



Hier kom ik thuis!

TREFPUNTREIS
2024



20€
vroegboekkorting
vóór 15/02/'24



*Wij wensen U
een zelig, gelukkig
en gezond*

2024

OKRANTJE

JANUARI 2024

Nr. 1

okralinkeroever@outlook.com



okrantje.lo@outlook.com

- 3** Zingeving
- 4** Voorwoord
- 5** Jarigen en meldingen
- 6** Wekelijkse activiteiten
- 7** Maandactiviteiten + **Lidgeld 2024**
- 8** KOOK
- 10** ALZHEIMER Liga Vlaanderen
- 11** Bezoek stadhuis ANTWERPEN
- 12** Boeken uitleendienst
- 13** Jaarvergadering
- 14** Trefpuntreis Zomer 2024
- 16** Academie voorjaar **2024**
- 17** 'Opera in de cinema'
- 18** Bezoek Carolus Boromeüskerk
- 19** Nieuwjaarsconcert
- 20** Beter horen
- 21** Brainstorm + SUDOKU
- 23** C O L O F O N



ZINGEVING

okra
Trefpunt 55+

*Geef eens
een glimlach
aan een ander*

VOORWOORD



Beste leden,

Eerst en vooral een gelukkig en gezond nieuw jaar toegewenst van het OKRA bestuur en contactpersonen.

Wij wensen dit voor jou, je familie en vrienden toe. We hopen dat we U tijdens het volgende jaar, een heel jaar lang veel gezellige en ontspannen dagen kunnen bezorgen zodat je steeds van al onze activiteiten en feestjes kan genieten.

Maar daarvoor wensen we jou dus zeker een gezond en liefst zo probleemloos leven.

Een leven met zo weinig mogelijk zorgen want dat vindt niemand leuk.

Probeer zoveel mogelijk te genieten...

Vriendelijke groeten

Annie, Jos, Lieve, Maria en Willy

MELDINGEN



Mevrouw

Marie Louise MERCHIE

Mevrouw

Rita TORREMANS

De heer

Paul CARPELS



SPECIALE JARIGEN

DEZE MAAND

03/01 Denise VAN DE MAELE	90
07/01 Frieda PATERNOSTER	75
11/01 Maria DE SWERT	90
18/01 Anne-Marie D'HONT	75

NOG JARIG

02/01 Leo VAN DEN BERGE
03/01 Lucienne BUYL
04/01 Jacqueline MECLLOT
04/01 Theo VAN DEN STEEN
05/01 Jeannine ROTTHIERS
07/01 Huguette DECOUR
08/01 Astrid DE WILDE
09/01 Livia PETRAN
11/01 Cecilia MEES
14/01 Ludo TAEYMANS
15/01 Magda DE SCHEPPER
16/01 Willy VERMEIREN

17/01 Nora LIECKENS
18/01 Renée DE RYCKE
19/01 Jeannine VAN CLEEMPOEL
24/01 Elisabeth FRANÇOIS
24/01 Josephine TILLEMANS
26/01 Sabine DE KLERCK
27/01 Marc MALFLIET
29/01 Simone BRACK
29/01 Anny LAMBRECHTS
30/01 Guido SOENENS
31/01 Francine VAN DE WOUWER
31/01 Maria LUXEM

Gefeliciteerd met jullie verjaardag

WEKELIJKSE ACTIVITEITEN



BILJARTEN

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



FIETSEN

Elke **dinsdag**
en **donderdag**
om **13u30** aan kerk
St. Anna ten Drieën



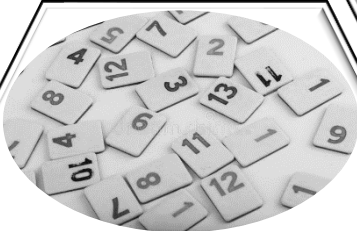
KAARTEN

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



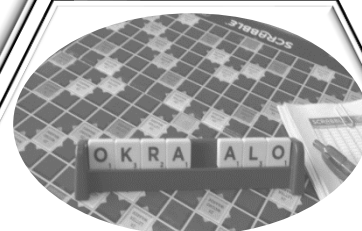
PETANQUE

Elke **dinsdag**
en **donderdag** om
14u. Fromentinstraat
CC Ter Schelde



RUMMIKUB

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



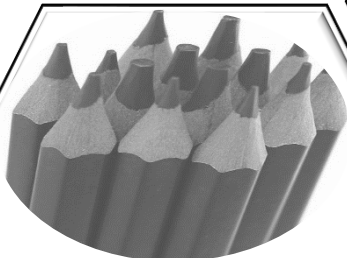
SCRABBLE

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

CREA

CREA

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



TEKENEN

Elke **donderdag**
van **10u.** tot **12u.**
in het SAC
zaal Belvédère

OKRA

*houd je
 bezig*

EENMALIGE ACTIVITEITEN PER MAAND



KOKEN
3^{de} dinsdag
van 9u. tot 14u.
keuken SAC

OKRA
*houd je
bezig*



WANDELEN
2^{de} vrijdag
van 14u. tot 17u.
café SAC

*Cultuur
weetgegeven
in het krantje*

MELDINGEN

LIDGELD 2024

**HEB JIJ JE
LIDGELD
VOOR 2024
AL BETAALD**

!!! OPGELET !!!
ACV-leden betalen via hun
ACV lidmaatschap

UW SPORTZEGEL

TERUGBETALING

U kan uw sportzegel (**10,00€**) terugbetaald krijgen via UW ziekenkas.

Ben je bij de **CM** of **HELAN** ziekenkas dan hoef je enkel maar een kleefbriefje te bezorgen aan **Annie CARDINAEEL**, liefst op een woensdagmiddag.

Ben je bij **SOLIDARIS** of een **andere ziekenkas** dan vraag je daar een **blanco** formulier en bezorg dit samen met een kleefbriefje aan Annie.

Dus uw formulier niet zelf invullen!!!



KOKEN met OKRA

Linkeroever 19/12/'23

Aanwezig: Jacqueline,
Ludo R., Machteld,
Christiane, Richard,
Karel, Andrea, Arthur,
Gust,
Maria DB., Martje W.,
Marc en Ludo VM.



POMPOENSOEP (4 pers.)

Ingrediënten: 1 pompoen (1 tot 1,5 kg.) 2 tot 3 uien, 1 rode paprika, 2 teentjes look, 2 wortelen, 1 blik tomatenblokjes, 3 kippenbouillonblokjes, pezo, 1 dl room (eventueel)

Bereiding: Fruit de uien in boter of olijfolie. Voeg de look, wortelen, stukjes pompoen en een blik tomatenblokjes toe. Kruid met pezo. Voeg water en de bouillonblokjes toe. Laat 20 minuten koken.

Mix de soep.

Voeg er eventueel de room aan toe.



WIJTING met SAFRAANPUREE en BOONTJES (4 pers.)

Ingrediënten: 800 gr. aardappelen, 200 gr. chorizo, 2 teentjes look, 400 gr. groene boontjes, 4 wijting filets, 2 eigelen, 2 potjes saffraanpoeder, pezo, scheutje melk, boter/olijfolie, rozemarijn.

Bereiding: Schil de aardappelen en breng ze aan de kook in een grote pot met gezouten water. Zet een tweede pot met water op het vuur voor de boontjes. Snij de chorizo in blokjes en bak ze krokant in een flinke scheut olijfolie. Kneus en pel de look. Laat een teentje meekoken met de aardappelen.

Voeg het andere teentje samen met een takje rozemarijn toe aan de chorizoblokjes.

Tijd om de boontjes te 'toppen' ofwel de uiteinden eraf te breken.

Kook de boontjes tot ze gaar zijn.

Giet de inhoud van de pan met chorizo door een zeef en vang de olie op in een kommetje. Laat de chorizoblokjes uitlekken en krokant worden op een vel keukenpapier.



Verhit een flinke klont boter in een pan en bak de vis op de velkant. Kruid met pezo.

Giet de aardappelen af. Voeg een klontje boter, de eigelen, een scheutje melk en het saffraanpoeder toe. Stamp en meng alles tot een smeùige puree.

Meng de krokante chorizoblokjes onder de puree en kruid met een snuifje zout.

Hou nog wat chorizo apart voor de afwerking.

Serveer een toef puree met een portie boontjes en de gebakken vis en werk af met wat chorizo-olie.



Mousse van MASCARPONE en ADVOCAAT (4 pers.)

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

Bereiding:

- 1) Laat het gelatineblaadje weken in koud water
Splits de eieren. Meng de 2 eierdooiers 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 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 opgeklopt room bij de mascarpone. Schep er voorzichtig het eiwit door.
- 4) Breek de boudoirkoekjes doormidden. Verdeel de mousse over de glasjes of potjes en versier met een half boudoirkoekje.

Bon Appetit



THEMA

**Wat iedereen zou moeten weten
over dementie**

16 januari 2024

14u00 tot 16u00

Zorgcampus Hof ter Schelde
August Vermeylenlaan 6, 2050 Antwerpen



!!! OPGELET: dit is **GEEN** activiteit van
OKRA LINKEROEVER !!!

Inschrijven kan enkel via mail naar:

linkeroever@alzheimerligavlaanderen.be

Deelnemen is gratis

pdf/algivlaanderen/2024/2024-linkeroever



ZORGCAMPUS HOF TER SCHELDE

Vanaf januari vindt er een Familiegroep Dementie, van de [Alzheimer Liga Vlaanderen](https://www.alzheimerligavlaanderen.be), plaats op onze zorgcampus.

De Familiegroep Dementie is een open zelfhulpgroep, waarbij mantelzorgers en familieleden samen komen om informatie, ervaringen en steun uit te wisselen. Ze delen hun zorgen met lotgenoten.

De eerste bijeenkomst is op dinsdag 16 januari om 14u00.

Wil je graag deelnemen maar heb je nog een aantal vragen? We zoeken graag samen met jou naar een oplossing. Aansluiten kan op elk moment. Deelnemen is gratis.



**BEZOEK STADHUIS VAN ANTWERPEN
NA GROOT SUCCES : HERHALING !!!
VRIJDAG 26 JANUARI 2024**



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.

Het stadhuis is 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 "goud-lederbehang"...

Praktisch:

Samenkomst & vertrek: 12u30 aan het **Metrostation/Fr. Van Eedenplein**

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

Bezoek aan: Het stadhuis van Antwerpen

Bezoek duurt circa : 1u45" (= 105 minuten)

Na het bezoek: gaan we nog iets drinken met: wie mee wil OF kan.

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

HOE INSCHRIJVEN EN BETALEN:

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

- Rekeningnummer: **BE78 7340 3576 1986**

- Mededeling : **BEZOEK STADHUIS pers.**

- *!!! als je op de reservelijst stond van ons vorig bezoek (17/3/23) en je had toen niet betaald, dan moet je NU terug inschrijven en betalen !!! Niet betaald = niet ingeschreven !!!*

OPGELET : UITERLIJKE DATUM VAN INSCHRIJVING : MA 15/01/2024

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



UITLEENDDIENST 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

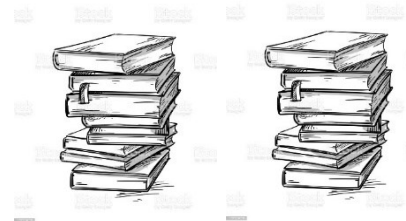
Vragen & Info :

Annie Cardinael : GSM: 0486 21 21 31

Email: anniecardinael@outlook.com

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

Email: marielouisedegreef@gmail.com



Enkele van onze bestuursleden werden uitgenodigd om op zaterdag 16 en zondag 17 december actief deel te nemen aan de opnames van het VTM programma...

"ze ZEGGEN dat"

De resultaten ervan zullen uitgezonden worden binnen enkele maanden maar een exacte datum weten we nog niet. Wordt vervolgd...

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





UITNODIGING

JAARVERGADERING 2024

Wanneer: **donderdag 18 januari 2024**

Waar: **SAC**, Hanegraefstraat 5, 2050 Antwerpen

Aanvang: **14:00u.**

Programma

1. Verwelkoming en heildrink
2. Kort overzicht van 2023 en vooruitzichten 2024 (Jos en Annie)
3. Prijsuitreiking kaart en puzzel kampioenen 2023
4. Tussen 15u en 15u30u. smullen van lekker worstenbrood en/of appelbol (2 stuks per persoon) + koffie of thee.
5. Onder voorbehoud:
2 sketches voorgedragen door Chris Adriaenssens en Huguette Moenssens

Deelnameprijs: **€12,- per persoon**

Inschrijven kan **tot zondag 14 januari 2024(*)** op een woensdagmiddag of via overschrijving op bankrekening nr **BE78 7340 3576 1986** OKRA ANTWERPEN LINKEROEVER + vermelding aantal personen + aantal worstenbrood (W) of appelbol (A).

Vriendelijk verzoeken wij U onderstaand overschrijvingsformuliertje in te vullen bij betaling en af te geven in SAC of aan uw contactpersoon.

Voor meer info: Annie Cardinael, gsm **0486/21 21 31** of via email: **anniecardinael@outlook.com**

INSCHRIJVINGSFORMULIER

Ik
schrijf in en betaal via rekening van
OKRA of CASH in het SAC (liefst zo
weinig mogelijk)
met aantal personen
Worstenbrood: maal
Appelbol: maal



(*) Opmerking: na deze datum worden geen reservaties meer aanvaard
Annulaties kunnen tot en met 14 januari 2024
NA DEZE DATUM GEEN TERUGBETALINGEN MEER



**NIEUW NIEUW !!! DE PARELS VAN DE ALPEN
VERBLIJF IN INTERLAKEN/ZWITSERLAND &
SEEFELD/ OOSTENRIJK**

TREFPUNTREIS: ZO 08/09/24 – ZO 15/09/24



**20€
vroegboekkorting
vóór 15/02/24**

PROGRAMMA

Dag 1: Antwerpen - Interlaken (A)

Per autocar tot in Interlaken. Avondmaal en overnachting in ons hotel in Interlaken.

Dag 2: Interlaken (O/A)

Ontbijt in ons hotel. Turkooisblauw water, bergtoppen bedekt met eeuwige sneeuw en een koele bries in je gezicht - hoog tijd voor een cruise op het meer van Brienz Nadien met de Brienser Rothornbahn (tandradtreintje) naar 2244m hoog waar bij goed weer alle bergtoppen van het Berner Oberlandmassief te zien zijn. Avondmaal en overnachting in Interlaken.

Dag 3: Interlaken – Gruyère – Montreux – Interlaken (O/A)

Ontbijt in ons hotel. De historische stad Gruyère heeft tot op de dag van vandaag zijn middeleeuwse karakter behouden. Bezoek aan een kaasfabriek inclusief lunch met lokale specialiteiten. Na vrije tijd in Gruyères gaan we verder langs het Meer van Genève naar, wondermooie rit langsheen het meer. Dan naar, Corsier-sur-Vevey bezoek aan "Chaplin's World" alles over het leven van de alom bekende Charlie Chaplin en zijn familie. Avondmaal en overnachting in Interlaken.

Dag 4: Interlaken – Liechtenstein – Luzern – Seefeld (O/A)

Ontbijt in ons hotel. Vertrek naar Seefeld via een schilderachtige rit, doorheen het vorstendom Liechtenstein, kort verblijf, naar het Vierwoudstrekenmeer met kort verblijf in Luzern, naar Seefeld. Avondmaal en overnachting in Seefeld.

Dag 5: Seefeld – Oberammergau “Kasteel Neuschwanstein” Seefeld (O/A)

Ontbijt in ons hotel. Schilderachtige rit door de Beierse Alpen met stop in Oberammergau. Verder naar Schwangau en bezoek “Kasteel Neuschwanstein”. Terugreis naar Seefeld via het Tiroler “Zonneplateau”. Avondmaal en overnachting in Seefeld.

Dag 6: Seefeld – Bolzano/Otzi – Merano – Wijnroute – Seefeld (O/A)

Ontbijt in ons hotel. In de voormiddag bezoek aan het “Ice Age Village” - gebouwd onder wetenschappelijk beheer van de Universiteit van Innsbruck. Een archeologisch openluchtpark, het leven en de manier van leven van de bezoekers in het Neolithicum, de tijd die Oetzi wil illustreren. Via de Timmelsjoch Hochalpenstraße bereiken we Zuid-Tirol/Italië. De tocht door de 2.509 m hoge Timmelsjochtunnel door de Ötztaler gletsjers naar het Zuid-Tirolse wijngebied door het Passeierdal naar Merano zal een onvergetelijke ervaring zijn. De “Secret Gap” in de Alpen of de directe route naar het zuiden (wijnproeverij in Merano). Avondmaal en overnachting in Seefeld.

Dag 7: Seefeld (O/A)

Vrije dag.

Dag 8: Seefeld – Antwerpen (O)

Na het ontbijt, met de autocar terug naar Antwerpen.

Inbegrepen in de prijs :

Vervoer per luxe autocar gedurende de ganse reis

3 overnachtingen met halfpension in 4★ Hotel Carlton Europe – Interlaken (Zwitserland)

4 overnachtingen met halfpension in 4★ Hotel Hocheder - Seefeld (Oostenrijk)

Boottocht over het Brienzmeer

Bezoek aan Brienz Rothorn met tandradtrein

Bezoek aan de kaasfabriek in Gruyère

Bezoek aan “Charlie Chaplin’s World” Vevey

Lunch in Gruyère

Kort bezoek Liechtenstein en Luzern/Vierwoudstrekenmeer

Bezoek aan kasteel Neuschwanstein

Bezoek aan het dorp “Oetzi”/Bolzano (mensen uit de ijstijd).

Wijnproeven in Merano

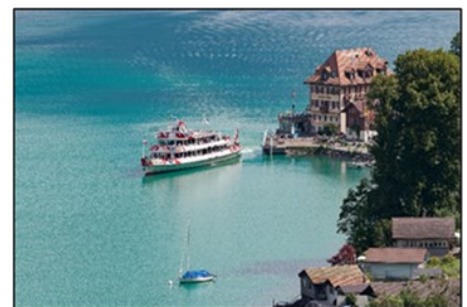
Plaatselijke gids daar waar nodig

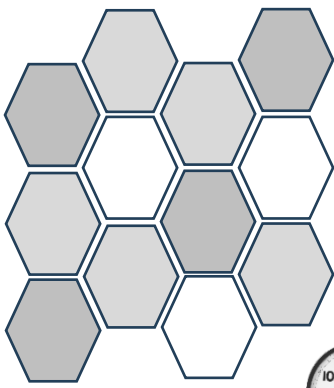
Annulatie- en Bagageverzekering

Verzekering lichamelijke ongevallen

PRIJS: 1.620,00 € - Toeslag éénpersoonskamer 247,00 €)

!!! Vroegboekkorting : EURO 20.00 (voor reservaties voor 15/02/24)





ACADEMIE OKRA ANTWERPEN

BOEIENDE VOORDRACHTEN // BIJZONDERE SPREKERS

VOORJAAR 2024

-VOORJAARSBROCHURE VOLGT IN DECEMBER-



DEUREN 13u30



OKRA LID €7 / NIET-LID €10

VT OKRA LID €2 / VT NIET-LID €4

5X ABONNEMENT:

OKRA LID €30 / NIET-LID €45

ABONEMENTEN VAN VOORBIJE 2 SEIZOENEN ZIJN GELDIG

**29
JAN**

NIEUWJAARSCONCERT FRASCATI SYMPHONIC

KONINGIN ELISABETHZAAL, ASTRIDPLEIN, ANTWERPEN

Het Zwanenmeer van Tsjaikovski, 'Carnaval Overture' van Dvorák, de Keizerwals uit 'Die Fledermaus' van Johan Strauss jr. en 'Brindisi' uit 'La Traviata' van Verdi. Het is maar een greep uit de bloemlezing van meest geliefde melodieën uit de lichtklassieke muziek die Frascati Symphonic ons brengt tijdens ons provinciaal nieuwjaarsconcert in de Koningin Elisabethzaal. Frascati Symphonic zal ditmaal het gezelschap krijgen van de uitmuntende solisten Anja Van Engeland (sopraan), François Pardailhé (tenor) en Hrayr Karpetiyan (viool solo). Ons jaarlijks nieuwjaarsconcert belooft alweer een prachtig en aangrijpend optreden te worden. Niet te missen!

**5
FEB**

KERK EN CHRISTENDOM ANNO 2024

Mgr. Johan BONNY

Geloven is niet hetzelfde als weten en daardoor leeft er steeds meer twijfel bij de christen van 2024. Daarbij zien we de kerken leeglopen en horen we in de media steeds vaker negatieve klanken over de Kerk, vooral dan in de nasleep van de VRT-Canvas documentaire Godvergeten. Waarom zou je in 2024 überhaupt nog geloven? Bisschop Johan Bonny komt hierop een antwoord bieden.

Mgr. Johan Bonny, bisschop van Antwerpen, pleit voor een persoonsgerichte ethiek in de Kerk en voor een pastorale benadering die mensen niet uitsluit of discrimineert, maar respecteert en integreert. De gedachte dat de Kerk "een huis en leerschool is van gemeenschap" draagt hij ook in deze voordracht uit.

**19
FEB**

HOE VEROUDERT JE LICHAAM? EN FRAILTY

Jan DE LEPELEIRE

Na een inleiding over de veroudering in onze samenleving gaan we dieper in op hoe onze samenleving omgaat met die veroudering om dan dieper in te gaan op de vraag: hoe gaan artsen daarmee om? Wat zijn de uitdagingen voor de medische zorg en vooral welke rol speelt 'frailty/broosheid' daarin? Kan dit begrip ons helpen om anders en beter om te gaan het fenomeen van ouder worden?

Jan De Lepeleire was zelf 34 jaar huisarts in Lint en 10 jaar coördinerend en raadgevend arts van een woonzorgcentrum in Edegem, sinds 28 jaar is hij ook verbonden aan het Academisch Centrum voor Huisartsgeneeskunde, onderdeel van de KU Leuven.

26
FEB

OVER DE LIEFDE IN DE MUZIEK

Marc ERKENS

Na een inleiding over de veroudering in onze samenleving gaan we dieper in op hoe onze samenleving omgaat met die veroudering om dan dieper in te gaan op de vraag: hoe gaan artsen daarmee om? Wat zijn de uitdagingen voor de medische zorg en vooral welke rol speelt 'frailty/broosheid' daarin? Kan dit begrip ons helpen om anders en beter om te gaan het fenomeen van ouder worden?

Jan De Lepeleire was zelf 34 jaar huisarts in Lint en 10 jaar coördinerend en raadgevend arts van een woonzorgcentrum in Edegem, sinds 28 jaar is hij ook verbonden aan het Academisch Centrum voor Huisartsgeneeskunde, onderdeel van de KU Leuven.

4
MRT

WATERBOM VERSUS KURKDROOG

Patrick WILLEMS

We staan in Vlaanderen voor flink wat uitdagingen, ook op het gebied van water. In heel wat gemeentes is er een risico op overstromingen terwijl ook het risico op droogte en waterschaarste toeneemt. Maar hoe komt het dat Vlaanderen zeer kwetsbaar is voor zowel de toenemende droogte als wateroverlast en wat zijn de gevolgen en risico's van klimaatverandering en urbanisatie? Professor Patrick Willems beantwoordt deze tijdens de lezing en geeft ook een overzicht van de oplossingen inzake klimaatadaptatie.

start om 14u30 (er is een pauze voorzien) - € 32 voor OKRA-leden, € 42 voor niet-leden
inschrijven is verplicht en kan vanaf 13 november tot en met 8 december 2023 via
antwerpen@okra.be



Met **Opera in de Cinema** brengt Kinopolis Antwerpen de prachtigste opera's vanuit **The Metropolitan Opera in New York**. Bekijk onderstaand programma en ben je geïnteresseerd, geef dan een seintje aan:

Lieve Janssens tel.: **0499/75 75 54** of mail haar via li.janssens@telenet.be zodat we in groep de voorstellingen kunnen bijwonen.

Uw OKRA-prijs is 18,95€ per reprise voorstelling.

Locatie: Kinopolis Antwerpen, Groenendaallaan 394, 2030 Antwerpen.
(vlot bereikbaar met bus of tram)

De reprisevoorstellingen gaan door op **maandagnamiddag omstreeks 13u45**.

Nabucco / Verdi	15/01/'24
Carmen / Bizet	05/02/'24
La Forza del Destino / Verdi	18/03/'24
Romeo et Juliette / Gounod	01/04/'24
La Rondine / Puccini	29/04/'24
Madama Butterfly / Puccini	20/05/'24

CULTUUR : BEZOEK SINT CAROLUS BORROMEUSKERK DE BELANGRIJKSTE BAROKKERK IN DE LAGE LANDEN WOENSDAG 14 FEBRUARI 2024

Men waant zich in Italië op het plein waar deze triomfantelijke barokkerk staat. De Antwerpse jezuiten bouwden haar tussen 1615 en 1621, in volle Contrareformatie.

'Een hemel op aarde', vonden tijdgenoten.

Dat is de kerk nog altijd: met haar dynamische voorgevel, verfijnde interieur, twee verdiepingen en de sublieme Mariakapel. Rubens had er een stevige hand in, als co-ontwerper en als schilder.

SCHILDERIJWISSEL OP ASWOENSDAG + BEZOEK AAN DE KERK + CRYPTE (indien mogelijk)

Na de schilderijwissel sluiten we ons aan, bij de verschillende gidsen (TOPA) die ons over de geschiedenis en bezienswaardigheden van de kerk zullen vertellen.

Praktisch:

Samenkomst & Vertrek: 12:45u aan het Metrostation/Fr. Van Eedenplein

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

Bezoek aan: Sint Carolus Borromeuskerk

Na het bezoek: mogelijkheid om samen iets te gaan drinken

Prijs: Euro 15,00 (geen vermindering met A-kaart)

HOE INSCHRIJVEN EN BETALEN:

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

- Rekeningnummer: **BE78 7340 3576 1986**

- **Mededeling: BEZOEK CAROLUS BORROMEUSKERK pers.**

OPGELET: UITERLIJKE DATUM VAN INSCHRIJVING : WO 31/01/24

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

Voor info kan U steeds terecht bij:

Lieve Janssens: GSM **0499/75 75 54** – MAIL : **li.janssens@telenet.be**





NIEUWJAARSCONCERT 2024

FRASCATI SYMPHONIC ORKEST

MAANDAG 29 JANUARI 2024

KONINGIN ELISABETHZAAL 2000 Antwerpen

AANVANG 14.30U

Het **Frascati Symphonic orkest**, beheerst met zwier een veelzijdig repertoire en speelt steevast de pannen van het dak.

Romantisch, emotioneel, sprankelend, daverend: Het "**Zwanemeer**" van Tsjaikovski, de "**Carnaval Overture**" van Dvorak, de "**Keizerswals**" uit Die Fledermaus van Johan Strauss jr., "**Brindisi**" uit La Traviata van Verdi.

Het is maar een greep uit de meest geliefde melodieën uit ons Nieuwjaarsconcert.

Solisten: Ana Van Engeland (sopraan), François Pardailhé (tenor)
en Hrayr Karpetiyan (viool solo)

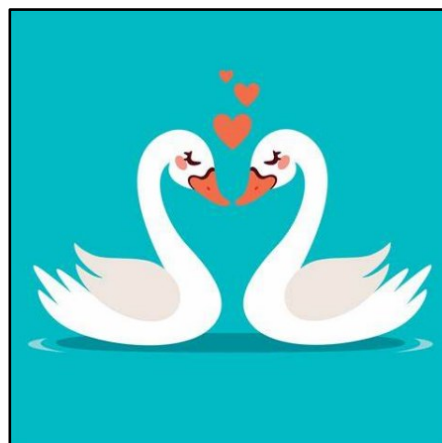
Voor info kan U steeds terecht bij:

Lieve Janssens: GSM **0499/75 75 54** – MAIL li.janssens@telenet.be



De inschrijvingen voor het concert zijn spijtig genoeg reeds afgesloten.

Dus inschrijven kan NIET meer





Beter horen – 15 januari om 14 uur (tot 16 uur)

Goed horen is een belangrijke manier om er bij te kunnen horen. Niets is zo lastig om de gesprekken niet te kunnen volgen.

Soms is een oorapparaat noodzakelijk. Er zijn verschillende systemen en daaruit kiezen is niet altijd makkelijk. Een audiologe komt ons vandaag alles uitleggen en doet een hoortest voor zij die willen! Ondertussen maken we het gezellig!

Waar?

Zaal Sint Anneke Centrum, Hanegraefstraat 5,
2050 Antwerpen

Inschrijven via **OKRA** bij
Annie Cardinael
0486 21 21 31
anniecardinael@outlook.be

of inschrijven via **LUS**
info@lusvzw.be

Met de steun van:



District
Antwerpen

BRAINSTORM

OPLOSSINGEN DECEMBER

- 1) Hubertus
- 2) Rudolf
- 3) Munten
- 4) Whitetei
- 5) Halfvolley
- 6) Amerikaan
- 7) Messina
- 8) Dwangbevel
- 9) Ceviche
- 10) Cougar

RESULTATEN DECEMBER

An DE DECKER	10/10
Guido DE MEYER	9/10
Chris KINT	8/10
Chris FLUCHARD	9/10
Mariette TROP	9/10
Helena VAN HOEY	9/10
Christiane VAN LOOK	10/10
Mirese VEKEMANS	8/10
Mieke WESTEN	8/10
Francine DE LEEUW	5/10
Angele DE KONINCK	8/10

OPGAVE JANUARI

1. Noem 10 Europese **modehuizen**, hun **oprichtingsdatum** en hun **oprichter** tussen 1837 en 1978.
2. Wie was hun **creatief** directeur

Ditmaal dus geen 10 vragen maar we willen wel veel gegevens over deze modehuizen...

Per modehuis dus 4 antwoorden

Veel SUCCES!!!

SUDOKU OPGAVE

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



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

**U vindt de oplossing op pag. 23
(deze oplossing niet insturen)**

De oplossingen van de puzzel vóór **20 JANUARI** doorgeven aan **Annie** aub
via email anniecardinael@outlook.com
of posten bij **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

OKRA trefpuntnummer 11110

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 Gothem](#)

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 Gothem
gsm 0491 91 13 36
mariavangothem1944@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/>

**OPLOSSING**

S	7	3	1	6	9	4	2	5	8
U	4	8	5	7	2	3	9	6	1
D	9	2	6	5	8	1	7	3	4
O	2	5	7	1	4	6	8	9	3
K	3	6	4	9	5	8	1	7	2
U	1	9	8	2	3	7	5	4	6
D	5	4	3	8	1	9	6	2	7
O	8	7	9	3	6	2	4	1	5
K	6	1	2	4	7	5	3	8	9



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