Activiteiten & dienstverlening november 2026

WIJKTEAM ZUID

LANGE MUNTE – DRIE HOFSTEDEN - CONDÉ - NIEUW KORTRIJK



Oma leest voor!

KORTRIJK

"Actief en nieuwsgierig zoals Pluk"

Van 16 tot en met 22 november zet Kortrijk zijn oudere inwoners in de kijker tijdens de Seniorenweek. Ook Wijkteam Zuid organiseert activiteiten. Heidi Demolie zorgt als vrijwilliger voor een extra en warm voorleesmoment voor kleinkinderen en grootouders.

Oma Heidi uit de buurt

Heidi is grootouder en ook nog actief als medewerker in WZC Ter Melle. Daarnaast is ze vrijwilliger als verteloma in de bib. "Ik kom dus in contact met alle leeftijdsgroepen: kindjes, ouders en grootouders. Dat houdt mij jong en verbreedt mijn kennis en ervaringen. Als kind kwam ik vaak naar de buurtbib hier aan de Bildings, ik was vaste klant. Ik heb ook altijd veel voorgelezen aan mijn kinderen. Het belang om dat op jonge leeftijd te doen, valt niet te onderschatten. Daarom dat ik mij engageer om voor te lezen voor de allerkleinsten en hun ouders. Samen luisteren naar een verhaal stimuleert de fantasie, taal en nieuwsgierigheid. Het is fijn om te doen."

Nieuwsgierige ouderen

"Het is mooi dat de stad aandacht schenkt aan de zilveren generatie. Naast de Seniorenweek vol extra activiteiten, merk je dat de beeldvorming over ouderen verandert. Ouderen willen actief blijven, nieuwe dingen leren en zelf keuzes maken. Eigenlijk een beetje zoals Pluk Van de Petteflet", lacht Heidi. Uit dat boek zal ze ook verhaaltjes voorlezen. "Het is de bedoeling dat (groot)ouders met hun (klein)kinderen langskomen en zo een uurtje samen doorbrengen."

Uitdagingen

"Ik ben nog aan het werk maar sta wel al stil hoe ik, naast oma zijn, mij nog verder wil ontplooien als ik met pensioen ben. We moeten oog hebben voor ouderen die bijvoorbeeld moeilijkheden hebben met de digitalisering of die het meest last ondervinden bij het wegtrekken van diensten of loketten in de buurt. Niet iedereen kan QR-codes scannen of online afspraken maken. En daar staan we misschien wat te weinig bij stil. Samenleven doen we met alle generaties samen."

› *www.kortrijk.be/seniorenweek*



Feest in de bib met oma Heidi

Ga als oma of opa samen met je kleinkind naar de buurtbib en schuif gezellig aan bij oma Heidi. Zij neemt jullie mee in de avontuurlijke wereld van Pluk van de Petteflet. De verhalen van Annie M.G. Schmidt brengen gegarandeerd nostalgie voor de grootouders en puur plezier voor de kleinkinderen.

- *Woensdag 18 november om 15 uur. Duur: 1 uur*
- *Buurtbib De Bildings*
- *Gratis*
- *Inschrijven op voorhand is niet nodig*
- *Vanaf 1 november kan je een tekening ophalen in de bib om in te kleuren.*

Activiteiten november 2026

SENIORENWEEK:



Beweeg Tijd: Yoga Sessie

Wist je dat regelmatig bewegen een van de beste manieren is om fit en jong te blijven? Het houdt je spieren soepel, verbetert je balans en versterkt je botten. Het helpt daarnaast om valpartijen en de gevolgen ervan, zoals botbreuken, te voorkomen. Wil je op een veilige en plezierige manier aan je gezondheid werken? Neem dan deel aan onze speciale yoga-sessie voor ouderen.

- *Dinsdag 17 november om 10 uur*
- *Wijkcentrum De Bildings*
- *Gratis*
- *Inschrijven voor 16 november via wijkteam.zuid@kortrijk.be*



De zoete zonde: Proef het verleden

Kom gezellig herinneringen ophalen en ontdek welke ondersteuning er mogelijk is in jouw buurt. Tijdens deze sfeervolle namiddag geniet je van nostalgische muziek en proef je van heerlijke Kortrijkse knibbels. Daarnaast kan je vrijblijvend informatie krijgen over hulp aan huis via de brugfiguren zorg en kennismaken met dagcentrum De Kolleblomme en het woonzorgcentrum.

- *Dinsdag 17 november om 14 uur*
- *Wijkcentrum De Condé*
- *Gratis. Dessert en koffie voor € 5*
- *Inschrijven voor 16 november via wijkteam.zuid@kortrijk.be*



Op de koffie: Gaston en Leo

Kobe Van Herwegen brengt het legendarische verhaal van Gaston en Leo met veel liefde en vakkennis opnieuw tot leven. Met zijn unieke mix van verteltalent en nostalgie zorgt hij voor een boeiende namiddag.

- *Dinsdag 17 november om 14.30 uur*
- *OC Lange Munte*
- *€ 10*
- *Tickets: www.schouwburgkortrijk.be*

Gezond ouder worden met Lijn 1

Lijn 1 is een paramedische groepspraktijk, gevestigd in De Bildings. Onder één dak vind je er diverse zorgverstrekkers, zoals psychologen, verpleegkundigen, een diëtist en podoloog. Door hun nauwe samenwerking kunnen zij snel en gericht zorg op maat aanbieden. Benieuwd hoe dit in de praktijk werkt? De zorgverstrekkers stellen zichzelf en hun werking graag aan je voor. Daarna krijg je een rondleiding en maak je kennis met de verschillende disciplines en mogelijkheden.

- *Donderdag 19 november om 10.30 uur*
- *Wijkcentrum De Bildings / Lijn 1*
- *Gratis*
- *Inschrijven via wijkteam.zuid@kortrijk.be*

'k Vraag het aan

Tijdens de Seniorenweek nodigen we alle 65+'ers in de wijk Lange Munte uit om hun favoriete nummer aan te vragen. Tijdens de liedjes luisteren we ook naar je persoonlijk verhaal. Nestel je in een muzikaal bad op deze vrijdagnamiddag vol warmte en gezelligheid.

- *Vrijdag 20 november om 14 uur*
- *Wijkcentrum Lange Munte*
- *€ 3 (met koffie en taart)*
- *Inschrijven voor 16 november via wijkteam.zuid@kortrijk.be*
- *Een liedje aanvragen kan via wijkteam.zuid@kortrijk.be. Geef graag de reden mee waarom je dit liedje wil horen.*

OP DE SOFA: FILIP RAES

Piekeren: we doen het allemaal. Maar hoe ga je er op een gezonde manier mee om? Psycholoog en 'piekerprofessor' Filip Raes vertelt waarom piekeren bij het leven hoort, wanneer het problematisch wordt en hoe je er anders naar kan leren kijken. Een boeiende en herkenbare lezing voor iedereen die soms wat te veel in zijn hoofd zit. In samenwerking met Avansa.

- *Maandag 14 december om 19.30 uur*
- *Wijkcentrum De Bildings*
- *€ 7,5 / € 4 (vervangingsinkomen of student) / € 1,5 (leefloon of verhoogde tegemoetkoming)*
- *Inschrijven via www.avansa-mzw.be*

KLAASKOEKEN VOOR GROOT EN KLEIN

Zin in een gezellige en smakelijke namiddag? Kom samen met ons genieten van twee heerlijke klaaskoeken en warme chocolademelk. Je kan je klaaskoeken lekker beleggen met chocopasta of een schelletje kaas. Of je nu jong bent of al wat ouder: iedereen uit de buurt is welkom!

- *Woensdag 2 december van 14 tot 16.30 uur*
- *Wijkcentrum De Bildings*
- *€ 4 per persoon*
- *Inschrijven via wijkteam.zuid@kortrijk.be*



Vrijwilligersbeurs Kortrijk

Benieuwd welk vrijwilligerswerk echt bij jou past? Ontdek het op zondag 29 november van 14 tot 18 uur in Depart tijdens de allereerste Vrijwilligersbeurs. Tijdens deze gratis beurs maak je kennis met heel wat organisaties die op zoek zijn naar vrijwilligers. Of je nu liefst mensen helpt, achter de schermen meewerkt, je creatief inzet of je buurt sterker wil maken: er is voor elk wat wils. Daarnaast zorgen een foodtruck, bar en kinderanimatie voor sfeer.

- *Zondag 29 november van 14 tot 18 uur*
- *Depart, Nelson Mandelaplein 18*
- *Inschrijven is niet nodig, kom gewoon langs.*
- *Meer info: www.kortrijk.be/vrijwilligersbeurs*



Toddle & Tumble

Toddle en Tumble is een bewegingsconcept waar kinderen gestimuleerd worden in hun ontwikkeling en zelfvertrouwen door te bewegen. Deze workshop is specifiek gericht op baby's (0-2 jaar) en (groot) ouders. Een coach begeleidt, terwijl jij als (groot) ouder geniet van een leuke tijd samen met je baby. I.s.m. Huis van het Kind.

- *Woensdag 25 november van 10 tot 11 uur*
- *Wijkcentrum De Condé*
- *Gratis*
- *Inschrijven is noodzakelijk: www.kortrijk.be/formulieren/toddle-tumble*

Wijkteam Zuid werkt vanuit volgende locaties

Wijkcentrum De Bildings

Volksv. De Jaegerelaan 72 - 056 24 48 70

Openingsuren onthaalbalie De Bildings
Dinsdag: van 9 tot 12 uur en 13.30 tot 16.30 uur
Woensdag: van 13.30 tot 16.30 uur
Donderdag: van 13.30 tot 16.30 uur
Vrijdag: van 9 tot 12 uur

Openingsuren buurtcafé De Bildings
Dinsdag: van 9 tot 12 uur en 13.30 tot 17 uur
Woensdag: van 13.30 tot 17 uur

Wijkcentrum Lange Munte

Beeklaan 81 - 056 24 48 70

Openingsuren onthaalbalie Lange Munte
Woensdag: van 9 tot 12 uur

Wijkcentrum De Condé

(Lokaal Dienstencentrum)
Condédreef 16 - 056 24 48 70

Openingsuren onthaalbalie De Condé
Maandag: van 13.30 tot 16.30 uur

Openingsuren cafetaria De Condé
Maandag: van 14 tot 17 uur
Dinsdag: van 14 tot 17 uur
Woensdag - zondag: van 14.30 tot 17.30 uur

OPGELET: Alle locaties zijn gesloten op maandag 2 november en woensdag 11 november

Gratis digihulp

Zonder afspraak: Dinsdag en donderdag van 14 tot 16 uur in Wijkcentrum De Bildings

Juridische eerstelijnsbijstand

Gratis en zonder afspraak: Woensdag van 13.30 tot 15.30 uur in Wijkcentrum De Bildings

Pedicure

Op woensdag en donderdag in Wijkcentrum De Bildings. Tarieven en info op: www.kortrijk.be/producten/voetverzorging-pedicure

Info

wijkteam.zuid@kortrijk.be
www.kortrijk.be/wijkteam-zuid
fb.com/WijkteamZuidKortrijk
fb.com/WijkteamZuidLangeMunte

v.u.: Ruth Vandenberghe, Grote Markt 54, 8500 Kortrijk • vormgeving: Team Communicatie Stad Kortrijk