



Hier kom ik thuis!

**LEES MIJ !!!**  
**Trefpuntreis Bodensee**  
**noeg 3 plaatsen**  
**beschikbaar**

**OKRA TREFPUNT**

# **ANTWERPEN LINKEROEVER**



# *OKRAntje*

**MAART 2023**

**Nr. 03**

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



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



Zingeving	<b>3</b>
Voorwoord	<b>4</b>
Meldingen + Jarigen	<b>5</b>
Wekelijkse activiteiten	<b>6</b>
Maandelijkse activiteiten + Petanque	<b>7</b>
Koken met OKRA Linkeroever	<b>8-9</b>
Terugbetaling sportzegel	<b>10</b>
Nieuwjaarsconcert januari (verslagje)	<b>11</b>
Weetjes...	<b>12</b>
Bezoekjes aan...	<b>13</b>
Streekpunt uitstap juni	<b>14-15</b>
Tentoonstelling tekengroep + Seniorenweek	<b>16</b>
Wandeling "De VLAM van St. Anneke"	<b>17</b>
Trefpuntreis Bodensee Duitsland	<b>18-20</b>
Recepties	<b>21</b>
Infomiddag reizen	<b>22</b>
LUS Over warme ontmoetingen	<b>23</b>
Brainstorm	<b>24</b>
Academiejaar + boeken uitleendienst	<b>25</b>
<b>C O L O F O N</b>	<b>27</b>



## **ZINGEVING**

**DAT CONTINENTEN  
VAN ELKAAR BEWEGEN  
HOEFT ZEKER NIET  
TE BETEKENEN DAT  
DE MENSEN DIE  
EROP LEVEN  
DAT OOK DOEN**

*Loesje*

# **VOORWOORD**



***Beste leden,***

***Maart, het begin van de lente, hopelijk het begin van mooier weer en fijne kleuren in de natuur.***

***Het begin van het buitenleven om nog meer te genieten van elkaar en van het leven.***

***Ook wijzelf kunnen weer openbloeien na de donkere wintermaanden en positiever beginnen denken aan de volgende maanden met wandelingen en andere buitensporten zoals fietsen of petanquen of wie weet wat nog meer...***

***Ga er terug voor en geniet van het leven dat misschien niet altijd even rooskleurig is maar dat ons zeker nog mooie dagen zal schenken, samen met je familie of vrienden.***

***Vriendelijke groeten***

***Annie, Jos, Lieve, Maria en Willy***



De heer en mevrouw

**Frank Voet-Jeannine De Roeck**

Ernest Claesstraat 8/406  
2050 Antwerpen Linkeroever

Mevrouw

**Monika Vergauwen**

Halewijnlaan 57/103  
2050 Antwerpen Linkeroever

Mevrouw

**Anny Lambrechts**

August Vermeylenlaan 1 bus 4  
2050 Antwerpen Linkeroever

Mevrouw

**Christina Janssens**

Halewijnlaan 47/014  
2050 Antwerpen Linkeroever

Mevrouw

**Anny Hauman**

Halewijnlaan 78/1205  
2050 Antwerpen Linkeroever

## MELDINGEN



De heer

**Norbert Coremans**

13/06/1954° - 07/02/2023†

Mevrouw

**Marie-Reine Masquille**

Echtgenote van Adolf Martens  
14/08/1942° - 16/02/2023†

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



## SPECIALE VERJAARDAGEN DEZE MAAND

03/03	Jan Van Noten	75
04/03	Gerry De Mulder	70
09/03	Cecile Marien	90
11/03	Mathilde Vandewalle	85
21/03	Catharina Van De Mosselaer	75
22/03	Marie José Houbrechts	65
28/03	Willy Gijbels	80

## NOG JARIG IN MAART

03/03	Godelieva Van Baelen
05/03	Francine Aerts
07/03	Edward Tiebos
11/03	Chris Adriaenssens
14/03	Suzanne Waem
14/03	Christiane Van Look
16/03	Yvonne Fontyn
16/03	Simonne Marien

24/03	Richard Dekoning
25/03	Lisette Van Bogaert
25/03	Huguette Moenssens
26/03	Ilene Verstraeten
27/03	Liliane Van der Weehe
28/03	Karel Van Lier
29/03	Chris Benoot

**GEFELICITEERD MET JULLIE VERJAARDAG**

# WEKELIJKSE VASTE ACTIVITEITEN

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

## EENMALIGE ACTIVITEITEN PER MAAND

3 <sup>de</sup> dinsdag	2 <sup>de</sup> woensdag	2 <sup>de</sup> vrijdag
<b>KOKEN</b>	<b>PRIJSKAARTING</b>	<b>WANDELEN</b>
Plaats: keuken – SAC van 9:00 tot 14:00u.	Plaats: café – SAC van 14:00 tot 17:00u.	Plaats: zie verslag van 14:00 tot 17:00u.
		

## MELDINGEN



## PETANQUECLUB



Als het weer een beetje meezit begint onze petanqueclub eind deze maand of begin april aan een nieuw seizoen. Op dit ogenblik hebben we een kleine 20 deelnemers maar daar kunnen er zeker nog een aantal bij vermits we over niet minder dan 6 banen beschikken.

Zoals gewoonlijk spelen we voor punten maar er is geen competitie. We spelen wel om te winnen maar in de eerste plaats voor ons plezier en voor het gezelschap.

Heb je zin om eens langs te komen en te proberen? Wij spelen op de pleinen aan het CC Ter Schelde in de Fromentinstraat.

Je moet er geen ervaring voor te hebben want dat hebben wij ook niet.





## **Koken met OKRA Antwerpen Linkeroever**

**22 februari 2023**

### **Op het menu:**

#### **Mango met gerookte paling en currysaus (4 pers.)**

##### **Ingrediënten:**

1 mango, 1 sjalot, 1 kl. appelazijn, 1 el. mayonaise,  
1 kl. curry, 1 gerookte paling en enkele roze  
gedroogde peperbolletjes



##### **Voorbereiding:**

Pel en snij de mango in fijne blokjes en pel de sjalot en hak fijn.  
Snij de gerookte paling in kleine blokjes.

##### **Bereiding:**

Meng een kl. curry met 1 lepel mayonaise en kl. appelazijn.  
Meng mango met de gesnipperde sjalot en de versneden paling.  
Doe dit in 4 glaasjes. Zet in de koelkast.  
Juist voor het opdienen leg je er een lepeltje curry-mayonaise op en gedroogde  
peperbolletjes.

#### **Kalkoengebraad met boontjes in spek en kroketjes (4 pers.)**

##### **Ingrediënten:**

800 gr. kalkoengebraad, 4 plakjes spek, 500 gr. aardappelkroketten, 300 gr.  
sperziebonen, 1 takje salie, 1 bakje tuinkers, 200 ml. kippenbouillon, 1 klontje boter,  
200 ml. room en pezo





### **Bereiding:**

1. Verwarm de oven voor op 175°C.
2. Kruid het gebrad met peper en zout. Laat de boter smelten in een pan en kleur het gebrad rondom aan. Schep het over in een braadslee en zet 40 minuten in de voorverwarmde oven. Hou de pan waarin je het vlees gebakken hebt nog even apart.

3. Snij de uiteinden van de boontjes en blancheer ze vijf minuten in kokend, gezouten water. Giet af en laat even afkoelen.

4. Snij de speklapjes overlans in twee. Verdeel de sperzieboontjes in 8 hoopjes. Rol de hoopjes in de speklapjes. Leg de boontjes met spek 10 minuten mee in de oven.



5. Zet de pan terug op het vuur en schenk er de kippenbouillon in en voeg de salie toe.

Roer de aanbaksels goed los en giet dan door een zeefje in een steelpannetje. Voeg de room toe en laat de saus indikken. Kruid met pezo.

6. Verwarm het frietvet voor en bak de aardappelkroketjes. Haal het kalkoengebrad en de boontjes uit de oven. Snij het gebrad in plakjes. Serveer het vlees met de boontjes en de kroketjes en lepel er wat saus over. Werk af met wat tuinkers.



## **Chocolademousse (4 pers.)**

### **Ingrediënten:**

100 gr. fondant chocolade, 125 ml. room, 3 eieren (gesplitst), 50 gr. suiker

**Bereiding:** Smelt de chocolade au bain-marie.

Klop ondertussen de eigelen samen met de suiker tot een wit geheel. Roer er de gesmolten chocolade onder.

Klop het eiwit stijf en spatel dat heel voorzichtig met een vloeiende beweging onder de chocolade.

Klop de room half op en spatel die ook voorzichtig onder de chocolade.

Giet de mousse in mooie schaaltes of glazen en laat het opstijven in de koelkast.

*Bon appetit Eet smakelijk Enjoy you meal*

## Terugbetaling SPORTZEGEL



Als U deze kaart hebt ontvangen wil dit zeggen dat U 8€ hebt betaald om deel te nemen aan buitenactiviteiten én dat U daar nu ook bij verzekerd bent bij

Als U bij de **CM (Christelijke Mutualiteit)** aangesloten bent, kan U een kleefetiket van Uw ziekenkas CM bezorgen aan Annie Cardinael.

Zij zorgt er dan voor dat U uw 8€ zal terugbetaald krijgen nadat alles geregeld is door haar. (Dit kan wel even duren omdat zij wacht op alle andere CM-leden en dit dan allemaal samen binnenbrengt bij CM)

OKRA-leden die een sportzegel betaald hebben **MAAR NIET bij CM ziekenkas** zijn aangesloten maar bij een andere, moeten hun formulier bij hun ziekenkas vragen en samen met een kleefzegel binnenbrengen bij Annie Cardinael



### BINGO

Op zondag 19/03/'23 richt HELO (Huurders Europark LinkerOever) in de polyvalente zaal van het Dienstencentrum LO een bingonamiddag in. Welkom vanaf 12u30 voor heerlijke verse croque monsieur aan 2,50€  
Spelen is van 14u tot 16u30

**!!! OPGELET:** Dit is geen activiteit van OKRA Linkeroever

*Aan wat je overkomt,  
kan je niet altijd iets  
doen...  
Maar hoe je ermee  
omgaat kan je wel altijd  
iets doen.  
Wees positief*

## 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





## **NIEUWJAARSCONCERT 2023**

Op 30 januari 2023 ging het jaarlijkse OKRA-Nieuwjaarsconcert door onder de titel: "From the New World" – Frascati Symphonic.

Wij hebben er met 9 + (2 niet leden) van genoten

Het was een prachtig concert.

Allemaal heel getalenteerde jonge mensen van verschillende nationaliteiten die aan het concertorium van Leuven studeren en/of dit jaar afstuderen.

Frascati biedt in 2023, ter ere van hun 15-jarig bestaan, een prachtig jubileumconcert aan! Ze willen daarbij hun culturele connectie met Oost-Europa bijzonder in het licht zetten.

Het centrale stuk is Antonin Dvorak's Symfonie nr. 9 in e-mineur "From the New World", Opus 95.

Het is een van de populairste werken uit het complete romantische symfonische repertoire. Van 'Smetana' speelt het orkest uit 'Mà vlast' (mijn vaderland) het welbekende 'De Moldau'. Het begint als een klein beekje dat uitgroeit tot een prachtige, krachtige rivier.

We worden betoverd door de achttienjarige solo-violist Rino Yoshimoto in de uitvoering van het Violconcert nr. 2 in D. Klein, opus 22, opgevoerd voor het eerst in 1862 door de Poolse violvirtuoos Henryk Wieniawski. We dompelen ons met Frascati onder in de nieuwe (OKRA-)wereld.

Orkest: Frascati Symphonic. Dirigent: Kris Stroobants. -Solist viool: Rino Yoshimoto.



## Zet je vrijwilligers in de bloemetjes

De week van de vrijwilliger is stilaan een vaste waarde in sportland en van 25 februari tot 5 maart 2023 is het opnieuw zo ver.

Wie zijn ze, wat drijft hen,...? Wij willen het graag weten.

Zet ze even speciaal in de bloemetjes/spotlight tijdens hun week want ze zijn er een gans jaar voor u.

**Stuur ons een mooie foto en/of tekstje en wij maken er dan voor een volgende nieuwsbrief een mooie compilatie van.**

Doorsturen naar [info@krachtbal.be](mailto:info@krachtbal.be) a.u.b.

**IEDEREEN WINT MET**

**VRIJWILLIGERSWERK**

Zet je vrijwilligers in de bloemetjes tijdens de **Week van De Vrijwilliger** van 25 februari tot en met 5 maart 2023

vlaanderenvrijwilligt.be

Vlaanderen verbeelding werkt

VLAAMS VERBODEN VRIJWILLIGERSWERK

## Fietsen in de winter

5 tips om als fietser de winter door te komen

Fietsen in de winter klinkt niet voor iedereen even aantrekkelijk. Toch kan een fietstocht in de winter met de juiste fietskleding en accessoires heel leuk zijn. Of je nu op de mountainbike stapt of je kilometers maakt op een gewone stadsfiets, tijdens de koudere maanden kun je ook genieten van je fietstocht.

En je weet: winter miles = summer smiles

Tip 1: Vermijd kou met een warme koerspet, sjaal of muts

Wist je dat je via je hoofd verreweg de meeste warmte verliest?

Tip 2: Trek warme, droge en ademende winterkleding aan

Ook voor de rest van je lichaam heb je voldoende isolerende fietskleding nodig.

Tip 3: Hou je voeten warm met winter fietsschoenen of overschoenen

Ook koude voeten zijn een reden waarom mensen hun fiets liever in de schuur laten staan.

Tip 4: Houd je handen warm en droog met handschoenen

Geen enkele fietser wordt gelukkig van koude handen.

Tip 5: Draag reflecterende kleding

Opvallen tijdens de wintermaanden is essentieel voor een fietser.

**WANDELING : BEZOEK STADHUIS VAN ANTWERPEN**  
**UITVERKOCHT!!! WIJ LEGGEN EEN RESERVELIJST AAN**  
**VRIJDAG 17 MAART 2023**

Het stadhuis is het kloppend hart van de Antwerpse politiek. Het impressionante gebouw is samen met het Brabo-standbeeld een icoon en de blikvanger op de Grote Markt.

Na de grondige restauratie in 2018-2022 is het stadhuis een open huis van bestuur. Er valt heel wat te bewonderen aan én in dit statige gebouw van "t stad". Zoals : de Renaissance voorgevel, de prachtige zalen van "t Schoon Verdiep", het zeer aparte "goudlederbehang"....

**De tickets worden vooraf besteld en betaald, en worden bij annulatie NIET TERUGBETAALD... vervangen mag !!!**

**Praktisch :**

Samenkomst & Vertrek : 12.30u aan het Metrostation/Fr. Van Eedenplein

Vervoer : tram 3 – 5 – 9 – 15 naar halte "Groenplaats"

Bezoek aan : Het stadhuis van Antwerpen

Bezoek duurt circa : 1,45u (= 105 minuten)

Na het bezoek : mogelijkheid om samen een tas koffie te gaan drinken

**RESERVE LIJST**

Prijs : Euro 10,00 (geen vermindering met A-kaart)

**HOE INSCHRIJVEN EN BETALEN :**

**Door het grote succes overwegen wij dit bezoek nog 2° keer te organiseren. Als U interesse hebt, geef dan zo vlug mogelijk Uw naam aan ons door. U betaalt nog niet, maar wij houden U op de hoogte.**

Minimum aantal deelnemers : 15 personen - maximum 20 deelnemers !!

Voor info kan U steeds terecht bij :

Lieve Janssens : GSM 0499/75 75 54 – MAIL : [li.janssens@telenet.be](mailto:li.janssens@telenet.be)



**BIJWONEN OPNAMES BLOKKEN**  
**VRIJDAG 21 APRIL 2023**

**Het is ons gelukt wij hebben een datum toegewezen gekregen, om de opnames bij te wonen, van de alom gekende "BLOKKEN" quiz, gepresenteerd door Ben Crabbé**

Wij maken er een mooie dag van.

De autocar brengt ons vanaf het SAC naar de opnamestudio's in Vilvoorde.

In de voormiddag wonen wij de opnames bij van "Blokken".

Na de opnames worden wij verwacht in het restaurant "Kokovino" (vlakbij de opnamestudio's) "Kokovino" vergast ons op een warm middagmaal : dagsoep - vol-au-vent met purée – dessert: een trio van beignets – koffie of thee + één drankje naar keuze

In de loop van de namiddag brengt de autocar ons terug naar Antwerpen Linker Oever/.SAC

Vertrekuur autocar aan het SAC : 09.00u

PRIJS : OKRA Leden : 42€ --- Niet OKRA leden : 47€

**HOE INSCHRIJVEN EN BETALEN :**

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

- Rekeningnummer : BE78 7340 3576 1986

- Mededeling : BLOKKEN ..... pers. OKRA-LID ... Ja/nee\*\*

\*\* : graag vermelden met hoeveel personen U inschrijft en of het om OKRA-leden of niet OKRA- leden gaat !!

- Of U schrijft in en betaalt op woensdagnamiddag in het SAC

**OPGELET : UITERLIJKE DATUM VAN INSCHRIJVING : WO 15/03/23**

MINIMUM AANTAL DEELNEMERS : 20 personen

**Annuleren zonder kosten: mogelijk tot en met 30 maart 2023**

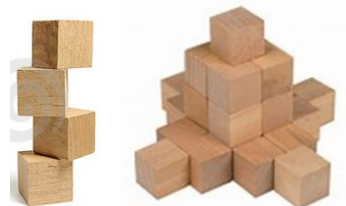
**Vanaf 1 april 2023 wordt er NIET MEER TERUGBETAALD**

**Vervangen mag**

Voor info kan U steeds terecht bij :

Lieve Janssens: GSM 0499/75 75 54 MAIL: [li.janssens@telenet.be](mailto:li.janssens@telenet.be)

Annie Cardinael: GSM 0486/ 21 21 31 MAIL: [anniecardinael@outlook.com](mailto:anniecardinael@outlook.com)



# STREEKPUNT DAGUITSTAP - SMULPAPENTOCHT SCHELDELAND GAVERE – OUDENAARDE - PALINGFESTIJN

**MA 12/6 of DI 13/6 of MA 19/6/'23**



Al vroeg in de menselijke geschiedenis vestigden nederzettingen zich graag dicht bij water. En dat is doorheen de eeuwen niet veranderd. De vruchtbare gronden en de mogelijkheden voor handel en visserij maakten ook van de Scheldevallei een aantrekkelijke plek om te wonen.

Een bezoek aan Oudenaarde mag zeker niet ontbreken. Vandaag wordt deze stad aan de Schelde, wel eens de parel van de Vlaamse Ardennen genoemd

In Berlare, Overmere, Donkmeer, heten tal van gezellige restaurants je welkom. Heel wat van die eethuizen serveren palingspecialiteiten.

Een daguitstap afsluiten met deze heerlijke "Vlaamse" lekkernij, kan niet ontbreken.

Naar goede gewoonte, begint de dag met : "koffie". Gevolgd door een bezoek aan één van de her en der verspreide bedrijven, in de Scheldevallei. Met veel inzet, overtuiging, en proevertjes (!), wordt hun specialiteit door hen voorgesteld



## **PROGRAMMA:**

Om en rond 10.00u begint ons bedrijfsbezoek aan "Breydel"/Gavere.

Dit bezoek eist de ganse voormiddag op. Er valt daar heel wat te beleven... en te proeven!!!

Niet alleen proeven, we blijven er ook lunchen.

Na de lunch brengt de autocar ons naar Oudenaarde, dat op nauwelijks ±15 km ten zuiden van Gavere gelegen is.

Eenmaal de autocar ons afgezet heeft, worden er verschillende mogelijkheden voorgesteld : een begeleide wandeling doorheen Oudenaarde, met indien mogelijk een kort bezoek aan de wandtapijten & zilverwerkcollectie in het stadhuis van Oudenaarde of gewoonweg vrije tijd!!

Na het vertrek vanuit Oudenaarde zetten we koers naar Berlare/Overmere-Donk. In één van de plaatselijke restaurants wordt ons als afsluiter een "Palingfestijn" aangeboden  
U hebt de keuze uit: Frietjes of brood met: Paling in 't groen – of in tomatensaus – of in roomsaus – of Gebakken Paling

Niet "palingeters": eten Steak + frietjes of brood

Vertrekdatum: **MA 12/06 of DI 13/06 of MA 19/06/23**

OKRA/Regio bepaalt onze vertrekdatum !

PRIJS PER PERSOON : EURO 73,00 p/pers. OKRA leden

EURO 85,00 p/pers. niet OKRA leden

## HOE INSCHRIJVEN EN BETALEN :

- U betaalt via een overschrijving aan : OKRA ANTWERPEN L.O.
- Rekeningnummer : BE78 7340 3576 1986
- Mededeling : SMULPAPENTOCHT ..... pers. + Paling ..... of Steak
- !!!!! U zegt welke saus U verkiest !!!!! : Groen of Tomaat of Room of Gebakken !!!!! --- of U vermeldt : Steak
- !!!!! **Gekozen is gekozen, goed nadenken, er wordt nadien niet meer gewisseld !!!!!**

## OPGELET : UITERLIJKE DATUM VAN INSCHRIJVING: WO 05/04/23

### EVENTUELE ANNULATIEKOSTEN - ALGEMENE REGEL OKRA/ANTW.

- als je ingeschreven bent : annulatie voor 01 mei 23: € 15,00 p/pers  
annulatie na 01 mei 23: € 30,00 p/pers  
(vervangen mag)

### !!!! MAAR!!!!:

eenmaal de juiste dag van de uitstap bekend is

- neem ik, hetzij per email, hetzij telefonisch, contact op met elke ingeschrevene
- kan je dan echt niet mee op de vastgestelde dag, dan heb je, op dat moment (enkel dan !!) nog de kans om zonder kosten te annuleren

Voor info kan U steeds terecht bij :

Lieve Janssens : GSM 0499/75 75 54 – Mail: [li.janssens@telenet.be](mailto:li.janssens@telenet.be)

### Dus niet aarzelen : nu inschrijven en/of contact opnemen met Lieve

Als we voldoende inschrijvingen hebben, worden wij opgehaald op Linker Oever, en bij leven en welzijn mag ik, ook nu, jullie reisbegleidster zijn voor één dag !!!

### INBEGREPEN IN DE PRIJS VAN DE REIS :

- autocarvervoer van Antwerpen naar Gavere – Oudenaarde - Overmere – Antwerpen heen en terug
- begeleiding door één van de reisleiders van OKRA
- bezoek aan BREYDEL – Gavere :
  - 1 consumptie tijdens de verwelcoming in bij Breydel (koffie/thee/water)
  - bedrijfsfilm en presentatie
  - bedrijfsbezoek met gids uit het bedrijf (we dragen beschermende kleding)
  - 1 streekbier (Valeir/van brouwerij Contreras/Gavere)) of alternatief
  - uitgebreide degustatie Breydel-producten (vleesbrood, ham, spek) + 3 extra hapjes p/pers. met nogmaals een streekbier (Valeir) of alternatief
  - lunch bij Breydel : belegde broodjes (geen dranken inbegrepen)
  - korting bon van Euro 4,00 p/pers. voor aankoop Breydelproducten (geldig in Delhaize of Okay)
  - mogelijkheid om ook ter plaatse producten te kopen
- lunch bij Breydel : belegde broodjes... (drank niet inbegrepen)
- begeleid wandeling in Oudenaarde (reis leider OKRA)
- palingfestijn "in 't groen – tomaat – room – gebakken" met frietjes of brood (of steak/frietjes/brood) in Palingrestaurant (zie hierboven)
- ongevallenverzekering tijdens de reis : enerzijds gedragen door het autocarbedrijf, anderzijds door OKRA
- geen annulatie verzekering inbegrepen



Dus niet aarzelen : inschrijven en/of contact opnemen met Lieve  
Als we voldoende inschrijvingen hebben, worden wij opgehaald op Linker Oever, ..... en bij leven en welzijn mag ik, ook nu, jullie reisbegleidster zijn voor één dag !!!

**IK KIJK ERNAAR UIT, JULLIE TOCH OOK ??**

## **TEKEN EN TONEELGROEP**

Onze teken- en toneelgroep wordt ook buiten 'onze grenzen' bekend en bewonderd!

Enkele leden van de groep, **Geert en Maria**, exposeren binnenkort in Wijnegem, samen met een andere grafische kunstenaar!

Vanuit Linkeroever geraak je er heel gemakkelijk: een goede 100 meter voorbij de eindhalte van tram 5, dus allen daarheen!

Je kunt het niet missen:

**Turnhoutsebaan 199, Wijnegem** met een grote parking achteraan voor degenen die liever met de wagen komen.



### Tekeningen en schilderijen

**Van vrijdag 5 tot en met woensdag 10 mei**

Maria Waembeke en Geert Peeters tonen hun zwart-wit potlood tekeningen van gebouwen, portretten... waarin ze door lijnen en schaduwen dieptewerking creëren.

Laurette Swolfs toont haar kleurrijke aquarellen en pastels van natuur en mens, waarbij ze ook soms met gemengde technieken werkt.

**Waar: 't Gasthuis - Kapel**  
**Uur: Van 13.30 tot 17 uur**



**TENTOONSTELLINGEN**

67



### **Seniorenweek van 30/01 tot 6/02.**

Volgende deelnemers gingen mee uitwaaien aan zee:

Martha Wouters, Christiane Noels, Mieke Poppe, Martha Van Oeteren, Helena Opde Kamp, Betty Geys, Magda Van Bouwel, Yvonne Van Roey, Eddy Peeters, Christiane Van Look, Nicole Wildiers en Joke Tillemans

We genoten een week van de gezonde frisse winterlucht, het overvloedige buffet en s'avonds van de gezellige bar.

Aan animatie, cultuur, sport en wandelingen geen gebrek alles onder de deskundige leiding van de alom bekende Luk!

Herhaling vatbaar voor volgend jaar.

**Tekst: Magda Van Bouwel**



**Foto's Helena Opde Kamp**





## WANDELING "DE VLAM VAN SINT ANNEKE" VRIJDAG 26 MEI 2023

19 maart 1923 werd Linkeroever aangehecht bij de stad Antwerpen. Wij willen de 100ste verjaardag niet ongemerkt laten voorbij gaan!

Voor een Sinjoor is het vakantie zodra hij de Schelde oversteekt. Mosselen eten deed hij al in het oude vissersdorpje aan de overzet, en later ontdekte hij massaal het mooie zandstrand tussen het groen. Rondom de molen ontstond een echte badstad waar altijd wel iets te beleven valt, met een zwembad, camping, wandeldijk en zelfs een echt attractiepark.

We laten ons meenemen, luisteren naar plezante, bijzondere verhalen over het leven van dorpsfiguren in de oude tijd, over grootse plannen die werden gemaakt voor de stad van de toekomst, over het wel en wee van de bewoners. Een bezoek aan Sint-Anneke is niet compleet zonder verfrissing, daarom bieden we U aan het einde, een lekker drankje aan naar keuze. We reserveren voor u een plaatsje in An's Hoeve aan de Plage. We voorzien voldoende extra tijd om te genieten!

**Start:** 14.00u -- ingang voetgangerstunnel - Fr. Van Eedenplein, L.O.

**Einde:** Sint Annastrand, Linker Oever

**Duur:** circa 2 uur --- **Aantal km:** circa 3.00 km

**PRIJS:** OKRA Leden : Euro 18.00,- --- Niet OKRA leden : Euro 23,00

### HOE INSCHRIJVEN EN BETALEN :

- U betaalt via een overschrijving aan : OKRA ANTWERPEN L.O.
- Rekeningnummer : BE78 7340 3576 1986
- Mededeling : WANDELING SINT ANNEKE 26/05/23

**OPGELET : UITERLIJKE DATUM VAN INSCHRIJVING: WO 11/05/23**

AANTAL DEELNEMERS: minimum 10 personen – maximum 25 personen

Annuleren zonder kosten: mogelijk tot en met 01 mei 2023

Vanaf 02 mei 2023 wordt er niet meer terugbetaald -- Vervangen mag!!

Voor info kan U steeds terecht bij:

Lieve Janssens: GSM 0499/75 75 54 – Mail: [li.janssens@telenet.be](mailto:li.janssens@telenet.be)

Annie Cardinael: GSM 0486/ 21 21 31 – Mail: [anniecardinael@outlook.com](mailto:anniecardinael@outlook.com)



# TREFPUNT REIS OKRA ANTWERPEN LINKER OEVER DUITSLAND BODENSEE

**DO 01/06/23 – WO 07/06/23 !!!**

**AFREIS NU REEDS VERZEKERD – 12 VAN DE DEELNEMERS ZIJN LID BIJ  
ONS TREFPUNT...**

**WIE GAAT ER NOG MET ONS MEE**

**LINDAU - BREGENZ - RIJNWATERVAL - ST. GALLEN –  
BREGENZERWALD – SALEM - MAINAU – LIECHTENSTEIN**



De Bodensee is het meer dat grenst aan Duitsland, Zwitserland en Oostenrijk. De oever is 273 km lang, waarvan 173 km op Duits grondgebied. Het is met een oppervlakte van 536 km<sup>2</sup> het grootste meer van Duitsland. Dankzij het zachte klimaat met wijngaarden, fruitbomen en tropische plantengroei, lijkt het zelfs een zuidelijke zee

## **Dag 1: België – Dornbirn (D)**

Vanuit België richting Duitsland/Oostenrijk. Onderweg voorzien we de gebruikelijke stops, met gelegenheid tot maaltijd. Verder naar Dornbirn of omgeving avondmaal en logies.

## **Dag 2: Bregenz, Lindau, Pfänderbahn (O,L,D) Boottocht Bregenz – Lindau**

In Bregenz nemen we de boot richting Lindau een plaats van absolute romantiek, zijn haven, zijn promenade. Rondleiding doorheen de oude stad (te voet) Na de lunch per kabelbaan naar de Pfänderberg (1064m) boven de stad Bregenz, met uitzicht over de Bodensee, het Zwarte Woud en de Alpen.

## **Dag 3 : Rijn-watervallen – Sankt Gallen: Stiftskirche St. Gallus & Stiftsbibliothek (O,L,D)**

Met de autocar naar de watervallen van de Rijn, de grootste en meest indrukwekkende watervallen van Europa. Bezoek + korte rondvaart. Namiddag : Bezoek Sankt Gallen. Begeleid bezoek aan de Stiftskirche St. Gallus & Stiftsbibliothek, één van de grootste kloosterbibliotheken van de wereld.

#### **Dag 4 : Bregenzerwald – Krippenmuseum – Rolls Royce Museum - Kaasmakerij (O,L,D)**

In Dornbirn bezoek aan het kerststallenmuseum met stukken uit de ganse wereld. Nadien geleid bezoek aan het Rolls-Royce Museum (één van de grootste ter wereld), ondergebracht in een voormalige textiel fabriek. Vervolgens via de Bödele Pass, met prachtig uitzicht op het Bregenzer Wald. Lunch met specialiteit uit de streek. Daarna bezoek aan de Käsestrasse Bregenzer Wald met degustatie.

#### **Dag 5: Salem bezoek abdij Mainau bloemeneiland (O,L,D)**

Bezoek Salem. Midden in een 17ha groot park liggen de 700 jaar oude gebouwen die nu het Slot Salem vormen. Het was één van de belangrijkste cisterciënzer kloosters van Duitsland. We maken er een geleide wandeling Na de lunch naar Unteruhldingen, vervolgens per boot naar het bloemeneiland Mainau. Bezoek aan de wereldberoemde tuinen die zich over een oppervlakte van circa 4 hectare uitstrekken (bomen planten, bloemen en het barokslot uit de 13<sup>e</sup> eeuw, dat nog altijd in het bezit is van de Graaf & Gravin de Bernadotte (verbonden met Zweedse koningshuis)  
Begeleide wandeling doorheen het domein

#### **Dag 6 : Feldkirch – Liechtenstein (O,L,D)**

Bezoek aan de Schattenburg/Feldkirch wandeling doorheen de burcht + korte wandeling doorheen het stadje.

In de namiddag bezoek aan Vaduz/Liechtenstein

Rondrit met mini City-train (Städtle + Wingert Tour) + bezoek aan de „Fürstlichen Weinberg“ met kleine degustatie. (circa 60 min) daarna vrije tijd in het centrum van Vaduz.

#### **Dag 7: Dornbirn – België (O)**

Na een stevig ontbijt keren we via de Zwitserse en Franse autowegen terug naar België. Onderweg houden we de gebruikelijke stops voor de maaltijden.

#### **INBEGREPEN IN DE PRIJSVAN DE REIS :**

- vervoer met eigen luxeautocar gedurende de ganse reis
- 6 nachten in 4\*\*\*\*hotel "Martinspark" Dornbirn of omgeving
- formule vol pension van avondmaal dag 1 tot en met ontbijt dag 7
- uitstappen en inkomgelden :
- boottocht Bregenz- Lindau
- begeleide wandeling in Lindau
- kabelspoor in Bregenz/Pfänderbahn
- bezoek + boottocht aan de Rijn-watervallen
- begeleid bezoek in Sankt Gallen aan de Stiftskirche & Stifts-bibliotheke
- bezoek : het Krippenmuseum en het Rolls- Royce museum in Dornbirn

- bezoek met degustatie aan de Käsestrasse in het Bregenzerwald
- begeleide wandeling in het slot/klooster in Salem
- boottocht Unterhuldigen – Mainau heen en terug
- begeleid bezoek aan het bloemeneiland Mainau
- begeleid bezoek aan de burcht Schattenburg in Feldkirch
- bezoek per mini-trein aan Vaduz/Lichtenstein
- wijndegustatie in Vaduz/ Lichtenstein
- lokale gidsen tijdens bezoeken en wandelingen
- annulatieverzekering + verzekering lichamelijke ongevallen

### **NIET INBEGREPEN**

- dranken bij de maaltijden
- niet vermelde maaltijden of picknick op dag 1 en dag 7
- persoonlijke uitgaven en fooien
- reisbijstand verzekering (aangeraden wordt de Europese ziekteverzekeringskaart van CM mee te nemen)

**PRIJS PER PERSOON : Euro 1 542,- --- Euro 329,- toeslag single**

### **HOE INSCHRIJVEN EN BETALEN:**

- U schrijft in via de bestelbon die U op de laatste pagina terugvindt in de brochure "Okra Reizen – zomer 2023) en U bezorgt de ingevulde bestelbon aan Lieve Janssens

**OF:** U boekt online in het programma van Okra Reizen

- U wordt door Okra Reizen verwittigd wanneer en hoe, U het voorschot en later het saldo dient te betalen



**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)**



## BILJART RECEPTIE 08/ 02/ 2023

Het was eindelijk zover, na lang wachten was het weer tijd om te feesten.

Met vier spelers waren we op het appel, eentje moest afhaken die was op de groenplaats gevallen.

Het was dus plaats voor een natje en een droogje en een flinke babbel.

Maar het bloed kan niet kruipen waar het gaat dus na de receptie werden de keu's bovengehaald om nog een paar partijtjes te spelen.

Maar wonder boven wonder er werden reeds twee "varkentjes" gemaakt.

Kortom het was een gezellige boel, voor herhaling vatbaar.

JP



## PINK LADIES RECEPTIE 08/02/2023

Om 14u waren onze dames aanwezig mooi in roze outfit ( de meeste ).

Het begon met de prijsuitdeling van onze voorzister Annie (die vandaag ook jarig was ,proficiat ).Het was een gezellige bedoening met de nodige cavaatjes en versnaperingen. De dames waren de ganse namiddag bezig aan keuvelen, en aan het lachen. De tijd vloog voorbij alsof het niets was.

Nu is de start gegeven voor het nieuwe speeljaar. We hopen dit jaar ook op een talrijke opkomst. Met nieuwe winnaars.



Francine

## UITNODIGING !!! - UITNODIGING !!!

**Twee vliegen in één klap !!! Reisreportage over de  
nieuwe Bodensee-reis & de voorbije Wallis-reis**

**WOENSDAG 29/03/23 - 14.00u TOT 17.00u IN HET SAC**

### 01. AUTOCARREIS BODENSEE (01/06/'23 - 07/06/'23)

Korte reisreportage over onze gezamenlijke, geplande reis naar de BODENSEE.  
Het moment om kennis te maken met Uw reisgenoten, de streek, het programma  
en om al Uw vragen te stellen !! We hebben nog 5 vrije plaatsen, wie gaat er nog  
mee ?

### 02. VLIEGTUIG- TREINREIS WALLIS (12/09 - 19/09/2022)

Dan schuiven we heerlijk onderuit, of zetten we ons recht..... want nu volgt de  
reisreportage over onze trefpuntreis naar WALLIS 2022.  
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.

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 !!!

**We nodigen U voor deze namiddag uit, volledig gratis !!!.**



**Bodensee 1-7/6/'23**



**Wallis Brig 12-19/9/'22**

**Wel vooraf laten weten of U komt meegenieten, bij:**

Lieve Janssens: GSM 0499/75 75 54 - E-mail: [li.janssens@telenet.be](mailto:li.janssens@telenet.be)

Annie Cardinael: GSM 0486/21 21 31 - E-mail: [anniecardinael@outlook.com](mailto:anniecardinael@outlook.com)

### **OPGELET:**

**UITERLIJKE DATUM VAN INSCHRIJVING: WOENSDAG 22 MAART 2023**

*(deze keer, geen reservelijsten ..... dus, op tijd inschrijven EN dit artikel  
verschijnt enkel en alleen in ons *OKRAnje* van maart 2023 !!)*

## Over warme ontmoetingen en zilveren randjes

*Maria en Julia wonen in dezelfde blok op een andere verdieping. Ze herkennen in elkaar zichzelf. Hulpvaardig en altijd klaarstaan voor een ander, lekker eten en drinken (maken) is hun ding... maar ook wat ouder worden en een rammelend lijf dat af en toe beslist om niet meer te doen wat het hoofd wil... Maria start met een linkgroep, Julia steunt haar en start ook met eentje. Zo leren ze Tillie beter kennen. Tillie en Julia hebben een beetje een discutabel verleden. Er is een gesprek nodig om hen samen aan tafel te krijgen. Eén van onze medewerkers voert dat gesprek met hen. Er blijken veel kleine misverstanden, maar vooral veel openheid voor elkaar... Na dat gesprek gaan ze samen in de linkgroep aan de slag. Ze leren elkaar beter kennen door samen op pad te gaan samen met anderen: een ijsje eten, met de boot naar Lillo, petanquen op het plein tussen hun 2 blokken.*

*De linkgroep stopt doordat Maria zich een periode niet goed voelt, maar Tillie, Julia en Maria blijven elkaar zien. Tillie weet wat het is om na een psychisch moeilijke periode heel haar netwerk terug op te bouwen. Ze steunen elkaar.*

*Ze steunen elkaar ook in hun engagement naar andere buurtbewoners die ze bezoeken voor gesprekjes en hulp aan huis. Samen gaan ze 3 keer per week eten in Bakboord. Ze verwarmen zich aan de babbeltjes die ze met elkaar hebben... Zoals Tillie zegt, die kleine babbels, maken het verschil, voor onszelf, dus ook voor andere mensen.*

*Van verre en na heel wat omzwervingen spoelde ze enkele jaren geleden aan op Linkeroever, zo zegt ze zelf... Samen met haar wandelende takken en af en toe een babysithond, woont ze in de nieuwe wijk, Regatta. Daar verblijft ze als ze niet voor kinderen en kleinkinderen zorgt.*

*Met haar Nederlandse flamboyante zelf verschijnt ze op de Th(w)eezit. Andere buurtbewoners leren kennen is haar doel. Samen fijne dingen doen, kleine zorgen delen, kleine zorgtaken voor elkaar opnemen...dat is wat zij hoopt te vinden tijdens deze ontmoetingen.*

*Tijdens 1 van de ontmoetingen, blijkt Irène haar te herkennen als 'die vrouw in de blok aan de overkant die ook altijd als laatste gaat slapen' Ze maken connectie, wisselen elkaars gsm-nummer uit, keren huiswaarts.*

*Nu heeft die 'late buurvrouw' een naam, met een gsm-nummer... Enkele weken later heeft ze een oppasser nodig voor die babysithond. Ze belt Irène of ze het zou zitten om even op de hond te passen. Ze zit niet te wachten op grote groepen, stelt graag haar living open voor een goed gesprek over die wandelende takken, om samen een legpuzzel te maken, Nederlands te spreken met een anderstalige dame of heer van haar leeftijd... Zo maakt ze graag een verschil. Zo maakt het voor haar een verschil. Lussen linkeroever zette in 2022 in op kleine ontmoetingen grote stappen op Linkeroever dit jaar. Via duogesprekken, ontmoetingen in kleine groepen, individuele gesprekken probeerden we connectie te maken tussen Linkeroeveraars onderling.*

Het werd een boeiend jaar; geboren en getogen Linkeroeveraars, inwijkelingen uit een al dan niet recent verleden, fitte 60-ers, minder fitte 80-ers (en omgekeerd) vertelden elkaar en ons over hun dromen, hun wensen, hun talenten, hun verdriet... Wat we daar het meest uit onthouden? 65plussers willen gewoon zichzelf zijn en blijven, gezien worden als de straffe mens die ze altijd waren, iets betekenen voor anderen. Maar eerlijk toegegeven, soms zijn 65plussers niet meer wat ze geweest zijn, en daarmee omgaan kost de nodige moeite 😊.

In 2023 willen we deze weg zeker en vast verder zetten. We denken na nieuwe thema's en activiteiten, plannen fijne acties en zorgen ervoor dat mensen bestaande initiatieven en verenigingen leren kennen. We dagen iedere Linkeroeveraar uit om mee te reflecteren én te doen om een nog zorgzamere buurt te vormen.

We koppelen wensen en dromen aan mensen die samen met anderen iets willen doen en zo ontstaan er kleine en grote ontmoetingen. We plannen inhoudelijke workshops rond ouder worden.

Heb je zelf ideeën? Heb je zelf vragen over ouder worden? Hou zeker en vast in het oog wat we allemaal plannen en spreek zeker ook Annie Cardinael aan voor meer informatie. Want mede dankzij haar is Lussenlinkeroever een succes! Skrolan Hugens en Erik Herrebosch

Projectmedewerkers Zorgzame Buurtzorglussen.  
([skrolan.hugens@lusvzw.be](mailto:skrolan.hugens@lusvzw.be) of 0486/54.23.89)



# BRAINSTORM

## OPLOSSINGEN FEBRUARI

1. 5
2. Zweden
3. Sovjet Unie
4. Arletta Jacobs
5. Andorra
6. 36
7. Qwerty
8. Diamant
9. 1 miljoen
10. Finland

## RESULTAAT FEBRUARI

An de Decker	9/10
Guido De Meyer	10/10
Chris Kint	9/10
Chris Fluchard	9/10
Trop Mariette	9/10
Van Hoey Helene	8/10
Christiane Van Look	10/10
Mieke Westen	9/10
Francine De Leeuw	9/10
Mia Helsen	9/10
Mirèse Vekemans	9/10
<u>Vorige maand ook</u>	
Chris Fluchard	6/10

## OPGAVE MAART

1. Wat is naast het Fins de officiële taal van Finland?
2. Wat is de kleinste natuurkundige eenheid?
3. Hoe noemen we de tennisbaan met een kunststof ondergrond?
4. Wat is de voornaam van Mr. Bucket uit de serie "Schone schijn"?
5. Hoe noemt men de elektrische vonk die van een wolk naar de aarde overspringt?
6. Wat is de hoofdstad van Corsica?
7. In welk voorwerp brengt het vrouwtje zonneshijn en het mannetje regen?
8. Hoe heet een ongeluksaanbrengend en onheilwerend voorwerp?
9. Zo wordt de landmeetkunde ook wel genoemd.
10. Hoe heet de Spaanse drank die gemaakt wordt van wijn en stukjes fruit?

De oplossingen van de puzzels voor **20 MAART** doorgeven aan **Annie** aub.  
U kan deze via email [anniecardinael@outlook.com](mailto:anniecardinael@outlook.com) doorgeven of  
posten in **Galgenweellaan 56 bus 2** of telefonisch doorgeven op gsm **0486/21 21 31**





**STRAFFE VOORDRACHTEN OP 4 LOCATIES:** Antwerpen, Zandhoven, Kalmthout en Boom.

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

**PRIJS:**  
OKRA-lid: 7€ (2€ VT-statuut)  
Niet-lid: 10€ (3€ VT-statuut)  
**ABONNEMENT (5 beurten)**  
OKRA-lid: 30€ - niet-lid: 45€  
Koffie/thee in de pauze = inbegrepen  
Betalen aan de kassa, geen reservatie nodig... gewoon:



OKRA ANTWERPEN  
03/220 12 80 (di&do: 9-12:30)  
[antwerpen@okra.be](mailto:antwerpen@okra.be)  
[www.okra.be/antwerpen](http://www.okra.be/antwerpen)

### ACADEMIE BOOM

PC. HOOGSTRAAT 19-21  
2850 BOOM  
**DINSDAG 14/3/'23**  
HANS GYBELS: Heeft jesus echt bestaan?

### ACADEMIE KALMTHOUT

LDC KRUISBOS, KAPELLENSTEENWEG 81  
2920 KALMTHOUT  
**VRIJDAG 10/3/'23**  
PETER VEREECKE: Edith Piaf

### ACADEMIE ZANDHOVEN

RAADZAAL GEMEENTEHUIS  
LIERSEBAAN 12  
2240 ZANDHOVEN  
**DONDERDAG 2/3/'23**  
ANNICK HOLLEBEKE (VELT)  
Pientere plantencombinaties  
**DONDERDAG 16/3/'23**  
FILIP LARDON (Prof):  
Naar een wereld zonder kanker

### ACADEMIE ANTWERPEN

AUDITORIUM VERGADERCENTRUM  
DE STROMING  
NATIONALESTRAAT 111  
2000 ANTWERPEN

### **MAANDAG 6/3/'23**

LEONOR WIESBAUER:  
Filmwijsheid, 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



## 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

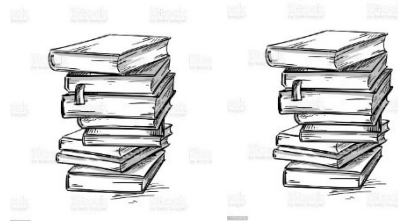
**Vragen & Info :**

**Annie Cardinael :** GSM: 0486 21 21 31

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

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

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



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

**Financiële verantwoordelijke:**

Jos Wullaert  
gsm 0479 46 73 81  
[jos.wullaert@telenet.be](mailto:jos.wullaert@telenet.be)

**Adm. medewerker (secretariaat):**

Maria Van Goethem  
gsm 0491 91 13 36  
[mariavangoethem1944@gmail.com](mailto:mariavangoethem1944@gmail.com)

**Mede-teamleider (PR-activiteiten):**

Lieve Janssens  
gsm 0499 75 75 54  
[li.janssens@telenet.be](mailto:li.janssens@telenet.be)

**Adm. medewerker (OKRAntje):**

Willy Vermeiren  
gsm 0476 57 07 64  
[w2w.vermeiren@outlook.com](mailto: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](http://LIEVEHEMEL.BE)