

de september-jarigen

☺ een jaartje *minder* jong! ☺
PROFICIAT

ons leven is een schouwtoneel
elk krijgt zijn rol en speelt zijn deel. *Vondel*

13 leden mogen verjaren in september

- 5. Caroline Pareit 70 j.
- 8. Alain Soenen
- 10. Jenny Duyck
- 10. Ronny Corveleyn
- 12. Marie-Thérèse Van Acker
- 13. Aimé Spirinckx
- 15. Tillo Vandenbroucke
- 16. José Deroo
- 23. Georgette Mariën 91 j.
- 26. Patricia Van de Velde
- 29. Marie-Louise Delanghe
- 29. Reimond Vogelaere
- 30. Roger Kooy 70 j.



-
- hoe oud wordt u, oma?
 - 86 jaar, jongen
 - maar oma, was u vorig jaar niet in de 90?
 - ja jongen, ik ga hard achteruit!

11de jaar - september 2020 OKRA OOSTENDE - VUURTOREN

met de nieuwe privacy-wetgeving is het van belang dat,
indien U bezwaar heeft bij het verschijnen van een foto of naam op onze website of maandblad,
dit schriftelijk of per E-mail te laten weten aan onze secretaris...

Ontmoet

de



vier

torre

okra
oostende vuurtorenwijk

SEPTEMBER



September is de **negende** maand van het jaar met zijn **30 dagen**, al komt die naam van het woord **septem** dat **zeven** betekent. **September** was vroeger de zevende maand van het jaar omdat het Romeins kalenderjaar tot *153 voor Christus* op 1 maart begon.

fruit-, herfst-, ook wel eens **gerstmaand** genoemd!
wie de HERFST niet toelaat, komt nooit tot een LENTE !

sterrenbeeld: **Maagd** tot 22.09 / **Weegschaal** vanaf 23.09
septemberbloem = **de aster!**

staat symbool voor herfstvreugde, krachtige liefde en gelukkige ouderdom!
ken je nog het lied van Bob Benny: "september, gouden roos" ?
Bob zong dat lied op het Eurovisiesongfestival Cannes in 1961.
Hij kreeg de 15de en laatste plaats met 1 punt !!!



't weer voorbij die (mooie) hete zomer !

Vaak spraken wij van onze **paraplu** in de tuin om ons te beschermen tegen de blakende zon... we bedoelden natuurlijk onze **parasol !**

Waarom noemen wij dat een paraplu ?

Een **paraplu** is als bescherming tegen de regen,

een **parasol** is als bescherming tegen de zon.

Ken je nog het kinderliedje ? Parapluutje, parasolletje, eentje voor de regen en eentje voor de zon, pardon !



13 september = open monumentendag speciaal op onze Vuurtorenwijk voor kunstenaars, creatievelingen en verzamelaars... ben jij een van die drie ?

ook uitgestelde vormselviering: **zondag 20 september**
en eerste communieviering: **zondag 25 oktober**

'n weetje: de tijd gaat voorbij, *zeggen ze*, maar *ze* vergissen zich. de tijd blijft en wij zijn het die voorbijgaan!



**zorg dat je niets mist door griep!
laat je vaccineren
én bescherm jezelf én je omgeving ...**



Elk jaar opnieuw brengt de winter

vervelend gezelschap met zich mee: **griep!**

Gemiddeld wordt één op tien mensen ermee besmet.

Meestal genezen ze vanzelf na enkele dagen, maar bij sommigen kan **griep** ernstige gevolgen hebben.

Griep is ook besmettelijk, vooral verspreid via hoesten en niezen!

Vaccinatie is de beste manier om je tegen griep en vooral de gevolgen ervan *-bv longontsteking-* te beschermen.

- griepvaccinatie is belangrijk voor iedereen ouder dan 65 jaar, ook voor alle personen opgenomen in een woonzorgcentrum en ... voor hen is het vaccin gratis!
- gemiddeld krijgt ongeveer één op tien mensen de griep!
- best laten inenten tussen midden oktober en midden november.
- vraag een voorschrift aan je arts en haal het vaccin bij de apotheker.
- ga dan zo snel mogelijk bij de dokter om het vaccin te laten plaatsen... afwachting: bewaar het vaccin in je koelkast.

**er is niets aan de hand en ik voel me nog fris
want ik ben nog zo gezond als een vis.**

**'t is alleen da 'k wat jicht in mijn knieën krijg
en het praten gaat soms met een piepend gehijg.
mijn pols is wat zwak en wat dun mijn bloed
maar ik ben voor mijn leeftijd nog redelijk goed!**

J. Dequeker

WATER

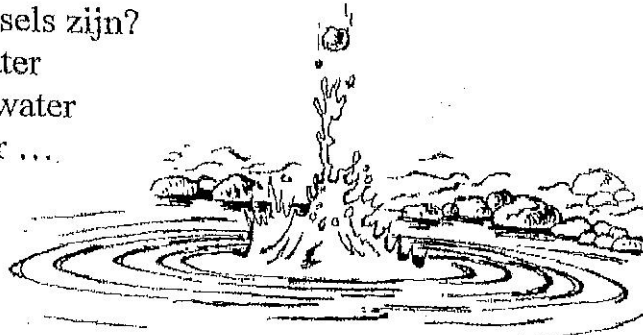
weet je:.....

dat wij allemaal waterschepsels zijn?

60 % van ons lichaam is water

70 % van onze hersenen is water

80 % van ons bloed is water ...



men kan haast een maand leven zonder eten, maar ...

men kan maar één week leven zonder water!

van al het water op aarde is maar **3% drinkbaar water**

en het meeste is dan nog ijs!

minder dan 1% water is goed voor consumptie , m.a.w.:

minder dan 0,007% van al het water op aarde is te drinken!

weet je:.....

dat 3/4 van het proper water dat wij gebruiken

gebruikt wordt om het toilet door te spoelen !!

één wasbeurt met het machine neemt 160 liter en

10' douchetijd neemt 200 liter water.

tandenpoetsen terwijl de waterkraan blijft lopen, neemt 16 l. water.

weet je:.....

dat miljoenen mensen leven met minder dan 12 l. water per dag ?

...dat de gemiddelde Amerikaan per dag ca 650 l. water verbruikt?

...dat 1 kind per 15 seconden sterft bij gebrek aan water?

verbruik minder water !! denk daar altijd aan !!!

OKRA - Vuurtoren 2020

is één van de zeven trefpunten van regio Oostende

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

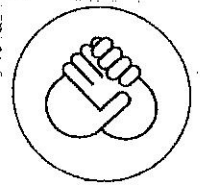
Open Kristelijk Respectvol Actief

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

mag dit **derde corona -OKRA-maandblaadje** je blijven
sterken en geduld geven in deze 'vergrendelde' tijd die wij allen
moeten doorspartelen...

wij hadden *gehoopt* nu in deze maand **september** opnieuw
te kunnen starten met onze **vele** activiteiten: helaas...

het mag NOG niet zijn !!



ooit reiken onze handen elkaar weer

ooit omhelzen we elkaar weer

ooit geven we elkaar weer een knuffel

en dat zal mooier en emotioneler zijn dan ooit tevoren!

wel blijft het **fietsen voor de liefhebbers elke dinsdag**

met samenkomst aan onze kerk om **14 u. stipt...**

deelname is **gratis!** info: *Henri Blondé 059 32 40 95*

ik kreeg van O.-L.-Heer twee benen om te lopen

maar ik vond het toch verstandig

om een **fiets** erbij te kopen! *Toon Hermans*

EN... **goed nieuws voor onze dansers!**

elke woensdag 2 -9 -16 -23 -30.09 van 14 tot 16.30 u.

in de turnzaal van de school

deelname: 2 € koffie/thee inbegrepen...

Nadine Keters 0495 42 49 48