

**OKRA**  
TREFPUNT  
**55+**  
ANTWERPEN  
LINKEROEVER

Hier kom ik thuis!

**ACTIVITEITEN**

**OKRA WEBSITE**

okra magazine  
MAY 2024

GEORGES LEEKENS  
"IN BELGIË GUNNEN WE ELKAAR  
VEEL TE WEINIG, NIET ALLEEN  
IN HET VOETBAL"

EXPERTIE  
BANGLOKKE,  
DE BESTE VERHALEN

MINDER BELASTINGEN  
BETALEN MET 2 ZONNENLENKERS  
FAMILIEDIENST

WIE ZIJN DE GOEDSTE  
POSITIEVE BASTIEN REAGEREN  
OP ONZE OKRA-VOORSTELLEN

Fijne  
moeder  
dag

TREFPUNT  
DAGUITSTAP  
DO 18 JULI 24  
"Boottocht  
Zierikzee"  
Boek nu al **vóór**  
**vrijdag 28 juni**

CLICK  
HERE

STREEKPUNTEN  
DAGUITSTAP  
NAJAAR 2024  
"Lekker Leerrijk  
Limburg"  
Boek nu al **vóór**  
**vrijdag 21 juni**

CLICK  
HERE

**OKRANTJE**



**MEI 2024** **Nr. 5**

**INHOUD**

[okralinkeroever@outlook.com](mailto:okralinkeroever@outlook.com)



[okrantje.lo@outlook.com](mailto:okrantje.lo@outlook.com)



# Inhoud

**BRAINSTORM**

Oplossing APRIL

Resultaat APRIL

Opgave MEI

**COLOFON**

Sponsor

VOETSTUDIO

LIEVE HEMEL

DEN HAEN

Zingeving

Kookclub

Dagreis Zierikzee

Voorwoord

Opera in de Cinema

Trefpuntreis (Alpen)

Meldingen

Bezoek Lillo Fort

Daguitstap Limburg

Jarigen

Boekendienst

Week activiteiten

INFO

Maand activiteiten

DARTS

Nieuw

ParkZuid (verslag)

INFO via ANDEREN



**Inschrijven vóór 21/06/'24**

Κρήτη





# ZINGEVING

okra  
Trefpunt 55+

*Laat de zon  
in je hart,  
ze schijnt toch  
voor iedereen.*

**INHOUD**





**Beste leden,**

**MEIMAAND, MARIAMAAND...**

*een maand om misschien eens te bezinnen en nadenken over het leven, niet alleen ons leven maar ook dat van anderen naast ons.*

*Er zijn in deze maand ook nogal wat feestdagen om eens over na te denken zoals Ons Heer Hemelvaart, Moederdag en Pinksteren... Maar ook de dag van de arbeid op 1 mei.*

*Allemaal dagen om te feesten dus dagen om positief te zijn en te genieten.*

*Geen dagen om te treuren of te zeuren dus.*

**Geniet gewoon van elke dag die je hebt.**

*Vriendelijke groeten*

*Annie, Jos, Lieve, Maria, Willy*





*In Memoriam*



Mevrouw

**Lisette DEVOLDER**

°03/02/1933 - †18/03/2024

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



*Welkom*

Mevrouw

**Yvonne GERARTS**

**INHOUD**





## SPECIALE JARIGEN

### DEZE MAAND

|       |                        |           |
|-------|------------------------|-----------|
| 05/05 | Jozef PAUWELS          | <b>75</b> |
| 08/05 | Isabella CUYVERS       | <b>90</b> |
| 22/05 | Robert PEETERS         | <b>85</b> |
| 26/05 | Lisette VAN DEN BRANDT | <b>85</b> |
| 31/05 | Paula VLUYMANS         | <b>80</b> |

## NOG JARIG

|       |                         |       |                     |
|-------|-------------------------|-------|---------------------|
| 02/05 | Madeleine LELIE         | 20/05 | Lea SOMERS          |
| 02/05 | Annie LAUWERS           | 21/05 | Yvonne VAN ROEY     |
| 08/05 | Paul CARPELS            | 24/05 | Marie-Jeanne DEBOOT |
| 11/05 | Lydia DE BOCK           | 24/05 | Magdalena PAUWELS   |
| 12/05 | François VAN DEN VONDER | 26/05 | Henri HERMANS       |
| 12/05 | Christina JANSSENS      | 29/05 | Liliane PEETERS     |
| 13/05 | Rit DELACOURT           | 31/05 | Hilde VAN NOTEN     |
| 18/05 | Monique VERMEIREN       |       |                     |

*Gefeliciteerd met jullie  
verjaardag*

**INHOUD**



# WEKELIJKSE 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 Belvedère



## CREA

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



## DARTS

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

CLICK  
HERE

**INHOUD**



# EENMALIGE ACTIVITEITEN PER MAAND



**KOKEN**  
3<sup>de</sup> dinsdag  
van 9u. tot 14u.  
keuken SAC



**WANDELEN**  
2<sup>de</sup> vrijdag  
INFO via uw  
OKRantje



**OKRA**  
*houd je bezig*

*Cultuur  
weetgegeven  
in het krantje*

**INHOUD**







# OP WANDEL LANGS SCHELDEKAAIEN EN ZUIDPARK

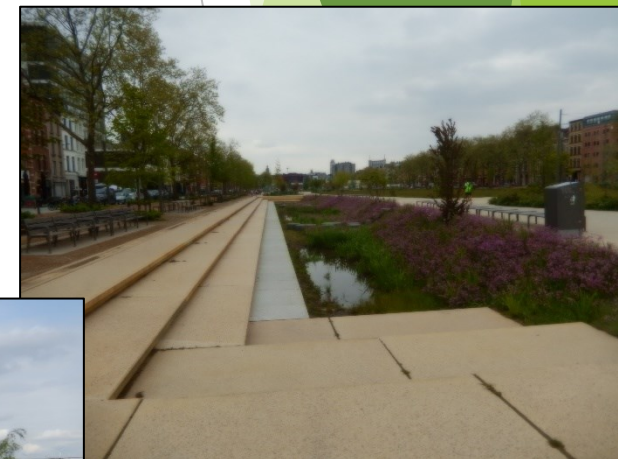


" De weergoden waren ons gunstig gezind voor onze wandeling langs de vernieuwde Scheldekai en het Zuidpark. Jos ging op stap met zijn "harem" van 14 dames en we genoten van onze wandeling langs de Schelde. Alles is mooi aangelegd en het zal nog beter worden als het helemaal af is. Sommige mensen, die het hier van vroeger kenden, keken hun ogen uit ! Vlak bij de Waterpoort genoten we van 'n drankje op het terras van het Fotomuseum. Toen het zachtjes begon te regenen wandelden we door het park en tot aan het Museum, waar we de tram namen naar huis. "

**Christiane**



Foto's Jos



**INHOUD**





# KOKEN met OKRA

## Linkeroever 16/04/'24

### Aanwezig:

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

Foto's Jacqueline



### Asperges met gerookte zalm (4 pers.)

**Ingrediënten:** 1 kg witte asperges, ½ citroen,  
200 gr. Belgische melkerijboeter, snuifje zout,  
Peper en peterselie.

**Bereiding:** 1. Snijd 1,5 à 2 cm af van de onderkant  
van de asperges en schil met een dunschiller.  
2. Leg de asperges in een ruime kookpot met gezouten  
Water. Breng aan de kook en laat 3 tot 4 minuten  
koken. Neem van het vuur en laat de asperges een  
tiental minuten doorgaren met gesloten deksel.

3. Klaar de boter, laat de boter op een zacht vuur smelten. Verwijder de onzuiverheden, Breng op smaak met peper, zout en citroensap.
4. Leg de asperges op een bord, overgiet met de saus. Leg wat zalm op de onderkant van de asperges.

Tip: werk af met wat extra peterselie.

VERVOLG...

INHOUD





## **Kippengehaktbroodjes met puree en tomatensalade (4 pers.)**

### **Ingrediënten:**

Gehaktbroodjes: 1 teentje knoflook, enkele takjes peterselie, 600 gr. kippengehakt, 150 gr. Parmezaanse kaas (stuk), 1 ei, 40 gr. paneermeel, 40 gr. panko, boter, olijfolie, pezo.

Aardappelpuree: 1 kg aardappelen, 1,5 dl melk, 0,5 dl goede olijfolie, 2 eierdooiers, zout.

Tomatensalade: 50 gr. pijnboompitten, 1 dikke sjalot, 400 gr. kestimaten, 100 gr. rucola, Balsamicoazijn, olijfolie en pezo.

### **Bereiding:**

Gehaktbroodjes: Pel het teentje knoflook en plet tot pulp. Spoel de peterselie en hak zo fijn mogelijk. Neem een ruime mengschoffel en doe daar het gehakt in, samen met de knoflookpulp en de peterseliesnippers. Rasp de Parmezaanse kaas erbij en breng op smaak met versgemalen peper en wat zout. Was je handen en kneed alles tot een egale massa. Voeg het ei toe en meng het door het gekruide kippengehakt. Rol het vleesmengsel tot ronde "broodjes" van ongeveer 160 gr per stuk.

Verwarm de oven voor op 18° C.

**VERVOLG...**

**INHOUD**







Aardappelpuree: Schil de aardappelen en kook ze gaar in gezouten water. Giet de aardappelen af en zet de pot nog heel kort op de warme kookplaat. Laat het resterende vocht verdampen zodat de aardappelen voldoende 'droog' zijn.

Plet de aardappelen samen met melk en olijfolie. Doe de eidooiers ook bij de puree. Voeg naar smaak zout toe, maar geen nootmuskaat.

Tomatensalade: Verhit een pan en kleur daarin de

pijnboompitten goudbruin. Blijf bij de pan en schud de pitjes regelmatig even op. Als ze beginnen te kleuren gaat het snel!

Snipper de sjalot zeer fijn. Snijd de kestimaten middendoor en doe ze samen met de sjalot in een ruime slakom. Voeg ook de vers geroosterde pijnboompitten toe. Spoel de rucola en meng deze voorzichtig door de halve kestimaten met sjalot. Breng de salade op smaak met een scheutje balsamicoazijn, een scheut goede olijfolie, wat versgemalen peper en een snuifje zout.



## Tiramisu (4 pers.)

### **Ingrediënten:**

150 gr. boudoirs, 1 sinaasappel, 150 ml room, 40 gr. pure chocolade, 3 el poedersuiker 250 gr mascarpone, 50 gr. frambozen.

### **Bereiding:**

1. Klop de room op, spatel er de mascarpone en de poedersuiker onder en rasp er de sinaasappel boven uit.
2. Pers de sinaasappel en roer de helft van het sap onder het mascarponemengsel. Breek de koekjes in stukjes en verdeel ze over vier glazen.
3. Bedruppel met het resterende sinaasappelsap.
4. Schep er het mascarponemengsel en wat frambozen op. Eindig met het mascarponemengsel en werk af met de gehakt chocolade (en eventueel een extra lange vinger en een framboos) en zet tot het serveren koel.



*Bon  
Appetit*

**INHOUD**







**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:**

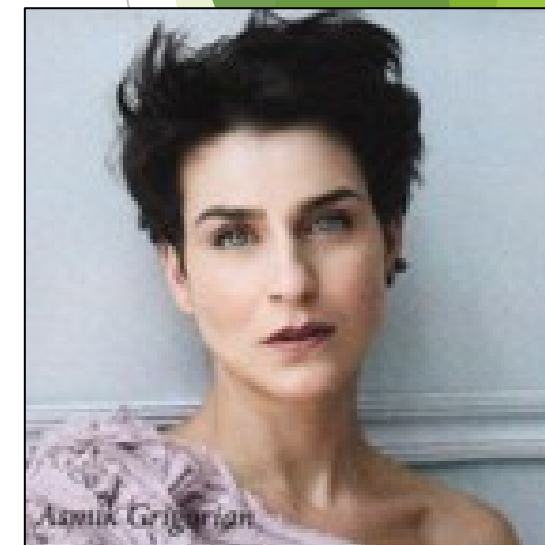
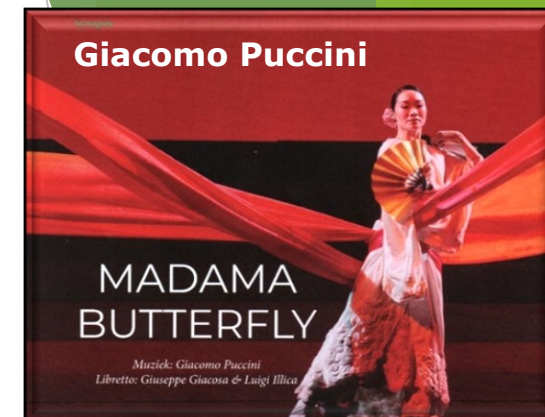
- U betaalt via een overschrijving aan: OKRA ANTWERPEN L.O.
- Rekeningnummer: **BE78 7340 3576 1986**
- Mededeling: Mme Butterfly

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



**Hoofdvertolkster Cia-Cio San**

**INHOUD**





## BEZOEK LILLO FORT VRIJDAG 21 JUNI 2024

Het Fort van Lillo is het bewijs dat forten niet klein te krijgen zijn ! Terwijl de rest van het dorp plaats maakte voor de haven van Antwerpen.... staat het Fort er nog steeds !!!



**VERVOLG...**

**INHOUD**



## **Hoe naar de Waterbus:**

De Lijn : bus 36 – rijdt om de 10 minuten tot aan de halte Gloriantlaan/Esmoreitlaan– dan 650-700m te voet tot aan de Molen/St. Anna-strand (er is parking - druk bezet - aan het einde van Gloriantlaan)

**AFSPRAAK:** aan de Molen – **ten laatste één kwartier voor vertrek** van de Waterbus

**VERTREK WATERBUS HALTE ST.- ANNA** - Jachthavenweg: **12.07u**

**AANKOMST HALTE LILLO:** 13u.

**BEGELEIDE** Wandeling door Jos Wullaert: ongeveer één uur

**BEGELEID BEZOEK** Poldermuseum (plaatselijke gids) : ongeveer 1u

Nadien gelegenheid om samen nog te genieten van een drankje

Vertrek vanuit Lillo om 16u.30

**Prijs: Euro 10.00 – Maximum 20 personen**

**Inbegrepen:** Waterbus H/T + wandeling Lillo/Fort met Jos Wullaert, + bezoek Poldermuseum met plaatselijke gids

## **HOE INSCHRIJVEN EN BETALEN:**

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

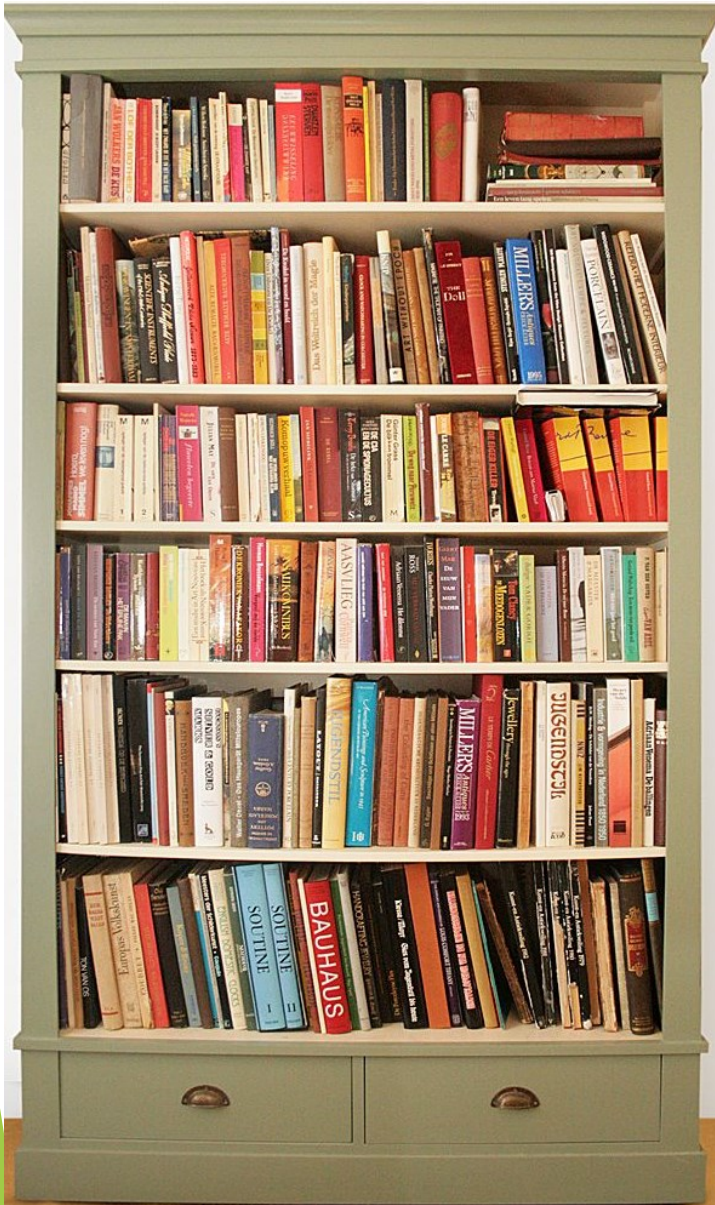
- Rekeningnummer: **BE78 7340 3576 1986**

- Mededeling: **BEZOEK LILLO FORT ..... pers.**

**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](mailto:anniecardinael@outlook.com)

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

Email: [marielousedegreef@gmail.com](mailto:marielousedegreef@gmail.com)

**INHOUD**







Met **26** geïnteresseerden waren ze, om te kijken naar de beelden van de reis naar de Bodensee in 2023 en de voorstelling van onze trefpuntreis naar de "Parels van de Alpen" in september.

[Lees ook pagina 15 en 16](#)

# FRITUUR DEN HAEN



Hanegraefstraat 10 – 2050 Antwerpen Linkeroever

Tel: 03/219.69.09

|           |               |
|-----------|---------------|
| Maandag   | Gesloten      |
| Dinsdag   | Gesloten      |
| Woensdag  | 16u30 – 21u00 |
| Donderdag | 16u30 – 21u00 |
| Vrijdag   | 16u30 – 21u00 |
| Zaterdag  | 16u30 – 21u00 |
| Zondag    | 16u30 – 21u00 |

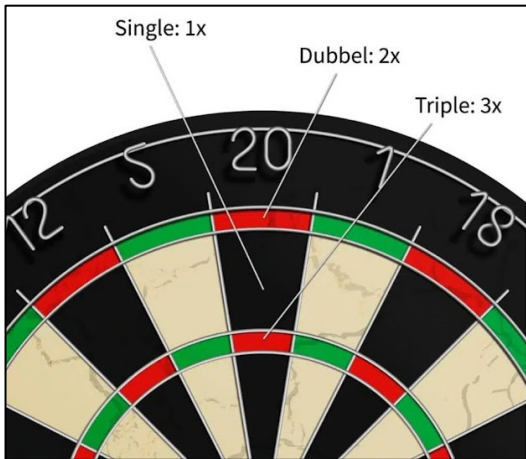


**INHOUD**





## PUNTELLING



## WAARDE PER VAK.

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



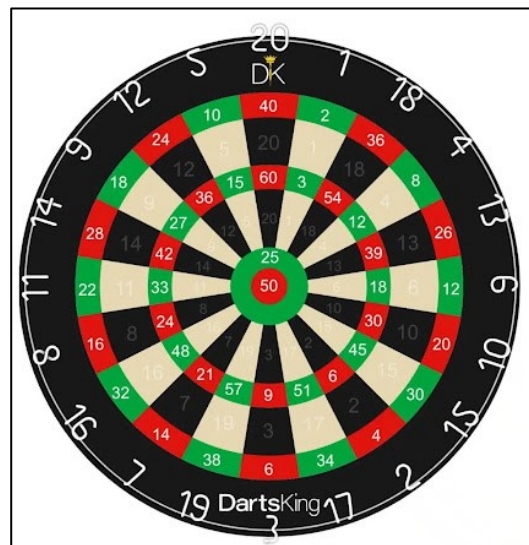
## Samengevat:

- 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**







DAGUITSTAP - HOOG ZOMER 2024

## BOOTTOCHT WESTERSCHELDE - MOSELFESTIJN - ZIERIKZEE

DONDERDAG 18 JULI 2024



*Zierikzee en  
Mosselen natuurlijk...*



### PROGRAMMA:

**Voormiddag:** Begeleide Stadswandeling in Zierikzee

**Middagmaal:** Mosselfestijn (1.25kg mosselen p/persoon)

**Namiddag:** Boottocht op de Westerschelde langsheen de mosselpercelen

Aansluitend vrije tijd in Zierikzee: vertrek naar Antwerpen +/- 18.00u

**Zierikzee:** Zierikzee gelegen in Zeeland op het eiland "Schouwen\*Duiveland" is een echt havenstadje met een rijke geschiedenis. Veel daarvan is nu nog altijd te zien. Zo zijn er meer dan 500 monumenten in en rond de stad te bewonderen ! Wij genieten er van een prachtige stadswandeling.

Boottocht : de kans op het spotten van zeehonden is klein, het zullen eerder de bruinvissen (kleine dolfinen) zijn die we spotten. Tijdens deze tocht zien we ondermeer de Zeelandbrug en varen we langs de "mosselzaad invanginstallaties".

VERVOLG...

INHOUD



**VERTREKUR: 08.15u SAC –Hanegraefstraat 5 – 2050 Antwerpen**

**(slechts één opstapplaats op L.O.)**

**DEELNAMEPRIJS : € 69,00 p/pers.**

**HOE INSCHRIJVEN EN BETALEN :**

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

- Rekeningnummer: **BE78 7340 3576 1986**

- !!! Mededeling : Daguitstap /Zierikzee .... personen + ..... pers. mosselen of ..... pers/biefstuk-friet

**OPGELET : UITERLIJKE DATUM VAN INSCHRIJVING: VR 28/06/24 !!!**

**VANAF 30 DEELNEMERS : APARTE AUTOCAR VOOR OKRA L.O.**

**MAXIMUM AANTAL DEELNEMERS 49 DEELNEMERS**

**ANNULATIES**

- vanaf 30 dagen voor de reisdatum – tot 15 dagen voor de reisdatum: € 18,00 p/pers.

- vanaf 15 dagen voor de reisdatum tot de dag van vertrek: € 36,00 per persoon

- vanaf 8 dagen voor de reisdatum tot de dag van voor vertrek: € 69,00 p/pers

- vervangen mag altijd !!

**INBEGREPEN IN DE PRIJS VAN DE REIS:**

- autocarvervoer: Antwerpen - Zierikzee – Antwerpen

- reisbegeleiding + stadswandeling door gids van Lauwers Reizen

- middagmaal : mosselen : 1,25kg p/pers – 2 sausjes – frietjes – mayonaise – slaatje OF biefstuk/sausje – frietjes - slaatje

- boottocht Westerschelde met de mosselbanken

- ongevallenverzekering tijdens de reis : enerzijds gedragen door het autocarbedrijf, anderzijds door OKRA

- btw, baantaksen

**NIET INBEGREPEN IN DE PRIJS VAN DE REIS:**

- koffiestop s 'morgens `koffie/thee met koek... (**niet deze keer !!!**)

- tafeldranken en andere dranken tijdens de uitstap

- koffie na het middagmaal

- fooi chauffeur : vrijblijvend naar eigen appreciatie

**GEEN:** - geen annulatie verzekering inbegrepen

**INLICHTINGEN:**

**Lieve Janssens: GSM 0499 75 75 54**

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

**Annie Cardinael: GSM 0486 21 21 32**

Mail: [anniecardinael@outlook.com](mailto:anniecardinael@outlook.com)

**INHOUD**







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



**Nog 2 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 Vierwoudstrekkenmeer 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 €)**







## STREEKPUNTEN

### DAGUITSTAP

# NAJAAR '24



#### PROGRAMMA:

### “Lekker Leerrijk Limburg”

Voormiddag: Koffie + verse koffiekoek in Fort Eben Emael en begeleid bezoek aan het **Fort Eben Emael\***

Lunch: Rijkelijke broodmaaltijd in de “**Waterburcht**” /Millen

Namiddag: Begeleid bezoek aan de **Landcommanderij Alden Biezen\*\*/Bilzen**

#### \* Rondleiding Fort Eben Emael

Is een uniek ondergronds militair complex dat zich uitstrekt over 3 niveaus (5km galerijen + 17 gevechtsposten) Tijdens der rondleiding ontdekt men hoe het er in het dagelijks leven aan toe ging in dit reusachtig complex, en hoe , op 10 mei 1940 , de 2de, Wereldoorlog in België en de rest van Europa begon.

#### \*\* Rondleiding Landcommanderij Alten Biezen

Ontdek de 800-jarige geschiedenis van het complex, met extra aandacht voor tuin & park ! De Ridders van de Duitse Orde die de commanderij bouwden woonden op een domein van circa 43 hectare. In 2023 mochten “hun nazaten” circa 200 000 bezoekers verwelkomen !

**DEELNAMEPRIJS : € 65,00 p/pers. - Niet-leden 80,00 p/pers**

**VERTREKDATA : DI 15 en DO 17 oktober**

!!! Bij inschrijving vermeldt U welke van de twee data, Uw voorkeur heeft !!!

Welke datum er aan ons trefpunt wordt toegewezen, bepaalt OKRA/Antwerpen. Elke ingeschrevene wordt apart verwittigd over de definitieve datum. Op dat moment krijgt U éénmaal de kans om zo nodig, zonder kosten te annuleren !!

**VERTREKUR:** .... Nog niet gekend

**VERVOLG...**

**INHOUD**





## HOE INSCHRIJVEN EN BETALEN:

- U betaalt via een overschrijving aan : OKRA ANTWERPEN L.O.
- Rekeningnummer : BE78 7340 3576 1986
- Mededeling : Daguitstap Limburg + voorkeur datum + aantal personen



## OPGELET : UITERLIJKE DATUM VAN INSCHRIJVING : **VR 21/06/24 !!!**

(vanaf 10 deelnemers komt de autocar ons ophalen op Linker Oever)

### ANNULATIES :

- vanaf één maand voor de reisdatum – tot 2 weken voor de reisdatum € 16,00 p/pers.
- vanaf 2 weken voor de reisdatum tot de dag van vertrek: € 32,00 per persoon
- vervangen mag altijd !!

### INBEGREPEN IN DE PRIJS VAN DE REIS:

- autocar vervoer
- begeleiding door één van de reisleiders van OKRA + plaatselijke gidsen in Eben Emael en Alden Biesen
- toegangsgelden (Fort Eben Emael & Alden Biesen)
- ochtendkoffie + koffiekoek
- rijkelijke lunch (water, fruitsap, koffie/thee inbegrepen )
- ongevallenverzekering tijdens de reis : enerzijds gedragen door het autocarbedrijf, anderzijds door OKRA
- geen annulatie verzekering inbegrepen

### INLICHTINGEN:

**Lieve Janssens:** GSM 0499 75 75 54

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

**Annie Cardinael:** GSM 0486 21 21 32

Mail: [anniecardinael@outlook.com](mailto:anniecardinael@outlook.com)



**Fort Eben Emael**



**De Waterburcht**

**INHOUD**



2050 voor HOOP

2de

# WANDELZOEKTOCHT

2 MEI

TOT EN MET

18 AUGUSTUS 2024

Ten voordele van



Maak een PUNT.  
tegen seksueel geweld

#### DEELNAME

€ 8 per deelnameformulier

Formulieren verkrijgbaar bij:

- Minerva café  
Wandeldijk 20, 2050 Antwerpen LO  
Geopend op donderdag t.e.m. zondag  
11u00-22u00
- Telefonisch  
Johan tel. 0474 91 05 05



**Een rolstoelvriendelijke  
wandeltocht van ca 3 km  
doorheen linkeroever**

**Win mooie prijzen!**

**Prijsuitreiking op  
31 augustus 2024  
16u30 te S.A.C**

**Hanegraefstraat 5  
2050 Antwerpen L.O.**

**VERVOLG...**

**INHOUD**



Dit is geen OKRA  
activiteit



## RERUM NOVARUM-viering

In mei 1891 schreef paus Leo XIII zijn encycliek Rerum Novarum ("Over nieuwe dingen"). Voor het eerst in de geschiedenis stond het arbeiders-vraagstuk centraal. Het betekende de aanzet voor de Christelijke Arbeidersbeweging.

Sindsdien is Hemelvaartsdag voor Beweging.Net een feestdag en een moment om te tonen dat de sociale beweging nog steeds actueel is en kan rekenen op de medewerking van duizenden vrijwilligers. Het is een uitstekende gelegenheid om als Beweging naar buiten te treden en onze stem te laten horen.

Een dag als Rerum Novarum is ideaal om de mensen uit onze Beweging uit te nodigen op een ontmoetingsmoment. Op die manier kan men waardering tonen voor hun inzet en tegelijk werken aan groepsgevoel.

We nodigen iedereen uit aanwezig te zijn op **Donderdag 9 mei te 10.30 uur** op onze Rerum Novarumviering in de St-Anna-ten-Drieën-kerk.

Na de viering zal een drink plaats hebben (hopelijk weer buiten op het grasveld voor de kerk).

**De drank wordt u aangeboden door de plaatselijke afdeling van Beweging.Net, maar voor de hapjes willen we een oproep lanceren om een 'deelmoment' te houden. We organiseren een deelbuffet en hiervoor vragen we aan iedereen, die naar de viering komt, en uiteraard wil, iets mee te brengen voor het deelbuffet.**

Op deze wijze geven we uiting van waardering aan elkeen en genieten van het gezellig samenzijn.



Dit is geen OKRA  
activiteit

Luc George (Voorzitter Beweging.Net LO)

VERVOLG...

INHOUD





## Op bedevaart naar Gaverland

**Zaterdag 25 mei** gaan we met onze afdelingen van Beweging.net Linkeroever naar Gaverland. We hopen op een mooie en stralende dag.

Naar goede gewoonte verzamelen de stappers aan de overkant van het TOTAL-benzinestation (kruispunt Waaslandtunnel) en vertrekken aldaar om 13.15 uur. De fietsers starten op dezelfde plaats om 14.30 uur en de bedevaarders met de auto zorgen ervoor om samen met de anderen om 15.30 uur aan de beeweg te zijn voor de rondgang.

Na de rondgang op de beeweg zijn we dan om 16 uur terug in de kapel waar een gebedsdienst zal plaatsvinden.

We hopen op een talrijke deelname van onze leden. We zijn ervan overtuigd dat het ook dit jaar weer een mooie tocht en bedevaart zal worden.

En naar goede gewoonte sluiten we af met een gezellige drink aangeboden door Beweging.net LO.



Dit is geen OKRA  
activiteit

Luc George

## Tabletcafé voorjaar 2024

Het tabletcafé trekt het hele jaar door wijk Antwerpen, telkens van 10 tot 12 uur:

- ~~vrijdag 26 april 2024 CoSta | St Andriesplaats 24, 2000 Antwerpen~~
- vrijdag 31 mei 2024 DC Linkeroever | Louis Paul Boonstraat 21, 2050 Antwerpen

Deelnemen is gratis, maar verplicht inschrijven: tel. 0470 82 20 79 of mail aan [district.antwerpen@antwerpen.be](mailto:district.antwerpen@antwerpen.be)



Dit is geen OKRA  
activiteit

VERVOLG...

INHOUD



Programma Mei en Juni

**1 LENTEFEST !**

Wanneer : donderdag 23 mei – **12 uur!**

Waar : SAC – Hanegraefstraat Inschrijven : vóór 16 mei !

Prijs : 20€ p.p. te betalen bij inschrijving aan uw kernlid.



**2 DAGUITSTAP !** (cluster Burcht/Zwijndrecht/ Linkeroever )

Naar : **Wachtebeke** , provinciaal domein Puyenbroeck

Wanneer : **dinsdag 11 juni 2024 !**

Wat kost dat ? 45 € per persoon.

Daarin is begrepen : de busreis, en een warm middagmaal. Te betalen aan uw kernlid bij de inschrijving.

De nodige rolwagens zullen in Wachtebeke klaar staan.

Bij minder goed weer is er plaats om de tijd aangenaam en droog door te brengen.

We doen ons best om voor iedereen er een aangename dag van te maken.

Maar dit kan pas als U de juiste gegevens doorgeeft ( vraag een inschrijvingsstrook )

We wensen U een zonnige dag !



# BRAINSTORM

## OPLOSSINGEN APRIL

1. 4
2. Water omringt door land
3. Onderpastoor
4. Buonarotti
5. Didier Deschamps
6. 2000
7. Tandglazuur
8. 1997
9. Collins
10. Hij zinkt

## RESULTATEN APRIL

|                     |       |
|---------------------|-------|
| Lucienne BUYL       | 6/10  |
| Chris FLUCHARD      | 8/10  |
| Mariette TROP       | 8/10  |
| Helena VAN HOEY     | 6/10  |
| Guido DE MEYER      | 5/10  |
| Chris KINT          | 5/10  |
| Christiane VAN LOOK | 10/10 |
| Mieke WESTEN        | 9/10  |

NIEUWE  
OPGAVE

INHOUD





# BRAINSTORM

## OPGAVE MEI

1. Klassiek meubelstuk waarvan Wurlitzer het bekendste merk is.
2. Wat is de munteenheid van Marokko?
3. Een kast om Medoc in te bewaren.
4. Welke Londense wijk is beroemd vanwege de vele theaters?
5. Welke Cocker bracht in 1968 de single "With a Little Help From My Friends" uit?
6. Hoe noemen we de geschreven constitutie van een land.
7. Wedstrijd voor bodybuilders die sinds 1948 jaarlijks wordt gehouden.
8. Deze standaard voor draadloze verbindingen werd ontwikkeld door Ericsson.
9. Thee voor een verzameling vedetten.
10. Rally met start en finish in Jeddah.

## OPGAVE MEI

Vul het diagram zo in, dat in elke rij, elke kolom en elk blok van 3 keer 3 vakjes de cijfers 1 tot en met 9 één keer voorkomen.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   | 9 | 5 |   |   |   | 2 |
| 3 |   | 7 |   |   |   | 5 |   |   |
| 5 |   | 2 | 3 | 4 | 6 | 9 | 8 |   |
| 2 |   |   | 7 |   | 4 |   | 5 | 9 |
|   |   | 4 |   |   |   |   | 2 | 8 |
| 8 |   | 1 | 6 |   | 2 | 4 |   |   |
|   | 6 | 3 |   | 7 | 1 |   |   |   |
|   | 8 |   |   |   | 9 | 7 |   | 6 |
| 7 |   |   | 5 |   |   | 8 | 4 |   |

**OPLOSSING ZIE BIJ  
COLOFON**

De oplossingen van de puzzels vóór **20 MEI 2024** doorgegeven aan **Annie aub.**  
via email [anniecardinael@outlook.com](mailto:anniecardinael@outlook.com)  
of posten in **Galgenweellaan 56 bus 2**  
of telefonisch doorgegeven 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](mailto:anniecardinael@outlook.com)

### Financiële verantwoordelijke

Jos WULLAERT  
Gsm 0479 46 73 61

Email:

[jos.wullaert@telenet.be](mailto:jos.wullaert@telenet.be)

### Adm. medewerker (secr.)

Maria VAN GOETHEM  
Gsm 0491 91 13 36

Email:

[mariavangoethem1944@gmail.com](mailto:mariavangoethem1944@gmail.com)

## OPLOSSING

SUDOKU

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 4 | 8 | 9 | 5 | 7 | 3 | 1 | 2 |
| 3 | 9 | 7 | 2 | 1 | 8 | 5 | 6 | 4 |
| 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 9 | 8 | 7 |
| 2 | 3 | 6 | 7 | 8 | 4 | 1 | 5 | 9 |
| 9 | 7 | 4 | 1 | 3 | 5 | 6 | 2 | 8 |
| 8 | 5 | 1 | 6 | 9 | 2 | 4 | 7 | 3 |
| 4 | 6 | 3 | 8 | 7 | 1 | 2 | 9 | 5 |
| 1 | 8 | 5 | 4 | 2 | 9 | 7 | 3 | 6 |
| 7 | 2 | 9 | 5 | 6 | 3 | 8 | 4 | 1 |

### Mede teamleider (PR)

Lieve JANSSENS  
Gsm 0499 75 75 54

Email:

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

### Adm. medewerker (IT)

Willy VERMEIREN  
Gsm 0476 57 07 64

Email:

[w2w.vermeiren@outlook.com](mailto: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](http://LIEVEHEMEL.BE)

**INHOUD**

