

Kerstboekje 2022



Mens en Welzijn
Voorst



Waar wordt u blij van?

Waar gaat uw hart sneller van kloppen? Wat geeft u dat blijde, opgewekte gevoel?" In een samenleving waarin stress en druk toenemen, merken wij hoe waardevol dergelijke vragen zijn. We merken de noodzaak en behoefte aan verbinding, samenhang en ontmoeting. Daar dragen wij dagelijks aan bij.

Als welzijnsorganisatie zijn we er voor iedereen in de gemeente Voorst. We hebben een bijzonder oog voor de verbinding tussen mensen die minder makkelijk meekomen en hierdoor soms over het hoofd worden gezien. Onze missie luidt dan ook: "Wij geloven in een samenleving waarin plek is voor iedereen en waar kwetsbare mensen erbij horen, mee betekenis geven en zich gezien voelen."

Laten we vooral kijken wat er nog wel kan! Het klinkt misschien eenvoudig, maar onderzoek heeft bewezen dat u uw geluk kunt verhogen als u de dingen om u heen ziet die wél goed gaan, waarvoor u dankbaar bent. Als het lukt de mooie dingen te blijven zien, zal u meer veerkracht krijgen en beter om kunnen gaan met tegenslagen. Het vergt wat oefening, maar probeer het maar eens uit. Het geeft energie en u zult zien dat u zich beter gaat voelen. Geef het door aan een ander, net als dit boekje, en ga door met een glimlach!

Inhoudsopgave:

3. Wie zijn dit?
6. Zoek de verschillen
7. Teken: van punt naar punt
8. Woordzoeker
9. Doolhof
10. Enkele leuke plaatjes
11. Eenvoudige hapjes
12. Wat zie je eerst?
13. Zoek de panda
14. Rebus
15. Beroemde gebouwen
17. 'Een witte kerst' van G. Bomans
19. Journaalgymnastiek
20. Leuke plaatjes
22. Kerstmemory
23. Gedicht

Dit boekje is, net als afgelopen jaren, samengesteld door Jacqueline Kroes - van Doorn. Wij willen haar enorm bedanken voor haar inzet!

Wij hopen dat u van dit boekje kan genieten en dat het u al een beetje in de kerststemming brengt. Wij wensen u een zalig kerstfeest, een prettige jaarwisseling en de allerbeste wensen voor 2023!

Vriendelijke kerstgroeten,

Alle medewerkers van Mens en Welzijn Voorst

 **Mens en Welzijn**
Vorst

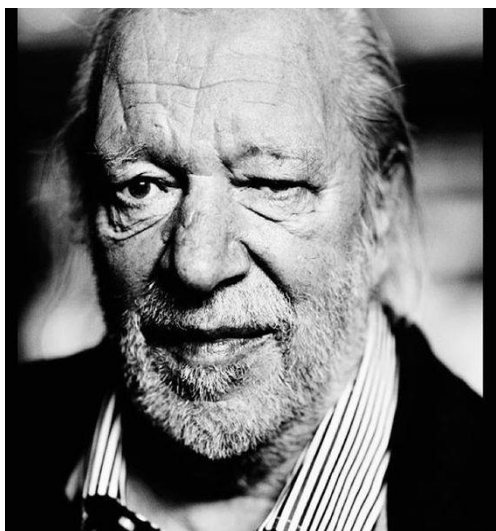




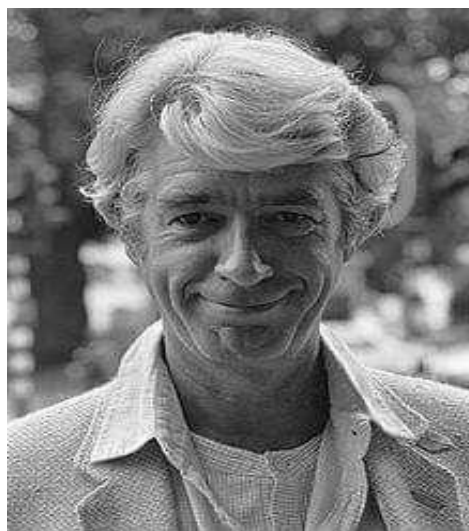
Wie zijn dit?

We hebben verschillende foto's voor u geselecteerd. U heeft ze ongetwijfeld eerder gezien, maar wie zijn het? Noem de namen of schrijf ze op de stippellijn. Succes!

1



2



3



4



.....

.....





5



6

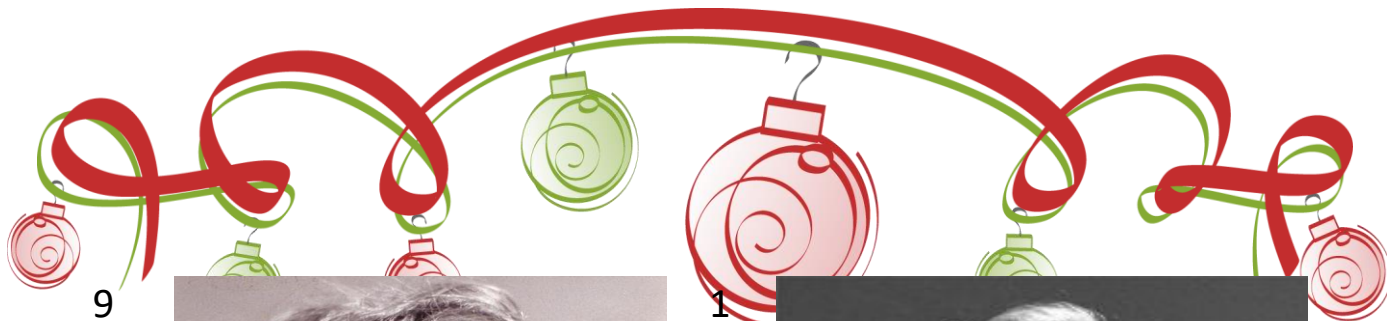


7



8





9



10



11



12



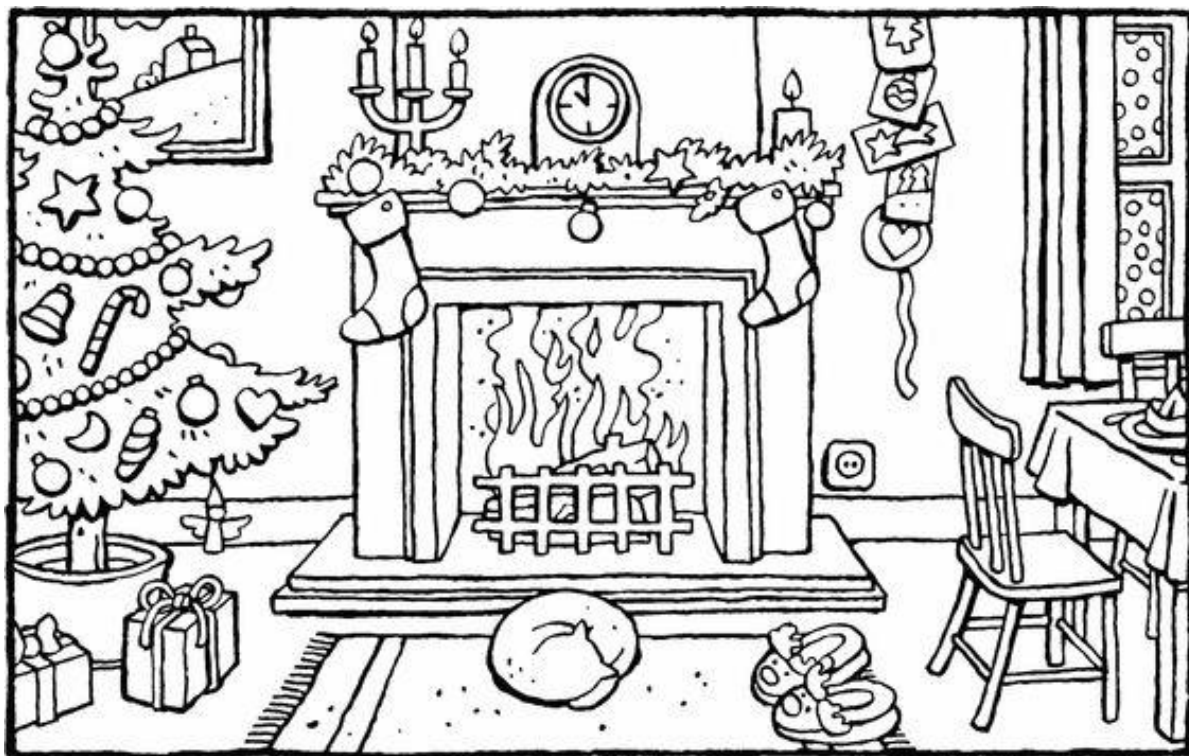
Antwoorden

1. Ramses Shaffy,
2. Rudi Carrel,
3. Annie MG Smit,
4. Moeder Theresa,
5. Charles Aznavour,
6. Rinus Michels,
7. Rob de Nijs
8. Ted de braak,
9. Willem Ruis,
10. Rijk de Gooyer,
11. Majoor Boshart,
12. Zangeres zonder naam (Mary Servaas)

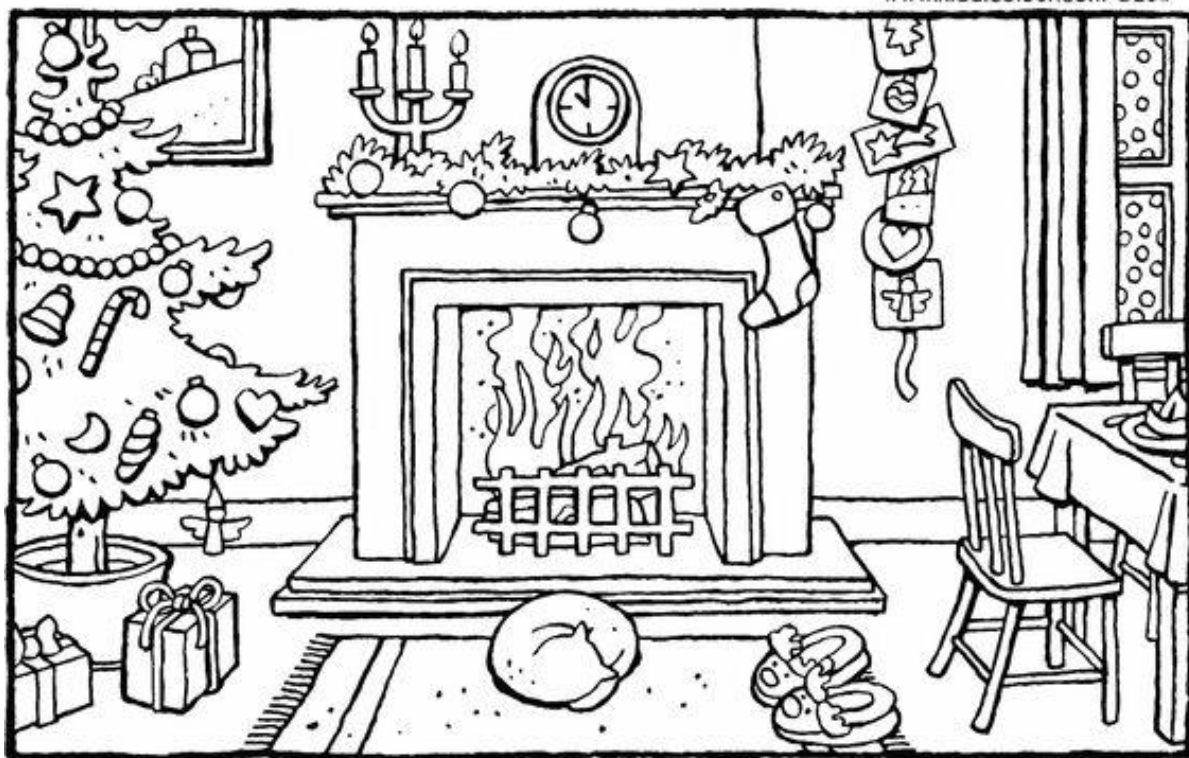




zoek de verschillen



www.kiddicolour.com ©2017





Tekenen: van punt naar punt

Stip tot stip
© LOOK&STIP





Woordzoeker

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

Sneeuw

ijspegel

sjaal

sleen

ski

pinquin

trui

ijsbeer

wit

schaats

eskimo

sneeuwpop

wanten

slee

schaatsen

muts

iglo

jas

sneeuwlok

sneeuwlaars

sneeuwschip

sneeuwballen

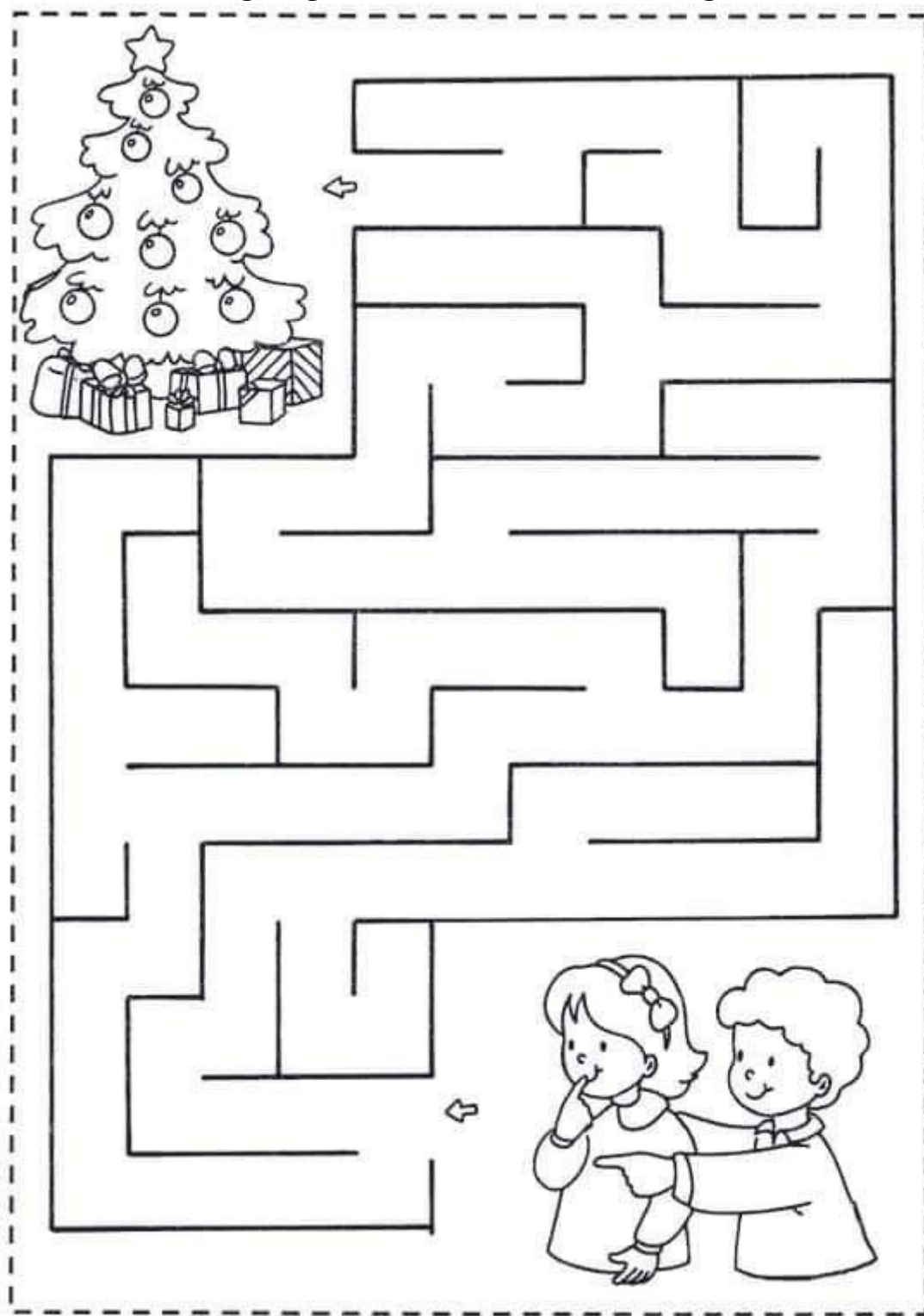
thermometer





Doolhof

De kinderen willen graag naar de kerstboom. Brengt u ze er heen?





Enkele leuke plaatjes

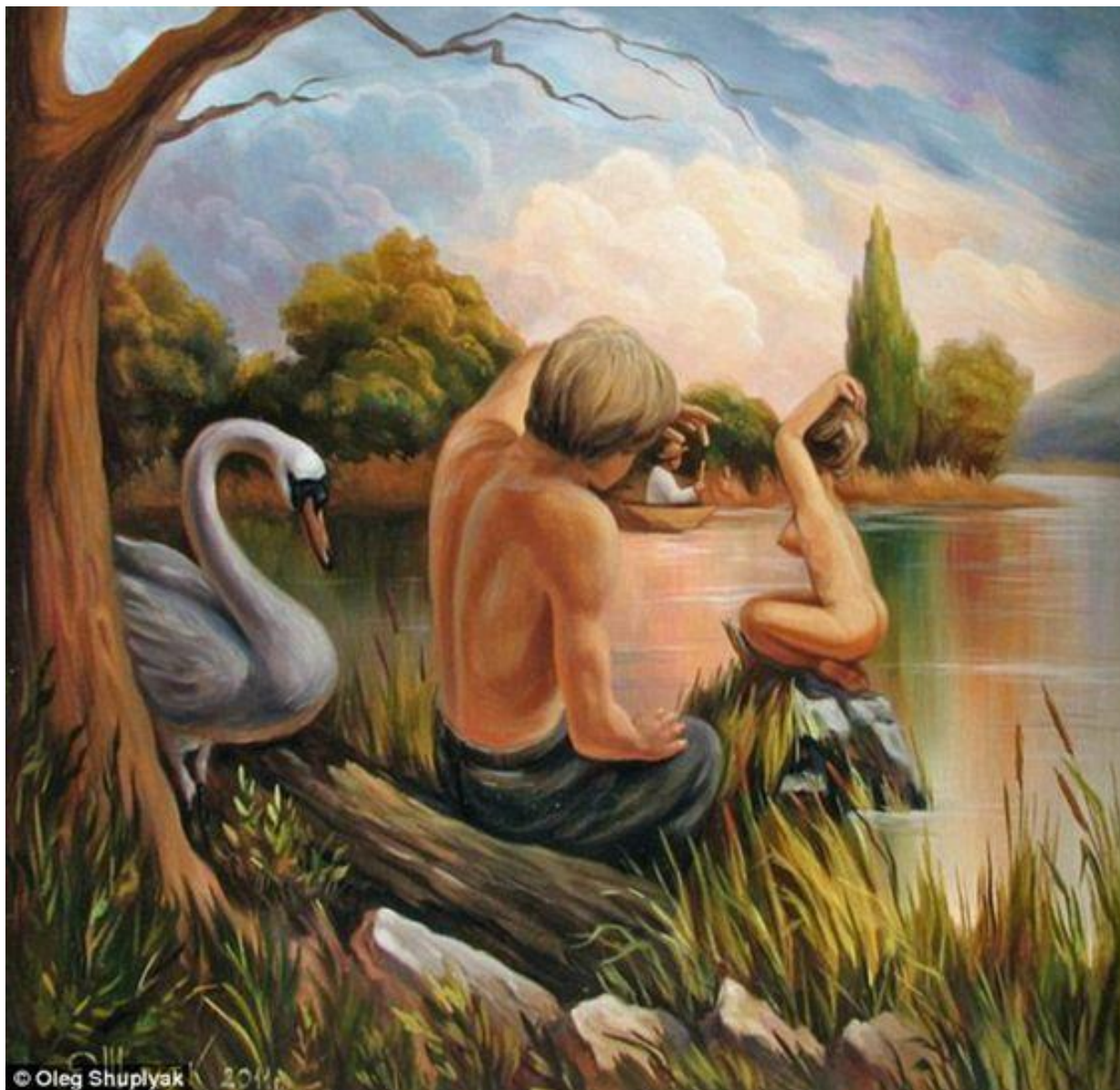




Eenvoudige hapjes

Speciaal voor de feestdagen...

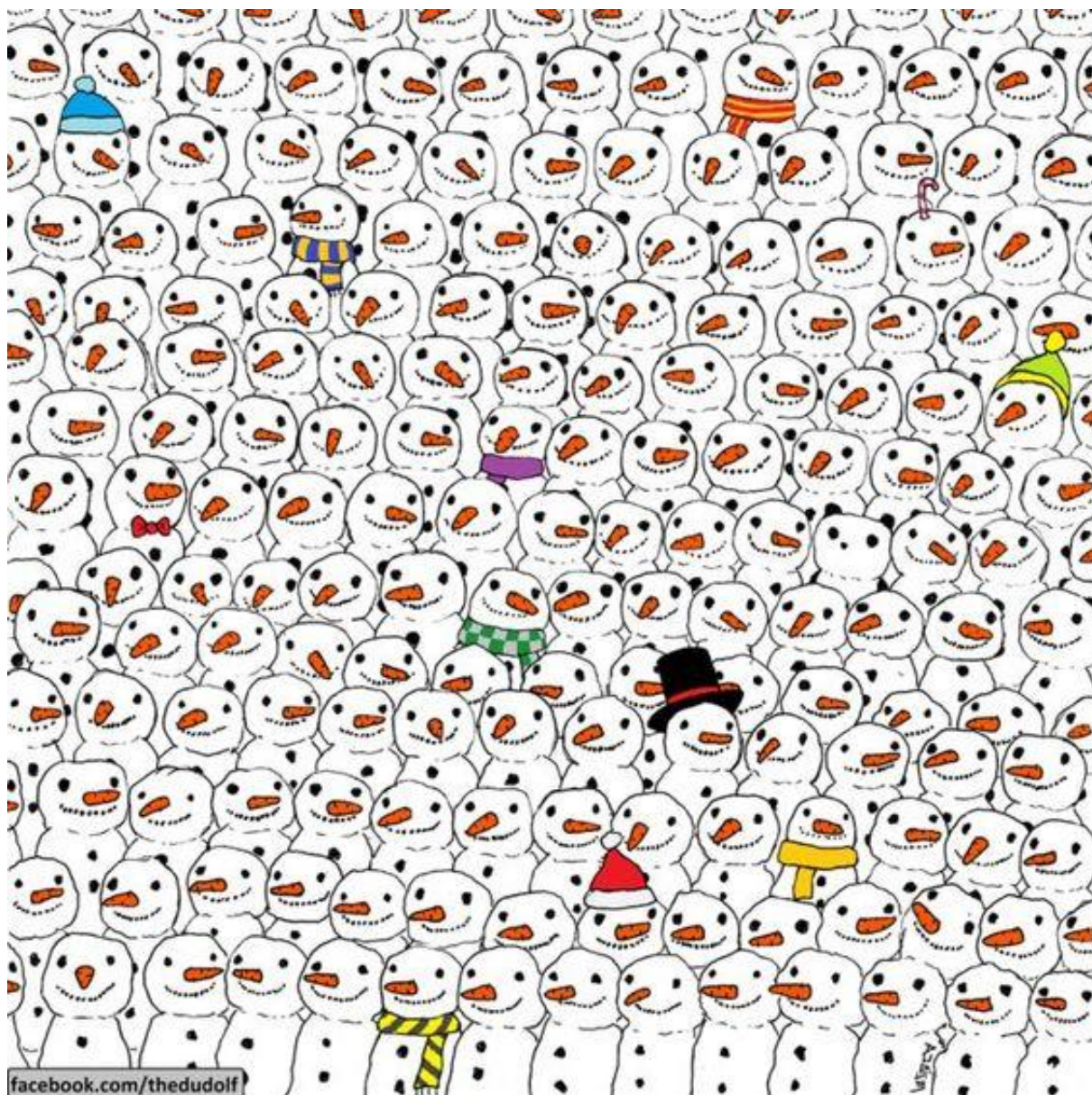






Zoek de panda

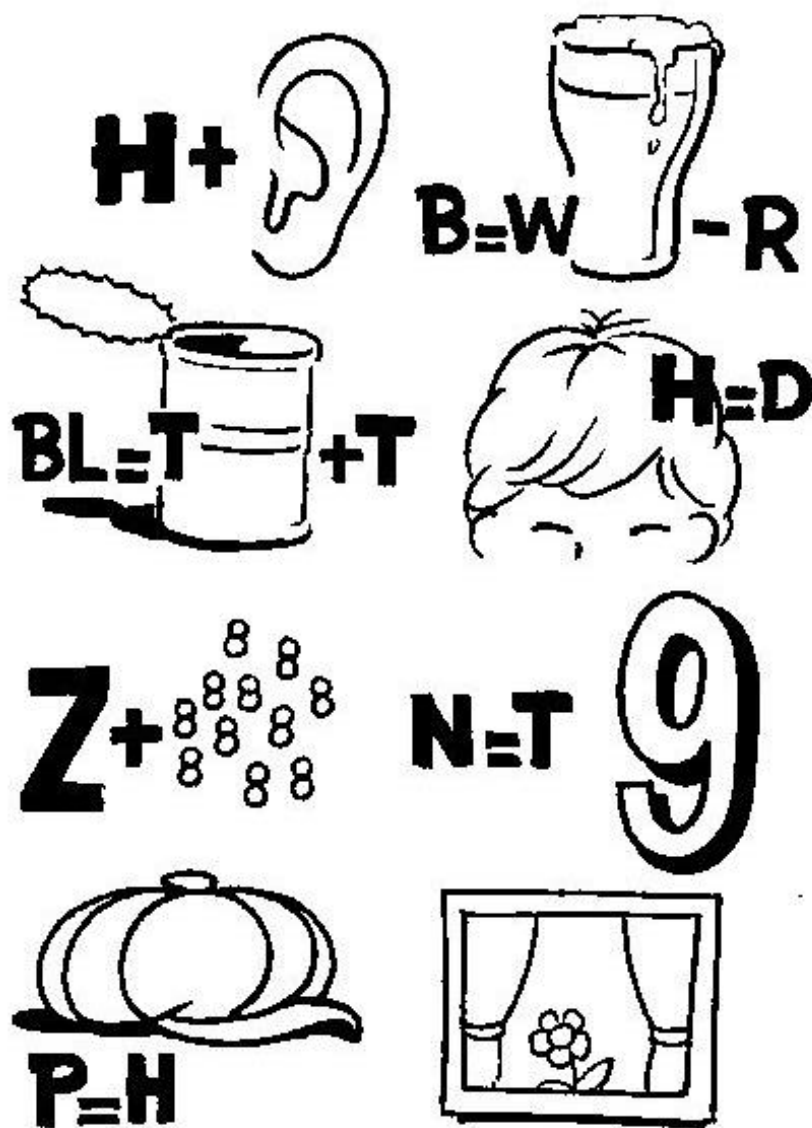
Tussen deze menigte van sneeuwpoppen zit een pandabeer. Kijk goed, hij zit er echt.... Kunt u de panda vinden?





Een rebus

Wat staat hier in de rebus?



Oplossing:





Beroemde gebouwen

Herkent u deze gebouwen? Zo ja, hoe heten ze en waar staan ze?

1



Naam:

2



Naam:

Plaats:.....

3



Naam:

Plaats:.....

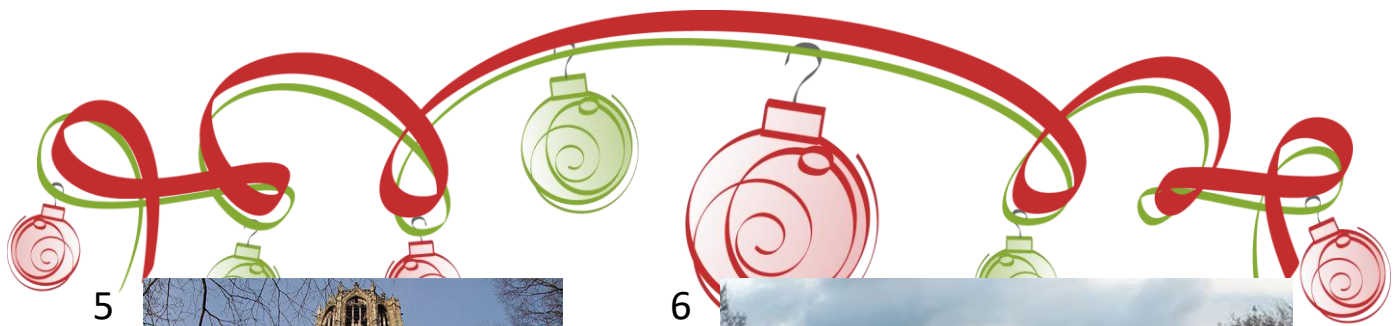
4



Naam:

Plaats:.....





5



6



Naam:

Naam:

Plaats:.....

Plaats:.....

Antwoorden

1. Kubus-
woningen in
Rotterdam
2. (Paleis op)
de Dam in
AMsterdam
3. De Waag in
Deventer
4. Euromast in
Rotterdam
5. De Dom in
Utrecht
6. Paleis
Soestdijk in
Baarn

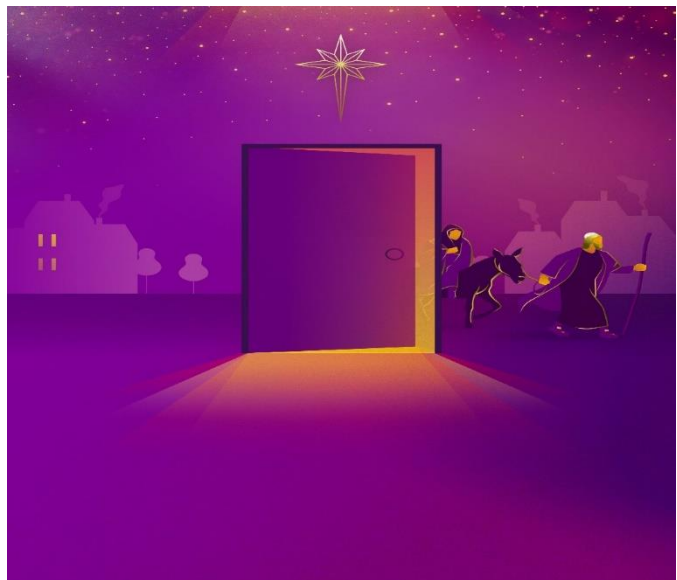




Het kerstverhaal in een ander jasje: 'Een witte kerst' van Godfried Bomans

In de kerstperiode wordt het Bijbelse kerstverhaal - over de geboorte van Jezus - op veel plaatsen ter wereld gelezen. Het is voor veel mensen een bekend verhaal over Jozef en Maria die op weg gingen. Eenmaal aangekomen in Bethlehem was er voor hen geen plaats. Godfried Bomans schreef eeuwen later een bijzondere variant op het kerstverhaal. Lees nu het kerstverhaal in een ander jasje: 'Een witte kerst'.

Er was eens een man die het kerstfeest grondig wilde vieren. Hij haalde een laddertje uit de schuur en spande langs het plafond de rode papieren slingers die daarvoor garant zijn. Aan de lamp hing hij een van die rode bellen, die opgevouwen weinig lijken, maar naderhand nog aardig meevallen.



Toen dekte hij de tafel. Hij had hiervoor urenlang over drie winkels verdeeld in de rij gestaan, maar het zag er dan ook goed uit. Naast elk bord stak hij ten slotte een kaarsje aan, waarvan je er tien in een doos koopt, en klapte in zijn handen. Dit was het teken om binnen te komen. Zijn vrouw en kinderen, die al die tijd in de keuken elkaar met een verlegen glimlach hadden aangekeken, kwamen bedremmeld binnen.

"Nee maar," zeiden ze, "dat had je niet moeten doen." Maar omdat hij het toch gedaan had gingen ze blij zitten en keken elkaar warm aan. "En nu gaan we niet alleen smullen," zei de man, "we moeten ook beseffen wat er nu eigenlijk gebeurd is." En hij las voor hoe Maria en Jozef alle herbergen aflieden, maar nergens was er plaats. Maar het kind werd ten slotte toch geboren, zij het in





een stal. En toen begonnen ze te eten, want nu mocht het, al was er dan veel ellende in de wereld.

"Kijk," zei de man "dat is nu Kerst vieren en zo hoort het eigenlijk." En daarin had hij gelijk. En zij verwonderden zich over de hardvochtigheid van al die herbergiers, maar het was ook tweeduizend jaar geleden moet je denken, zo iets kwam nu niet meer voor. En op dat ogenblik werd er gebeld. De man legde de banketstaaf die hij juist aan de mond bracht, verstoord weer op zijn bord. "Dat is nu vervelend," zei hij, "er is ook altijd wat." Hij knoopte zijn servet los, sloeg de kruimels van zijn knie en slofte naar de voordeur.

Er stond een man op de stoep met een baard en heldere, lichte ogen. Hij vroeg of hij hier ook schuilen mocht, want het sneeuwde zo. Het was namelijk een witte Kerst, dat heb ik nog vergeten te zeggen, hoe kan ik zo dom zijn. De beide mannen keken elkaar een ogenblik zwijgend aan en toen werd de een door een grote drift bevangen. "Uitgerekend op Kerstmis," zei hij, "zijn er geen andere avonden." En hij sloeg de deur hard achter zich dicht. Maar terug in de kamer kwam er een vreemd gevoel over hem en de tulband smaakte hem niet. "Ik ga nog eens even kijken," zei hij, "er is iets gebeurd, maar ik weet niet wat." Hij liep terug naar de stoep en keek in de warrelende sneeuw. Daar zag hij de man nog juist om de hoek verdwijnen, met een jonge vrouw naast zich, die zwanger was.

Hij holde naar de hoek en tuurde de straat af, maar er was niemand meer te zien. Die twee leken wel in de sneeuw te zijn opgelost. Want het was, zoals gezegd, een witte Kerst. Toen hij weer in de kamer kwam zag hij bleek en er stonden tranen in zijn ogen. "Zeg maar even niets," zei hij, "die wind is wat schraal, het gaat wel weer over." En dat was ook zo, men moet zich over die dingen kunnen heen zetten. Het werd nog een heel prettig Kerstfeest, het was in jaren niet zo echt geweest. Het bleef sneeuwen, de hele nacht door en zelfs het kind werd opnieuw in een schuur geboren.

Dit verhaal is geschreven door Godfried Bomans.

Uit: Sprookjes en verhalen 1966-1970 / en Werken - deel 2 © 1970/1996. Erven Godfried Bomans en Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam



Journalgymnastiek

Hierbij verschillende oefeningen die u zittend kunt uitvoeren terwijl u naar het journal kijkt. Deze oefeningen dragen bij aan de beweeglijkheid van uw nek, schouders en rug. Als u de oefeningen gaat uitvoeren zorg dan dat u water bij de hand heeft en dat u voldoende rust tussen de oefeningen.



1. Schouders roteren

U draait rustig uw schouders rondjes van voor naar achter en anders om. Dit doet u 10 keer naar voren en 10 keer naar achteren.



2. Zij strekken

U gaat met uw linker hand boven uw hoofd naar rechts buigen en anders om. Dit doet u 10 keer naar links en 10 keer naar rechts.



3. Nek strekken

U gaat met uw hoofd naar achteren totdat u uw spieren in uw hals voelt aanspannen. Daarna gaat u met uw hoofd naar voren totdat u uw spieren in uw nek voelt aanspannen. Dit doet u 10 keer naar voren en 10 keer naar achteren.



4. Schouders strekken

U schuift uw vingers in elkaar. Dan draait u uw handen zodat de binnenkant van de handen aan de buitenkant zit. Daarna gaat u met uw handen boven het hoofd. Dit doet u 15 keer.



5. Rug strekken

Plaats uw handen zoals op het plaatje op uw bovenbeen. Als uw arm op uw linker been staat probeer dan naar rechts te leunen en anders om. Dit doet u 10 keer naar links en 10 keer naar rechts.

6. Armen strekken

U gaat met uw linker arm naar rechts en daarna houdt u met uw rechter arm uw linker elleboog vast en anders om. Dit doet u 10 keer links en 10 keer rechts.



Deze oefeningen zijn samengesteld door een scholier uit de derde klas van het gymnasium in Apeldoorn, als onderdeel van een maatschappelijke stage. Deze stage heeft ze gebruikt om samen met Mens en Welzijn Voorst en de Boombosch Fysiotherapie beweegposter samen te stellen met oefeningen die u thuis kunt uitvoeren. Wij wensen u veel beweegplezier!



Nog een paar leuk plaatjes





2023

©BRIEVENBUSCELUK

Ik wens je warmte,
liefde, licht
Een lach op je gezicht
Ik wens je rust en
energie
En een klein snuffje
Magie

Dat wonderen bestaan en dat
naar dingen overgaan ♡

©BRIEVENBUSCELUK





Knip de plaatjes uit en speel er memory mee





Een gedicht tot slot

Mijn nieuwjaarswens is gereed
Hij is niet bijzonder of speciaal
Ik wens gewoon een gelukkig jaar
Voor iedereen en allemaal

Wishes for You -Anette-

Met veel gezondheid en plezier
Met liefde maar ook lol
Ja, hopelijk wordt het nieuwe jaar
Gezellig maar ook vreugdevol

Veel meer is er niet nodig
Ik hoop dat iedereen genieten mag
Van het nieuwe jaar, van elke maand
Van alle weken en iedere dag





*Maak er een fabelachtig,
wonderachtig en prachtig
jaar van!*

Fijne feestdagen.

Namens alle medewerkers van
Mens en Welzijn Voorst



Mens en Welzijn
Vorst

Benieuwd wat Mens en Welzijn Voorst allemaal doet?
Neem eens kijkje op [onze website](#), bel: 0571-279090
of kom bij ons binnen!

