



Corona maatregelen in OKRA

Corona heeft België in zijn greep. Het is duidelijk dat de groep senioren het grootste risico loopt. Vanuit de zorg voor onze vrijwilligers en leden heeft OKRA vrij snel beslist om in te grijpen. Niet veel later volgden ook de officiële maatregelen. Trefpunten annuleerden alle activiteiten vanaf 12 maart en ook in april zullen er geen activiteiten doorgaan in de trefpunten en regionaal. Via je trefpunt blijf je op de hoogte van eventuele bijkomende beslissingen en maatregelen.

Ondanks de fysieke afstand blijven we zorg dragen voor elkaar. De solidariteit en creativiteit die OKRA en zijn trefpunten zo typeert is verre van verdwenen. Tal van initiatieven, digitaal, telefonisch of op papier, om toch het contact met elkaar niet te verliezen, groeien spontaan, zowel in trefpunten, als in de regio's. Hartverwarmend.

Een dikke merci daarvoor aan alle vrijwilligers!

Geen OKRANT boordevol activiteiten zoals jullie van ons gewoon zijn deze keer. Maar onze werking valt zeker niet helemaal stil. In deze OKRANT geven we jullie wat extra informatie, delen we beweegtips en lanceren we de week van de 'Dikke Merci'.

We hopen dat jullie het goed stellen en gezond zijn.

Draag zorg voor jezelf en elkaar.



Wat met mijn magazine?



Je kijkt nu misschien nog meer dan anders uit naar het **OKRA-magazine**. Hou er echter rekening mee dat de bedeling anders verloopt dat gewoonlijk.

Het is geen tijdsgebonden of prioritair magazine. Aan de trefpunten werd duidelijk de boodschap gegeven dat de **bedeling gerust even kan wachten**. Contactpersonen die te voet of met de fiets wel op pad willen gaan kunnen dit, maar zullen het magazine enkel in de bus steken. **De maatregelen laten GEEN bezoeken en sociaal contact toe.**

Wie wil kan het magazine alvast ook digitaal lezen via [deze link](#).

Enquête Mantelzorg



Corona strooit voor iedereen roet in het eten. Vier **studenten** Bedrijfsmanagement contacteerden ons met de vraag of we konden helpen om hun **enquête rond mantelzorg** in het kader van hun eindwerk te verspreiden. Digitaal, want mensen aanspreken of straat is nu geen optie.

Ben je **65+** en heb je enkele minuten tijd? Dan kan je hen helpen door [hier](#) enkele **vragen** te beantwoorden. Een kleine moeite voor jou, een grote hulp voor hen!

OKRA - Week van de Dikke merci 20 - 26 april



Tijdens de '**Week van de dikke merci**' kan je iemand bedanken voor zijn of haar hulp, warme woorden of gewoon betrokkenheid. Jouw dankbaarheid werkt aanstekelijk en je motiveert elkaar om goed te blijven zorgen voor een ander. Een opstekertje dus!

In het OKRA magazine van april zitten '**dikke merci**'-kaarten die je hiervoor kan gebruiken. Vanaf 15/4 zijn de kaarten ook digitaal beschikbaar: www.weekvandedikkemerci.be

Wil je nog iets extra doen?

Vraag een liedje aan voor de persoon die je wil bedanken via merci@vbro.be. De verzoeknummers kan je beluisteren tijdens het programma 'Radio Merci' op radio [VBRO](http://vbro.be). van 20 tot 24 april van 13u-16u.

Beweeg in uw kot met OKRA(Sport+)



Elke dinsdag en vrijdag post OKRA-Sport+ een **laagdrempelige bewegingssessie** op de [website](#) die je perfect thuis kan uitvoeren. Plaats je laptop, tablet of smartphone op een veilige plek in je woonkamer en beweeg met ons mee!

[Sessie 1](#) - [Sessie 2](#) - [Sessie 3](#)

Voldoende in beweging blijven is belangrijk. Wat kan je nog doen?

- Alleen of met 2 wandelen en fietsen in de eigen omgeving.
- Herhaal je bewegingsoefeningen van het Lekker Actief project
- Waarom geen gezamenlijke gym sessie met de kleinkinderen via een video-gesprek?

In Gent werd 'nie pleuje' aangepast naar 'blijve pleuje', daar gaan we voor!

Terugblikken met de glimlach



Samen nieuwe OKRA-herinneringen maken kan even niet. Maar terugkijken naar **foto's van voorbije initiatieven** kan gelukkig nog wel!

Fotoreportages van regionale initiatieven vind je [hier](#).

OKRA informeert... ook in corona-tijden



Er doet heel veel valse informatie de ronde over Corona. Omdat we dit willen bestrijden, geven we hier nog eens de **officiële website** mee van de overheid: www.info-coronavirus.be

Deze website bevat zowel medische informatie over het virus als een actuele stand van zaken omtrent de maatregelen die de overheden in ons land opleggen. Wie niet over een computer beschikt en vragen heeft over Corona kan terecht op het gratis infonummer 0800 14 689.

OKRA Midden-Vlaanderen - afgelaste initiatieven april

Sport

De maanden april, mei en juni zijn traditionele sportmaanden, zowel in de trefpunten als regionaal. In je trefpunt zijn alle (sport)activiteiten voor april ondertussen geannuleerd.

Ook de volgende regionale of middenvlaamse initiatieven zijn afgelast:

- Dagwandeling in Namen van 20 april
- Dagfietstocht regio Eeklo (vanuit Middelburg) van 24 april
- Dagrit van de motorclub MOOV van 30 april
- Regionaal petanquetornooi van Eeklo van 8 mei
- Dagwandeling in Brakel van 11 mei
- Regionaal dansfeest Aalst van 12 mei

Academie

Alle **voordrachten en uitstappen van april werden geschrapt**. We volgen de situatie op de voet en beslissen uiterlijk midden april wat er zal gebeuren met de activiteiten die in mei gepland staan.

OKRA Midden-Vlaanderen, Martelaarslaan 17, 9000 Gent
09 269 32 15 - middenvlaanderen@okra.be
www.okra.be/regio/middenvlaanderen



- jaargang : 3
- nummer : 3

Indien u deze nieuwsbrief niet meer wil ontvangen, kan u zich uitschrijven via onderstaande link
[Uitschrijven / Gegevens wijzigen](#)

