

TREFPUNT KORTRIJK, thuiszorgwinkel- cafétaria,   
Min. Tacklaan 43, 3de verdieping  
GSM: 0487/222112   
Bellen alleen op weekdagen tussen 18 en 20 uur. Een boodschap inspreken kan altijd. Vergeet uw naam niet te vermelden.

Inschrijvingen: BE59 0882 5580 1826  
[www.okrastadkortrijk.be](http://www.okrastadkortrijk.be)  
<https://www.facebook.com/OkraStadKortrijk>

**NIEUWSBRIEF - 20 de jg. – jan.2023**



Beste Okra leden,

Okra stad Kortrijk wenst je een formidabel en gelukkig nieuw jaar.

Een jaar met een goede gezondheid en lieve mensen om je heen.

Als Okra een kleine bijdrage kan leveren om het jaar 2023 goed te laten verlopen, dan zullen we dit graag doen.

Misschien kunnen wij zorgen voor kleine ‘goedjes’ die je dag kleuren. Het weer hebben we niet in handen, maar met een heel gevarieerd programma kunnen we het jaar ook aangenaam maken met kleine piekjes van geluk.

Iedereen kan er zijn gading vinden, de actieve en de minder actieve senior, de rustige en de onstuimige, de jongere en de oudere.

Ben je niet zo’n uitgaander, dan kan je thuis van het hedendaagse magazine, onze maandelijkse nieuwsbrief en de herinneringen op onze website genieten.

Misschien kunnen wij ook zorgen voor goede mensen om je heen.

De contactpersoon die maandelijks je magazine brengt kan voor jou een steun betekenen. Jij kan een steun betekenen voor de man of vrouw die je ontmoette op de kleine wandeling. De voordracht kan je hart beroeren en je nog lang laten nadenken. Jij kan een ander uitnodigen om samen naar een activiteit te gaan.

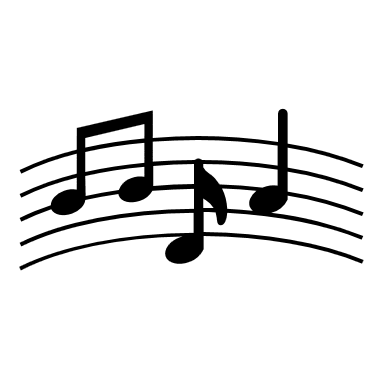
‘We moeten geen familie zijn om een liefdevolle band te hebben met mekaar zegt psychiater Dirk Dewachter. Een bijzondere emotionele band ontstaat door wat je van elkaar krijgt en wat je aan mekaar geeft’.

Okra stad Kortrijk zal ook proberen een bijdrage te leveren aan een mooi, gezond en vreugdevol 2023!

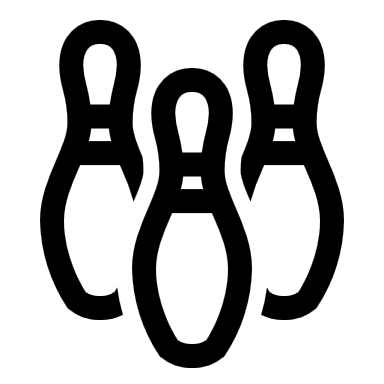
Gelukkig Nieuwjaar van het bestuur

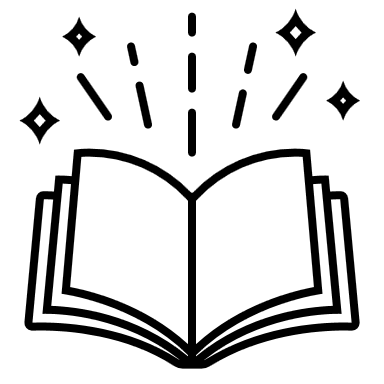
Lydia B, Maria, Lydia D, Ginette, Annie D, Marleen, José, Freddy, Rosa, Roger, Rita M, Veronique, Noëlla, Annie V, Lucien, Patrick, Francine, Willy, Annie Vl, Guy, Hilde, Eddy, Crien, Luc, Nadine, Rita P, Georgette, Carine, Marnix, Marie-José, Francis, Hendrik en Martine

***Eigen activiteiten:***



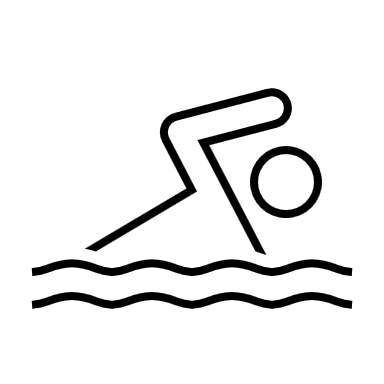
Koor: Jeugdhostel in de Passionistenlaan 1, Kortrijk, elke maandag om 14.45 uur.

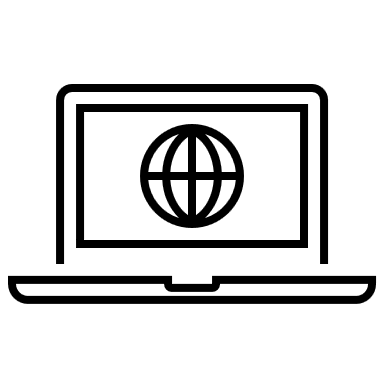
Bowling 6,13, 20 en 27 januari: wekelijks op vrijdag tijdens de wintermaanden gaan we bowlen in Bowling Max aan het station van Kortrijk. We verzamelen om 14 uur. Wie deelneemt aan de bowling moet wel de sportverzekering betaald hebben. Deelnemen aan de bowling is ter plaatse te betalen. Iedereen welkom

 Donderdag 12 januari om 14 uur: Leesclub  
Bespreking van het boek ‘Klara en de zon’ van Kazuo Ishiguro.

Waar: Thuiszorgwinkel 3de verdiep, Minister Tacklaan 43, Kortrijk

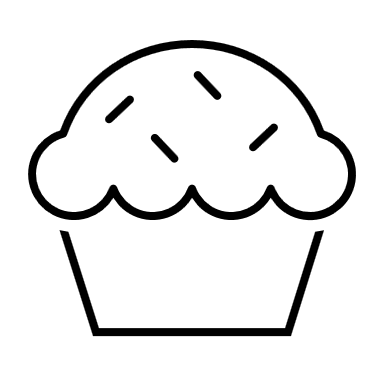
.

Donderdag 12 januari en dinsdag 24 januari relax zwemmen om 14 uur  
We kijken er terug naar uit om samen baantjes te zwemmen en te relaxen in de relaxzone.  
Waar: Lago Kortrijk Weide, Nelson Mandelaplein 19, 8500 Kortrijk   
Op de Okra dagen moet je niet reserveren, dat deed Okra al voor alle geplande data.   
Ga je op een andere dinsdag of donderdag relax zwemmen met uw Okra beurtenkaart?   
Dan moet je wel vooraf reserveren. Doe je dat ter plaatse dan moet je € 1 extra betalen. Reserveren kan telefonisch, via de website of per mail.   
Voor de agenda: Dinsdag 7 februari: relax zwemmen

Woensdag 25 januari om 14 uur: voordracht en quiz: veilig op het internet:  
Internet fraude is de sterkst groeiende vorm van criminaliteit. Steeds vaker worden volwassenen het slachtoffer van phishingmails, fraude op het internet of misbruik van jouw internetgegevens.  
Met de VIK of de "Veilig op het Internet Kwis" moeten we burgers bewust maken hoe ze beter hun gegevens afschermen of hun privacy beveiligen.   
Waar: Thuiszorgwinkel 3de verdiep, Minister Tacklaan 43, Kortrijk

Inschrijven: € 1 voor leden, € 5 voor niet-leden, koffie inbegrepen, tegen uiterlijk 19 januari 2023.

**** Donderdag 26 januari: mini uitstap met Rita om 14 uur  
Start: Budalys, Budastraat 52, Kortrijk



Donderdag 2 februari om 14 uur: Sjoekes dag

In februari vieren we in Okra voortaan ‘Sjoekes dag!’  
Het idee groeide vorig jaar in enkele Okra trefpunten om mensen die zich eenzaam voelen een hart onder de riem te steken. Samen een Sjoeke eten zorgt voor een fantastisch gevoel van ‘verbondenheid’.

Die verbondenheid spreken we ook uit in een gedicht en een tekst.  
*Kledij voorschrift:* voor meer warmte aan de koffietafel vragen we om een rood kledingstuk of een rood attribuut te dragen.

Prijs: Leden: € 3 voor de zaal en koffie + een Sjoeke -Niet leden € 9

Achteraf kan je nog een pintje, een frisdrank of een glas wijn kopen.   
Inschrijven: Ten laatste tegen maandag 23 januari 2023 door te storten op de rekening.  
Waar:De Zindering, Nedervijver,1.05/1.07, 8500 Kortrijk (achter de Sint-Maartenskerk)

Andere activiteiten:

* Dinsdag 17 januari dag wandeltocht 20 km   
  Start: om 10 uur aan station Anzegem  
  Meer info bij Wim Bogaert 0473 47 03 02 [wim.bogaert@okrasportplus.be](mailto:wim.bogaert@okrasportplus.be)
* Donderdag 19 januari 14.30 uur: film: keuze uit 3 films – € 8.Budascoop, Kapucijnenstraat 10, Kortrijk

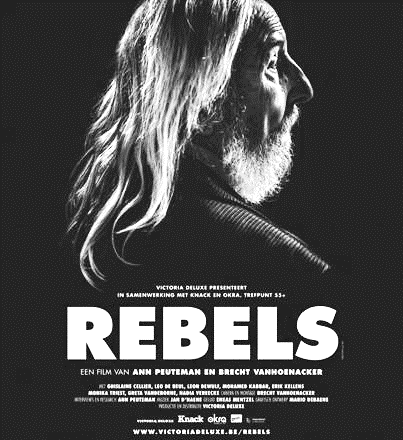
- Living (Drama)

- Alcaras (Drama)

- The Banshees of Iniskerin (Komedie/Drama)

Vooraf inschrijven is niet nodig. Ter plaatse te betalen.  
<https://www.buda.be/dag/?date=20230119>

REBELS, de film die je moet gezien hebben.

De ergernissen van 75+ 's

In werkelijkheid ergeren de meeste 75-plussers zich te pletter aan de manier waarop hun generatie wordt voorgesteld, behandeld en genegeerd. ‘Genoeg’, zeggen de rebellen op leeftijd in REBELS. ‘Wij pikken dit niet langer.’ Elk op hun eigen manier verzetten ze zich tegen betutteling, doen ze er alles aan om gehoord te worden en vertikken ze het om oud te worden. Zo blijft Nadia koppig solliciteren, gaat Monika vol vuur betogen en bestookt Erik het stadsbestuur met klachtenbrieven.

REBELS is een documentairefilm van Ann Peuteman en Brecht Vanhoenacker voor Victoria Deluxe, gemaakt in samenwerking met Knack en OKRA, trefpunt 55+. Het gelijknamige boek ‘Rebels’ werd geschreven door Ann Peuteman en wordt uitgegeven door Uitgeverij Vrijdag.

Woensdag 1 februari 2023 om 19.30 uur

Vrijdag 3 februari 2023 om 14 uur

Waar: Kortrijk - Theater Antigone, Overleiestraat 41, Kortrijk

Na de film volgt een nagesprek met enkele acteurs uit de film, de theaterprojecten van [Grijs aan Zet](https://www.grijsaanzet.be/) en Theater Antigone.   
Ann Peuteman vertelt over de film en hoe die tot stand is gekomen.  
Reserveer nu al je ticket!

<https://www.antigone.be/nl/filmvertoning_-rebels>

Je kunt Rebels ook nog bekijken met begeleiding van een OKRA-gespreksleider op:

* Dinsdag 10 januari '23 om 14.30 uur OC D'Iefte, Hoogstraat 122, 8540 Deerlijk  
  Info en inschrijvingen: [kortrijk@okra.be](mailto:kortrijk@okra.be)
* Dinsdag 31 januari '23 om 14.00 uur Cinema Lumiére, Sint-Jakobstraat 36, Brugge  
  Info en inschrijvingen: [brugge@okra.be](mailto:brugge@okra.be)

Onder begeleiding van auteur Ann Peuteman:

* Dinsdag 17 januari '23 om 14.30 uur Auditorium PZH Hart Ieper, Poperingseweg 16, Ieper  
  Info en inschrijvingen [ieper@okra.be](mailto:ieper@okra.be)
* Vrijdag 29 september '23 om 14.00 uur OC Vondel, Karel Van Manderstraat 26, Meulebeke  
  Info en inschrijvingen: [tielt@okra.be](mailto:tielt@okra.be)

Zin in Lijndans? in Bellegem, Harelbeke, Zwevegem en Bissegem is er een dansgroep waar je welkom bent. Kijk op: Okra in je regio, daar vind je alle info



Okra belangenbehartiging:

Award voor okra om te ijveren

Voor een bancontact punt in elke gemeente.

* Voor het bestuur:
* Maandag 30 januari bestuursvergadering en afhalen van de magazines van februari in ons bureau om 14 uur.

Afbeelding met tekst

Automatisch gegenereerde beschrijving