



# NIEUWSBRIEF APRIL 2020 3



## OKRA - TREFPUNT NIEUWPOORT

- Wandelen Etienne Vandriessche 0479 54 17 75
- Petanque Roger Vanhorenbeke 0476 28 58 53
- Bowling Claudine Smekens 0486 53 39 21
- Fietsen Willy Vandenbulcke 0496 31 68 27
- Voordrachten & feesten -Rosanne Bruneel 0486 17 70 68
- Gezelschapsnamiddag 2<sup>de</sup> week -Eric Mispelaere 058 24 25 08
- 4<sup>de</sup> week -Jaecques Degrande 0474 37 28 55
- Penningmeester -Luc Vantomme 0496 60 27 33
- teamleider - Marie-Claire Desmae 058 59 57 79

Dinsdag Fietsen	elke week, van april tot eind oktober	14 u	H. Geeraertplein, Nieuwpoort, tenzij anders is aangegeven
Dinsdag Bowling	1 <sup>ste</sup> en 3 <sup>de</sup> week, het gans jaar door 14 uur stipt	14 u	Bowl'Inn, De Pannelaan 80, De Panne
Woensdag Aquagym	elke week, niet in het groot verlof	09 u	Zwembad, Leopold II Park Nieuwpoort
Donderdag Gezelschaps namiddag	2 <sup>de</sup> en 4 <sup>de</sup> week, niet in het groot verlof, kaarten, breien, rummikub	14 u	't Schorrehof, Marktplein 16, Nieuwpoort
Vrijdag Petanque	elke week, van april tot eind oktober inschrijven vanaf 13.30 uur	14 u	Kaartershuis, Leopold II-laan 5, Nieuwpoort
Vrijdag Wandelen	3 x per maand, van november tot eind maart	14 u	Marktplein 16, Nieuwpoort, tenzij anders is aangegeven



### BIJNA PASEN

### Zalig Pasen

*Net nu we Pasen niet samen kunnen vieren, is de wereld één grote beleving van de paastijd geworden. Aanvankelijk waren we ons van geen kwaad bewust, zoals de leerlingen op Palmzondag. Het leven lachte ons toe. Aan het begin van de lockdown namen we afscheid van elkaar, alsof het Witte Donderdag was. Vervolgens kwamen de dagelijkse meldingen van besmettingen en overlijdens, een langgerekte Goede Vrijdag. Teruggetrokken in onze huizen beleven we nu een eindeloze Stille Zaterdag. Even wanhopig als de leerlingen vragen we ons af hoe het nu verder moet.*

*Toch is het straks echt Pasen. De opstanding zal ook dit jaar plaatsvinden. Niet de dood, maar het leven zal triomferen. De hoop, die nu zo'n kwetsbaar draadje lijkt, zal aan het langste eind trekken. Zoals de grafsteen was weggerold, zullen onze huizen*



weer opengaan. Zoals de leerlingen elkaar het goede nieuws brachten, zullen wij elkaar opnieuw omhelzen. Altijd krijgt het leven de bovenhand, zoals de anemonen in het bos.

Bosanemonen zijn broze bloemetjes. Zoals het leven. Maar elk jaar staan ze er opnieuw. Zij zijn een uitnodiging om te kiezen voor het leven, hoe fragiel het ook is. Voor de liefde, die sterker is dan de dood. Voor het licht, dat de duisternis verjaagt. Ook dit jaar wensen we u dus vol overtuiging een zalige Pasen.

[Uit het editoriaal van Luk Vanmaercke in Kerk en Leven nr. 14, lichtjes aangepast]

Soms moet ik op de kalender kijken om te weten welke dag het is. De dagen lijken steeds meer op elkaar. Ieders leven ligt overhoop. Okra ligt plat, ook onze leefgewoonten, bv. de wekelijkse kaartnamiddag, de tocht naar de markt, het etentje met de kinderen. Veel is weg gevallen. Misschien dat de kinderen voor ons boodschappen doen en ons verbieden buiten te komen. Wat geweest is, lijkt veraf. Wat gepland werd, is geannuleerd, uitgesteld of onzeker.

Het Coronavirus maakt veel kapot, zei iemand. Erger dan een bombardement. Het leven in het heden is schraal, we zitten thuis en proberen ons bezig te houden. Gelukkig wie graag tuiniert en hobby's heeft. Boodschappen doen is levensnoodzakelijk maar niet plezierig. De toekomst onzeker. Gelukkig zijn er de telefoon en de sociale media. Wacht niet op een telefoon, neem zelf het initiatief. **MAAK VERBINDING.** Hou contact met elkaar. Steun elkaar. Het zal nog een tijdje duren. We betreuren een lid voor wie het allemaal teveel werd. Niet het virus alleen zal dodelijk zijn, maar ook de vereenzaming en het verscherpt isolement. Als je nog met twee bent, zeg tegen elkaar dat je blij zijt samen te zijn. Zeg tegen mensen dat je ze niet kunt missen. Ik weet dat een telefonisch contact niet de warme nabijheid heeft van een lijfelijk samenzijn met oogcontact, maar elkaars stem horen gaat dieper dan een mail lezen.



*Als je het moeilijk hebt, zeg het. Sluit je niet op, speel niet de stoere, de held, de ongenaakbare, maar toon je kwetsbaarheid. Bekennen dat je angstig bent, dat je schrik hebt om elkaar te verliezen, brengt mensen dichterbij elkaar.*

*Misschien zal dit de eerste keer zijn in een lange geschiedenis van samenzijn. Het virus kan koppels dichterbij elkaar brengen. Nu is het de tijd. Heb vertrouwen. Wij weten dat vertrouwen de basis is van het sociale leven. Geen vriendschap, geen liefde, geen handel, geen Okra, zonder vertrouwen in elkaar. Laat ons vertrouwen hebben in de medische wetenschap, in de competentie van de verzorgers. Indien je iets overkomt, weet dat mensen klaar staan om je te helpen, met liefdevolle zorg. Elke dag gebeuren er wonderen van goedheid in ziekenhuizen en rusthuizen.*

*Vertrouw je toe aan het leven en elkaar. Alles kan je niet beheersen en voorzien, zorg voor jezelf en voor elkaar en voor de rest: overgave. Oefen je in vertrouwen, spreek je vertrouwen uit en er zal rust komen in je hart. Soms duik ik in fotodozen en fotoalbums. Het verleden leeft op en ik weet dat dit mijn leven was en is. Mijn hart zit vol mooie herinneringen. Nu is het even moeilijk, maar er komen betere tijden. De Britse koningin sprak haar landgenoten toe en eindigde met: We will meet again. Wij zullen elkaar terug ontmoeten. Korte maar krachtige boodschap.*

*Vrienden van Okra, tot binnenkort. SPREKEN HELPT.*

*Jan Rolies,*



**Wie verras ij met een dikke merci?**

**Vlaanderen wordt overspoeld door een golf van solidariteit na het uitbreken van de coronacrisis. Het bulkt van initiatieven om elkaar verder te helpen. Van belondes en schrijfacties tot alle mogelijke digitale platformen. En veel respect voor de zorgmedewerkers die dag en nacht het beste van zichzelf geven.**

**Al jaren vraagt OKRA aandacht voor het belang van de zorg voor elkaar. Al die betrokkenheid verdient altijd een dikke merci! Maar dit jaar komt het wel heel sterk in**



**beeld! Tijdens de 'Week van de dikke merci'(20-26 april) kan je iemand bedanken voor zijn of haar hulp, warme woorden of gewoon betrokkenheid. Wil ook jij iemand speciaal bedanken?**



### **Wil je nog iets extra doen?**

Vraag dan een (Nederlandstalig) liedje aan voor de persoon die je wil bedanken via [merci@vbro.be](mailto:merci@vbro.be). De verzoeknummers kan je beluisteren tijdens het programma 'Radio Merci'. 'Radio Merci' zal van maandag 20/4 tot vrijdag 24/04 van 13u-16u te beluisteren zijn op radio VBRO

Beluister radio VBRO op 105.0 FM



### **CREATIP VAN DE WEEK? Creatief bezig zijn.**

Armbandjes die los aan je pols bungelen en je continue voelt zitten.... daar kan ik me mateloos aan irriteren. Maar een zachte katoenen armband... daar kan ik me wel in vinden.

De armband wordt gehaakt met haaknaald 2. Om de armband te sluiten is een knoop gebruikt.

#### **Patroon Armband - Haak 8 losse.**

- Rij 1: Vaste in de 2e l vanaf de haaknaald, haak daarna in elke volgende losse een vaste, draai je werk. - Rij 2: 3 losse (telt als 1ste stokje), 1 stk in de volgende st, sla 1 steek over, 5 stk in de volgende st, sla 1 st over, 2 stk. - Rij 3: 3 losse, stk in de volgende st, 1l, sla 2 st over, (1stk, 1l, 1stk) in de volgende st, 1l, sla 2 st over, 2 stk.

- Rij 4: 3l, stk in de volgende st, sla 1l en de volgende st over, 5 stk in de volgende losse ruimte, sla de volgende st en de losse ruimte over, 2 stk. - Rijen 5-22 : herhaal rijen 3 en 4.

- Rij 23: 1 l, v in de 1e 2 steken, 2l, sla de volgende steek over, v in de volgende 3 steken , 2 l, sla de volgende st over, v in de laatste 2 st . Hecht af en naai de knopen aan. Als knoopsgat gebruik je één van de middelste gaatjes.



### **WE GAAN OP BERENJACHT**



WE GAAN OP BERENJACHT! Af en toe eens een wandeling maken tijdens deze Corona tijden is geen slecht idee. en dit geldt zeker voor ouders met kinderen.

Maak voor kinderen de wandeling aangenamer en plaats een teddybeer voor je raam. Wandelen wordt zo leuk voor de kinderen: laat ze maar op zoek gaan naar al die beren!



## **DANS MEE MET OKRA!**

Wist je dat je kan mee dansen met OKRA vanuit je kot? Op de website van OKRA sport+ vind je bewegiefilmpjes maar ook enkele filmpjes met danspasjes die je thuis kan mee volgen. Je vindt ze terug via [www.okra.be/beweeginuwkot](http://www.okra.be/beweeginuwkot)



## **BEWEEG IN UW KOT!**

Eén lanceert samen met OKRA het programma "Beweeg in uw kot!". Een toegankelijk bewegingsprogramma elke middag op Eén om 12.50 uur.

Saartje Vandendriessche toont vanuit haar eigen huis in dit korte programma oefeningen die je thuis kan doen en die iedereen kan meedoen. De reeks werd gemaakt in samenwerking met OKRA en OKRA-SPORT+.

Iedereen kan meedoen: de oefeningen in Beweeg in uw kot! zijn laagdrempelig en het programma zit vol Belgische muziek. Een ideaal beweegmoment dus.



## **Hou je van cultuur?**

Dan heb je pech dat alle musea gesloten zijn. Maar ook hier hebben we misschien een alternatief voor een bezoek. Op onderstaande link ontdek je verschillende culturele huizen die hun deuren wijd opengooien. Baan je een weg in deze musea. En hopelijk kan je dit doen vanop je zonnig terras. Twee vliegen in één klap!

<https://klara.be/quarantaine-bezoek-eenseen-museum-online>

En had je nog niet de gelegenheid om de tentoonstelling van Van Eyck te bezoeken in Gent? Dan kan je hier al een half uurtje op stap tijdens deze virtuele rondleiding.

<https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/04/03/vaneyck-met-virtuele-rondleiding-in-allehuiskamers/>





**DE VIERING VAN GOEDE VRIJDAG KAN GEVOLGD WORDEN OP INTERNET SINT LAMBERTUS BEERSEL.**

MEN KAN ELKE DAG OOK ALTIJD INLOGGEN OP LOURDES LIVE

**HET BESTUUR WENST JULLIE EEN VROLIJK EN ZALIG PAASFEEST IN JULLIE KOT**

**HOU HET VEILIG**

*Marie-Claire, teamleider Nieuwpoort*

