BELGIE - BELGIQUE
PB 1030 Brussel 3
BC 1415

Schakel 1

VERSCHIJNT VIER KEER PER JAAR VOOR OKRA-BESTUURSLEDEN | 56STE JAARGANG - NR. 1 | AFGIFTEKANTOOR 1030 BRUSSEL 3 P209122



‘VERJONGING EN VERNIEUWING STAAN BOVENAAN MIJN PRIORITEITENLIJST.’

MIEKE VAN NULAND, DE NIEUWE ALGEMEEN VOORZITTER VAN OKRA.

5 NIEUWE BESTUURSORGANEN IN OKRA

10 WORKSHOP ‘VEILIG ELEKTRISCH EN ECONOMISCH FIETSEN’

12 WEBINAR: DE KRACHT VAN VERBONDENHEID

INHOUD



2 **ZINGEVING**

3 **MAAK KENNIS MET MIEKE VAN NULAND, NIEUWE ALGEMEEN VOORZITTER VAN OKRA**

5 **NIEUWE BESTUURSORGANEN IN OKRA**

10 **WORKSHOP 'VEILIG ELEKTRISCH EN ECONOMISCH FIETSEN'**

11 **OKRA-ZORGWEEK 18-24 APRIL 2022**

12 **WEBINAR: DE KRACHT VAN VERBONDENHEID**

13 **CADEAUTIP**

14 **'SAMEN (GAAN) VOOR HET VLINDEREFFECT'**

16 **FOTO VAN DE 16**

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, Jurgen d'Ours, Hilde Van Malderen, Liesbeth Kiekens
Verantw. uitgever: Mark De Soete, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel
Vormgeving: Gevaert Graphics nv
Druk: Graphius, Oostakker
Oplage: 9 400 exemplaren

Waar halen we de zin om gelukkig oud te worden?

Wij behoren nog tot een generatie die is opgegroeid zonder Valentijn, Halloween of Black Friday. We brachten onze jeugd door zonder internet, gsm of Facebook. Er bestond geen TGV, Ryanair en ga zo maar door. Geweldig toch! Want wij behoren tot een generatie die met vallen en opstaan heeft geleerd om te mailen, online te kopen, in de winkel te betalen met onze gsm, te whatsappen met mekaar, enzovoort. Toegegeven, bij elke vernieuwing waren we niet even enthousiast, sommige nieuwigheden hebben we wellicht schoorvoetend of zelfs met tegenzin geaccepteerd. Maar hoeveel gemakkelijker werd het niet om vanuit onze luie zetel een ander tv-kanaal te kiezen of om foto's te maken met je gsm en die met een kleine boodschap door te sturen naar je vrienden? We hebben ons telkens aangepast aan vernieuwingen die opkwamen.

Ontmoeting, inzet en verbondenheid

Die veerkracht waarmee we nieuwe uitdagingen verwerken, is wellicht onze grootste kracht om positief in het leven te blijven staan. En net dàár worden we nu serieus op de proef gesteld. Een trefpunt vroeg me: 'Hoe kunnen we onze leden blijven moed geven om te geloven dat het allemaal wel goed komt?' Een pasklaar antwoord vonden we niet. We sprokkelden enkele visies bij mekaar (en geven telkens een voorzet om dit aan te pakken):

- Emmanuel Levinas zegt: 'Je bestaat slechts door de anderen want het is in de ontmoeting met anderen dat 'ik' zin en betekenis krijgt.'
  Hoe kunnen we binnen de coronamaatregelen toch nog een vorm van ontmoeting organiseren?
- Dirk De Wachter schrijft: 'Ons leven krijgt zin door je belangeloos in te zetten voor anderen.'
  Wie kunnen we betrekken bij het vele werk in ons trefpunt? Wie dreigt af te haken?
- Viktor Frankl schrijft: 'Ons leven krijgt zin als we verbondenheid ervaren: als we ergens bij horen en kunnen doen waar je goed in bent, geeft dit je leven zin.'

Hoe leggen we ons oor te luisteren bij onze vrijwilligers die onze antennes zijn?
Hoe blijven we verbonden met wie alleen woont, geen pc heeft?

Bemoediging op vele manieren

Zin, verbondenheid en ontmoeting zijn uitdagingen in de trefpunten. Wie daarbij op zoek is naar inspirerend materiaal om moed te geven of het gesprek te openen rond wat ons bezighoudt, kan terecht op onze gedeelde map OKRA-zingeving met:

- ruim 700 bezinningsteksten en gebeden, ondergebracht in 30 thema's
- meer dan 150 verhalen (en evenveel korte films max. 5') die tot nadenken stemmen en 'anders' doen kijken
- een kleine honderd inspirerende liederen van Vlaamse en Nederlandse artiesten
- thematische vieringen rond meer dan 150 evangelieverhalen, met een ruim aanbod aan kerst-, paas-, jubileum- en herdenkingsvieringen
- een maandelijkse nieuwsbrief onder de vorm van Dagelijks Brood voor zingevers en andere geïnteresseerden (met overwegingen en ideeën om op een positieve manier moed te geven aan mekaar)

Allemaal verschillende 'opritjes' om leden aan te spreken, te bemoedigen. Nog niet kunnen grasduinen in dit archief? Ga naar ***https://drive.google.com/drive/folders/11fYEYVLkyG0KUqmegIRn__Bkojyp8f9p?usp=sharing*** (of vraag simpelweg een link: ***jan.denil@okra.be***)

Zoals gezegd: we behoren tot een generatie die zich telkens heeft weten aan te passen. Dat is onze veerkracht waardoor we positief in het leven kunnen staan. We laten de moed niet zakken, ook als het moeilijk gaat!

Hartelijke groet!
Jan Denil
Algemeen Pastor OKRA



MAAK KENNIS MET MIEKE VAN NULAND,
NIEUWE ALGEMEEN VOORZITTER VAN OKRA

‘IK WIL HET BEELD DOORBREKEN DAT JE VANAF EEN BEPAALDE LEEFTIJD UITGETELD BENT’

In het vorige nummer van Schakel namen we afscheid van Mieke Peeters. Mieke gaf op de algemene vergadering van 16 november haar voorzittersfakkel door aan Mieke Van Nuland. We maken graag kennis met onze nieuwe algemene voorzitster van OKRA.

Dag Mieke, laat ons maar meteen met de deur in huis vallen. Wie is Mieke Van Nuland?
"Binnen OKRA ben ik niet totaal onbekend. Ik was voorzitter in regio Mechelen en van het provinciaal overleg, daarnaast was ik ook bestuurder en lid van het dagelijks bestuur van de vzw. Naast actieve OKRA-vrijwilliger ben ik ook oma van 6 kleinkinderen die wel allemaal in het buitenland wonen. De kleinkinderen in Nederland zien we bijna wekelijks en gelukkig bestaat er Face Time om met de kleinkinderen in de VS regelmatig een babbeltje te doen. Als ze in de zomer naar hier komen, of wij gaan hen bezoeken is het altijd feest, al is dat helaas al bijna 2 jaar niet meer mogelijk geweest door corona.
Samen met mijn man woon ik in Mechelen, aan de rand van de stad. We hebben een boeiend sociaal leven, omdat we beiden al jarenlang geëngageerd zijn in verschillende organisaties en verenigingen en daar groeien vriendschappen uit.
We genieten samen van tentoonstellingen, concerten, opera, lezen en kokerellen. En we zijn ook graag buiten om te wandelen en te fietsen of om te genieten van onze tuin waarin ik de moestuin onderhoud. Onze dagen zijn goed gevuld!"

Mieke, jij bent al geruime tijd actief in OKRA en dus een voorzitter die OKRA door en door kent. Waarom engageerde jij je om als vrijwilliger? En hoe ervaar je dat engagement?
"Negen jaar geleden zocht men in regio Mechelen een nieuwe regiovoorzitter en is men bij mij uitgekomen. Ik was toen pas met pensioen, kende OKRA enkel vanuit mijn voorzitterschap van de Mechelse ACW-kern en vond het een vraag die het overwegen waard was. Ik heb ja gezegd en ik heb er nog geen moment spijt van gehad! Het voorzitterschap gaf mij de kans om alle kennis en ervaring die ik tijdens mijn professionele loopbaan heb verworven te blijven inzetten voor een vereniging waarvan ik de missie en de waarden deel.
Nu, negen jaar later, besef ik nog beter wat OKRA voor vele 55-plussers betekent. In elke levensfase heb je mensen rond je nodig, met wie je interesses en ervaringen en lief en leed kan delen. Als je met pensioen bent en de kinderen zijn het huis uit, dan doet het goed om in OKRA gelijkgezinden te ontmoeten en om samen te kunnen deelnemen aan allerlei activiteiten of ze zelf mee te organiseren."

'DE INZET EN HET ENTHOUSIASME VAN DE VRIJWILLIGERS ZIJN ONMISBARE TROEVEN VOOR DE TOEKOMST.'

Je werkte ook intensief mee aan het uitwerken van het toekomstplan van OKRA. Wat zijn voor jou daarin de belangrijkste punten?
"Okra bestaat inmiddels 65 jaar en kreeg al die jaren bij meer dan 150.000 55-plussers een vaste plek in hun leven. Maar vele trefpunten zijn samen met de leden verouderd. Zonder verjonging is de toekomst van die trefpunten erg onzeker. In de loop van die 65 jaar zijn natuurlijk ook de 55-plussers zelf en de samenleving rond die 55-plussers grondig veranderd. Dus is het nodig om stil te staan bij de vraag hoe we de toekomst van OKRA zien.
Het toekomstplan waaraan meer dan 100 vrijwilligers en medewerkers hebben geschreven, vertrekt vanuit de kracht van mensen. Het 'bottum-up-verhaal' in het plan gaat ervan uit dat ouderen en de vrijwilligers zelf hun vrije tijd en sociaal leven vorm kunnen geven en dat OKRA daar vooral een ondersteunende rol moet spelen. De interne reorganisatie moet ervoor zorgen dat vrijwilligers en medewerkers een constructieve samenwerking uitbouwen om de uitdagingen van de toekomst aan te pakken. Het geloof en vertrouwen in de deskundigheid en inzet van medewerkers èn vrijwilligers vind ik een belangrijke leidraad.
Vernieuwing en innovatie in wat we doen en hoe we het doen vind ik belangrijke ordewoorden in het plan en daarnaast liggen belangenbehartiging en de zorg mij ook nauw aan het hart. "

Voorzitter worden in een tijd dat corona het verenigingsleven bedreigt, is niet evident, me dunkt. Hoe kijk jij hier naar?
"Corona heeft onze veerkracht op de proef gesteld. Als in minder dan 2 jaar het hele OKRA-leven 3 keer moet worden stilgelegd, dan leer je flexibel en creatief te zijn. Vele trefpunten hebben ongelooflijk veel inspanningen gedaan om op andere manieren contact te houden met hun leden. Die creativiteit en flexibiliteit zijn hoopvol en moeten we vasthouden en blijven inzetten. Er zullen wellicht trefpunten niet meer opstarten en het ledenverlies zal een belangrijke financiële impact hebben. Maar we kunnen ook leren uit de voorbije 2 jaar: vele mensen- vooral ouderen – waren eenzaam. Dat is een uitdaging voor het verenigingsleven en zeker voor OKRA om hen uit te nodigen. We zagen ook hoe vrijwilligers en leden via de digitale weg verbonden bleven. Zoveel mogelijk ouderen meekrijgen op dat digitale spoor is een werkpunt voor de volgende jaren."



Waar leg jij de prioriteiten in de OKRA-werking de komende jaren? Waar wil je dat OKRA binnen 5 jaar staat? Dit zowel 'intern' (de organisatie) als 'extern' (de plaats van OKRA in de maatschappij)?

"Verjonging en vernieuwing staan bovenaan de lijst! Ik geloof erin dat het leven eens je met pensioen bent nog spannend en uitdagend kan zijn. OKRA kan voor die jonggepensioneerden een andere wereld openen, namelijk de wereld van het verenigingsleven waarin je kan participeren aan een ruime waaier van activiteiten die aansluiten bij je interesse, waarin je als vrijwilliger je talenten kan inzetten om mee te sturen en te organiseren, waarin je nieuwe mensen ontmoet en nieuwe dingen leert kennen. Die wereld moeten we de volgende 5 jaar vorm geven vanuit de inspiratie van het toekomstplan. Zowel de werking van OKRA als de organisatie van OKRA moeten op die verjonging en vernieuwing worden

'Verjonging en vernieuwing staan bovenaan mijn prioriteitenlijst.'

afgestemd. Ook daarvoor staan in het toekomstplan tal van aanzetten. En terzelfdertijd moet OKRA de oude getrouwe leden blijven 'soigneren'. OKRA is voor hen vaak, naast de dichte familie, een (zorgend) netwerk waarmee zij vertrouwd zijn en dat voor hen nog veel kan betekenen.

Naar de buitenwereld toe hoop ik dat OKRA kan duidelijk maken dat 55-plussers mensen zijn met energie en ideeën, dat zij – nu de groep van ouderen alsmaar groter wordt – een belangrijke rol kunnen en willen opnemen in onze samenleving. Kortom, het zou mooi zijn mochten we het beeld kunnen doorbreken dat je vanaf een bepaalde leeftijd sowieso kwetsbaar, hulpbehoevend of uitgeteld zou zijn."

Welke boodschap wil je meegeven aan alle OKRA-vrijwilligers?

"De twee voorbije jaren waren moeilijke jaren met veel ups en downs. De vrijwilligers hebben OKRA mee recht gehouden, ook al zakte de moed wellicht weleens in de schoenen als een mooi programma alweer geannuleerd moest worden. Een heel DIKKE MERCI voor alle vrijwilligers is mijn belangrijkste boodschap. Hun inzet en enthousiasme zijn de onmisbare troeven voor de toekomst. In het toekomstplan zitten boeiende uitdagingen. Ik hoop dat we SAMEN met alle vrijwilligers en alle medewerkers die uitdagingen de volgende jaren kunnen vastpakken zodat OKRA kan groeien en veel kan (blijven) betekenen voor honderdduizenden jongere en oudere senioren."

NIEUWE BESTUURSORGANEN IN OKRA

Naast een nieuwe algemeen voorzitter kende OKRA kwam er heel wat vernieuwing in de bestuursorganen. Mieke Van Nuland leer je beter kennen in het interview dat ook in Schakel staat, maar we willen je ook laten kennismaken met het nieuwe algemeen bestuur.

In een volgende editie van Schakel belichten we onze nieuwe algemene vergadering.

Even duiding…

OKRA is een vzw, een vereniging die geen winst nastreeft, en stelt daarom een **algemene vergadering** en een **algemeen bestuur** aan. Een beperkt dagelijks bestuur zal de komende weken worden samengesteld met als hoofdopdracht het afstemmen van de agenda van de diverse beleidsorganen. Deze drie groepen bestaan hoofdzakelijk uit vrijwilligers en hebben elk een eigen opdracht.

ALGEMENE VERGADERING

De algemene vergadering (AV) is het hoogste orgaan van OKRA vzw. Ze beslist over materies die de wet en de statuten uitdrukkelijk opdragen. De algemene vergadering volgt de werkzaamheden van het bestuur op. Zij komen minstens één keer per jaar samen om het over belangrijke dossiers en plannen te hebben: de ledenbijdrage, het beleidsplan, het jaarverslag en jaarprogramma, de begroting en jaarrekening… De AV staat in voor de verbinding tussen de diverse lagen van onze organisatie. OKRA ziet de AV, naast haar wettelijke opdracht, ook als een breed forum dat instaat voor binding en horizontale uitwisseling met onze basiswerking.

Sinds 16 november 2021 zetelen er in onze **algemene vergadering** nieuwe leden. De vrijwilligers die deel uitmaken van de algemene vergadering hebben voeling met de werking van OKRA. Ze worden, voor een periode van 5 jaar, afgevaardigd door hun regio of streekpunt. Ze zorgen naast hun wettelijke opdracht voor voldoende binding, inspraak en uitwisseling. Ze schrijven het verhaal van de vzw mee van onderuit. Naast de vertegenwoordigers van de regio's of streekpunten, zijn ook vzw OKRA-SPORT+ en CM Vlaanderen lid van de AV. De bestuurders, de commissarissen, directeur, coördinatoren en eventueel experten worden uitgenodigd naar deze vergadering en nemen adviserend deel.

In de Algemene vergadering van OKRA vzw zetelen:

	Naam	Voornaam	Regio
1	Baeyens	Ann	CM
2	Buysse	Eric	regio Eeklo
3	Claeys	Micheline	regio Oostende
4	Cuppens	Lionel	regio Brugge
5	De Brun	Fred	regio Oost-Brabant
6	De Clerck	Paul	regio Mechelen
7	De Greef	Piet	regio Brussel
8	Detant	Fernand	regio Oudenaarde
9	Duplacie	Bernard	regio Ieper
10	Franckaert	Walter	regio Waas
11	Geeraerts	Luc	regio Dender
12	Hendrickx	Myriam	Brussels Hoofdstedelijk Gewest
13	Hoeven	Jean-Hubert	regio Limburg
14	Maesele	Christine	regio Roeselare - Tielt
15	Mous	Ludo	regio Antwerpen
16	Nagel	Lydia	regio Brussel
17	Neuts	Marcel	regio Limburg
18	Nys	Frans	regio Kempen
19	Pelgrims	Chris	regio Kempen
20	Rousseau	Georges	regio Aalst
21	Struyf	Gerda	regio Antwerpen
22	Thijs	Liliane	regio Antwerpen
23	Timmermans	Maria	regio Oost-Brabant
24	Van Haverbeke	Toon	regio Kortrijk
25	Van Reusel	Bart	OKRASPORT+
26	Vandenabeele	Dirk	regio Gent
27	Vanfraechem	Guido	Regio Brussel
28	Veulemans	Greet	regio Limburg

ALGEMEEN BESTUUR

Het algemeen bestuur wordt aangesteld door de algemene vergadering, voor een periode van vijf jaar en bestaat uit de directeur en 12 tot 15 vrijwilligers-bestuurders:

- de algemeen voorzitter,
- 3 celvoorzitters,
- voorgedragen bestuurders door provincies,
- en eventuele gecoöpteerde bestuurders.

De coördinator ondersteunende teams, een afgevaardigde van vzw OKRA-SPORT+, een afgevaardigde van CM Vlaanderen en eventuele interne of externe adviseurs, participeren met raadgevende stem.

Bestuurders zijn lid van OKRA en hebben voeling met de werking van OKRA. Ze hebben zakelijke, juridische, financiële en/of technische competenties en oog voor de strategie van de vzw. We streven een genderevenwicht na in het bestuursorgaan. Het bestuur kiest uit haar leden twee ondervoorzitters.

Het bestuur is o.a. verantwoordelijk voor:

- het goed en correct besturen en vertegenwoordigen van de vzw en zodus de zakelijke, juridische, financiële en technische opvolging en beheer van de vzw, onder toezicht van de algemene vergadering;
- alle opdrachten die het wetboek voor vennootschappen en de statuten niet aan de algemene vergadering toewijst;
- de opvolging van het strategisch beleid en de meerjaren- en beleidsplanning. Deze wordt opgemaakt samen met de basiswerking;
- het aanbieden van een delegatiebesluit aan beleidscellen (financieel en inhoudelijk kader). Cellen zijn beheerder van het operationele deel van OKRA en hebben een grote autonomie. Ze werken binnen de lijnen van de goedgekeurde beleids- en strategische plannen en onder toezicht van het bestuur.

Het bestuur overlegt minimum éénmaal per kwartaal. We streven naar minstens 10 vergaderingen per jaar. Dat kan zowel online als fysiek.

HOOG TIJD OM EVEN KENNIS TE MAKEN MET HET NIEUWE ALGEMEEN BESTUUR



RIA COENEN (67)
HASSELT

Waarom ben jij actief bij OKRA?
Ik ben sociaal geangageerd en me inzetten om mensen leuke dingen te laten doen, vind ik boeiend.

Waar hoop je dat OKRA over 5 jaar zal staan? Wat is je OKRA-droom ?
Ik hoop dat we dan nog steeds de grootste seniorenvereniging zijn in Vlaanderen met een opgepoetst en eigentijds imago en aanbod.

Wat is jouw levensmoto
Pluk de dag en geniet, want meer dan dit leven hebben we niet.



MARK DE SOETE (51)
DENDERBELLE

Waarom ben jij actief bij OKRA?
OKRA doe je met passie en overtuiging. Als beroepskracht en als vrijwilliger.

Waar hoop je dat OKRA over 5 jaar zal staan? Wat is je OKRA-droom ?
Een evidentie dat je als senior aansluit bij OKRA, de grootste seniorenvereniging in Vlaanderen die bijzonder veelzijdig en verrassend uit de hoek komt met een aanbod voor iedereen. Met een maatschappelijke en belangenbehartigdende impact die sinds de coronacrisis alleen maar is toegenomen. En wie weet... met een OKRA-cafe in de buurt :)

Wat is jouw levensmoto
Leven heeft pas betekenis in relatie tot een ander. Verzorg die ander, verzorg elkaar!



HERMAN FONCK (65)
SINT JORIS WEERT

Waarom ben jij actief bij OKRA?
Om er te werken aan belangenbehartiging voor oudere personen. Om via de grote groep van OKRA-leden op te pikken welke problemen oudere mensen zoal ervaren, uit te zoeken wat we daaraan kunnen doen, problemen naar boven spitten, luisteren, en dan naar oplossingen zoeken door dat geluid van onderuit te versterken, te laten weerklinken bij wie het daarin voor het zeggen heeft of er wat aan kan doen, door geduldig te overleggen waar dat helpt, door actie te voeren als dat past.

Waar hoop je dat OKRA over 5 jaar zal staan? Wat is je OKRA-droom ?
Een grote beweging, lokaal diepgeworteld, waar mensen graag samenkomen om in een aangenaam gezelschap dingen te doen op maat van oudere personen. En waar we tegelijk ook oog hebben om niemand aan kant te laten, problemen en moeilijkheden van ouderen op te pikken en te verhelpen waar het kan: in de buurt, lokaal, regionaal, nationaal of zelfs Europees als dat moet.

Wat is jouw levensmoto
Zoals Willem van Oranje: “Het is niet nodig te hopen om te ondernemen, noch te slagen om te volharden.



JEF LEIRS (64)
PULDERBOS

Waarom ben jij actief bij OKRA?
Ik ben actief bij Okra omdat ik iets wil doen voor het verenigingsleven in de gemeente.

Waar hoop je dat OKRA over 5 jaar zal staan? Wat is je OKRA-droom ?
Ik hoop dat Okra dé vereniging voor alle senioren kan zijn, zowel jong als oud.

Wat is jouw levensmoto
Niet klagen, niet zagen.



JAN ROLIES (79)
ESSENBEEK/HALLE

Waarom ben jij actief bij OKRA?
Ik heb ja gezegd op een vraag om aan te sluiten en heb een nieuwe familie ontdekt.

Waar hoop je dat OKRA over 5 jaar zal staan? Wat is je OKRA-droom ?
Meer trefpunten , een fijnmazig netwerk van trefpunten en interessegroepen , met een ander imago en een wervend verhaal. Partner van senioren.

Wat is jouw levensmoto
Omarm de dagen en wat je toevalt. Leven met lef op vleugels van vertrouwen.



MONIQUE FERLA (71)
GELUWE, DEELGEMEENTE VAN WERVIK, OKRA REGIO IEPER

Waarom ben jij actief bij OKRA?
Mij werd gevraagd om deel te nemen aan regionale werkgroepen en in 2016 vroeg men mij om Regionaal Voorzitter te worden. Ik leerde OKRA beter kennen als een diverse, boeiende en warme organisatie. De vele uitdagingen spreken mij wel aan. Er is een gevariëerd aanbod zowel lokaal als bovenlokaal wat door onze vele leden gewaardeerd wordt.

Waar hoop je dat OKRA over 5 jaar zal staan? Wat is je OKRA-droom ?
Dat de lokale verankering van OKRA zorgt voor Warme Buurten waar ontmoeting en verbinding centraal blijft staan. Dat wij jonge senioren kunnen blijven aanspreken en uitdagen om zich met hun talenten in te zetten zodat we ons 70 jarig bestaan met luister kunnen vieren en dat de maatschappelijke opdracht van OKRA relevant blijft.

Wat is jouw levensmoto
Zorg dat iedereen ruimte krijgt, zich gerespecteerd en gewaardeed weet.



JEAN-PAUL ALGOET (67)
KUURNE

Waarom ben jij actief bij OKRA?
Als oud chiroleider spreekt het verenigingsleven mij nog altijd aan.

Waar hoop je dat OKRA over 5 jaar zal staan? Wat is je OKRA-droom ?
OKRA wordt HET aanspreekpunt voor onze ouderen.

Wat is jouw levensmoto
Alles is mogelijk als je er blijft in geloven.



HUBERT DRIESEN (72)
VLIMMEREN (BEERSE)

Waarom ben jij actief bij OKRA?
Met OKRA een participatieve beweging zijn ter voorkoming van vereenzaming en uitsluiting van de senioren.

Waar hoop je dat OKRA over 5 jaar zal staan? Wat is je OKRA-droom ?
Een OKRA met een passend aanbod voor de senioren van de 21e eeuw.

Wat is jouw levensmoto
Geloof in en luister naar mensen.



ROGER MEERT (69)
LEBBEKE

Waarom ben jij actief bij OKRA?
Actief zijn bij OKRA is voor mij een betekenis gevende bezigheid, die zorgt voor een gevoel van samenhorigheid en waar je plezier kan maken.

Waar hoop je dat OKRA over 5 jaar zal staan? Wat is je OKRA-droom ?
De mensen moeten goesting krijgen om zich aan te sluiten bij OKRA omdat zij weten dat daar het verschil wordt gemaakt op alle mogelijke vlakken.

Wat is jouw levensmoto
Uw zorg, mijn zorg.



EDDY COUCKUYT (66)
HERDERSEM (AALST)

Waarom ben jij actief bij OKRA?
Omdat ik als vrijwilliger verantwoordelijkheid wil nemen en deel wil uitmakend van een steeds grotere groep binnen de samenleving. De brede mogelijkheden tot ontmoeten, mee groeien, te midden van het leven staan trekt mij zeer aan. De aandacht blijven vestigen op de kwaliteit van het leven, ook beleidsmatig. Binnen deze erg materiële nuttigheidsmaatschapij moet OKRA en het georganiseerde middenveld het verschil maken.

Waar hoop je dat OKRA over 5 jaar zal staan? Wat is je OKRA-droom ?
Ik hoop dat OKRA steeds de vinger aan de pols houdt, na de analyse van voorgaande jaren, het OMAR-plan kan realiseren en permanent actualiseren binnen een veranderende samenleving. Dit wil zeggen dat het relevant zijn van ouderen als individu en als groep, en dat binnen een christelijk-humaan waardenkader, voor mij essentieel is. We realiseren dus een waardenvolle organisatie binnen verschillende levensdomeinen. We werken binnen partnerschappen die toelaten onze doelstellingen te realiseren.

Wat is jouw levensmoto
Laat geen kans liggen een rechtvaardige wereld te realiseren, voltooi de schepping!



MARC RUYMEN (68)
SINT-TRUIDEN

Waarom ben jij actief bij OKRA?
Sociale bewogenheid en inzet voor anderen. Gestart binnen het toenmalige ACW hebben we 11 jaar geleden met enkele ACW-vrienden OKRA Sint-Truiden heropgestart en weer op de kaart gezet.

Waar hoop je dat OKRA over 5 jaar zal staan? Wat is je OKRA-droom ?
OKRA is een gezonde en dynamische vereniging met een brede waaier aan activiteiten (voor elk wat wils) en mee met de maatschappelijke actualiteit (eigentijds).

Wat is jouw levensmoto
Herinner je gisteren, droom van morgen maar leef vandaag



SANDRA VANDEREET (41)
WILSELE-PUTKAPEL (LEUVEN)

Waarom ben jij actief bij OKRA?
In mijn studies Lichamelijke opvoeding aan de KUL werkte ik in het kader van mijn thesis rond het effect van fysieke training bij mannelijke 55-plussers. Mijn passie voor sport en bewegen bij ouderen kon verder groeien in vorige werkervaringen. Na 7 jaar bij Sport Vlaanderen te werken, ben ik blij om bij OKRA-SPORT+ opnieuw ouderen aan het bewegen en het sporten te krijgen!

Waar hoop je dat OKRA over 5 jaar zal staan? Wat is je OKRA-droom ?
Elk OKRA-trefpunt ook aangesloten bij OKRA-SPORT+; sport en beweging als belangrijk gerecht op de menukaart!

Wat is jouw levensmoto
Blijf trouw aan jezelf!



ELLEN OPHALVENS (36)
DEINZE

Waarom ben jij actief bij OKRA?
Ik werk al 13 jaar overtuigd en met heel veel enthousiasme voor OKRA.

Waar hoop je dat OKRA over 5 jaar zal staan?
Wat is je OKRA-droom ?
Een frisse, geüpdatete vereniging, nog steeds even warm en maatschappelijk relevant als nu!

Wat is jouw levensmoto
In the end you only regret the chances you didn't take. Of eentje van Einstein: te midden van de moeilijkheid ligt de mogelijkheid.



MARK CASTEELS (72)
KERKOM-BOUTERSEM

Waarom ben jij actief bij OKRA?
Zorgen voor een warme thuis voor 55-plussers.

Waar hoop je dat OKRA over 5 jaar zal staan? Wat is je OKRA-droom ?
Een dynamische, diverse vereniging met oog voor alle 55-plussers, actieven en minder actieven.

Wat is jouw levensmoto
Alles komt goed!

‘K VRAAG HET (GRATIS) AAN: **WORKSHOP ‘VEILIG ELEKTRISCH EN ECONOMISCH FIETSEN’**

Tekst WIM BOGAERT

Dé Vlaming wordt ouder, blijft langer gezond en mobiel en heeft de elektrische fiets ontdekt. Dat staat in het Verkeersveiligheidsplan van minister Peeters. En om die vaststellingen mogen we ons gelukkig prijzen. Maar de ‘oudere’ Vlaming wordt zo ook langer als weggebruiker blootgesteld aan het verkeer, terwijl ze sowieso al een verhoogde kwetsbaarheid hebben wanneer ze ten val komen of bij een ongeval betrokken raken. De fietsveiligheid verhogen is dus de boodschap. Vandaar dat je als trefpunt de workshop ‘Veilig elektrisch en economisch fietsen’ gratis kan aanvragen in 2022.

Je weet ongetwijfeld hoe je je veilig met de (elektrische) fiets door het verkeer moet bewegen. Daar twijfelen we niet aan. En toch kan het nooit kwaad om je kennis even op te frissen, af te stoffen of bij te spijkeren. Dat kan met de workshop ‘Veilig elektrisch en economisch fietsen’ waarbij we je op weg helpen met wat goed is voor jou en voor je elektrische fiets. Test hier alvast je kennis.

1) Fietsende senioren kiezen, vooral in Vlaanderen, steeds vaker voor elektrische fietsen. Hoeveel procent van de Vlaamse senioren heeft er één?
- ☐ A. 23 %
- ☐ B. 45%
- ☐ C. 52%

2) Het merendeel van de fietsongevallen gebeurt op
- ☐ A. doorlopende weggedeeltes
- ☐ B. kruispunten
- ☐ C. rotondes

3) 22% van alle ongelukken met oudere gebruikers van een elektrische fiets gebeurt
- ☐ A. tijdens de terrasjesstop
- ☐ B. door een oneffenheid in het wegdek
- ☐ C. bij het op- en afstappen van de fiets

4) Autorijden zorgt voor een maatschappelijke kost door de ongevallen, de lucht- en milieuvervuiling, het ruimtegebrek, de klimaateffecten... Als je weet dat senioren ongeveer 1 500 kilometer per jaar met de elektrische fiets rijden. Welke maatschappelijke autokost sparen ze hierdoor uit?
- ☐ A. Geen besparing
- ☐ B. 135 euro
- ☐ C. 250 euro

5) De actieradius van de batterij van je elektrische fiets is o.a. afhankelijk van hoe je deze bewaart. Waar bewaar je je batterij best tijdens de wintermaanden?
- ☐ A. In mijn frisse garage
- ☐ B. Op een droge plaats bij kamertemperatuur
- ☐ C. Ik laat de batterij op mijn fiets zitten onder de carport.

6) Regelmatig schakelen is goed voor je fiets: minder slijtage aan de tandwielen, ketting, batterij, naven... En het verhoogt je rijcomfort. Door te schakelen kan je er voor zorgen dat je soepel blijft fietsen. Hoeveel omwentelingen per minuut (rpm) zou je moeten halen om soepel (recreatief) te fietsen?
- ☐ A. 50 – 60 rpm
- ☐ B. 70 – 80 rpm
- ☐ C. 90 – 100 rpm

7) Hoe fiets je een helling op?
- ☐ A. Ik fiets rustig naar de helling, schakel net voor de helling terug en verhoog de ondersteuning.
- ☐ B. Ik neem een aanloop, schakel bij en verhoog de ondersteuning tot sport of turbo.
- ☐ C. Ik kies voor een alternatieve route en vermijd de helling.

Zouden alle fietsers uit de fietsgroep even goed scoren als jij? Neen? Vraag dan de gratis workshop ‘Veilig elektrisch en economisch fietsen’ aan via ***www.eenlevenlangsporten.be***.

Antwoorden:
1) A
2) A De fietsslachtoffers in Vlaanderen vallen op doorlopende weggedeeltes (54,9%), kruispunten (41,6%) of op rotondes (3,4%).
3) C
4) B De maatschappelijke autokost (bij een gemiddelde van 10 000 gereden km per wagen bedraagt 0,09 euro per kilometer.
5) B Laad je batterij regelmatig op. Ook als je de fiets niet gebruikt. Wacht om de batterij op te laden tot deze op kamertemperatuur is.
6) B Met een soepele tred vermijd je ook kniepijn.
7) A

OKRA-ZORGWEEK 18-24 APRIL 2022

In de vorige Schakel kon je al lezen dat we tijdens de OKRA-Zorgweek van 18-24 april verbondenheid centraal stellen. Omdat het zo belangrijk is om blijvend iets voor elkaar te doen, willen we tijdens de OKRA-zorgweek extra aandacht hebben voor elkaar.

We willen de warmte van OKRA verder laten uitstralen. Niet met grootse campagnes of projecten maar we nodigen gewoon de OKRA-leden uit om in de OKRA-Zorgweek (18-24 april) een bezoekje te brengen aan elkaar. Vergeet zeker ook niet de bewoners van woonzorgcentra en ouderen in een zorgsituatie thuis. De OKRA-Zorgweek kan ervoor zorgen dat we het jaar rond alert en gevoelig blijven voor hen. En wat hoort er nu niet beter bij een fijn bezoek? Juist ja, een tasje koffie. Koffie is bij uitstek het symbool voor gezelligheid en gastvrijheid.

Uiteraard volgen we de laatste richtlijnen van de overheid op. Zijn bezoeken op dat moment nog niet mogelijk o.w.v. de pandemie en de geldende maatregelen? Blijf dan contact houden, ook als een tasje koffie nog niet kan. Op die manier vragen we een blijvende aandacht om verbonden te blijven.

Om iemand vooraf op de hoogte te stellen van je bezoek kan je gebruik maken van deze mooie uitnodigingskaart waar je een persoonlijke boodschap op de achterzijde kan achterlaten. Als herinnering van het bezoek kan hij/zij de kaart ook nog gebruiken als bladwijzer. Handig toch!

Via de nieuwsbrieven van de regio, belangenbehartiging en zorg kan je uitnodigingen/bladwijzers bestellen.





WEBINAR: DE KRACHT VAN VERBONDENHEID

donderdag 21 april, 14u (digitaal)
Met Dr. Leen Heylen (Thomas Moore, expert eenzaamheid) en Mathieu Martens (voorzitter OKRA-Zorgrecht)

De vele golven van de pandemie en de beperkingen van onze sociale contacten doen ons meer dan ooit beseffen dat we elkaar nodig hebben. Velen misten of (missen?) warme, betekenisvolle contacten. Oud en eenzaam worden nog vaak in één adem genoemd. Echter, zo eenvoudig is het niet. De coronacrisis maakte des te meer duidelijk dat eenzaamheid ons allemaal kan overkomen.

Er groeide in de begin van de pandemie een enorme golf van solidariteit om verbonden te blijven. Denk aan de schrijfacties, raambezoeken, belrondes, dankacties, digitale platformen om in contact te blijven. Allemaal waardevolle initiatieven waardoor we toch verbonden bleven. Dat mag niet verloren gaan.

Ook als de aandacht rond corona gaat liggen (en laten we hopen dat dit snel mag gebeuren), is het van belang om structureel te blijven inzetten op warme en duurzame contacten. Eenzaamheid verdwijnt immers niet plots wanneer we het virus klein krijgen en er minder beperkingen zijn. Dit is een werk van elke dag. Kortstondige acties lossen eenzaamheid niet zomaar op.

Het is juist hier dan we met OKRA elke dag opnieuw het verschil kunnen maken. 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.

We zoomen tijdens de webinar in op hoe we blijvend alert kunnen blijven voor eenzaamheid in de buurt en hoe we verder kunnen groeien naar meer verbondenheid. Welke kansen en uitdagingen liggen er en vooral waar kan jij het verschil maken. Waar liggen kansen voor de aanpak en preventie van eenzaamheid? En wat leerde de coronacrisis ons over eenzaamheid?

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

De link om in te schrijven wordt via de nieuwsbrieven van de regio's en belangenbehartiging-Zorg bezorgd.





Cadeautip!

Het vinden van een tof cadeau voor een verjaardag, voor Pasen, voor moederdag, … geeft al eens kopzorgen
Al eens gedacht aan het OKRA-geschenkpakket?

Daarin vind je terug: jouw cadeaubon, de lidkaarten (OKRA en/of OKRA-SPORT+) op naam van de ontvanger en een informatiepakketje (het OKRA-magazine, het voordelenboekje…). Uiteraard in een mooie geschenkverpakking!

26 euro

individueel OKRA-lidmaatschap

43 euro

OKRA-gezinslidmaatschap
(meerdere personen in hetzelfde gezin)

11 euro

OKRA WZC-lidmaatschap
(voor personen die in een woonzorgcentrum verblijven en hun partners)

Wil je boven op je OKRA-lidmaatschap ook een **OKRA-SPORT+lidmaatschap**, dan betaal je hiervoor **8 euro per persoon** extra.



Overtuigd van dit uniek cadeau?
Je kan dit bestellen via lidworden@okra.be of 02/246 44 41



‘SAMEN (GAAN) VOOR HET VLINDEREFFECT’

Met één vlinderveugelslag kan er een effect ontstaan dat veranderingen wereldwijd teweeg brengt. Het zogenaamde ‘Butterfly-effect’: zo kan een vlinder met die vleugelslag een ‘ketting van weerveranderingen’ tot stand brengen.

‘Together we make change happen’. Dat effect willen we ook bereiken met onze internationale werking: vele kleine projecten en acties die één schakel vormen om een ketting te vormen, om veranderingen op gang te brengen. Die vele kleine schakels maken we dagelijks met Okra en vele andere organisaties voor ouderen in verschillende continenten. Zo bouwen we samen aan een leeftijdsvriendelijke en inclusieve samenleving.

Al jaren kennen we ons partnerschap met GK (Gonoshasthaya Kendra, gezondheidsorganisatie in Bangladesh): met Okra en de steun van WSM maken we beweging, komen we samen op voor de rechten van ouderen wereldwijd. GK bouwt, naast de organisatie van vele gezondheidsprojecten, een beweging van en voor ouderen uit. Dat lukt op een aantal plaatsen reeds aardig, ook tijdens deze pandemie-tijden. Samen werken we de komende jaren aan volgende thema’s: verder bouwen aan een beweging van, voor en met ouderen; het ontwikkelen van laagdrempelige sportieve activiteiten; een verdere bewustmaking van de wereldwijde vergrijzing en opkomen voor betere leefomstandigheden voor ouderen wereldwijd.

Daarnaast gaat OKRA ook op andere continenten het gesprek aan met organisaties die ouderen aanmoedigen om ‘beweging’ te maken; dit door het ‘netwerken’ met verschillende organisaties! Sociale bescherming, met gezondheidszorg als deel hiervan, is hierbij op vele plaatsen een ingangspoort om ouderen te bereiken. Door vooral preventief te werken: ‘beter voorkomen dan genezen’ is het motto. Onze sportwerking biedt hierbij inspiratie. De komende jaren worden de contacten met organisaties uit een aantal landen in Azië en Centraal-Afrika bestendigd. Ook binnen Europa is sociale bescherming een thema dat belangrijk is voor de kwaliteit van leven van ouderen. Samen bouwen we aan een uitgebreid netwerk, wereldwijd.

VELE KLEINE SCHAKELS MAKEN WE DAGELIJKS MET OKRA EN VELE ANDERE ORGANISATIES VOOR OUDEREN IN VERSCHILLENDE CONTINENTEN.

Meer informatie over de wereldwijde contacten en netwerken en wat de invloed kan zijn van ieders bijdrage hierbij dat voor het ‘vlindereffect’ zorgt volgt met een gezamenlijke Okra-WSM brief die je in je trefpunt ontvangt tijdens het voorjaar. Hierbij vragen we ook (financiële) steun om de sociale bescherming en de ouderenwerking in Bangladesh verder uit te bouwen.



Daarnaast kan je de komende maanden een aantal initiatieven verwachten die vanuit onze internationale samenwerking gegroeid zijn:

- **De monoloog 'Zijn we nie gelukkig?!'** wordt in 2022 opgevoerd in verschillende trefpunten. Deze voorstelling is van de hand van en wordt gebracht door Peter Lambert, over 'ouderen wereldwijd'. Als trefpunt kan je de komende maanden de voorstelling reserveren (meer info in de vorige programma-schakel).
- **Een forumdag voor bestuursleden** rond het thema 'gezondheid', in de brede zin van het woord, tijdens de eerste week van mei: deze dag organiseren we samen met WSM en enkele partners wereldwijd (meer nieuws via de regiokanalen).
- Een mooi aanbod van **activiteiten voor trefpunten** die we op de startmomenten tijdens de maand oktober graag aan jullie voorstellen.
- Een actie, samen met GK en andere organisaties op 1 oktober, **internationale dag van de ouderen,** waarbij we de rechten van ouderen wereldwijd in de aandacht brengen.

WSM
We Social Movements

BABLI'S VERHAAL IS EEN VOORBEELD VAN HOE EEN SOCIALE BEWEGING LEVENS KAN VERANDEREN

Als gezondheidswerker bij GK is Babli verantwoordelijk voor zo'n vijf- tot zesduizend mensen, vooral op het platteland. Gedreven vertelt ze over die keer dat ze een zwangere alleenstaande vrouw opvolgde. Over hoe ze aan haar zijde bleef, tijdens en na de bevalling. Over de band die dat schiep. Tot vandaag houden ze contact. Het zette iets in gang. Want sindsdien krijgt Babli het vertrouwen van vele andere dorpsbewoners. Ook de oudere patiënten rekenen op haar goede zorgen: ouderen krijgen voedingsadvies, informatie over ouderdomsziekten en hoe die te voorkomen of te beperken. Verder helpt de gezondheidswerker bij lichaamsverzorging en bewegingstherapie. Ze is erg geliefd in de vele dorpen die ze bezoekt. Dorpelingen zoeken haar spontaan op wanneer ze in het lokale gezondheidscentrum aan het werk is.

Door jaarlijks honderden vrouwen op te leiden kan GK aan duizenden mensen, van wie vele ouderen, die medische zorgen en advies verlenen. De eigen ziekteverzekering maakt medische kosten betaalbaar voor meer dan een miljoen aangesloten leden. En bij de overheid dwingt GK sociale bescherming af, voor iedereen. Over een storm van veranderingen gesproken!



FOTO VAN DE 16



KEMPISCHE SENIORENMOUNTAINBIKERS