

NIEUWSBRIEF – OKRA – trefpunt RAVELS

14^{de} jaargang NR. 3 MAART 2022

AFSCHEID:

Van **Mevr. Treza Rijkers**, weduwe van de heer August Lemmens, geboren in Ravels op 25 september 1930 en heengegaan in het AZ Turnhout campus Sint-Elisabeth op 27 januari 2022.

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

WELKOM:

Aan **Dhr. en Mevr. August Luyckx en Margriet Van Der Akkerveken**, Stwg. Op Oosthoven 70, **Dhr. en Mevr. Emiel Verelst en Hilda Van Beurden**, Peelsestraat 3, **Dhr. en Mevr. Victor Van Himbergen en Jacqueline Swaans**, Kerkstraat 29 en **Mevr. Rosa Van de Pol**, Kloosterstraat 24, **Dhr. en Mevr. Leo Van Cantfort en Monique Mariën**, De Vloed 11 2370 Arendonk.
als nieuwe leden van OKRA-Ravels.

PROFICIAT:

Aan alle OKRA-leden die in de maand **MAART** 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:

- 01/02 Vergadering Gemeentelijke Seniorenraad – uitgesteld tot dinsdag 15 maart 2022
- 02/02 Herstart van Lijndansen WERAPO
- 03/02 Bestuursvergadering
- 21/02 Teamvergadering

KOMENDE WERKING:

- 03/03 Bestuurs-clubvergadering om 9u30 in de Chalet in Ravels
- 15/03 Vergadering Gemeentelijke Seniorenraad om 9u30
- 22/03 Paasviering om 11u30 in CC De Wouwer
- 29/03 Dans- en ontspanningsnamiddag van OKRA Ravels om 13u30 in De Wouwer

MANNEN:

- * Waarom hebben mannen geen midlifecrisis?
Ze zijn blijven hangen in hun puberteit.
- * Wat gebeurt er als een man tot zijn navel in het water staat?
Dat gaat zijn verstand te boven.
- * Wat is het verschil tussen een man en een gevangenis?
Een gevangenis heeft grijze cellen.
- * Waarom zijn mannen zo gelukkig?
Omdat onwetendheid een zegen is.

WIST JE DAT:

"Nieuwe mogelijkheden, maar ook nieuwe uitdagingen"

Ouder worden en met pensioen gaan, is voor veel mensen de start van een mooie levensfase. Een periode met nieuwe mogelijkheden, denk maar aan de geboorte van kleinkinderen en de tijd die vrijkomt voor reizen, vrijwilligerswerk of andere dingen die je altijd al wou doen.

Al is deze fase niet continu of voor iedereen rooskleurig. Gaandeweg kunnen zich kantelmomenten en verlieservaringen voordoen. Die tegenslagen kunnen psychisch zwaar worden, zeker als ze zich opstapelen.

Het valt op dat verlieservaringen op latere leeftijd vaak anders bekeken worden. Is je partner verliezen op oudere leeftijd dan minder erg dan op jonge leeftijd?

Is er minder ondersteuning nodig om een verlieservaring te verwerken, simpelweg omdat die bij het ouder worden hoort?

Die twee maten en gewichten, dat al te sterk focussen op leeftijd, tekent hoe we vaak onbewust omgaan met het psychisch welzijn van ouderen. Ten onrechte. Iedere oudere, gezond of kwetsbaar, verbonden of alleen, mantelzorger of grootouder, moet zich gehoord, gezien en gesteund voelen wanneer nodig. Daar kunnen we allemaal toe bijdragen. "Samen kunnen we zorgen voor een samenleving waarin kopzorgen van ouderen de zorg krijgen die ze verdienen."

Maar met z'n allen het negatieve beeld over ouderen de wereld uithelpen, is niet de enige oplossing. Dat moet hand in hand gaan met het stimuleren van vereniging, het ontwikkelen van toegankelijke en uitnodigende buurten en het aanbieden van kwaliteitsvolle woonoplossingen. Daar ligt een rol voor onze beleidsmakers. Op die manier kunnen zij hefboomen creëren voor die kantelmomenten.

Ook in de zorg kan men die verbindende kaart trekken. 'Een gezonde geest in een gezond lichaam' mag hier gerust als leuze klinken. Want warme en toegankelijke zorg is een derde cruciaal element om kopzorgen van ouderen te tackelen, zowel in woonzorgcentra als bij ouderen thuis.

Dat het minder goed gaat met iemand, kan zo veel sneller opgepikt worden. En ouderen en hun verzorgers gaan daardoor ongetwijfeld sneller met elkaar in gesprek. Het mag duidelijk zijn: samen kunnen we zorgen voor een samenleving waarin kopzorgen van ouderen de zorg krijgen die ze verdienen. Maar dan moeten beleidsmakers, professionals én burgers die nieuwe weg durven in te slaan. Alleen zo kunnen ouderen sterker terugveren na een tegenslag.

Deze opinie, geschreven door **Jul Geeroms, Voorzitter van de Vlaamse Ouderraad**, verscheen op 22 december 2021 in de 50+ bijlage van De Standaard