



# Inhoud

## BRAINSTORM

Oplossing MEI

Resultaat MEI

Opgave JUNI

 Zingeving

 Voorwoord

 Meldingen

 Jarigen

 Week activiteiten

 Maand activiteiten

 Opera i/d cinema(verslag)

 Kookclub

 Bezoek Lillo Fort

 Dagreis Zierikzee

 Inschrijven vóór 28/06/'24

 Boekendienst

 Met link naar boekenlijst

 INFO

 Beiaardconcert

 **COLOFON**

 Lichtjes v/d Schelde

 Trefpuntreis (Alpen)

 Daguitstap Limburg

 Inschrijven vóór 21/06/'24

 FIT TERWIJL JE ZIT

 **INFO...**  
**VIA ANDEREN**

## Sponsor

VOETSTUDIO 

LIEVE HEMEL 

DEN HAEN 





# ZINGEVING

okra  
Trefpunt 55+

*Een rijk leven is  
een verzameling  
van vele kleine  
kostbare momentjes*

INHOUD



# VOORWOORD



## **Beste leden,**

*De kinderen of kleinkinderen zitten volop in de examenperiode, maar soms hebben ook ouders en/of grootouders daar stressmomenten door.*

*Maar wij van OKRA hebben mogelijkheden in ons aanbod om te kunnen ont-stressen.*

*Ga met ons eens mee op daguitstap of een cultureel momentje.*

*Of kom naar één van onze ontspanningsnamiddagen, binnen of buiten.*

*Zoiets kan opluchten en de stress misschien een beetje wegnemen.*

*Door onszelf een beetje te ontspannen kunnen we veel meer aanvaarden van anderen.*

*Vriendelijke groeten  
Annie, Jos, Lieve, Maria, Willy*

**INHOUD**







Mevrouw  
**Nelly MEERMAN**

De heer  
**Michel EECKHOUDT**

Mevrouw  
**Rita WILLEMS**



**INHOUD**





## SPECIALE JARIGEN

### DEZE MAAND

04/06 Jeannine MAILLARD	80
06/06 Maria HOUTMAN	75
08/06 Emilienne JONGMANS	85
18/06 Marie-Louise DE BLESER	95
22/06 Magda JANSSENS	90
24/06 Mia HELSEN	90
24/06 Marie Rose SARTEEL	75
28/06 Marie Louise MERCHIE	80

## NOG JARIG

08/06 Magda VAN BOUWEL	19/06 Henrietta VEKEMANS
09/06 Philomène DE RYCK	23/06 Lutgardis VERMEULEN
12/06 Mariette TROP	23/06 Liliane MAES
13/06 Denise VERSTREPEN	26/06 Monica GYLES
14/06 Maria WESTEN	29/06 Monica MONTMIRAIL
17/06 Chris KINT	30/06 Jeanne JANSEN
	30/06 Alfons COLLYN

*Gefeliciteerd met jullie*

*verjaardag*

**INHOUD**



# WEEKELIJKSE ACTIVITEITEN



## BILJARTEN

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



## FIETSEN

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



## RUMMIKUB

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



## TEKENEN

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



## PETANQUE

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



## CREA

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



## KAARTEN

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



## SCRABBLE

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



## DARTS

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



## FIT TERWIJL JE ZIT

Elke **woensdag**  
van **14u.** tot **14u.15**  
in het  
SAC café



## PRAATCAFÉ

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

Nieuw

INHOUD



# EENMALIGE ACTIVITEITEN PER MAAND



**KOKEN**  
3<sup>de</sup> dinsdag  
van 9u. tot 14u.  
keuken SAC



**WANDELEN**  
2<sup>de</sup> vrijdag  
INFO via uw  
OKRantje



**OKRA**  
*houd je bezig*

*Cultuur  
weetgegeven  
in het krantje*

**INHOUD**





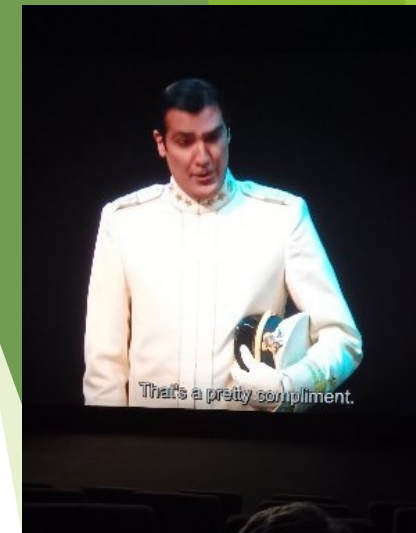


# OPERA IN DE CINEMA MADAMA BUTTERFLY

Maandagnamiddag hebben wij met zo'n 17 deelnemers in Kinopolis de vertoning "Madam Butterfly" bijgewoond. Het was een opgenomen programma van de opvoering in het Metropolitan Opera house in New York. De uitvoering werd in het Italiaans gezongen en met Engelse ondertitels voorzien. Door de opname kregen wij het gevoel dat wij in de zaal zelf aanwezig waren. Voor de aardigheid heb ik eens naar de prijzen gegoogeld. De plaatsen die wij hadden werden voor zo'n 409 dollar verkocht, wij slecht 20 €. Bij de intro werd het verhaal fijntjes uit de doeken gedaan, alhoewel bij de meesten het wel bekend is. Het was schitterend en zo ontroerend dat sommigen onder ons wellicht een traantje hebben gelaten. Tijdens het drankje achteraf is gebleken dat de meesten onder ons overtuigd waren om in de toekomst zeker nog menige vertoning bij te wonen. Wij worden waarschijnlijk, misschien hadden wij het vroeger moeten doen, allen operaliefhebber!

En zoals altijd hebben de afwezigen een mooie kans gemist.

**Jos**



**Met de tram naar de OPERA**

**(foto's Lieve + Jos)**

**INHOUD**





# KOKEN met OKRA

## Linkeroever

### 21/05/'24

#### Aanwezig:

Richard, Marc, Ludo,  
Machteld, Christiane,  
Karel, Andrea, Magda,  
Arthur, Magda, Maria,  
Martje, Henri en Gust

Foto's Andrea



### Seldervelouté met gerookte makreel (4 pers.)

**Ingrediënten:** 1 groene selder, 200 gr. gerookte makreel, 2 uien, 2 aardappelen, 3 takjes dille, voor de afwerking, 1 L. groentebouillon, 200 ml melk, olijfolie en pezo

#### **Bereiding:**

1. Pel en snipper de uien. Schil de aardappelen en snij ze in blokjes. Spoel de selder en snij de stengels en de bladeren fijn.
2. Verhit een scheutje olijfolie in een grote soeppan. Voeg de uien toe en bak ze zacht en glazig. Voeg de selder, de selderbladjes en de aardappelblokjes toe en bak ze kort mee. Giet er de groentebouillon bij en breng alles aan de kook. Laat op een zacht vuur sudderen tot de groenten gaar zijn.
3. Mix de soep tot een gladde velouté. Voeg de melk toe en roer goed door. Breng de soep opnieuw aan de kook en laat nog een paar minuten sudderen. Breng de soep op smaak met pezo..
4. Serveer de velouté in kommen, werk ze af met stukjes gerookte makreel en enkele plukjes dille. Druppel er nog wat olijfolie over en kruid met peper van de molen.

VERVOLG...

INHOUD





## **"Florentine" tongfilets (4 pers.)**

**Ingrediënten:** Boter 175 gr. Tongfilets 8, Spinazie 600 gr. pezo, droge witte wijn 2 dl, citroen 1, bloem 40 gr., melk 4 dl, gemalen gruyère 75 gr.

### **Bereiding:**

1. De spinazie goed spoelen. Dan in een grote kookpan met gezouten kokend water dompelen. Gaar koken, laten uitlekken en goed uitdrukken.
2. In een kookpan 75 gr. boter smelten. De spinazie erbij doen en een zacht vuur laten stoven tot ze droog is.
3. Citroen uitpersen, tongfilets spoelen en goed afdrogen; De bodem van een vuurvaste schotel met 20 gr. boter insmeren, de filets erin schikken, kruiden met pezo. Overgieten met het citroensap en de wijn. De schotel afdekken met aluminiumfolie. In een warme oven laten gaar worden in ca. 15 minuten.
4. Saus: In een kookpannetje 60 gr. boter smelten, 40 gr. bloem toevoegen, goed mengen en de roux even laten sudderen. Al roerend aanlengen met 4 dl. Koude melk en aan de kook brengen. Op zacht vuur 10 à 15 minuten laten koken. Af en toe omroeren, kruiden met pezo. Van het vuur nemen en vermengen met de Gruyère.
5. De filets op een warme serveerschotel schikken en de spinazie er omheen. Het kooknat van de vis voor de helft laten verkoken. Dit kooknat bij de saus (nr4) doen.
6. Spinazie en vis met de saus bedekken en bestrooien met de rest van de kaas. Enkele klontjes boter (20 gr.) er bovenop leggen; In warme oven laten gratineren en onmiddellijk opdienen.



## **Gratin dauphinoise (10 pers.)**

**Ingrediënten:** aardappelen 1,8 kg., melk 3 L., room 0,1 L., boter 50 gr., look 50 gr. gemalen gruyèrekaas 150 gr., pezo en muskaatnoot.

**Bereiding:** aardappelen met mandoline in plakjes snijden. Vuurvaste schotel inboteren en lichtjes bedekken met geperste look. Aardappelplakjes dakpansgewijs in de schotel schikken. Bestrooi de aardappelen per laag met peper, pezo, muskaatnoot, gemalen gruyèrekaas en geperste look. Leg de volgende laag aardappelplakjes tegenovergesteld. Bestrooi weer. Zorg er voor dat er minstens drie lagen ontstaan met een mengsel van melk en room overgieten. Met gemalen gruyèrekaas bestrooien en bovenop met een klontje boter afwerken in een oven bij 200°C gedurende 50 min. garen in de oven even laten korsten.

**VERVOLG...**

**INHOUD**







## Gestoofde aardbeien met ricotta en honing (2 pers.)

**Ingrediënten:** ca. 10 aardbeien, 200 gr. ricotta, 5 takjes rozemarijn, 2 tot 3 lepels honing naar smaak.

### **Bereiding:**

Rits de blaadjes van de rozemarijntakjes. Doe wat olijfolie in een pan en bak de blaadjes van 1 takje gedurende 1 minuut zodat ze mooi krokant worden. Haal ze uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier. Snijd de aardbeien in kwarten, giet wat extra olie in de pan en stook de aardbeien ongeveer 2 min. aan met de rest van de rozemarijnblaadjes. Meng de ricotta naar smaak met 1 of 2 eetlepels honing en verdeel over 2 glazen. Lepel er de aardbeien met de saus over en werk af met de krokante rozemarijnblaadjes.



*Bon Appetit*

**ONZE VOLGENDE KOOKCLUB**

**IS OP: 18 JUNI '24**



**INHOUD**







# BEZOEK LILLO FORT

## VRIJDAG 21 JUNI 2024

Het Fort van Lillo is het bewijs dat forten niet klein te krijgen zijn ! Terwijl de rest van het dorp plaats maakte voor de haven van Antwerpen.... staat het Fort er nog steeds !!!



**VERVOLG...**

**INHOUD**



## **Hoe naar de Waterbus:**

De Lijn : bus 36 – rijdt om de 10 minuten tot aan de halte Gloriantlaan/Esmoreitlaan– dan 650-700m te voet tot aan de Molen/St. Anna-strand (er is parking - druk bezet - aan het einde van Gloriantlaan)

**AFSPRAAK:** aan de Molen – **ten laatste één kwartier voor vertrek** van de Waterbus

**VERTREK WATERBUS HALTE ST.- ANNA** - Jachthavenweg: **12.07u**

**AANKOMST HALTE LILLO:** 13u.

**BEGELEIDE** Wandeling door Jos Wullaert: ongeveer één uur

**BEGELEID BEZOEK** Poldermuseum (plaatselijke gids) : ongeveer 1u

Nadien gelegenheid om samen nog te genieten van een drankje

Vertrek vanuit Lillo om 16u.30

**Prijs: Euro 10.00 – Maximum 20 personen**

**Inbegrepen:** Waterbus H/T + wandeling Lillo/Fort met Jos Wullaert, + bezoek Poldermuseum met plaatselijke gids

## **HOE INSCHRIJVEN EN BETALEN:**

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

- Rekeningnummer: **BE78 7340 3576 1986**

- Mededeling: **BEZOEK LILLO FORT ..... pers.**

**INHOUD**





DAGUITSTAP - HOOG ZOMER 2024

## BOOTTOCHT WESTERSCHELDE - MOSELFESTIJN - ZIERIKZEE

DONDERDAG 18 JULI 2024



*Zierikzee en  
Mosselen natuurlijk...*



### PROGRAMMA:

**Voormiddag:** Begeleide Stadswandeling in Zierikzee

**Middagmaal:** Mosselfestijn (1.25kg mosselen p/persoon)

**Namiddag:** Boottocht op de Westerschelde langsheen de mosselpercelen

Aansluitend vrije tijd in Zierikzee: vertrek naar Antwerpen +/- 18.00u

**Zierikzee:** Zierikzee gelegen in Zeeland op het eiland "Schouwen\*Duiveland" is een echt havenstadje met een rijke geschiedenis. Veel daarvan is nu nog altijd te zien. Zo zijn er meer dan 500 monumenten in en rond de stad te bewonderen ! Wij genieten er van een prachtige stadswandeling.

Boottocht : de kans op het spotten van zeehonden is klein, het zullen eerder de bruinvissen (kleine dolfinen) zijn die we spotten. Tijdens deze tocht zien we ondermeer de Zeelandbrug en varen we langs de "mosselzaad invanginstallaties".

VERVOLG...

INHOUD



**VERTREKUR: 08.15u SAC –Hanegraefstraat 5 – 2050 Antwerpen**  
**(slechts één opstapplaats op L.O.)**

**DEELNAMEPRIJS : € 69,00 p/pers.**

**HOE INSCHRIJVEN EN BETALEN :**

- U betaalt via een overschrijving aan : OKRA ANTWERPEN L.O.
- Rekeningnummer: **BE78 7340 3576 1986**
- !!! Mededeling : Daguitstap /Zierikzee .... personen + ..... pers. mosselen of ..... pers/biefstuk-friet

**OPGELET : UITERLIJKE DATUM VAN INSCHRIJVING: VR 28/06/24 !!!**

**VANAF 30 DEELNEMERS : APARTE AUTOCAR VOOR OKRA L.O.**

**MAXIMUM AANTAL DEELNEMERS 49 DEELNEMERS**



**ANNULATIES**

- vanaf 30 dagen voor de reisdatum – tot 15 dagen voor de reisdatum: € 18,00 p/pers.
- vanaf 15 dagen voor de reisdatum tot de dag van vertrek: € 36,00 per persoon
- vanaf 8 dagen voor de reisdatum tot de dag van voor vertrek: € 69,00 p/pers
- vervangen mag altijd !!

**INBEGREPEN IN DE PRIJS VAN DE REIS:**

- autocarvervoer: Antwerpen - Zierikzee – Antwerpen
- reisbegeleiding + stadswandeling door gids van Lauwers Reizen
- middagmaal : mosselen : 1,25kg p/pers – 2 sausjes – frietjes – mayonaise – slaatje OF biefstuk/sausje – frietjes - slaatje
- boottocht Westerschelde met de mosselbanken
- ongevallenverzekering tijdens de reis : enerzijds gedragen door het autocarbedrijf, anderzijds door OKRA
- btw, baantaksen

**NIET INBEGREPEN IN DE PRIJS VAN DE REIS:**

- koffiestop s 'morgens `koffie/thee met koek... (**niet deze keer !!!**)
- tafeldranken en andere dranken tijdens de uitstap
- koffie na het middagmaal
- fooi chauffeur : vrijblijvend naar eigen appreciatie

**GEEN:** - geen annulatie verzekering inbegrepen

**INLICHTINGEN:**

**Lieve Janssens: GSM 0499 75 75 54**

Mail: [li.janssens@telenet.be](mailto:li.janssens@telenet.be)

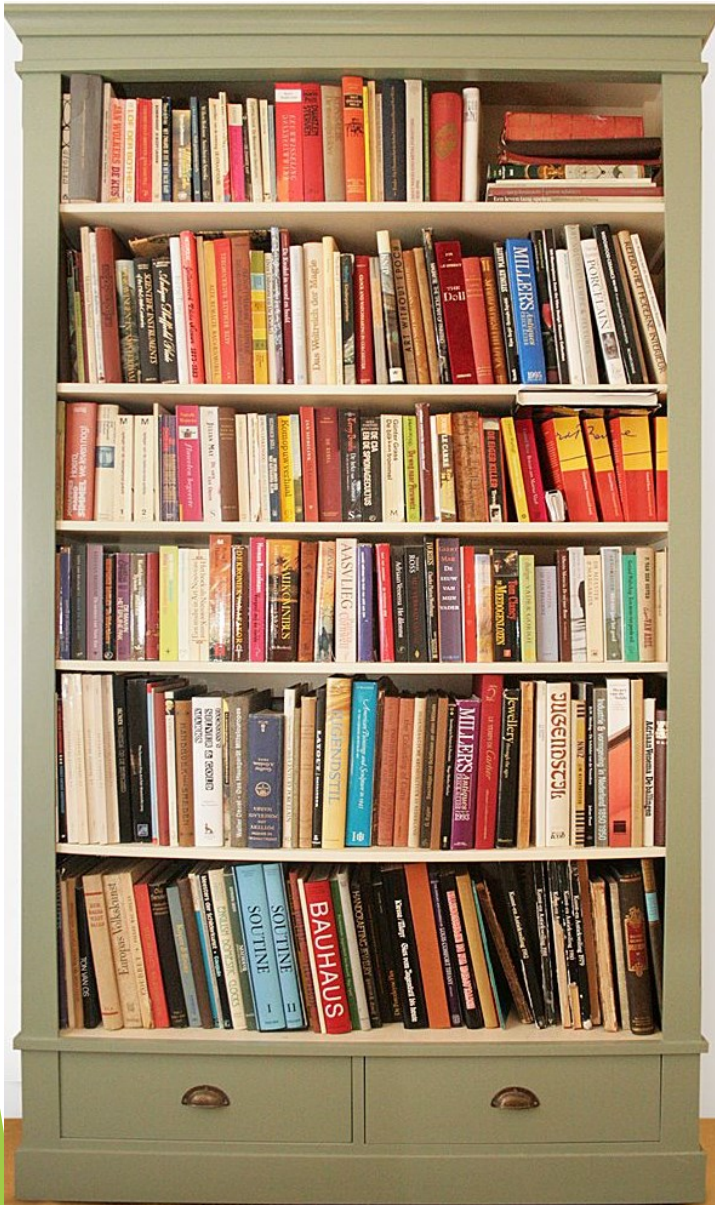
**Annie Cardinael: GSM 0486 21 21 31**

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

**INHOUD**







## UITLEENDIENST LEESBOEKEN

Meer dan  
180 titels

**WANNEER :** elke woensdagnamiddag  
**WAAR :** in het SAC tussen 14.00 - 16.00u  
**PRIJS :** VOLLEDIG GRATIS  
(maar wel, voorbehouden aan leden van Okra/L.O.)

### WAT DOE IK ALS IK EEN BOEK GELEEND HEBT ?

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

### Vragen & Info :

Annie Cardinael : GSM: 0486 21 21 31

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

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

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

CLICK  
HERE

JE KAN DE VOLLEDIGE LIJST TERUGVINDEN VIA DE WEBSITE VAN  
OKRA ANTWERPEN LINKEROEVER/NIEUWS

CLICK  
HERE

INHOUD





Nationalestraat 111  
2000 Antwerpen



	OKRA SECR. ANTWERPEN	ALG. SECR. BEWEGING.Net
Maandaag	10u00 - 12u00	8u00 - 13u30
Dinsdag	10u00 - 12u00	
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag	10u00 - 12u00	
Zomersluiting	11 juli - 4 augustus	1 juli - 12 juli 12 augustus - 16 augustus

# FRITUUR DEN HAEN



Hanegraefstraat 10 – 2050 Antwerpen Linkeroever

Tel: 03/219.69.09

Maandag	Gesloten
Dinsdag	Gesloten
Woensdag	16u30 – 21u00
Donderdag	16u30 – 21u00
Vrijdag	16u30 – 21u00
Zaterdag	16u30 – 21u00
Zondag	16u30 – 21u00



**INHOUD**



# BEIAARDCONCERTEN O.L.V. KATHEDRAAL ANTWERPEN

## ZOMER 2024

OKRA LINKER OEVER GEEFT ZIJN LEDEN DE KANS OM VANOP EEN FANTASTISCHE PLAATS TE GENIETEN VAN DE BEIAARDCONCERTEN

**WANNEER: maandag 05 augustus 2024**

**WAAR:** tuin van HERITA - Oude Beurs 27/Antwerpen – op voorbehouden plaatsen !!!  
(bij regenweer kan er beschut plaats genomen worden)

### PROGRAMMA:

- 1) bezoek aan de "Hofkamer" met uitzonderlijk schilderij op doek
- 2) luisteren naar het Beiaardconcert vanuit de tuin van de "Hofkamer" én we voorzien "bubbels" (of iets anders)

**AFSPRAAKUUR: 18.30u** aan de ingang van het HERITA-gebouw

BEGIN BEZOEK HOFKAMER: 19.00u

BEGIN BEIAARDCONCERT: 20.00u – EINDE: 21.00u

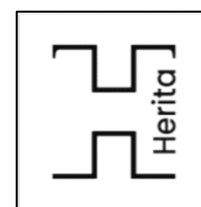
U bent van harte uitgenodigd om na het concert nog even in de tuin na te praten/iets te drinken

**PRIJS: 9,00€** per persoon voor: bezoek Hofkamer + glaasje bubbels  
**3,00€** voor Herita-lidkaarthouders  
(zij betalen enkel de "bubbels") lidkaart '24 meebrengen !!

**Maximum aantal deelnemers: 25** personen

- **!!! Vooraf in te schrijven en te betalen:** tot en met maandag **29/07/24 !!!**
- betaling via rek.nummer OKRA ANTWERPEN L.O.: **BE78 7340 3576 1986**
- met de mededeling: **Hofkamer/Beiaardconcert**

**Info:** Lieve Janssens: GSM **0499/75 75 54** – E-mail: [li.janssens@telenet.be](mailto:li.janssens@telenet.be)  
Annie Cardinael: GSM **0486/21 21 31** – Mail: [anniecardinael@outlook.com](mailto:anniecardinael@outlook.com)



**INHOUD**





**MUZIEK AAN DE SCHELDE -- ZOMER 2024**  
**ONVERGETELIJKE ZOMERAVOND op Linker Oever....**  
**aan de oever van: "DE LICHTJES VAN DE SCHELDE"**

**WANNEER: ZONDAG 25 AUGUSTUS 2024**

Dirigent Dirk Brossé, het Flanders Festival Orchestra en schitterende belcanto sterren vertellen in de nieuwe productie "Romeo & Julia" over:

De fatale romance ts Julia & Romeo, de vurige dramatiek in Carmen, de clans van West Side Story, enz..... ook Tchaikovsky, Prokofiev, Gounod, Bizet, Bernstein, raakten gepassioneerd door deze verhalen, en schreven er de mees fantastische muziek bij !!

**WAAR:** Boeienweide – Fr. Van Eedenplein/L.O.

**AFSPRAAKUUR:** vanaf **18.30u** aan de ingang van de Boeienweide

**BEGIN CONCERT:** 20.00u - EINDE CONCERT : 21.30u  
(Einde evenement : 23.00u – je mag/kunt nog nablijven)

**PRIJS:** **35,00€** per persoon

Maximum aantal deelnemers: **25** personen

- !!! Vooraf in te schrijven en te betalen: tot en met zaterdag 03/08/24 !!!  
!!! geen annulatieverzekering – geen terugbetaling bij annulatie –  
vervangen mag !!!
- **betaling via rek.nummer OKRA ANTWERPEN L.O.: BE78 7340 3576 1986**
- met de mededeling: **Muziek aan de Schelde**

Info: **Lieve Janssens: 0499 75 75 54** – E-mail: [li.janssens@telenet.be](mailto:li.janssens@telenet.be)  
**Annie Cardinael: 0486 21 21 31** – E-mail: [anniecardinael@outlook.be](mailto:anniecardinael@outlook.be)



**INHOUD**







**NIEUW NIEUW !!! DE PARELS VAN DE ALPEN  
VERBLIJF IN INTERLAKEN/ZWITSERLAND &  
SEEFELD/ OOSTENRIJK  
TREFPUNTREIS: ZO 08/09/24 - ZO 15/09/24**



**Nog 2 plaatsen  
beschikbaar**

Met VERTREKGARANTIE!!!

**VERVOLG...**

**INHOUD**



## 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 Vierwoudstrokenmeer met kort verblijf in Luzern, naar Seefeld. Avondmaal en overnachting in Seefeld.



**VERVOLG...**

**INHOUD**



### **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 Briener Rothorn met tandradtrein

Bezoek aan de kaasfabriek in Gruyère

Bezoek aan “Charlie Chaplin’s World” Vevey

Lunch in Gruyère

Kort bezoek Liechtenstein en Luzern/Vierwoudstreckenmeer

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



**INHOUD**

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







## STREEKPUNTEN

### DAGUITSTAP

# NAJAAR '24



#### PROGRAMMA:

### “Lekker Leerrijk Limburg”

Voormiddag: Koffie + verse koffiekoek in Fort Eben Emael en begeleid bezoek aan het **Fort Eben Emael\***

Lunch: Rijkelijke broodmaaltijd in de “**Waterburcht**” /Millen

Namiddag: Begeleid bezoek aan de **Landcommanderij Alden Biezen\*\*/Bilzen**

#### \* Rondleiding Fort Eben Emael

Is een uniek ondergronds militair complex dat zich uitstrekt over 3 niveaus (5km galerijen + 17 gevechtsposten) Tijdens der rondleiding ontdekt men hoe het er in het dagelijks leven aan toe ging in dit reusachtig complex, en hoe , op 10 mei 1940 , de 2de, Wereldoorlog in België en de rest van Europa begon.

#### \*\* Rondleiding Landcommanderij Alten Biezen

Ontdek de 800-jarige geschiedenis van het complex, met extra aandacht voor tuin & park ! De Ridders van de Duitse Orde die de commanderij bouwden woonden op een domein van circa 43 hectare. In 2023 mochten “hun nazaten” circa 200 000 bezoekers verwelkomen !

**DEELNAMEPRIJS : € 65,00 p/pers. - Niet-leden 80,00 p/pers**

**VERTREKDATA : DI 15 en DO 17 oktober**

!!! Bij inschrijving vermeldt U welke van de twee data, Uw voorkeur heeft !!!

Welke datum er aan ons trefpunt wordt toegewezen, bepaalt OKRA/Antwerpen. Elke ingeschrevene wordt apart verwittigd over de definitieve datum. Op dat moment krijgt U éénmaal de kans om zo nodig, zonder kosten te annuleren !!

**VERTREKUR:** .... Nog niet gekend



**VERVOLG...**

**INHOUD**





## HOE INSCHRIJVEN EN BETALEN:

- U betaalt via een overschrijving aan : OKRA ANTWERPEN L.O.
- Rekeningnummer : BE78 7340 3576 1986
- Mededeling : Daguitstap Limburg + voorkeur datum + aantal personen



## OPGELET : UITERLIJKE DATUM VAN INSCHRIJVING : **VR 21/06/24 !!!**

(vanaf 10 deelnemers komt de autocar ons ophalen op Linker Oever)

### ANNULATIES :

- vanaf één maand voor de reisdatum – tot 2 weken voor de reisdatum € 16,00 p/pers.
- vanaf 2 weken voor de reisdatum tot de dag van vertrek: € 32,00 per persoon
- vervangen mag altijd !!

### INBEGREPEN IN DE PRIJS VAN DE REIS:

- autocar vervoer
- begeleiding door één van de reisleiders van OKRA + plaatselijke gidsen in Eben Emael en Alden Biesen
- toegangsgelden (Fort Eben Emael & Alden Biesen)
- ochtendkoffie + koffiekoek
- rijkelijke lunch (water, fruitsap, koffie/thee inbegrepen )
- ongevallenverzekering tijdens de reis : enerzijds gedragen door het autocarbedrijf, anderzijds door OKRA
- geen annulatie verzekering inbegrepen

### INLICHTINGEN:

**Lieve Janssens:** GSM 0499 75 75 54

Mail: [li.janssens@telenet.be](mailto:li.janssens@telenet.be)

**Annie Cardinael:** GSM 0486 21 21 32

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



**Fort Eben Emael**



**De Waterburcht**

**INHOUD**



# FIT TERWIJL JE ZIT

## 10 SNELLE WORK-OUTS OP JE STOEL

Heb je een zittende job? Dan kun je maar beter het nuttige aan het aangename koppelen. Met deze oefeningen hou je je spieren lekker soepel.

Sportcoach en voedingsdeskundige Delphine Steelandt:  
"Bewegen is ontzettend belangrijk om je spieren soepel te houden, fit te blijven, je conditie en coördinatie te versterken en je hart gezond te houden.

Bovendien boost beweging je metabolisme en heeft, dankzij het gelukshormoon endorfine dat vrijkomt, ook een positief effect op je gezondheid.

Elke dag 10 minuutjes

" Doe deze oefeningen gedurende 1 minuut, om in totaal zo'n 10 minuten te bewegen; Omdat ze niet te belastend zijn voor je spieren, mag je ze elke dag doen. Luister wel naar je lichaam en forceer niets.



Nieuw



### **FIT TERWIJL JE ZIT**

Elke **woensdag**  
van **14u. tot 14u.15**  
in het  
SAC café

**INHOUD**





**INFO...**  
**VIA ANDEREN**



Dit zijn geen OKRA activiteiten

**10 JUNI 2024 – 14 UUR**

**Dienstencentrum Linkeroever** Louis Paul Boonstraat 21, 2050 Antwerpen

Een waardig levenseinde?! Dr. Deceulaer van Leif vzw legt vandaag uit wat er aan voorafgaat. Wat zijn onze rechten als patiënt? Wat is een zorgplanning? Waar kan ik terecht voor palliatieve zorgen? Ben ik automatisch orgaandonor?

**18 juli 2024 – 14 uur en 8 augustus 2024 - 14 uur**

**Zomercafé – minigolf Beatrijs** Beatrijslaan 19, 2050 Antwerpen

We ontmoeten elkaar in juli en augustus telkens voor een gezellige babbel in het café van minigolf Beatrijs. We zorgen voor een drankje en thema's om over te praten

Meer info of inschrijven? [info@lusvzw.be](mailto:info@lusvzw.be) of **0497 43 59 23**

**INHOUD**





# BRAINSTORM

## OPLOSSINGEN MEI

1. Jukebox
2. Dirham
3. Commode
4. Westend
5. Joe
6. Grondwet
7. M-Runiverse
8. Bluetooth
9. Sterrenmix
10. Dakar Rally

## RESULTATEN MEI

Chris FLUCHARD	9/10
Mariette TROP	8/10
Christiane VAN LOOK	8/10
Helena VANHOEY	5/10
Jan en Maria	7/10
Guido DE MEYER	7/10
Chris KINT	7/10
Mieke WESTEN	8/10
Lucienne BUYL	8/10

NIEUWE  
OPGAVE

INHOUD



# BRAINSTORM

## OPGAVE JUNI

1. Franse protestant in de 16<sup>e</sup> en 17<sup>e</sup> eeuw
2. Plantaardig verdikkingsmiddel
3. Schrijver van Lolita
4. De nationale held van Peloponnesos
5. Amerikaanse astronoom en naamgever van een in 1990 gelanceerde ruimtetelescoop
6. Hoe heet een stadsbuurt die geheel of grotendeels uit bouwvallen bestaat?
7. Uit welk land komt wielrenner Peter Sagan?
8. Wat is een ander woord voor zwerver?
9. Wat is de naam van de Britse acteur die in de serie "bottom" Richard, Richard speelde?
10. Over welk zigeunermeisje schreef Georges Bizet een opera?

## OPGAVE JUNI

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.

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

**OPLOSSING ZIE BIJ  
COLOFON**

De oplossingen van de puzzels vóór **20 JUNI 2024** doorgeven aan **Annie aub.**

via email [anniecardinael@outlook.com](mailto:anniecardinael@outlook.com)

of posten in **Galgenweellaan 56 bus 2**  
of telefonisch doorgeven op gsm **0486/21 21 31**

VORIGE  
OPLOSSINGEN

**INHOUD**



# 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**

**INHOUD**





## COLOFON

OKRA trefpuntnummer **11110**

Het rekeningnummer van **OKRA  
ANTWERPEN LINKEROEVER  
BE78 7340 3576 1986**

Alle inschrijvingen zijn pas definitief na betaling op inschrijvingsdag of na ontvangst op bovenstaand bankrekeningnummer, met vermelding het desbetreffende evenement en het aantal personen.

Gelieve **elke wijziging** van adres, telefoonnr, GSM-nr, emailadres door te geven aan **Maria Van Goethem.**

**Met dank namens het bestuur.**

### Teamleider/coördinator:

Annie CARDINAEL  
gsm: 0486 21 21 31

Email:

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

### Financiële verantwoordelijke

Jos WULLAERT  
Gsm 0479 46 73 61

Email:

[jos.wullaert@telenet.be](mailto:jos.wullaert@telenet.be)

### Adm. medewerker (secr.)

Maria VAN GOETHEM  
Gsm 0491 91 13 36

Email:

[mariavangoethem1944@gmail.com](mailto:mariavangoethem1944@gmail.com)

## OPLOSSING

SUDOKU

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

### Mede teamleider (PR)

Lieve JANSSENS  
Gsm 0499 75 75 54

Email:

[li.janssens@telenet.be](mailto:li.janssens@telenet.be)

### Adm. medewerker (IT)

Willy VERMEIREN  
Gsm 0476 57 07 64

Email:

[w2w.vermeiren@outlook.com](mailto:w2w.vermeiren@outlook.com)

INHOUD





# UITVAARTZORG LIEVE HEMEL

zorg voor overledenen  
zorg voor nabestaanden

MET LIEFDE VOOR HET LEVEN



Drukkerij en kantoor:  
Volkstraat 54, 2000 Antwerpen  
Rouwcentrum en funerarium:  
Waterhoenlaan 9 (hoek Blancefloerlaan), 2050 Antwerpen LO  
[LIEVEHEMEL.BE](http://LIEVEHEMEL.BE)

**INHOUD**

