

Schakel 2

VERSCIJNT VIER KEER PER JAAR VOOR OKRA-BESTUURSLEDEN | 52^{STE} JAARGANG - NR. 2 | AFGIFTEKANTOOR 1030 BRUSSEL 3 P209122

IK BEN EEN
CONTACTPERSOON!



3 CONTACTPERSONEN
BINNEN OKRA:
ONVERVANGBARE
BRUGGENBOUWERS

11 LEKKER ACTIEF:
MAAK ER SAMEN EEN
SUCCES VAN!

12 EEN NIEUWE LENTE,
EEN NIEUW OKRA-GELUID!



- 2 Ik ben een contactpersoon!
- 3 Contactpersonen binnen OKRA: Onvervangbare bruggenbouwers
- 4 Contactpersonen bieden niets dan voordelen
- 5 Contactpersonen aan het woord
- 8 Julienne en Leona, tevreden contactpersonen voor kwetsbare ouders
- 10 Plaats van contactpersonen binnen trefpuntorganisatie
- 11 *Lekker actief* te zwaar of ingewikkeld? Maak er samen een succes van!
- 12 Een nieuwe lente, een nieuw OKRA-geluid!
- 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.okrasport.be

Redactie: Roel François, Katrien Vandevvegaete,
Benjamin Ponsaerts, Pat Rooseleers

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

Vormgeving: Gevaert Graphics nv

Druk: Geers-offset, Oostakker

Oplage: 9 100 exemplaren

IK BEN EEN CONTACTPERSOON!

Elke maand ziet ge me bedelen,
dat OKRA-boekje bij mijn leden.
Wat ooit gebeurde met schuchtere schreden,
ga ik nu blij en vol overgave naar mijn leden!
Ik werk mijn lange lijstje af. Dat is niet niets,
want ge moet weten: ik doe alles met de fiets!
In het boekje zit vaak een brief met een bericht,
en ik zet zelf achteraan met speelse woorden of zotte frasen een
gedicht!
Telkens weer is het een strijd tegen weer en wind;
niet wetende of ik iedereen wel thuis vind!
In de lente is het fijn te horen hoe de eerste bloempjes hen bekoren,
en het werk in de tuin hen verblijdt... maar dan voel ik nijd;
want voor mijn eigen tuin heb ik geen tijd!
In de zomer fiets ik puffend met de hete zon op mijn bol en zie ik zo
rood als een *tomat*
en vallen mijn zweetdruppels tot op de mensen hun deurmat!
Het herfstweer geeft me vaak een onverwachte plensbui
en met verkleumde vingers en de haren nat
sta ik als een waterkijken voor het deurgat!
Maar als ik druk op de bel, hou ik vriendelijkheid hoog,
en denk dan alleen: "Is dat *boekske* nog wel droog?!"
In de winter trek ik mijn muts tot over mijn oren,
'k moet er door, 'k heb geen andere keus,
ook al tintelen mijn vingers en hangt er een pegel aan mijn neus!
Maar het maakt veel goed als de mensen je binnen vragen...
Dan sta ik daar te klungelen met die aangedampte brillenglazen!
Ik zwaai aan het venster. Ik druk op de bel. Ik klop op de deur...
Maar altijd met goed humeur!
Een *klapke* hier, een woordje daar, een luisterend oor:
voor al die vriendschap, daar doe ik het voor!

Geschreven door Daniëlla

Dit tekstje vond ik in m'n mailbox. Het verwoordt perfect wat het betekent contactpersoon te zijn. Ze zijn vaak vergeten, doen ongezien hun werk en daardoor vinden we hun bijdrage bijna evident. Tot iemand zijn engagement stopzet als het bijvoorbeeld fysiek te zwaar wordt. Christus had oog voor kleine mensen die onopvallend hun taak vervulden. Da's onze uitdaging: hoe geven wij onze waardering aan de contactpersonen in ons trefpunt? Want hoe je het ook draait of keert: zij geven handen en voeten aan de warmte die tot ons DNA behoort.

Ze verdienen het: een dikke pluim, een boekje vol waardering!

Jan Denil
Algemeen pastor OKRA

CONTACTPERSONEN BINNEN OKRA ONVERVANGBARE BRUGGENBOUWERS

Tekst ROEL FRANÇOIS // Foto SHUTTERSTOCK

In een tijdperk waarin digitale communicatie hoogtij viert en ook door verenigingen zwaar wordt ingezet op websites, e-mails en sociale media, zou je haast vergeten dat zulke persoonlijke contacten minstens zo veel kunnen opleveren. Het klinkt tegenwoordig bijna naïef, maar het is een waarheid als een koe. Daarom blijft OKRA ten volle geloven in de rol die contactpersonen spelen. Het werk dat deze bruggenbouwers verrichten, is van onschatbare waarde.

Al van bij het ontstaan als KBG, vlak na de Tweede Wereldoorlog, werd voor een systeem van contactpersonen gekozen. Er werd toen wel gesproken van 'wijkmeesteressen' - de meerderheid was vrouw. Zij bedienden de leden van de wijk waarin ze zelf woonden. Ze haalden het lidgeld op en bezorgden het ledenblad en andere informatie. Deze werkwijze werd toen door alle

verenigingen gebruikt. Vandaag is OKRA een van de weinige organisaties waar het systeem overeind is gebleven.

Wat dus wel veranderd is, is hoe de mensen die van huis tot huis gaan, worden genoemd. Sinds 2011 is van de 'wijkmeester(es)' geen sprake meer en is het modernere 'contactpersoon' in zwang. Een woord dat

ook beter aangeeft waarover het gaat: het is immers via deze persoon dat leden regelmatig in contact komen met OKRA. Je kan contactpersonen dus omschrijven als bruggenbouwers. Dankzij hun persoonlijke contact krijgt OKRA een menselijk en herkenbaar gezicht. Vaak groeit er een vertrouwensrelatie, waardoor de leden openlijk durven praten. In de marketing zou men spreken van het versterken van de relatie met de klant, wat leidt tot klantenbinding. ◆

DANKZIJ CONTACTPESRONEN KRIJGT
OKRA EEN MENSELIJK EN
HERKENBAAR GEZICHT

CONTACTPERSONEN BIEDEN NIETS DAN VOORDELEN

Tekst: ROEL FRANÇOIS

De contactpersoon is een cruciale schakel in de organisatie. Door de verbinding te maken met het lid en OKRA en zijn vele trefpunten, ontstaat een wisselwerking die heel veel oplevert. Alle partijen plukken de vruchten van het werk van de contactpersoon.

Voordelen voor leden

- ◆ De leden ontvangen de noodzakelijke informatie persoonlijk. Ze krijgen een woordje uitleg bij de komende activiteiten. Dat geeft hen de kans om praktische vragen te stellen. Vaak kunnen ze ook onmiddellijk intekenen.
- ◆ Via het direct contact kunnen de leden ook hun reacties meegeven. Ze kunnen positieve feedback of kritische bedenkingen geven op voorbije activiteiten of suggesties doen voor de komende werking.
- ◆ Contactpersonen bieden een luisterend oor. Zeker voor leden die niet meer op de activiteiten raken, kunnen ze een remedie tegen vereenzaming zijn.
- ◆ Tijdens het huisbezoek kunnen leden ook een probleem signaleren aan de contactpersoon, bijvoorbeeld: "Ik kreeg een brief in verband met mijn pensioen. Moet ik er iets mee doen?"
- ◆ Als de leden het telefoonnummer van hun contactpersoon kennen, kunnen ze steeds bij iemand terecht wanneer ze een vraag hebben.

Voordelen voor OKRA en de trefpunten

- ◆ Voor een vereniging is het erg belangrijk om voeling te houden met de gewone leden, zo niet dreig je een werking te ontwikkelen die onvoldoende aansluit bij de behoeften van de leden.
- ◆ De praktijk toont aan dat leden bewuster kiezen om lid te blijven als ze regelmatig bezocht worden door hun contactpersoon, zelfs als ze niet meer kunnen deelnemen. De contactpersoon kan ook een woordje uitleg geven bij de voordelen van lidmaatschap.
- ◆ Als de contactpersoon de uitnodigingen voor activiteiten op een enthousiaste wijze bij de leden bezorgt, groeit de kans dat mensen meer gaan deelnemen. Met andere woorden, de contactpersoon kent na een tijd ook de mensen die bezocht worden en weet wat hun interesses zijn.
- ◆ De contactpersoon kent de eigen straat of wijk, weet wanneer er iemand met pensioen gaat of weduwe is geworden. Een unieke kans om mensen warm te maken voor OKRA.
- ◆ Bij de opmaak van het nieuwe jaarprogramma kunnen leden via hun contactpersoon suggesties doen, wat het aanbod beter doet aansluiten bij hun wensen.
- ◆ Door het aan huis bezorgen van het OKRA-magazine en de informatie bespaart OKRA veel op de verzendingskosten, waardoor de kostprijs van een lidmaatschap gedrukt kan worden.

ALLE PARTIJEN PLUKKEN DE
VRUCHTEN VAN HET WERK VAN DE
CONTACTPERSOON





CONTACTPERSONEN AAN HET WOORD

“DAT IK MENSEN UIT HUN KOT HAAL, VIND IK HET MEEST WAARDEVOL”

Tekst BENJAMIN PONSAERTS

Maandelijks gaat de contactpersoon op stap om *OKRA-magazine* en andere communicatie uit het trefpunt of de regionale werking te bezorgen aan de leden. Maar een goede contactpersoon is veel meer dan een postbode. Hij of zij vormt ook de brug tussen de lokale afdeling en de leden, tracht bij bezoeken signalen op te vangen, weet (nieuwe) leden warm te maken voor het aanbod van OKRA en speelt vaak een actieve rol in het trefpuntbestuur. Een gewichtige functie dus. Dat kunnen Jan, Noëlla, Jacques, Anne, Norbert en Frans beamen. Maar je krijgt er ook veel voor terug, bevestigen ze evengoed.

Jan Smits - Trefpunt Bonheiden

“Ik ben lid geworden van OKRA op vraag van de toenmalige voorzitter, mijn beste vriend. Meteen was ik contactpersoon, ondertussen al dertien jaar, waarvan elf in combinatie met het voorzitterschap. In ons trefpunt schatten we het persoonlijk contact met de leden hoog in. Als één van de leden tijdens een ronde ziek blijkt te zijn, gaan we vaak later nog eens langs om te kijken hoe het gaat. De meest kwetsbare leden proberen we sowieso een paar keer per maand te bezoeken. Zeker zij appreciëren het dat we langs komen. Als contactpersoon kan je hen ook het duwtje geven dat ze nodig hebben om buiten te komen en de mensen op te zoeken.

Wil je de job van contactpersoon goed doen, dan moet je sociaal zijn aangelegd. Sommigen zijn daar beter in dan anderen. Je moet de mensen dan ook altijd inzetten naar hun kwaliteiten, waar ze het meest waardevol kunnen zijn. Voor mij is dat zeker een rol onder de mensen, want ik ben altijd sociaal geëngageerd geweest: als KLJ-leider, als monitor op jeugdkampen van de CM, als délégué van de vakbond, in de politiek en dus ook met hart en ziel als contactpersoon.”

“De meest kwetsbare leden proberen we sowieso een paar keer per maand te bezoeken”

Noëlla D’Hooghe - Trefpunt Wezemaal

“Op de drie jaar dat ik actief ben als contactpersoon heb ik de mensen uit mijn buurt nóg beter leren kennen, wat ik erg leuk vind. Het contact met hen zit goed: ik hoor soms dat mensen echt wachten op mijn komst en ernaar uitzien om het magazine te krijgen en een babbeltje te slaan. Het zijn vooral de leden die spreken, ik luister in de eerste plaats naar hen. Ik ga langs bij twaalf mensen waarvan de helft graag heeft dat ik even binnenkom om wat gezelschap te bieden. Een gesprek begint vaak over de activiteiten die we organiseren. Nadien gaat het meestal over het reilen en zeilen in de gemeente of hun familie.

Ik doe ook altijd mijn best om mensen te overtuigen om mee te gaan naar activiteiten. Twee personen die slecht te been zijn, neem ik zelfs mee met de auto naar ons trefpunt. Ik leid de mensen dus letterlijk naar de activiteiten. (lacht) Ik probeer ook op te volgen wie er in de buurt komt wonen en ouder is dan 55 jaar. Ik pols altijd of ze geen interesse hebben in OKRA, waarbij ik erop hamer dat ze zo nieuwe mensen kunnen leren kennen. De rol van contactpersoon is voor mij dus niet beperkt tot mijn ronde.”

“Ik hoor soms dat mensen echt wachten op mijn komst en ernaar uitzien om het magazine te krijgen en een babbeltje te slaan”

Jacques Maes - Trefpunt Lommel

“Behalve contactpersoon ben ik ook voorzitter. Vanuit deze twee functies vind ik het niet meer dan logisch dat ik mensen laat weten dat ze altijd op mij kunnen rekenen. Je zou kunnen zeggen dat ik een sociaal assistent ben, iets wat ik eigenlijk ook deed tijdens mijn loopbaan bij het leger. Als er iets is, mogen de leden bellen. Ik probeer dan zo goed mogelijk te helpen en eventueel door te verwijzen. De vragen die ik veelal hoor hebben betrekking op de zorgverzekering of premies waar mensen mogelijk recht op hebben. Omdat ik mantelzorger ben voor mijn vrouw én schoonmoeder, ben ik goed op de hoogte. Ik zit ook in de adviesraad van de stad Lommel en heb zo een netwerk opgebouwd. Bovendien lees ik veel.

“Met warm, persoonlijk contact kan je mensen makkelijker overtuigen van wat OKRA te bieden heeft”

Het meest waardevolle aspect aan mijn rol als contactpersoon is dat ik de mensen uit hun *kot* haal. Dat je mensen zover krijgt om regelmatig mee te gaan fietsen en petanquen en hen zo uit een zwart gat haalt. Soms komen leden me zeggen: hadden we maar eerder geweten wat OKRA kon betekenen voor ons, dan had ik me vroeger aangesloten. Een andere belangrijke taak van contactpersonen ligt in de ophaling van het lidgeld. Veel mensen zouden afhaken als dat niet meer gebeurt. Met warm, persoonlijk contact kan je mensen makkelijker overtuigen van wat OKRA te bieden heeft.”

Anne Palmans - Trefpunt Blaasveld

“Ik wil me zeker nooit opdringen en laat het van de mensen bij wie ik langskom afhangen hoe lang ik blijf. Bij sommigen is een bezoek niet nodig, vooral bij de jongste leden. Bij anderen kom je tot in de gang om kort even te spreken, terwijl er ook leden zijn die je uitnodigen voor een koffie of soms zelfs een aperitiefje. (*lacht*) Je kent de mensen op den duur wel. Bij zij die een bezoek nodig hebben, maak ik er mij niet van af op een kwartier. Ik blijf soms wel een uur lang bij iemand. Om wat afleiding te bieden, zorg ik graag voor de vrolijke noot bij deze mensen.

Ik heb vijf leden op mijn ronde. Ik weet op voorhand ongeveer hoe lang ik bij elke persoon zal blijven. Ik vind het erg plezant om te doen. Ik geniet echt van dat wandelingetje. Ik kies er ook voor om het te doen op de momenten die me het best uitkomen. De magazines en onze eigen maandbrief probeer ik uiteraard zo snel mogelijk binnen te brengen, maar voor de echte bezoeken volg ik meer mijn agenda.”

“Bij de mensen die een bezoek nodig hebben, maak ik er mij niet van af op een kwartier”



Norbert Dubois - Trefpunt Kuurne

"Ik was vroeger actief als verkoper. Met die ervaring in het achterhoofd vind ik dat OKRA moet verkocht worden als een product. En daarin spelen de contactpersonen een belangrijke rol. Zij zijn een uithangbord van de organisatie en de eerste ledenwervers. Als de mensen je inzet waarderen, straalt dat ook af op de organisatie en zullen zij OKRA positief gaan uitdragen in hun omgeving. En het is die mond-tot-mondreclame die zo belangrijk is om nieuwe leden vast te krijgen.

Daarom vind ik ook dat het belang van een opleiding voor contactpersonen niet te onderschatten valt. Alle contactpersonen zouden moeten worden opgeleid. Niet alle contactpersonen luisteren evengoed, terwijl dat een belangrijke opdracht is. Het eigen verhaal is niet relevant, de leden willen hun verhaal brengen, daar gaat het om. Je moet echt weten hoe je omgaat met leden. Als contactpersoon heb je de topfunctie bij OKRA, ben je in mijn ogen zelfs bijna belangrijker dan de voorzitter."

"Contactpersonen zijn een uithangbord van de organisatie en de eerste ledenwervers"

Frans Dieltiens - Trefpunt Turnhout Sint-Pieter

"Ik ben minstens vijftien jaar contactpersoon of wijkmeester geweest, zoals het toen nog heette. Ik ben er sinds een jaar of acht mee gestopt omdat mijn vrouw ziek werd. Ik heb het heel graag gedaan en leerde er heel wat mensen mee kennen. Je moet vriendelijk zijn en openstaan voor de mensen. Tegelijk moet je aan jezelf kunnen denken. Zeker als je nog andere engagementen hebt, zoals bij mij het geval was, moet je grenzen kunnen stellen. Zo herinner ik me nog goed dat ik op mijn ronde naar een weduwe moest. Als ze een verhaal begon, was ze voor minimaal een half uur vertrokken. En vaak was het laatste woord van het ene verhaal het begin van het volgende. Daarom ben ik haar even voor het middaguur beginnen bezoeken, zodat ik erop kon wijzen dat ik naar huis moest om te eten.

"Wat me ook hielp als contactpersoon is dat ik het goed kan uitleggen. Toch is niet elke situatie even gemakkelijk"

Wat me ook hielp als contactpersoon is dat ik het goed kan uitleggen. Toch is niet elke situatie even gemakkelijk. Zo ging ik op een dag langs bij een gezin waarvan ik wist dat er een gepensioneerde woonde. Een vrouw van middelbare leeftijd doet open en ik vraag naar de gepensioneerde, of hij interesse zou hebben in OKRA. Bleek hij een kwartier geleden overleden te zijn... Gelukkig was ik niet te erg van slag en wist ik direct te zeggen dat wij met OKRA dan de eerste waren om onze condoléances over te brengen."





We worden allemaal ouder, maar de ene oudere is de andere niet. Sommige ouderen zijn tot op zeer hoge leeftijd gezond en sociaal actief. Bij anderen vermindert de zelfredzaamheid door kleine of wat grotere gezondheidsproblemen. Het gevolg is dat sociale contacten kunnen afnemen, terwijl die net dan het verschil kunnen maken. Met de inzet van contactpersonen wil OKRA in de bres springen en er zijn voor wie het echt nodig heeft.

Ouderen die geconfronteerd worden met lichamelijke of geestelijke gezondheidsproblemen, krijgen te maken met een zekere broosheid. Hoe hardnekkiger deze toestand is, hoe moeilijker het is om sociale contacten te onderhouden en aansluiting te vinden bij andere mensen. Terwijl sociale contacten voor hen juist enorm veel kunnen betekenen: ze leiden immers tot een groter mentaal welbevinden (vrolijk zijn, jezelf accepteren, omgaan met verandering), meer zingeving (dankbaarheid voelen, doelen nastreven) en sociaal-maatschappelijke participatie (erbij horen, serieus genomen worden, steun van anderen ervaren).

Daarom is het belangrijk dat iedereen die zich in een prille situatie van kwetsbaarheid bevindt, aangemoedigd en gestimuleerd wordt om sociale contacten aan te houden. Dat vraagt iets van het bestaande sociale netwerk van deze mensen, maar evengoed kan OKRA daarin een rol spelen. Zeker tijdens deze fase mag je de ouderen niet 'afschrijven', door bijvoorbeeld niets van je te laten horen, maar moet je ze 'insluiten'. Om dat te doen, schuift OKRA de contactpersoon naar voor. Door regelmatig contact met de kwetsbare oudere is die een cruciale schakel in het vitaal houden van zijn of haar sociale leven.

“HET HOUDT JE ACTIEF EN JE WORDT ER GELUKKIG VAN”

JULIENNE EN LEONA, TEVREDEN CONTACTPERSONEN VOOR KWETSBARE OUDEREN

Tekst PIET ELSSEN EN GRIET MALFROID // Foto SHUTTERSTOCK

Julienne en Leona zijn actief als contactpersonen voor OKRA-trefpunt Kruishoutem. Alle twee zijn ze erg begaan met de meest kwetsbare leden. Julienne heeft vooral aandacht voor enkele oudere thuiswonenden, terwijl Leona veel tijd doorbrengt in het woonzorgcentrum Sint-Petrus. Maar in het effect van hun engagement is er geen verschil: beiden zijn van goudwaarde voor de mensen die ze bezoeken. Een getuigenis van twee bezielde vrouwen.

Warme contacten

“Elke maand wordt een nieuwsbrief voor alle leden gemaakt. De leden die bijna geen activiteiten meer kunnen bijwonen, worden in de watten gelegd. Wij gaan bij hen op bezoek. Hebben ze het moeilijk om zelf de nieuwsbrief te lezen, dan doen we dat voor hen. Zo blijft iedereen op de hoogte van wat er leeft. In het woonzorgcentrum gebeurt dat meestal in de leefgroepen: voorlezen is er zowat een dagelijkse activiteit. Zeker als we het OKRA-magazine mee hebben, is het OKRA-tijd! Tijdens het voorlezen vertellen de bewoners over vroeger en nu. Het is zalig om hiervoor tijd te maken. Eenmaal per maand organiseert OKRA samen met het woonzorgcentrum een eucharistieviering, opgeluisterd door het koor dat ook repeteert in het centrum. Ook een moment met vele contacten tussen OKRA en de bewoners.”

Voldoening

“De vele uren die we vrijmaken voor de kwetsbare leden zijn zeer verrijkend. Het is een goede manier van leven. Zo blijf je actief en gelukkig. Je voelt telkens dat je welgekomen bent, er is wederzijdse appreciatie. OKRA heeft, in tegenstelling tot andere verenigingen, nog altijd veel aandacht voor de leden die kans lopen eenzaam te worden. We zien het binnen ons trefpunt als een taak om alle leden erbij te blijven betrekken.

Woonzorgcentrum Sint-Petrus

“OKRA is meer dan welkom in het woonzorgcentrum en ook omgekeerd zijn de bewoners meer dan welkom bij OKRA. Onze petanqueclub heeft zijn vaste stek in het woonzorgcentrum en het koor dat er repeteert heeft vele OKRA-leden. De leden die er wonen zijn ook welkom op al onze activiteiten. Iemand die er graag gebruik van maakt is Lieske.



"WE GAAN NIET BIJ IEDEREEN
MAANDELIJKS OP BEZOEK, MAAR ER IS WEL
EXTRA AANDACHT VOOR DE LEDEN DIE NIET
MEER NAAR DE ACTIVITEITEN KOMEN"

Themabeeld

Zij is 90 jaar oud en zowat de meest enthousiaste deelnemer van onze crea-club. Er zijn ook drie bewoners van het woonzorgcentrum die nog zo vaak als het kan aanwezig zijn op de feestvergaderingen. Het vervoer wordt dan door ons geregeld."

Teamoverleg

"Elke maand is er een vergadering met de 23 teamleden van ons trefpunt. De afspraken voor de bezoeken worden gemaakt op dit overleg. Alle teamleden zijn ook contactpersoon: ieder teamlid heeft contact met 10 tot 30 leden. We gaan niet bij iedereen maandelijks op bezoek, maar er is wel extra aandacht voor de leden die niet meer naar de activiteiten komen. De leden die wegens gezondheid een tijdje in het zieken-

huis verblijven, bezoeken we met een attentie als ze terug thuis zijn. De leden in de assistentiewoningen krijgen wel maandelijks een bezoekje."

Erkenning van gemeente

"Tweemaal per jaar is er een initiatief in de gemeente voor alle 80-plussers. Aan het begin van het nieuwe jaar is er telkens een feest in samenwerking met het woonzorgcentrum. Op initiatief van de seniorenraad, waar OKRA een belangrijke plaats heeft, worden ze ook getrakteerd op een bloemetje tijdens de paasperiode."

"Lieske is 90 jaar oud en zowat de meest enthousiaste deelnemer van onze crea-club"

Hartjes voor Week van OKRA-ZORG

"De crea-groep heeft dit jaar hard gewerkt om vele hartjes te haken. In samenwerking met OKRA-trefpunt Nokere, het woonzorgcentrum, het dagverblijf en de assistentiewoningen is er een gezellige namiddag gepland tijdens de Week van OKRA-ZORG. Dan delen we de hartjes rond tijdens een plechtig moment voor alle medewerkers en vrijwilligers van het woonzorgcentrum. Benieuwd of we er de pers mee zullen halen!"

Vers bloed

"We hopen nog lang vele leden van OKRA te kunnen bezoeken. We doen dit graag en we halen er veel voldoening uit. Belangrijk is om op tijd en stond ook nieuwe mensen te vinden die zich willen engageren als bezoeker. Dat lukt tot op vandaag vrij goed: vorig jaar zijn er drie nieuwe, enthousiaste leden het team komen versterken." ◆

PLAATS VAN CONTACTPERSONEN BINNEN TREFPUNTORGANISATIE

Tekst ROEL FRANÇOIS // Foto SHUTTERSTOCK

Tot niet zo lang geleden was het automatisch zo dat ieder bestuurslid ook contactpersoon moest zijn. Omgekeerd combineerden de contactpersonen hun job met een andere opdracht in het bestuur. Ondertussen is zo'n cumul zeker niet meer de norm. Steeds vaker kiezen nieuwe vrijwilligers bewust voor één welbepaalde taak omdat combineren niet meer vanzelfsprekend is. Zo kunnen ook contactpersonen zich gaan toeleggen op hun rol, zodat ze optimaal renderen.

In het bestuursmodel dat OKRA sinds 2016 hanteert, kiest het ervoor om de vrijwilligers te laten kiezen op basis van hun talenten en interesses welke rol ze willen spelen binnen hun trefpunt. Hierbij wordt ook aangevaard dat vrijwilligers een duidelijk afgebakende taak opnemen. In de ploeg van de medewerkers zijn vier groepen te onderscheiden:

- de **teamleden** coördineren de werking;
- de **verantwoordelijken** richten zich op 1 activiteit of interessewerking;
- de **contactpersonen** vormen de brug met de leden;
- de **losse medewerkers** leveren allerlei praktische diensten.

De contactpersonen worden nu dus als aparte groep vermeld, met de bedoeling om hun functie op te waarderen: zij vormen voortaan een belangrijke groep binnen het bestuur met een eigen verantwoordelijkheid.

Aparte bijeenkomst

Trefpunten met een grote leden-groep tellen vaak tien of meer contactpersonen waarvan niet iedereen bereid is om alle bestuursvergaderingen bij te wonen. In dat geval is het aangeraden om met deze groep regelmatig een aparte, korte vergadering te houden. De meeste trefpunten organiseren die maandelijks, wanneer de magazines bezorgd werden. Wat kan er tijdens deze bijeenkomst gebeuren?

- Verdeling van *OKRA-magazine* en de informatie voor de leden.
- Praktische afspraken met betrekking tot de komende activiteiten, zoals het inschrijven voor een daguitstap.
- Contactpersonen kunnen onder elkaar ervaringen uitwisselen of krijgen de kans om vragen of problemen te signaleren, wat de betrokkenheid vergroot.
- Er kan ook ruimte zijn voor vorming. Hoe kan je het best promotie maken voor een activiteit? Hoe

ga je om met een moeilijk huisbezoek? Wat doe je met iemand die depressief of vereenzaamd is?

- Bij de vernieuwing van het lidmaatschap kan je praktische afspraken maken. Hoe reageer je als iemand het lidgeld te duur vindt? Je kan ook zoeken naar de gepaste aanpak om afhakende leden toch te behouden.
- Met een drankje en een versnapering kan deze bijeenkomst ook bijdragen aan de groepssfeer en de waardering van de contactpersonen.
- Wanneer deze korte bijeenkomst vlak voor de bestuursvergadering doorgaat, kunnen de contactpersonen die dat wensen ook daaraan deelnemen. Contactpersonen zijn dan volwaardige bestuursleden die het reilen en zeilen van het trefpunt mee bepalen.

Het is noodzakelijk dat een teamlid de coördinatie van de contactpersonen op zich neemt en deze bijeenkomst in goede banen leidt. Dit lid treedt op als een verbindingspersoon naar de contactpersonen.

Jaarplanning

Ieder najaar maken de trefpunten hun jaarprogramma op. Dat is een belangrijke bestuursactiviteit waarbij de contactpersonen het best actief betrokken worden. Door hun regelmatig contact met de leden vangen ze immers heel wat signalen op. Leden kunnen feedback geven op de voorbije activiteiten, met tips voor verbetering. Zij kunnen ook suggesties doen voor nieuwe activiteiten.

Er zijn al trefpunten die succesvol geëxperimenteerd hebben met een kleine enquête die door de contactpersonen verspreid worden. Zij bezorgen de vragenlijst met een woordje uitleg en halen hem iets later weer op. De resultaten van zo'n onderzoek kan je gebruiken om de leden sterker te betrekken bij het programma. ■



LEKKER ACTIEF TE ZWAAR OF INGEWIKKELD? MAAK ER SAMEN EEN SUCCES VAN!

Tekst WIM BOGAERT // Foto SHUTTERSTOCK

De eerste deelnameronde van *lekker actief* is volop aan de gang. De enthousiaste deelnemers zijn toe aan hun laatste maand in het teken van meer bewegen, minder stilzitten en gezond eten. Het project lijkt op het eerste gezicht misschien zwaar of ingewikkeld, maar weet dat je vanuit OKRA-SPORT+ goed ondersteund wordt. Bovendien kan je met je trefpunt ook samenwerkingen aangaan, zodat je nog sterker staat. Dat is ook hoe ze het gedaan hebben in gewest Merelbeke en trefpunt De Panne. "Wij kunnen tien weken gratis terecht in de gemeentelijke sportzaal."



"Als gewestvoorzitter van Merelbeke-Melle-Oosterzele heb ik veertien trefpunten onder mijn hoede. Door mijn regelmatig bezoek aan de trefpuntbesturen weet ik dat zij een drukke agenda hebben. Om *lekker actief* georganiseerd te krijgen, begreep ik dat samenwerken de enige optie was", vertelt Raf De Loore.

"Uiteindelijk bleek zo'n samenwerking tussen verschillende trefpunten uit eenzelfde gemeente ook deuren te openen bij het gemeentebestuur. Zo kreeg ik de kans om rond de tafel te zitten met onze schepen van Sport en de sportfunctionaris. Bij het zien van de prachtige promotie beseften ook zij dat *lekker actief* niet zomaar een uit de lucht gegrepen initiatief is, maar een stevig onderbouwd project om samen aan de gezondheid te werken. Ze gingen dan ook direct akkoord om hun medewerking te verlenen.

De gemeente laat ons sportzalen en -terreinen gratis gebruiken en voert mee promotie. Gratis flyers werden verdeeld, er kwam een aankondiging

in het gemeenteblad, een vermelding op de lichtkrant in de gemeente... Bovendien mochten we een infonamiddag in het gemeentehuis organiseren. Zowat veertig mensen daagden op, waaronder ook niet-leden."

Eerst argwaan, nu succes

"In De Panne werd *lekker actief* wat argwanend onthaald", geeft Joseph Van Laer toe. "Twaalf weken lang op drie pijlers inzetten: het leek ons geen sinecure. Maar we wilden het niet zomaar links laten liggen en dachten na over wie we wilden bereiken, waar het kon plaatsvinden

en hoe we het in onze goedgevulde agenda konden inpassen.

We gingen ook op zoek naar medewerkers, vooral iemand die de krachtoefeningen wou aanleren. Deze krachtoefeningen bevorderen de zelfstandigheid en in dat opzicht is het natuurlijk belangrijk dat ze op de juiste manier aangeleerd worden.

We namen eveneens het initiatief om met de gemeente te gaan praten. Dat leidde ertoe dat we tien weken terecht kunnen in de gemeentelijke sportzaal, waarbij de huur door de gemeente gedragen wordt. Als we de huur zelf moesten

betalen en doorrekenen, dan zou er minder volk op afgekomen zijn, daar ben ik van overtuigd. Wel moesten we in ruil voor het gratis gebruik het project openstellen voor alle 55-plussers, wat geen enkel probleem was voor ons. De seniorenraad heeft vervolgens alle seniorenbewegingen in de gemeente opgeroepen om mee te doen. Het resultaat van deze gezamenlijke inspanningen is dat we met 37 deelnemers konden starten, waarvan 16 niet-leden. Een succes!"

"Dankzij gezamenlijke inspanningen konden we 'lekker actief' starten met 37 deelnemers, waarvan 16 niet-leden"

De start van *lekker actief* gemist? Geen paniek! Ook in september van dit jaar en maart 2019 kan je nog deelnemen. Teken alvast het instapcontract en neem het project op in jullie komende planning.

Meer info: www.okrasportplus.be

EEN NIEUWE LENTE, EEN NIEUW OKRA-GELUID!


Tekst LIES KIEKENS // Foto SHUTTERSTOCK

Het voelt als een nieuwgeborene, en het is dan ook met trots dat OKRA een nieuwe website aankondigt. Een website waar het rijke activiteitenaanbod en de wijdverspreide trefpunten een prominente plek kregen. Een website waar je de gedegen kennis van de medewerkers van de studiedienst kan raadplegen. Een website waar je op zoek kan naar contacten met gelijkgestemde zielen. Kortom, een webstek waar elke 55+er een beetje kan thuiskomen. Klaar voor een offline rondleiding doorheen de delen die voor trefpunten het meest van tel zijn?



OKRA-TREFPUNTEN IN JOUW BUURT

Het kloppende en bruisende hart van OKRA vind je in de plaatselijke trefpunten verspreid over Vlaanderen en Brussel. OKRA telt ongeveer 1100 trefpunten, waar je kan deelnemen aan tal van activiteiten. Maar hoe zoek je op de website jouw trefpunt of regio op?

Scroll even naar beneden op de homepage en dan vind je een geel blok met daarop 'Trefpunten in je buurt'. Geef in het zoekvenster de postcode in van je woonplaats of de naam van je gemeente en maak een keuze uit het selectiemenu dat tevoorschijn komt. Klik vervolgens ter bevestiging op  Het zoeken is begonnen!



Nu kom je op een nieuw scherm waarop de volgende resultaten te zien zijn:

- Jouw regio
- Alle trefpunten in een straal van ongeveer 8 km
- Staat jouw trefpunt er niet tussen? Klik dan op 'Toon meer trefpunten'

Een andere manier om trefpunten in je buurt te zoeken is door te klikken op de tab 'OKRA in je buurt' die bovenaan de homepage staat. Vervolgens kan je je trefpunt op dezelfde manier vinden als hierboven beschreven staat.



TREFPUNTWEBSITE

Ieder trefpunt heeft ook zijn eigen website, te bereiken vanaf de algemene OKRA-site. Via Pamela, het achterliggende systeem, kan je activiteiten, de clubwerking, nieuws, foto's en contactgegevens inbrengen, waarna het op de trefpuntsite verschijnt. Na een woordje uitleg ben je er vast in een handomdraai mee weg!

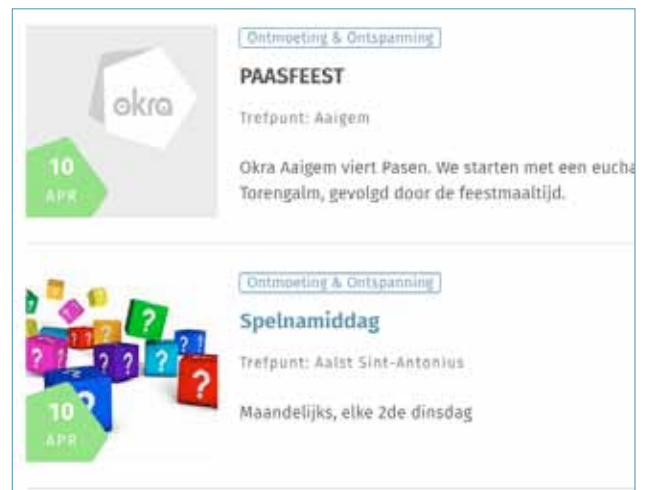
Nadat je jouw trefpunt hebt opgezocht (zoals hierboven stap voor stap toegelicht) zie je het in de zoekresultaten verschijnen. Klik erop en je komt op de site van het trefpunt.

Aan de rechterkant van de site zie je een kader met algemene info. Je vindt er onder meer de gegevens van een of meerdere contactpersonen. Elk trefpunt is vrij om aan te geven welke contactpersonen er op de website komen. Je kan dus kiezen voor de teamleider, sportverantwoordelijke, administratief verantwoordelijke, nog andere functies of een combinatie daarvan.



**ELK TREFPUNT IS VRIJ OM
 AAN TE GEVEN WELKE
 CONTACTPERSONEN ER OP DE
 WEBSITE KOMEN**

Op de homepagina van je trefpuntsite vind je ook een overzicht van de eerstvolgende eenmalige activiteiten en de clubwerking. Als je deze ingeeft in Pamela, let er dan op om zoveel mogelijk gegevens in te voeren: de titel, de inleiding, het programma en een foto mogen zeker niet ontbreken. Op deze manier prijs je het aanbod op de aantrekkelijkste manier aan. Als je alle informatie hebt ingevoerd in Pamela, klik dan op 'publiceren'. Meteen verschijnen de activiteiten op de website.



Elk trefpunt kan ook zijn eigen nieuwsberichten publiceren, of het nu gaat over verslagen van activiteiten of een in memoriam. Je kan er ook een foto aan toevoegen. Ook hier geldt weer: hoe vollediger je bent, hoe mooier de info gepresenteerd wordt op de site en - daar mag je van uitgaan - hoe meer je nieuws gelezen wordt.

Er zal ook de mogelijkheid zijn om op de trefpuntwebsite een link te leggen naar een bestaand fotoalbum (bijvoorbeeld op Google Foto's). Tot slot kan je eveneens doorverwijzen naar de Facebookpagina van je trefpunt. Als je die niet hebt, wordt er automatisch doorgelinkt naar de algemene Facebookpagina van OKRA.

Tip: surf naar www.pixabay.com voor gratis foto's van hoge kwaliteit



OKRA-ACTIVITEITEN: HET VOLLEDIGE AANBOD

Op de trefpuntwebsites krijgt het activiteitengedeelte een heel prominente plaats, zoveel is duidelijk. Maar de website moet ook tegemoetkomen aan bezoekers die niet vanaf een specifiek trefpunt naar activiteiten zoeken, maar wél naar een concrete activiteit binnen het gehele OKRA-aanbod op zoek zijn.

Om dat aanbod te zien, klik je op 'Activiteiten' op de homepagina. Zo kom je op een pagina waar de activiteiten zijn onderverdeeld in negen verschillende thema's. Alle activiteiten die door de trefpunten worden ingegeven, zijn onder een van deze thema's terug te vinden.



Bezoekers aan de website kunnen ook via een zoekfunctie activiteiten opzoeken in hun buurt door het ingeven van hun postcode.

De zoekopdracht kunnen ze verder specificeren door zoekfilters aan te vinken. Je kan kiezen voor een of meerdere thema's die je interesseren of voor een bepaalde datum.

Activiteiten in mijn buurt

Vul je locatie in

bv. 3000, Leuven,...

Zoeken

Toon alle activ...

Thema

Toerisme & Uitstappen

Ontmoeting & Ontspanning

Kunst, Cultuur & Crea

+ Toon meer opties

Wanneer

Vandaag

Morgen

Dit weekend

+ Toon meer opties

Kies een specifieke datum (Optioneel)

Toon resultaat

REIZEN

Omdat het reisaanbod van OKRA zo uitgebreid is, werd het uit het activiteiten aanbod genomen en kreeg het een aparte pagina - uitstappen en meerdaagse reizen georganiseerd door trefpunten staan wél nog tussen de andere activiteiten. Het reisaanbod is te bereiken vanaf de startpagina van de website. Elke reis komt op de website te staan en zowel leden als niet-leden kunnen online hun vakantie boeken.

HANDLEIDING

Op korte termijn komt er een handleiding aan voor het gebruik van Pamela en de website, op maat van de trefpunten. Die moet iedereen op weg helpen om de activiteiten en gegevens op een eenvormige en zo aantrekkelijk mogelijke manier in te brengen.



ENQUÊTE

Deze Schakel staat in het teken van contactpersonen, maar wist je dat twee studenten daar momenteel ook hun eindwerk aan wijden? Naomi Dekeyzer en Nele Triest, die de opleiding Ouderencoaching aan de Thomas More Hogeschool in Geel volgen, zijn binnen OKRA Kempen bezig met een onderzoek naar de meerwaarde van het contact tussen contactpersonen en de OKRA-leden. Ze namen daarvoor enquêtes af bij de twee betrokken partijen, met in totaal zo'n honderd respondenten. Binnenkort zijn hun resultaten bekend en wordt duidelijk wat goed zit en wat eventueel nog beter kan. Iets om naar uit te zien!