WIJ OUDEREN

nieuws van de

Seniorenvereniging Alkmaar

Lid van de Federatie van Algemene Seniorenverenigingen FASv

Jaargang 13 nr . 2

Volgende blad komt uit in augustus 2026



van de bestuurstafel

Wij zijn aan het eind van seizoen 2025/2026 gekomen en wij hopen dat wij weer een mooie zomer mogen mee maken. En dat wij elkaar weer in goede gezondheid treffen in seizoen 2026/ 2027. De datums van aanvang van Klaverjas en Bingo staan in dit leden -bericht. Wij hebben ook het droevige bericht ontvangen dat Mevr. Wies Bakker is overleden, zij was vooral bekend bij de mensen van de Bingo en het Klaverjassen. Wij wensen haar kinderen en kleinkinderen veel sterkte toe bij dit verlies. Ik wil ook aandacht vragen voor het volgende: Er gaan berichten rond op sociale media dat ik geld zou vragen om leden van ons die actief zijn binnen onze vereniging om die een cadeaubon te schenken van € 150,00 Het zou gaan om zes leden. Dit is pertinent niet waar, Ik vraag geen geld. Ik vind het een heel naar idee dat mensen dat uit mijn naam doen!!!!

Dus lieve mensen ik vraag niet om geld!!!! Maar ik wil u toch een hele fijne vakantie toewensen en hopelijk zien wij elkaar in goede gezondheid weer terug in het nieuwe seizoen.

Namens alle bestuursleden

Joke van Lienen.

De belastingservice.

Wim Wassenaar is gestopt met de belasting invulhulp. Hij heeft de door hem geholpen mensen geadviseerd om zelf naar een oplossing te zoeken. Hierbij laat ik weten dat de 4 overgebleven invulhulpen de door Wim geholpen mensen volgend jaar zullen helpen .

Kees Wiersma

AGENDA:

Elke maandagmiddag Klaverjassen, altijd prijs aanvang 13.15 uur tot ca. 16 uur. Je kunt gewoon binnenlopen als je lid van onze vereniging bent. Het lidmaatschap is slechts 10 euro per persoon per jaar.

Elke woensdagmiddag is er Bingo. Aanvang 13.30 tot ca 15.45 uur. Kom op tijd. Als je op je vaste plekje wilt zitten. Altijd prijs. Ben je nieuw en wil je naar de bingo gaan. Kun je gewoon binnenlopen zie boven.

De laatste keer klaverjassen is op maandag 22-6-2026
De laatste keer bingo is op woensdag 24-6-2026
Het klaverjassen begint weer op maandag 31-8-2026
De Bingo begint weer op woensdag 2-9-2026

Om de 2 maanden probeert Joyce met leden die dat leuk vinden uit eten te gaan.

Samen uit eten gaat deze keer niet door.
Er is te weinig tijd voor Joyce om het te organiseren, Doordat het blad wat later uit komt en dan nog moet worden verspreid.
We starten weer rond 24 september.
We gaan dan naar het Italiaanse restaurant Vito. U leest in het volgende blad meer hier over.

Voorzitter: Joke van Lienen
Tuinderspad 145 1813CX Alkmaar
Liene029@planet.nl 072-5125646

Secretaris: Nicoline Roukema
verzorgt de felicitatie/zieken afdeling
Waalstraat 335 1823 ER Alkmaar
nicolineroukema@gmail.com
Tel. 06-2068684

Penningmeester
Ledenadministratie:
Coördinatie "belastinghulp":
Kees Wiersma
Westerweg 47 1815 DC Alkmaar
c.wiersma@tiscali.nl Tel. 072-5117118

Overige bestuursleden**: lid van bestuur"**

Coördinatie " het samen eten."
Joyce Krauss Kwerenpad 16E
p.koomen80@upcmail.nl
Tel.0725122337

Verzorgt de inhoud van ons blad
Chris Sijm
Snaarmanslaan 157 1815SG Alkmaar
Chrissijm@gmail.com Tel. 0649935912

Coördinatie" Bingo"
Adrie Stegink
v.d.Veldelaan 190
Tel.06 44105754

Coördinatie" klaverjassen"
Tiny van Wingerden
Murellohof 12
Telefoon 06-4975710

Website: www.svalkmaar.nl
Bank: NL28INGB0007443393
Naam: Seniorenvereniging Alkmaar.
Contributie €10 per persoon per jaar.

Al onze activiteiten worden gehouden:
Buurthuis Oud Overdie
Coornhertkade 106 1813 VZ
Tel 072-5403388

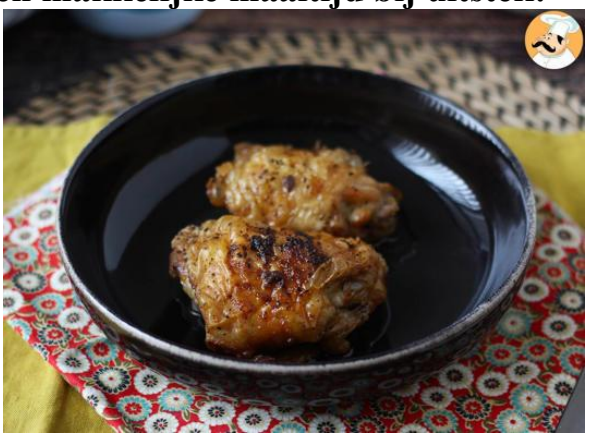




26 februari gingen we met Joyce naar brasserie/ proeflokaal Bregje. We waren met 8 personen. Het was weer een gezellige boel. Er was een nieuwe menukaart waar heerlijke recepten op stonden. Iedereen heeft lekker gegeten. Als ik voor mezelf praat, ik heb nog nooit zo heerlijk gegeten. Het is een druk en gezellig restaurant met een 3 gangen menu voor 19,95 exclusief de consumpties. En je kan natuurlijk uitzoeken wat jij lekker vindt. Er is een vriendelijke bediening. Voor de prijs in verhouding tot de kwaliteit krijgen ze een 10. Het was een topavond en zeker weer voor herhaling vatbaar.

Krokante kip met air fryer, de snelle en makkelijke maaltijd bij uitstek

Petit Chef
Krokante kip met Air Fryer, de snelle en makkelijke maaltijd bij uitstek!



Voor vochtige, knapperige kip gaat er niets boven bakken in de Air Fryer! Het is DE eenvoudige, effectieve en gezonde manier om een maaltijd te bereiden ,hebben we het . eenvoudig gemarineerd met olijfolie en een paar kruiden, maar je

kunt alle kruiden toevoegen die je lekker vindt! Eenmaal gaar hoef je de kip alleen nog maar te serveren met een portie groenten of salade en een portie rijst of pasta, en klaar is kees :-)
Ingrediënten
- 2 kippendijen
- 1 theelepel olijfolie
- 1/2 theelepel paprikapoeder
- 1/2 theelepel oregano
- snufje zout
- snufje peper

Materialen
- Airf Fryer

dubbel compartiment
- Luchtdichte container

Stap 1 - Bereid de kip in een luchtdichte bak en voeg de olijfolie, paprikapoeder, oregano, zout en peper toe. Stap 2: Sluit het luchtdichte blik en schud goed om de kruiden met de kip te mengen. Stap 3 Zet de Air fryer aan op de Airfrystand op 200°C. Stap 4: Leg de kip 20 minuten in de schaal. Stap 5 En daar heb je het! Eet smakelijk .

KENT U DEZE NOG?

Marina gezongen door Rocco Granada

In Spanje in het zonnige Sevilla
Daar woont een lieve schat ze heet Marina.
Ze danst in het café “la cucaracha.”
’t Is daarom ‘s avonds altijd even vol.
Je vindt er praktisch iedere torero.
Die zwaaien dan geestdriftig hun sombrero.
En roepen luid Marina yo te quiero.
Zo maakt zij iedereen het hoofd op hol.
Refrein: Marina, Marina, Marina.
Kom dans nog een keertje voor mij.
Marina, Marina, Marina.
Dan maak je mijn hart weer zo blij.
Als ik jou zie draaien, met je rokken zwaaien.
Dan sta ik in lichte laaien.
Dat doet mijn temperament.
Wil je met me trouwen.
Ik laat een villa bouwen .
Ja het zal je nooit berouwen.
Wanneer je bij mij bent.

De centjes bleven aldoor binnen stromen.
Want elke Don Jose bleef daar graag komen .
Voor hen was zij het meisje van hun dromen.
Maar toch ging zij met geen van allen mee.
Tenslotte dorst er een van hun te vragen.
Haar antwoord maakte hem totaal verslagen.
Ze zei ‘k met de baas van dit cafe.
Refr. Gevolgd met wanneer je bij mij bent,wanneer je bij mij bent 4 x.

Het vragen uurtje

Wanneer u vragen heeft kunt u die aan Tina stellen. Liefst via de mail maar de telefoon is ook prima. Het is meestal zo dat de vraag op meerdere mensen slaat dus lezen die ook het antwoord. Het maakt niet uit wat u wilt weten Tina doet haar best om u te helpen. Tel. en whatsapp 0649935912. Of chrissijm@gmail.com. Ik geef het door en het komt dan helemaal voor elkaar.



Vandaag was ik bij Lenie Boendermaker 75 lentes jong en is een schorpioen. Ik woon hier alweer 6 jaar, tot grote tevredenheid samen met haar hondje. Lekker alles gelijkvloers, dicht bij de stad, leuke mensen om mij heen, ook het sociale leven is op loopafstand de buurtwinkeltjes, dokter, buurthuis. Mijn gezin? Wij waren met 5 personen. Mijn middelste zoon is overleden, die zit diep in mijn hart. Denk heel vaak aan hem en voel hem regelmatig om mij heen. De oudste was ook een zoon, die heeft 3 kinderen en de jongste een dochter, die heeft een dochter en die wonen samen in Oudorp. Ik ben 30 jaar getrouwd geweest en heb nu alweer 22 jaar een lat relatie en dat bevalt prima. Vroeger was dit gebouw een school, de Lidwinaschool, daar zaten mijn kinderen op. Later gingen ze naar de ”van de Leeuwen school” Dat is nu een moskee. Ik ben geboren in Egmond binnen. Toen ik trouwde ben ik naar Alkmaar verhuisd. Ik was toen 21 jaar. Daar heb ik 30 jaar gewoond. Na mijn scheiding was ik 52. Ik ben toen terug naar Egmond gegaan. Eerst een paar maanden naar Egmond aan zee, en Egmond aan de hoef. Daarna kreeg ik een huis in Egmond binnen. Daar heb ik 17 jaar gewoond en hier woon ik alweer 6 jaar. Voor mijn gevoel ben ik nooit uit Alkmaar weggeweest. Want mijn werk was in Alkmaar. Ik was chauffeuse bij Connection op de kleine busjes. Kinderen naar school brengen, de ouderen naar de dagopvang brengen, dit was heel leuk werk, dat heb ik 26 jaar gedaan, tot ik met pensioen ging. Mijn hobby's zijn zwemmen en vroeger turnen, nu heet het Pilatus. Bewegen op muziek zonder toestellen, lezen, ik heb de 7 zusters allemaal gelezen, prachtig, dat waren 8 boeken zo mooi. En vroeger las ik een serie pocketboekjes, zuster Britta romannetjes. De doopkaars was ook een mooi boek. Nu lees ik van Suzanne Vermeer meer de streek romannetjes. Het beste advies wat ik ooit heb gehad komt van mijn moeder: help een ander ,wees lief voor een ander, vergeef een ander. Ieder mens maakt fouten. Meestal lukt dat mij en soms niet. Op het moment ben ik met lenzen bezig omdat ik van mijn bril af wil. Ik wist niet dat het zo duur kostte. Omdat het een particuliere instelling is, krijg ik maar heel weinig terug van het ziekenfonds. Dus die beslissing heb ik terug gedraaid. Ik ben nu bij eyscan bezig 13 mei mijn rechter oog en 12 juni mijn linker oog voor staar. Ik zou op niemand willen lijken. Ik zou er wel een paar kilootjes af willen en ik zou wat beter willen zingen zoals Celine de Jong. Ik zing nu in een koor en dat vind ik prima. Het is niet anders. Kleedjes knopen (smyrna). Ik had ook wel bij de film of radio gewild. Ik droom er niet van. Vroeger droomde ik, de dromen zijn overgegaan nadat ik met het vliegtuig

ging. In mijn dromen vloog ik altijd , zag alles bomen, huizen, mensen en ik zwom, ergens naar toe. Vroeger gingen we met z'n allen (Mijn vader en moeder hadden 11 kinderen, 4 dochters en 7 zonen 1 zus was overleden. Ze heette Lenie en daarna kwam ik en kreeg ik die naam, op vakantie in een huis van de Hoogovens.) (Daar werkte mijn vader,) vlakbij Emmen, daar heb ik fijne jeugd herinneringen aan. Op dit moment is de oudste 80 en de jongste 62 jaar. 2 broers zijn overleden. Vooral met kerst was het heel gezellig. Nadat mijn ouders er niet meer waren, gingen we met z'n allen uit eten op onze moeders verjaardag maar na Corona is het er niet meer van gekomen. Na de lagere school ging ik een jaar naar de huishoudschool. Ik hielp mijn moeder in het huishouden met van alles en had daarbij nog een paar werkhuisjes. Haalde mijn EHBO diploma, Engels en mijn gewone en bus rijbewijs. Onze vereniging vind ik heel gezellig, lekker een middagje weg, lekker gezellig bingoën, andere mensen leren kennen.. Ik vind het altijd leuk een paar uurtjes in de week. De laatste keer dat ik ontzettend gelachen heb was tijdens de bingo. We lagen in een deuk, kwamen niet meer bij. Ik heb ook een soort bucketlist maar dat wordt niks hoor. We zouden naar Griekenland verhuizen maar mijn partner is bijna 10 jaar ouder dan ik. We gaan er elk jaar heen met vakantie. Maar dat gaat nu niet meer. Dan heb ik geen vakantie meer. Dat hadden we dus eerder moeten doen. We gaan nu een weekje naar Stramproy op de grens van Nederland en Limburg daar komt zangeres zonder naam vandaan Mary Servaes. Ik ben met de verkeerde man getrouwd, daar heb ik wel spijt van. Ik had eerder moeten scheiden. Voor de goede lieve vrede, probeer je er wat van te maken, maar als het niet gaat, moet je er eigenlijk gelijk mee stoppen, anders zijn het verloren jaren. Je laat je dan leven. Ik had ook wel meer willen reizen in mijn leven. Ik wilde eruit, maar ik mocht niet. Maar dat kon niet .Ik kwam uit een klein dorpje, mede door die tijd kon er niks. Ik vond de geboorte van mijn kleinkinderen een prachtige mooie belevenis. Daar heb ik prachtige herinneringen aan. Ook de vakanties in Griekenland, het is zo'n mooi land, een land wat ons bijzonder aantrekt. Mijn bruiloft was wel aardig maar niet bijzonder. Natuurlijk waren de geboortes van mijn eigen kinderen ook indrukwekkend, maar dat is heel anders. Dan moet je zelf aan de gang. Ik heb een vriendin die woont in Beverwijk, Ik ken haar vanaf dat ik kon lopen, dus 75 jaar. Het was mijn buurmeisje. Ca. 2 weken terug ben ik nog bij haar geweest. Ik kan niet zeggen dat ik het geld over de balk gooi. Ik leef niet zuinig normaal. Van huis uit is het mij geleerd op de kleintjes te letten. Roeien met de riemen die je hebt. We hadden niet zoveel geld, dus kon ik er ook niet extreem geld aan uitgeven. Een leuk mens die altijd wil helpen, zover ze het kan.

Hallo Tina. Ik zat vanmiddag lekker in het zonnetje en liet mijn gedachten gaan. Het lijkt wel of de tijd veel sneller gaat, nu ik ouder ben. Is dat ook zo, weet jij dat.

Dat de tijd versnelt naarmate je ouder wordt, is geen onzin maar een psychologisch fenomeen. Vroeger, toen je nog op de basisschool zat, leek de zomervakantie eindeloos te duren. Zes

weken voelden als een heel leven. Tegenwoordig knipper je twee keer met je ogen en is het alweer Kerstmis. Geen zorgen, je wordt niet dement. Er is een logische, wetenschappelijke verklaring voor dit fenomeen. En het goede nieuws is: je kunt er iets aan doen. Het gevoel dat de tijd versnelt naarmate je ouder wordt, is universeel. Iedereen boven de dertig heeft er last van. Wetenschappers breken er al jaren hun hoofd over en kwamen met twee belangrijke theorieën. **Wiskundige theorie**: De eerste verklaring is puur wiskundig. Toen je vijf jaar oud was, stond één jaar gelijk aan **20 procent** van je hele leven. Dat is een enorm blok tijd. Ben je inmiddels vijftig? Dan is één jaar nog maar **2 procent** van je leven. Voor je gevoel stelt zo'n periode dus steeds minder voor in het grote geheel. Hier kun je weinig aan doen, tenzij je stopt met verjaren. **Routine-valkuil** De tweede theorie is interessanter, want hier heb je wél invloed op. Het heeft te maken met hoe je hersenen herinneringen opslaan. Dit fenomeen wordt ook wel de **'Holiday Paradox'** genoemd. Stel je voor: je gaat voor het eerst naar een ver land op vakantie. Alles is nieuw: de geur, het eten, de taal, de weg naar het strand. Je brein draait overuren om al die nieuwe informatie te verwerken en slaat alles gedetailleerd op. Hierdoor lijkt die eerste vakantieweek heel lang te duren. Maar als je thuis bent en in je dagelijkse sleur zit (opstaan, koffie, file, werk, file, bankhangen, slapen), schakelt je brein over op de **automatische piloot**. Er is niks nieuws te melden, dus je brein maakt geen nieuwe, gedetailleerde herinneringen aan. Het filtert de routine weg. Het gevolg? Als je terugkijkt op het afgelopen jaar, ziet je geheugen weinig 'markeringspunten'. Het voelt als één grijze brij die in een flits voorbij is gegaan. **Routine is de moordenaar van tijd. Hoe trap je op de rem?** Wil je dat 2026 weer aanvoelt alsof het een eeuwigheid duurt? Dan moet je je brein dwingen om van de automatische piloot af te gaan. Je moet **nieuwe herinne -ringen** creëren. Dat hoeft niet groots -en meeslepend te zijn. **Doorbreek je routine:** Rijd een andere route naar je werk. Doe boodschappen bij een andere supermarkt. Poets je tanden met je andere hand. Het klinkt stom, maar je brein moet 'wakker' worden. **Leer iets nieuws** Begin met een hobby waar je niks van snapt. Of het nu gitaar spelen of Spaans is. De leercurve zorgt voor vertraging **Bezoek nieuwe plekken:** Ga niet elk jaar naar dezelfde camping in Frankrijk, maar boek een trip naar een plek waar je nog nooit bent geweest. Kortom: hoe meer **nieuwe ervaringen** je in een jaar propt, hoe langzamer de tijd lijkt te gaan als je erop terugkijkt. Wil je een lang leven? Zorg dan dat je niet elke dag hetzelfde doet.

Beste Tina,

Mijn buurvrouw gooit altijd een ui in het water waar ze de ramen mee lapt. Weet jij of dat een effect heeft?

Waarom een ui?

Waarom werkt een ui zo goed? Het draait allemaal om de natuurlijke sappen van de ui. Een ui bevat zwavelver-bindingen en enzymen die een ontvettende werking hebben. Wanneer je een ui doorsnijdt en in je water legt, komen deze stoffen vrij en breken het vuil vervolgens op het glas af. lappen is vaak de laag die achterblijft door zeepresten. Gebruik je te veel

allesreiniger of afwasmiddel? Dan trek je met je trekker vaak een dun laagje vet over het glas, wat zorgt voor een waas of strepen zodra de zon erop schijnt. Het sap van een ui is vetvrij en laat geen laagje op de ramen achter.



Maar voordat je naar de supermarkt gaat voor een glasreiniger, loont het om even in de keukenkastjes te kijken. Het geheim voor streep loze ramen ligt namelijk niet in de kast vol schoonmaakflessen, maar gewoon in de groente

Beste Tina , jij kunt mij vast vertellen hoe ik een een BBQ schoon kan maken. Mijn naam is Fred.

Hoe maak je een BBQ schoon?

Er zijn heel veel verschillende soorten barbecues en die moeten allemaal op hun eigen manier gereinigd worden. Daarom vertellen we je hieronder per soort barbecue wat de beste manier is om die schoon te maken. En we vertellen ook hoe je jouw barbecue kunt beschermen en onderhouden. Want als je dat ook goed doet, dan gaat je barbecue extra lang mee.

Een houtskool (kolen) BBQ schoonmaken

Begin altijd hiermee: je barbecue rooster schoonmaken. Want dat moet na elk gebruik gebeuren. Maak het rooster schoon als die nog een beetje warm is, want dan haal je de meeste etensresten er het makkelijkst vanaf. Klaar? Laat het rooster dan verder afkoelen en maak die schoon met wat sop en een zachte spons. Als je het rooster hebt schoongemaakt, de barbecue is afgekoeld en de kolen zijn uitgedoofd kun je de kuip van je barbecue schoonmaken. Haal de kolen eruit, zuig het stof weg en neem de kuip af met een zachte doek en wat sop. Haal ook alle etensresten uit de kuip, want anders krijg je de volgende keer last van rook. Is de kuip nog schoon genoeg? Schep dan alleen de kolen even om en zuig overtollig stof weg.

Nadenkertjes

Deel dagelijks drie complimenten uit, waarvan een aan jezelf.

Niemand kan teruggaan voor een nieuw begin.
maar iedereen kan vandaag beginnen met een nieuw einde.

Laat voor een nieuwe vriend
nooit een oude vriend vallen.

Ingezonden Brief.

Dit vind ik een leuke rubriek. Ik wil iets vertellen over vroeger. Zo'n 50 jaar terug. Ik had verkering en wilde met mijn meisie gaan trouwen. Ik woonde in Broek op Langedijk en mijn a.s. vrouw in Alkmaar. B.O.L. was toen een ouderwets christelijk dorp. Toen we een huisje in B.O.L. kochten kwamen er al snel een paar buurkinderen vragen naar welke kerk we gingen. Die waren natuurlijk door hun ouders gestuurd. Mijn a.s. zei "Wij gaan niet naar een kerk". En weg waren de jochies. Het huis werd verbouwd en wij gingen trouwen. De buren waren er aan gewend dat we niet naar de kerk gingen. We gingen goed met de andere dorpsgenoten/ buren om. Het werd zomer, het was heerlijk weer, de zon scheen , weinig wind dus flink warm. Die 2 jongens kwamen vaak even langs voor limonade, een koekje of om een spelletje te spelen. Op die mooie zondag vroeg ik aan ze. Vinden jullie het leuk om met ons naar de speeltuin te gaan? Nou dat wilde ze wel. Wel eerst aan je ouders vragen hoor dus roets weg waren ze. Na een kwartiertje kwamen ze terug met een sip gezicht, het mocht niet. Oké dan doen we het op een andere keer op een door de weekse dag als het niet op een zondag mag. 1 van de jongens woonde naast ons. Het hele gezin Pa, ma en 5 kinderen zaten buiten en wij ook. Ik had een glas water in mijn hand en gooide dat naar dat jongetje. De kinderen pakte ook water en voor we het wisten zaten we in een watergevecht. Ook papa en mama deden mee. We hielden er pas mee op toen we allemaal moe waren. Ik kon zien dat iedereen had genoten. Ik vraag mij af waarom mag een watergevecht wel en de speeltuin niet. Ik laat iedereen in z'n waarde hoor. Maar ik snap het niet helemaal.

DE SCHOENMAKER IN ALKMAAR

Omdat de straten in Alkmaar bedekt waren met modder, maakt de schoenmaker rond 1300 veel schoenen tot boven de enkel. En maakte de schoenmaker schoenen met een zool van maar 1 lapje leer. Dat loopt makkelijker, over de hobbelige paadjes. De straten lagen vol modder, plassen en andere obstakels. Er zijn geen verharde straten. Ook is het handig als je schoen boven de enkel komt, anders heb je steeds modder op je voeten.

Tegenwoordig vinden sommige mensen het niet nodig om praktische schoenen te dragen, maar gaan liever met de mode mee. Dat kan ook tegenwoordig met de verharde straten. Toch was het in de 14 de eeuw ook zo. In 2007 waren er opgravingen door stads archeologen, in de binnenstad. Zij vonden een schoen bij een opgraving. De schoen is gemaakt van heel fijn leer, heeft een puntneusje en een lage sluiting. Onhandig maar wel heel mooi. Of de schoen van een man of een vrouw was weten ze niet. Omdat er in die tijd geen verschil tussen was. Nieuwe schoenen koop je niet zomaar, die zijn behoorlijk duur. Het was daarom geen probleem. dat wanneer er een gat in de zool kwam dat je dit liet repareren, de schoenlapper naaide er gewoon weer een nieuw vierkantje leer in. Mensen gooien bijna niks weg. Het is een echte reparatie cultuur.

Rest stukje leer die de schoenmakers over hadden, gooien ze op de grond en zijn een zachte vloerbedekking. Daardoor weten we nu dat hier eeuwen geleden veel schoenen werden gemaakt. Hier zit de enige schoenmaker van Oud Alkmaar.

Met deze tips voorkomt u een lekkende vuilniszak Een lekkende vuilniszak is een veelvoorkomend en heel vervelend probleem. Sap van etensresten kan door de zak heen lekken, met vieze geurtjes en een smerige vuilnisbak tot gevolg. Gelukkig kunt u dit voorkomen door op een paar praktische punten te letten. Let op wat u weggooit De inhoud van de vuilniszak speelt een grote rol. Natte etensresten, theezakjes, verpakkingsresten met vocht of sauzen zijn vaak de grootste boosdoeners. Laat warme of natte resten eerst afkoelen en uitlekken voordat u ze weggooit. Eventueel kunt u ze kort in een apart bakje of op keukenpapier laten staan, zodat overtollig vocht al wordt opgenomen. Heel veel plezier met het lezen van dit blad. Chris Sijm

WOORDZOEKER 15 VRUCHTEN

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

ABRIKOOS BANAAN KERS MANGO PERZIK
ANANAS DRUIF KIWI MELOEN PRUIM
APPEL FRAMBOOS MANDARIJN PEER SINAASAPPEL