



Hier kom ik thuis!

2023  
Happy New Year

OKRA TREFPUNT

## ANTWERPEN LINKEROEVER



# OKRAntje

**JANUARI 2023**

**Nr. 1**

[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 + Jarigen                  | <b>5</b>     |
| Wekelijkse activiteiten              | <b>6</b>     |
| Maandelijkse activiteiten + WEB.Punt | <b>7</b>     |
| Jaarvergadering                      | <b>8</b>     |
| OKRA meldingen                       | <b>9</b>     |
| Petanquebabbel + Wandeling december  | <b>10</b>    |
| Nieuwjaarsconcert                    | <b>11</b>    |
| Bezoekjes aan...                     | <b>12-13</b> |
| Een defibrillator, wat is het?       | <b>14</b>    |
| OKRA veranderd                       | <b>15</b>    |
| Trefpuntreis Bodensee Duitsland      | <b>16-18</b> |
| Boeken uitleendienst                 | <b>19</b>    |
| Academiejaar 2023                    | <b>20</b>    |
| Brainstorm                           | <b>21</b>    |
| <b>C O L O F O N</b>                 | <b>23</b>    |



## ZINGEVING

elk eind  
is een begin  
dat komt prima  
van pas  
neem je voor  
wat je wil  
maar laat achter  
wat was

## **VOORWOORD**



***Beste leden,***

***Bij de aanvang van 2023 wenst het bestuur van Okra Antwerpen Linkeroever, u en uw geliefden het allerbeste toe, een goede gezondheid en nog een lang leven vol aangename ontspanning en ontmoetingen.***

**Het Okrantje van januari 2023 wordt u overhandigd door uw contactpersoon vergezeld van een smakelijk cadeau'tje.**

**Op onze jaarvergadering van 26 januari 2023 gaat u uitgebreid info**

**ontvangen wat er allemaal staat te gebeuren in 2023.**

**In de maand februari gaat u ons drieluik ontvangen met het jaarprogramma van 2023.**

**Tevens worden dan ook de lidkaarten 2023 (indien u het lidgeld heeft betaald) overhandigd.**

**Dank u voor uw vertrouwen in onze seniorenvereniging.**

***Vriendelijke groeten***

***Jos, Lieve, Maria, Willy en Annie***

## MELDINGEN



In het voorbije jaar **2022** hebben we niet minder dan **twintig (27)** nieuwe leden welkom mogen heten...



## NOG JARIG IN JANUARI

02/01 Leo Van Den Berge  
03/01 Denise Van De Maele  
03/01 Lucienne Buyl  
04/01 Theo Van Den Steen  
05/01 Jeannine Rotthier  
05/01 Liliane Coeckaerts  
06/01 Guido Pauwels  
07/01 Frieda Paternoster  
08/01 Astrid De Wilde  
09/01 Livia Petran  
11/01 Maria De Swert  
14/01 Ludo Taeymans

## SPECIALE VERJAARDAGEN DEZE MAAND

04/01 Jacqueline Méclot 80  
07/01 Huguette Decour 90  
11/01 Cecilia Mees 85  
15/01 Willy Hamaide 85  
17/01 Nora Lieckens 70  
31/01 Maria Luxem 75

16/01 Willy Vermeiren  
18/01 Renée De Rycke  
18/01 Anne-Marie D'Hont  
19/01 Jeannine Van Cleempoel  
23/01 Corry Rennen  
24/01 Elisabeth François  
24/01 Josephine Tillemans  
26/01 Sabine De Klerck  
27/01 Marc Malfliet  
29/01 Simonne Brack  
30/01 Guido Soenens  
31/01 Francine Van De Wouwer

**GEFELICITEERD MET JULLIE VERJAARDAG**



# WEKELIJKSE VASTE ACTIVITEITEN

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

# EENMALIGE ACTIVITEITEN PER MAAND

| 3 <sup>de</sup> dinsdag   | 2 <sup>de</sup> woensdag  | 2 <sup>de</sup> vrijdag   |
|---|---|---|
| <b>KOKEN</b>  | <b>PRIJSKAARTING</b>  | <b>WANDELEN</b>   |
| 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.   |
|  |  |  |



## BESTE WEB.PUNT-FAN

Buiten glinstert de vorst, de donkere, koude dagen worden verlicht in onze warme leslokalen. Je kan het volledige **aanbod van januari en februari** terugvinden op onze website <https://www.webpunt.net/lessen/>

Schrijf je je graag in voor een cursus? Kom dan langs in een van onze webpunten of reserveer telefonisch op ons algemeen nummer **03 286 85 85**.

### IN DE KIJKER

Heb je al wat ervaring met de computer opgedaan en wil je je kennis uitbreiden? Dan is Bestanden en mappen de cursus voor jou!

In deze cursus ga je dieper in op de mappenstructuur van de Windows Verkenner en leer je bij over bestanden kopiëren, knippen en plakken. Daarnaast leer je ook jouw computer ordelijk en overzichtelijk te houden

### ONTDEK OOK

Ken je de Digi-tafels van SAAMO en Webpunt al? Bij een Digi-tafel kan je terecht met al je vragen rond een computer, smartphone of tablet in een gezellig buurtwerk.

Tijdens een Digi-tafel kan je ook meer informatie vragen over onze inlooptmomenten en cursussen, en dat allemaal terwijl je geniet van een lekkere tas koffie!

Heb je vragen? Kom langs in een van onze webpunten via

<https://www.webpunt.net/webpunten/>

of contacteer ons telefonisch op het algemeen nummer **03 286 85 85**

# UITNODIGING JAARVERGADERING 2023



Wanneer: **donderdag 26 januari 2023**

Waar: **SAC**, Hanegraefstraat 5, 2050 Antwerpen

Aanvang: **14:00u.**

## Programma

1. Verwelkoming en heildrink
2. Kort overzicht van 2022 en overzicht 2023 (Jos en Annie)
3. Prijsuitreiking kaart en puzzel kampioenen 2022
4. tussen 15 en 15.30u smullen van lekkere worstenbroden en/of appelbollen (2 stuks per persoon) + koffie of thee.

Deelnameprijs: **€ 10,- per persoon**

**Inschrijven** kan op woensdag nm **4, 11 en 18 jan.2023** in het **SAC** of door overschrijving op **bankrekening nr BE78 7340 3576 1986 OKRA ANTWERPEN LINKEROEVER** + vermelding aantal personen + aantal worstenbrood (W) of appelbol (A).

Vriendelijk verzoeken wij u onderstaand overschrijvingsformuliertje in te vullen bij betaling en af te geven in SAC of aan uw contactpersoon.

Voor meer info: Annie Cardinael, gsm 0486/21 21 31 of via email:  
[anniecardinael@outlook.com](mailto:anniecardinael@outlook.com)

### INSCHRIJVINGSFORMULIER:

Ik.....  
schrijf in via rekening..... of in het SAC.....  
met ..... aantal personen  
Worstenbrood: ..... maal  
Appelbol:..... maal



Het verslag en foto's van het kerstfeest 2022 zullen verschijnen in het *OKRAntje* van februari wegens te late datum om het nog in dit krantje te plaatsen





### Filmvoorstelling "REBELS OKRA"

Over de (foutieve) beeldvorming van ouderen

**13/02/2022**

Nationalestraat 111, 2000 Antwerpen

In het kader van de "senioren-academie"

Inkom **7,00€** - vanaf 10 personen -1€ korting

**Start 14u – Einde 16u**

(tijdens de pauze koffie/thee + koekjes inbegrepen in de prijs)

Film van Brecht Vanhoenacker in samenwerking met Ann Peuteman en Victoria Deluxe

Mens & Maatschappij

*Victoria Deluxe werkte samen met Ann Peuteman, Brecht Vanhoenacker en een groep mensen van 75+ aan 'REBELS', aan een documentaire over manieren waarop ouderen proberen om de touwtjes van hun eigen leven zoveel mogelijk in handen te houden.*

### **Ben JIJ geïnteresseerd?**

Stuur dan een mailtje naar [okrantje.io@outlook.io](mailto:okrantje.io@outlook.io) of neem contact op met je contactpersoon.

Bij genoeg interesse is het mogelijk dat we de film (al dan niet met nabespreking) tonen in ons eigen trefpunt Linkeroever.



### **'SOEPEL ACTIEF'**

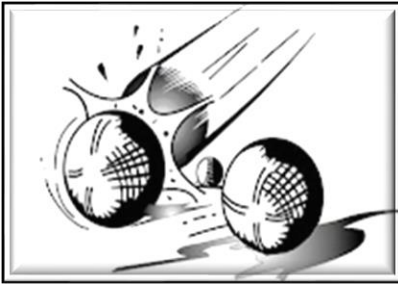
Soepel Actief is een lessenreeks van twaalf weken. Tijdens die weken versterk je je spieren via eenvoudige oefeningen, aangepast aan je eigen niveau. Op die manier leer je terug soepel bewegen en ondervind je hoe leuk bewegen wel kan zijn.

Organisatie **OKRA SPORT+**

### **Ben JIJ geïnteresseerd?**

Stuur dan een mailtje naar [okrantje.io@outlook.io](mailto:okrantje.io@outlook.io) of neem contact op met je contactpersoon.

Bij genoeg interesse proberen we dit met ons trefpunt Linkeroever ter plaatse te organiseren.



# PETANQUE-babbel

Dinsdag 6 december '22



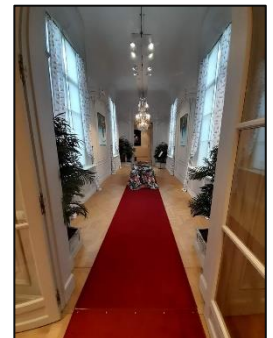
Allemaal, netjes op een rij, waren ze er, met uitzondering van de reizigers natuurlijk. Vermits het seizoen voorbij is en de winterstop gestart, komen onze elke maand op de eerste dinsdag bij mekaar om bij te kletsen. Zoals gewoonlijk, gezelligheid troef. Tot de volgende keer, in het nieuwe jaar.



## Wandeling **DECEMBER** 16/12/2022

### **Koninklijk Paleis (Burpindale Palace)**

**Aanwezig:** Heylen Lisette, De Greef Marie-Louise, Soenen Jean-Paul, De Leeuw Francine, Vermeiren Monique, De Wilde Astrid, Wildiers Nicole, D'Hont Anne Marie, Trop Mariette, Wouters Martha, Deyaert Godelieve, Geys Betty, Vermeirssen Maria, Wittock Griselda, Van De Velde Cecilia, Helsen Mia, Van Bouwel Magda, De Clopper Magda, Christiaens Leona, Annie Cardinael, Lieve Janssens. Roosen Marleen (2 pers onthaalploeg Seniorenenacademie)



Met enige vertraging bereikten we het Koninklijk Paleis! (i.v.m... staking De Lijn) De rest van de groep was reeds aanwezig en...de Paleiswandeling kon starten We werden rondgeleid onder de deskundige leiding van Lieve doorheen de mooie kamers en Salons. Tot slot werden we uitgenodigd in het prachtige Paleissalon met gratis warme drank, versnaperingen en Napoleumdrops! Een prachtig erfgoed!





## **NIEUWJAARSCONCERT 2023**

**JUBILEUMCONCERT : FRASCATI SYMPHONIC ORKEST  
MAANDAG 30 JANUARI 2023  
KONINGIN ELISABETHZAAL - 2000 Antwerpen  
AANVANG 14.30U**

Ter ere van hun 15-jarig bestaan biedt het Frascati Symphonic Concert een prachtig jubileumconcert aan.

Zij willen hun culturele verbinding met Oost-Europa bijzonder in het licht zetten. We worden vergast op de Symphony nr 9 (From the new world) van Antonin Dvorak. Van componist Bedrich Smetana luisteren we naar het welbekende "De Moldau". (over een klein beekje dat een krachtige rivier wordt).

Vioolvirtuoos Henryk Wieniawski (Polen) schreef het vioolconcert (nr 2 in D opus 22) in 1856. Dit vioolconcert wordt ons gebracht door de 18-jarige Rino Yoshimoto (Japan). Deze jonge dame stond reeds op de podia van verschillende grote concertzalen. Zij volgt nog altijd bijkomende vioolles, maar haar uitzonderlijk talent en kunnen, wil zij ons nu graag tonen.

**Dirigent: Kris Stroobants --- Soliste viool : Rino Yoshimoto**



**Rino Yoshimoto**



**Moldau/Praag**

**OPGELET**  
**INSCHRIJVEN KAN SPIJTIG GENOEG NIET MEER**

Voor info kan U steeds terecht bij:  
Lieve Janssens : GSM 0499/75 75 54 MAIL [li.janssens@telenet.be](mailto:li.janssens@telenet.be)



## **WANDELING : BEZOEK SINT CAROLUS BORROMEUSKERK DE BELANGRIJKSTE BAROKKERK IN DE LAGE LANDEN WOENSDAG 22 FEBRUARI 2023**

Men waant zich in Italië op het plein waar deze triomfantelijke barokkerk staat. De Antwerpse jezuiten bouwden haar tussen 1615 en 1621, in volle Contrareformatie. 'Een hemel op aarde', vonden tijdgenoten. Dat is de kerk nog altijd: met haar dynamische voorgevel, verfijnde interieur, twee verdiepingen en de sublieme Mariakapel. Rubens had er een stevige hand in, als co-ontwerper en als schilder. Onder leiding van een plaatselijke gids bezoeken wij :  
SCHILDERIJWISSEL OP ASWOENSDAG + BEZOEK AAN DE KERK + KANTMUSEUM  
+ CRYPTTE + ... ACHTER DE SCHERMEN

### **Praktisch :**

Samenkomst & Vertrek : 12.45u aan het Metrostation/Fr. Van Eedenplein

Vervoer : tram 3 – 5 – 9 – 15 naar halte "Groenplaats"

Bezoek aan : Sint Carolus Borromeuskerk

Na het bezoek : mogelijkheid om samen een tas koffie te gaan drinken

Prijs : Euro 15,00 (geen vermindering met A-kaart)

### **HOE INSCHRIJVEN EN BETALEN :**

- U betaalt via een overschrijving aan : OKRA ANTWERPEN L.O.

- Rekeningnummer : BE78 7340 3576 1986

- Mededeling : BEZOEK CAROLUS BORROMEUSKERK ..... pers.

- Of : U schrijft in en betaalt op woensdagnamiddag in het SAC

**OPGELET : UITERLIJKE DATUM VAN INSCHRIJVING : WO 08/02/23**

Minimum aantal deelnemers : 20 personen - maximum 20 deelnemers !!

Voor info kan U steeds terecht bij :

Lieve Janssens : **GSM 0499/75 75 54 – MAIL : [lj.janssens@telenet.be](mailto:lj.janssens@telenet.be)**





## WANDELING : BEZOEK STADHUIS VAN ANTWERPEN

### Een paleis voor wereldburgers

**VRIJDAG 17 MAART 2023**

Het stadhuis is het kloppend hart van de Antwerpse politiek. Het impressionante gebouw is samen met het Brabo-standbeeld een icoon en de blikvanger op de Grote Markt.

Na de grondige restauratie in 2018-2022 is het stadhuis een open huis van bestuur. Er valt heel wat te bewonderen aan én in dit statige gebouw van "t stad". Zoals : de Renaissance voorgevel, de prachtige zalen van "t Schoon Verdiep", het zeer aparte "goudlederbehang".....

Praktisch :

Samenkomst & Vertrek : 12.30u aan het Metrostation/Fr. Van Eedenplein

Vervoer : tram 3 – 5 – 9 – 15 naar halte "Groenplaats"

Bezoek aan : Het stadhuis van Antwerpen

Bezoek duurt circa : 1,45u (= 105 minuten)

Na het bezoek : mogelijkheid om samen een tas koffie te gaan drinken

Prijs : Euro 10,00 (geen vermindering met A-kaart)

HOE INSCHRIJVEN EN BETALEN :

- U betaalt via een overschrijving aan : OKRA ANTWERPEN L.O.

- Rekeningnummer : BE78 7340 3576 1986

- Mededeling : BEZOEK STADHUIS ..... pers.

- Of : U schrijft in en betaalt op woensdagnamiddag in het SAC

OPGELET : UITERLIJKE DATUM VAN INSCHRIJVING : WO 15/02/23

Minimum aantal deelnemers : 15 personen - maximum 20 deelnemers !!

Voor info kan U steeds terecht bij :

Lieve Janssens : GSM 0499/75 75 54 – MAIL : [li.janssens@telenet.be](mailto:li.janssens@telenet.be)



## BIJWONEN OPNAMES BLOKKEN

**VRIJDAG 21 APRIL 2023**

**Het is ons gelukt wij hebben een datum toegewezen gekregen, om de opnames bij te wonen, van de alom gekende "BLOKKEN" quiz, gepresenteerd door Ben Crabbé**

Wij maken er een mooie dag van.

De autocar brengt ons vanaf het SAC naar de opnamestudio's in Vilvoorde.

In de voormiddag wonen wij de opnames bij van "Blokken".

Na de opnames worden wij verwacht in het restaurant "Kokovino" (vlakbij de opnamestudio's)

"Kokovino" vergast ons op een warm middagmaal : dagsoep - vol-au-vent met purée - dessert: een trio van beignets - koffie of thee + één drankje naar keuze

In de loop van de namiddag brengt de autocar ons terug naar Antwerpen Linker Oever/.SAC

Vertrekuur autocar aan het SAC : 09.00u

PRIJS : OKRA Leden : Euro 42,00,- --- Niet OKRA leden : Euro 47,00

HOE INSCHRIJVEN EN BETALEN :

- U betaalt via een overschrijving aan : OKRA ANTWERPEN L.O.

- Rekeningnummer : BE78 7340 3576 1986

- Mededeling : BLOKKEN ..... pers. OKRA-LID ... Ja/nee\*\*

\*\* : graag vermelden met hoeveel personen U inschrijft en of het om OKRA-leden of niet OKRA- leden gaat !!

- Of U schrijft in en betaalt op woensdagnamiddag in het SAC

**OPGELET : UITERLIJKE DATUM VAN INSCHRIJVING : WO 15/03/23**

MINIMUM AANTAL DEELNEMERS : 20 personen

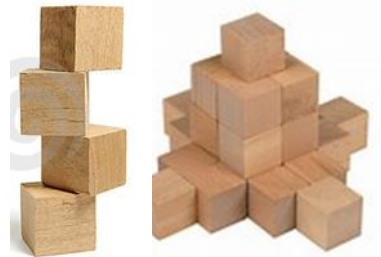
Voor info kan U steeds terecht bij :

Lieve Janssens : GSM 0499/75 75 54

MAIL : [li.janssens@telenet.be](mailto:li.janssens@telenet.be)

Annie Cardinael : GSM 0486/ 21 21 31

MAIL : [annieccardinael@outlook.com](mailto:annieccardinael@outlook.com)





## EEN DEFIBRILLATOR???

Een **defibrillator** is een apparaat waarmee men door het toedienen van een elektrische schok het hart van een bewusteloze patiënt kan laten stoppen met fibrilleren, waardoor het opnieuw in een normaal ritme wordt gebracht. De defibrillator werd in 1932 uitgevonden door William Kouwenhoven.

### MECHANISME

Dit lukt alleen als de patiënt bewusteloos is ten gevolge van bepaalde ritmestoornissen (ventrikelfibrilleren of ventrikeltachycardie zonder pols). Bij een normale geleiding kan het effect averechts zijn. Moderne defibrillatoren kunnen dit onderscheid echter zelf maken en zullen geen schok afgeven als het hart niet aan het ventrikelfibrilleren of in een ventrikeltachycardie is. De werking berust erop dat door de geforceerde ontlading door het hart heen alle spiercellen tegelijk worden gedepolariseerd, waarna ze allemaal ook even tegelijk refractair zijn, zodat de normale regelmechanismen de kans krijgen zich weer te doen gelden.

### TECHNIEK VAN HET DEFIBRILLEREN

De borstkas van de patiënt wordt ontbloot, waarna twee gelpads op de huid worden gelegd, een rechts van het borstbeen (vlak onder het sleutelbeen), de andere aan de linker thoraxzijde, zodat het hart zo veel mogelijk tussen de elektroden in komt te liggen. De bedoeling is dat de elektrische stroom zo veel mogelijk door het hart loopt. In plaats van gelpads wordt ook wel een elektrisch geleidende gelei gebruikt. Het doel is de weerstand tussen de elektroden en de huid te minimaliseren. De beide paddels (elektroden) van de defibrillator worden van het apparaat afgenomen en na een knopdruk wordt de in het apparaat aanwezige hoogspanningscondensator opgeladen, meestal tot maximaal 200 of 360 joule (afhankelijk van het type pulsformaat waarmee de energie aan de patiënt wordt toegediend). De paddels worden op de gelpads geplaatst en aangedrukt, waarna de defibrillerende hulpverlener controleert of er geen andere (reanimerende) helpers contact met de patiënt hebben. Als niemand anders kans loopt op een schok, drukt hij de daarvoor bedoelde knoppen op beide paddels tegelijk in, waarna de condensator zich door het lichaam van de patiënt ontladend.

Defibrillatoren zijn aanwezig op veel plaatsen waar men geregeld met hartritmestoornissen of bewusteloze patiënten te maken krijgt, b.v. spoedeisende hulp, hartafdelingen, brandweer- en ziekenauto's.

### RISICO

Bij hoge vermogens zoals die voor reanimatie worden gebruikt (200 tot 360 joule) bestaat de kans op brandwonden, indien de elektroden niet op zorgvuldige wijze worden aangebracht. Ook dient de hulpverlener op te passen zichzelf of andere hulpverleners geen schok toe te dienen, daarom roept men: "Bed los!" als waarschuwing dat de defibrillator zijn lading gaat lossen

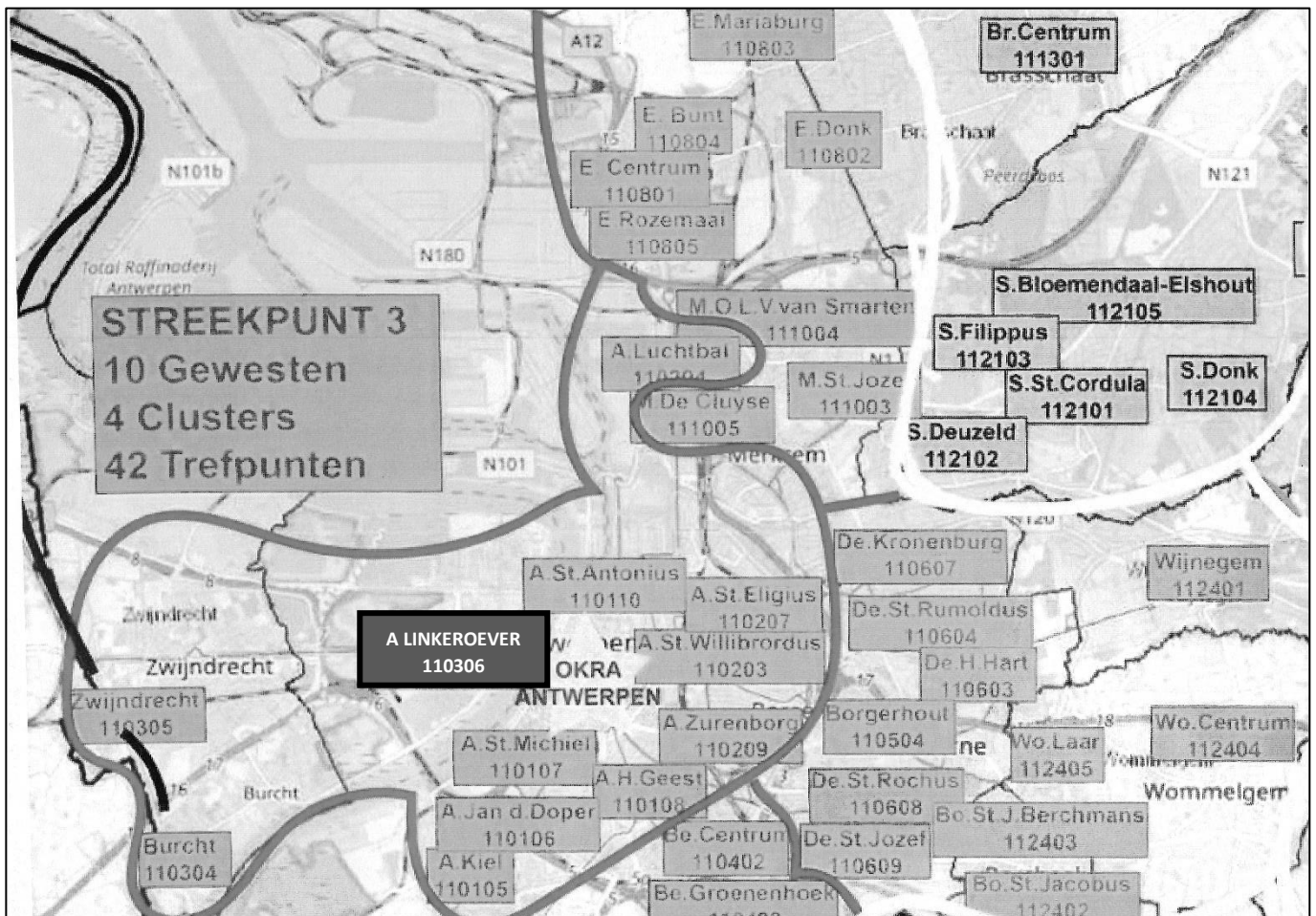
### AED

De meeste defibrillatorfabrikanten hebben inmiddels ook een defibrillator op de markt gebracht die speciaal voor niet-professionals is ontwikkeld. Deze defibrillatoren, de zogenaamde **AED's (= Automatic External Defibrillator)**, ook wel PAD = Public Access Defibrillator) vinden inmiddels hun weg naar bedrijven, sportcentra, vliegvelden, winkelcentra en andere min of meer publieke locaties. Ook particulieren kunnen een AED aanschaffen. Voor thuisgebruik zijn er volautomatische en semiautomatische AED's. Bij de volautomaat hoeft je niet zelf de knop in te drukken. Bij de semi-automaat moet er wel nog op een knopje gedrukt worden om de uiteindelijke schok toe te dienen. Over het al dan niet beter zijn van semi- of volautomatische AED's bestaat geen consensus. Veelal zeggen voorstanders van semi-automaten dat ze sneller werken en bovendien de kans sterk verkleinen dat iemand het slachtoffer aanraakt op het moment van de schok. Volautomaten zouden dan weer de 'drempel' om op een knop te drukken wegnemen.



# OKRA VERANDERD...

## maar niet voor JOU



**OKRA VLAANDEREN** heeft een nieuwe structuur uitgewerkt.

Niet meer in regio's zoals vroeger maar per provincie en met gewesten, streekpunten en clusters (samenwerkende trefpunten)

Elk trefpunt zoals het onze, Antwerpen Linkeroever, blijft volledig autonoom werken maar probeert wel, samen met andere trefpunten uit deze cluster samen sommige dingen te organiseren.

Het is **NIET** verplicht maar soms kan het zeker z'n voordeel hebben om eens samen met en ander trefpunt iets te bekijken.

De andere trefpunten in onze cluster zijn:

Burcht, Zwijndrecht, de meest logische voor ons en Luchtbal, Heilige Geest, Jan De Doper, Kiel, St. Eligius, St. Antonius, St. Michiel, St. Willibrordus en Zurenborg.

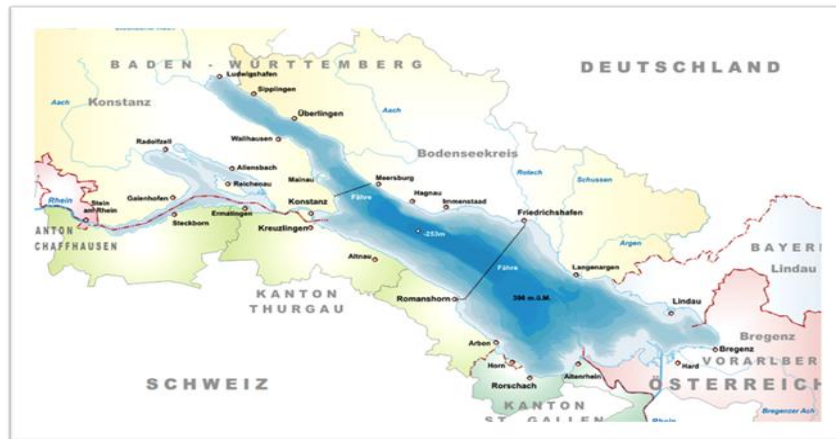
**Het is het bestuur en de contactpersonen van ons trefpunt dat bepaalt wat wel of niet samen bekeken en/of bewerkt wordt.**

# TREFPUNT REIS OKRA ANTWERPEN LINKER OEVER

## DUITSLAND BODENSEE

DO 01/06/23 – VR 07/06/23

## 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 km<sup>2</sup> 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° 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 :**

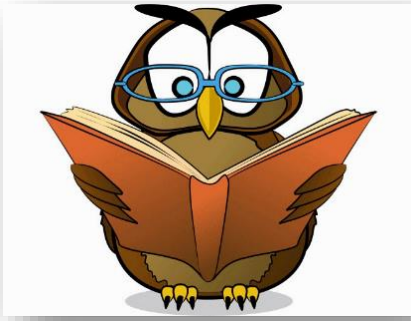
- U schrijft in via de bestelbon die U op de laatste pagina terugvindt in de brochure “Okra Reizen – zomer 2023) en U bezorgt de ingevulde bestelbon aan Lieve Janssens

**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](mailto:li.janssens@telenet.be)**



## **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: [marielousedegreef@gmail.com](mailto:marielousedegreef@gmail.com)



## ACADEMIE BOOM

PC, HOOGSTRAAT 19-21  
2850 BOOM

• **DINSDAG 11/10/22**  
GUST LAUREYSSENS:  
MIJN ERVARINGEN ALS  
VREDERECHTER



• **DINSDAG 15/11/22**  
JOS MEERSMANS:  
BACH'S LAATSTE REIS



• **DINSDAG 13/12/22**  
DEBORA VOTQUENNE:  
"VERTROUWEN" IN DE  
JOURNALISTIEK



• **DINSDAG 17/1/23**  
REBELS OKRA: FILM I.S.M.  
VICTORIA DE LUXE - OVER  
BEELDVORMING VAN OUDEREN



• **DINSDAG 14/2/23**  
TIBAUT DEBACKER (UROLOOG):  
MANNENPROBLEMEN BIJ SENIOREN



• **DINSDAG 14/3/23**  
HANS GYBELS:  
HEEFT JEZUS ECHT BESTAAN?



**BORSBEEK**

**ZATERDAG 8/10/22 14u**  
GERT LAEKEMAN:  
PLANTENEESKUNDE  
DE ROBIANO STRAAT 214, BORSBEEK  
6 EUR (VVK) - 10 EUR (KASSA)  
INFO: : 0476 29 33 11

## ACADEMIE KALMTHOUT

LDC KRUISBOS, KAPELLENSTEENWEG 81  
2920 KALMTHOUT

• **VRIJDAG 28/10/22**  
DEBORA VOTQUENNE:  
DUIDINGSPROGRAMMA'S  
MAKEN VOOR DE VRT



• **VRIJDAG 25/11/22**  
GUIDO VERVOORT: JAPAN,  
FASCINEREND ONVATBAAR  
LAND VAN DE RIJZENDE ZON



• **VRIJDAG 2/12/22**  
JOS MEERSMANS:  
BEEHOVEN



• **VRIJDAG 20/1/23**  
REBELS OKRA: FILM I.S.M.  
VICTORIA DE LUXE - OVER  
BEELDVORMING VAN OUDEREN



• **VRIJDAG 3/2/23**  
WALTER CLEMENT:  
HEKSEN



• **VRIJDAG 17/2/23**  
HENDRIK VOS: WAAR  
STAAT EUROPA VANDAAG?



• **VRIJDAG 10/3/23**  
PETER VEREECKE:  
EDITH PIAF



# OKRA ACADEMIE

## NAJAAR '22 - VOORJAAR '23

### STRAFFE VOORDRACHTEN

OP 4 LOCATIES: Antwerpen, Zandhoven,  
Kalmthout & Boom.

UREN: start om 14u en einde ± om 16u  
(pauze incl)

### PRIJS:

OKRA-lid: 7 EUR (2 EUR VT-statoot)  
niet-lid: 10 EUR (3 EUR VT-statoot)

### ABONNEMENT (5 beurten):

OKRA-lid: 30 EUR - niet-lid: 45 EUR

koffie/thee in de pauze = inbegrepen.  
Betalen aan de kassa, geen reservatie  
nodig ... gewoon:

### BIJZONDER WELKOM!

OKRA Antwerpen  
03 220 12 80 (di & do: 9 - 12.30u)  
antwerpen@okra.be  
www.okra.be/antwerpen



## ACADEMIE ANTWERPEN

AUDITORIUM VERGADERCENTRUM DE STROMING  
NATIONALESTRAAT 111, 2000 ANTWERPEN

• **MAANDAG 17/10/22**  
GERT LAEKEMAN (PROF EM):  
WAT DE BIJSLUITER NIET VERTELT



• **MAANDAG 24/10/22**  
HUGO VAN DIENDEREN:  
GROOTOUDERS VOOR HET KLIMAAT



• **MAANDAG 7/11/22**  
RONALD SLEDSSENS:  
DE ONGEWONE AVONTUREN VAN  
EEN PRIESTER



• **!!! DONDERDAG 17/11/22**  
LUC VAN GORE (VZ CM):  
MENSENMAAK - PLEIDOOI VOOR  
IMPERFECTIE



• **MAANDAG 21/11/22**  
LUK BROUJCKAERT:  
ECONOMIE VAN DE HOOP



• **MAANDAG 28/11/22**  
DR. BARBARA WILLEKENS:  
MULTIPLE SCLEROSE: EEN  
PROBLEEM VOOR JONG EN OUD



• **MAANDAG 6/2/23**  
HERWIG TODTS (KMSK):  
HET NIEUWE KONINKLIJK MUSEUM  
VOOR SCHONE KUNSTEN



• **MAANDAG 13/2/23**  
REBELS OKRA: FILM I.S.M.  
VICTORIA DE LUXE - OVER  
BEELDVORMING VAN OUDEREN



• **MAANDAG 27/2/23**  
STEFAN WALGRAVE:  
WAAROM POLITICI MENSEN  
NIET BEGRIPJEN (EN VICE VERSA)



• **MAANDAG 6/3/23**  
LEONOR WIESBAUER:  
FILMWIJ(S)HEID, EEN CAUSERIE



• **MAANDAG 20/3/23**  
LOTTE DODION (STADSDICHTER):  
DE MAATSCHAPPELIJKE ROL  
VAN DE STADSDICHTER



• **MAANDAG 27/3/23**  
KAAT DEBO (DIRECTEUR MOMU):  
HET VERNIEUWDE MODEMUSEUM



### 3 REISREPORTAGES om de winter door te komen ;-)

• **MAANDAG 5/12/22**  
JOS ODEURS:  
TAJKISTAN,  
ZUID-KIRGISTAN,  
OZBEKISTAN,  
TURKMENISTAN



• **MAANDAG 9/1/23**  
DEMARSIN & OPSOMER:  
MADEIRA  
EN PORTO-SANTO



• **MAANDAG 23/1/23**  
GUIDO VERVOORT:  
OOST-GROENLAND EN  
SPITSBERGEN



## ACADEMIE ZANDHOVEN

RAADZAAL GEMEENTEHUIS,  
LIERSEBAAN 12, ZANDHOVEN

• **DONDERDAG 20/10/22**  
POLITIE ZANDHOVEN: INTERNET-  
FRAUDE OVERKOMT MIJ NIET?!



• **DONDERDAG 10/11/22**  
JAN DECOCK: 'HOTEL PRISON',  
HOTEL PARDON, VERBLIJVEN  
BIJ DADERS EN SLACHTOFFERS  
WERELDWIJD'



• **DONDERDAG 2/11/22**  
THEATER STAP: IN WOORD, BEELD ÉN  
LIVE ACTS TONEN DEZE BIJZONDERE  
ACTEURS HET BESTE VAN ZICHZELF  
**LOCATIE: DE POPULIER,**  
POPULIERENHOEVE 22, ZANDHOVEN



• **DONDERDAG 8/12/22**  
ROBERT VAN YPER:  
#METOO IN DE FIFTIES



• **DONDERDAG 2/2/23**  
REBELS OKRA: FILM I.S.M.  
VICTORIA DE LUXE - OVER  
BEELDVORMING VAN OUDEREN



• **DONDERDAG 16/2/23**  
WALTER CLEMENT - HEKSERIJ



• **DONDERDAG 2/3/23**  
ANNICK HOLLEBEKE (VELT) -  
PIENTERE PLANTENCOMBINATIES



• **DONDERDAG 16/3/23**  
FILIP LARDON (PROF): NAAR  
EEN WERELD ZONDER KANKER





# BRAINSTORM

## OPLOSSINGEN DECEMBER

1. 80 bananen, 1 ananas,  
19 appels
2. 969
3. 32
4. Robin Hood
5. Jason

## RESULTAAT DECEMBER

|                     |       |
|---------------------|-------|
| Fluchard Chris      | 10/10 |
| Van Look Christiane | 10/10 |
| Guido De Meyer      | 2/10  |
| Kint Chris          | 6/10  |
| De Decker An        | 10/10 |
| Vekemans Mirèse     | 10/10 |

## OPGAVE JANUARI

1. Als 2 schilders 2 kamers kunnen schilderen in 8 uur, hoeveel schilders heb je dan nodig om 18 kamers te schilderen in 6 uur?
2. Hoe lang is de nek van een volwassen giraf gemiddeld?
3. Welke acteur woon als eerste zowel de prijs voor slechtste acteur als voor de slechtste actrice?
4. Welk object liet Keizer Qin Shi Huangdi bouwen om het Chinese keizerrijk te beschermen?
5. Welke stad is de hoofdstad van New York?
6. Hoe wordt het muziekgedeelte genoemd waarbij vaak een stuk muziek wordt herhaald?
7. Hoe wordt een vijfpuntige ster ook wel genoemd?
8. Wat is de eigenschap van metaal als het warm wordt?
9. Op welke schaal worden aardbevingen weergegeven?
10. Waarmee kun je een uitvinding beschermen?

De oplossingen van de puzzels voor **20 JANUARI** 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)