



WERKEN
in
UITVOERING
ZIE BLZ

13



OKRA TREFPUNT

ANTWERPEN LINKEROEVER

Trefpuntreis Bodensee 2023



OKRAntje

JULI/AUGUSTUS 2023

Nr. 07/08

okralinkeroever@outlook.com



okrantje.lo@outlook.com



Zingeving	3
Voorwoord	4
Jarigen + Welkom	5
Wekelijkse activiteiten	6
Maandelijkse activiteiten + Huwelijksverjaardagen	7
Koken met OKRA Linkeroever	8-9
BanglaBike	10
Beiaardconcerten	11
De Toren 'Jong dementie'	12
Tekenclub "WERKEN in UITVOERING"	13
3 dreven wandeling	14
Boekenuitleendienst + mededelingen	15
Trefpuntreis 'Bodensee' (verslag en foto's)	16-17
Moederfeest	18
Regio reis "Smulpapentocht"	19
Bezoek: "Droogdoksite Erfgoedschepen Antwerpen"	20
Brainstorm	21
C O L O F O N	23



ZINGEVING

okra
Trefpunt 55+

Heb lief wat je hebt

Heb nodig wat je wil

Aanvaard wat je krijgt

en geef wat je kunt

VOORWOORD



Beste leden,

Zomer,

*of je het nu wil of niet, of het nu mooi of minder mooi
weer is, het is zomer...*

*Het vrouwtje en het mannetje in het weerhuisje tonen ons
welk weer het zal worden maar het zal ons niet tonen hoe
we ons voelen of gedragen.*

*Gaan we mee met het weer en schijnen we zoals de zon of
voelen we ons soms somber...*

*Ook daar kunnen we weinig of niets aan veranderen,
tenzij je alles probeert positief te bekijken. Want iets
positief of negatief bekijken doet veel met onszelf maar
ook bij je medemens.*

Geniet zoveel je kan...

Vriendelijke groeten

Annie, Jos, Lieve, Maria en Willy



Wij melden U het overlijden van ons
kernlid/contactpersoon

Jean Paul Soenen

°15/10/1955 - †25/06/2023

**Het bestuur, contactpersonen/kernleden en leden bieden
de nabestaanden hun oprechte en christelijke
deelneming aan**



Mevrouw
Carine Gils

Mevrouw
Francine Bocher

SPECIALE VERJAARDAGEN
JULI

02/07	Lisette HEYLEN	90
02/07	Hugo VERCAUTEREN	85
05/07	Edouard PEETERS	85
13/07	Angela JANSSENS	95
19/07	Frans KENNES	85

NOG JARIG IN JULI

04/07	Mark MOLS
06/07	Astrid GULDENTOPS
07/07	Geertruida PEETERS
10/07	Christa HÔPTNER
10/07	Albert SOMERS
14/07	Elvira PAUWELS
15/07	Maria VERWERFT
15/07	Marc THYSSEN
16/07	Francine BOCHER
19/07	Christiane FLUCHARD
19/07	Danielle FLUCHARD
21/07	Nancy BECQUET
21/07	Christiane DEBURCHGRAEVE
22/07	Monique VAN DRIESSEN
23/07	Ann FERKET
28/07	Roger SMEIJERS
30/07	Francine DE LEEUW
31/07	Jozef DOBBELEERS
31/07	Arthur CROMBEZ

SPECIALE VERJAARDAGEN
AUGUSTUS

12/08	Godelieve LAUREYS	90
12/08	Jozef SOMERS	80
16/08	Maria CAUTEREELS	80
16/08	Anny HAUMAN	60
20/08	Monika VERGAUWEN	85
22/08	Carine GILS	60
29/08	Elza HOELEBRANDT	85

NOG JARIG IN AUGUSTUS




01/08	Jeanine THYS
05/08	Herman SOENENS
05/08	André DE SMET
06/08	Godelieve JANSSENS
07/08	Anny OOMEN
11/08	Simone VANATTENHOVEN
11/08	Marc ROTTHIERS
13/08	Gilberte SCHOUPE
14/08	Celina LIPPENS
14/08	Helena VAN HOEY
15/08	Joanna KOKKEN
17/08	August MEYVIS
19/08	Maria VERHOEVEN
22/08	Leon DEDYN
22/08	Jeanne MEYNTJENS
24/08	Magda DE CLOPPER
29/08	Renilde PAUWELS
30/08	Maria Louisa BORMS

GEFELICITEERD MET JULLIE VERJAARDAG

WEKELIJKSE VASTE ACTIVITEITEN

DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG
<p>Fietsen Petanque</p>	<p>Biljarten Kaarten Rummikub Crea Scrabble</p>	<p>Tekenen Toneel Fietsen Petanque</p>
<p>Fietsen: Vertrek: 13:30 h. Plaats: kerk St Anna ten Drieën</p> <p>Petanque: Vanaf: 14:00 Plaats: Fromentinstraat Aan CC Ter Schelde (afhankelijk van het weer)</p>	<p>Van: 14:00 – 17:00 h. Plaats: SAC Café en zaal Belvédère</p>	<p>Tekenen: Van: 10:00-12:00 h. Toneel: Start: 13:00-15:00 h. Telkens in SAC Zaal Belvédère Fietsen: Zie dinsdag Petanque: Zie dinsdag</p>
 	    	   

EENMALIGE ACTIVITEITEN PER MAAND

3 ^{de} dinsdag	2 ^{de} woensdag	2 ^{de} vrijdag
KOKEN	PRIJSKAARTING	WANDELEN
Plaats: keuken – SAC van 9:00 tot 14:00u.	Plaats: café – SAC van 14:00 tot 17:00u.	Plaats: zie verslag van 14:00 tot 17:00u.
		

MELDINGEN



De heer en mevrouw
Piet KENNIS en Lisette HEYLEN
 04/07/1953 70 jaar gehuwd

De heer en mevrouw
Theo DONDERS en Erna VAN BREUSEGHEM
 01/07/1968 55 jaar gehuwd

De heer en mevrouw
Arthur CROMBEZ en Jeannine ROTTHIER
 06/07/1968 55 jaar gehuwd

De heer en mevrouw
Marc MALFLIET en Myriam GEERINCK
 01/08/1968 55 jaar gehuwd

FRIITUUR DEN HAEN

Hanegraefstraat 10 – 2050 Antwerpen Linkeroever
 Tel: 03/219.69.09

Maandag	Gesloten
Dinsdag	Gesloten
Woensdag	16u30 – 21u30
Donderdag	16u30 – 21u30
Vrijdag	16u30 – 21u30
Zaterdag	16u30 – 21u30
Zondag	16u30 – 21u30





Koken met **OKRA** Antwerpen Linkeroever 20 JUNI 2023

Aanwezig:

Jacqueline MECLLOT, Marc MALFLIET,
Ludo RUTTEN, Christiane VAN LOOK,
Richard DEKONING, Magda VAN
BOUWEL, Arthur COMBEZ, Gust MEYVIS,
Cecile VAN DE VELDE, Maria DE
BOUVER, Denise DE PRETER, Martje
VERVEKCKEN

OP HET MENU:

Tomatensoep (4 pers.)

Ingrediënten: 10 pruimtomaten; 1 wortel; ½ plantje basilicum; 2 uien; eetlepels mascarpone; 1 eetlepel tomatenpuree (blik); 1 eetlepel olijfolie; 2 blokjes groentebouillon; zwarte peper.

Voor de balletjes: 300g gehakt rund- varken; 30 g Parmezaan; 1 eidooier; 30 g paneermeel .

Vorbereiding: Was en snij de tomaten in 4. Schil de wortel en snij in stukken. Snij de uien in stukken. Pluk de blaadjes basilicum en rasp de Parmezaan.

Bereiding :

- 1 . Verhit de olijfolie in een kookpot en stoof de uien glazig. Voeg de wortel, de tomaten en de tomatenpuree toe en stoof 2 min. Kruid met zwarte peper en dek af. Laat 15 min stoven op een zacht vuur .
- 2 . Meng intussen het gehak met de geraspte Parmezaan , het paneermeel en de eidooier . Rol kleine Balletjes . Laat 3 min koken in water . Giet af en laat uitlekken .
- 3 . Voeg 1 L heet water en de bouillonblokjes toe aan de gestoofde groenten . Breng aan de kook en laat 5 min koken .
- 4 . Haal van het vuur en voeg de mascarpone en het basilicum toe (hou enkele blaadjes apart voor de afwerking) . Mix tot een gladde soep en meng er de balletjes onder . Werk af met basilicum .





One-pot: kip, krieltjes, wortelen, champignons en spinazie (4 pers.)

Ingrediënten: 400 gr. krieltjes, 1 ui, 250 gr. champignons, 300 gr. wortelen, 500 gr. kipfilet (in reepjes), 400 gr. tomatenblokjes (blik) 300 gr. babyspinazie, 50 gr. Parmezaan (geraspt), 2 tl olijfolie, cayennepeper, peper en zout.

Bereiding :

Halveer de krieltjes zonder ze te schillen. Spoel ze en kook ze 10 min in gezouten kokend water. Snipper de ui. Snijd de champignons in kwarten. Snijd de wortelen in kleine blokjes.

Bak de kippenreepjes goudbruin met 1 theelepel olijfolie in een antiaanbakpan. Kruid met pezo. Haal ze even uit de pan.

Voeg de tweede theelepel olijfolie toe aan dezelfde pan en fruit er eerst de gesnipperde ui in. Voeg de wortelblokjes toe en roerbak. Voeg na 3 min de champignons toe en roerbak verder, kruid met peper, zout en cayennepeper. Voeg de tomaten-blokjes toe en laat 10 min garen.

Voeg dan de krieltjes, kippenreepjes en spinazie toe, zet het deksel op de pan tot de spinazie geslonken is . Serveer met de geraspte Parmezaan.

Eton mess (4 pers.)

Ingrediënten: 200 gr. diepgevroren aardbeien, ½ bakje aardbeien, 2 dl room, 200 gr. mascarpone, 100 gr. bloedsuiker, 1 vanillestokje en 1 limoen.

Bereiding :

De diepvries aardbeien.

Zet een kookpot met een scheutje water op een matig vuur en strooi er de diepgevroren aardbeien in.

Mix de opgewarmde aardbeien tot een gladde coulis.

Doe de room, de mascarpone ,de bloedsuiker en de zaadjes van de vanillestok in een ruime mengkom. Voeg de zeste van de limoen toe, samen met een beetje limoensap. Klop alles op.

Laat de coulis en de mascarpone room even afkoelen in de koelkast.

½ bakje aardbeien.

Snijd de verse aardbeien in stukjes.

Bouw het dessert op. Verkruimel eerst de meringue in de dessertglazen. Leg er enkele aardbeienstukjes bovenop, gevolgd door een lepel mascarpone room. Werk het dessert af met wat coulis.

Hou deze volgorde aan tot het glas gevuld is.

Bon appetit Eet smakelijk Enjoy you meal



Zin in een onvergetelijk avontuur

10 – 25 februari 2024

Expeditie BanglaBike: een unieke kans om een niet alledaagse groepsreis in het authentieke **Bangladesh** te beleven. Het eerste deel van de reis fietsen we langs steden en bezienswaardigheden, van Savar langs Mymensingh tot Sherpur. Met de nodige motivatie en basisconditie leggen we haalbare fietstochten af, gevolgd door een bezemwagen. De tweede week reizen we naar Cox's Bazar, het langste natuurlijke strand ter wereld. Reizen in combinatie met ontmoetingen via Bengalese sociale bewegingen, een onderdompeling in cultuur en het dagelijkse leven.

RICHTPRIJS: €2.400. INBEGREPEN: alle vluchten, maaltijden en overnachtingen, fiets (niet elektrisch), Nederlandstalige begeleiding en reisbijstandsverzekering.

JE ENGAGEERT JE om €2.000 in te zamelen voor internationale solidariteit. Je staat er niet alleen voor: WSM staat klaar met tips en tricks. WSM (vroeger Wereldsolidariteit) verbindt sociale organisaties wereldwijd. In Bangladesh werken we samen met gezondheidsorganisatie GK en kledingvakbond NGWF. Samen gaan we de uitdagingen aan waar we allemaal voor staan in ons leven.

Begint het al te kriebelen? Bij interesse of vragen kan je mailen naar wim.bogaert@okrasportplus.be





OKRA LINKEROEVER GEEFT ZIJN LEDEN DE KANS OM VANOP EEN FANTASTISCHE PLAATS TE GENIETEN VAN DE BEIAARDCONCERTEN

WANNEER: maandag 07 augustus 2023

WAAR: tuin van HERITA - Oude Beurs 27/Antwerpen – op voorbehouden plaatsen
!!! (bij regenweer kan er beschut plaats genomen worden)

PROGRAMMA:

- 1)** bezoek aan de volledig gerestaureerde "Hofkamer" en bijbehorende tuin
- 2)** luisteren naar het Beiaardconcert vanuit de tuin van de "Hofkamer" EN we voorzien "bubbels" (of iets anders)

AFSPRAAKUUR: 18.30u aan de ingang van het HERITA-gebouw

BEGIN BEZOEK HOFKAMER: 19.00u

BEGIN BEIAARDCONCERT: 20.00 – **EINDE:** 21.00u

PRIJS: 8,00 € per persoon voor : bezoek Hofkamer + glaasje bubbels
3,00 € voor Herita-lidkaarthouders (zij betalen enkel de "bubbels")

Het luisteren naar de beiaard, is gratis, is altijd gratis geweest, en blijft ook gratis, alleen zitten wij in een heel mooi decor op gereserveerde plaatsen

Maximum aantal deelnemers: **25** personen

- **!!!** Vooraf in te schrijven en te betalen: **tot en met maandag 31/07/23 !!!**
- betaling via rek.nummer OKRA ANTWERPEN L.O.: **BE78 7340 3576 1986**
- **met de mededeling: Hofkamer/Beiaardconcert**

Info: **Lieve Janssens:** GSM **0499/75 75 54** –

E-mail: **li.janssens@telenet.be**

2050 voor HOOP

1^{ste}

WANDELZOEKTOCHT

TUSSEN 13 MEI

EN 16 AUGUSTUS 2023

Ten voordele van

**de
toren**

Uitzicht en inzicht
voor jonge mensen met dementie
en iedereen die hen omringt.

Sint-Camillus
GZA Woonzorggroep
Gemeenschapshuis

DEELNAME

€7 per deelnameformulier
Formulieren verkrijgbaar bij:

- **BISTRO VVW**
Beatrijslaan 27,
2050 Antwerpen LO
Geopend vanaf 11:00,
di & wo gesloten
- **FRAME**
Beatrijslaan 26,
2050 Antwerpen LO
Dinsdag woensdag
10u00-12u00, 14u00-18u00
- **Telefonisch**
Johan tel. 0477 91 05 05

**Een rolstoelvriendelijke
wandelzoektocht
van ca 3,5 km
doorheen Linkeroever**

Win mooie prijzen!

**Prijsuitreiking op
26 augustus 2023
16u30 te S.A.C.
Hanegraefstraat 5
2050 Linkeroever**





WERKEN IN UITVOERING

We zetten de tekenaars in ons trefpunt nog eens op papier door enkel werkjes die in uitvoering zijn te tonen.

Alles met een keurende blik van Maria Waembeke



Huguette-Papegaaï



Maria L. - Giraf



Jan - Lantaarn



Rik - Rood/Zwart



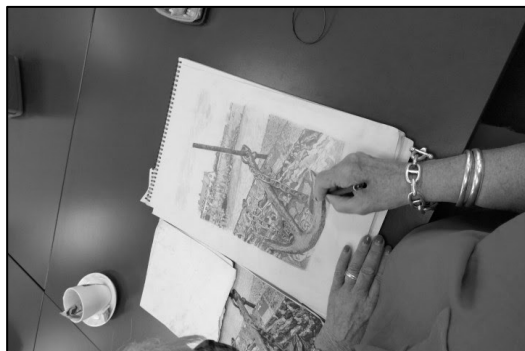
Ann - Uil



Marc - Vogels



Nora - Hippie



Chris - Anker



Geertje - Danseres

NU REEDS
23
DEELNEMERS

Op **14/07/2023** wandelen we in het oost-vlaamse **Bazel** de **3 drevenwandeling**.

We komen samen aan de bushaltes Frederik Van Eedeplein om **13u45** om daar rond 14u bus 93 of 95 te nemen richting bazel (tot halte dorp). Vanaf de bushalte slenteren we eerst tot aan de kerk om daar aan de wandeling van **± 5km** te beginnen. Halverwege kunnen we aan sporthal "Den Dulpop" even halt houden.

Daar kunnen mensen die de afstand iets te ver vinden blijven wachten op de betere stappers. De gids en strekker is Willy.

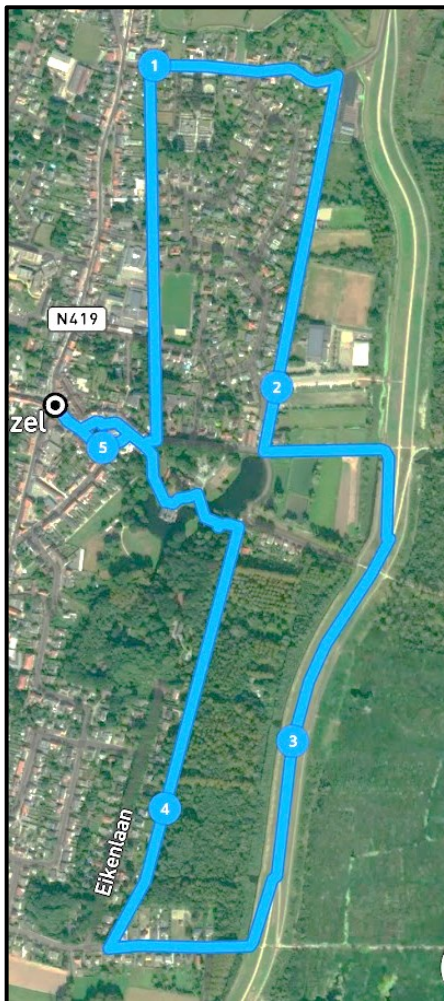
90% verkeersvrij; 90% natuur; 90% verharde weg
Prijs: 0€

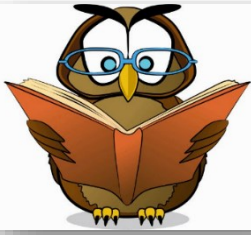
Wel even laten weten of je wil meewandelen aan

w2w.vermeiren@outlook.com of anniecardinael@outlook.com



elke stap telt!
okrasport





UITLEENDIENST **LEESBOEKEN**



WANNEER: elke woensdagnamiddag

WAAR: in het SAC tussen 14.00 – 16.00u

PRIJS: VOLLEDIG GRATIS

(maar wel, voorbehouden aan leden van Okra/L.O.)

WAT DOE IK ALS IK EEN BOEK GELEEND HEBT ?

- er staat geen datum op, het terug binnen brengen van het boek
- als U het boek zelf wil doorgeven aan een ander OKRA-lid, geen probleem dat kan
- als U het boek wenst te behouden, ook geen probleem
- of U brengt het terug binnen, zodat ook andere leden ervan kunnen genieten

Vragen & Info :

Annie Cardinael : GSM: 0486 21 21 31

Email: anniecardinael@outlook.com

Marie-Louise De Greef : GSM: 0476 66 68 02

Email: marielouisedegreef@gmail.com



MELDINGEN



Dit medaillon werd op donderdag 27/4 gevonden in het S.A.C.

De eigenaar kan het bekomen bij Annie Cardinael.
Eventueel een mailtje sturen naar

anniecardinael@outlook.com of even bellen naar
0486/21 21 31



Voor de computer of tablet gebruikers onder ons... Surf eens naar:

<https://www.sint-anneke.com/>

en geniet van Sint-Anneke.

Je kan er info vinden over plekjes, mensen, erfgoed, geschiedenis en zelfs over je eigen straatnaam...

Trefpuntreis OKRA Antwerpen Linkeroever

BODENSEE

01/06/'23 – 07/06/'23

Verslag volgt van zodra foto's en tekst beschikbaar is



Het programma van onze reis naar de Bodensee is bekend; daarom volgen hierna enkele algemene indrukken.

Op 7 juni vertrokken we om 5 uur (!) vanuit Linkeroever via Niel voor een ongeveer 800 km lange reis. Wat in het begin "die van Niel" en "die van Linkeroever" was werd al snel één vrolijke bende. Het viel mij op hoe zorgzaam men omging met de minder mobiele reisgenoten. Reisleidster Lieve zorgde als 'n moeder voor ons en Stefan onze chauffeur was 'n heel sympathieke en behulpzame jongeman, die daarbij nog heel mooi piano speelde. Ook het weer liet zich langs zijn beste kant zien, zodat onze vakantie niet meer stuk kon!

We hebben heel veel mooie dingen gezien en beleefd - de foto's spreken voor zich - veel gelachen en lekker gegeten.

Ook de terugreis verliep vlotjes, zodat we mooi op tijd weer op St. Anneke waren.

Heel veel dank voor alles, Lieve en Stefan.

Nu blijft alleen de prangende vraag : wanneer zijn we weer weg en waarnaartoe ?

Chris



FOTO'S
Maria, Ann en Lieve





Moederfeest

Zondag 20 augustus

Aanvang: 12:00

12:00 Welkom

12:30 Koude schotel

vlees: Caesar salad met Romeinse sla met kip, croutons en een sausje met ansjovis.

of vis: Een variatie op perzik met tonijn, een schotel met verse en gekookte tonijn in een frisse salade met o.a. stukjes perzik

GEEF JE KEUZE DOOR BIJ INSCHRIJVING

14:00 Dessert van de chef

Koffie of thee

En een geschenkje voor alle moeders

14:30 **QUIZ!**

**INSCHRIJVEN en BETALEN kan in het SAC op
woensdagen: 2 en 9 augustus 2023**

**of BIJ VOORKEUR per overschrijving naar
rekeningnummer van
OKRA ANTWERPEN LINKEROEVER
BE78 7340 3576 1986**

PRIJS: 25,00 € per persoon

**Met vermelding: MOEDERFEEST VIS of VLEES
+ aantal personen**

REGIO REIS

"SMULPAPENTOCHT"

Maandag 19 juni 2023

Met **25** deelnemers waren ze ingeschreven en allen waren aanwezig.
Iets na 9 uur zat iedereen op de bus... En weg waren ze met een stralende zon.

Onder leiding van reisleidster Lieve en chauffeur Carl, via de Scheldevalei naar Gavere voor een eerste stop bij "Breydel" voor een bedrijfsbezoek voor wat uitleg.

Het bezoek bevatte een zittend, wandelend en proevend gedeelte zodat alles duidelijk werd weergegeven door bedrijfsleider Ivan en Mathieu, gevolgd met een broodjeslunch met overheerlijke Breydelham of Breydelspek.

Na een kort ritje arriveerden we in Oudenaarde.

Sommigen profiteerden daar om gewoon wat van de stad te genieten en vrije tijd te nemen, andere volgden de gids voor een prima rondleiding door Lieve.

Dit 2^{de} luik werd afgesloten op een terrasje op de Grote Markt daar.

We sloten de dag af in Berlare/Overmere-Donk om van de paling te genieten.
Paling in 't groen, met room of gebakken.

Rond 18u.45 werd de terugreis aangevangen zodat iedereen tijdig thuis was.



Voor meer foto's bekijk ons digitaal *OKRantje*

**BEZOEK DROOGDOKSITE – ERFGOEDSCHEPEN ANTWERPEN
NIEMAND MINDER DAN
ANGELE DE KONINCK & WILLY HUYSMANS ZIJN ONZE HOSTS
VRIJDAG 8 SEPTEMBER 2023**



Waarover gaat het daar in de Droogdokkensite.....

"Het Rijn- en binnenvaartmuseum van Antwerpen stelt drie schepen open voor het publiek, de Liomar, Angèle en Mon Désir.

Ze geven een perfect beeld van hoe het familiaal en economisch leven van een binnenschipper eruit zag. Aan de hand van foto's, scheepsmodellen, plannen, scheepsuitrusting en schilderijen in de laadruimen word je naar deze, iet of wat aparte wereld gekatapulteerd.

De woningen van de schippers zijn intact gebleven.

De drie schepen zijn op dit moment historisch, sociaal en cultureel erfgoed en zijn getuigen-referentiekader van meer dan honderd jaar binnenvaart"

En... het zijn Angèle De Koninck & Willy Huysmans, leden van OKRA L.O.,

en voormalige "Rijn-schippers" die ons uitnodigen en de rondleiding verzorgen !!!

WANNEER: vrijdag 08 september 2023

WAAR: DROOGDOKKEN SITE/Antwerpen

PROGRAMMA:

1) bezoek aan de schepen "LIOMAR & MON DESIR"

2) Natje + droogje in de "ANGELE" !!

AFSPRAAKUUR: 13.00u aan de uitgang Metrostation "Meir" (kant St. Kathelijne vest). We nemen samen tram 7 tot halte van het MAS – dan te voet tot aan de site

BEGIN BEZOEK SCHEPEN: 14.00u

PRIJS: 6,00€ per persoon voor: bezoek aan de Erfgoedschepen + natje & droogje erbij.

Maximum aantal deelnemers: **25 personen**

!!! Vooraf in te schrijven en te betalen: tot en met WOENSAG 30/08/23 !!!

betaling via rek. nummer OKRA ANTWERPEN L.O.:

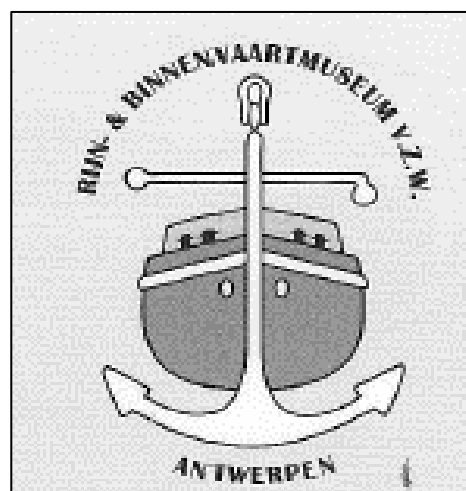
BE78 7340 3576 1986

met de mededeling: "Bezoek Erfgoedschepen"

Info: Lieve Janssens

GSM **0499/75 75 54**

E-mail : li.janssens@telenet.be



BRAINSTORM

OPLOSSINGEN JUNI

1. Gagarin
2. Zeelt
3. Micronesië
4. Cancun
5. Dajaks
6. Trudeau
7. Rosmalen
8. Dadels
9. Aaskever
10. Geronimo

RESULTAAT JUNI

An De Decker	8/10
Guido De Meyer	7/10
Chris Kint	5/10
Chris Fluchard	7/10
Mariette Trop	6/10
Helene Van Hoey	9/10
Christiane Van Look	7/10
Jeannine Van Cleempoel	7/10
Jan en Maria	7/10

OPGAVE JULI

1. Welke nog deels bestaande antieke Romeinse weg liep van Rome naar Brindisi?
2. Hoe noemt men een trillende of slingerende beweging?
3. Welke Bijbelse koning is bekend om zijn wijze oordeel?
4. Deze Franse graveur en illustrator is vooral bekend door zijn bijbelillustraties.
5. Achternaam van de zingende zusjes met de hit "I'm so excited"?
6. Welke praatzieke kapper komt voor in de opera's van Mozart en Rossini?
7. Het ademhalingsorgaan van vissen?
8. In welke Franse rivier bevindt zich de Pont d'Arc?
9. Welk gebergte in Midden-Europa ligt op de grens van Polen en Slowakije?
10. Wat voor soort weefsel verandert van kleur, afhankelijk van de lichtinval.

OPGAVE AUGUSTUS

1. Dit zoogdier is te herkennen aan zijn schoffelgewei.
2. Hoe heet de heuvelbrug ten oosten van Jeruzalem?
3. De taalkundige term hiervoor is "nomen".
4. In welk Gaudi ontworpen gebouw bevindt zich de eerste parkeergarage van Barcelona?
5. De rol moet anders een muzikaal figuurtje leveren.
6. Hoe wordt het slagijzer in een klok genoemd?
7. Welke Zweedse band had in 1993 een grote hit met "All that she wants"?
8. Dat geslinger van die twee meisjes.
9. Van welk land was Robert Mugabe dertig jaar president?
10. Deze geleedpotige heeft een patroon van witte vlekjes op zijn achterlijf.

De oplossingen van de puzzels vóór **20 AUGUSTUS** doorgeven aan **Annie** aub via email anniecardinael@outlook.com of posten bij **Galgenweellaan 56 bus 2** of telefonisch doorgeven op gsm **0486/21 21 31**

VOETSTUDIO

Pascale Steppe



- **Medische Voetverzorging**
- **Tussenkomst Mutualiteit**



- **Opmeten steunkousen en panty's**
- **Flebologie**
- **Lymfologie**
- **Littekenbehandeling**



- **Braces / Bandages / Orthesen**
- **Knie / Rug / Nek / Enkel / Pols / ...**

Enkel op afspraak - Tel : 0472/422269

Gaston Burssenslaan 1 – 2050 Antwerpen Linkeroever

COLOFON

Het rekeningnummer van
OKRA ANTWERPEN LINKEROEVER
BE78 7340 3576 1986
okralinkeroever@outlook.com

Alle inschrijvingen zijn pas definitief na betaling op inschrijving of na ontvangst op bovenstaande bankrekeningnummer, met vermelding van het desbetreffend evenement en het aantal personen

Gelieve **elke wijziging** van adres, telefoonnummer GSM-nummer of emailadres door te geven aan **Maria Van Goethem**

Met dank namens het Bestuur

Teamleider/Coördinator:

Annie Cardinael
gsm 0486 21 21 31
anniecardinael@outlook.com

Financiële verantwoordelijke:

Jos Wullaert
gsm 0479 46 73 81
jos.wullaert@telenet.be

Adm. medewerker (secretariaat):

Maria Van Goethem
gsm 0491 91 13 36
mariavangoethem1944@gmail.com

Mede-teamleider (PR-activiteiten):

Lieve Janssens
gsm 0499 75 75 54
li.janssens@telenet.be

Adm. medewerker (OKRAntje):

Willy Vermeiren
gsm 0476 57 07 64
w2w.vermeiren@outlook.com

OKRA ONLINE

<https://www.okra.be/>

OKRAntje



UITVAARTZORG LIEVE HEMEL

zorg voor overledenen
zorg voor nabestaanden

MET LIEFDE VOOR HET LEVEN



Drukkerij en kantoor:
Volkstraat 54, 2000 Antwerpen
Rouwcentrum en funerarium:
Waterhoenlaan 9 (hoek Blancefloerlaan), 2050 Antwerpen LO
LIEVEHEMEL.BE