

NIEUWSBRIEF – OKRA – trefpunt RAVELS

12^{de} jaargang NR. 4 APRIL 2020

PROFICIAT:

Vieren in april met familie en vrienden hun gouden (50 jaar) huwelijksjubileum:

- **Dhr. en Mevr. Jozef Bosmans en Maria Rombouts**

Aan alle OKRA-leden die in de maand **APRIL** jarig zijn,
wensen we een gelukkige verjaardag. Geniet van het leven, elke dag opnieuw.
Aan allen van harte gelukwensen vanwege het OKRA-team.

VOORBIJE WERKING:

- 03/03 Uitwaaidag in de abdij van Postel
- 05/03 Bestuurs-clubvergadering
- 07/03 Dag van de vrijwilliger in Olen
- 10/03 Werkgroep Seniorendag

Verdere activiteiten van de maand maart werden geschrapt wegens coronavirus

KOMENDE WERKING:

Door het nog altijd dreigende coronavirus hebben wij beslist om alle activiteiten in de maand april af te zeggen. Vooral omdat ons publiek helemaal behoort tot de oudere risicogroep. We mogen daarom geen risico's lopen. Wij hopen dat jullie daar het nodige begrip voor kunnen opbrengen.

Senioren Tuinfestival:

Tuinfestival vzw wilde i.s.m. het gemeentebestuur een Senioren Tuinfestival organiseren op 15 en 16 juni 2020 in gemeenschapscentrum De Wouwer.

Jammer genoeg moeten we u meedelen dat -na overleg met het gemeentebestuur- door de organisatoren werd beslist werd om dit evenement niet te laten doorgaan, rekening houdend met de coronacrisis en de onduidelijkheid over hoe dit de komende maand(en) zal evolueren. Wij hoop dat u begrip kan opbrengen voor deze beslissing. De tickets worden terugbetaald.

* **DAT** wij ook onze eigen website hebben, kom eens een kijkje nemen op:

www.okraravels.be



Vallen, dat overkomt mij niet. Of toch wel?

Je bent een actieve senior die nog thuis woont en het vaak genoeg hoort: "Pas toch maar op dat je niet valt". Je denkt dan waarschijnlijk "ja, ja dat overkomt mij niet hoor", maar niets is minder waar. De week van de valpreventie komt er weer aan, dus het is tijd om het taboe te doorbreken. Iedereen kan wel eens vallen, jij ook. Met dit artikel willen we u alvast wat handige tips & tricks meegeven.

TIP 1: Beweeg dagelijks zoveel je kan.

Speel met de kleinkinderen en neem de trap ipv de lift. Doe 3-5x in de week een leuke sportieve hobby, bv. Dansen, fietsen, zwemmen of joggen. Probeer om 2x in de week specifieke oefeningen te doen die je lenigheid en uithouding vergroten, je evenwicht verbeteren en je spieren versterken. Maar vooral vermijdt langer dan een half uur ononderbroken te zitten.

TIP 3: Gezonde voeding zorgt voor een ijzersterk lichaam.

Zorg voor een voldoende inname van calcium en vitamine D, dit heb je nodig om je spieren en beenderen te versterken. Vermijd overdreven alcoholgebruik en rook niet, want dat verhoogt het risico op broze botten.

TIP 2: Zorg voor een veilige omgeving.

Richt je huis en tuin veilig in. Zorg voor voldoende verlichting, antislip onder de tapijten en in de douche. Let op met rondslingerend speelgoed, stoepranden en enthousiaste huisdieren. Draag schoenen met reliëf onder de zool, een gemakkelijk sluitingsmechanisme en een gesloten hiel. Draag een aangepaste bril indien nodig en let op met medicatie-gebruik.

TIP 4: Schrik om nog eens te vallen? Praat erover!

Angst om te vallen is één van de grootste redenen om opnieuw te vallen. Praat erover met vrienden, familie, huisarts, ... Enkele kleine verandering en wat oefeningen kunnen er al voor zorgen dat je terug stevig op je benen staat.

TIP 5: Wat doen als je toch gevallen bent?

Draai jezelf tot op je buik en kruip naar de tafel of een stoel. Duw jezelf op tot je op handen en knieën zit. Neem je vast aan de tafel of de stoel en trek jezelf omhoog. Laat je verzorgen indien nodig en praat erover. (TIP 4)

Al lang gezeten? Tijd voor actie!

Draai je gewicht los,
5x in elke richting

Zitten en rechtstaan 10x

Wandel voorwaarts en
achterwaarts in een 8-vorm
5x