

MEI 2020



Er is iets helends  
in de refreinen  
van de natuur-  
de zekerheid dat de  
dageraad na de nacht  
volgt en de lente na  
de winter

Rachel Carson

# Activiteitenkalender

Omwille van de preventie maatregelen tegen de verspreiding van het Corona virus worden de activiteiten van de maand mei geannuleerd. Tot nader bericht zullen ook de activiteiten van de maand juni worden geannuleerd.

PC Tijd blijft gesloten op vrijdagmiddag  
De fietstochten op maandagnmiddag gaan niet door

MEI		
zondag	3 mei	Koninklijk Laken daguitstap
donderdag	7 mei	Filmvoorstelling van "Ongezien", de voorstelling van 2/11/2019
dinsdag	12 mei	Regio daguitstap naar de Betuwe
zondag	17 mei	Busbedevaart naar Scherpenheuvel
maandag	25 mei	Begijnhofwandeling
dinsdag	26 mei	Lentedagfietstocht
woensdag	27 mei	Petanque triplete Reet met de vier Okra's
zondag	31 mei	Okra tapt



## Corona en de invloed op

Je kan hierboven lezen dat de activiteiten, na deze van de maand april, ook deze van de maand mei worden afgelast of uitgesteld. Wekelijks, ja bijna dagelijks krijgen we berichten die van invloed zijn op onze activiteiten. We trachten kort op de bal te spelen door die programmawijzigingen aan jou door te geven per e-mail. Maar niet iedereen heeft een e-mailadres en vele mails komen niet ter bestemming (vooral e-mails aan leden met een @skynet, @proximus en @scarlet adres). Daarom is het van belang dat je regelmatig onze website (<https://okratreffpuntboompark.weebly.com/>) bezoekt. Wij engageren ons om alle wijzigingen op de eerste pagina ("Wat leeft er") te publiceren.

### Geannuleerd of verplaatst?

Uitgesteld is niet verloren. Sommige activiteiten kunnen we verplaatsen. Bijvoorbeeld de uitstap naar Koninklijk Laken. Als we het bezoek aan de serres van Laken willen behouden dan verplaatsen we de trip naar volgend jaar. Iets anders is de daguitstap naar de tentoonstelling "Van Eyck". Met spijt in het hart zullen we geen gelegenheid meer krijgen om deze tentoonstelling te bezoeken. Deze activiteit wordt dus geannuleerd. Eens we ons kot voor een groepsactiviteit mogen verlaten zullen wij een nieuwe kalender opstellen

### Wat met de Bucketlist ?

Heel wat van onze leden hadden zich voor 1 maart al ingeschreven op 10 of meer activiteiten uit de bucketlist en hadden daardoor een waardebon van € 10.00 bekomen. Door de afgelasting van die vele activiteiten is het niet mogelijk om deze bons uit te keren. Maar genereus als we zijn: wij laten de activiteiten waarop je dit jaar was ingeschreven al meetellen voor de vroegboekactie van volgend jaar.

# Edito



## De eekhoorn en de mier

Al zoveel vrijdagen geen contact meer in ons trefpuntcafé. Ik mis de petanque, het kaarten, Ik mis de oude garde aan de groene speeltafel, de babbelvrouwen met een thee. Ik mis de koffie uit het nieuwe koffieapparaat. Ik mis het getrakteer met trefpuntbonnetjes door een jarige. Ik mis de berichten op het spiksplinternieuw TV toestel. Ik mis ook het gezever aan de toog. Ik mis de daguitstappen uit de bucketlist.

Maar ook buiten Okra mis ik wat. Ik mis het windowshoppen op de Meir. Ik mis de restaurantbezoeken, een film, toneel, concert. Ik mis de contacten met familie en vrienden. Ik mis de zoen op de wang van die vele goede vrienden, ook thuis in hun kot. Uiteraard. Dat gemis is maar klein bier tegen het gemis van kinderen en kleinkinderen door grootouders in een WZC . En omgekeerd. Die kleinkinderen missen de school en de Chiro. Mensen missen hun inkomen. Kan dit gemis nog lang duren? Niemand die het weet (alleen Trump misschien...).

Vaak heb ik al moeten denken aan het verhaal van de mier en de eekhoorn van Toon Tellegen. Ontroerend mooi! Op pagina 8 kan je 't lezen.

Laat ons vooral de moed niet verliezen. Laat ons nog even volhouden. Het weer-zien zal des te mooier zijn.

## de trefpuntactiviteiten

En wat met de terugbetalingen?

Alle betaalde voorschotten van de afgelaste activiteiten werden reeds terugbetaald. Ook de deelnameprijs van de activiteiten die niet konden plaatsvinden werd terugbetaald.

Het is alleen nog wachten op de terugbetaling van de toegangsgelden voor de Van Eyck tentoonstelling. Als we die ontvangen hebben zullen we ook deze activiteit integraal kunnen terugbetalen.

Een aantal kosten zullen door de trefpuntkas gedragen worden; het wegvallen van de inkomsten van ons vrijdagse trefpuntcafé is op zich al een streep door de "rekening". Hoe dan ook, de gezondheid van onze leden en, bij uitbreiding, die van onze familie, geburen en van heel het land, is ons veel belangrijker dan de verliezen die door de clubkas moeten gedragen worden!



En de midweek?

Ook hier is er nog geen definitief standpunt in te nemen. De reisorganisator stelt zich heel soepel op; wij kunnen de reis annuleren tot 1 augustus. Wij hopen daartegen wat meer zicht te hebben op de situatie. En zeg nu zelf: als we daartegen, eindelijk, uit ons kot mogen komen zullen we heel blij zijn dat we dan op reis kunnen en dan nog gelijktijdig met onze Okra vrienden.



*Ook heel  
je kot  
onder handen  
genomen?*

Geloof het of niet, maar met huishoudelijk werk, zoals vloeren boenen, ramen zemen, stofzuigen, de auto wassen, strijken, de was ophangen en ander geestdodend werk, verbrand je ongeveer 250 calorieën per uur en krijgt je lichaam weer energie



## BEWEEG IN UW KOT!

De openbare omroep (VRT, Eén) zendt elke dag om 12.50u (tien minuten voor het middagjournaal) een programma uit om je fit te houden in je kot. Dit is een VRT productie in samenwerking met Okra Sport (Lekker Actief, weet je nog?!). Het programma wordt gepresenteerd door Saartje Vandendriessche. Je kijkt (en doet) toch ook?



Rond deze tijd staat de vlier in bloei. Wist je dat vlierbloesemsiroop goed is tegen koorts, griep, neus, keel en mondproblemen?

Hier grootmoeders recept.

## Vlierbloesemsiroop

**Nodig: vlierbloesemschermen - suiker- citroenzuur (te koop bij de drogist of apotheek) - een citroen**

1. Pluk de vlierbloesemschermen in de ochtend op een droge dag, enkel frisse schermen waar alle bloempjes van open zijn. Schud ze even uit (insecten!). Doe de schermen zonder stelen in een grote pot met deksel.
2. Overgiet de schermen met water tot ze net onder staan. Laat dit mengsel één dag staan op een koele plek.
3. Giet nu alles door een vergiet zodat je alleen het vocht overhoudt. Zeef het nog eens en giet het daarna door een neteldoek. Zo krijg je een mooie transparante vloeistof, er blijft altijd wat fijn stuifmeel over maar dat geeft niet.
4. Meet de hoeveelheid vocht af en doe het in een grote pan. Voeg nu per liter 1250 gram suiker toe en verhit het tot het net niet kookt. Roer tot de suiker is opgelost. Roer het citroenzuur (20 gr per liter vocht) erdoor tot het is opgelost (zorgt voor een langere houdbaarheid). Voor een frisse smaak kun je ook citroensap meekoken. Maak de flesjes van te voren goed schoon met kokend water. Vul ze met de hete siroop en sluit ze direct goed af.

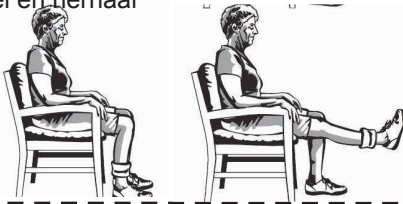
# Beweeg je fit

Zoals vorige maand aangekondigd krijg je een paar bewegingsoefeningen aangeboden om je fit te houden. Het versterken van je spieren is essentieel om gezonde spieren en been-deren te behouden die we nodig hebben bij het wandelen en het zelfstandig uitvoeren van dagdagelijkse (huishoudelijke) taken.

## DEZE MAAND: SPIERVERSTERKENDE OEFENINGEN

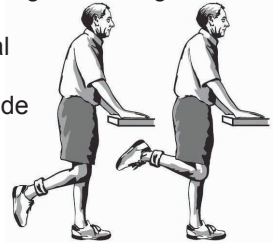
### KNIE VOORAAN

- Zit op een stevige stoel die voldoende steun geeft aan jouw rug
- Strek je been, waaraan je een gewicht(je) hebt bevestigd, vooruit
- Breng je been vervolgens langzaam naar beneden
- Herhaal 6 maal
- Bevestig het gewicht(je) aan de andere enkel en herhaal



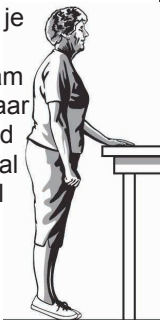
### KNIE ACHTERAAN

- Bevestig een gewicht(je) rond je enkel
- Sta rechtop en steun met beide handen op een stevige tafel
- Buig de knie door je voet naar je billen te brengen
- Breng je knie langzaam terug naar de starthouding
- Herhaal 6 maal
- Bevestig het gewicht(je) aan de andere enkel en herhaal



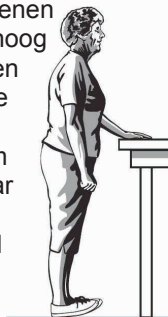
### KUIT

- Sta rechtop en kijk voorwaarts
- Steun met 1 hand op de tafel
- Spreid je voeten op schouderbreedte
- Ga langzaam op je tippen staan
- Breng je hielen langzaam terug naar de grond
- Herhaal 20 maal



### TENEN OMHOOG

- Sta rechtop kijk voorwaarts
- Steun met 1 hand op de tafel
- Spreid je voeten op schouderbreedte
- Breng langzaam je gewicht op je hielen door de tenen naar omhoog te brengen
- Breng je tenen langzaam terug naar de grond
- Herhaal 20 maal



### HEUP

- Bevestig een gewicht(je) rond je enkel
- Sta rechtop en steun met 1 hand op de tafel
- Hou het been, waaraan het gewicht bevestigd is, gestrekt en houd de voet recht vooruit
- Til dit been langzaam zijwaarts en keer vervolgens langzaam terug naar de starthouding
- Herhaal 20 maal
- Bevestig het gewicht(je) aan de andere enkel en doe hetzelfde
- Herhaal 20 maal



Volgende maand: evenwichtsoefeningen



## Park-Babelbox

's Vrijdags zeveren, aan de toog, tijdens het kaarten, het breien, het Rummicubben ...: dat kan zo'n deugd doen.

Je weet pas écht wat je mist als het er niet meer is.

Maar het internet brengt een oplossing! Sinds kort hebben we een Trefpunt-Babelbox. Het is een website waar iemand een vraag stelt, een probleem op tafel

gooit, een bedenking maakt, een mop vertelt, ... Zoals op een vrijdag namiddag. En net als op een vrijdag namiddag wordt daar duchtig op geantwoord, bediscussieerd, gevloekt en gelachen. Benieuwd hoe het er aan toe gaat? Kijk dan op <https://park-babelbox.weebly.com/>

De uitleg vind je op de internetpagina zelf. Het officiële infokanaal van ons trefpunt blijft ongewijzigd: <https://okratrefpuntboompark.weebly.com/>

*Opgelet: het babbelen op de babelbox kan een verslavende werking hebben! Bij lichte symptomen gedurende één uur de ogen sluiten; bij ernstige symptomen uw arts of apotheker raadplegen!*

## Overlijden

We vernamen het overlijden van Lea Van Reeth, echtgenote van Marcel Siebens, op 26 maart.

De uitvaart heeft ingevolge de coronamaatregelen in intieme kring plaatsgevonden. Later zal een gedachtenisviering gehouden worden.

Namens Okra bieden we Marcel en familie onze welgemeende deelneming aan.

Rouwadres:  
Familie Siebens-Van Reeth,  
p/a Uitvaarten Lenchant,  
Tuyaertsstraat 67 Boom

*Doe mee aan  
onze Okra  
coronawedstrijd  
en win!*

Neem de pagina's van de wedstrijd hiernaast uit het maandblad en start de zoektocht!



# Okra's coronawedstrijd

We kennen de kaartwedstrijd. We kennen de petanquewedstrijd. We kennen de jaar-marktwedstrijd. Nood breekt wet! Als we niet bij mekaar kunnen komen om van alles en nog wat te doen dan zoeken we wel andere manieren om ons bezig te houden. In dit maandblad vind je op deze pagina's de coronawedstrijd. Lezers van ons maandblad weten dat het elk jaar in oktober uitkijken is naar een leuke wedstrijd (herinner je de gesprekken rond de foto's van een aantal leden van vroeger en nu). Nu iedereen in zijn kot zit te wachten - ik moet hierbij aan duivenmelkers denken - presenteren we onze lezers een coronawedstrijd. En als je een trouwe lezer bent (of een verzame-

laar van uitgelezen lectuur) dan ga je ongetwijfeld deze coronawedstrijd tot een goed einde brengen.

## MOOIE PRIJZEN TE WINNEN:

- als er minder dan 10 deelnemers ontvangt de winnaar 25 drankbonnetjes voor in ons trefpuntcafé (als het er teveel zijn mag je altijd trakteren...)
- zijn er van 10 tot 20 deelnemers krijgt de tweede 10 drankbonnetjes
- zijn er meer dan 20 deelnemers krijgt nummer drie 5 drankbonnetjes.

Doe ons een groot plezier en DOE MEE

## HOE DOE JE MEE

Je ziet op de volgende drie pagina's 12 afbeeldingen afkomstig uit een uitgave van het maandblad van ons trefpunt uit 2019 en 2020. Het komt er op neer dat je ons vertelt uit welk maandblad dat fragment afkomstig is. De gebruikte maandbladen zijn opgenomen in het lijstje boven de antwoordstrook. Vermeld op het antwoordformulier enkel de letter die het antwoord voorafgaat alsook het paginnummer waarop de afbeelding staat afgebeeld.

**Beantwoord de schiftingsvraag en bezorg het antwoordformulier uiterlijk op 15 mei 2020** op één van volgende adressen: (je mag het formulier -ingescand of foto van- ook per e-mail of per post opsturen)

### • Anne Van Reeth

F. De Schutterlaan, 38 B04.2, 2850 Boom  
e-mail: a.vanreeth@skynet.be

### • Michel Jansens

Kerselaarlaan, 38, 2850 Boom  
e-mail: michel.jansens@telenet.be

### • Michel Van Reeth

Europastraat, 75 2850 Boom  
e-mail: michel.van.reeth@pandora.be

## ENKELE AFSPRAKEN

- Je mag dit formulier kopiëren maar je mag slechts 1 antwoordstrook per lid binnen sturen
- Enkel de leden en de plusleden van trefpunt Boom Park mogen aan de wedstrijd deelnemen. Leden van de werkgroep Cultuur en Communicatie worden uitgesloten.
- Het is niet toegestaan om aangaande deze wedstrijd met de inrichters of met het bestuur te communiceren.
- Het bestuur oordeelt over eventuele geschillen.

**Het invulformulier staat op pagina 12**



Zelfs onze kaartwedstrijd  
zin dat de laatste kaartda  
Daarom hebben we in ov  
beslist om de wedstrijd af  
Om in de eindrangschikki  
stens aan 3 van de 4 kaa

#### DE EINDUITSLAG:

1	<b>Mon Vincke</b>	<b>116,00</b>
2	<b>Astrid Hoefman</b>	<b>115,50</b>
3	<b>Maria Verheyden</b>	<b>112,00</b>
4	Ludo Blommaert	109,25
5	Lieve Verdonck	108,50
6	Rudy Versick	105,50
7	Frans Vandebussche	103,75
8	Elza Mariën	103,50
9	Guido Van Aken	100,25
9	Boudewijn De Boeck	100,25
11	Marthe Binard	98,25
12	Hugo Mampaey	98,00
13	Mathilde Gys	95,50

Afbeelding 1



Afbeelding 2



Afbeelding 3

de Euro zone, dus ook van de NBB, in dat  
systeem. Daarbij hoort de uitgifte van Euro  
bankbiljetten met alle beveiligings-snuffes  
die daarbij horen.  
Op de galerij wordt op overzichtelijke wijze  
op een tijdslijn de evolutie betaalmiddelen  
(thans munten en bankbiljetten – die slechts  
10% uitmaken van de totale hoeveelheid  
geld in omloop) over de ganse wereld uit-  
eengezet.

Na dit leerrijk bezoek ging het al wande-  
lend naar de gebouwen van het **Bezo-  
kerscentrum van het Vlaams Parlement**



Afbeelding 4





Afbeelding 5



Afbeelding 6



Afbeelding 7



Afbeelding 8



Afbeelding 9

MUSEUMBEZOEK: OVERZICHTS

*Stephan Vanfleteren.*

ROLAND VAN CAMPENHOUT - FOTO STEPHAN VANFLETEREN

⇒ PRAKTISCH

Afbeelding 10

*Nieuwjaarsreceptie*

Fietsen, ter vervanging van 31 decem  
 Nieuwjaarsreceptie met statutaire ja  
 TER INFO Nieuwjaarsconcert van De Steig  
 Geleid bezoek aan tegelmuseum Gilli  
 (zie pag 3 en flyer)  
 Okra Academie: hoe wordt het nieuws  
 fake news' door Tijs Mauroo (zie pag  
 Kaartprijkskamp (zie pag 4)  
 Winterconcert Antwerpen (inschrijving

Magazines in PC Tijl  
 Workshop "leren neen zeggen" (zie p  
 Okra-en Samananamiddag (zie pag 6  
 Valentijnswandeling -org. Boom Cent  
 Wandelen: tegelwandeling Hemiksem  
 Bezoek Nationale Bank en Vlaams Pa

Afbeelding 11

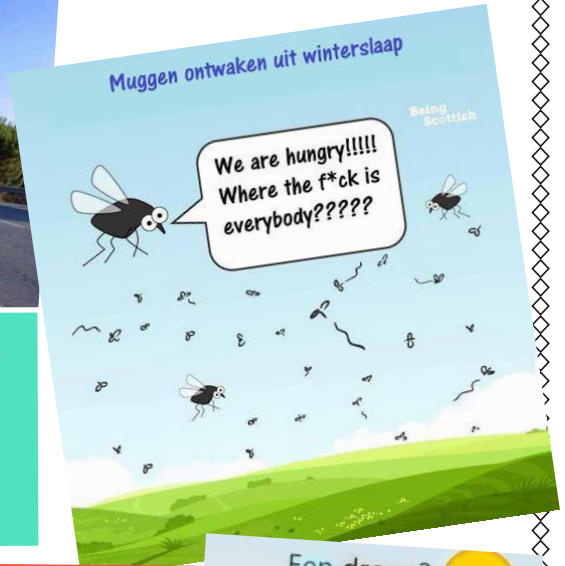
't Café in Tijl het is hier fijn  
 zou iets anders beter zijn?  
 De grond is duur, de prijs te hoog  
 Dat zijn de roddels aan de toog  
 De zee die komt, de zee die gaat  
 weinig wol maar veel geblaat.  
 De plaat is af, de cirkel rond  
 ik hou nu verder mijne mond  
 Want mensen komen, mensen gaan  
 maar de Okra blijft bestaan  
 De zee die komt, de zee die gaat  
 de zee die komt de zee die gaat

Afbeelding 12

# Pagina zeven **R**



Toen ik van school ging zei de leraar, gij gaat ook ni veel bereiken in het leven. Hier lig ik nu se in mijne zetel, heel België aan het redden. Dat had je niet verwacht hé!



Het alcoholverbruik zou sinds maart nogal gestegen zijn

## Gezondheidstip in tijden van Corona



Wrijf je handen in met gemalen chilipepers. Het doodt geen virus maar je leert wel om van je smoel te blijven 🤨



## Een drone? 🤪

Dat bestond in mijn jeugd ook. Dit is trouwens het eerste model dat ik ooit zag vliegen!



Ik heb het gezegd hé, ze zijn gestraft want ze blijven binnen!



Haarsnit na 3 maanden zelf aan je haar te knippen



breng het festivalgevoel in je woonkamer

Tomorrowland sfeer at home

# Het vertrek van de mier

Toon Tellegen



Op een ochtend klopte de mier al vroeg op de deur van de eekhoorn.

'Gezellig,' zei de eekhoorn.

'Maar daar kom ik niet voor,' zei de mier.

'Maar je hebt toch wel zin in wat stroop?'

'Nou ja ... een klein beetje dan.'

Met zijn mond vol stroop vertelde de mier waarvoor hij gekomen was.

'We moesten elkaar een tijdje niet zien,' zei hij.

'Waarom niet?' vroeg de eekhoorn verbaasd.

Hij vond het juist heel gezellig als de mier zo maar langs kwam.

Hij had zijn mond vol pap en keek de mier met grote ogen aan.

'Om erachter te komen of we elkaar zullen missen,' zei de mier.

'Missen?'

'Missen. Je weet toch wel wat dat is?'

'Nee,' zei de eekhoorn.

'Missen is iets wat je voelt als iets er niet is.'

'Wat voel je dan?'

'Ja, daar gaat het nou om.'

'Dan zullen we elkaar dus missen,' zei de eekhoorn verdrietig.

'Nee,' zei de mier, 'want we kunnen elkaar ook vergeten.'

'Vergeten! Jou?!' riep de eekhoorn.

'Nou,' zei de mier. 'Schreeuw maar niet zo hard.'

De eekhoorn legde zijn hoofd in zijn handen.

'Ik zal jou nooit vergeten,' zei hij zacht.

'Nou ja,' zei de mier. 'Dat moeten we nog maar afwachten. Dag!'

En heel plotseling stapte hij de deur uit en liet zich langs de stam van de beuk naar beneden zakken.

De eekhoorn begon hem onmiddellijk te missen.

'Mier,' riep hij 'ik mis je!' Zijn stem kaatste heen en weer tussen de bomen.

'Dat kan nu nog niet!' zei de mier. 'Ik ben nog niet eens weg!'

'Maar toch is het zo!' riep de eekhoorn.

'Wacht nou toch even,' klonk de stem van de mier nog uit de verte.

De eekhoorn zuchtte en besloot te wachten. Maar hij miste de mier steeds heviger.

Soms dacht hij even aan beukennotenmoes, of aan de verjaardag van de tor, die avond, maar dan miste hij de mier weer.

's Middags hield hij het niet langer uit en ging hij naar buiten. Maar hij had nog geen 3 stappen gedaan of hij kwam de mier tegen moe, bezweet, maar tevreden.

'Het klopt,' zei de mier. 'Ik mis jou ook. En ik ben je niet vergeten.'

'Zie je wel,' zei de eekhoorn.

'Ja,' zei de mier.

En met hun armen om elkaars schouders liepen zij naar de rivier om naar het glinsteren vande golven te gaan kijken.



Steun in corona tijden



Onze Lieve Vrouw van Scherpenheuvel

Gij die hoop zijt in bange dagen,  
blijf bij ons en bij allen die lijden  
onder de dreiging van het coronavirus.

Genees de zieken,  
bescherm de gezonden,  
ontferm u over wie angstig zijn.

Breng ons dichterbij uw Zoon  
nu wij de viering van de eucharistie  
moeten missen.

Zorg met Sint-Jozef voor uw kinderen  
die dankbaar tot u bidden.

Wees gegroet, Maria...

## Een mooi gedicht geschreven tijdens de corona-periode

En mensen bleven thuis  
en lazen boeken en luisterden  
en rustten en oefenden  
en maakten kunst en speelden  
en leerden nieuwe manieren van het  
bestaan  
en stopten  
en luisterden dieper  
iemand mediteerde  
iemand bad  
iemand danste  
iemand ontmoette hun schaduw  
en mensen begonnen anders te denken  
en mensen genazen  
en bij afwezigheid van mensen die op  
een onwetende manier leefden,  
gevaarlijk, zinloos en harteloos,  
zelfs de aarde begon te genezen  
en wanneer het gevaar eindigde  
en mensen elkaar vonden  
rouwden ze om hun doden  
en ze maakten nieuwe keuzes  
en droomden van nieuwe visioenen  
en creëerden nieuwe manieren van leven  
en de aarde genas volledig  
net zoals ze zelf werden genezen.

Misschien worden we wel rijker  
Door in soberheid te leven  
Misschien gaat het wel wennen  
Niet te nemen, maar te geven  
Misschien gaan we waarderen  
wat we hebben, heel misschien  
Misschien gaan ogen open  
Juist nu we elkaar niet zien





Als je 144 rollen  
wc papier nodig hebt  
voor 2 maanden  
quarantaine had je  
waarschijnlijk veel  
eerder de dokter  
moeten bellen

## Hallo allemaal,

ik heb een excursie geboekt, mis-  
chien is dit ook wat voor jullie.

Het programma ziet er zo uit:

- 9:00 uur vertrek vanuit de badka-  
mer
- 9:05 uur aankomst in de keuken  
voor het ontbijt
- na het ontbijt zullen wij de verschil-  
lende kamers van het huis verken-  
nen
- aansluitend vindt er een Work-  
shop-schoonmaken plaats
- 13:00 uur lunch in de keuken
- 14:00 uur Siesta op de bank
- daarna bezoek aan de woonkamer  
waar thee koffie en koekjes geser-  
veerd zullen worden
- aansluitend heeft u enige vrije tijd  
om bijvoorbeeld de kelder of het  
tuinhuis te bezoeken
- 20:00 uur gemeenschappelijke  
filmavond
- 22:30 uur aanvang terugreis
- 22:40 uur aankomst in de badka-  
mer
- 23.00 uur na een lange en inspan-  
nende dag kunt u eindelijk genieten  
van uw nachtrust

Kortom; blijf binnen en denk aan de  
medemens!  
Een mooie dag verder  
EN.... blijf gezond.

## Uw horoscoop voor deze maand



### RAM

Je spendeert  
nu veel tijd in  
je huis



### WEEGSCHAAL

Je spendeert  
nu veel tijd in  
je huis



### STIER

Je spendeert  
nu veel tijd in  
je huis



### SCHORPIOEN

Je spendeert  
nu veel tijd in  
je huis



### TWEELING

Je spendeert  
nu veel tijd in  
je huis



### BOOGSCHUTTER

Je spendeert  
nu veel tijd in  
je huis



### KREEFT

Je spendeert  
nu veel tijd in  
je huis



### STEENBOK

Je spendeert  
nu veel tijd in  
je huis



### LEEUV

Je spendeert  
nu veel tijd in  
je huis



### WATERMAN

Je spendeert  
nu veel tijd in  
je huis



### MAAGD

Je spendeert  
nu veel tijd in  
je huis



### VISSEN

Je spendeert  
nu veel tijd in  
je huis



# KAARTLEZEN (2)

Vul de naam van een EUROPESE HOOFDSTAD in. (1 letter per puntje)

De v... ..opt naar het kippenhok .

Gaat die o... ..dansen bij Okra?

Spelen die cavia en die h..... ..men of schaken?

Wist je dat ....al de ronde van Frankrijk won?

Lunch: een broodje met s... , ...de cola en 't is klaar .

De koster drinkt zijn .... .an de tuit van het flesje .

Als onze .. ....t kookt, is er ook currysaus bij.

Haar haar was b.... .. een beetje bruin, met een fleu... ..njertje erin.

Ik ... ..ussen en woordzoekers in het puzzelboek .

Oplossingen: oslo, berlijn, amsterdam, bern, moskou, palma, parijs, londen, riga, zagreb.



## *En wat denk je van onze eigen Okra "kot-tail"*

Op pagina 4 staat het recept van vlierbloesemsiroop. De redactie, vindingrijk als ze is, lanceert een lekkere cocktail (of een mocktail dat is zonder alcohol).

Laat de zelfgemaakte vlierbloesemsiroop lang genoeg trekken en maak daarvan deze lekkere kot-tail.

- 30 ml vlierbloesemsiroop (zie pagina 4)
- 120 ml prosecco (mag ook Cava zijn)
- 30 ml bruisend water (optioneel)
- schijfje limoen
- enkele blaadjes munt
- ijsblokjes

1. Schenk 30 ml vlierbloesemsiroop en 120 ml prosecco in een glas.
2. Voeg enkele gekneusde blaadjes munt en een schijfje limoen toe en roer wat om. Serveer het met ijsblokjes.

**Liever minder alcohol?**  
Voeg extra 30 ml bruisend water toe.

**Liever zonder alcohol?**  
Verdeel dan 3 delen bruisend water op 1 deel vlierbloesemsiroop.

# Coronawedstrijd

Ik heb de afbeeldingen gevonden in

- |   |                            |   |                            |
|---|----------------------------|---|----------------------------|
| A | Het blad van januari 2019  | G | Het blad van november 2019 |
| B | Het blad van februari 2019 | H | Het blad van december 2019 |
| C | Het blad van maart 2019    | I | Het blad van januari 2020  |
| D | Het blad van juni 2019     | J | Het blad van februari 2020 |
| E | Het blad van juli 2019     | K | Het blad van maart 2020    |
| F | Het blad van oktober 2019  | L | Het blad van april 2020    |

## Antwoordformulier

NAAM: .....

ADRES: .....

TELEFOONNUMMER: .....

Noteer in het rooster de letter en de pagina die verwijst naar het blad waaruit de afbeelding afkomstig is. (Als voorbeeld is het antwoord van afbeelding 1 reeds ingevuld, een cadeautje van de redactie)

	ANTWOORD	PAGINA
Afbeelding 1	L	4
Afbeelding 2		
Afbeelding 3		
Afbeelding 4		
Afbeelding 5		
Afbeelding 6		
Afbeelding 7		
Afbeelding 8		
Afbeelding 9		
Afbeelding 10		
Afbeelding 11		
Afbeelding 12		



**SCHIFTINGSVRAAG**  
Hoeveel juiste antwoorden zullen wij op 15 MEI hebben ontvangen



## Info over uw Trefpunt

Wens je foto's en filmpjes te bekijken van onze activiteiten of het archief van het maandblad te raadplegen?



[okratrefpuntboompark.weebly.com](http://okratrefpuntboompark.weebly.com)  
[www.okra.be](http://www.okra.be)



[okra.boom.park@gmail.com](mailto:okra.boom.park@gmail.com)



OKRA-Trefpunt Boom Park

Werkten mee aan dit blad: *Joke Bruyndonckx, Astrid Hoefman, Michel Jansens, Walter Mampaey, Marcel Mans, Marina Switers, Ronny Verberckmoes, Michel Van Reeth, Anne Van Reeth.*

Wil je zelf een bijdrage leveren aan dit blad of heb je interessante tips, suggesties of aanbevelingen, contacteer *Michel Van Reeth: 03 888 28 25.*

Oplage: 140 exemplaren

Door uw lidmaatschap ontvangt U hetzij regelmatig, hetzij voor specifieke activiteiten informatie van OKRA BOOM PARK. Vanwege de aangepaste privacywetgeving (GDPR), die strengere normen introduceert op het vlak van gegevensbescherming, hebben wij onze privacyverklaring aangepast. Kijk voor meer informatie op <http://okratrefpuntboompark.weebly.com> of raadpleeg de **brochure in PC Tijl**.