

*Beste Okra vrienden,*

*We zijn terug al 3 maanden ver in 2024. We kunnen terugblikken op al heel wat geslaagde activiteiten. De wintermaanden met zijn lange donkere dagen zijn achter de rug.*

*We kijken er allen naar uit om van de lentesfeer te kunnen proeven. Met gans ons bestuur en onze medewerkers hopen wij jullie talrijk te mogen verwelkomen op onze vele activiteiten. Nieuwe ideeën zijn altijd welkom, naarmate de mogelijkheden gaan wij daar rekening mee houden. Tot straks op een van onze komende activiteiten.*



*Deze “Voor U genoteerd” is straks volledig in kleur te bekijken op de website van Okra Lovendegem*

## Etentje wandelaars op 9/12/2023

Jaarlijks organiseren wij met onze maandagwandelaars een etentje en dit al voor de 12<sup>de</sup> keer. Dit jaar werden voor de 1<sup>ste</sup> maal ook andere leden (niet-wandelaars) uitgenodigd. Dit bracht met zich mee dat we 56 inschrijvingen mochten ontvangen. Ik had voor de 3<sup>de</sup> maal de zaal afgehuurd in de Carpe Diem in Sint-Laureins. Elk jaar zijn we daar zo tevreden dat iedereen al vraagt om in 2024 terug te keren.

Maar hoe is alles ontstaan ? Onder het bewind van onze vorige voorzitter Jacky, werd door Okra nationaal een actie gevoerd om de senioren meer te laten bewegen en in ons geval meer te doen wandelen. Deze actie noemde ‘Elke stap telt’. We zijn dan met een klein groepje en een begeleider van de universiteit van start gegaan. Maar we moesten tijdens de week natuurlijk zelf onze conditie opbouwen. Maar alleen wandelen is maar alleen, daarmee hadden Norma Schelstraete en ikzelf besloten om in groep te beginnen wandelen. Zoals bij ieder nieuw project liep dit niet zo vlot, want er kwamen nog geen 10 deelnemers op af. Maar de groep groeide steeds aan en van het 1<sup>ste</sup> seizoen werden vriendschapsbanden gesmeed en werd voorgesteld om eens een etentje te organiseren. Tot nu doen we dit jaarlijks en hebben nu van de 12<sup>de</sup> editie genoten. Er werden meerdere restaurants uit onze buurt bezocht.

Ziehier een lijstje met tussen haakjes het aantal deelnemers : 2011 : De Flandrien (24), 2012 : Louloudi (32), 2013 : De Baronie (37), 2014 : Vredesdreef (35), 2015 : Hof Ter Beke (38), 2016, 2017, 2018 : Den Oker (53, 54, 52), 2019 : De Flandrien (60), 2020 : was het corona, 2021 tot nu : Carpe Diem (41, 46, 56).

We wandelen bij goede weersomstandigheden elke maandagnamiddag en dit van september tot juni. Een gewone wandeling is ongeveer 5km en het tempo wordt aangepast volgens de conditie van de aanwezigen. Af en toe is er een langere wandeling met dan een tussenstop en de laatste maandag van maart is er een dagwandeling met middageten, waar ook andere leden (niet-wandelaars) welkom zijn.

Voor het uitstippelen van de wandelingen kan ik rekenen op een paar medewerkers zoals Norma en Antoine. Tevens beschik ik over enkele begeleiders (Julien, Lucien, Ghislain, ...) zodat de wandelingen veilig kunnen verlopen. Iedereen die meewandelt beschikt over een fluo-hesje en wordt gevraagd om dit aan te doen tijdens de wandelingen. Bij dezer een hartelijk dank aan deze mensen.

Ik ben fier te kunnen melden dat ik sommige weken kan rekenen op een gemiddelde van 30 personen. Daarom zeker ook dank aan al mijn trouwe wandelaars.

Leden die zich geroepen voelen om mee te wandelen, wat hoeft u te doen ? U stuurt mij uw mailadres door en je wordt elke week per mail op de hoogte gehouden waar we starten. Wens je dan mee te wandelen, dan kom je gewoon op het afgesproken uur naar de startplaats. Alles is vrijblijvend en zonder enige verplichting. Voor de verzekering moet je wel over een Okra-sportkaart beschikken.

Iedereen welkom.

*Daniël Locy.*

# VERSLAG DAGUITSTAP NAAR DE KAASBOERIN IN POPPEL

In de plaats van een bezoek aan een van de talrijke traditionele kerstmarkten, had Okra Lovendegem op 13 december 2023 een alternatief in petto. Het werd een bezoek aan de Kaasboerin in Poppel voor een heus kerstarrangement.



Samen met een groepje deelnemers uit Assenede, vertrokken 29 Lovendegemse Okra leden met de bus naar Mol-Postel in België, vlakbij de Nederlandse grens. Het was een tweetal uurtjes rijden, maar we bleven gespaard van file leed. Bovendien hadden we geluk dat onze bus chauffeur een heel pak "Wist-je-datjes" had te vertellen. Zo vernamen we dat er vele jaren geleden een eerste nudistenkamp werd geopend in Sleidinge. Blijkbaar had de gemeente ambtenaar destijds een aanvraag van "naturalisten" verkeerdelijk aanzien als een aanvraag van "natuurliefebbers" en zo kreeg het nudistenkamp een vergunning. Later werd die vergunning weer ingetrokken omdat de "naturalisten" illegale bouwconstructies hadden opgetrokken. We kwamen te weten hoe het komt dat het bedrijf Arcelor Mittal, het vroegere Sidmar op die locatie werd gebouwd



waar het bedrijf zich nog altijd bevindt. We leerden dat er maar liefst 7 tunnels onder de Schelde werden gebouwd. De chauffeur kon ze ook met naam en toenaam opsommen en uit de doeken doen met welke technieken deze tunnels werden gebouwd. We leerden iets over de gemeente Beveren en nog zoveel meer. Zo vlogen de twee uren rijden al snel voorbij en bereikten we heel vlot de Kaasboerin in Poppel.



De grote feestzaal zat al flink gevuld maar onze plaatsen waren gereserveerd en we konden al direct een aperitief bestellen. Een heel lekker 3-gangen menu werd heel vlot bediend, hoewel er enkele honderden mensen aanwezig waren. Overal was er prachtige kerstversiering aangebracht zodat het super gezellig werd in een stemmige kerstsfeer.



Zanger Luc van Meeuwen opende de kerstshow. Hij had onmiddellijk het publiek op zijn hand en bracht enkele heel mooie liederen. Daarna volgden een reeks van fantastische artiesten mekaar wisselend af op zoals de populaire en gekende Mieke, Gio Vano, een heuse goochelaar, het danskoppel Remi en Rachel, Paco Garcia en als klap op de vuurpijl een dijk van een optreden van niemand minder dan Ben Kramer. De zaal ging uit haar dak!

Wat een spetterende, schitterende kerstshow mochten we daar beleven bij de Kaasboerin. Om de dag af te sluiten kregen we nog een broodmaaltijd om dan heel voldaan, en nog nagenietend van dit prachtig arrangement, huiswaarts te keren. Er was van de meeste van onze aanwezige leden al vraag om volgend jaar terug te gaan



Een succes dus over de ganse lijn! Na nog een welgemeende dank aan de chauffeur, waren we veilig en wel terug in Lovendegem.

*Verslag, Linda Dobbelaere*

## KERST BINGO

De kerstbingo van 2023 was er eentje om "U" tegen te zeggen. Voorzitter Noël was 's morgens vroeg al om 7u present om schitterende kerstlichtjes aan te brengen. Iets later volgden nog enkele bestuursleden om de zaal te schikken want er waren maar liefst 61 inschrijvingen.

De prijzetafel was in kerstfeer gevuld met prachtige prijzen. Iedereen was mooi op tijd voor de start van Daniël, die de balletjes in de bingomolen deed rollen.



Daarna draaide de molen maar verder en verder. Zoals altijd bracht voorzitter Noël er de leute en de lach in door zijn gevatte, plezante grapjes.

Het werd een TOP kerstbingo. Een dikke merci aan alle bestuursleden en medewerkers die er alweer voor gezorgd hadden dat het fantastisch was.



Het werd een komen en gaan van winnaars want er waren voor deze editie twee extra gratis rondes voorzien.

In de pauze kon men genieten van een lekker stuk rijstaart met koffie. Was dat smullen!



*Verslag, Linda Dobbelaere*

## 3 Koningen feest Okra Lovendegem - 4 januari 2024

Het feestgedruis van kerstmis en nieuwjaar waren al een beetje verstomd. Maar dat was niet het geval voor Okra Trefpunt Lovendegem.

Op 4 januari kregen 105 Okra leden bezoek van de Drie Koningen in de parochiezaal. Het jaarlijks 3 Koningen feest stond op het programma.

De deelnemers werden al vanaf het eerste ogenblik verwelkomd met een Cava of fruitsap bij het binnenkomen.

Nieuwjaarswensen werden kwistig uitgewisseld.

In een duo presentatie spraken Linda en Daniël een welkom woord uit en gaven een kort overzicht van de te verwachten Okra activiteiten voor de komende maanden.

Het bestuur en de medewerkers kregen een daverend applaus voor het vele werk dat ze hadden verricht voor het welslagen van dit feest. Dan was het genieten van een optreden van zanger entertainer Patrick Moreno.





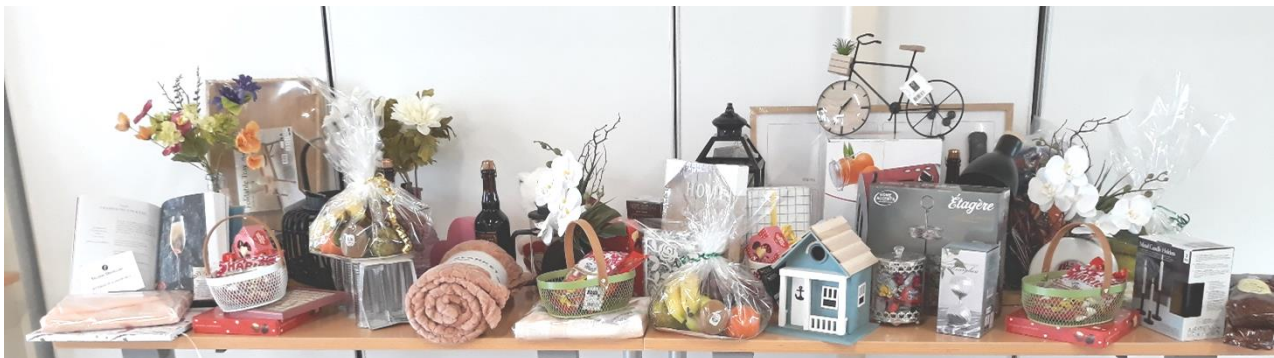
De dansers kwamen alweer aan hun trekken, al duurde het even vooraleer de dansvloer volledig gevuld was met lijdansers, tango talenten en liefhebbers van de Scottisch.

Na ongeveer een uurtje was het tijd voor een heerlijk verwenbord vol met zoete mond verwenningskes en lekkere koffie. Echt iets voor de “zoete muiltjes!”

Daarna was het weer optreden van Patrick. Het was een leuke, gezellige namiddag.

*Verslag, Linda Dobbelaere*

## **BINGO OKRA LOVENDEGEM januari 2024**



Woensdag 24 januari 2024...de 4<sup>de</sup> woensdag van de maand...dat betekent afspraak voor de maandelijkse bingo van Okra Lovendegem.

Er was een record opkomst aan deelnemers. De prijzentafels waren dan ook gevuld met heel veel prachtige prijzen. De nieuwjaarswensen vlogen nog eerst even heen en weer en dan zette Daniël zich in zijn startpositie om de bingomolen op gang te brengen.

De balletjes rolden vlotjes uit de molen en naarstig werden hier en daar de juiste cijfers aangekruist op het bingoformulier. Voorzitter Noël tekende ook alweer present voor een ganse namiddag guitige kwinkslagen en plezier. Het was wachten op een eerste winnaar die uit volle borst "BINGO!!!" kon roepen. En dan maar kiezen uit de talrijke prijzen. Tussen elke ronde werd er even gepauzeerd en kon men genieten van een drankje en een gezellige babbel.



Eén voor één raakten de prijzentafels leeg maar heel wat deelnemers hadden de handen vol met een of meerdere bingo prijzen.

De namiddag verliep alweer fantastisch leuk en iedereen ging meer dan tevreden huiswaarts.

De ploeg Okra bestuursleden en medewerkers konden beginnen aan het opruimwerk en de opkuis.

Ons Okra trefpunt blijft maar scoren met zijn maandelijkse bingo.

Tot de volgende in februari!

*Verslag, Linda Dobbelaere*

## OKRA LOVENDEGEM: BOWLING IN EURO CITY

Op 14 maart 2024 ruilde Okra Trefpunt Lovendegem de kleine balletjes van de Bingo in voor wat grotere, zwaardere, steviger exemplaren van de bowlingballen in Euro-



City in Beke. Eerst werden voldoende krachten opgedaan door het smullen van lekkere pannenkoeken met de nodige koffie. Van de 30 aanwezigen waren er 22 spelers en 8 supporters.

Eens de inwendige mens versterkt was konden 4 teams het dan tegen mekaar opnemen. Uiteraard moesten de spelers eerst hun gepast schoeisel aantrekken. Elke deelnemer probeerde zoveel mogelijk "strikes" te gooien maar er waren ook wel wat "goten-kuisers of greppe-kuisers" op zijn Lovendegems gezegd.

Het werd in elk geval een heel leuke namiddag, vol ambiance!

De toeschouwers kregen een leuk spektakel te zien en genoten ondertussen van een drankje.



*Nadat de laatste kegel omver was gevallen noteerden we volgende winnaars :*

Top 3 : 1) Antoine Iterbeke met 212 punten, 2) Daniël Locy met 192 punten, 3) Hilda Iterbeke met 178 punten.

De rode lantaarn was voor Marleen Crapé met 81 punten. Het was haar 1ste deelname en ze had voornamelijk oog voor de goten naast de bowlingbaan.

Als het spel volledig gespeeld was hielden we nog een zogenaamde "Après-bowling" in de zithoek en dronken nog een glaasje. Bij deze activiteit is het voor de bestuursleden ook eens fijn dat ze niet hoeven te werken. Iedereen tevreden en op zijn gemak!

Ook de uitbater van het bowling center was op zijn beurt tevreden dat er ook een paar deelnemers bij waren die met hun bowlingbal zijn goten hadden uitgekuist.

Deze bowlingnamiddag werd ondertussen een vaste jaarlijks terugkerende activiteit in het voorjaar en in het najaar.

*Verslag en foto's: Linda*



# Hoe kan je ramen wassen zonder strepen?

Ramen schoonmaken is een hele klus. Het is dan ook behoorlijk frustrerend als je nadien strepen opmerkt. Wij geven je vier tips van een professionele ruitenwasser om je ruiten perfect en streeploos te laten glanzen.

## Ramen wassen zonder strepen na te laten

- Gebruik het juiste materiaal: een goede spons, een degelijke wisser en een zeemvel.
- Was de ruiten met opgewarmd regenwater (regenwater bevat geen kalk) als je dat hebt en doe er een paar druppels afwasmiddel en een scheutje azijn in.
- Zeep de ramen in met een uitgeknepen spons en haal het sop weg met de wisser door hem telkens van boven tot helemaal naar beneden te laten glijden. Zo vermijd je strepen. Wrijf de ruiten daarna helemaal droog met een nat, uitgewrongen zeemvel.
- Is er hier of daar toch een streepje merkbaar, dan kun je dat wegwerken met een prop krantenpapier.

## Waarvoor kan je azijn gebruiken?

Azijn is een veelzijdig huishoudartikel, dat van pas komt in de keuken, de badkamer, de tuin enzovoort. We zetten enkele toepassingen op een rij.

### Huishoudazijn en natuurazijn

Azijn is gemaakt van azijnzuur, een kleurloze organische verbinding die azijn zijn zure smaak en scherpe geur geeft. Appelciderazijn, balsamicoazijn, rode of witte wijnazijn en witte natuurazijn zijn allemaal soorten azijn die van pas komen in de keuken. Witte azijn heeft een zuurtegraad van ongeveer 5 procent, wat vergelijkbaar is met de zuurtegraad in veel alledaagse multifunctionele schoonmaakmiddelen. Schoonmaken met azijn met een donkere kleur kan vlekken geven, daarom is witte natuurazijn beter geschikt.

Daarnaast heb je nog huishoudazijn, met een hogere zuurtegraad. De zure aard van huishoudazijn of schoonmaakazijn is zelfs zo krachtig dat het minerale aanslag, vet en vuil kan oplossen. Het is ook sterk genoeg om bacteriën te doden. Huishoudazijn is enkel geschikt als schoonmaakazijn, en dus niet voor consumptie.

### Waarvoor kan je azijn gebruiken?

**Koken:** Azijn wordt vaak gebruikt als een ingrediënt in verschillende recepten, zoals saladedressings, marinades en sauzen.

**Schoonmaken:** Azijn is een effectieve natuurlijke reiniger. Je kunt het gebruiken om vlekken te verwijderen, en spiegels schoon te maken, oppervlakken te desinfecteren en verschillende delen van je huis te ontgeuren.

**Wasgoed:** Azijn toevoegen aan je was kan helpen om geurtjes te verwijderen en kleding zachter te maken. Het kan ook dienen als wasverzachter en om wasmiddelresten verwijderen.

**Onkruidverdelger:** Azijn is een waardig alternatief voor chemische onkruidverdelgers. Rechtstreeks op het onkruid spuiten en klaar. In de praktijk sproeien of gieten mensen echter azijn op onkruid met een gieter, een spuit of een fles, waardoor veel azijn in de grond loopt. Dat kan een risico vormen voor bodemorganismen, en ook insecten die in de bodem leven, dragen daar de gevolgen van.

**Natuurlijk bestrijdingsmiddel:** Azijn kan worden gebruikt als een natuurlijk bestrijdingsmiddel om ongedierte zoals mieren en fruitvliegjes uit je huis te houden. Meng water met azijn, voeg eventueel een aantal druppels afwasmiddel toe, en breng aan op plaatsen waar de beestjes kruipen.

**Huidverzorging:** Azijn heeft een aantal potentiële voordelen voor de huid. Het kan worden gebruikt als toner om de pH van de huid in balans te brengen, zonnebrand te verzachten en kleine huidirritaties te verlichten. Het is echter belangrijk om azijn te verdunnen voordat je het op de huid aanbrengt. Probeer best ook eerst uit op een klein stukje huid, om zeker te zijn dat er geen bijwerkingen optreden.

**Inmaken:** Azijn is een belangrijk ingrediënt in het inmaakproces, omdat het helpt bij het conserveren en op smaak brengen van groenten.

**Natuurlijke luchtverfrisser:** Azijn kan helpen om luchtjes te verwijderen. Door azijn met water te mengen en er een paar druppels etherische olie aan toe te voegen, kun je zelf luchtverfrisser maken.

**Ontkalken:** De zure aard van azijn maakt het effectief voor het ontkalken en verwijderen van minerale aanslag van koffiezetapparaten, waterkokers, douchekoppen en andere huishoudelijke apparaten.

**Tuinieren:** Azijn kan gebruikt worden om tuingereedschap te reinigen.

**Azijn is heel zuur, dus wees zuinig en weet dat je het altijd kan aanlengen met water als dat nodig is. Vermijd bovendien het gebruik van azijn op oppervlakken die kunnen worden beschadigd door zuren, zoals marmeren of granieten aanrechtbladen.**

# Mycotoxinen (schimmelgif): 'Gooi beschimmeld voedsel weg'

*Mycotoxinen, ook wel 'schimmelgif' genoemd, zijn giftige stoffen die worden geproduceerd door schimmels.*

*Die schimmels kunnen groeien op verschillende voedingsmiddelen, zoals vijgen, noten, zaden en mais. Ze kunnen ook voorkomen in veevoer, wat kan leiden tot gezondheidsproblemen bij zowel dieren als mensen. Eric De Maerteleire, bio-ingenieur en doctor in de Landbouwkundige en Toegepaste Biologische Wetenschappen, geeft meer duiding.*

“De meest gevaarlijke en ook de meest bestudeerde groep van mycotoxinen zijn de aflatoxinen. Die werden in 1960 ontdekt toen er onderzoek gedaan werd naar de geheimzinnige kalkoenziekte in Groot-Brittannië. Al snel bleek dat de "Turkey X-disease" of de zwarte kammenziekte, veroorzaakt werd door beschimmeld aardnotenmeel dat verwerkt was in het voer van de kalkoenen. Het meel bevatte toxische stoffen gevormd door de schimmel *Aspergillus flavus*, vandaar de latere naam 'aflatoxinen'." Aflatoxinen worden gevormd onder tropische omstandigheden en zijn hittestabiel. Allerlei noten (aardnoten, pistaches, brazielnoten) maar ook vijgen, maïs, sommige kruiden zoals nootmuskaat en pili pili kunnen deze stof bevatten. Hiervoor gelden dan ook quota die Europees zijn vastgelegd.

## Mycotoxinen in onze voeding

Andere mycotoxinen (zoals ochratoxine A en DON of deoxynivalenol) komen frequenter voor in onze streken.

“Vooral granen worden hier onderzocht en gereguleerd. Mycotoxinen kunnen immers ook worden gevormd bij nat weer op het veld of bij een te natte bewaring van graan. Je kan ze bestrijden door ze te behandelen met fungiciden”, aldus De Maerteleire.

Bij het maken van appelsap waarbij appels zouden worden gebruikt met rotte plekjes die onvoldoende worden uitgesorteerd, kan het appelsap het mycotoxine patuline bevatten. Omdat de meeste fabrikanten zich intussen bewust zijn van dit potentieel gevaar en het vrij gemakkelijk onder controle te houden is, staan er veilige producten in de rekken. Geleidelijk aan komen we dus meer te weten over mycotoxinen en worden er meer maatregelen getroffen om de consument te beschermen. De controle op de aanwezigheid van mycotoxinen in voedingsmiddelen die in de handel worden gebracht is vrij goed georganiseerd in België en jaarlijks worden er door het FAVV heel wat stalen uit de handel genomen voor nader onderzoek. Het probleem stelt zich meestal thuis bij een slechte bewaring.

## Mag je voedingsmiddelen die licht beschimmeld zijn nog opeten?

Er bestaat geen twijfel over: beschimmelde producten zijn niet meer geschikt voor consumptie. De reden daarvoor is dat ze mycotoxines bevatten, dat zijn giftige stoffen die een voedselvergiftiging kunnen veroorzaken. Onderzoek toont aan dat die toxines zich niet enkel bevinden in de zichtbare schimmellaag of -vlek, maar dat ze ook in een straal van 10 cm rond de getroffen plek nog aanwezig zijn. Het probleem is dus niet opgelost door de schimmelvlek op een potje yoghurt ruim weg te scheppen of door een bruine schimmelvlek in een tomaat of appel weg te snijden. Ook brood dat schimmelvlekken vertoont of noten die harig worden, kan je maar beter meteen weggooiden in een afgesloten zak. Hoe meer water een levensmiddel bevat, hoe verder de schimmelverbindingen zullen doordringen. Bij harde kazen bijvoorbeeld zitten ze dus niet zo diep als bij yoghurt of fruit, maar toch wordt aangeraden om een halve centimeter weg te snijden van een (half)harde kaas waarvan de buitenkant schimmelsporen vertoont. Is de schimmelvorming intens, dan gooi je ook hier het product beter weg. Ook zachte kazen (zoals bijvoorbeeld camembert of Munster) waarvan de schil beschimmeld is, gooi je beter helemaal weg.

Schimmelkazen of blauwe kazen zoals bijvoorbeeld Roquefort, Stilton en Bleu d'Auvergne zijn wel veilig. De schimmels die bij de productie gebruikt worden, zijn geselecteerde stammen en die kunnen geen kwaad. Beschimmelde producten aan kippen voeren is evenmin geen goed idee, want finaal komen de mycotoxines via de eieren toch weer in je lichaam terecht.

*Bron: 'Hele en halve waarden en complete onzin over voeding'*

*van Eric De Maerteleire, uitgegeven bij Manteau. auteur: Hilde Deweer, lifestylejournalist*

## Gooi beschimmeld voedsel weg.

Kunnen mycotoxinen gevaarlijk zijn voor onze gezondheid? De Maerteleire gelooft van wel: “Het is eigenlijk heel simpel: wanneer voedsel tekenen vertoont van beschimmeling, moet je het weggooiden. Punt. Mycotoxinen zijn enorm venijnig; ze kunnen op termijn lever- of darmkanker veroorzaken. Neem dus geen risico's. Als je yoghurtje bij het openen bovenaan beschimmeld is, mag je ervan uitgaan dat de mycotoxinen tot onderaan het potje zitten. Hetzelfde voor een potje confituur met een schimmelvlek aan de oppervlakte. Voor harde voedingsmiddelen die weinig water bevatten, bijvoorbeeld harde kazen, en die lichte beschimmeling aan de oppervlakte vertonen, kan het volstaan om de eerste 5 mm weg te snijden. Tussen haakjes, industrieel gemaakte schimmelkazen zijn veilig en zelfs de korst mag worden opgegeten.”

Sinds de ontdekking van de aflatoxinen in 1960 is getracht om de toxiciteit van mycotoxinen via dierproeven te evalueren. Om het gevaar voor de mens beter in te schatten, volgden proeven met mensapen. Een vergiftiging door een hoge aflatoxineopname uit zich vooral in ernstige leveraandoeningen, waaronder levertumoren. Studies in Swaziland, Kenia, Uganda en Mozambique hebben uitgewezen dat er een duidelijk verband bestaat tussen de verhoogde opname van aflatoxinen en leverkanker. Vooral mensen met hepatitis zouden er gevoelig voor zijn.

## Wat als je toch mycotoxinen binnenkrijgt?

“Dat weet je niet altijd, maar het kan ook het gevolg zijn van nonchalant of onvoorzichtig gedrag. Je kan evenwel mycotoxinen aflatoxinen (vooral het gevaarlijke aflatoxine B1) in de voeding voor een groot stuk neutraliseren met door de gelijktijdige opname van chlorofylhoudende voedingsmiddelen. Chlorofyl is de groene kleurstof in de natuur, ook wel bladgroen genoemd. Die stof zit onder andere in spinazie, sla, andijvie en peterselie. Wanneer je daar veel van eet, ben je dus al beter beschermd”, aldus De Maerteleire

## Tips om voedsel veilig te bewaren

*Een levensmiddel is bederfbaar: na verloop van tijd vermindert de kwaliteit en kan consumptie ervan gevaarlijk worden (aanwezigheid van bacteriën, gifstoffen...). Het merendeel van de bacteriën die verantwoordelijk zijn voor voedselbederf vermenigvuldigen zich enorm snel bij een temperatuur tussen 10°C en 55°C*

*Het is dus belangrijk bederfbare levensmiddelen te bewaren bij de temperatuur die aangeduid staat op het etiket en dit zo snel mogelijk na aankoop van het product.*

### **Let op de bewaaradviezen op de verpakking**

Als op het etiket staat "gekoeld bewaren" dan betekent dit dat het product tot gebruik in de koelkast bewaard moet worden (4-7 °C). Staat er "koel bewaren" dan kan het product ook in de kelder of in een koele voorraadmast worden bewaard (15-20 °C). Staat op de verpakking "na openen gekoeld bewaren", dan moet het product na opening in de koelkast.

Bewaren in de diepvries	Bewaren in de diepvries bij min. -18°C
Bewaren in de koelkast	Bewaren tussen +4 en +7°C
Koel bewaren	Bewaren op een temperatuur van max. +15°C. Niet in de koelkast bewaren
Bewaren bij kamertemperatuur	Bewaren tussen +18 en +22°C
Droog bewaren	Bewaren bij een maximale luchtvochtigheid van 70%
Bewaren in het donker	Bewaren op een plaats beschermd tegen direct licht
Bewaren in een koele, vochtige omgeving	Bewaren tussen +6 en +15°C, met een luchtvochtigheid van 70-90%

***Als je deze voorschriften niet naleeft of als de verpakking op één of andere manier beschadigd raakt, is de houdbaarheidsdatum niet langer betrouwbaar. Respecteer ook altijd de bewaarvoorschriften na het openen van de verpakking. De bewaarperiode van producten met een geopende verpakking varieert sterk naargelang product(groep) en bewaaromstandigheden.***

### **Haal niet meer uit de koelkast dan je nodig hebt**

- Schenk melk in bekertjes en zet het pak terug in de koelkast.
- Leg een aantal plakjes vleeswaren op een schaal en zet de rest terug in de koelkast. Na een uur buiten de koelkast is de houdbaarheid namelijk al een dag korter geworden.
- Laat bederfelijke producten, zoals vleeswaren, niet te lang op tafel of het aanrecht liggen, maar leg ze direct weer in de koelkast.
- Ontdooi vlees in de koelkast. Bacteriën krijgen dan geen kans om te verspreiden en het vlees blijft lekker sappig. In de magnetron kun je alleen kleine stukken vlees ontdooien. Bereid het vlees dan wel direct daarna en vries het niet opnieuw in.

### **Houd koelkast en vriezer op temperatuur**

- Stel de temperatuur van de koelkast in tussen 4 en 7 °C, en liefst in de buurt van de 4 °C. Hoe hoger het getal op de knop, hoe lager de temperatuur in de koelkast. Zet 'm op stand 3 als de knop tot 5 gaat, of stand 6 als de knop tot 10 gaat.
- Controleer regelmatig de temperatuur: Leg een thermometer in het midden van de koelkast in een bakje met water. Lees de temperatuur af na anderhalf uur. Wijk die af, zet het met de knop op de juiste temperatuur.
- Veel boodschappen op te bergen? Zet dan de koelkast tijdelijk een standje hoger zodat alles snel afkoelt.
- Doe de koelkast snel weer dicht nadat u er iets uit gehaald hebt.
- Stel de temperatuur van de vriezer in op ten minste -18 °C.
- Doe niet te veel producten tegelijk in de vriezer.
- Vries eten in kleine porties in. Dan bevriest het sneller en ontstaat geen of minder condens of ijs in de vriezer.
- Als de vriezer door een stroomstoring uitvalt, blijven producten nog zo'n 24 uur bevroren. Zolang ze bevroren zijn, kan je ze opnieuw invriezen.



- Als de koelkast door een stroomstoring uitvalt, moet je letten op de temperatuur van bederfelijke producten. Wanneer deze producten warmer zijn geworden dan 7 °C, is het verstandig ze meteen te gebruiken. Boven een temperatuur van ongeveer 15 °C, is het beter om alle bederfelijke levensmiddelen uit de koelkast weg te gooien.

### **Richt je koelkast op de juiste manier in**

De algemene regel is: hoe hoger in de koelkast hoe warmer. Wat het snelst bederft, bijvoorbeeld verse vis, moet op de onderste plank, boven de groentelade. De deur is het minst koud doordat deze regelmatig open gaat.

- Zet eten met de kortste houdbaarheid vooraan.
- Zet vlees en vis onder in de koelkast. Dat is de koudste plek, bovendien kunnen er zo geen sappen uit het vlees of de vis op andere producten lekken.
- Bewaar groenten in de groentelade. Daar is de temperatuur wat hoger dan in de koelkast en beschadigt de groente niet door de koude.
- Bewaar maaltijden en bederfbare producten zoals vers vlees, verse vis, groenten en zuivelproducten altijd afgedekt in de koelkast.
- Stapel niet te veel producten op elkaar in de koelkast.
- Plaats nooit rauwe producten boven bereide producten. Vermijd zo overdracht van ziekteverwekkende bacteriën van rauwe op bereide producten door in de koelkast bv. vers vlees in een doosje te bewaren, zodat de 'drip' (vocht) niet op andere producten kan terechtkomen.

### **Hoelang kan je iets bewaren in de diepvries?**

In de vriezer kunnen geen bacteriën groeien, als de temperatuur laag blijft. Wel kan de kwaliteit van producten wat achteruit gaan. De meeste producten kunt ongeveer 3 maanden invriezen zonder kwaliteitsverlies.

### **Een aantal uitzonderingen:**

- Brood en slagroomgebak 4 weken
- Rauw rundvlees, kip 9 maanden
- Rauw varkensvlees 4 maanden
- Geblancheerde groenten en zacht fruit 12 maanden
- IJs 12 maanden
- Magere vis (kabeljauw, schol, tonijn) 6 maanden
- Vette vis: 3 maanden

### **Maak koelkast en vriezer regelmatig schoon**

- Maak de koelkast minstens 1 keer per maand schoon met een sopje.
- Droog de koelkast met een schone doek, anders kunnen er weer bacteriën ontstaan.
- Ontdooi de vriezer minstens 1 keer per 3 maanden.
- Kies een moment dat uw koelkast of vriezer bijna leeg is.
- Bewaar het eten zolang in een koeltas of koelbox met een koelelement.

### **Vries ontdooid producten niet opnieuw in**

Om vermenigvuldiging van bacteriën te voorkomen is het aangeraden om levensmiddelen niet opnieuw in te vriezen eens het ontdooid werd. De koude blokkeert wel de groei van bacteriën maar doodt ze niet. Daarom zal het ontdooien van een product gepaard gaan met de vermenigvuldiging van bacteriën. Indien met het product terug invriest zonder het voldoende op te warmen, zullen bacteriën zich opstapelen in het levensmiddelen. Bij het tweede maal ontdooien, zullen de bacteriën zich nogmaals kunnen vermenigvuldigen waardoor consumptie van het levensmiddel gevaarlijk kan worden.

***Zelf bereide gerechten (spaghettisaus, stoofvlees,...) op basis van diepgevroren ingrediënten mogen worden ingevroren, op voorwaarde dat het gerecht voldoende opgewarmd werd.***

### **Beperkingen voor consumptie en houdbaarheid**

De uiterste consumptiedatum wordt aangegeven met het label "te gebruiken tot" (TGT). Na deze datum kan men de hygiënische kwaliteit van het product niet langer garanderen. De enige uitzondering zijn levensmiddelen die men tot twee weken na de TGT-datum nog veilig kan eten. Dat geldt niet voor producten zoals mousses, crèmes, enz.

De houdbaarheidsdatum wordt aangegeven met "ten minste houdbaar tot" (THT). Na deze datum zijn de smaak en de voedingswaarde van het product niet meer gegarandeerd, maar kan men het wel nog opeten zonder enig risico.

### **Wees voorzichtig met eieren**

Eieren worden tegen bacteriën beschermd door hun schaal, maar die is kwetsbaar. Om ervoor te zorgen dat ze waterdicht blijven, mag je ze nooit wassen en moet je temperatuurschommelingen zoveel mogelijk vermijden.

Normaal bewaart men ze in de koelkast, maar niets houdt je tegen om ze buiten de koelkast te bewaren.

Het belangrijkste is dat je ze in hun originele doos laat. En verwijder ook alle gebroken of gebarsten eieren.

***Een tip om te weten of een ei vers is:*** leg het in een glas water. Als het vers is, zal het naar de bodem zinken.

Hoe ouder het ei, hoe lichter het is en hoe meer het zal drijven.

**Bronnen:** <https://www.vlaco.be> <https://www.favv-afscab.be>

---

## **Is uw wasmachine een bron van schimmelziektes?**

*Moderne wasmachines zijn ontwikkeld om schoon te wassen bij lagere temperaturen. Dit heeft als nadeel dat in bepaalde onderdelen van de wasmachine schimmels en bacteriën kunnen overleven die ziektes kunnen*

*veroorzaken bij de mens.*

Recent onderzoek beschreven in het tijdschrift Fungal Biology nummer 119 van de Britse Mycologische Vereniging, heeft aangetoond dat schimmels en bacteriën die menselijke ziektes veroorzaken de kop kunnen opsteken.

Van tientallen onderzochte moderne wasmachines werden in bijna 40% van de gevallen schimmels en bacteriën aangetoond die vallen onder de zogenaamde opportunistische menselijke ziekteverwekkers. Ze kunnen bijvoorbeeld besmettingen veroorzaken op de huid, teennagels en ogen, ook bij gezonde mensen.

Onder deze schimmels werden ook beruchte soorten van Fusarium, Candida en Exophiala aangetroffen. Vooral de Candida en Fusarium schimmels zijn berucht. Candida is vrij bekend. Schimmels van Fusarium veroorzaken bij planten de zogenaamde fusariumrot. Er is geen middel tegen. Alle aangetaste planten moeten zo snel mogelijk vernietigd worden om besmetting van nog onaangestaste planten te voorkomen. De bodem moet vervolgens gesteriliseerd worden met een bodemsterilisator. Bij dieren en mensen kan de schimmel voorkomen als opportunistisch pathogeen in hoornvlies- en teennagelinfecties. Dit is slechts één voorbeeld van een ziekte die door wasmachines overgedragen kunnen worden maar er zijn er tientallen te noemen.

### **Was machineonderdelen met biofilm**

Bepaalde onderdelen van de wasmachine blijken gevoelig te zijn voor besmetting met micro-organismen.

Vooral de rubberen afdichtingen zorgen voor problemen. Daar vormt zich geleidelijk een biofilm die bestaat uit kolonies van bacteriën en schimmels die er nauwelijks meer af te krijgen zijn. Door de lage wastemperatuur en de biologisch afbreekbare wasmiddelen overleven micro-organismen het wasproces met alle kwalijke gevolgen van dien.

Waarschijnlijk is het verstandig om toch af en toe eens de was te doen op een **hogere temperatuur**.

bron: <http://www.mycologen.nl>

---

## **Leptospirose of rattenziekte - Ziekte van Weil - Melkerskoorts**

*Leptospirose is een zeldzame infectie die veroorzaakt wordt door een besmetting met de Leptospira bacterie.*

*Meestal treden besmettingen op na een contact met ratten of met door ratten besmet water.*

*Ook andere dieren kunnen drager zijn van de bacterie, o.m. honden, varkens, runderen, schapen en geiten.*

### **Besmetting**

Leptospiren leven in de nieren van hun natuurlijke gastheren en worden uitgescheiden met de urine. Ze kunnen geruime tijd buiten het lichaam van hun gastheer overleven, vooral als de condities gunstig zijn (warme en vochtige omgeving). Besmetting van de mens vindt plaats door direct contact met de (levende of dode) gastheer of zijn urine of indirect via de met urine besmette omgeving, vooral oppervlaktewater, vochtige planten en modder. Voor infectie is overdracht via wonden of slijmvliezen of misschien ook via de weke huid of door inademing van aerosols van urine noodzakelijk. Intensief contact met dieren vormt een potentieel risico tot besmetting. Directe overdracht van mens op mens is zelden beschreven.

### **Risicogroepen**

Mensen met bepaalde beroepen (onder meer : rioolwerkers, tuinders, bouwvakkers, militairen en landbouwers), waterrecreanten en in het algemeen iedereen die die door beroep of hobby veelvuldig in contact komt met (wilde) dieren en/of oppervlaktewater en/of modder.

Vroeger kwamen geregeld infecties voor bij mensen door opspattende urine van runderen in een melkstal (vandaar de naam 'melkerskoorts'), maar dit is vrijwel verdwenen door de controle van het vee. In Nederland was in 2001 1,3% procent van de melkveebedrijven en tussen de 5 en 10 procent van de niet-melkleverende veebedrijven besmet met Leptospira.

### **Oorzaak**

De meest voorkomende oorzaak is nu zwemmen in buitenwaters waarin ratten leven. Langdurige of zware regenval en overstromingen kunnen een toename van het aantal leptospirose gevallen tot gevolg hebben. Honden raken ook regelmatig besmet door het zwemmen in buitenwater. Daarnaast kunnen honden de infectie oplopen door het likken aan elkaars genitaliën of door het oplikken van urine.

Hoe vaak de ziekte voorkomt is niet bekend. In Nederland wordt het aantal besmettingen geraamd op een 30-tal per jaar. Omdat het ziektebeeld in het begin erg lijkt op een banale infectie van bv. de bovenste luchtwegen en artsen soms nogal snel antibiotica voorschrijven, komt de ziekte waarschijnlijk meer voor maar verloopt ze onopgemerkt.

### **Symptomen**

De ziekteverschijnselen zijn uiterst variabel. Na 1 à 3 weken ontstaan er meestal plotse griepachtige verschijnselen (koorts, spierpijn, hoofdpijn, overgevoeligheid voor licht, misselijkheid en braken, gezwollen lever en geelzucht...). In ongeveer 1 op de 10 gevallen kan de ziekte leiden tot beschadiging van lever en nieren, acute hartproblemen en **hersenvliesontsteking** (meningitis) (men spreekt dan ook van de Ziekte van Weil). Onbehandeld is het sterftepercentage bij deze vorm van de ziekte 5 à 10%.

Neem bij een plots hevige koorts na het zwemmen in verdacht buitenwater contact op met je huisarts.

### **Preventie**

Omdat rattenpopulaties in belangrijke mate geïnfecteerd zijn, moet je contact met ratten vermijden. Dat impliceert dat zwemmen en andere watersporten, zoals duiken, maar wenselijk zijn mits er sprake is van rattenbestrijding en de aanwezigheid van minimale sanitaire voorzieningen. Dit is in Vlaanderen trouwens aan een regelgeving onderworpen. Ook geldt het advies om rauwe melk van besmette koeien vóór de consumptie te koken. Leptospirose komt niet voor in gepasteuriseerde of gesteriliseerde melk, en ook niet in harde kazen.

In sommige landen worden mensen met een verhoogd risico gevaccineerd. Dit vaccin is niet beschikbaar in België of Nederland.

Infectie van honden voorkomt men door vaccinatie. Een jaarlijkse herhaling van de vaccinatie is nodig. Naast vaccinatie is hygiëne in kennels en pensions van belang en horen besmette dieren pas bij andere dieren geplaatst te worden als aangetoond is dat ze de bacterie niet meer via de urine uitscheiden.

### **Behandeling**

De *Leptospira* bacterie is gevoelig aan courant gebruikte antibiotica. Een snelle behandeling met antibiotica is nodig om ernstige complicaties te voorkomen.. Bij matige of ernstige infecties zal de patiënt in het ziekenhuis worden opgenomen met intraveneuze toediening van antibiotica.

Wondverzorging, een vroegtijdige vermoeden van de ziekte en een adequate behandeling maken deel uit van een correcte aanpak.

**Bron:** <https://www.gezondheidsnet.nl>

---

## **Wat zijn de symptomen van een verstopte slagader in het been?**

*De eerste symptomen van een verstopte slagader in het been zijn pijn en/of krampen bij inspanning, die verdwijnen als je rust. De locatie kan variëren afhankelijk van de aangetaste slagader: arteria iliaca (bekken), arteria femoralis (lies en dij), arteria poplitealis (achterkant van de knieën) of arteria tibialis en peronealis (kuiten).*

### **Wat veroorzaakt een verstopte slagader in het been?**

Slagaderverkalking wordt meestal veroorzaakt door atherosclerose. Atherosclerose is de ophoping van vet- en cholesterolafzettingen die plaques vormen op de wanden van de slagaders. Deze plaques kunnen een gedeeltelijke obstructie (stenose) of volledige obstructie (trombose) veroorzaken in de slagader van het been. Het resultaat is een verminderde bloedtoevoer naar de spieren en weefsels van de benen, wat leidt tot het optreden van symptomen.

Als een slagader al gedeeltelijk geblokkeerd is door deze plaques, is het risico dat een stolsel de slagader volledig blokkeert nog groter.

### **Wat zijn de risicofactoren?**

Bepaalde factoren dragen bij aan het ontstaan van obliteratieve arteriopathie van de onderste ledematen en de verergering van de symptomen.

Dit zijn onder andere hoge leeftijd, roken, diabetes, hoge bloeddruk, hoog cholesterolgehalte, een zittende levensstijl, overgewicht, erfelijkheid en geslacht (mannen hebben meer kans op een verstopte slagader in het been).

### **Wat zijn de symptomen van een verstopte slagader in het been?**

De symptomen variëren afhankelijk van de ernst van de verstopping en de slagader die is aangetast.

Ze treden op wanneer het bloed niet meer voldoende kan circuleren.

- Pijn bij het lopen (claudicatio): spieren die tijdens het sporten niet meer voldoende doorbloed worden, kunnen pijnlijk worden. Er kunnen krampen optreden. Deze verdwijnen na enkele minuten als je stopt met lopen.
- Afhankelijk van de aangetaste slagader kan de pijn of kramp zich bevinden in de billen en heupen (arteria iliaca), de dij (arteria femoralis) of de kuit (arteria poplitealis). De pijn treedt op onder de laesie.
- In gevorderde gevallen kan deze pijn in rust optreden (vooral in de tweede helft van de nacht). Dit is een kenmerkend teken en moet medische aandacht vragen.
- De benen kunnen koud, bleek of blauwachtig worden.
- In het eindstadium kan het weefsel van de voeten necrotisch worden (gangreen of zweren), met het risico op amputatie.

### **Diagnose**

Om de diagnose te bevestigen, is de meest effectieve aanpak het opnemen van de polsslagen (femorale, popliteale, pedale en tibiale polsslagen): als deze zwak is, is het waarschijnlijk dat de slagader in het been geblokkeerd is. Een koude, bleke huid kan ook helpen bij de klinische diagnose. Er kan ook een arterieel geruis worden waargenomen: een abnormaal geluid, hoorbaar met een stethoscoop, dat turbulentie in de bloedstroom weerspiegelt die verband houdt met de vernauwing. Het is echter niet zo dat een slagaderlijke aandoening uitgesloten is als deze tekenen zich niet voordoen.

Een Doppler-echografie, die elke arteriële vernauwing zichtbaar kan maken, moet de diagnose bevestigen of uitsluiten.

### **Behandeling van een verstopte slagader in het been**

Een behandeling kan een bypass-operatie zijn, een operatie waarbij de slagaders worden schoongemaakt, of een endovasculaire behandeling waarbij een ballon wordt ingebracht om de slagader te verwijden, en eventueel een stent om de slagader open te houden.

Het is ook belangrijk om de oorzaak van de arteritis te begrijpen, zodat er oplossingen kunnen worden gevonden om deze te verhelpen. Een gezond eetpatroon en een gezonde levensstijl zijn belangrijk. Als roken de oorzaak is, moet je stoppen met roken. Als je last hebt van een te hoog cholesterol of hoge bloeddruk, zal je arts een passende behandeling voorstellen.

Bron: <https://www.gezondheidsnet.nl>

---

## **BLAUWE BALLEN**

*Er komt een man bij de dokter, geeft de dokter een hand en gaat zitten.  
"Wat is het probleem," vraagt de dokter. "Nou," zegt de man "mijn linker teelbal is helemaal blauw"*

*"Laat me maar een kijken" antwoord de dokter. Dus de dokter kijkt en zegt  
"Het spijt me, maar ik zal hem eraf moeten halen, maar met een teelbal is het ook nog goed leven.*

*Twee weken later komt diezelfde man weer bij de dokter en zegt "Dokter nu is mijn rechter teelbal ook blauw." De dokter kijkt weer en besluit dat het beter is ook deze teelbal eraf te halen.*

*Niet lang daarna komt man weer bij de dokter en zegt "Nou is mijn lul ook al blauw.  
"Laat me nog eens kijken," zegt de dokter.*

*Dus de dokter kijkt goed en zegt: "Aaaaah ik zie het al, uw broek geeft af!!!!!"*

---

## **Okra Academie afdelingen**

### **Okra Academie Aalter**

Locatie: Goc Aalter-Brug, Cardijnlaan 5, 9880 Aalter

Inschrijven [okra.academie.aalter@gmail.com](mailto:okra.academie.aalter@gmail.com) - 0471 11 56 00

### **Okra Academie Gent**

Locatie: Clemenspoort zaal 'De Parel' – Overwale 3, 9000 Gent

Inschrijven [academie.mvl@okra.be](mailto:academie.mvl@okra.be) - 09 269 32 15

### **Okra Academie Meetjesland**

### **Okra-Academie Meetjesland is verhuisd sedert 2024!!!**

Locatie: Polyvalente zaal 1<sup>ste</sup> verdiep, van het Sportpark, Burg. Lionel Pussemierstraat 157, Eeklo

Inschrijven: [academie.mvl@okra.be](mailto:academie.mvl@okra.be) - Tel. 09 269 32 18

---

## **PROGRAMMA VOOR DE KOMENDE DRIE MAANDEN**

### **APRIL 2024**

Maandag 1: Geen wandeling (2<sup>de</sup> Pasen)

Donderdag 4: Geen lijndansen (Paasvakantie)

Maandag 8: geen wandeling (paasvakantie)

Donderdag 11: Geen lijndansen (Paasvakantie)

Maandag 15: Wandeling

Dinsdag 16: Academie Gent: 14u.30 Voordracht, Onbehagen, Paul Verhaeghe.

Leden: € 6 niet leden: € 8 inschrijven niet nodig.

Dinsdag 16: Lentefeest Parochiezaal

Donderdag 18: Lijndansen

Maandag 22: Wandeling

Dinsdag 23: Academie Meetjesland: 14u.30 Voordracht. Dodelijk verkeer door de eeuwen heen.

Spreker: Jean Paul De Cloet. - leden: € 8 niet leden: € 10 inschrijven niet nodig.

Woensdag 24: Bingonamiddag start 14u.00 Tempelhof  
Donderdag 25: Academie Aalter: 14u.00 Voordracht, Uncle Martin, Martin Heylen, journalist en TV-maker. Leden: € 6 niet leden: € 8  
Donderdag 25: Oliebollenfietsstocht. Niet fietsers ook welkom  
Donderdag 25: Lijndansen  
Maandag 29: Wandeling met tussenstop

## **MEI 2024**

Donderdag 2: Busuitstap naar Stoeterij Willy Naessens (Volzet)  
Donderdag 2: Lijndansen  
Maandag 6: Wandeling  
Donderdag 9: Geen lijndansen O.L.Hemelvaart  
Maandag 13: Wandeling  
Dinsdag 14: Academie Gent: 14u.30 Voordracht: Klimaatoplossing in minder dan een uur en hoe daaraan mee te werken. Pieter Boussemaere. Leden: € 6 niet leden: € 8  
Donderdag 16: Lijndansen  
Donderdag 16: Academie Aalter: 14u.00 Voordracht: Hartziekten, van preventie tot behandeling. Professor Dr. Sofie Gevaert. Leden € 6 niet leden € 8  
Maandag 20: Geen wandeling Pinkstermaandag  
Dinsdag 21: Academie Gent: 14u.30 Uitstap: Heksenwandeling, de heksenwaan in Gent. Afspraak: ingang Sint-Baafskathedraal – Sint Baafsplein, Gent. Leden: € 6 niet leden: €8. Inschrijven.  
Woensdag 22: Laatste Bingonamiddag van het seizoen. Start 14u.00 Tempelhof  
Donderdag 23: Lijndansen  
Donderdag 23: Academie Meetjesland: 8u.00 - 8u.30 Uitstap. De Graven van Vlaanderen achterna, bezoek aan Mons. Gids Georges Schoonaert. Leden: € 65 niet leden € 70 inschrijven voor 1 mei of tot volzet.  
Donderdag 23: Fietsbedevaarttocht  
Maandag 27: Wandeling  
Donderdag 30: Lijndansen

## **JUNI 2024**

Maandag 3: Geen wandeling Vertrek naar Vayamundo  
Maandag 3: Vertrek deelnemers 5-daagse Vayamundo  
Donderdag 6: Lijndansen  
Maandag 10: Wandeling  
Dinsdag 11: Okra Academie Gent: 14u.30 Voordracht: China, 75 jaar volksrepubliek, stand van zaken. Stefan Blommaert. Leden: € 6 niet leden €8. Inschrijven niet nodig  
Donderdag 13: Lijndansen  
Maandag 17: Wandeling  
Dinsdag 18: Academie Aalter: 14u.00 Belevingswandeling. Beleef dagje vette veemarkt in het klein. Gids Eddy Mathys. Samenkomst Gemeentehuis van Zomergem, Markt 1. Leden: € 20 niet leden: € 25. inschrijven  
Donderdag 20: Lijndansen  
Maandag 24: Laatste wandeling  
Donderdag 27: Lijndansen  
Donderdag 27: Dagfietsstocht Aalter

## **Juli 2024**

Maand juli en augustus geen lijndansen (vakantie)  
Woensdag 17: Wandelzoektocht

***Volgende activiteiten in de volgende "Voor U genoteerd"***

---

## **Noteer nu al in jullie agenda,**

Ter gelegenheid van 50-jarig bestaan van busmaatschappij Lauwers, nemen wij deel aan 2 mooie mooie aanbiedingen.

### **Dinsdag 8 oktober: Spectaculaire Spaanse namiddag**

**slechts € 70 voor leden Okra 't Boerenhof Oostakker.**

Vandaag genieten wij van een onvergetelijke show en de lekkere Spaanse keuken. Na onze heerlijke Spaanse lunch, brengen Frank Galan & Christel, The Stardancers en Patrick Onzia hun grootste hits en beste acts.

#### **Programma**

11.00 uur: Vertrek aan de sporthal te Lovendegem

's middags: 3 gangen middagmaal, Tapa's - Paella - Catalaans ijs.

Aansluitend: showprogramma

18.00 uur: avondmaal: Tortilla.

---

### **4-daagse Kersthappening in Noord-Nederland 10 - 11 - 12 - 13 december**

**Verblijf hotel De Bonte Wever, all-in formule van diner dag 1 t.e.m. lunch dag 4, alle dranken inbegrepen.**

Prijs 499 euro per persoon, toeslag éénpersoonskamer 120 € per persoon (leden Okra)

**Programma:** Kerstfeer in Utrecht, bezoek met gids aan Leeuwarden of Groningen, kerstmarkt Oldenburg, kerstshopping Assen, kerstsfeer en shoppen Zwolle.

Tijdens ons verblijf ben je niet verplicht mee te gaan naar de kerstmarkten maar ben je vrij.

**Inclusief Kerstoptreden Christoff met live-band & kinderkoor.**

**Compleet is all-inclusive:** Overnachten in een comfortabele hotelkamer - Ontbijt – Lunch – Dinerbuffet - Gratis koffie- en theefaciliteiten op de kamer - Onbeperkt drankjes (huisassortiment) Diverse snacks, gebak en lekkernijen - Toegang tot het subtropisch zwemparadijs en de fitness Bowlen, Fun Curling, mini-golfen, poolbiljarten, darten en meer - Recreatieteam met activiteiten voor jong en oud - Avondentertainment - Gratis Wifi

---

**Later meer info. Noteer nu al deze data in je agenda.**

**Heb je interesse voor deze uitstappen?** Geef nu al uw naam op aan Daniël, u hoeft nog niets te betalen, maar zo hebben wij al kijk hoe groot wij de bus moeten reserveren. Bedankt daarvoor.

Daniël Locy tel.: 0478 68 05 27 of via mail: [daniel.locy@telenet.be](mailto:daniel.locy@telenet.be)