



H. Godelieve

Juli – Augustus 2021

www.godelieveroeselare.be/verenigingen/OKRA

<https://www.okra.be/trefpunt/roeselare-h-godelieve>

ONS OKRA-NTJE

Okra: omarm – ontdek – ontspan – ontmoet!

Beste leden, Dag Iedereen,

Eind juni, we staan op de drempel van de zomervakantie. We kijken uit naar ontspanning, familie en vrienden ontmoeten, een uitstapje en niet te vergeten, de zon! Zij zal bijdragen aan de goede sfeer en kan ons ook rijkelijk voorzien van de nodige vitamine D.

Maar er is ook vitamine O en die vinden we in de werking van Okra. Ondertussen zijn velen gevaccineerd en de cijfers evolueren stap voor stap gunstig. Daardoor kunnen we mogelijkheden creëren om onze activiteiten terug op te starten, weliswaar met de nodige afspraken ivv veiligheid. We kijken ernaar uit om jullie in de juiste omstandigheden terug te zien en rekenen daarvoor op de verantwoordelijkheidszin van iedereen. Alvast veel dank!

Er zijn momenten die
de schoonheid
van een heel leven
in zich dragen.



Hartelijke groet,
Martine Vandecandelaere

Op de agenda

Woensdag 18 augustus kunnen we met het treintje Tuktuk, een tocht maken, richting Passendale. We pauzeren daar in de kaasmakerij en kunnen ter plaatse genieten van koffie en warme appeltaart met ijs.

Hier zijn maatregelen Horeca van toepassing. Dwz dat je plaats neemt en blijft zitten. Tijdens het binnenkomen en voor een verplaatsing naar het toilet bv draag je zeker je mondkap! Vertrek aan de Godelievekerk om 14u.

Kostprijs alles inbegrepen: 18€ - met VTP: 9€

Inschrijven op di 3 augustus in de inkom van de Kerk, tussen 14u en 16u. Je kan ook telefonisch inschrijven bij M Louise 051/225556 op dinsdag 3 augustus tussen 18u en 20u.

Maandwerking

Vanaf donderdag 8 juli 2021, zullen de namiddagactiviteiten terug opgestart worden.

Na kennisname van alle voorwaarden waaraan we moeten voldoen, komen we tot volgend aanbod:

*maandag: dans (niet op 2^{de} maandag - Info Maria Demuynck (051/209452)

*maandag: crea (enkel op 2^{de} maandag – info Jeannine Mol 0472/891337)

*dinsdag: kaarten, Rummicub en biljart (info M Louise Berteloot 051/225556)

*donderdag: Petanque en biljart (info Petanque Jean-Marie Pyncket 051/229133)

*vrijdag: fietsen - vertrek aan de Godelievekerk om 14u.

2de en 4^{de} vrijdag van de maand: (info F Celis 051/208395 – 0474/938735)

3^{de} vrijdag van de maand (info R Aguinaldo 051/433326 – 0499/757738)

Wil aub je deelname aan de fietstocht melden bij Roos of bij Frans, ten laatste de dinsdag vooraf, zodat je zitplaats op terras tijdig kan gereserveerd worden.

Ivm crea op maandag 12 juli:

Beste crea leden,

Wat een geluk: na 9 maanden mogen we eindelijk weer samen komen en elkaar ontmoeten. We maken er deze keer een gezellige namiddag van. Breng gerust jullie haak-brei of naaiwerk mee. Er wordt nog niets nieuws aangeleerd, maar onze eigen werken, thuis gemaakt, kunnen we wel bewonderen (weliswaar van op afstand)

Tijdens deze namiddag zal, aan de hand van jullie wensen, ons programma voor de komende maanden opgemaakt worden. Christine Truye zal ons hierbij met tips en voorbeelden op weg helpen. Iedereen is van harte welkom. (afspraken i.v.m. covid: zie algemene richtlijnen)

Jeannine Mol 0472 /89 13 37

Er zijn afspraken die gelden voor elke activiteit en afspraken die specifiek zijn voor een bepaalde activiteit.

Ook voor het gebruik van dranken zijn er duidelijke richtlijnen.

Wil aub alle richtlijnen goed nalezen en deze teksten bijhouden, want ze zullen nog lang van toepassing zijn.

Aanbieden van dranken en voeding:

- Er zullen telkens maximum 2 mensen in de keuken aanwezig zijn, die voor alles zullen instaan. (Geen onnodige bezoekers)
- Nadat zij hun handen ontsmet hebben, brengen deze mensen persoonlijk je koffie of andere drank aan tafel en ruimen daarna ook alles per persoon af.
- Je kan niet bestellen aan de toog – een medewerker komt aan tafel de bestelling opnemen.
- Tijdens het uitvoeren van deze taak, dragen de medewerkers een mondmasker.
- Alles is apart en industrieel verpakt en zal per persoon aangeboden worden: suiker, melkcupjes, koekje, ...

Algemene Richtlijnen, dus geldig voor elke activiteit:

- Als je ziek bent of klachten hebt, blijf je beter thuis.
- Hoest en nies in elleboog – gebruik papieren zakdoek. Kom niet onnodig aan je gezicht.
- De toiletten liefst zo weinig mogelijk gebruiken. Ga daarom thuis naar toilet, voor je vertrekt en was daarna grondig je handen met water en zeep.
Indien je toch het toilet ter plaatse wenst te gebruiken, wil dan aub na gebruik, het toilet reinigen met vochtige / ontsmettende doekjes, die ter plaatse aangeboden zullen worden.
- Draag zeker een mondmasker en breng een middel mee om je handen te ontsmetten. Geen handen schudden, mekaar niet aanraken. Behoud overal waar mogelijk 1,5m afstand. Waar de activiteit het niet zou toelaten, zeker je mondmasker dragen.
- Aankomst om 13u30 en eindigen ten laatste om 16u45.
- Bij aankomst aanwezigheidslijst invullen en met gepast geld, de gewone bijdrage betalen. Daarna handen ontsmetten bij het binnengaan in Driehove.
- De buitendeur van Driehove zal blijven open staan.
Er is een CO2 meter in de zaal, zodat de luchtkwaliteit constant kan gemeten worden.
- Breng eigen schrijfgerief mee, dat je niet zal doorgeven.
- Een covid – coördinator zal toezicht houden aan de inkom, tijdens de activiteit zelf en aan de toiletten.
- Indien u zich kort na de activiteit zou ziek voelen, neem dan aub contact met je huisarts. Zonodig kunnen aan de hand van de deelnemerslijst, andere leden verwittigd worden.
- Deelnemen aan een activiteit, betekent dat je akkoord bent met alle richtlijnen en bevestigt dat je deze zal toepassen.
Indien je de maatregelen niet zou volgen, kan je daarop aangesproken worden.
Eventueel bij herhaling, kan je gevraagd worden de activiteit te verlaten. Door correct alle afspraken te volgen, willen we zorg dragen voor de gezondheid en het welzijn van iedereen.

Suggesties en voorstellen zijn altijd welkom.

Vanuit de ervaring tijdens de activiteiten, kunnen eventuele aanpassingen gebeuren.

Maatregelen, specifiek per activiteit

Kaarten, Rummicub en Crea.

- Je neemt plaats en blijft zitten – niet rondlopen, tenzij uitzonderlijk voor toilet.
- Aangezien je op minder dan 1,5m van mekaar zit, steeds mondkemper dragen.
- Matjes zijn niet toegelaten!
- Handen ontsmetten, telkens er tijdens het spel een nieuwe ronde zal beginnen. (Breng hiervoor je eigen mondkemper en middel om handen te ontsmetten mee)
- Voor crea: 1 deelnemer per tafel

Dans

- Fysiek contact mag, als je een koppel bent of tot hetzelfde gezin behoort
- Hou voldoende afstand van mekaar en gebruik de volledige ruimte.

Biljart

- Draag steeds je mondkemper tijdens de activiteit.
- Gebruik je eigen materiaal: eigen keu, krijt ...
- Telkens voor de activiteit, de biljartlakens grondig stofzuigen.
- Bij het beëindigen van elke partij, handen ontsmetten, vooraleer je opnieuw begint
- Speelballen + houten omkadering van de tafel, voor het begin van elke partij opnieuw ontsmetten.
- De persoon die de scores bijhoudt, zal gedurende de hele activiteit dezelfde blijven.

Petanque

- Bij mooi weer gaat de petanque buiten door.
- Steeds mondkemper dragen – ook buiten! (Mondkemper en ontsmetting zelf meebrengen)
- Elke deelnemer gebruikt zijn persoonlijk materiaal en raakt het gerief van anderen niet aan.
- Meten gebeurt door 1 persoon.

Fietsen

- Max met 2 fietsers naast mekaar (mag zonder kemper)
- Let erop dat tegen- of achterliggers kunnen voorbij fietsen met behoud van 1,5 m afstand.
- Bij pauze cafetaria, gelden de afspraken binnen de horeca dwz mondkemper opzetten tot je neerzit, aan je tafel blijven zitten en niet rondlopen, bij elke verplaatsing bv voor toiletbezoek, mondmaker opzetten.

Interessant om weten

- Vanaf 10 mei tot 31 augustus: provinciale dagwandeltocht te Dadizele. (20 km)
Start aan toeristische dienst. Info bij Daniël Thuylie 056/509790.
- Regionale wandeling op 15 juli te Rumbeke – Oekene. (Afstand 5,5 km of 9 km).
Start ts 13u en 14u30 aan PC De Regenboog, Sint-Elooiswinkelsestraat 59 (in Oekene)
Info bij Gilbert Laruywe 0486 76 80 81, gilbert.laruywe@outlook.com

Lieve mensen in Okra,

Juli... zomertijd... Heel wat coronamaatregelen zijn versoepeld. Eindelijk wat perspectief. Een tuinfeest(je) met of zonder BBQ of vuurschaal, een concert of evenement (in open lucht), zomerkampen voor de jongeren in bubbels, een festival met beperkte aantallen, ... Veel wordt mogelijk. Veel komt op ons af. Maar corona is niet voorbij.

De basismaatregelen blijven gelden. Nog meer dan voorheen wordt er van elk van ons discipline verwacht. (De voorbije voetbal-kampioenschapsvieringen waren daar geen goed voorbeeld van...)

De voorbije weken en maanden werden we via allerhande kanalen overspoeld door begrippen als 'eenzaamheid', 'mentaal welzijn', 'vereenzaming'... En niet alleen bij de senioren. Emotionele eenzaamheid piekt ook bij jongeren! Het warme zomerweer, een koffie of een biertje op een terras, een paar vriend(inn)en ontvangen in de tuin, kunnen wellicht helpen om ons (mentaal)welzijn te herstellen.

In zijn boek "Houd afstand, raak me aan" schrijft psychoanalyticus Paul Verhaeghe dat covid-19 gezorgd heeft voor een uitvergroting van het probleem eenzaamheid. Hij spreekt over een dubbel verlangen dat leeft in ieder mens. Samen zijn met de anderen, verlangen naar erkenning. Ik wil mij gezien en graag gezien voelen. Ik wil de andere tegen me aantrekken. Kom hier dat ik je kus. Maar ook het alleen willen zijn, mij terugtrekken in de schulp van mijn lichaam. Ik doe mijn rolluiken dicht en zet mijn telefoon af. Laat me alleen.

Een onderzoek van "Bond zonder Naam" in februari toonde aan dat eenzaamheid in 10 jaar tijd in Vlaanderen sterk is toegenomen. Vooral jongeren, mensen met een lager inkomen en gezondheidsproblemen worstelen met eenzaamheid. Die toename heeft niet alleen te maken met corona, maar ook met andere evoluties in onze maatschappij. Door corona vallen gesprekken in de kennissenkring en structuren in het sociale netwerk weg. Bijna de helft van de brede Vlaamse bevolking heeft geen knuffelcontact. Mensen zijn sociale knuffeldieren. We hebben structuren nodig zoals verenigingen en organisaties om een sociaal leven op te bouwen.

Marinus van den Berg laat in zijn boek "Ode aan de eenzaamheid" de mogelijkheden en de positieve kanten van eenzaamheid zien. Hij pendelt heen en weer tussen gewenste en ongewenste eenzaamheid. Ongewenste eenzaamheid heeft vernietigende effecten: eenzaam sterven, vereenzaming op oudere leeftijd, eenzaamheid bij het single-zijn. Gewenste eenzaamheid draagt in zich de kracht tot verdieping van de relatie met jezelf en is heilzaam om in het reine te komen met jezelf.

In haar boek "De lege hemel. Over eenzaamheid" schrijft Marianne Slob dat wij allemaal een talent delen voor eenzaamheid. Eenzaamheid is je niet verbonden voelen en daaronder lijden. Eenzaamheid is een gevoel, geen feit. Je kan je eenzaam voelen terwijl je omgeven bent met mensen.

Ook in ons christelijk geloof is eenzaamheid van belang. Eenzaamheid komt in vele Bijbelse verhalen en gedichten voor. In de woestijn trotseert Jezus in eenzaamheid de duivel. Als de menigte van Hem alles wilt, zoekt Hij de stilte en de eenzaamheid op. Zijn laatste weg, zijn

kruisweg, legt Hij alleen af, tot in de diepste verlatenheid toe. “Mijn God, mijn God, waarom hebt U mij verlaten?”

In onze maatschappij waar ‘druk, druk, druk’ de norm is, weten we niet meer wat gedaan als die veelheid van activiteiten en afspraken wegvalt. We zijn een positieve omgang met eenzaamheid verleerd. Kunnen we nog thuis komen in onszelf of jaagt de stilte ons angst aan? In deze coronatijd hebben we niet alleen de destructieve kant van de eenzaamheid ervaren, maar ook de kunst van het “evenwichtig eenzaam” zijn.

Eenzaam maar niet alleen!

Noël B.

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

- BADPAK
- BLOEMEN
- IJSJE
- PARASOL
- SLIPPERS
- TERRAS
- VLINDER
- ZANDKASTEEL
- ZWEMBAD
- BARBECUE
- COCKTAIL
- INSMEREN
- PET
- SPROEIER
- VAKANTIE
- WARM
- ZONNEBLOEM
- BIKINI
- HANGMAT
- KAMPEREN
- SCHADUW
- STRAND
- VLIAGER
- WATERPISTOOL
- ZONNEBRIL