



Hier kom ik thuis!

Extra
St.-Annekesfeesten
28 september

OKRA TREFPUNT

ANTWERPEN LINKEROEVER



OKRAntje

SEPTEMBER 2022 Nr. 09

okralinkeroever@outlook.com

okrantje.lo@outlook.com

Inhoud



Blz

Zingeving	3
Voorwoord	4
Meldingen	5
Wekelijkse activiteiten	6
Maandelijks activiteiten + Info	7
Jarigen	8
Wandelen (Verslag + foto's)	9-10
Meldingen vervolg	11-12
Moederfeest	13
Mantelzorg, wat is het?	14
SAMANA, najaar 2022	15
Hoofdpijn, een probleem...	16
LUSsen op Linker-Oever	17-18
OKRAntje DIGITAAL	19
SINT-ANNEKESFEESTEN (info)	20
Trefpuntreis Zwitserland	21
Academiejaar '22-'23	22-23
Boeken uitleendienst	24
Brainstorm	25
C O L O F O N	27



Zingeving

*Dit is een verhaal over vier mensen
genaamd iedereen, iemand, elkeen en niemand.
Er was een belangrijk werk te doen
en iedereen werd gevraagd om het te doen.
Iedereen was zeker dat iemand het zou doen.
Elkeen kon het gedaan hebben
maar niemand deed het.
Iedereen maakte zich kwaad want het was
iedereens opdracht.
Iedereen dacht dat elkeen het kon doen
maar niemand realiseerde zich dat iedereen het
niet zou doen.
Het eindigde er mee dat iedereen
iemand de schuld gaf toen niemand deed
wat iedereen kon gedaan hebben*

**Met dank aan
August Meyvis**

Voorwoord



Beste leden,

De jeugd is terug vertrokken naar school. Laat ons hopen dat het weer een fijn en geslaagd schooljaar mag worden.

De vakantie hebben we achter de rug.

Ouders en grootouders kunnen opnieuw een beetje genieten van de rust in huis en kijken nu al uit naar de komende herfstperiode die soms ook een beetje guur kan zijn.

De bomen verliezen hun bladeren maar ook nu kan de zon nog volop schijnen en kunnen we er ook nog van genieten op een terrasje met vrienden en/of vriendinnen. Ook dat geeft een zelig gevoel.

De drukte in huis is verdwenen en we kunnen weer tijd voor onszelf maken.

Genieten van de natuur of even een kijkje nemen bij één van de OKRA-evenementen die terug volop aan de gang zijn.

Maak zelf je dagen mooi en hou van jezelf en van het leven.

Vriendelijke groeten

Annie, Maria, Lieve, Jos en Willy

Meldingen



Mevrouw

Joanna Kokken

Galgenweellaan 59 bus 2
2050 Antwerpen

Mevrouw

Micheline Coenen

Blancefloerlaan 325/201
2050 Antwerpen

Mevrouw

Maria Van Duysen

Julius Vuylstekelaan 10 bus 5F
2050 Antwerpen

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



Volgend lid heeft ons spijtig
genoeg verlaten

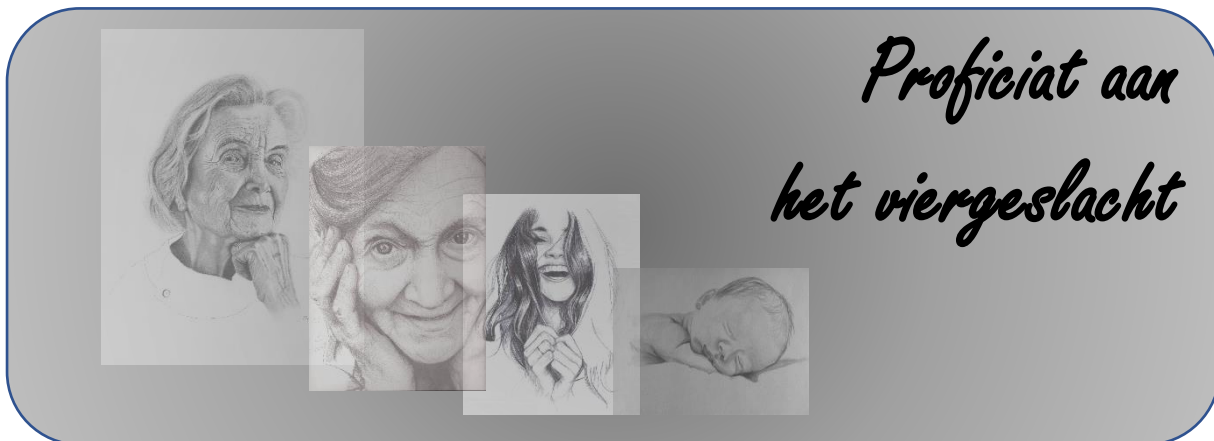
De heer

Georges Goossens

°13/09/1926 - +27/06/2022



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



Mia Helsen en **Henri Swinnen**, werden de overgrootouders van **Julie**.

Met de geboorte van Julie is **Mia** de super-oma geworden van een **viergeslacht**.

Mia is de mama van **Chantal**. Die is op haar beurt de mama van **Manon** die dus de mama van **Julie** is.

Proficiat aan heel de familie

WEKELIJKSE VASTE ACTIVITEITEN

<u>DINSDAG</u>	<u>WOENSDAG</u>	<u>DONDERDAG</u>
Fietsen Petanque	Biljarten Kaarten Rummikub Crea	Tekenen Toneel Fietsen Petanque
<p>Fietsen: Vertrek: 13:30 h. Plaats: kerk St Anna ten Drieën</p> <p>Petanque: Start: 14:00 h. Plaats: CC Ter Schelde</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</p> <p>Fietsen: Zie Dinsdag</p> <p>Petanque: Zie Dinsdag</p>
 	   	   

EENMALIGE ACTIVITEITEN PER MAAND

3 ^{de} dinsdag	2 ^{de} woensdag	2 ^{de} vrijdag
KOKEN	PRIJСКАARTING	WANDELEN
Plaats: keuken – SAC Van 9:00 tot 14:00h.	Plaats: café – SAC Van 14:00 tot 17:00h.	Plaats: Zie verslag Van 14:00 tot 17:00
		

Vertel het ons...

NIEUW? NIEUWS? VERNIEUWING!!!

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

Vertel het ons...

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

Vertel het ons...

Stuur een mailtje naar okrantje.lo@outlook.com of bel even naar de OKRAntje man op nummer **0476/57 07 64**
Wij luisteren graag en plaatsen jouw weetje of story in het *OKRAntje* van jouw trefpunt.

Groetjes,
Het *OKRAntje* team



Speciale verjaardagen deze maand

04/09	Cecilia Van De Velde	85
09/09	Willy Anthierens	90
11/09	Patrick De Smet	70
15/09	Angele De Koninck	75
15/09	Marcel Pansaerts	90
16/09	Julia Verschueren	90
29/09	Christiane Blondiau	80

Nog jarig in SEPTEMBER

01/09	Anita Somers	16/09	Nadine Elsermans
01/09	Gustaaf Troch	20/09	Olga Deyaert
05/09	Monique Tshinkomba	20/09	Maria Van Laeken
07/09	Simone De Bruyn	22/09	Piet Kennis
08/09	Hugo Steels	24/09	Joanna Crehel
09/09	Conia Van Beurden	27/09	Mirese Vekemans
13/09	Constant Van Berendonck	28/09	Anne Van Hulle
15/09	Rosa Buytaert		

HARTELIJK GEFELECITEERD MET JULLIE VERJAARDAG

Nog een wistje datje...

Wist je dat het oudste lid van OKRA trefpunt Linkeroever **96 jaar** is...

En dat ons jongste lid nog maar **58 jaar** is.



Wandeling JULI

Op **vrijdag 8 juli** zijn we met 16 gestart voor onze 2^{de} wandeling.

Aanwezigen: Martje, Marie-Louise, Monique, Mia, Josée, Christiane, Mariette, Jeaninne, Machteld, Ann, Magda, Betty, Griselda, Godelieve, Francine en Willy

15 dames en weer één heer. Willy had wel veel bekijks met zijn "harem", maar waar blijven de andere heren? De zon was van de partij en we begonnen dus met veel plezier aan ons tochtje.

Omwille van de afsluiting voor Linker Whoofer moesten we onze route 'n beetje wijzigen, maar via de Gloriantlaan bereikten we St.-Annekestrand. De afgewerkte parking zag er mooi uit. We kuierden langs de wandeldijk - dat geeft altijd een vakantiegevoel - en vonden een zalig terras aan de Schelde, waar we genoten van een drankje en een gezellige babbel. Daarna wandelden we, tevreden na 'n prettige namiddag, langs de jachthaven en de Schelde terug naar huis.

Chris





Wandeling **AUGUSTUS**

Door de hittegolf vorige maand kon de wandeling op 12 augustus niet doorgaan.
Maar niet getreurd, de volgende wandeling gaat wel door.

Wandeling **SEPTEMBER**

9 SEPTEMBER '22 naar **LIEFKENSHOEK**

Vertrekpunt is ditmaal aan de **molen** op de plage om **13u45** en nemen de waterbus van **14:07u. stipt.**



LIEFKENSHOEK

op 9 september a.s. trekken we er weer op uit, met de Waterbus naar Fort Liefkenshoek.
Het is één van de oudste forten in Vlaanderen. Het militaire bouwwerk uit het einde van de 16de. eeuw werd aangelegd ter bescherming van de stad en de haven.
Hierover kunt u alles vernemen in het museum. U kunt er ook een wandeling maken en er is een gezellig terras, dus voor elk wat wils!

Chris

Vergeet uw identiteitskaart niet, want er is een reductie voor 65-plussers. Zorg ook dat u uw bankkaart bij hebt, want voor zover ik weet kan er niet cash betaald worden.

OKTOBER



HET STEEN ANTWERPEN

Op **14 oktober** a.s. brengen we een bezoek aan het Steen. Iedereen kan er vrij rondlopen in de elf kamers. Aan de hand van voorwerpen, filmpjes en interactieve schermjes wordt "The Antwerp Story" verteld. Het bezoek eindigt op het dakterras van het Steen, met prachtig panorama op de Schelde, Linkeroever...

Prijs : 7€ - met uw A-kaart ontvangt U 2€korting.
Omdat we een "tijdslot" moeten reserveren, moet U voor dit bezoek **vooraf inschrijven** en betalen. Dit kan op woensdagen **21 en 28 september** van 14 tot 16 uur in het S.A.C.

Het juiste vertrekkur wordt meegedeeld in ons Okrantje van oktober.

Meldingen (2)



OKRA LINKEROEVER

Voortaan ook terug te vinden op FACEBOOK

Open je Facebook op PC, tablet of smartphone en zoek naar **OKRA** . Kies Linkeroever en wordt lid. Elke dag nieuw nieuws.

!!! Enkel bedoeld als INFO-pagina



08
OKT
2022



Andrei Lugovski

Zaal de Roos
Suikerdijkstraat 77- Zwijndrecht
Deuren open: 14.30 uur
Prijs : 35 € (incl gebak)
Tickets & info: 0485760974
Rek: BE88001894123141 (A.Janssens)

SAF 50 X

Tijdens het weekend van **1 en 2 oktober 2022** vieren de **Sint-AnnekesFeesten** hun **50^{ste}** uitgave.

Uiteraard werkt **OKRA Linkeroever** hier aan mee door op **woensdag 28 september** een **prij斯卡arting** te geven ten voordele van de parochie én houden we een **opendeurdag** met als thema **"Met OKRA in zee"**

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

Meldingen (3)

OKRA-REIZEN: PROMOTIE WINTERAANBOD 2022-2023

De promotie van het winteraanbod vinden jullie in de OKRA-REIZEN-winterbrochure; deze komt uit eind augustus en wordt verstuurd naar de reizigers van de laatste 4 jaar. Op 5 september starten dan de inschrijvingen voor de winter, via onderstaande contacten:

OKRA-REIZEN/INTERSOC: 02 616 15 17 of okrareizen@intersoc.be.
Graag vragen we iedereen om deze contactgegevens ook in het ledenblad te zetten, zodat iedere reislustige die wil een brochure kan aanvragen bij OKRA-REIZEN/INTERSOC

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.



**Op 23 augustus om 10u vertrokken Betty, Armando en Theo voor een 70km lange fietstocht naar Sombeke
Het werd een fijne dag.**



MOEDERFEEST

Donderdag 18/08/'22 (in beeld)

Alles stond klaar✓, de versiering was in orde✓, het CREA team✓, de zaal liep vol✓, het eten kon beginnen✓ en alles werd afgesloten met een prima verzorgde quiz (met dank aan Raf, Marth en Gilbert)✓



Het team KOKERIL van Peter Kips zorgde voor een uitstekende maaltijd

Met dank aan volgende SPONSORS:

(in alfabetische volgorde)

Apotheek Ramsdam	Blancefloerlaan 65, 2050 Antwerpen	03/219 10 84
Bakkerij 't Croissantje	W. Van Haechtlaan 65, 2050 Antwerpen	0488/45 96 35
COOP apotheek	J. Vuylstekelaan 5, 2050 Antwerpen	03/219 15 91
Delhaize Proxy	Fr. Van Eedenplein 4b, 2050 Antwerpen	03/219 02 92
Frituur Den Haen	Hanegraefstraat 10, 2050 Antwerpen	03/219 69 09
Haarmode Chantal	Hanegraefstraat 16, 2050 Antwerpen	03/219 01 15
Het Pomeloentje	Melis Stokelaan 7, 2050 Antwerpen	03/219 25 08
KBC	Statiestraat 32, 2070 Zwijndrecht	03/253 21 00
Krantenwinkel Mus	Blancefloerlaan 54, 2050 Antwerpen	03/219 43 30
Lotus	Paul Van Ostayenlaan 52, 2050 Antwerpen	03/219 63 91
New Avenue	Blancefloerlaan 63, 2050 Antwerpen	03/219 06 06
SAC (St.-Anneke Centrum)	Hanegraefstraat 5, 2050 Antwerpen	0479/87 37 97
Slagerij Muylle	Blancefloerlaan 55, 2050 Antwerpen	03/219 01 93
Slagerij Van Puyvelde	Pieter Doorlandlaan 7, 2050 Antwerpen	03/219 07 30
SPAR	Gloriantlaan 24, 2050 Antwerpen	03/772 73 59
Taartenhuis	Blancefloerlaan 53, 2050 Antwerpen	03/219 01 72
Voetstudio	Gaston Burssenslaan 1, 2050 Antwerpen	0472/42 22 69



Mantelzorg, wat is het?

Mantelzorgers nemen een deel van de zorg op voor iemand in hun directe sociale omgeving, die wegens ouderdom, een chronische ziekte of een beperking extra ondersteuning nodig heeft. Het kan gaan om een partner, kind of ouder, maar je kunt ook mantelzorger zijn van een buur, vriend of kennis.

Mantelzorgers doen dit vrijwillig en onbetaald, vaak in combinatie met een job of andere verantwoordelijkheden. Vaak is het geen bewuste keuze. In veel gevallen ben je het al, nog voor je het goed en wel beseft.

Zet een mantelzorger in de bloemetjes

Ken jij een mantelzorger die wel eens in de bloemetjes gezet mag worden?

Doe dan mee met onze wedstrijd. Misschien leveren wij dan binnenkort namens jou een boeketje zomerbloemen af.

Ondersteuning voor mantelzorg

ZORGLIJN, je gids voor vragen over zorg
Neem contact op met je plaatselijk CM-kantoor



SAMANA, een hart voor mantelzorgers
via je plaatselijke SAMANA zorgers of via
Het hoofdkantoor Haachtsesteenweg 579 pb40
02/246 47 71 of info@samana.be

OKRA-ZORGRECHT biedt advies en bijstand
Je kan gratis lid worden via zorgrecht@okra.be
Je hoeft geen lid van OKRA te zijn
en je moet zelfs geen 55 plusser zijn



Het najaar staat voor de deur!
Het was een warme zomer hé ! met veel gepuf ...
Tijd om de draad weer op te pakken.
De kernleden zijn al eens samengekomen,
ze gaan terug van zich laten horen
in september krijgen jullie een uitnodiging voor...

Dag mensen met chronische ziekte
9 oktober 2022 om 10.30u in de kerk
Maar... zaterdag 8 oktober komen wij al eens samen in SAC

Het thema “tijd is te waardevol om niet te delen”

Er zijn onze kernleden zij maken tijd voor andere mensen
Alle mantelzorgers die tijd maken voor de zorg voor hun dierbaren
Maar ook de zieken die ons doen beseffen over wat er echt telt
in het leven.

Alle mensen die tijd maken voor een ander

Wij staan er te weinig bij stil hoe belangrijk tijd voor een ander is!
En dus beste mensen zaterdagmiddag is onze tijd voor jullie
Persoonlijke uitnodigingen volgen nog
Weet jij iemand die ook nood heeft aan wat tijd laat het weten.

Schrijf ook al op
Kerstfeest 15 december 2022 in SAC

Tot heel gauw, veel groetjes
Marina



Via **SENIOREN.net**



HOOFDPIJN

We hebben allemaal wel eens last van hoofdpijn. Zolang dit niet vaak voorkomt en ook weer weggaat, is er niets om je zorgen over te maken. Houdt de hoofdpijn echter aan en gebeurt het regelmatig, dan is het echter tijd om de hulp van je arts in te roepen. In dit dossier zetten we de verschillende soorten hoofdpijn en de behandelingen op een rijtje.

Hoofdpijn' is een verzamelnaam voor pijnen die vaak ingewikkelder zijn dan de meeste mensen zich realiseren. Verschillende soorten kunnen hun eigen reeks symptomen hebben, gebeuren om unieke redenen en hebben verschillende behandelingen nodig. Als je eenmaal weet welk type hoofdpijn je hebt, kan je arts de behandeling vinden die het meest waarschijnlijk helpt en zelfs proberen deze te voorkomen.

SPANINGSHOOFDPIJN

MIGRAINEHOOFDPIJN

CLUSTERHOOFDPIJN

CHRONISCHE DAGELIJKSE HOOFDPIJN

Wat veroorzaakt hoofdpijn?

De pijn die je voelt tijdens hoofdpijn komt van een mix van signalen tussen de hersenen, bloedvaten en nabijgelegen zenuwen. Specifieke zenuwen in je bloedvaten en hoofdspieren schakelen in en sturen pijnsignalen naar je hersenen. Maar het is niet duidelijk hoe deze signalen in de eerste plaats worden ingeschakeld.

ZIEKTE (infecties, verkoudheid, koorts)

SPANNING (emotionele stress, depressie, alcoholverbruik, eten, slaappatroon)

JE OMGEVING (passief roken, sterke geuren, lawaai, verlichting)

GENETICA (voorgeschiedenis, als ouders het ook hadden)

HOE BEHANDELEN.

Je arts kan verschillende soorten behandelingen aanbevelen om te proberen. Ze kunnen ook voorstellen om meer te testen of je doorverwijzen naar een hoofdpijnspecialist. Het type hoofdpijnbehandeling dat je nodig heeft, hangt van veel dingen af, waaronder het type hoofdpijn dat je krijgt, hoe vaak en de oorzaak.

Natuurlijke behandeling van hoofdpijn

In vele gevallen is een behandeling met medicatie bij hoofdpijn de enige oplossing. Toch zijn er een aantal vaak geciteerde natuurlijke manieren om hoofdpijn te verlichten of te voorkomen.

Nogmaals, deze zijn niet zaligmakend maar ze kunnen in bepaalde gevallen zeker hun nut bewijzen.

DRINK VOLDOENDE WATER

KOUDE of WARME KOMPRESSEN

VERWIJDER EVENTUELE DRUK OP JE HOOFD

KRUIDENTHEE

CONTROLEER OP VOEDSELINTOLERANTIE

SLAAP VOLDOENDE

ACCUPUNCTUUR

MASSEREN VAN DRUKPUNTEN



LUSsen op Linker-Oever

Den Thweezit? Lus vzw? Project? Je hoorde of las misschien al iets rond deze woorden, maar je bleef wellicht nog achter met heel wat vragen. Een artikel om een en ander te verhelderen.

Zorgzame Buurten

Het District Antwerpen engageerde vzw LUS om gedurende twee jaar (2022-2023) mee haar schouders te zetten onder het verhogen van de betrokkenheid op elkaar tussen de mensen op Linkeroever. Vooral ouderen kampen met een toenemende vereenzaming en raken meer en meer geïsoleerd. Wist je dat 7% van de ouderen maandelijks slechts 1maal of geeneens iemand ziet? Het is een zoektocht om in onze moderne tijd hieraan te verhelpen. Pasklare antwoorden zijn er niet, maar elke eerlijke poging om meer warme buurten te creëren verdient de nodige steun, zo meent het District. En ze vond dus LUS bereid hieraan mee te werken.



LUS vzw

Deze vrijwilligersorganisatie werkt over heel Vlaanderen en is ontstaan rond de eeuwwisseling als een initiatief van twee enthousiaste dames die toen aan de Gentse Universiteit werkzaam waren. Zij vonden dat kwetsbare mensen (in de eerste jaren voornamelijk personen met een handicap) recht hadden op een kwaliteitsvol leven. Hun afhankelijkheidspositie maakte vaak dat deze mensen niet echt zelf betrokken werden bij de uitbouw van hun leven. Er werd 'over' hen beslist (met de beste bedoelingen) maar veel te weinig 'met' hen. Omdat dit voor heel wat anderen ook opgaat, onder meer ouderen, mensen met psychische moeilijkheden, kwetsbare jongeren, ... besloot LUS vzw om haar diensten aan te bieden aan al wie er dacht nood aan te hebben. Nu intussen al meer dan 20 jaar.

Lussen

LUS biedt dus ondersteuning aan mensen die zich meer willen verbinden met anderen. Zij zet hier ook actief op in door mensen daar rond te sensibiliseren want, zo is haar diepste overtuiging, een mens is er beter aan toe als hij goed omringd is. Hoe doet LUS vzw dat dan? Zij gebruikt hiervoor graag het woord 'lussen', begrepen als meervoudsvorm, zowel als werkwoord. Een Lus is een groep van mensen die regelmatig met elkaar samenkomen met daarbij een vrijwillige Lus-medewerker als ondersteuning, ook wel 'compagnon de route' genoemd. De groep zelf kan ontstaan rond één persoon die er nood aan heeft, of meerdere tegelijk. In het eerste geval spreken we van een gewone Lus-groep, in het andere geval noemen we dit een Link-groep. Steeds gaat het om verbinding maken vanuit het gewone dagelijkse leven. Daarin komt het wel en het wee aan bod, maar wordt ook gekeken naar waar de deugd en de kwaliteit van leven nog verder kan groeien.

Lussen op Linkeroever

Link-groepen

Op Linkeroever helpt vzw LUS dus mee bouwen aan buurten waar er meer verbinding kan groeien tussen mensen. "Momenteel zijn er twee Link-groepen (recent samengesmolten tot één groep) die om de veertiendagen op zondagmiddag samenkomen," zo getuigt Erik van vzw LUS. "Vrijwilligster Christiane leidt dit met de hulp van Sonja mee in goede banen. Ze bespreken samen wat ze leuk vinden en spreken dan af hoe ze dat zullen aanpakken; samen petanquen, wafels bakken, ... Maar altijd is er daar de gezellige babbel bij." En hoe komen de mensen daar dan bij? "Wel, eigenlijk groeit dat haast vanzelf. De mond aan mond reclame, of de via-via zoals wij dat noemen bij LUS, werkt steevast het beste," zo verduidelijkt Erik nog. "Bij LUS willen we de dingen graag van onderuit laten groeien, weet je wel; niet alleen 'voor', maar dus vooral ook 'met' de mensen."

Lus-groepen

Momenteel zijn er nog geen Lus-groepen. "Neen, en daartoe mogen jullie Okra-leden zeker ook altijd mensen aanspreken. Iemand die je kent en waarvan je denkt: 'Tiens, die zou wel deugd kunnen hebben om regelmatig bij hem/haar thuis met een paar zelf gekozen mensen samen te komen, om zo minder eenzaam te zijn' die mag je aan ons doorgeven. Er zijn daartoe geen voorwaarden, alleen is het wel best dat je eerst iets over LUS vertelt en vraagt of het goed is dat men eens vrijblijvend komt kennismaken." En wat kost dit dan? "Niks," zo benadrukt Erik nog, "en bovendien is men vrij om na de kennismaking met LUS wel of niet verder in zee te gaan."

Den Thweezit

Lussen dus op verschillende manieren? "Inderdaad, en daar hebben we recent nog een extra initiatief bij gedaan," vertelt Erik met veel enthousiasme. "We hebben het 'den Thweezit' gedoopt. Een

formule waar je vrij naar toe kan komen op een vrijdag." [nvdr.: zie ook de folder in ons vorig boekje en de data onderaan dit artikel]. De idee is om bij een symbolisch tasje thee, dieper kennis te maken met iemand anders. Aan de hand van wat helpende vraagjes ga je per twee het gesprek aan. Na een uurtje ken je weer een paar mensen uit je buurt iets beter. En wie weet ... groeit daar nog verder contact uit. "Ja, zo waren er de laatste vrijdag van juli zeven mensen op af gekomen en aan het eind wilden ze allemaal nog verder contact houden. Dan keert een mens toch gelukkig terug naar huis, niet?" zo weet Erik nog toe te voegen.

Een Stuurgroep

Om alles wat in goede banen te leiden, om de vinger aan de pols te houden van zaken die nog zouden kunnen bijdragen aan een nog meer zorgzame buurt is er de BuurtStuurgroep. Een vijftal mensen van Linkeroever engageren zich om maandelijks, met een boterham en tas koffie, samen te zitten en de initiatieven die mee door LUS worden mogelijk gemaakt te evalueren en verder te plannen. Daarnaast bestaat er ook nog een PartnerOverleg die een paar keer op het jaar bijeen wordt geroepen en waar een stand van zaken wordt gegeven aangaande het gehele project. Het District, Logo-Antwerpen, ELZ (EersteLijnsZone) en andere welzijnsorganisaties zetelen daarin.

Contact

Wie verdere vragen heeft over dit project kan terecht op het algemene nummer van LUS 0497/43 59 23 of neemt een kijkje op www.lusvzw.be/linkeroeverlussen Ook via Annie Cardinael kan je contact leggen. Zij geeft je vraag dan aan LUS door.

Volgende Thweezit op vrijdag 26 augustus om 10u30-11u30 (in de Bib); vrijdag 23 september om 13u30-14u30 (Minigolf Beatrijs)





Uw *OKRAntje* **DIGITAAL**

Kent U het al?



Ons **digitale** *OKRAntje*.

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

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

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

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

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

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

Laat het ons weten.

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

Of vind je het maar niks...

LAAT HET ONS WETEN...

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



OPENDEURDAG woensdag 28 september 2022

"***MET OKRA IN ZEE***"

Ter gelegenheid van de Sint Annekesfeesten richt **OKRA Antwerpen Linkeroever** een **OPENDEURDAG** in.

Het bestuur en haar leden hebben dan ook het genoegen U, ter gelegenheid van deze **OPENDEURDAG**, uit te nodigen om ons een bezoekje te brengen.

Er is onder andere gelegenheid om te biljarten, kaarten, rummikub en crea. U kan ook de werken van onze tekengroep bewonderen en eventueel aankopen. Tevens kan U ook kennis maken met het diverse aanbod van wandelingen, uitstappen en museumbezoeken.

Zullen ook aanwezig zijn, om hun werking uit te leggen:

SAMANA, OXFAM "Wereldwinkel" en "Huis van het Kind"

Tegen democratische prijzen kan U genieten van een stukje taart met koffie, thee of een drankje, om op een aangename manier kennis te maken met onze werking en haar leden. Een werking die op Linkeroever onze leden de kans en de ruimte geeft zich te ontspannen en deel te nemen aan allerlei vrijetijdsbestedingen en succesvolle feesten.

Wij verwachten U op **woensdag 28 september 2022** tussen **14u** en **17u** in het **Sint-Anneke-Centrum, (SAC)**
Hanegraefstraat 5, 2050 Antwerpen Linkeroever

Voor de kaartliefhebbers is er een prijskaarting én daarna een tombola met prachtige prijzen.



Trefpunt Antwerpen Linkeroever

TREFPUNTREIS

Van 12 t.e.m. 19 september 2022



Stockalper Schloss/Brig

Verslag van de reis volgt in het

OKRArtje

van volgende maand



OKRA LINKER OEVER OP TREINREIS

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 ROBIAANOSTRAAT 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-statuuat)
niet-lid: 10 EUR (3 EUR VT-statuuat)

ABONNEMENT (5 beurten):

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

koffie/thee in de pauze = inbegrepen.
Betalen aan de kassa, geen reseruatie
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 SLESENS:
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:
TAJIKISTAN,
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

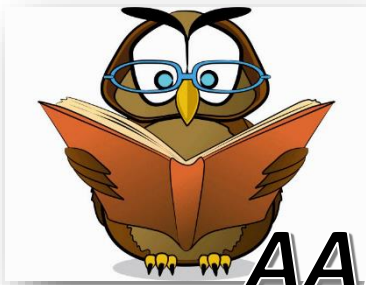
ANNICK HOLLEBEKE (VELT) -
PIENTERE PLANTENCOMBINATIES



• DONDERDAG 16/3/23

FILIP LARDON (PROF): NAAR
EEN WERELD ZONDER KANKER





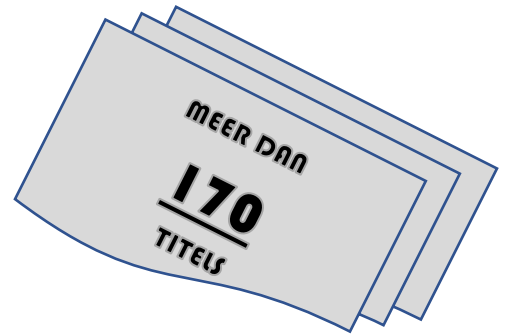
AANDACHT, AANDACHT...

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

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

Email: marielouisedegreef@gmail.com



BRAINSTORM

OPLOSSINGEN JULI

1. Bali
2. Portugal
3. Frankrijk, nationaal park in de Dauphiné – Alpen
4. Het is een landformatie in de Amerikaanse staat, Utah, San Rafael Swell, ook genoemd "plooiing"
5. $(3-7:4) \times 8 = 10$; eerst de haakjes wegwerken, eerst delen dan aftrekken, dan de uitkomst vermenigvuldigen

OPLOSSINGEN AUGUSTUS

1. Uit een elektrische trein komt geen stoom
2. B is de schoonzus van E
3. Alle 10 de vissen zitten natuurlijk nog gewoon in het aquarium. Weg zwemmen lukt niet, een dooie vis is ook een vis en een vis die verdrinkt zal dan op de bodem van het aquarium ook aanwezig zijn
4. BOBO

RESULTATEN JUL/AUG

	<u>JUL</u>	<u>AUG</u>
Chris Fluchard	8/10	2.5/10
Christiane Van Look	10/10	10/10
Guido De Meyer	8/10	7.5/10
Mieke Westen	10/10	7.5/10
An de Decker	10/10	7.5/10
Helena Van Hoey	8/10	5/10

OPGAVE SEPTEMBER

1. Wat is de grootste woestijn
2. Wat is de hoogste plek van de Alpen
3. Waar ligt Baja California
4. Wat is Billabong
5. Wat is ungulata
6. Wat is "fireweed"
7. Wat is Godafoss
8. Wat is karst
9. Waar ligt Gàsadaluz
10. Waar ligt de Serengeti

De oplossingen van de puzzels voor **20 SEPTEMBER** doorgeven aan **Annie** aub.
U kan deze via email 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

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