

עפרה קפלן בת 47 ומתגוררת בכרמיאל עם בעלה, חמישה ילדים והכלב. עפרה היא עורכת דין מוסמכת בישראל וגם באנגליה. עפרה בילתה את שנותיה הראשונות בדרום אפריקה, אך הוריה נאלצו לעזוב בגלל פעילותם נגד האפרטהייד, ועברו לאנגליה.

בתקופתה בבריטניה היתה עפרה פעילה חברתית נמרצת, ובמיוחד בתקופתה כסטודנטית לכלכלה באוניברסיטת קיימברידג'. היא גם הייתה יוזמת תיירות לישראל בתקופה שבה ישראל קיבלה סיקור רע מאוד בעיתונות הזרה. (1993) עפרה כהנתה כנשיאה של איגוד הסטודנטים של אוניברסיטת קיימברידג' בעד ישראל.

לאחר סיום לימודיה בקיימברידג' עפרה עלתה לארץ. היא היתה בין החברים המייסדים של "תל אביב בשביל אופניים", וכן היתה מעורבת במרכז השל, בניסיון לקדם מודעות סביבתית בקרב החרדים. עפרה נבחרה לוועידת תנועת מימד בראשות הרב עמיטל.

זמן קצר לאחר ההתנקשות ביצחק רבין ב-1995, הקימה עפרה קהילה יצירתית ורוחנית בלב תל אביב ("ימה וקדמה ע"ר), שנועדה להפיג את המיתוס שרק אנשים שומרי מצוות יכלו לעסוק בו עם מקורות יהודיים. קהילת ימה וקדמה ניהלה קורסים על אתיקה עסקית יהודית, מודעות לאיכות הסביבה וספקה מענה חברתית לתחושת האפסיות התל אביבית שלוותה התקופה של רצח רבין. לפני פסח עפרה עידדה את חברי העמותה לתרום את החמץ בבתים לקהילות לא יהודיות ביפו במקום להשליך אותם, והיא ארגנה צעדת חופש לסולידאריות עם פליטי קוסובו בליל השביעי של פסח, התאריך היהודי המסורתי של קריעת ים סוף.

ב-2002 חזרה עפרה לבריטניה כדי ללמוד עריכת דין, אך גם נלחמה בקמפוסים נגד הגזענות. בהתמחות במשרד עו"ד עפרה עבדה במימון חברות, עבירות צווארון לבן וגישור, ולאחר הסמכה הועסקה בחברות מסחריות / טכנולוגיות. באנגליה, נולדו לעפרה ובעלה חמישה ילדים.

עפרה חזרה לישראל ב-2011 והייתה "חד-הורית" במשך ארבע שנים לחמישה ילדים, כאשר בעלה התפרנס בחו"ל. זה נתן לה תובנה רבים של נושאים החברתיים שחוו נשים ומאבקים שלהן עם שירותי הרווחה.

בקמפיין מרצ לבחירות 2015 עמדה עפרה בדוכני מרצ ברחבי הארץ וגם נסעה לבתי ספר תיכוניים כדי לדבר עם סטודנטים ללימודי אזרחות הזכאים להצביע. היא נתקלה בזעם וגם בהפתעה שאשה חרדית יכולה להיות חברה פעילה במרצ. עפרה אינה רואה שום סתירה בין שמירת המצוות האישית שלה לבין מצע הפוליטי של מרצ.

לאחר התמדה ונחישות רבה, עופרה הוסמכה כעו"ד בארץ. בימים אלה היא פועלת להקמת מקהלה נשים על מנת לספק "קול" לנשים העוסקות בבית בגידול ילדים, וחסרות להן דרכים אחרות לביטוי אישי.

הצלחתה האחרונה של פעילותה של עפרה הייתה בניית מחיצות ניכרות בספריית הילדים העירונית לאחר שדיווחה כי קיר הזכוכית מהווה הפרה של תקנות בריאות ובטיחות ומסוכנות במיוחד לילדים.

בעיר כרמיאל עפרה גם מתעניינת במניעת הפעלת שעון השבת על התאורה שבמגרשי הכדורגל הציבוריים, למרות שהיא עצמה שומרת שבת.

