

Schakel

OKTOBER 2022



OKRA
VERBINDT



2	VOORWOORD SAMEN ONDERWEG
4	DE OKRA VUURTOREN
6	DE NIEUWE OKRA-STRUCTUUR
8	OKRA VERBINDT: BLIK OP HET JAARTHEMA
12	INSPIRATIE DOORHEEN HET WERKJAAR
15	125 NIEUWE INITIATIEVEN... OOK DANKZIJ JOU?
16	ACADEMIES, CULTUUR EN CREA: BRUISEN VAN LEVEN
17	'DIGITAAL MEE'... EEN KANS VOOR DE LEDEN VAN JOUW TREFPUNT
18	POSITIEF OUDER WORDEN: DOCUMENTAIRE REBELS
19	MONOLOOG 'ZIJN WE NIE GELUKKIG ?!'
20	NIEUWE WIND WAAIT DOOR OKRA-REIZEN
21	OKRA-SPORT+ ACTIVITEITEN IN DE KIJKER
23	OKRA-TV: UNIEK VENSTER OP DE WERELD
24	ZIN ZOEKEN EN ZIN VINDEN IN OKRA
25	OKRA-ZORGRECHT: VORMINGEN ROND ZORG EN ZORGPLANNING
26	OKRA, UW MEGAFOON INZAKE BELANGEN VOOR OUDEREN!
28	OKRACAMPUS: SAMEN LEVENSLANG LEREN MET PLEZIER
29	WORD JIJ OOK TREFPUNTCOACH?
30	OKRA GESCHENKEN
31	DATA OM NU ALVAST TE NOTEREN
32	LEDENWERVING: OP NAAR DE 10 000

Samen onderweg

We komen uit een bijzondere periode. De covidepidemie legde de werking van de meeste trefpunten in opeenvolgende golven stil. We hopen dat corona achter de rug ligt en we samen verder kunnen bouwen aan de toekomst van OKRA. In een vorige Schakel stelden we je het plan voor om OKRA klaar te maken voor de toekomst en de nieuwe generatie senioren. Het toekomstplan wordt nu uitgerold en je hoorde wellicht al nieuwe termen zoals cluster, streekpunt, cellen ... waarrond de vernieuwde werking van OKRA is uitgetekend. Maar het toekomstplan gaat niet alleen over structuren. Fundamenteel gaat het over het aanbod en de ondersteuning om de OKRA-familie verder te laten groeien en bloeien in de diepte en de breedte. Een familie waar ook onze nieuwe generatie senioren zich helemaal thuis voelt.

Samen zijn we sterk: we zetten in op verbinding

De rode draad in de werking van OKRA - zowel vroeger als in het toekomstplan - is het samenbrengen van mensen. 'Verbinding' en 'verbondenheid' hebben we allemaal hard nodig, zeker in deze bijzondere tijden.

Senioren die deelnemen aan activiteiten verhogen hun kansen op een gelukkig leven

We zouden het fijn vinden als je in de programmatie van je trefpunt iets creatiefs zou doen met het thema **verbinding** in al zijn facetten. **Samen kunnen we zoveel meer dan alleen.** Dat is altijd al onze kracht geweest en daar willen we dit jaar verder op inzetten. Het gaat om verbindingen in onze vrijwilligersteams, trefpunten, tussen de trefpunten, onze deelwerkingen en nieuwe initiatieven, met groepen buiten onze trefpunten en tot slot met onze grote wereld. We weten uit onderzoek dat senioren die zich inzetten, deelnemen aan activiteiten en vriendschap opzoeken hun kansen op een gelukkig leven geweldig verhogen.

Onze vernieuwde missie en onze waarden inspireren ons om op deze weg verder te gaan.

De belangrijkste vergadering van het jaar: de planningsvergadering met je team

We zeggen wel eens dat de vergadering waar je het jaarprogramma vastlegt jouw trefpunt maakt of kraakt. Een goed jaarprogramma samenstellen dat de draagkracht respecteert van je team maar ook je leden een goed gevoel geeft, is niet eenvoudig. Een sterke jaarplanning houdt een goed **evenwicht** tussen **vertrouwde activiteiten** en het durven aanbieden van **nieuwe activiteiten**. Eens nieuwe paden bewandelen kan wonderen doen.

Zie deze Schakel als een menukaart waaruit je kunt selecteren om volop nieuwe verbindingen te leggen. Hou ook goed in het oog wat er via de clusters, streekpunten, provincies en nationaal wordt aangeboden. En in onze boeiende deelwerkingen vind je zeker ook inspiratie. Bewaar zeker ook wat goed werkt! Wat goed loopt, blijft goed. OKRA is een sterk merk, een sterke organisatie die ook dit jaar opnieuw 10 000 nieuwe leden wil aantrekken.

We wensen jullie een boeiend werkjaar, vol verbinding. Blijf goed voor ogen houden dat we voor onze leden die unieke ruimte zijn waar ze vriendschap, warmte en hechte verbondenheid mogen ervaren. OKRA is meer dan de moeite waard! Laten we samen werken aan de toekomst van OKRA.

Mieke

MIEKE VAN NULAND // ALGEMEEN VOORZITTER VAN OKRA



MIEKE VAN NULAND

"DE RODE DRAAD IN DE WERKING VAN OKRA IS HET SAMENBRENGEN VAN MENSEN. 'VERBINDING' EN 'VERBONDENHEID' HEBBEN WE ALLEMAAL HARD NODIG. ZEKER IN DEZE BIJZONDERE TIJDEN."

OOIT AL GEHOORD VAN DE OKRA-VUURTOREN?

Tekst WALTER VAN WOUWE

Voor zeelui biedt een vuurtoren houvast en een richting. OKRA maakte van de coronaperiode gebruik om met een werkgroep van vrijwilligers en beroepskrachten na te denken over de richting van onze organisatie. Dat resulteerde in een vuurtorentekst of nieuwe missietekst die werd voorgesteld op de kompasdag in Deinze.

Waar staat OKRA voor? Waarvoor (be)staan we in Vlaanderen? Dit zijn enkele van de kernvragen waarop de missietekst een antwoord probeert te bieden. De tekst geeft de richting aan die we de komende jaren samen uit willen gaan. Daarbij mag iedereen op eigen tempo varen en mogen de bootjes van kleur en grootte verschillen.

Lees hiernaast dus eens rustig onze vernieuwde missietekst. Tijdens de verschillende startmomenten in de provincies lichten we hem zeker nog verder toe. Bekijk meteen eens of de programmatie die je maakt in het verlengde ligt van deze tekst. Is er voldoende aandacht voor ontmoeting? Is er variatie in het aanbod en probeer je echt je leden te betrekken, uit te nodigen tot engagement? Durf je voldoende te vernieuwen in je aanpak en aanbod? En heb je aandacht voor de grote wereld waarbinnen je OKRA vormgeeft?

IEDEREEN MAG OP EIGEN TEMPO VAREN

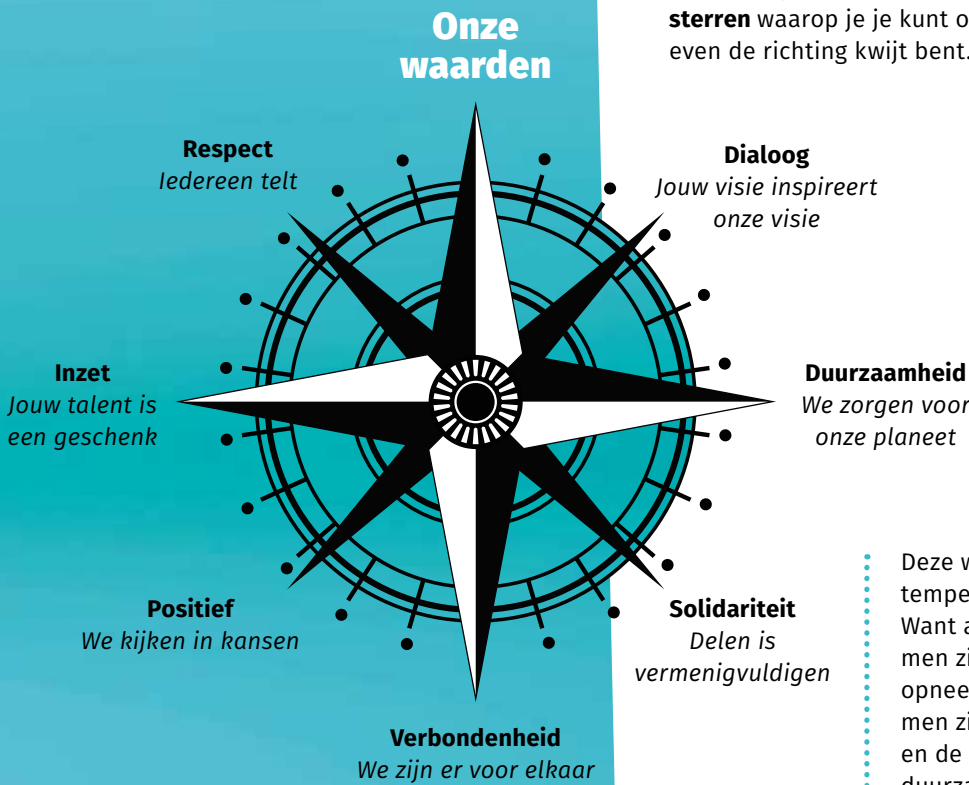
Onze vuurtoren of missie

- In OKRA kan **elke senior deelnemen** aan een **netwerk** van Trefpunten en themagroepen waar **elkaar ontmoeten** centraal staat.
- Elke senior kan in OKRA genieten van **een veelheid van activiteiten** (sport, reizen, cultuur, vorming, zingeving, crea, ontspanning ...) en zich **engageren** om deze activiteiten mee uit te werken. Zo leven we samen voluit.
- OKRA creëert ruimte voor senioren om met elkaar **nieuwe initiatieven** te ondernemen.
- OKRA is een beweging die **jouw stem laat horen en actie onderneemt** voor een duurzame, zorgzame, solidaire, inclusieve en waardevolle samenleving, met een plaats voor senioren.

Kompas bij storm: onze waarden

Weten waar je naartoe wil is belangrijk, maar aandacht hebben voor de sfeer en de manier waarop je die weg aflegt, is dat ook. OKRA wil zich onderscheiden van andere seniorenorganisaties door de unieke stijl en sfeer die mensen er kunnen vinden. Juist dat kan magnetiserend werken.

Om een echt verschil te maken, geloven wij in samenwerken vanuit gedeelde waarden. Spreken over waarden ligt misschien wat zwaar op de hand. Maar het is goed om binnen een grote familie als OKRA hierover duidelijk te durven spreken. We willen **een ‘waardevolle’ beweging zijn voor elk senior in Vlaanderen**. Waarden zijn maar zinvol als we ze meenemen op de achtergrond en ze ook concreet proberen te beleven. Je kunt er activiteiten en de sfeer in je team, ploeg of groep aan aftoetsen. Waarden dienen niet om je eigen werking of de werking van anderen te beoordelen. Zie ze eerder als **sterren** waarop je je kunt oriënteren als je onderweg even de richting kwijt bent.

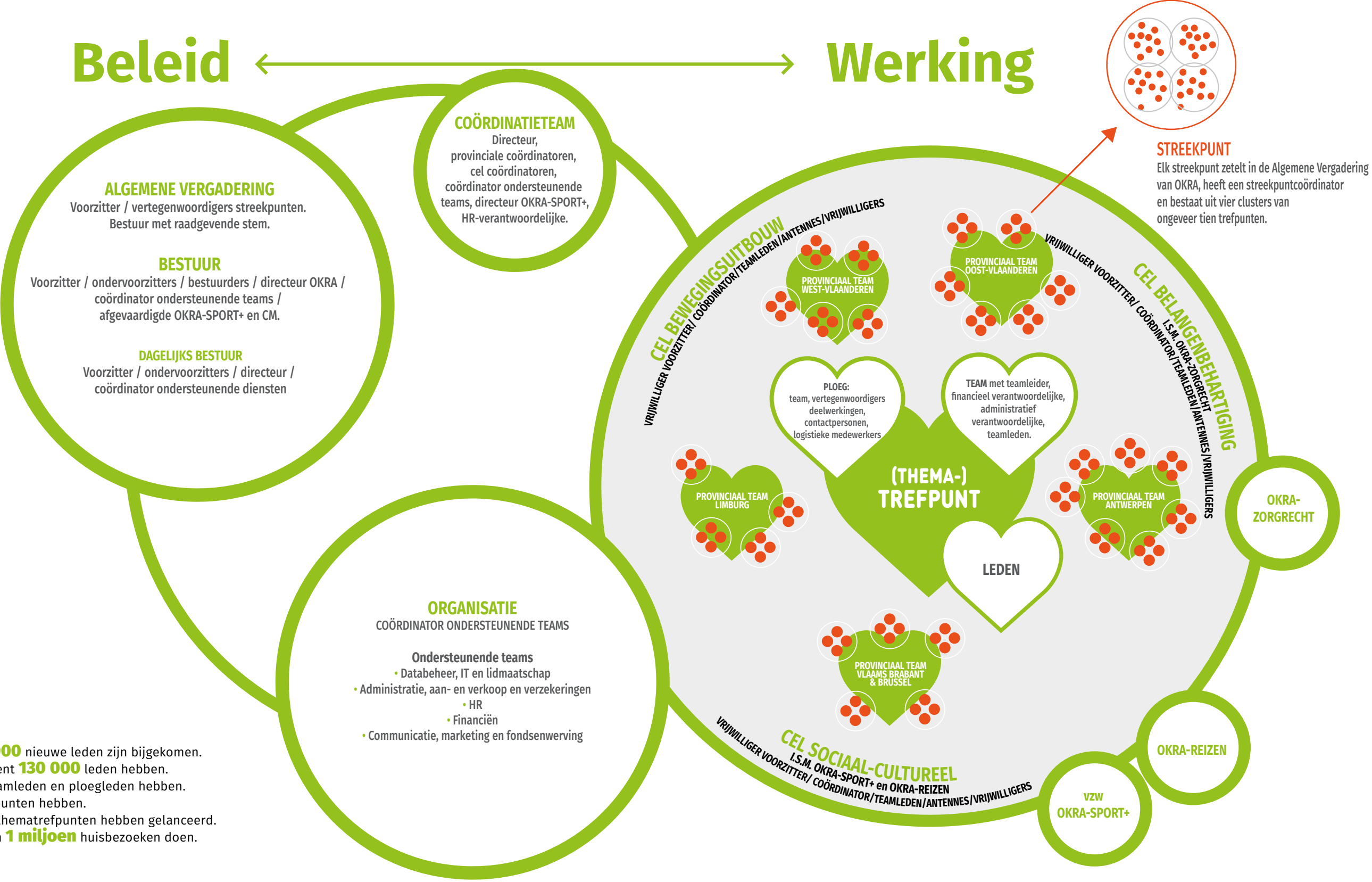


Deze waarden kun je gebruiken om de temperatuur van jullie werking te meten. Want als er respect is onder elkaar, als men zijn verantwoordelijkheden opneemt, er een positieve sfeer hangt, men zich echt verbonden weet met elkaar en de samenleving, er aandacht is voor duurzaamheid en kiest voor de dialoog dan zit het echt goed in je trefpunt.

Wil je je nog verder verdiepen in onze vernieuwde missie, visie en waarden, bekijk dan zeker eens dit inspirerend filmpje. youtu.be/QmZ644d30eQ



De nieuwe OKRA-structuur met het lokale trefpunt als kloppend hart



Wist je dit al?

- Dat er in 2022 **10 000** nieuwe leden zijn bijgekomen.
- Dat we op dit moment **130 000** leden hebben.
- Dat we **15 000** teamleden en ploegleden hebben.
- Dat we **1 150** trefpunten hebben.
- Dat we **25** nieuwe thematrefpunten hebben gelanceerd.
- Dat we elk jaar ruim **1 miljoen** huisbezoeken doen.

OKRA verbindt: ons jaarthema in geuren en kleuren

Beste OKRA-vrijwilliger,

Hopelijk kunnen we in 2023 corona achter ons laten. Wat we zeker hebben gemist in de voorbije periode, is verbinding. Een mens is niet gemaakt om alleen te zijn. We hebben ons best gedaan om creatief met dit gemis om te gaan maar de knaldrang was ook binnen OKRA erg te voelen. We willen terugkeren naar de basis van elke trefpunt, thematrefpunt of andere OKRA-werking en dat is **verbinding**: inzetten op vriendschap, aandacht en warme betrokkenheid.

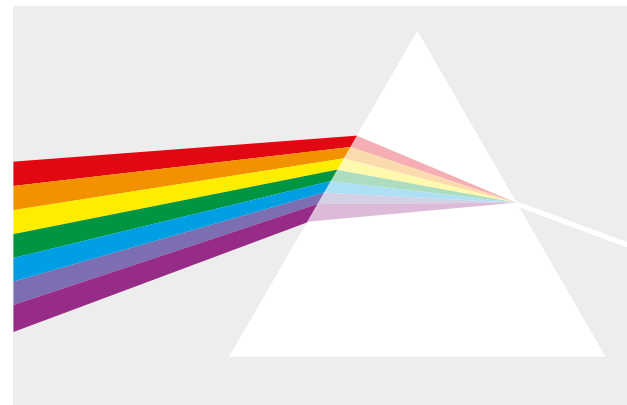
Veel mensen voelen zich eenzaam, daar kunnen we als OKRA iets aan doen

Als we mogen ervaren dat we erbij horen, dat er naar ons geluisterd wordt en dat we echt om elkaar bekommerd zijn, dan komt het goed met OKRA. Ook al ga je met je team door een moeilijke periode, of verloopt de doorstart wat trager of lukt het juist heel erg goed met je team. Het zal telkens de kracht van de verbondenheid zijn die de motor vormt om door te gaan.

Verbinding tegen eenzaamheid

We zien dat er een **spanning** is in onze samenleving. Iedereen verlangt naar **echt contact** en verbinding maar door de **digitalisering** en de drukte merken we dat mensen zo **weinig tijd** hebben en dat de kwaliteit van onze aandacht zo laag is. Het gevolg is dat veel mensen - ook senioren - zich vaak **eenzaam** voelen. Daar kunnen we iets aan doen. Het volstaat dat we er ons bewust van zijn en kleine acties ondernemen om opnieuw in te zetten op ontmoeting en verbinding. We willen je vanuit OKRA hierbij steunen en tal van voorzetjes geven die als inspiratie kunnen dienen voor je werking.

Als je wit licht door een prisma laat schijnen, krijg je de zeven kleuren van de regenboog. Als je de zeven kleuren samen laat bewegen, krijg je wit licht. Maar, als één kleur ontbreekt, dan krijg je grijs.



Een trefpunt of thematrefpunt dat inzet op verbinding zal door de leden ervaren worden als stralend wit licht. En licht trekt aan. Als je werking goed in elkaar zit en warm verloopt, vinden ook nieuwe mensen de weg naar je trefpunt.

We laten je hier kennismaken met zeven aspecten waarop je kunt inzetten om als trefpunt te groeien in de kracht van verbinding. Het zou fijn zijn om ze in je jaarplanning allemaal een plaatsje te geven. Het zijn suggesties, pak ze op volgens de draagkracht van je trefpunt. We geven telkens wat uitleg over het aspect en verwijzen naar enkele activiteiten waarover je verderop in deze schakel meer kunt lezen.

Verbinding met jezelf, je familie, je dichte kring

De eerste stap is de **verbinding met onszelf**. Zitten we goed in ons vel? Is wat we denken, waarvan we dromen, wat we voelen en doen met elkaar verbonden en op elkaar afgestemd? Daar even bij durven stil te staan kan je een boost van geluk geven.

→ Dit jaar kun je opnieuw kiezen om deel te nemen aan onze workshop 'zinvol ouder worden' waar we ruimte maken om even met onze binnenkant bezig te zijn in een veilige omgeving.

We zijn ook allemaal **deel van een gezin, een buurt, een vriendennetwerk**. Je moet vaak rekening houden met heel wat evenwichten. Ook kan er ziekte en kwetsbaarheid binnenbreken in jouw leven of dat van een dierbare. Je kunt iemand recent verloren hebben. OKRA wil in zijn werking zorg dragen voor elk lid en zoeken naar mogelijkheden hoe we elkaar kunnen ondersteunen in de moeilijke maar ook mooie momenten van het leven.

→ Velen van jullie doen aan mantelzorg of ontvangen mantelzorg. Van 17 tot 23 april 2023 zetten we iedereen in de bloemetjes, zowel het personeel, de vrijwilligers als onze leden die in een woonzorgcentrum wonen. We willen ook onze leden niet vergeten die trouw verbonden zijn met OKRA maar niet meer naar de activiteiten komen. Onze contactvrijwilligers zullen de kans krijgen om bij het magazine een bloemetje aan te bieden. Wij zorgen voor de bloempotjes. De verdeling is een mooie kans om je met heel wat mensen dichtbij te verbinden.

Verbinding met het team, de ploeg, de contactvrijwilligers en de logistieke medewerkers

De draaischijf van een sterk trefpunt is het team. Maar rond het team cirkelen nog heel wat andere vrijwilligers die de handen uit de mouwen steken. **Alle actieve vrijwilligers willen we graag ondersteunen**. Een vrijwilliger die zich alleen voelt, is een ongelukkige vrijwilliger. Een trefpunt dat zich geïsoleerd voelt, is kwetsbaar. Daarom willen we vanuit de cel bewegingsuitbouw enkele ondersteunende initiatieven lanceren.

→ We zullen een testproject starten om het aanbod voor trefpuntcoaching te verdiepen en te verruimen. Onze streekpuntcoördinatoren gaan op zoek naar vrijwillige trefpuntcoaches die een viertal trefpunten van nabij willen opvolgen. Op deze manier kunnen zorgen worden gedeeld, vragen snel worden gehoord, kan nieuwe informatie efficiënt worden doorgegeven en kan er actief gebouwd worden aan de verbinding tussen de geëngageerde vrijwilligers.

→ We lanceren ook OKRA-campus. Hier kun je terecht voor eigentijdse kadervorming. Heb je een probleem rond communicatie, of rond Pamela, of wil je extra middelen voor je kas, ben je op zoek naar nieuwe leden of teamleden of heb je spanningen in het team ... We willen je helpen langs verschillende wegen. We zullen een bibliotheek uitbouwen, waarin je via korte filmpjes antwoorden zal vinden op heel wat van je vragen. Maar we komen ook naar je trefpunt, cluster of streekpunt met een aanbod van vorming. Je mag zeker ook zelf thema's voorstellen waarmee wij dan aan de slag gaan.

'Combineer je vertrouwde aanbod met enkele vernieuwende activiteiten en je trefpunt zal knallen'

Verbinding met alle leden

Je kunt zoveel organiseren als je wil, maar zonder verbinding met je leden valt het trefpunt stil. We nodigen je uit om goed te **luisteren naar je leden**. Wat hebben ze graag? Welke activiteiten geven hun energie? Je mag als team je leden ook verrassen. Je mag hen de kans geven om nieuwe initiatieven te ontdekken. **Je mag hen uitdagen**. De planningsvergadering van jouw trefpunt is hier heel belangrijk. Volg goed ons vernieuwend aanbod en maak de juiste keuzes. Zo'n 25 procent, of 1 op de 4, van je activiteiten zijn het beste vernieuwend. Combineer dat met het vertrouwde aanbod (zo'n 75 %) dat je telkens nog wat beter probeert te doen. En je trefpunt zal knallen. Deze Schakel geeft je tal van suggesties om vernieuwend te programmeren. Laat hen kennismaken met het vernieuwde aanbod van OKRA-SPORT+, onze academiewerking, crea, reizen, enzovoort.

→ We lanceren vanaf januari een boeiend project 'digitaal mee'. We bieden drie namiddagen aan in je trefpunt voor groepjes van tien leden waarbij we je leren om je smartphone maximaal te gebruiken en je krijgt op het einde een heus 'digitaal-mee-getuigsschrift'. We zullen je ook concreet helpen als het niet werkt. We zijn hiervoor nog op zoek naar digi-coachen. Je vindt hierover meer info op p. 17.

→ Maak zeker ook gebruik van ons vernieuwd materiaal van onze ledenwervingscampagne actie 'plus 10 000'.

Verbinding met andere trefpunten en de grote OKRA-gemeenschap

Als trefpunt ben je tot heel wat in staat. Maar als je kiest om samen te werken met andere trefpunten, verschillende thematrefpunten of deelwerkingen zal je merken dat er nog zoveel meer mogelijk is. Dat is juist **een van de troefkaarten van OKRA**. Daarom een warme oproep om deel te nemen aan alle kansen die worden aangeboden om actief samen te werken binnen jouw cluster, streekpunt, provincie.

→ Elke cluster zal in het voorjaar een workshop organiseren rond de vraag hoe we bouwen aan de toekomst van OKRA. Dan gaan we samen in dialoog om te bouwen aan de toekomst van OKRA. We bekijken welke initiatieven en stijlen van werken we kunnen uitproberen om de jonge generatie senioren mee te betrekken. We hebben ons uitgedaagd om het komend werkjaar 125 nieuwe initiatieven te lanceren voor deze generatie maar ook voor alle senioren die nog geen lid zijn. Op dit moment zijn er al 25 nieuwe initiatieven gelanceerd. Om dit te laten lukken, hebben we iedereen nodig die ons tips, suggesties en wijsheid kan geven om dit verder aan te pakken.

Verbinding binnen onze eigen ruime beweging, met andere seniorenorganisatie en andere initiatieven

Als trefpunt zijn we geen eiland in de oceaan maar een schiereiland verbonden met het vasteland. We staan **midden in het leven**. We hebben als OKRA het voordeel dat we deel uitmaken van de grote CM-familie, samen met Kazou en Samana. Het zijn onze eerste **bondgenoten**. Maar ook binnen het netwerk van beweging.net hebben we heel wat partners waar mooie kansen liggen om de verbinding mee te verdiepen. Laten we echter nog verder kijken. Er zijn in elke gemeente tal van andere seniorenwerkingen, dienstencentra, culturele en sociale organisaties. Gaan we ons ingraven of gaan we bewust de dialoog of verbinding aan?

→ We lanceren vanaf januari een boeiend project dat je kunt inzetten om deze verbinding met andere organisaties verder vorm te geven. Onze film 'Rebels' over tachtigjarigen die weten wat ze willen en zich verzetten tegen de betuttelende beeldvorming van senioren. Aarzel niet om een avond of namiddag in te richten met andere partners of organisaties rond deze film.

'We kunnen de armoede van senioren niet naast ons neerleggen'

Verbinding met de ruime samenleving, met haar kansen en haar zorgen

Als senioren kennen we het leven, met lichte maar ook donkere kanten. We zullen de komende jaren de rangen moeten sluiten als we een **samenleving** willen waar **senioren echt meetellen** en waar 'iedereen' zijn plaats krijgt. We zullen actie moeten ondernemen als we het klimaat willen bijsturen zodat onze kinderen, kleinkinderen en achterkleinkinderen nog groene ruimtes en zuivere lucht krijgen. We kunnen de armoede van senioren niet naast ons neerleggen. We kunnen geen vrede nemen met woonzorgcentra die geen kwalitatieve zorg aanbieden aan senioren. We kunnen niet tolereren dat senioren in de derde wereld wegwijnen en verstoken blijven van de nodige zorgen. We moeten oplossingen zoeken zodat trefpunten kunnen beschikken over betaalbare lokalen om samen te komen.

→ Ons team van Belangenbehartiging zal dit werkjaar heel wat initiatieven uitrollen en je de kans geven om hier als lid of trefpunt aan bij te dragen. Ook ons team van internationalisering zal de verbinding met OKRA Bangladesh verder aanpakken. We willen ook nieuwe thematrefpunten opstarten om senioren in de gevangenis de kans te geven op ontspanning, vriendschap en aandacht. En een werkgroep zal het thema 'duurzaamheid' op de kaart zetten via boeiende activiteiten.

Verbinding met het Mysterie, de Bron van alle leven

Het is in onze samenleving niet eenvoudig om zingeving op de kaart te zetten. Maar we willen als OKRA deze uitdaging niet uit de weg gaan. Het is onze overtuiging dat **iedereen** - gelovig, een beetje gelovig of niet gelovig - **op zijn manier bezig is met de diepe vragen van het leven**: waarom zijn we hier? Wat is de zin van het leven? Waarom is er lijden? Waarom lukt de Kerk er niet meer in om iets te betekenen voor onze kinderen en kleinkinderen?

We willen met OKRA kansen aanbieden om met deze vragen aan de slag te gaan **met respect voor alle grote zingingsverhalen**.

→ Zo zullen we starten met een nieuwe databank waarin je teksten, liedjes, filmpjes, doordenkers kunt vinden waarmee je bijeenkomsten kunt starten.

→ We zullen ook een nieuw project lanceren: 'experimenteren met mediteren'. Je kunt het aanvragen op trefpunt-, cluster- of streekpuntniveau. Onderzoek heeft ons geleerd dat senioren die dagelijks mediteren tot 5 jaar langer kunnen leven en zo de minder leuke kanten van het ouder worden kunnen afremmen. Het grote voordeel is dat het niets kost. Juist even proberen, elkaar wat stimuleren en dan doorgaan.

→ We werken ook aan een breed inspiratieproject waarbij we iedereen die wil, zullen uitdagen om 30 dagen lang elke dag vijf minuten te verstillen en elke dag één daad te doen van kleine goedheid. Op het einde van die 30 dagen (rond 17 mei 2023) doen we een sociale actie in Vlaanderen en Brussel: bank-contact. We voorzien dan bestaande banken van het OKRA-label en plaatsen nieuwe banken die we uitroepen tot plekken van contact en verbinding. Maar je kunt ook kiezen voor een andere sociale actie die je zelf bedenkt met je trefpunt. Je hoort hier zeker nog van.

→ In 2023 trekken we met heel OKRA op ontdekkingsreis naar Lourdes: bedevaart nieuwe stijl! Iedereen kan kennismaken met de vaste ingrediënten van Lourdes, maar deze reis zou niet geslaagd zijn zonder onze OKRA-ingrediënten. Denk maar aan het enthousiaste team van medewerkers dat meereist en ter plekke begeleidt, aan onze OKRA-vieringen en het keuzeaanbod dat voor gezelligheid zorgt én dat we nog verder uitgebreid hebben zodat je een persoonlijke toets kunt geven aan jouw reis!

Je ziet het: er staat veel te gebeuren, er doen zich veel leuke kansen voor. We wensen je alvast **een boeiend OKRA-jaar waarin je de smaak van verbinding te pakken mag krijgen**. Heb jij **nog andere leuke tips** en activiteiten bedacht om ons jaarthema kleur te geven binnen en buiten je trefpunt, **laat het ons zeker weten**.



Nog een hulpmiddel om de verbinding onder elkaar te versterken is ons nieuwe **OKRA TV-journaal** dat je zal kunnen bekijken elke derde week van de maand.

Verbonden groet,

Het volledige OKRA-team

Inspiratie doorheen het werkjaar

KALENDER SEPTEMBER > DECEMBER 2022

JANUARI > APRIL 2023

Actie 10 000

(meer info op pagina 32)

- Doe mee met onze grote ledenwervingsactie in september en oktober.
- Nieuwe leden krijgen de maanden van 2022 er gratis bij.
- CM-leden krijgen 10 euro korting bij hun eerste OKRA-lidmaatschap. CM-leden met recht op verhoogde tegemoetkoming krijgen 20 euro korting bij hun eerste OKRA-lidmaatschap.
- Met ons vernieuwde bonnenboekje is je lidmaatschap al gauw terugverdiend.
- Je kunt bij ons terecht met al je vragen rond pensioen, zorg,...
- Voor 8 euro extra kun je zorgeloos voluit bewegen met OKRA-SPORT+

Vergeet je OKRA-kerstdoosjes niet te bestellen

voor 28 oktober via info@okra.be
(meer info op pagina 30)



Je kunt ook even kijken of je kunt meedoen met **het fietsproject van grootouders voor het klimaat dat loopt van 18 tot 23 oktober** als bewustmaking voor de klimaatop van Sharm-El-Sheikh. Je kunt met jouw trefpunt een eindje meefietsen in deze fietsketting. Wil je er meer over weten? koen.peeters@okra.be

'Trappen voor het klimaat COP 27 Sharm-El-Sheikh' van 18 tot 23 oktober



Als je nog ruimte hebt kun je ook **onze theatermonoloog 'Zijn we nie gelukkig?!'** van Peter Lambert inplannen, een fijne aanrader (meer info p. 21)

Plan een voorstelling van de film **'Rebels'** (meer info op pagina 18)

OKRA heeft een samenwerking afgesloten met het Gentse productiehuis Victoria Deluxe. Het resultaat is een boeiende documentaire waarbij tachtigers getuigen van hun levenskracht en visie op het leven. Deze documentaire is een bron van inspiratie en hoop. Ze helpt om de beeldvorming die in onze samenleving leeft rond ouder worden grondig en positief bij te stellen.

Je kunt deze voorstelling zelf organiseren. We bezorgen je gratis de film met draaiboek. Je kunt de film ook boeken via Victoria Deluxe met begeleiding door één van onze opgeleide OKRA-vrijwilligers voor 35 euro.

Wil je graag meer weten over het project of wil je het project graag boeken, neem contact op met kaat.wouters@okra.be



Op 27 april in de namiddag: nationale quiz

Wil je er graag bij zijn of wil je hierover meer informatie? Neem dan contact op met ingrid.samson@okra.be

Organiseer een reeks 'Iedereen digitaal mee'

We bieden een vorming aan van drie namiddagen om te leren jouw smartphone op Android goed te gebruiken. Je leert mailen, het internet en Facebook gebruiken, Its-me instellen, videobellen, foto's nemen en nog zoveel meer.

We werken in kleine groepjes van maximaal 12 personen met telkens twee lesgevers. We vragen 70 euro per lesnamiddag (plus km-vergoeding) en dat is de kostprijs voor de twee lesgevers. De deelnemers krijgen gratis een syllabus en we proberen het heel praktisch te houden. Op het einde van de training krijg je een heus getuigenschrift 'digitaal mee'. Het trefpunt kan zelf bepalen hoeveel het vraagt aan de deelnemers.

Meer info: walter.vanwouwe@okra.be

Doe mee met de OKRA-zorgweek (17-23 april)

Je kunt als trefpunt bloemetjes bestellen aan een zeer democratische prijs. De bedoeling is om deze te bezorgen aan OKRA-leden die niet meer naar de activiteiten komen maar toch nog lid zijn. Je kunt er ook de OKRA-leden in de woonzorgcentra mee verrassen, of de vrijwilligers en personeelsleden die in de woonzorgcentra actief zijn.

Meer info: marijn.loozen@okra.be
Graag je aantal bestellen voor 1 februari.

Inspiratie doorheen het werkjaar

MEI > AUGUSTUS 2023

Doe mee met onze OKRA-inspiratiegolf van 17 april tot 16 mei

Vanuit zingeving willen we alle leden van OKRA uitnodigen om 30 dagen lang elke dag vijf minuten te verstillen en één daad te doen van kleine goedheid. We ronden af met een kleine sociale actie in onze buurt, parochie of gemeente om en rond Rerum Novarum. Je kunt een leuk boekje bekomen voor elk lid met heel wat tips hoe je kunt verstillen, aandacht kunt hebben voor mensen dichtbij, hoe je kleine leuke sociale acties kunt bedenken die mensen lokaal met elkaar verbinden, hoe je 30 dagen lang de sfeer erin kunt houden en elkaar kunt aanmoedigen om vol te houden. Waarom bieden we dit aan? Ons jaarthema is 'OKRA verbindt'. We weten dat er een kracht verborgen zit om samen positief in het leven te staan en ook actie te ondernemen. Zo willen we doorheen Vlaanderen een golf van warmte laten stromen en vele kleine steentjes verleggen om onze bijdrage te leveren aan een duurzame, solidaire en zorgzame samenleving.

Wil je graag meedoen met je trefpunt? Neem dan nu al contact op met walter.vanwouwe@okra.be en we bezorgen je tijdig alle info en materiaal.

8 juni – Nationale kompasdag

Tijdens deze nieuwe kompasdag zetten we het trefpunt in de kijker. Hoe kunnen we onze trefpunten dynamisch en toekomstgericht organiseren? Hoe werk je een planning uit waar je leden met plezier naartoe komen? Hoe krijgen we geld in de kas? Hoe kunnen we onze activiteiten beter communiceren, enzovoort. We willen jullie vooral met goede voorbeelden laten kennismaken en leren van elkaar dankzij uitwisseling.

Wil je er graag bij zijn of wil je meer info:
info@okra.be.

Samen verbinden, ook internationaal: vrijdag 28 april

Een forumdag samen met WSM en de internationale partners. De voorbije jaren maakten we al kennis met de werking met en door ouderen wereldwijd. We diepen dit verder uit en zoeken naar wat we de komende jaren samen kunnen realiseren op vlak van belangenbehartiging en beweging maken.

Meer informatie bij koen.peeters@okra.be.

Samen met alle provincies naar Lourdes voor een unieke zingevingsreis 18 tot 24 mei

We gaan van 18 tot 24 mei met iedereen die wil op bedevaart naar Lourdes. Fietsen kunnen ook mee, de bedevaart wordt gecombineerd worden met boeiende fietsuitstappen. Het wordt een bedevaart in een heel nieuw jasje. Je zal kunnen deelnemen aan de echte bedevaartsmomenten maar er is ook ruimte voor ontmoeting, ontspanning en verdieping. Wil je graag meer info of wil je laten weten dat je zeker mee gaat, neem dan contact op met jan.denil@okra.be.

125 nieuwe initiatieven... ook dankzij jou?

Op onze laatste kompasdag maakten we al kennis met een reeks vernieuwende initiatieven die vanuit trefpunten of streekpunten ontstonden. We dromen van 100 nieuwe initiatieven en we zitten nu aan 35. Help jij ons doel te bereiken?

We moedigen elk trefpunt aan om de sprong te wagen en te experimenteren. Je kunt hierbij rekenen op jouw streekpunt-coördinator en de cel bewegings-uitbouw voor alle mogelijke ondersteuning. We sleutelen ook nog aan een passend juridisch en organisatorisch kader zodat deze nieuwe initiatieven zich zonder zorgen verder kunnen uitrollen.

Haalbaar? We denken het wel. We merkten dat er in elke provincie nu al heel toffe vernieuwende initiatieven zijn ontstaan van onderuit. Het is de kunst om dit verder te laten groeien.

Welke types initiatieven ontdekten we al?

OKRA-studio: een klein groepje experimenteert op basis van gedeelde interesses. Denk aan een foto- of filmclub, een dartclub, een meditatiegroep, enzovoorts. Vaak ontstaan ze vanuit een trefpunt waar een lid een expertise heeft die zij of hij graag wil delen. Maar zo'n OKRA-studio kan evengoed naast een trefpunt ontstaan. Heel vaak staan deze groepjes ook open voor deelnemers die nog geen lid zijn.

Thematrefpunt: een studio kan verder uitgroeien. Het aantal deelnemers groeit, er is een regelmatig activiteitenaanbod en een klein flexibel team neemt hiervoor de zorg op zich. De groep is verbonden door interesse voor een gedeeld thema en de sfeer binnen de groep heeft de typische OKRA-kleur. Het kan gaan om motorclubs, padelclubs, academiewerkingen, koor, theater, stamboomonderzoek, enzovoort. Deze thematrefpunten kunnen

aansluiten of zelf geïntegreerd zijn in een bestaand trefpunt, of op regionaal vlak ontstaan en zeer eigenstandig zijn.

OKRA-projecten: hier kan het gaan om korte of langere projecten die een sociale nood of een probleem aanpakken en waarbij OKRA-leden samen met mensen uit de buurt aan de slag gaan. We zoeken hier ook actief naar partners om mee samen te werken. Deze aanpak is meer gericht op de stedelijke context en laat veel ruimte en vrijheid om dit verder vorm te geven. Bv. een initiatief van een middagrestaurant in Pepingen waar samen eten, ontmoeting en dienstverlening op elkaar worden afgestemd.

Nog meer inspiratie?

Bekijk een reeks boeiende filmpjes over verschillende van deze initiatieven op ons Youtubekanaal
www.youtube.com/okravzw.

Word starterscoach

Wil je ons graag meehelpen om studio's, thematrefpunten of OKRA-projecten op te starten en te begeleiden in jouw omgeving? Laat het ons weten en we heten je graag welkom als starterscoach. We zorgen voor vorming en coaching. We werken samen een project uit en gaan samen aan het pionieren. Meer info: katrien.vanaken@okra.be

Academies, cultuur en crea bruisen van leven

Het netwerk van OKRA-academies blijft zich goed verder ontwikkelen in heel Vlaanderen. Je leden zullen de hoge kwaliteit en de grote variatie in het aanbod zeker waarderen!

We verwijzen naar jullie streekpuntcoördinatoren en coördinatoren van de academië-werking om de juiste info te vinden rond het rijke aanbod van de verschillende academies in jouw regio. We moedigen je aan om als trefpunt in de communicatie naar je leden de activiteiten van jullie academie extra aan te kondigen.

Meer dialoog en website vol inspiratie

We willen dit werkjaar verder in dialoog gaan met de trekkers van de verschillende academies via provinciale of nationale inspiratiemomenten waar er kans is tot uitwisseling, leren van elkaar en het ontdekken van nieuw aanbod.

We werken ook aan een website tegen 1 januari waar we alle relevante informatie over het aanbod van onze academies in Vlaanderen bundelen. Het wordt een plek om snel inspiratie op te doen voor je planning. Daarnaast zullen er een reeks activiteiten te vinden zijn met een technische fiche en de prijs. Ideaal als je zoekt naar een leuke, ontspannende, ludieke maar ook zinvolle, inhoudelijke culturele activiteit die je op maat van een trefpunt of cluster kunt aanbieden.

Heb je vragen rond onze academies of rond tips voor een cultureel aanbod dan kun je terecht bij kaat.wouters@okra.be.

Crea in een nieuw jasje

We hebben heel wat vrijwilligers met creatief talent in de vingers binnen OKRA. We zullen via onze online kanalen laten weten waar je een kadervorming kan volgen voor welke techniek en bij wie je hiervoor terecht kunt. Een aantal lesgevers hebben vernieuwende technieken uitgewerkt die ze doorgeven zodat je ze zelf kunt aanbieden in je trefpunt (of op een ruimer niveau).

We willen ook ruimte maken voor gelegenheidscrea: leuke dingen maken voor de kerst- of paastijd of andere gelegenheden, kleine crea integreren in je trefpunt zodat er naast kaarten en gezelschapsspelletjes ook creatief kan gewerkt worden tijdens een maandelijks ontmoetingsmoment. We kijken uit naar het opzetten van ontmoetingsmomenten en leermomenten voor iedereen die met crea betrokken is in de loop van het werkjaar op provinciaal niveau.

Wil je crea-vrijwilliger worden, heb je vragen of suggesties dan kun je hiervoor terecht bij jan.denil@okra.be.

Je leden zullen de hoge kwaliteit en de grote variatie in het aanbod zeker waarderen!



‘Digitaal mee’ een kans voor de leden van jouw trefpunt

We bieden onder de begeleiding van twee OKRA-digi-coachen de kans om in 3 vormingsnamiddagen de basisvaardigheden in de vingers te krijgen van het werken met een smartphone die een Android-besturingsprogramma heeft.

Programma

Verspreid over de drie namiddagen leer je onder meer:

- Een account en een eigen e-mailadres maken
- Opzoeken op internet
- Mails versturen en ontvangen
- YouTube gebruiken
- Basis van Facebook
- Bellen, berichten sturen, whatsapp gebruiken
- Videobellen
- Apps installeren en verwijderen
- Kennismaken met zinvolle apps voor senioren
- Online bankieren
- Its-me installeren en gebruiken

We kiezen bewust om te leren in een **kleine, veilige groep van 10 tot maximaal 12 senioren** waarbij we ook proberen je praktische problemen op te lossen. Dus: ben je beginnend en onzeker in je smartphonegebruik dan ben je van harte welkom.

Kostprijs:

Het trefpunt betaalt 70 euro voor elke namiddag (plus de km-vergoeding). Het is aan het trefpunt om zelf te bepalen hoeveel je vraagt aan de deelnemers. De deelnemers krijgen ook een gratis syllabus. De digi-coachen beschikken over scherm en beamer indien dit niet aanwezig zou zijn.

Het zou natuurlijk fijn zijn als je als trefpunt een drankje kunt aanbieden en kunt zorgen voor een goede ruimte waar de vorming kan doorgaan. Wie de vorming heeft doorlopen, krijgt een leuk getuigschrift dat je ‘digitaal mee’ bent.

Wil je met je trefpunt, cluster of streekpunt zo’n vorming organiseren, neem dan contact op met walter.vanwouwe@okra.be. De vormingsreeks kan worden ingericht vanaf 1 januari 2023.

Gezocht: OKRA digi-coachen



Wat vragen we?

- Je volgt drie namiddagen opleiding bij een professionele coach.
- Je geeft samen met een collega de opleiding minstens drie keer in het komend werkjaar.

Wat bieden we?

- Een gratis abonnement op seniorenweb Nederland waar je heel wat interessante informatie terugvindt rond digitalisering.
- Gratis opleiding en coaching.
- 35 euro voor elk vormingsmoment (plus kilometervergoeding).
- Ondersteuning van een sterk team.

Heb je interesse in de werking van een smartphone, wil je graag je kennis delen en OKRA-leden helpen dan is dit zeker iets voor jou. Je hoeft geen digitale superheld te zijn. Mail naar walter.vanwouwe@okra.be.





OKRA en Victoria Deluxe Positief ouder worden: documentaire *Rebels*

De documentaire *Rebels* biedt een unieke kans om in je trefpunt een gesprek op gang te brengen rond positief ouder worden.

Vanaf 2 januari 2023 kun je op twee manieren met de film aan de slag in je trefpunt:

- Je vraagt het **gratis pakket** aan. We bezorgen je een draaiboek met info hoe je de film kunt inleiden en nadien een nabespreking kunt houden. Je krijgt een link, een DVD of USB-stick waarop je de documentaire kunt terugvinden. En we bezorgen je digitaal het nodige promotiemateriaal zoals flyer, persbericht, affiche en extra tips om promotie te maken. Je kunt dit ook openstellen voor andere seniorenverenigingen of partners waarmee je samenwerkt.

- **Je vraagt de film aan met begeleiding door een OKRA-vrijwilliger**
Dit kost je 35 euro (+km vergoeding). Onze OKRA-vrijwilliger heeft een opleiding gehad en kan enthousiast de film inleiden en de nabespreking begeleiden. Je kunt bij haar of hem ook terecht met je technische vragen rond scherm, beamer en geluid. Ook hier ontvang je het digitaal promotiepakket. We nodigen je uit om samen te werken met andere verenigingen of partners. De kwaliteit is verzekerd.

.....
Wil je graag de film boeken of meer informatie, mail dan naar kaat.wouters@okra.be.

Oude mensen willen vooral lekker rusten. Het liefst zitten ze in hun luie stoel voor tv met een deken over hun knieën. Dagelijkse besommingen geven ze zoveel mogelijk uit handen en een uitgesproken mening hebben ze al lang niet meer.

Maar is dat wel zo?

in werkelijkheid ergeren de meeste 75-plussers zich te pletten aan de manier waarop hun generatie wordt voorgesteld, behandeld en genegeerd.

‘Genoeg’ zeggen de rebellen op leeftijd in deze documentaire. ‘Wij pikken dit niet langer’. Elk op hun eigen manier verzetten ze zich tegen betutteling, doen ze er alles aan om gehoord te worden en vertikken ze het om oud te worden. Zo blijft Nadia koppig solliciteren, gaat Monika vol vuur betogen, rent Mohamed van vereniging naar vereniging en bestookt Erik het stadsbestuur met klachtenbrieven.

De documentaire **REBELS** van Ann Peuteman en Brecht Van Hoenacker wordt in opdracht van Victoria Deluxe gemaakt, met steun van OKRA en Knack en gaat in première eind oktober 2022.



Monoloog ‘Zijn we nie gelukkig ?!’

Peter Lambert start opnieuw met zijn, ondertussen wat aangepaste, monoloog. Een boeiende vertelling over ouderen hier en elders in de wereld. Je kunt met je trefpunt dit verhaal als activiteit plannen.

De levensverwachting stijgt overal ter wereld en het aandeel van ouderen zal alleen maar verder toenemen. Dat brengt uitdagingen met zich mee. In Europa is dat al duidelijk, de beleidsmakers zijn er zich in mindere of meerdere mate van bewust. Maar de rest van de wereld zal moeten volgen om de uitdagingen aan te pakken.

Ouderen wereldwijd versterken

Ondanks hun stijgend aandeel in de samenleving zijn ouderen vaak geen politieke prioriteit. We willen vanuit OKRA ouderen wereldwijd versterken zodat zij de plaats in de samenleving krijgen die ze verdienen. Uiteraard kan OKRA dat niet alleen.

In Bangladesh is de organisatie GK (Gonosasthaya Kendra, gezondheidsorganisatie) begonnen met ‘Elderlyclubs’ op te richten. Hoe pril die ouderen-clubs ook mogen zijn, ze geven ouderen een zichtbare plaats in de samenleving. Door verbondenheid wereldwijd wordt hun stem gehoord.

Lach en traan

Peter Lambert schreef voor OKRA een boeiende monoloog over ouderen hier en in Bangladesh. Peter verstaat de kunst om een moeilijk onderwerp op een amusemanier aan te brengen. Een lach en een traan, liefde en rivaliteit, een knipoog naar OKRA, een verrassend einde én ... stof tot nadenken!

Praktisch

- De namiddagvoorstelling is nu te boeken via een mailtje aan piet.elsen@okra.be of telefoontje naar 0473 88 31 35.
- De meeste zalen zijn geschikt voor de monoloog. Het speelveld is max 6 op 4 meter.
- Een draadloze micro - headset - is nodig vanaf 100 deelnemers.
- De voorstelling duurt 75 minuten. Een korte pauze hoeft niet, maar wordt aangeraden.
- De kostprijs voor deze voorstelling is 175 euro (enkel voor OKRA-trefpunten) en verplaatsingskosten (0,4 euro per km, vanuit Zulte).
- Peter Lambert is ongeveer anderhalf uur voor de start aanwezig en blijft nog een uurtje na.

Vinger aan de pols: boeiende werkgroepen

OKRA houdt de vinger aan de pols rond internationalisering, duurzaamheid, inclusie, integratie en globalisering.

OKRA bouwt ook dit werkjaar verder aan een brede werkgroep rond ‘internationalisering’ samen met WSM. Heb je passie voor dit thema, hoe we bruggen kunnen slaan tussen senioren wereldwijd, laat het ons dan zeker weten. Ook rond het thema duurzaamheid houden we de vinger aan de pols. Ook hier zullen we onze werkgroep verder uitbouwen. Tot slot willen we scherp blijven rond het thema inclusie, mondialisering, integratie, enzovoort. Ook hier zullen we met een werkgroep verder op zoek gaan naar concrete initiatieven.

→ Interesse om aan deze werkgroepen mee te werken? Mail dan naar piet.elsen@okra.be.

Onvergetelijke momenten dankzij OKRA-reizen

Via een intense samenwerking met onze partner Intersoc werken we verder aan een optimaal aanbod, een helder aanmeldingsbeleid en blijven we de OKRA-kwaliteit van onze reizen bewaken.

Onze verantwoordelijke voor reizen heeft zich de voorbije maanden ingezet om:

- te zorgen voor een stuurgroep reizen in elke provincie.
- te zorgen voor een nationale stuurgroep reizen die kijkt naar de winter- en zomerplanning. De stuurgroep zoekt mee naar verbeteringen van de service naar de OKRA-leden en coördineert ook de werking van de reisbegeleiders.
- een maandelijks online nieuwsbrief voor de reisbegeleiders te voorzien.
- te zoeken naar een goede promotie van onze reizen, afgestemd op onze nieuwe structuur via streekpunten.
- op regelmatige basis overleg te organiseren tussen OKRA en Intersoc om nog beter af te stemmen op elkaar en zo de service van de OKRA-reizen in binnen- en buitenland optimaal te houden.

Samen met Intersoc zullen we ons aanbod beter online kunnen promoten met passende acties

Zit je met een vraag over OKRA-reizen, wil je graag reisbegeleider worden, wil je meewerken in één van onze provinciale stuurgroepen, neem dan gerust contact op met veronique.cuppens@okra.be.

Alle trefpunten ontvangen trouwens een splinternieuwe reisbrochure met kant-en-klare pakketten. Een handig hulpmiddel voor trefpunten die graag een reis willen organiseren, maar (nog) niet goed weten hoe ze hieraan kunnen beginnen. In de brochure vind je enkele fiets- of wandel-vakanties,

all-inclusivereizen dichtbij of ver weg, enzovoort. Natuurlijk blijft het mogelijk om als trefpunt zelf een reis samen te stellen met de hulp van OKRA en Intersoc. Je leest er alles over in de brochure die automatisch bij de trefpunten terecht zal komen. Voor meer info veronique.cuppens@okra.be.

We werken ook nog aan een nieuwe brochure voor daguitstappen. We bundelen de beste formules van OKRA-trefpunten in Vlaanderen in een handige brochure. **Heb je tips om op te nemen in deze brochure of wil je graag deze brochure bekomen**, mail dan naar laura.ongena@okra.be

OKRA reizen is...

1. enthousiaste en ervaren OKRA-reisbegeleiders
2. een fijne groepssfeer met je OKRA-medereizigers
3. een reis op jouw maat
4. een annulatieverzekering standaard inbegrepen
5. geen toeslagen bij stijgende brandstofprijzen voor alle OKRA-reizen met een vertrekdatum tussen 1/1/2023 en 1/5/2023
6. altijd terecht kunnen bij je reisleader of het OKRA-reisteam

Je vakantie nog niet gevonden? Surf naar www.okrareizen.be en ontdek al onze bestemmingen van januari tot april 2023. Of doe ideeën op tijdens een van onze reiscafés.

05/12: Reiscafé Kortrijk (West-Vlaanderen)

05/12: Reiscafé Mechelen (Antwerpen)

06/12: Reiscafé Roeselare (West-Vlaanderen)

06/12: Reiscafé Beervelde (Oost-Vlaanderen)

09/12: Reiscafé Zedelgem (West-Vlaanderen)

09/12: Reiscafé Antwerpen (Antwerpen)

10/12: Reiscafé Kessel-Lo (Vlaams-Brabant)

15/12: Reiscafé Alken (Limburg)

10/01: Reiscafé Poederlee (Antwerpen)



Activiteiten in de kijker

Soepel Actief, de kunst van bewegen

Minder beweeglijke of stijve gewrichten, een pijntje hier en daar en ons lichaam dat niet altijd mee wil. Dit zorgt er vaak voor dat je minder of zelfs niet meer gaat bewegen. Al gemerkt dat je dan nog stijver of minder beweeglijk wordt? OKRA-SPORT+ en Jims willen met Soepel Actief 55-plussers aanzetten om (meer) te bewegen, volgens het eigen kunnen. Door het aanbieden van beweegvormen die alle spiergroepen versterken en de gewrichten soepel houden, gaan we ook preventief te werk.



SOEPEL ACTIEF
DE KUNST VAN BEWEGEN

Voor wie?

De lessenreeks richt zich op alle actieve en minder actieve 55-plussers en staat open voor leden en niet-leden.

Wat mag je verwachten?

Een lessenreeks van 12 weken waarin de deelnemers op een laagdrempelige manier zowel individueel als in groep pijnvrij bewegen volgens hun eigen kunnen en niveau.

Het doel is om de gewrichten soepel en beweeglijk te houden of te maken. Hiervoor werken we met een beweegplan op maat. Een ervaren lesgever begeleidt de groepsles van 60 minuten. Daarnaast krijgen de deelnemers toegang tot een online portaal waar de oefeningen raadpleegbaar zijn zodat ze deze ook thuis kunnen uitvoeren. Elke deelnemer krijgt een beweegkalender met dagelijkse tips rond bewegen en het bevorderen van een gezonde levensstijl.

Aantal deelnemers?

Minimum 10, maximum 20 deelnemers.

Deelnameprijs deelnemer?

Leden: 45 euro

Niet-leden: 90 euro

Hierin zijn inbegrepen: 12 groepslessen, vragenlijst om beweeg- en gezondheidsniveau te bepalen, 2 dynabands (verschillende sterkte), beweegkalender, nieuwsbrief Soepel Actief, link naar de filmpjes om individueel te oefenen, verzekering.

Hoe aanvragen?

Soepel Actief als trefpunt organiseren? Laat dit aan OKRA-SPORT+ weten via het online aanvraagformulier op www.eenlevenlangsporten.be of via het schriftelijk aanvraagformulier. De aanvraag dient minimaal 6 weken op voorhand te gebeuren, zodat een geschikte lesgever kan gezocht worden.

Praktische info:

- Starten met een lessenreeks Soepel Actief in je trefpunt kan vanaf januari 2023.
- OKRA-SPORT+ zorgt voor een lesgever.
- Het trefpunt zorgt voor een geschikte locatie en bezorgt vooraf de inschrijvingslijst.
- Het trefpunt ontvangt nadien de factuur alsook het nodige materiaal (dynaband en beweegkalender) via het regiosecretariaat.



EEN ORGANISATIE VAN



MET ADVIES VAN



VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN

MET ONDERSTEUNING VAN





IPitup challenge

IPitup wil de drempel tot fysieke activiteit verlagen zodat bewegen opnieuw een vanzelfsprekend deel van het dagelijks leven wordt. Ze ontwikkelden daarvoor beweegbanken.

Een beweegbank in de buurt vind je via www.ipitup.be/nl/referenties. Geen beweegbank dichtbij? Vraag aan je gemeente of stad (eventueel via de seniorenadviesraad of

sportraad) of ze geen beweegbank willen aankopen of huren (via de uitleendienst van Sport Vlaanderen).

Hoe ziet de uitdaging of challenge er uit?

Je kunt de uitdaging aangaan op individueel en/of trefpuntniveau. Vink alle vakjes van de beweegbankbingo kaart af. Doe dit door de opdracht in het vakje uit te voeren en er een foto van te nemen. Plak de foto over de opdracht in het vakje. Indien je alle opdrachten hebt volbracht, kun je de volle beweegbankbingo kaart opsturen. Zo maak je kans op leuke gadgets.

Praktisch

- Wanneer kan ik deelnemen? Je kunt de uitdaging aangaan van april t.e.m. september 2023.
- Hoe geraak ik aan mijn

beweegbankbingo kaart? Deze kun je afhalen in het streekpuntsecretariaat of downloaden via www.eenlevenlangsporten.be.

- Welke oefeningen kan ik doen aan zo'n beweegbank? Aan elke bank hangt een pancarte met een aantal mogelijke oefeningen. Via de beweegapp kun je jouw beginniveau vaststellen. Daarna biedt IPitup 12 workouts aan op jouw maat. Verder kun je ook op hun YouTube kanaal heel wat video's terugvinden met daarin alle mogelijke oefeningen voor alle niveaus.
- Wat kost me dat? Je kunt gratis deelnemen.
- Vragen? 02 246 44 35 info@okrasportplus.be of www.eenlevenlangsporten.be



OKRA-TV: uniek venster op de wereld

www.youtube.com/OKRAvzw

Het Youtubekanaal van OKRA biedt iedereen, maar onze leden en vrijwilligers in het bijzonder, boeiende en inspirerende filmpjes. Ook voor leden die niet live kunnen deelnemen aan activiteiten, zorgt dit voor verbondenheid.

Onze droom is dat het YouTube kanaal van OKRA-vzw door elk OKRA-lid regelmatig wordt bezocht. Je vindt er leuke filmpjes rond heel wat gebieden die leden en teamleden boeien. Dit zou een grote verbindende kracht kunnen hebben voor onze grote OKRA-familie en voor onze leden die door omstandigheden niet 'live' aan activiteiten kunnen deelnemen.

OKRA-productiehuis in volle uitbouw

Marc en Eddy, twee vrijwilligers uit het Waasland, hebben hun schouders gezet onder het OKRA-productiehuis. Samen willen ze, graag ondersteund door andere vrijwilligers, een reeks boeiende filmpjes maken die de werking van OKRA verder kunnen inspireren en ondersteunen.

Dit zal je regelmatig kunnen terugvinden op ons YouTube kanaal:

- Elke derde week van de maand verschijnt een OKRA TV-journaal met vaste rubrieken. Zo kun je volgen wat er binnen OKRA in Vlaanderen gebeurt.

- Je vindt een reeks filmpjes over vernieuwende initiatieven van trefpunten die zeker zullen inspireren.
- OKRA TV zal ook samenwerken met OKRA-campus en je voorzien van korte leervideo's die je kunnen helpen bij het uitbouwen van je trefpuntwerking. Zo is er een boeiende video rond onze vernieuwde missie, visie en waarden. Een video die elk OKRA-lid eens zou moeten bekijken.
- OKRA TV zal ook een reeks interviews afnemen van boeiende persoonlijkheden over thema's waar we allemaal mee te maken hebben: duurzaamheid, integratie, waardig ouder worden, pensioenen ... Deze interviews zullen ook als podcast te beluisteren zijn en een link hebben met ons magazine.
- OKRA TV zal ook reportages maken van grotere OKRA-activiteiten zoals bijvoorbeeld de kompasdag.
- Op termijn bekijken we of we grote activiteiten kunnen streamen.

Kanaal voor elke provincie?

Vandaag is het belangrijk om online zoveel mogelijk mensen te bereiken. Het blijkt dat filmpjes hiervoor het meest effectief zijn. We willen elke provincie op zijn beurt of zelfs elk streekpunt stimuleren om in te zetten op een dynamisch YouTube kanaal waarbij een eigen regionaal team zorgt voor de opname, montage en promo van filmpjes en het kanaal. We willen met ons OKRA TV-team graag iedereen die hiermee aan de slag is ondersteunen en stimuleren maar we willen zeker ook van elkaar leren.

Geef ons een seintje

- Heb je tips of suggesties voor OKRA-TV of wil je graag meewerken als vrijwilliger mail dan naar anneke.vansteen@okra.be. Laat ons weten welk talent je wil inzetten: opnames, montage, redactie enz.
- Het zou een grote hulp zijn voor het productiehuis maar ook voor de regionale communicatie collega's om ons een seintje te geven als jullie tips hebben voor een boeiende activiteit, spreker of evenement. In verhouding tot onze draagkracht bekijken we dan of we hiervan een korte reportage kunnen maken. Laat het ons tijdig weten: anneke.vansteen@okra.be.

Zin zoeken en zin vinden in OKRA

Zingeving en openheid voor de echte vragen van het leven blijft één van de extra troeven van OKRA. Het is goed dat we ruimte maken om dat christelijk zingelevingsverhaal in dialoog met de andere grote zingelevingsverhalen te blijven ontdekken en verdiepen.

We vinden het zeker de moeite om ruimte te blijven maken om via een tekst, bezinning, gebed, gesprek even stil te staan bij de verbindende waarden van OKRA. We vinden het belangrijk dat elk trefpunt hier zijn eigen weg mag gaan en zelf mag kiezen hoeveel ruimte ze daarvoor voorzien. Wij zorgen ervoor dat je tijdig over een reeks teksten, filmpjes en tips beschikt. De zingelevingscoördinatoren krijgen deze info via mail. We zullen dit alles nog toegankelijker digitaal ontwikkelen zodat je alles snel en gemakkelijk zal kunnen terugvinden. Als je hierover vragen hebt of graag extra steun of begeleiding wil aarzelen niet om ons te contacteren: jan.denil@okra.be.



3 keer zingeving in je trefpunt

- Experimenteren met mediteren**
Onderzoek heeft uitgewezen dat senioren die dagelijks mediteren heel wat positieve gevolgen hiervan ondervinden op fysiek, mentaal en relationeel vlak. In een workshop van drie uur met pauze nemen we je mee op een boeiend kennismakingstraject. Vanaf 8 deelnemers bieden we deze activiteit vanaf 1 oktober gratis aan. Wil je dit aanvragen voor je trefpunt, cluster, streekpunt of provincie? Mail naar walter.vanwouwe@okra.be.
- Doorgaan met mediteren**
We willen graag een netwerk van kleine groepjes opstarten waar je tweewekelijks met tochtgenoten samen kunt mediteren als vervolg op de kennismakingsnamiddag. Een meditatie moment samen duurt een uurtje en kan worden verlengd met een koffiemoment. Als er 8 personen zijn die dit willen uitproberen, starten we zo'n lokaal of regionaal OKRA-meditatiegroepje. Interesse om zo'n groepje te trekken? We zorgen voor coaching en passende ondersteuning van de trekkers van deze groepjes. Graag meer info hierover: walter.vanwouwe@okra.be.
- Zinvol ouder worden**
Wil je graag een gratis begeleide gespreksnamiddag organiseren rond kwetsbare thema's waar we allemaal mee te maken hebben op onze tocht naar 'positief ouder worden' (*verlies, verdriet, eenzaamheid, wie zal voor me zorgen, zorgen met kinderen, kleinkinderen, achterkleinkinderen,...*) dan is zo'n veilige gespreksgroep een absolute aanrader. Als je met minstens 10 deelnemers bent, komen we graag naar je toe. We bekijken vooraf de thema's waarover we samen in gesprek gaan. Wil je met je trefpunt of cluster zo'n gespreksnamiddag plannen neem dan contact op met jan.denil@okra.be en één van onze coaches 'zinvol ouder worden' komt naar je toe.
→ Is het misschien iets voor jou om zo'n gespreksnamiddag te begeleiden? Wij zoeken vrijwilligers met ervaring in het begeleiden van een (kleine) groep! Tijdens een korte training krijg je alle info om zo'n namiddag in goede banen te leiden. Meer info hierover: jan.denil@okra.be.

Okra-Zorgrecht: vormingen rond zorg en zorgplanning

Onze ouderenvereniging heeft met OKRA-Zorgrecht (erkende mantelzorgvereniging) een bijzondere dienstverlening voor mantelzorgers en zorggebruikers. OKRA-Zorgrecht ontwikkelde vormingsthema's die we openstellen voor onze trefpunten.

Je leden de juiste informatie bieden is een extra troef in ons breed OKRA-aanbod. Zeker wanneer ze te maken krijgen met zorgen is het niet altijd evident de weg te vinden in het doolhof aan informatie. Via OKRA kun je als trefpunt vormingen organiseren over bijvoorbeeld:

- Goed wonen als je ouder wordt.
- (Zorg)premies en tegemoetkomingen.
- Verhuis naar een woonzorgcentrum.
- Wegwijs in mantelzorg.
- Goed voor jezelf zorgen als mantelzorger.

Een aanvraag doe je best tijdig (ten laatste 3 maanden voor je activiteit). Je betaalt 50 euro voor verplaatsing en materiaal. Het trefpunt zorgt voor een zaal, scherm, beamer en de promotie. Wij zorgen voor de presentatie en begeleiding.

CM Gezondheidsacademie

OKRA is partner van de CM-gezondheidsacademie. CM-gezondheidsacademie organiseert heel wat interessante infosessies, workshops, webinars en cursussen over de meest uiteenlopende gezondheids- en welzijnsonderwerpen. Een sessie waar we met OKRA actief aan meewerken is een vorming rond de zorgvolmacht.

- **Webinar: De zorgvolmacht - Mijn levenswensen in goede handen** (1/12 om 19.30 uur). Deze vorming zal in het voorjaar van 2023 ook met fysieke sessies georganiseerd worden. Meer info volgt. Inschrijven voor webinar via www.cm.be/agenda (Geef bij de rubriek - Wat? - zorgvolmacht in).

Gezonde buurt

Daarnaast kunnen trefpunten zelf vormingen uit het aanbod aanvragen. Hier ben je als OKRA-trefpunt zelf organisator van de activiteit maar vraag je een spreker aan via het platform 'Gezonde buurt' van CM. Je zorgt als trefpunt dus zelf voor de promo, locatie, inschrijvingen ... van je activiteit. CM zorgt voor betrouwbare gezondheidsinformatie, gekwalificeerde sprekers, onderbouwde thema's en methodieken.

Als OKRA-trefpunt kun je (onder bepaalde voorwaarden) vanuit ons partnerschap met CM een gratis sessie krijgen. Wanneer minimaal 20 personen deelnemen aan de activiteit en het totale portefeuille aan gratis sessies niet overschreden is, biedt CM de vorming gratis aan. Indien niet aan de voorwaarden voldaan is, kost de vorming 180 euro voor een interne spreker van CM of de reële kostprijs van de spreker als het om een externe spreker gaat.

Aanvragen en meer info via www.gezondebuurt.be.

Infosessie Vroegtijdige zorgplanning

Iedereen kan ernstig ziek worden, ongeneeslijk ziek zelfs. Weten jouw naasten wat jij belangrijk vindt als zo iets gebeurt? Welke keuzes zou je maken in bepaalde situaties? Daarover het gesprek aangaan, is vroegtijdige zorgplanning.

Tijdens deze infosessie krijg je meer informatie over hoe je een gesprek aangaat over vroegtijdige zorgplanning. Ook het praktische

luik van formulieren en documenten komt aan bod.

Tip: Stel je zorgactiviteit open voor de buurt. Ook niet-OKRA-leden kunnen zo de activiteiten volgen en het mooie werk van jullie trefpunt leren kennen.

Meer info of hulp nodig bij het organiseren of het boeken van een vorming? Contacteer zorgrecht@okra.be of 02 246 57 72

OKRA-Zorgweek van 17 tot 23 april 2023

De OKRA-Zorgweek is het moment bij uitstek om de taal van bloemen te laten spreken en een boodschap van dankbaarheid en verbondenheid uit te dragen.

Tijdens de week willen we extra omzien naar elkaar door het bezorgen van een klein plantje. Heel speciaal willen we er zijn voor de leden die niet meer op de activiteiten geraken om welke reden dan ook (gezondheid, zorgen voor een ander, verlieservaring, ...) of die een in een woonzorgcentra wonen. Daarnaast willen we de zorgvrijwilligers en -medewerkers in woonzorgcentra extra in de bloemetjes zetten. We willen hen bedanken voor alle goede zorgen. Zien en waarderen wat de ander doet, geeft zoveel energie. Een oprechte dankjewel kan een leven lang van waarde blijven.

Voor meer info over deze actie: zorgrecht@okra.be.





OKRA, uw megafoon inzake belangen voor ouderen!

OKRA is, als grootste ouderenvereniging in dit land, dé spreekbuis voor ouderen. Wij houden de spreekwoordelijke vinger aan de pols en laten onze stem horen wanneer de rechten van ouderen dreigen geschonden te worden, hun maatschappelijke situatie onder druk komt te staan of wanneer de beeldvorming rond ouderen de foute richting opgaat. Kortom, wij willen de megafoon zijn voor de belangenbehartiging van ouderen.

De cel belangenbehartiging kreeg vanuit de vernieuwde Omar-visie, de opdracht om deze rol op te nemen. We hebben de vaste wil en overtuiging dat deze opdracht aan ouderen zelf toekomt. Niemand hoeft 'in plaats van' de ouderen het woord te nemen of hun belangen te verdedigen. Dat kunnen en doen we heus wel zelf.

Uitdaging: vrijwilligers zoeken

Met onze cel willen we deze stem handen en voeten geven. Onze eerste uitdaging is dan ook om op alle niveaus van onze vereniging voldoende vrijwilligers te vinden die hieraan willen meewerken. Lokaal in het trefpunt of de lokale seniorenadviesraad, globaal in onze teams (provinciaal of op vzw niveau) of specifiek rond bepaalde afgeleide thema's in (tijdelijke) werkgroepen.

De Cel belangenbehartiging wil prioritair inzetten op drie terreinen:

- Bestendigen van onze opdracht om overal waar de belangen van ouderen in het gedrang komen, gepast te reageren, positieve voorstellen te formuleren en proactief het beleid (op alle terreinen van het leven) te beïnvloeden.
- De werking van belangenbehartiging in OKRA (opnieuw) vanuit de basiswerking opbouwen, met,

door en voor onze leden, onze lokale vrijwilligers in de trefpunten, onze streekpunten en/of provinciale werkingen.

- Breder en ruimer communiceren over wat we doen en waarom. Zowel intern, naar leden en trefpunten, als naar buiten uit. OKRA mag en moet meer laten zien waarmee we met belangenbehartiging bezig zijn, welke standpunten we verdedigen, op welke wonden we onze vinger leggen en welke resultaten we behaalden.

In het najaar 2022 en in 2023 zullen we hiervoor verder de nodige initiatieven nemen. We nodigen elk van jullie uit hier mee de schouders onder te zetten. De stem van OKRA is jouw stem!

Accenten voor het komende werkjaar

Zoals aangegeven zal het een belangrijke eerste opdracht zijn om onze basis te verbreden.

- Door op zoek te gaan naar actieve vrijwilligers die mee aan belangenbehartiging willen bouwen.
- Door onze communicatie met de basis beter uit te bouwen en te verstevigen.
- Door onze vrijwilligers die lokaal reeds met belangenbehartiging

bezig zijn, bijeen te brengen, hen te versterken in hun engagement en onderling goede ideeën en werkmethodes uit te wisselen.

- Door de functie van 'vingerknipper' (lokale laagdrempelige dienstverlener aan leden) nieuw leven in te blazen.

Hiervoor kunnen we rekenen op de inzet van een deeltijdse (20%) beroepskracht per provincie, onze provinciale antennes. Zij zijn jullie eerste aanspreekpunt als het gaat over belangenbehartiging en vormen een rechtstreekse link met de cel.

Uiteraard blijven we volop inzetten op wat OKRA reeds jaren opvolgt:

- Pensioenen, koopkracht, fiscaliteit, waaronder de pensioendienstverlening in samenwerking met CM, opvolgen van de wetgeving terzake, informatieverstrekking De reeds actieve werkgroep 'pensioenen' werkt verder aan een geactualiseerd standpunt inzake de noodzakelijke pensioenhervorming.
- Zorg en zorgrecht, met veel aandacht voor onze mantelzorgers, vertegenwoordigingen in de eerstelijnszones, opkomen voor de belangen van bewoners van woon-zorg-centra ...
- Opvolgen van de actualiteit en reageren telkens dit gewenst is, rechtstreeks aan beleidsmakers of via opiniestukken in de media, door actie als het nodig is.
- Inzetten op maximaal vertegenwoordigingswerk in de Vlaamse (VLORA), Federale (FAVO) en Europese (AGE) ouderenraad,

OKRA MAG EN MOET MEER LATEN ZIEN WAARMEE WE BEZIG ZIJN. WELKE STANDPUNTEN WE VERDEDIGEN. OP WELKE WONDEN WE ONZE VINGER LEGGEN EN WELKE RESULTATEN WE BEHAALDEN.



beweging.net, WSM, grootouders voor het klimaat, ...

We rekenen hiervoor op onze specialisten rond pensioenwetgeving en zorg en op heel wat actieve vrijwilligers die de vertegenwoordigingen op zich nemen.

Voor najaar 2022 en voor 2023 zetten we bijkomend in op deze thema's:

- Dit najaar maken we een inventaris op van de problemen die er zijn bij het ter beschikking hebben (krijgen) van betaalbare lokalen voor onze trefpuntwerking. We gaan ter plekke na of we, samen met partners (bijv. Beweging.net, Samana ...) hierrond actie kunnen ondernemen.
- Levenslang en duurzaam wonen. We starten dit najaar een tijdelijke thematische werkgroep op. Die analyseert de bestaande wetgeving en detecteert hiaten en problemen om daarna suggesties te doen ter verbetering. Daarnaast wordt er bekeken of er rond dit thema geen projecten kunnen opgezet worden.
- In de loop van het voorjaar 2023 starten we een gelijkaardige thematische werkgroep op rond mobiliteit en basisbereikbaarheid. Hier bekijken we het Vlaams mobiliteitsplan en de impact op de lokale situatie.
- We blijven reageren wanneer dienstverleners (zoals banken, gemeentebesturen...) hun bereikbaarheid via niet-digitale weg verder afbouwen of stopzetten. We werken actief aan

het versterken van onze ouderen in hun digitale vaardigheden, maar wie hier niet in mee kan, moet zelfstandig kunnen blijven functioneren. Daarvoor blijven niet-digitale tools dus ook noodzakelijk.

- We gaan op zoek naar onze houding ten aanzien van de financiering van de woonzorgcentra en de idee om de zorgfinanciering om te zetten naar een persoonsvolgend budget (cfr. de gehandicaptensector).
- Via een vormingstraject op maat willen we mantelzorgers in woonzorgcentra extra ondersteunen en zetten we stappen naar provinciale mantelzorgraden.

Al deze thema's moeten onze memoranda voor de verkiezingen in 2024 mee stofferen. In mei van dat jaar zijn er Europese, Vlaamse, Federale en Brusselse verkiezingen. In oktober volgen de provinciale en

gemeentelijke verkiezingen die voor het eerst zonder opkomstplicht zullen georganiseerd worden. We voorzien de nodige info en ondersteuning om hier lokaal mee aan de slag te gaan.

Tenslotte komen ook thema's als klimaat, grootouder statuut, (auto) verzekeringen, ouderenrechten ... aan bod en staan we open voor thema's die door onze leden en vrijwilligers worden aangebracht.

Een hele kluit dus die we samen zullen aanpakken. We zetten daarbij maximaal in op samenwerking met anderen: CM, ACV, CSC senioren, ENEO, andere ouderenorganisaties, grootouders voor het klimaat, WSM...

De Cel belangenbehartiging staat klaar in de starblokken.

Loop jij met ons mee?

belangenbehartiging@okra.be

- Voor dit najaar zoeken we kandidaten om mee te werken in de werkgroep rond levenslang en duurzaam wonen. Belangstelling? Neem vandaag nog contact op met belangenbehartiging@okra.be, elke inbreng is welkom!

Infomomenten:

- 'Erven en schenken' - 10/11/2022
- 'Belasting op aanvullende pensioenen en op bijverdienden tijdens pensioen' - voorjaar 2023 (datum nog vast te leggen)

Info- en besprekingsmomenten

- 'Persoonsvolgende financiering' - 24/10/2022
- 'Financiering woonzorgcentra' - voorjaar 2023

OKRA-campus: samen levenslang leren met plezier

Vorming gebeurt vandaag niet meer (uitsluitend) schools via cursussen en reeksen. Het kan speelser, korter, interactiever, met wisselende werkvormen en op maat. Het kan samen in een vergaderlokaal maar ook op je een-tje digitaal. OKRA-campus wordt onze nieuwe vormingsplek waar we alles van opleiding, training en vorming zowel offline als online gaan verzamelen.

In onze snel veranderende samenleving is het goed om ons even te bezinnen over onze aanpak. Zijn we goed bezig in ons trefpunt? Kunnen we groeipunten en verbeterpunten ontdekken die we ook concreet aanpakken zodat onze werking vleugels krijgt. We botsen ook als OKRA op zorgen die we delen met vele vrijwilligersorganisaties. Hoe vinden we nieuwe trekkers? Welke modellen van samenwerking zorgen ervoor dat het voor iedereen plezierig blijft en de werking soepel loopt? Hoe kunnen we leden laten doorgroeien tot actieve vrijwilligers in onze werking? Op al deze vragen kan vorming of kadervorming een antwoord zijn.

De zeven speerpunten

- We willen starten met het verzamelen van de vele goede vormingen die er al zijn en zorgen dat we deze voor onze beroepskrachten en actieve vrijwilligers toegankelijk maken.
- We willen luisteren naar de noden van de teams in de trefpunten. Over welke thema's zouden ze graag uitwisselen met collega's of extra aanbod krijgen?
- We zullen tegelijk met afstemming een basisvorming uitwerken voor de teamleden van trefpunten met aandacht voor OKRA-grondhoudingen. Om op die manier bij te dragen tot het bouwen van OKRA-teams die ingespeeld zijn op elkaar en hoog betrokken op de leden en mogelijk nieuwe leden. Belangrijk is hier het inzetten op betrokkenheid, eigenaarschap, luisteren naar elkaar, samen de weg gaan, goede taakverdeling, warme sfeer, werken met een focus, enzovoort. Aandacht voor onze gedeelde nieuwe missie, visie en waarden zal hier ook centraal staan.
- We zullen ook heel specifieke vormingen aanbieden: hoe nieuwe vrijwilligers vinden, hoe je werking vernieuwen, hoe geld vinden voor de kas, hoe wervend communiceren, hoe succesvol programmeren, hoe werken met Pamela, hoe verbindend communiceren, hoe bemiddelen in moeilijke momenten enzovoort. We komen met ons netwerk van freelance trainers graag naar jullie streekpunten, clusters of trefpunten om deze vormingen samen aan te pakken. Maar we zullen ook hulpmiddelen ontwikkelen waarmee jullie in de trefpunten aan de slag kunnen gaan en inzetten op het 'trainen van trainers': vrijwilligers vormen vrijwilligers en leren van elkaar.
- We zullen in ons vormingsaanbod ook inzetten op verschillende vormen van leren: frontaal leren, leren van elkaar, intensief leren, leren via voordoen, meedoen en nadoen, online leren, enzovoort.

wen van OKRA-teams die ingespeeld zijn op elkaar en hoog betrokken op de leden en mogelijk nieuwe leden. Belangrijk is hier het inzetten op betrokkenheid, eigenaarschap, luisteren naar elkaar, samen de weg gaan, goede taakverdeling, warme sfeer, werken met een focus, enzovoort. Aandacht voor onze gedeelde nieuwe missie, visie en waarden zal hier ook centraal staan.

• We zullen ook heel specifieke vormingen aanbieden: hoe nieuwe vrijwilligers vinden, hoe je werking vernieuwen, hoe geld vinden voor de kas, hoe wervend communiceren, hoe succesvol programmeren, hoe werken met Pamela, hoe verbindend communiceren, hoe bemiddelen in moeilijke momenten enzovoort. We komen met ons netwerk van freelance trainers graag naar jullie streekpunten, clusters of trefpunten om deze vormingen samen aan te pakken. Maar we zullen ook hulpmiddelen ontwikkelen waarmee jullie in de trefpunten aan de slag kunnen gaan en inzetten op het 'trainen van trainers': vrijwilligers vormen vrijwilligers en leren van elkaar.

• We zullen in ons vormingsaanbod ook inzetten op verschillende vormen van leren: frontaal leren, leren van elkaar, intensief leren, leren via voordoen, meedoen en nadoen, online leren, enzovoort.

• Nieuw wordt ook de kans om via OKRA-campus snel online te leren via korte leerfragmenten. We leggen een databank aan met korte filmpjes rond heel specifieke vragen waar je op kan botsten in je trefpunt en we zullen je voorzien van enkele leuke suggesties die je hopelijk een stukje verder helpen. Je zal zelf ook vragen aan ons kunnen bezorgen die kunnen dienen om filmpjes rond te maken met de hulp van experts.

• OKRA-campus zal ook de plaats zijn waar je kunt bijleren rond de verschillende deelwerkingen van sport, crea, zingeving, reizen, belangenbehartiging, academies, opstarten studio's en thematrefpunten. Op termijn zal het ook een ruimte worden waar OKRA-leden die een talent hebben dat ze graag willen delen via een online vorming terecht kunnen. OKRA-leden krijgen dan vrij ruimte om te leren op onze OKRA-campus.

→ Het nieuwe programma van OKRA-campus zal na 1 januari worden voorgesteld. Heb je ondertussen vragen of suggesties dan kun je altijd terecht bij tine.gillis@okra.be, de coördinator van OKRA-campus.

→ Wil je **graag meewerken** met het uitrollen van OKRA-campus, geef je graag vorming, laat het ons dan zeker weten en geef je naam door aan tine.gillis@okra.be

Word jij ook trefpuntcoach?

Het kloppend hart van onze OKRA-beweging zijn de trefpunten. Met het Omarplan kozen we ervoor om ons netwerk van trefpunten onder te brengen in streekpunten die elk ongeveer een 40-tal trefpunten omvatten. Elk streekpunt kan rekenen op een streekpuntcoördinator of een educatief medewerker. Om deze mensen te ondersteunen, zijn we op zoek naar nieuwe trefpuntcoaches.

Binnen onze nieuwe benadering zijn de streekpuntcoördinatoren van levensbelang. Daarom willen we hen goed verzorgen en alle waardering en ondersteuning geven die ze verdienen. Zij hebben de taak om ervoor te zorgen dat elk trefpunt zich gedragen weet. Elk trefpunt dat met zorgen of vragen zit, kan terecht bij zijn streekpuntcoördinator. Zij of hij zorgt er ook voor dat alle informatie en impulsen van OKRA-algemeen bij de trefpunten komen en tegelijk luistert zij of hij naar de zorgen en vragen die er leven. Hij of zij seint die ook door naar OKRA-algemeen. De streekpuntcoördinator wordt hierbij wel geholpen door de clusters. Maar toch is elk trefpunt een microgemeenschap met een heel eigen verhaal, eigen mogelijkheden, eigen zorgen, eigen draagkracht en dus recht op een coaching op maat.

Coaching trefpunten onder druk

Eerlijk? Onze streekpuntcoördinatoren hebben vaak onvoldoende tijd om de streekpunten de nodige coaching te geven. In deze digitale tijden en ook in tijden van verandering gaat er heel wat tijd naar andere opdrachten. Op deze manier komt onze coaching van de trefpunten onder druk te staan. Daarom moeten we samen zoeken naar creatieve oplossingen zodat de streekpuntcoördinatoren vrij, met ruimte en plezier hun coachend werk kunnen aanpakken.

Een mogelijke oplossing: de vrijwillige trefpuntcoach

Wat als een aantal OKRA-teamleden die hier talent en tijd voor hebben samen met de streekpuntcoördinator het coachen van de trefpunten mee vorm willen geven? Op dit moment zijn er zeker al varianten van deze aanpak actief via de clusterstructuur in de verschillende streekpunten, daar willen we graag verder mee gaan en het nog sterker uitwerken.

Wie zoeken we?

- Vrijwilligers met passie voor OKRA en de trefpuntwerking van OKRA, bij voorkeur met ervaring in trefpuntwerking.
- Vrijwilligers die twee tot vier trefpunten willen coachen. Of een drietal uur vrij zijn om de veertien dagen.
- Coachen wil zeggen: waarderend aanwezig zijn, luisteren, zorgen opvangen en mee helpen zoeken naar oplossingen, niet overnemen of sturen. Het is eerder energie vrijmaken, eigenaarschap verhogen, innovatie aanmoedigen enzovoort. Het is vooral vanuit buikgevoel zien wat dat specifieke trefpunt nodig heeft.
- Goed en direct kunnen samenwerken met de streekpuntcoördinator.
- We willen deze trefpuntcoaching ook niet opdringen. Het is aan de trefpunten om aan te geven of ze hier al dan niet gebruik van willen maken.

Wat bieden we?

- Een passende vorming en coaching.
- Een zeer zinvol en energiegelend engagement.
- Vergoeding van gemaakte onkosten.

We zouden dit werkjaar starten met proefprojecten rond 'vrijwillige trefpuntcoaching'. Streekpunten die hier graag mee aan de slag willen gaan, kunnen dit laten weten aan katrien.vanaken@okra.be.





OKRA-doosje

Met kerst willen we jullie graag weer een origineel doosje met chocolade aanbieden om te bestellen als cadeau voor de leden.

Kostprijs en inhoud:

Een doosje bevat 148 gram chocolade. Dit voor €3 per stuk voor onze OKRA trefpunten. (winkelprijs €5).

Met de opbrengst zullen onder meer scholen gebouwd worden in Tanzania via het project: www.cocoaforschools.be

Afhalen

Bestellingen kunnen vanaf 21 november afgehaald worden op het regiosecretariaat.

Bestellen:

De bestelling dient ten laatste voor 28 oktober 2022 te gebeuren via jouw secretariaat.



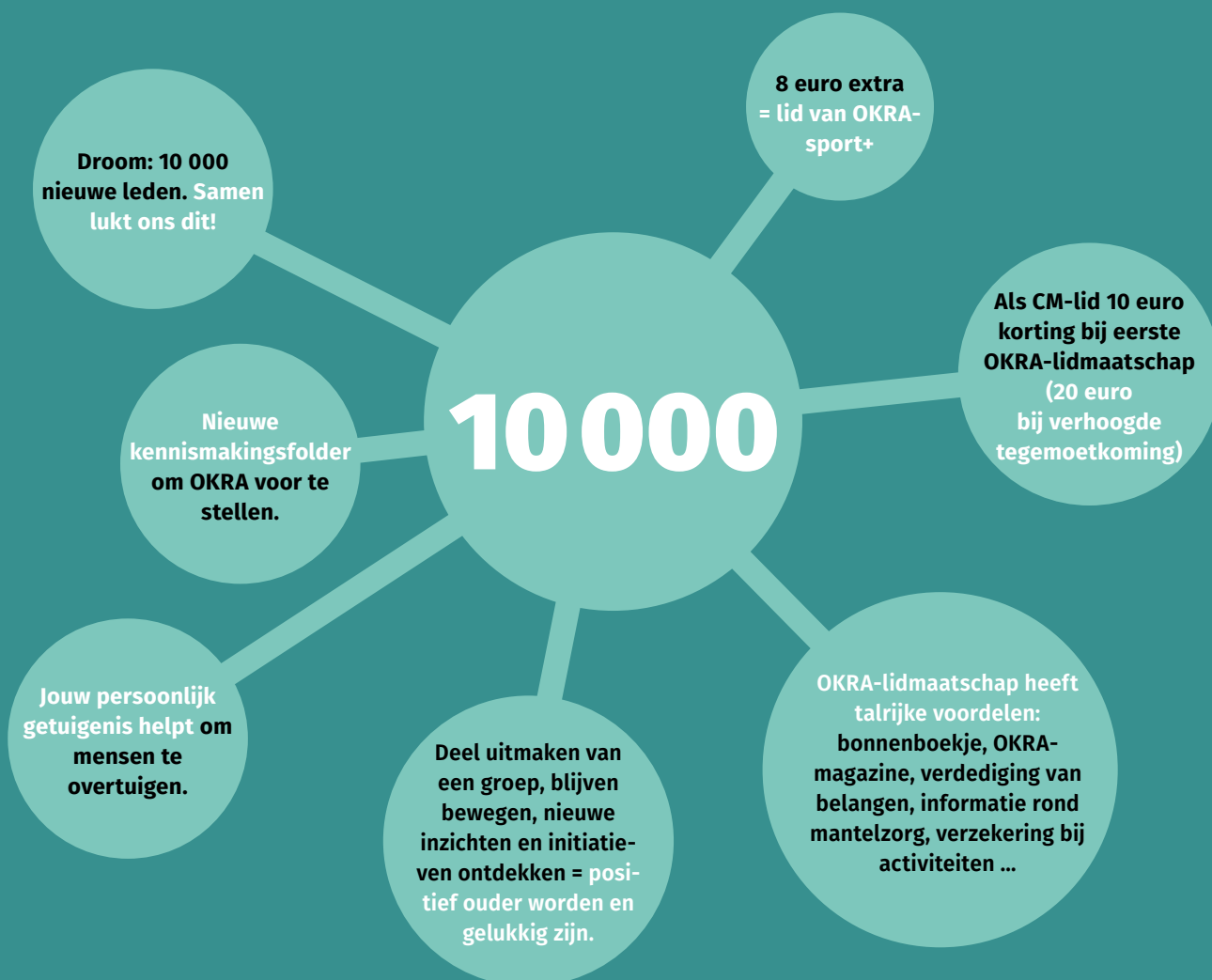
Data om nu alvast te noteren



1 oktober 2022	Internationale dag van de ouderen
17 – 23 april 2023	OKRA-zorgweek
27 april 2023	Nationale OKRA quiz
28 april 2023	Forumdag internationale werking
18-24 mei 2023	Nationale Lourdesbedevaart OKRA
8 juni 2023	Nationale kompasdag

Colofon

Schakel verschijnt voor OKRA-teamleden.
Meer info: OKRA vzw, Algemeen secretariaat, Haachtsesteenweg 579, PB 40, 1031 Brussel, 02 246 44 43, info@okra.be, www.okra.be, www.eenlevenlangsporten.be
Redactie: Walter Van Wouwe, walter.vanwouwe@okra.be
Eindredactie: Jurgen D’Ours
Verantw. uitgever: Mark De Soete, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel
Vormgeving: Gevaert Graphics nv
Druk: Graphius, Oostakker
Oplage: 9 400 exemplaren



Ga naar www.okra.be, klik op 'word nu lid' of geef de naam door aan de teamleider van je trefpunt.

Lidgeld 2023 stijgt, maar is niet duurder!

De algemene vergadering van OKRA besloot al in 2018 om het lidgeld van OKRA voortaan te koppelen aan de gezondheidsindex, die ook het pensioenbedrag laat evolueren. Het lidgeld stijgt maar wordt dus niet duurder.

De leden van de algemene vergadering besloten in juni om het principe van 2018 door te trekken en het lidgeld voor 2023 aan te passen aan de voorbije indexeringen. Dat het planbureau in het najaar mogelijk nog indexevolutes voorspelt, werd niet meegenomen. De verhouding tussen het lidgeld en het gezinslidmaatschap (meerdere personen in 1 gezin) volgt diezelfde indexevolutie.

Gezien ook trefpunten te maken krijgen met stijgende uitgaven voor bijvoorbeeld zaalinfrastructuur, werd ook dit aandeel aangepast van 5 euro naar 5,5 euro per lid.

De lidgelden voor 2023 bedragen:

- OKRA-lid: 28 euro
- OKRA-gezinslid: 47 euro
- WZC-bewoner: 11 euro
- Partner WZC-bewoner: 11 euro

Het belang van sociale verbondenheid en lidmaatschap van verenigingen kwam sterk naar voor tijdens de voorbije corona-perioden.

OKRA wil dan ook bewaken dat kwetsbare en financieel zwakkeren niet uit de boot vallen, en zal hen informeren over participatiefondsen en kansenasinitiatieven.

