



februari 2024

Hoe meer zielen hoe meer vreugd !
Hoe staat het met de eenzaamheid bij jou in de buurt? Help je mee er wat aan te doen?

Planning: - donderdag 1 februari: Okra reiscafé
- donderdag 29 februari: winterwandeling in Eupen
- **zaterdag 23 !!! maart: lentefeest - ontbijt**
- donderdag 28 maart: uiteenzetting, veilig op het internet: "Laat je niet vangen!"
- ergens tussen 5 april en 2 mei: Floralia Brussel en brouwerij Palm

Wandelen: elke maandag om 13 u. aan de kerk in Hulst (afstand 5 km of 10 km met tussenstop!)

Dansen: elke dinsdag om 13.30 u. in zaal Gettendonk

Petanque: elke dinsdag én vrijdag vanaf 13.30 u. zaal Gettendonk (ballen beschikbaar)

Fietsen: elke woensdag om 13.30 u. met vertrek aan de kerk in Hulst (om en nabij 40 km)

D'onderonsje: elke donderdag om 19.00 u. tot 22.00 u. kaarten, rummikub, gezelschapsspellen
petanque, darts of gewoon gezellig samen keuvelen in zaal Gettendonk

Beste leden,

Tegemoetkoming van uw mutualiteit:

Voor de kosten van deelname of lidmaatschap van een sportvereniging krijg je van de meeste ziekenfondsen een tegemoetkoming van 15 euro.

Voor het eerst wordt daarvoor bij Okra een en hetzelfde formulier gebruikt ongeacht bij welk ziekenfonds je bent aangesloten.

De leden met een emailadres krijgen het attest in de loop van de maand via mail toegestuurd. De anderen krijgen het document zoals vanouds samen met het Okra Magazine van maart (!) in de bus.

Vergeet niet je rekeningnummer te vermelden en of een klever te plakken!

Indien er op het attest alsnog verkeerde gegevens staan kan je dat best melden bij Rudi.

Reiscafé Okra Limburg: Cultuurcafé Het Loo 1 februari 2024 van 13.30 u. tot 16 u.

Verslagje in volgende nieuwsbrief

Winterwandeling: donderdag 29 februari:

Met liefst 19 leden zakken we binnenkort af naar Eupen. We duimen voor een heerlijk voorjaarszonnetje en brengen later verslag uit.

Lentefeest – ontbijt: zaterdag 23 maart 9 u. Cafétaria van Het Loo

Opnieuw ontmoeten we elkaar in het cafétaria van Het Loo. Zoals steeds is er een (dit keer iets ludiekere) loterij voor gratis ontbijten. De prijs voor deelname werd vastgesteld op **15 euro** voor de leden en **18 euro** voor de niet leden.

Opgelet! Om niet samen met Samana het voorjaarsfeest te houden verschoven we ons ontbijt naar een week later, dus op **23 maart!**

Inschrijven kan daarom tot 13 maart door overschrijving op de rekening.

Floralia Brussel en brouwerij Palm: Tussen 5 april en 2 mei , precieze datum volgt later.
(Organisatie Okra Limburg) Leden 73 € (Niet leden 78 €)
Deelname bevestigen door storting op rekening Okra Hulst.

In het park van het kasteel in Groot-Bijgaarden (14 ha) bewonderen we de voorjaarsbloei van meer dan 1 miljoen handmatig aangeplante bloembollen. Na de lunch in 't Brouwershuis brengen we in Steenhuffel een gegidst bezoek aan de brouwerij Palm. Rond 17 uur vertrekken we dan weer naar huis.

Veilig op het internet: "Laat je niet vangen!":

De Griffel donderdag 28 maart: 14 u. tot 17 u.
Deelnameprijs 6 € (inclusief koffie en taart)
Inschrijven vóór 14 maart noodzakelijk!

Aan de hand van verhalen, filmpjes, anekdotes en veel praktische tips wapent Wouter Van Dyck ons voor valkuilen en gevaren op het internet. Veilig surfen, online betalen, je smartphone gebruiken en je niet in de luren laten leggen door phishing, staan op het programma.

Verslag: **Reanimatie en gebruik van een defibrillator:**

Gedurende een drietal uur leerden we, in theorie én praktijk, hoe we moeten reageren wanneer iemand plots het bewustzijn verliest en stopt met ademen. Fons Poel toonde ons op welke manier we een hartmassage en een beademing moeten uitvoeren en welke voorzorgen en stappen we daarbij moeten doorlopen. Ook de werking van de defibrillator werd gedemonstreerd en tot slot toonde Fons hoe we iemand die zich verslikte van een gewisse verstikkingsdood kunnen redden. Elke deelnemer ontving achteraf een certificaat van deelname. Na afloop ontvingen de deelnemers een certificaat van deelname aan deze vormingsactiviteit.

Wist je dat:

- er jaarlijks circa 500 verkeersslachtoffers zijn... maar 15000 mensen getroffen worden door een hartstilstand!
- de vorming dus zeker geen overbodige leerschool was
- Rinus en Myriam er in geslaagd zijn een pop weer tot leven te wekken!
- Rudi figureerde als slachtoffer van een verstikking
- in werkelijkheid zo'n verstikking zeker een iets minder vrolijke bedoening zal zijn
- we ondertussen al 25 regelmatige wandelaars hebben
- er daar nog steeds mogen bijkomen!
- onze overdekte petanquebanen maar nipt voldoende blijken om de steeds talrijkere "Jeu-de-Boules- spelers" onderdak te bieden
- desondanks iedereen van harte uitgenodigd wordt om een balletje te komen gooien!
- we, indien er voldoende interesse zou zijn, regelmatig op donderdag een knutsel/handwerk-namiddag willen organiseren
- je daarom, op een of andere manier, best laat weten of je daaraan zou willen deelnemen
- foto's van de website bij Caterina nog altijd op aanvraag verkrijgbaar zijn.
- onze activiteiten ook regelmatig op Uit-in-Tessenderlo worden gepubliceerd?

Het trefpunt-team,

Rudi 0485 95 06 40
Jean 0477 38 52 38
Irene 0499 72 81 81
Erik 0473 32 36 68

Rinus 0498 42 58 50
Caterina 0478 35 38 94
Bertha 013 66 58 56

Frieda 0475 48 62 20
Flor 013 66 31 22
Omer 0477 17 20 89

Bankrek.nr.: **BE 62 – 7845 – 7067 – 3961**

Mail: okrahulst22@proton.me

Website: <https://www.okra.be/trefpunt/hulst>

okra
HULST

nodigt iedereen uit op:

LAAT JE NIET VANGEN

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

- Kan jij gefoerwied?
- Weet jij hoe je veilig surft?
- Hoe oordel je veilig online?
- Hoe beveilig je je smartphone?
- Beveilig jij je gegevens online?
- Geef jij al steeds emailvoornam?
- Wat als je een phishingbericht ontvangt?

spreker: Wouter Van Dyck

Donderdag 28 maart 2024 - 14 uur
De Griffel
Hulst-Tessenderlo

Deelnameprijs: € 6 (inclusief koffie en vlaai)

Graag inschrijven vóór 14 maart 2024
door storting op rekening Okra Hulst
BE 62 - 7845 - 7067 - 3961

beweging mediawijs VORMERS Vlaanderen