



Beste bestuursleden en vrienden,

Alles heeft zijn tijd. Er was een begindatum voor de stopzetting van de OKRA-activiteiten en er komt een einddatum waarop we allen terug aan de slag kunnen. Hoop doet leven. Maar zoals men in het oude Rome reeds stelde: Geen hoop zonder twijfel en geen twijfel zonder hoop (Seneca). Ooit zullen onze verlaten straten en pleinen zich weer vullen en ooit zullen we als bestuurders weer tijd te weinig hebben.

Op 11 maart besloten OKRA en de andere ouderenverenigingen, na onderling overleg en in samenspraak met Marc Van Ranst, hun afdelingen te adviseren om alle activiteiten die in de maand maart voorzien waren uit te stellen. Het annuleren of uitstellen van vele geplande activiteiten moest niet enkel gebeuren op lokaal en gewestelijk en regionaal niveau maar ook op bestuurlijk vlak in Midden-Vlaanderen.

- *De algemene vergadering van 18 maart.
Omdat dit voor een regio geen wettelijke verplichting is, meenden we er goed aan te doen deze vergadering te vervangen door een raadpleging via mail. We bezorgden alle genodigden daarom de documenten die het team zo keurig had voorbereid: het jaarverslag voorafgegaan door een leuke bijhorende quiz, de rekeningen 2019, de begroting 2020 en de ledenaantallen. Mocht iemand deze documenten niet ontvangen hebben dan kan je ze nog steeds aanvragen.*
- *Het ontmoetingsmoment voor regioteams van de vier regio's op 20 mei.
Gezien de positieve reacties vorig jaar wilden we dit initiatief voor dit jaar niet zomaar annuleren. We hopen zo snel mogelijk een nieuwe datum te kunnen vastleggen. Een weerzien van mekaar en een uitwisseling van ervaringen en ideeën voor de opstart in onze vier regio's zou niet enkel aangenaam maar ook bijzonder inspirerend kunnen zijn.*

Maar Midden-Vlaanderen laat zijn bestuurders niet in de kou staan. Dankzij de wekelijkse nieuwsbrieven blijven we niet enkel in contact met elkaar maar kunnen we heel wat inspirerende ideetjes uitwisselen. Mooi toch om via deze brieven vast te stellen hoeveel ondernemerszin en creativiteit er bij OKRA-leden en trefpunten leeft.

We vernemen van de Nationale Veiligheidsraad dat de afbouw van de maatregelen vanaf mei in fasen zal verlopen maar dat we nog maanden met het virus moeten samenleven. Maar wat zal dit voor ons individueel en voor OKRA betekenen?

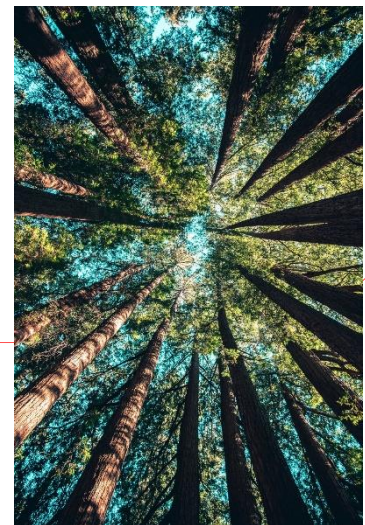
Vorige week hebben de Vlaamse Ouderenraad en de ouderenorganisaties een nota aan de Nationale Veiligheidsraad bezorgd met de vraag om de komende weken betrokken te worden in het denkwerk rond de veiligheidsmaatregelen ten aanzien van ouderen: 'de' kwetsbaarheid van 'de' ouderen moet genuanceerd worden en mag niet leiden tot algemene maatregelen die geen rekening houden met zeker drie generaties van mensen waar sommigen nog zeer actief zijn als vrijwilliger of professioneel en anderen zwaar zorgbehoevend. De huidige focus op één enkele leeftijdsgrens, zonder nuance of differentiatie brengt het draagvlak onder ouderen in het gedrang. We vragen daarom een versoepelingsstrategie die voldoende genuanceerd is, en ouderen en hun organisaties in uiteenlopende situaties een realistisch perspectief biedt.

Als individuen zullen we ons in de buitenwereld anders moeten gaan gedragen. Het sociaal leven wordt anders. We zullen op een andere manier sociaal contact moeten leggen en leren omgaan met mondkmaskers. Afstand houden wordt de norm ...

Voor OKRA geldt dat we onze werking in mei nog steeds niet kunnen hervatten. Hoe we onze werking stilaan opnieuw op poten zouden kunnen zetten of wat we in afwachting ervan kunnen doen, zal mede beïnvloed worden door jullie antwoorden op de bevraging die vorige week verspreid werd. We kijken ook uit naar wat het overleg met de Nationale Veiligheidsraad zal opleveren.

Hoe dan ook, we kunnen de extra tijd die we als bestuurder hebben gebruiken om te klussen, te lezen, naar muziek te luisteren en TV te kijken maar vooral om veel telefoontjes te doen en te Whatsappen. Is het niet merkwaardig dat isolement leidt tot extra aandacht voor elkaar?

Philippe Lamoral, Voorzitter regio Midden-Vlaanderen



OKRA - INFO IN TIJDEN VAN CORONA

Beslissingen en maatregelen voor Okra

We namen vrijdag kennis van de beslissingen van de veiligheidsraad. De media gaf de laatste dagen veel aandacht aan de interpretatie van deze communicatie (opening scholen, mondkmaskers, ...) Wij maakten een vertaling voor de genomen beslissingen op maat van OKRA.

- Alle bijeenkomsten (vergaderingen, ledenbijeenkomsten, ontmoetingsactiviteiten, ...) op alle niveaus (trempunt, gewest, regio, nationaal) worden door OKRA geannuleerd tot eind juni.

- Alle **manifestaties** (feesten, sportdagen, sportactiviteiten in zaal, culturele uitstappen, ...) worden **geannuleerd tot eind juni**.
- **Dagreizen** in groep blijven **verboden tot eind juni**
- **Kleine sportactiviteiten** (fietsen, wandelen, petanque, ...) buiten en in kleine groep blijven **voorlopig verboden tot eind juni**. We houden echter de beslissingen van de veiligheidsraad in de gaten. Indien er een versoepeling komt, zullen we deze beslissing na overleg met experts en de andere ouderenorganisaties evalueren. We houden jullie hierover op de hoogte.
- Reizen zowel binnenland als buitenland worden geannuleerd tot eind juni.
- Rondragen van magazines kan, als ze gewoon verdeeld worden in de brievenbussen. Het is ook toegestaan aan senioren om een verplaatsing met de wagen te doen om enkele magazines op afgelegen adressen te bussen of om magazines bij de contactpersonen te verdelen.
- Rondragen van kleine attenties naar leden kan als deze voor de deur worden neergelegd en na aanbellen een afstand van minimum 1,5 meter wordt gerespecteerd.
- De **OKRA-secretariaten blijven gesloten voor bezoekers**. Personeel werkt van thuis uit en is bereikbaar via mail of telefoon.

Inmiddels werd er ook een **denkgroep** opgericht. Deze groep zal zich in de toekomst buigen over de vertaalslag van de overheidsmaatregelen naar OKRA-maatregelen, maar zal ook werken aan een **plan van aanpak voor een heropstart** van onze activiteiten. Ook hierover zullen we jullie tijdig informeren.



Graag nog even aandacht voor het volgende:

We vernemen dat sommige trefpunten **op eigen initiatief activiteiten annuleren**, verder in de tijd dan de OKRA-maatregelen reiken, soms zelf al in het najaar. We pleiten daar toch voor **enige voorzichtigheid** in verband met zalen of contracten met artiesten, busmaatschappijen, horeca, musea, ... Als er geen algemene annulatie vanuit OKRA geldt en de overheidsmaatregelen worden afgebouwd, kan het zijn dat door die vroege actie jullie trefpunt administratieve kosten of boetes moet betalen. Kijk altijd goed je contracten na. Een tip kan zijn om met de zaaluitbaters of leveranciers te onderhandelen om de activiteiten naar een latere datum te verschuiven. Dit kan goodwill creëren om geen annulatiekost aan te rekenen.

Annulatie Okra reizen in juni

OKRA had voor de reiswerking reeds alle reizen tot en met eind mei geannuleerd. Ondertussen zetten heel wat landen in Europa de eerste voorzichtige stapjes in een exit-strategie voor de lockdown.



Voor de reissector kan nog geen duidelijk plan opgesteld worden. Reizen is immers afhankelijk van de verschillende maatregelen in alle betrokken landen. De Belgische overheid heeft beslissingen voor de reissector verschoven naar 8 juni.

In het belang van onze senioren vinden we bij OKRA dat we toch meer duidelijkheid moeten geven. Daarom hebben we voor onze organisatie het volgende beslist:

- **Alle reizen voor juni worden geannuleerd.**
- De binnenlandse reizen geven recht of terugbetaling, de buitenlandse reizen op een voucher.
- Een beslissing voor de reizen in juli en augustus zullen we nemen begin juni als er duidelijkheid is over de verdere maatregelen in verband met reizen.
- Alle betrokken reizigers ontvangen volgende week een brief met de beslissing voor de reizen van juni en de vooruitblik op de maanden juli en augustus.
- De **zingevingsreis naar Lourdes in september wordt ook geannuleerd** omwille van de reizigers-doelgroep, de specifieke organisatie en het feit dat het heiligdom met een massa pelgrims van over heel de wereld op een kleine oppervlakte niet zal kunnen voldoen aan de veiligheidsnormen.

Annulatie regionale activiteiten

Volgende regionale activiteiten worden geannuleerd:

- Sint Antonius bedevaart Regio Eeklo 3 en 4 juni
- Wandelvoetbaltornooi 4 juni
- Dagwandeling van 8 juni (Aspelare)
- Omnisportdag regio Gent 11 juni
- Omnisportdag regio's Aalst en Oudenaarde van 17 juni
- Omnisportdag regio Eeklo van 19 juni
- Dagfietstocht regio Eeklo van 26 juni
- Dagfietstocht regio Oudenaarde van 29 juni
- Meerdaagse fietsvakantie van 7-10 juni in Zeeland
- Meerdaagse fietsvakantie van 21-24 juni in Hoogstraten



HIER KAN JE HET OKRA MAGAZINE VAN MEI ALVAST OOK DIGITAAL LEZEN

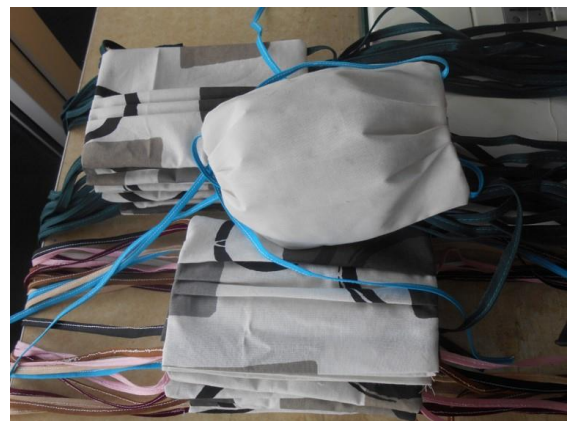
JAMMIE..WIE WAAGT ZICH AAN DE FLAN BRESILIENNE?

TREFPUNTEN IN ACTIE



Sint-Laureins vond een wel heel originele manier om de OKRA magazines rond te dragen; inclusief zelfgemaakte kar! Iedereen kreeg ook nog een bosje zelfgeplukte meiklokjes.

In *Bellem* gingen naaisterg naaiers aan de slag om voor elk OKRA lid een mondkapje te naaien. Dit resulteerde in 270 mondkapjes! 240 kapjes werden eerstdaags aan de leden bezorgd. Er worden ook 30 mondkapjes gemaakt voor het plaatselijk WZC Veilige Have.





Evergem-Wippelgem zet de traditie om de jarigen van de maand te vieren verder. In plaats van hun pannenkoeken in het parochiecentrum te eten, worden deze netjes en volgens alle veiligheidsvoorschriften aan huis geleverd!



Trefpunt Sint-Amandsberg Oude Bareel nodigt haar leden nu al uit voor een verrassingsactiviteit die (hopelijk) zal doorgaan dit najaar. De leden wordt gevraagd om kinder-of jeugdfoto's op te zoeken, een sprekende foto met een ludiek verhaal, een voorwerp met een persoonlijk verhaal, zelfs oude liefdesbrieven (zonder details 😊) zijn toegestaan. Dit alles onder het motto 'herinneringen'. Benieuwd wat ze daar mee gaan doen.... De bestuursleden gaven alvast het goeie voorbeeld:



foto's: 2 van onze kernteamleden in hun jonge jaren...

Oude Bareel werkt ook al een paar jaar samen met leerlingen uit een secundaire school rond 'uitwisseling tussen generaties'. Nu wordt gevraagd dat OKRA leden een brief schrijven aan een leerling en vice versa met daarin vragen over hun leven, hun visie en hun ervaringen tijdens deze vreemde periode. Boeiend!

Geen belet! Ouderen bellen ouderen.

OKRA, de andere seniorenverenigingen en de Vlaamse Ouderenraad sloegen de handen in elkaar. Sinds het begin van de corona-crisis **bellen** duizenden vrijwilligers regelmatig de oudste ouderen op. Dat doen we onder de noemer **Geen belet!**, waarmee we al **meer dan 100 000 mensen** bereiken. Het initiatief wordt zeer warm onthaald, zeker nu het er naar uitziet dat het nog een aantal weken zal duren alvorens we opnieuw van nabij contact kunnen hebben met anderen.

Merci voor al die telefoontjes!

En.. blijven jullie zeker verder mee bellen?



Een gezamenlijk initiatief van:



NATIONALE NAAIWEEK

Je hoorde of las er zeker al over in de media: deze week werd gebombardeerd tot **Nationale Naaiweek**. Een **burgerinitiatief** met als doel om meer dan 100 000 **mondmaskers te naaien** ter voorbereiding van de exit uit de lockdown. Duizenden vrijwilligers kruipen deze week achter hun naaimachine.

Aan wie kan en wil wordt gevraagd om **extra maskers** te maken. Er wordt gewerkt met **inzamelpunten in de gemeente** waar burgers hun zelfgemaakte maskers kunnen inleveren, en waar deze maskers eventueel ook zullen kunnen opgehaald worden.

Op de website www.maakjemondmasker.be vind je alle info over de actie, de inzameling en de inzamelpunten.

Er werden door **OKRA-vrijwilligers al duizenden mondmaskers gemaakt en verdeeld**. Velen van jullie gingen weken geleden al aan de slag. Fantastisch! **Blijf dit werk zeker verderzetten!**

- Je kan mondmaskers maken voor **jezelf en vrienden, familie, burens**.. Je doet ze er ongetwijfeld een groot plezier mee.
- Misschien is het wel haalbaar om voor **elk lid** in jullie trefpunt een mondmasker te naaien en te bezorgen?
- Nog materiaal en goesting om verder te doen? Graag! Je kan de **extra mondmaskers binnenbrengen op het inzamelpunt**. Van daar zullen ze verder verdeeld worden onder de inwoners van je gemeente.

Elk masker telt!



TIPS VOOR IN JE KOT

Sportkriebels in je kot

“Als het kriebelt, moet je sporten”. Ook nu in coronatijden blijft dit even waar, alleen moet dit nu in ons eigen kort en alleen of hoogstens met twee vaste sportmaatjes. OKRA nam al verschillende initiatieven om iedereen aan te moedigen om in beweging te blijven. We zetten ze nog even op een rijtje:

- **Dagelijkse bewegessessie op TV** (één) met Saartje Vandendriessche om 12.50 uur. OKRA SPORT+ coacht Saartje en zorgt voor laagdrempelige gym en beweegoefeningen die de meeste van onze leden kunnen meedoen.
- Op de website van OKRA SPORT+ wordt nog steeds **2 keer per week een nieuw filmpje** gepost, met zowel 'gym en beweegoefeningen' als 'lijndansen'. Zeer toegankelijk en gemaakt door eigen personeel en lesgevers die het doelpubliek zeer goed kennen. Klik [hier](#) of surf naar www.okrasportplus.be.



Geef deze informatie via je eigen nieuwsbrieven door en/of mail het door naar je mailbestand van leden en zelfs niet-leden. Ook al ligt de traditionele OKRA werking momenteel stil, het geeft ons wel mogelijkheden om te laten zien dat OKRA een absolute meerwaarde is voor de 55-plusser.

Ook de regionale sportvoorzitters van Eeklo en Gent zitten niet stil:



TOT VOLGENDE WEEK

Vragen

*Heb geduld met alles wat onopgelost is in je hart
en probeer je vragen met liefde te bezien,
als kamers die gesloten zijn
of als boeken in een volslagen vreemde taal.
Zoek nog niet naar antwoorden.
Die kunnen je nog niet gegeven worden,
omdat je niet in staat zou zijn ze te leven.
En het gaat erom alles 'te leven'.
Leef nu de vragen.
Misschien zul je dan geleidelijk,
zonder het te merken,
jezelf,
ooit op een dag,
in het antwoord terugvinden.*

(Rainer Maria Rilke)

