



**OKRA TREFPUNT**

**ANTWERPEN LINKEROEVER**



**LEES MIJ !!!**



*OKRAntje*

**JULI/AUGUSTUS 2022**

**Nr. 07/08**

[okralinkeroever@outlook.com](mailto:okralinkeroever@outlook.com)

[okrantje.lo@outlook.com](mailto:okrantje.lo@outlook.com)

**Inhoud****Blz**

Zingeving	<b>3</b>
Voorwoord	<b>4</b>
Meldingen	<b>5</b>
Jarigen JULI & AUGUSTUS	<b>6</b>
Wekelijkse activiteiten	<b>7</b>
Maandelijke activiteiten + Info	<b>8</b>
Plein op Stelten (foto's)	<b>9</b>
Wandelen (Verslag + foto's)	<b>10</b>
Koken met OKRA	<b>11-12</b>
Moederfeest	<b>13</b>
OKRAntje DIGITAAL	<b>14</b>
Zwitserland (infomiddag)	<b>15</b>
Trefpuntreis Zwitserland	<b>16-19</b>
Boeken uitleendienst	<b>20</b>
Brainstorm	<b>21</b>
C O L O F O N	<b>23</b>



# Zingeving

*Leven in dankbaarheid...*

*Voel niet alleen dankbaarheid voor de grote dingen*

*maar voel ook de waardering*

*voor de kleine momenten in je leven.*

*Behandel alles wat leeft met liefde en respect,*

*het leven is wonderlijk en kostbaar,*

*dankbaarheid is een krachtige uiting*

*van liefde voor het leven.*

*Maak van jezelf een dankbaar persoon en koester*

*alles hoe klein en onbeduidend het ook mag zijn,*

*want vele weten pas hoe kostbaar en belangrijk iets was*

*als het er niet meer is...*

*Your Inner Feelings*

*Fijne Dag!*

# Voorwoord



Beste leden,

*Volg de zon,*

de jeugd heeft 2 maanden vakantie...

Maar wij zijn aan onze 2<sup>de</sup> of misschien wel 3<sup>de</sup> jeugd bezig dus hebben wij ook recht op onze vakantie.

Ga er eens een dagje, een week of zelfs nog langer, op uit en geniet van het zonnetje, de natuur, het mooie leven.

Zorg ervoor dat deze twee mooie zomermaanden nog mooier worden door er zelf iets van te maken.

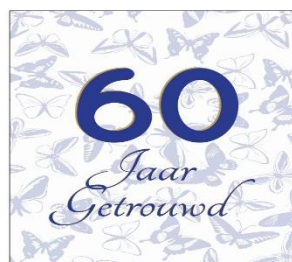
Profiteer van het leven en maak je eigen vakantie, wees actief en maak jezelf blij.

*Word je eigen zonnetje in huis.*

Vriendelijke groeten

*Jos, Lieve, Maria, Willy en Annie*

# Meldingen



Mevrouw  
**Liliane Van der Wee**  
Frederik Van Eedenplein, 9 bus 2, 2050  
Antwerpen  
Mevrouw  
**Maria Cautereels**  
Gloriantlaan 64 bus 8  
2050 Antwerpen

De heer en mevrouw  
**Hugo en Anne**  
**Vercauteren-Van Hulle**

**Van harte gefeliciteerd met uw  
diamanten huwelijksjubileum**

**U bent van harte welkom deel  
te nemen aan al onze activiteiten**

**Okra Regio Antwerpen** organiseert in Antwerpen een wandelzoektocht met als thema: **locatie in verandering**.

Je vertrekt vanuit de Nationalestraat in Antwerpen.

Deze wandelzoektocht gaat van start op maandag 13 juni en loopt tot vrijdag 9 september 2022.

De boekjes om deel te nemen kosten 5,00 euro en zijn te verkrijgen vanaf 13 juni op het Okra secretariaat.

En op de locaties van **Plein op Stelten**

**(aan het SAC op L.O. op zaterdag 25 juni van 14.00 tot 17.00 uur)**

of via mail naar [antwerpen@okra.be](mailto:antwerpen@okra.be)

**SAF**

**50**

Tijdens het weekend van **1 en 2 oktober 2022** vieren de **Sint-AnnekesFeesten** hun **50<sup>ste</sup>** uitgave.

Uiteraard werkt **OKRA Linkeroever** hier aan mee door op **woensdag 28 september** een **prij斯卡arting** te geven ten voordele van de parochie én houden we een **opendeurdag**.

Breng ons een bezoekje in het SAC  
Hanegraefstraat 5, 2050 Antwerpen



### Speciale verjaardagen van de maanden JULI/AUGUSTUS 2022

12/07	KOCKX Alfons	85
19/07	FLUCHARD Christiane	65
19/07	FLUCHARD Danielle	65
21/07	DEBURCHGRAEVE Christiane	65
23/07	FERKET Ann	70
24/07	VAN HAARLEM Maria	90
30/07	DE LEEUW Francine	65
30/07	VAN KAMPEN Anne Elise	70
05/08	PEIFFER Willy	70
14/08	MASQUILLE Marie Reine	80

#### **Nog jarig in JULI:**

02/07	HEYLEN Lisette
02/07	VERCAUTEREN Hugo
04/07	MOLS Mark
05/07	PEETERS Edouard
06/07	GULDENTOPS Astrid
07/07	PEETERS Geertruida
10/07	DE BRUECKER Irene
10/07	HÔPTNER Christa
10/07	SOMERS Albert
13/07	JANSSENS Angela
14/07	PAUWELS Elvira
15/07	THYSSEN Marc
19/07	KENNES Frans
21/07	BECQUET Nancy
21/07	REYNS Lea
22/07	VAN DRIESSEN Monique
31/07	CROMBEZ Arthur
31/07	DOBBELEERS Jozef

#### **Nog jarig in AUGUSTUS:**

01/08	THYS Jeanine
05/08	DE SMET André
05/08	SOENENS Herman
06/08	JANSSENS Godelieve
07/08	OOMEN Anny
11/08	VANATTENHOVEN Simone
12/08	LAUREYS Godelieve
12/08	SOMERS Jozef
14/08	LIPPENS Celina
14/08	VAN HOEY Helena
16/08	CAUTEREELS Maria
17/08	MEYVIS August
19/08	VERHOEVEN Maria
22/08	DEDYN Leon
22/08	MEYNTJENS Jeanne
24/08	DE CLOPPER Magda
29/08	HOELEBRANDT Elza
29/08	PAUWELS Renilde
30/08	BORMS Marie Louisa

**HARTELIJK GEFELECITEERD MET JULLIE VERJAARDAG**

## WEKELIJKSE VASTE ACTIVITEITEN

<u>DINSDAG</u>	<u>WOENSDAG</u>	<u>DONDERDAG</u>
Fietsen Petanque	Biljarten Kaarten Rummikub Crea	Tekenen Toneel Fietsen Petanque
<p><b>Fietsen:</b>            Vertrek: 13:30 h.            Plaats:            kerk St Anna ten Drieën</p> <p><b>Petanque:</b>            Start: 14:00 h.            Plaats:            CC Ter Schelde</p>	<p>Van:            14:00 – 17:00 h.            Plaats:            SAC Café en zaal Belvédère</p>	<p><b>Tekenen:</b>            Van:            10:00-12:00 h.  <b>Toneel:</b>            Start:            13:00-15:00 h.            Telkens in SAC            Zaal Belvédère</p> <p><b>Fietsen:</b>            Zie Dinsdag</p> <p><b>Petanque:</b>            Zie Dinsdag</p>
 	   	   

## EENMALIGE ACTIVITEITEN PER MAAND

3 <sup>de</sup> dinsdag	2 <sup>de</sup> woensdag	2 <sup>de</sup> vrijdag
<b>KOKEN</b>	<b>PRIJСКАARTING</b>	<b>WANDELEN</b>
Plaats: keuken – SAC Van 9:00 tot 14:00h.	Plaats: café – SAC Van 14:00 tot 17:00h.	Plaats: Zie verslag Van 14:00 tot 17:00
		

### Vertel het ons...

Heb je iets leuks, spannend, vreemd of gelijk wat, meegemaakt of staat het nog te gebeuren?

### Vertel het ons...

Een nieuwtje of een heel verhaal, en wil je het kwijt of aan heel de wereld vertellen...

### Vertel het ons...

Stuur een mailtje naar [okrantje.lo@outlook.com](mailto:okrantje.lo@outlook.com) of bel even naar de OKRAntje man op nummer **0476/57 07 64**

Wij luisteren graag en plaatsen jouw weetje of story in het *OKRAntje* van jouw trefpunt.

Groetjes,

Het *OKRAntje* team

### **NIEUW? NIEUWS? VERNIEUWING!!!**

## Wist je dat...

OKRA Antwerpen Linkeroever

niet minder dan **264** leden telt

en er tijdens de eerste 6 maanden van 2022

**17 nieuwe leden** zijn bijgekomen





# HOE HET WAS

Op **zaterdagmiddag 25 juni** gaf OKRA Trefpunt Antwerpen Linkeroever haar **'Plein Op Stelten'**-dag.

Ondanks het druilerige weer mochten we toch een kleine 100 mensen verwelkomen. Er was wel een fijne sfeer en net voor de hevige regen konden de kleinsten nog even op het springkasteel terwijl ouders en/of grootouders nog even konden bijpraten. We mochten ook enkele nieuwe leden verwelkomen.

**Hierbij nog enkele sfeerbeelden.**



**Het was een leuke en geslaagde namiddag**





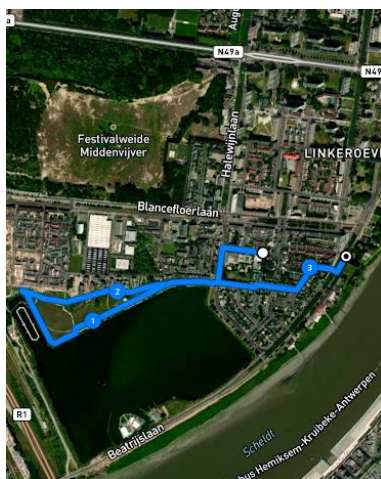
# Wandeling

**NIEUW**

Op **vrijdag 10 juni** zijn we gestart. Ons trefpunt maakt opnieuw wandelingen. 1 x per maand, telkens op de 2<sup>de</sup> vrijdag van de maand.

De eerste wandeling ging langs de mooiste kant van het Galgenweel. 10 wandelaars waren aanwezig. Magda, Monique, Martha, Annelies, Josée, Conia, Francine, Christiane en Godelieve. Willy vertegenwoordigde de mannelijke wandelaar(s). Vermits ze nog niet goed wisten waar ze aan begonnen, was het eerst nog even uittesten. Stapschoenen, sneakers, sandalen.... Hoge hakken was niet direct een optie. Maar iedereen vertrok met volle goesting en heeft ook het gestelde einddoel bereikt.

Daarna sloten we af op een fijn terrasje en een fijne babbel en afspraken voor de volgende keer.



Op **8 juli** maken we een wandeling via de jachthaven naar de plage.

**Afspraak** aan het metrostation Fr. Van Eedenplein.

Op **12 augustus** zetten we over naar het Steenplein in Antwerpen en trekken richting nieuw zuid.

**Afspraak** aan de overzet. Telkens om 13u.45.

**Vertrek om 14u.**



# Koken met OKRA Antwerpen linkeroever

21/06/2022

**Aanwezig:** Richard Dekoning, Denise De Preter, Gust Meyvis, Ludo Rutten, Arthur Crombez, Maria De Boever, Martje Vervecken, Christiane Van Look, Andrea De Petter, Cecile Van de Velde en Magda Van Bouwel

## Klassieke tomatensoep (4 pers)

**Ingrediënten:** 1 aardappel 1 wortel 1 ui  
 1el tomatenpuree 500g tomaten 1 prei  
 1 l kippenbouillon boter of olie  
 kruidenbuisje (tijm, laurier, peterseliestengels) Pezo



### Bereiding :

- 1 . Spoel de tomaten, snij ze in stukken. Pel en snipper de ui fijn. Snij het meeste groen van de prei, dit heb je niet nodig. Spoel het preiwit en snij het in ringen. Schil de wortel en de aardappel, snij ze in blokjes.
- 2 . Fruit de ui glazig in een beetje boter of olie. Doe er de andere groenten bij. Laat een paar minuten zacht stoven.
- 3 . Schenk er de kippenbouillon bij en voeg er het kruidenbuisje aan toe. Kruid met pezo. Laat 15 minuten zacht koken.
- 4 . Neem het kruidenbuisje uit de pan. Draai de soep door een roerzeef. Breng de soep weer tot tegen de kook aan. Roer er de tomatenpuree door en kruid ze eventueel nog wat bij. Serveer goed heet, met een garnituurtje naar keuze.

## Ovengerecht met kabeljauw , garnalen en puree ( 2 pers)

**Ingrediënten:** Voor de Puree: 400g aardappelen  
 100 g boternootmuskaat pezo  
 Overige :400 ml Lacroix visfond 300 g kabeljauw  
 1 prei enkele takjes verse dragon  
 1 eetlepel bloem 150 ml verse room  
 100 g grijze garnalen





## **Koken met OKRA Antwerpen linkeroever**

**21/06/2022 (Vervolg)**

### **Bereiding:**

Voor de puree: kook de aardappelen gaar en giet ze af. Voeg de boter, nootmuskaat, pezo toe en maak er puree van.

Overige: verwarm de oven voor op 180°. Giet de visfond in een kookpot en breng aan de kook. Voeg vervolgens de stukken vis toe en pocheer ze 2 à 3 minuten op een zacht vuur, tot de vis gaar is. Verwarm ondertussen wat vetstof in een pan en stoof er de prei in. Voeg dan de dragon toe. Bestrooi de prei met bloem en laat nog een minuut stoven. Voeg dan al roerend de visfond toe totdat de saus dik is. Doe de room erbij, kruid met pezo. Voeg ten slotte de stukken vis bij de prei.

Stort de puree in een ovenschaal. Verdeel de vis en de prei erover. Zet de schaal 20 minuten in de oven. Werk af met wat dragon en grijze garnalen.



### **Aardbeien – speculaas trifle (4 pers)**

**Ingrediënten:** 300gr. aardbeien                      2 el fijngehakte  
basilicum                      300gr. geleisuiker                      200gr. speculaas  
250gr. platte kaas                      150gr. roomkaas                      3 el suiker

**Afwerking:** 150gr. aardbeien                      12 blaadjes basilicum

### **Bereiding :**

- 1 . Doe de aardbeien samen met de geleisuiker en het basilicum in een pannetje en breng aan de kook. Laat 15 minuten pruttelen op een zacht vuur. Zet het vuur uit, haal de gelei door een zeef en laat afkoelen .
- 2 . Snijd de aardbeien voor de afwerking in blokjes. Verkruimel de speculaas in een blender of keukenmachine.
- 3 . Meng de platte kaas onder de roomkaas en schep er de suiker onder. Roer tot de suiker is opgelost.
- 4 . Verdeel de helft van de fijngemalen speculaas over 4 glazen. Verdeel hierover de helft van het platte kaasmengsel, vervolgens 2/3 van de aardbeienblokjes en tot slot de aardbeingelei.
- 5 . Verdeel er de rest van de speculaas en de rest van het platte kaasmengsel over. Zet een uurtje in de koelkast .
- 6 . Werk de trifles net voor het serveren af met de resterende aardbeienblokjes en een basilicumblaadje .

***Smakelijk eten***



# MOEDERFEEST

**Donderdag 18/08/'22**

**Prijs: 36€**

## **Inschrijvingen:**

*Woensdag 3 en 10 augustus*

*Of via overschrijving op bankrekening  
(zie colofon)*

## **Het programma**

12:00 aperitief

13:00 voorgerecht

Aansluitend hoofdgerecht en dessert

Koffie

Start quiz rond 15:00

## **Op het menu:**

*als **voorgerecht** een beursje van zalm in brickdeeg  
met prei en hollandaisesaus*

*als **hoofdgerecht** vol-au-vent met frietjes en  
een fris slaatje*

*als **dessert** een ijsscoupe "dame blanche"*

## **Verder bieden wij U:**

- Gezelligheid
- Een Quiz met de nodige prijzen  
(De quiz wordt gehouden met groepjes van minimum  
6 personen, per tafel of per groep. Je kan dus best via een groepje  
inschrijven)
- Een moedergeschenkje
- Muziek

## **U bent natuurlijk van harte welkom**



# Uw *OKRAntje* **DIGITAAL**

## **Kent U het al?**



Ons **digitale** *OKRAntje*.

Als je een Emailadres hebt en je maakte dit ook kenbaar aan ons dan hebt U het reeds enkele malen ontvangen.

Heb je een Emailadres **maar** gaf je dat nog **niet** door aan ons, stuur dan een Emailtje naar **okralinkeroever@outlook.com** of naar **okrantje.lo@outlook.com** met jouw naam en emailadres en wij zorgen ervoor dat je elke maand ons **digitale** *OKRAntje* ontvangt.

Ben je niet echt bedreven in dit soort dingen, laat het ons weten en wij tonen jou hoe het kan.

**Indien er meer mensen meer uitleg wensen kunnen we altijd nog eens een mini-cursusje organiseren in het SAC**

**Wij willen graag weten wat U van ons **digitale** *OKRAntje* vindt.**

Vind je het leuk, mooi, duidelijk of kleurrijk....

Laat het ons weten.

Heb je tips of tricks om het nog mooier en beter te maken...

Of vind je het maar niks...

**LAAT HET ONS WETEN...**

Zend een mailtje naar **okrantje.lo@outlook.com** en we zullen er alles aan doen om het jou prettiger te maken....

# **INFOMIDDAG TREFPUNTREIS** **NAAR ZWITSERLAND**



Op **woensdagmiddag 15/06/'22** werd er een infosessie gehouden voor de mensen die mee op reis trekken met de trefpuntreis naar Zwitserland. Ruim 30 gegadigden waren aanwezig, zelfs verschillende mensen van andere trefpunten, en luisterden gespannen naar de uitleg de **reisleidster Lieve** gaf.



Zaal Belvédère van het SAC zat volgeladen. Als eerste punt kwam de verplaatsing naar de luchthaven ter sprake. Lieve bekijkt of het mogelijk is om een bus te organiseren om een gezamenlijke verplaatsing te doen. De kostprijs hiervan zou op 53€ p/p (heen- en terugreis) komen als alle 22 ingeschreven personen hiermee akkoord zouden gaan. (Instapplaatsen zouden aan de SPAR, Gloriantlaan en aan het SAC kunnen zijn). Mensen die NIET met de bus zouden meerijden spreken dan af in de luchthaven van Zaventem aan de APOTHEEK in de vertrekhal. Eventuele boekingen zouden nog mogelijk zijn maar men moet dan wel dringend inschrijven nog voor 16 JUNI ten laatste.



Alle treinuitstappen daar zijn gereserveerd. Daarna startte Lieve met de dagplanning van de reis. Alles duidelijk uitgelegd en er zal zelfs een brochure van de planning aangemaakt worden.

## **Hierna volgde een vragenronde:**

Enkele vragen volgen over toegestane bagage, Euro (€) en/of Zwitserse Franken. De bagage mag max. 23 kg. zijn en de handbagage max. 8 kg. (een handtas is nog wel extra toegelaten)

Wat het geld betreft is er nogal discussie over wat het beste is. Euro's of Zw. Fr. Lieve zegt dat Euro's helemaal geen probleem of extra kost teweeg brengen. Wel is het zo dat in veel gevallen met cash geld moet betaald worden.

Daarna volgt nog een filmpje/slideshow gemaakt door J.P. Wenselaers met medewerking van mensen van Trefpunt Niel.

**Bedankt Lieve en alvast een fijne reis aan de reizigers**

# **TREFPUNTREIS**

**Van 12 t.e.m. 19 september 2022**

*Je kan nog steeds mee.*

**Inschrijven kan nog steeds...**

**Maar moet dan wel NU gebeuren...**

**Ten laatste voor 16 JUNI '22**

*(Het is dan wel mogelijk dat er extra kosten worden aangerekend  
Omdat de vlucht duurder is bij de booking)*



Trefpunt Antwerpen Linkeroever



*Stockalper Schloss/Brig*



Je verplaatsen per trein, in het Mekka van het Europese treinwezen. De grandioze Zwitserse natuur beleven vanuit een comfortabel treinzitje. Dat alles op onze tochten naar Zermatt, met zijn wereldbekende Matterhorn. Per postbus naar het autovrije Saas-Fee. Per trein naar Disentis sporen en het prachtige Benedictijnerklooster bezoeken. Het kabelspoor naar de Bettmerhorn nemen, en met ontzag kijken naar Europa's grootste gletsjer : de Aletschgletscher.

Wandelen doorheen Brig, het levendige stadje aan de voet van de Simplonpas op de grens tussen Zwitserland en Italië. In dat zelfde Brig een bezoek brengen aan het Zwitsers Gardemuseum, en een kijkje nemen in het Stockalperpalast. Een aparte reis, overgoten met de echte Zwitserse fijnheid, kwaliteit en ingetogen charme van een "bergvolk".

### **DAG 1**

Vlucht vanuit Zaventem naar Genève. Transfer : Genève-Brig met trein, doorheen de Zwitserse Rhône-vallei. Inchecken in hotel - bagage wordt vanaf de luchthaven naar het hotel gebracht.

### **DAG 2**

Vrije voormiddag in Brig In de namiddag met de kleine "Simplon Express" naar Naters. Bezoek Aan het museum van de Zwitserse Garde (Vaticaan).

### **DAG 3**

Met de trein (h/t) naar Zermatt. Wandeling doorheen het autovrije Zermatt + vrije tijd in Zermatt - (facultatief: mogelijkheid om Gornergrat 3089m per tandradbaan te bezoeken - beste uitzicht op de Matterhorn 4478m).

### **DAG 4**

Met de trein doorheen de mooie Rhône-vallei, naar Disentis met bezoek aan het klooster - Lunch bij de paters inbegrepen. 's Avonds "Raclette avond in het hotel.

### **DAG 5**

Vrije voormiddag. In de namiddag wandeling naar het 'Stockalperpalast' met begeleid bezoek aan dit kasteel.

### **DAG 6**

Met de postbus (h/t) naar Saas-Fee + vrije tijd in Saas-Fee -(facultatief: mogelijkheid om per kabelspoor + tandradtrein) naar de "Mittel-Allalin" met draai-restaurant te gaan op 3456 m).

## **DAG 7**

Met de trein naar Betten, vervolgens met het kabelspoor naar Bettmeralp – Bettmerhorn (2650m)

In de namiddag wandeling op de hoogte van de Bettmeralp langsheen het “ Aletsch-promenade” panoramisch uitzicht over de Rhônevallei, de Walliser Alpen en de grootste gletsjer van Europa : de Aletschgletscher .

## **DAG 8**

Check-out in het hotel. Per trein naar Genève. Bagage wordt door de Zwitserse spoorwegen tot in Genève gebracht. Vlucht Genève-Zaventem.

Einde van de reis !

**INFO :** van het station Brig naar het hotel is +/- 500 meter stappen. – bagage moet er niet gedragen worden!!

## **HOTEL GOOD NIGHT INN**

Dit 3-sterrenhotel, centraal gelegen in het levendige Brig, nabij het riviertje de Saltina, met

prachtig uitzicht op de omliggende bergen en een gezellig terras waar het fijn vertoeven is.

Alle kamers beschikken over douche/bad, toilet, haardroger, airco, flatscreen-tv, telefoon, gratis wifi, kluisje. Er is een lift in het hotel.

## **INBEGREPEN IN DE PRIJS VAN DE REIS**

- 7 overnachtingen + 7 half-pensions in Hotel Good Night Inn 3\* in Brig
- Baggage transfer Genève-Aéroport - Hotel Good-Night-Inn/Brig
- One Center Card inkl. Swiss Half Fare Card in 2. Klasse
- De treintrajecten Genève – Brig heen en terug in 2. Klasse
- Raclette-avond in het Hotel
- Rondrit met de „Kleine Simplon Express“ heen en terug
- Toegangsticket + rondleiding in het Schweizer Gardemuseum in Naters
- Treinrit Brig – Zermatt heen en terug 2. Klasse
- Treinrit Brig - Disentis – heen en terug in 2. Klasse
- Lunch (2-gangen – zonder tafeldrank) in de Klosterschänke van het Benedictijnerklooster
- Toegangsticket + rondleiding : Kloster Disentis
- Toegangsticket + rondleiding : Stockalperschloss
- Rit per postbus Brig – Saas Fee heen en terug
- Treinrit Brig - Betten - Bettmeralp in 2. Klasse
- Treinrit of postbus Riederalp West - Brig in 2. Klasse
- Bagagetransfer Hotel Good-Night-Inn/Brig - Genève-Aéroport
- Vliegtuigtickets Brussel – Genève Heen en terug
- Annulatie- en bagageverzekering
- Reisverzekering Lichamelijke Ongevallen
- Ondersteuning & garanties (o.a. GFG) van Intersoc vzw

**PRIJS : Euro 1 423,- per persoon**  
**single toeslag : Euro 235,-**

## **Niet inbegrepen in de prijs van de reis**

- Vervoer van en naar de luchthaven van Zaventem
- Maaltijden op de vluchten (slechts +/- 1.20u durende vlucht)
- Middagmalen
- Dranken tijdens de maaltijden
- Persoonlijke uitgaven en fooien

## **Minimum aantal deelnemers : 20 pers**

Single kamers : zoals altijd : slechts beperkt aantal beschikbaar.....

Voorreisvergadering : voor alle deelnemers, en ook niet-deelnemers zijn welkom (datum nog te bepalen)

Reisbegeleiding : Lieve Janssens

**Alle info en inschrijving bij :**

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

**E-mail: [li.janssens@telenet.be](mailto:li.janssens@telenet.be)**



*Mittelallalin/Saas-Fee*



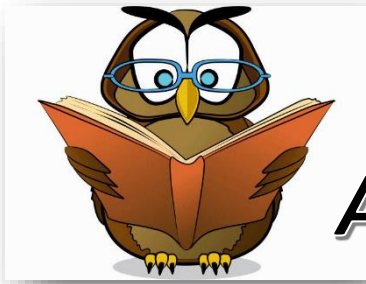
*Aletschgletscher*



*Matterhorn/Zermatt*



**OKRA LINKER OEVER OP TREINREIS**



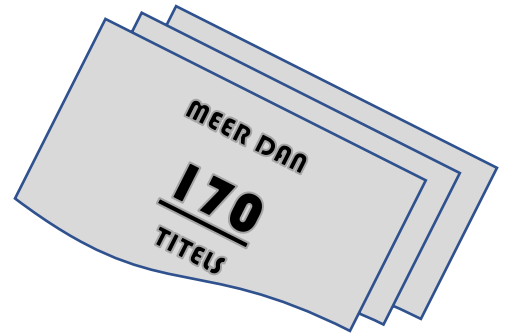
# AANDACHT, AANDACHT...

## 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](mailto:anniecardinael@outlook.com)

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

Email: [marielouisedegreef@gmail.com](mailto:marielouisedegreef@gmail.com)



# BRAINSTORM

## OPLOSSINGEN JUNI

1. Co Thach-strand, in de provincie Binh Thuau, Vietnam
2. Mulaugh Bay in County Antrim, Noord-Ierland
3. Nakurumeer, Kenia; eten blauwalgen, bevatten componenten die tomaten rood kleurt en wortels oranje
4. In de Kaukasus, Georgie
5. Zweden

## RESULTATEN JUNI

Fluchard Chris	7/10
Christiane Van Look	6/10
Guido De Meyer	6/10
Helena Van Hoey	6/10

## OPGAVE JULI

1. Waar ligt de Batur-Berg
2. Waar ligt de Algarve
3. Waar ligt Ecrins
4. Wat is een anticline
5. Zet de volgende 4 getallen in de som, zodat de som klopt  
3 4 7 8  
(getal-getal:getal)xgetal = 10

## OPGAVE AUGUSTUS

1. Een elektrische trein rijdt met 140 km per uur zuidwaarts over de rails. De wind waait uit het Noordoosten met 100 km per uur. Welke kant blaast de rook uit?
2. Als A de vader is van C  
D is de zoon van B  
E is de broer van A en  
C is de zus van D.  
Wat is B dan van E?
3. Er zitten 10 vissen in een aquarium: 4 verdrinken, 3 zwemmen weg, 2 sterven. Hoeveel vissen blijven erover?
4. Het baasje van Bobo heeft 4 honden: Fafa, Fefe, Fifi en .....?

De oplossingen van de puzzels voor **20 AUGUSTUS** doorgeven aan **Annie** aub.  
U kan deze via email [anniecardinael@outlook.com](mailto:anniecardinael@outlook.com) doorgeven of  
posten in **Galgenweellaan 56 bus 2** of telefonisch doorgeven op gsm **0486/21 21 31**

# VOETSTUDIO

Pascale Steppe



- Medische Voetverzorging
- Tussenkost 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](mailto: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](mailto:anniecardinael@outlook.com)

**Financiële verantwoordelijke:**

Jos Wullaert  
gsm 0479 46 73 81  
[Jos.wullaert@telenet.be](mailto:Jos.wullaert@telenet.be)

**Adm. medewerker (secretariaat):**

Maria Van Goethem  
gsm 0491 91 13 36  
[Mariavangoethem1944@gmail.com](mailto:Mariavangoethem1944@gmail.com)

**Mede-teamleider (PR-activiteiten):**

Lieve Janssens  
gsm 0499 75 75 54  
[li.janssens@telenet.be](mailto:li.janssens@telenet.be)

**Adm. medewerker (OKRAntje):**

Willy Vermeiren  
gsm 0476 57 07 64  
[w2w.vermeiren@outlook.com](mailto: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](http://LIEVEHEMEL.BE)