

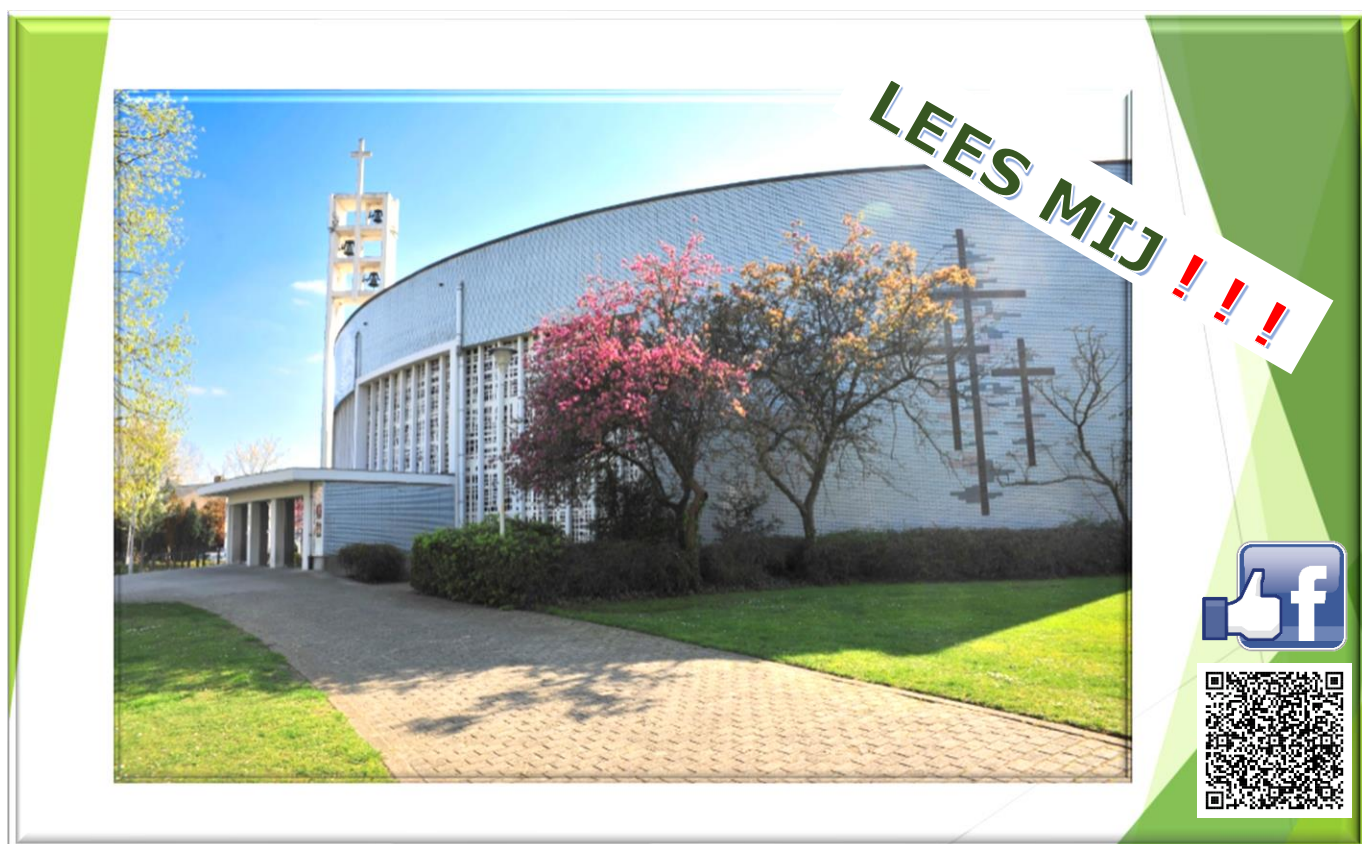


Hier kom ik thuis!



OKRA TREFPUNT

ANTWERPEN LINKEROEVER



OKRAntje

DECEMBER 2022

Nr. 12

okralinkeroever@outlook.com

okrantje.lo@outlook.com

Inhoud**Blz**

Zingeving	3
Voorwoord	4
Meldingen	5
Wekelijkse activiteiten	6
Maandelijkse activiteiten + Scrabble	7
Jarigen + Meldingen	8
SAMANA Kerstfeest inschrijving	9
Wandelen november/december	10
Kerstfeest info	11
Vrijwilligers SAC	12
Koken met OKRA Linkeroever	13
Nieuwjaarsconcert	14
St. Anneke, vroeger en véél vroeger	15
Seniorenfeest (foto's)	16-17
OKRA reizen infodag	28
Academiejaar '22-'23	19
Boeken uitleendienst	20
Brainstorm	21
C O L O F O N	23



ZINGEVING

Een Glimlach

*Een glimlach kost niets en geeft veel.
Hij verrijkt wie hem krijgt,
zonder de gever te verarmen.
Hij duurt slechts een ogenblik,
doch de herinnering aan hem kan eeuwig zijn.
Niemand is zo rijk dat hij zonder kan
en niemand is zo arm,
dat hij er zich geen kan veroorloven.
Hij is de schepper van geluk in huis, steun in zaken.
Hij is het tastbare teken van een diepe vriendschap
en zelfs een vijand kan er niet aan weerstaan.
Een glimlach, van rust tot vermoeidheid/
en aanmoediging, vernieuwd de moed.
Tegen droefheid is hij een steun en troost.
Hij is het natuurlijk tegengif
van al onze zorgen.
Hij is echter een goed dat men niet kan kopen,
niet ruilen en zeker niet kan stelen,
want hij heeft pas waarde op het moment
dat hij wordt gegeven.
En als u ooit iemand tegen zou komen,
van wie u een glimlach verwacht,
maar hem u niet geeft of gunt,
geef en schenk hem dan de uwe,
want niemand heeft een glimlach zo nodig als hij
die hem de andere niet geven kan.*

VOORWOORD



Beste leden,

Het is weeral de laatste maand van het jaar.

Het is voorbij gevlogen, met goede en kwade momenten maar we hebben het toch weeral gedaan.

De winter is volop bezig met zijn donkere dagen en misschien wel eenzaamheid.

Denk daarom ook eens aan die mensen die de komende feestdagen alleen moeten door spartelen.

Heb jij de mogelijkheid om

"eens een eenzame uit te nodigen",

doe het dan.

Het geeft die persoon een vorm van genegenheid en geluk, maar ook jezelf.

Vriendelijke groeten

Annie, Maria, Lieve, Jos en Willy

LIDGELD 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 "voor sport" is via uw ziekenfonds volledig terug betaalbaar.

Wij vragen U vriendelijk, te betalen via overschrijving via het rekeningnummer van
OKRA LINKEROEVER **BE78 7340 3576 1986**

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.

MELDINGEN



De heer en mevrouw
André Joos-Maria Verwerft
Frederik Van Eedenplein 6bus6
2050 Antwerpen

Mevrouw
Marita Wuyts
Gloriantlaan 68A12
2050 Antwerpen

Mevrouw
Mattie Vermeulen
Gloriantlaan 50A13
2050 Antwerpen

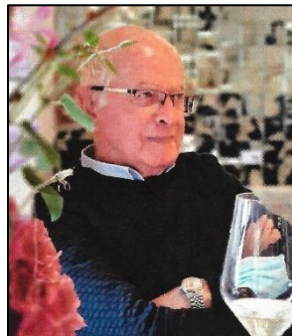
De heer
Luc Tritsman
Slangstraat 5
9220 Hamme

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



Volgend lid heeft ons spijtig genoeg verlaten

De heer
Alfons Van Der Velde



*08-03-1933

+27-10-2022

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



Tijdens de maand **JANUARI**
Zal er geen maandelijks **OKRA MAGAZINE** verschijnen en zal je er dus ook geen bezorgd worden via uw kernlid.
Het magazine dat U dus samen met dit OKRAntje van de maand december ontvangt is dus voor de maanden **DECEMBER/JANUARI**
Uw *OKRAntje* van ons trefpunt zal U wel ontvangen.

Uw OKRA-team

WEKELIJKSE VASTE ACTIVITEITEN

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

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
		



Heb JIJ
interesse of
speel je graag

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 miltje naar: okralinkeroever@outlook.com

IEDEREEN IS WELKOM



SPECIALE VERJAARDAGEN DEZE MAAND

02/12	Jacqueline Van Geel	70
13/12	Joseph Wullaert	90
16/12	Francine Verstraete	85

NOG JARIG IN DECEMBER

01/12	Ingrid Wagner	17/12	Marita Wuyts
01/12	Monique Lelie	20/12	Ady Laforce
02/12	Kamilla Verbraecken	20/12	Antonia Van Winssen
05/12	Leopold Van Cakenberghe	20/12	Viviane Vanderperren
06/12	Roza Persoons	23/12	Frank Ros
14/12	Christiane Merckx	31/12	Josee De Groof
14/12	Etienne Van Campenhout		

GEFELICITEERD MET JULLIE VERJAARDAG



DE TONEELGROEP tijdens het kerstfeest 29/12/2022



De toneelgroep zal er weer staan op het kerstfeest van OKRA , met sketches tussen de soep en de petatjes !

Vorige keer , tijdens het paasfeest , schijnen veel mensen problemen te hebben gehad om ons te verstaan , maar deze keer zal het geen stomme film zijn !

Wij hebben nu maatregelen voor meer en beter geluid genomen , zodat zelfs het kleinste en stilste woord nog goed te horen zal zijn , tot helemaal achterin de zaal !

Wij hopen dus (en we zijn er zelfs zeker van) , dat jullie allemaal kunnen meegenieten van onze voorstelling !

En ... volgend jaar komt er waarschijnlijk nog veel meer , maar daarvoor hebben we nog een beetje nieuw bloed nodig ... wie zich groepen voelt om ook eens op het podium te staan , kan zich altijd aanmelden op donderdagmiddag ! Wij repeteren vanaf 12u30 (half één) tot ongeveer 15u (drie uur) !

De toneelgroep verwelkomt alle kandidaat-artiesten !



Kerstfeest



Gezellig samenzijn



Gebak



Muziek

Wanneer : donderdag 15 december 2022 – 14 uur

Waar : SAC

Inschrijven : vóór 11 december !!!!!!!



Prijs : 5 € p.p. te betalen bij inschrijving aan uw kernlid
bij afwezigheid **tijdig** verwittigen aub!



Naam

adres..... 

aantal personen

vraagt vervoer..... chauffeur

kernlid.....





Wandeling **NOVEMBER**

Brouwerij "De Koninck"

Werd spijtig genoeg
afgelast wegens te weinig
deelnemers



BROUWERIJ DE KONINCK ANTWERPEN



Wandeling **DECEMBER**

Koninklijk Paleis

(duurt circa 45 minuten)

Samenkomst: 13:45 aan het METRO stati
Fr. Van Eedenplein

Vertrekuur: 14:00

Vervoer: tram 3-5-9-15 naar halte "Meir"

**Lieve staat jullie op te wachten aan het
Koninklijk Paleis**

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

Inschrijven en betalen enkel op
woensdag 16, 23 en 30/11
in het SAC

AANPASSING
16/12/2022



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 ronddwalen.... 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

KERSTFEEST 29 december 2022

11u. Gebedsdienst in de kerk St. Anna-ten-drieën

12u. aperitief

12u.30 Kerstmaaltijd met op het menu

Groentesoep van broccoli en courgette

**Het hoofdgerecht is een stoofpotje
van hert met wildgarnituur en kroketjes**

Daarna sketch toneelgroep

Als dessert een bordje van de chef

2^{de} sketch toneelgroep

Koffie of thee

17u. einde

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

32 euro PER PERSOON

HOE INSCHRIJVEN EN BETALEN:

- Op woensdag: **7, 14 of 21/12** kan U terecht in het **SAC**
VAN 14:00 tot 16:00
- **Of U betaalt via een overschrijving** aan: **OKRA ANTWERPEN L.O.**
Rekeningnummer : BE78 7340 3576 1986
Mededeling : Kerstfeest 29/12/22 + Aantal personen
OPGELET: UITERLIJKE DATUM VAN INSCHRIJVING:
WO 21/12/2022 !!!

Voor info kan U steeds terecht bij :

Annie Cardinael: GSM 0486/21 21 31

Mail : anniecardinael@outlook.com

Lieve Janssens: GSM 0499/75 75 54

Mail : li.janssens@telenet.be



VRIJWILLIGERS SAC

Op vrijdag 21 oktober organiseerde het SAC haar jaarlijkse activiteit voor de vrijwilligers. Omdat we tussen mei, juni en begin juli 950 Limburgse Okra leden rondgeleid hebben, die allemaal iets zijn komen eten of drinken in het SAC, was het normaal dat we dit nog eens zouden overdoen voor onze eigen medewerkers. Al snel schreven een 35 vrijwilligers van het SAC zich in en de bus werd dan verder aangevuld met kernleden van Okra – Samana en KWB en de Verrekijker. We moesten ergens beginnen en....eindigen. De bus zat zeer snel vol. De bende van de Linkeroever vertrok richting Havenhuis waar we een bezoek brachten aan dit iconisch gebouw. Een blik op de kaart gaf ons een idee van de grootsheid van onze haven en ook van de toer die we zouden maken. Na een bezoek aan "de brug" met een enig uitzicht, verlieten we het Havenhuis en trokken richting Zuidnatie. Daar mochten we met de bus binnen rijden op de terminal, wat echt een uitzondering mag genoemd worden. De neuzen plakten tegen de ruit van de bus, we hadden geen idee wat een natie allemaal dient te doen. We bekijken de koffie-, mest- en fruitterminals. 's Middags eten we gezellig in het restaurant van Patje van de Chorale (ook traiteur in het SAC). Iedereen stond versteld van de gezelligheid en de toffe bediening. Na het eten trokken we naar het Opleidingscentrum van de havenarbeiders (OCHA) Een impressionante organisatie waar we ons een goed beeld konden vormen van de taken, de gevaren en de bekommernis voor de veiligheid van de havenarbeiders; We kropen zelfs in een simulator van een containerkraan. Brrr....akelig hoog !! Daarna nog naar de treinen en de grote sluizen en het fortje van Lillo waar we een korte stop hadden. We keren terug naar de Linkeroever via de Liefkenshoektunnel. We zien hoe het verkeer vast zit op een vrijdagmiddag. We bezoeken het onthaalcentrum van de Kieldrechtssluis, de grootste sluis ter wereld. We bekijken van daaruit het krioelen van de straddle carriers en heftrucks van de terminals aan het Deurganckdok. Daarna loodsen we ons door het vastzittend verkeer terug naar het SAC, waar we nog een gezellig samenzijn organiseerden.

We beseffen natuurlijk wel dat er nog veel mensen uit de parochie op de wachtlijst staan, dat er nog heel veel mensen dit spectaculair bezoek ook eens zouden willen meemaken. Daarom plannen we in het voorjaar 2023 een nieuwe toer. Je mag nu uw naam al doorgeven aan ondergetekende. Dan hoort u nog van ons.

Jan Van Noten

Havengids – senior Apec (Antwerp Port education centre) Guide





Koken met OKRA

Antwerpen

Linkeroever

15/11/2022

Aanwezig: Jacqueline Méclot, Ludo Rutten, Machteld Latte, Christiane Van Look, Richard Dekoning, Karel Van Lier, Andrea De Petter, Magda Van Bouwel, Arthur Crombez, Gust Meyvis, Cecile Van De Velde, Maria De Bouver, Denise De Preter en Martje Vervecken.

Op het menu:

Bloemkoolsoep (4 pers.)

Ingrediënten: 1 kleine Bloemkool; 250 gr. Oesterzwammen; ½ plantje platte peterselie; 1 ui; 1,5 el boter; 2 blokjes kippenbouillon; zwarte peper

Vorbereiding: Verdeel de bloemkool in roosjes, snipper de peterselie fijn, scheur de oesterzwammen in grote stukken en snij de ui in stukken.

Bereiding:

1. Smelt ½ el boter in een kookpot en stooft de ui glazig
2. Voeg de bloemkool roosjes toe en laat 1 min. Stoven
3. Overgiet met 1 à 1,5 L. heet water en voeg de bouillonblokjes toe. Dek af en laat 20 min. Sudderend op een zacht vuur. Kruid met peper
4. Smelt intussen 1 el boter in een braadpan en bak de oesterzwammen op een hoog vuur
5. Mix de soep glad

Afwerking: Verdeel de oesterzwammen over de soep en bestrooi met de peterselie

Stoofvlees met trappist en rozijntjes (6 pers.)

Ingrediënten: 1 kg runderstoofvlees; 33 cl trappist (donkere Westmalle/Chimay) 100 gr. witte of gele rozijntjes; 1 el donkerbruine suiker; 2 grote uien; 3 el Bloem; 4 el boter; 1 à 2 el azijn; 3 kruidnagels (Topaz); 2 laurierblaadjes (Topaz): ¼ koffiel. Tijn (Topaz); Pezo

Bereiding:

1. Verhit 2 el boter in een grote kookpan en kleur de grof gesnipperde uien. Schep goed om zodat ze niet aanbranden en schep de uien uit de pan
2. Doe de rest van de boter in de pan en bak het stoofvlees rondom goudbruin
3. Strooi er de bloem over en roer goed om. Voeg de uien weer toe, samen met de kruidnagels en kruid met pezo. Strooi er de bruine suiker over.
4. Giet er beetje bij beetje het vier over en voeg er de tijn en de laurierblaadjes toe. Dek af en laat ongeveer 1u.30 min. a 1u.45 min. goed stoven. Regelmatig goed roeren (op de bodem) om aanbranden te vermijden.
5. Voeg de rozijntjes toe en schep op

Witloofslaatje (4 pers.)

Ingrediënten: 4 stronkjes witloof; 1 el mayonaise; 1 scheutje natuurazijn; enkele sprietjes bieslook; enkele takjes dragon (optioneel peper en zout)

Bereiding:

1. Spoel het witloof, en snij het taaie onderste stukje van elke stronk weg, snij de groente in fijne reepjes en doe ze in een mengschaal
2. Spoel wat bieslook en dragonblaadjes en snij ze in zo fijn mogelijke stukjes. Strooi de verse kruiden over het witloof
3. Schep een beetje mayonaise in de schaal en meng alles. Overdrijf niet met mayonaise
4. Proef en werk het slaatje af met een scheutje azijn, wat peper en een beetje zout

Eet het stoofvlees en het witloofslaatje met lekkere frietjes

Gebakken rijstpudding met gekaramelliseerde peertjes (4 pers.)

Ingrediënten: 50 ml volle melk; 250 ml room; 80 gr dessertrijst; 1 zakje vanillesuiker; 60 gr suiker; 1 el buoter; snuifje nootmuskaat en een snuifje kaneel – 2 peren; ½ citroen; boter, suiker, 2 speculaasjes

Bereiding:

1. Verwarm de oven op 150°C, spoel de dessertrijst onder stromend water, laat uitlekken, meng de melk met de room, vanillesuiker, de gewone suiker en een snuifje kaneel en nootmuskaat
2. Doe de rijst in een ovenschaal en overgiet met de melkmengeling. Zet gedurende 1 à 1u.15 in de oven, roer af en toe om
3. Halveer de peren, verwijder het klokhuis, besprenkel met citroensap en bak ze daarna in een beetje boter. Bestrooi met suiker naar smaak en laat karamelliseren
4. Serveer de rijstpudding met een halve peer, giet wat boter (van de peer) en verkruiemel er wat speculaas over



NIEUWJAARSCONCERT 2023

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

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

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

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

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



Rino Yoshimoto



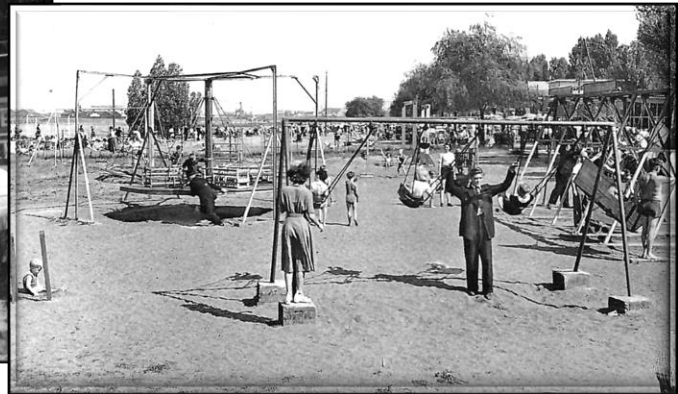
Moldau/Praag

OPGELET
INSCHRIJVEN KAN SPIJTIG GENOEG NIET MEER

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

St. Anneke, tussen

1860



en 1960



SENIORENFEEST 17 november 2022

Het was weer fijn en lekker en gezellig.

62 leuke deelnemers....

De beelden spreken voor zich





*We zien jullie graag...
volgende keer weer*



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**)



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:
BETHOVEN



• **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

STRAFTE VOORDRACHTEN

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

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

PRIJS:

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

ABONNEMENT (5 beurten):

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

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

BIJZONDER WELKOM!

OKRA Antwerpen

03 220 12 80 (di & do: 9 - 12.30u)

antwerpen@okra.be

www.okra.be/antwerpen



ACADEMIE ANTWERPEN

AUDITORIUM VERGADERCENTRUM DE STROMING
NATIONALESTRAAT 111, 2000 ANTWERPEN

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



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



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



• **!!! DONDERDAG 17/11/22**
LUC VAN 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**
STEFAAN 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 ÉN
LIVE ACTS TONEN DEZE BIJZONDERE
ACTEURS HET BESTE VAN ZICHZELF
LOCATIE: DE POPULIER,
POPULIERENHOEVE 22, ZANDHOVEN



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



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



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

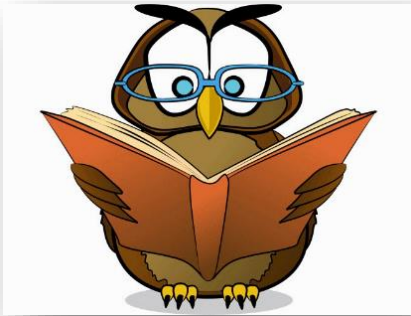


• **DONDERDAG 2/3/23**
ANNICK HOLLEBEKE (VELT) -
PIENTERE PLANTENCOMBINATIES



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



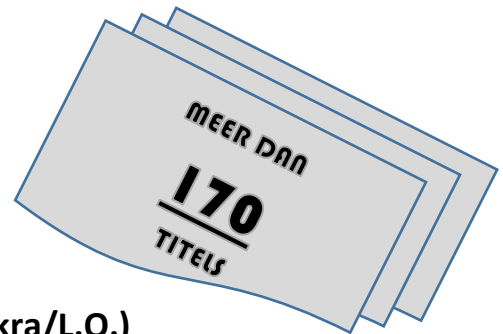


UITLEENDIENST LEESBOEKEN

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 NOVEMBER

1. Eerst delen $4:1/4=x$ met het omgekeerde
Dus: $4 \times 4/1 = 16$
 $8 - 16 + 8 = 0$
2. Als je van elk woord de eerste letter neemt dan weet je het antwoord. Dus I D S.
3. Starten met 8×4 en 4 optellen geeft 592
4. Na 1 dag is hij 5 meter geklommen en na die nacht nog maar 1 meter. De 2^{de} dag klimt hij 5 meter erbij, dus heeft hij in totaal 6 meter geklommen. 's Nachts zakt hij weer 4 meter. Enz. Na 15 dagen en nachten is hij dus 15 meter gestegen. De 16^{de} dag klimt hij 5 meter en ... is hij boven:-). Dus 16 dagen.
5. M. 1 x in minuut; 2x in moment; m zit niet in duizend jaar.

RESULTAAT NOVEMBER

Fluchard Chris	8/10
Van Look Christiane	10/10
De Meyer Guido	8/10
Helena Van Hoey	4/10
Mieke Westen	6/10
Kint Christine	6/10
An De Decker	8/10
Jan en Maria	6/10
Vekemans Mirèse	8/10

OPGAVE DECEMBER

1. 40 bananen kosten 1 €
1 ananas kost 3€ 1 appel kost 5€
Ik moet voor 100 mensen 1 stuk fruit kopen en ik heb 100€
Wat koop ik?
2. Kwestie van logisch denken. Lukt dat?
Welke cijfers moeten op de plek van het vraagteken?
 $1+1 = 121$ $1+2 = 134$ $2+2 = 444$
 $3+2 = 954$ $3+3 = ???$
3. Let op: dit is een behoorlijk lastige puzzel.
Zorg dat je er geen zonnesteek aan over houdt.
Los jij hem op? $5+5:5+5 \times 5 - 5+5:5+5 = ?$
4. **Wat staat hier?** HoRobod
5. Een man is vermoord in zijn kantoor.
De verdachten zijn Gerry, Julie, Jason, Nicky en Sofia.
In de agenda staan de getallen: 6, 4, 9, 10 en 11 met bloed geschreven.
Wie is de moordenaar?

De oplossingen van de puzzels voor **20 DECEMBER** 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