

AGENDA

Crea en petanque : 13 en 27 /10

Fietsen : 6 en 20/10

Kaarten (seniorennamiddag) : 1, 8, 15, 22 en 29/10

Wandelen : 16 oktober

7/10 : Breugeltafel - Trefpunt - 12u00

14/10 : Wieze

17/10 : Academie

19/10 : mossselfestijn - trefpunt - 12u00

24/10 : volksspelen – sport- en jeugdcomplex - 13u00

Donderdag 16 oktober 2025 - 14u

WANDELEN

We starten op **parking 1** van het Heidebos

(Keizershoek Moerbeke)

kleine of grote wandeling

Na afloop gelegenheid tot een drankje in

Aquarella, Opperstraat 16 Moerbeke



Welkom aan onze nieuwe leden :

Herman Raes

Henri Corveleyn en Godelieve Schatteman

Raoul Van Poucke en Christiane Van Acker



NIEUWSBRIEF OKTOBER 2025



HERFSTFEEST

Donderdag 6 november 2025

Trefpunt - 12u00

Menu

Gratis welkomstdrankje

Schelvis in beurre blanc / pastinaak crème / zwammetjes

Parelhoen met portosaus / herfstgroentjes / gegratineerd aardappeltorentje

Warm appelgebakje met fris zure appelsiensnippers,
vanille roomijs en slagroom

Verwacht een warme sfeer, lekker eten en drinken

Muziek : duo Mia en Davis

Laat je even weten of je erbij wil zijn ?

Graag tegen **24/10**

Leden : **60€** - niet leden : **65€**

rek BE48 1030 1732 0127

MOSELFESTIJN

Een 'Trefpunt' is onmisbaar voor de goede werking van onze verenigingen ...

We kunnen uw steun goed gebruiken.

Daarom... kom op **ZONDAG 19 oktober** afgezakt naar ons lokaal en geniet van een lekkere portie mosselen (of paardenworsten) vanaf 12u

Mosselen :	paardenworsten :
Volw : 25€	volw : 18€
Kind : 11€	kind : 8€

Graag inschrijven tegen : 10/10/2025

Op rek okra Heiende : BE48 1030 1732 0127

NIET VERGETEN VERMELDEN : aantal personen en keuzemenu

FRANK VAN ERUM SINGS WILL TURA

Donderdag 27 november 2025

Het Trefpunt om 14u

Geniet van een namiddag vol nostalgie, humor en muziek .

Met passie en gevoel brengt Frank alle grote hits van Will Tura

14€ koffie en taart inbegrepen

Inschrijven tegen : 19/11/2025

BE48 1030 1732 0127



MOBILITEITSOEFENINGEN OP STOEL

MAANDAG 3 NOVEMBER 2025

(volgende data : 17 /11 - 1/12 - 15/12)



Eerste afspraak voor een reeks oefeningen die speciaal gericht zijn op senioren die het volgende doel voor ogen hebben :

Spierkracht, balans en coördinatie verbeteren

Stijfheid , chronische rugklachten en gewrichtspijnen aanpakken

Verbeteren van uithoudingsvermogen

Kans op vallen vermijden enz... enz...

Geïnteresseerd ? Afspraak in het **Trefpunt om 14u**

Op voorhand inschrijven is niet nodig

Deelname : 4€

Vrijdag 17 oktober 2025 - Het Trefpunt - 14u

OKRA ACADEMIE

SLAAPWEL... een goede slaap is goud waard

Met het ouder worden verandert onze nachtrust; slaappillen behoren tot de meest gebruikte medicatie.

Slapeloosheid, slaapapneu, rusteloze benen, tips voor een betere nachtrust: dit alles komt aan bod in de voordracht door

Sandra Pirrera

Leden : 7€ - niet leden : 10€

Inschrijven op voorhand is niet nodig.