



TREFPUNT KORTRIJK,  
thuiszorgwinkel- cafétaria, Min. Tacklaan 43, 3de verdieping  
**GSM: 0487/222112 - Inschrijvingen: BE59 0882 5580 1826**  
[www.okrastadkortrijk.be](http://www.okrastadkortrijk.be)

---

## NIEUWSBRIEF - 18 de jg. – okt 2021

Ben je oud?

Als je pas om 11 uur ontdekt dat je je T- shirt binnenste buiten aan hebt?  
Ben je oud als je iets, wat je laat vallen niet direct opraapt en denkt straks doe ik het?  
Ben je oud als je de trap voorbijgaat en de lift neemt?  
Ben je oud als je heel voorzichtig de trap op en af gaat om niet te struikelen?  
Ben je oud als je een elektrische fiets koopt?  
Ben je oud als je een uur na het middagmaal nog een restje eten tussen je kaak en je tanden ontdekt?  
Ben je oud als je na een gezellige telefoon uitgeput in de zetel zakt?  
Ben je oud als de kinderen restjes van de meeneem chinees binnenbrengen?  
Ben je oud als de onderkant van je bovenarmen niet meer zo strak zit ?  
Ben je oud als je wat slordiger wordt.  
Ben je oud als er wat speeksel in je mondhoeken blijft zitten?  
Ben je oud als je huisarts een long- en hartonderzoek aanraadt?  
Ben je oud als je driemaal terug in huis moet voor je kan vertrekken omdat je telkens iets vergeten bent.  
Ben je oud als je je sleutel niet altijd op dezelfde plaats legt?  
Ben je oud als je graag zelf beslist wat je zal eten?  
Ben je oud als je je pyjama 's avonds op de chauffage legt om op te warmen?  
Ben je oud als je die bloes van twintig jaar oud draagt omdat je ze mooi vindt?  
Ben je oud als de mode van vandaag nog in je kleerkast hangt?  
Ben je oud als je niet meer alleen op reis wil maar liever in groep?  
Ben je oud als je een tandprothese en een hoorapparaat hebt?  
Ben je oud als je een onderhemd met kleine gaatjes van slijtage niet weggooit?  
Ben je oud als je vergeten bent aan wie je dat mooie boek beloofde?  
Ben je oud als je je boodschappen doet met een rollator of trolley op wieltjes?  
Ben je oud als je driemaal hetzelfde verhaal vertelt?  
Ben je oud als je elke morgen voor je opstaat enkele rug oefeningen moet doen voor je uit bed geraakt?  
Wanneer ben je oud?

Vriendelijke groet van een oude vrouw, mij onlangs gezegd door een geneesheer specialist, en met dank aanvaard omdat ik al zo oud mocht worden.

Martine Vandenbussche

## WANDELEN



Wanneer	Data	Uur	Start	Wie	Km
Donderdag	07/10	14:00	"Malmo coffee / conceptstore", Diksmuidekaai 2 te Kortrijk voor een wandeling van ± 4 km door "Overleie, heden en verleden".	Luc V	4 km
Donderdag	21/10	14:00	Minuitstap: Budalys, Budastraat 52, Kortrijk	Rita	2 km
Donderdag	21/10	14:00	Wandelen in en rond de Gavers te Harelbeke <u>Afspraak:</u> 13.30 uur OC Lange Munte <u>Start wandeling:</u> 14 uur (parking Eikenstraat kant van de Molen)  Wij gaan wandelen in het natuur- en recreatiedomein de Gavers en omgeving. Het is al een tijdje geleden dat wij daar zijn gaan wandelen. De Gavers is met 192 ha het grootste natuur- en recreatiedomein van Zuid West-Vlaanderen. Centraal in het domein ligt de vijver van 65 ha. Er zijn diverse aangelegde paden voor fietsers, ruiters en wandelaars. Wij zullen onder meer gebruik maken van de mooie wandelpaden.	Marnix	8 km



## FIETSEN

Donderdag	07/10	14:00	Begijnhofpark, museum 1302 fietstocht Paradise	Georgette	
Donderdag	14/10	14:00	Startplaats: parking St. Elisabethkerk Het wielerseizoen loopt op zijn einde. Ons fietsseizoen is ten einde, wij fietsen nog één keer langs de Leie tot in Menen. In Menen moeten we even door de stad om dan over Wevelgem via Moorseele naar Gullegem te fietsen waar wij hopelijk een stop kunnen houden in de brasserie van Bergelen! En vandaar is het dan richting Kortrijk.	Marnix	30 km



**!! Sportverzekering-, Inschrijven verplicht**  
Enkel telefonisch op de okra gsm 0487/222112 tussen 18 en 20 uur.

### Onze activiteiten:

- **Zaterdag 13 november Familiewandeling om 15 uur**  
Zoals naar jaarlijkse gewoonte voor corona houden wij een familienamiddag. De familie is welkom. We verzamelen om 15 u in Kooigem, café-feestzaal Casino (Kooigemplaats).  
Er wacht jullie eerst een heerlijk kopje koffie voor wij op stap gaan. Iedereen kan kiezen tussen een wandeling van 7 km, 4 km en voor de minder mobiele mensen een toertje rond de Sint-Laurentiuskerk.  
Kooigem maakt deel uit van het wandelnetwerk 'Land van Mortagne' zodat wandelingen op maat kunnen gedaan worden via de knooppunten.

Na de wandeling kan je even op adem komen in het café of in de bijhorende feestzaal.

Om 18 uur bieden wij een boterham met groentjes aan.

**Prijs:** € 10. In de prijs is er 1 consumptie inbegrepen.

Iedere ingeschrevene moet **per persoon haar/zijn keuze** bekend maken bij de inschrijving en duidelijk vermelden per persoon welke hun keuze is uit een boterham met hesp, gehakt, kaas, paté of krabsalade.

Je kan inschrijven tot **6 november** door te storten op de okra rekening.



**Deelnemers die hun foto's o.a van de reis naar Giethoorn willen delen op onze website mogen de foto's doorsturen naar [donald.vierstraete@gmail.com](mailto:donald.vierstraete@gmail.com).**

**Wie naar de melodieën van de lage landen gaat op 28 oktober in Oostende**  
**Iedere deelnemer zal zijn covid certificaat en identiteitskaart dienen voor te leggen en de niet-gevaccineerde een negatieve PCR-test uitgevoerd ten vroegste 48 uur voor de dag van aanwezigheid op het evenement.**

De bus regeling voor wie de bus betaald heeft wordt persoonlijk bezorgd.

Wie met de trein van 9.54 vertrekt en nog samen een wandeling wil maken op de dijk en een dagschotel eten in de Casino geeft een seintje aan

Martine: [martine.vandenbussche@gmail.com](mailto:martine.vandenbussche@gmail.com) of 056 221456

#### Voor je agenda:

Maandag 22 november: Mis voor overleden leden met Sint-Ceciliaviering + middagmaal

Woensdag 15 december Kerstfeest in OC Lange Munte: bezinning en

Optreden van Paul Bruna

Dinsdag 11 januari 2022: Nieuwjaarsfeest

#### Andere activiteiten:

- **Dinsdag 12 oktober 2021: Voordracht: Het belang van een gezonde en actieve levenswijze bij senioren door Prof. Filip Boen**  
Hoe kunnen we onszelf tot (meer) bewegen? Van 'motivatie' naar zelfdeterminatie en sociale betekenis. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat mensen ook op latere leeftijd zin krijgen om te bewegen en er de zin van inzien?  
**Waar:** CC Guldenberg, Acaciastraat 1, 8560 Wevelgem  
**Prijs:** 6 € voor Okra leden, € 10 voor niet-leden.
- **Regiowandeling Zwevegem, donderdag 14 oktober 2021**  
Inschrijven tussen 13.45 u en 14.30 u  
**Waar:** OC Kappaert, Stedestraat 39, 8550 Zwevegem
- **Donderdag 21 oktober 14 uur: Film 'Eifel'**  
Op 85-jarige leeftijd krijgt de vader van Emmanuele een beroerte. Ze haast zich naar het ziekenhuis waar ze een zieke, half verlamde man aantreft. Samen met haar zus nemen ze de zorgen op zich en dan vraagt haar vader of ze hem wil helpen er een einde aan te maken. Hoe moet je in godsnaam op zo'n verzoek ingaan? Zeker als haar vader langzaamaan aan het herstellen is.  
**Waar:** Budascoop, Kapucijnenstraat 10, Kortrijk  
**Prijs:** € 7,5 – koffie of thee inbegrepen

➤ **Uitstap Clementspoort, Gent op 21 oktober**

Deze uitstap (namiddag) is een zingevingsuitstap. Deze gaat door in de namiddag. Bij aankomst wordt koffie en taart aangeboden, daarna volgt een rondleiding. Wie geïnteresseerd is kan zich informeren en inschrijven bij het regiosecretariaat (tel.: 056 526353 of [kortrijk@okra.be](mailto:kortrijk@okra.be))

**Prijs:** niet-leden 25 euro – leden 20 euro

➤ **Regionale quiz op 25 november**

Deze regionale quiz gaat door in de namiddag in het sportpunt te Zwevegem. Een ploeg bestaat uit 4 personen, meerdere ploegen per trefpunt kunnen deelnemen aan de quiz.

Wie geïnteresseerd is gelieve contact op te nemen met het trefpunt op het gsm nummer 0487 222112 (na 18 u)

➤ **Academie najaar 2021**

Meer info: <https://www.okra.be/trefpunt/nieuws/academie-najaar-2021>



Voor het eerst lid van OKRA ( 4 maanden gratis inschrijving vanaf 1 september) en lid CM ? **CM betaalt immers een deel van je lidgeld terug: 10 euro per lid**; € 20 als je van een verhoogde tegemoetkoming (ziekteverzekering) geniet. Sluit je met twee aan bij OKRA én ben je beiden aangesloten bij CM? Dan geniet je beiden van deze tussenkomst. De tussenkomst is echter nooit hoger dan het betaalde OKRA-lidgeld. De tussenkomst wordt uitbetaald door CM op het rekeningnummer dat bij CM bekend is.

Als je zelf niet meer kunt instaan voor je boodschappen, kan je beroep doen op de **Samana Boodschappenlijn**. Dat is **een gratis telefoonlijn** die voor jou op zoek gaat naar **een vrijwilliger in je buurt** die jouw boodschappen aan huis komt leveren. Je belt de Samana Boodschappenlijn op het nummer 0800 95 001. Deze lijn is bereikbaar op weekdays van 10 tot 12 uur.



Zijn wij als senior solidair met de wereld? Er over spreken is goed maar verandering komt door actie. Neem je Okra magazine van september 21 p. 39. Draag jouw steentje bij en vul de bevraging in voor een betere wereld. Stop het in de brievenbus van de thuiszorgwinkel of bezorg ze aan je bestuurslid.

**Voor het bestuur:** Dinsdag 2 november om 14 uur in ons bureau: bestuursvergadering met voordracht van Véronique, een van onze bestuursleden. Het gaat over zorgrecht en over de tegemoetkomingen waar we als senior kunnen van genieten. Wij zorgen voor een boeiende bijeenkomst.



Bij voorkeur bellen naar de gsm van okra tussen 18 en 20 uur. Op zondag rust de gsm even uit. Een boodschap inspreken kan altijd. Indien nodig wordt dan contact opgenomen. Vergeet niet om uw naam te vermelden.