geldt voor de landelijke koepels, maar ook lokale groepen lijden onder de crisis. Daar is naar schatting een 38 procent van de 24.000 lokale groepen er financieel niet goed aan toe. Het lokaal noodfonds dat 87 miljoen aan de gemeenten geeft om verenigingen te steunen, is dus zeker nodig.”



“WE HEBBEN AL GELEERD DAT VOORSPELLINGEN OP ZELFS KORTE TERMIJN, NIET VEEL ZIN HEBBEN.”

Engagement vrijwilligers

Dirk Verbist: “De verwachting is dat het in 2021 en zelfs tot in 2022 moeilijk zal zijn voor de verenigingen. De verwachte daling van de lidgeden bedraagt tot 15%, al zal de ene vereniging makkelijker overeind blijven dan de andere.

Tot slot het engagement van vrijwilligers. Uit de bevraging blijkt dat een vrijwilliger op vijf heeft afgehaakt de vorige periode. De reden daarvoor is in de meeste gevallen rechtstreeks te linken aan corona: geen activiteiten meer kunnen organiseren, moeilijker contact houden met leden demotiveert. Maar wanneer het verenigingsleven terug op volle toeren draait, komt de motivatie en de energie wel weer terug.”

Wat brengt de toekomst?

We hebben al geleerd dat voorspellingen op zelfs korte termijn, niet veel zin hebben. Voor mei en juni zijn weinig versoepelingen te ver-

wachten, zeker niet voor binnen! Misschien kan er wat meer voor buiten. Wellicht zal er in juli en augustus meer mogelijk zijn voor de buitenactiviteiten. De hoop ligt op de periode september-december. Indien het merendeel van de bevolking gevaccineerd werd en de coronacijfers gedaald zijn is dit de tijd voor een heropstart ook voor activiteiten binnen, wellicht toch nog met enkele veiligheidsmaatregelen.

De tien tips blijven overeind:

1. Respecteer de geldende wetgeving
2. Duid een COVID-coördinator aan
3. Communiceer, informeer, motiveer
4. Social distancing op elk moment
5. Hygiëne
6. Reiniging en ontsmetting
7. Verluchting
8. Persoonlijke bescherming
9. Beheer besmette personen
10. Zorg dat iedereen de regels volgt

En wat nu?

OKRA informeert je regelmatig over wat wel en wat niet kan. Ook op begeleiding van de beroepskrachten kan je rekenen. Maar ook op de website van De Federatie vind je heel wat inspiratie. In de inspiratiekit vind je concrete voorbeelden en acties van vrijwilligers en verenigingen die aan de slag bleven. Daarnaast kan je snuisteren in vormen en achtergrondinformatie die aansluiten bij noden van lokale vrijwilligers en hun verenigingen. Richtlijnen waar je rekening mee moet houden bij de organisatie van activiteiten, vind je ook hier terug.

www.defederatie.org/dossiers/inspiratiekit-lokaal-verenigen-tijdens-en-na-coronatijden

FOTO VAN DE 8



In regio Brugge houden ze van wandelen. De werkgroep OKRA-SPORT+ kiest resoluut om zoveel mogelijk wandelingen te blijven organiseren. Op deze foto zie je vrijwilligers een poëziewandeling uitpijlen. Tijdens de wandeling kunnen deelnemers – maximaal vier personen - poëzieteksten onderweg lezen. De sportievelingen konden deelnemen aan een quiz, wat 80 OKRA-leden ook deden. Maar veel wandelaars deden de prachtige route zonder deelname aan de quiz.

Alle regionale wandelingen worden in de komende maanden gedurende veertien dagen uitgepijld. Blijven bewegen blijft het motto van de werkgroep OKRA-SPORT+.