

JUNI 2020

ALS IK WACHT OP DE ZOMER
VOOR EEN IJSJE

ALS IK WACHT OP EEN REDEN
VOOR MIJN REISJE

ALS IK WACHT OP DE ZON
OM TE KUNNEN STRALEN

ALS IK WACHT OP SUCCES
ZONDER TE WILLEN FALEN

ALS IK WACHT

IS VANDAAG WAT MINDER LEUK
IS VANDAAG WAT MINDER FIJN

IS VANDAAG VEEL MINDER SPANNEND
DAN VANDAAG ZOU KUNNEN ZIJN



Activiteitenkalender

Omwille van de Corona-maatregelen blijven ook in juni onze activiteiten nog opgeschort en blijft PC Tijn op vrijdag-namiddag gesloten. Zie ook pag 3

Het wekelijks fietsen op maandag gaat (terug) door maar met een korte staande tussenstop voor het nuttigen van een eigen meegebrachte drank/snack, misschien is er onderweg een ijsje te vinden, aanschaf asperges/aardbeien.... Afstand 30 km (ongeveer 2 uur fietsen). Vertrek om 13.30u. stipt aan de H.Hartkerk. Opgelet: deze versoepelde corona maatregel is exclusief ingevoerd voor "sportclubs". Daarom kan je enkel mee fietsen mits je over een Okra SPORTZEGEL beschikt.

JUNI

dinsdag	2 juni	Minigof in de Schorre
donderdag	4 juni	Provinciale Sportdag



Edito



Het hek van de dam?

Gedragseconoom Jan Emmanuel De Neve stelt voor dat ouderen een extra bijdrage leveren om de coronacrisis te betalen en het debat komt op gang... Nochtans zijn de ouderen grote slachtoffers van deze coronacrisis en niet alleen op vlak van de hoge sterftegraad. Ook op psycho-sociaal vlak is voor hen de impact van deze crisis immens. Je leeftijdsgenoten zien overlijden, je kinderen en kleinkinderen niet mogen ontmoeten, plotseling behoren tot een kwetsbare doelgroep... dit hakt al stevig in op deze bevolkingsgroep. Nu ook nog

de factuur van deze coronacrisis naar hen doorschuiven is niet ernstig. Zijn senioren werkelijk de slokop? Wil men dan asjeblijft ook met hun economische waarde rekening houden? Hun kinderopvang, hun vrijwilligerswerk, hun mantelzorg,...? Door zulke maatregel in te voeren (of zelfs maar voor te stellen) is het hek van de dam. Gaan we de jongere generatie een onderwijs-taks laten betalen en de zieken een gezondheidstaks? En wie betaalt de milieu-taks? Willen we zo een maatschappij? Niemand trekt

in twijfel dat er een stevige coronafactuur te betalen valt. We gaan dit echter niet opvangen met een 'taks'. Het kernwoord hier is 'solidariteit'. Solidariteit tussen de generaties, zodat jonge gezinnen kinderbijslag kunnen ontvangen, zodat de jeugd kan studeren, zodat ouderen pensioen kunnen ontvangen, zodat wie werkloos of ziek wordt een vervangingsinkomen heeft. En ja, we verwachten heel veel solidariteit van de grootste vermogens. De wijsheid van een samenleving merk je aan de wijze waarop men omgaat met ouderen.

Woordje van Joke

Beste OKRA leden,

Al vele weken staan onze okra activiteiten op de pauzeknop. Corona heeft dit zo beslist.

Na de strenge maatregelen in de beginfase duiken er nu voorzichtige lichtpuntjes op die het samenleven stilaan verruimen. We mogen méér buitenkomen, er zijn winkels open, we kunnen zelfs op donderdag weer naar de markt.

Het buitensporten wordt met mondjesmaat toegelaten: fietsen, wandelen, petanquen. Je kon het tot nu toe alléén doen of samen met één andere persoon. Vanaf einde mei mag het ook in een beperkte groep. We zien met ons trefpunt de mogelijkheden maar tegelijk ook de beperkingen hiervan. **Het fietsen op maandag werd voorzichtig op gang getrokken:** op veilige afstand van elkaar, zonder sanitaire tussenstop en voor een ingekorte trip. Het enthousiasme was er bij de fietsers niet minder om: blij om elkaar terug te zien, blij om weer te kunnen fietsen in gezelschap. Het voelt vertrouwd en deugddoend om elkaar opnieuw sportief te ontmoeten.

Het wandelen en petanquen zal hopelijk ook niet lang meer op pauze blijven staan. We wachten geduldig de beslissingen af om op het juiste moment opnieuw te starten.

Wat niet op pauze stond was de

groei van planten op en om de petanquevelden: na enkele intense oprui_muurtjes liggen ze er onkruidvrij bij, te wachten op de eerste bal die gegooid zal worden.

En wat met de opening van ons lokaal op vrijdagmiddag? Terwijl we dit schrijven is daarover nog helemaal niets bekend. Om onze deuren wijd open te zetten is het nog even wachten op groen licht. Hoe moeten we dit organiseren, hoeveel mensen mogen we toelaten en mag er nog aan de toeg gezeverd worden....het zijn nog onbeantwoorde vragen. We zijn er zeker van dat we hierover duidelijk zullen ingelicht worden en dat we jullie tijdig op de hoogte zullen brengen.

Het OKRA (nationale) maandmagazine is een zomermagazine en geldt dit jaar uitzonderlijk voor de maanden juni, juli én augustus. Deze eigen trefpuntnieuwsbrief geldt voor de maand juni waarin slechts weinig activiteitennieuws te noteren valt. Mocht er de komende weken verandering in komen zullen we jullie daarover graag informeren en krijgen jullie dit in een nieuwe nieuwsbrief te lezen. We blijven doorgaan, we zorgen voor onszelf én voor elkaar en zullen hopelijk elkaar weer ontmoeten op een zonnige zomerdag!

Hartelijke groeten
Joke



De petanquevelden krijgen een onderhoudsbewit; de ballen zijn het beu om in hun kot te blijven...



Yes! Fietsen in groep mag; op maandag 18 mei werd het "vast" peleton in het ochtendgloren per mail verwittigd en om 13.30u sloeg de kerkklok het vertreksein voor de 14 coureurs!



We vonden in "ONS KOOKBOEK" Anno 1950 een bijdrage over de **houding** aan tafel. Destijds gepubliceerd als leerzame etiquette, nu lichtjes aangepast in Coronaversie!

Houding aan tafel.

- Men verschijne steeds net en met gewassen handen aan tafel, zowel aan de dagelijkse tafel als aan de feestdis.
- Gedurende de maaltijd ete men goed en smakelijk, doch matig. Men bediene zich steeds met het diengerief, nooit met zijn eigen couvert. Gebruik wel elke keer een nieuw papieren zakdoekje en gooi het weg in een afsluitbare vuilnisbak. Men reike elkaar gediensig de schotels over. Respecteer wel de 1,5 meter regel, dus beide partijen met gestrekte arm.
- Spreken en drinken met gevulde mond is onwellevend. Wie moet hoesten, wende zich af. Heb je geen zakdoekje bij de hand hoest of nies in de binnenkant van je elleboog. Maar als je ziek, bent blijf in je kot . Men weze onderhoudend, noch te luidruchtig, beperk in elk geval de rondvliegende speekseldeeltjes, noch te zwijgzaam. En men speelt niet met het tafelerei. Bevat scherpe delen en we moeten zoveel als mogelijk de ziekenhuizen ontlasten.
- Wordt een gerecht opgediend waarvan men niet houdt, dan neemt men toch iets ervan; je kan dit altijd laten verdwijnen samen met die papieren zakdoekjes; in speciale gevallen, b.v. dieet (regime), kan men het echter ongemerkt laten voorbijgaan.
- Voor en na de maaltijd bidden we steeds eerbiedig, waarna we steeds onze handen wassen.

Beweeg je fit

VERBETER JE EVENWICHT

Evenwicht is zeer belangrijk voor het uitvoeren van dagelijkse activiteiten. Een goed evenwicht zal ook minder risico op vallen met zich meebrengen.

- Tracht dagelijks korte evenwichtsoefeningen uit te voeren.
- Denk aan je veiligheid bij het uitvoeren van de oefeningen! Zorg ervoor dat je steun binnen handbereik hebt, vooral bij de uitvoering van de evenwichtsoefeningen „zonder steun“!

KNIEËN BUIGEN (MET STEUN)

- Sta rechtop en kijk voorwaarts
- Steun met beide handen op een stevige tafel
- Spreid je voeten op schouderbreedte
- Ga langzaam naar hurkzit door je knieën te buigen
- De knieën reiken tot over de tenen
- Zodra je hielen van de grond komen, ga je terug naar een rechtstaande houding
- Herhaal deze oefening 8 maal



KNIEËN BUIGEN (ZONDER STEUN)

- Sta rechtop en kijk voorwaarts
- Spreid je voeten op schouderbreedte
- Ga langzaam naar hurkzit door je knieën te buigen
- De knieën reiken tot over de tenen
- Zodra je hielen van de grond komen, ga je terug naar een rechtstaande houding
- Herhaal deze oefening 8 maal



ACHTERWAARTS WANDELEN (MET STEUN)

- Sta rechtop naast een stevige tafel en kijk voorwaarts
- Houd je met 1 hand vast aan de rand van de tafel
- Loop 10 stappen achterwaarts
- Draai om en houd de rand van de tafel vast met je andere hand
- Loop 10 stappen achterwaarts
- Herhaal deze oefening 8 maal



ACHTERWAARTS WANDELEN (ZONDER STEUN)

- Sta rechtop en kijk voorwaarts
- Loop 10 stappen achterwaarts
- Draai om
- Loop 10 stappen achterwaarts
- Herhaal deze oefening 8 maal



STAPPEN EN RONDRAAIEN

- Stap op je eigen tempo
- Draai met de klok mee
- Stap terug naar je startpositie
- Draai tegen de klok in
- Je maakt een 8-vormige beweging
- Herhaal deze beweging 4 maal



Overlijden

We vernamen het overlijden van **Melanie Hallemaans**, echtgenote van Fons De Gang, op 28 april.

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

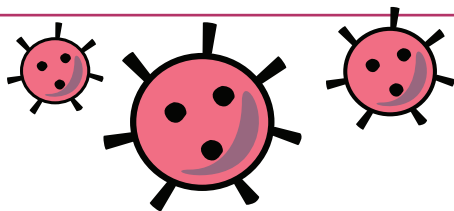
Rouwadres: Familie De Gang, p/a uitvaarten Lenchant, Tuyaertsstraat 69, Boom (kan ook op www.lenchant.be)

Wij vernemen eveneens het overlijden van **Frans Van Boxem**, echtgenoot van Alida Belderbos, op 4 mei.

Ook deze uitvaart werd in intieme kring gehouden.

Rouwadres: Familie Frans Van Boxem, p/a uitvaarten Lenchant, Tuyaertsstraat 69, Boom (kan ook op www.lenchant.be)

Okra biedt de families van deze overleden leden haar welgemeende deelneming aan.



Heb nieuw virus te pakken!

LET OP!!

Corona is nu bijna onder controle...

MAAR

Een nieuw virus doet van zich spreken. Het heet Worm Engaging & Reaction Killer (afgekort W.E.R.K.) Je kan W.E.R.K. krijgen van je chef of van je collega's. Raak het niet aan! Het virus wist je privéleven. Op den duur heeft het virus je zodanig in de ban dat het al om 8 uur 's ochtends actief wordt (soms nog vroeger) en je er de hele dag door geplaagd wordt. Bij sommigen gaat het zelfs 's avonds niet over. Als je in contact komt met W.E.R.K. zijn er 2 oplossingen; de eerste is Werk Isolerende & Joviale Neutralisator (afgekort WIJN). De tweede is "Betrouwbare Interactieve & Eliminerende Rebooter (afgekort BIER). Beide oplossingen zijn te krijgen in de supermarkt, gecombineerd met: veel eten, rusten, leven of feesten (afgekort V.E.R.L.O.F) deel dit bericht met je vrienden. Heb je geen vrienden meer dan heeft het W.E.R.K je al besmet!

Met vriendelijke groeten

Waar gaan we met vakantie?

Het virus is al een paar maanden onder ons en zal er vermoedelijk nog een tijdje huis houden. Wat er met onze, al dan niet reeds geplande vakanties naar het buitenland gebeurt, is het nog afwachten. Velen komen op het idee om dan maar in eigen land te blijven. Wedden dat je ons land nog nooit zo goed bekeken hebt?

Wil je wat inspiratie opdoen? Google brengt raad. Of surf meteen naar <http://fotogeniekbeltje.be/beeldbank/steden.html> (bedankt tipgever Guido)





The Trikini 2020

DRINGEND BERICHT

Federale Overheidsdienst FINANCIËN

Het Corona Virus kan zich verspreiden via papiergeld. Als je thuis geld liggen hebt, doe je handschoenen aan, stop al het geld in een plastic zak en leg het vanavond buiten aan de voordeur. Het speciale inzamelteam van de FOD Financiën haalt vanavond alle plastic zakken op. Denk aan je gezondheid! Het virus verspreidt zich niet via munten, die mag je houden.

Bedankt!

Beste,

Met de versoepelingen die zich opstapelen en de mogelijkheden die daaruit gaan voortvloeien, heb ik als praktisch-denkende mens de nieuwe situatie al even grondig bekeken **SOCIAL DISTANDING WORDT DE REGEL**

- De toog van Tijn is mogelijk drie meter, zeker geen viereenhalf meter. Dan is het naar mijn bescheiden mening meer dan hoog tijd om een plekje te reserveren. In de gemeenschappelijke ruimte van de serviceflats heeft men het aantal zetels beperkt tot het toegelaten aantal aanwezigen.
- Aan de toog gaan dan amper twee krukjes nodig en toegelaten zijn waarvan ik er graag eentje reserveer
- Om een opbod te vermijden is het misschien dan ook wenselijk het tweede krukje al toe te wijzen .
- Michel Jansens biedt een combinatie van veel factoren en geniet wat mij persoonlijk betreft een lichte voorkeur (zijn spiritualiteit, verdraagzaamheid en vrijgevigheid wat de drankjes betreft gaven de doorslag). In geval van afwezigheid mag André (zijn broer) probleemloos vervangen om dezelfde redenen.
- Komt er toch een vorm van opbieden, zal ik héél sereen mijn oordeel vellen.


Met beleefde coronagroeten, William



*Bevo God
Kunt u alstublieft 2020
verwijderen en opnieuw
installeren?
Het heeft een virus!
Dank u wel*

Er moeten mensen zijn

Toon Hermans



Er moeten mensen zijn die op het grijze asfalt
In grote witte letters 'liefde' verven
Mensen die namen kerven in een boom vol
rijpe vruchten
Omdat er zoveel anderen zijn die
voor de vlinders vluchten
En stenen gooien naar 't lenteblaauw
Omdat ze bang zijn voor de bloemen
En bang zijn voor ik hou van jou

Ja, er moeten mensen zijn
met tranen als zilveren kralen
Die stralen in het donker
En de morgen groeten
Als het daglicht binnenkomt op kousenvoeten
Weet je,
er moeten mensen zijn die bellen blazen
En weten van geen tijd
Die zich kinderlijk verbazen
Over iets wat barst van mooiheid

Ze roepen van de daken dat er
liefde is en wonder
Als al die anderen schreeuwen:
alles heeft geen zin
Dan blijven zij roepen:
nee, de wereld gaat niet onder
En zij zien in ieder einde weer
een nieuw begin

Zij zijn een beetje clown
Eerst het hart en dan het verstand
En ze schrijven met hun paraplu 'i love you'
in het zand
Omdat ze zo gigantisch in het leven opgaan
En vallen en vallen en vallen en opstaan

Bij dat soort mensen wil ik horen:
Die op het tuinfeest in de regen
blijven dansen
Ook als de muzikanten al naar huis
zijn gegaan
De muziek gaat door
De muziek gaat door

Er moeten mensen zijn die zonnen aansteken
Voordat de wereld verregent
Mensen die zomervliegers oplaten
Als 't ijsig wintert
En die confetti strooien tussen de
sneeuwvlokken
Die mensen moeten er zijn

Er moeten mensen zijn die aan de uitgang
van 't kerkhof ijsjes verkopen
En op de puinhopen mondharmónica spelen
Er moeten mensen zijn die op een
stoel gaan staan
Om sterren op te hangen in de mist
Die lente maken van gevallen bladeren
En van gevallen schaduw licht

Er moeten mensen zijn die ons verwarmen
En die in een wolkeloze hemel
Toch in de wolken zijn
Zo hoog
Ze springen touwtje langs de regenboog
Als iemand heeft gezegd:
Kom maar in m'n armen

Bij dat soort mensen wil ik horen:
Die op het tuinfeest in de regen dansen
Ook als de muzikanten al naar huis zijn
gegaan



Van onkruid naar kruiden- en geurtuintje

Okra's kruidentuintje

Een stukje braakliggende grond naast de nieuwe petanquevelden aan PC Tijn zocht een nuttige bestemming. De onkruiden zijn intussen vervangen door tuinkruiden, nog klein en teer, met de wil om groot en sterk te worden. De meeste kruiden zijn gemakkelijke planten die uitbundig groeien, in een later stadium (=volgend jaar) kunnen we ze ook gebruiken. *Het zijn allen doorlevende kruiden, kruiden om in de keuken te gebruiken, geurkruiden waaraan je kan voelen en ruiken en ook geneeskrachtige kruiden.*

DEZE MAAND IN THE PICTURE:

Engelwortel

Angelica Archangelica

WEETJES: Komt waarschijnlijk uit Syrië. Komt nu voor in heel Europa. Wordt al sinds de 15de eeuw gebruikt als geneeskrachtig kruid. Indrukwekkende plant van wel 2,5 meter hoog. Behoort tot de familie van de schermbloemigen.

CULINAIR: Alle delen van de plant kunnen gebruikt worden in de keuken. Geparfumeerde zoetige smaak tot pittig bitter. Doet het zeer goed bij visgerecht en in zoete gerecht.

Het jonge blad kan in voorjaarslades gebruikt worden of in groentenbouillons. Jonge stengels kunnen, geschild en fijngesneden, gebruikt worden om te roerbakken en te stoven. Zeer geparfumeerd! De wortel wordt gebruikt als bittere toets in

likeuren. Kan ook gekookt gebruikt worden. De zaden laten drogen en gebruiken in gebak

MEDICINAAL: Wordt gebruikt in de fytotherapie en kruidengeneeskunde bij windigheid, krampen, opgeblazen gevoel en gebrek aan eetlust

STANDPLAATS / BLOEI / SNOEI: Liefst halfschaduw en vochtige grond. Grote schermbloem om de 2 jaar. Verdwijnt in de winter en schiet terug uit in het voorjaar

LEVENSDUUR/ VERMEERDEREN: tweejarig tot meerjarig. Zaaït zichzelf terug uit **OPLETTEN!!** Fototoxische reactie bij sommige mensen. Het sap geeft een allergische reactie in de zon: blaren op de huid zoals bij verbranden

Recept met engelwortel

Rabarbermoes met engelwortel

INGREDIËNTEN

Per 3 stelen rabarber 1 steel engelwortel (jonge delen) • water • zout • honing

BEREIDING

Was de rabarber en de engelwortel. Snijd ze in stukken. Stoof de rabarber en de engelwortel in een beetje water met een snuifje zout. Zoet naar smaak met honing.

Recept van www.konvib.eu

Om je uit de Coronaverveling te houden publiceerden wij in de maand mei een heuse Coronawedstrijd in dit maandblad. Er zijn leden die niks willen weggooien en kastenvol jaargangen van Libelle, Rosita, Het Volk en het Belgisch Staatsblad bij elkaar hebben gespaard. Vast en zeker was de Coronawedstrijd voor hen een makkie.

We merken dat de digitalisering ook bij onze Okra leden zich met rasse schreden voltrekt. Dankzij de wedstrijd hebben ze kunnen ervaren dat enkele jaargangen van het maandblad ook op onze website terug te vinden zijn. Toch wel handig! Er bereikten ons 20 antwoordformulieren. Op een ledenbestand van 175 is

dat natuurlijk niet veel maar we begrijpen dat het virusvrij binnenbrengen van de formulieren voor iedereen niet vanzelfsprekend was. Maar 20 inzendingen was net voldoende voor het uitkeren van twee prijzen! Van de inzendingen waren er slechts 12 die alle antwoorden juist hadden. Opmerkelijk was dat er 6 deelnemers waren die allemaal dezelfde fout hadden gemaakt. Waren ze in de val getrap? Eén afbeelding werd, met een klein verschil, twee keer in het maandblad van de maand december 2019 opgenomen: één keer op de voorpagina en één keer op pagina 9. Maar slechts één afbeelding kwam overeen met deze op het wedstrijdformulier.



De foto van de wedstrijd afkomstig van pagina 1



De foto op pagina 9

De streng-maar-rechtvaardige jury was van oordeel dat het antwoord compleet juist moest zijn. **Omer Van Der Heyden was er met 7 het kortste bij en wint de hoofdprijs: 25 drankbonnetjes; zijn echtgenote Daniëlle Van Camp komt met 21 op de tweede plaats en verwerft daardoor 10 drankbonnetjes.** Het zit in de familie. Ze kregen intussen hun prijs thuis virusvrij afgeleverd. Dat verliep van een leien dakje zoals je op bijgaande foto kan zien. Dank aan alle deelnemers en proficiat aan de gelukkige winnaars (en nu hopen dat Tijl ooit nog eens zal opengaan...)



Mondmaskers in de brievenbus

Er is de laatste maanden al heel wat te doen geweest rond mondmaskers. Niet goed-gekeurde ladingen, onvoldoende voorraad, filters die niet in de geleverde maskers pasten, maskers die niet op de juiste bestemming geraakten en ga zo maar verder.

De gemeente beloofde -en leverde- wel voor iedere inwoner een masker. Ook ons trefpunt liet zich van haar beste kant zien en leverde bij het maandblad van mei voor elk lid een mondmasker. Zo kon je al meteen de bus op na het lossen van de lock-down.

En Belgen zijn planttrekkers, dus begonnen verschillende organisaties maar zelf maskers te maken. En zo gebeurde het dat wij van onze eigenste Okra Boom Park in de loop van de maand mei ook nog eens een

mooi en kleurrijk mondmasker in de bus kregen! Het werd in alle stilte gemaakt door enkele naastige leden die goed overweg kunnen met naald en draad.

Echt een aangename verrassing. We zitten al weken 'in ons kot' en toch blijft Okra aan ons denken!

Een hartelijke dank daarvoor!

Bedankt voor het mondmasker.
Fijn initiatief.
Nog een grotere dank voor alle maaksters-makers –
In nood weet men op wie men kan rekenen.

Voorlopig nog virus-vrije groeten
T

“ En jullie een dikke merci voor de mondmaskers! ”

Mvg,
L

Gisteren kregen we een fijne verrassing in onze brievenbus.

Er is deze week heel wat gestikt en genaaid aan mondmaskers, een heel mooi initiatief. Jammer genoeg heb ik er geen benul van om zoiets te maken. Ieder zijn/haar capaciteit. Wij weten niet wie ze gemaakt heeft, daarom willen we via u de hele ploeg bedanken.

Lieve coronagroetjes,
H en P

•••••
• Dank je wel enthousiaste mondmaskermaaksters....
• Ik ben heel blij met mijn exemplaar want ik was er zelf nog niet aan begonnen.
• Hopelijk zien we elkaar binnenkort terug dus....hou het gezond en een prettige moederdag voor zij die het vandaag 'vieren'
• Groentjes,
• C. V.
•••••

Ik houd er aan U te bedanken voor Uw inzet en tevens mijn dank aan de vrijwilligers die de stoffen mondmasker aanmaakten.

Hartelijke groeten,
J en R

Met deze wil ik jou en alle naaisters van dienst bedanken voor het mondmasker Een prachtig initiatief! Het doet deugd om op zo'n dynamische ploeg te kunnen rekenen in goede en in mindere tijden Ik ben eigenlijk wel fier dat ik van okra boom park deel uitmaak

Groetjes en bedankt aan allemaal
R

KAARTLEZEN (3)

Deze keer wat moeilijker. Soms staat er een hint tussen haakjes. (1 letter per puntje)

Als ik door de regen loop, vraag ik me af: waarom is wa ? (bij Brussel)

Het plat dak werd met esmeerd. (Mao)

Hij stond , est meer gebeuren om hem van de wijs te brengen. (Etna)

A l' aérodrome d' Or part pour le soleil. (Paris)

De muzikant moest zijn tu f oppoetsen. (veer Hemiksem)

Een jas van hye ; mag dat van Gaia? (Afrika)

(de spelling klopt niet helemaal; invullen en luidop lezen)

Op bedevaart. We schieten goed op; we zijn al in !

Snooker? Nee, ik speel ! (biljart in Engeland)

Ken jij iemand die zegt: 'Ik heb geld teveel, ik ben te ?' ' !'
(koud eiland)

Ik wil met iedereen delen , als ik zelf maar niet te ! (koopcentrum)

Oplissing: Ternat, Peking, Palermo, Lyon, Bazel, Napels, Delft, L(i)e(ver)pool,
rijk ja vik (Reikjavik), weinig em (Wijnegem)

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
- park-babbelbox.weebly.com/
- www.okra.be



okra.boom.park@gmail.com



OKRA-Trefpunt Boom Park

Werkten mee aan dit blad: Joke Bruyndonckx, Ward Gielis, Michel Jansens, Walter Mampaey, Marcel Mans, Marina Switsers, André Torfs, 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.