



Hier kom ik thuis!

LEES MIJ !!!

OKRA TREFPUNT

## ANTWERPEN LINKEROEVER



# OKRAntje

**NOVEMBER 2022**

**Nr. 11**

[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>
Wekelijkse activiteiten	<b>6</b>
Maandelijkse activiteiten + Scrabble	<b>7</b>
Jarigen + Meldingen	<b>8</b>
Seniorenfeest	<b>9</b>
Wandelen oktober	<b>10</b>
Wandelen november en december	<b>11</b>
Zwitserland + foto's	<b>12-13</b>
Opendeurdag tijdens SAF	<b>14</b>
Koken met OKRA Linkeroever	<b>15</b>
Meldingen + St Maartensmaal	<b>16</b>
Petanquefeestje (verslag)	<b>17</b>
Nieuwjaarsconcert	<b>18</b>
Tempo bij stappen	<b>19</b>
WEB.PUNT en Reis brochure info	<b>20</b>
6km wandeldijk op L.O.	<b>21</b>
Academiejaar '22-'23	<b>22-23</b>
Boeken uitleendienst	<b>24</b>
Brainstorm	<b>25</b>
<b>C O L O F O N</b>	<b>27</b>



## **ZINGEVING**



## **VOORWOORD**



***Beste leden,***

In bijlage vindt u een overschrijving voor het betalen van het lidgeld **2023**. Tevens voor diegene die aan een sportieve activiteit deelneemt, een bijkomende overschrijving voor het lidgeld "sport" **2023**.

Vriendelijk verzoeken wij u dit te betalen voor **31/12/22**

Voor een gezinsbijdrage is dit **€ 47,- (28+19)**

Voor een alleenstaand lid is dit **€ 28,-**

Voor een bewoner van een woon- en zorgcentrum is dit **€ 11,-**;  
ook voor de partner die nog thuis woont.

Voor een sportieve activiteit is dit **€ 8,-**.

Deze bijdrage is via uw ziekenfonds volledig terug betaalbaar.

Wij vragen U vriendelijk, met deze overschrijving te betalen. Lukt dit echt niet, dan mag U nog altijd betalen aan Uw contactpersoon/kernlid.

Wij kijken er naar uit u ook in **2023** als trouw lid te mogen verwelkomen.

***Vriendelijke groeten***

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

## MELDINGEN



Mevrouw  
**Lutgart Vereycken**  
Alfred Oststraat 59  
2070 Zwijndrecht

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



Volgend lid heeft ons spijtig genoeg  
verlaten

**Mevrouw  
Maria Van Haarlem**



\*24-07-1932      +28-09-2022

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

### **Wij herdenken ook onze overleden leden van het voorbije jaar 2021-2022**

28/10/2021      Germain De Bauw  
29/11/2021      Frieda Beirnaert  
30/11/2021      Lodewijk Van Peel

15/01/2022      Alice De Bruyne  
13/02/2022      Feber Van Barel  
13/02/2022      Karel Batens  
05/03/2022      Maria Fierens  
10/03/2022      Roger Coussement  
18/04/2022      Johanna Gerits  
27/06/2022      Georges Goossens  
27/09/2022      Maria Van Haarlem

### **NIEUWE LEDEN VANAF 1 SEPTEMBER: LIDGELD 2023 GEÏNDEXEERD**

Wie lid wordt vanaf 1 september 2022, betaalt in één keer het lidgeld tot eind 2023, en krijgt dus, zoals de vorige jaren, vier maanden gratis. Zoals afgesproken enkele jaren geleden op een Nationale Raad, wordt het lidgeld elk jaar, indien aan de orde, geïndexeerd.

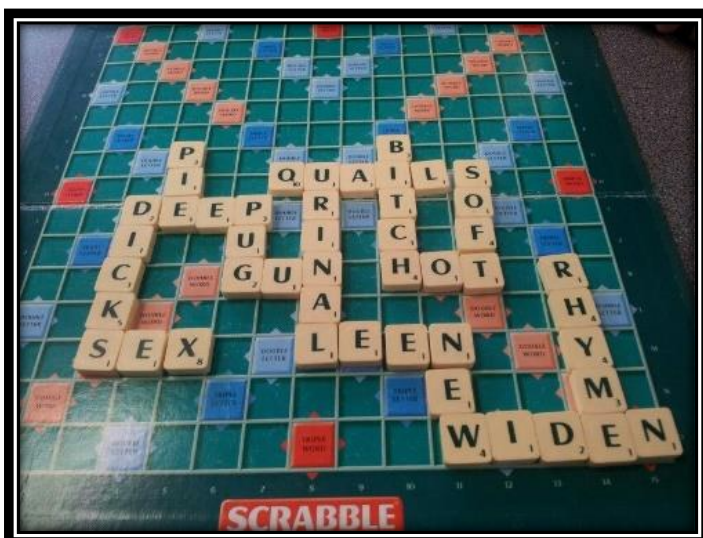
Het lidgeld 2023 bedraagt: 28€ voor een lid, 47€ voor een gezinslidmaatschap en 11€ voor een bewoner van een erkend WZC.

# WEKELIJKSE VASTE ACTIVITEITEN

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

# 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 14:00h.	Plaats: café – SAC Van 14:00 tot 17:00h.	Plaats: Zie verslag Van 14:00 tot 17:00
		



Heb JIJ  
interesse of  
speel je graag

**SCRABBLE**

Wij proberen een nieuwe activiteit op te starten om aan onze leden aan te bieden.

Misschien heb jij wel zin om mee te komen scrabbelen en een nieuw clubje uit te bouwen.

Kom ons eens opzoeken bij onze woensdagmiddag activiteiten of stuur een mailtje naar: [okralinkeroever@outlook.com](mailto:okralinkeroever@outlook.com)

## IEDEREEN IS WELKOM



**SPECIALE VERJAARDAGEN**  
**DEZE MAAND**

06/11	Sinny Callens	90
10/11	Jan Robbens	75

**NOG JARIG IN NOVEMBER**

02/11	Emma Bogaerd	18/11	Anna De Wilde
03/11	Martha Wouters	22/11	Ria Stoffels
03/11	Jeannine Kockx	25/11	Marina De Graeve
07/11	Erna Puis	27/11	José Lieckens
13/11	Jozef Maes	27/11	Marie-Louise De Greef
13/11	Antonia Mattheussen	30/11	Paula De Clercq
16/11	Nicole Wildiers		

**GEFELICITEERD MET JULLIE VERJAARDAG**

**Op zaterdag 26 november organiseren we in het Sint-Anneke-Centrum terug het Winterfestival Met diner en heerlijke muziek**

**U komt toch ook?**

**Schrijf het alvast in je agenda  
Inschrijvingen worden afgesloten op 20 november**

**Chef Peter bereidt specialiteiten van 'La Cuisine française' terwijl Brasserie Croque-Notes uw oren pleziert met heerlijke chansons van Georges Brassens.**

**Meer info en inschrijving:  
[www.winterfestival-linkeroever.be](http://www.winterfestival-linkeroever.be)  
of via 03/219.32.29  
(elke werkdag tussen 9u30 en 11u30)**



# OKRA ANTWERPEN LINKER OEVER

nodigt U uit op haar

## SENIORENFEEST

**DONDERDAG 17 NOVEMBER 2022**

**Plaats: SAC zaal "Kursaal"**

**Start: 12:00u.**

### **MENU**

**Pompoensoep met gandaham**  
**Rollade van kip met zongedroogde tomaten**  
**Groenten en aardappelwafeltjes**  
**Warm appelgebak met vanille-ijs**  
**Koffie of thee**



**Als de buikjes gevuld zijn: extra aandacht voor onze jarigen van 2022 met een "ronde" verjaardag én onze huwelijksjubilarissen. Let op! Enkel voor de aanwezigen wordt een attentie voorzien.**

**Eénmaal het applaus voor onze feestelingen is weggeëbd spelen we:**



**Voor deze gezellige namiddag onder OKRA-vrienden vragen wij U een bijdrage van:**

**EURO 30,00 PER PERSOON**

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

**- op woensdag : 26/10 - 02/11 - 9/11 kan U terecht in het SAC van 14.00 tot 16.00u**

**- OF: U betaalt via een overschrijving aan : OKRA ANTWERPEN L.O.  
Rekeningnummer : BE78 7340 3576 1986  
Mededeling : Seniorenfeest 17/11/22**

**OPGELET: UITERLIJKE DATUM VAN INSCHRIJVING: WO 9/11/2022 !!!**

**Voor info kan U steeds terecht bij :**

**Annie Cardinael: GSM 0486/21 21 31 – Mail : [anniecardinael@outlook.com](mailto:anniecardinael@outlook.com)**

**Lieve Janssens: GSM 04199/75 75 54 – Mail : [li.janssens@telenet.be](mailto:li.janssens@telenet.be)**



## Wandeling **OKTOBER**

### **Bezoek aan "Het Steen"**

**DEELNEMERS:** Lieve, Helena, Anita, Martha V.O., Betty, Conia, Annie, Magda V.B., Madeleine, Suzanne, Rosa, Martha W., Mariette, Magda D.C., Mia, Marc, André D.S., André S. en August



### **Het verhaal...**

"Een gedrocht, een misbaksel" en toch wint het de Erfgoedprijs!

Met 13 personen namen we om 14 uur Het Veer. Enkele minuten later reeds aan de overkant van de Schelde.

Lieve en nog 5 andere deelnemers wachtte ons daar op.

Het Steen was het oudste gebouw van Antwerpen.

Deze burcht was rond de jaren 1523 een gevangenis. De beul was meester in de kelder. Daar gebeurden de foltering, terechtstellingen en veel gruwelijkheden.

Gelukkig is dit alles voorbij!

Wij bezochten dus het nieuwe Steen.

We werden vriendelijk onthaald door een van de medewerkers, en kregen de richtlijnen om onze weg te vinden door heen het gebouw.

De prachtig ingerichte kamers waren verdeeld over 2 verdiepingen.

Heel toegankelijk met liften voor de minder mobiele toeristen! Elke kamer beschikte over de moderne technieken.

We konden alles heel gemakkelijk zelf besturen, met voldoende uitleg in 4 verschillende talen .

Tot slot het "Panorama" met uitzicht over de Schelde en ons geliefd "St. Anneke".

Een pareltje voor ons toerisme.

**Magda**



## Wandeling **NOVEMBER**



elke stap telt!  
okrasport

### Brouwerij “De Koninck”

**!!! UITZONDERLIJK OP  
1<sup>STE</sup> VRIJDAG  
wegens feestdag op  
11/11**



BROUWERIJ DE KONINCK ANTWERPEN

**Samenkomst: 13u45**

**Vertrekuur: 14u00** aan het METRO station Fr. Van Eedenplein op **4 november a.s.**

Ontdek de geheimen van De Koninck tijdens een rondleiding door de Antwerpse Stadsbrouwerij! Samen met mosselen en chocolade, is bier, datgene waar België beroemd om is.

Dompel je onder in de wereld van het Belgische bier maken, tijdens deze leuke rondleiding doorheen de Stadsbrouwerij “De Koninck” Antwerpen!

Kom meer te weten over het bolleke - het unieke glas waarin het vlaggenschip van De Koninck's bier wordt geserveerd.

Verwacht interessante audio en video's die dieper ingaan op zowel de geschiedenis van de brouwerij als van de stad.

**Prijs:** Senior 65+ Euro 10,00 (2 consummaties inbegrepen)

**Meebrengen:** Geldig ID kaart verplicht.

Duur rondleiding circa 90 min.

Vervoer: tram 15

## Wandeling **DECEMBER** 9/12/2022



elke stap telt!  
okrasport

### Koninklijk Paleis

(duurt circa 45 minuten)

**Samenkomst: 13:45** aan het METRO station Fr. Van Eedenplein

**Vertrekuur: 14:00**

**Vervoer:** tram 3-5-9-15 naar halte “Meir”

**Prijs: 7,00€ - Gratis** voor HERITA-leden

**Inschrijven en betalen enkel op woensdag 16 en 23/11 in het SAC**



**Bezoek aan:** Het Koninklijk Paleis op de Meir dat wordt omgedoopt tot het “Burpindale Palace” Achter **BURP** zit het creatieve duo Kris De Smedt en Erik Vernieuwe. In hun typerende stijl verwelkomen zij de bezoeker met een eigenzinnige interpretatie van het reilen en zeilen in de vele paleissalons, vroeger en nu. Verwacht je aan een excentrieke en smakelijke bezetting van het Paleis op de Meir.

Kom rondwalen.... elke ruimte krijgt een specifieke invulling en functie. Samen vormen ze meer dan ooit, een tot de verbeelding sprekend geheel!

**Na het bezoek: mogelijkheid om samen een tas koffie (of iets anders) te gaan drinken**



## **TREFPUNTREIS**

### **Zwitserland**

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



#### **" Wij reizen om te leren : "Zwitserland" !**

12/09 : voor dag en dauw uit de veren ! We vertrokken met 19 vrouwen en 4 mannen, in taxibusjes naar de luchthaven. Op de afgesproken plaats stond Lieve ons al op te wachten. Ze loodste ons door alle controles naar de gate en ons vliegtuig in. Na een veilige vlucht aangekomen in Genève, ging het verder met de trein naar Brig en naar ons hotel, waar we onze valiezen ophaalden. Kamers werden verdeeld, geïnspecteerd . . . en we vlogen erin !

Het mooie restaurant bood aan onze groep drie gezellige ronde tafels, waar we 's morgens onze maag goed vulden en 's avonds ons avondmaal verorberden.

Ons programma was top ! Hoogtes en laagtes, bergen en dalen, treinen, bussen, tandradbaan, kabelsporen en stappen !

We werkten onze bezienswaardigheden af volgens de planning en we luisterden vol aandacht en geduldig naar de plaatselijke gidsen. En we hadden heel veel geluk met het mooie weer !

De vriendschap was fijn ! Er werd gewacht op de iets tragere dames, een arm aangeboden, rugzak gedragen enz. en we genoten samen van onze vrije tijd ! We kenden al snel de weg in het stadje en wisten waar de wijn het lekkerste was !

Eer we het beseften was de week voorbij. In de gezellige bar namen we nog een laatste drink, met wat navertellen of een gezelschapsspelletje, waar we op ludieke wijze 1-2-3 leerden tellen !

Duizend maal dank aan Lieve voor de fantastische reis, voor alle uitleg, het geduld en nog veel meer . . .

19/09 : rond 19 uur veilig terug op L.O.

**Magda V.B.**

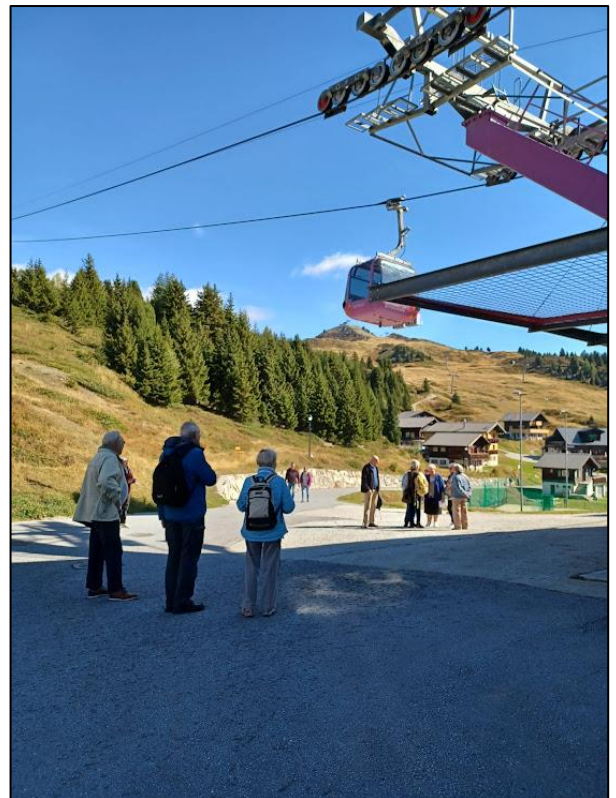




# TREFPUNTREIS

## Zwitserland

Foto's Maria V.G. en Anita S.





28/09/2022

# Opendeurdag tijdens SAF

Om 10:00 werd er reeds gestart met het plaatsen van de tafeltjes om de activiteiten van ons trefpunt te tonen.

Tegen 12:00 stond alles klaar zodat rond 14u. de start kon worden gegeven.

Er was genoeg te doen zodat iedereen wel bezig was.

Om 16u begon de tombola en rond 17u werden de prijzen uitgereikt, waarmee de feestelijkheden afgesloten werden.



**Het was weer een fijne  
geslaagde namiddag**



# **Koken met OKRA**

## **Antwerpen**

### **Linkeroever**

**18/10/2022**

**Aanwezig:** Ludo Rutten; Christiane Van Look; Richard Dekoning, Karel Van Lier; Andrea De Petter; Francine Bocher; Arthur Crombez; Gust Meyvis; Cecile Van De Velde; Maria De Bouver; Denise De Preter en Martje Vervecken

### **Pastinaak en broccoli soep ( 4 pers )**

**Ingrediënten:** 1 pastinaak; 1 broccoli; 1 ui; 2 teentjes knoflook; 1,2l groentebouillon; 1 el olijfolie; zwarte peper en zout

#### **Vorbereiding :**

Schil de pastinaak en snij in stukken. Snij de broccoliroosjes van de steel , schil de steel en snij in blokjes. Snij de ui grof en de teentjes knoflook in 2.

#### **Bereiding :**

1. Verhit de olijfolie in een kookpot en stoof de ui en het knoflook glazig.
2. Voeg de pastinaak en de broccoli toe en laat 2 min. stoven. Giet er de groentebouillon bij
3. Laat 20 min. koken en kruid met zwarte peper en zout .
4. Mix de soep glad.

### **Varkenshaasje met gratin van witte selder en raapjes ( 4 pers )**

#### **Ingrediënten voor het vlees:**

1 varkenshaasje; 200 ml kalfsfond; 1 el boter; 10 jeneverbessen; sausbinder; pezo en kroketten

**Voor de gratin:** 1 witte selder; 2 raapjes; 1 sjalot; 2 sneetjes Ardense ham; 100gr halfharde abdijskaas (Père Joseph, Chimay, Grimbergen, Postel); 25 cl donker abdijsbier (Leffe); 1/2blokje groentebouillon; 2 dl room; 1 el boter; 1 koffielepel paneermeel; pezo paneermeel

#### **Vorbereiding:**

Snij de selder in stukjes. Schil de raapjes en snij ze in blokjes van 1 cm. Snipper het sjalotje fijn. Snij de Ardense ham in reepjes en de abdijskaas in blokjes.

#### **Bereiding:**

1. Bereid de gratin. Smelt 1 el boter in een kookpan en stoof het fijngesnipperde sjalotje. Voeg de stukken selder en raapjes toe en laat een tweetal minuten stoven. Roer om en kruid met pezo. Leng aan met het abdijsbier en voeg er het ½ bouillonblokje aan toe. Dek af en laat gedurende 20 min. sudderen op een matig vuur.
2. Laat in een braadpan 1 el boter kleuren en bak het varkenshaasje rondom mooi bruin. Kruid met pezo en voeg de geplette jeneverbessen toe. Zet het vuur wat lager en laat gedurende 15 à 25 min. verder bakken. Draai het vlees tijdens het bakken een tweetal keer om. Voeg enkele eetlepels kalfsfond toe indien er te weinig braadvocht is.
3. Schep de groenten met een schuimspaan uit de kookpan en laat uitlekken. Schik ze in een ovenschotel.
4. Laat het kookvocht tot de helft inkoken op een hoog vuur. Leng aan met de room en laat nog even verder koken tot een lichtgebonden saus. Neem de pan van het vuur en meng er de reepjes Ardense ham en de kaasblokjes onder. Roer om en giet de saus in de ovenschotel over de groenten. Strooi er het paneermeel over. Plaats de ovenschotel in een voorverwarmde oven van 200°C en laat 15 min. gratineren. Schakel gedurende de laatste 5 min. ook de grill aan voor een krokant korstje.
5. Haal het vlees uit de pan. Maak de braadresten los met de kalfsfond en bind met sausbinder.

#### **Afwerking:**

Snij het vlees in schuine sneetjes . Verdeel het vlees over de borden en giet er de saus over. Schik naast het vlees de gratin van selder en raapjes. Dien op met kroketjes.

#### **Dessert:**

IJs met chocoladesaus

**EET SMAKELIJK**

## MELDINGEN

### TERUG NAAR DE SIXTIES MET DE BONANZAS



De ziel van de sixties heeft het wisselen van het decennium vlotjes overleefd. De vernieuwende en frisse wind die in de jaren 60 door de popmuziek waaide, horen we nu nog steeds als een zachte bries in onze hedendaagse muziek. We krijgen een dynamische, nostalgische show met uiteenlopende all-time classics. Wat de Bonanzas toevoegen aan deze nummers is moeilijk te omschrijven. Het is een gevoel. Een beleving. Of noem het een vorm van energie. Je krijgt méér dan een concert en ook méér dan alleen sixties en toch zal het vanzelfsprekend en herkenbaar klinken. De Bonanzas die zich een namiddag voluit geven, niet te missen! Geniet van Elvis uit Las Vegas, Albert – I'm a train – Hammond, the Everly Brothers,... Let's dance, rolling on the river met Sweet Caroline!

**Waar:** De Singel, Antwerpen

**Datum:** maandag 28 november, 14u00

**Alle info** te verkrijgen bij: **Lieve Janssens GSM:0499/75 75 54 – Email: [li.janssens@telenet.be](mailto:li.janssens@telenet.be)**

**Inschrijvingen : zijn intussen afgesloten geworden !!**



## SINT MAARTENSMAAL Vrijdag 11 november 2022

**Beweging.Net Linkeroever, KWB-kookclub én Samana Linkeroever** zetten nogmaals gezamenlijk hun schouders onder de organisatie van het **Sint-Maartensmaal**; dit ten voordele van Samana Linkeroever. Het etentje gaat door in het **Sint-Anneke Centrum**, tussen 12 en 15u. Voor de democratische prijs van **17,00 euro** staat de KWB-kookclub – op algemene aanvraag – garant voor een lekkere schotel **Salade Liégeoise** (Luikse salade). Bovendien krijg je voor die prijs nog én een drankje ter waarde van € 2,50 én een dessert geserveerd!

Kaarten kunnen **ten laatste tegen 6 november 2022** worden aangeschaft via één van de bestuursleden van voornoemde verenigingen.

Ook op het parochiesecretariaat (G. Burssenslaan 17) kan men u tijdens de openingsuren behulpzaam zijn.







Dinsdag 27 september 2022 12:00

## Seizoen einde petanque

Niettegenstaande het seizoen nog niet volledig ten einde was, gaf de petanque afdeling toch reeds het jaarlijkse seizoens feestje.

17 personen waren aanwezig, 14 petanquers waarvan 3 met hun partner.

Het werd een gezellige babbel met een lekker etentje erbij.

Eerst een aperitiefje, cava of fruitsap, gevolgd door een super lekkere koude schotel (vis of vlees).

Een rijstpapje met bruine suiker was het dessert. Tegen 16u30 was het afgelopen maar we hebben er zeker van genoten.

Zeker komen we **vanaf november**, telkens op de **1<sup>ste</sup> dinsdag** van de maand eens bijeen in het **SAC** om de winter door te geraken en om er voor te zorgen dat we elkaar toch regelmatig eens kunnen zien en zo een beetje kunnen bijpraten en al uitkijken naar het volgende seizoen.





# 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**

**PRIJS PER /PERSOON : EURO 28,00 OKRA-leden  
EURO 38,00 *niet* OKRA-leden**

## **HOE INSCHRIJVEN EN BETALEN:**

U betaalt via een overschrijving aan :

**OKRA ANTWERPEN L.O.**

Rekeningnummer : **BE78 7340 3576 1986**

**Mededeling:**

**FRASCATI .....pers. OKRA-LID ... Ja/neen\*\***

\*\*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**

**UIJTERLIJKE DATUM VAN INSCHRIJVING**  
**WO 30/11/22**

Voor info kan U steeds terecht bij :

Lieve Janssens : GSM 0499/75 75 54

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

# Niet het aantal stappen, wel je wandeltempo verbetert je gezondheid



Wandelen is goed om jouw algemene gezondheid en conditie op peil te houden. Daarmee vertellen we wellicht niets nieuws. Maar wist je dat wie sneller stapt, een pak meer voordelen uit zijn of haar wandeling haalt dan een slenteraar? Ook als je de aangeraden tienduizend stappen per dag niet haalt. Dat blijkt uit een nieuw onderzoek, gepubliceerd in vakbladen JAMA Neurology en JAMA Internal Medicine.

Een team onderzoekers van de universiteit van Sydney analyseerde gegevens van 78.500 personen met een *tracker*. De deelnemers waren gemiddeld 61 jaar oud en droegen het toestelletje een week lang dag en nacht. Na het verzamelen van de opgeslagen gegevens volgden de vorsers het leven van de deelnemers zes tot acht jaar verder op om te zien wie een hartaandoening, kanker of dementie ontwikkelde of stierf.

## Enkele conclusies

- Het is niet erg als je de richtlijn van 10.000 stappen per dag niet haalt. **Je lichaam geniet al van de gezondheidsvoordelen van wandelen vanaf 3.800 stappen per dag.** De onderzoekers ontdekten wel dat het risico op hartaandoeningen, kanker en vroegtijdige sterfte met ongeveer tien procent verlaagt na elke 2.000 stappen die je extra zet. Hoe dichter je in de buurt van die 10.000 stappen komt, hoe uitgebreider het voordelenpakket.
- **Als het gaat om het voorkomen van dementie zet je het best 9.800 stappen per dag.** Als je dagelijks zoveel stappen zet zou je kans om de ziekte te krijgen 50 procent lager liggen. Vanaf 3.800 stappen heb je een risicoreductie van 25 procent.
- **Het tempo van je wandeling is belangrijker dan het aantal stappen op de teller.** Als je elke dag een half uur aan een stevig tempo marcheert, heb je al aanzienlijk minder kans op hartaandoeningen, kanker, dementie en vroegtijdige sterfte dan wie een half uur traag wandelt. Je hoeft zelfs niet eens dertig minuten aan één stuk door te wandelen: ook op verschillende momenten per dag aan een hoog tempo stappen en zo aan dat half uur komen, is prima.

Voor je je wandelschoenen aantrekt om te gaan snelwandelen in de buurt en je spieren overbelast: de wetenschappers keken ook naar de ideale snelheid van de passen. **Je zit goed als je tussen de tachtig en honderd stappen per minuut zet.** Het is uiteraard niet evident om dat zelf bij te houden. Daarom geven de experts mee dat het allerbelangrijkste is om te focussen op een hoger tempo dan je gewoon bent. Intensiteit verbetert immers de conditie. De sleutel is om te wandelen met een intensiteit die beheersbaar is, maar die ook enigszins de grenzen verlegt van wat een comfortabel tempo is. Die constante uitdaging voor je lichaam leidt tot fitnesswinst.

## BESTE WEB.PUNT-FAN

De herfst komt eraan! De dagen worden korter en nieuwe lessenreeksen dwarrelen naar beneden. Je kan het volledige aanbod van november en december 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**



## REIS MEE NAMIDDAG – NIEUWE BROCHURE OKRA REIZEN 2023

### ONZE PROVINCIALE BROCHURE OKRA REIZEN 2023 IS HELEMAAL KLAAR. GRAAG NODIGEN WIJ U UIT OP DE VOORSTELLING VAN ONZE BROCHURE

Via een doorlopende PowerPoint voorstelling, maakt U kennis met onze bestemmingen. De reisleiders van de Regio Antwerpen, Mechelen en Kempen, zijn aanwezig, en geven graag tekst en uitleg bij de bestemmingen, en trachten op Uw vragen een passend antwoord te geven.

Bij een hapje (kleintje) en een drankje heten wij U van harte welkom !!

Misschien is er nog wel een extraatje voorzien voor de aanwezigen !!

Kom langs, kom ons goede dag zeggen, samen kunnen we wat reisherinneringen ophalen of een gezellig babbeltje slaan.

**WANNEER : VRIJDAG 09/12/22 DOORLOPEND VAN 10.00U TOT 16.00U**

**WAAR : Auditorium/De Stroming – Nationalestraat 111 – 2000 Antwerpen**

**RESERVEREN : niet nodig iedereen is welkom !**

**P.S.:** uiteraard ben ik, **Lieve Janssens**, aanwezig op deze voorstelling...  
wie komt er mij bezoeken??? (**GSM 0499/75 75 54**)

# **GROENE WANDELBOULEVARD VAN 6 KILOMETER OP LINKEROEVER**

Voorontwerp Masterplan Scheldeboorden Linkeroever is af. Stad Antwerpen plant een nieuwe, zes kilometer lange groene wandelboulevard langs de Schelde op Linkeroever. Het voorontwerp van het Masterplan Scheldeboorden Linkeroever is nu klaar, net als het voorontwerp voor de eerste uitvoeringsfase van de publieke ruimte. De definitieve ontwerpen volgen als alles volgens plan verloopt in het voorjaar van 2023, en de werken gaan van start in 2024.

Stad Antwerpen bereidt zich voor om mogelijke toekomstige overstromingen te voorkomen. Zo worden de Scheldeboorden op beide oevers opgehoogd. De Vlaamse Waterweg hoogt de dijken op, als onderdeel van het Sigmoplan. Na de verhoging op Linkeroever legt stad Antwerpen daar een nieuwe, zes kilometer lange groene wandelpromenade langs de Schelde aan, waarvoor ze een Masterplan opmaakt.

## **Zo is het nu...**



## **Simulatiebeelden**



Schepen voor stadsontwikkeling Annick De Ridder: "De Scheldeboorden worden vanaf 2024 volgens de principes van de vergroening en verblauwing herontwikkeld. Met onder andere een 6 kilometer lange wandelpromenade in het groen en naast de Schelde, en een open landschap in de Scheldebocht dat de jachthaven, de Robinson-speeltuinen en het Sint-Annastrand met elkaar verbindt, geven we ons aller 'Sint-Anneke' de grandeur van weleer terug. Het voorontwerp van het Masterplan maakt duidelijk dat we de Schelde ook op Linkeroever dichterbij de Antwerpenaar brengen en dat dit hele gebied een stevige groene injectie krijgt!"

De stad wil dit ambitieuze project zo snel mogelijk realiseren. Daarom wordt tegelijk met het Masterplan al gestart met het voorontwerp voor de publieke ruimte.

Masterplan Ontwerpbureau Bas Smets vertaalde de bestaande analyse- en visienota naar het voorontwerp-Masterplan.

Meer informatie over Scheldeboorden Linkeroever is te vinden op

**<http://www.antwerpenmorgen.be/scheldeboordenlinkeroever>**.

## 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:  
PLANTGENEESKUNDE  
DE ROBIANOSTRAAT 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:  
BEETHOVEN



• **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-statuu)  
niet-lid: 10 EUR (3 EUR VT-statuu)

**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:  
GROEFOUDERS VOOR HET KLIMAAT~~



• MAANDAG 7/11/22

RONALD SLEDESENS:  
DE ONGEWONE AVONTUREN VAN  
EEN PRIESTER



• ~~!!! DONDERDAG 17/11/22~~

~~LUC VAN GORP (VZ CM):  
MENSENMAAT. PLEIDOOI VOOR  
IMPERFECTIE~~



• MAANDAG 21/11/22

LUK BROUCKAERT:  
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 BEGRIJPEN (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,  
OEZBEKISTAN,  
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 24/11/22

THEATER STAP: IN WOORD, BEELD EN  
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

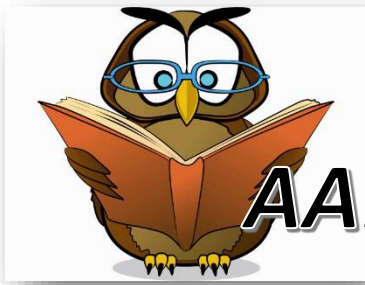
ANNICK HOLLEBEKE (VELT) -  
PIENTERE PLANTENCOMBINATIES



• DONDERDAG 16/3/23

FILIP LARDON (PROF): NAAR  
EEN WERELD ZONDER KANKER





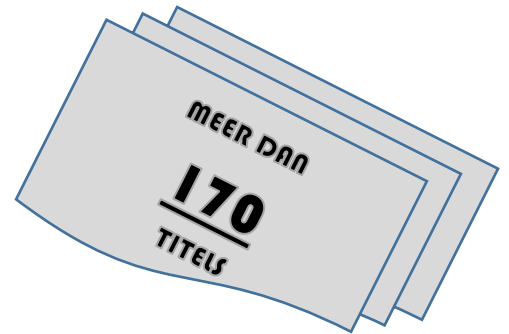
# AANDACHT, AANDACHT...

## 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 OKTOBER

1. Met hun poten
2. De blauwe vinvis
3. Australie
4. India
5. De Zuiderzee
6. De Amazone
7. Een componist
8. Ukelele
9. Inch
10. Warmte

## RESULTAAT OKTOBER

Fluchard Chris	8/10
Van Look Christiane	8/10
De Meyer Guido	8/10
Van Hoey Helena	8/10
Westen Mieke	9/10
Kint Christine	8/10
Lut Vereycken	8/10
Jan en Maria	9/10
Mirese Vekemans	9/10
An De Decker	9/10

## OPGAVE NOVEMBER

1. LOS OP:  $8-4:1/4 + 8 = ?$
2. Raad de volgende 3 letters in deze serie: **R D V D**  
**L ? ? ?**
3. Welk getal zoeken we ? **8 32 36 144 148 ? 596**
4. Een slak zit in de put.  
Niet depressief, hij zit gewoon in een put 20 meter diep.  
Overdag kruipt hij 5 meter omhoog, maar 's nachts met wat dauw zakt hij weer 4 meter terwijl hij slaapt.  
**Op de hoeveelste dag is hij boven?**
5. Wat zit er in:  
**1 x in een minuut**  
**2 x in een moment**  
**Maar nooit in duizend jaren?**

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