

Nieuwsbrief

Oktober 2022



Niet vergeten winteruur zondag 30 oktober , 3u wordt 2u

Okra-café van 1 november wordt 8 november wegens Allerheiligen .

Op dit okra-cafe worden er lekkere pannenkoeken klaar gemaakt .



Lidgelden 2023

OKRA LID : 28 euro

OKRA + GEZINSLID : 47 euro (voor een koppel)

WZC-bewoner : 11 euro

(dit is voor bewoners in een rusthuis, niet voor bewoners van een service-flat)

Partner van WZC-bewoner : 11 euro (ook voor de nog thuis-wonende partner van iemand die in een rusthuis verblijft)

Okra-sport +

Lidgeld voor Sport + blijft op 8 euro voor 2023

Betaling van de lidgelden OKRA en OKRA sport + :

Op ons rekeningnummer BE39 9731 3536 2019

Geef in de mededeling duidelijk aan of het om OKRA-lidgeld of OKRA-sport + gaat !!!

Op **13 oktober** gaat Rik Baes onze fietsorganisator ons nog eens op de proef stellen voor de laatste keer (dit jaar) . Rik heeft wederom een mooi fietstoerke uitgestippeld richting Humbeek –Grimbergen – Machelen.

Komen samen om **13u30** op de parking van de Bosveldsite .

Inschrijven is verplicht bij , henri.baes@telenet.be of 0489-330856

petanque petanque petanque petanque

Hallo petanquers , aan alle mooie sportmomenten komt een einde ook wat het petanque betreft .Ik denk dat wij samen een mooi seizoen achter de rug hebben en dat we leuke momenten hebben beleefd , veel geroddeld , lekker pintje gedronken en vooral ons leuk geamuseerd . Op 25 oktober worden de laatste ballen gegooid (met ijsballen kan men niet spelen) , herstarten doen we op 28 februari 2023 . Bedankt iedereen om iedere maandag en dinsdag aanwezig te zijn .Ik hoop van harte iedereen gezond en wel terug te zien op 28/2/2023.

Wie goesting heeft om toch eens balletje te gooien , zet het in de WhatsApp groep.

André

**Interclubtornooi op 15 oktober , aanwezig 13u start tornooi 13u30 .
Supporters zijn welkom**

Blijf oppassen voor phishing of valse berichten



- Geef nooit persoonlijke gegevens door via mail, telefoon of sociale media.
- Als je toch bankgegevens hebt doorgegeven, contacteer dan meteen je bank en blokkeer je kaart via Card Stop.
- Banken of overheidsbedrijven zullen je nooit via e-mail om persoonlijke gegevens vragen. Wis meteen alle berichten die hierom vragen. Als je echt twijfelt, neem dan via officiële kanalen contact op met de organisatie in kwestie.
- Krijg je een ongewone vraag van een familielid, vriend of kennis? Bel hem of haar even op. Zo kan je snel te weten komen of het effectief om de persoon gaat die je voor ogen hebt. Om te dubbelchecken, kan je een specifieke vraag stellen die enkel die persoon kan beantwoorden.
- Open geen mails van mensen die je niet kent en klik zeker niet op bijlagen of afbeeldingen in die mails. Controleer hun naam, telefoonnummer en e-mailadres door ze in te geven in een zoekrobot, zoals Google.
- Controleer of het e-mailadres van de afzender een ongewone domeinnaam (wat er achter het @ staat) heeft.
- Als je via e-mail een link ontvangt, mag je er niet meteen op klikken. Zweef er met je muis over, zodat je het webadres kan zien. Als die site met https:// en de naam van een erkende organisatie begint, dan zit je doorgaans goed. Als de link subtiele verschillen bevat met de link die je gewoonlijk gebruikt, zoals een iets andere schrijfwijze, wees dan op je hoede en klik er niet op.
- E-mails met veel taalfouten zijn sowieso verdacht en worden beter genegeerd.
- Krijg je een bericht over pakjes die je niet besteld hebt of over rekeningen bij banken waar je geen klant bent, negeer dat dan.
- Negeer alle berichten die je veel geld beloven. Je kan nooit winnen bij een loterij waaraan je niet hebt deelgenomen.
- Wees alert voor mails die geen boodschap met je naam in bevatten, maar beginnen met "geachte klant".
- Vertrouw de zaak niet wanneer je gevraagd wordt om onmiddellijk gehoor te geven aan een e-mail.

Vermoed je dat een e-mail frauduleus is? Klik dan niet verder en klik ook niet op 'uitschrijven'. Stuur de mail wel door naar verdacht@safeonweb.be en verwijder het bericht daarna.

KERSTDINER OKRA 13 DECEMBER



Alle info , foto's , activiteiten , weetjes , nieuwsbrieven van ons trefpunt en okra in het algemeen , zijn online terug te vinden op ;

<https://www.okra.be/trefpunt/machelen-bt>

Onze deelnames aan de toernooien in Melsbroek 14 – 17 sept zijn in 't water gevallen , door de slechte weersomstandigheden (regen) zijn deze twee toernooien niet kunnen doorgaan .Het toernooi van 19 sept is wel kunnen doorgaan en daar hebben we deelgenomen met 5 ploegen van telkens 3 spelers .Een beker hebben we niet gewonnen maar hebben ons wel goed geamuseerd , eindstanden waren 5^{de} , 7^{de} , 8^{ste} , 11^{de} en 12^{de} op 12 ploegen. Bij deze wil ik ook iedereen bedanken voor jullie aanwezigheid .

André

Hoe omgaan met een persoon met dementie?



Maak **oogcontact** en stel jezelf eerst voor.

Vertel bijvoorbeeld waarom je langskomt.

Kies gespreksonderwerpen die de persoon met dementie **interesseren**.

Spreek in **korte**, eenvoudige zinnen.

Spring niet van de **hak op de tak**.

Praat **langzaam** en neem de tijd om de boodschap te laten doordringen.

Toets tussendoor of je uitleg begrepen is.

Spreek met een **lagere stem**. Dit is verstaanbaarder. **Schreeuw niet**.

Gebruik **geen verkleinwoorden**. Dat komt heel betuttelend over.

Gebruik **foto's** of voorwerpen. Ook iets laten ruiken of proeven kan helpen

Bezoek aan het Fort van Breendonk op 7 oktober

OPGELET

Vertrek parking Bosveldsite om 13u ipv 12u30