

okra

Trefpunt **KORTRIJK**



Juli 2026



Voorwoord BBB

BBB. De turnlessen met hoofdzakelijk Borst-Billen-Buik oefeningen?

BBB. Brigitte Bardot's Baby?

BBB. Beneveld en Beschonken Boer?

Ben je benieuwd waar we dat nu weer gehaald hebben? Wel ik vertel!

Okra organiseerde in de voormiddag van mei-juni een korte reeks lessen over ontspanning en relax. De inschrijvingen kwamen heel traag binnen. We moesten nog wat extra promotie maken om aan de minimum acht personen te geraken. De reeks kon toch doorgaan met de minimum bezetting en dat zijn wij niet gewoon. De eerste keer kwam iedereen wat onwennig aan met een matje of een dikke badhanddoek onder de arm. Sophie en Jore, de twee 'psychologische' lesgevers stelden ons gerust, vroegen wat we verwachtten van deze reeks en luisterden aandachtig naar onze klachten. De één had spanning in het hoofd, de andere had last van gespannen schouders, nog iemand anders sukkelde met darmen in de knoop. We kwamen allemaal in de hoop wat meer ontspannen naar huis te gaan en zo geschiedde.

De eerste les leerden we al hoe we konden ontspannen tijdens een slapeloze nacht. We leerden het verschil tussen piekeren (dat kunnen we goed) en nadenken. We maakten een body-scan zonder een afspraak in het ziekenhuis en zochten een veilige plek in ons hoofd. Je mag de deelnemers geloven, we leerden veel nieuwe dingen bij in deze vijf lessen.

De laatste les was even spannend. Er was nog zoveel te leren en nog niet al onze stress was omgezet in relax.

Maar geen zorg. We kregen uitleg over wat we echt moesten onthouden: BBB

Iedereen luisterde aandachtig naar de uitleg. 'Ik ben er zeker van, dat vergeet ik nooit!' dachten we. We knikten en bevestigden dat we het begrepen, dat we het zouden toepassen en dat we BBB voor altijd zouden onthouden.

De lesgevers werden bedankt en vertrokken tevreden.

De acht deelnemers praatten nog wat na. Het waren boeiende lessen, die BBB, dat moeten we onthouden. We herhalen, Babbelen en Bewegen maar wat was de derde B? Zijn we dat nu al vergeten? We pijnigden onze hersenen maar de derde B wilde maar niet naar boven komen. We lachten om onze vergetelheid. We zouden het nooit vergeten dachten we. Een telefoontje later wisten we het.

BBB betekent: Babbelen, Buiten komen, Bewegen.

Een BBB activiteit is dus een typische Okra activiteit waar we met geest en lichaam van genieten.

Vriendelijke groet en tot op de volgende BBB activiteit.

Martine

Eigen activiteiten



Het OKRA-koor komt elke maandag samen om 14.45 uur. BBB-activiteit

Waar: Jeugdhostel, Passionistenlaan 1, Kortrijk

Iedereen welkom!



Pétanque: iedere vrijdagmiddag om 14 uur - GRATIS - BBB-activiteit

Zin om naar de pétanque te komen? Elke week worden de namen van de aanwezigen in een pot gestopt en worden er namen getrokken voor het samenstellen van de groepjes. De aanwezigen spelen dus elke week in een nieuw samengesteld groepje. Je kan geluk hebben dat je met minder goede spelers samen bent of moet onderdoen voor de goede spelers in uw groepje. De sfeer blijft goed want het blijft ontspanning hé!

Een echte BBB-activiteit! Tijdens de pauze wordt er iets gedronken op eigen kosten.

Waar: Sint-Vincentius, Houtmarkt 33, links van het hoofdgebouw.



Woensdag 8 juli: minigolf om 14 uur - BBB-activiteit

Inschrijven bij Carine Verstraete tel.0468 59 62 23.

De deelnameprijs van 4 euro dient ter plaatse betaald te worden.

Breng dus best gepast geld mee.

Waar: minigolf Overleie, Graaf de Smet de Naeyerlaan, Kortrijk



Donderdag 9 juli om 14.30 uur: leesclub - BBB-activiteit

Bespreking van het boek 'Een Lang Weekend' van Laure Van Rensburg

14 uur: een kopje koffie, 14.30 uur start van de bespreking

Waar: Dubbele Haagjes, Sint-Denijsestraat 158, Kortrijk.



Zondag 12 juli - In het wiel van het Ventiël - BBB-activiteit

Het goede doel: In het Wiel van het Ventiël! Dit evenement is vrij toegankelijk.

OKRA fietst en wandelt voor het Ventiël, een organisatie voor mensen met jong dementie. Wil je meewandelen of fietsen met OKRA?

- **Fietsen:** 40 km met Marnix,

13.30 uur op de parking van de vroegere thuiszorgwinkel, Minister Tacklaan 13.45 aan de fietsenberging van Miras, op het Mandelaplein

Inschrijven door 7 euro te storten op onze rekening tegen 7 juli 2026.

- **Wandelen:**

- 8 km: verzamelen om **14 uur** aan de ingang van het zwembad LAGO, Nelson Mandelaplein 19, op Kortrijk weide. (Anne-Mie EN Dorine)

- 2 km: verzamelen om **14.30 uur** aan de grote zitbank bij de ingang van het zwembad. (Nadine)

Inschrijven door 1 euro te storten op de OKRA-rekening (dit wordt geschonken aan het Ventiël) BE59 0882 5580 1826 tegen 7 juli 2026.



Dinsdag 14 juli: rondleiding in zorghotel H. Hart om 14 uur - BBB-activiteit

Wat is de geschiedenis van deze Zorggroep die zo bepalend is voor Kortrijk in het algemeen en Buda in het bijzonder? Hoe is dit alles ontstaan? En waarom op die plaats? Allemaal zaken die aan bod komen tijdens deze rondleiding met gids in- en om de verschillende gebouwen van Zorggroep H. Hart. Een boeiende reis doorheen verleden, actualiteit en toekomst van "t Heilig Herte". Na de rondleiding is er koffie met lekkere taart. Inschrijven door 8 euro (leden) – 12 euro (niet-leden) te storten op de OKRA-rekening tegen uiterlijk 6 juli.

Waar: Budakitchen, Budastraat 30, Kortrijk



Donderdag 16 juli: Mini uitstap - BBB-activiteit

Met koffie om 14 uur in de cafetaria, zonder koffie start om 14.30 uur.

Niet wandelaars ook welkom!

Vertrek: Sint-Vincentius, Houtmarkt 33, Kortrijk



Woensdag 22 juli 2026 en 19 augustus om 14 uur – Kubben

KUBB is een spel voor 2 spelers of een team. Het doel is de koning omver te werpen. Onderhands worden de werpstokken geworpen naar de basis kubbs van de tegenstander... – BBB-activiteit

Waar: Halenplein, Kortrijk

Inschrijven door 2,50 euro te storten op de OKRA rekening tegen 17 juli voor deelname op 22 juli
Voor 14 augustus voor deelname op 19 augustus.



Woensdag 29 juli: kaarting en gezelschapsspelen vanaf 14.30 uur.

Waar: Cafetaria De Wijngaard, Wijngaardstraat 48, Kortrijk.
Pasgeld meebrengen a.u.b.



Woensdag 5 augustus: minigolf om 14 uur – BBB-activiteit

Inschrijven bij Carine Verstraete tel.0468 59 62 23.

De deelnameprijs van 4 euro leden dient ter plaatse betaald te worden.

Breng dus best gepast geld mee.

Waar: minigolf Overleie, Graaf de Smet de Naeyerlaan, Kortrijk



Vrijdag 7 augustus om 13.30 uur: fietstocht met Claude en Francis – 35 km

Start: St-Elisabethkerk, Deken Camerlyncklaan, Kortrijk

Inschrijven via de OKRA-gsm – BBB-activiteit –



Dinsdag 11 augustus om 14.30 uur: Bezoek aan de hertenkwekerij

De Bouvrie – BBB activiteit'

Het programma omvat een introductie en historiek van de hoeve, een rondleiding op de hoeve waarbij we alle dieren passeren, een degustatie van hertencharcuterie met een glaasje appelsap of wijn.

We spreken af met de personen die willen *fietsen* naar de locatie om 13.30 uur aan OC Lange Munte. Wie niet fietst gaat met eigen vervoer of spreekt af met anderen.

Inschrijven door 9 euro voor leden – 15 euro voor niet leden te storten op de OKRA-rekening tegen uiterlijk 7 augustus

Waar: Bouvriestraat 11, 8583 Avelgem



Dinsdag 18 augustus: BBQ in de Warande om 12 uur

Het zonnetje is in aantocht en dat betekent dat het tijd is voor een gezellige OKRA-barbecue à volonté! Wij nodigen je van harte uit om samen met ons te genieten van lekker eten, een drankje en elkaars gezelschap.

Waar: Warande, Heirweg 132, Kortrijk

Inschrijven door 22 euro leden – 30 euro niet leden (drank niet inbegrepen) te storten op de OKRA-rekening tegen uiterlijk 10 augustus.



Vrijdag 28 augustus: treinreis naar Oudenaarde en bezoek MOU

We sporen naar Oudenaarde met de trein van 9.11 u (dalurentarief). Verzamelen in het station om 8.50 uur. We worden verwacht in het MOU om 10 uur. Stap het rijkversierde stadhuis binnen en laat je onderdompelen in de rijke geschiedenis van Oudenaarde: de wandtapijtennijverheid die de stad in de 16 de eeuw zo deed floreren. Een uitmuntende collectie (gobelins) wandtapijten en een uitgebreide verzameling zilverwerk wacht op ons samen met een gids.

Om 12.15 uur is de lunch voorzien in hotel-restaurant Steenhuyse (drank voor eigen rekening). Na de lunch maken wij een korte wandeling in het centrum van de stad. Er is geen gebrek aan bezienswaardigheden en vergeet ook niet het bezoekerscentrum Ronde van Vlaanderen. Je kan er een flandrien drinken!

Inschrijven door 49 euro leden 59 euro niet-leden te storten voor 21 augustus op rekening van OKRA BE59 0882 5580 1826. Iedereen zorgt voor het passende treinticket.

Wist je dat...

de **Europese Ziekteverzekeringskaart (EZVK)** je recht geeft op terugbetaling door een buitenlands ziekenfonds voor noodzakelijke zorg in Europese landen en in enkele andere landen.



Ze geldt enkel voor onverwachte zorg gedurende een tijdelijk verblijf en **NIET** voor geplande behandelingen.

Deze kaart is persoonlijk en kan gratis aangevraagd worden bij je ziekenfonds vóór vertrek.

Je hebt 24 op 24 recht op informatie, advies en bijstand dankzij de alarmcentrale **Mutas** (+ 32 2 272 09 00).

Sla dit nummer best op in je gsm!

Cel Belangenbehartiging

Andere activiteiten:



Donderdag 9 juli: zomermarkt 14 uur tot 16 uur

Seniorenmiddag met optreden, organisatie van de stad Kortrijk

Waar: Jozef Vandaleplein, Kortrijk

Vrijdag 17 juli: streekpuntwandeling Bellegem

Verzamelen aan OC Lange Munte om 13.30 uur

Waar: OC De Wervel, Processiestraat 6 – 8510 Bellegem



Donderdag 20 augustus 2026 om 16 uur: optreden Oekraïens koor.

In de Sint-Maartenskerk, Kortrijk

Zondag 8 november om 15 uur: Musical Anastasia

Geniet van het meeslepende verhaal van een jonge vrouw die haar verleden wil ontrafelen. Een betoverende musical vol muziek, romantiek en spektakel.

Waar: OC Marke, Hellestraat 6, Marke

Inschrijven door 24 euro voor leden, 28 euro voor niet-leden te storten op de OKRA-rekening vóór 10 oktober.

De kaarten worden thuis bezorgd.

OKRA wordt 70 jaar en dat willen we vieren!

Zeventig jaar, een mijlpaal in je leven. Leden die 70 jaar zijn zullen dit bevestigen. Leden die nog op weg zijn naar die 70 mogen nog heel wat mooie jaren verwachten.

Okra trefpunt Kortrijk heeft voor deze verjaardag een mooi cadeau bedacht.

Elk lid krijgt euro 5 feestkorting op het lidmaatschap voor 2027 en,

elk nieuw lid dat in Kortrijk (8500) woont en lid wordt in september 2026 krijgt

5 euro feestkorting op het lidmaatschap voor 2027 +

4 maanden gratis lidmaatschap voor de vier maanden in 2026

Vertel het voort aan familie en vrienden!



Voor je agenda

Zaterdag 5 september: familiedag (zie flyer in bijlage)

Donderdag 17 september halve daguitstap naar Damme

Vrijdag 25 september: Franse kaas en wijnavond

Vrijdag 9 oktober: wild- maaltijd

Zondag 22 november: aperitiefconcert

Voor het bestuur:

Woensdag 5 augustus: afhalen nieuwsbrief tussen 10 en 11 uur bij Hendrik en Trees