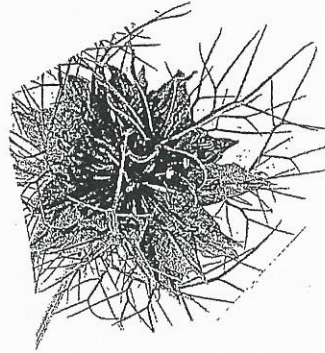


**- WIE IS JARIG -**

☺ een jaartje minder jong! ☺  
**PROFICIAT** aan

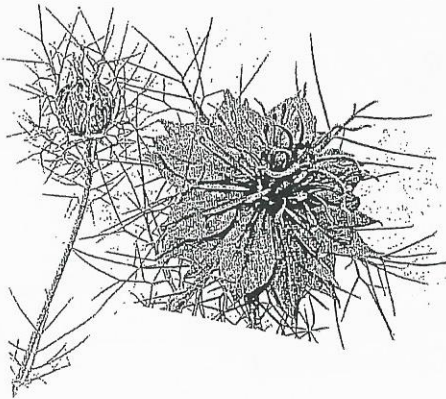
**13 leden verjaren in juli**

- |                             |    |
|-----------------------------|----|
| 3 Marie-Jeanne Heinderson   |    |
| 4 Leona Poldervaart         | 75 |
| 9 Uschi Hennen              |    |
| 10 Nicole Rondelez          |    |
| 12 Francine Peere           |    |
| Christiane Vervloet         |    |
| 13 Gilberte Barzeele        | 60 |
| 14 Christelle Vandembroucke |    |
| 17 Georgette Deman          |    |
| Jacqueline Lauwers          |    |
| 18 Roland Lambrecht         |    |
| 26 Ahafya Vandewalle        |    |
| 28 Marleen Kerckhof         | 65 |



**12 leden verjaren in augustus**

- |                        |    |
|------------------------|----|
| 1 Dorine Bruwier       |    |
| 5 Henri Laplasse       | 75 |
| 8 Diane Vanbillemont   |    |
| 17 Rosette Van Acker   |    |
| Christine Vandenberghe | 65 |
| Linda Hollevoet        |    |
| 19 Iolande David       |    |
| 20 Albert Vanbesien    |    |
| Balder Borghs          |    |
| 24 Juliette Lambregt   |    |
| 25 Nicole Van Acker    | 80 |
| 26 Nadine Keters       |    |



't is niet de tijd die voorbijgaat  
't zijn wij die voorbijgaan ...

**7de jaar – nr 7 + 8**

**juli + augustus 2017**

**OKRA  
OOSTENDE  
VUURTOREN**

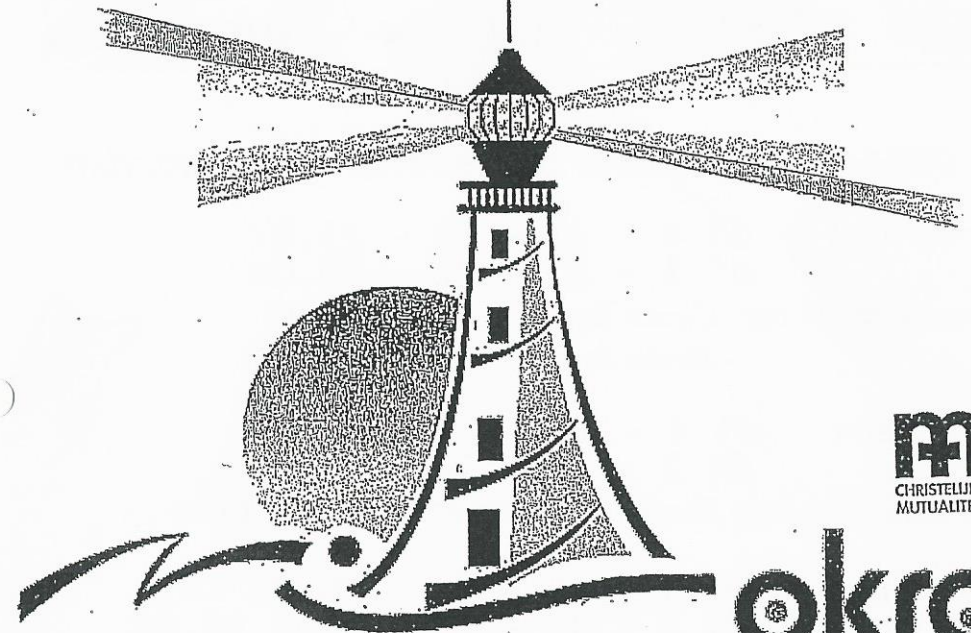
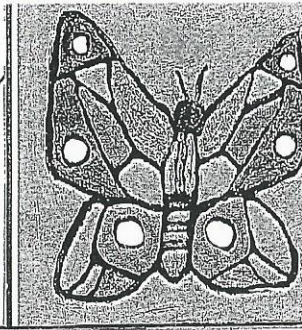
*juli*

*augustus*

*de*

*4*

*Torre*



**M**  
CHRISTELIJKE  
MUTUALITEIT

**okra**  
trefpunt 55

**Oostende Vuurtorenwijk**



## OKRA-Vuurtoren

is één van de zeven trefpunten van regio Oostende

### juli + augustus 2017

Wij zijn een **O**pen, **K**ristelijk, **R**espectvol en **A**ctief trefpunt met een gevarieerd aanbod vol kwaliteit!

**zeg het voort ! kom bij ons...**

*voor meer inlichtingen ... WELKOM !!!*

Ginette Beyen, *teamleider* Hendrik Baelskaai, 20/201 059 32 40 95

**OKRA: de grootste en sterkste Beweging in Vlaanderen van en voor 55-plussers**

## WAT KOMT in juli + augustus 2017

*OKRA helpt senioren gezond ouder worden*

andelen: di 4 - 11 - 18 - 25.07  
di 1 - 8 - 22 - 29.08  
rt aan kerk 14 uur - *Ginette Beyen* - 059 32 40 95  
- *Denise Rouzee* - 059 32 46 72

rietsen: di 4 - 11 - 18 - 25.07  
di 1 - 8 - 22 - 29.08

nenkomen aan kerk 14 uur - *Henri Blondé* - 059 32 40 95

etanque: wo 5 - 12 - 19 - 26.07  
wo 2 - 9 - 16 - 23 - 30.08

KRA Zandvoorde 14 uur - *Reimond Vogelaere* - 059 32 46 72

**blijf bij ons... jij bent belangrijk!!!**



### "vakantiegebed"

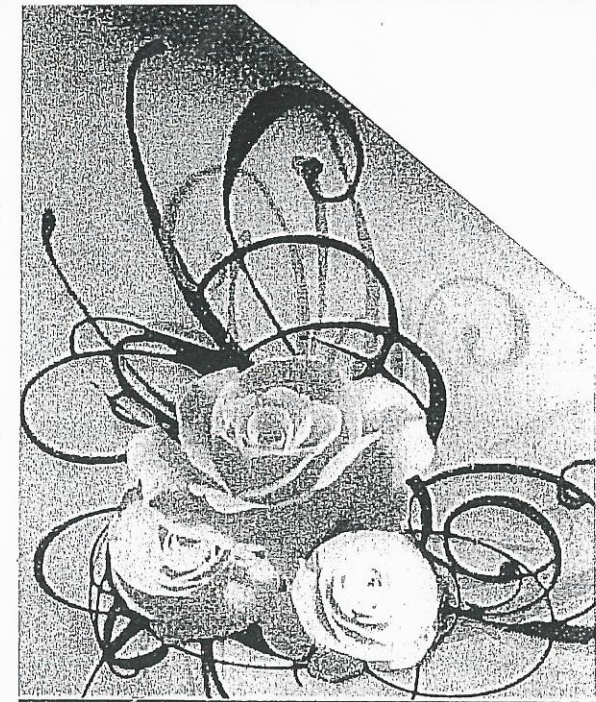
koester de dag die is gegaan  
koester de nacht die voor je staat  
koester de dag van morgen  
wees dankbaar dat het mag.

*wees dankbaar voor de jaren die je al hebt geleefd*  
*wees dankbaar voor de toekomst*  
*bedenk: je leven is geleend!*

wees geduldig voor tegenslagen  
wees dankbaar voor het geluk  
wees blij dat je mag leven  
wees zuinig, tijd komt niet terug

*geniet met volle teugen*  
*geniet van iedere lach*  
*wees blij dat je kan leven*  
*wees blij dat je mag geven*

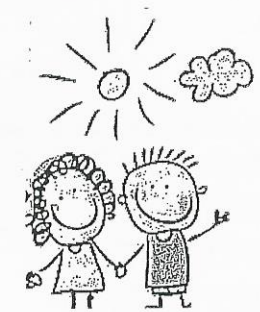
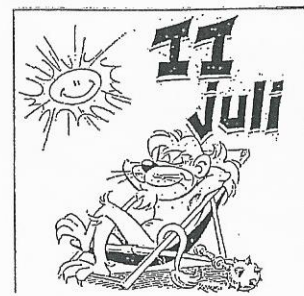
koester dus je tijd op aarde  
wees dankbaar voor iedere dag  
geniet zoveel mogelijk van het leven  
en wees dankbaar dat je leven mag.



*Geniet met volle teugen.*  
*Geniet van iedere lach*  
*Wees blij dat je kan leven.*  
*Wees blij dat je mag geven.*

### zalige vakantiedagen !!!

wens van Ginette en het OKRA-bestuur



## wat wij beleefden...

### Kermis - volksspelen op vrijdag 16 juni

51 leden werden ontvangen met koffie/thee bij plakjes cake.

Na het welkomstwoord van Ginette, teamleidster, begonnen we aan de acht volksspelen:

bollen, pietjesbak, katapult, potjesbal, ring werpen, pinball, sjoelbak en knikkerspel. Het ging niet zozeer om behendigheid of kunde, maar meestal moest je 'chance' hebben. We genoten van eigen spel, maar nog meer van de anderen: hoe ze speelden, hoe ze reageerden ...

Tien prachtige, rijk gevulde fruitmanden waren de prijzen!

De winnares werd **Diane Vanderwal** met veruit de hoogste punten: **1.207**

De vier volgenden verzamelden zowat rond de 940 punten.

2. Thérèse Van Acker: 959 ptn      3. Alfonsine Vanhoorne: 949 ptn  
4. Rosette Vanbesien: 939 ptn      5. Lucienne Bulteel: 934 ptn

Valt het je op dat de vrouwen de meeste punten verzamelden?

Na 'n korte pauze werd ieder bediend met zeven verse, geurende, bepoederde kermisoliebollen. En of die smaakten!

Elkeen keerde blijgezind weer huiswaarts!

Dank aan de bestuursleden om het klaarzetten in en het opruimen van de Vuurtorenzaal. *Willy*

### Kermis - kaarten op dinsdag 20 juni

Van onze **146** leden kwamen **83** enthousiastelingen de Vuurtorenzaal vullen om de jaarlijkse parochiekermis

(*St.-Antonius, kerkpatroon*) te vieren:

**52** kaarters en **31** bolders, alle helpers en helpsters inbegrepen.

De **2** winnaars per kaarttafel en de **10** met de meest behaalde doelpunten kregen een 'gepluimd kieken' (letterlijk) mee naar huis.

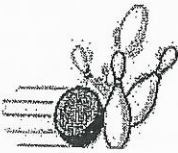
Lucienne Bulteel verzamelde 67 punten als meeste bij het bollen...

Die 83 leden kregen dan nog eens 2 reuze - koffiekoeken mee naar huis.

We beleefden dit jaar al 12 ontspanningnamiddagen.

*Dag vrienden ... tot in september en een deugddoende vakantie!!!*

Mocht elk samenzijn ons dichter bij elkaar brengen, mocht onze vriendschap voor elkaar sterker en onze voldoening in het leven groter worden... *gebed in de vissersmis*



## ° juli 2017 °

met zijn **31** dagen wordt ook genoemd **hooimaand**

de naam **juli** komt van **Julius Caesar**

\* sterrenbeelden\*

kreeft tot 22.07.      leeuw vanaf 23.07.

wisselen in **juli** regen en zonneschijn, 't zal voor de boeren kermis zijn. prijkt in **juli** de zonnegloed, dan zijn in de herfst de vruchten goed. is **juli** heet en droog, dan komt de winter met koud betoog.

11 juli: Vlaanderens feestdag

*eigen haar is goud waard!*

21 juli: Nationale feestdag

*'t verleden kan nog toekomst hebben!*



## ° augustus 2017 °

ook met **31** dagen en wordt ook genoemd **oogstmaand**

de naam **augustus** komt van keizer **Augustus**

\*sterrenbeelden\*

leeuw tot 22.08

maagd vanaf 23.08

is het warm en voorspoedig weer, brengt **augustus** de eerste peer. begint **augustus** heet... lang en wit het winterkleed. als de **oogstmaand** sterk dauwen doet, blijft gewoonlijk het weder goed.

di 13.08: Hoogdag Maria ten hemel opgenomen!

*na ons lief Vrouwke Hemelvaart, draait het weer zijne staart ...*

vakantie is niet alleen maar vér reizen, het kan ook thuisblijven zijn. er een rustig ritme op nahouden: niet in een paar happen ons ontbijt naar binnen werken, aandachtig de vogels beluisteren, die zingend de nieuwe dag begroeten, rustig kuieren in onze woonplaats en tuin. *Valeer Deschacht*



voorang: een visser schaakte eens een zee-meer-min, maar aangekomen in zijn huis begon zij aan de grote kuis en zei: "vergun me dat ik zeem eer ik min!"

## INFO ! wat is dringend ziekenvervoer?

Al wie - na een noodoproep via het noodnummer **100** of **112** - met een ambulance naar het ziekenhuis wordt overgebracht, maakt gebruik van het dringend ziekenvervoer. Dit is helemaal NIET gratis! De kosten die aangerekend mogen voor het uitrukken van de dienst **100** of **112**, de MUG of een HELIKOPTER zijn wettelijk bepaald.

De ambulancedienst mag voor het dringend ziekenvervoer aanrekenen:

- vast tarief t/m 10 km afstand : 63,36 €
  - vanaf 11 t/m 20 km afstand: + 6,33 € / km
  - vanaf 21 km afstand: + 4,84 € / km
- vb: een rit van 15 km kost dus 95,01 € (63,36 + (5 x 6,33))
- gebruik van elektroden voor externe defibrillator: + 60,14 € / paar
- deze bedragen zijn geldig sinds 1.1.2017

De ziekteverzekering (je mutualiteit) betaalt **50 %** van die wettelijke tarieven terug.

!!! Soms worden bijkomende kosten aangerekend: zoals wrekuren, materiaal. Dit mag evenwel NIET! Is dit tóch het geval, neem dan steeds zo snel mogelijk contact op met je mutualiteit en wacht om de factuur te betalen ...

!!! Wanneer je een factuur ontvangt voor een **nodeloze rit** = niemand werd vervoerd omdat de situatie verkeerd was ingeschat of omdat de patiënt niet wenst vervoerd te worden of omdat de patiënt intussen is overleden, contacteer dan best je mutualiteit. Dit mag immers NIET aangerekend worden. **niet-dringend ziekenvervoer?**

Heb je zelf geen wagen of kan je niet met iemand anders naar het ziekenhuis voor een afspraak? Dan kan je gebruik maken van het niet-dringend ziekenvervoer. Voor dit geplande ziekenvervoer is een andere terugbetaling voorzien.

Hiervoor neem je best contact op met je mutualiteit.

## MUG = Medische Urgentie Groep

Wanneer de gezondheidstoestand van een persoon **levensbedreigend** is, kan de dienst 100/112 een MUG uitsuren. Deze brengt een urgentie-arts en een verpleegkundige: 'intensieve zorg en spoedgevallenzorg' tot bij de patiënt. De MUG heeft als opdracht om alle vitale functies van de patiënt te stabiliseren, vooraleer de ambulance de zieke naar het hospitaal vervoert.

Aan het uitsuren van de MUG zijn **geen km-vergoeding** of andere kosten verbonden. **De prestaties van de urgentie-arts** zullen wel op de ziekenhuisfactuur staan, nl: **53,60 €**. Dat bedrag wordt **volledig terugbetaald** door je mutualiteit.

Andere technische prestaties kunnen ook aangerekend worden. Sommige zijn volledig ten laste van het ziekenfonds, voor andere geldt een klein persoonlijk aandeel.

Wanneer de dienst 100/112 een helikopter inzet, dan zijn de **tarieven v/h dringend ziekenvervoer** van toepassing.

Functioneert deze heli enkel als MUG en vervoert hij de patiënt niet, dan gelden de regels van de MUG en dan mag er **niets** worden aangerekend aan de patiënt.

regio vrijdag 07.07: provinciaal petanque-toernooi in Lichtervelde

----- Musical "Footloose"

donderdag 03.08: 14 uur in "het Kursaal". Inkom 40 € voor OKRA-leden (anders 69 €)

donderdag 10.08: fiets- en wandelhappening in Nieuwpoort

maandag 21.08: regionaal petanque-toernooi in Kortemark

parochie dinsdag 15.08: hoogdag: Maria ten hemel opgenomen

kerkviëring om 9.30 u.

als zonlicht om de bloemen, **een moeder om haar kind,**  
teveel om op te noemen, **zijn wij door God bemind!**

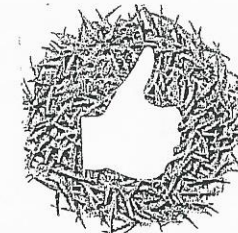
SARO = Senioren AdviesRaad Oostende -----

nodigt uit op **vrijdag 7 juli** op hun eerste wandel-smoefel-zoektocht (afgekeken van OKRA) start tussen 14 en 15 u. aan het stadsmuseum in de Langestraat.



OKRA

in april verduidelijkten wij de **O** van **OKRA**  
de **O** van **OPEN**  
in mei verduidelijkten wij de **K** van **OKRA**  
de **K** van **Kristelijk**  
in juni verduidelijkten wij de **R** van **OKRA**  
de **R** van **Respect**  
nu zijn we aan de **A**



zie jij de **A** van OKRA staan ?

ja, de **A** van **Actief** !

**Actief** in beweging: elke stap telt  
elke trap telt  
**Actief** in ontspanning: het doet ons hoofd deugd  
het doet ons hart deugd  
**Actief** op uitstap: wat is het mooi  
wat is het verrijkend

**OKRA**  
met de **A** van **Actief**

**Actief** brengt OKRA overal aanwezig  
**Actief** maakt OKRA voor allen aangenaam ...



..... teksten 'geleend' bij Jean-Paul Vermasse.