

Er hangt een nieuwe kalender aan de wand.
2020 is op de stapel van het oud papier beland.

Een heel nieuw jaar met 365 nieuwe dagen.
Een heel nieuw jaar met meer dan 365 vragen.

Wat gaan we in het nieuwe jaar nog beleven?
Wat gaat het nieuwe jaar ons teruggeven?

Het oude jaar is nog niet lang geleden.
In het oude jaar hebben we dingen mogen leren.

Dingen die we in het nieuwe jaar gaan waarderen
Het oude jaar zal altijd het nieuwe jaar aanraken.

Laten we daarom van dit nieuwe jaar iets moois
maken

(Ad. Heijmans)

Wensen van je Okra team

Lidgelden
Vaccinatie
Activiteiten
Woordzoeker
Onze clubs
Contact

P2 -
P2 -
P5 -
P6 -
P7 -
P8 -

-o-o- **HERINNERING !!** -o-o-

Voor wie het vergeten is geven wij hierbij graag een herinnering om het lidgeld voor 2021 te hernieuwen (zie vorig Trefpuntnieuws of onze website).

Vaccineren. Hoe en waarom?



Met het nieuwe jaar vergroot de hoop op een zo normaal mogelijk leven, liefst zonder Corona-zorgen. Daarom vindt OKRA je laten vaccineren het beste plan, zodat het leven straks weer starten kan.

Het Agentschap Zorg en Gezondheid heeft een vaccinatieprogramma uitgewerkt waarbij zoveel mogelijk mensen zo snel mogelijk een vaccinatie kunnen krijgen. Op een veilige manier. Hoewel de goedkeuringsprocedures voor COVID-19-vaccins zijn verkort, zijn alle veiligheidsstappen gezet en is elk vaccin uitgebreid getest bij een grote groep mensen. Ook bij oudere mensen en kwetsbare personen. Alle vaccins doorliepen een uiterst strenge Europese goedkeuringsprocedure die garandeert dat het stuk voor stuk betrouwbare vaccins zijn.

Het vaccinatieprogramma is volop bezig. Laat jij je ook vaccineren?

Wat houdt de vaccinatie in?

- Het vaccin stimuleert je immuunsysteem waardoor je lichaam antistoffen aanmaakt om het virus te bestrijden. Kom je nadien met het virus in contact dan beschermen de antistoffen je.
- Bij vaccinatie krijg je een injectie in de bovenarm. Met de nu goedgekeurde vaccins heb je twee dosissen nodig, die met een tussentijd van drie tot vier weken worden toegediend.
- Er kunnen bijwerkingen zijn, maar de meerderheid zijn mild en gaan spontaan over. Bijvoorbeeld een rode zwelling op de injectieplaats, lichte koorts of vermoeidheid. Ernstige bijwerkingen, zoals een allergische reactie, zijn zeldzaam. Dergelijke reacties treden op tussen vijf en tien minuten na de toediening. Ze zijn goed behandel- en opvolgbaar.
- Je kan niet kiezen welk vaccin je krijgt. Alle vaccins zijn goedgekeurd door het Europees Geneesmiddelenagentschap (EMA). Ze zijn dus allemaal veilig en werkzaam.
- Heb je al COVID-19 hebt gehad dan blijft vaccinatie toch aangeraden want je kan opnieuw besmet raken en ernstig ziek worden. Een vaccin beschermt je daartegen.
- De vaccinatie is gratis en vrijwillig.

Waarom je laten vaccineren tegen COVID-19 belangrijk is

Met vaccinatie kan je voorkomen dat je zelf ernstig ziek wordt én levens redden. Heel belangrijk dus om je te laten inenten zodat we stukje bij beetje weer ons oude leven kunnen oppikken. Vaccinatie is onze belangrijkste troef om de COVID-19-pandemie achter ons te laten.

- Doe het voor jezelf

COVID-19 kan een slopende ziekte zijn en het valt niet te voorspellen hoe ziek je ervan wordt. Je kan een milde versie doormaken, met symptomen die doen denken aan griep. Maar sommige mensen worden helaas veel ernstiger ziek en hebben zelfs intensieve zorg nodig.

Vaccins zijn de veiligste, succesvolste en goedkoopste manier om ziekte te voorkomen. De coronavaccins zijn erg doeltreffend. De kans dat je na vaccinatie nog COVID-19 oploopt, is dus véél kleiner dan wanneer je je niet laat vaccineren.

- Doe het voor elkaar

Een vaccin beschermt het individu. Maar als voldoende mensen gevaccineerd zijn, dan is een ganse gemeenschap beschermd. Als je je laat vaccineren, bouw je dus mee aan groepsimmunitet om zo controle te krijgen op dit virus en het uit de samenleving te krijgen.

- Voor je (kwetsbare) geliefden of patiënten

Laat je je vaccineren, dan werp je meteen ook een dam op voor zij die zich omwille van onderliggende gezondheidsproblemen niet kunnen laten vaccineren (bv. iemand die een acute kankerbehandeling krijgt of zwangere vrouwen). Ook is vaccinatie belangrijk als je zelf met risicogroepen werkt (ook als vrijwilliger). Zo is de kans klein dat je anderen besmet.

- Voor onze zorgverleners

Dankzij vaccinatie is er minder kans dat je naar de huisarts moet of in het ziekenhuis belandt met complicaties door COVID-19. Het zorgsysteem is afgelopen jaar zwaar onder druk komen te staan door het hoge aantal coronabesmettingen en de talrijke hospitalisaties. Laat je dus vaccineren, zo help je ook de zorgverleners die altijd klaar staan voor jou.

Volgorde van vaccineren

Naarmate er meer vaccins op de markt komen, kunnen er meer mensen worden gevaccineerd. Gestart wordt met de mensen die het grootste risico lopen. (De precieze volgorde kan nog wijzigen wanneer er meer duidelijkheid is over de leveringsdata van de vaccins.)

1. Woonzorgcentra en zorgpersoneel

- In de eerste fase, in januari (en februari), zullen de bewoners en het personeel van woonzorgcentra aan de beurt komen.
- Na de woonzorgcentra komen de andere collectieve zorginstellingen en hun vrijwilligers aan bod.

- Vervolgens is het aan de zorgmedewerkers van de ziekenhuizen en de eerstelijnsgezondheidszorg.
- Daarna komt het niet-medische personeel van de ziekenhuizen en de zorginstellingen aan de beurt.

2. 65-plussers, risicopatiënten en essentiële beroepen

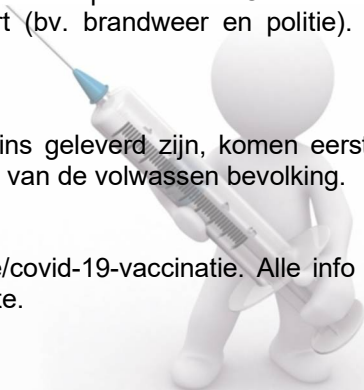
In een tweede fase komen alle 65-plussers aan de beurt. Daarop volgen de 45-tot 65-jarigen met onderliggende gezondheidsproblemen. Ook mensen met essentiële beroepen komen aan de beurt (bv. brandweer en politie). Wie dat precies zijn, moet nog worden bepaald.

3. Rest van de bevolking

In een derde fase, wanneer er veel vaccins geleverd zijn, komen eerst andere risicopatiënten aan de beurt en dan de rest van de volwassen bevolking.

Meer informatie?

Bekijk dan zeker www.laatjevaccineren.be/covid-19-vaccinatie. Alle info uit deze nieuwsbrief werd ontleend aan deze website.



Jarigen van de maand

- 02-02 Hilde Roelandts
- 03-02 Jenny Lemmens
- 04-02 Jef Scheire
- 06-02 Frans Struyven
- 07-02 Patrick Kouwer
- 07-02 Michel Meulemans
- 11-02 François Dewinter
- 12-02 Marleen Peremans
- 12-02 Maria Timmermans
- 14-02 Prosper Van Bellingen
- 16-02 Jan Dierickx
- 17-02 Freddy Michiels
- 18-02 Rita Lambert
- 18-02 Marie-Thérèse Arijs
- 20-02 Anne Sterckx
- 20-02 John Van Meerbeeck
- 24-02 Anne Michiels
- 26-02 Micheline Loddewijckx
- 27-02 Julius Reniers



Sjoekes voor sjoekes: **OKRA viert “sjoekesdag”!**

We kennen ze onder verschillende namen: “e sjoeke”, een “chouke” of “nen” eclair. Hoe je deze lekkernij ook noemt, smaken doet hij (zij?) zeker! Een langwerpig gebakje in soezendeeg, gevuld met banketbakkersroom en een dikke laag chocoladeglazuur... lekker!



Op 14 februari vieren we bij OKRA sjoekesdag, met een sjoeke!
Sjoekesdag? Wat is dat?

Trakteer jezelf (of elkaar) op 14 februari op een sjoeke.

Eet je sjoeke met veel smaak op.

Neem een foto van jou en je sjoeke en bezorg ons deze foto via mail (oostbrabant@okra.be) of facebook oostbrabant.



Waarom?

Omdat jullie allemaal en alle leden sjoekes zijn: lieve en geweldige mensen

Omdat 14 februari de dag van de vriendschap is. En vriendschap, daar zijn we goed in bij OKRA, ook al moeten we elkaar nu al een hele tijd missen

Door allemaal samen ons sjoeke te eten, voelen we ons toch verbonden met elkaar.

Activiteiten ?

Wat de activiteiten betreft, moeten we jullie nog steeds teleurstellen. Niet enkel de lockdown, maar ook het gezonde verstand noopt ons om zeer voorzichtig te zijn en alles uit te stellen naar normalere tijden.

Uiteraard houden wij jullie op de hoogte en dit via onze gekende kanalen: mail, Trefpuntnieuws, website en in de mate van het mogelijke via mondeling contact.

Hou jullie gezond, sluit je niet op maar blijf in beweging.

Okra Magazine Februari

Ondanks aangekondigd op het voorblad heeft het Okra Magazine voor deze maand geen regionaal katern.

Woordzoeker

C	Z	D	I	E	H	D	N	E	F	F	E	R	T	L	E	O	D
O	O	N	E	F	F	O	T	S	I	T	N	A	E	L	I	A	P
V	V	A	C	C	I	N	A	T	I	E	G	R	A	A	D	R	K
I	R	A	A	N	E	J	T	I	U	P	S	V	A	E	O	E	A
D	R	E	V	A	A	N	C	L	I	U	V	R	N	D	C	F	I
N	E	E	E	A	E	E	R	L	I	J	K	A	U	R	S	N	A
D	I	E	H	M	A	A	Z	K	R	E	W	C	C	T	A	E	F
E	N	N	O	T	D	I	K	L	A	M	T	O	A	C	I	I	W
V	D	M	A	L	E	O	K	K	W	I	D	N	S	I	I	L	E
L	E	A	B	K	H	I	D	L	E	E	D	E	G	J	O	N	E
A	B	E	S	C	H	I	K	B	A	A	R	H	E	I	D	K	R
H	B	E	S	C	H	E	R	M	I	N	G	R	E	F	J	I	C
R	R	D	V	R	D	I	E	H	G	I	L	I	E	V	I	E	E
E	N	E	D	I	M	M	U	U	N	S	Y	S	T	E	E	M	L
D	C	O	R	O	N	A	R	E	G	E	L	S	L	A	A	P	L
N	E	L	N	E	P	E	O	R	G	O	C	I	S	I	R	N	E
A	A	B	O	N	T	T	I	E	T	I	L	A	W	K	M	O	N
P	E	K	U	E	R	E	K	S	A	M	D	N	O	M	T	E	N

Zoek deze woorden in bovenstaand raster (1 letter kan ook 2 X gebruikt worden)

- | | | | |
|-----------------|------------------|---------------|-----------------|
| AFSTAND | CODE | LAP | SPIJTJE |
| AFWEERCELLEN | DADEN | MAAN | VACCIN |
| ANDERHALVE | DOELTREFFENDHEID | MOMENT | VACCINATIEGRAAD |
| ANTISTOFFEN | EERLIJK | MONDMASKER | VAL |
| BAAT | EINDE | NAAR | VEILIGHEID |
| BESCHERMING | GEDEELD | PRODUCTIE | VOD |
| BESCHIKBAARHEID | IMMUUNSYSTEEM | REUK | VREEMD |
| BLOED | KLAM | RISICOGROEPEN | VUIL |
| CIJFER | KOEL | SCAN | WERKZAAMHEID |
| CORONAREGELS | KRAAI | SCHOK | ZIEK |
| COVID | KWALITEIT | SLAAP | |

Met de overgebleven letters

Bowlingclub "Bagoo"

Wanneer: Elke 1ste dinsdag van de maand om 14.00 u.
Waar: Bowling Center, Naamsestraat 89, 3000 Leuven
Contact: John Van Meerbeeck, - 0477-77.83.54

Dansclub "Samantha" (lijndansen)

Wanneer: Elke maandag tijdens het schooljaar van 15.30 u tot 17.30 u.
Waar: In de sporthal van het Boudewijnstadion, Diestsesteenweg 288b, 3010 Kessel-Lo
Contact: Christine Loosveldt, - 0497-20.25.68

Gymclub "Fit naar Leest en Geest"

Wanneer: Elke dinsdag tijdens het schooljaar van 14.30 u tot 15.30 u.
Waar: In de sporthal van het Boudewijnstadion, Diestsesteenweg 288b, 3010 Kessel-Lo
Contact: Lucien Van Wyngaerden, - 016-48.99.27 of 0484-11.25.46

Petanqueclub "Bagoo"

Wanneer: Elke 4de woensdag van april tot september om 14.00 u.
Waar: Mgr Van Waeyenberghlaan (naast VF Medicals), 3000 Leuven
Contact: John Van Meerbeeck, - 0477-77.83.54

Wandelclub "Kompas"

Wanneer: Elke 1ste maandag (9 km) en elke 3de donderdag (5 km).
 Vertrek om 14.00 u.
Waar: Zie Activiteitenkalender
Contact: Lucien Van Wyngaerden, - 016-48.99.27 of 0484-11.25.46

Zangkoor "Lovanium"

Wanneer: Elke 1ste en 3de woensdag van 10.00 u tot 11.30 u.
Waar: In de cafetaria van de Serviceflats van het Molenhof, Burg. Stanislas De Rijcklaan 3, 3001 Heverlee
Contact: Jan Convents, - 016-65.75.32



Contactgegevens



Okra Trefpunt Leuven Centrum
Burgemeestersstraat 59 / 00.04
3000 Leuven

Aansluitnr. : 220.552
E-Mail : info@okraleuvencentrum.be
Website : www.okraleuvencentrum.be
Bankrekening : BE39 7855 5015 6319

Teamleider:	Renée Breysssem 016-23.34.70 of 0494-74.47.54 renee.breysssem@okraleuvencentrum.be
Administratie:	Guido Van Elsen 016-20.81.76 of 0494-22.57.19 guido.vanelsen@okraleuvencentrum.be
Financiën:	Charel Rijsbosch - charel.rijsbosch@okraleuvencentrum.be
Sportverantwoordelijke:	Lucien Van Wyngaerden 016-48.99.27 of 0484-11.25.46 lucien.vanwyngaerden@okraleuvencentrum.be
Webmaster – Trefpuntnieuws:	Harry Mariën 0477-52.62.02 harry.marien@okraleuvencentrum.be
Teamleden:	Tina Schreurs 0498.53.38.14 tina.schreurs@okraleuvencentrum.be Miche Staes 0473-59.95.87 miche.staes@okraleuvencentrum.be Christine Loosveldt 0497-20.25.68 christine.loosveldt@okraleuvencentrum.be Chris Deschouwer 0475-53.41.47 chris.deschouwer@okraleuvencentrum.be

Okra Leuven Centrum bewaart, in samenwerking met Okra nationaal, je persoonsgegevens voor de administratie en de opvolging van haar activiteiten en voor het informeren van haar leden en sympathisanten. Je hebt het recht op inzage en kunt deze gegevens steeds verbeteren of laten wissen. Bezoek onze website voor meer info. Voor vragen en of opmerkingen kan je terecht op: privacy@okraleuvencentrum.be.