

Nieuwsbrief

OKRA Oost-Brabant



PB-PP | B-04915
BELGIE(N) - BELGIQUE



Februari 2024



JAARGANG 35
NUMMER 1



TWEEMAANDELIJKS
BESTUURSBLAD



SHOWNAMIDDAGEN
2024



Muzikantenstad

OKRA Oost-Brabant
Platte Lostraat 541
3010 Kessel-Lo
016 61 74 70
oostbrabant@okra.be

IN DEZE NIEUWSBRIEF:

ACTIVITEITEN VOOR VRIJWILLIGERS

Clustervergadering maart	2
Forumdag sport	3
Colloquium belangenbehartiging	4

ACTIVITEITEN VOOR TREFPUNTEN

Vorming rond phishing	5
Sjoekesdag	6
Campagne: Een Hart voor Troost	6

ACTIVITEITEN VOOR LEDEN

Academie	9
Wandelen	10
Fietsen	10
Cursus handwerk	11
Shownamiddagen	12
Bedevaart Scherpenheuvel	12

MEDEDELINGEN

Ledenbeheer OKRA Sport+	14
Facturatie lidgeld	14
Bereikbaarheid secretariaat	16
Groepsaankoop fietshelmen	16
Omniumverzekering: rondrager magazinepakketten	17
Deel jouw activiteit!	17
Dankjewel!	18

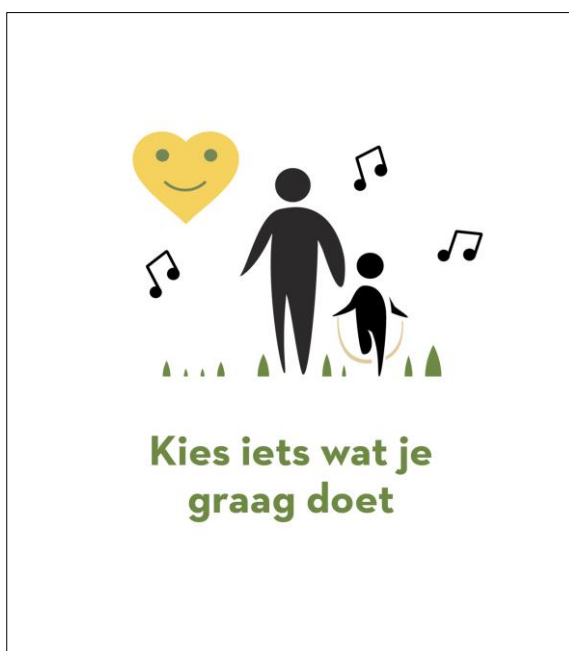
We hebben 2024 goed ingezet met een schitterend nieuwjaarsconcert, afgesloten met een 'nat' drankje en 'lekkere' hapjes. Maar vooral de geanimeerde babbels blijven hangen.

Nu is het tijd om onze 'goede voornemens' van vorig jaar terug uit de kast te halen. En ze nu liefst iets langer vol te houden!

- * meer bewegen: fietsen, wandelen, ... staan al in ons programma. Dus dit wordt een makkie!
- * gezonder eten: mag een sjoekesdag dan nog? Zeker want af en toe zondigen is heel gezond!
- * meer genieten: van een leuke show, van een boeiende spreker over een interessant onderwerp, samen in Scherpenheuvel een Marialied zingen, ...

Doe jý ook mee?
Samen houden we het vol!

Ria



CLUSTERVERGADERING MAART

Op de voorbije clustervorming spraken we alvast data af voor de clustervergaderingen in maart. Hier vind je nog eens een overzicht van de data en geplande plaatsen.

Je bent met twee personen van je trefpunt welkom, dus noteer het alvast in je agenda!

Leuven	Maandag 11 maart ~ 9.00 u	CM Kessel-Lo (Platte Lostraat 541)
Tienen	Maandag 11 maart ~ 9.00 u	Zaal Cinex (Kapucijnenstraat 49)
Winge	Maandag 11 maart ~ 14.00 u	Zaal Libbeke (Gellenberg 16, Lubbeek)
Meerdaal	Woensdag 13 maart ~ 9.15 u	Parochiezaal Haasrode (Milsestraat 53)
Aarschot	Vrijdag 15 maart ~ 9.15 u	't Pleintje Begijnendijk (Betekomsesteenweg 10)
Zoutleeuw	Maandag 18 maart ~ 14.00 u	Parochiezaal Wommersom (Sint-Kwintensstraat)
Haacht	Dinsdag 19 maart ~ 9.15 u	Zaal Familia (Kruineikestraat 2, Tildonk)
Dijleland	Woensdag 20 maart ~ 9.15 u	GC Vlieg-in (Vlieguut 6, Leefdaal)
Diest	Donderdag 21 maart ~ 9.00 u	Eugeen coolsstraat 17A, Bekkevoort (Bibliotheek)

Inschrijven: graag tijdig een seintje wie van jullie trefpunt komt via oostbrabant@okra.be of 016 61 74 70.

PROVINCIALE FORUMDAG OKRA-SPORT+

ONTDEK, DURF, DOE

Mensen aan het bewegen krijgen. Daar gaan we voor. We zijn ervan overtuigd dat je dat onder andere kunt bereiken door te variëren op het bestaande aanbod maar even goed door te vernieuwen en te innoveren in het beweeg- en sportaanbod door de benadering van de doelgroep, de omkadering als door het inschakelen van nieuwe technologieën en methodes.

Tijdens deze bijeenkomst geen theoretische uiteenzetting. Je gaat zelf aan de slag en ontdek je nieuwe(re) beweeg- en sportactiviteiten. Zien bewegen doet bewegen.

Breng dus zeker **sportieve kledij** mee!

We nodigen je dan ook van harte uit op

Vrijdag 16 februari van 9.30 tot 12.00 u.

In het CM-gebouw, Platte Lostraat 541 te Kessel-Lo

Programma:

Kennismaking met:

- **Project 'Soepel actief' in de praktijk:** We proeven van het aanbod in een actieve sessie Soepel actief. De lessenreeks waarin deelnemers laagdrempelig en pijnvrij bewegen in groep en thuis gedurende 12 weken.
- **Zitdans/ stoelyoga:** Maak kennis met deze laagdrempelige vorm van dans en yoga. Ideaal voor wie hier en daar wat steunpunten nodig heeft of wat fysieke klachten ervaart en het lichaam toch soepel en ontspannen wil houden.
- **Crossboccia:** Het spel doet denken aan petanque, maar de spelregels zijn toch heel verschillend. Crossboccia wordt gespeeld met ballen gemaakt van katoen en rijst of rijnzand. Ontdek zelf hoe leuk het spel is!

We verwachten minstens één vertegenwoordiger uit zoveel mogelijk trefpunten. Zelfs als er in het trefpunt nu nog niet zoveel sportaanbod is. Wie? De sportcoördinatoren, maar ook teamleiders en andere betrokken bestuursleden zijn welkom.

Dank om jullie aanwezigheid te bevestigen via oostbrabant@okra.be of 016 61 74 70.

Namens OKRA Sport+

COLLOQUIUM BELANGENBEHARTIGING

De cel belangenbehartiging stelt het memorandum van OKRA n.a.v. de verkiezingen van juni 2024 voor.

Wanneer? Dinsdag 5 maart

Waar? Aeropolis Schaarbeek

Inschrijven: Inschrijven via <https://forms.office.com/e/aVV2a3P6Ab> of het secretariaat (016 61 74 70, oostbrabant@okra.be)

Graag inschrijven tegen uiterlijk 18 februari 2024.

Deelnemers kunnen 1 workshop volgen naar keuze. Deelname is gratis (lunch inbegrepen), verplaatsingskosten worden terugbetaald.

Programma:

9u30	Onthaal met koffie en thee
10u	Aanvang workshop
11u15	Pauze
11u30	Reflexie van de partijvoorzitters op het OKRA-memorandum (CD&V, Vooruit, Groen, Open VLD, NVA, PvdA)
12u45	Slotwoord
13u	Lunch
14u	Einde

Workshops:

Workshop 1: Levenslang wonen in eigen omgeving

Ouderen willen zo lang mogelijk in eigen huis blijven wonen. Maar is dat wel een goed idee? Pascal De Decker: 'Zoveel mogelijk ouderen zo lang mogelijk thuis laten wonen, is schuldig verzuim'. Is het woonzorgcentrum dan hét alternatief?

Inleider: Pascal De Decker – Em. Prof. faculteit Architectuur - KU Leuven

Workshop 2: Hoe ouderen maximaal betrekken in het (lokale) maatschappelijke leven?

Hoe kan een (lokaal) inclusief ouderenbeleid de participatie van ouderen aan de samenleving waarborgen?

Inleider: nog niet bevestigd

Workshop 3: Overstap naar een woonzorgcentrum, een weloverwogen keuze!

OKRA ontwikkelde enkele tools die je op weg zetten om een weloverwogen keuze te maken bij de overstap naar een verblijf in een woonzorgcentrum. We stellen je ze graag voor.

Inleider: Marijn Loozen – stafmedewerker OKRA Zorgrecht

Workshop 4: Van Vlaamse sociale bescherming naar Vlaamse sociale verzekering?

Kan de huidige Vlaamse sociale bescherming een antwoord bieden op de uitdagingen voor de toekomst of is bijstelling wenselijk?

Inleider: Bernadette Van den Heuvel – directeur ouderenzorg Zorgnet-Icuro

Workshop 5: Wordt onze zelfredzaamheid aangetast door de afbouw van niet-digitale dienstverlening?

Banken, overheden, diensten, ... alsmaar meer schakelen zij over op (exclusief) digitale tools. Lang niet iedereen is mee!

Inleider: Leen De Cort – coördinator BV-OECO

VORMING ROND PHISHING

Zoals je in de jaarprikkels al kon lezen, kan je via beweging.net de vorming 'Laat je niet vangen' aanvragen met jouw trefpunt of cluster.

Vorming: Laat je niet vangen

Het internet is niet meer weg te denken. Fraude en phishing evenmin. 'Laat je niet vangen' is een vorming van twee uur in samenwerking met Beweging.net die de gevaren van de digitale wereld blootlegt. Aan de hand van een boeiend overzicht en veel concrete voorbeelden en oefeningen leer je hoe je niet in de val van cybercriminelen hoeft te trappen!

Kostprijs: 75 euro (incl. btw) + verplaatsingskosten.

Info en boekingen: academie@beweging.net



LAAT JE NIET VANGEN

Een interactieve vorming die je helpt niet in de val te trappen van online oplichters

- Ken jij Safeonweb?
- Weet jij hoe je veilig surft?
- Hoe betaal je veilig online?
- Hoe beveilig je je smartphone?
- Bescherm jij je gegevens genoeg?
- Gebruik jij sterke wachtwoorden?
- Wat als je een phishingbericht ontvangt?

Spreker Wouter Van Dyck
Getuigenis door Dirk Vansina

Maandag 19 februari 2024 - 14 uur
Dinsdag 27 februari 2024 - 19u30

 zaal 'De Dijle' CM
Platte Lostraat 541
3010 Kessel-Lo

Gratis event, inschrijven verplicht via rverbeek@telenet.be of 0497/518996

Wil je graag eerst eens de vorming volgen vooraleer deze in te plannen in je trefpunt of cluster?

Dan kan je je inschrijven voor de vorming van beweging.net op maandag 19 februari om 14u of dinsdag 27 februari om 19u30. Beiden gaan door in CM Kessel-Lo (Platte Lostraat 541).

SJOEKESDAG

Op 14 februari vieren we bij OKRA traditiegetrouw Sjoekesdag in plaats van Valentijnsdag, zo kan iedereen mee vieren! We willen bij onze leden verbondenheid creëren door op 14 februari allemaal samen een sjoeke te eten. Want met eten breng je de mensen samen, zeker bij OKRA! Verwen jezelf met een éclair en voel je verbonden met anderen tijdens Sjoekesdag.



CAMPAGNE: EEN HART VOOR TROOST

Traditioneel herdenken we met Allerzielen wie er niet meer is en steken we wie verlies ervaart een hart onder de riem. Met de campagne 'Een Hart voor Troost' hebben we dit najaar extra aandacht voor wie iemand of iets verloor. De campagne loopt van september tot december 2024.

Je kan met je trefpunt ook deelnemen aan deze actie op verschillende manieren. Hier kan je zien hoe deze verschillende acties er ongeveer zullen uitzien:

1. Raamaffiches die uitnodigen voor een goeie babbel

Met deze raamaffiche maken jullie kenbaar dat de deur openstaat voor wie een goede babbel kan gebruiken. Verspreid ze ook onder je leden zodat je gemeente helemaal warm kleurt.

→ 7,5 euro voor 50 affiches

→ **Let op: Deze actie wordt enkel verder uitgewerkt indien er over alle deelnemende trefpunten samen minimum 500 affiches besteld worden.**

okra
Hilpupunt 050

**EEN HART
VOOR
TROOST**

Hier voor een Babbel is een initiatief van OKRA, om
lorum ipsum Ovit eliti con restorparro im aut is diti
cum faccae molupta tqoussimuae voluptas accum-
quiam impeditio et, necusiatem volores ipsa sum
vendae id evel inus por atem entetur?

Je kan hier terecht voor een Babbel !

**En als het je te machtig wordt:
hier staat een stoel, een glas, een bord.
Ontstellend vroeg of middernacht,
het maakt niet uit.
Je wordt verwacht.**

© Stijn De Paepe in 'Vers gezocht', uitgeverij Lannoo

Scan deze QR Code
en lees meer:

2. Gedichtenaffiche die het gesprek over verlies opent

Het gedicht maakt verlies bespreekbaar en nodigt uit tot een troostrijk gesprek. Benieuwd welke vier andere gedichten en auteurs we nog in petto hebben voor deze affiches? Meld je dan aan voor deze actie waarbij je een set van vijf

verschillende gedichtenaffiches ontvangt. Die kan je verspreiden bij de buurtwinkels en horeca in je buurt.

➔ 8 euro voor 25 affiches (5 sets van 5 verschillende affiches)

➔ **Let op: Deze actie wordt enkel verder uitgewerkt indien er over alle deelnemende trefpunten samen minimum 250 sets besteld worden.**

EEN HART VOOR TROOST

Hart voor Troost is een initiatief van OKRA, om lorum ipsum Ovit eliti con restorporro in aut is diti cum faccae molupta tqoussimusse voluptas accumquam impeditio et, necusciatem volores ipsa sum vendae id evel inus por atem entetur?

- Gedicht 3

**Je wordt nog vaak besproken
als we samen zijn**

**Je naam wordt nog steeds genoemd
onder ons**

**Je telt nog altijd mee
als we vertellen**

**Je bent
wel uit ons zicht niet uit ons hart**

**Je bent niet
meer weg te denken
op onze levensweg**

© Marinus van den Berg

Call to action

Scan deze QR Code en lees meer:

3. Troostrecepten en/of wenskaarten

Allicht heb jij er ook eentje: hét recept waarmee je in de keuken een maaltijd maakt waarmee je iemand een hart onder de riem steekt. De kippensoep naar grootmoeders recept die je bezorgt aan iemand die ziek is, de hartverwarmende ovenschotel die je maakt voor wie andere dingen aan het hoofd heeft dan een voedzame maaltijd te koken, ... Verzamel zo'n troostrecepten in jouw trefpunt en roep op om de keuken in te duiken. Wedden dat je in je trefpunt iemand blij kan maken met een uitnodiging voor een etentje of met een thuis bezorgde maaltijd? Deze set van 5 wenskaarten met enveloppen kan je gebruiken om bij een thuis geleverde maaltijd te steken of om op zichzelf te gebruiken.

➔ 6 euro per set van 5 wenskaarten





WAT KAN IK VOOR JOU BETEKENEN?

- ✓ *Es gewoon voor je zijn*
- ✓ *Boodschappen voor je doen*
- ✓ *Een goede lulliel*
- ✓ *Voor een lekkere maaltijd zorgen*
- ✓ *...*



4. Herdenkingsmoment 2.0

Wil jij het herdenkingsmoment in je trefpunt net iets anders dan anders aanpakken? Dit najaar verspreiden we via de nieuwsbrief zingeving (Het Dagelijks Brood) en op de website teksten, muziek, verhalen, ideeën en beelden waarmee je aan de slag kan om een deugddoend herdenkingsmoment te creëren. Wil je inschrijven op de nieuwsbrief? Mail dan naar sociaalcultureelwerk@okra.be.

Je kan je **voorbesteding** voor het materiaal dat je wenst te gebruiken voor de campagne **tot 29 februari** doorgeven via oostbrabant@okra.be of 016 61 74 70.

- Raamaffiches: 7,5 euro voor 50 affiches
- Gedichtenaffiches: 8 euro voor 25 affiches (5 sets van 5 verschillende affiches)
- Wenskaarten: 6 euro voor een set van 5 verschillende wenskaarten

Op 1 maart wordt dan aan de hand van het aantal bestellingen duidelijk of alle acties kunnen doorgaan. Bijkomende bestellingen en aanpassingen kunnen dan tot en met 31 maart doorgegeven worden.

Je kan het materiaal vanaf eind juni ophalen op het secretariaat.

ACADEMIE

Hier vind je de eerstvolgende voorstellingen van academie Diest en Leuven terug. Bekijk je graag het volledige programma? Je kan de brochure hier terugvinden <https://www.okra.be/entiteit/nieuws/academie-diest-en-leuven>. kan via het secretariaat ook brochures aanvragen.

Mistig Land – Stefaan Daems en Lies Vandeburie

Mensen worden steeds ouder en dementie is een ziekte waar we meer en meer mee te maken zullen krijgen. Iedereen heeft wel een naaste of kennis die dementie heeft en toch blijft het een moeilijk onderwerp.

Mensen hebben veel vragen en twijfels en iedere persoon met dementie is weer anders. Het is een vaak moeilijke zoektocht: het leren omgaan met deze ziekte. Maar deze zoektocht maakt ook dat er veel ruimte is voor andere perspectieven. En daar zit de kracht van de voorstelling 'Mistig Land'.

Stefaan (muziek, saxofoon) en Lies (tekst, spel, trompet) vonden elkaar in een gedeelde passie voor geëngageerd theater. Ze willen de kunsten verder laten reiken dan de schouwburg. Mensen verbinden en raken en bovenal een gesprek starten.

Vanuit het dagelijkse leven, hun persoonlijke ervaringen en de praktijk laten Stefaan en Lies je binnenkijken in het hoofd en het proces van iemand met dementie.

Met nabespreking

Een voorstelling op maat voor mantelzorgers, naasten van mensen met dementie en medewerkers woonzorgcentra. Na het spelen van de voorstelling volgt er nog een nabespreking met Lies, de actrice en Cindy, referentiepersoon dementie WZC Huize Sint-Augustinus en WZC OLV Ster Der Zee van vzw Sint-Annendael Grauwzusters. Vertrekkende vanuit enkele gegeven vragen kan het publiek onderling ervaringen uitwisselen. Zij zorgen tevens voor een documentatie- en informatiestand.

Wanneer? **Woensdagavond** 7 februari – 19u30-21u

Waar? CC Begijnhof (aula), Infirmieriestraat, 3290 Diest

Prijs? 8 euro voor OKRA-leden, 10 euro voor niet-leden

Valpreventie – Koen Milisen

Vallen is een veelvoorkomend probleem bij ouderen. Maar liefst één op de drie thuiswonende ouderen en één op de twee bewoners van woonzorgcentra valt jaarlijks. Valpartijen leiden vaak tot een verlies aan zelfstandigheid en gaan onder andere gepaard met breuken, kneuzingen en verstuikingen, valangst, depressie, sociale isolatie en hoge zorgkosten. Niet zelden leidt een valpartij ook tot overlijden van de oudere. Om al deze redenen is het belangrijk om valpartijen bij ouderen te voorkomen. Er zijn heel wat risicofactoren die aanleiding geven tot valpartijen. Aan de meeste kan men gelukkig iets doen. Deze lezing zal een overzicht geven van: de impact van valproblemen bij ouderen op persoonlijk en maatschappelijk vlak, alsook de mogelijkheden tot preventie van valpartijen.

Wanneer? Dinsdag 27 februari – 14u-16u30

Waar? CM Kessel-Lo (Platte Lostraat 541)

Prijs? 8 euro voor OKRA-leden, 10 euro voor niet-leden

WANDELEN

Naast de wandelingen die jullie zelf organiseren, kan je als trefpunt of met enkele geïnteresseerden ook deelnemen aan een doorstapper of namiddagwandeling. We zetten de eerstvolgende wandelingen hier nog eens op een rijtje. Het volledige programma kan je via het regiosecretariaat verkrijgen of je kan het hier downloaden <https://www.okra.be/entiteit/nieuws/doorstapper-en-regiowandelingen>! Ben je geïnteresseerd of ken je mensen die interesse hebben? Geef ons dan je e-mailadres door zodat we je op de hoogte kunnen houden van de komende wandelingen of eventuele wijzigingen.

NAMIDDAGWANDELINGEN

Hier heb je telkens de keuze tussen 4,5 en 9 km ~ vertrek om 14.00 u

Do 01.02: Waanrode – Sint-Bartholomeuskerk, Dorp 1

Do 07.03: Wakkerzeel – Sint-Hubertuskerk, Pastoriestraat

Do 04.04: Sint-Joris-Winge – Gempemolen, Gempstraat 56

DOORSTAPPERS

Een dagwandeling ergens in België: +/- 20 km, vertrek om 10.00u, eigen picknick mee

Do 08.02: Gerlinden – School Gerlinden, Dorp 53

Do 15.02: Haasrode/St Joris Weert – OLVrouwewerk, Milsestraat, Haasrode

Do 22.02: Molenstede – kerk - Dorpsstraat

Do 14.03: Wolfsdonk – parking tegenover 'Irish Pub' - Testeltsesteenweg 236

Do 21.03: Bilstain – Saint Roch kerk

Do 28.03: Hulshout – Albert Heijn, Corbeillestraat

Do 11.04: Neerlinter – Gemeenteplein, Grote Steenweg 66

Do 18.04: Raeren – Gaststrâtte Bergscheider Hof, Haupstrasse 96

Do 25.04: Winksele – Warotzaal, Warotstraat

We nemen ook de wandelingen op van OKRA Hikers (regio Kempen – provincie Antwerpen)
De wandeltochten zijn tussen de 18 en 25 km en vertrekken om 9u30.

Di 19.03: Reusel (NL) – Hollanderhoeve, Turnhoutseweg 45

Di 23.04: Oostmalle – Parking vliegveld Aëro Paraclub – Heihuizen 8, Malle

FIETSEN

Naast de fietstochten die jullie organiseren, kan je ook aansluiten bij de doortrappers. Zij gaan op dinsdag 23 april weer van start met een eerste tocht in Begijnendijk! Inschrijven gebeurt ter plaatse vanaf 13.00u, vertrek om 13.30u. De tochten bedragen meestal tussen de 30 en 40 kilometer. Op dinsdag 18 juni wordt er een dagtrip georganiseerd in Messelbroek!

De doortrappers van dit jaar:

- Di 24 april: Begijnendijk
- Woe 8 mei: Testelt
- Di 21 mei: Hoegaarden

- Di 4 juni: Sint-Pieters-Rode
- Di 18 juni: **Dagtrip** in Messelbroek
- Di 16 juli: Moorsel
- Di 6 augustus: Bekkevoort
- Di 27 augustus: Bunsbeek
- Di 10 september: Winksele-Delle
- Wo 25 september: Ninde-Tremelo

CURSUS HANDWERK

We plannen een volgende cursus handwerk (Zweeds borduren) in het voorjaar van 2024. De lessen gaan telkens door van 13u tot 16u30 in het CM gebouw in Kessel-Lo (Platte Lostraat 541, Kessel-Lo), op volgende dagen:



- 4 maart 2024
- 18 maart 2024
- 15 april 2024
- 29 april 2024

Heb je zelf interesse of ken je leden die interesse hebben: geef je naam en gegevens (mail en adres) door aan het regiosecretariaat. Dan geven we jou de concrete info door!

Wie de voorbije jaren ingeschreven was, kreeg een uitnodiging via de post. Inschrijven graag voor 5 februari. Zo kan het nodige materiaal tijdig voorzien worden.

SHOWNAMIDDAGEN

Op 5, 6 en 7 maart 2024 trekt Muzikantenstad opnieuw naar de Stadsfeestzaal in Aarschot voor onze shownamiddagen! Dit jaar nemen ze ons terug naar de Rock & Roll. Het showballet, Nadia, Lissa Lewis, Ellis, Michael Lanzo, Doran, PC Brown, De Melando's, Animolly en special guest Herbert zorgen samen voor een spetterende show, gepresenteerd door Filip D'haeze. Alles wordt live gebracht en muzikaal begeleidt door het Muzikantenstadorkest o.l.v. Alain Verresen.

Waar?

Stadsfeestzaal Aarschot

Wanneer?

dinsdag 5 maart

woensdag 6 maart

donderdag 7 maart

Clusters:

Diest, Haacht

Aarschot, Leuven, Meerdaal, Tienen

Dijleland, Winge, Zoutleeuw

De deuren openen vanaf 13u30 zodat de show om 14u kan beginnen!
Er zijn plaatsen voorzien per trefpunt, vroeger komen heeft dus geen zin.

Prijs?

Deelnameprijs voor leden van OKRA is 32 euro, niet-leden betalen 37 euro. Dit voor de show, 2 broodjes en één koffie inbegrepen.

Kaarten?

Trefpunten kunnen een optie nemen en kaarten in depot bestellen. We bezorgen jullie dan de gevraagde hoeveelheid kaarten. Een **definitief aantal doorgeven kan tot 12 februari**. Dan maken we de zaalschikking, doen we de bestelling van broodjes...

BEDEVAART SCHERPENHEUVEL

Op maandag 6 mei nodigen we jullie graag uit voor de jaarlijkse vieringen in Scherpenheuvel.

De insteek van deze viering zal gaan rond dienstbaarheid en luisterbereidheid.

We zullen in de viering dan ook het beste van onszelf geven, net zoals we doorheen het jaar doen naar elkaar toe.

Wie aanwezig is zal merken dat Maria evenzeer een 'gever' is, aan wie we ons kunnen spiegelen.

In 2024 ben je welkom op volgende momenten:

de viering om 13.30u voor de gewesten Dijleland, Leuven, Meerdaal, Tienen en Zoutleeuw.

de viering om 15.30u voor de gewesten Aarschot, Diest, Haacht en Winge.

We zullen jullie met open armen verwelkomen. Graag tot dan!

Koorleden gezocht

Mogen we vragen om ruim de vraag naar koorleden te verspreiden in je trefpunt? Een bedevaart vraagt om een mooi, degelijk koor en dat willen we graag realiseren. Ken je dus mensen die graag zingen, al dan niet reeds in een koor, dan zijn die van harte welkom bij ons gelegenheidskoor.

We voorzien een zestal repetities op volgende data:

- Donderdag 14 maart 2024
- Donderdag 21 maart
- Donderdag 28 maart
- Donderdag 18 april
- Donderdag 25 april
- Donderdag 2 mei

Alles repetities zullen doorgaan in een vergaderzaal van het CM-gebouw in Kessel-Lo, Platte Lostraat 541.

De repetities zijn telkens van 14.00 tot 16.00u (we nemen iets meer onze tijd zodat we een deftige pauze kunnen nemen voor een tas koffie en een fijne babbel).

Breng een (zwarte) ringmap mee om je partituren in op te bergen.

Op 6 mei verzamelen we tegen 10u30 in de Mariakerk te Scherpenheuvel.

Koorleiding is dit jaar terug in handen van Harry Doms

Geïnteresseerden mogen zich melden via: 016 61 74 70 of oostbrabant@okra.be



LEDENBEHEER OKRA SPORT+

Vanaf maandag 5 februari zal het online ledenbeheer van OKRA Sport+ via een ander platform georganiseerd worden. De jarenlange samenwerking met Sporta, voor het online ledenbeheer, is ten einde. OKRA Sport+ was dus genoodzaakt om op zeer korte termijn op zoek te gaan naar een nieuw platform.

Alle sportverantwoordelijken en contactpersonen sport die zelf hun sportadministratie bijhouden in het online ledenbeheer van OKRA Sport+ zijn door OKRA Sport+ al op de hoogte gebracht van deze wijziging en ontvingen al meer uitgebreide informatie.

Brengt jouw trefpunt de administratie voor de sportleden zelf online in orde en is deze informatie jou nog mis gelopen? Laat ons dan iets weten, dan kunnen we je de nodige info alsnog bezorgen!

FACTURATIE LIDGELD

De bedragen voor 2024:

	Totaal	Deel VZW	Deel TP
Individueel lid	30	24	6
Gezin	50	38	12
Bewoner WZC	12	6	6
Partner van bewoner WZC	12	6	6

Lidgeld OKRA-Sport+ is vanaf 2024 10 euro.

Op 1 april loopt de facturatie van de lidgelden. Het is dus belangrijk dat het ledenbestand op dat moment correct is, anders gaan we veel foute rekeningen versturen.

Geef alle wijzigingen door zodra je ze verzameld hebt.

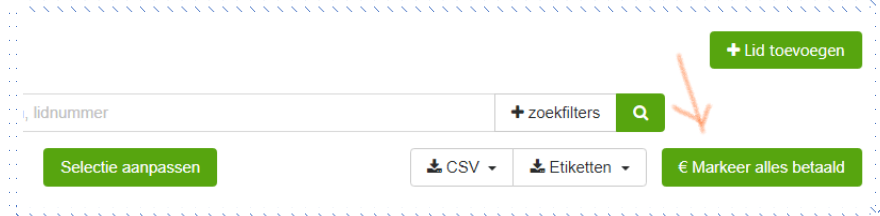
We zullen op de clusterraad van maart nog een ledenlijst bezorgen van de toestand in Pamela op dat moment, ter controle.

We vragen die lijst nog eens na te kijken en indien nodig te verbeteren en aan ons te bezorgen **vóór 25 maart**, dan hebben we nog een weekje tijd om de laatste correcties aan te brengen.

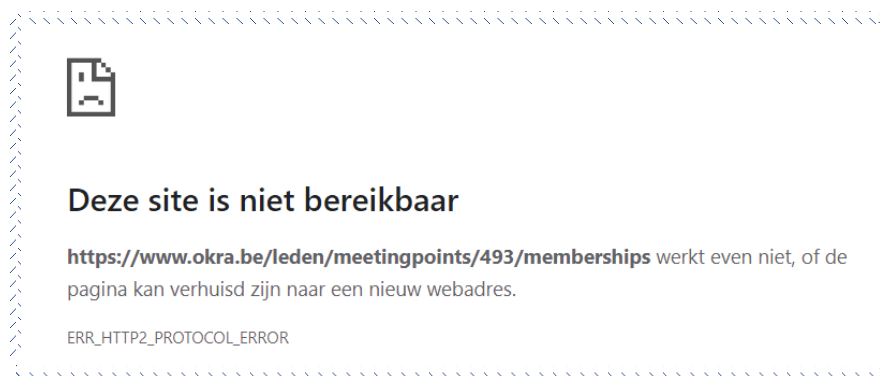
We maken en versturen de rekeningen begin april.

Voor wie zelf de aanpassingen in Pamela doet: zorg ervoor dat alles verbeterd is tegen 31 maart. Uiteraard hoef je de wijzigingen niet door te geven aan de regio, want dat is alleen maar dubbel werk.

Let op ! Alle leden die niet betaald hebben moeten uit je ledenlijst gehaald worden want op 1 april wordt iedereen die nog in de lijst staat **automatisch op betaald** gezet. Het is dus niet voldoende om ze op 'niet betaald' te laten staan. Nog een kleine bemerking : je kan in Pamela met de knop '€ markeer alles betaald' alle leden van je trefpunt in één keer op 'betaald' zetten, maar ...



... deze verwerking duurt soms te lang waardoor je volgende fout kan krijgen :



Door gewoon op de 'enter-toets' te drukken kom je terug op je ledenlijst. Het kan zijn dat nog niet iedereen op betaald staat maar achter de schermen is Pamela nog druk aan het werk. Als je na een paar minuten opnieuw gaat kijken zal je zien dat iedereen mooi op betaald staat.

Er is een 2^{de} facturatie-moment voorzien op 1 september (voor de nieuwe leden tussen 1 april en 31 augustus).

Wil je graag aanvullende vorming over het werken met Pamela (ledenbestand of activiteiten) dan mag je ons steeds contacteren voor een persoonlijke opleiding.

BEREIKBAARHEID SECRETARIAAT

We merken dat niet iedereen ons altijd even vlot kan bereiken. Hieronder kan je een overzicht terugvinden via welke wegen je ons telefonisch kan bereiken. Via het algemeen nummer kom je bij de collega terecht die op dat moment beschikbaar is, we kunnen dan ook steeds doorverbinden als je iemand anders wil spreken.

Wil je meteen bij de juiste persoon uitkomen, dan kan je steeds proberen op onze persoonlijke nummers. Bert en Karlijn zijn sinds kort ook te bereiken via onderstaande gsm nummers. We kunnen natuurlijk niet altijd meteen opnemen, maar spreek dan gerust iets in, of stuur ons een berichtje. Dan bellen we je zo snel mogelijk terug!

Algemeen nummer secretariaat: 016 61 74 70

Persoonlijke nummers:

* Karlijn	Vaste lijn: 016 35 96 72	GSM: 0475 59 17 20
* Bert	Vaste lijn: 016 35 27 51	GSM: 0477 66 05 58
* Ann	Vaste lijn: 016 35 96 87	

GROEPSAANKOOP FIETSHELMEN



Voor verpleger Bernard Demeulenaere is er geen twijfel: senioren die in groep fietsen, dragen maar best een helm. "Met het ouder worden, verkleinen de hersenen en vergroot de afstand met de schedel. Hierdoor kunnen bij een val bepaalde bloedvaten makkelijker scheuren en voor bloedingen zorgen. Dat heel wat senioren bloedverduunners nemen, doet enkel maar de kans op een bloeding toenemen. Wat ook in hun nadeel speelt, is dat met de leeftijd de reactiesnelheid gaat vertragen en je zo moeilijker een val kan vermijden."

Bovendien zorgt in groep fietsen voor een bijkomend gevaar. "Het is niet zo eenvoudig om samen te fietsen", geeft Bernard aan. "Je rijdt dicht bij elkaar, dus je moet goed geconcentreerd zijn. Je kijkt dan ook beter niet te veel rond. Als er vijf of tien meter voor je in de remmen wordt gegaan voor een of ander obstakel, dan zie je dat soms te laat als je ergens in het midden van de groep zit.

Een ongeval is zo snel gebeurd, terwijl je de gevolgen voor de rest van je leven kan meedragen. Een fietshelm kan voorkomen dat je een hoofd- of hersenletsel oploopt.

Groepsaankoop: 10 + 1 gratis

Het dragen van een helm is één zaak, belangrijk is ook dat het om een kwaliteitsvolle helm gaat. Op zoek naar een goede én niet al te dure fietshelm?

Teken dan in op de groepsaankoop die OKRA-SPORT+ speciaal voor haar leden opzet. Amper **34,95 euro** per stuk.

Er is ook een tijdelijk aanbod tot 31 maart: per aankoop van tien helmen krijg je één helm gratis. Twijfel dus niet en schrijf je in!

Hoe weet je welke maat van helm je nodig hebt?

- Neem een meetlint en plaats dit ongeveer twee centimeter boven je wenkbrauwen.
- Meet nu de omtrek van je hoofd door het lint in een rechte lijn net boven je oren te verbinden.



Hoe en wanneer kan je bestellen?

- bestellen voor 14 februari = levering begin maart
- bestellen voor 31 maart = levering halverwege april

KLEUREN en MATEN

- Wit – maat 52/57 of 56/59
- Zwart- maat 52/57 of 56/59

Bestellen kan via info@okrasportplus.be

Noteer zeker in je mail:

1. Trefpuntnummer + trefpuntnaam
2. Kleur en maat + aantal

Steun Expeditie Banglabike

Per verkochte fietshelm schenkt OKRA-SPORT+ 2 euro aan Expeditie Banglabike (zie vorig nummer van Sport je fit). De deelnemers aan deze fietsreis zamelen elk 2.000 euro in voor GK. Een organisatie die zich inzet voor betaalbare gezondheidszorg en ouderenzorg in Bangladesh. Met de bestelling van je fietshelm, denk je niet enkel aan je eigen veiligheid maar steun je ook het goede doel.

OMNIUM: RONDDRAGER MAGAZINEPAKKETTEN

Binnen de voorwaarden van de omniumverzekering is er ook zo iets als een uitzondering voor de "ronddrager van de pakketten van de magazines".

Net zoals bij de persoon die de boodschappen doet, mag deze functie mag maar maximaal 1 keer voorkomen binnen een trefpunt. Daarom moet je deze persoon ook op voorhand aanduiden. In Pamela is het nu dus ook mogelijk om deze "functie" aan te duiden bij het tabblad "Verzekeringen". Jullie kunnen deze aanpassing niet meer zelf doen, maar als je een omniumverzekering hebt aangevraagd voor jou trefpunt, kan je nog tot en met 26 februari aan het secretariaat doorgeven wie deze functie opneemt. Op die manier is de auto of fiets van deze persoon ook verzekerd als hij/zij de pakketten van de magazines verdeelt naar de contactpersonen.

DEEL JOUW ACTIVITEIT!

Alle trefpunten van streekpunt Hageland en streekpunt Demer en Dijle doen een heleboel activiteiten met een hoop tevreden leden tot gevolg! We delen deze activiteiten dan ook graag met iedereen, zo kan je als trefpunt inspiratie op doen bij andere trefpunten.

Hebben jullie en fijne uitstap achter de rug? Probeerden jullie eens iets uit op de ledenbijeenkomst? Een leuk creawerkje gemaakt met jullie groep?...

We horen het graag!

DANKJEWEL!

Hey vrijwilliger!

Elk jaar zet jij je weer in voor jouw trefpunt, voor jouw werking, voor jullie leden...

En daar zijn wij jou elke dag opnieuw ongelooflijk dankbaar voor, want zonder vrijwilligers geen OKRA!

Van 2 maart tot 10 maart is het week van de vrijwilliger, dan zetten we jullie natuurlijk graag eens extra in de bloemetjes.

MERCI voor alles wat jullie doen voor OKRA!



WIJ ♥ JULLIE



JULLIE ZIJN TOP!



MERCI!

