



Hier kom ik thuis!



OKRA TREFPUNT

ANTWERPEN LINKEROEVER



LEES MIJ !!!



OKRAntje

FEBRUARI 2023

Nr. 2

okralinkeroever@outlook.com



okrantje.lo@outlook.com

Inhoud



Blz.

Zingeving	3
Voorwoord	4
Meldingen + Jarigen	5
Wekelijkse activiteiten	6
Maandelijkse activiteiten + Meldingen	7
Jaarvergadering + Senioren.net	8
Kerstfeest 2022	9
Koken met OKRA Linkeroever	10-11
Petanque babbel	12
St. Anneke anders bekeken	13
Bezoekjes aan...	14-15
Regionale daguitstap mei-juni	16
Linkeroever Leeft...	17
Trefpuntreis Bodensee Duitsland	18-20
Vergaderen...	21
Boeken uitleendienst	22
Academiejaar 2023	23
Brainstorm	24
C O L O F O N	25
Kalender 2023	27



ZINGEVING



Het leven is een hartje
en soms zijn het er twee
soms vier soms vijftwintig
of liefst ontelbaar veel
alle hartjes van de wereld
zijn helemaal voor jou
maar eerst krijg je het mijne
omdat ik zoveel van je hou

- Lieverdeliefste -

VOORWOORD



Beste leden,

Februari, ook sprokkelmaand of schrikkelmaand genoemd.

De kortste maand van het jaar met z'n 28 dagen.

De meest opvallende dag lijkt wel de 14^{de} dag of Valentijnsdag. De dag der geliefden en met geliefden bedoelt men eigenlijk iedereen die men liefheeft, dus ook je medemens, je gebuur of kameraad.

Ook al onze activiteiten gaan door deze maand met als kers op de taart, de wandeluitstap van de wandelclub naar de Carolus Borromeuskerk.

Geniet ervan en maak er een fijne middag van.

Vriendelijke groeten

Annie, Jos, Lieve, Maria, Willy

MELDINGEN



Mevrouw

Godeliva Maes

Blancefloerlaan 77 bus 2
2050 Antwerpen Linkeroever

Mevrouw

Jeannine Maillard

Dr Van De Perrelei 107 bus 4
2140 Borgerhout



Mevrouw

Irene De Bruecker

10/07/1931° - 19/11/2022†

Het bestuur,

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



SPECIALE VERJAARDAGEN DEZE MAAND

03/02	Lisette Devolder	90
10/02	Lina De Keuster	75
17/02	Juliaan Van Camp	90
18/02	Ludo Rutten	85

NOG JARIG IN JANUARI

06/02 Armando Hildago Tarazona
07/02 Martha Van Oeteren
08/02 Annie Cardinael
09/02 Aleydis Van Moere
09/02 Bernardus De Neef
10/02 André Steingueldoir
10/02 Sinneke Becker
14/02 Roger Peeters




17/02 Helena Opde Kamp
19/02 Jozef De Cleene
20/02 Theo Donders
20/02 Gilbert D'Hauwe
23/02 Maria Van Duysen
24/02 Myriam Geerinck
26/02 Machteld Latte
27/02 Maria Camerlinck

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: (Winterstop)</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: (Winterstop)</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.
		

MELDINGEN



UW SPORTZEGEL

Als men aan een buiten activiteit deelneemt, zoals wandelen, fietsen, petanquen of zelfs biljarten misschien is het aangeraden om **per persoon 8€ per jaar te betalen** naast het gewone OKRA lidgeld.

U ontvangt dan een sportlidkaart/verzekeringsbewijs zodat bij eventuele lichamelijke schade, opgelopen bij één van deze activiteiten de OKRA-verzekering kan aangesproken worden.

Dit bedrag van 8€ is ook recupereerbaar via uw ziekenfonds
Formulier hiervoor indienen bij Annie Cardinael + kleefetiket van uw ziekenkas.

BINGO

Op zondag 12/02/'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



JAARVERGADERING 2023



Op 26 januari hield OKRA Linkeroever zijn jaarvergadering.

Het financiële verslag van het voorbije jaar 2022 werd uit de doeken gedaan door Jos Wullaert en alle activiteiten en feestelijkheden voor 2023 werden opgesomd door voorzitter Annie Cardinael.

Alles werd afgerond met een fijne babbel en het verorberen van een worstenbrood en appelbol.

BLIJF GENIETEN VAN OKRA TIJDENS 2023



Via Senioren.Net

Proost, schol, santé!

STATISTIEKEN

Zoals dat steeds weer het geval is, kregen we ook nu, rond nieuwjaar, een hele resem statistieken voorgeschoteld, in kranten en tijdschriften. En, vanzelfsprekend, op het scherm. Ik heb er enkele goed bekeken, eentje zelfs met veel aandacht, om verschillende redenen dan. Met cijfers en vergelijkingen

werd daarin aangetoond hoe het zit met ons alcoholgebruik, dat meer en meer en terecht, als een maatschappelijk probleem wordt beschouwd. En wat was de voornaamste les die we voorgeschoteld kregen? Ondanks alle berichten over wilde feesten en haast misdadige studentendopen zijn het niet de jongeren die het vaakst aan de pint of aan het wijntje zitten.

Pintje te veel

Die 'eer' komt toe aan de 55- tot 75-jarigen en misschien aan nog oudere ook, als die er nog zijn of gezond genoeg blijken om een pintje te veel te verzetten.

Nu is het wel te verklaren waarom net die ouderen al eens meer 'proost, schol of santé' zeggen. Zij – en ik natuurlijk ook – komen uit een generatie die zogezegde gezelligheid nog niet thuis opgediend kreeg, voor het televisiescherm dan. Toen ik (83 intussen) oud genoeg was om 'onder de mensen te komen', was er in de eigen woonkamer maar weinig pret te beleven, zeker voor de mannen die alzo bijna gedwongen werden naar de kroeg te trekken. Om daar, omdat de ene na de andere altijd wel een goedge reden had om de vrienden te trakteren. Dat de vrouwen thuisbleven, vond toen iedereen zo goed als normaal. Zij waren er – in tegenstelling tot vandaag – toch alleen maar om op de kinderen te letten en te wachten tot vader weer thuiskwam. In welke toestand, daar hadden zij het raden naar.

Overmatig gebruik

Nu kan ik niets anders dan tevreden zijn met het feit dat het alcoholgebruik bij de komende generaties vermindert. Ik heb er genoeg gekend die door overmatig gebruik gestorven - of tenminste zwaar ziek geworden zijn. En lees of hoor ook dat zoveel dodelijke ongevallen nog steeds veroorzaakt worden door chauffeurs die te diep in het glas gekeken hebben, tot daar niks meer te zien is.

Maar langs de andere kant heb ik toch een beetje heimwee naar de avonden die ik destijds in de kroeg doorbracht. Met vrienden en kennissen en in cafés die nu al een hele tijd gesloten zijn, wegens te weinig cliënteel en rendement. Hoewel hierbij toch een hoopgevende randbemerking mag

geschreven worden. Ik las op de gewestelijke bladzijden van mijn krant dat er in diverse steden en gemeenten af en toe weer echte 'staminees' geopend worden. Ik wens de 'partrons' daarvan, de gezelligheid ten bate plus de verhoging van het maatschappelijk contact, alle succes toe, zij het dan met inachtneming van het 'met verstand drinken', wat zelfs gepromoot wordt door brouwers en andere alcoholproducenten.

Robert Janssens, journalist





KERSTFEEST 29 december 2022

Op donderdagmiddag, zo rond de klok van 12 h waren vele van ons trefpunt weer present om van ons laatste eetfestijn van 2022 te smullen. Genietend van ons klassiek aperitief konden we al beginnen met wat bij te praten met onze tafelgenoten, natuurlijk gevolgd door het door Peter en zijn team bereide menu. Als ik het gepresenteerde menu nog eens door lees, denk ik al aan de volgende bijeenkomst die verzorgd wordt door de Kokerilchef.

Tijdens de pauze tussen het hoofdgerecht en het dessert werden we, door leden van de toneelgroep, spijtig genoeg niet onthaald op de geplande sketchjes.

Om de geprogrammeerde sketchjes te kunnen laten plaats vinden heeft onze voorzitter alle moeite van de wereld (of toch zo iets) gedaan om voldoende headsets te voorzien. Dit alles opdat iedereen in de zaal alles duidelijk zou kunnen horen. Niettegenstaande alle moeite is zij daarin niet geslaagd.

Dus moest er iets vervangend (door ouderen onder ons gekend als "erzats") in de plaats komen en werd het, het vertellen van een tweetal duidelijk antwerpse verhalen. Het eerste, gebracht door Maria Waembeke en Chris Adriaenssens, werd het verhaal van de alom bekende Lange Wapper.

Het tweede, ditmaal gebracht door Maria Waembeke en Huguette Moenssens, de legende van de held David en de reus Goliath.

Aangenaam verrast door de humoristische en pittige manier van vertellen werden voor ons beide verhalen even terug opgefrist. Bij het afsluiten van de gezellige bijeenkomst werden alle aanwezigen leden ook nog getrakteerd op een eindejaars geschenkje, namelijk een mooi doosje, dat alleen was al mooi, maar ook gevuld met lekkere chocolaatjes.

Jos Wullaert





Koken met OKRA Antwerpen Linkeroever

17 januari 2023

Aanwezig: Jacqueline Méclot, Marc Malfliet, Ludo Rutten, Machteld Latte, Christiane Van Look, Richard Dekoning, Karel Van Lier, Andrea De Petter, Magda Van Bouwel, Arthur Crombez, Gust Meyvis, Cécile Van De Velde, Denise De Preter en Martje Vervecken

Op het menu:

Witloofroomsoep met garnalen (6 pers.)

Ingrediënten: 500 g witloof, 2 witte selderstengels, 1 ui, 1,5L kippenbouillon, 100 g grijze garnalen, 2 el. boter, 4 afgestreken el. bloem (40gr.), 1 dl room, 1 eierdooier, 2 el. fijngesnipperde peterselie



Bereiding:

Laat 2 eetlepels boter smelten in een grote kookpan .
 Laat er de fijngesnipperde ui in glazig worden en voeg de in stukken gesneden selder en witloof toe. Laat 10 min. zachtjes stoven.
 Bestrooi met 4 eetlepels bloem en roer om.
 Giet er, al roerend, de kippenbouillon bij.
 Laat 20 min. zachtjes koken. Mix de soep heel fijn .
 Doe er de garnalen bij en laat nog 1 min. doorwarmen.
 In een soepterrine klopt u de eierdooier los, samen met de room en de fijngesnipperde peterselie.
 Giet er de soep bij en meng goed dooreen.
 Dien onmiddellijk op.



Hespengebraad met krabsaus (5-6 pers.)

Ingrediënten: 1 kg hespengebraad, ½ blik tomaten (400g), 1 blikje krab, 2 eetlepels boter, 1,5 dl droge witte wijn, 0,5 dl room, maïzena, ½ koffielepel basilicum (Topaz), pezo, tagliatelle



Vorbereiding: Laat het krabvlees uitlekken en houd enkele mooie stukjes over voor versiering.

Bereiding:

Laat 2 el. boter heet worden in een hoge braadpan en kleur het vlees aan alle zijden goudbruin. Kruid met pezo en blus met een scheutje witte wijn. Zet het deksel op de pan en laat gedurende 45 min. verder braden.

Indien nodig tussendoor een scheutje witte wijn toevoegen zodat er altijd wat vocht in de pan blijft. Wanneer het vlees gaar is, haalt u het uit de pan en houdt het warm. Maak het braadvocht los met de rest van de witte wijn en voeg ½ blik tomaten in stukjes toe. Breng aan de kook en doe er het stukjes gebroken krabvlees bij en 0,5 dl room.

Breng op smaak met ½ koffielepel basilicum en indien nodig met pezo.

Bind eventueel tot een lichte saus met Maïzena.

Afwerking: Snij het vlees in sneden, lepel er wat saus over en versier met de overgehouden stukjes krab. Geef er tagliatelle of kroketten bij en eventueel gestoofd witloof.

Meloenballetjes met likeur.

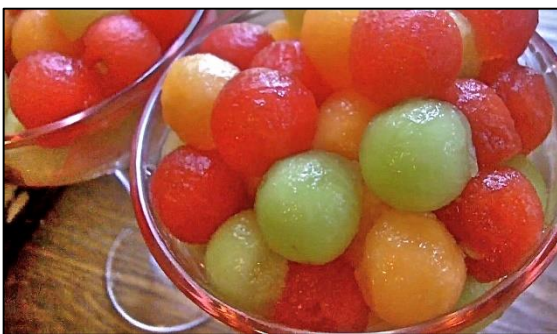
Ingrediënten: 1 kleine meloen, 3 eetlepels Cointreau, Grand Marnier of Curaçao, 3 eetlepels droge witte wijn

Bereiding:

Halveer de meloen. Schep de zaden eruit. Steek met een speciaal mesje kleine balletjes uit het vruchtvlees.

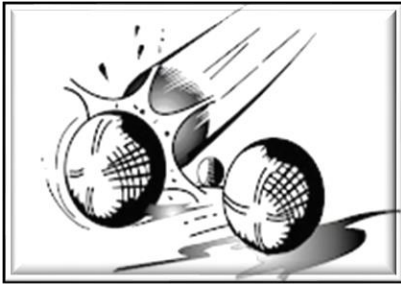
Leg de balletjes in een kleine kom en schenk de likeur erover.

Plaats het kommetje tenminste 1 uur afgedekt in de koelkast.



Schep met een lepel het resterende vruchtvlees uit de schillen. Maak er met behulp van een zeef een fijne puree van. Roer de wijn door de puree. Laat de nu verkregen saus eveneens koud worden. Schep vlak voor het opdienen de meloenballetjes in weide glazen coups. Roer het resterende likeurvocht door de saus en schenk deze over de meloenballetjes.

Bon appetit Eet smakelijk Enjoy your meal



PETANQUE-babbel

Dinsdag 10 JANUARI '23



Bij pot en pint of een lekkere koffie werd er weer gezellig gekletst

Zeker aanwezig waren deze maand:

Adrienne, Josée, Monique, An, Hugo, Guido, Leo, Gust, Leopold en Willy.

Vermits de petanque tijdens de winter niet doorgaat wegens te nat en te koud, komt de garde telkens 1x per maand samen om een fijne babbel te doen.

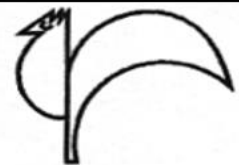
Wel werden even de financiën besproken. OKRA liet namelijk weten dat de financiën van de petanque nog maar voor 1 jaarlijks feestje voldoende in kas hebben.

Dus 2023 zal nog een gratis feestje kunnen worden.

Tijdens de volgende maandelijksse bijeenkomsten of in het begin van volgend seizoen zal er besproken worden onder de petanque-leden zelf hoe dit in de toekomst zal geregeld worden...

Wordt dus 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





Op beide foto's hierboven het standbeeld van Georges Eekhoud op het Mac Leodplein



Rechts hiernaast de St. Annatunnel en de Waaslandtunnel of de "konijnenpijp"

WANDELING : BEZOEK SINT CAROLUS BORROMEUSKERK UITVERKOCHT!!! WIJ LEGGEN EEN RESERVELIJST AAN

WOENSDAG 22 FEBRUARI 2023

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.

Onder leiding van een plaatselijke gids bezoeken wij :

SCHILDERIJWISSEL OP ASWOENSDAG + BEZOEK AAN DE KERK + KANTMUSEUM + CRYPTEN + ... ACHTER DE SCHERMEN

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

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 een tas koffie te gaan drinken

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

RESERVELIJST

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

HOE INSCHRIJVEN EN BETALEN :

Door het grote succes overwegen wij dit bezoek nog een 2^{de} keer te organiseren. Als U interesse hebt, geef dan zo vlug mogelijk Uw naam aan ons door. U betaalt nog niet, 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



NIEUWJAARSCONCERT 2023

Verslag en beschikbare foto's zullen verschijnen in het OKRANTje van de maand maart wegens te late datum

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



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

Vertrekkur autocar aan het SAC : 09.00u

PRIJS : OKRA Leden : Euro 42,00,- --- Niet OKRA leden : Euro 47,00

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

Annuleren zonder kosten: mogelijk tot en met 30 maart 2023

Vanaf 1 april 2023 wordt er NIET MEER TERUGBETAALD

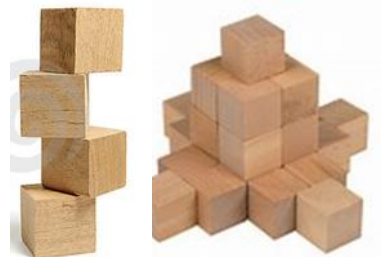
Vervangen mag

MINIMUM AANTAL DEELNEMERS : 20 personen

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:** annieccardinael@outlook.com



AANKONDIGING : REGIONALE DAGUITSTAP MEI – JUNI 2023 "SCHELDELAND – OUDENAARDE"

Naar goede jaarlijkse gewoonte, organiseert OKRA/Antwerpen ook dit jaar onze jaarlijkse lente daguitstap.

Dit keer gaan we de culinaire tour op:

- we bezoeken de plaats waar de "Breydel Ham" gemaakt wordt met meer dan een uitgebreide degustatie (zij produceren meer dan alleen maar "ham") + broodjeslunch
- we bezoeken Oudenaarde : begeleide wandeling of vrije tijd en mogelijkheid om het stadhuis met zijn waardevolle wandtapijten en zilverwerkcollectie te bezoeken
- 's avonds bieden wij U een "Palingfestijn" aan in één van de palingrestaurants van Overmere-Donk

Vertrekdatum voor ons trefpunt : nog niet gekend

Prijs : nog niet gekend maar paling is niet goedkoop... en we bieden U veel meer aan dan alleen maar het paling eten

Uiteraard houden wij U op de hoogte, en vindt U alles over deze uitstap terug in onze volgende Okra-krantjes





“De 4 seizoenen”

Na de moeilijke coronatijden willen we terug aanknopen met de traditie van de “4 seizoenen”. Heel onze enthousiaste cateringploeg zal in samenwerking met Chef Peter Kips hun creativiteit tonen in een meergangen menu sterrenniveau waardig.

Op zondag **19 februari** verwelkomen we U, uw familie en vrienden vanaf 12 uur. Tussen 12.30u en 13u beginnen we met een vijfgangen-menu te serveren. Na een bordje amuses serveren we een kaaskroketje met een frisse salade, gevolgd door een overheerlijke soep van broccoli en courgette met pareltjes. Als hoofdgerecht volgt er dan varkenshaasje met gratin dauphinoise en wintergroentjes. We ronden af met een verassend dessertbordje.

De opbrengst van de ‘4 seizoenen’ gaat integraal naar het nieuwe Centrum aan de Fromentinstraat dat weldra zal gebouwd worden.

Democratische prijzen was U van ons gewoon en dit blijft ook zo. Een overheerlijke maaltijd in een fantastische sfeer, voor een goed doel en ondanks de energiecrisis, voor slechts 30 euro per persoon. U denkt: dat kan niet. Maar toch is het zo. Kinderen van 6 tot 12 jaar betalen 20 euro.

Inschrijven kan tot zondag 12 februari of tot de zaal volzet is. U bent ingeschreven via mail naar erik.van.elsacker@telenet.be. **U vermeldt het aantal volwassenen (30 euro) en kinderen (20 euro). De inschrijving is pas geldig wanneer het verschuldigd bedrag gestort is op rekening LILE (Li)nkeroever (Le)eft BE49 7330 4676 7871. Uw inschrijving zal bevestigd worden per mail.**

Schrijf in per familie/groep. We proberen zo goed mogelijk rekening te houden met wie U wil samenzitten. Vergeet dit niet te vermelden bij uw inschrijving. Ook uw telefoonnummer en/of mailadres vermelden zou handig zijn.

Peter (0477 18 25 65) en Erik (0478 81 37 48) en heel het cateringteam zullen U graag verwelkomen.

De familie

Schrijft in met volwassenen en kinderen. Ik stort hiervoor Euro.

Mijn mailadres is

En tel nr

Wij zouden het leuk vinden om, indien mogelijk, samen met te zitten.

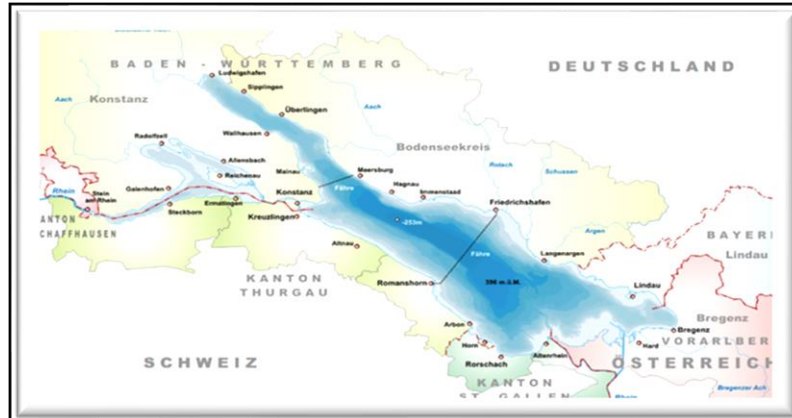
TREFPUNT REIS OKRA ANTWERPEN LINKER OEVER DUITSLAND BODENSEE

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 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 –

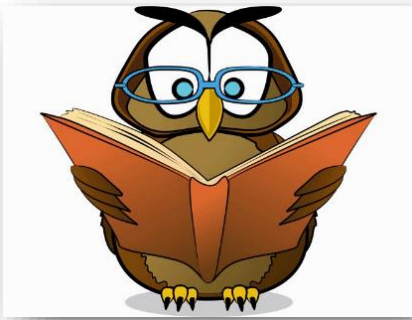
E-mail : li.janssens@telenet.be

VERGADEREN...

Om jullie te dienen moeten we soms ook vergaderen. Elke eerste vrijdag van de maand, behalve in juli, steken we de hoofden bij elkaar om te bespreken wat we de volgende maand(en) van activiteiten, uitstappen, nieuws en dergelijke meer kunnen bij elkaar sprokkelen om het U zo goed en gezellig mogelijk te kunnen maken.

Bijgevoegde foto's, gemaakt door Lieve, werden genomen op de vergadering van 6 januari '23. De driekoningentaarten met de bijhorende bonen erin mochten niet ontbreken natuurlijk.





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



ACADEMIE BOOM

PC, HOOGSTRAAT 19-21
2850 BOOM

• **DINSDAG 11/10/22**
GUST LAUREYSSENS:
MIJN ERVARINGEN ALS
VREDERECHTER



• **DINSDAG 15/11/22**
JOS MEERSMANS:
BACH'S LAATSTE REIS



• **DINSDAG 13/12/22**
DEBORA VOTQUENNE:
"VERTROUWEN" IN DE
JOURNALISTIEK



• **DINSDAG 17/1/23**
REBELS OKRA: FILM I.S.M.
VICTORIA DE LUXE - OVER
BEELDVORMING VAN OUDEREN



• **DINSDAG 14/2/23**
TIBAUT DEBACKER (UROLOG):
MANNENPROBLEEMEN BIJ SENIOREN



• **DINSDAG 14/3/23**
HANS GYBELS:
HEEFT JEZUS ECHT BESTAAN?



BORSBEEK

ZATERDAG 8/10/22 14U

GERT LAEKEMAN:
PLANTGENEESKUNDE
DE ROBIAANSTRAAT 214, BORSBEEK
6 EUR (VVK) - 10 EUR (KASSA)
INFO: : 0476 29 33 11

ACADEMIE KALMTHOUT

LDC KRUISBOS, KAPELLENSTEENWEG 81
2920 KALMTHOUT

• **VRIJDAG 28/10/22**
DEBORA VOTQUENNE:
DUIDINGSPROGRAMMA'S
MAKEN VOOR DE VRT



• **VRIJDAG 25/11/22**
GUIDO VERVOORT: JAPAN,
FASCINEREND OMVATBAAR
LAND VAN DE RIJZENDE ZON



• **VRIJDAG 2/12/22**
JOS MEERSMANS:
BEECHOVEN



• **VRIJDAG 20/1/23**
REBELS OKRA: FILM I.S.M.
VICTORIA DE LUXE - OVER
BEELDVORMING VAN OUDEREN



• **VRIJDAG 3/2/23**
WALTER CLEMENT:
HEKSEN



• **VRIJDAG 17/2/23**
HENDRIK VOS: WAAR
STAAT EUROPA VANDAAG?



• **VRIJDAG 10/3/23**
PETER VEREECKE:
EDITH PIAF



OKRA ACADEMIE

NAJAAR '22 - VOORJAAR '23

STRAFFE VOORDRACHTEN

OP 4 LOCATIES: Antwerpen, Zandhoven,
Kalmthout & Boom.

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

PRIJS:

OKRA-lid: 7 EUR (2 EUR VT-statoot)
niet-lid: 10 EUR (3 EUR VT-statoot)

ABONNEMENT (5 beurten):

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

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

BIJZONDER WELKOM!

OKRA Antwerpen

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

antwerpen@okra.be

www.okra.be/antwerpen



ACADEMIE ANTWERPEN

AUDITORIUM VERGADERCENTRUM DE STROMING
NATIONALESTRAAT 111, 2000 ANTWERPEN

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



• **MAANDAG 24/10/22**
HUGO VAN DIENDEREN:
GROOTOUDERS VOOR HET KLIMAAT



• **MAANDAG 7/11/22**
RONALD SLEDSSENS:
DE ONGEWONE AVONTUREN VAN
EEN PRIESTER



• **!!! DONDERDAG 17/11/22**
LUC VAN GORE (VZ CM):
MENSENMAAT PLEIDOOI VOOR
IMPERFECTIE



• **MAANDAG 21/11/22**
LUK BROUCKAERT:
ECONOMIE VAN DE HOOP



• **MAANDAG 28/11/22**
DR. BARBARA WILLEKENS:
MULTIPLE SCLEROSE: EEN
PROBLEEM VOOR JONG EN OUD



• **MAANDAG 6/2/23**
HERWIG TODTS (KMSK):
HET NIEUWE KONINKLIJK MUSEUM
VOOR SCHONE KUNSTEN



• **MAANDAG 13/2/23**
REBELS OKRA: FILM I.S.M.
VICTORIA DE LUXE - OVER
BEELDVORMING VAN OUDEREN



• **MAANDAG 27/2/23**
STEFAN WAGRAVE:
WAAROM POLITICI MENSEN
NIET BEGRIJPEN (EN VICE VERSA)



• **MAANDAG 6/3/23**
LEONOR WIESBAUER:
FILMWIJ(S)HEID, EEN CAUSERIE



• **MAANDAG 20/3/23**
LOTTE DODION (STADSDICHTER):
DE MAATSCHAPPELIJKE ROL
VAN DE STADSDICHTER



• **MAANDAG 27/3/23**
KAAT DEBO (DIRECTEUR MOMU):
HET VERNIEUWDE MODEMUSEUM



3 REISREPORTAGES om de winter door te komen :-)

• **MAANDAG 5/12/22**
JOS ODEURS:
TAJKISTAN,
ZUID-KIRGISTAN,
OEZBEKISTAN,
TURKMEENISTAN



• **MAANDAG 9/1/23**
DEMARSIN & OPPERMER:
MADEIRA
EN PORTO-SANTO



• **MAANDAG 23/1/23**
GUIDO VERVOORT:
OOST-GROENLAND EN
SPITSBERGEN



ACADEMIE ZANDHOVEN

RAADZAAL GEMEENTEHUIS,
LIERSEBAAN 12, ZANDHOVEN

• **DONDERDAG 20/10/22**
POLITIE ZANDHOVEN: INTERNET-
FRAUDE OVERKOMT MIJ NIET?!



• **DONDERDAG 10/11/22**
JAN DECOCK: 'HOTEL PRISON',
HOTEL PARDON, VERBLIJVEN
BIJ DADERS EN SLACHTOFFERS
WERELDWIJD'



• **DONDERDAG 2/11/22**
THEATER STAP IN WOORD, BEELD EN
LIVE ACTS TONEN DEZE BIJZONDERE
ACTEURS HET BESTE VAN ZICHZELF
LOCATIE: DE POPULIER,
POPULIERENHOEVE 22, ZANDHOVEN



• **DONDERDAG 8/12/22**
ROBERT VAN YPER:
#METOO IN DE FIFTIES



• **DONDERDAG 2/2/23**
REBELS OKRA: FILM I.S.M.
VICTORIA DE LUXE - OVER
BEELDVORMING VAN OUDEREN



• **DONDERDAG 16/2/23**
WALTER CLEMENT - HEKSERIJ



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



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



BRAINSTORM

OPLOSSINGEN JANUARI

1. 24 schilders
2. 3 meter
3. Eddy Murphy (met de film Norbit)
4. De Chinese Muur
5. Albany
6. Refrein
7. Pentagram
8. Het zet uit
9. Richter
10. Octrooi of patent

RESULTAAT JANUARI

An de Decker	8/10
Guido De Meyer	6/10
Chris Kint	5/10
Trop Mariette	6/10
Van Hoey Helene	7/10
Christiane Van Look	8/10
Mirese Vekemans	6/10
Mieke Westen	5/10

OPGAVE FEBRUARI

1. Hoeveel armen hebben de meeste zeesterren?
2. In welk land kwam "Expeditie Robinson" voor de eerste keer op TV?
3. Welk land stuurde de eerste mens de ruimte in?
4. Wie was de eerste vrouwelijke huisarts?
5. Welk land ligt tussen Spanje en Frankrijk?
6. Hoeveel zwarte toetsen heeft een standaard piano?
7. Welk toetsenbord indeling gebruikt men in Nederland?
8. Wat is de hardste steen op aarde?
9. Aan hoeveel pixels is 1 megapixel gelijk?
10. Uit welk land komt Nokia?

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

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

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

JANUARI							FEBRUARI							MAART							APRIL						
Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
						1			1	2	3	4	5														
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31	27	28	29	30	31	24	25	26	27	28	29	30				
30	31																										

MEI							JUNI							JULI							AUGUSTUS						
Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
						7																					
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
29	30	31					26	27	28	29	30	24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31	28	29	30	31	

SEPTEMBER							OKTOBER							NOVEMBER							DECEMBER						
Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
						3																					
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	31		

<p>do 26 Januari za 15 April zo 20 Augustus za 25 November zo 17 December</p>	<p>Jaarvergadering Paasfeest Moederfeest Seniorenfeest Kerstfeest</p>	<p>OKRA TREFFPUNT ANTWERPEN LINKEROEVER Hanegraefstraat 5 bus 9 2050 Antwerpen Tel.: 0486/21 21 31 Email: okralinkeroever@outlook.com</p>	 <p>Treffpunt Antwerpen Linkeroever</p>
--	--	---	--





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