



TREFPUNT KORTRIJK, thuiszorgwinkel- cafétaria,  
Min. Tacklaan 43, 3de verdieping  
GSM: 0487/222112  
Bellen alleen op weekdays 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/okrakortrijk>

NIEUWSBRIEF - 19 de jg. - okt 2022

## Tafelrestjes

'Ik eet geen tafelrestjes.'

Ik hoor je denken, het zal wel zijn. Wie eet er nu de pellen van de kaas en de velletjes van de gekookte ham. Die zijn voor de kippen.

Daar gaat het niet over. We hebben het over de restjes nadat iedereen smakelijk gegeten heeft.

We zitten met de familie rond de tafel. Er blijft nog een kinderportie hutsepote over. Er wordt rondgevraagd: 't Is geen waar hé, gaat er nu niemand dat restje opeten?'

Ik eet geen restjes. Ik heb smakelijk en zeker voldoende gegeten. Er wordt nog eens aangedrongen en de kinderportie verdwijnt in de mond van een nichtje. Ze eet, met smaak, het tafelrestje op.

Ze vertelt dat ze de restjes niet kan laten liggen. Als ze, samen met haar man gegeten heeft is er altijd wel iets over. Zeker als je zelf kookt met groenten uit de tuin. Terwijl ze nog aan tafel zitten prikt ze de grootste stukjes uit de pot. Het restje is dus al wat kleiner. Terwijl ze naar de keuken loopt neemt ze met haar vingers nog een stukje uit de pot. Dan wast ze de twee glazen en borden af. Als ze in de pot kijkt ziet ze nog een baby portie en denkt: 'Ik eet het op, dan kan ik die grote pot ook afwassen!'

De familie rond de tafel kan het niet houden en lacht tot dat de tranen in hun ogen komen. Dan komen de tongen los en horen we van alles over 'tafelrestjes!'

De een kiepert alles in de compost. (Discussiepunt: mag niet omwille van de voedselverspilling)

De ander zwiert het restje over de afsluiting bij de kippen. (Discussiepunt: Mag ook niet omwille van de voedselverspilling van voeding nog bruikbaar voor mensen)

Nog een ander verzamelt de restjes van twee dagen in de frigo en maakt er een tapas bord van.

De volgende legt het op een bordje en steekt het in de diepvriezer als noodmaaltijd voor één persoon.

Het gesprek is boeiend en hilarisch tegelijk. Voor we afruimen zijn we op de hoogte van alle strategieën om tafelrestjes op te ruimen.

Ik eet geen tafelrestjes, en dat kan je aan mijn kloek gestel wel zien.

Smakelijke groeten,

Martine

## De geheimen van het inschrijven bij Okra stad Kortrijk

### Inschrijven voor gratis activiteiten:

Bellen naar de Okra GSM of inspreken op het antwoordapparaat  
OF mailen naar [moerman\\_haeck@hotmail.com](mailto:moerman_haeck@hotmail.com).

### Inschrijven voor betalende activiteiten:

Door het juiste bedrag te storten op de Okra rekening met als mededeling: je naam + de activiteit en rekening houdend met de inschrijvingsdatum.

Let op het rekening nummer: activiteiten van het streekpunt Kortrijk moeten op een andere rekening betaald worden.

### Ben ik dan zeker ingeschreven?

Je bent ingeschreven als je betaalde vooraleer alle plaatsen bezet waren. Je krijgt géén bericht.

Ben je te laat? Dan word je opgebeld of krijg je een mail en kom je op de wachtlijst terecht. Komt er een plaats vrij? Dan word je verwittigd om dit te melden.

### Okra leden zijn stijlvolle mensen

Kan je toch niet naar een activiteit komen? Bel naar de Okra GSM!

Gebeurt er iets op het laatste moment? Bel naar de Okra GSM!

Er kan dan een ander Okra lid je plaats innemen.

De okra GSM is altijd aanwezig op feesten en uitstappen.

### Heb je nog vragen?

Telefoneer naar de Okra GSM – of mail naar [okrastadkortrijk@gmail.com](mailto:okrastadkortrijk@gmail.com)

## **Eigen activiteiten:**

- ❖ Petanque: iedere vrijdagmiddag om 14.15 uur tot eind oktober – GRATIS  
Waar: Sint-Vincentius, Houtmarkt 33, Kortrijk, links van het hoofdgebouw
- ❖ Koor: Jeughostel in de Passionistenlaan 1, Kortrijk, elke maandag om 14.45 uur.
- ❖ Donderdag 6 oktober fietstocht (Marnix) 35 km  
Wij volgen de knooppunten en fietsen via Zwevegem, Bellegem (heuvelachtig parcours) terug naar de startplaats.  
Start: 14 uur stipt aan de kerk van Sint. Elisabeth, Deken Camerlyncklaan, Kortrijk



### Donderdag 6 en dinsdag 18 oktober relax zwemmen om 14 uur

*Let op de bijkomende datum voor wie een zwembeurt gemist heeft*

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 beurtencard?

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.

Noteer alvast volgende data in jullie agenda:

- Dinsdag 7 februari 2023

- Donderdag 10 november, 8 december en 12 januari 2023.



Donderdag 13 oktober mini uitstap met Hendrik om 14 uur

Start: St.-Vincentius, Houtmarkt 33, Kortrijk

- ❖ Maandag 10 oktober: Gezellig samenzijn met Breugel maaltijd om 17 uur **Volzet**  
Waar: cafetaria St.-Vincentius, Houtmarkt 33, Kortrijk



Bowling: vanaf vrijdag 4 november gaan we wekelijks 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. Kom de spelers aanmoedigen.

- ❖ Dinsdag 8 november: Voordracht: Wij senioren, een ras apart om 14 uur  
Wij zijn de babyboomgeneratie, we zijn van na de oorlog en we zijn met velen. Daarom spreekt men van vergrijzing. We worden een dagje ouder, maar we willen meer zijn dan 'grijs'. We zien er trouwens veel jonger uit dan de ouderen van vroeger. Gelukkige senioren zijn we. En de wereld mag het weten, we hebben recht op dat geluk. We willen ernstig genomen worden, maar we willen ook graag bezig zijn. Hoe blijven we gelukkig? Een voordracht met humor en ernst, zeer herkenbaar en met leuke tips om gelukkig oud te kunnen worden.  
Waar: Thuiszorgwinkel 3de verdiep, Minister Tacklaan 43, Kortrijk  
Inschrijven: € 1 voor leden, € 5 voor niet-leden koffie inbegrepen

- ❖ Donderdag 10 november om 14 uur: Leesclub  
Bespreking van het boek 'ijzige Stille' van Wulf Dorn.  
Waar: Thuiszorgwinkel 3de verdiep, Minister Tacklaan 43, Kortrijk

- ❖ Vrijdag 11 november: Familiewandeling met frietjes + gezellig samenzijn  
Familie wandeling voor alle Okra leden met hun vrienden en familie.  
Om 12 uur starten we met een aperitief en frietjes. Na een kopje koffie is er een familiewandeling voorzien van 2 km voor kleine wandelaars en rollator, 4 of 8 km.  
Na de wandeling is er koffie en vers gebak.  
De bar blijft open tot 17.30. Niet wandelaars en niet leden welkom.  
Wij zorgen voor een streepje muziek en gezelligheid.  
Waar: Kanaal 127, Spinnerijstraat 107, Kortrijk  
Prijs: volwassene € 15, kinderen tot 12 jaar € 8.  
Inschrijven door te storten voor 5 november.  
Inbegrepen: apero, frietjes, een consummatie, tweemaal koffie en vers gebak  
Bus: Vertrek 11.20 uur bus 9 Kortrijk station-Cederlaan (aan de voorkant van het station en afstappen aan het brugje aan de Stasegemsestraat en 10 min stappen.  
's avonds bus 9 of bus 71 nemen naar het station.  
Parking: Links van het gebouw is er een parking en ook langs de Spinnerijstraat.

*! Inschrijven verplicht voor de wandelingen en fietstochten door te bellen naar de okra gsm of mailen [moerman\\_haeck@hotmail.com](mailto:moerman_haeck@hotmail.com)*

### Andere activiteiten:

- ❖ Dinsdag 11 oktober 2022 om 14.30 uur  
Geen paniek! Waarom we onze (klein)kinderen met een gerust hart kunnen loslaten door Mevr. Heidi De Pauw  
Het is een bijna automatische reflex van elke ouder om kinderen te willen beschermen, zeker in tijden waarin we langs alle kanten geïnformeerd worden over vreselijke misdrijven tegen jongeren. Heidi De Pauw, algemeen directeur van Child Focus, doorprijkt die luchtbel: we kunnen onze kinderen niet helemaal behoeden voor het

extreme kwaad.

Waar: Theatercentrum, Otegemstraat 18a, Zwevegem

Gratis parking Sparrenhof (Kruidvat), Avelgemstraat, Zwevegem

Prijs: € 6 voor leden en € 10 voor niet leden: ter plaatse te betalen



Donderdag 13 oktober: Regiowandeling Zwevegem - lus van 5 en 6 km

Theatercentrum, Otegemstraat 18a, Zwevegem

Gratis parking Sparrenhof (Kruidvat), Avelgemstraat, Zwevegem

Verzamelen aan OC Lange Munte om 13.30 uur.

## Voor in de agenda

- Maandag 21 november: Viering voor overleden leden met Sint-Ceciliaviering + maaltijd
- Dinsdag 13 december Kerstfeest:  
Toneel Monoloog: zijn we nie gelukkig?  
Niet leden welkom.

WIJ ZOEKEN kandidaten voor AUTO delen

We zoeken Okra leden die minder mobiele leden willen meenemen naar een Okra activiteit. Er wordt een kleine vergoeding betaald aan de chauffeur.

Geef je naam en adres door aan je bestuurslid of aan [okrastadkortrijk@gmail.com](mailto:okrastadkortrijk@gmail.com)



Okra stad Kortrijk kijkt naar de toekomst

Heb jij een origineel voorstel voor ons programma 2023?

Schrijf het duidelijk op papier.

Stuur het naar: Okra stad Kortrijk, Min. Tacklaan 43, 8500 Kortrijk

Mail het naar: [okrastadkortrijk@gmail.com](mailto:okrastadkortrijk@gmail.com)

Breng het naar het bestuurslid in je buurt.

Op een extra bestuursvergadering maken we er iets moois van.

Hartelijk dank om uw ideeën te delen.

Okra stad Kortrijk en het goede doel

We bezochten 'De vaart' met meer dan 50 leden. Het inschrijvingsgeld is volledig geschonken aan De vaart.

We bezochten de vrienden van de Blinde geleidehonden. Daar hoorde je dat flesdopjes sparen hen helpt. Je kan de info op onze website vinden en je dopjes brengen naar verschillende inzamelpunten. Je vindt ze op de website.

Voor het bestuur: bestuursvergadering Woensdag 2 november 2022 om 14u, vastleggen jaarprogramma 2023