

Programma Kortrijk

SENIOREN WEEK



16 - 22 november 2026

kortrijk.be/seniorenweek



KORTRIJK



Van 16 tot 22 november 2026 zet Kortrijk zijn oudere inwoners extra in de kijker. Tijdens de Seniorenweek geniet je van een gevarieerd programma vol sport en beweging, cultuur, boeiende infosessies en veel ontmoetingskansen.

We bedanken alle partners die meehelpen om een goedgevulde Seniorenweek te voorzien. Ontdek in deze brochure het volledige programma volgens vier categorieën:

Cultuur

Informatief

Sport

Wijkteams

Je vindt er ook een uitneembare kalender!

De meest recente info vind je steeds op
www.kortrijk.be/seniorenweek.

Shuttlebus

Sommige activiteiten zijn toegankelijk via een **shuttlebus**.

We willen zo zorgen dat iedereen van het aanbod kan genieten.

Ben je minder mobiel of heb je geen mobiliteitsoplossingen om naar de activiteiten te komen? Reserveer dan je plekje op de shuttlebus. De bus komt je thuis ophalen en zet je na de activiteit veilig thuis af. De plaatsen zijn beperkt, dus **reserveer snel je plekje via 0477 76 04 69**.



De activiteiten waarvoor onze shuttlebus uitrijdt, ontdek je via **dit symbool**.



**Geen plaats
meer op de
shuttlebus?**
Neem een bus
van **De Lijn** of kies
voor een **taxi**.

De Lijn

- > Tarief enkele reis: € 3
- > Tarief heen en terug: € 6
- > Omnipas senioren: € 71 per jaar

Ben je 65 jaar of ouder? Met het Omnipas 65+ abonnement reis je een heel jaar onbeperkt met de bus en (Kust)tram.

Meer info:

www.delijn.be/content/abonnementen/omnipas-65plus

Taxi

Ook met de taxi raak je vlot op je bestemming. Ontdek hiernaast alle taxidiensten in Kortrijk.

Bespaar op je taxirit en vraag je Taxibon aan (enkel voor rechthebbenden). Bekijk de voorwaarden op www.kortrijk.be/producten/taxibon.

Taxi overzicht:

TAXI ARMANI	•	056 37 01 02	•						
EASY TAXI	•	0468 58 11 16	•						
FILAGO	•	056 37 01 02	•						
LIBERAT	•	056 37 01 02	•						
TAXI SERVICE JOHAN	•	0470 06 21 99	•						
TAXI MIMO	•	0489 01 84 74	•						
TAXI KASMI	•	0476 35 89 48	•						
TAXI PRIME	•	0466 28 46 39	•						
TAXI MICHIEL	•	056 37 01 02	•						
TAXI ISMAEL	•	0491 28 02 47	•						
TAXI STIOPA	•	0484 14 56 92	•						
TAXI HICHAM	•	0465 48 54 70	•						
BLS	•	0483 911 911	•						
TAXI SERGEY GUZ	•	0497 10 50 40	•						
TAXI ELITE	•	0493 33 90 18	•						
TAXI BABOU	•	0472 88 10 99	•						
TAXI NAVID	•	0492 20 63 35	•						
TAXI LEIEDAL	•	056 498 498	•						
TAXI DESTINY	•	0493 88 43 99	•						
TAXI FLEXI	•	056 37 01 02	•						
TAXI SAM KORTRIJK	•	0476 76 76 99	•						
TAXI LINE	•	0471 31 81 07	•						
TAXI CRUISE	•	0497 26 29 11	•						
TAXI DELUXE KORTRIJK	•	0492 42 75 51	•						
TOP TAXI	•	0495 74 77 80	•						
TAXI YAS	•	0472 12 12 83	•						
TAXI DILLE	•	056 37 01 02	•						
TAXI FLANDERS	•	0477 03 49 49	•						



luchthavenvervoer



betalen met bankkaart mogelijk



meer dan 5 personen mogelijk



aangepast voor minder
mobiele personen



maximum 4 personen mogelijk



honden toegelaten

Meer info:

www.kortrijk.be/taxi

Op de koffie: Het legendarische verhaal van Gaston en Leo door Kobe Van Herwegen

Organisator: OC Lange Munte

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,
Beeklaan 81, Kortrijk

- › **Basistarief:** € 10
- › **Gratis parking** naast het OC
- › **Meer info en tickets:**
[www.schouwburgkortrijk.be/
programma/gaston-leo-fr31](http://www.schouwburgkortrijk.be/programma/gaston-leo-fr31)



Theater Antigone Britt for president

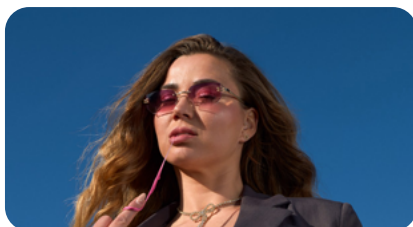
Een nieuwe productie van De Warme Winkel. Ze maken erg begrijpelijk en toegankelijk teksttheater, steeds op een humoristische en vernuftige manier. Moe van al het politieke getouwtrek en gezeik gaat Britt zich ermee bemoeien. Hoe kunnen we

vandaag aan politiek doen als social media de nieuwe rechter is en wetenschap ook maar een van de vele meningen?

Woensdag 18 november om 20 uur

Antigone Kortrijk,
Overleiestraat 47, Kortrijk

- › **Basisprijs:** € 16
- › **Reserveer je tickets op:** [tickets.antigone.be/nl/buyingflow/
tickets/43714/88190](http://tickets.antigone.be/nl/buyingflow/tickets/43714/88190) of bel naar 056 24 08 87
- › **Ben je rolstoelgebruiker, slechthorend of slechtziend?** Vermeld dit in het opmerkingenveld bij je reservatie. Laat het ook nog even weten aan de ticketbalie op de avond zelf. Dan voorzien we voor jou en je begeleider een goed bereikbare plaats. Begeleiders van iemand met een European Disability Card betalen € 3. Antigone ligt op 20 minuten wandelen van het station in Kortrijk. Je kan ook bus 21 nemen tot het Astridpark of bus 5 tot de Meensepoort. Vanaf 20 uur kan je in de buurt van Antigone gratis parkeren. Je kan ook parkeren in de ondergrondse parkings Budabrug of Broeltorens. Het eerste uur is er gratis. Vanaf die parkings is het ongeveer 5 tot 15 minuten stappen naar Antigone.
- › **Meer info:** [www.antigone.be/event/
britt-for-president](http://www.antigone.be/event/britt-for-president)



MELIC Knitting Memories

Breien is geen neutrale handeling. Het verbindt generaties, bewaart wat anders verloren gaat, en maakt het onzichtbare zichtbaar. In deze workshop wordt dat letterlijk: wat jij vandaag maakt en deelt, leeft morgen verder op de scène. Samen creëer je de touwen die de volgende dag een rol spelen in Melic, een voorstelling over ouderdom, handwerk en de stille kracht van eeuwenoude kennis. Maar er is meer dan wol alleen. Shalom en Mar verzamelen tijdens de workshop ook jouw persoonlijke herinneringen en verhalen, om ook die een plek te geven in de performance.

Maandag 16 november van 14 tot 16 uur
Museum Texture, Noordstraat 28, Kortrijk

- › **Gratis** (beperkte plaatsen)
- › **Inschrijven noodzakelijk via:**
www.texturekortrijk.be/zien-en-doen/kalender/knitting-memories
- › **Taal:** Engels, met Nederlandse vertaling





MELIC

In Melic brengen Shalom Gramicciolo en Mar Olivè Nieto van If Circus een ontroerend eerbetoon aan eeuwenoude breitradiaties. Deze hedendaagse circusvoorstelling gaat over ouderdom en de kwetsbare schoonheid die daarin schuilt, over de waarde van kennis die van hand tot hand gaat, en over wat er gebeurt als je draad, beweging en herinnering samenbrengt.

De touwen die in de voorstelling worden gebruikt, zijn de dag voordien handgeweven door deelnemers aan de workshop Knitting Memories, mét hun persoonlijke verhalen erin verweven. Zo is Melic nooit helemaal hetzelfde, en draagt het publiek er letterlijk een stukje van bij.

Dinsdag 17 november van 14 tot 15 uur.
Deuren open om 13.30 uur.

VC Mozaïek - Overleiestraat 15, Kortrijk

- › **€ 5**
- › **Vooraf inschrijven verplicht via:** www.kortrijk.be/seniorenweek
- › **Reisweg richting Mozaïek met de bus:** Komende van het station, neem bus nr. 21, 22, 60 of 221, halte St-Jansput Brugsestraat. Terug naar station: halte St-Jansput (kant Astridpark). Alle bussen die daar stoppen rijden naar het station. Opgepast! In alle omliggende straten binnen de kleine Ring is het betalend parkeren. Vergeet niet om te betalen, of als je een parkeerkaart voor personen met een handicap hebt om die te registreren via handyPark.
- › **Dichtste parking:** ondergrondse parking P5 Budabrug, Parking P6 Broeltorens ligt op 500 meter van VC Mozaïek.
- › **Meer info:** www.kortrijk.be/seniorenweek

Kunst voor Kids & Grootouders

Organisator: Huis van het Kind

Kunst voor kids nodigt grootouders en kleinkinderen (baby's en peuters) uit om te leren knutselen met stiften, verf en natuurlijke materialen.

Woensdag 18 november
van 10.30 tot 11.15 uur

Abby, Begijnhofpark, Kortrijk

We vertrekken om 10.10 uur samen te voet van Huis van het Kind (Dam 8A, Kortrijk) naar Abby. Je kan ook rechtstreeks naar Abby gaan.

- › **Gratis**
- › **Inschrijven niet nodig**
- › **Meer info:** www.kortrijk.be/huisvanhetkind



Filmmiddag Budascoop

Organisator: Kunstencentrum BUDA

Kies uit drie films en laat je wegzakken in de bioscoopzaal. Na de film geniet je van gratis koffie en gebak.

Donderdag 19 november,
deuren open om 13.30 uur,
start film om 14.30 uur
Kunstcentrum BUDA,
Broelkaai 6, Kortrijk

- › **Gratis**
- › **Filmaanbod:**
Heysel 85 • Teodora Ana Mihai
(DRAMA / HISTORISCH)
Wild Horse Nine • Martin McDonagh
(MISDAAD / DRAMA / KOMEDIE)
Minotaur • Andrey Zvyagintsev
(DRAMA / THRILLER)
- › **Inschrijven niet nodig**

Muziekcafé met Man Oesj

Organisator: OC Marke

Muziekcafé is een avond vol muziek waar gezelligheid belangrijk is. Man Oesj speelt en zingt akoestische muziek op accordeon, gitaar en contrabas. Muziek van alle tijden en uit vele streken.

Donderdag 19 november
om 20.15 uur
OC Marke, Hellestraat 6, Marke

- › **Gratis**
- › **Parking dichtbij:** aan de frituur, schuin tegenover het OC en aan de kant van het OC
- › **Inschrijven niet nodig**



Bibsessie: Laouen

Organisator: OC Lange Munte

De wegen van Bert Leemans (chromatische accordeon) en les Muller (houten dwarsfluiten) kruisten elkaar al vaak in allerlei projecten. Het werd dus de hoogste tijd voor een duo. Voilà, hier is het! In een fijne, dynamische melange vloeien Bretonse, Franse en Ierse melodieën, traditioneel en eigen werk, naadloos in elkaar over. De muziek van dit duo brengt je naar een andere wereld en nodigt meteen uit tot dansen.

Vrijdag 20 november om 20 uur

OC Lange Munte,
Beeklaan 81, Kortrijk

- › **Vrije bijdrage**
- › **Inschrijven is aanbevolen**, maar niet verplicht - op www.kortrijk.be/bibsessies
- › **Gratis parking** naast OC Lange Munte
- › **Meer info:** www.facebook.com/oclangemunte



Marino Punk

Organisator: OKRA Kortrijk

Geniet van lekkere pasta, gezellige sfeer en dansbare accordeonmuziek van Marino Punk.

**Zondag 22 november
van 11 tot 14 uur**
Heilig Hart Kortrijk,
ingang via Dam 6-8, Kortrijk

- › **€ 15** (inclusief pasta)
 - › **Inschrijven noodzakelijk:** schrijf € 15 per persoon over naar OKRA Treppunt Kortrijk op het rekeningnummer BE59 0882 5580 1826, tegen uiterlijk 10 november met jouw naam in de mededeling.
 - › **Parkeren** kan in de nabijgelegen ondergrondse parkings Buda of Broel
- Meer info:** www.okra.be/west-vlaanderen/kortrijk/activiteiten

Aperitiefconcert: The Skullfuckers

Organisator: OC De Wervel

The Skullfuckers komen de boel met plezier opzwepen. Op hun setlist staat een mix van sixties- en seventies-deuntjes, maar ze zijn ook niet vies van recentere klassiekers.

**Zondag 22 november
van 11 tot 14 uur**
OC De wervel,
Processiestraat 6, Bellegem

- › **Gratis**
- › **Meer info:** 056 25 95 71 of oc.dewervel@kortrijk.be



Digi-Wadde

Organisator: Allemaal Digitaal Kortrijk



Vergeet nooit meer jouw wachtwoord

Onthoud jij vlot je wachtwoorden? En hoe veilig zijn ze eigenlijk? Wachtwoordmanagers helpen je om al je onlineaccounts veilig en overzichtelijk te beheren. Ontdek hoe zo'n wachtwoordmanager werkt: van het aanmaken van sterke wachtwoorden tot het automatisch invullen bij websites en apps. Daarnaast maken we kennis met tweestapsverificatie. Je kan immers niet voorzichtig genoeg zijn!

**Maandag 16 november
van 14 tot 16 uur**

Wijkcentrum De Condé,
Condédreef 16, Kortrijk

- › **Gratis**
- › **Meebrengen:** smartphone of tablet
- › **Inschrijven noodzakelijk:**
www.kortrijk.be/digiwadde -
bibliotheek@kortrijk.be - 056 27 75 00



Mijn smartphone als reddingsboei

'In nood kent men zijn vrienden', zegt het spreekwoord. Maak van je smartphone je beste vriend die je niet in de steek laat dankzij onze tips. Hoe stel je jouw smartphone daarvoor in, maar vooral: welke apps kunnen levensreddend zijn in concrete noodsituaties? Hoe vind ik mijn verloren smartphone terug? Hoe vinden de hulpdiensten mij als ik midden in een bos een ongeval heb? Welke instellingen, accessoires en apps kunnen me daarbij helpen? Na deze sessie ga je met een gerust gemoed op stap!

**Dinsdag 17 november
van 14 tot 16 uur**

Wijkcentrum De Zonnewijzer,
Langemeersstraat 6, Kortrijk

- › **Gratis**
- › **Meebrengen:** smartphone of tablet
- › **Inschrijven noodzakelijk:**
www.kortrijk.be/digiwadde -
bibliotheek@kortrijk.be - 056 27 75 00



Imog, afvalsortering en recyclage app

De ophaling van restafval in Kortrijk is veranderd sinds januari 2026. Groente- en fruitafval worden nu apart gesorteerd in een GFT-container. Maar hoe sorteert je juist? En wanneer wordt je afval opgehaald? Je vindt het in de handige Recycle!-app. Ook de betaling van afval is veranderd. Je betaalt via een persoonlijke digitale rekening, per afhaling en volgens het aantal kilo's afval. We tonen hoe je geld oplaadt en je saldo opvolgt.

**Dinsdag 17 november
van 14 tot 16 uur**

OC Aalbeke,
Aalbekeplaats, Aalbeke

- › **Gratis**
- › **Meebrengen:** brief IMOG met klantgegevens en smartphone met itsme
- › **Inschrijven noodzakelijk:**
www.kortrijk.be/digiwadde -
bibliotheek@kortrijk.be - 056 27 75 00



Hackers en oplichters online

Hackers, oplichters, digitale dieven en online onderkruipers. We krijgen er allemaal mee te maken. Je leert hoe je je beschermt tegen digitale oplichting. We behandelen het herkennen van verdachte berichten en websites, veilig online winkelen en bankieren, en het vermijden van veelvoorkomende valkuilen.

**Dinsdag 17 november
van 14 tot 16 uur**

Wijkcentrum Overleie,
Overleiestraat 45, Kortrijk

- › **Gratis**
- › **Inschrijven noodzakelijk:**
www.kortrijk.be/digiwadde -
bibliotheek@kortrijk.be - 056 27 75 00

Uitneembare kalender

MELIC Knitting Stories (workshop)

MA 16 NOV • 14 uur

Cultuur

Kortrijk

Gratis



Initiatie padel

MA 16 NOV • 14 uur

Sport

Heule

€ 5 / persoon

Manillen

MA 16 NOV • 14 uur

Wijkteams

Heule

Gratis

Digi-Wadde: vergeet nooit meer je wachtwoord

MA 16 NOV • 14 uur

Informatief

Kortrijk

Gratis

Bewegen met Gies

MA 16 NOV • 14.30 uur

Wijkteams

Kortrijk

Gratis

MELIC

DI 17 NOV • 13.30 uur

Cultuur

Kortrijk

€ 5 / persoon • 



Beweeg Tijd: Yogasessie

DI 17 NOV • 10 tot 11 uur

Wijkteams

Kortrijk

Gratis

Bridgeclub

DI 17 NOV • 13.30 uur

Wijkteams

Heule

Gratis

De Zoete Zonde: Proef het verleden

DI 17 NOV • 14 - 16 uur

Wijkteams

Kortrijk

Gratis

Scrabble en Rummikub

DI 17 NOV • 14 uur

Wijkteams

Heule

Gratis

Digi-Wadde: Mijn smartphone als reddingsboei

DI 17 NOV • 14 uur

Informatief

Kortrijk

Gratis

Digi-Wadde: Imog, afvalsortering en recyclage app

DI 17 NOV • 14 uur

Informatief

Aalbeke

Gratis

Digi-Wadde: Hackers en oplichters online

DI 17 NOV • 14 uur

Informatief

Kortrijk

Gratis

Zelfzorg voor mantelzorgers

DI 17 NOV • 14 uur

Informatief

Kortrijk

€ 5 / persoon

Sing Along

DI 17 NOV • 14.30 uur

Wijkteams

Kortrijk

Gratis

Op de koffie: Het verhaal van Gaston en Leo

DI 17 NOV • 14.30 uur

Cultuur

Kortrijk

€ 10 / persoon

Levens Einde Informatie Forum: Wegwijs in beslissingen rond levenseinde

DI 17 NOV • 15 uur

Informatief

Bissegem

Gratis

Bar Belle

WO 18 NOV • 10 uur

Wijkteams

Kortrijk

Gratis behalve consumpties

Zilvermarkt

WO 18 NOV • 13 uur

Informatief

Kortrijk

Gratis • 



Aan de slag met AI

WO 18 NOV • 13 uur

Informatief

Heule

€ 5 / persoon

Kunst for Kids

WO 18 NOV • 10.30 uur

Cultuur

Kortrijk

Gratis

Kaarting

WO 18 NOV • 13.30 tot 16.30 uur

Wijkteams

Kortrijk

Gratis

Koffie met babbels

WO 18 NOV • 14 uur

Wijkteams

Heule

€ 4 / persoon

Generaties verbinden: Feest in de bibliotheek met oma Heidi!

WO 18 NOV • 15 tot 16 uur

Wijkteams

Kortrijk

Gratis

Britt for president

WO 18 NOV • 20 uur

Cultuur

Kortrijk

€ 16 / persoon

Gezond ouder worden? Lijn 1 zet in op jouw welzijn

DO 19 NOV • 10.30 - 12 uur

Wijkteams

Kortrijk

Gratis

Breien met Viviane

DO 19 NOV • 13.30 uur

Wijkteams

Kortrijk

Gratis

Koffie met taart

DO 19 NOV • 13.30 uur

Wijkteams

Kortrijk

Taart: € 2,5 / koffie: € 1

Dartsclub

DO 19 NOV • 14 uur

Wijkteams

Heule

Gratis

Filmmiddag

DO 19 NOV • 13.30 uur

Cultuur

Kortrijk

€ 9 / persoon

Teken- en schilderatelier

DO 19 NOV • 13.30 uur

Wijkteams

Heule

Gratis

Zilvernamiddag

DO 19 NOV • 13.30 uur

Sport

SC Lange Munte, Kortrijk

Gratis

Wandelen richting Lauwe

DO 19 NOV • 14 uur

Wijkteams

Kortrijk

€ 2 / persoon

Manillen

DO 19 NOV • 14 tot 16.30 uur

Wijkteams

Kortrijk

Gratis

Rolstoelglibberen op ijs

DO 19 NOV • 14 uur

Sport

Kortrijk

€ 12 of € 6 met rolstoel

€ 6 of € 0 begeleider

Naar een veiligere digitale wereld

DO 19 NOV • 14 uur

Informatief

Kortrijk

Gratis

Levens Einde Informatie Forum: Voordracht Mieke Werbrout

DO 19 NOV • 14 uur

Informatief

Kortrijk

Gratis • 

Muziekcafé: Man Oesj

DO 19 NOV • 20.15 uur

Cultuur

Marke

Gratis

Draadkaffee

VR 20 NOV • 9 UUR

Wijkteams

Kortrijk

Gratis

'k Vraag het aan

VR 20 NOV • 14 - 16 UUR

Wijkteams

Kortrijk

Gratis

Petanque

VR 20 NOV • 14 UUR

Wijkteams

Heule

Gratis

Petanquetornooi

VR 20 NOV • 14 UUR

Sport

Heule

€ 5 / persoon

Bibsessie: Laouen

VR 20 NOV • 20 UUR

Cultuur

Kortrijk

Vrije bijdrage

Rondleiding Deelfabriek

ZA 21 NOV • 14.30

Informatief

Kortrijk

Gratis • 

40 jaar

De Zonnewijzer

ZO 22 NOV • 11 UUR

Wijkteams

Kortrijk

Gratis

Aperitiefconcert: The Skullfuckers

ZO 22 NOV • 11 UUR

Cultuur

Bellegem

Gratis

Marino Punk

ZO 22 NOV • 11 UUR

Cultuur

Kortrijk

€ 15 / persoon • 

Wellness en zwemplezier

HEEL HET JAAR

Sport

Kortrijk

€ 63 / 10 beurten

Uitgestippelde wandelingen

HEEL HET JAAR

Sport

Kortrijk en deelgemeenten

Gratis

LEIF – Levens Einde Informatie Forum

Wegwijs in beslissingen rond levenseinde

Organisator: Wijkteam Bissegem samen met NEOS Bissegem en Huis van de Mens

Een voordracht door LEIF-consulente Hilde Oplinus. Je krijgt uitleg over palliatieve zorg en euthanasie en over het invullen van wilsverklaringen, zoals de negatieve wilsverklaring of de wilsverklaring euthanasie.

Dinsdag 17 november om 15 uur
OC De Troubadour,
Vlaswaagplein 3, Bissegem

- › **Gratis**
- › **Vooraf inschrijven:** Wijkteam Bissegem - 056 24 45 45 - wijkteam.bissegem@kortrijk.be. Leden van NEOS kunnen inschrijven via NEOS Bissegem
- › **Bereikbaarheid OC De Troubadour:** Komende van het station van Kortrijk: neem bus 4 of 40, halte Bissegemplaats. Terug naar het station van Kortrijk: aan halte Bissegemplaats, neem bus 4 of 40 richting Kortrijk.
- › **Er is gratis parking** op Parking Vlaswaagplein. Een andere mogelijkheid is Parking Vlienderkouter



Voordracht Mieke Werbrouck



Organisator: S-plus Kortrijk samen met VC Mozaïek en Huis van de Mens

Een voordracht door Mieke Werbrouck, vrijzinnig humanistisch consultant. Je krijgt uitleg over palliatieve zorg en euthanasie, het invullen van wilsverklaringen (zoals de euthanasieverklaring of negatieve wilsverklaring) en over het Huis van de Mens voor advies en gesprekken, met een luisterend oor voor patiënten en nabestaanden.

Donderdag 19 november om 14 uur
VC Mozaïek,
Overleiestraat 15A, Kortrijk

- › **Gratis**
- › **Vooraf inschrijven:** info.spluskortrijk@gmail.com of sms/whatsapp met vermelding van je naam naar 0497 53 48 77 of 0495 58 47 91
- › **Reisweg richting Mozaïek met de bus:** Komende van het station, neem bus nr. 21, 22, 60 of 221, halte St-Jansput Brugsestraat.
- › **Terug naar station:** halte St-Jansput (kant Astridpark). Alle bussen die daar stoppen rijden naar het station.
- › **Opgepast!** In alle omliggende straten binnen de kleine Ring is het betalend parkeren. Vergeet niet om te betalen, of als je een parkeerkaart voor personen met een handicap hebt om die te registreren via handyPark.
- › **Dichtste parking:** ondergrondse parking P5 Budabrug, Parking P6 Broeltorens ligt op 500 meter van VC Mozaïek.
- › **Meer info:** info.spluskortrijk@gmail.com

Zilvermarkt



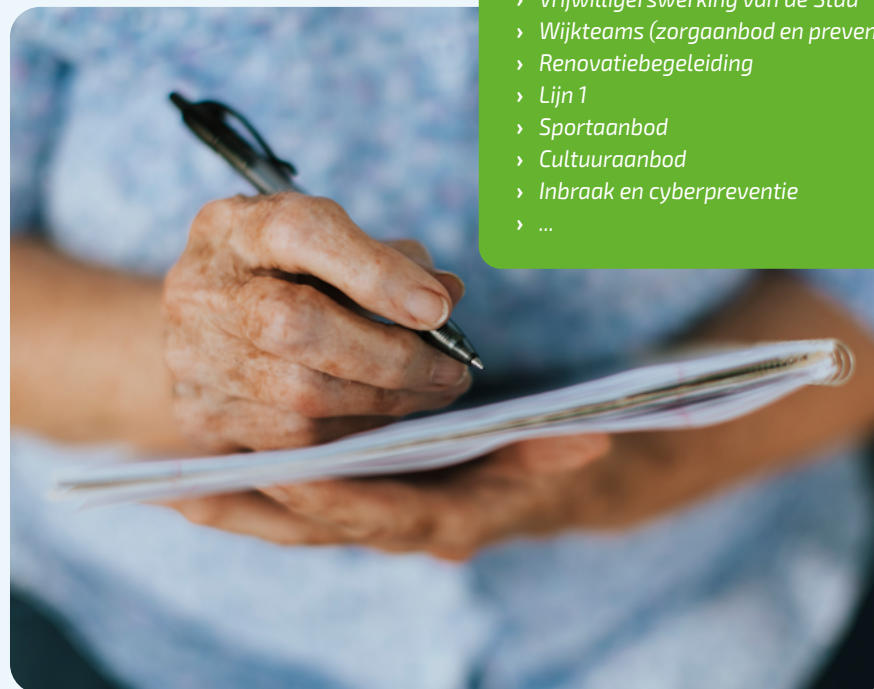
Tijdens een infomarkt maak je kennis met verschillende diensten die relevant zijn voor senioren. Kom langs en ontdek onder meer het sport- en cultuuraanbod, de diensten van de wijkcentra, de vrijwilligerswerking, het zorgaanbod van Lijn 1, tips en tricks over woningrenovaties en meer!

Woensdag 18 november van 13 tot 16 uur
JC Tranzit, Nelson Mandelaplein 17, Kortrijk

- › **Gratis**
- › **Inschrijven niet nodig**
- › **Auto:** parking Kortrijk Weide (Nelson Mandelaplein). Eerste uur gratis.
- › **Fiets:** ruime fietsparking aan de ingang.
- › **Bus:** de dichtstbijzijnde bushalte is Kortrijk Appel. Het station ligt op 850 meter stappen.
- › **Meer info:** louic.depaepe@kortrijk.be

Standhouders:

- › Vrijwilligerswerking van de Stad
- › Wijkteams (zorgaanbod en preventie)
- › Renovatiebegeleiding
- › Lijn 1
- › Sportaanbod
- › Cultuuraanbod
- › Inbraak en cyberpreventie
- › ...



Zelfzorg voor mantelzorgers

Organisator: Samana samen met CM

Zorgen voor jezelf als mantelzorger: hoe doe je dat? Je zorgt voor iemand uit jouw nabije omgeving, je gezin, je werk. Om dit allemaal vol te houden, mag je ook jezelf niet uit het oog verliezen. Zo houd je de balans tussen draagkracht en draaglast gezond. Tijdens dit infomoment krijg je info over het belang van zelfzorg en concrete tips om aan de slag te gaan.

**Dinsdag 17 november
van 14 tot 16 uur**

CM-Gezondheidspunt,
Beneluxpark 22, Kortrijk

- › € 5, € 3 voor CM-leden, € 2 voor CM-leden met verhoogde tegemoetkoming
- › **Inschrijven is noodzakelijk.** Je kan niet ter plaatse betalen. Na inschrijving ontvang je een betalingsuitnodiging. mijn.samana.be/#/activities/details/169429
- › **Meer info:** mantelzorg@samana.be of www.samana.be/vorming

Aan de slag met AI

Organisator: Vief Kortrijk

Ontdek op een praktische manier hoe artificiële intelligentie (AI) in alledaagse applicaties verwerkt is. Je leert wat AI inhoudt en hoe je er zelf gebruik van maakt voor verschillende doeleinden. We verkennen onder meer ChatGPT, Google Lens en andere. Deze workshop is zeer praktisch en je gaat zelf aan de slag met deze applicaties. Neem zeker je tablet of smartphone (Android of Apple) mee om te oefenen.

**Woensdag 18 november
van 13 tot 16 uur**

Kasteel Heule,
Heulekasteelstraat 1, Heule

- › € 5
- › **Vooraf inschrijven** via info@viefplus.be. Daarna krijg je alle info, ook om te betalen.
- › **Meer info:** info@viefplus.be



Laat je niet vangen

Organisator: Beweging.net

Zeven op de tien Belgen kwamen ooit in aanraking met phishing, oplichters die via berichten je bankgegevens proberen te achterhalen. Het team van Wouter Van Dyck probeert je hiertegen te wapenen tijdens de vorming "laat je niet vangen".

**Donderdag 19 november
van 14 tot 16.30 uur**

Howest Campus Kortrijk,
Sint-Martens-Latemlaan 2B,
Kortrijk

- › **Gratis**
- › **Inschrijven per mail** naar anthonyvandebuie@gmail.com
- › **Parkeren** kan op Howest Parking 3 aan de andere kant van de straat. Adres: Graaf Karel De Goedelaan 32, Kortrijk
- › **Meer info:** anthonyvandebuie@gmail.com

Rondleiding in de Deelfabriek



Ken je de Deelfabriek, de plek voor ruilen, delen en verbinden? Kom alles te weten over het gebouw van de oude brandweerkazerne en wat er nu allemaal te beleven valt tijdens een rondleiding met gids.

Zaterdag 21 november om 14.30 uur

Deelfabriek,
Rijkswachtstraat 5, Kortrijk

- › **Gratis**
- › **Meer info:** [056 27 76 60](mailto:056.27.76.60) of deelfabriek@kortrijk.be



Garrincha Kortrijk

Organisator: Garrincha Kortrijk

Initiatie padel

Altijd al eens willen kennismaken met padel? Dit is je kans! Tijdens deze gezellige initiatie leer je de basis van padel op een ontspannen en laag-drempelige manier. Geen ervaring nodig, enkel zin om te bewegen en plezier te maken!

Maandag 16 november om 14 uur

Garrincha Kortrijk,
Leynvaalsstraat 5, Heule

- › € 5 per persoon, inclusief drankje
- › Vooraf inschrijven via:
seniorenpadel@garrincha.be



Petanquetornooi

Zin in een gezellige namiddag petanque? Kom samen met andere Kortrijkse senioren genieten van een sportief en ontspannen tornooi bij Garrincha Kortrijk. Zowel ervaren spelers als recreatieve petanque-spelers zijn welkom.

Vrijdag 20 november om 14 uur

Garrincha Kortrijk,
Leynvaalsstraat 5, 8501 Heule

- › € 5 per persoon, inclusief drankje
- › Vooraf inschrijven via:
petanque@garrincha.be



Er is een ruime parking.

De padel- en petanquevelden zijn binnen. Meer info: 056 96 97 77 of www.garrincha.be/locaties/kortrijk

Rolstoelglibberen op ijs

Organisator: Ijsbaan Kortrijk

Rolstoelglibberen is een leuke en unieke activiteit waarbij je met je rolstoel op het ijs gaat, op een aangepaste manier. Samen met je begeleider ervaar je hoe leuk glijden op het ijs wel is. Achteraf kan je opwarmen met een koffie en wafel in de bar.

Donderdag 19 november tussen 14 en 16.30 uur

Ijsbaan Kortrijk – Site Landmarck
Hal K, Pottelberg 20, Kortrijk

- › Met koffie en wafel: € 12 - € 6 begeleider (met schoenen op ijs)
- Zonder wafel en koffie: € 6 - begeleiders gratis
- › Inschrijven via:
www.ijsbaankortrijk.be
- › Meer info: info@ijsbaankortrijk.be



Wellness en zwemplezier (heel het jaar)

Organisator: LAGO Kortrijk Weide

Ontdek, beweeg en geniet bij LAGO Kortrijk tijdens de Seniorenweek. LAGO Kortrijk Weide en LAGO CLUB Kortrijk verwelkomen je graag voor een ontspannend en actief aanbod, speciaal afgestemd op senioren.

LAGO Kortrijk Weide,
Nelson Mandelaplein 19, Kortrijk

- › **Promo-pas:** € 63 (10 beurten, 1 jaar geldig)
- › **Kom tot rust:** wellness met sauna's, hamam, jacuzzi of warm vuurbad en het sportbad: maandag tot vrijdag en zondag van 9 tot 10 uur
- › **Zwemmen in alle comfort:** twee banen in het sportbad, om ongestoord baantjes te zwemmen: dinsdag en donderdag van 16 tot 17 uur
- › **Inschrijven via:**
www.lago.be/kortrijk-weide
- › **Gratis proeflessen:** aqua- en groepslessen via 0474 28 56 73 of matthias.vanhuynne@lago.be

Wandelen in Kortrijk (heel het jaar)

Organisator: Visit Kortrijk

Zin om een ontspannende wandeling te maken in Kortrijk? Zowel in als buiten het centrum zijn er heel wat gevarieerde wandelroutes. Zo vind je zeker een afstand of thema op jouw maat.

- › www.visitkortrijk.be/wandelen

Zilvernamiddag in SC Lange Munte

Organisator: Sport Kortrijk

Tijdens de Zilvernamiddag maak je kennis met sporten zoals zilverfit, wandelvoetbal, line dance, grondgym, rugschool en easy aerobic. Elke activiteit duurt een halfuur. Per tijdsblok kan je een keuze maken tussen twee sporten. Na afloop van de laatste activiteit is er bovendien mogelijkheid om na te kaarten met een kop koffie.

Donderdag 19 november:

- › 13.30 tot 14 uur: zilverfit of easy aerobic
- › 14.10 tot 14.40 uur: wandelvoetbal of line dance
- › 14.50 tot 15.20 uur: rugschool of grondgym

SC Lange Munte,
Bad Godesberglaan 22, Kortrijk

- › **Gratis**
- › Vooraf inschrijven via:
www.kortrijk.be/opendeur60plus
- › Ruime gratis parking en rolstoeltoegankelijke sportvelden.



Manillen

Gezellig troeven tellen en naar de hand van je maat spelen tijdens een spelletje manillen.

**Maandag 16 november
van 14 tot 16.30 uur**

Wijkcentrum De Zevenkamer,
Peperstraat 141, Heule

- › **Gratis**
- › **Meer info:** Wijkteam Heule -
056 24 46 00



Bewegen met Gies

Deze toegankelijke en wekelijkse beweegactiviteit combineert zitgymnastiek met ademhalingsoefeningen.

**Maandag 16 november
van 14.30 tot 15.30 uur**

Wijkcentrum Overleie,
Overleiestraat 45, Kortrijk

- › **€ 15 voor een 10-beurtenkaart**
(€ 3 sociaal tarief)
- › **Beurtenkaart** te koop aan
het onthaal van Wijkteam Noord
- › **Meer info:** Wijkteam Noord -
056 27 73 80

Beweeg Tijd: Yogasessie

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 vallen en breuken te voorkomen. Wil je op een veilige en plezierige manier aan je gezondheid werken? Neem dan deel aan deze speciale yogasessie voor ouderen.

**Dinsdag 17 november
van 10 tot 11 uur**

Wijkcentrum De Bildings,
Volksv. De Jaegerelaan 72, Kortrijk

- › **Gratis**
- › **Inschrijven** voor 16 november:
aan het onthaal - 056 24 48 70

Bridgeclub

De bridgeclub opent tijdens de Seniorenweek zijn deuren! Kom even proeven van een spelletje bridge.

**Dinsdag 17 november
van 13.30 tot 16.30 uur**

Wijkcentrum De Zevenkamer,
Peperstraat 141, Heule

- › **Gratis**
- › **Meer info:** patrick.beyens@telenet.be



De Zoete Zonde: Proef het verleden

Kom gezellig herinneringen ophalen en ontdek welke ondersteuning er mogelijk is in jouw buurt. Tijdens deze sfeervolle middag geniet je van nostalgische muziek en proef je van heerlijke knibbels. Daarnaast kan je vrijblijvend informatie krijgen over hulp aan huis via de brugfiguren zorg en kennismaken met dagcentrum De Kolleblomme en het woonzorgcentrum van Zorgcampus 't Huis.

**Dinsdag 17 november
van 14 tot 16 uur**

Wijkcentrum De Condé,
Condédreef 16, Kortrijk

- › **Gratis. Dessert en koffie voor € 5**
- › **Inschrijving** voor 16 november:
aan het onthaal - 056 24 48 70



Scrabble en Rummikub

Elke dinsdagnamiddag ben je welkom in Wijkcentrum De Zevenkamer voor een spelletje Scrabble of Rummikub.

Dinsdag 17 november om 14 uur
Wijkcentrum De Zevenkamer,
Peperstraat 141, Heule

- › **Gratis**
- › **Meer info:** aan het onthaal van
De Zevenkamer - 056 24 46 00

Sing Along

Samen zingen brengt mensen dichter bij elkaar. Tijdens deze gezellige Sing Along zingen we bekende liedjes onder begeleiding van het Sint-Janskoor. Iedereen kan meedoen, ongeacht zangervaring.

Dinsdag 17 november om 14.30 uur

Wijkcentrum De Zonnewijzer,
Langemeersstraat 6, Kortrijk

- › **Gratis**
- › **Inschrijven:** bel naar het onthaal:
056 24 42 00 of schrijf je in via het
onthaal aan onze balie
- › **Meer info:**
Suzan Verraes - 0489 40 68 71 -
suzan.verraes@kortrijk.be

Bar Belle

Bar Belle is een maandelijks vrij inloop- en ontmoetingsmoment. Kennismaking met Wijkteam Zuid en ontmoeting met buurtbewoners staan centraal. Je bent welkom voor een gezellige babbel, een kopje koffie of een lekkere croque met soep.

**Woensdag 18 november
van 10 tot 12.30 uur**

Wijkcentrum Bellegem,
Zomerplein 1, Bellegem

- › **Gratis, consumptie zelf te betalen**
- › **Meer info:**
wijkteamzuidelijkerand@kortrijk.be

Kaarting

Buurtbewoners ontmoeten elkaar tijdens een spelletje kaarten.

**Woensdag 18 november
van 13.30 tot 16.30 uur**

Wijkcentrum Overleie,
Overleiestraat 45, Kortrijk

- › **€ 1 per persoon.**
- › **Neem vooraf contact op** met Wijkteam Noord. Zo kunnen ze bekijken of er voldoende deelnemers zijn om kaartgroepen te vormen.
- › **Meer info:** Wijkteam Noord - 056 27 73 80

Koffie met babbels

Elke derde woensdag van de maand kan je genieten van een kop koffie en een stuk taart in De Zevenkamer. Telkens wordt er gezorgd voor een leuke activiteit. Breng je buur mee en kom quizen tijdens de Seniorenweek!

**Woensdag 18 november
van 14 tot 16.30 uur**

Wijkcentrum De Zevenkamer,
Peperstraat 141, Heule

- › **€ 4, koffie en taart inbegrepen**
- › **Inschrijven noodzakelijk** tot en met 10 november: aan het onthaal van De Zevenkamer of 056 24 46 00



Generaties verbinden: Feest in de bibliotheek met oma Heidi!

Grootouders spelen een onmisbare rol voor hun kleinkinderen. Ze brengen wijsheid, rust en vooral veel gezelligheid. Neem je kleinkinderen mee naar de bibliotheek en schuif gezellig aan bij oma Heidi. Zij neemt jullie mee in de prachtige en avontuurlijke wereld van Pluk van de Petteflet. De iconische verhalen van Annie M.G. Schmidt brengen gegarandeerd nostalgie voor de grootouders en puur plezier voor de kleinkinderen. Het feest is pas compleet met wat kleur! Kom daarom vooraf al langs in de bib om een speciale tekening op te halen.

**Woensdag 18 november
van 15 tot 16 uur**

Buurtbibliotheek De Bildings,
Volksv. De Jaegerelaan 62, Kortrijk

- › **Gratis**

Gezond ouder worden? Lijn 1 zet in op jouw welzijn

Lijn 1 is een paramedische groepspraktijk, gevestigd in De Bildings. Onder één dak vind je er diverse zorgverstrekkers, zoals psychologen, verpleegkundigen, een diëtist, podoloog, beweegcoach en logopedist. Door hun nauwe samenwerking kunnen zij snel en gericht zorg op maat aanbieden. Benieuwd hoe deze samenwerking er in de praktijk uit ziet? Kom dan naar dit informatief moment! De zorgverstrekkers stellen zichzelf en hun werking graag aan je voor.

Aansluitend krijg je een rondleiding door Lijn 1 en ontdek je de verschillende disciplines en mogelijkheden binnen de praktijk. Een boeiende en laagdrempelige kennismaking met zorg dicht bij huis!

**Donderdag 19 november
van 10.30 tot 12 uur**

Wijkcentrum De Bildings,
Volksv. De Jaegerelaan 72, Kortrijk

- › **Gratis**
- › **Info aan het onthaal** - 056 24 48 70

Breien met Viviane

Wekelijks breien deelnemers samen, helpen ze elkaar en wisselen ze ervaringen uit. Zowel beginners als ervaren breiers zijn welkom.

**Donderdag 19 november
van 13.30 tot 17 uur**

Wijkcentrum Overleie,
Overleiestraat 45, Kortrijk

- › **Gratis.** Breng wel je eigen breimateriaal mee.
- › **Meer info:** Wijkteam Noord - 056 27 73 80



Koffie met taart

Een laagdrempelig ontmoetingsmoment om een babbeltje te slaan onder het genot van een kopje koffie en een stukje taart.

**Donderdag 19 november
vanaf 13.30 uur**

Wijkcentrum Overleie,
Overleiestraat 45, Kortrijk

- › **€ 2,50 per stuk taart, € 1 voor een koffie**
- › **Meer info:** Wijkteam Noord - 056 27 73 80

Teken- en schilderatelier

Wekelijks komen op donderdagmiddag amateurkunstenaars, mensen met liefde voor tekenen of schilderen, samen. Ze maken individueel hun eigen werken, maar doen dit in een gezellige sfeer. Een lach, een babbeltje en wat tips van de vrijwilligers zorgen ervoor dat dit een hechte vriendengroep geworden is. Heb je zelf interesse in tekenen of schilderen, geen zin om hier thuis alleen aan te werken maar wel om lid te worden van deze groep? Spring eens binnen om kennis te maken met het teken- en schilderatelier.

**Donderdag 19 november
van 13.30 tot 16.30 uur**

Wijkcentrum De Zevenkamer,
Peperstraat 141, Heule

- › **Gratis**
- › **Meer info:** aan het onthaal van De Zevenkamer - 056 24 46 00

Dartsclub

Wekelijks komen de darters samen op donderdagnamiddag in de cafetaria van Wijkcentrum De Zevenkamer. Hun jaarwerking start half januari en ze spelen hun competitie tot het einde van het jaar. Wil je eens komen proeven? Je bent welkom tijdens de Seniorenweek. Breng je eigen pijltjes mee.

Donderdag 19 november om 14 uur
Wijkcentrum De Zevenkamer,
Peperstraat 141, Heule

- › **Gratis**
- › **Meer info:** aan het onthaal van De Zevenkamer - 056 24 46 00

Wandelen richting Lauwe

Enthousiaste vrijwilligers uit de buurt begeleiden deze maandelijkse wandeling van Wijkteam Zuidelijke rand. We verzamelen aan het OC Aalbeke en rijden deze keer samen richting Lauwe. Daar wandelen we samen 5 à 7 kilometer aan een rustig tempo. Je kan meerijden met buurtbewoners of rechtstreeks met de eigen wagen naar het vertrekpunt van de wandeling komen.

Donderdag 19 november, afspraak om 14 uur aan het OC Aalbeke,
Krugerstraat 2, Aalbeke

- › **€ 2** (verzekering inbegrepen). Wie meerijdt, betaalt € 2 aan de chauffeur.
- › **Meer info:** wijkteamzuidelijkerand@kortrijk.be - 056 27 77 65

Manillen

Gezellig troeven tellen en naar de hand van je maat spelen tijdens een spelletje manillen.

Donderdag 19 november van 14 tot 16.30 uur
Wijkcentrum De Bildings,
Volksv. De Jaegerelaan 72, Kortrijk

- › **Gratis**
- › **Meer info:** Wijkteam Zuid - 056 24 48 70



Draadkaffee met Elisabeth

Een gezellige wekelijkse activiteit waarin deelnemers samen handwerken, ervaringen uitwisselen en elkaar ontmoeten.

Vrijdag 20 november van 10 tot 12 uur
Kaffee Damast,
Noordstraat 28a, Kortrijk

(afwisselend, in andere weken in Wijkcentrum Overleie - Overleiestraat 45, Kortrijk)

- › **Gratis**
- › **Meer info:** Wijkteam Noord - 056 27 73 80

'k Vraag het aan

In de Seniorenweek nodigt Wijkteam Zuid alle 65+'ers in de wijk Lange Munte uit om hun favoriete nummer aan te vragen. Bij het beluisteren van de liedjes, luisteren we ook naar je persoonlijk verhaal. Een namiddag vol warmte en gezelligheid. Nestel je in een muzikaal bad op deze vrijdagnamiddag.

Vrijdag 20 november van 14 tot 16 uur
Wijkcentrum Lange Munte,
Beeklaan 81, Kortrijk

- › **€ 3** (met koffie en taart)
- › **Inschrijven** voor 16 november aan het onthaal: 056 24 48 70
- › **Een liedje aanvragen via:** wijkteam.zuid@kortrijk.be. Geef graag de reden mee waarom je het wil horen.

Petanque

Wekelijks spelen enkele bezoekers petanque op de nabijgelegen terreinen van De Zevenkamer. De 4 velden liggen op maar 50 meter van de cafetaria.

Vrijdag 20 november om 14 uur (enkel bij droog weer)
Wijkcentrum De Zevenkamer,
Peperstraat 141, Heule

- › **Gratis**
- › **Meer info:** aan het onthaal van De Zevenkamer - 056 24 46 00



40 jaar De Zonnewijzer

Vier mee 40 jaar De Zonnewijzer tijdens een aperitiefconcert met een unieke blik achter de schermen!

Zondag 22 november van 11 tot 13.30 uur
Wijkcentrum De Zonnewijzer,
Langemeersstraat 6, Kortrijk

- › **Gratis**
- › **Meer info:** Suzan Verraes - 0489 40 68 71 - suzan.verraes@kortrijk.be

Meer info en contactgegevens van de wijkcentra: kortrijk.be/wijkteams

Vrijwilligersbeurs Kortrijk

Organisator: Stad Kortrijk

Benieuwd welk vrijwilligerswerk echt bij jou past? Ontdek het 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, Kortrijk

- › **Gratis toegang**
- › **Meer info:** www.kortrijk.be/vrijwilligersbeurs

Meer info

Louic Depaepe
louic.depaepe@kortrijk.be • 0477 76 04 69

www.kortrijk.be/seniorenweek



Schrijf je in voor de Zilverkrant
Jouw dosis nieuws, inspiratie
en activiteiten.

