



Hier kom ik thuis!



OKRA TREFPUNT

ANTWERPEN LINKEROEVER



OKRAntje

MEI 2023

Nr. 05

okralinkeroever@outlook.com



okrantje.lo@outlook.com

Inhoud**Blz.**

Zingeving	3
Voorwoord	4
Meldingen + Jarigen	5
Wekelijkse activiteiten	6
Maandelijks activiteiten + WE WANT YOU	7
Koken met OKRA Linkeroever	8-9
Infomiddag trefpuntreizen	10
GDPR waarvoor dient het?	11
Beweging.Net Gaverland en Rerum Novarum	12
Stripmuren wandeling Antwerpen	13
Streekpunt uitstap	14
Senioren.Net	15
Paas- en Vaderfeest, hoe was het?	16
"De VLAM van St. Anneke"	17
Trefpuntreis Bodensee Duitsland	18-20
Enquête	21
SAMANA uitstap	22
3 Drevenwandeling in Bazel	23
Brainstorm	24
Teken en Toneelgroep + Boeken uitleendienst	25



ZINGEVING

okra
Trefpunt 55+

*Het leven is te kort
om je zorgen te maken
over wat anderen
van je vinden*

VOORWOORD



Beste leden,

MEI, misschien wel de mooiste maand van het jaar met al zijn fijne periodes.

De meimaand of Maria maand zijn christelijke periodes waarin we misschien eens over onszelf kunnen nadenken of we voor onszelf of voor onze medemens iets nuttig kunnen doen.

We kunnen ook eens mijmeren over wat we in deze mooie maand allemaal kunnen doen, alleen, met de familie of vrienden.

Laat ons er een mooie en fijne maand van maken.

Vriendelijke groeten

Annie, Jos, Lieve, Maria en Willy

Ter info: Onze voorzitter, Annie Cardinael heeft een operatie ondergaan en moest daarvoor 2 weken in het ziekenhuis blijven. Als U dit leest is ze normaal gesproken reeds thuis maar zal nog een tijd revalidatie moeten ondergaan.

Wij wensen haar van harte beterschap en een snel herstel

MELDINGEN

Welcome

De heer

Marc ROTTIERS



De heer en mevrouw

Paul Van Passen en Ann Ferket

05/05/1973

50 jaar gehuwd



Lucienne DE MEULENAERE

17/10/1935°

27/03/2023†



Elza VAN DYCK

04/07/1931°

18/04/2023†

Echtgenote van ons

bestuurslid

Jos Wullaert



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



SPECIALE VERJAARDAGEN DEZE MAAND

02/05	Madeleine LELIE	85
02/05	Annie LAUWERS	70
12/05	Christina JANSSENS	75
29/05	Liliane PEETERS	90

NOG JARIG IN MEI

05/05	Jozef PAUWELS
08/05	Isabelle CUYVERS
08/05	Beatrix DE GROOT
11/05	Lydia DE BOCK
12/05	François VAN DEN VONDER
12/05	Maria WAEMBEKE
13/05	Maria VAN NOTEN
13/05	Rit DELACOURT
14/05	Lutgart VEREYCKEN

17/05	Mieke POPPE
18/05	Monique VERMEIREN
21/05	Yvonne VAN ROEY
22/05	Robert PEETERS
24/05	Marie-Jeanne DEBOOT
24/05	Magdalena PAUWELS
26/05	Henri HERMANS
31/05	Paula VLUYMANS
31/05	Hilde VAN NOTEN

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.
		



WE WANT YOU!!!

Ken **JIJ**, jonge of minder jonge **55 plussers** in je vriendenkring of omgeving die nog niet bij **OKRA** zijn, nodig hen even uit om naar één of meerdere activiteiten te komen om te zien hoe ons trefpunt werkt of zelfs om lid te worden.



Koken met OKRA Antwerpen Linkeroever

18 april 2023

Aanwezig:

Jacqueline MECLLOT; Ludo RUTTEN;
Machteld LATTE; Richard DEKONING;
Karel VAN LIER; Magda VAN
BOUWEL; Arthur CROMBE; Gust
MEYVIS; Maria DE BOEVER; Denise
DE PRETER; Martje WOUTERS; Marc
POLFLIET

OP HET MENU:

Bloemkoolsoep met zoete aardappel (4 pers.)

Ingrediënten: 1 bloemkool, 1 bosje kervel, 1 zoete aardappel, 1 ui, 2 teentjes look, 4 dl kokosmelk, 3 el olijfolie, zout, 1 blokje groentebouillon, 1 kl kerrievoeder en zwarte peper

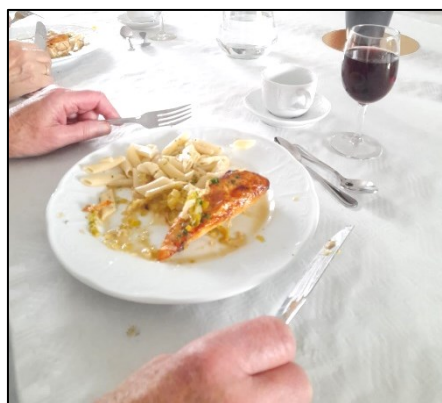
Bereiding:

1. Schil de zoete aardappel en snij in stukken. Snij de ui in grove stukken. Snipper het knoflook fijn.
2. Laat het bouillonblokje oplossen in heet water (6 dl voor 4 personen). Verwarm de oven voor op 180° C.
3. Verdeel de bloemkool in roosjes en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met 2/3^{de} van de olijfolie en kruid met het kerrievoeder, zwarte peper en zout. Meng goed door elkaar. Zet 20 min. in de voorverwarmde oven.
4. Verhit intussen de rest van de olijfolie in een kookpot en stoof de ui en het knoflook glazig.
5. Voeg de zoete aardappel toe en laat 2 min. stoven. Voeg de kippenbouillon toe en laat 15 min. koken.
6. Haal de bloemkoolroosjes uit de oven en hou er enkel apart voor de afwerking. Voeg de rest toe aan de soep. Giet er de kokosmelk bij en laat nog 5 min. sudderen op een zacht vuur.
7. Mix de soep fijn en kruid bij naar smaak. Verdeel over de borden en werk af met de geroosterde bloemkoolroosjes en blaadjes kervel. Bestrooi eventueel met een beetje kerrievoeder.



Bloemkoolsoep

Kipfilet met prei





HET TEAM



Kipfilet op een preibedje (4 pers.)

Ingrediënten: 4 kipfilets, 6 preien, 1 citroen, 4 takjes verse peterselie, 2 el boter, 2 dl room, 40 gr speltpenne, 2 el Luikse siroop, 1 dl gevogeltefond en pezo

Bereiding:

1. Verwarm de oven op 250°
2. Snij de preien in fijne reepjes. Pers de citroen.
3. Smelt de boter in een braadpan en roerbak de preireepjes 6 à 7 min.
4. Verdeel de gebakken preireepjes over een ovenschaal en schik de kipfilets erop met de velkant naar boven. Overgiet met het citroensap en kruid met pezo. Giet de gevogeltefond over de prei en zet 20 min. in de voorverwarmde oven.
5. Giet de room over de prei en roer er de Luikse siroop onder. Zet nog 2 à 3 min. in de oven.
6. Kook intussen de penne in lichtgezouten water (kooktijd: zie verpakking). Giet af.
7. Verdeel de pasta en de prei over de borden. Leg er een stuk kip op en werk af met fijngesnipperde peterselie.

Chocolademousse (4 pers.)

Ingrediënten: 200 gr. fondantchocolade, 2 el melk, 1 eierdooier, 1 el rum, 2 el poedersuiker, 4 eiwitten en 200 ml room

Bereiding:

1. Smelt de chocolade au bain-marie, samen met de melk
2. Meng de eierdooier met rum, de poedersuiker en de gesmolten chocolade.
3. Klop de eiwitten stijf. Klop de room stijf. Spatel de slagroom en het eiwit door de chocoladecrème.
4. Verdeel de mousse over de kommetjes. Zet koel weg en laat ongeveer 1 uur opstijven.
5. **Tip:** het scheutje rum geeft dat extraatje aan het dessert een luchtige mousse met een volle smaak. Maar maak het gerust zonder als de kindjes mee eten.

Bon appetit Eet smakelijk Enjoy your meal



okra
Trefpunt 55+
Hier kom ik thuis!
Trefpunt Antwerpen Linkeroever

PRESENTEERT

OP WOENSDAG 29 MAART 2023



REIZEN naar



BODENSEE
donderdag 1 tot
woensdag 6 juni '23



BRIG-WALLIS (ZW)
maandag 12 tot
maandag 19 sept '22

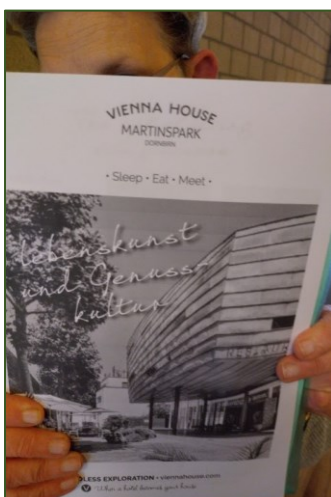
Op woensdag 29 maart presenteerden we een fijne infomiddag over de voorbije en nog komende trefpuntreizen.

Een 30-tal geïnteresseerden waren aanwezig.

Na een welkomstwoordje door Lieve werd er begonnen met een filmpje met beelden over de Bodensee, de reis die door zal gaan van 1 tot 6 juni '23. Na het filmpje gaf Lieve een complete uitleg over alles wat zou kunnen beleefd worden tijdens die reis.

Dan was er een korte pauze waarbij kan genoten worden van een tasje koffie of thee met een lekker stukje cake.

Daarna was er een leuke presentatie met beelden van de van de trefpuntreis 2022 naar Brig-Wallis (Zw). Daarna werd er nog wat nagebabbeld om tegen 16u af te sluiten.



Foto's Willy



GDPR (General Data Protection Regulation)

AVG (Algemene Verordening Gegevensbescherming)

Copyright

Op dinsdag 28 maart 2023 volgden Jos Wullaert en Willy Vermeiren voor ons trefpunt OKRA Antwerpen Linkeroever de info avond, georganiseerd door de parochiesecretariaat Sint-Anna-ten-Drieën en gepresenteerd door KERK & leven/kerknet betreffende:

GDPR (**G**eneral **D**ata **P**rotection **R**egulation) of in het Nederlands **AVG** (**A**lgemene **V**erordening **G**egevensbescherming) en **Copyright**

In het kort een beetje uitleg hierover;
GDPR of **AGV** in het Nederlands is een Europese wetgeving, sinds 25 mei 2018, betreffende privacy regels die Europees moeten gebruikt worden bij het gebruiken van beelden, teksten of persoonsgegevens en dus ook van toepassing zijn in ons *OKRAntje*.

Het sleutelwoord hiervoor is: **TOESTEMMING!!!**

Dit wil zeggen, als wij gegevens willen plaatsen moeten we:

- TOESTEMMING vragen aan de eigenaar van de foto's of teksten of gegevens
- Persoonlijke gegevens mogen enkel gebruikt worden voor specifieke doeleinden, in dit geval dus enkel voor en door OKRA Antwerpen LO
- Elke persoon van wie deze gegevens bewaard worden het recht heeft om deze gegevens te verbeteren of te laten wissen

Dit wil dus ook zeggen dat we van OKRA Antwerpen Linkeroever van nu af moeten rekening houden om gegevens die in ons bezit zijn **NIET ZOMAAR** mogen verdelen of verspreiden en dat het ook aangeraden is **ALTIJD** de bron te vermelden van de gegevens die verspreid worden.

Willy Vermeiren

Op bedevaart naar Gaverland

Zaterdag 13 mei gaan we met onze afdelingen van Beweging.net Linkeroever weer naar Gaverland. We hopen op een mooie en stralende dag.

LINKEROEVER

Naar goede gewoonte verzamelen de stappers aan de overkant van het TOTAL-benzinestation en vertrekken aldaar om 13.15 uur. De fietsers starten om 14.30 uur en de bedevaarders met de auto zorgen ervoor om samen met de anderen om 15.30 uur aan de beeweg te zijn voor de rondgang.

Na de rondgang op de beeweg zijn we dan om 16 uur terug in de kapel waar een gebedsdienst zal plaatsvinden.

Hopen op talrijke deelname

We rekenen ook dit weer op een talrijke deelname van onze leden. De bedevaarders die er de vele vorige keren bij waren hebben het zich nooit beklagd. We zijn er van overtuigd dat het ook dit jaar weer een mooie bedevaart zal worden. En naar goede gewoonte sluiten we af met een gezellige drink aangeboden door Beweging.net LO.

Luc George

RERUM NOVARUM-viering

Alhoewel de lente nog maar pas begonnen is, ga ik het al hebben over Rerum Novarum. In mei 1891 schreef paus Leo XIII zijn encycliek Rerum Novarum ("Over nieuwe dingen"). Voor het eerst in de geschiedenis stond het arbeiders-vraagstuk centraal. Het betekende de aanzet voor de Christelijke Arbeidersbeweging.

Sindsdien is Hemelvaartsdag voor Beweging.Net een feestdag en een moment om te tonen dat de sociale beweging nog steeds actueel is en kan rekenen op de medewerking van duizenden vrijwilligers. Het is een uitstekende gelegenheid om als Beweging naar buiten te treden en onze stem te laten horen.

Een dag als Rerum Novarum is ideaal om de mensen uit onze Beweging uit te nodigen op een ontmoetingsmoment. Op die manier kan men waardering tonen voor hun inzet en tegelijk werken aan groepsgevoel.

We nodigen iedereen uit aanwezig te zijn op **Donderdag 18 mei te 10.30 uur** op onze **Rerum Novarumviering** in de St-Anna-ten-Drieën-kerk. Na de viering zal - naar gewoonte - een drink plaats hebben (hopelijk weer buiten op het grasveld voor de kerk). **De drank wordt u aangeboden door de plaatselijke afdeling van Beweging.Net maar voor de hapjes willen we een oproep lanceren om, net zoals voor corona, een 'deelmoment' te houden. We organiseren een deelbuffet en hiervoor vragen we aan iedereen, die naar de viering komt, en wil, iets (bij voorkeur snacks, etc) mee te brengen dat we op het deelbuffet zullen leggen zodat ieder van de aanwezige iets met elkaar kan delen bij het drankje dat we aanbieden. Hiermede geven we uiting van waardering aan iedereen en tonen we aan mekaar dat niemand alleen staat in deze wereld. Terugplooiën op jezelf is niet de wijze waarop we problemen uit de wereld kunnen helpen, wel door samen te werken.**

Luc George
Voorzitter Beweging.Net LO

STRIPMURENWANDELING DOOR ANTWERPEN

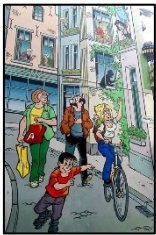
Afstand ±5 km duurtijd ±2 uur



1
Vertrek aan de stripwinkel "Mekanik"
Sint Jacobsmarkt



2
Richting Frans Halsplein, op de
hoek met de St Jacobsmarkt
vinden we de eerste
muurtekening, Jommeke van
Jef Nys.



3
We steken het plein schuin links over
en aan de Paradysstraat vinden we
Kiekeboe van Merho



4
Hier gaan we weer links de Pieter
van Hobokenstraat in naar de
Prinsesstraat in, dan rechts af de
Keizerstraat in. Op de gevel van de
Unief staat de tekening van
Cordilia van Ilah



5
We gaan verder via de Keizerstraat
naar de Minderbroedersrui. Hier
links de Wijngaardbrug op, de
Wolstraat in tot de Moriaanstraat.
Hier vinden we Hendrik Conscience
van J. Bosschaert.



6
Nu verder naar de Hoofdkerkstraat en
naar het conscienceplein, de poort van
de Jezuiëtenrui onderdoor en links de
Korte Nieuwstraat in. Bekijk
Laarmans, tekening van Dick Matene.



7
We draaien de
Suddermanstraat in en gaan tot
aan de KBC toren op de
Eiermarkt. Hier vinden we de
tekeningen van J. Van Der
Veken.



8
We keren nu terug naar de Groenplaats
Die steken we over naar de
Nationalestraat. Aan de
Steenhouwersvest rechtsaf tot aan de
Kort Ridderstraat, daar linksaf en we
vinden Suske en Wiske met Sus
Antigoon van Willy Van Der Steen.



9
Nu naar de
Steenhouwersvest, linksaf
naar de Oever en terug
linksaf de Oever op richting
Kloosterstraat. Hier vind je
de stoet van Brecht Evens.



10
Volg de Kloosterstraat tot het
einde. Daar vind je Nero van
Marc Sleen



11
Dan de Graaf van Egmontstraat in tot aan het museum van schone Kunsten
(KMSKA). Daar vind je rechts van het museum in de Leopold de Waelstraat
op de hoek de muurtekeningen van Philip Paquet.

STREEKPUNT DAGUITSTAP - SMULPAPENTOCHT SCHELDELAND GAVERE – OUDENAARDE - PALINGFESTIJN

Maandag 19/06/'23



ER ZIJN **TWEE**
OPSTAPPLAATSEN VOORZIEN

1 aan de **SPAR**
om ???

2 aan het **SAC**
om ???



Aan de 28 deelnemers aan onze "Smulpapentocht" van Maandag 19 jun i 2023

Nog eventjes geduld !!!

Nog eventjes de bomen en de bloemen de kans geven om helemaal open te bloeien.

Nog eventjes niet denken aan het smullen van Breydel Ham, wandelen in Oudenaarde, en Paling eten met frietjes

Nog even aftellen, en we gaan met onze "OKRAATJES LINKER OEVER" een ganse dag op stap.

Hoe jullie je paling willen eten..... weet ik !

Waar jullie wensen op te stappen..... weet ik !

Hoe laat de autocar vertrekt zie hierboven.

Staat er niets ingevuld ?

Dan wil dit zeggen dat het vertrekuur nog niet gekend was bij het ter perse gaan van ons

"Mei *OKRAntje*"

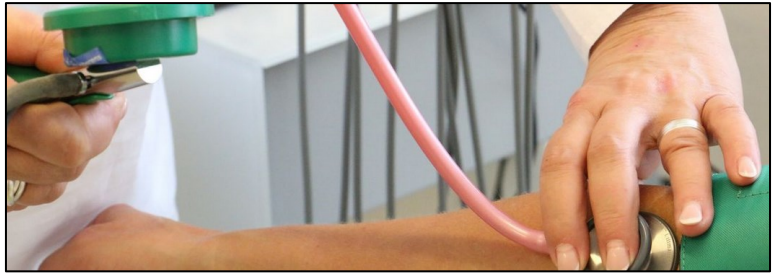
Geen zorgen maken..... iedereen wordt in dit laatste geval, persoonlijk verwittigd en de uren zullen zeker ook verschijnen in het *OKRAntje* van JUNI

Geniet van de lente, van het "lengen van de dagen" en tot de 19^e juni !!!

Nog vragen, onzekerheden, bel mij op het nummer 0499/ 75 75 54 (Lieve Janssens)

Jullie reisbegeleidster,

Lieve



Waarom je bloeddruk in het oog houden?

Zullen we het toch nog maar eens over onze bloeddruk hebben? Misschien geen prettig onderwerp, zeker als je last hebt van hypertensie (hoge bloeddruk). Dan ben je zeker niet de enige, want 1 op 4 Belgen kampt ermee. Vaak zonder het zelf te weten, wat jammer is. Want vaak is dit het signaal of de voorbode van een brede waaier aan mogelijke lichamelijke problemen.

2,5 miljoen Belgen hebben een hoge bloeddruk

We hebben het in onze nieuwsbrief regelmatig over de bloeddruk. Niet omdat we dit zo graag doen, maar dit thema blijkt erg te leven bij onze lezers. Je hebt ongetwijfeld al van hypertensie gehoord. Maar wat is dat eigenlijk? Hypertensie, ook wel bekend als hoge bloeddruk, is een aandoening waarbij de bloeddruk in de bloedvaten verhoogd is. De bloeddruk is de kracht waarmee het bloed tegen de wanden van de bloedvaten drukt terwijl het door het lichaam circuleert.

“Hoge bloeddruk is wereldwijd een veelvoorkomend probleem. Ongeveer één miljard mensen lijdt aan deze aandoening. In België hebben ongeveer 2,5 miljoen volwassenen een hoge bloeddruk, waarvan bijna de helft de diagnose niet heeft gekregen.”

zorgwekkend omdat hoge bloeddruk jaarlijks verantwoordelijk is voor meer dan 15.000 sterfgevallen. Een aantal van deze doden wordt niet geregistreerd omdat we ons niet bewust zijn van de oorzaak.

De 'stille doder'

Hoewel mensen met hoge bloeddruk zich meestal niet ziek voelen, wordt het de 'stille doder' genoemd omdat het vaak niet wordt gediagnosticeerd en niet wordt behandeld. Het is daarom van essentieel belang om de bloeddruk te meten om eventuele maatregelen te nemen.

Laat je bloeddruk dus regelmatig controleren om zo problemen te vermijden.

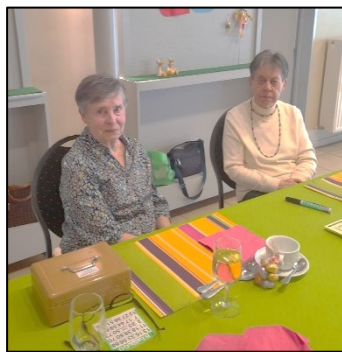


zaterdag 15 april 2023

Het was weer fijn en gezellig. Het eten was lekker en de bingo maakte weer enkele winnaars blij. De CREA verzorgde opnieuw de versiering.



Zij zorgden ervoor dat jouw feest in orde was



Foto's Jacqueline en Willy



WANDELING "DE VLAM VAN SINT ANNEKE" VRIJDAG 26 MEI 2023

19 maart 1923 werd Linkeroever aangehecht bij de stad Antwerpen. Wij willen de 100ste verjaardag niet ongemerkt laten voorbij gaan!

Voor een Sinjoor is het vakantie zodra hij de Schelde oversteekt. Mosselen eten deed hij al in het oude vissersdorpje aan de overzet, en later ontdekte hij massaal het mooie zandstrand tussen het groen. Rondom de molen ontstond een echte badstad waar altijd wel iets te beleven valt, met een zwembad, camping, wandeldijk en zelfs een echt attractiepark.

We laten ons meenemen, luisteren naar plezante, bijzondere verhalen over het leven van dorpsfiguren in de oude tijd, over grootse plannen die werden gemaakt voor de stad van de toekomst, over het wel en wee van de bewoners. Een bezoek aan Sint-Anneke is niet compleet zonder verfrissing, daarom bieden we U aan het einde, een lekker drankje aan naar keuze. We reserveren voor u een plaatsje in An's Hoeve aan de Plage. We voorzien voldoende extra tijd om te genieten!

Start: 14.00u -- ingang voetgangerstunnel - Fr. Van Eedenplein, L.O.

Einde: Sint Annastrand, Linker Oever

Duur: circa 2 uur --- **Aantal km:** circa 3.00 km

PRIJS: OKRA Leden : Euro 18.00,- --- Niet OKRA leden : Euro 23,00

HOE INSCHRIJVEN EN BETALEN :

- U betaalt via een overschrijving aan : OKRA ANTWERPEN L.O.
- Rekeningnummer : BE78 7340 3576 1986
- Mededeling : WANDELING SINT ANNEKE 26/05/23

OPGELET : UITERLIJKE DATUM VAN INSCHRIJVING: WO 11/05/23

AANTAL DEELNEMERS: minimum 10 personen – maximum 25 personen

Annuleren zonder kosten: mogelijk tot en met 01 mei 2023

Vanaf 02 mei 2023 wordt er niet meer terugbetaald -- Vervangen mag!!

Voor info kan U steeds terecht bij:

Lieve Janssens: GSM 0499/75 75 54 – Mail: li.janssens@telenet.be

Annie Cardinael: GSM 0486/ 21 21 31 – Mail: anniecardinael@outlook.com



TREFPUNT REIS OKRA ANTWERPEN LINKER OEVER DUITSLAND BODENSEE

DO 01/06/23 – WO 07/06/23 !!!

**AFREIS NU REEDS VERZEKERD – 14 VAN DE DEELNEMERS ZIJN LID BIJ
ONS TREFPUNT...**

**LINDAU - BREGENZ - RIJNWATERVAL - ST. GALLEN –
BREGENZERWALD – SALEM - MAINAU – LIECHTENSTEIN**



De Bodensee is het meer dat grenst aan Duitsland, Zwitserland en Oostenrijk. De oever is 273 km lang, waarvan 173 km op Duits grondgebied. Het is met een oppervlakte van 536 km² het grootste meer van Duitsland. Dankzij het zachte klimaat met wijngaarden, fruitbomen en tropische plantengroei, lijkt het zelfs een zuidelijke zee

Dag 1: België – Dornbirn (D)

Vanuit België richting Duitsland/Oostenrijk. Onderweg voorzien we de gebruikelijke stops, met gelegenheid tot maaltijd. Verder naar Dornbirn of omgeving avondmaal en logies.

Dag 2: Bregenz, Lindau, Pfänderbahn (O,L,D) Boottocht Bregenz – Lindau

In Bregenz nemen we de boot richting Lindau een plaats van absolute romantiek, zijn haven, zijn promenade. Rondleiding doorheen de oude stad (te voet) Na de lunch per kabelbaan naar de Pfänderberg (1064m) boven de stad Bregenz, met uitzicht over de Bodensee, het Zwarte Woud en de Alpen.

Dag 3 : Rijn-watervallen – Sankt Gallen: Stiftskirche St. Gallus & Stiftsbibliothek (O,L,D)

Met de autocar naar de watervallen van de Rijn, de grootste en meest indrukwekkende watervallen van Europa. Bezoek + korte rondvaart.
Namiddag : Bezoek Sankt Gallen. Begeleid bezoek aan de Stiftskirche St. Gallus & Stiftsbibliothek, één van de grootste kloosterbibliotheken van de wereld.

Dag 4 : Bregenzerwald – Krippenmuseum – Rolls Royce Museum - Kaasmakerij (O,L,D)

In Dornbirn bezoek aan het kerststallenmuseum met stukken uit de ganse wereld. Nadien geleid bezoek aan het Rolls-Royce Museum (één van de grootste ter wereld), ondergebracht in een voormalige textielfabriek. Vervolgens via de Bödele Pass, met prachtig uitzicht op het Bregenzer Wald. Lunch met specialiteit uit de streek. Daarna bezoek aan de Käsestrasse Bregenzer Wald met degustatie.

Dag 5: Salem bezoek abdij Mainau bloemeneiland (O,L,D)

Bezoek Salem. Midden in een 17ha groot park liggen de 700 jaar oude gebouwen die nu het Slot Salem vormen. Het was één van de belangrijkste cisterciënzer kloosters van Duitsland. We maken er een geleide wandeling. Na de lunch naar Unteruhldingen, vervolgens per boot naar het bloemeneiland Mainau. Bezoek aan de wereldberoemde tuinen die zich over een oppervlakte van circa 4 hectare uitstrekken (bomen planten, bloemen en het barokslot uit de 13^e eeuw, dat nog altijd in het bezit is van de Graaf & Gravin de Bernadotte (verbonden met Zweedse koningshuis)
Begeleide wandeling doorheen het domein

Dag 6 : Feldkirch – Liechtenstein (O,L,D)

Bezoek aan de Schattenburg/Feldkirch wandeling doorheen de burcht + korte wandeling doorheen het stadje.

In de namiddag bezoek aan Vaduz/Liechtenstein

Rondrit met mini City-train (Städtle + Wingert Tour) + bezoek aan de „Fürstlichen Weinberg“ met kleine degustatie. (circa 60 min) daarna vrije tijd in het centrum van Vaduz.

Dag 7: Dornbirn – België (O)

Na een stevig ontbijt keren we via de Zwitserse en Franse autowegen terug naar België. Onderweg houden we de gebruikelijke stops voor de maaltijden.

INBEGREPEN IN DE PRIJSVAN DE REIS :

- vervoer met eigen luxeautocar gedurende de ganse reis
- 6 nachten in 4****hotel "Martinspark" Dornbirn of omgeving
- formule vol pension van avondmaal dag 1 tot en met ontbijt dag 7
- uitstappen en inkomgelden :
- boottocht Bregenz- Lindau
- begeleide wandeling in Lindau
- kabelspoor in Bregenz/Pfänderbahn
- bezoek + boottocht aan de Rijn-watervallen
- begeleid bezoek in Sankt Gallen aan de Stiftskirche & Stifts-bibliotheke
- bezoek : het Krippenmuseum en het Rolls- Royce museum in Dornbirn



- bezoek met degustatie aan de Käsestrasse in het Bregenzerwald
- begeleide wandeling in het slot/klooster in Salem
- boottocht Unterhuldigen – Mainau heen en terug
- begeleid bezoek aan het bloemeneiland Mainau
- begeleid bezoek aan de burcht Schattenburg in Feldkirch
- bezoek per mini-trein aan Vaduz/Lichtenstein
- wijndegustatie in Vaduz/ Lichtenstein
- lokale gidsen tijdens bezoeken en wandelingen
- annulatieverzekering + verzekering lichamelijke ongevallen

NIET INBEGREPEN

- dranken bij de maaltijden
- niet vermelde maaltijden of picknick op dag 1 en dag 7
- persoonlijke uitgaven en fooien
- reisbijstand verzekering (aangeraden wordt de Europese ziekteverzekeringskaart van CM mee te nemen)

PRIJS PER PERSOON : Euro 1 542,- --- Euro 329,- toeslag single

HOE INSCHRIJVEN EN BETALEN:

- U schrijft in via de bestelbon die U op de laatste pagina terugvindt in de brochure "Okra Reizen – zomer 2023) en U bezorgt de ingevulde bestelbon aan Lieve Janssens

OF: U boekt online in het programma van Okra Reizen

- U wordt door Okra Reizen verwittigd wanneer en hoe, U het voorschot en later het saldo dient te betalen



Voor info kan U steeds terecht bij :
Lieve Janssens : GSM 0499/75 75 54 –
E-mail : li.janssens@telenet.be

ENQUETE voor UW trefpunt...



Hier kom ik thuis!

Trefpunt Antwerpen Linkeroever

De binnengekomen gegevens van onze enquête worden bekeken en verwerkt.

Wij zullen het resultaat hierover zo snel mogelijk bekend maken.

Bedankt voor Uw medewerking.

okra
Trefpunt 55+

*Heb lief wat je hebt
Heb nodig wat je wil
Aanvaard wat je krijgt
en geef wat je kunt*

okra
Trefpunt 55+

*Enkel deze
die om je geven,
zullen je begrijpen
als je niets zegt.*

FRITUUR DEN HAEN

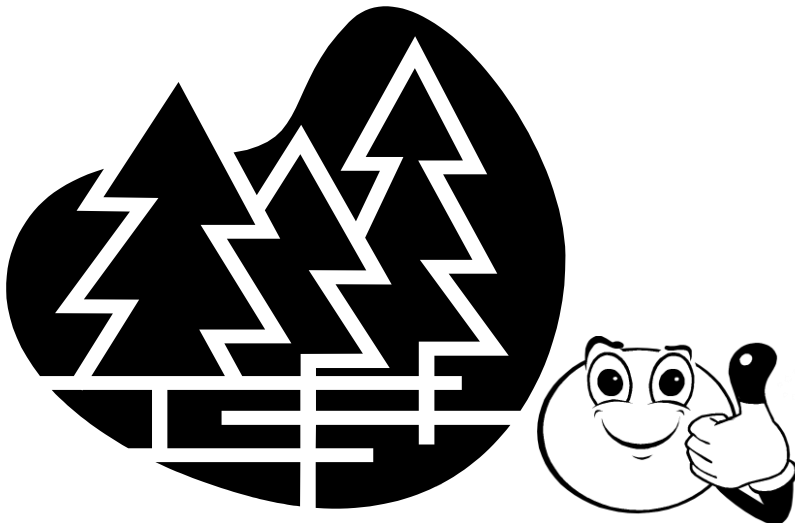


Hanegraefstraat 10 – 2050 Antwerpen Linkeroever

Tel: 03/219.69.09

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





SAMANA

trekt er weer op uit
op dinsdag 6 juni 2023

**Naar de bossen in de Kempen,
met een bezoekje aan de
abdij van Postel**

Opstapplaatsen: we voorzien op elk vertrekpunt een liftbus, indien nodig.

INSCHRIJVINGSSTROOK

KERN	Opstapplaats	Uur
Linkeroever	Hanegraefstraat aan het SAC	10 u
Burcht	't Waaigat	10 u15
Zwijndrecht	Parking Verbroedering, Kerkenkouter (Richard Orientstraat)	10 u

Kern :

Naam :

Adres :

wenst deel te nemen aan de uitstap naar Postel op dinsdag 6 juni met personen.

- Ik kom zelf naar de opstapplaats.
- Ik vraag om vervoer van thuis naar de opstapplaats.
- Ik kan meerijden met een gewone bus.
- Ik wens gebruik te maken van de liftbus.
- Ik gebruik mijn eigen rolwagen.
- Ik kan in de bus op een gewone plaats.
- Ik moet ook in de bus in mijn rolwagen blijven zitten.
- Ik bezit geen rolwagen maar ik wens er een te gebruiken in Postel.

Wat kost dat? 40 € per persoon. Daarin is begrepen: de busreis, en een warm middagmaal. Te betalen aan uw kernlid bij de inschrijving.

De nodige rolwagens zullen in Postel klaar staan. Bij minder goed weer is er plaats om de tijd aangenaam en droog door te brengen. We doen ons best om zowel voor zieken als begeleiders er een aangename dag van te maken. Maar dit kan pas als U de strook hiernaast zo goed mogelijk invult.

We wensen U een zonnige dag !

Graag goed aanduiden wat U wenst !

Bewijs van betaling:.....euro betaald

Handtekening kernlid:

**Ik betaal hierbij X40 euro
=..... Euro**

Handtekening

INSCHRIJVINGEN BINNEN VOOR
22 MEI 2023

NU REEDS
11
DEELNEMERS



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

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.

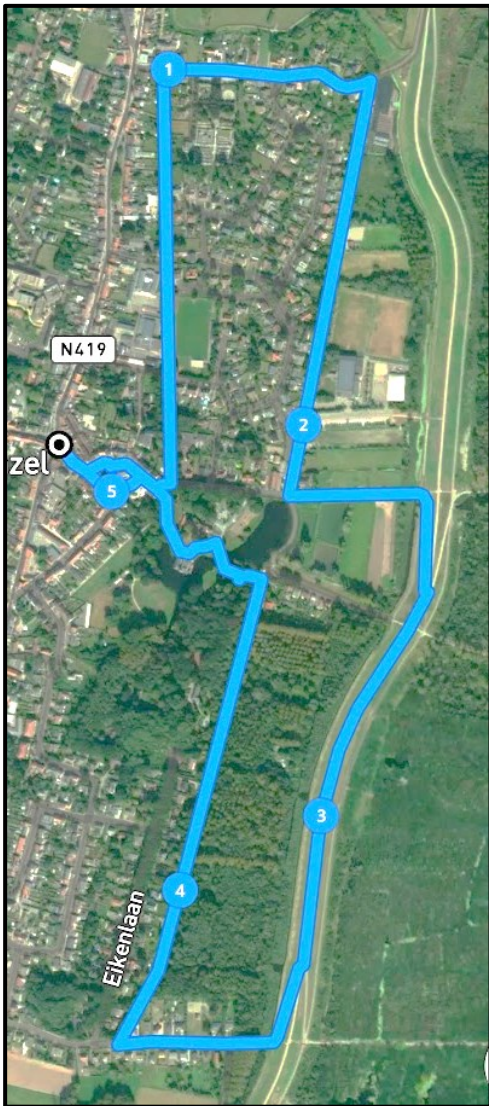
De gids en streekkenner is Willy.

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



OPLOSSINGEN APRIL

1. Piagio
2. Wilfried Martens
3. Nick Cave
4. Wren
5. Tonga
6. Hector Berlioz
7. Pinetum of naaldbos
8. Wickie
9. Vrede
10. James Sprangler

RESULTAAT APRIL

Mirése Vekemans	10/10
Christiane Van Look	8/10
An De Decker	8/10
Mia Helsen	10/10
Chris Fluchard	8/10
Chris Kint	9/10
Francine de Leeuw	8/10
Jan en Maria	8/10

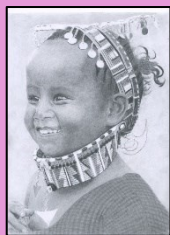
Mogelijk zijn niet alle resultaten die naar Annie Cardinael verzonden werden tot bij onze redactie geraakt.

OPGAVE MEI

1. Hoe noemt een verbrandingsmotor die niet met cilinders en zuigers werkt?
2. Hoe noemt de huidige premier van Groot-Brittannië?
3. Welke popgroep zong er "Paint It Black"?
4. Hoe noemt het koninklijk park in Londen?
5. Wat is de hoofdstad van Frans Catalonië?
6. Hoe noemt de zoon van Marcel Kiekeboe?
7. Hoe noemt het 55km lange gebergte in Nepal?
8. Waar bevindt zich de "Eigen kweek"-fietsroute?
9. Wat is een cisterne?
10. Waarvan is de Salsa muziekstijl afkomstig?

De oplossingen van de puzzels vóór **20 MEI** 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**

***Uitnodiging
tentoonstelling
tekeningen en schilderijen***



**Geert
Peeters**



**Laurette
Swolfs**



**Maria
Waembeke**

Cultureel Centrum 't Gasthuis

Turnhoutsebaan 199 Wijnegem

van 5 tot en met 10 mei 2023

Van 13u.30 tot 17u.

PIC•COLLAGE

TEKEN EN TONEELGROEP

Onze teken- en toneelgroep wordt ook buiten 'onze grenzen' bekend en bewonderd!

Enkele leden van de groep, **Geert en Maria**, exposeren binnenkort in Wijnegem, samen met een andere grafische kunstenaar!

Vanuit Linkeroever geraak je er heel gemakkelijk: een goede 100 meter voorbij de eindhalte van

tram 5, dus allen daarheen!

Je kunt het niet missen:

Turnhoutsebaan 199, Wijnegem met een grote parking achteraan voor degenen die liever met de wagen komen.



**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

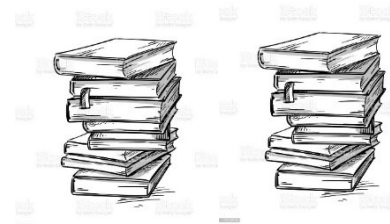
Vragen & Info :

Annie Cardinael : GSM: 0486 21 21 31

Email: anniecardinael@outlook.com

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

Email: marielouisedegreef@gmail.com



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

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