

VOORBIJE ACTIVITEITEN O.L.V.van SMARTEN MERKSEM

VERSLAG FIETSTOCHT VAN 25 MAART 2024



Tussen al die dagen met regen kwam er plots een mooie droge dag: de maandag waarop wij gingen fietsen. Bij vele mensen kriebelde het om weer eens op het fietsje te kruipen, dus vertrokken we om 13 uur stipt met 21 fietsers. We reden langs de Groenendaallaan langs de Kinepolis naar de Schelde kaaien. In de Groenendaallaan kregen we onze eerste wegenwerken en er zouden er nog vele volgen. Blijkbaar zijn ze overal wakker geworden en her en der puttekens aan het graven.

Langs de Schelde kaaien reden we naar Antwerpen Zuid waar we de kaaien verlieten en afdraaiden naar Hoboken. Daar namen we de veerboot naar de linker oever. We kwamen juist op tijd om nog mee te kunnen op de boot, misschien had het er ook mee te maken dat de Serafin de schippers kende? Want eerst ging de slagboom al naar beneden toen we aankwamen, maar wipte daarna terug omhoog. Enfin, goed overgestoken en dan terug het fietsje op richting Burcht. Daar aangekomen namen we bijna het ganse terras in beslag van het enige café dat daar open was. Ja, in het zonnetje was het heerlijk zitten op het terras. Ondertussen met man en macht het zadel van de Luc terug vast gezet zodat hij zonder te wiegen deftig op zijn fietsje zat. Iedereen klaar, de madam van het café volgeladen met klein geld, en dan richting Antwerpen. Ook daar kwamen we juist op tijd om de veerboot te nemen. Dan langs de kaaien en over de fietsbrug die over de Leien gaat naar de fietsbrug over het Albert kanaal. Op het laatst werd het wat frisser, maar we hebben een mooie en droge dag gehad. In april misschien wat warmer zodat we de handschoenen kunnen uitlaten? Laat ons hopen.

De fietsploeg

Museum Red Star Line - 2 april 2024

Op dinsdag 2 april brachten we een bezoek aan het Red Star Line Museum. Wij waren met 15 een onze fantastische gids Annemie de Mol.

In de inkomhal kregen we de intro over het ontstaan van de rederij Red Star Line. Deze bracht mensen vanuit alle hoeken van Europa naar een nieuw leven. Via Antwerpen trokken ze naar de USA en naar Canada. Er waren heel streng medische controles aan het vertrekpunt. Bovendien was er het uniek concept dat iedere passagier een retour ticket moest kopen zodat de firma geen kosten had als iemand geweigerd werd om medische redenen.

We hebben het traject gevolgd zoals de oorspronkelijke landverhuizers: ontsmettingslokaal, stoomovens waar de bagage behandeld werd en medische controles.

Eens aan boord van het schip gingen de armste mensen 3de klas benedendeks, de 2de klas had meer comfort en de 1ste klas had een heel mooie cabine en een luxe parcours.

Gids Annemie heeft ons echt in de wereld van de landverhuizers gebracht -voor, tijdens en na hun reis. Er waren beroemde passagiers aan boord zoals Einstein en een achtjarige jongen Irving Berlin met zijn familie. Zijn eerste job was piano spelen in een bar in New York en later werd hij een van de beroemdste en meest geliefde componisten aller tijden.

Zijn kleindochter heeft zijn piano geschonken aan het museum en ook veel foto's.

Dankzij de Red Star Line alles was mogelijk in de "Nieuwe Wereld". Het was een nieuwe begin voor iedereen die bereid was zich in te spannen en hard te werken.

De tijd is voorbij gevlogen en iedereen was echt content. Achteraf zijn we samen iets gaan drinken vlakbij het museum.

Iris



Wandeling naar het Galgenweel op maandag 15 april 2024



De weergoden maken het ons dit jaar echt niet gemakkelijk. Gelukkig hadden we gekozen om geen wandeling in het bos te maken. Er was dus geen gevaar voor vallende takken met wind die soms toch wel hevig was.

We vertrokken met 21 dappere wandelgenoten met een flinke bui. We overlegden even, wat doen we?

Een kortere wandeling was mogelijk, maar de meerderheid besloot om de geplande wandeling rond het Galgenweel toch te doen. Het bleek een juiste beslissing te zijn, even verder stopte de regenbui en kwam zelfs de zon even piepen.

Door de hevige wind waren we snel droog. Ongelooflijk veel geluk, we kwamen toe aan de Bistro naast de Schelde waar we gereserveerd hadden. Net binnen of daar brak er een hevig onweer los, het regende pijpenstelen, maar we zaten lekker warm binnen.

Na een uurtje stopte het met regenen, maar we namen wijselijk niet de overzetboot. Met tram 3 terug naar huis via halte Frederik van Eeden. Bedankt voor de aanwezige wandelaars, die al bij al van een leuke namiddag hadden genoten.

Ria en Walter

OPLEIDINGEN REANIMATIE - 13 maart en 17 april 2024 - Kwadeveldenlokaal

Tijdens een vergadering van de seniorenraad van ons district groeide het idee om enkele opleidingen reanimatie te organiseren, specifiek voor senioren. Als locaties kozen we het districtslokaal op de Distelhoek en tweemaal het Kwadeveldenlokaal. We namen contact op met Noëlla Wierinckx, administratief medewerker van Het Vlaamse Kruis en kregen Walter toegewezen als lesgever op onze beide cursusdagen. Tijdens een opleiding van twee uur leerde hij ons wat we moeten doen bij een bewusteloos persoon.

Eerst besprak hij het stappenplan:

- A = Airway
- B = Breathing
- C = Circulation
- D = Disabel
- E = Exposure

Hij leerde ons wanneer en hoe we moeten reanimeren, deed het voor en liet ons oefenen. 30 maal hartmassage en 2 maal beademen. Voor het toedienen van de hartmassage is het handig als je een van deze liedjes kent: Ha,Ha,Ha, Staying alive ... of Tienduizend luchtballonnen van K3.

Na de pauze kwam de uitleg over het gebruik van het AED-toestel aan de beurt. We waren wel een beetje teleurgesteld toen bleek dat je bij gebruik van dit toestel even goed de hartmassage moet blijven toepassen. Maar de elektrische schok die het AED-toestel (Autonomic External Defibrillator) kan geven en de controle van de toestand van de patiënt om de twee minuten, is best meegenomen. Ook leerde Walter ons om een persoon in stabiele zijligging te plaatsen.



En dat we goed geoefend hebben bewijst de volgende foto. De aanwezigen vonden het een interessante opleiding en zijn nu de fiere bezitters van een Attest Opleiding reanimatie 2 uur; toegekend door Het Vlaamse Kruis in het kader van het project Antwerpen Redt. Op woensdag 17 april kregen we bezoek van twee reporters van OKRA-TV. Zij maken elke maand voor een OKRA-journaal. Je kan het gratis bekijken via het youtubekanaal van OKRA vzw. Een aanrader dus om daar eens een kijkje te nemen.

Liliane

Hobby en spelletjes - donderdagnamiddag in het Kwadeveldenlokaal

Hieronder zie je enkele foto's van de wekelijkse hobby en spelletjes namiddagen.



Je kan merken dat het er bij ons heel ontspannen aan toegaat. Er wordt getetterd en gezwanst tijdens het breien, haken, naaien of eender welk knutselwerk dat er wordt gemaakt.

En bij de spelletjesgroep is het eveneens een leutige bedoening. Onze leuze is: Bij ons is ontspanning en gezelligheid TROEF! Mocht jij er zin in hebben om wekelijks een namiddag mee te komen vertoeven in deze aangename sfeer, dan zullen wij je van harte welkom heten in onze toffe groep. Hopelijk hoor jij er binnenkort ook bij!

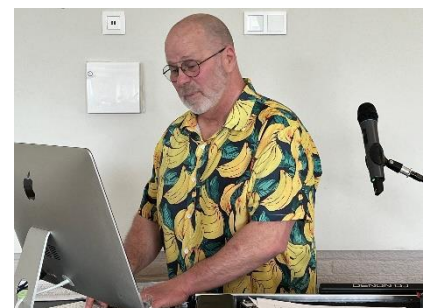
Muzikale Bingo - woensdag 24 april 2024 - Wilgenhof

Onze jaarlijkse BINGO staken we deze keer in een nieuw kleedje. De deuren van het Wilgenhof gingen open om 11.30 uur en de glaasjes cava en fruitsap stonden uitnodigend te wachten aan de toog. Maar eerst even passeren aan de onthaaltafel waar je een bonnetje kreeg voor het dessert en extra drank kon bestellen. Stipt om twaalf uur mochten we jullie uitnodigen om naar het pastabuffet te gaan verzorgd door traiteur Verschooren. Daar wachtten de heerlijk geurende pastagerechten: pasta bolognaise, macaroni met hesp en kaas en vegetarische pasta. Tafel per tafel mochten jullie aanschuiven en in een mum van tijd zat iedereen te smullen.



En er was pasta à volonté. Dus mocht iedereen een tweede keer het bord gaan vullen. Ondertussen werden we verwend met aangename achtergrondmuziek. Daar had DJ Banan al voor gezorgd. En dan was het wachten op nog tien extra bingo-fanaten die stipt tegen kwart voor twee het Wilgenhof binnen wandelden. Nog snel

een drankje afhalen aan de toog en dan werden de BINGO-formulieren uitgedeeld. Deze keer geen cijfertjes op ons blad maar wel 25 liedjestitels en bij iedereen een andere liedjescombinatie! Eerst kregen we nog wat uitleg van Anita (mevr Banan) en ze



beloofde ons ook te helpen als we het liedje echt niet zouden herkennen.

Er waren zeven rondes voorzien en op het einde van elke ronde, als er dus BINGO werd geroepen, kreeg de winnaar - na een grondige controle door Anita - een prachtige feestmand. Dikke merci trouwens aan Riet en Jeannine die deze feestmanden hadden samengesteld. De eerste ronde moesten we proberen een verticale kolom te maken. Geloof het of niet maar in een mum van tijd kwam Maria Rosiers als eerste winnares uit de bus. En ondertussen toverde DJ Banan het ene na het andere nummer uit de boxen. Heel wat nummers waren min of meer gekend en werden uit volle borst mee gezongen. Vervolgens moesten we de vier hoeken vullen en daarna een horizontale lijn. Ondertussen verdiende DJ Banan een dikke 5 voor sfeer en gezelligheid.

Na de 3^{de} ronde was er een kleine pauze. Tijd dus voor ons dessert, een lekker stuk appeltaart en daarbij een kopje koffie of thee. Bij de volgende rondes moesten we proberen twee drie, vier en vijf horizontale lijnen vol te krijgen. Telkens kreeg de winnaar een goed gevulde feestmand en een applaus van ons allen. En zo werd het al snel half vijf en kwam het einde van deze muzikale bingo in zicht. Maar ... onze hobbyploeg had nog voor een verrassing gezorgd. Zij hadden tien hondenkoppeltjes in een mandje in elkaar geknutseld. Deze prijzen werden verloot onder al wie tot hiertoe nog geen prijs had gewonnen.

Deze muzikale bingo was een try-out, maar als je het mij vraagt was het een schot in de roos!

Liliane