



Actief met SOL

OM UW BREIN GEZOND TE HOUDEN



Blijf in actie, voor een vitale oude dag

In het Geheugenpaleis komen wij wekelijks bij elkaar om ons brein actief te houden. Dat doen we door erop uit te gaan, met elkaar te praten, lekker met elkaar te eten, te bewegen, muziek te maken en spelletjes te spelen of andere activiteiten te ondernemen. In dit boekje willen we u informeren en stimuleren om thuis ook actief te blijven. Daarom nog even kort op een rij waaraan u kunt denken bij een vitale oude dag.

Sociaal en actief betrokken

Kijk iedere dag naar het journaal of luister naar de radio. Blijf op de hoogte van de tijd en wat er leeft in de wereld. U bent er onderdeel van. Blijf in contact met de mensen om u heen. Bel regelmatig zelf iemand op in uw omgeving. Gewoon voor een praatje, toon interesse. Dat kan uw directe familie zijn, zoals uw kinderen, maar ook een kennis. Maak een praatje in de winkel of met burens in de straat.

Eet regelmatig en gezond

Eet zeker drie maaltijden op een dag en vergeet zeker niet om voldoende te drinken (1,7 liter per dag is het advies). Goede voeding bestaat uit de schijf van vijf (groente, fruit, vis, noten, volkoren producten). Beperk verder veel suiker of calorierhoudende producten. Eet wekelijks een vet visje (haring, zalm, paling). Daar zit onder andere Omega-3, Zink en Vitamine D en A in, die goed zijn voor de werking van de hersenen en het geheugen. Beperk het gebruik van zout.

Blijf in beweging

Zorg voor voldoende beweging. Dat kan al door zoveel mogelijk zelf het huishouden te doen, regelmatig met zorg de maaltijden te maken en het huis opgeruimd te houden. En heeft u een tuin of balkon, probeer eens wat meer met de bloemen en planten bezig te zijn.

Daarnaast is het goed om vanuit de stoel oefeningen te doen die je lichaam weer op een andere manier in beweging brengen. Zo bent u heel bewust bezig met het lichaam, wat weer heel ontspannend werkt. En u bouwt spierkracht op, wat ons letterlijk en figuurlijk steviger maakt. Zet daarbij eens muziek aan waar u vroeger (en nog steeds) van genoot. Dit nodigt vaak uit om actiever te zijn dan anders.

Indien mogelijk is het natuurlijk ook heel goed om dagelijks in de ochtend mee te doen met Nederland in Beweging van Omroep Max (NPO 2 - 9.15 uur).

Rust en ontspanning

Zorg voor voldoende slaap. Hoeveel is voor iedereen anders, maar zorg dat u zich uitgerust voelt. Daarnaast is het belangrijk om te ontspannen. Hoe, ook dat is voor iedereen weer anders. Zoek hetgeen op wat u rustig maakt. Puzzelen, muziek luisteren, kleuren, lekker in het zonnetje zitten achter het raam, op het balkon of in de tuin. Zon zorgt voor vitamine D. Heb je zorgen, praat erover. Zoek iemand in uw omgeving om uw zorgen te delen. Heeft u het gevoel nergens terecht te kunnen, neem dan contact op met de ouderenspecialisten van SOL.

Actie!

Daag uzelf uit, blijf bezig. De krant of een boek lezen, een nieuw recept uitproberen met koken, een gedicht schrijven, een leg of woordpuzzel maken, een spelletje spelen, haken of breien leren, of een nieuw patroon. Dat kan op tal van manieren, en wissel ze vooral af.

In dit boekje proberen we u op weg te helpen. De vakdocenten van de Geheugenpaleizen hebben allemaal vanuit hun eigen expertise een bijdrage geleverd. Laat u verrassen! Daarnaast zult u puzzels, breinbrekers, tips, gedichten etc gaan tegenkomen.

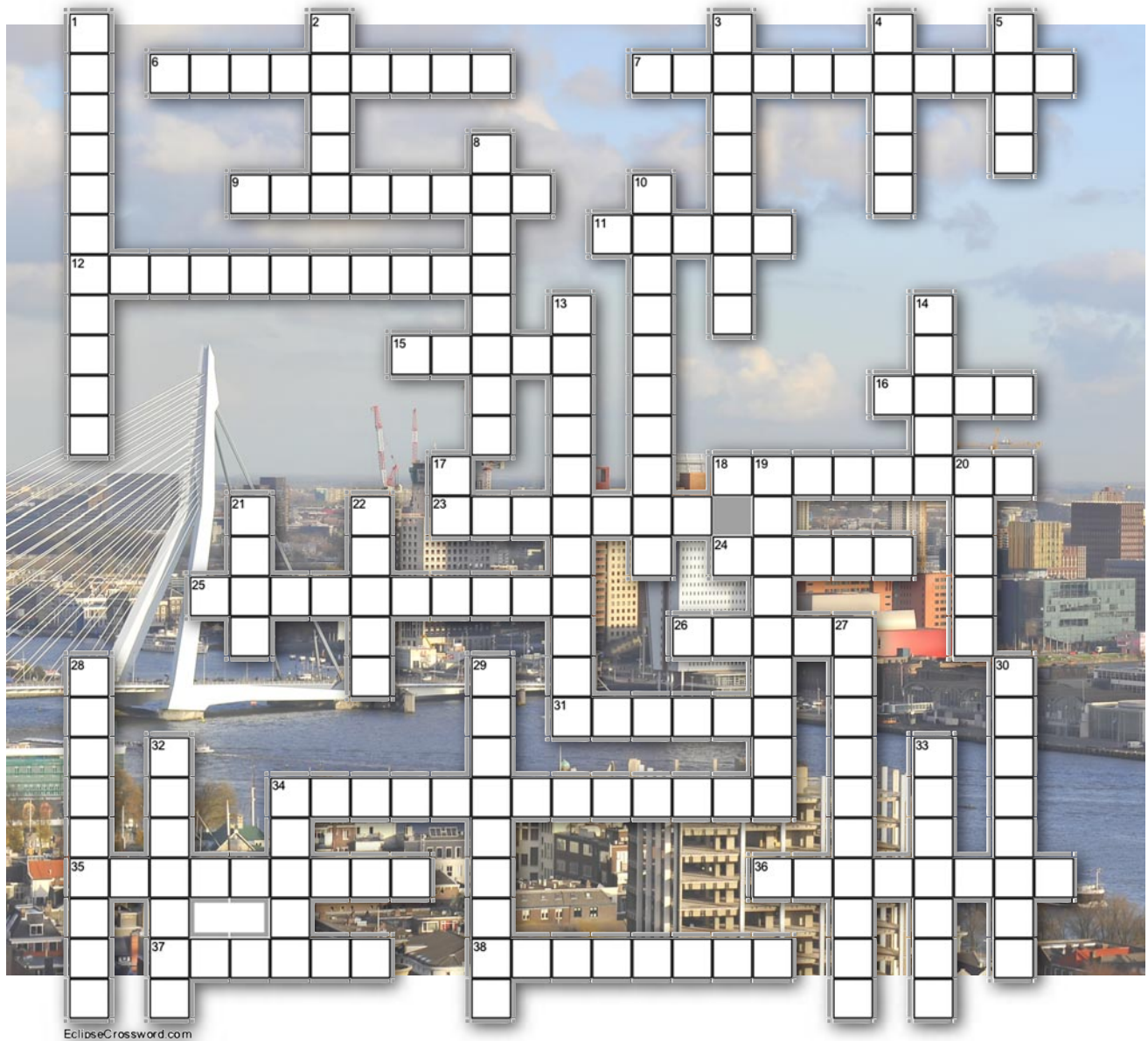
We wensen u een actieve dag toe! Dat er nog vele mogen volgen....

Namens het team SOL Geheugenpaleis
Saskia van der Zijden (coördinator)
Ineke van Tuijl (coördinator)



Wilt u meer weten?

Het Geheugenpaleis is een ontmoetingssoos voor vergeetachtige ouderen. Kijk op www.solnetwerk.nl of bel met 06 - 24 35 22 26 of 06 - 40 23 31 35



EclipseCrossword.com

De grote Rotterdam puzzel

Horizontaal

6. Markthal Rotterdam (9)
7. Gebouw over de stieltjesstraat (11)
9. Winkelgebied onder de Coolingsingel (8)
11. Grote straat in het centrum van Rotterdam (5)
12. Kunstwerk "de belichaamde eenheid" (11)
15. Straat van Hofplein naar CS (5)
16. Kunstwerk bij de Bijenkorf? antwoord: het (4)
18. Diergaarde (8)
23. Wijk in stadsdeel Delfshaven (7)
24. Winkelstraat van Coolingsingel naar Goudsesingel (5)
25. Bibliotheek (10)
26. Gebied boven de maas (5)
31. Bekende speler van Feijenoord, antwoord de..... (6)
34. Museum aan de korte Hoogstraat (13)
35. Voorheen het hoogste kantoorgebouw van Europa (9)
36. Wijk gelegen op de zuidelijke Maasoever (8)
37. Horecagelegenheid in groothandelsgebouw (6)
38. Hoogste uitkijktoren van Nederland (8)

Verticaal

1. Rode brug van Noord naar Zuid (11)
2. Ondergrondse (5)
3. Bijnaam voor Erasmus MC (8)
4. Hier wordt handel gedreven (5)
5. Gebied ten zuiden van de Maas (4)
8. Grote rotonde met fontein (8)
10. Overkapping station Blaak (10)
13. Kerk die in de oorlog verwoest werd (11)
14. Havenrondvaarten Rotterdam (5)
17. Station Kapsalon (2)
19. Bekende Rotterdamse zanger (9)
20. Rotterdam is vernoemd naar deze rivier (5)
21. Rivier (4)
22. Brug vernoemd naar Erasmus. antwoord de.... (5)
27. Oud stadsdeel van Rotterdam (10)
28. Wijk tussen het centrum en het Kralingse bos (9)
29. Van oudsher Chique wijk van Rotterdam (9)
30. Ook wel tuindorp genoemd (8)
32. Thuisbasis van Sparta (7)
33. Blaaktoren (7)
34. Overschie is vernoemd naar deze rivier (5)

Kun je nog zingen?



4



In Hol - land staat een huis. In Hol - land staat een huis.



In Hol - land staat een huis, ja, ja,



van je sin - ge - la, sin - ge - la hop - sa - sa.



In Hol - land staat een huis. In Hol - land staat een huis.

Zing dan mee!



Hiernaast kun je zien dat van het liedje 'In Holland staat een huis' de lettergrepen worden verbeeld met de huisjes en of je hoog, hoger of weer lager moet zingen.

Tijdens het bewegen en muziek bij het Geheugenpaleis zijn we vaak bezig met ritme door klappen op lettergrepen van woorden zoals Maas, Schie-dam, Rot-ter-dam, Hoek-van Hol-land, jullie vast wel bekend. Dan klappen we tijdens het opzeggen: één, twee, drie en vier keer mee met onze handen of trommelstokjes. We horen ritmes van lange en snelle klappen.

Ritme is nodig om muziek te maken net zoals hoge en lage tonen. Muziek is een combinatie van ritmes en tonen samen en dat noemen we dan een melodie. Iedereen kan dus muziek maken.

Kijk eens of het liedje klopt en wijs met je vinger mee terwijl je het zingt. Meeklappen kan natuurlijk ook.

Zo kun je zelf ook een lied bedenken en daar tekeningen bij maken. Best lastig want dan moet je zingen en bedenken of de melodie omhoog ofwel omlaag gaat. Begin dan met een eenvoudig liedje bijvoorbeeld: Daar zaten zeven kikkertjes... (trek eerst lijntjes tijdens het zingen en dan pas tekenen).

Leuk om eens met de (achter) kleinkinderen te doen!

Josta Stoopman (vakdocent bewegen en muziek).

5

Hersenkraker

In de achtste eeuw na Christus werkte de Engelse geleerde Alcuinus aan het hof van Keizer Karel de Grote. Hij bedacht allerlei rekenkundige raadsels, waaronder het volgende:

Een man moet een wolf, een geit en een kool naar de overkant van een beek brengen. Hij heeft wel een bootje, daar kunnen slechts twee van hen tegelijk in. Hij moet zelf roeien. Het is natuurlijk niet de bedoeling dat de wolf de geit zal opeten, of de geit de kool. Zolang de man erbij is, doen ze dat ook niet. Hij kan ze niet met elkaar alleen laten. Hoe moet hij dit aanpakken?



Antwoord

Erst moet de man de geit meenemen en aan de overkant achterlaten. Dan haalt hij de wolf op. Hij neemt de geit mee terug. De kool brengt hij nu naar de overkant, waarna hij tenslotte de geit ophaalt.

Thuis bewegen



zitten en opstaan



voet afrollen



voetje van de vloer
voetje in het mos



wieltje draaien



aan tafel



schouders draaien



arm om het hoofd
zwaaien



appels plukken



op de tenen



voetballen



draaien met de voeten



bovenbenen optillen



evenwicht



knieën heffen



heupwiegen



handen draaien

De wielewaal

De vogel heeft felle oker of gele kleuren, maar toch zie je hem zelden. Hij zit verborgen in het dikke bladerdek van hoge loofbomen. Je krijgt hem vaak alleen te zien wanneer hij naar een andere boom vliegt. Bij ons in het westen komt hij bijna niet voor. Het is, helaas, een bedreigde vogelsoort.

De zang van de wielewaal heeft een toonhoogte die we kunnen nafluiten en deze vogel heeft een volle stem. Iedere jodelstrofe heeft wel vier tot acht nootjes waarvan één tot twee glijtonen (naar beneden of Tie-del-joo, Tie-del-joo.) Tussen het jodelen door maakt het soms sjwè-è-èk geluiden. Soms denk je dat het een grote lijs-ter is, maar deze heeft minder toonhoogteverschil.

Het is de moeite waard om het liedje: “Kom mee naar buiten” proberen na te fluiten. Daar zetten we weer hele andere spieren voor aan het werk. Het is misschien een uitdaging, maar dat is juist goed! Het meest simpele is om zachtjes te neuriën. Dat is heel goed voor je stem, je stembanden worden hierdoor gesmeerd. Zodra het neuriën wat beter gaat zou je ook wel een liedje kunnen neuriën, zoals bijvoorbeeld: “Kom mee naar buiten allemaal”. Van fluiten en zingen word je vrolijk.

Kom mee naar buiten allemaal
dan zoeken wij de wielewaal .
En horen wij die muzikant
dan is zomer in het land
Tie-del-joo klinkt zijn lied
Tie-del-joo klinkt zijn lied
Tie-del-joo en anders niet.



Zwaai-oefening zittend op je stoel

Zorg dat je goed zit, met beide voeten plat op de vloer, je rug recht en je kin een beetje naar binnen en je armen langs je lichaam. Trek je schouders even op en neer zodat je eventuele spanning kunt loslaten bij je nek.

Begin met je vingers los te schudden, dan je polsen, je onderarmen, de ellebogen en daarna de bovenarmen. Als je armen helemaal los zijn, kun je de schouders ook laten meebewegen. Doe dit even en dan langzaam je handen en armen al schuddend boven je hoofd brengen, daar zwaai je even naar je zelf en komen je armen weer langzaam naar beneden. Dan houd je de armen even gestrekt naar voren om te voelen wat er is gebeurd tijdens het schudden.

Je zult voelen dat je meer doorbloeding hebt in je lichaam, dat betekent dat afvalstoffen sneller worden afgevoerd, je zuurstofgehalte beter wordt en dat je meer ontspannen bent dan daarvoor. Allemaal winst dus.

Aukje Aardema

vakdocent bewegen en muziek SOL Geheugenpaleis.

Tas van repen stof

Niet de kunst van het haken, maar het materiaal op zich zorgt hier voor het aparte effect. Kleurig bedrukte en effen katoen is in repen geknipt. Daarvan is deze leuke boodschappentas gehaakt (vasten met een super dikke naald). Oude dekbedhoezen of goedkope lappen zijn er goed voor.



8

Materiaal

Circa 850 gram dunne katoen in verschillende kleuren en dessins, een haaknaald nr. 9. Gebruikte steken: vasten. Stekenproef: 6 steken in de breedte en 6 toeren in de hoogte zijn 10 vierkante centimeter.

Beschrijving

De stof in repen van 4 cm breedte knippen of scheuren. De repen in willekeurige volgorde aan elkaar stikken of naaien tot een doorlopende band. 3L(lossen) haken, 1 v.(vaste) in elk van de eerste twee L. haken. In de volgende steken 2 v. : aan de andere kant van de L. terughaken: eveneens 1 v. in elk van de eerste twee L. en 2 v. in de 3e L. haken. Er ontstaat een ovaal van 8 st. Aan de smalle kanten daarvan wordt nu steeds gemeerd, telkens boven de meerderingen van de vorige rd(ronde), resp. rechts en links ervan (2st. in 1 st. haken). De totale meerderingen zijn in de 1e rd:4 stk., 2erd. ;8stk., 3een 4e rd: telkens 6 st., 5e-8e rd: telkens 4 Voor de hengsels twee vlechten van ca. 40 cm. maken en deze aan de juiste plaatsen goed vastnaaien.

Fortuin

Ouderen niets meer waard?
Hoezo?
Wij zijn een fortuin waard!

Wij hebben zilver in onze haren
Goud in onze tanden
En gas in onze darmen.

Stenen in onze nieren
Lood in onze schoenen
En kalk aan onze nagels

Staal in onze heupen
Plastic in onze knieën

Vol met dure medicijnen
Lijken we wel goudmijnen

Een mens met zoveel mineralen
Zal het jaar 3000 wel halen

Daarom gaan we fier door het leven
En nemen kritiek op als een spons
Want door bovengenoemde rijkdom
Drijft de economie op ons.



Zoek de spreekwoorden



Dans voor Thuis

Deze dansoefening is geschikt voor iedereen. Danservaring is niet nodig en je kunt het doen op een manier die bij je past, zittend of staand. Zelfs liggend is het mogelijk.

Om te beginnen, ga comfortabel zitten, liggen of staan. Maak dan eerst contact met jezelf, je kunt hiervoor je ogen sluiten, maar dat hoeft niet. Voel waar je lichaam de ondergrond raakt. Misschien is dat een stoel, met jouw voeten op de vloer, of liggend op de bank, of het bed. Trakteer jezelf op een lekkere diepe zucht, misschien wel twee.

Warming up

Beweeg je vingers, en beweeg je tenen. Hoe maakt niet uit. Hoe kunnen ze eigenlijk bewegen, probeer maar uit. Wees nieuwsgierig, op welke manieren kun jij jouw vingers allemaal bewegen, experimenteer ermee. Ook met de tenen, kunnen ze wiebelen, of jubelen? Of grijpen, graaien, piano spelen? Beweeg dan ook jouw handen en voeten. Hoe kunnen ze bewegen? Wellicht rondjes draaien, en kunnen ze dat ook andersom? Met de klok mee, tegen de klok in, achtjes. Kunnen ze ook vierkantjes of driehoekjes maken? Dat valt nog niet mee!

Lucht schrijven

Schrijf dan je naam in de lucht. Doe het nog eens, maar dan groter. Nog een keer, en dan supergroot! Dat iemand op 20 meter afstand het ook kan lezen. En dan nog eens, maar nu heel klein, zo klein mogelijk, piepklein. Zou dit ook met je andere hand lukken? Dat is wel een uitdaging, maar wie weet kan het, probeer maar eens.

Groot of klein?

Hoe schrijf je jouw naam eigenlijk, met losse letters, of aan elkaar? Het kan allebei. Probeer maar eens, en ervaar hoe verschillend dat aanvoelt. En jouw handtekening? Kun je die ook in

de lucht maken? Hoe voelt dat, als je die in de lucht schrijft? Probeer deze ook eens groot, of heel klein? Dat voelt anders. Jouw lichaam ervaart het ook anders. Leuk he!

Dans

Stel je nu voor dat je gaat schilderen in de ruimte. Op een heel groot denkbeeldig doek. Je hoeft geen kunstenaar te zijn om te schilderen, iedereen kan het, ook jij. Begin bijvoorbeeld met jouw favoriete kleur, en ga ermee aan de slag. Je maakt een groot schilderij, eentje die vanaf een kilometer afstand nog steeds zichtbaar is. Met jouw kleuren, jouw vormen, jouw streken, laat je fantasie maar de vrije loop. Alles kan en alles mag. Het is een 3D schilderij, driedimensionaal, dus ook boven, beneden, naast je en achter je. Overall om je heen. Leef je uit en geniet: jij danst jouw eigen unieke schilderij!

Extra tip: Met muziek erbij waar je blij van wordt is het nog leuker en makkelijker.

Renate Bakker

vakdocent Bewegen en Muziek SOL Geheugenpaleis.



Rotterdamse uitdrukkingen

Hij mot ome zegge tege de
Willemsbrug en tante tege
't Poortgebouw
(Hij is een echte Rotterdammer)

Zullie hebbe 'm rottingolie gegeve'
(Hij heeft een pak slaag gehad)

Van 'n mooi bord keje nie ete
(Mooie spullen zijn niet altijd goeie spullen)

Hij hen 'n gladde aal bai der staart
(Hij heeft een moeilijke vrouw)

Wienie wil valle leer nooit lope
(Als je niks durft, bereik je ook niks)

Ze kenne me rug enme buik op
(Einde discussie)

Dazzijn jonges van stavast
(Dat zijn oprechte jongens)

Ovvie een emmer leegpleurt
(Hij vraagt er een behoorlijke prijs voor)

Hij hep liever een glaasie
Schiedamswater dan 't heilige
oliesel
(Hij lust graag een borreltje)

Hij sting me'ze kakhiele de
Kralingseplas te verzieke
(Pootje baaien in de Kralingseplas)

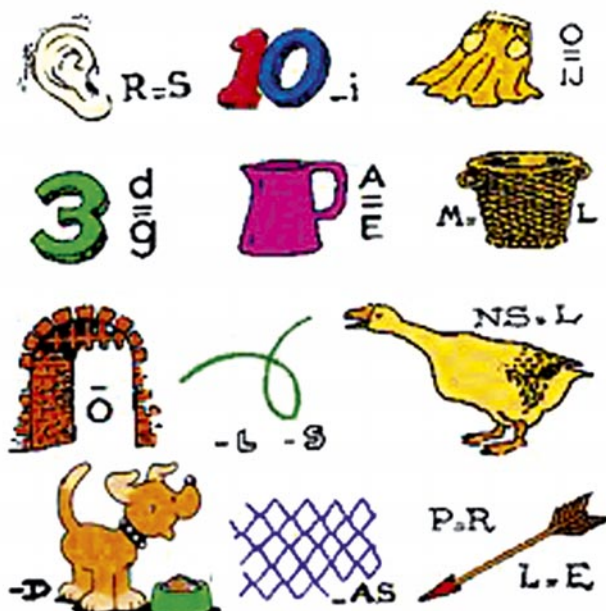
Da mos nie magge
(Dat zou verboden moeten zijn)

't ston geschreve en gedruk
Dat je mot krabbe as 't juk
Maar is't op een rare plaas
Dan krabbie er maar naas
(spreekt voor zich)



Het Blaakse Bos 1984

Het gebombardeerde gebied Oudehaven/Groenendaal lag jarenlang braak, een doorn in het oog van veel Rotterdammers. Men wilde niet nog meer kantoren. Winkels en sociale woningen moesten er komen. Maar ook woningen waarmee men hoopte beter gesitueerden naar de stad te lokken. De Drukke verkeersweg van de Blaak liep dwars door het gebied heen. Men heeft de Spaansekade en de Markt met elkaar verbonden door over de Blaak heen te bouwen. Dit was historisch ook altijd zo geweest. Architect Pieter Blom (Amsterdammer) werd gekozen naar aanleiding van zijn paalwoningen in Helmond. In 1984 was het project klaar. De 38 in elkaar passende kubuswoningen zoals ze er nu staan zien eruit als een gestileerd bos. Vandaar de naam het Blaakse bos.



Eendenfamilie puzzel

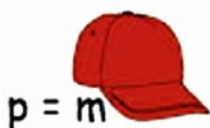
Een eendenfamilie woont in een grote vijver. Alles is daar perfect voor eenden, alleen het kroos ontbreekt. Gelukkig hebben ze een kennis die hen aan een stukje kroos kan helpen. Het wordt behoedzaam in een beschut hoekje van de vijver gelegd. En de eenden wachten gespannen af of het zal aanslaan. Nou, dat doet het. Al snel merken de eenden dat de hoeveelheid kroos zich iedere dag verdubbelt. In dertig dagen is de hele vijver gevuld met kroos. Weet jij hoe lang het duurt voor de vijver halfvol zit met kroos?

Antwoord:

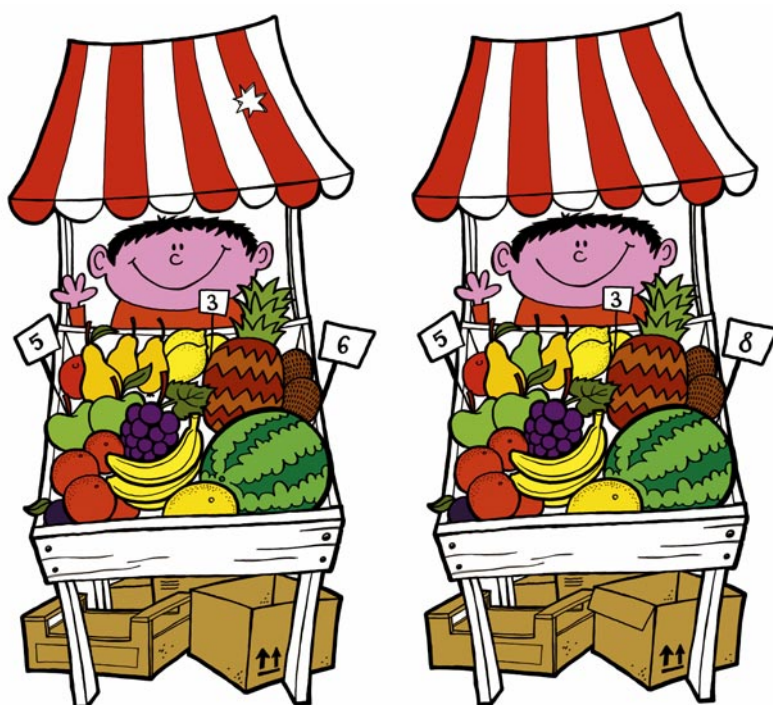
Na negentwintig dagen zit de vijver halfvol met kroos. Daarna verdubbeld het zich weer en de volgende dag is hij helemaal vol.



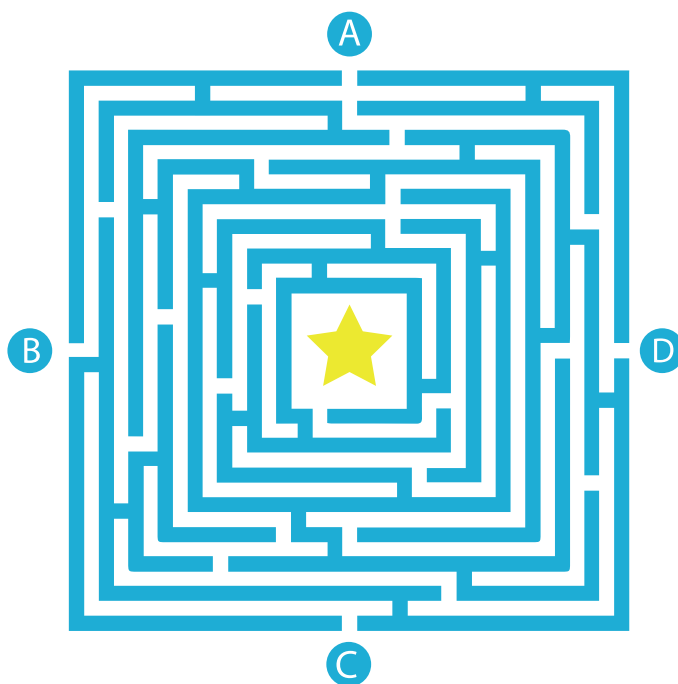
Rebus



Zoek 6 verschillen



Via welke ingang bereik je de ster?



YOGA

Waarom gaan we een yogaoefening doen?

Het A, B, C van de gezondheid begint met Aandacht en eindigt met Zingen.

In de yoga kun je aandacht en zingen samenbrengen.

Yoga betekent letterlijk verenigen, verbinden. Dat begint met de verbinding van je lichaam en geest. Door een oefening met aandacht te doen krijg je deze verbinding. Mindfulness is een onderdeel van yoga en betekent met de volle aandacht iets doen. Als je iets met aandacht doet, doe je het bewuster.

Als je bewuster wordt ga je meer dingen opmerken, je voelt hoe je zit, je merkt het op als je moe wordt, je voelt het als je honger of dorst hebt. Je wordt opmerkzamer naar jezelf en je omgeving.

Als je met aandacht gaat bewegen, word je dus bewuster van je lichaam, je kan leren luisteren naar wat je lichaam nodig heeft. Wat goed voelt en wat niet. Het verschil tussen 'gewoon bewegen' en yoga is vooral dat je de beweging met meer aandacht doet.



Oefening 1

Ga zitten op een stoel, zet je voeten plat op de grond op heupbreedte en zorg dat je knieën iets lager zijn dan je zitvlak, je kunt op een kussen gaan zitten zodat je wat hoger zit of als je voeten niet plat op de grond komen zet dan iets onder je voeten.

Voel dat je zitbotten op de stoel rusten, beweeg je bovenlichaam iets naar voren en weer terug over de zitbotten. Leg je handen op je bovenbenen en laat je schouders zakken.

Breng dan tijdens een inademing de armen zijwaarts omhoog, alsof je een grote cirkel beschrijft door de lucht. Als de handen boven je hoofd zijn kruis je de handen en breng de armen op een uitademing naar beneden voor je lichaam totdat de handen weer op de benen rusten. Herhaal deze oefening drie keer.

HAAAAAAA

Oefening 2:

In de volgende oefening maken we op de uitademing de klank: HAAAAAAA

Je zegt A maar je zet de H er voor, dit ontspant de keel.

Je handen liggen op je benen, op de inademing open je de armen, je houdt de adem twee tellen vast en dan breng je op de uitademing de handen naar

elkaar toe voor je borst alsof je een grote ballon tussen je armen houdt. Tijdens de uitademing maak je de HAAAA klank. Herhaal de oefening drie keer.

HOOOOOOO

Oefening 3:

Vervolgens doe je de oefening opnieuw drie keer, maar nu zegt je: HOOOOO

MMMMMMM

Afsluiting:

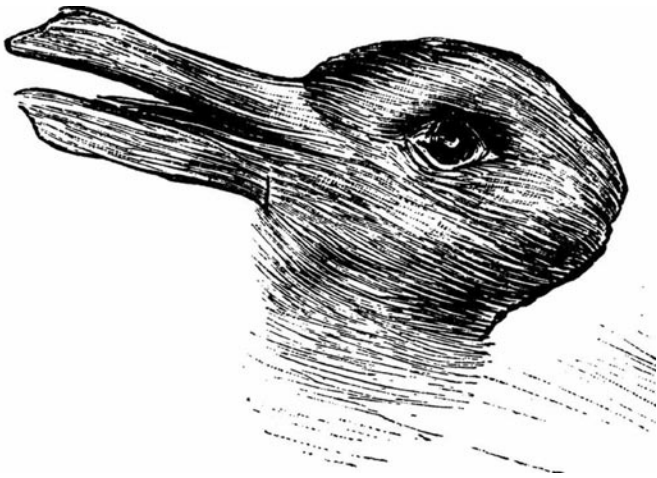
Leg je handen op je schoot met de handpalmen open. Sluit je mond, ontspan je kaak, leg het puntje van je tong tegen je verhemelte. Adem rustig in door je neus en maak op de uitademing de MMMMMM klank, trek je buik een beetje in tijdens de uitademing, dan zakt de klank. Omdat je mond gesloten is gaat de lucht door de neus naar buiten. Als je kaak ontspannen is gaat het trillen in je mond en dat kietelt een beetje aan je lippen.

Geniet ervan!

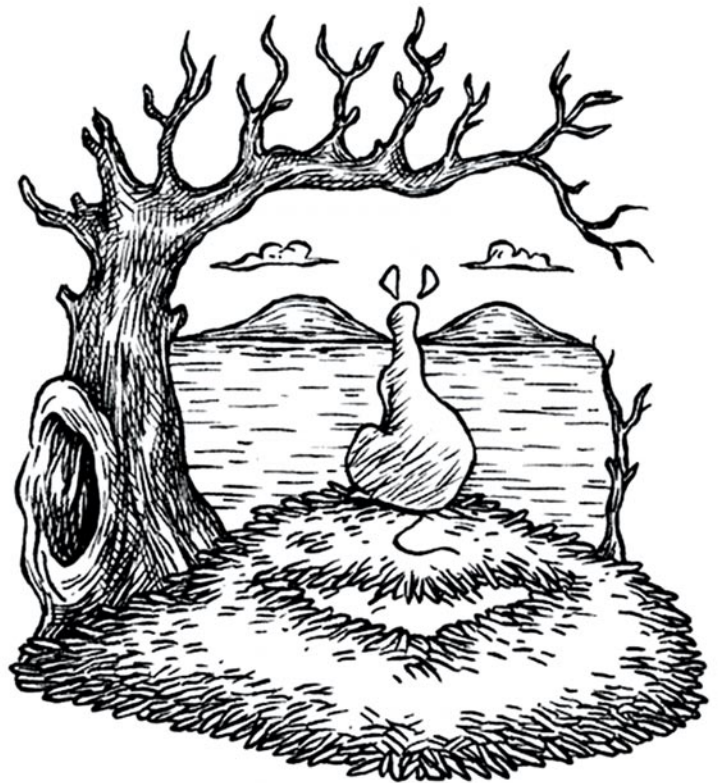
Sietsia Wildeman (vakdocent bewegen en muziek SOL Geheugenpaleis).



Wat zien ik?



Zie je een eend of een haas?



Zie je een boom of een man of nog iets anders?

14

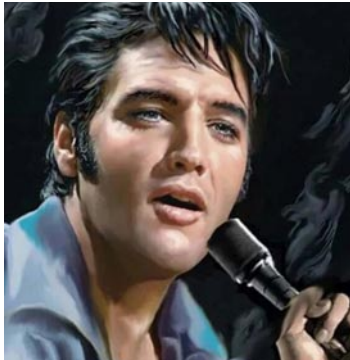
Herinnering aan Holland (Hendrik Marsman)

Denkend aan Holland
zie ik brede rivieren
traag door oneindig
laagland gaan
rijen ondenkbaar
ijle populieren
als hoge pluimen
aan de einder staan;

en in de geweldige
ruimte verzonken
de boerderijen
verspreid door het land,
boomgroepen, dorpen,
geknotte torens,
kerken en olmen
in een groots verband.

De lucht hangt er laag
en de zon wordt er langzaam
in grijze veelkleurige
dampen gesmoord,
en in alle gewesten
wordt de stem van het water
met zijn eeuwige rampen
gevreest en gehoord.





Woordzoeker: Artiesten en muziek

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

- ANDREWSISTERS • BINGCROSBY • BLUES
- CORRYBROKKEN • DORISDAY • EDDYCHRISTIANI
- FRANKSINATRA • FREDASTAIRE • JAZZ
- JOHNNYJORDAAN • JULESDEKORTE • LOUISARMSTRONG
- LOUISDAVIDS • RAMBLERS • RIKAJANSEN
- SALVERAS • TANTELEEN • VERALYNN
- WILLYALBERTI

15

Let op, de woorden kunnen in **alle** richtingen staan. Dus ook schuin, van onder naar boven en van rechts naar links.

Frisdrank puzzel

Anouk, Chantal en Dave hebben samen een feest gegeven bij Chantal thuis. Aan het eind willen ze alles wat er over is zo eerlijk mogelijk verdelen. Ze hadden dertig flessen fris gekocht. Tien flessen zijn helemaal leeggedronken. Tien zitten er nog halfvol. Tien flessen zijn niet eens aangebroken. Het is de bedoeling dat ze alle drie evenveel flessen krijgen. Maar ook evenveel frisdrank. Van Chantals moeder mogen ze niet gaan gieten met de frisdrank, dat geeft teveel geknoei. Hoe moeten ze dit oplossen?

Antwoord:

Alle drie moeten ze tien flessen krijgen. Als één per andere twee ieder vijf volle en 5 lege flessen nemen. soon de tien halfvolle flessen neemt, dan kunnen de

Sudoku

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

Kleurplaat

Kleuren is niet alleen een populaire bezigheid bij kinderen, ook volwassenen doen het tegenwoordig graag. En niet voor niets. Kleuren verbetert het concentratievermogen, stimuleert de creativiteit en zorgt bovenal voor ontspanning en rust.

16

