

OKRA regio Brugge

Oude Burg 23
8000 Brugge



Tine is bereikbaar op 0473 89 56 72 of Tine.rommel@okra.be

Florence is bereikbaar op 050 44 03 96 of florence.logghe@okra.be

Marianne is bereikbaar op 050 44 03 81 of marianne.deschepper@okra.be

Woordje van de voorzitter

Beste OKRA vrienden en vriendinnen,

Ik ben een trouwe kijker van Terzake en de Afspraak op TV één na het avond journaal. Annelies Beck en Kathleen Cools, Bart Schols en Phara De Aguirre proberen politici en professoren, dokters en specialisten, ziekenhuis ceo's en verpleegkundigen al het laatste corona nieuws uit de neus te peuteren. Soms wat overdreven op sensatie belust maar dikwijls ook uitdagend en vastberaden zoekend naar de waarheid.

Wat bij de eerste corona golf vooral uit het oog verloren werd was vooral de eenzaamheid en isolatie waarmee velen geconfronteerd werden. En daar hoorden vooral veel senioren bij voor wie het allemaal te veel werd. Onder meer dank zij het blijvend argumentatie en het aandringen van OKRA en de basis van onze vereniging werd deze problematiek aangekaart en aangepakt.

Het is ook in deze tweede golf en de donkere eenzame dagen van het einde jaar een grote zorg voor OKRA die zowel op nationaal als regionaal niveau er alles aandoet om antwoorden te geven en het probleem aan te pakken waar nodig.

Ik hoop dat het ook in jullie trefpunten een blijvende zorg is. Er zijn heel wat mooie voorbeelden van initiatieven die ik tijdens de laatste GOP's mocht vernemen. Ik hoop van harte dat jullie er in december en speciaal in de Kerst- en Nieuwjaarsweken er aandacht zullen aan geven.

Warme groeten en blijf het gezond houden,

Willy Debecq,
mede-voorzitter regio Brugge



OKRA-mondmaskers



Wegens het grote succes in West-Vlaanderen organiseren we een 2de bestelmoment van de gepersonaliseerde OKRA-mondmaskers. Bestellen is mogelijk tot uiterlijk 23 november. Levering is ongeveer 10 dagen later: voor de feestdagen dus! Bestel bij voorkeur via mail naar tine.rommel@okra.be.



Er is geen minimumaantal nodig voor jouw bestelling en de prijs is 3€/stuk.

Je steunt er eveneens Think Pink mee.

Erratum jaarprogramma / jaarkalender

De aandachtige lezer heeft het al opgemerkt, er slopen een aantal datafoutjes in de brochure. De jaarkalender (blauwe of witte versie die jullie kregen tijdens de GOP's) is volledig correct.

Een aantal correcte data op een rijtje (staan verkeerd in de gele werkbundel die je ook tijdens de GOP's kreeg)

- Meibedevaart in Koksijde: donderdag 6 mei 2021
- De Mooiste melodieën in het Kursaal Oostende: donderdag 28 oktober 2021
- Reiscafé: dinsdag 7 december 2021

Aantal alleenstaanden

Bedankt aan de trefpunten die reeds onderstaande beantwoord hebben, mag ik vragen wie die dit nog niet deed er eerstdaags werk van te maken? Op die manier kunnen we als regio verder.

De vele alleenstaanden binnen OKRA, het blijft een grote bezorgdheid, dit wordt in coronatijden alleen maar duidelijker. De eenzaamheid neemt heel sterk toe, als alleenstaanden reisplannen willen maken worden ze geconfronteerd met hoge single-toeslagen.

We willen er nog meer werk van maken om die verschillen weg te werken. Maar daar hebben we jullie hulp voor nodig.

Kunnen jullie mij het aantal alleenstaanden bezorgen, de mensen die effectief alleen wonen, graag ook aantal alleenstaande mannen en vrouwen apart? Dit mag eenvoudig via mail naar tine.rommel@okra.be. De cijfers die we uit pamelu kunnen halen geven een vertekend beeld. Niet alle koppels zijn beiden lid van OKRA, dus die man of vrouw worden ook geteld als alleenstaande.

Alvast bedankt voor jullie medewerking,

OKRA-sport+ in het najaar

1. Regionale wandeling Westkapelle: vrijdag 4 december 2020

Door de huidige coronamaatregelen zijn we genoodzaakt de regionale wandeling te annuleren.

Stapperskaart 2020

Met de regionale werkgroep sport werd beslist om dit jaar geen attenties te voorzien, aangezien er te weinig kansen waren om voldoende wandelingen te doen. Door het feit dat er weinig wandelingen konden doorgaan, zijn de inkomsten hier ook minimaal.

Maar we nemen de draad in 2021 zeker terug op!

Omdat stil zitten in uw kot geen optie is

Sport en bewegen is goed voor lichaam en geest. Het zorgt ervoor dat je langer fit blijft en meer weerstand opbouwt. Hieronder bezorgen we je enkel tips om thuis aan de slag te gaan.

TIP: geef deze beweegtips ook door aan OKRA-leden en niet-leden.

1. Beweeg in uw kot is terug



Sedert begin november is Saartje Vandendriessche opnieuw dagelijks te zien op één met OKRA-SPORT+ beweegoefeningen.

'Beweeg in uw kot' is er dagelijks om 12.50u voor het Journaal van 13u.

Voorlopig zijn het herhalingen van het voorjaar, maar er wordt momenteel onderhandeld om een tweede reeks te maken.

Deze uitzendingen vind je ook terug op de website van Sporza. Klik op deze link:

<https://sporza.be/nl/tag/beweeg-in-uw-kot/>

2. Elke vrijdag een nieuwe bewegingssessie van OKRA-SPORT+ op youtube

OKRA-SPORT+ roept vrijdag uit tot beweegmoment van de week!

Elke vrijdag plaatst men op youtube een nieuwe beweegoefening om thuis mee te doen. Uiteraard zullen we dit graag delen op facebook en via andere kanalen. Via onderstaande link vind je een sessie terug.

<https://youtu.be/vLtw8bj4vM0>

3. Een vernieuwde website boordevol sporttips

Op de vernieuwde website www.eenlevenlangsporten.be vind je alle actuele informatie over sporten en bewegen. De bovengenoemde beweegmomenten kan je er ook vinden. En er is een oproep om mee te doen met een online onderzoek voor 65-plussers. Via persoonlijke coaching doe je spierversterkende oefeningen. Meer informatie vind je hier: <https://www.eenlevenlangsporten.be/nieuws/gezocht-deelnemers-masterthesis-spierversterkende-thuisoefeningen-voor-65-plussers/>

4. OKRA Limburg nodigt je uit om kennis te maken met yoga

Op deze link, kan je de initiatie volgen.

<https://www.youtube.com/watch?v=tp0S5vf6gQc>

5. Wandelen in de buurt

Beging deze week stuurde ik heel wat wandelingen in de eigen regio door! Ze werden ondertussen allemaal getest en goedgekeurd door Lionel Coppens.

Trek je wandelschoenen maar aan!

6. Fit en Sterk, met weinig werk

In bijlage sturen we enkele oefeningen om thuis uit te voeren. Ideaal voor OKRA-leden en niet-leden die (even) minder mobiel zijn. Ook van thuis uit kan je veilig bewegen!



Online OKRA Quiz

Praktische info online quiz

- De quiz bestaat uit 10 rondes, elk met een aantal opdrachten per ronde.
- Voor rondes krijg je vooraf uitleg of duiding, dit zijn de gele pagina's
- De rondes staan bovenaan elke pagina aangeduid.

Hoe doe je mee?

- Vul je antwoorden in op het antwoordformulier
- Je kan het antwoordformulier versturen via mail naar quiz@okra.be of per post naar OKRA quiz, postbus 40, 1031 Brussel
- Je antwoordformulier dient ten laatste in ons bezit te zijn op 30 november 2020 (poststempel of datum van je mail telt)



Deze informatie en de quiz is te vinden op de website van OKRA: <https://www.okra.be/OKRA/Quiz>

Moedig je OKRA-leden aan om hieraan deel te nemen. Het is een mooie tijdsinvulling tijdens deze donkere weken. Iedereen kan de quiz spelen op eigen tempo.

Digitale praatgroepen voor mantelzorgers

De impact van de coronacrisis is niet te onderschatten voor iedereen die zorgt voor een ander. Als mantelzorger geef je vandaag het beste van jezelf. Het is dan ook belangrijk om af en toe energie te tanken en op adem te komen. OKRA-ZORGRECHT wil als mantelzorgvereniging hierin ondersteuning bieden door het inrichten van digitale praatgroepen. Tijdens deze digitale praatgroepen willen we van elkaar leren, tips uitwisselen en vooral een luisterend oor bieden. Een moderator van OKRA-ZORGRECHT zorgt ervoor dat de gesprekken vlot verlopen en dat iedereen die dit wenst aan het woord komt.

Sessie 1: Verbonden blijven met je naaste in het woonzorgcentrum tijdens corona

Voor familieleden en mantelzorgers van bewoners van woonzorgcentra

Corona heeft een grote impact op de contacten tussen de bewoners en hun familieleden en mantelzorgers. Vele zaken die vanzelfsprekend lijken, zijn nu anders. Het bezoek, de hulp bij de maaltijden, het opvolgen van de zorg, ... Het verloopt nu noodgedwongen vaak op een andere manier. Dat is niet altijd even gemakkelijk. Hoe probeer jij de zorg voor je naaste in het woonzorgcentrum op te volgen? Wat houdt je bezig als mantelzorger? Wat is moeilijk of waar haal je juist je kracht uit? Deze praatgroep is er speciaal voor familieleden en mantelzorgers van bewoners van woonzorgcentra.

Wanneer:

- Woensdag 25 november van 19:00 - 20:30
- Woensdag 2 december van 14:30 – 16:00

Sessie 2: Goed voor jezelf zorgen als mantelzorger tijdens corona

Als mantelzorger ben je al die tijd blijven doorgaan. Dag in, dag uit. Veel ontspanningsmomenten waar je naar uit kijkt, zijn misschien in het water gevallen. Je geeft vandaag vaak alles wat je in je hebt. Toch is het belangrijk om ook goed te zorgen voor jezelf en af en toe energie te tanken. Hoe ervaar je deze periode? Wat maakt het moeilijk en waar trek je je aan op?

Wanneer:

- Donderdag 10 december van 14:00 – 15:30

Wil je graag deelnemen, aarzel niet!

Inschrijven doe je via zorgrecht@okra.be of 02 246 57 72. Geef aan welke sessie je graag wil volgen. Je krijgt dan van ons alle informatie en de link om deel te nemen aan de praatgroep. De plaatsen per praatgroep zijn beperkt tot 10 deelnemers. Heb je wel interesse, maar lukken de data niet? Geef ons zeker een seintje.

Digitaal?

Misschien heb je nog nooit een digitaal gesprek gedaan. Geen nood, we helpen je graag verder. Je hebt enkel een internetverbinding nodig en een computer, laptop of tablet. De browsers die het makkelijkst werken zijn Google Chrome of Microsoft Edge. Wil je graag eerst nog meer informatie? Geen probleem, je mag ons altijd op voorhand contacteren.

OKRA-academie in het najaar

De voorstelling van Renaat Schotte van 24 november 2020 wordt verplaatst naar 30 november 2021

27 november: annulatie voordracht Erna Siebens (Westkapelle)

27 oktober en 24 november en 15 december: annulatie Film

2 december: de lezing rond de Franse politiek wordt eveneens geannuleerd

Omnium aansluiting in je trefpunt

In 2021 geven we trefpunten opnieuw de kans om facultatief aan te sluiten bij de OKRA-omniumverzekering voor vrijwilligers van je trefpuntteam. Vorige week het formulier voor (her)aansluiting per e-mail verstuurd naar de teamverantwoordelijken en administratief verantwoordelijken van elk trefpunt. **Graag uiterlijk begin december 2020 terug bezorgen aan het regiosecretariaat aub.** marianne.deschepper@okra.be

Lenteconcert "The Great Pretenders": do. 22 april 2021



Alle bestelde kaarten voor het concert van 2020 werden teruggestort op rekening van het trefpunt. Kaarten voor het concert 2021, kunnen vanaf heden via mail besteld worden. Tine.rommel@okra.be
De nieuwe folder vind je in bijlage

Wetenschappelijke grootouderstudie

VUB en UGent voeren momenteel een onderzoek naar het beweeggedrag bij grootouders. Met het onderzoek wensen ze de vrijetijdsbesteding (= beweeggedrag en zittend/liggend gedrag) bij grootouders na te gaan, wanneer ze al dan niet zorgen voor hun (plus)kleinkind(eren), alsook de invloed van de corona crisis hierop.

Voor de studie wordt er gezocht naar gezonde Nederlandstalige 50-plussers, die (in normale omstandigheden) op regelmatige basis zorg of opvang verlenen voor hun (plus)kleinkind(eren) van maximaal 5 jaar oud.

De deelname aan deze studie betreft een éénmalig groepsgesprek (van maximaal 2 uur) samen met een 9-tal andere grootouders, dat online / digitaal georganiseerd zal worden i.f.v. de beschikbaarheden van de verschillende deelnemers.

Alle informatie omtrent deze studie kun je terugvinden op de volgende website:

www.grootoudersingespreek.be.

Grootouders die wensen deel te nemen, kunnen zich alvast registreren via onderstaande link:

https://vub.fra1.qualtrics.com/jfe/form/SV_8HB6TgG6pCM3ULX.

Bij verdere vragen mag men steeds een mailtje sturen naar marie.vermote@vub.be.

Special "Licht"

Met deze special willen we wat extra ideetjes meegeven om thuis uit te werken. Het zijn als het ware kleine lichtpuntjes in deze donkere weken.

Studio Brussel lanceert nu de grote buurtactie in het kader van de Warmste Week. Men roept op om een vlam uit te hangen aan het raam, als je bereid bent om bij te springen in de buurt. Omdat OKRA dit al jaren doet: zorgen voor elkaar in de buurt, vinden we dat we deze actie zeker kunnen ondersteunen. In bijlage vind je een affiche die je kan afprinten en aan het raam hangen.

