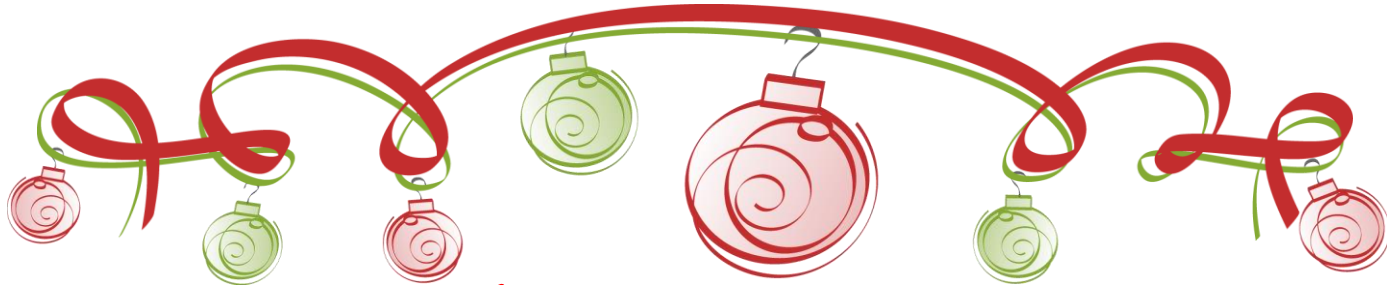


Kerstboekje 2020



mens en welzijn Voorst



Voorwoord

Het zal een kerstmis worden die we niet snel vergeten. Al kan het ook een editie worden die u wel snel zou willen vergeten. Dit jaar is alles immers anders. Althans...

Ondanks dat een ongenode kerstgast nog steeds onder ons is, is er ook nog veel hetzelfde. Op radio klinkt nog steeds de bekende kerstmuziek en er kan weer gestemd worden op de top 2000 van Radio 2. Tuinen worden versierd en de kerstboom krijgt weer een prominente plaats in de huiskamer. Cadeautjes er onder maken het plaatje compleet.

Ondanks alles zal de kerstsfeer daarom ook dit jaar niet ontbreken. Wij hopen dat u er van kan genieten, net zoals ieder jaar. Het eerste cadeautje heeft u alvast. Dit boekje met kerstweetjes, -liedjes, -vragen en meer. We hopen dat het u al een beetje in de kerststemming brengt.

Wij wensen u een zalig kerstfeest, een prettige jaarwisseling en de allerbeste wensen voor 2021!

Inhoudsopgave:

- 3. Kerstweetjes
- 10. Kerstquiz
- 13. Antwoorden kerstquiz
- 14. Paar leuke plaatjes
- 16. Oefeningen voor kracht en balans
- 20. Nog een paar leuke plaatjes
- 22. Spreekwoorden en gezegdes
- 23. Woordzoeker
- 24. Kleurplaat

Dit boekje is een initiatief van:



mens en welzijn Voorst





De 20 leuke kerstweetjes

Benieuwd hoeveel kerstcadeaus de Kerstman per seconde moet bezorgen, wat christenen vieren met kerst en hoe vaak we de afgelopen eeuw eigenlijk een witte kerst hebben gehad in Nederland? Wij hebben het voor je uitgezocht!

1. De eerste kerstkaart

De eerste kerstkaart ooit werd in 1843 verstuurd door de Engelsman Henry Cole. Hij wilde graag veel mensen op een gemakkelijke manier een kerstgroet sturen en daarom vroeg hij illustrator en schilder John Callcott Horsley om de kerstkaart te maken. Op de kaart stond een proostende familie en armen die eten en drinken krijgen. Er zouden ruim 1000 stuks gemaakt zijn van de kerstkaart!

2. De eerste kerstpostzegel

De eerste kerstzegel zou in 1898 gemaakt zijn door de Canadees William Mulock. Hij wilde graag een postzegel voor overzeese gebiedsdelen uitbrengen met een speciaal tarief. Wel moest de postzegel eerst goedgekeurd worden door Koningin Victoria. Op 9 november zou de postzegel uitgebracht worden, op de verjaardag van de Prince of Wales. Mulock stelde voor dat de postzegel een eerbetoon zou zijn aan de prins. De koningin zou nukkig geantwoord hebben: 'Welke prins?' Ze vond het duidelijk niets dat een ander lid van het koningshuis de eer kreeg en daarom antwoordde Mulock: 'De prins van de vrede!' waarmee hij naar het kindje Jezus verwees.





Daarom staat er op deze postzegel 'Xmas 1898', waardoor het opeens een kerstzegel werd.

3. Kerstweetje: Kaarsen in de kerstboom

Kaarsen in de kerstboom, ondertussen vangen door kerstlichtjes, zijn een idee van Maarten Luther, een Duitse protestantse theoloog. Hij wilde op deze manier kinderen eraan herinneren dat de geboorte van Jezus licht in de wereld bracht.

4. Hebben rendieren echt een rode neus?

Een van kerst weetjes die we je niet willen onthouden is of rendieren echt een rode neus hebben. Het antwoord is dat rendieren anderhalf tot 2 keer zoveel haarvaatjes in hun neus hebben als mensen! Als dit bloed snel stroomt, ontstaat vanzelf een rode neus.

5. De traditie van de maretak

Het is een oude traditie dat als je met iemand onder de maretak staat, je diegene mag zoenen! Deze gewoonte komt uit Scandinavië. Als vijanden elkaar tegenkwamen in het bos en onder de maretak stonden, moesten ze een wapenstilstand houden. De maretak, ook wel mistletoe genoemd, staat voor liefde en vrede, dus dit past natuurlijk heel goed bij kerst!



6. Volwassen kerstboom

Heeft u ooit wel eens het idee gehad om een eigen kerstboom te kweken? Zo ja, dan weet u ongetwijfeld dat het even duurt tot deze volgroeid is! Een kerstboom is namelijk pas volwassen na ongeveer 8 jaar.





7. Geschenken voor het kindje Jezus

Veel mensen vragen zich elk jaar weer af welke geschenken het kindje Jezus kreeg van de wijzen uit het oosten. Deze wijzen, die filosoof waren, brachten goud, wierook en mirre mee. Onderzoekers zijn het er niet over eens waarom Jezus deze geschenken kreeg, maar de eenvoudigste verklaring is dat dit de meest kostbare geschenken waren in die tijd.



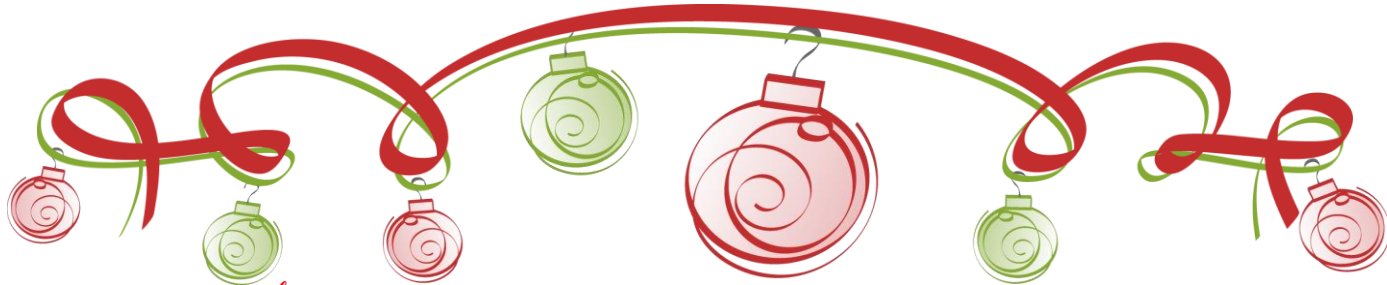
8. Kerstfeitje: aantal adventskaarsen

Het aantal kaarsen in een adventskrans of -kandelaar is 4. Op de 4 zondagen voor kerst steken christenen namelijk steeds een kaars extra aan. Dit doen ze om af te tellen tot kerst en om zich voor te bereiden op de komst van Jezus. De adventskaarsen staan elk jaar weer op andere data aan. In 2020 worden de adventskaarsen op 29 november en 6, 13 en 20 december aangestoken.

9. Waar is engelenhaar van gemaakt?

Vroeger was engelenhaar mateloos populair als versiering in de kerstboom! Engelenhaar wordt gemaakt van glasvezel of lametta, een soort metaal. Niet zo gek dus dat engelenhaar kan prikken op je huid. Engelenhaar wordt tegenwoordig nog maar weinig gebruikt voor in de kerstboom.





10. Witte kerst

Elke kerst is het weer een belangrijke vraag: wordt het een witte kerst? Helaas hadden we de afgelopen 100 jaar maar 8 keer een witte kerst! Volgens het KNMI is het pas een witte kerst als er op beide kerstdagen in de Bilt een gesloten sneeuwdek wordt gemeten. Wij gaan er dus maar niet vanuit dat het een witte kerst wordt, maar wie weet genieten we uiteindelijk toch van sneeuw tijdens de feestdagen.

11. Populairste kerstliedjes

Wij Nederlanders houden van kerstmuziek. Het liefst laten we Michael Bublé's stem al in oktober door de woonkamer schallen. Spotify onthulde vorig jaar welke kerstliedjes het populairst waren. Een van de kerstweetjes en -feitjes die we u niet willen onthouden is welke het zijn.....

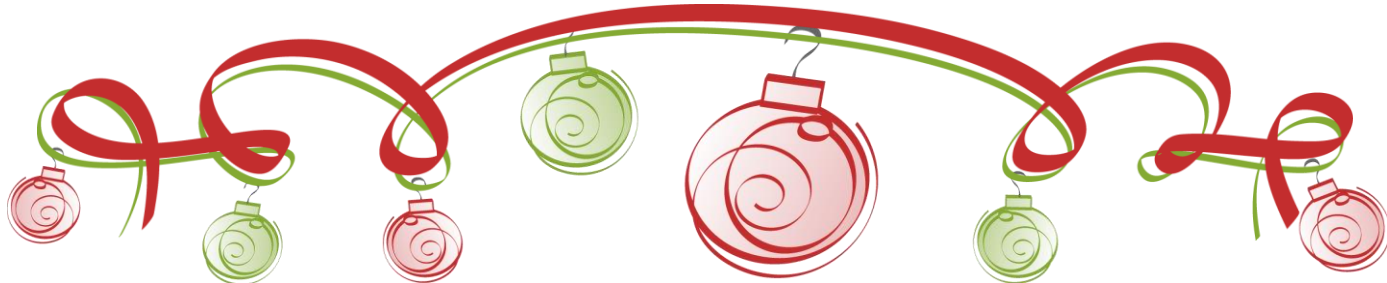


1. All I Want For Christmas Is You - Mariah Carey
2. Last Christmas – Wham!
3. It's Beginning To Look A Lot Like Christmas – Michael Bublé
4. Mistletoe – Justin Bieber
5. Santa Tell Me – Ariana Grande

12. Rendieren van de Kerstman

Wist je dat de Kerstman 9 rendieren heeft en dat deze Dasher, Dancer, Prancer, Vixen, Comet, Cupid, Donner, Blitzen en Rudolph heten? Oorspronkelijk had de Kerstman 8 rendieren om zijn arreslee





mee voort te trekken, maar in 1939 bedacht Robert L. May 'Rudolph' in opdracht van een Amerikaanse retailketen. We kennen Rudolph natuurlijk van zijn rode neus, die de arreslee leidt in de mist.

13. 'Fijne kerstdagen' in verschillende talen

Wilt u een leuke kerstkaart sturen naar iemand in het buitenland? Gebruik dan een van de volgende vertalingen van 'Fijne kerstdagen en een gelukkig nieuwjaar'!

Engels: Merry Christmas and a Happy New Year

Duits: Frohe Weihnachten und ein glückliches Neues Jahr!

Frans: Joyeux Noel et Bonne Année!

Spaans: Feliz Navidad y Prospero ano nuevo!

Italiaans: Buon Natale e Felice Anno Nuovo!

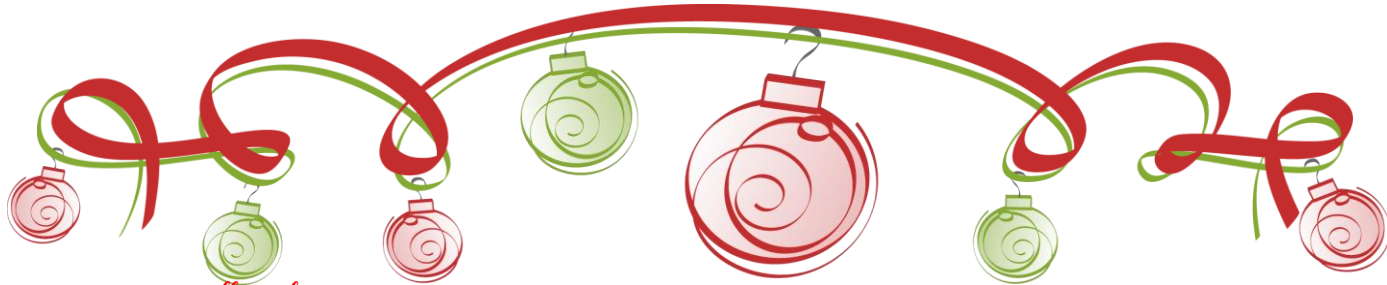
14. Mexicaans bijgeloof tijdens kerst

Wist u dat u volgens de Mexicanen een rode onderbroek moet dragen als u een nieuwe liefde wilt in het nieuwe jaar? Ook geloven ze dat een gele onderbroek staat voor financiële voorspoed en wit ondergoed voor een goede gezondheid!

15. Aantal kerstcadeaus per seconde

We weten dat de Kerstman het druk heeft op kerstavond, maar blijkbaar moet hij zich op topsnelheid voortbewegen als hij alle kerstcadeautjes op tijd wil bezorgen. In Amerika is namelijk uitgerekend dat de Kerstman 822 huishoudens per seconde moet bezoeken om iedereen van kerstcadeaus te voorzien! Zou hij dan toch niet een hulpje hebben?





16. *Half Christmas*

Wist je dat steeds meer mensen kerst vieren in juni? Tijdens Half Christmas halen de echte kerstfans massaal hun kerstboom van zolder en doen ze even alsof het kerst is. Half Christmas wordt gevierd op 25 juni, precies een half jaar voordat het kerst is.

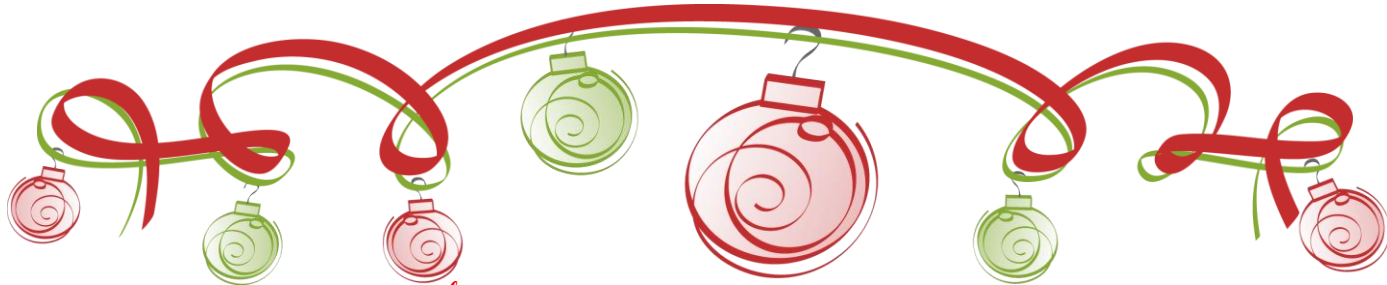
17. *Kerstmis, kerst en kerstfeest met hoofdletter?*

Elk jaar hebben we er weer moeite mee: schrijf je *kerstmis*, *kerst* en *kerstfeest* nou met een hoofdletter of met een kleine letter? Volgens de officiële spellingswijzer is alleen *Kerstmis* met een hoofdletter. Woorden als *kerst*, *kerstfeest*, *eerste kerstdag* en *kerstochtend* schrijf je dus niet met een hoofdletter, maar met een kleine letter. Toch is er wel wat voor te zeggen om deze woorden met een hoofdletter te schrijven, omdat ze wel als feestdagen worden gezien.

18. *Hoeveel echte kerstbomen worden er jaarlijks verkocht?*

De echte kerstboom is voor veel mensen onlosmakelijk verbonden met kerst. Maar hoeveel echte kerstbomen worden er nu jaarlijks verkocht in Nederland? Volgens verschillende bronnen zijn dat er de afgelopen jaren zo rond de 2,5 miljoen per jaar. Hiervan heeft 60% een kluit, dus is 40% zonder kluit. Zo'n 8% van de Nederlandse huizen heeft zelfs 2 echte bomen opgetuigd. De meeste bomen komen uit Nederland, maar er worden ook veel kerstbomen in Duitsland en Denemarken gekweekt voor de Nederlandse markt.





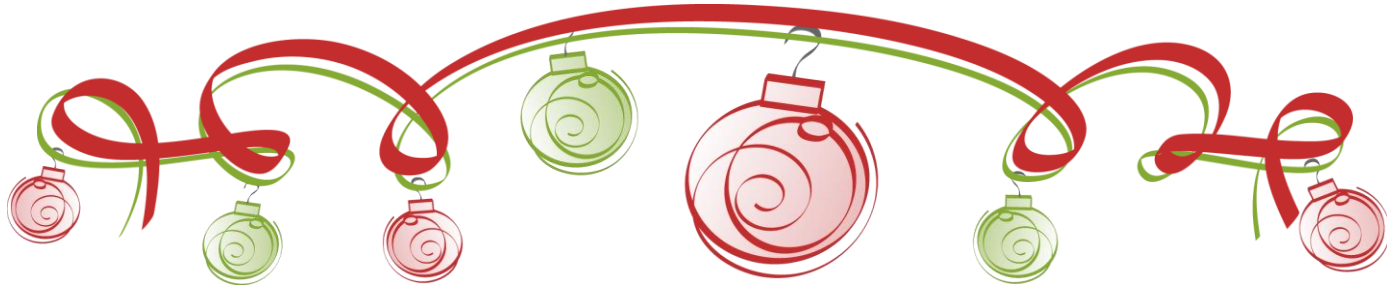
19. Oorsprong van de Kerstman

Met kerst is de meest geliefde persoon misschien wel de Kerstman. Hij brengt miljarden cadeaus rond met zijn rendieren, is te ontmoeten in elk winkelcentrum en heeft zelfs een eigen reclame! Maar wie heeft de Kerstman eigenlijk bedacht? Veel mensen denken dat de Kerstman een verzinsel is van frisdrankmerk Coca Cola, maar dat is niet waar. De Kerstman is namelijk een afgeleide van 'onze' Sint Nicolaas. Dit kun je wel een beetje afleiden uit de volledige benaming van de Kerstman: *Santa Claus*. De Kerstman is dus niet alleen maar populair geworden voor een goede economie!

20. Witte kerst in het buitenland

Nee, Nederland heeft sinds 1900 niet heel vaak een witte kerst mogen meemaken, maar er zijn landen waar het gewoon nóóit zal sneeuwen met de feestdagen. Een simpele verklaring hiervoor is dat ze zich op het zuidelijk halfrond bevinden. De seizoenen zijn dus juist tegengesteld aan die van ons. Steden waar geen enkele procent kans is op een witte kerst zijn bijvoorbeeld Canberra (Australië), Kaapstad (Zuid-Afrika) en Miami (Verenigde Staten).





Kerstquiz

Nu gaan we testen of u de feitjes en weetjes van de vorige pagina's goed onthouden heeft middels een quizje....

1. In welk jaar werd de eerste kerstkaart verzonden?

- A. 1843 B. 1898 C. 1951

2. Uit welk jaar komt de eerste kerstzegel?

- A. 1843 B. 1898 C. 1951

3. Wat vieren christenen op eerste kerstdag?

- A. Dat Jezus voor ons gekruisigd is
B. De terugkomst van Jezus Christus
C. De geboorte van Jezus Christus

4. Heeft Rudolph echt een rode neus?

- A. Nee, dat is een verzinsel uit een kinderboekje.
B. Ja! Dat komt door de vele vaatjes in hun neus.

5. Wat is de traditie als je samen met iemand anders onder een maretak staat tijdens Kerst?

- A. Jullie zijn voorbestemd voor elkaar.
B. Je mag elkaar zoenen.
C. Dat brengt ongeluk.

6. Hoelang duurt het ongeveer voordat een kerstboom volwassen is?

- A. 3 jaar
B. 8 jaar
C. Een kerstboom blijft altijd doorgroeien.





7. Welke geschenken brachten de drie wijzen mee naar Jezus?

- A. Goud, geurige olie en mirre
- B. Goud, zilver en mirre
- C. Goud, wierook en mirre

8. Hoeveel kaarsen zitten er in een adventskrans of -kandelaar?

- A. kaarsen
- B. 4 kaarsen
- C. 5 kaarsen

9. Waarvan is engelenhaar gemaakt?

- A. Glasvezels
- B. Goudgespoten papiersnippers
- C. Restjes messing

10. Hoe vaak hebben we in Nederland een witte kerst gehad sinds 1900?

- A. 8 keer
- B. 31 keer
- C. 65 keer

11. Maak het kerstliedje verder af: It's the most...

12. Hoe heten alle 9 rendieren van de kerstman?

13. Hoe zeg je 'fijne kerst' in het Italiaans?

- A. Buon Fine Settimana
- B. Buona Pasqua
- C. Buon Natale

14. Wat moet je volgens het bijgeloof in Mexico tijdens de kerstdagen dragen als je een nieuwe liefde wilt in het nieuwe jaar?

- A. Rood ondergoed
- B. Pakje kauwgom
- C. Witte roos in het knoopsgat van je blouse





15. Hoeveel huizen moet de kerstman bezoeken per seconde om alle cadeautjes op tijd te bezorgen?

- A. 82 huizen B. 822 huizen C. 8220 huizen

16. Wanneer wordt het jaarlijkse Half Christmas gevierd?

- A. Op 25 juni, dan duurt het nog een half jaar tot kerst
B. Op 26 december 00:00 uur, precies op de helft van kerst
C. Precies tussen Thanksgiving en kerst, want dan zitten de Amerikanen tussen 2 feestdagen in.

17. Welk woord schrijf je volgens de officiële regels met een hoofdletter?

- A. Kerst B. Kerstmis C. Kerstfeest

18. Hoeveel echte kerstbomen worden er jaarlijks verkocht?

- A. 900.000 B. 2.500.000 C. 4.700.000

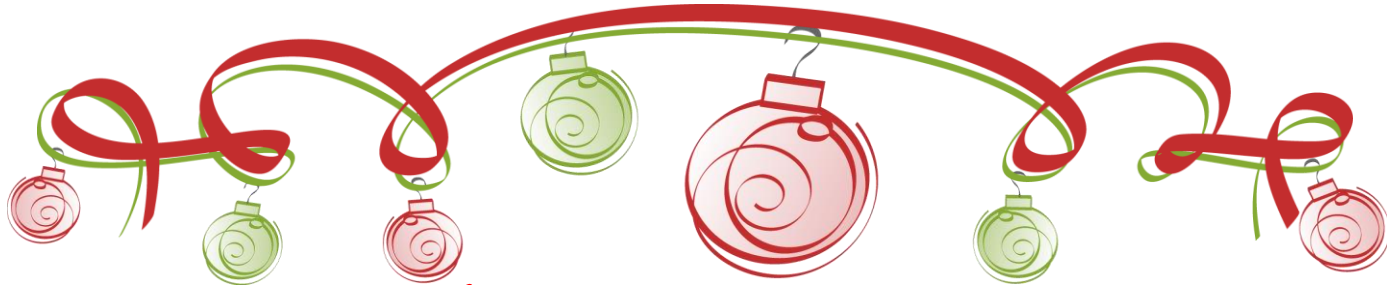
19. Waar komt de Kerstman vandaan?

- A. Hij is bedacht door frisdrankmerk Coca Cola, als symbool voor hun kerstreclames.
B. De Kerstman is een afgeleide van Sint Nicolaas.
C. Hij werd begin 1900 door de rijken bedacht om de armen iets extra's te geven in december.

20. Waar vier je sowieso géén witte kerst?

- A. Canberra (Australië)
B. Alaska (Verenigde Staten)
C. Tokyo (Japan)





Antwoorden

1. A
2. B
3. C
4. B
5. B
6. B
7. C
8. B
9. A
10. A
11. ...wonderful time of the year
12. Dasher, Dancer, Prancer, Vixen, Comet, Cupid, Donder, Blitzen en natuurlijk Rudolph.
13. C
14. A
15. B
16. A
17. B
18. B
19. B
20. A





Enkele gedichtjes

Zal het ooit weer
Kerstmis zijn
zoals in mijn herinnering
toen ik als kind keek
naar ijsbloemen op het raam

de geur rook
van een denneboom
die versierd met lichtjes
stond te
pronken in onze kamer

waar wij dronken
warme chocolademelk
spelletjes speelden
monopoly of ganzenbord
het ging nooit vervelen

het is al lang geleden
maar het gevoel van
een liefdevol samenzijn
is mij na zoveel
jaren altijd bijgebleven

Paula Hageraars





Twee pinguïns
op de Zuidpool
die gaan zo graag
maar kunnen vandaag
toch niet naar school

Twee pinguïns
maken flink stampen
maar de deur blijft dicht
ze hebben verplicht
weer eens ijsvrij...

irmamoekestorm
www.knipooeg.nu

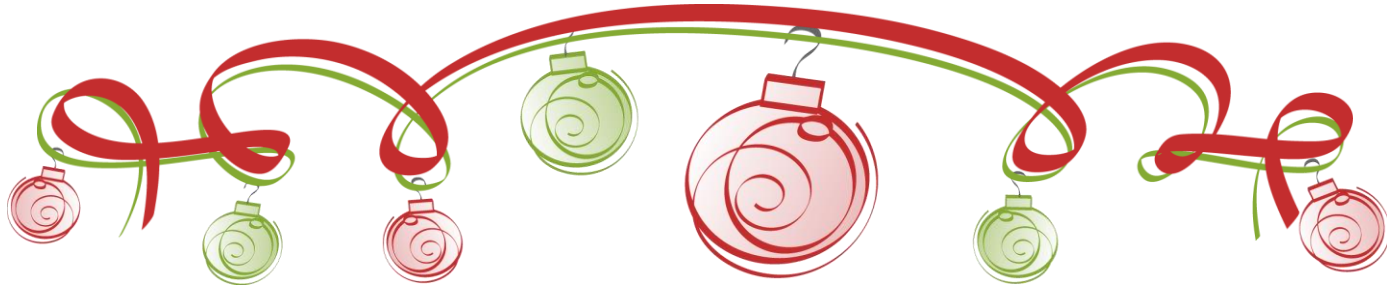


Voel het, zeg het, uit het,
alles dat je hart ervaart.
Want emoties die je delen kunt,
zijn oneindig veel meer waard.

Martin Gijzenmijter

Dichtgedachten.nl





Oefeningen voor kracht en balans

Al u ouder wordt neemt uw spiermassa af. Ieder jaar bent u een beetje minder sterk en loopt u een grotere kans om te vallen. Gelukkig kunt u daar iets aan doen. Met deze zeven oefeningen traint u uw spieren en blijft u beter in balans. U doet de oefeningen tussendoor, tijdens uw dagelijkse bezigheden. Ze kosten u dus weinig moeite. Maak er een gewoonte van!

1. Op uw tenen staan

De eerste oefening van de dag doet u tijdens het aankleden. Zet uw voeten naast elkaar, liefst zonder sokken en schoenen. Zoek naar balans en ga dan op

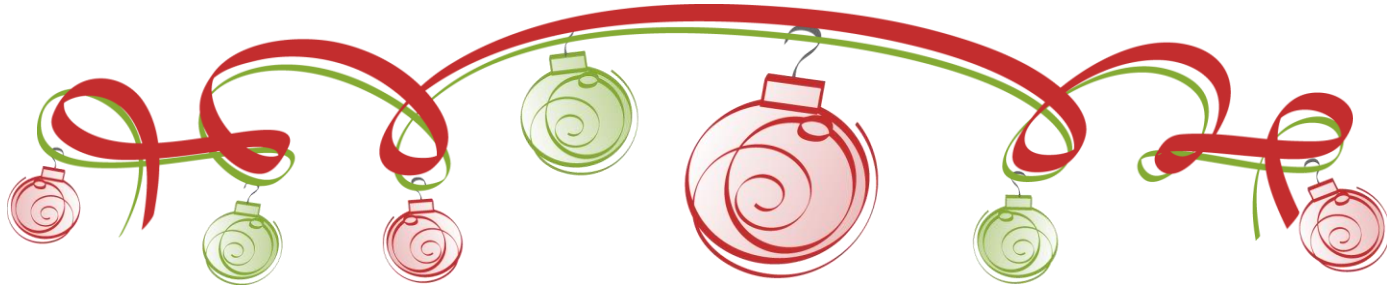
uw tenen staan. Houd even vast en zak langzaam terug. Herhaal dit 5 keer. Van deze oefening krijgt u sterke voeten en een goede balans.



2. Voeten buigen

Leest u een boek of bent u iemand aan het bellen? Doe dan deze oefening voor soepele voeten. Trek eerst uw schoenen uit, u kunt uw sokken aan houden. Buig uw tenen, zo krachtig als u kunt. Uw voetzool wordt een beetje hol. Houd een paar tellen vast en ontspan de tenen weer. Herhaal vijf keer.





3. Armen strekken

Een mooie oefening voor als u een kopje koffie of thee wilt pakken in de keuken. U staat rechtop, uw benen staan een

beetje uit elkaar. Til uw linkerarm op, zodat die evenwijdig is met de vloer. Reik naar voren, alsof iemand aan uw vingertoppen trekt. Buig terug tot u weer rechtop staat. Herhaal dit vijf keer. Doe daarna hetzelfde met uw rechterarm. Hiermee oefent u uw balans.

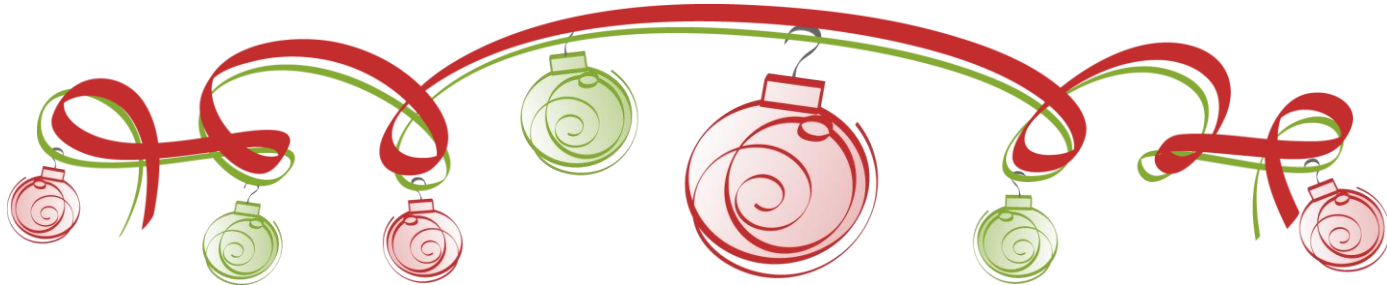


4. Lopen als een koorddanser

Als u toch in de keuken bent, doe dan nóg een balansoefening. U houdt het aanrecht vast met één hand en zet de ene voet

precies voor de andere. Herhaal dit een paar keer. U loopt nu als een koorddanser. Loop drie keer heen en weer langs het aanrecht.





5. Benen strekken

Kijkt u naar de tv vanuit een comfortabele stoel? Ook dan kunt u een oefening doen. Strek uw linkerbeen tot

het helemaal recht is. Houd tien seconden vast en laat uw been langzaam zakken. Herhaal dit tien keer. Doe daarna hetzelfde met uw rechterbeen. Van deze oefening krijgt u sterke benen en een sterke buik.

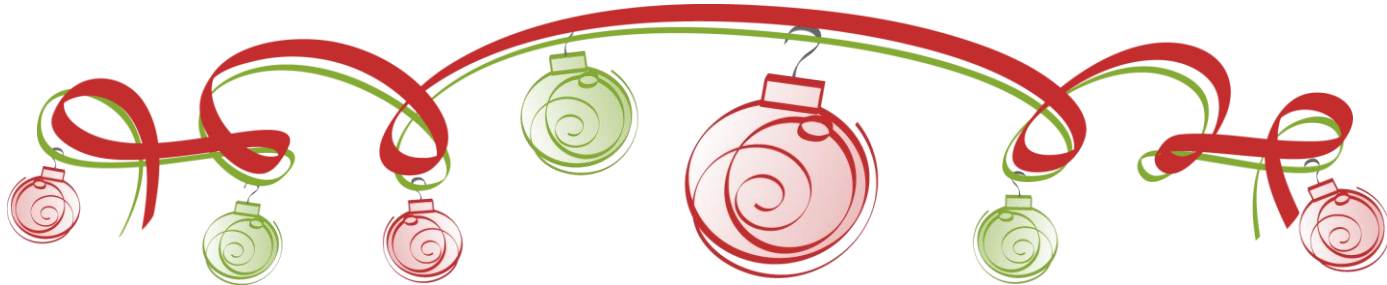


6. Opstaan zonder handen

Klaar met tv-kijken of lezen? Bij het opstaan uit uw stoel kunt u een oefening doen voor sterke benen. Sta op zonder uw

handen te gebruiken. Blijf even rechtop staan en laat u weer in de stoel zakken. Doe dit vijf keer achter elkaar. Deze oefening kunt u iedere keer doen als u opstaat. Bij voorkeur drie keer per dag.





7. Balans oefenen

Aan het einde van de dag doet u nog een laatste oefening. Tijdens het tandenpoetsen pakt u de wastafel vast. U doet uw

voeten tegen elkaar aan, zodat de grote tenen elkaar raken. Laat dan de wastafel los. Ga door met poetsen. Houd dit 10 seconden vol en pak de wastafel weer vast. U kunt dit een paar keer herhalen. Deze oefening is goed voor de balans. U krijgt er ook sterke benen van.



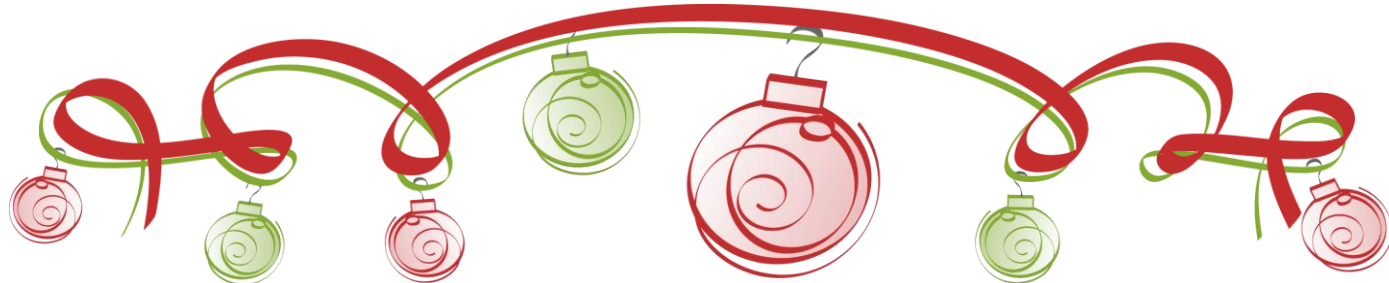


Enkele leuke plaatjes van Marius van Dokkum









Woordzoeker

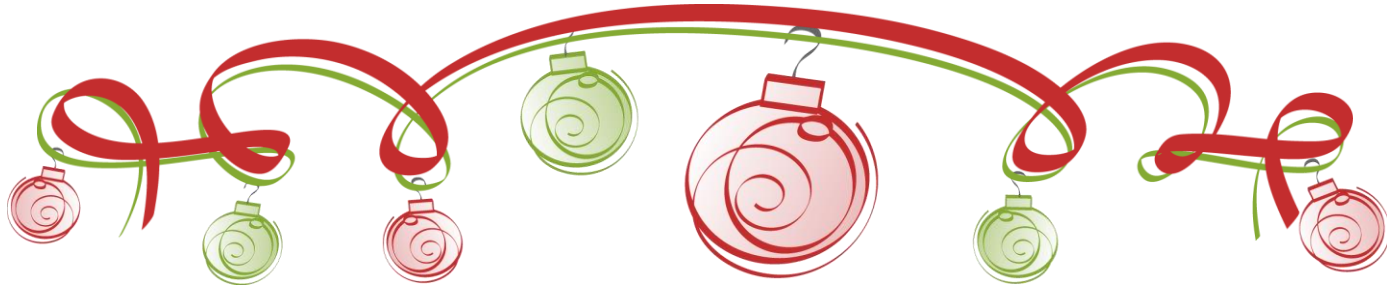
n l c g l i c h t j e s g n q u c x y o
 d k a e e d u r b p f f a m i l i e f v
 e e d y t b f i x w h l i e d j e s e f
 n r e s c g o f e k r a n s j e s e t c
 n s a q c y d o o f o w e g x k l i j l
 e t u k z n o o r d p o o l x s t f t f
 n m t e e o s j j t e o e x n s a c v q
 b a j r q n b a l l e n c e r w j p e h
 o n e s p g g f f d f w r n c l g v j t
 o s s t i l k e k k e r u y z j y e v k
 m n i n e r a j l e a m a a l t i j d x
 m e r a k w a d m e r v p c q w v e r r
 h e d c c i r e t d n s a h q r p e o n
 b u d h p n s c s i v h t k u f r t w h
 i w s t e t e e z s f k a k a l u j d e
 m p k t r e n m f t h o c a a n s h x r
 c o b l a r n b c e b d k j r a t t y s
 s p x x n l b e j r d j o p i n r i c k
 m r f m l k q r n o k e i c l r x t e e
 h y t y d z o h g i e e d l k h n m t p



dennenboom	winter
kerstman	engelenhaar
sneeuwpop	kerstkaart
cadeautjes	familie
kerstnacht	liedjes
lichtjes	kransjes
stal	arrenslee
geboorte	maaltijd
piek	vakantie
noordpool	hulst
ballen	december
ster	







EEN
GOED
BETER
BEST
NIEUW
JAAR

NAMENS:



mens en welzijn Voorst

