



OKRA TREFPUNT

ANTWERPEN LINKEROEVER



OKRAntje

OKTOBER 2022

Nr. 10

okralinkeroever@outlook.com


okrantje.lo@outlook.com

Inhoud



Blz

Herfst in St.Annekebos

Zingeving	3
Voorwoord	4
Meldingen(1)	5
Wekelijkse activiteiten	6
Maandelijkse activiteiten + SCRABBLE 	7
Jarigen	8
Meldingen (2)	9
Wandelen september	10-11
Wandelen oktober en november	12
Anneke Mossel	13
Koken met OKRA Linkeroever	14-15
Mentale verwarring	16
Melding (3)	17
Academiejaar '22-'23	18-19
Boeken uitleendienst	20
Brainstorm	21
C O L O F O N	23



Zingeving

Leven in dankbaarheid...

*Voel niet alleen dankbaarheid voor de grote dingen
maar voel ook de waardering
voor de kleine momenten in je leven.*

*Behandel alles wat leeft met liefde en respect,
het leven is wonderlijk en kostbaar,
dankbaarheid is een krachtige uiting
van liefde voor het leven.*

*Maak van jezelf een dankbaar persoon en koester
alles hoe klein en onbeduidend het ook mag zijn,
want vele weten pas hoe kostbaar en belangrijk iets was
als het er niet meer is...*

Your Inner Feelings

Fijne Dag!

Voorwoord



Beste leden,

De herfst deed zijn intrede, net als het vallen van de bladeren. Maar het is een mooie zalige periode met feestelijkheden en met goede en minder goede dagen.

Het is een periode waarin we kunnen tot rust komen en genieten van de natuur, van familie en vrienden.

Als je bij OKRA Linkeroever bent, ben je nooit alleen.

Neem deel aan één van de vele activiteiten die we hebben en maak een babbeltje met de vele leden die we tellen.

Gaat het eens wat minder, dan is er nog altijd je contactpersoon die je mag aanspreken. Zij zijn er voor JOU. Zij staan je bij met raad en daad voor zover ze kunnen.

Bij deze dus een dikke dankjewel aan alle contactpersonen die OKRA Linkeroever telt.

Vriendelijke groeten

Annie, Maria, Lieve, Jos en Willy

Meldingen



Mevrouw
Marie José Houbrechts
Pastoor Coplaan 264/1
2070 Burcht

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



**Richard en Lucienne
Van Puyvelde-De Meulenaere**

**Hartelijk gefeliciteerd
met jullie huwelijksverjaardag**

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.

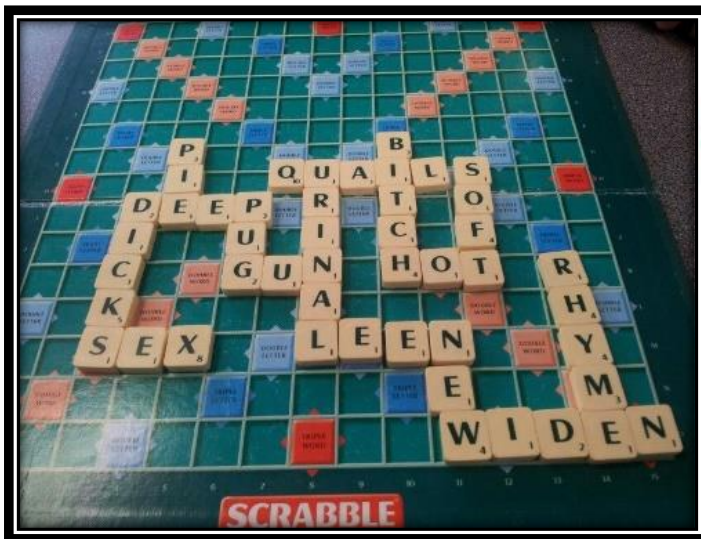
Groetjes,
Het *OKRAntje* team

WEKELIJKSE VASTE ACTIVITEITEN

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

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
		



NIEUW

Heb JIJ
interesse of
speel je graag

SCRABBLE

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

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

Kom ons eens opzoeken bij onze woensdagmiddag activiteiten of stuur een
mailtje naar: okralinkeroever@outlook.com

IEDEREEN IS WELKOM



Speciale verjaardagen deze maand

11/10	Denise Van Dyck	80
14/10	Christiane Clinckers	80
26/10	Lily Mampaeij	85

Nog jarig in oktober

01/10	Maria Van Goethem	15/10	Paul Pirenne
04/10	Leo Joosen	15/10	Jean Paul Soenen
04/10	Richard Meeus	17/10	Lucienne De Meulenaere
09/10	Godelieve Deyaert	22/10	Paul Van Passen
09/10	Annemie Van Passen	27/10	Guido De Meyer
10/10	An De Decker	27/10	Denise De Preter
11/10	Adrienne Thielens	29/10	Rudy Stoop
12/10	Agnes Hollanders	30/10	Lieve Melis
12/10	Maria Verhoeven	31/10	Betty Geys
13/10	Adolf Martens	31/10	Raymond Vandesande
14/10	Maria De Boever		

**HARTELIJK GEFELECITEERD
MET JULLIE VERJAARDAG**

Meldingen (2)



WINTERFESTIVAL

FETE D'HIVER
alias Winterfestival

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

U komt toch ook?

Schrijf het alvast in je agenda

www.winterfestival-linkeroever.be



OKRA TV is nu ook een feit. Via YouTube wordt nu 1 keer per maand een nieuw OKRA TV Nieuws verspreid

Type in je zoekprogramma op je computer, tablet of smartphone de link: <https://youtu.be/k6RJJCm3XJk> en bekijk het nieuws.

Of bekijk het via **Facebook** in de groep **OKRA LINKEROEVER Info**



OKRA LINKEROEVER

is moderner dan je denkt...

Ondertussen zijn er reeds velen van jullie die al bekend zijn met ons digitale OKRantje.



OKRA Website
OKRA Magazine

OKRantje
okrantje.lo@outlook.com
okralinkeroevenoutlook.com

Oktober 2022 Nr. 10

Maar we doen nog meer... OKRA Linkeroever heeft nu ook een INFO pagina op Facebook. Kijk in groepen en type OKRA in en zie of je OKRA Linkeroever vindt Lukt het nog niet direct... Vraag via okrantje.lo@outlook.com en we zorgen voor meer uitleg hierover



Zoeken op Facebook

GROEPEN ZOEKEN

OKRA ANTWERPEN LINKEROEVER info
Groep (Openbaar)



Wandeling **SEPTEMBER**

Met de waterbus naar het fort van **LIEFKENSHOEK**



GESCHIEDENIS:

Eind 16^{de} eeuw bouwt Antwerpen de forten Liefkenshoek en Lillo om zich tegen de Spanjaarden te beschermen. (80 jarige oorlog van 1568 tot 1648)

Tussen 1600 en 1800 kent deze streek verschillende oorlogen en heersers.

1794, Napoleon strijkt neer in het Fort en bouwt "Le Chat", het kruitmagazijn en de officierswoning.

1830, België wordt zelfstandig met een grondwet en een koning.
Het Fort blijft nog bij Nederland tot 1839.

Midden 19^{de} eeuw tot midden 20^{ste} eeuw dient het Fort als quarantaineplaats voor zieken die de Schelde op en af varen.

1914-1918 en **1940-1945**, het Fort is onder Duitse belegering tijdens WOI en WOII. De bezetters bouwen 3 bunkers tijdens de eerste oorlog

De zeemacht bouwt in **1952** een uitkijktoren boven één van de bunkers.

Het biedt een adembenemend uitzicht op de Schelde, de schepen en de haven.

1980 Fort Liefkenshoek wordt eigendom van de gemeente Beveren.

DEELNEMERS: Adrienne, Martha,
Godelieve, Maria VD, Betty, Machteld,
Chris, Magda, Nicole, Monique, Astrid,
Conia, Mia, Suzanne, André en Willy



Naar het fort van LIEFKENSHOEK (vervolg)

Ondanks het minder goede weer kwamen er opnieuw 16 gegadigden opdagen voor een wandeling/bezoek naar Liefkenshoek.

Met de waterbus een 50 minuten varen en genieten van de Schelde met zichten op de linker- en rechteroever.

Daar aangekomen kregen we een infogesprekje over het ontstaan en doen en laten van het fort.

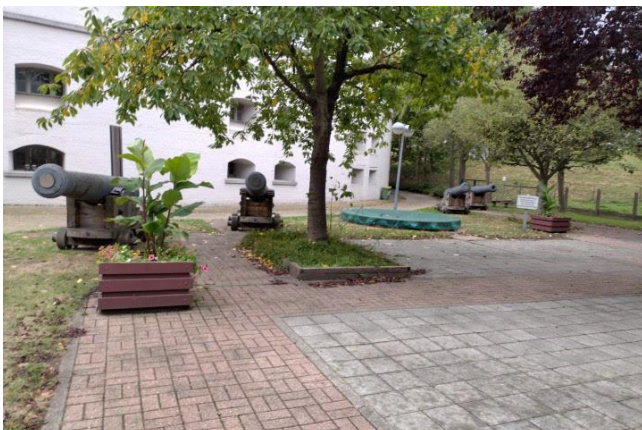
We kregen een mini QR-code mee zodat we in de meeste ruimtes een uitleg konden horen of bekijken.

Het was een heel fijne ervaring waarvan ieder op zich op zijn manier kon genieten, alleen of met enkele metgezellen.

Doordat het grootste gedeelte zich binnen afspeelde hadden we niet veel last van de soms gietende regen.

Nadat we heel het complex hadden bekeken trokken we naar de brasserie om nog een drankje te nuttigen en even na te kaarten alvorens ons terug naar de steiger van de waterbus te begeven.

Vermits we daar een kwartiertje te vroeg waren kwam de boot richting Lillo aangemeerd en mochten we mee even overzetten tot daar ook.





Wandeling **OKTOBER**



HET STEEN ANTWERPEN

**!!! inschrijving
hiervoor is
reeds gestopt !!!**



Samenkomst: 13u45 Vertrek: 14u00 aan de overzet St. Anneke

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...

!!! Neem, als je die hebt, ook je A-kaart mee dan krijg je 2€ korting

Wandeling **NOVEMBER**

**!!! UITZONDERLIJK OP 1^{STE} VRIJDAG
wegens feestdag op 11/11**



BROUWERIJ DE KONINCK ANTWERPEN

Samenkomst: 13u45

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

Enkel met inschrijving én betaling op woensdagen **12 en 19 oktober** in café SAC Ontdek de geheimen van De Koninck tijdens een rondleiding door de Antwerpse Stadsbrouwerij! Samen met mosselen en chocolade, is bier, datgene waar België beroemd om is.

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

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

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

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

Meebrengen: Geldig ID kaart verplicht.

Duur rondleiding circa 90 min.

Vervoer: tram 15

MOSSELEN

bij reuzenvereniging

ANNEKE MOSSEL

Sint-Anneke Centrum

Hanegraefstraat 5 - Antwerpen Linkeroever

ZATERDAG 15 OKTOBER

4 tijdsloten:

11.30u tot 13.30u – 14.00u tot 16.00u

16.30u tot 18.30u – 19.00u tot 21.00u

reservatie vereist vóór 10/10

aantal + tijdslot vermelden

e-mail : luc.grge@gmail.com – Gsm : +32 477 42 54 16

je reservatie is definitief na betaling

op rekeningnr. Genootschap Anneke mossel vzw

BE97 7340 1015 9949



mosselen 20 euro – kinderportie 10 euro
koninginnenhapje 15 euro – kinderportie 8 euro
ijsje 2 euro



TREFPUNTREIS

Zwitserland

Van 12 t.e.m. 19 september 2022

Onze Zwitserland reizigers zijn terug.

*En verslag en foto's hierover zal je terugvinden in het OKRArtje van november
Tot dan...*



Koken met

OKRA Antwerpen Linkeroever

20/09/2022

Aanwezig: Gust Meyvis, Richard Dekoning, Denise De Preter, Christiane Van Look, Machteld Latte, Tuur Crombez, Martje Vervecken, Cécile Van De Velde, Andrea De Petter, Ludo Rutten.

Meloen met ham (4 pers.)

Benodigdheden: 1 kleine meloen 150gr dun gesneden parma-ham
Schil de meloen dun, snij hem door en haal de pitten eruit. Verdeel de meloenhelften in 2, 3 of 4 gelijke partjes, naargelang de grootte van de meloen. Wikkel om elk partje losjes een plak parmaham en leg dat op een bord.

Balletjes in peperroom met frietjes en witloof (4 pers)

INGREDIËNTEN: 2dl bruine fond 600gr gemengd gehakt 2 eidooiers
50gr paneermeel ½ ui ½ bosje peterselie
0,5dl cognac 2dl room enkele takjes tijm
enkele blaadjes laurier 4 stronken witloof 2 el mayonaise
Dragonazijn
naar wens: waterkers, boter pezo (grof gemalen)



Vervolg

Bereiding:

Verwarm de bruine fond in een steelpan.

Meng het gehakt met de eierdooiers, het paneermeel en wat zout met je handen. Snipper de ui heel fijn en snipper de peterselie. Meng ze door het gehakt. Rol balletjes van het gehakt ter grootte van een pingponbal.

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. (Opgelet, niet onder de dampkap)

Blus met de bruine fond.

Doe er de room bij en laat wat inkoken. Kruid met grove peper en doe er de tijm en laurier bij. Breng eventueel op smaak met een snuif zout en laat wat inkoken met het deksel schuin op de pan.

Verwijder de harde stronkjes van het witloof en snipper de blaadjes fijn. Meng het witloof met de mayonaise en breng de salade op smaak: zout , peper en een schuitje dragonazijs.

Verhoog de temperatuur van de friteuse naar 180°C en bak de frietjes .

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

Dessert:

Vanille- ijs, aardbeien, suiker, slagroom



Smakelijk eten!!!

Mentale verwarring...

Echt een goed advies

Vooraf voor 60-plussers, maar het geldt voor iedereen.
Zeer interessante informatie waar ik, eerlijk gezegd,
nooit over heb nagedacht

Door: Arnaldo Liechtenstein, arts

Telkens wanneer ik klinische geneeskunde geef aan studenten in het vierde jaar geneeskunde, stel ik de volgende vraag:

Wat zijn de oorzaken van mentale verwarring bij ouderen?

Sommige bieden: "Tumoren in het hoofd". Ik antwoord: Nee!

Anderen suggereren: "vroeg symptomen van de ziekte van Alzheimer". Ik antwoord nee!

Met elke afwijzing van hun antwoorden drogen hun antwoorden op.

En ze hebben nog meer open mond als ik de drie meest voorkomende oorzaken opsom:

- ongecontroleerde diabetes
- urineweginfectie
- uitdroging

Het klinkt misschien als een grap, maar dat is het niet. Mensen ouder dan 60 jaar hebben over het algemeen geen dorst meer en stoppen bijgevolg met het drinken van vloeistoffen. Als er niemand in de buurt is om hen eraan te herinneren vloeistoffen te drinken, drogen ze snel uit.

Uitdroging is ernstig en treft het hele lichaam. Het kan abrupte mentale verwarring, een verlaging van de bloeddruk, verhoogde hartkloppingen, angina pectoris (pijn op de borst), coma en zelfs de dood veroorzaken.

* Deze gewoonte om te vergeten vloeistoffen te drinken begint op 60-jarige leeftijd, wanneer we iets meer dan 50% van het water dat we zouden moeten hebben in ons lichaam hebben. Mensen ouder dan 60 hebben een lagere waterreserve.

Dit maakt deel uit van het natuurlijke verouderingsproces. *

Maar er zijn meer complicaties. Hoewel ze uitgedroogd zijn, hebben ze geen zin om water te drinken, omdat hun interne balansmechanismen niet zo goed werken.

*** Conclusie: ***

Mensen ouder dan 60 jaar drogen gemakkelijk uit, niet alleen omdat ze een kleinere watervoorziening hebben, maar ook omdat ze het gebrek aan water in het lichaam niet voelen. Hoewel 60-plussers er misschien gezond uitzien, kunnen reacties en chemische functies hun hele lichaam beschadigen.

Dus hier zijn twee waarschuwingen:

1) * Maak er een gewoonte van om vloeistoffen te drinken *. Vloeistoffen omvatten water, sappen, thee, kokoswater, melk, soepen en waterrijk fruit, zoals watermeloen, meloen, perziken en ananas; sinaasappel en mandarijn werken ook.

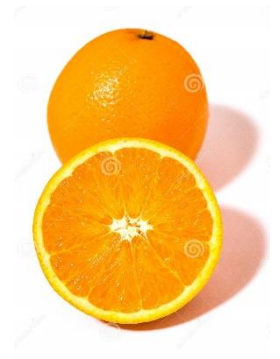
*** Het belangrijkste is dat u elke twee uur wat vloeistof moet drinken. Onthoud dit!***

2) Waarschuwing voor gezinsleden: bied constant vloeistoffen aan aan mensen ouder dan 60 jaar. Houd ze tegelijkertijd in de gaten.

Als u zich realiseert dat ze vloeistoffen afwijzen en van de ene op de andere dag geïrriteerd zijn, buiten adem zijn of een gebrek aan aandacht vertonen, zijn dit vrijwel zeker terugkerende symptomen van uitdroging.

Geïnspireerd om nu meer water te drinken ?? Stuur deze informatie naar anderen! **DOE HET NU!** Je vrienden en familie moeten het zelf weten en je helpen gezonder en gelukkiger te zijn.

Het is goed om te delen! * Voor 60-plussers *



Meldingen (3)

TERUG NAAR DE SIXTIES MET DE BONANZAS



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

Waar: De Singel, Antwerpen

Datum: maandag 28 november, 14u00

Prijs: 20.00€, niet-leden 26.00€

Inschrijven: woensdagnamiddag **12, 19 en 26 oktober** 2022 in café SAC of

Door overschrijving naar **OKRA Antwerpen Linkeroever** Rek nr **BE78 7340 3576 1986**

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



LINKEROEVER

Dag van de chronisch zieke mensen
Samana Linkeroever nodigt u uit op

Zaterdag 8 oktober 2022 om 11.30 uur in de
Zaal St Anneke Centrum (SAC)

Voor een broodmaaltijd, dessert, koffie/thee.
Meld aan uw kernlid **vóór 2 oktober** met hoeveel personen u wenst in te schrijven en of u moet afgehaald worden.
Graag tot dan ! Prijs : 5 € p.p. te betalen bij inschrijving.

Zondag 9 oktober 2022 te 10.30 uur in de
St. Anna-ten-drieënkerk

Gebedsviering met als thema :

“Tijd is te waardevol om niet te delen”

Iedereen van harte welkom !!

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

ABONNEMENT (5 beurten):

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

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

BIJZONDER WELKOM!

OKRA Antwerpen

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

antwerpen@okra.be

www.okra.be/antwerpen



ACADEMIE ANTWERPEN

AUDITORIUM VERGADERCENTRUM DE STROMING
NATIONALESTRAAT 111, 2000 ANTWERPEN

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



• **MAANDAG 24/10/22**
HUGO VAN DIENDEREN:
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**
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

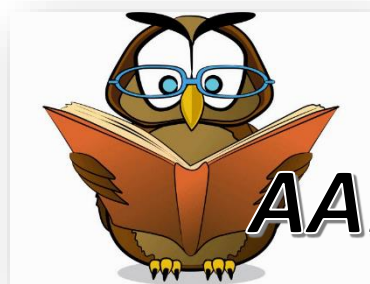


• **DONDERDAG 2/3/23**
ANNICK HOLLEBEKE (VELT) -
PIENTERE PLANTENCOMBINATIES



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





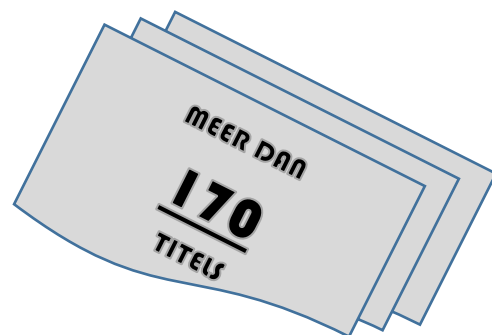
AANDACHT, AANDACHT...

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: marielousedegreef@gmail.com



BRAINSTORM

OPLOSSINGEN SEPTEMBER

1. Er zijn ook koude woestijnen
 - a. Zuidpool 13,8 milj km²
 - b. Noordpool 13,7 milj km²
 - c. Sahara 9 milj km²
2. Na het Mont Blanc massief is het massief van Monte Roza, de hoogste berg in de Alpen De Dufourspitze (4634 m) is hier het hoogste punt
3. Mexico
4. Is een verzamelnaam voor drasgebieden in de Top End, het tropische gedeelte van het Noordelijk territorium in Australie
5. Hoefdieren
6. Wilgenroosje
7. Waterval van de goden, IJsland
8. Oplossing van kalksteen in water
9. Op de "Faroe Islands" (boven Schotland)
10. In Tanzania Noord en Zuid Kenia (Afrika) ±30.000 km²

RESULTAAT SEPTEMBER

Fluchard Chris	6/10
Van Look Christiane	8/10
Guido De Meyer	8/10
Helena Van Hoey	6/10
Kint Chris	7/10
An De Decker	8/10

OPGAVE OKTOBER

1. Waarmee proeven vlinders
2. Wat is het grootste zoogdier op aarde
3. Welk werelddeel werd ooit Nieuw Holland genoemd
4. Waar dacht Christoffel Columbus dat hij was toen hij in 1492 Amerika ontdekte
5. Hoe heette het IJsselmeer vroeger
6. Welke rivier is de op één na langste ter wereld
7. Wat is een ander woord voor toondichter
8. Welk instrument betekend in het Hawaiaans "springende vlo"
9. In welke maateenheid wordt een beeldscherm aangeduid
10. Wat geeft een gloeilamp het meest af

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