

OKRA
TREFPUNT
55+
ANTWERPEN
LINKEROEVER

Hier kom ik thuis!

ACTIVITEITEN

OKRA WEBSITE



GEZELLIGHEID HOEFT GEEN WOORDEN



CLICK HERE



CLICK HERE

elke stap telt!
okra sport

Het wandelseizoen gaat terug van start



De verblijfsvakantie van 26/8 tot 30/8 is uitverkocht!!!

Senioren Midweek
WINTER

Ma 03/02/'25 tot
Vr 07/02/'25

Nog geen prijs bekend

OKRANTJE

APRIL 2024

Nr. 4

INHOUD

okralinkeroever@outlook.com



okrantje.lo@outlook.com



Inhoud

BRAINSTORM

Oplossing MAART

Resultaat MAART

Opgave APRIL

Zingeving

3 seconden roem

Voorwoord

Kookclub

Meldingen

Chique Dingues

Jarigen

Paas- en Vaderfeest

Week activiteiten

Infomiddag (Reizen)

Maand activiteiten

Boekendienst

Onze vrijwilliger

 INFO

COLOFON

 Op wandel...

 Opera in de Cinema

 DARTS 

 Trefpuntreis (Alpen)

 INFO via ANDEREN

Sponsor

VOETSTUDIO

LIEVE HEMEL

DEN HAEN





ZINGEVING

okra
Trefpunt 55+

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

INHOUD



VOORWOORD



Beste leden,

daar is de lente, daar is de zon...

Maar we zitten er met z'n allen wel op te wachten.

Een straaltje zon doet altijd deugd, aan iedereen.

Dat straaltje dat onszelf doet openbloeien en ons terug een 'smile' op onze snoet tovert.

We hebben na de koude natte winter terug een mooie lente nodig die ons vitamientjes geeft om er terug volop tegenaan te gaan.

*Terug actief te zijn, liefst nog wel buiten, alleen of nog beter in gezelschap. Misschien wel met **OKRA**...*

Eens een wandeling of fietstochtje, of opnieuw kunnen petanquen... gewoon buiten.

Gewoon genieten van de zon en van het leven...

Vriendelijke groeten

Annie, Jos, Lieve, Maria, Willy

INHOUD





De heer
François DEHAES

Mevrouw
Nicole WYNEN



INHOUD





N O G J A R I G

02/04 Philomena VAN BOUWELEN

03/04 Maria VERMEIRSEN

04/04 Myriana UYTDEHOUWEN

04/04 Luc TRITSMAN

07/04 René VAN DE VELDE

09/04 Bert VAN HOUT

10/04 Erna VAN BREUSEGHEM

11/04 Jeannine BOLLAERT

13/04 Mattie VERMEULEN

15/04 Liliane MARAS

18/04 Magda VAN GOETHEM

19/04 Adrienne ADRIAENSE

21/04 Griselda WITTOCK

21/04 John BERNAERTS

24/04 Jacqueline DE CLERCK

26/04 Els VAN DER LEE

27/04 Henri SWINNEN

27/04 Ludo SLABBAERT

S P E C I A L E J A R I G E N

D E Z E M A A N D

12/04 Andrea DE PETTER **80**

13/04 Leona CHRISTIAENS **90**

16/04 Albert VAN DAMME **95**

16/04 Christiane NOELS **90**

21/04 Roger MEEUSEN **75**

*Gefeliciteerd met jullie
verjaardag*

I N H O U D



WEEKELIJKE ACTIVITEITEN



BILJARTEN

Elke **woensdag**
om **14u.**
in het
SAC café



FIETSEN

Elke **dinsdag**
en **donderdag**
om **13u30** aan
kerk St. Anna
ten Drieën



PETANQUE

Elke **dinsdag**
en **donderdag** om
14u. Fromentinstr.
CC Ter Schelde



KAARTEN

Elke **woensdag**
om **14u.**
in het
SAC café



RUMMIKUB

Elke **woensdag**
om **14u.**
in het
SAC café



SCRABBLE

Elke **woensdag**
om **14u.**
in het
SAC café



TEKENEN

Elke **donderdag**
van **10u.** tot **12u.**
in het SAC
zaal Belvédère



CREA

Elke **woensdag**
om **14u.**
in het SAC
zaal Belvédère



DARTS

Elke **woensdag**
om **14u.**
in het
SAC café

CLICK
HERE

INHOUD



EENMALIGE ACTIVITEITEN PER MAAND



KOKEN
3^{de} dinsdag
van 9u. tot 14u.
keuken SAC



WANDELEN
2^{de} vrijdag
INFO via uw
OKRantje



OKRA
houd je bezig

*Cultuur
weetgegeven
in het krantje*

INHOUD



WEEK VAN DE VRIJWILLIGER 2 tot 10 maart 2024 ook op FACEBOOK



Iets kleins kan ook iets groots zijn

Wij vroegen aan onze vrijwilligers "Wat betekent OKRA voor jou?" En dus zetten we nu elke dag een andere enthousiaste vrijwilliger in ons fotoframe!
Vandaag Lieve Janssens

Vorig jaar reisden de trefpunten OKRA Linkeroever en OKRA Niel naar de Bodensee in Duitsland. Ik heb zelden een groep gehad die met zoveel goodwill en samenhang de reis beleefde. Vooraf werd mij de vraag gesteld of een echtpaar waarvan de man rolstoelgebruiker is mee zou

Kunnen. Het programma van de reis was daar eigenlijk niet voor geschikt. Maar ik wist ook dat de 'mannen van OKRA Niel', zouden helpen. Dus zei ik "ja", zij konden mee! Roger, Fred, Frans, Stan en Guido hielpen trekken, duwen en tillen om drempels en obstakels te overwinnen... en dat 7 dagen lang! Deze mensen maken het verschil...♥

INHOUD



3 SECONDEN EEUWIGE ROEM OP TV



Vol verwachting keken we er naar uit... Naar ons optreden in **"De Droomfabriek" op 2 maart '24.**

Maar onze droom duurde maar 3 seconden... maar sommigen van ons kwamen toch in beeld.

Boer Bart Peeters ten velde op de kinderboerderij en Gloria Monserez legden in geuren en kleuren uit hoe zij de familie David uit Diksmuide op reis konden sturen.

In oktober vorig jaar bezochten wij de boerderij en kregen daar een halve dag een rondleiding met Bart en Maaïke Cafmeyer met alles erop en eraan...

Maar spijtig genoeg werd er van die hele namiddag opnames slechts enkele seconden getoond...

Wel een teleurstelling voor sommigen maar toch hebben we er die middag en die 3 seconden op TV van genoten.



INHOUD





KOKEN met OKRA Linkeroever 19/03/'24

Aanwezig:

Richard, Jacqueline,
Ludo, Gust, Machteld,
Christiane, Karel,
Andrea, Magda, Arthur,
Henri, Martje en Maria

Foto's Jacqueline

Komkommersoep met gerookte kip en munt (4 pers.)

Ingrediënten: 2 L kippenbouillon, 1 prei, 1 ui, 1 teentje knoflook, 2 stengels bleekselder, 3 komkommers, 2 bloemige aardappelen, bouquet garni (laurier, takjes tijm, peterselie) 150 gr feta, 8 plakjes gerookte kipfilet, 2 eetlepels zure room, enkele takjes verse munt, olijfolie en pezo.

Bereiding: Ontdooi een portie kippenbouillon of maak deze vers;
Snijd de prei in de lengte middendoor en laat water tussen het loof stromen, zodat er geen zand of aarde achterblijft.

Pel de ui en de knoflook en snijd beide grof. Snijd beide in stukjes.

Zet een ruime stoofpot op een matig vuur en doe er een scheutje olijfolie in. Stoof eerst de ui met de knoflook aan, voeg na een paar minuten de prei en de selderstukjes toe.

Bewaar een halve komkommer, schil en snijd de rest in grove stukken. Doe die in de pot. Roer regelmatig. Schil en snijd de aardappelen in grove stukken en ook in de pot.

Laat alles nog enkele minuten stoven en schenk er vervolgens de kippenbouillon bij. Voeg de bouquet garni toe.

Laat de soep 2 minuten op een zacht vuurtje pruttelen.

Snijd de halve komkommer in piepkleine blokjes. Snijd de feta in dobbelsteentjes of breek in brokjes. Snijd de kipfilet in fijne reepjes.

Vis het bouquet garni uit de pot zodra de soep gaar is. Mix de soep.

Voeg de zure room toe en roer goed om. Proef en voeg peper en zout toe naar smaak.

Leg in elk bord wat blokjes komkommer, blokjes feta en enkele reepjes kip en schenk er de hete soep over. Pluk de blaadjes van de verse munt en strooi er een paar over elk bord soep.



VERVOLG...

INHOUD





Balletjes in peperroom met frietjes en witloof (4 pers.)

Ingrediënten: 800 gr frietaardappelen, 2 dl bruine fond, 600 gr gemengd gehakt, 2 eidooiers, 50 gr paneermeel, ½ ui, ½ bosje peterselie, 0,5 dl cognac, 2 dl room, enkele takjes tijm, enkel blaadjes laurier, 4 stronken witloof, 2 eetlepels mayonaise, dragonazijn. Naar wens waterkers, boter, grof gemalen pezo.

Bereiding: Verwarm de friteuse tot 140 °C.

Schil de aardappelen en snijd ze in dunne frieten. Spoel ze in koud water en dep ze goed droog met een schone theedoek. Bak de frieten in kleine porties gedurende 4 minuten. Prik eventueel in een frietje om te kijken of ze gaar zijn. Laat de gepocheerde frietjes uitlekken en afkoelen. Je kunt ze even in de diepvriezer leggen zodat ze door en door koud zijn.



Verwarm de bruine fond in een steelpan.

Meng het gehakt met de eidooiers, het paneermeel en wat zout in de keukenmachine of met je handen. Snipper de ui heel fijn en snipper de peterselie. Meng ze door het gehakt. Rol balletjes ter grootte van een pingpongbal.

Smelt een klont boter in een hoge pan en bak de balletjes in de boter. Schep wat van het vet uit de pan, maar laat de balletjes erin. Giet er de cognac bij en flambeer. Blus met de bruine fond. Doe er de room bij en laat wat inkoken. Kruid met grove peper en doe er de tijm en de laurier bij. Breng eventueel op smaak met een snuifje zout en laat wat inkoken met het deksel schuin op de pan.

Verhoog de temperatuur van de friteuse naar 180°C.

Verwijder de harde stukjes van het witloof en snipper de blaadjes fijn. Meng het witloof met de mayonaise en breng de salade op smaak met zout, peper en een scheutje dragonazijn. Bak kleine porties gekoelde frietjes ca. 2 minuten in de friteuse tot ze mooi goudbruin zijn. Zorg steeds dat het vet heet genoeg is (180°C) voor je de volgende portie bakt. Laat de frieten uitlekken op keukenpapier en strooi er wat zout over.

Serveer de balletjes met de saus, frieten en witloofsalade en werk eventueel af met wat waterkers.

VERVOLG...

INHOUD





Appeltaart (pers.)

Ingrediënten: 2 appels 2 eieren (1 voor het deeg, 1 voor het suikerlaagje), 6 el suiker (4 voor het deeg, 2 voor het suikerlaagje) 2 zakjes vanillesuiker, 125 gr zelfrijzende bloem, 80 gr boter, 3 el melk, 3 el olie, snuifje zout, 200 ml slagroom, 2 el bloedsuiker.

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200°
2. Meng in de een kom de bloem met de suiker, vanillesuiker, het ei, de lepels melk en de olie tot een glad deeg. Vet een platte taartvorm in met boter en bestuif met bloem. Doe het deeg erin, strijk het een beetje open met een spatel want het lijkt misschien plakkerig maar dit komt goed.
3. Schil de appels, verwijder het klokhuis, snij in vieren en vervolgens in dunne plakjes. Schik de appelplakjes dakpansgewijs in een rondje op de taart.
4. Smelt de boter in een pannetje met de suiker. Neem van het vuur als de suiker en de boter gesmolten zijn, let op dat de boter niet te heet is geworden.
5. Doe er het ei bij en roer tot een glad papje. Lepel dit over de taart en bak de taart gedurende 20 à 25 minuten.
Lekker met een toef slagroom er bij...



Als het eten klaar is,
begin ik op te
scheppen...

Bon
Appetit

INHOUD





ARENBERG -- MATINEE DOREE

«Chique Dingues»

DINSDAG 19 MAART 2024



We lieten het zonnetje achter ons en namen plaats in de mooie Arenbergschouwburg om te genieten van «*Chique Dingues*», een aangename namiddag, gebracht door niemand minder dan Jan De Smet (gekend van de nieuwe snaar), Lien Van de Kelder en Wouter Berlaen om te luisteren naar 'Smartlappen en Levensliederen'.

Jan linkte alles op een fijne, meestal grappige manier aan elkaar, en zong samen met Lien met haar stem als een klok en Wouter tokkelend op de contrabas.

Gebruik makend van enkele, voor ons soms nostalgische muziekinstrumenten zoals een joekelille, een soort orgeltje, een melodica en zelfs een bulbultarang



brachten ze liedjes en covers van verschillende artiesten zoals Carla Bruni of zelfs Plastic Bertrand.

Het was wel spijtig dat er meestal gekozen werd voor Franstalige liedjes en bleef het Nederlandse lied een beetje achterwege...

Maar genoten hebben we en het was zeker voor herhaling vatbaar.



INHOUD

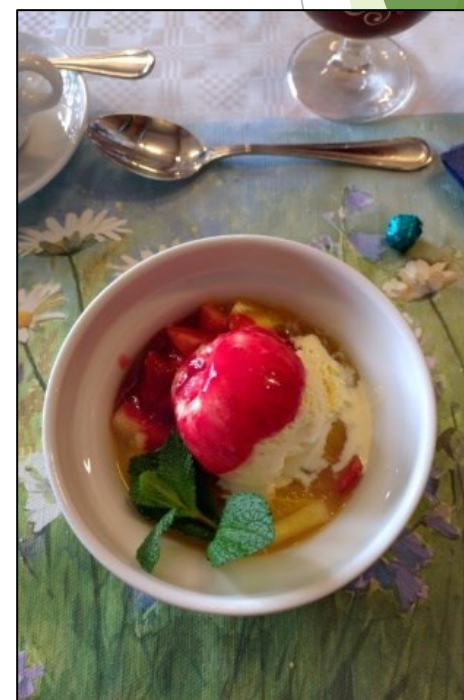




PAAS- EN VADERFEEST

23 MAART 2024

'GEZELLIGHEID HOEFT GEEN WOORDEN'



VERVOLG...

INHOUD





INHOUD



UITNODIGING

Twoe vliegen in één klap !!!

Reisreportage over de nieuwe
"Parels der Alpen"-reis

&

de voorbije Bodensee-reis

WOENSDAG 03/04/24

14u tot 17u
In het SAC

Toegangsprijs: Euro 0,00 (i/d pauze hebben we wellicht iets in petto...) Wel vooraf laten weten of U komt bij:

Lieve Janssens: GSM 0499/75 75 54

E-mail: li.janssens@telenet.be

Annie Cardinael: GSM 0486/21 21 31

E-mail: anniecardinael@outlook.com

OPGELET: UITERLIJKE DATUM VAN

INSCHRIJVING:

WOENSDAG 27 MAART 2024



AUTOCARREIS BODENSEE

(01/06/23 – 07/06/23)

Korte reisreportage over onze gezamenlijke, reis naar de BODENSEE.

Het moment om samen met Uw reisgenoten van toen, het deksel van de "Memory-does" te halen, leuke herinneringen & anekdotes boven te halen, commentaar te geven op de getoonde beelden !

Deze reisreportage is het resultaat, van de ijverige en talentvolle hobby-fotografen die onvermoeibaar, 8 dagen lang, onze ganse reis op de gevoelige plaat vastgelegd hebben.

**Nog 8
plaatsen
beschikbaar**



Met **VERTREK GARANTIE!!!**

AUTOCARREIS PARELS DER ALPEN

(08/09 – 015/09/24)

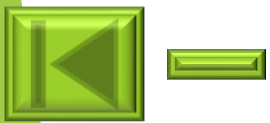
We schuiven wat onderuit, of we zetten ons recht..... nu volgt de reisreportage over onze trefpuntreis naar INTERLAKEN en SEEFELD..

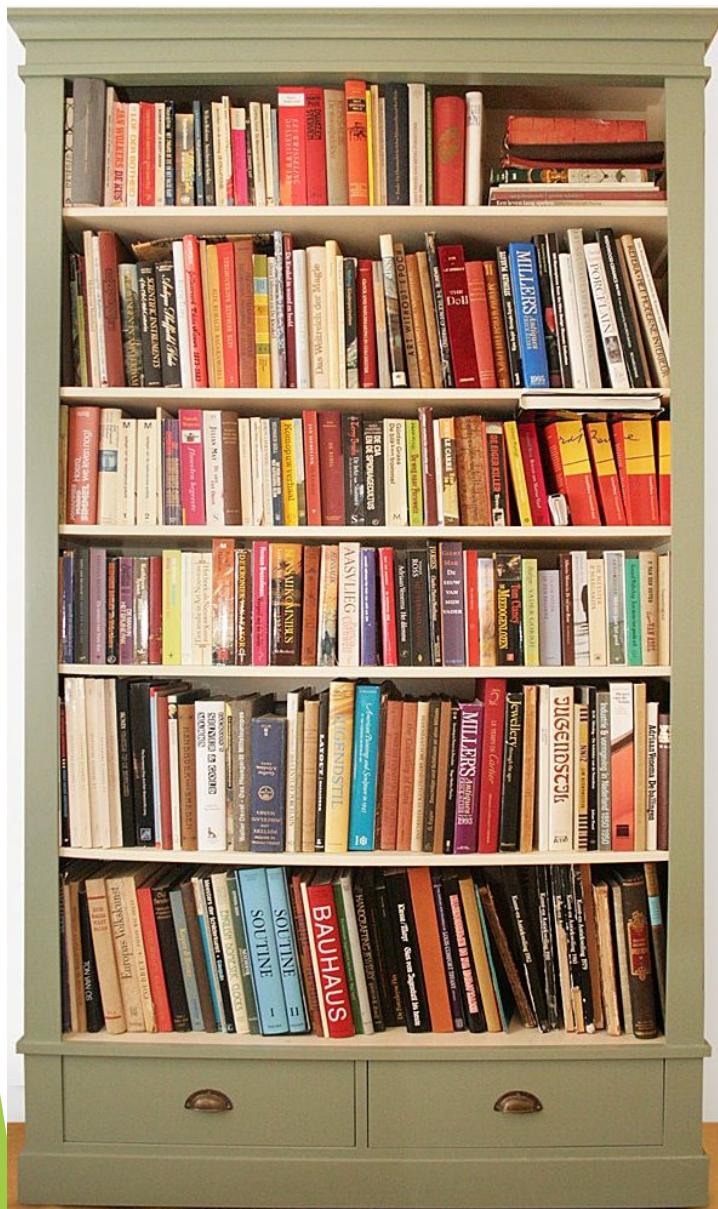
Dag per dag gaan we doorheen het programma van deze reis. Het moment om vragen te stellen, over grote en kleine dingen die jullie graag zouden weten.

Jullie gaan deze namiddag toch niet zo maar aan jullie voorbij laten gaan ? Neen toch !! Of je nu mee bent geweest, of niet. Of je dit jaar mee gaat of niet... maakt niet uit. Iedereen is welkom !!!

VERVOLG...

INHOUD





UITLEENDIENST LEESBOEKEN

**Meer dan
180 titels**

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: marielousedegreef@gmail.com

INHOUD





**Ons OKRA trefpunt
toonde zich ook
tijdens de
opendeurdag in het
dienstencentrum**

**ANTWERPEN
LINKEROEVER**



FRITUUR DEN HAEN



Hanegraefstraat 10 – 2050 Antwerpen Linkeroever

Tel: 03/219.69.09

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



INHOUD





OP WANDEL LANGS SCHELDEKAAIEN EN ZUIDPARK.

Vrijdag 26/4/'24



Terug van weggeweest.

Hopelijk krijgen we terug weer wat zon en warme dagen te zien.

Daarom zijn Christiane, Magda, Betty en Marie-Louise op zoek gegaan om het nieuwe wandelseizoen van 2024 te starten en kwamen met deze wandeling op de proppen.



In de krant lees je regelmatig iets over de aanleg van de kaaien en van het **nieuwe Zuidpark**. Nu dat laatste al voor 'n groot deel klaar is willen we het wel eens **"in 't echt" zien !**

Daarom plannen we 'n wandeling op vrijdag **26 april a.s.** We nemen de overzetboot en wandelen op de rechteroever. We eindigen zoals gebruikelijk met een - hopelijk zonnig - terrasje en keren met tram en bus terug naar huis.

Praktisch: inschrijven is niet nodig, maar zorg dat je om **13 u.15** aan de aanlegsteiger van de overzet (kant Linkeroever) bent, zodat we samen de veerboot van 13 u.30 kunnen nemen.

**Kom op tijd : boten wachten niet !
Tot dan ! "**



INHOUD






OPERA
IN DE CINEMA

MAANDAG
20 MEI '24



KINEPOLIS
2030 Antwerpen
AANVANG 13.45u

Puccini's Madame Butterfly, berust op een waar gebeurd verhaal. Een Amerikaanse legerofficier trouwt met de Japanse Butterfly, maar zal haar later weer verlaten. Daarop keert de familie Butterfly zich tegen haar. Madame Butterfly baart een zoon en wacht op de vader. Als deze terugkeert, heeft hij zijn nieuwe Amerikaanse vrouw meegenomen. Butterfly, helemaal kapot van verdriet, neemt afscheid van haar kind en snijdt zichzelf de keel over.

Afspraak uur: 12.15u aankomst in het pre-metrostation OPERA

Ik wacht de deelnemers daar op

Van daar samen naar halte tram 1 – met tram 1 rijden we tot aan de halte Kinopolis en dan +/- 350m te voet tot aan de ingang van Kinopolis (rijdt U liever met tram 6 - dan zien we elkaar in de inkomhal van Kinopolis)

Begin voorstelling (film): 13.45u

(duur circa : 3u 15 min – zaal 9)

De film (in 2D) wordt Italiaanstalig gesproken met Engelstalige ondertiteling

Prijs: 20€ per persoon

Minimum aantal deelnemers 20 personen – Maximum 20 personen

HOE INSCHRIJVEN EN BETALEN:

- U betaalt via een overschrijving aan: OKRA ANTWERPEN L.O.
- Rekeningnummer: **BE78 7340 3576 1986**
- Mededeling: Mme Butterfly

OPGELET: UITERLIJKE DATUM VAN INSCHRIJVING: WO 08 MEI 2024

Opgelet bij annulatie: tickets worden niet terugbetaald, vervangen mag !!!

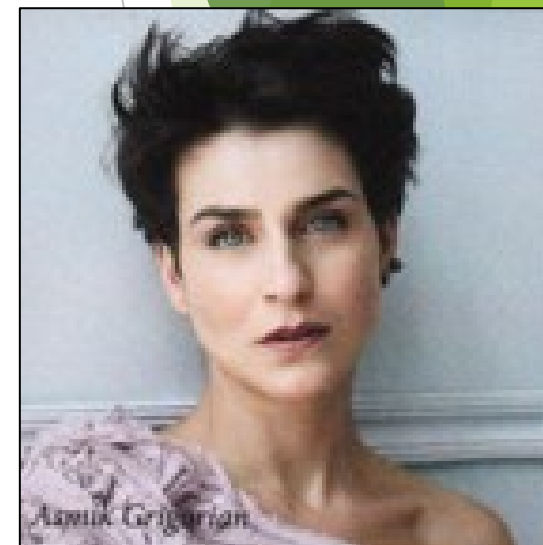
Voor info kan U steeds terecht bij :

Lieve Janssens: GSM 0499/75 75 54 – E-mail: li.janssens@telenet.be

Giacomo Puccini

MADAMA BUTTERFLY

Muziek: Giacomo Puccini
Libretto: Giuseppe Giacosa & Luigi Illica



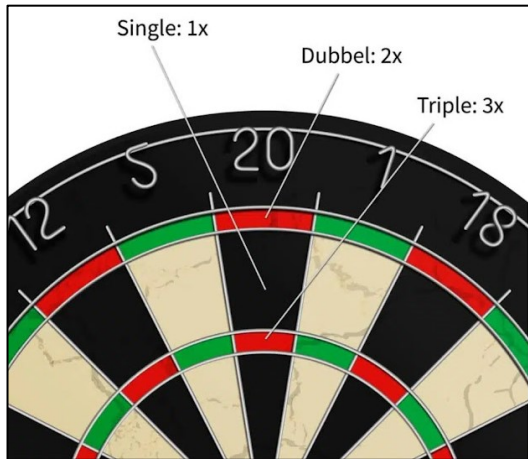
Hoofdvertolkster Cia-Cio San

INHOUD





PUNTE TELLING



WAARDE PER VAK.

Hoeveel punten elk vakje oplevert, zie je in de infographic hiernaast



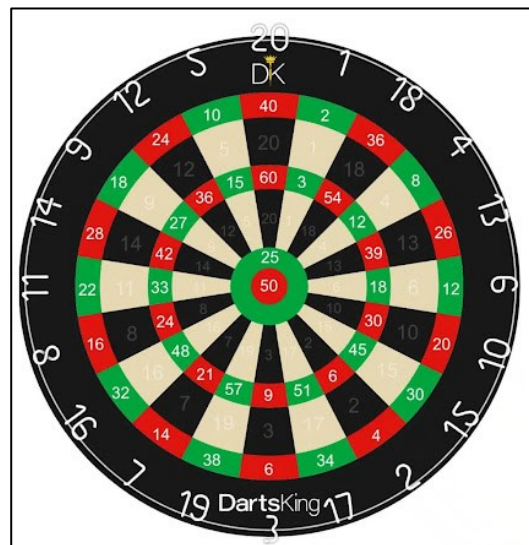
Samengevat:

- Met darten begin je vanaf **501** punten
- De speler die als eerste de **0** bereikt, wint de leg.
- Je mag de **0** alleen bereiken via een dubbel. Dit is de buitenste ring van het dartbord.
- De triple (binnenste ring) is **3X** de puntenwaarde
- De dubbel (de buitenste ring) is **2X** de puntenwaarde

- De hoogste score is **180**. Hiervoor gooi je 3X de triple 20.
- De roos (bullseye) is **50** punten waard.

Dartsregels van het uitgooien

Om een potje (leg) te winnen, moet je exact op **0** punten uitkomen via een dubbel. Heeft de speler bijvoorbeeld nog 32 punten over, dan moet hij of zij de dubbel 16 raken om uit te gooien en de leg te pakken.



Gooi je per ongeluk meer dan het aantal punten dat je hebt, of houd je 1 punt over??? Dan resulteert dit in een bust en is de volgende speler aan de beurt. Er worden dan geen punten van je score afgetrokken.

De bullseye (roos) telt ook als een dubbel. Als je vijftig punten overhoudt mag je dus ook de bullseye raken om uit te gooien. Het is niet mogelijk om via de bull (het groene om de roos heen) uit te gooien.



*Veel
Spelplezier*

Mogelijke startdatum in april of mei ergens...
Er wordt nog aan gewerkt.

INHOUD





**NIEUW NIEUW !!! DE PARELS VAN DE ALPEN
VERBLIJF IN INTERLAKEN/ZWITSERLAND &
SEEFELD/ OOSTENRIJK
TREFPUNTREIS: ZO 08/09/24 - ZO 15/09/24**



**Nog 8
plaatsen
beschikbaar**

Met VERTREKGARANTIE!!!

VERVOLG...

INHOUD



PROGRAMMA

Dag 1: Antwerpen - Interlaken (A)

Per autocar tot in Interlaken. Avondmaal en overnachting in ons hotel in Interlaken.

Dag 2: Interlaken (O/A)

Ontbijt in ons hotel. Turkooisblauw water, bergtoppen bedekt met eeuwige sneeuw en een koele bries in je gezicht - hoog tijd voor een cruise op het meer van Brienz Nadien met de Brienser Rothornbahn (tandradtreintje) naar 2244m hoog waar bij goed weer alle bergtoppen van het Berner Oberlandmassief te zien zijn. Avondmaal en overnachting in Interlaken.

Dag 3: Interlaken – Gruyère – Montreux – Interlaken (O/A)

Ontbijt in ons hotel. De historische stad Gruyère heeft tot op de dag van vandaag zijn middeleeuwse karakter behouden. Bezoek aan een kaasfabriek inclusief lunch met lokale specialiteiten. Na vrije tijd in Gruyères gaan we verder langs het Meer van Genève naar, wondermooie rit langsheen het meer. Dan naar, Corsier-sur-Vevey bezoek aan "Chaplin's World" alles over het leven van de alom bekende Charlie Chaplin en zijn familie. Avondmaal en overnachting in Interlaken.

Dag 4: Interlaken – Liechtenstein – Luzern – Seefeld (O/A)

Ontbijt in ons hotel. Vertrek naar Seefeld via een schilderachtige rit, doorheen het vorstendom Liechtenstein, kort verblijf, naar het Vierwoudstrokenmeer met kort verblijf in Luzern, naar Seefeld. Avondmaal en overnachting in Seefeld.



VERVOLG...

INHOUD



Dag 5: Seefeld – Oberammergau “Kasteel Neuschwanstein” Seefeld (O/A)

Ontbijt in ons hotel. Schilderachtige rit door de Beierse Alpen met stop in Oberammergau. Verder naar Schwangau en bezoek “Kasteel Neuschwanstein”. Terugreis naar Seefeld via het Tiroler “Zonneplateau”. Avondmaal en overnachting in Seefeld.

Dag 6: Seefeld – Bolzano/Otzi – Merano – Wijnroute – Seefeld (O/A)

Ontbijt in ons hotel. In de voormiddag bezoek aan het “Ice Age Village” - gebouwd onder wetenschappelijk beheer van de Universiteit van Innsbruck. Een archeologisch openluchtpark, het leven en de manier van leven van de bezoekers in het Neolithicum, de tijd die Oetzi wil illustreren. Via de Timmelsjoch Hochalpenstraße bereiken we Zuid-Tirol/Italië. De tocht door de 2.509 m hoge Timmelsjochtunnel door de Ötztaler gletsjers naar het Zuid-Tirolse wijng gebied door het Passeierdal naar Merano zal een onvergetelijke ervaring zijn. De “Secret Gap” in de Alpen of de directe route naar het zuiden (wijnproeverij in Merano). Avondmaal en overnachting in Seefeld.

Dag 7: Seefeld (O/A)

Vrije dag.

Dag 8: Seefeld – Antwerpen (O)

Na het ontbijt, met de autocar terug naar Antwerpen.

Inbegrepen in de prijs :

Vervoer per luxe autocar gedurende de ganse reis

3 overnachtingen met halfpension in 4★ Hotel Carlton Europe – Interlaken (Zwitserland)

4 overnachtingen met halfpension in 4★ Hotel Hocheder - Seefeld (Oostenrijk)

Boottocht over het Brienzmeer

Bezoek aan Briener Rothorn met tandradtrein

Bezoek aan de kaasfabriek in Gruyère

Bezoek aan “Charlie Chaplin’s World” Vevey

Lunch in Gruyère

Kort bezoek Liechtenstein en Luzern/Vierwoudstreckenmeer

Bezoek aan kasteel Neuschwanstein

Bezoek aan het dorp “Oetzi”/Bolzano (mensen uit de ijstijd).

Wijnproeven in Merano

Plaatselijke gids daar waar nodig

Annulatie- en Bagageverzekering

Verzekering lichamelijke ongevallen



INHOUD

PRIJS: 1.620,00 € - Toeslag éénpersoonskamer 247,00 €)





EEN HEUPOPERATIE?!

We worden allemaal actiever en blijven langer actief. Op een dag staat het ons misschien wel te wachten die heupoperatie! Wat houdt dat in? Hoe lang moet je revalideren enzovoort?

Dokter De Schepper komt ons het allemaal uitleggen. Nadien maken we tijd om na te praten bij een drankje en iets lekkers!

Wanneer?

maandag 22 april van 14 tot 16 uur

Waar?

Zaal Sint Anneke Centrum, Hanegraefstraat 5,
2050 Antwerpen

Inschrijven?

Bij je vereniging of via info@lusvzw.be

Met de steun van:

Zorgzame
Buurten



Dit is geen OKRA
activiteit



VERVOLG...

INHOUD



WORKSHOP OMGAAN MET ROUW EN VERDRIET



Iedereen maakt het op een zeker moment mee in zijn leven: de trieste dag wanneer iemand die je heel nauw aan het hart ligt, komt te overlijden. De dood van een dierbare kan hartverscheurende pijn en intens verdriet met zich mee brengen. Maar omgaan met rouw en verlies, hoe doe je dat? Tijdens de workshop krijg je meer inzicht op het rouwproces. Je krijgt enkele handvaten aangereikt om met rouw en verdriet om te gaan. Er is ruimte voor de eventuele inbreng van eigen verhalen.

Duur: +/- 2 uur

Deelname 3€

Wanneer: DI 16/4/2024

Waar: Regatta

Blancefloerlaan 351

2050 Antwerpen

Inschrijven via Taniastevens032@gmail.com

**INFO...
VIA ANDEREN**

VERVOLG...

INHOUD



Dit is geen OKRA
activiteit



VOORDRACHT: SLAAPPROBLEMEN



Velen van ons ervaren slaapgerelateerde problemen zoals 's nachts ronddwalen of overdag meermaals in een korte slaap belanden. Maar wanneer spreken we eigenlijk van slaapproblemen? Hiervoor staan we eerst stil bij wat normaal slapen is en wat er verandert in de slaap wanneer men ouder wordt. Daarna kijken we naar wanneer slaap een probleem wordt en misschien nog wel het belangrijkste: wat je kan doen om je slaap te verbeteren. Praktische informatie Duur: +/- 2 uur

Wanneer: 16.5.2024

14u LOUNGE REGATTA Blancefloerlaan 351

2050 Antwerpen

Inschrijven via Taniastevens02@gmail.com

VERVOLG...

INHOUD



Dit is geen OKRA
activiteit





Dienstencentrum Linkeroever
Louis Paul Boonstraat 21
2050 Antwerpen-Linkeroever

Elke dinsdag van 14u tot 16u
is er Linkeroever Bingo in het dienstencentrum Linkeroever
Mooie Prijzenpakketjes
Iedereen welkom – ook niet Linkeroevenaars ☺

Woensdag 22 mei van 14 tot 17 uur
in Dienstencentrum Linkeroever
“Linkeroever Bingo”
organiseert een heuse
“Antwaarpse Show”
met sketches en covers van Antwerpse liekes.
Een middag vol ambiance en sfeer.
Prijs: 5 euro
Tijdens de pauze is koffie en gebak in de prijs inbegrepen.
Inschrijven kan in het dienstencentrum elke dinsdag tussen
11u en 12u.

INFO...
VIA ANDEREN



 Dit is geen OKRA
activiteit

INHOUD



BRAINSTORM

OPLOSSINGEN MAART

1. Abstract
2. Pisces
3. Merian
4. Othello
5. Golf van Aden
6. Wants of Hemiptera
7. Tête de chien
8. Opgeld
9. Tangram
10. Garuda

RESULTATEN MAART

Lucienne BUYL	7/10
Chris FLUCHARD	9/10
Mariette TROP	8/10
Christiane VAN LOOK	9/10
Helena VAN HOEY	9/10
Mirese VEKEMANS	9/10
Jan en Maria	9/10

NIEUWE
OPGAVE

INHOUD



BRAINSTORM

OPGAVE APRIL

(deze maand geen sudoku wegens plaatsgebrek)

1. De soap "Thuis" bestaat 30 jaar. Hoeveel acteurs van de originele cast spelen nu nog mee?
2. De Noordpool bestaat uit:
a. Water omringt door land, **b.** land omringt door water, **c.** Zowel a als b
3. Het SAC bevindt zich in de Hanegraefstraat. Maar wat was het beroep van de heer Hanegraef.
a. Notarisklerk, **b.** Onderpastoor, **c.** Huisarts
4. Michelangelo is bekend als schilder van de sixtijnse kapel. Ook zijn beeldhouwwerken als de Pieta en zijn monumentale marmere David (5,17 m. hoog) zijn bekend. Maar wat is zijn familienaam?
a. Di Giovanni, **b.** Donatello, **c.** Buonarotti
5. Ze zijn met 3 die zowel als voetballer en als bondcoach het WK voetbal wonnen. Zagallo en Beckenbauer zijn er 1 van. Wie was de derde?
a. Johan Cruyff, **b.** Carlo Ancelotti, **c.** Didier Deschamps
6. Welk jaartal hoort niet thuis in het volgende rijtje?
1904 1924 1936 1952 1984 1992 2000 2016
7. Wat is het hardste materiaal in het menselijk lichaam?
a. Teennagel, **b.** Tandglazuur, **c.** Schedelbeen
8. Wanneer werd de laatste 11-stedentocht gereden?
a. 1986, **b.** 1997, **c.** 2001
9. Wat is de naam van de vergeten astronaut van Apollo 11?
a. Armstrong, **b.** Collins, **c.** Aldrin
10. Wat gebeurt er als je een rode kei in een gele rivier gooit?

De oplossingen van de puzzels vóór **20 APRIL 2024** doorgeven aan **Annie aub.**
via email anniecardinael@outlook.com
of posten in **Galgenweellaan 56 bus 2**
of telefonisch doorgeven op gsm **0486/21 21 31**

VORIGE
OPLOSSINGEN

INHOUD



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

INHOUD



COLOFON

OKRA trefpuntnummer **11110**

Het rekeningnummer van **OKRA
ANTWERPEN LINKEROEVER
BE78 7340 3576 1986**

Alle inschrijvingen zijn pas definitief na betaling op inschrijvingsdag of na ontvangst op bovenstaand bankrekeningnummer, met vermelding het desbetreffende evenement en het aantal personen.

Gelieve **elke wijziging** van adres, telefoonnr, GSM-nr, emailadres door te geven aan **Maria Van Goethem.**

Met dank namens het bestuur.

Teamleider/coördinator:

Annie CARDINAEL
gsm: 0486 21 21 31

Email:

anniecardinael@outlook.com

Financiële verantwoordelijke

Jos WULLAERT
Gsm 0479 46 73 61

Email:

jos.wullaert@telenet.be

Mede teamleider (PR)

Lieve JANSSENS
Gsm 0499 75 75 54

Email:

li.janssens@telenet.be

Adm. medewerker (secr.)

Maria VAN GOETHEM
Gsm 0491 91 13 36

Email:

mariavangoethem1944@gmail.com

Adm. medewerker (IT)

Willy VERMEIREN
Gsm 0476 57 07 64

Email:

w2w.vermeiren@outlook.com

INHOUD





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

INHOUD

