



Hier kom ik thuis!



OPGELET!!!
Inschrijven voor het Paas- en Vaderfeest kan nog tot **ten laatste 5 april!!!**

OKRA TREFPUNT

ANTWERPEN LINKEROEVER



OKRAntje

APRIL 2023

Nr. 04

okralinkeroever@outlook.com



okrantje.lo@outlook.com



Zingeving	3
Voorwoord	4
Meldingen + Jarigen	5
Wekelijkse activiteiten	6
Maandelijkse activiteiten + Paas- en Vaderfeest	7
Koken met OKRA Linkeroever	8-9
Bezoek Carolus Borromeuskerk (verslag)	10-11
SeniorenNet Zeg niet vergrijzing maar...	12
Verslag Stadhuis-bezoek	13
Streekpunt uitstap juni	14-15
Tentoonstelling tekengroep	16
Wandeling "De VLAM van St. Anneke"	17
Trefpuntreis Bodensee Duitsland	18-20
Enquête	21
Lentefeest SAMANA	22
3 Drevenwandeling in Bazel	23
Brainstorm	24
WE WANT YOU + Boeken uitleendienst	25
C O L O F O N	27



ZINGEVING

geluk is bijzonder

*Geluk is als een regenboog
Soms donkerblauw
Soms als ochtenddauw
Dan is het geel
Dan weer rood
Voor ieder is het nieuw
Zo vaak verborgen maar toch gezien.*

VOORWOORD



Beste leden,

Het fijne buitenleven kan terug beginnen.

We kunnen terug beginnen aan onze activiteiten die ons niet meer kunnen binnen houden.

Fietsen, wandelen of petanque spelen. Alles als het weer het toelaat tenminste.

Kom jij ook mee doen?

Of heb je zelf nog een ander voorstel...

We maken en houden het gezellig. Gewoon voor het plezier en eigenlijk ook een beetje voor onze gezondheid.

De buitenlucht doet ons deugd en weg met alle nare winterkwaaltjes.

We genieten terug...

Vriendelijke groeten

Annie, Jos, Lieve, Maria en Willy

MELDINGEN

Welcome

De heer
Roger SMEIJERS



Edward TIEBOS
07/03/1927° - 20/03/2023†

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



02/04 Philomena Van Bouwelen
03/04 Maria Vermeirssen
04/04 Luc Tritsman
07/04 René Van De Velde
09/04 Bert Van Hout
10/04 Erna Van Breuseghem
12/04 Andrea De Petter
13/04 Leona Christiaens
13/04 Mattie Vermeulen
15/04 Micheline Coenen



De heer en mevrouw
Dobbeleers Jozef – Isabella Cuyvers
15/04/1958 **65 jaar gehuwd**

De heer en mevrouw
Slabbaert Ludo – Jacqueline Van Geel
27/04/1973 **50 jaar gehuwd**

SPECIALE VERJAARDAGEN DEZE MAAND

04/04	Myriana Uytendhouwen	75
15/04	Liliane Maras	85
19/04	Adrienne Adriaense	90

NOG JARIG IN APRIL

16/04	Albert Van Damme
16/04	Christiane Noels
17/04	Raymonda Janssens
18/04	Magda Van Goethem
21/04	Richard Van Puyvelde
21/04	Griselda Wittock
21/04	Roger Meeusen
24/04	Jacqueline De Clerck
27/04	Henri Swinnen
27/04	Ludo Slabbaert

GEFELICITEERD MET JULLIE VERJAARDAG

WEKELIJKSE VASTE ACTIVITEITEN

DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG
<p>Fietsen Petanque</p>	<p>Biljarten Kaarten Rummikub Crea Scrabble</p>	<p>Tekenen Toneel Fietsen Petanque</p>
<p>Fietsen: Vertrek: 13:30 h. Plaats: kerk St Anna ten Drieën</p> <p>Petanque: Vanaf: 14:00 Plaats: Fromentinstraat Aan CC Ter Schelde (afhankelijk van het weer)</p>	<p>Van: 14:00 – 17:00 h. Plaats: SAC Café en zaal Belvédère</p>	<p>Tekenen: Van: 10:00-12:00 h. Toneel: Start: 13:00-15:00 h. Telkens in SAC Zaal Belvédère Fietsen: Zie dinsdag Petanque: Zie dinsdag</p>
 	    	   

EENMALIGE ACTIVITEITEN PER MAAND

3 ^{de} dinsdag	2 ^{de} woensdag	2 ^{de} vrijdag
KOKEN	PRIJSKAARTING	WANDELEN
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.
		



zaterdag
15 april 2023



Om **12u.** Aperitief

Om **13u.** Maaltijd met op het menu

- Aspergeroomsoep
- Lamnavarin met groenten en Parijse patatjes
- Dessertbordje van de chef met 3 heerlijke verwennerijen
- Koffie of thee

Om **15u.** **BINGO**



Prijs: 30€

Inschrijven kan nog tot en met 5 april 2023 via

Het rekeningnummer van
OKRA ANTWERPEN LINKEROEVER
BE78 7340 3576 1986
of in het **SAC op woensdagmiddag**

**En voor de vaders
een klein
geschenkje**



Koken met **OKRA** Antwerpen Linkeroever 21 maart 2023

Gevulde eieren

Ingrediënten: eieren; Boursin; mayonaise; kropsla; peterselie; Melba-toastjes

Bereiding: Een ei per man hard koken, laten schrikken onder koud water, laten afkoelen en pellen. In de lengte doorsnijden. De dooiers verwijderen, in een kom vermengen met ongeveer dezelfde hoeveelheid Boursin kruidenkaas. Mayonaise toevoegen om een smeugige vulling te bekomen .

Elk bord garneren met een slabedje en er twee ei helften opleggen .

De vulling met een spuitzak verdelen over de ei helften .

Garneren met een toefje peterselie , een paar Melba - toastjes en een lepeltje mayonaise



Jachtschotel (8 pers)

Ingrediënten: 1,2 kg gemengd gehakt; 1 kg aardappelen; 2 sjalotten; 2 teentjes look; 250 gr. champignons; 4 takjes selder; 500gr. wortelen; 200 ml melk; 80 gr. boter + extra om te bakken; nootmuskaat en pezo





Bereiding:

1. Verwarm de ovengrill voor. Schil de aardappelen. Snij ze in stukken en kook ze gaar in licht gezouten water. Laat ze uitlekken en pureer ze met 80 gram boter en de melk. Breng de puree op smaak met nootmuskaat en pezo.

2. Pel de sjalotten en de knoflook en snipper ze fijn. Fruit ze aan in wat boter. Voeg het gehakt in delen toe en bak het rul. Kruid met flink wat peper en een beetje zout.

3. Maak de champignons, de selder en de wortelen schoon en snij ze in kleine blokjes. Smelt wat boter in een grote stoofpot en roerbak de groentjes 10 minuten. Voeg eventueel een beetje water toe als ze lijken aan te branden.

4. Leg de gestoofde groenten op de bodem van de ovenschotel. Verdeel er het gebakken gehakt over en leg daarop een laag puree. Trek met een vork streepjes in de puree en verdeel er nog enkele vlokjes boter over.

Zet de jachtschotel 5 minuten onder de ovengrill, tot de puree wat begint te kleuren.



Mousse van mascarpone en advocaat (8 pers)

Ingrediënten: 4 boudoirkoekjes; 35 gr. suiker; 2 eieren; 300 ml room; 110 gr. witte chocolade; 1 blaadje gelatine (van 2gr.) 170 gr. mascarpone; 100 ml advocaat

Bereiding:

1. Laat het gelatineblaadje weken in koud water. Splits de eieren. Meng de 2 eidooiers met de suiker en klop samen op tot een lichtgele massa die als een lint van de klopper loopt. Klop het eiwit stijf.

2. Smelt de witte chocolade in de microgolfoven of au bain-marie. Klop de room half stijf.

3. Doe de mascarpone en de advocaat bij de opgeklopte eidooiers. Knijp de gelatine uit en roer 'm door de gesmolten chocolade. Doe dit mengsel en de half opgeklopte room bij de mascarpone. Schep er voorzichtig het eiwit door.

4. Breek de boudoirkoekjes middendoor. Verdeel de mousse over 8 glaasjes of potjes, en versier met een half boudoirkoekje.

Bon appetit Eet smakelijk Enjoy your meal

WANDELING : BEZOEK CAROLUS BORROMEUSKERK WOENSDAG 22 FEBRUARI 2023



De barokke kerk werd door de jezuitenorde van 1615 tot 1621 gebouwd. Op het eind van de 18^e eeuw werd ze, zoals wij ze kennen, genoemd naar de befaamde Milanese bisschop Carlo Borromo.

Het hoofdaltaar is indrukwekkend. Daarom hebben de jezuiten ervoor gezorgd dat het schilderij van het hoofdaltaar kon verwisseld worden. Dit gebeurt driemaal per jaar. Een ervan is de Kruisoprichting van Gerard Seghers en de andere De Kroning van Maria Van Cornelius Schut. De twee andere bevinden zich sinds 1773 in het Kunsthistorisch museum te Wenen.

Door de goede planning van onze gids Lieve konden wij, tijdens ons bezoek, genieten van het wisselen van het hoofdaltaarschilderij.

Vóór het wisselen van de schilderijen kregen we van iemand van de kerkfabriek (denk ik toch) eerst een uiteenzetting over het inleven van een schilderij, het denkwerk van de opbouw van het werk. Daarna kwam de pastoor van de parochie Sint Andries, Rudy Mannaerts, aan het woord. Hij gaf een uiteenzetting over de pas begonnen vasten, duidelijk en met hier en daar, eigen aan hem, een kwinkslag. Eindelijk het sublieme moment, het verwisselen van de schilderijen. Traag maar zeker daalde de Kroning van Maria naar beneden, waarna de technici de kruisiging van Christus na enig tijd tevoorschijn lieten komen. Eindelijk het sublieme moment, het verwisselen van de schilderijen. Traag maar zeker daalde de Kroning van Maria naar beneden, waarna de technici de kruisiging van Christus na enig tijd tevoorschijn lieten komen.



Foto's Lieve Janssens



Foto GVA met pastoor R. Mannaerts en onze leden

Voor het geleid bezoek bleek dat pastoor Mannaerts als onze gids zou functioneren. Onze groep, gezeten ter hoogte van de preekstoel, leek voor hem het moment om een uiteenzetting over alle symboliek van de desbetreffende preekstoel uit te leggen. Iets wat onze gids in het begin blijkbaar niet door had.

Op zeker ogenblik vroeg hij dan toch aan de onze (betalende) groep om hem naar de sacristie te volgen. Daar aangekomen kregen we weer een uitgebreid verhaal over wie, wat en hoe, alles duidelijk omschreven.

Vandaar begeleidde hij ons naar de kantkamer.

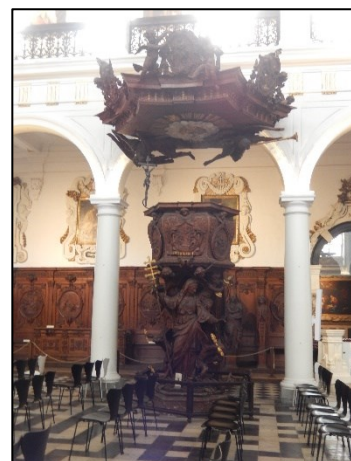
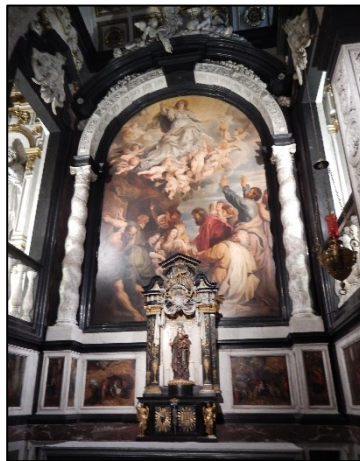
Daarna werden wij naar een plaats onder het orgel begeleid waar hij ons een reeks houten wandpanelen toonde waarop de "goede werken" worden afgebeeld.

Uiteindelijk belandden we als laatste in de Mariakapel.

Het hoofd van de jezuiten in Rome hand beslist dat er al meer dan voldoende geld was besteed aan het bouwen van de kerk zelf. Dus zat er voor hen niets anders op dan om op een andere manier om aan financiële hulp te komen. En het zijn voor niets jezuiten genoemd om de vrij rijke familie Houtappel te "contacteren". Zij waren blijkbaar geïnteresseerd om voor die financiële steun te zorgen. Vier beelden tonen symbolisch hun namen en als dank werden hun lichamen in de kapel begraven. Als afsluiter zijn de meesten van ons nog van een drankje gaan genieten in het nabij gelegen café "Quiten Matsijs".



Jos



Foto's Jos Wullaert

N.B. Tijdens het wachten en rondwandelen op het Hendrik Conscienceplein is mij opgevallen dat de motieven van de bestrating binnen alle vierkanten verschillend is. Ook gevonden de schelp, het symbool van de pelgrimstocht naar Santiago de Compostela, die tevens via de kerk van Kapellen loopt.



Volgende schilderij wisselingen zijn op
Paasmaandag **10 april** en zaterdagavond **12 augustus**
Dit zijn geen activiteiten van ons trefpunt!!!



SeniorenNet



Zeg niet 'vergrijzing' maar 'verzilvering'...

Hoofdredacteur Stefaan Van Laere

Spreek niet van de 'vergrijzing' maar liever van de 'verzilvering' van de bevolking. We leven gemiddeld beduidend langer dan de vorige generaties, en het wordt hoog tijd dat de samenleving deze in aantal steeds aangroeiende groep naar waarde schat. Maar we moeten ook de hand in eigen boezem steken.

Hoera, we leven langer...

Het feit dat mensen langer leven dan ooit zou gevierd moeten worden als een van de grootste succesverhalen in de geschiedenis en niet als een 'probleem' worden beschouwd. Zoals het gezegde luidt: "Oud worden is beter dan het alternatief."

"We leven gemiddeld 12 jaar langer dan de generatie van onze ouders.

Deze extra levensfase zinvol invullen en de maatschappij van onze kennis en ervaring laten profiteren wordt een van de grootste uitdagingen van de volgende decennia"

Grote bijdrage aan onze maatschappij

Hoe dragen senioren bij aan de samenleving? Net als elke jongere doen ze boodschappen, maken ze gebruik van diensten (die mensen in dienst hebben) en betalen ze belasting. Maar dat is nog niet lang alles. Het lijstje van de mogelijke bijdragen tot een betere maatschappij oogt indrukwekkend. Graag grasduinen we met deze reflectie even in de sterke troeven van de 55+ers zonder de pretentie te hebben volledig te zijn.

Zorg voor de (klein)kinderen

Senioren babysitten; ze zorgen voor kleinkinderen. Je kunt je alleen maar voorstellen wat er met onze economie zou gebeuren als er plotseling geen grootouders beschikbaar zouden zijn om voor de kleinkinderen te zorgen.



Nog enkele belangrijke dingen...

- Werk voor zichzelf en anderen
- Zorg voor de partner en vrienden
- Vrijwilligerswerk
- Schat aan ervaring(en)
- De volgende generaties helpen
- Leeftijd is maar een getal



WANDELING : BEZOEK STADHUIS VAN ANTWERPEN VRIJDAG 17 MAART

Vrijdagmiddag, vrij zacht weer voor de tijd van het jaar, 13h15, allen aanwezig, wachtend op onze gids. Even later verschijnt zij en geeft onze OKRA-gids, Lieve dus, al meteen een opdracht, Alle namen en postnummers netjes op een blad invullen. Meteen daarna start ons bezoek.

De gids begeleidt ons naar een plaatsje met zicht op het stadhuis en begint met een uiteenzetting van vrijwel alle zichtbare symbolen van de gevel. Dit alles aangevuld met de daarbij horende geschied-kundige gebeurtenissen. Zo kwamen we te weten dat het linkerschild behoort tot het voormalige Hertogdom Brabant, het middelste tot het middeleeuwse Spanje en het rechter tot het Markgraafschap Antwerpen. Zij wijst ons ook op de beide beelden, links Vrouwe Justitia en rechts Vrouwe Prudentia. Tussenin bevindt zich het wapenschild van Koning Filips II. Hogerop ontdekken wij een nis, waarin oorspronkelijk zich een brabobeeld bevond. De jezuiten hebben in 1587, ten tijde van de contrareformatie, het door een enigszins te groot Mariabeeld vervangen.



Ook de inscriptie SPQA op de twee zuilen wordt verklaard. Boven op de top van het gebouw zien wij de arend die naar de stad Aken kijkt. Onderaan, nu maar vijf, later alle vlaggen van de in Antwerpen aanwezige ambassades en consulaten, zien we achtereenvolgens de vlag van onze provincie, de Vlaamse, de Belgische, de Europese en de antwerpse.

Volgens de gids hebben wij in onze stad twee belforten, nl. de kathedraal en het middelste gedeelte van het stadhuis. Beide staan op de lijst van het Unesco-wereldcultuurerfgoed.

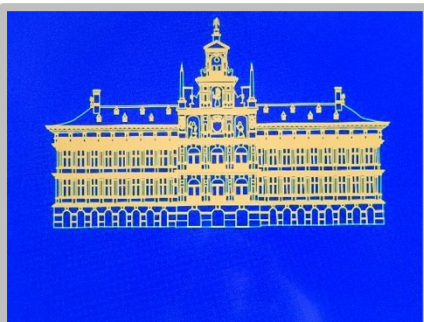
Binnenin het gebouw, op het "Schoon Verdiep" bezochten we de trouwzaal, wandelzaal, de vergaderzaal van de schepenen, de raadzaal voor de gemeenteraadsleden, de Leyszaal en de kleine Leyszaal. Voor diegenen die ooit voordien het stadhuis hebben bezocht blijkt weinig nieuws gezien te hebben. Volgens onze stadsgids is, buiten het restaureren, heel veel aandacht besteed op het isoleren van het gebouw. Alleen de herschikking van de zaal voor de gemeenteraadsleden en de vergaderzaal voor de schepenen was opvallend. In de trapzaal, op datzelfde "Schoon Verdiep", niet te missen, passeerden we de oorspronkelijke koffer waarin volgens de geschiedenis alle belangrijke papieren werden bewaard.

Na het culturele komt natuurlijk de ontspanning en die vond plaats in het nabijgelegen "De zeven schaken". Goed voor een verfrissing en het bekomen van de, al staande op de Grote Markt, toch vrijwel lange maar boeiende uitzetting door onze stadgids.

Jos.



Foto's Lieve en Jos



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

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

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



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

Annie Cardinael: GSM 0486/ 21 21 31 – Mail: anniecardinael@outlook.com



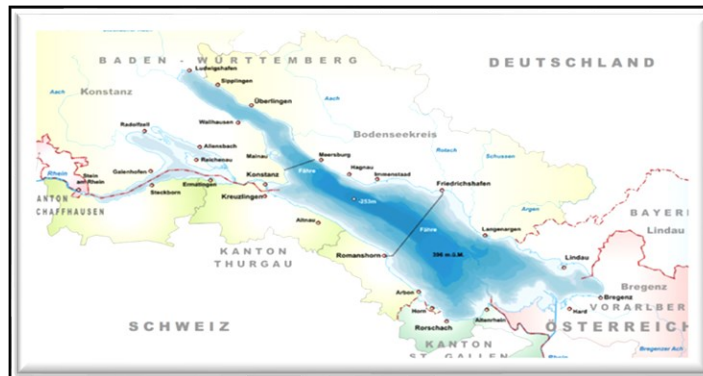
TREFPUNT REIS OKRA ANTWERPEN LINKER OEVER DUITSLAND BODENSEE

DO 01/06/23 – WO 07/06/23 !!!

**AFREIS NU REEDS VERZEKERD – 14 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 km² 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 textielfabriek. 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^e 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

ENQUETE voor UW trefpunt...



UW NAAM:

Trefpunt Antwerpen Linkeroever

*We willen graag meer activiteiten organiseren.
Wat zou jij leuk vinden om te doen?
Kleur het bolletje van jou gewenste activiteit(en)
(Je mag ook meerdere keuzes aanduiden)*

- Concert, toneel, operette
- Daguitstappen met de bus
- Museum bezoeken
- In groep naar de voordrachten van de OKRA academie gaan
- Wandelen
- Fietsen
- Creatief bezig zijn
- Geleide wandelingen / bezoek met gids
- Quiz
- Woensdagmiddag activiteiten
- Andere:

**Vul deze enquête in en bezorg ze aan uw contactpersoon volgende maand
of breng ze mee als je naar het Paas- en vaderfeest komt**



Lentefeest

Aperitief

optreden

maaltijd

sfeer

gezelligheid



Wanneer : donderdag 20 april – 14 uur

Waar : SAC – Hanegraefstraat

Inschrijven : vóór **14 april** !

Prijs : 15€ p.p. te betalen bij inschrijving aan uw kernlid.



Naam



adres.....

aantal personen

vraagt vervoer..... chauffeur

.....

kernlid.....





elke stap tell!
okrasport

Op **14/07/2023** wandelen we in het oost-vlaamse Bazel de **3 drevenwandeling**.

We komen samen aan de bushaltes Frederik Van Eedeplein om **13u45** om daar rond 14u bus 93 of 95 te nemen richting bazel (tot halte dorp). Vanaf de bushalte slenteren we eerst tot aan de kerk om daar aan de wandeling van **± 5km** te beginnen.

Halverwege kunnen we aan sporthal "Den Dulpop" even halt houden.

Daar kunnen mensen die de afstand iets te ver vinden blijven wachten op de betere stappers.

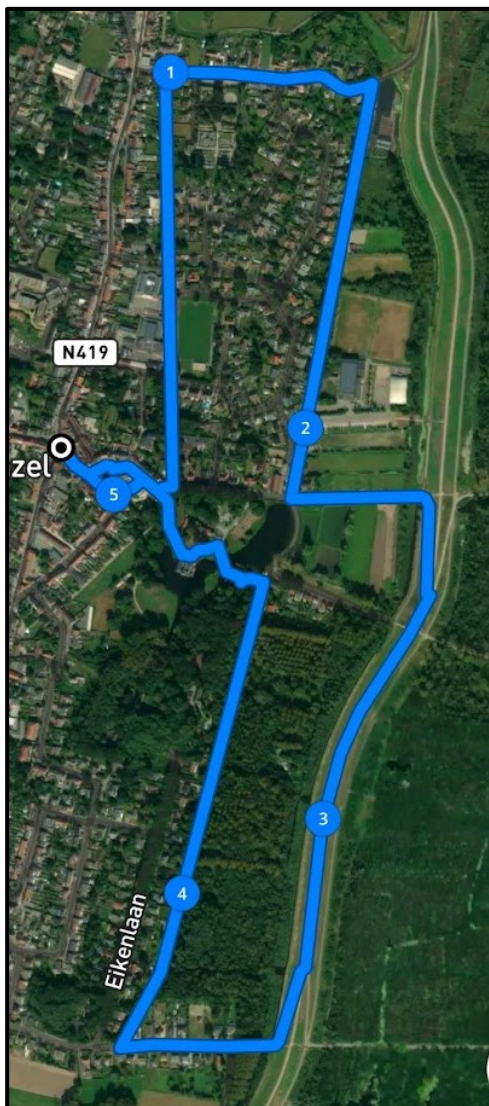
De gids en streekkenner is Willy.

90% verkeersvrij; 90% natuur; 90% verharde weg

Prijs: 0€

Wel even laten weten of je wil meewandelen aan

w2w.vermeiren@outlook.com of anniecardinael@outlook.com



BRAINSTORM

OPLOSSINGEN MAART

1. Zweeds
2. Kwantum
3. Hardcourt
4. Richard
5. Bliksem
6. Ajaccio
7. Weerhuisje
8. Talisman
9. Geodesie
10. Sangria

RESULTAAT MAART

An de Decker	10/10
Guido De Meyer	8/10
Chris Kint	5/10
Chris Fluchard	8/10
Mariette Trop	7/10
Helene Van Hoey	7/10
Christiane Van Look	10/10
Mirese Vekemans	10/10
Francine De Leeuw	8/10
Mia Helsen	9/10
Jeannine Van Cleempoel	9/10
Jan en Maria	8/10

OPGAVE APRIL

1. Wat is het moederbedrijf van de bekende Vespa-scooter
2. Welke premier leidde negen Belgische kabinetten
3. Wie zong met Kylie Minogue "Where the Wild Roses Grow"
4. Wat is de achternaam van de Engelse bouwmeester die Saint Paul's Cathedral bouwde
5. Deze Polynesische eilandengroep bestaat uit 177 eilanden
6. Hoe heet de Franse componist van "Symphonie Fantastique"
7. Wat is de naam voor een bossentuin met alleen naaldbomen
8. Welk vikingjongetje krijgt geweldige ideeën als hij langs zijn neus wrijft
9. Waarvan is de witte duif het symbool
10. Wie was de uitvinder van de elektrische stofzuiger

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



Ken **JIJ**, jonge of minder jonge **55 plussers** in je vriendenkring of omgeving die nog niet bij **OKRA** zijn, nodig hen even uit om naar één of meerdere activiteiten te komen om te zien hoe ons trefpunt werkt of zelfs om lid te worden.

WE WANT YOU!!!



UITLEENDIENST **LEESBOEKEN**



WANNEER: elke woensdagnamiddag

WAAR: in het SAC tussen 14.00 – 16.00u

PRIJS: VOLLEDIG GRATIS

(maar wel, voorbehouden aan leden van Okra/L.O.)

WAT DOE IK ALS IK EEN BOEK GELEEND HEBT ?

- er staat geen datum op, het terug binnen brengen van het boek
- als U het boek zelf wil doorgeven aan een ander OKRA-lid, geen probleem dat kan
- als U het boek wenst te behouden, ook geen probleem
- of U brengt het terug binnen, zodat ook andere leden ervan kunnen genieten

Vragen & Info :

Annie Cardinael : GSM: 0486 21 21 31

Email: anniecardinael@outlook.com

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

Email: marielouisedegreef@gmail.com



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