

Doeboek #senior



prijsvraag!
Doe mee
& WIN!



interviews
puzzels



lekkere recepten!

kerstverhalen

Het MeanderOmnium Feestdagen Doe-boek, Senioren editie.



Voorwoord:

Beste bewoner,

Dit jaar loopt alles anders dan iedereen had verwacht. De wereldwijde uitbraak van het Coronavirus is de afgelopen maanden ook in Nederland, en ook in Zeist, van grote invloed geweest op onze economie en sociale maatschappij. Zaken die wij in ons dagelijks leven vanzelfsprekend vinden zijn de afgelopen tijd door velen gemist. Elkaar zien, ontmoeten, omhelzen. Genieten van de kinderen of kleinkinderen. Het dichtbij delen van ziekte, verlies, verdriet en daarbij ondersteuning bieden. De dag actief doorkomen met leuke activiteiten die het leven mooi maken maar die nu door de omstandigheden beperkt zijn. Het heeft velen echter ook vindingrijk gemaakt. Ontmoeten op afstand, of gebruik maken van digitale mogelijkheden om elkaar toch te kunnen zien en spreken. Ook in deze tijd is het niet nodig om eenzaam te zijn en contacten te missen. Dat geldt ook voor u. Mocht u daarmee toch moeite hebben of ziet dan anderen hiermee worstelen, meldt dit dan aan de sociaal werker van MeanderOmnium. U kunt ook ons Signaalpunt Eenzaamheid bellen voor een luisterend oor en verdere ondersteuning: 030 – 694 04 14. Gelukkig lijkt er een hoopvol lichtpunt te zijn naar 2021. Uiteindelijk komt alles weer goed.

Desondanks lijken de dagen nu langer, omdat velen van u veel thuis zijn. MeanderOmnium helpt u om op een leuke manier de dag door te komen met dit Doe-Boek, dat wij met veel plezier voor u hebben samengesteld. We hopen dat u ervan zult genieten. En heeft u meer Doe-Boeken nodig voor andere bewoners om u heen? Laat ons dat dan even weten.

Want we zijn er voor u, juist nu.

Met vriendelijke groet,

Jan Willem Voogd,

Directeur-bestuurder MeanderOmnium.



Inhoudsopgave

Gedichten.....	4
Media tips	7
Vetbollen maken	9
Kleurplaten.....	10
Recepten	13
Interview wijkbewoner coronatijd	15
Interview vrijwilliger Zeist	16
Woordzoeker	17
Bericht uit Den Dolder.....	18
Bericht van Sportief Zeist	19
Schaakspellen.....	20
Sudoku	22
Kerstverhalen	24
Sneeuw	24
Het Kerstboompje, dat een appelboompje wou zijn	28
Quotes Werkers uit de wijk	32
Contactpunten Zeist.....	34
Antwoorden Schaakspellen	35



Gedichten

Wat als later...

Wat als later
Nu plaats vond
Wat als gisteren
Nu uitmond

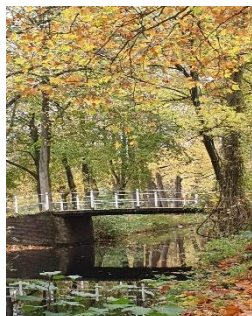
Denken we dan aan
Wat er morgen
Ook gisteren
Had kunnen zijn

Is vroeger
Of later
Altijd te vroeg
Of weten we
Wat het toch
Echt
Had kunnen zijn

Is leven
Anders
Dan een refrein
Blijft morgen
Of overmorgen

Verborgen
In dat
Wat we nastreven
Is leven
Meer dan overleven

Brengt later
Meer dan nu
Of is het te vroeg
Kortom
In een overweging
Hebben we
Het leven
Nog altijd
Voor de boeg...



Heb lief...

Heb lief...
Aan mij gezegd
het was een onbekende weg
die ik heb afgelegd
Met enig geduld
Vervuld
van liefde
trof ik jou
Van wie ik het meeste hou

Neem het voor waar
en lief
voor elkaar
als een dief
in de nacht

Immer geduld
en daar op gewacht
Met liefde
vervuld...



Zeistenaar Léon Algra heeft in coronatijd een tweetal dichtbundels uitgegeven: "CO-RO-NA-VIR-US, corona voor ons" (verkrijgbaar via Boekscout) en "Melati Putih, over leven". De opbrengst van dit boekje gaat in zijn geheel naar Stichting 15 augustus 1945.

Dans met je angsten.
Spreek met je zorgen.
Hoe zwaar het ook lijkt.
Het wordt altijd weer morgen.

liefleven®

De melodie

Het is gewoon een melodie,
Die ik nu zo anders hoort, die ik anders zie.
De feestdagen komen in een ander licht.
Onze kerstgedachte zijn op de bestrijding van een virus gericht

De radio neuriet een zelfde lied
In de ogen van onze geliefden zie je verdriet
In de nasleep van een heftig jaar
omgevlogen maar niet bij elkaar

Het samen komen na een donkere tijd.
Moet nog steeds wachten op een niet gestreden strijd
Geloof en vertrouwen houdt ons allen bijeen
In een wereld vol verdriet die zo plots aan ons verscheen

De radio staat aan op een stille achtergrond,
De melodie raakt mij op een manier dat eerder niet bestond
Woorden en geluiden komen zo plots binnen.
Ik weet het zeker, we gaan dit gaan overwinnen

Het is gewoon een melodie
Die ik nu zo anders hoor, die ik anders zie.
Gescheiden, voorlopig alleen maar herenigd in gedachten.
Door die melodieën die ons meermaals samen brachten.

-Danique van der Snoek, 23 jaar



Media tips

<https://www.seniorweb.nl/> is een website waar je ontzettend veel informatie kunt vinden over (voornamelijk) media gebruik op een manier overgebracht die voor elke senior even goed te volgen is. Betaald lidmaatschap is mogelijk, maar ook zónder kun je er heel veel info vandaan halen.

<https://www.geheugenvanzeist.nl/> is een hele vermakelijke site van site van de gezamenlijke erfgoedpartners van Zeist en omstreken. Er is veel informatie en afbeeldingen te vinden van Zeist vroeger.

Meedoen met de tuinvogeltelling van Vogelbescherming Nederland kan via www.tuinvogeltelling.nl. Of u kunt de vogels bestuderen die u uit het raam ziet. Een handig hulpmiddel is: <https://www.tuinvogeltelling.nl/tuinvogels> Meedoen met de gratis online vogelcursus: <https://www.vogelbescherming.nl/ontdek-vogels/kennis-over-vogels/online-vogelcursussen>. Ook vindt u vogelweetjes: <https://www.vogelbescherming.nl/ontdek-vogels/kennis-over-vogels/vogelweetjes>.

Via de website van het Utrechts Landschap komt u bij een aantal mooie wandelroutes in Zeist.

1. <https://www.utrechtslandschap.nl/routes/wandelen/sprengenroute>
2. <https://www.utrechtslandschap.nl/routes/wandelen/busingroute>
3. <https://www.utrechtslandschap.nl/routes/wandelen/zeisterbos>
4. <https://www.utrechtslandschap.nl/routes/wandelen/kozakkenput>
5. <https://www.utrechtslandschap.nl/routes/wandelen/heidestein>

Het online www.zeistmagazine.nl is een magazine met rubrieksgewijze opzet met human interest portretten, columns en bijdragen van derden. berichten moeten gebaseerd zijn op feiten of persoonlijke meningen. Leuk om te lezen, Zeisters product.

Kunstige Kleurplaten vindt u via:

<https://printathomecoloringbookbyartistsintimesofcorona.hotglue.me/>

Artiesten werken samen aan dit gratis virtueel print@home kleurboek, waar je naar hartenlust mooie, grappige en uitdagende kleurplaten van kunt downloaden en printen. Ze hopen dat de tekeningen een medicijn kunnen zijn tegen verveling en een inspiratiebron voor het voltallige gezin. Aangezien de kleurplaten gratis worden aangeboden en vrijwillig door de artiesten werden gedeeld, mogen ze niet voor commerciële doeleinden gebruikt worden. Opsturen naar je oma en opa is uiteraard wél een goed plan. Scan de ingekleurde tekeningen ook gerust in en stuur ze naar printathomecolorbook@gmail.com, zodat de artiesten kunnen zien wat voor kunstwerken jullie ervan gemaakt hebben.



Senioren kunnen zich aansluiten bij “Hangplek voor Ouderen”. Ze kunnen online geïnterviewd worden over het leven in tijden van Corona, maar mogen zich ook aansluiten bij het project. Meer informatie over het project zie www.hangplekvoorouderen.nl. Daar kunt u ook leuke filmpjes bekijken die ouderen al hebben gemaakt in tijden van Corona.

Mocht u het leuk vinden om te handwerken, maar mist u het gezamenlijke? U kunt uw lol op via de website <https://www.charlingual.com/online-handwerk-club/>. Gezellig samen online kletsen en handwerken.

TV tips:

Scrooge Live. Onder anderen Remco Veldhuis, Richard Kemper, Plien van Bennekom en Simone Kleinsma zullen het iconische kerstverhaal over Ebenezer Scrooge, naar ‘A Christmas Carol’ van Charles Dickens, tot leven brengen. 📺 Zondag 20 december, om 20.20 uur op NPO 1. Afbeelding kan het volgende bevatten: 13 mensen, nacht, de tekst 'MAX SCROOGE LIVE 3'.

Ook mogen we weer meeleven met het wel en wee van drie grote gezinnen in een nieuw seizoen van Een huis vol 21 december 📺 dagelijks vanaf maandag 21 december om 19.00 uur op NPO 1.

De Top 2000 a gogo is een televisieprogramma waarin Matthijs van Nieuwkerk en Leo Blokhuis verhalen rondom nummers uit de top 2000 uitlichten. Te vinden op NPO2 en terug te kijken via www.NPOstart.nl. Te zien vanaf 2^e kerstdag. Voor de top 2000 radiolijst kijkt u op <https://www.nporadio2.nl/top2000>.



Vetbollen maken

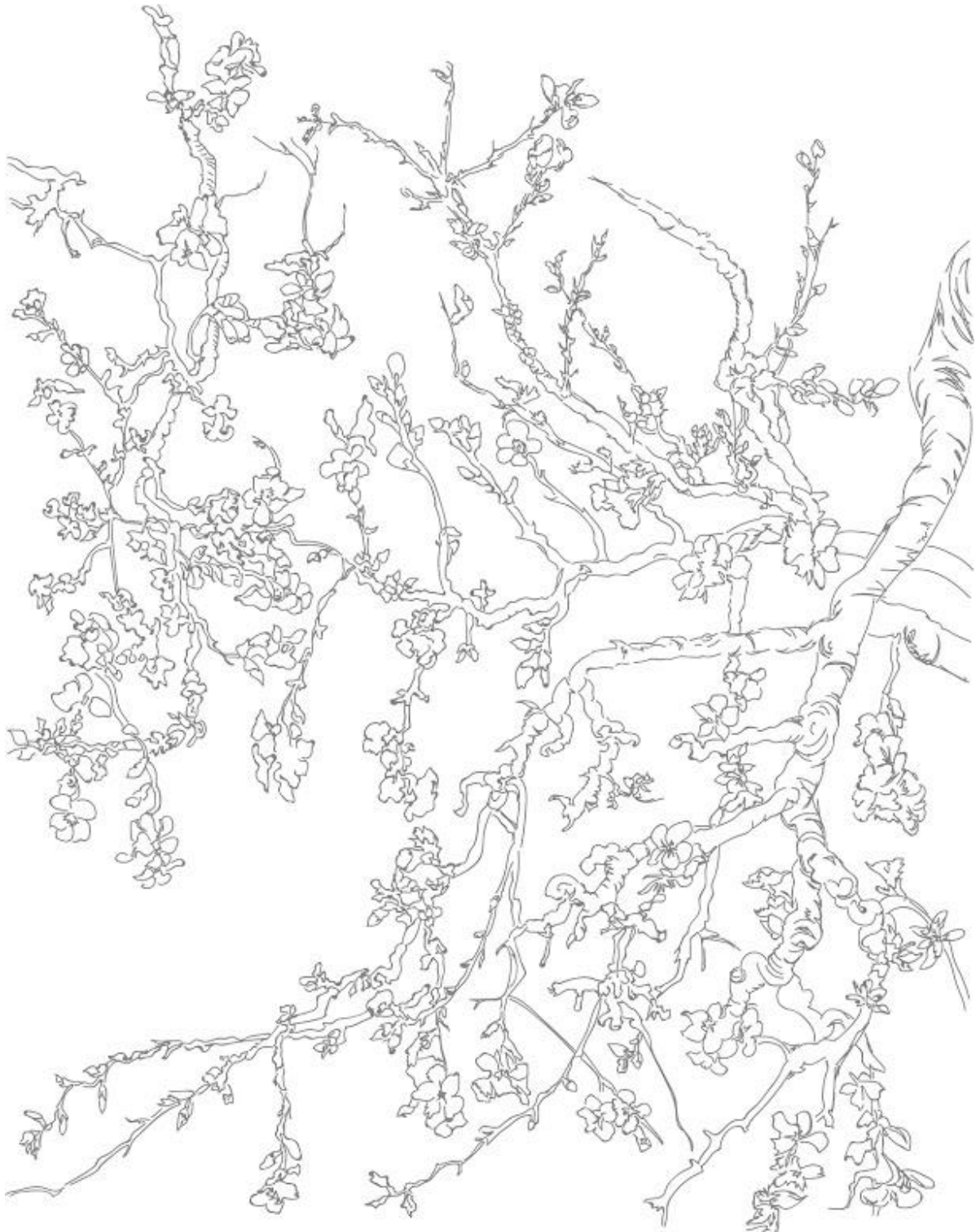
In 6 stappen zelf vetbollen maken voor de vogels in je tuin of op je balkon. Gebruik ongeveer één deel frituurvet of kokosvet op één deel zadenmengsel, het luistert niet heel nauw. Gebruik geen kippenvoer, deze zaden zijn te groot en te hard. Het vet moet ongebruikt en ongezoeten zijn.

1. Smelt frituurvet (ongezouten en liefst zonder palmolie) of kokosvet in een pan. Wacht tot het warm is, maar niet heet.
2. Voeg daar al roerend het zadenmengsel aan toe en laat dit mengsel een beetje afkoelen.
3. Giet de warme brij in een vorm, bijvoorbeeld een blikje, een melkkarton, een theeglas, of een halve kokosnoot.
4. Leg daarin, voordat de brij stolt, een stevige katoenen draad die ruim uitsteekt.
5. Zodra de massa hard is geworden, kan het vet met zadenmengsel buiten aan de draad worden opgehangen.
6. Soms is de vetbol moeilijk uit de vorm los te krijgen. Een melkkarton kan rondom worden afgescheurd. Houd een theeglas of blik even in heet water; de vetbol komt dan gemakkelijk los. De kokosnoot hoeft u niet te verwijderen, hang hem zo op. U kunt het afgekoelde vet (met zaden) ook in stukjes snijden en op een voederplank leggen. Op deze manier kunnen ook de vogels die normaal gesproken niet op een vetbol zitten ervan eten.



Kleurplaten

Draai naar rechts om de kleurplaat 'Amandelbloesem' van Vincent van Gogh te zien en in te kleuren.

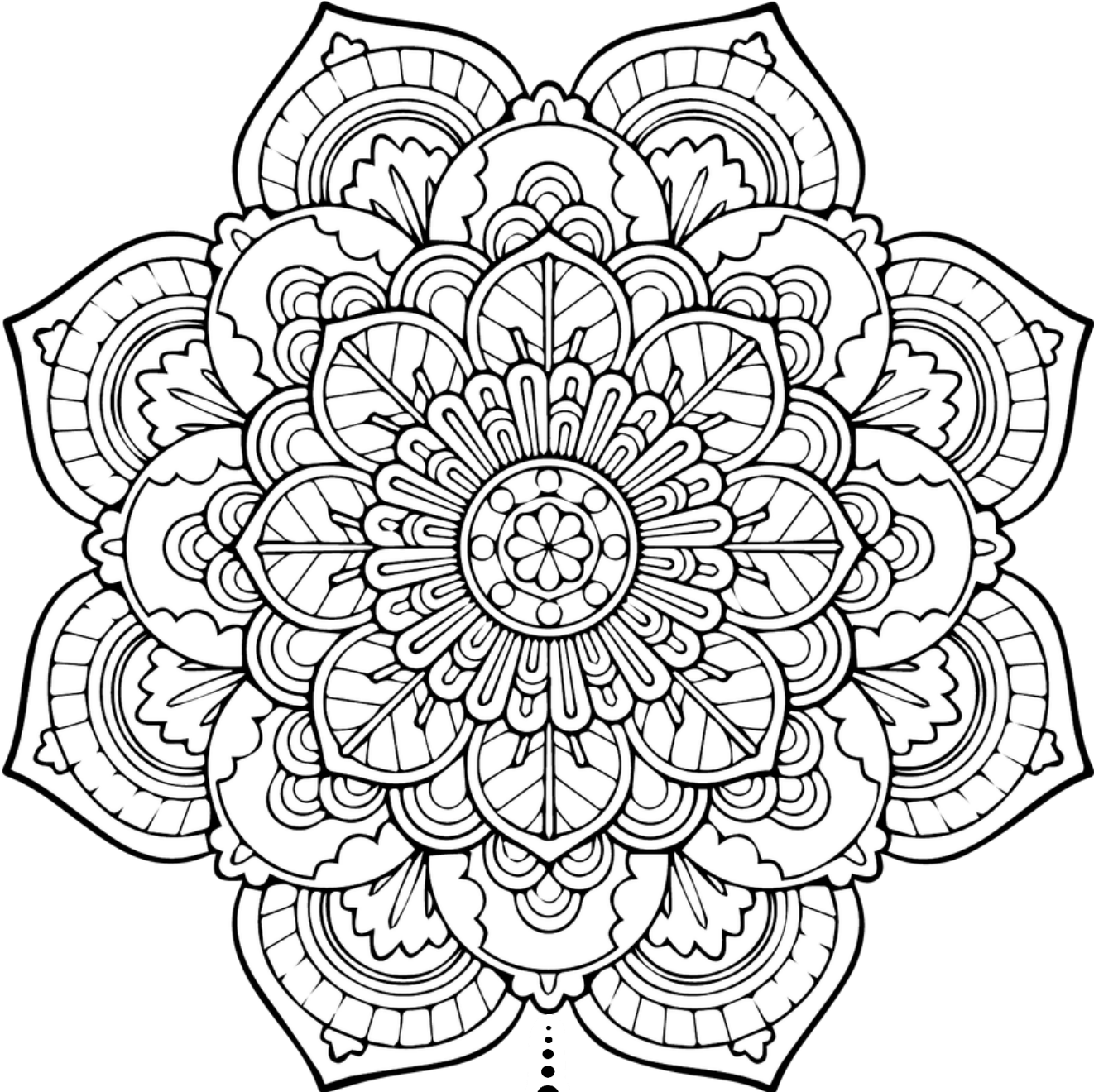


Draai naar rechts om de kleurplaat 'De aardappeleters' van Vincent van Gogh te zien en in te kleuren.



Voor meer leuke weetjes en afbeeldingen van en over Vincent van Gogh? kijk op:
www.vangoghmuseum.nl

Mandala.



Recepten

Oma's boterkoek

Ingredienten:

- 300 gram bloem
- 200 gram witte basterdsuiker
- mespuntje zout
- 250 gram koude roomboter
- een klein scheutje melk (of een ei)



Bereiding :

Zeef de bloem en doe dit samen met de suiker en het zout in een kom. Meng met een lepel of spatel. Snijd de boter in blokjes en doe dit ook in de kom. Kneed met je handen dit mengsel tot een samenhangend deeg. (Of: wat voor mij sneller werkt: doe de ingrediënten in een hakmachine en laat een paar keer pulseren totdat je kruimels hebt. Kneed dit vervolgens tot een deeg.) Ik laat het deeg vervolgens – afgedekt met wat plasticfolie – minimaal een uur rusten in de koelkast.

Oud hollandse erwtensoep

10 porties (grote pan)

Bereidingstijd 30 min + 90 min koken. Het liefst overnacht laten staan.

Ingredienten:

- 500 gram spliterwten
- 200 gram ontbijtspek of zuurkoolsspek aan 1 stuk
- 500 gram krabbetjes
- 3 liter water
- 2 winterwortels
- 2 uien
- 1 teentje knoflook
- 1 prei
- 3 aardappels
- 1 knolselderij (klein)
- 5 takjes bladselderij
- 1 rookworst



Bereiding:

Brent de spliterwten, de spek en de krabbetjes met het water aan de kook. Schep het schuim dat boven komt drijven weg met een schuimspaan. Zet het vuur laag.

Schil de wortels, de aardappels en knolselderij. Snijd in blokjes.

Pel de ui en knoflook, snipper grof.

Halveer de prei in de lengte, spoel schoon onder kraan en snijd hem in halve ringen.
Haal de blaadjes van de bladselderij.
Voeg de groenten en de bladselderij toe aan de soep. Laat de soep voor 1,5 uur rustig koken.
Roer af en toe goed door.
Schep na de 1,5 uur het vlees uit de soep. Verwijder het bot uit de krabbetjes. Snijd de krabbetjes en het spek in blokjes. Roer het vlees weer door de soep en breng het geheel op smaak met peper en zout.
Je kunt de soep nu serveren met de rookworst, maar hij wordt nog beter als je hem een dag en nacht laat staan op een koele plek. Heb je kunnen wachten? Warm de soep dan weer op. Snijd ondertussen de rookworst in plakjes en voeg deze toe aan de soep. Laat dit nog goed mee verwarmen.

Hete bliksem

voor een flinke pan vol, ruim genoeg voor 3 à 4 personen

Ingredienten:

1,5 kilo aardappelen

1,5 kilo Elstar appels

3 uien

een klontje (room)boter

een scheutje melk

een rookworst

250 gram spekblokjes

peper en zout



Bereiding:

Schil de aardappelen en was ze. Zet ze ruim onder water in een grote stampot-pan. Breng het water aan de kook. Kook de aardappelen in 20 minuutjes gaar.

Schil de appels en verwijder de klokhuizen. Snijd de appels in stukjes en stop ze in een pan. Zet de pan met de appelstukjes op een laag vuur. Houd de deksel op de pan. Houd het goed in de gaten en schep de appelstukjes af en toe om. Als de appeltjes wat vocht verliezen kun je het vuur wat hoger zetten. Kook de appeltjes in 10 minuutjes tot een grove appelcompote. Bak in de tussentijd de spekblokjes in een koekenpan en snijd de uien in kleine stukjes. Bak de stukjes ui glazig in het vet van de spekblokjes.

Giet de aardappelen af zodra ze gaar zijn. Voeg peper, zout, een klontje boter en een scheutje melk toe. Stamp hier een smeùige puree van. Voeg de appelcompote toe aan de aardappelpuree. Je kunt ervoor kiezen om het geheel nu te gaan stampen, maar ik geef er de voorkeur aan om de appelcompote door de aardappelpuree te roeren, zodat de structuur van de stukjes appel goed te proeven blijft. Voeg tenslotte de uien en de spekjjes toe en roer deze er ook doorheen.

Serveer met een lekker stuk worst!

Interview wijkbewoner coronatijd



Interview met Fatima (69 jaar), tekst door Souad Belouchi:

Corona heeft ons leven plotseling veranderd en heeft iedereen hard getroffen. Vóór Corona kwamen mijn kinderen en kleinkinderen regelmatig langs. Dat kan helaas niet meer spontaan zoals het was. Het is nu veel minder gezellig als je kinderen en kleinkinderen om de beurt komen. Ik ging af en toe boodschappen doen in de buurt, vooral om buiten te komen en frisse lucht halen, dat kan ook niet meer wegens mijn zwakke gezondheid. Daarom ben ik vaak thuis. Het voelt zo leeg. Ik ging een keer per week naar de moskee voor vrijdaggebed, maar dat is er ook niet meer. Het was voor mij het enige moment om andere vrouwen te ontmoeten en het gaf mij een thuisgevoel. Naar een bruiloft of familie feest gaan is ook niet meer mogelijk. Alle dagen lijken nu op elkaar: schoonmaken, tv kijken, wachten op een telefoontje van mijn kinderen en familie. Ik kook en bak graag als mijn gezondheid het toe laat, soms bak ik brood, soms koekjes en dat deel ik graag met mijn burens van naast, een jong gezin met kinderen. Deze buurvrouw is erg aardig, zij maakt vaak een praatje met mij, bij de deur en van afstand natuurlijk. Gelukkig heb ik goede burens die vragen hoe het met gaat en of ik iets nodig heb. Soms denk ik, er is niks aan te doen, het is beter om mezelf gerust te stellen dat het wel goed komt. Maar soms ben ik erg bezorgd over mijn gezondheid, bang om ziek te worden, bang dat ik niet in mijn

eigen land begraven kan worden, bang dat mijn dochter ziek wordt, ik ben erg afhankelijk van haar, zij zorgt voor mij. Tegelijkertijd, ben ik ook bezorgd over mijn familie in Marokko. Ik heb nu alleen telefonisch contact. Als mijn dochter langs komt, belt zij mijn zussen in Marokko via whatsapp, dan kan ik ze tenminste zien. Ik verheug me erop wanneer mijn dochter komt, anders kan ik dat niet zelf. Ik heb veel heimwee, ik mis mijn familie in Marokko en ik mis mijn land. Hoe ouder je wordt hoe sterker je heimwee wordt. Tevens, ik heb het moeilijk gehad met de Ramadan en feestdagen zonder complete familie en zonder moskee. Ik ben gelovig en dat helpt mij gelukkig om deze situatie te accepteren en hopen dat het wel goed komt, dat alles weer normaal wordt en dat er omstandigheden zijn waar wij geen invloed op hebben. Ondanks de bezorgdheid, geeft mij geloof een houvast en kracht in deze moeilijke tijden. Corona heeft ons leven drastisch veranderd, maar wel een lesje geleerd dat wij eigenlijk moeten koesteren wat wij hebben. De vrijheid om te bewegen, de vrijheid om te werken, de vrijheid om je familie en je vrienden te ontmoeten, de vrijheid om te winkelen, te feesten zonder al die maatregelen, de vrijheid om te reizen. Ik heb in deze corona tijd geleerd dat wij zoveel geschenken hadden. Tot slot zegt Fatima lachend "na slechte tijden komen goede tijden, vol houden want gezondheid gaat voor" .

Interview vrijwilliger Zeist

Interview met Ineke, tekst door Ams Slemmer:

Altijd een warm ontvangst ledere organisatie heeft zo zijn stille krachten. Van die vrijwilligers die hard werken, maar vaak op de achtergrond staan. Dat geldt zeker ook voor de vrijwilligers van de centrale balie van MeanderOmnium, de welzijnsorganisatie van Zeist. Ineke is inmiddels de vrijwilligster die er het langste is. “Ik ben hier ruim 10 jaar geleden begonnen. Het lukte me toen niet om een baan te vinden en gelukkig vond het UWV het goed dat ik vrijwilligerswerk ging doen. Ik voelde me hier al snel als een vis in het water, dus ik ben niet meer weggegaan”. Wat deze vrijwilligsters, het zijn allemaal vrouwen, gemeen hebben is dat ze allemaal een groot hart voor de zaak hebben. Zelfs nu er een aantal vrijwilligers zijn afgefallen houden ze met een klein clubje de balie open. “Maar aanvulling is dringend nodig, anders komt het werk echt in gevaar” zegt Ineke. Lachend vult ze aan “schrijf maar dat nieuwe vrijwilligers een warme ontvangst krijgen”. Ineke is opgewekt, zeer klantvriendelijk en nauwkeurig. En dat zijn eigenschappen die goed van pas komen. “Het werk aan de balie is veelzijdig. Enerzijds hebben we een receptiefunctie: we staan bezoekers te woord en

beantwoorden de centrale telefoon van MeanderOmnium. Maar we zijn ook de spin in het web van de hulpdienst ‘Vrijwilliger Thuis’. Wij bemiddelen tussen vraag en aanbod. Ouderen kunnen voor verschillende zaken een beroep op ons doen. Meestal vragen ze om vervoer, dan zoeken wij een vrijwilliger die met eigen auto kan rijden. Maar het kunnen ook andere vragen zijn, zoals boodschappen doen, klusjes in huis of hulp in de tuin.” Zeker nu ouderen steeds langer thuis blijven wonen is deze hulp van vrijwilligers zeer belangrijk. Maar ook jongere mensen die afhankelijk zijn van de hulp van anderen mogen een beroep doen op de hulpdienst. “Deze dienst is opgezet voor ouderen, maar ook jongere mensen met een beperking en een klein netwerk zijn soms aangewezen op vrijwilligers” aldus Ineke. Ook vrijwilliger worden? “Veel vrijwilligers ervaren het hier als een warm bad”, zegt Ineke. “Iedereen is hier welkom, dat geeft een goed gevoel. En er is een sfeer van gelijkwaardigheid. Beroepskrachten en vrijwilligers zijn allemaal medewerkers. Er is ook voldoende mogelijkheid tot inspraak. Voor mij is het vooral belangrijk dat ik hier kan doen waar ik goed in ben.”

Bekijk <https://www.vrijwilligerscentralezeist.nl/vacaturebank> voor deze en meer vacatures.



VRIJWILLIGERSCENTRALE ZEIST

onderdeel van MeanderOmnium

Woordzoeker



C	H	D	S	N	E	E	U	W	P	O	P	O
E	H	U	S	N	E	E	U	W	B	A	L	R
W	A	O	I	N	E	S	T	A	A	H	C	S
I	P	K	C	V	T	I	W	L	A	A	J	S
N	E	N	E	O	H	C	S	D	N	A	H	J
T	O	R	E	R	L	R	S	N	E	E	U	W
E	S	E	L	S	E	A	S	K	I	E	E	N
R	N	T	S	T	U	M	D	K	I	U	R	K
P	E	N	N	W	I	N	T	E	R	J	A	S
R	T	I	J	S	B	A	A	N	M	S	S	V
E	W	W	O	O	R	W	A	R	M	E	R	S
T	R	N	E	F	U	A	L	G	N	A	L	R
I	E	J	S	N	E	E	U	W	V	L	O	K

CHOCOLADEMELK SKIEEN
 ERWTENSOEP SLEE
 HANDSCHOENEN SNEEUW
 IJS SNEEUWBAL
 IJSBAAN SNEEUWPOP
 KOUD SNEEUWVLOK
 KRUIK VORST
 LANGLAUFEN WINTER
 MUTS WINTERJAS
 OORWARMERS WINTERPRET
 SCHAATSEN WINTERSLAAP
 SJAAL WIT

Oplossing

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

woordzoekerfabriek.nl - maak je eigen woordzoeker

Mail de oplossing door via j.veenendaal@meanderomnoium.nl óf l.snoek@meanderomnium.nl,
 óf gooi een kaartje met het antwoord en uw gegevens in de brievenbus van Wijkservicepunt
 Noord op de Johan van Oldenbarneveltlaan 103. Doe dit uiterlijk de ochtend van 5 januari. We
 benaderen 2 winnaars aan het eind van de eerste week.

Bericht uit Den Dolder

Van badhuis naar brandweerkazerne

Vroeger mochten veel mensen die werkten op de Willem Arntz Hoeve in Den Dolder ook op het terrein wonen. Wel in woonhuizen natuurlijk. Dat is makkelijk, want lekker dichtbij je werk. De verpleegsters wonen op de Vijverhof. Ook zijn er woonhuizen langs de Dolderseweg. Die huizen hebben een aparte patiëntenkamer. De patiënt die daar slaapt, kan gewoon mee eten en verjaardagen en kerst vieren. Overdag werkt hij of zij in de wasserij of bij de postbezorging. Deze 'dienstwoningen' zijn trouwens maar klein! Met wel een aparte patiëntenkamer direct naast de voordeur en een hele grote tuin. Die is er voor de groenten en het fruit. En het drogen van de was op het grasveld.



Maar er is geen badkamer in dat huisje. Ze vragen aan hun baas om een apart badhuis waar ze in bad kunnen. Dat komt er in 1931, bij de ingang van de stichting. Ook mensen uit het dorp mogen het gebruiken. Op zaterdag tussen 11 en 4 mogen de vrouwen en kinderen om de beurt in bad. En daarna tot 9 uur de mannen. Wel steeds in schoon water, hoor! Je kunt douchen voor 10 cent, echt in bad voor 20 cent, een handdoek lenen kost 5 cent en een stukje zeep 3 cent.



Tegenwoordig hebben huizen een eigen badkamer. Daarom is het badhuis vanaf 1971 in gebruik als brandweerkazerne. Tja, als het maar nat is! Op de foto het originele slot van het badhuis uit 1931!

WOORDZOEKER

Zoek de woorden: horizontaal, verticaal, diagonaal en achterstevoren.

S	Z	A	N	N	H	R	D	U	I	F
T	E	B	O	E	R	E	M	I	A	D
I	E	O	I	N	T	D	S	K	M	E
L	P	D	T	S	U	L	N	A	O	N
L	E	V	A	E	U	O	O	M	O	N
E	P	E	T	N	T	D	R	E	T	E
H	O	V	S	I	T	N	E	L	R	N
O	D	E	E	E	U	E	D	E	E	D
F	A	O	M	L	U	D	N	O	V	A
J	W	H	V	P	T	T	O	N	O	L
E	T	D	E	E	A	R	N	T	S	Z

ARNTSZ
DENDOLDER
DENNENDAL
DOVE
DUIF
HEIDE
HOEVE
KAMELEON
ONDERONS
OVERTOOM
PLEINES
REMIA
STATION
STILLEHOFJE
TUUTTUUT
WADO
ZEEP

👉 Woorden afstrepen

Bericht van Sportief Zeist



Thuis bewegen

 <p>zitten en opstaan</p>	 <p>voet afrollen</p>	 <p>voetje van de vloer voetje in het mos</p>	 <p>wielte draaien</p>
 <p>aan tafel</p>	 <p>schouders draaien</p>	 <p>arm om het hoofd zwaaien</p>	 <p>appels plukken</p>
 <p>op de tenen</p>	 <p>voetballen</p>	 <p>draaien met de voeten</p>	 <p>bovenbenen optillen</p>
 <p>evenwicht</p>	 <p>knieën heffen</p>	 <p>heupwiegen</p>	 <p>handen draaien</p>

FONDS
SLUYTERMAN VAN LOO
OUDERENPROJECTEN

Oranje
Fonds

VSBfonds,
iedereen doet mee

Dit project is mede mogelijk gemaakt door

Dr. C.J. Vaillantfonds

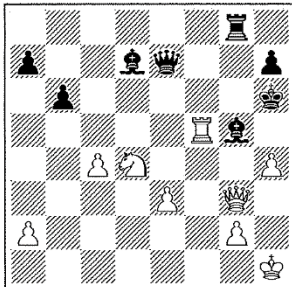
Landelijk Fonds van de Landelijke Vereniging van Ouderen

KCOAK



Schaakspellen

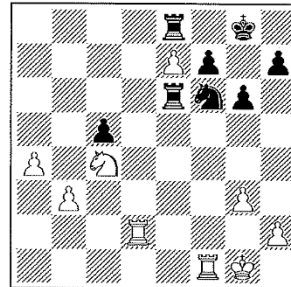
□ Piket
 ■ Ivkov
 B-groep 1986



▼ Hoe sloeg Ivkov de witte aanval af?

6

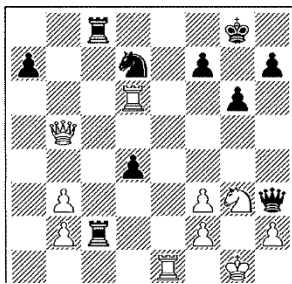
□ Piket
 ■ Topalov
 1999



▼ Hoe wint wit?

8

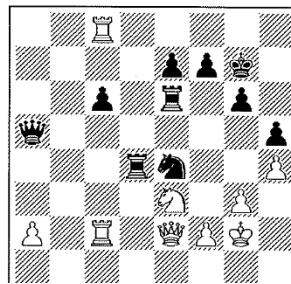
□ Nunn
 ■ Piket
 Open Groep 1993



▼ Piket speelde hier 26... ♖c1. Wat won eenvoudig?

7

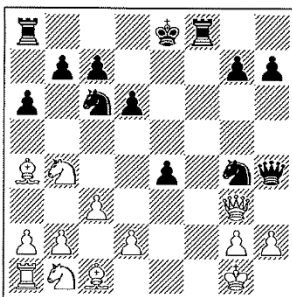
□ Nikolic
 ■ Piket
 1997



▼ Hoe wint zwart?

9

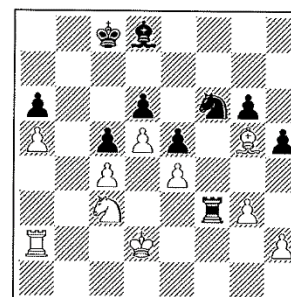
□ Adams
 ■ Piket
 1991



▼ Welke fraaie zet heeft zwart?

10

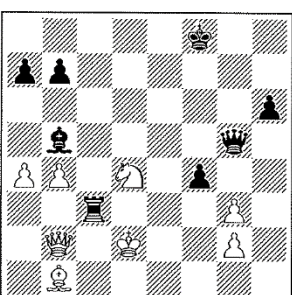
□ Bles
 ■ Piket
 B-groep 1986



▼ Zwart wint.

12

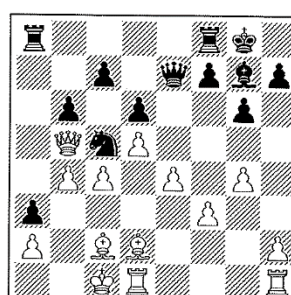
□ Welling
 ■ Piket
 B-groep 1987



▼ Welke zet wint op slag voor zwart?

11

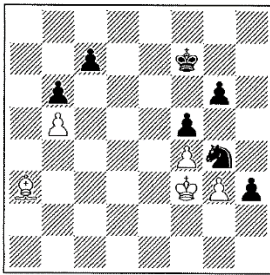
□ Seirawan
 ■ Piket
 1991



▼ Hoe wint zwart de partij?

13

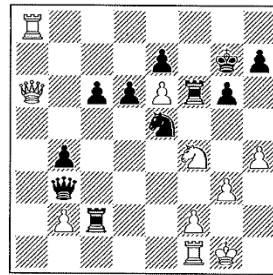
□ Z. Polgar
 ■ Piket
 B-groep 1986



Welke verrassende zet heeft zwart?

14

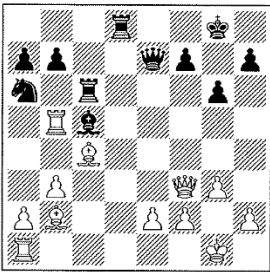
□ Barlov
 ■ Piket
 B-groep 1985



Zwart heeft een verrassing.

16

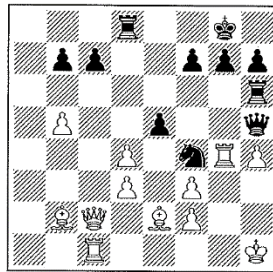
□ Piket
 ■ Sax
 1989



Wit wint.

15

□ Van Wely
 ■ Piket
 1996



Zwart zet snel mat.

17



Sudoku

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

very easy/πολύ εύκολα ->

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

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

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

easy/εύκολα ->

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

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

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

difficult/δύσκολα ->

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

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

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

very difficult/πολύ δύσκολα ->

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

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

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

very easy/πολύ εύκολα ->

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

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

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

easy/εύκολα ->

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

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

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

difficult/δύσκολα ->

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

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

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

very difficult/πολύ δύσκολα ->

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

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

Kerstverhalen

Sneeuw

Met de dikke kaars in beide handjes liep Willemijntje langs het brede middenpad van de oude kerk.

Het puntje van haar tong piepte een klein stukje naar buiten en haar beide glinsterende oogjes waren geen minuut van het wapperende kleine vlammetje af. Het was ook zo heerlijk mee te mogen doen aan het kerstspel en een mooie kaars te mogen ronddragen door de kerk om het Kindje te zoeken, dat met Maria en Jozef en de Herders onder de preekstoel wachtte.

Haar beide vlechtjes staken parmantig achteruit en haar wangen gloeiden. Daar was de bank, waar ze wist, dat Vader zat. Straks had ze hem nog gezien. Even keek ze op zij en knikte.

Maar toen opeens was daar ook weer het heel verdrietige: Vader was daar maar alleen, want thuis zorgde Moeder voor haar zieke tweelingzusje - Willemientje. - En meteen hoorde ze ook weer, hoe Willemientje met een hees stemmetje aan haar vroeg, toen ze vanmiddag even om de deur van de ziekenkamer had gekeken:

'Sneeuw? Sneeuw?'

'Wat bedoel je, vrouwtje?' had Moeder nog gezegd en toen had ze bijna schreiend gefluisterd:

'Ik wil sneeuw hebben, want morgen is het toch Kerstmis?'

En aldoor had ze maar geroepen:

'Sneeuw! Sneeuw!'

Moeder had haar meteen een koude doek om het voorhoofd gelegd en Willemijntje was verdrietig naar beneden gelopen.

Maar dat van die 'sneeuw!' had ze niet kunnen vergeten.

Aan tafel had Moeder ook nog zo ernstig met Vader gepraat:

'Het kind heeft toch zo'n koorts en het roept maar om sneeuw.' Ze hadden alle drie bijna tegelijk naar buiten gekeken, maar daar sieperde de regen langs de ramen.

De kaars in de opgeheven handjes van Willemijntje zakte en 't was, of haar ogen ook niet meer zo blij schitterden. Ze kon niet meer denken aan het Kindje in de kribbe, dat ze moest gaan zoeken, ze zag slechts een warm, schreiend gezichtje in het kussen.

'Sneeuw,' dacht ze. 'Hoe kom ik daaraan?'

En opeens hield ze zo maar stil in de rij van kinderen, die allemaal een kaarsje rondroegen. Het jongetje achter haar gaf haar een duwtje en toen liep ze weer. Maar ze lette zo slecht op, dat ze helemaal uit de rij raakte en daar... daar... stond een poortje open... En toen... stond ze buiten in de natte avond. Br, de straten glommen. Ze hield haar hand om de kaars, dat die niet uit kon gaan, want met haar Kerstkaarsje moest ze immers gaan zoeken... en 't was zo donker. Aan de hele grote hemel geen enkel sterretje. Maar wel viel er iets vochtigs op haar warme wang en toen nog eens en nog eens.

Willemijntje stond vol verwachting stil midden op de weg en vrolijk riep ze ineens:

'Sneeuw! Er valt heus sneeuw!'

Meteen bukte ze zich, om er wat van op te rapen. Maar zo gauw de vlokken de straat aanraakten, waren ze weg ook. Ze voelde er niets meer van op de stenen, alleen een natte glibber. Maar dat was niet erg, nu het heus sneeuwde, zou ze ook vast wel ergens een handjevol vinden.

Met het flakkerende kaarsje in de hand, liep ze verder. Ha, daar in dat hoekje bij die lantaarn, daar lag een klein hoopje sneeuw.

Ze zette even het kaarsje tegen de lantaarnpaal en schoof het sneeuwlaagje bij elkaar.



Toen kneedde ze er een balletje van en met haar vingers stijf om het koude witte klompje, liep ze op een draf terug naar de kerk. Als ze daar maar weer was, dan wist ze de weg naar huis ook wel. De verlichte kerkramen zag ze al en hoor, binnen zongen ze van 'De Herdertjes'.

Ze neuriede zachtjes mee, terwijl ze al vlugger voortliep.

Even bleef ze op het kerkplein staan. Nu moest ze toch deze straat in, of nee, die, offe...

Deze dan toch maar. Dapper liep ze de brede straat in. Nu was ze vast gauw thuis.

Maar och, wat naar: Een koud, nat straaltje liep tussen haar vingers door en toen ze haar hand open deed, o, toen was er alleen maar een beetje water.

Van schrik dacht ze een ogenblik niet meer aan het kaarsje, dat bijna uitwoei. En ze kon haar Kerstlichtje niet missen, daar moest ze immers mee zoeken!

Wat nu? Verdrietig keek ze om zich heen, en toen... ze holde al naar een tuintje, daar lag heus witte sneeuw op een struik.

Weer had ze een handje vol.

Was ze nu maar thuis! Als ze eerst maar den bakker op de hoek gevonden had, dan was ze vlak bij huis ook.

Daar was een hoek... Maar nee, een sigarenwinkel.

Dan maar weer de andere kant uit, daar was ook een hoek... een kruidenierswinkel en het ergste van al: de sneeuw smolt alweer. Het prikte achter haar ogen, maar met een

ferme veeg van haar mantelmouw ging dat wel weer over. Ze draaide zich pardoes om naar de struik met de sneeuw.

Maar ze had het een beetje te wild gedaan: haar kaarsje woei uit en helemaal alleen stond ze nu in de donkere, natte straat. Voetje voor voetje begon ze te lopen naar de huizenkant. Daar leunde ze verdrietig tegen de muur.

Hier moest ze maar blijven, want zoeken hoefde ze nu toch niet meer zonder haar Kerstkaarsje...

Er druppelde iets warmes over haar wang, ze liet het maar stil rollen.

Ze was toch zo moe! En hoe zou het met Willemijntje zijn?

Opeens schreide ze hardop. Maar net, toen ze zo'n vreselijk erg verdriet had, ging er vlak bij haar een deur open en een vriendelijke stem vroeg: 'Wie is daar?'

'Ikke', zei ze tussen twee snikken door.

'Wie is ikke?'

'Willemijntje', en even hield ze op met huilen, want in het licht, dat door de open deur naar buiten viel, zag ze een vriendelijken ouden heer, die nog eens vroeg:

'Zoek je iemand?'

'Ja', snikte ze weer. 'Ik zoek sneeuw.'

'Sneeuw?' klonk het verbaasd en even later nog eens, maar nu hoorde Willemijntje een vrouwenstem:

'Sneeuw?'

En toen meteen:

'Maar klein ding, kom eerst eens binnen, je bent helemaal nat, kijk, het water druipt uit je haar.'

Aan twee kanten werd ze bij de hand genomen en naar binnen gebracht. Bijna was ze haar kaars erbij verloren, maar die kon ze gelukkig nog net pakken.

En toen stond ze in een warme kamer, waar het heerlijk rook naar wafels en naar dennengroen, maar een Kerstboom zag ze toch niet.

'Waar is hier de Kerstboom?' vroeg ze verlegen.

'Een Kerstboom hebben we dit jaar niet, wel een Kerstblok,' zei de oude vrouw, 'kijk maar.'

Ze wees naar een groot houtblok in het open haardvuur.

'Daar brandt het.'

'En ik ruik...' begon Willemijntje weer, maar ze zat al aan de tafel met een grote knappende wafel voor zich en een kroes warme anijsmelk.

Even vergat ze alle verdriet, maar toen ze haar tanden in de wafel zette, zag ze ineens de poeiersuiker.

'Net sneeuw,' zei ze meteen en liet de wafel zakken. En vanzelf moest ze toen weer schreien.

'Vertel het ons dan eerst maar van die sneeuw,' zei de oude heer. 'Wij kunnen je misschien wel helpen.'

Bij kleine stukjes kwam het verhaal van Willemijntje voor de dag. 'En zie U, tweemaal had ik heus sneeuw en ineens was het weer alleen maar water.'

'Och, och,' knikten de vriendelijke mensen, maar ineens zei het oude vrouwtje:

'Sneeuw? Je zegt toch sneeuw? Nou, ik geloof, dat ik je helpen kan. Meteen liep ze naar een hoge kast en pakte er iets uit, dat ze helemaal in haar beide handen verstopt hield.

Met verwonderde ogen keek Willemijntje naar de tafel, waar de vrouw een heel grote glazen bal op neerzette met een leuk wit beertje er middenin. Zij zelf had bijna net zo'n knikker, maar dan veel en veel kleiner.

'Hier is sneeuw,' riep het oude dametje vrolijk.

'Nee toch,' wou Willemijntje net zeggen, maar toen werd de bol even heen en weer geschud en daar dwarrelden binnen in het glas, rondom het beertje allemaal kleine witte vlokjes.

Na een poosje lagen alle vlokjes weer op elkaar en naast elkaar onder in de bal, maar Willemijntje had hem al gepakt en weer sneeuwde het vrolijk achter het glas.

Willemijntje kon de sneeuwbol niet meer neerzetten, ze hield hem vast met beide handen en toen keek ze smekend in de gezichten tegenover haar.

'Ja zeker, hoor,' knikte het oude vrouwtje hartelijk. 'Die sneeuw is voor Willemientje.' Willemijntje vergat bijna te bedanken, ze dacht helemaal niet meer aan haar wafel en aan de kroes anijsmelk, maar ze liep al naar de deur.

'We gaan gauw terug naar de kerk, hoor,' zei de man goedig. 'Daar is wel iemand, die weet, waar je woont.'

'Ja, ja,' riep Willemijntje. 'Want nou wordt Willemientje vast weer beter. Maar mijn Kerstkaarsje is voor U, dat mag U vanavond nog aansteken.'

En toen huppelde ze naast haar nieuwen vriend voort, terwijl ze haar hand stevig op haar mantelzak hield, waarin de sneeuw was, die niet smelten kon. Ze liep zo hard, dat ze al heel gauw op het kerkplein kwamen, waar de kerk juist uitging.

Hè, wat luidden die klokken: 'Kom dan! Komm dann!'

'Ik kom, Willemientje!' riep Willemijntje blij, terwijl ze zoekend rondkeek. Ja hoor... daar was Vader!

Ze vloog in zijn armen.

'Kindje,' zei hij. 'Ik zag je al een hele poos niet meer in de kerk, waar was je toch?'

'Sneeuw halen,' antwoordde ze trots. 'Kom maar gauw mee naar huis.'

Verbaasd keek hij van haar naar den ouden man, maar die wuifde lachend goeiendag en toen liet Vader zich maar door Willemijntje meetrokken.

Wat wist ze nu ineens goed de weg!

Daar was hun stoep al!

Moeder kwam hen in de gang tegemoet met een vinger op de mond.

'Die arme Willemientje,' zei Moeder bedroefd. 'Ze schreide nog aldoor om sneeuw. Nu slaapt ze gelukkig even.'

'Ik heb sneeuw!', riep Willemijntje bijna vrolijk.

Moeder keek ongelovig.

Maar Willemijntje rolde de glazen bol om en om in haar handen. Met zijn drieën stonden ze er omheen en zagen, hoe de vlokken daarbinnen zoetjes rondstoven. En toen de sneeuw weer als een wit, wollig dekentje onderin lag, moest Vader even schudden. Moeder ook een keertje. Ze konden er niet genoeg van krijgen.

'Dit is vast nog beter voor Willemientje, dan dat nare drankje, hè Vader?'

Vader knikte en 't was net, of Moeder weer een beetje vrolijker kon kijken.

Die avond nog legde Moeder de sneeuw op de deken van haar zieke dochttertje.

Die greep ernaar met koortsige handjes en telkens weer opnieuw moesten de vlokjes omhoog. Het arme Willemientje werd er vanzelf rustig van en na een paar dagen was

ze al een heleboel beter. 'Wat ben ik toch blij, dat jij die sneeuw hebt gevonden,' zei Moeder telkens.

Maar Willemijntje antwoordde:

'Dat komt van het Kerstkaarsje, dat een echt vindkaarsje was.'



Het Kerstboompje, dat een appelboompje wou zijn

Aan de rand van de appelboomgaard stond een klein sparrenboompje.

Hoe het daar gekomen was, zo vlak bij de boerderij, zouden misschien de eekhoortjes kunnen vertellen, want die speelden elke avond krijgertje in de vrolijk mee zwiepende top.

Het stond daar, kaarsrecht, en spreidde zijn armen naar alle kanten uit.

Zijn naalden glansden, als de zon erop scheen, en nergens langs zijn hele stam was er ook maar één kaal takje te vinden.

O, het was een heel mooi boompje.

Maar dat wist het zelf niet. O, nee, het wou veel liever een ander boompje wezen.

En soms verlangde het daar zo erg naar, dat het was, of de naalden lang niet zo glommen als anders.

Wat is er toch met je?' vroeg dan het ene eekhoortje. 'Ben je een beetje ziek?'

En het andere keek zo medelijdend, met één pluim omhoog en één naar beneden, dat het boompje wel weer vrolijk worden moest en vanzelf zijn takken weer liet meedansen met de wilde sprongen van de vlugge diertjes.

Maar na een poosje dacht het toch weer: 'Was ik maar een appelboompje.'

In het voorjaar, als de appelboom vlak bij hem vol roze bloesems zat, schudde het sparretje verdrietig zijn takken.

'Hadden wij maar zulke mooie roze bloemetjes,' fluisterden ze onder elkaar, en ze dachten er geen ogenblik aan, dat er aan al hun toppen aardige, gele kaarsjes begonnen uit te komen, die maakten, dat het boompje al in het voorjaar op een Kerstboom leek.

In de zomer, als de roze bloemen van de appelboom omgetoverd waren tot glimmend rode appels, o, dan werd het sparretje helemaal bedroefd.

'Wat heb je toch?' vroeg het eekhoornvrouwtje nog eens en probeerde hem weer blij te maken, door driemaal achter elkaar om een tak te buitelen.

'Wat laat je je armen naar beneden hangen.'

'Hadden wij ook maar zulke rode appeltjes,' trilden de dennennaalden en ze bogen nog een eindje dieper door.

'Zie je dan je eigen mooie dennenkegels niet?' vroeg het andere eekhoortje verbaasd.

'Maar die komen nooit in de huizen van de mensen,' fluisterde het Kerstboompje en een paar van zijn lange dennenappels tikten zachtjes tegen elkaar. 'Kijk maar eens naar de boomgaard, daar is de boer al bezig met plukken en dan gaan de appels de wereld in. Wij blijven maar altijd hier. Wij kijken maar altijd naar hetzelfde hekje om de boomgaard, en aan onze voet ligt nog aldoor dezelfde steen.'

't Werd najaar. De eekhoorns kwamen al eens kijken, in de hoop, dat de dennenkegels open zouden zijn zodat ze konden smullen van de kleine zaadjes, die onder de schubben verstopt lagen. Maar het boompje hield zijn kegels stijf toe.

'Nee, nee,' dacht het. 'Anders maken jullie me helemaal stuk. Ga maar naar de beukenlaan, daar wemelt het van beukenootjes.' De eekhoorns waren er even vrolijk om. Er was immers overal eten genoeg, en ze troostten het sparretje, dat verlangend naar de appelboom keek:

'Zie je wel, hoe die bladeren al geel worden! Kijk, daar dwarrelt er een en daar ginds nog al een. Straks worden die takken helemaal kaal, maar jij blijft altijd groen.

Daarom ben jij ook een Kerstboom. Wacht maar, misschien kom je nog wel eens in de huizen van de mensen.'

Het boompje spitste de fijne naalden.

'Denk je het heus?' vroeg het vol verwachting en zijn takken glansden in de najaarszon.

De Novemberstormen gierden over het land en alle appelbladeren fladderden door de lucht. Een paar bleven er hangen tussen de dichte naalden van de sparrenboom.

'Waar gaan jullie heen?'

'De wereld in,' antwoordden ze stoeiend en stoven alweer verder. December kwam; naakt en donker stonden de kale armen van de appelboom, maar het Kerstboompje was nog fris en groen. Dikke kussens sneeuw lagen er op de brede takken en daartussen klingelden de kegels, die allemaal mutsjes van sneeuw droegen.

Het boompje keek uit over de wit bestoven wereld. Maar wie kwamen daar aan, zo langzaam en moe? Och, de eekhoortjes. En wat waren ze mager! Ze huppelden helemaal niet meer, en hun fijne pootjes sleepten door de sneeuw. Anders prikten ze daar alleen een klein figuurtje van hun tenen in, maar nu werd het telkens een lange streep.

Vlak bij het boompje keken de diertjes hoopvol naar boven.

Zouden de dennenkegels nu open zijn? En ja, hoor. Vol medelijden had het sparretje zijn schubben wijd uitgespreid.

'Kom maar gauw!' riep het en dacht er niet meer aan, dat de scherpe tandjes de dennenappels helemaal uit elkaar zouden pellen. 'Ik heb gelukkig nog genoeg voor jullie.'

De eekhoortjes hesen zich met moeite omhoog. Ze hadden bijna geen kracht meer om een dennenappel te grijpen; maar toen ze er eenmaal na veel moeite een paar schubben hadden afgeknaagd, begonnen hun oogjes weer te glimmen.

Ze aten en aten maar - en hoe meer ze aten, hoe rechter stak hun pluimstaart weer omhoog.

Aldoor opnieuw vonden ze wijdopen kegels en de grond onder de boom lag al gauw bezaaid met schubben.

Eindelijk waren de buikjes vol.



Toen pas babbelden ze weer wat met hun vrindje.

'Dank je wel, hoor! Wat heb je heerlijk eten voor ons bewaard!' En na een poosje:

'Denk je nog wel eens, dat je liever een appelboompje zou willen zijn?'

'O ja!' schudde het boompje, zodat de sneeuw rondstooft.

'Nou, maar wij zijn toch maar blij, dat je er geen bent, want dan hadden wij nu geen eten van je gekregen.'

Met vlugge pasjes tripten de eekhoorntjes weer naar huis. Nu stond het figuurtje van hun tenen duidelijk in de sneeuw.

'Konden wij maar iets voor het sparretje doen,' zeiden ze tegen elkaar, toen ze weer thuis zaten in hun nest.

Ze staken de kopjes bij elkaar en fluisterden een hele tijd samen, terwijl hun pluimoortjes almaar op en neer wipten.

'Ja, dat doen we,' zeiden ze op het laatst. Die avond sprongen ze met lange benen terug naar het boompje en toen de boer langs de landweg kwam op zijn avondwandeling, zwiepten de rakkers zo met de takken, dat de sneeuw hem om de oren stooft.

'Waar komt dat vandaan?' dacht de man verbaasd en 't was net, of hij nu pas voor 't eerst goed zag, dat daar een sparrenboompje stond.

Hij liep er omheen en dacht toen een ogenblik na, terwijl zijn hand even langs de sierlijke takken streek.

'Je zou een mooi Kerstboompje voor m'n dochtertje zijn,' zei hij na een poosje.

Hoopvol glansden alle naalden in de zon.

Zou nu eindelijk die ene grote wens vervuld worden en zou hij ook de wereld ingaan?

Nog diezelfde avond stond het boompje in de grote boerenkeuken te stralen, vol kleine, brandende kaarsjes.

Wat was het heerlijk bij de mensen! En het leek wel, of ze de zomerzon in hun huis hadden, zo warm was het er.

En zongen daar de mensen? Het klonk anders dan de vogels, maar mooi was het ook:

'O, dennenboom! O dennenboom!'

'Hoe groen zijn uwe takken!'

Dat was een liedje voor hem! Zijn takken wiegden zachtjes mee. De boer zat in zijn Zondagse pak aan de blank geschuurde eiken-

houten tafel. Er lag een groot dik boek voor hem met mooie blinkende sloten.

Daar las hij uit voor van een kindje, dat geboren was in de kribbe van het vee.

De boerin luisterde, terwijl ze zat te breien en Mientje, het dochtertje, wreef intussen rode appeltjes op, totdat hun wangen glommen.

En toen haar Vader langzaam het grote boek dichtsloeg, liep ze naar het dennenboompje en hing de appels tussen de frisse groene naalden.

'Nu ben ik toch een appelboompje,' dacht het sparretje gelukkig en geurde door de keuken.

De volgende morgen wipten de eekhoorns nieuwsgierig op de vensterbank om te zien, of hun vrindje nu tevreden was; ze tikten met een beukenoot tegen de ruit, knikten hem hartelijk toe en zeiden: 'Hebben wij daar nu niet goed voor gezorgd? Maar je bent ook lief voor ons geweest en hebt ons niet laten verhongeren.'

De takken van het boompje bogen vrolijk goeiendag, en zijn rode appeltjes, die nu hingen op de plaats van de dennenkegels glansden helder op tussen het groen.



Quotes Werkers uit de wijk

Zorg voor je zelf en voor elkaar.

-Margot de Jager, Den Dolder en Zeist Oost.



Deze periode van tijd staat juist nú extra in het teken van onze zoektocht naar dat lichtpuntje in het donkere. Laten we voor elkaar dat lichtpuntje zijn.

-Jessica Veenendaal, Zeist Noord.

Afstand en dichtbij

“Houd vol.

Blijf in contact op welke wijze dan ook.

Dierbaren, vrienden, burens, buurtgenoten, sociaal werkers ...”

-Rein Tuinstra, Zeist Centrum en Oost.



Corona raakt iedereen, van jong tot oud. Help elkaar waar nodig, want met wat extra zorg en aandacht voor elkaar komen we deze crisis door. Samen zijn we sterk!

-Leonie van der Snoek, Zeist Centrum.



Mensen staren zich soms gemakkelijk blind op dat het allemaal rot, moeilijk of verdrietig is en zien dan niet altijd dat als ze zelf wat liefde en licht brengen, hen dat minstens zo veel liefde en licht kan geven.

-Jessica Willems, Vrijwilligerscentrale Zeist.





Ga elke dag op zoek naar positieve momenten, contacten en activiteiten en kijk of je negatieve zaken kunt vermijden.

-Ams Slemmer, Consulent Steunpunt Mantelzorg Zeist.



Corona raakt iedereen, emotioneel, mentaal of financieel. Daarom hebben wij elkaar nu meer dan ooit nodig. Heb je hulp nodig? Durf het te vragen. Kun je helpen? Bied je aan.

-Souad Belouchi, Zeist Noord.



"Houd rekening met elkaar en wees beleefd. Dat is de motor van zorgen voor de ander."

-Brenda Emmen, Zeist Oost en Noord.



Het zijn moeilijke tijden met veel onverwachte veranderingen, die veel inspanning van ons verwacht.

Hoop kan ons helpen erop te vertrouwen dat deze pandemie tijdelijk is en er weer betere tijden zullen komen.

Het vraagt veel van ons, maar: 'Onze kracht zal liggen in kalmte en vertrouwen'.

-Wandhana Kort, Belbus Zeist.



Blijf gezond, let op elkaar en durf hulp te vragen.

-Jason Wennekes, Zeist West.

Contactpunten Zeist



Signaalpunt Eenzaamheid

Het signaalpunt Zeist tegen eenzaamheid is een (digitaal) punt waar iedereen die zich zorgen maakt over een eenzaam persoon, hulp kan inschakelen. Een professional reageert binnen 24 tot 48 uur op uw melding en gaat een praatje maken met de eenzame persoon.

Je signalen delen kan via <https://zeist.signalenportaal.nl/> of bel op werkdagen tussen 9:00 en 17:00 met 030-6940414 . Spoed? Bel 112!

Stichting 113 Zelfmoordpreventie is de nationale organisatie voor preventie van suïcide. Heb jij hulp nodig? Bel dan naar 113 of 0800-0113 (gratis).

MeanderOmnium

Heeft u ideeën voor de wijk, of een vraag voor onze medewerkers? Het welzijnswerk is te bereiken via 030 - 694 04 00 of info@meanderomnium.nl, maar u kunt ook direct contact op kunt nemen met de sociaal werker per wijk:

Centrum:	Leonie van der Snoek	06 40 75 10 49
Noord:	Jessica Veenendaal	06 36 34 50 97
Den Dolder:	Sor Blessing	06 43 72 53 94
Oost:	Brenda Emmen	06 41 97 63 25
West:	Martin Edens	06 17 48 23 18

Heeft u een vraag voor de Belbus? Bel dan: 030 - 693 23 21



Sociaal Team Zeist

Mogelijk heeft u hulp nodig om zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen. Of om actief aan het dagelijks leven te kunnen blijven deelnemen. Via 14-030 kunt u het sociaal team bereiken, óf u kunt mailen naar zeist@zeist.nl.

Wijkteam Zeist

Ook voor vragen voor de Gemeente belt u 14-030 of stuurt u een mailtje naar zeist@zeist.nl

Kunstenhuis

Heeft u vragen over, of interesse in het activiteitenprogramma van het Kunstenhuis? Mail dan naar info@kunstenhuis.nl, of bel 030-6958393.

Sportief Zeist

Heeft u vragen over het beweeg aanbod van Sportief Zeist? Mail naar ron@sportiefzeist.nl of bel naar 06-22224532.



Antwoorden Schaakspellen

6) Er volgde 36... ♖xe3! 37. ♗xg8 ♖xh4 mat.
7) 26... ♜xf2 gevolgd door ♜c2 wint simpel.

8) 44. ♜xf6! en niet 44. ♜d8 ♜6xe7!
9) 29... ♜xg3! 30. f3g3 (30. ♗xg3 ♜g4+) 30... ♜de4 31. ♜8xc6 ♜xe3 32. ♜xe6 ♗d5+ 33. ♗h2 ♗xc6 34. ♗b5 ♗g4 35. ♜g2 e5 36. a4 ♜e1 37. ♜f2 ♗e4 38. ♜g2 ♜a1 39. ♗b6 ♜xa4 40. ♜f2 ♗d5 0-1

10) 17... ♜f1+! 18. ♗xf1 ♜xh2+ 19. ♗xh2 ♗xh2 0-1
11) 36... f3! 37. ♗xc3 ♗e3 38. ♗c2 ♜xa4 39. ♜b3 ♜xb3 40. ♗xb3 ♗xb3 41. ♗xb3 f3g2 wint eenvoudig. Piket speelde echter 36... f3g3+ en nu had wit nog op c3 kunnen slaan maar speelde 37. ♗d1? en verloor.

12) 46... ♜xc3! 47. ♗xc3 - of 47. ♜xf6 ♜f3 - 47... ♜xc4+ 48. ♗d3 ♜xg5 en zwart won.
13) 21... ♗e5! 22. bxc5 ♗a1+ 23. ♜b1 bxc5 24. ♗c2 ♜fb8 25. ♗d3 ♜xb5 26. cxb5 c4+ 27. ♗e3 ♗b2 28. ♜c1 ♜d4+ 29. ♗e2 c3 0-1

14) 40... ♜e3! 0-1
15) 24. ♜xc5! met 25. ♗c3 op komst, 1-0

16) 30... ♜xf4! 31. gxf4 ♜f3+ gevolgd door 32... ♜xh4, 0-1
17) 29... ♗xh4+! 30. ♜xh4 ♜xh4+ 31. ♗g1 ♜d6, een prachtige matcombinatie.

