

NIEUWSBRIEF – OKRA – trefpunt RAVELS

11^{de} jaargang NR. 1 JANUARI 2019

In onze nieuwsbrief zetten we nieuwe leden, gouden bruiloften, speciale verjaardagen ... in de bloemetjes en vermelden de overlijdens.

Heb je liever niet dat we dit voor jou doen, dan kan je dit aan Alois Buyens (secretaris), melden.

We houden hier dan rekening mee.

OKRA Trefpunt Ravels verklaart hierbij de Europese Verordening rond de bescherming van persoonsgegevens na te leven. Zie volledige privacyverklaring op: www.okraravels.be

Het bestuur en de clubverantwoordelijken van OKRA-Ravels wensen u en uw familie een gelukkig nieuwjaar!

PROFICIAT:

Vieren in januari met familie en vrienden hun gouden (50 jaar) huwelijksjubileum: **Dhr. en Mevr. Jozef Verbraeken en Rita Van Nooten**

Aan alle OKRA-leden die in de maand **JANUARI** 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 **Dhr. Frans Van Gils**, echtgenoot van Mevr. Lisette Van der Paalen, geboren in Turnhout op 9 mei 1941 en overleden op 10 december 2018.

Van **Dhr. Louis Van Gils**, weduwnaar van Mevr. Rose Voeten, geboren in Ravels op 4 december 1932 en overleden thuis in Ravels-Eel op 22 december 2018.

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

VOORBIJE WERKING:

- 03/12 Operetteparels in CC De Warande
- 06/12 Bestuurs-clubvergadering
- 06/12 Dans- en ontspanningsnamiddag van OKRA-Zwaneven
- 11/12 Lijndansverbroedering van WERAPO in De Wouwer
- 18/12 Kerstkoffie in CC De Wouwer

KOMENDE WERKING:

- 03/01 Bestuursvergadering om 9u30 in ons gewoon lokaal
- 03/01 Dans- en ontspanningsnamiddag van OKRA-Arendonk om 13u30 in De Garve
- 09/01 Verloren Maandag in De Wouwer vanaf 11u00 tot 13u00
- 10/01 Lijndansverbroedering van OKRA-Wortel om 13u30
- 22/01 Lijndansverbroedering van OKRA-Schoonbroek in CC Den Dries in Retie om 13u30
- 29/01 Lijndansverbroedering van OKRA-Minderhout om 13u30

Wisten jullie:

* **DAT** het weer tijd is voor **HERNIEUWING VAN HET LIDMAATSCHAP OKRA 2019**

In januari is het weer tijd om uw lidmaatschap van OKRA te hernieuwen. **25,00 euro voor leden – alleenstaande** - en **42,00 euro gezinsbijdrage**. Er bestaan enkel nog **leden** (enkel lidmaatschap) en **gezinslidmaatschap** (omvat alle leden van eenzelfde gezin wonend op **eenzelfde adres**).

Voor rusthuisbewoners is dat **10,00 euro**. De sportzegel blijft ook op **8,00 euro**. Dit bedrag krijgt u van de ziekenkas terug als u het aanvraagformulier invult. De contactpersoon komt in januari langs om dat in orde te brengen.

* **DAT** OKRA regio Kempen op maandag 6 mei 2019 de operette “Een Nacht In Venetië” presenteert.

Deze operette wordt gebracht door het Vlaams Muziek Theater in het Cultuurhuis de Warande in Turnhout. Aanvang: 14u00 en einde omstreeks 16u45.

Inschrijven bij uw contactpersoon of bij Rene Willems, cultuurverantwoordelijke, tel. 014/65.54.81. en dit tot 26 februari 2019. Kostprijs is 25,00 euro.

* **3** misverstanden over migraine uitgeklaard:

✓ **MIGRAINE ZIT NIET TUSSEN DE OREN!**

Migraine wordt vaak gespsychologiseerd. Onterecht, want het is een hersenaandoening. Stress is geen oorzaak van migraine, maar kan wel een *trigger* zijn.

Depressie is evenmin een oorzaak, maar er is wel een link: depressies komen dubbel zo vaak voor bij migraine lijders.

✓ **VAN MIGRAINEAANVALLEN HEB JE NIET ALTIJD LEVENSLANG LAST!**

Migraine is iets wat kan komen en kan gaan. De aandoening treft vooral mensen in hun meest actieve jaren, van 25 tot 55 jaar. Het gaat meestal vanzelf weg met het ouder worden.

We hebben maar heel weinig bejaarde migrainepatiënten.

✓ **JE KUNT MIGRAINE WEL BEHANDELEN!**

Een migraineaanval kun je behandelen met pijnmedicatie, zoals paracetamol of aspirine, of ontstekingsremmers zoals ibuprofen. Voor zware aanvallen bestaat er migrainespecifieke pijnmedicatie: triptanen. Je moet het wel beperken; we adviseren om ze maximaal acht (8) dagen per maand of twee (2) dagen per week te nemen. Als je minstens twee tot vier ernstige migrainedagen per maand hebt, kan je huisarts preventieve medicatie, zoals bètablokkers, voorschrijven.



NIET TE VEEL