

# NIEUWSBRIEF – OKRA – trefpunt RAVELS

13<sup>de</sup> jaargang NR. 5 MEI 2021

---

## EINDELIJK GOED NIEUWS:

**Als bijna alle 65-plussers en kwetsbare mensen gevaccineerd en beschermd zijn, hebben we een ruimer perspectief.**

Een nieuwe, belangrijke mijlpaal wordt het moment waarop bijna alle 65-plussers en kwetsbare mensen met onderliggende aandoeningen gevaccineerd en beschermd zijn. Daarenboven verwachten we dat tegen eind mei meer dan 80% van de leeftijdsgroep 18-65 met onderliggende aandoeningen een eerste inenting zal hebben ontvangen. We verwachten in die groep een hoge mate van immuniteit in de eerste helft van juni.

Indien de cijfers, in het bijzonder de bezetting op intensieve zorg, het toelaten wordt het buitenplan verder verbreed en komt er ook ruimte voor meer activiteiten binnen, op voorwaarde dat er op dat moment een duurzame daling is van de druk op intensieve zorg zodat kwaliteitsvolle zorg voor covid en niet-covid patiënten is gegarandeerd.

Op 8 mei, wanneer zo goed als alle 65-plussers (80%) gevaccineerd én beschermd zijn, gaat een breed **buitenpakket** van kracht.

Activiteiten in georganiseerd verband (bijv. sportclub of vereniging) kunnen met maximaal 25 personen buiten gebeuren.

**We moeten nog heel even volhouden voordat er hopelijk nog meer versoepeld gaat worden.**

## PROFICIAT:

Vieren in mei met familie en vrienden hun **Gouden (50 jaar)** huwelijksjubileum:

- Dhr. en Mevr. Frans Meeuwssen & Gusta Braspenning
- Dhr. en Mevr. Frans Timmermans & Theresia Smets
- Dhr. en Mevr. Jan Van Dun & Maria Ceusters

Vieren in mei met familie en vrienden hun **Briljanten (65 jaar)** huwelijksjubileum:

- Dhr. en Mevr. Remi Van Dun & Tilleke Pynaerts

Vieren in mei hun **negentigste (90)** verjaardag:

- Mevr. Riet Van Antwerpen
- Dhr. Remi Van Dun.

Aan alle OKRA-leden die in de maand **MEI** jarig zijn, wensen we een gelukkige verjaardag.

Geniet van het leven, elke dag opnieuw.

Aan allen van harte gelukwensen vanwege het OKRA-team.

## AFSCHEID:

Van **Mevr. Paula Sels**, weduwe van de heer Jef Mertens, geboren te Weelde op 15 februari 1943 en overleden in WZC 't Smeedeshof te Oud-Turnhout op 18 april 2021.

Wij bieden de achtbare familie onze innige deelneming aan en zullen ons deze dierbare overledene met respect blijven herinneren

## **WIST JE DAT:**

### ➤ **NIEUW: senioren mountain bikers en wielersenioren**

Na de bikers, hikers en duikers start **OKRA regio Kempen** met twee nieuwe ideeën: de senioren mountainbikers (= sMTB'ers) en dewielersenioren (= senioren wielertoeristen).

Meer info via [benny.vancampfort@okra.be](mailto:benny.vancampfort@okra.be) of 014 40 33 52. **Zie bijlage.**

### ➤ **ALGEMENE TIPS VOOR EEN VALVRIJ HUIS:**

Een val kan heel wat ellende veroorzaken. Om valpartijen te voorkomen moet je huis een “veilig” huis zijn. Maar het is niet alleen belangrijk om je huis veilig te maken. Je veilig gedragen in huis is zeker even belangrijk

Denk je “het is nog nooit misgegaan” of “dat overkomt alleen de burens”? Dan neem je misschien dagelijks risico's die helemaal niet nodig zijn. Hieronder krijg je enkele algemene tips voor uw huis. Kleine aanpassingen kunnen een groot verschil maken.

#### **Algemene tips:**

- Voorkom struikelen over rondslingerende voorwerpen: ruim regelmatig op en voorzie voldoende berging. Controleer de tegels: uitstekende of losse tegels leg je terug vlak en ook stevig vast.
- Voorzie altijd een vrije toegang.
- Voorzie voldoende verlichting zoals lampen met sensor of infrarood detector lampen.
- Onderhoud je terras, koer en toegangswegen: mosbegroeiing of algen maken tegels en houten oppervlakten bij regenweer spiegelglad.
- Een overdekte route van garage naar inkomdeur is ideaal.
- Kijk balustrades na op degelijkheid: zitten ze stevig vast?
- Plaats plantenbakken op niveau, dit vergemakkelijkt het onderhoud en spaart de rug.
- Zorg voor goed én veilig tuin- en werkgerief.
- Ontdoe je terras van ijs en sneeuw.
- Hang je wasdraad niet al te hoog.

De tips dienen zeker niet om je huis te be- of veroordelen. Ze dienen alleen om je aandacht te vestigen op onveilige situaties en onveilig gedrag die aanleiding kunnen geven tot een valpartij.

#### **Bij wie kan je terecht?**

Voor meer informatie over valpreventie kan je terecht bij je:

- huisarts
- thuisverpleegkundige
- thuisverzorgende
- kinesitherapeut, bewegingsconsulent
- ergotherapeut
- apotheker
- dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds
- gemeentebestuur, OCMW, ...

#### **Interessante links:**

[www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be) [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be) [www.vlaamselogos.be](http://www.vlaamselogos.be) [expertisecentrum@valpreventie.be](mailto:expertisecentrum@valpreventie.be)

In samenwerking met het Vlaams Instituut Gezond Leven en de Vlaamse Logo's.