

TREFPUNT - HARELBEKE

www.okra.be/trefpunt/harelbeke

www.facebook.com/OkraHarelbeke

OKTOBER 2021

We zijn alweer in oktober toegekomen. Hoewel we hebben kunnen genieten van een goed nazomertje in het tweede deel van september moeten we nu toch beginnen denken aan de herfst. Een klein gedichtje.

De herfst

De herfstwind
laat zich
nadrukkelijk horen.

Bewolking,
weinig
of geen zon.

Herfstbladeren
in een fase
van prachtige
kleuren

Desalniettemin waanzinnig
fraai
gaf de herfst
al veel mooie dagen
aan ons.



Wat staat er allemaal op het programma deze maand?

PLAATSELIJKE ACTIVITEITEN

*Kaarten, scrabbelen rummikub

Gaat door op donderdag 7 oktober om 14 uur in het Spoor.



*Fietsen

Vanaf oktober schakelt Stasegem over op wandelen en laat de fiets op stal tot volgend jaar. Harelbeke heeft nog een laatste fietstocht op dinsdag 12 oktober. We vertrekken aan de kerk te Harelbeke en fietsen naar St.-Eloois-Vijve ('t Kroontje')



*Petanque

Gaat door op dinsdag en vrijdag telkens om 14 uur op de banen van de Vlinder.



*Dansen

Iedere woensdagvoormiddag van 9 tot 11 uur in de sporthal, Leopold III-plein.



*Wandelen

-'Elke stap telt'. Dit gaat door elke maandagvoormiddag. Verzamelen om 9u30 aan de Ratte.

-Dinsdag 5 en 19 oktober. Verzamelen aan de kerk te Stasegem om 14 uur.

Woensdag 27 oktober. Vertrek om 14 uur aan de Ratte.



*Bowling

Maandag 4 oktober. Verzamelen om 14 uur op de parking van het Spoor. We doen aan carpooling.



*Koor

Komt nog één keer per maand samen. Om 14u30 in het wijkhuisje in de Zuidstraat.



*Infomoment: 'Omgaan met chronische pijnen'

In samenwerking met Gosa en Samana. Dit gaat door op dinsdag 26 oktober om 14 uur in het Spoor. Vooraf inschrijven aub. Zie ook de uitnodiging in het 'Magazine'.

*Infomoment: 'Rij Vaardig' - Samen voor een veiliger verkeer

In samenwerking met KWB Bavikhove-Hulste.

Autorijden is niet meer wat het geweest is en zal nooit meer worden wat het was. Die evolutie gaat razendsnel: de auto's, het verkeer en de regels veranderen constant. Als bestuurder is het niet altijd even gemakkelijk om hiermee om te gaan.

Hoe kunnen we ons aanpassen aan deze evolutie?

Deze namiddag gaat door op maandag 11 oktober om 14 uur in het Spoor. Deelname in de kosten bedraagt 5 euro. Ter plaatse te betalen. Gelieve VOORAF in te schrijven voor Okra bij Johan Vandeputte (0472 27 94 26 of johan_vandeputte@hotmail.com). Deze aankondiging geldt ook als uitnodiging.

REGIONALE ACTIVITEITEN

*Okra Academie

'Hoe jezelf en anderen motiveren om meer te bewegen? Het belang van een gezonde en actieve levenswijze bij senioren'. Uiteenzetting door prof. Filip Boen. Deze namiddag gaat door op dinsdag 12 oktober om 14u30 in CC Guldenberg te Wevelgem. Inkom 6 euro (koffie inbegrepen)

*Okra Film

Op donderdag 21 oktober om 14 uur in de Budascoop te Kortrijk, vertoning van de Franse film 'Eifel'. Inkom bedraagt 7,50 euro.

*Regiowandeling

Op donderdag 14 oktober gaat de regiowandeling door, ingericht door het trefpunt Zwevegem. Start aan OC Kappaert, Stedestraat 39. Inschrijven vanaf 13u45. Verschillende afstanden. Meer inlichtingen bij Monique Geldhof (056 32 96 26).

*Mooiste Melodieën

Het is nu ook zeker dat deze voorstelling kan doorgaan. Dit op 28 oktober om 14 uur in het kursaal van Oostende. Wie er nog wil bij zijn kan nog vlug inschrijven bij Johan Vandeputte.

*Regioquiz

Op 25 november gaat opnieuw de regioquiz door in Zwevegem. We kunnen inschrijven per ploeg van 4 personen. Wie graag zou deelnemen, kan contact opnemen bij Willy Verhenne (willy.verhenne@skynet.be of 056 71 86 96).

Doordenkertje van de maand: Ik ben het waard

Hoe zit het met je eigenwaarde? Hoe kijk je naar jezelf?

Hoeveel van de volgende tien zinnen durf jij zonder aarzelen over jezelf uitspreken?

1. Ik kan mijn eigen keuzes maken en beslissingen nemen
2. Ik ben vrij om mijn manier van leven te kiezen en uit te gaan van mijn persoonlijke behoeften
3. Ik kan vergeven en de motieven van andere begrijpen
4. Ik verdien het om gelukkig en succesvol te zijn
5. Ik heb de kracht om mezelf te veranderen
6. Ik ben soepel en stel me open voor verandering
7. Ik volg een plan en kan dat plan ook aanpassen
8. Ik beseft dat niet alles perfect hoeft te zijn
9. Ik verdien het om gemogen te worden
10. Ik kan kiezen voor een positieve levensstijl

Meer dan de helft? Op de goede weg!



(Uit: 'Word optimist - Negen toetsstenen voor een positief leven' - Leo Bormans)