

September

Ze is 82 jaar.

Ze leeft nu al een volle 82 jaar en klinkt soms nog als een fris meisje. Ze geniet van de goede en mooie dagen en ze zeurt zelden over de kille en mindere dagen. Zou zij niet zo'n rot dagen hebben? Zeker, na het overlijden van haar man had ze het heel moeilijk, vele jaren lang, maar deze periode heeft ze op een mooie manier afgesloten. Mindere dagen, die heeft ze zeker, maar je hoort ze nooit klagen. Misschien wel een zeldzame keer, maar dan is het geen litanie van klachten en hevige pijnen maar een bedenking of een zorgje dat ze wil delen. Ik leer er wat van.

Het is woensdag als ik aan de deur bel met het magazine. De katten in de voortuin sluipen weg onder een weelde van bloemen.

Ze doet open met een blij gezicht. Ze zegt: kom binnen, kom binnen, het is al woensdag en ik verheug me op de dag van vrijdag, want dan is er OKRA-petanque. Daar heeft ze een hechte vriendengroep.

Ik moet vertellen dat ze te laat is met haar betaling voor de voordracht over de airfryer. Jammer toch. Haar nieuwe bank treuzelt telkens enkele dagen met de betaling waardoor de activiteit al volzet is als de centen op de OKRA rekening staan. Ze had de pedicure al afgezegd om zeker te kunnen komen. Ze krijgt een tweede kans want de activiteit wordt herhaald wegens 'te' groot succes. Deze datum is moeilijk want haar kleindochter trakteert met een etentje. Ze denkt even na met haar '82 jaar' oude hersenen. En ja hoor, dat moet lukken kirt ze.

'Ik zou de dag voordien naar de kapper gaan... ik zou mij 's morgens al helemaal klaar maken en dan zou ik nog even naar huis gaan om mij op te frissen. Dat moet toch lukken hé!'

Ik sta versteld van de soepelheid waarmee ze dit ongemak oplost. Als één 82-jarige zo kan omgaan met onverwachte problemen, dan zouden alle jongere senioren dat toch ook moeten kunnen, de een misschien al gemakkelijker dan de andere.

Terwijl ik er nu toch ben vertelt ze dat ze zo dikwijls vast zit met haar mails. Ze stelt een bericht op, doet dan iets of misschien wel niets. Het bericht komt in concepten, ze haalt het terug op en geraakt niet meer verder. Het bericht wil niet meer verstuurd worden.

Ik zeg: 'Als je het nog eens tegen komt, kijk eens rechts boven, daar staat een potloodje. Klik er op en je zal wellicht weer kunnen aanvullen en versturen!'

Als ik een uurtje thuis ben komt de verlossende telefoon: 'Gelukt, merci hoor, het bericht is verzonden maar mijn dochter heeft geen tijd om dat uit te leggen! Ik ben zo blij dat ik het zelf kan.'

De telefoon wordt neergelegd en het enthousiasme blijft nog even nazinderen in mijn 73-jarig hoofd. Een '82 jarige' die blij is dat ze het zelf kan, die blij is dat ze nog op eigen kracht naar een OKRA activiteit kan, die haar vriendinnen kan overtuigen om mee te gaan. Die zegt: liever twee keer in één week genieten dan één keer. Die soepel omgaat met onverwachte omstandigheden.

Daar kunnen we als '73 jarige' groentjes wel wat van leren.

Veele groeten,

Martine Vandenbussche

PS. In ons ledenbestand kan je meerdere 'soepele' senioren vinden van 55, 65, 85, 87, 92, 95 en nog vele andere leeftijden!

Eigen activiteiten.



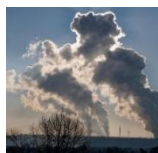
Het OKRA-koor komt elke maandag samen om 14.45 uur

Waar: Jeugdhoezel, Passionistenlaan 1, Kortrijk



Pétanque: iedere vrijdagmiddag om 14 uur - GRATIS

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



Dinsdag 8 september Voordracht fijn stof om 14 uur.

"Frisse lucht, warme koffie! Ontdek op een ontspannen manier hoe je je woning gezond houdt." In deze interactieve workshop gaan de deelnemers op zoek naar de invloed van de binnenlucht op onze gezondheid.

Inschrijven door 1 euro (leden)- 5 euro (niet-leden) te storten op de OKRA-rekening tegen **uiterlijk 7 september.**

Waar: CM-Gezondheidspunt, Veemarkt 23, Kortrijk, ingang via de glazen deur in de Romeinselaan.



Donderdag 10 september om 14.30 uur: leesclub met gast begeleidster Erna Vanavermaet.

Bespreking van het boek 'Feest van het Begin' van Joke Van Leeuwen

14 uur: een kopje koffie, 14.30 uur start bespreking

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



Woensdag 16 september om 14.30 uur in Kunstgalerie Wijngaardstraat 23

Kortrijk. De tentoonstelling brengt voor de allereerste keer 3 kunstenaars samen rond één thema: de Koninklijke Serres van Laken, meesterwerk van Alphonse Balat. Ontdek originele werken, aquarellen, olieverfschilderijen en tekeningen.

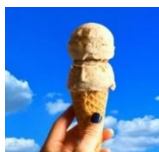
Inschrijven niet nodig, we spreken af in de kunstgalerie.



Donderdag 17 september Brugge (Bus) - Damme (boottocht) volzet

Start: 12.30 uur vertrek aan de vroegere thuiszorgwinkel.

Om 12.45 uur vertrek OC Lange Munte, Beeklaan 81, Kortrijk.



Vrijdag 18 september: Mini uitstap (opgepast nieuwe datum).

14.30u vertrek mini uitstap

Daarna mogelijkheid om een lekker ijsje te eten.

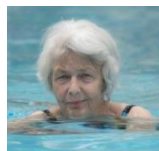
Waar: Pottelberg ingang cafetaria om 14 uur



Zondag 20 september 2026 om 15 uur. : voorstelling van het Prethuis

Voor wie tickets aankocht.

Waar: CC 't Spoor, Eilandstraat 6 te 8530 Harelbeke.



Dinsdag 22 september en 8 oktober: relax zwemmen om 14 uur.

Kom je mee relax zwemmen? Goed kunnen zwemmen is geen voorwaarde.

Genieten van het warme water en de sauna wel!

Waar: Lago Kortrijk Weide, Nelson Mandelaplein 19, 8500 Kortrijk.



Woensdag 23 september: De Kleurdoze, kaarting en gezelschapsspelen vanaf 14.30 uur.

De KLEURDOZE komt terug langs. Dit is een ontspannende activiteit. Het is de bedoeling om kleurprenten in te kleuren

Waar: Cafetaria De Wijngaard, Wijngaardstraat 48, Kortrijk.



Vrijdag 25 september vanaf 16 uur: UITBREEKACTIE:

Fransé avond met kaas en vlees en wijn. Dan gooit OKRA-trefpunt Kortrijk de ramen en deuren wijd open voor nieuwe leden en 80 enthousiaste OKRA-leden.

OKRA wil laten zien waar het voor staat: ontmoeten, genieten, en samen het leven vieren. Iedereen welkom: inschrijven door 10 euro per persoon te storten op de OKRA-rekening BE59 0882 5580 1826 **tegen uiterlijk 16 september 2026.**

Waar: OC Lange Munte, Beeklaan 81, Kortrijk



Klavertje4: donderdag 1 oktober 2026 om 14 uur.

"Leute met de meute namiddag."

Iedereen brengt een keukenhanddoek mee...

Neenee het is niet om te helpen bij af de afwas maar om ...

Programma; koffieklets, handdoek kwestie, poffertjes proeven...

Inschrijven voor leden: 3 euro **tot en met 26 september** op de Okra rekening.

Waar: Deelfabriek, Rijkswachtstraat 5, Kortrijk



Vrijdag 2 oktober: Voordracht erfrecht 14 uur. Max 30 personen

14 uur welkom met koffie, 14.30 uur stipt: start voordracht door VDK-kantoor Kortrijk. Stelt u zich ook vragen over uw vermogen en wat er hiervan over blijft bij een overlijden? Welke stappen kan je vandaag zetten om minder erfbelastingen te moeten betalen? Kan een zorgvolmacht een invloed hebben op uw erfenis? Deze lezing geeft je in een verstaanbare taal een toelichting over de basisprincipes van het Belgisch erfrecht en het schenken met een testament.

Waar: CM kantoor Veemarkt, ingang via de glazen deur in de Romeinse laan.

Inschrijven door 1 euro (leden) - 5 euro (niet-leden) te storten op onze rekening **tegen 25 september of tot volzet.**



Klavertje 4: Zondag 4 oktober om 9 uur: Paddenstoelenwandeling max. 12 deelnemers

Na de wandeling spreken we af in de Deelfabriek om te picknicken.

Inschrijven via de whatsapp groep of bel naar Crien 0468 59 62 23.

Onderling wordt het vervoer geregeld.



Donderdag 8 oktober: modeshow in E5 vanaf 17.30 uur

Samen met E5 mode organiseert Okra een mode-event.

Inschrijven door 10 euro te storten op de OKRA-rekening, drankje en aankoop bon van 10 euro inbegrepen **uiterlijk tegen 30 september.**

Waar: E5 winkel, Gentseweg 751, 8790 Waregem

Vrijdag 9 oktober 2026 – stipt om 12 uur – 'Wilde maaltijd met Italiaanse toets'

Na ons boeiende bezoek aan de hertenkwekerij willen we wel graag eens proeven van het hertenvlees. De kok van Bistroteca Fiore maakt voor ons een 'wilde maaltijd met een Italiaanse toets' klaar.

Keuze tussen: wilde maaltijd met hertenvlees van de Bouvrie of verzorgde veggie maaltijd. .

Inbegrepen:

- aperitief: glaasje prosecco of mocktail (gember-citroen-basilicum)
- 1 glaasje witte of rode wijn bij de maaltijd (pintje ook) - water onbeperkt
- 3 gangen menu: voor en hoofdgerecht met hert + dessert
- koffie of thee (geen cappuccino's of latte)

Inschrijven door 58,50 euro te storten op de OKRA-rekening met vermelding keuze maaltijd **tegen 1 oktober.**

Waar: Bistroteca Fiore, Leiestraat 22, 8500 Kortrijk

Vrijdag 16 oktober: Voordracht over de Grote Markt - Frank Augustyn 14 uur -max 30 deelnemers

Vandaag zullen we samen de Grote Markt van Kortrijk verkennen. Dit doet u evenwel niet te voet, maar wel vanop uw stoel, met een kop koffie erbij.

We brengen het verhaal van de Grote Markt van Kortrijk. Niet enkel het verhaal van het stadhuis en het belfort, maar ook dat van de huizen rond de Markt. En dit vanaf de 19e eeuw tot nu. Dit is allemaal mogelijk door de enorme schat aan foto's die in de beeldbank van Kortrijk zijn opgeslagen.

14 uur: Welkom met koffie - 14.30 luisterprogramma

Inschrijven door 1 euro (leden) - 5 euro (niet-leden) te storten op onze rekening **tegen 12 oktober of tot volzet**

Waar: CM kantoor Veemarkt, ingang via de glazen deur in de Romeinse laan.

Op zondag 18 oktober 2026 om 14 uur Trage Wegenwandeling

Dit jaar ontdek je de mooiste wegen van Marke. Trek erop uit langs verrassende paadjes, landelijke vergezichten en een perfect uitgepijld parcours.

Kom gezellig iets drinken aan de **start- en aankomstplaats:** Lieven Bauwensplein 12, 8510 Marke.



Maandag 26 oktober: treinreis naar Antwerpen: Chinatown max 25

personen

Programma: 10.30 uur gegidste wandeling door Chinatown. Bezoek a.o. tempel, acupuncturist, market...

12.30 uur middagmaal en kennismaking met de Chinese keuken. - vrije namiddag.
Prijs: inschrijven door 65 euro (leden) 75 euro (niet-leden) te storten op de OKRA-rekening tegen **uiterlijk 18 oktober of tot volzet.**

— We spreken af in de stationshal om 8.30 uur en nemen de trein om 8.59 uur.
Iedereen zorgt zelf voor het juiste treinticket.

Andere activiteiten:

Maandag 7 september: streekpuntwandeling Gullegem

Verzamelen aan OC Lange Munte om 13.30 uur

Waar: Kantine FC Gullegem, Poezelhoek, 8560 Gullegem

Maandag 7 september en 5 oktober: Budafilm

Keuze uit 3 films

Waar: Budascoop, Kapucijnenstraat 10, Kortrijk - ter plaatse betalen.

Maandag 7 en 21 september: LIJNDANS van 14 uur tot 16.30 uur

Waar: OC de Vonke, Lagaeplein 24, Heule

Dinsdag 15 september: streekpuntwandeling Waregem

Verzamelen aan OC Lange Munte om 13.30 uur

Waar: OC De Linde, Koekoekstraat 26, Waregem

Donderdag 17 september: Budafilm

Keuze uit 3 films

Waar: Budascoop, Kapucijnenstraat 10, Kortrijk - ter plaatse betalen.

Zaterdag 19 september motortoertocht: Molenroute - Gits

info: info@mtcokrawv.be - Marc Notredame, 0499 749596

De **Zilverkrant** is een digitale nieuwsbrief die maandelijks in je mailbox verschijnt. Deze nieuwsbrief zit vol met inspirerende verhalen, nuttige tips, leuke activiteiten, ... En dat allemaal specifiek op maat van senioren.
Op de website kortrijk.be/ouderen kan je je onderaan inschrijven voor de nieuwsbrief.

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 **tegen 10 oktober.** De kaarten worden thuisbezorgd.

Wist je dat...



Voor veel mensen is het niet vinden van een aangepast toilet vaak een drempel is om op pad te gaan.

Denk aan mensen met een stoma, rolstoel- of rollatorgebruikers, minder mobiele ouderen of wie met kleine kinderen onderweg is.

Als je niet zeker bent dat je ergens naar een toilet kan, dan blijf je vaak liever thuis.

Daarom breidt **Inter** (Vlaams expertisecentrum toegankelijkheid) samen met de Vlaamse overheid, het platform ledereenOveral.be uit met info over **publieke toiletten**.

Op het platform stond al info over hoe toegankelijk restaurants en cafés zijn; nu is daar ook sanitair bijgekomen.

Zo wordt dé plek voor duidelijke info over toegankelijkheid in Vlaanderen.

Van bepaalde steden en regio's zijn er ook gratis publicaties te bekomen. Deze zijn te bestellen op de website www.vlaanderen.be/inter/publicaties

Cel Belangenbehartiging

Voor je agenda

22 oktober: streekpuntwandeling in OC Lange Munte.

Zondag 22 november: aperitiefconcert met Marino Punk

Voor het bestuur:

Woensdag 7 oktober: afhalen magazines en nieuwsbrieven tussen 10 en 11 uur bij Hendrik en Trees