



Hier kom ik thuis!



Zie pag. 16

OKRA TREFPUNT

ANTWERPEN LINKEROEVER

CREA-club



OKRAntje

OKTOBER 2023

Nr. 10

okralinkeroever@outlook.com



okrantje.lo@outlook.com

- 3** Zingeving
- 4** Voorwoord
- 5** Meldingen en jarigen
- 6** Wekelijkse activiteiten
- 7** Maandelijkse activiteiten + Lidgeld 2024
- 8** Regionale daguitstap HERITA
- 10** Koken met...
- 12** Boeken uitleendienst
- 13** **OPENDEURDAG 25 OKTOBER '23**
- 14** Inzameling kalenders/agenda's **2024**
- 15** Wandelen in Rupelmonde
- 16** De CREA + Academie najaar **2023**
- 17** Anneke Mossel
- 18** SAMANA
- 19** Lezen & Petanque (seizoens einde)
- 20** "Droogdoksite" (Uitgesteld)
- 21** Brainstorm
- 23** C O L O F O N



ZINGEVING

okra
Trefpunt 55+

*Denk aan
jezelf en
prijs je
gelukkig.*

VOORWOORD



Beste leden,

OKTOBER,

herfstmaand, kindermaand, kleurenmaand...

Alhoewel het 's avonds sneller donker wordt en er ook reeds kilte en nattigheid in de dagen zit, geeft oktober ook veel mooie kleuren.

Als je de bladeren, die nog aan de bomen hangen, bekijkt, zie je een prachtig kleurengamma.

Wandelingen en daguitstapjes zijn zeker nog mogelijk om uw dagen te vullen.

Ons trefpunt doet daar aan mee en zorgt er voor dat je je niet verveelt.

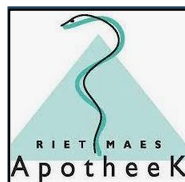
OKRA houd je bezig...

Vriendelijke groeten

Annie, Jos, Lieve, Maria en Willy

RECHTZETTING:

Wegens een misverstand werd deze sponsor van ons moederfeest niet of onjuist vermeld in ons OKRAntje van de maand september. Onze excuses hiervoor.



APOTHEEK

Riet Maes

Lode Zielenslaan 2
2050 Antwerpen



COOP

APOTHEEK

Bouvaertlaan 31
2050 Antwerpen

MELDINGEN



De heer

René VANWING

De heer

Ludo VAN MALCOTE



NOG JARIG DEZE MAAND

01/10 Maria VAN GOETHEM
04/10 Richard MEEUS
09/10 Godelieve DEYAERT
09/10 Annemie VAN PASSEN
10/10 An DE DECKER
11/10 Denise VAN DYCK
13/10 Adolf MARTENS
14/10 Christiane CLINCKERS
14/10 Mieke DE BOEVER

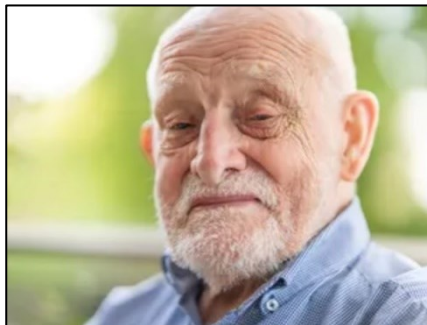


Jeanne VAN HEES

°1931 - †2023

Piet KENNIS

°22/09/1928 - †01/09/2023



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

SPECIALE VERJAARDAGEN

In OKTOBER

04/10	Jozef JOOSEN	90
11/10	Adrienne THIELENS	85
12/10	Maria VERHOEVEN	95
24/10	Andre JOOS	85
29/10	Rudy STOOP	70

15/10	Paul PIRENNE	
20/10	Bernard VAN ANTWERPEN	
20/10	Agnes SMOLDERS	
22/10	Paul VAN PASSEN	
27/10	Denise DE PRETER	
27/10	Guido DE MEYER	
30/10	Lieve MELIS	
31/10	Raymond VANDESANDE	
31/10	Bertha GEYS	

GEFELICITEERD MET JULLIE VERJAARDAG

WEKELIJKSE VASTE ACTIVITEITEN



BILJARTEN

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



FIETSEN

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



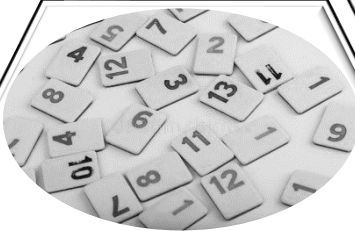
KAARTEN

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



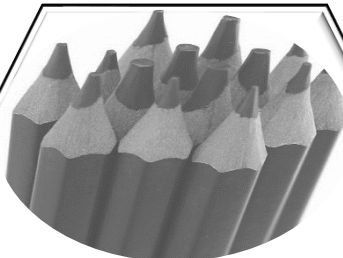
SCRABBLE

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

CREA

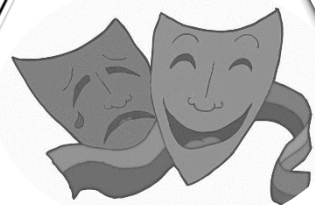
CREA

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



TEKENEN

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



TONEEL

Elke **donderdag**
van **13u.** tot **15u.**
in het SAC
zaal Belvédère

OKRA

*houd je
 bezig*

EENMALIGE ACTIVITEITEN PER MAAND

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

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

PRIJSCAARTING
2^{de} woensdag
van 14u. tot 17u.
café SAC

OKRA
houd je bezig

CULTUUR
VOLGENS HET KRANTJE

LIDGELD 2024

Ook **OKRA** ontkomt er niet aan en ook wij moeten onze prijzen aanpassen aan de levensprijzen.

Hieronder de nieuwe lidgeld prijzen die gelden van 1 september 2023 af.

Nieuwe leden betalen dus nu al de nieuwe lidgeldprijs maar genieten wel

de extra maanden voor 01/01/2024 want ze betalen nu reeds voor heel het jaar **2024**

Volgende lidgeldprijzen zijn vastgesteld door OKRA NATIONAAL

OKRA-lid	30,00 €
OKRA-gezinslid	50,00 €
WZC-bewoner	12,00 €
WZC-bewoner partner	12,00 €
OKRA-sympathisant (-55jr)	25,00 €
OKRA Sportzegel	10,00 €
(terugbetaalbaar via mutualiteit)	



In het krantje van **november** gaat u een overschrijving vinden met het juiste bedrag dat betaald moet worden Voor verlenging van uw lidgeld voor 2024

Nieuwe leden mogen vanaf 1 september 2023 betalen:
vermelding lidgeld 2023-2024

EENDAAGSE UITSTAP NAAR DE HERITA SITES

Vrijdag 20 oktober 2023

BEZOEK AAN HET KASTEEL VAN HEERS & BEZOEK AAN DE ABDIJ VAN HERKENRODE



Kasteel van Heers



Abdij van Herkenrode

Deze twee parels aan de kroon van de HERITA VZW, liggen allebei in de provincie Limburg, hetzij in Heers en Hasselt.

Kasteel van Heers :

Meer dan 5 eeuwen lang overleefde het Kasteel van Heers, weer & wind, oorlogen en familieruzies.

Maar in de 20^{ste} eeuw raakt het in verval. En... in de 21^{ste} eeuw verkrot het kasteel door familieruzies en geldgebrek. Gelukkig zijn er vrijwilligers die alles op alles zetten om deze erfparel te redden van de ondergang. Sinds 2021 heeft HERITA het beheer, restauratie, openstelling voor het publiek in handen. Samen met vrijwilligers gaat HERITA het meest boeiende erfgoedexperiment in jaar aan. Dit markante kasteel bezoeken onder leiding van een plaatselijke gids is een waar avontuur.

Abdij van Herkenrode :

Even buiten Hasselt, ligt de Abdij van Herkenrode, een indrukwekkend domein met meer dan 800 jaar geschiedenis. In 1217: de jonge Abdij van Herkenrode wordt als eerste vrouwenabdij opgenomen in de orde van de cisterciënzers. In de loop der jaren, met als hoogtepunt de 16^o eeuw, groeit ze uit tot een grote en rijke site. Zelfredzaamheid is belangrijk voor hen. Herkenrode is een soort ministadje met een eigen watermolen, brouwerij, bakkerij, huidvetterij en werkateliers.

Eind 18^o eeuw kent het verhaal een abrupt einde: de Franse revolutionairen verjagen de zusters uit hun klooster. De abdij wordt ontmanteld en de site raakt in verval terwijl ze wordt gebruikt voor industrie en landbouw. Maar.....de Abdij van Herkenrode krijgt terug een toekomst als indrukwekkende plek waar toerisme, cultuurgeschiedenis, natuur en spiritualiteit samengaan.

Themawandeling: Op stap met de Abdis -- Het reilen en zeilen van een abdij

VERTREK: ± 07.30u aan ons lokaal het SAC/Hanegraefstraat 5 – L.O.

PROGRAMMA VOORMIDDAG:

- 1) Bij aankomst in Heers: een tas koffie/thee met iets erbij ?!
- 2) : begeleid bezoek aan het kasteel van Heers

PROGRAMMA NAMIDDAG

- 1) lunch in de "Paardenstallen" van de Abdij van Herkenrode
- 2) begeleid bezoek Abdij van Herkenrode -- Themawandeling: *Op stap met de Abdis Maak kennis met de fascinerende wereld van een vrouwenabdij, samen met de laatste abdis van Herkenrode, Joséphine de Gondrécourt. Ze vertelt je alles over het leven in Herkenrode, doorspekt met pittige anekdotes en boeiende weetjes. Maar let op... Net zoals van haar zusters verwacht ze van jou ook absolute vroomheid en gehoorzaamheid! Wanneer je een 'andere' rondleiding wil, doorspekt met humor en anekdotes, dan is deze rondleiding iets voor jou!*
- 3) na de themawandeling, nog even vrije tijd op de site van Herkenrode (naargelang de tijd het toelaat)

PRIJS PER PERSOON : EURO 60,00

Minimum & Maximum aantal deelnemers : 20 PERSONEN

INSCHRIJVING IS AFGESLOTEN



Info: **Lieve Janssens:** GSM 0499/75 75 54 – E-mail : li.janssens@telenet.be

OPGELET: Dit is een ééndaagse uitstap die kadert in de : "Regionale streekpunten uitstappen van OKRA/Antwerpen".

Wij volgen dan ook de annulatie voorwaarden van OKRA/Antwerpen, zijnde :

- vanaf moment van inschrijving tot en met 05/10/23 : kosten Euro 15,00 per persoon
- vanaf 05/10/23 tot en met vertrekdag : kosten Euro 30,00 per persoon
- Niet komen opdagen de dag van vertrek, of niets van zich laten horen : geen terugbetaling !!
- Deze uitstap is NIET GESCHIKT voor mensen met rollator of rolstoel.

Inbegrepen in de prijs van de reis:

- autocarvervoer heen en terug vanuit Antwerpen Linker Oever
- ochtend koffie/thee met iets erbij ?!
- rondleiding in het Kasteel van Heers
- lunch in de "Paardenstallen" van de Abdij van Herkenrode (details volgen nog)
- rondleiding in de Abdij van Herkenrode, onder het thema : "Op stap met de Abdis"
- Lieve zal de coördinatie, aanvullende info en uitleg op zich nemen tijdens deze uitstap, de rondleiding zelf gebeurt door plaatselijke gidsen



Heers



Abdis



KOKEN met OKRA Antwerpen Linkeroever 19/09/2023

Aanwezig: Marc Malfliet, Ludo Rutten, Chrs. Van Look, Richard Dekoning, Karel Van Lier, Andrea De Petter, Magda Van Bouwel, Arthur Crombez, Gust Meyvis, Cécile Van De Velde, Maria De Bouver, Denise De Preter, Martje Vervecken.



Paprika-bloemkoolsoep met mascarpone (4 à 6 pers)

Ingrediënten :

1 kleine bloemkool; 2 koppen paprikareepjes; 1 ui;
2 aardappelen; 2 eetl. Mascarpone; 1 eetl. Boter;
1,5 L kippenbouillon; peterselie; pezo

Bereiding :

1. Laat in een grote kookpan de boter smelten. Voeg de grof gehakte ui toe en laat enkele min. stoven op een matig vuur. Voeg de paprikareepjes toe en laat enkele min. meestoven.
2. Overgiet met de kippenbouillon.
3. Voeg de stukken bloemkool (hou 3 bloemkoolroosjes apart voor de afwerking) en de in blokjes gesneden aardappelen toe.
4. Breng aan de kook, dek af en laat 25 min. koken.
5. Mix de soep fijn. Voeg de overgehouden, kleiner gesneden bloemkoolroosjes toe en laat 5 min. op een matig vuur doorkoken.
6. Meng de mascarpone onder de soep. Klop eventueel op.
7. Breng op smaak met pezo.
8. Garneer met fijngehakte peterselie.

Gebraden kippenfilets met Dragon en Broccoli (4 pers)

Ingrediënten :

600 gr kippenfilets; 1 ui; 1 teentje look;
1 broccoli; 1 handje dragonblaadjes; 2 el
boter; 20 cl volle room 10 cl kippen-
bouillon; pezo; kwartjes citroen voor de
afwerking.



Bereiding :

1. Snij de kippenfilets in reepjes. Pel de ui en de look en hak fijn. Was de dragon en dep droog. Snipper de blaadjes fijn. Was de broccoli en behoud enkel de roosjes.



2. Bak de reepjes kip aan in een pan met één eetlepel boter. Haal de kip uit de pan, breng op smaak met pezo, houd warm. Doe de rest van de boter in de pan en voeg de gesnipperde ui en look toe en laat zachtjes bakken tot ze glazig zijn. Deglaceer met de bouillon en laat 2 tot 3 min. indikken.
3. Kook intussen de broccoliroosjes 3 min. in gezouten water, in een pot met deksel.

4. Voeg de room en de dragon aan de pan met ui en look toe. Voeg daarna de kip terug aan de saus toe, proef en kruid zo nodig. Verdeel de filets en de broccoli over de borden en werk af met een kwartje citroen, dien warm op.



Hertoginnenaardappelen (10 pers)

1,5 kg zacht kokende aardappelen; 50 gr. boter; pezo; 4 eierdooiers; muskaatnoot en 1 dl half volle melk
 Aardappelen koken, pureren, mengen met gesmolten boter en eierdooiers, op smaak brengen met pezo en muskaatnoot, spuitzak vullen, getand spuitmondje, op ingeboterde bakplaat torentjes spuiten, eventueel met losgeklopte eierdooier bestrijken.
 In de oven 200°C gedurende 10 min.

Vanille ijsroom met lauwe krieken (4 pers.)

Ingrediënten:

¼ vanille ijsroom; 1 pot krieken; 4 soeplepels kristal suiker; 4 koffielepeltjes "IMPERIAL vanille pudding powder"; 1 4/4 cake; 1 scheut Amaretto

Bereiding:

1. Giet de pot krieken met sap in een kookpan, samen met de kristal suiker en breng zachtjes aan de kook.
 Doe ondertussen de vanille pudding in een glas en giet daar gewoon water van de kraan bij tot de vanille pudding onder staat en meng dit zéér nauwkeuring zo dat er geen klonters in zitten (**zeer belangrijk**).
 Neem de kokende krieken even van het vuur en roer met een houten lepel Langzaam de losgeklopte vanille pudding bij de krieken (dan wordt de saus roos van kleur). De krieken terug op het vuur plaatsen en goed roeren met de houten lepel tot de saus weer vuurrood ziet en laat dan nog even doorkoken.
2. Verkruimel de 4/4 cake in het midden van een bordje of Schaaltje.
3. Besprenkel de cake met een scheut Amaretto.
4. Schep op de besprenkelde cake ± 3 bollen vanille ijsroom
5. Giet de reeds lauwe krieken met saus over de vanille ijsroom



Eet smakelijk... (καλή όρεξη)



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



Op 14 september zijn in de voetgangerstunnel de herstellingen begonnen van Neptunus. Tot de jaren '90 versierde deze fresco de tunnelwanden samen met nog enkele andere...

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





Op woensdag **25 oktober 2023** houdt **OKRA Antwerpen Linkeroever** een **opendeurdag**

Waar: in het SAC
Hanegraefstraat 5
2050 Antwerpen

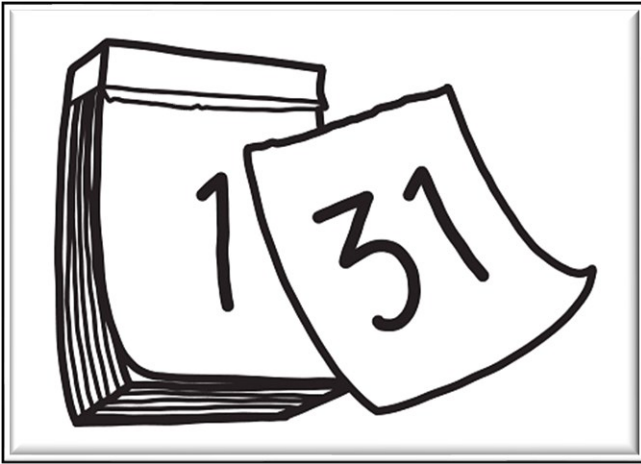
Wanneer: van 14u tot 17u

Wat doen wij: Wij tonen U al onze activiteiten zoals...
Fietsen, Petanque, Biljart, Kaarten, Tekenen, Rummikub, Crea, Scrabble, en
Toneel... maar ook onze wandelclub en kookclub **en cultuur uitstappen**



OKRA houdt je bezig





INZAMELACTIE KALENDERS EN AGENDA'S VOOR 2024!

U ontvangt waarschijnlijk verschillende kalenders en of agenda's voor 2024 van organisaties aan wie u al dan niet financiële steun geeft.

Gooi degene die u niet zelf kan gebruiken niet weg.

Zoals de voorbije jaren gaan we ook dit jaar kalenders en agenda's inzamelen voor 2024.

Opgepast: de kalenders en agenda's mogen geen metalen delen bevatten, sommigen mensen in die instellingen zijn daar nogal creatief mee.

De ingezamelde kalenders en agenda's worden dan overgebracht naar van de penitentiare instelling in de Begijnenstraat te Antwerpen en het Forensisch Psychiatrisch Centrum in de Beatrijslaan op Linkeroever.

De kalenders en agenda's kan u afgeven:

* of voor- en na de wekelijkse vieringen in deze kerk.

* of op het Parochiesecretariaat, Gaston Burssenslaan 17, 2050 Antwerpen tijdens de openingsuren:

* of in de Oxfam Wereldwinkel, Hanegraefstraat 5, 2050 Antwerpen tijdens de openingsuren

Hartelijk dank voor uw medewerking.

Gilbert D'Hauwe



Zonnewijzerroute Rupelmonde

Vrijdag 13 oktober '23

(enkel bij goed weer)

**NU REEDS
12 INSCHRIJVINGEN**



Een goed begaanbare wandelroute van net geen 3 km langs 21 zonnewijzers, her en der geplaatst in het mooie Rupelmonde.

Rupelmonde is net zoals Bazel een deelgemeente van Groot-Kruibeke en is eigenlijk een oud vissersdorp, gelegen waar de Rupel de Schelde binnenkomt.

Een pittoresk dorpje met een bijzondere eigenheid en heel wat historische monumenten en bezienswaardigheden.

We spreken af aan de ingang van het metrostation Fr. Van Eedenplein om 13u45 om daar bus 93 of 95 te nemen tot in Rupelmonde centrum (kerk)

Wil je met ons meewandelen, laat dan iets weten via telefoon of een berichtje aan:

Willy Vermeiren: **0476/57 07 64**

of: w2w.vermeiren@outlook.com

Annie Cardinael: **0486/21 21 31**

of: anniecardinael@outlook.com





LEDEN: Jacqueline,
Chris, Tonia, Anneke,
Ria, Anny



Veel leden telt dit clubje (nog) niet, maar creatief zijn ze alleszins wel. Ze zijn bezig met haken, breien, kaartjes maken, diamond painting of schilderen... of gelijk wat, als het maar creatief is.

Elke woensdag middag van 14u tot 17u zitten ze in het SAC in zaal Belvédère nuttig bezig te zijn.

Ook kan je hun werkjes soms kopen tijdens één van de feestjes van ons trefpunt.

Heb je zin om mee te doen, kom gewoon eens een kijkje nemen als ze aan het werk zijn en sluit je aan met jouw creatieve geest.



OKRA ACADEMIE

Najaar 2023

Datum	Thema	Spreker	Inleider
23/10/23	Barok en Carolus Boromeus (gratis)	Filip Heylen	Miette
6/11/23	Ons waterbeleid	Patrick Willems/Katrien/Tinne	Paulette
13/11/23	Edith Piaf (300 euro)	Peter Vereecke	Bart
20/11/23	China (250 euro)	Dorien Emmers	Werner
27/11/23	Ethiek bij het levensbegin (300 euro)	Paul Schotmans	Paulette

MOSSELEN

bij reuzenvereniging

ANNEKE MOSSEL

Hanegraefstraat 5 – Antwerpen Linkeroever

ZATERDAG 21 OKTOBER

4 tijdsloten:

11.30u tot 13.30u – 14.00u tot 16.00u

16.30u tot 18.30u – 19.00u tot 21.00u

reservatie vereist vóór 16/10

aantal + tijdslot vermelden

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

je reservatie is definitief na betaling

op rekeningnr. Genootschap Anneke mossel vzw

BE97 7340 1015 9949



mosselen 21 euro – kinderportie 10 euro
koninginnenhapje 15 euro – kinderportie 8 euro
ijsje 2 euro

Dag van de mensen met een chronische ziekte
samen jezelf zijn maakt gelukkig !!!!

Donderdag 5 oktober om 14 u in de SAC



“sterrenlicht en Appeltaart “

*Een ontroerend verhaal over eenzaamheid
en belang van verbinding met anderen .*

Napraten met appeltaart en



Dag van Mensen met een chronische ziekte
zondag 8 oktober 2023
gebedsviering om 10.30 u in onze kerk !

Samen *jezelf* zijn dat is geluk



Donkere dagen en avonden komen er weer stilletjes aan.

Het leven is als een boek: sommige hoofdstukken zijn triest, sommige heel fijn, en andere dan weer geweldig...

Maar als je nooit een pagina omdraait, zal je nooit te weten komen wat het volgende hoofdstuk bevat...

Ons trefpunt heeft veel boeken die je kunnen helpen om de donkere periode door te brengen.

Op **pagina 12** in dit krantje kan je terugvinden hoe je aan allerlei boeken met fantastische verhalen kan geraken. Neem eens een kijkje en vul jouw dagen of avonden gezellig op...



SEIZOENS AFSLUITERTJE



Op dinsdag **24 oktober** maken de clubleden van OKRA PETANQUE een einde aan het seizoen van 2023.

Dit doen ze, zoals jaarlijks de gewoonte is, met een feestje.

Gewoon wat eten en wat napraten over het voorbije seizoen dat met ups en downs weer te snel voorbij is gegaan.

Ze houden hun feestje, enkel voor leden van de petanqueclub, opnieuw in de zaal Belvédère in het SAC van 11u tot ±18u.

Maar het is niet omdat het seizoen officieel wordt afgesloten, dat er, indien het nog mooi en zeker droog weer is, er niet meer zal gespeeld worden.

Dus, op de terreinen aan de Fromentinstraat, blijft iedereen welkom en kan je nog steeds meedoen, als je lid van OKRA Linkeroever bent.

Misschien tot dan eens.

BEZOEK DROOGDOKSITE ERFGOEDSCHEPEN ANTWERPEN

Dit bezoek, gepland op 8 september laatstleden werd afgelast... !!!

**Maar afgelast is NIET
hetzelfde als uitgesteld...**



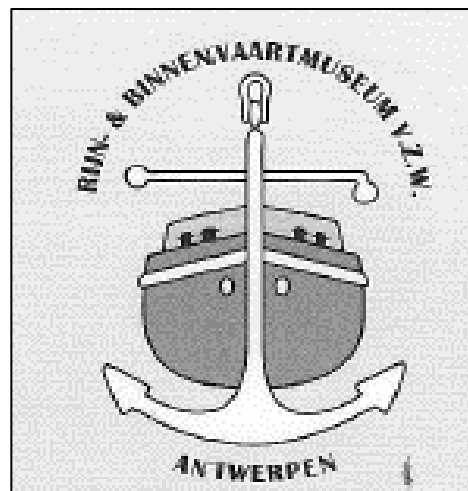
Wegens het **te warme weer** die vrijdagmiddag werd op aanraden van de organisatie en OKRA zelf dit bezoek afgelast.

Het zou onverantwoord geweest zijn om deze vrij lange wandeling én het verblijf in de binnenruimte van zo een schip door te laten gaan...

Maar...

We geven niet op en gaan op zoek naar een betere datum om dit bezoek toch te laten doorgaan.

- Wanneer, weten we nog niet, maar we houden U op de hoogte
- Iedereen die was ingeschreven hiervoor, blijft automatisch ingeschreven voor de nieuwe datum...
- Als je dan toch op die nieuwe voorgestelde datum NIET in de mogelijkheid zou zijn om ons te vergezellen, dan word je volledig terugbetaald (8,00€)
- Nieuwe inschrijvingen zijn natuurlijk ook mogelijk dan...



BRAINSTORM

OPLOSSINGEN SEPTEMBER

- 1) Woolf
- 2) Afreageren
- 3) Elandtest
- 4) Potsdam
- 5) Cycloon
- 6) Clou
- 7) Nieuwpoort
- 8) Staartbeen
- 9) Lolita
- 10) Monica

RESULTATEN SEPTEMBER

An De Decker	9/10
Guido De Meyer	8/10
Chris Kint	8/10
Chris Fluchard	6/10
Mariette Trop	9/10
Helene Van Hoey	7/10
Christiane Van Look	9/10
Jeannine Van Cleempoel	9/10
Luc Tritsman	9/10

OPGAVE OKTOBER

- 1) Super om ermee weg te raken.
- 2) Hoe heette St. Petersburg tijdens de communistische jaren?
- 3) Titel van een stadhouder in een provincie van het oude Perzië?
- 4) Deze Amerikaan vond een naar hem genoemd toonwielorgel uit.
- 5) Hoe wordt een kuitbroek met wijde pijpen genoemd?
- 6) Mythologische hoogvlieger.
- 7) Een motor met een zeer laag zadel en rugsteun.
- 8) Hoe noemt men de legering van koper en zink.
- 9) Daklozenvervoer.
- 10) Herhaald gespreksonderwerp.

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

COLOFON

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/>

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