

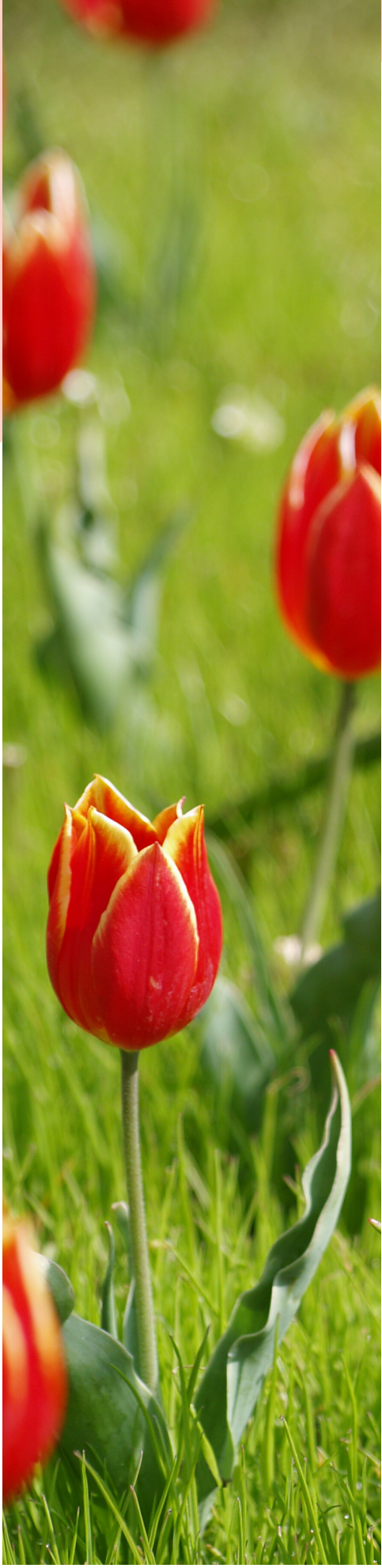
DIENSTENCENTRUM CICINDRIAHUIS

ACTIVITEITEN BUNDEL

Door de uitbraak van het coronavirus is het Cicindriahuis gesloten en kun je ons dus niet bezoeken.

**GEEN PROBLEEM! WIJ
BRENGEN HET
CICINDRIAHUIS TOT BIJ JOU!**

Veel plezier met al deze activiteiten en hopelijk zien we elkaar snel weer!



BESTE BEZOEKER

Het COVID-19, beter bekend als het coronavirus, zorgt er momenteel voor dat België een tijdje stil zal liggen. Winkels sluiten, concerten worden afgelast, ... en iedereen wordt gevraagd om binnen te blijven. Ook het Cicindriahuis moet een tijdje de deuren sluiten, waardoor onze activiteiten, waaraan jij deelneemt, momenteel niet meer zullen plaatsvinden.

Jij mag niet naar het Cicindriahuis komen? Geen probleem! Wij brengen het Cicindriahuis tot bij jou!

Toch wil het Cicindriahuis er voor blijven zorgen dat je je goed voelt en dat je je niet gaat vervelen. We hebben daarom deze leuke activiteitenbundel gemaakt, met tal van ideeën om thuis uit te proberen. Er is voor ieder wat wils: van knutselen tot mediteren, tot koken, tot taallessen, ...

Het Cicindriahuis blijft, ook gedurende deze verplichte sluiting, telefonisch bereikbaar (tel. 011 69 17 14)!

Heb je nood aan een babbeltje? Wil je je verhaal eens kwijt? Wil je eens praten over de recente gebeurtenissen? **Twijfel niet en bel ons!**

Ook voor extra hulp, zoals boodschappen doen, naar de apotheker gaan, ... staan wij steeds telefonisch voor je klaar.

Ik wens je veel plezier met alle activiteiten uit deze bundel en ik hoop dat we elkaar snel weer zien!

Vriendelijke groeten

Birte Maes, centrumleider

Inhoud

1. Maak eens een knutselwerkje!	2
2. Naai een mondmasker.....	5
3. Maak een mooie wandeling.....	11
4. Neem je fiets in de hand en maak een mooie fietstocht	12
5. Blijf ook thuis in beweging	13
6. Zoek een goed boek.....	16
7. Schrijf zelf een verhaal	16
8. Schrijf een gedicht.....	18
9. Maak een collage	19
10. Kook iets lekkers voor jezelf	20
11. Stuur een kaartje naar de bewoners van woonzorgcentra	23
12. Blader door oude fotoboeken.....	23
13. Doe wat meditatieoefeningen	23
14. Blijf lachen.....	24
15. Hou contact met familie en vrienden	24
16. Hou een dagboek bij.....	25
17. Neem een warme douche.....	25
18. Schilder of teken	25
19. Kleur een tekening.....	26
20. Leer een nieuwe taal!	28
21. Luister muziek.....	31
22. Maak een woordzoeker!	32
23. Kortverhaal	34
24. Oplossingen puzzels.....	59

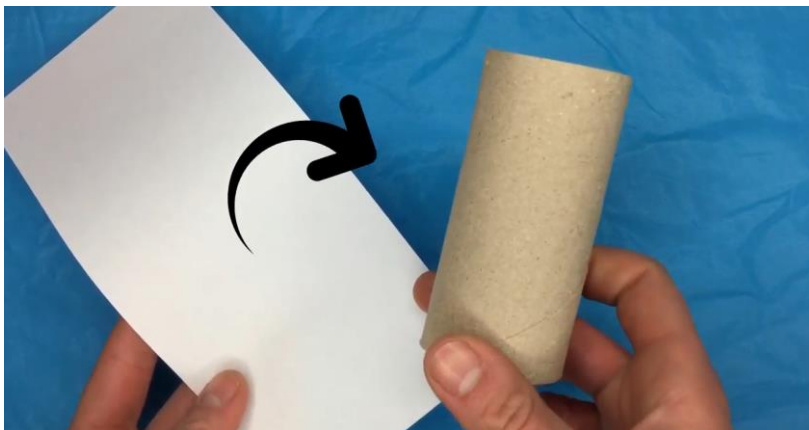
1. Maak eens een knutselwerkje!

Wist je dat je helemaal geen speciaal knutselmateriaal nodig hebt om leuke knutselwerkjes te kunnen maken? Met huis-tuin-en-keukenmateriaal kun je veel meer dan je zou denken! Pasen komt er bijna aan en nu de decoratiewinkels gesloten zijn, zul je zelf iets in elkaar moeten knutselen. Hieronder enkele ideeën:

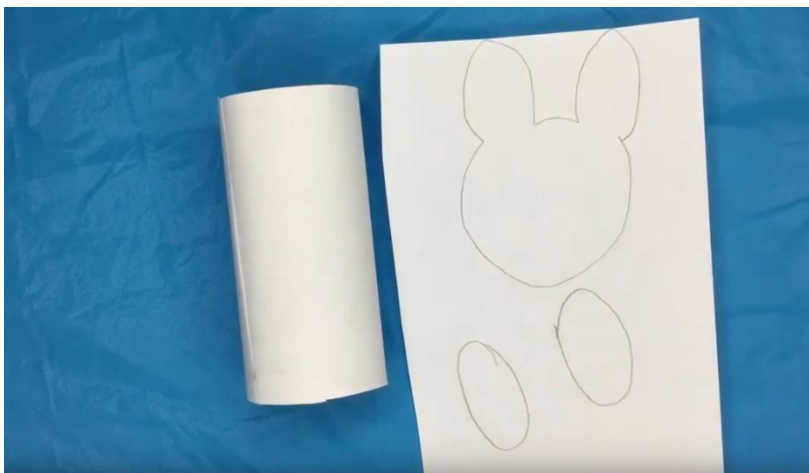
Een paashaas uit toilettrollen



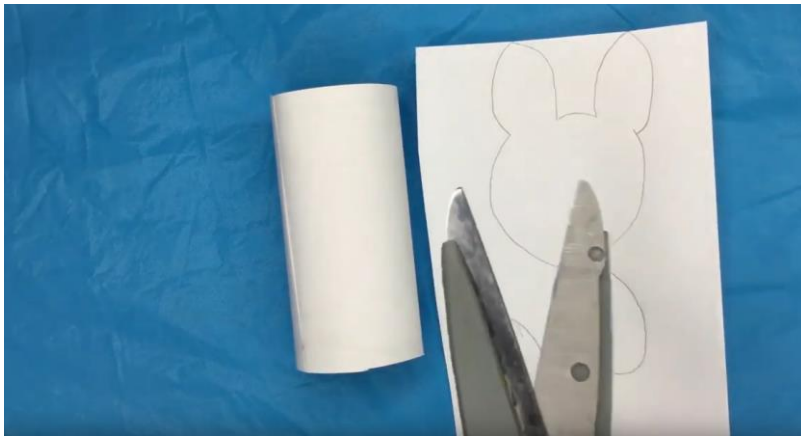
Stap 1:



Stap 2:



Stap 3:



Stap 4:



Stap 5:



Deze stap kan ook met gewone Pritt-lijm

Stap 6: KLAAR!



Heb je thuis nog knutselmateriaal zoals wiebeloogjes en pompons? Dan kun je je haasje op nog vele andere leuke manieren versieren!



Mag het wat uitdagender? Probeer eens een paasnestje te maken met draad, lijm en ballon.



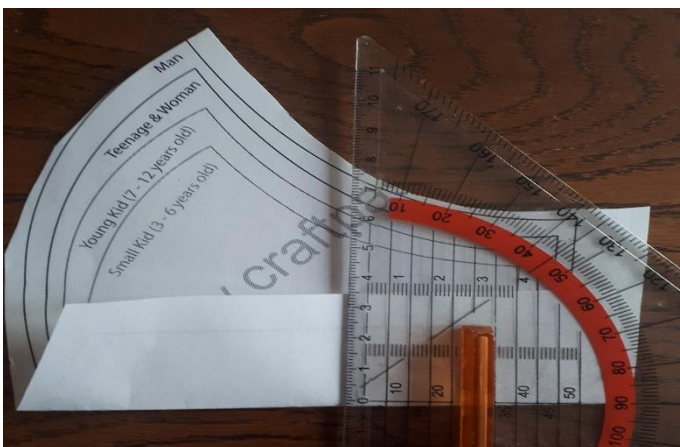
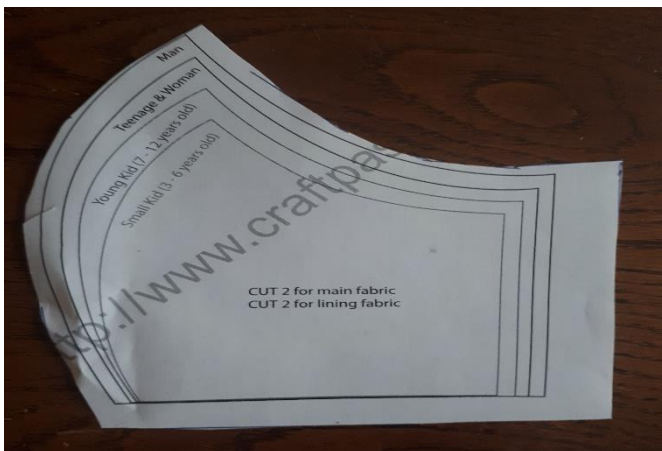
2. Naai een mondmasker

Door een tekort aan mondmaskers hebben mensen in de zorg nood aan zelfgemaakte mondmaskers. Ben je handig met naald en draad? Heb je nog wat resten stof liggen (oude keukenhanddoeken, ...)? Dan is deze activiteit iets voor jou! Je kunt er eentje voor jezelf maken of je kunt ze binnenbrengen voor onze verzorgenden. Als je de mondmaskers wilt binnenbrengen, dan kan dit in een goed afgesloten zak bij Zorgbedrijf Sint-Truiden, Clement Cartuyvelsstraat 12, 3800 Sint-Truiden.

Naaibescriptie mondmasker

1. Print 3x het patroondeel uit: één keer voor de buitenzijde, 2 keer voor de binnenkant: boven- en onderzijde
2. Aan de linkerszijde (gebogen zijde), de bovenzijde en de onderzijde voeg je 1 cm naadwaarde toegevoegd. Aan de rechterszijde voeg je 2 cm naadwaarde toe (tunnel voor het lint)
3. Van één patroondeel plooi je de onderzijde 3,5 cm om
4. Van één patroondeel plooi je de bovenzijde (de punt) vanaf het midden gemeten een 3 tal cm om

Zo zorgen de twee lapjes aan de binnenzijde ervoor dat ze elkaar mooi overlappen en kun je er nadien een filter insteken.



5. Knip de patroondelen uit de stof (2 lagen katoen)
6. Leg de patroondelen met de goede kanten op elkaar



7. Stik langs de ronde zijde op 1 cm. Stik door en knip naadwaarde bij:





8. Zigzag de randen van de voeringstof (bovenste lapje: onderste zijde – onderste lapje: bovenste zijde) dit is om nadien het rafelen te voorkomen



9. Leg nu de goede kanten op elkaar van de buitenstof en de voeringstof. Speld vast en stik op 1 cm en knip de naadwaarde bij.



10. Keer de lagen om en geef een stiksel kort naast de rand op de boven en onderzijde.



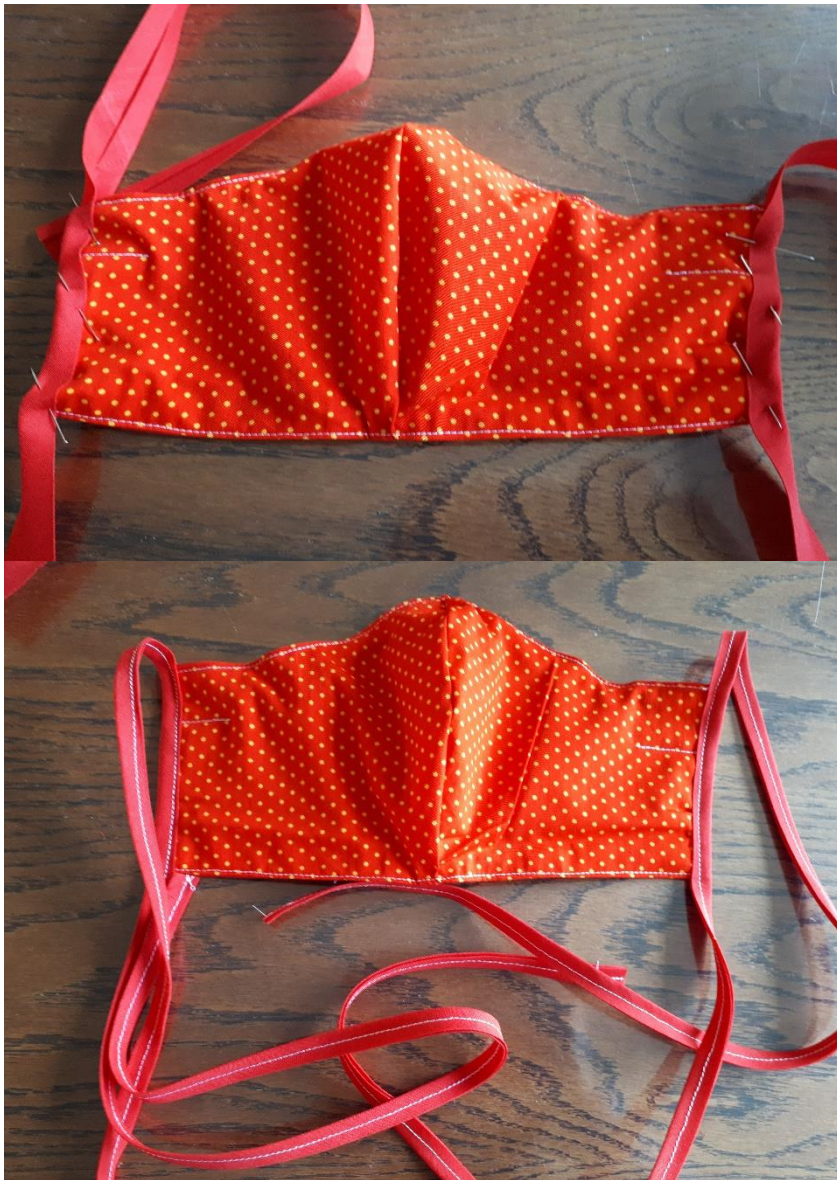
11. Keer de onderste zijde eerst naar binnen.
Keer nadien de bovenste zijde naar binnen en plooi de onderste rand 1 cm om + stik door op persvoetbreedte



12. Geef nog een stiksel zodat de boven- en onderlaag mooi op elkaar vastliggen



13. Knip de naadwaarde aan de linker- en rechterkant bij. Zigzag de zijkanten.
14. Plooi de zijkanten 1,5 cm en geef een stiksel zodat je een tunnel bekomt om het lint door te rijgen.
15. Voor de linten reken je 70 cm per zijkant.

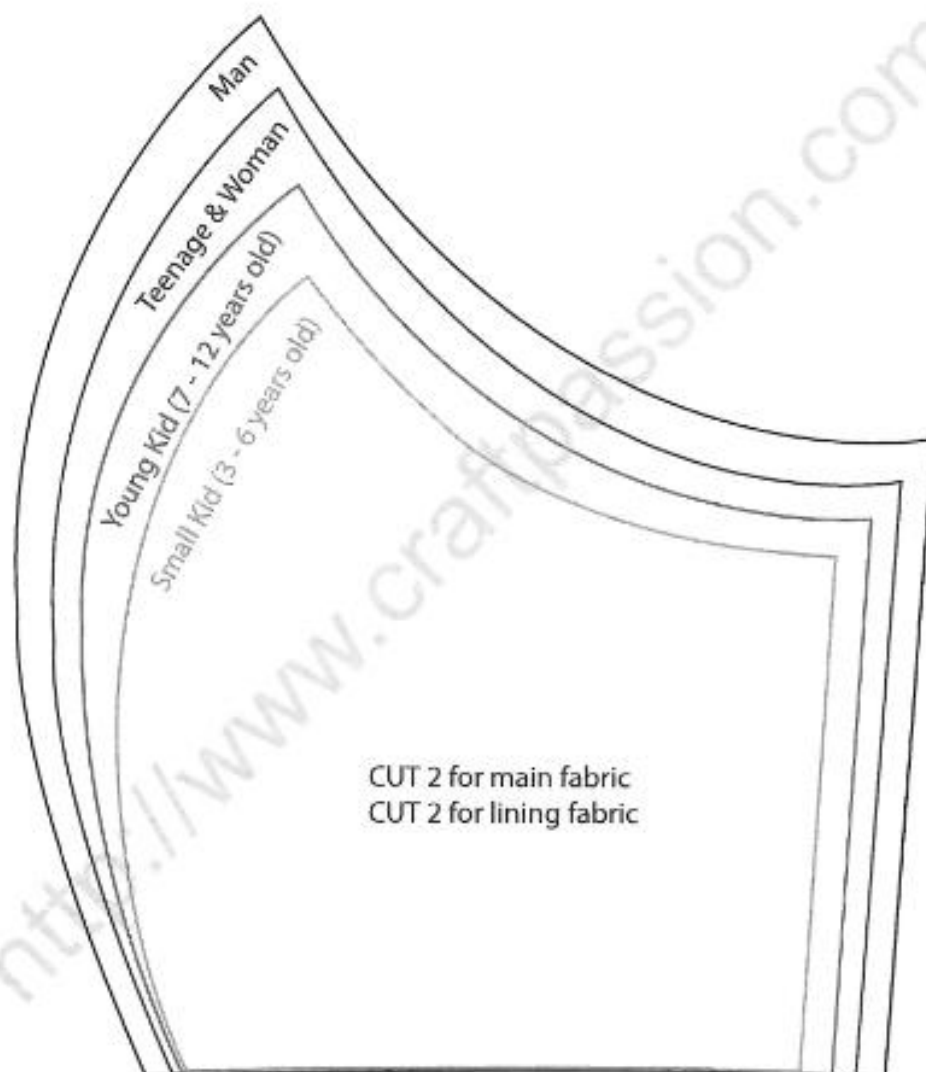


Het patroon kun je terugvinden op de volgende pagina.

Face Mask Pattern

(version 2)

<http://www.craftpassion.com/?p=26304>



2"

Please check your scale here after print

Note: Please add 1/4" seam allowance for all the pattern

Copyright © craftpassion.com
Meant for hobby and personal use only. Do not sell.

3. Maak een mooie wandeling

Blijf zeker niet de hele dag binnen zitten. Wandelen en bewegen in open lucht mag en wordt zelfs sterk aanbevolen. Let erop dat je dit alleen doet, met je gezin of met 1 vriend(in). Hou tijdens je wandeling ook rekening met de aanbevolen afstand van 1,5 meter tussen personen. Ga zeker niet op een bank zitten met andere mensen of sla geen babbeltje met iemand die je tegenkomt. Blijf ook zeker weg bij drukbezochte monumenten.

Hieronder alvast enkele **tips** voor mooie en korte wandelingen in Sint-Truiden:

Wil je graag wat rust? Ga dan even langs het **stadspark**. Het park biedt natuur en rust in het centrum van Sint-Truiden.

In 1876 werd het groene stadspark aangelegd op de vervallen stadsomwalling. Schilderachtige vijvers, rustieke bruggetjes, een mooie kiosk en de wandelpaden brengen vandaag de bezoekers tot rust op een boogscheut van het historische stadscentrum.

Volg de mooie wandeling van 4 km op het tracé van de stadsomwalling, in de 11de eeuw gebouwd door Adelardus II en in 1675 door Lodewijk XIV ontmanteld. ¹



Ook in domein 't Speelhof kun je helemaal tot rust komen tijdens een mooie wandeling. Langs het Begijnhof werd in de 16e eeuw het Speelhof ingericht als 'speelhuis' voor de abdij. Je kunt er gezellig wandelen en fietsen op het wandelpad omringd door bomen. Op het domein kom je eveneens enkele kunstprojecten tegen.



¹ Bron: Toerisme Sint-Truiden

4. Neem je fiets in de hand en maak een mooie fietstocht

Wist je dat er op de grote markt van Sint-Truiden tal van fietsroutes vertrekken? Limburg is echt wel een fietsparadijs. Een handig fietsroutenetwerk waarop je van knooppunt naar knooppunt fietst. 2000 km aan verharde, veilige en grotendeels autovrije fietspaden. En onderweg zorgen de welgekende blauwe bordjes ervoor dat je niet verdwaalt.



TIP! Kom je tijdens je fiets- of wandeltocht enkele paastakken tegen? Neem er enkele mee! Zo kun je ook wat natuur in huis brengen en creëer je meteen een fijn lente- en paasgevoel. Knutsel eventueel zelf wat versieringen voor in je takken.



5. Blijf ook thuis in beweging

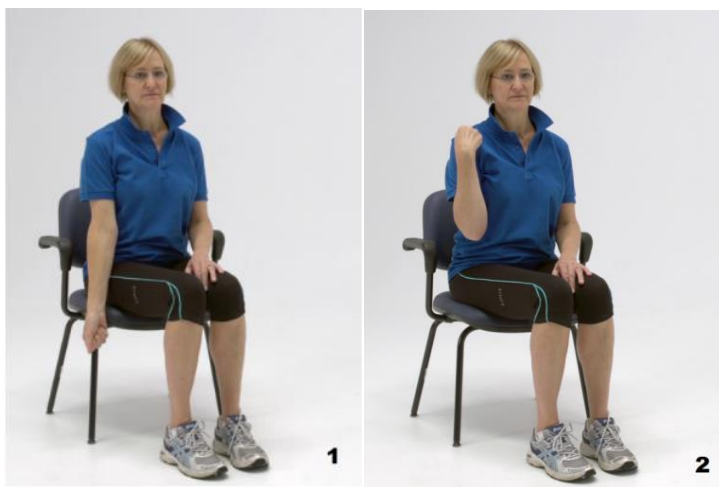
Thuis actief blijven? Daar heb je enkel een stoel voor nodig!

Hieronder vind je enkele mogelijke oefeningen²:

Oefening 1: Elleboog buigen en strekken

Uitgangshouding: Ga goed rechtop zitten in een stoel. Buig je elleboog zo ver mogelijk.

- Houd deze stand even vast. Strek daarna je elleboog zover mogelijk en hou deze stand ook even vast.
- Je kunt deze oefening zwaarder maken door een gewichtje of een flesje water vast te houden.
- Frequentie: 10 herhalingen. Indien mogelijk 3 keer per dag.



Oefening 2: Knie strekken in de stoel

Uitgangshouding: Ga goed achter in de stoel zitten.

- Streck de knie en trek hierbij de tenen naar je toe. Houd deze positie 10 tellen vast en zet je voet rustig terug op de grond. Herhaal deze beweging om en om met beide benen.
- Frequentie: 10 herhalingen. Indien mogelijk 3 keer per dag.



² Bron: <https://www.isala.nl/patientenfolders/7424-oefeningen-in-zit/>

Oefening 3: Appels plukken in de stoel



Uitgangspositie: Ga goed achter in de stoel zitten.

Beweeg beide armen rustig voorwaarts omhoog. Vervolgens probeer je een denkbeeldige appel te plukken door de armen afwisselend uit te strekken naar het plafond. Herhaal deze beweging.

Frequentie: 10 herhalingen.
Indien mogelijk 3 keer per dag.

Oefening 4: Stappen op de plaats

Uitgangshouding: Ga goed achter in de stoel zitten.

- Maak nu stappen op de plaats, terwijl je zit. Til afwisselend je linker- en rechterschoen van de vloer. Herhaal deze beweging.
- Frequentie: 10 herhalingen. Indien mogelijk 3 keer per dag.



Oefening 5: Benen scharen

Uitgangshouding: Ga goed achterin de stoel zitten.

- Maak nu een scharende beweging door je benen om en om te kruisen.
- Frequentie: 10 herhalingen. Indien mogelijk 3 keer per dag.



Oefening 6: Elleboog-knie

Uitgangshouding: Ga goed achterin de stoel zitten.

- Probeer je linkerelleboog en je rechterknie naar elkaar toe te bewegen. Beweeg vervolgens weer terug naar de beginpositie. Probeer vervolgens je rechterelleboog en je linkerknie naar elkaar toe te bewegen en beweeg vervolgens weer terug naar de beginpositie. Herhaal deze beweging.
- Frequentie: 10 herhalingen. Indien mogelijk 3 keer per dag.



Oefening 7: Draaien van de rug

Uitgangshouding: Ga rechtop zitten en kruis je armen voor de borst.

- Probeer nu, terwijl je blijft zitten, rustig naar links en rechts te draaien en kijk mee over je schouder. Herhaal deze beweging.
- Frequentie: 10 herhalingen. Indien mogelijk 3 keer per dag.



6. Zoek een goed boek

Haal je kasten eens ondersteboven. Wedden dat je nog ergens een boek vindt? Misschien eentje dat je nog niet gelezen hebt? Misschien eentje dat je al 10 keer gelezen hebt? Hoe dan ook, het is het ideale moment om je neus weer in de boeken te steken!

Achteraan in deze bundel vind je een kortverhaal.

7. Schrijf zelf een verhaal

Probeer eens wat hersenspinsels op papier te zetten. Schrijf iets over je eigen leven of laat je fantasie de vrije loop. Dit is een leuk aandenken voor later. Hier vind je alvast 10 tips om zelf een goed verhaal te schrijven:³

1. Beslis waar je verhaal over gaat

Dat klinkt als een open deur, maar dat is het allerm minst! Pas als je weet wat je eigenlijk wilt zeggen met je verhaal, kun je beslissen welke stukjes wel en welke niet van belang zijn. Het helpt je met schrappen en beslissen waar je de nadruk wilt leggen. En misschien wel het allerbelangrijkste: het helpt je kiezen waar je moet beginnen.

2. Geef je verhaal een begin, middenstuk en eind

Hoeveel verhalen worden er gemaakt waarin de schrijver veronderstelt dat de lezer alles van de hoofdpersonen weet? Begin, middenstuk en einde moeten in evenwicht zijn. In het begin schets je het toneel en maak je de lezer duidelijk waar de kern van je verhaal ligt. In het middenstuk overwint de hoofdpersoon de nodige – louterende – problemen (of niet). Aan het einde komt je tot een logische conclusie.

3. Maak van je hoofdpersoon geen neuspeuteraar

Denk je origineel te zijn door een misantropische, chagrijnige hoofdpersoon neer te zetten? Of grappig, door van je karakter een schetenlatende, neuspeuterende vrouwenverkrachter te maken? Niet doen! De lezer heeft personages nodig waar hij mee kan sympathiseren. Dat gaat met dat soort figuren erg moeilijk. Kortom: je moet van erg goeden huize komen om met zulke karakters de lezer nog voor je te winnen.

4. Maak problemen!

Een verhaal zonder problemen is geen verhaal. Als alles koek en ei is, de hoofdpersoon nergens mee worstelt en eigenlijk diep tevreden is, is er niets om over te schrijven. Dus: gooi de knuppel in het hoenderhok en verzin een probleem.

5. Weet wat je schrijft

De mogelijkheden van de schrijver zijn eindeloos. Je kunt in het hoofd van een notoire vrouwenverslinder kruipen of op reis gaan naar Mars. Je kunt iemand laten overwinteren op Nova Zembla of een puberaal meisje laten lijden aan anorexia. Niks mis mee. Behalve dat je de lezer moet overtuigen. En dat doe je vaak door kleine, bijna onopgemerkte details in een verhaal die de lezer vertellen: dit is echt. In de praktijk blijkt dat een stuk gemakkelijker als de setting van je verhaal dicht bij je eigen leefwereld ligt, of wanneer je de emoties daadwerkelijk hebt ervaren. Anders loop je het risico er net naast te zitten.

6. Show don't tell

Niet voor niets een gouden regel. Een goed verhaal speelt zich als een film af in het hoofd van de lezer. Je neemt hem mee op reis, laat hem kijken door de ogen van je personage,

³ <https://christienboomsma.wordpress.com/2012/02/13/10-tips-om-een-stinkend-goed-verhaal-te-schrijven/>

laat hem zijn emoties voelen. Dan is het dodelijk wanneer de details van het plaatje er ingeramd worden door de onhandige schrijver. Je kunt schrijven: 'Het meisje had blond haar. Ze was lang.' Of: 'Het lange meisje streek verstrooid met een hand door haar blonde haren.' Je kunt schrijven: 'Ze was verdrietig.' Of: "'Nee",' fluisterde ze, terwijl de tranen in haar ogen sprongen. "Dat kan niet waar zijn."

7. Hook the reader

Nog een Engelse vakterm! Lezers zijn lui en snel afgeleid. Voor je het weet hebben ze je verhaal terzijde gelegd en zijn ze begonnen in de Dag Allemaal. Geef ze geen kans! Grijp ze bij de kladden vanaf de eerste alinea, of beter nog de eerste zin. Sla een vishaak met weerhaken in ze vast en laat ze niet meer gaan. Hoe? Door de eerste regels van je verhaal (en daarna iedere scene opnieuw) krachtig, intrigerend, opmerkelijk of spannend te maken. Geen zin zo belangrijk als de eerste!

8. Minder is beter

Wees zuinig met woorden. Vuistregel: als je het in minder woorden kunt zeggen, doe dat dan ook. Negen van de tien keer leiden een overmaat aan bijvoeglijke naamwoorden en bijzinnen alleen maar af van wat je werkelijk wilt zeggen.

9. Praat eens tegen een muur!

De allerbeste manier om te ontdekken of een verhaal soepel loopt, of het ritme van je taal goed is en of er geen rare constructies in zitten. Lees je verhaal luidop voor. De muur voldoet prima.

10. Ga op zoek naar kritiek

Zoek iemand die voldoende inzicht heeft om te zien waar de zwakke punten zitten en de moed heeft het je te vertellen. Als je die persoon gevonden hebt: luister. De kritiek is niet om je te pesten, maar om je te helpen beter te worden.

8. Schrijf een gedicht

Geen zin of geen inspiratie om een heel verhaal op papier te zetten? Geen probleem! Ook gedichten zijn leuk om te schrijven.

Wist je dat er verschillende soorten gedichten bestaan? Dit overzicht geeft weer hoeveel verschillende soorten dichtvormen er zijn:

Naar doel [\[bewerken | brontekst bewerken \]](#)

- | | | | |
|--|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• atonale poëzie• ballade of romance• beeldgedicht• burleske• barbarber• cadavre exquis• cantilene• concrete poëzie• copla• dierdicht | <ul style="list-style-type: none">• dithyrambe• drinklied• elegie (klaagddicht)• epigram (punddicht, sneldicht)• epode• flarf• gevonden poëzie• grafschrift (epitaaf)• groteske• hymne | <ul style="list-style-type: none">• klankdicht• leerdicht• light verse• lijdicht• madrigaal• nonsenspoëzie• ode (lofdicht, lofzang)• pastorale (herdersdicht, ecloge, idylle)• palinodie• poesiealbumgedicht | <ul style="list-style-type: none">• poësie pure• raadselrijm• readymade• romance, zie: ballade• satire (hekeldicht, spoldicht)• sinterklaasgedicht• slamgedicht• vocalise• zwanenzang• zintuigengedicht |
|--|---|---|--|

Naar rijmschema of volgorde [\[bewerken | brontekst bewerken \]](#)

- | | | | |
|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 160• abecedarium• acrostichon (naamdicht, lettervers)• aforisme• alldicht• blank vers• clerihew• e.d.i.t.• elfje• figuurgedicht | <ul style="list-style-type: none">• haiku (senryu, tanka, waka)• jaardicht (getalvers, tijdvers, carnacoen)• keerdicht• limerick• ollekebolleke• onzijn• pantoum• poësie parlante• prozagedicht (proëzie)• rapsodie | <ul style="list-style-type: none">• refrain (stokvers)• ritornel• retrograde (kreeftdicht)• rondeel (rondo)• snelsonnet• spiegeldicht• stapelgedicht• sonnet (klinkdicht)• stiftgedicht• tautogram | <ul style="list-style-type: none">• tricolon• villanelle• vrij vers |
|--|--|---|---|

Naar aantal regels [\[bewerken | brontekst bewerken \]](#)

- distichon, 2 regels
- terzine, 3 regels
- kwatrijn, 4 regels
- kwintijn, 5 regels met bepaald rijmschema
- sextet, 6 regels (ook als onderdeel van sonnet)
- septet, 7 regels
- octaaf, 8 regels, als onderdeel van sonnet
- onzijn, 11 regels
- sonnet, 14 regels

Naar aantal regels en aantal lettergrepen [\[bewerken | brontekst bewerken \]](#)

- Haiku, drie regels van 5, 7 en 5 lettergrepen
- Senryu, drie regels van 5, 7 en 5 lettergrepen (vgl. ook Haiku)
- Tanka, vijf regels met 5, 7, 5, 7 en 7 lettergrepen

Naar maat [\[bewerken | brontekst bewerken \]](#)

Soorten versvoet

- anapest
- dactylus
- jambe
- spondee
- trochee

Aantal versvoeten

- monometer
- dimeter
- trimeter
- tetrameter
- pentameter
- hexameter, alexandrijn
- heptameter
- octameter

Met een gedicht kun je dus helemaal niets fout doen! Laat je gedachten, gevoelens, humor, ... de vrije loop. **Tip:** Hou de gedichten bij in een leuk boekje. Zo kun je ze later, wanneer het coronavirus al ver in ons geheugen zit, allemaal nog eens opnieuw lezen.

'Durf'

Er wordt zo veel gezegd
Dat je gewoon moet durven
Pak het leven bij de lurven en
Vecht je weg naar boven
Want daar is het dan
Alles wat je wens kan
(Als ik alle mensen moet geloven)
Maar ik durf niet altijd alles
Soms is beneden ook fijn
Ik hoef niet altijd overal
De beste in te zijn

9. Maak een collage

Heb je thuis nog heel wat oude kranten en tijdschriften? Gooi deze niet weg! Je kunt hier prachtige collages mee maken. De bezoekers die al deelnamen aan deze workshop in het Cicindriahuis, zullen deze techniek al in de vingers hebben. Maar het is heel simpel, dus ook ideaal om thuis te doen!

Een collage is een kunstvorm, waarbij de kunstenaar gebruikmaakt van uitgeknipte of gescheurde stukken papier of ander materiaal, die met lijm op een steviger drager, bijvoorbeeld papier of karton geplakt worden.

De gebruikte materialen kunnen bijvoorbeeld zijn: (kleine) losse objecten, knipsels uit tijdschriften (tekst, foto's, advertenties), delen van originele foto's, tekeningen, gescheurde stukjes van een mislukte aquarel.

Hier vind je alvast een voorbeeld:



10. Kook iets lekkers voor jezelf

Nu alle restaurants gesloten zijn, is het leuk om jezelf eens culinair te verwennen. Maak thuis nog eens een echte Vlaamse klassieker klaar. Let op! Hanteer alle opgelegde maatregelen in verband met hygiëne wanneer je je inkopen gaat doen.

Lukt het niet om zelf boodschappen te doen? Contacteer dan Birte en Diane van het Cicindriahuis (tel. 011 69 17 14)!

Balletjes in tomatensaus à la Jeroen Meus⁴

- 200 g gezouten spek (1 dikke snee)
- 3 uien
- 2 teentjes look
- 1 dikke wortel
- 800 g gepelde tomaten (in blik)
- 500 g tomatenpulp (in blik of brik)
- 80 g geconcentreerde tomatenpuree (in blik)
- 4 deciliter water
- scheutjes olijfolie
- 4 stengels groene selder
- ½ rode chilipeper
- ½ eetlepel kristalsuiker
- eetlepels bloem
- takjes rozemarijn
- 2 takjes dragon
- 2 takjes tijm
- laurierblaadjes
- 1 takje salie
- een flinke snuif oregano
- 1 kg gemengd gehakt (varken en rund)
- 2 eieren
- 4 eetlepels paneermeel
- ½ bussel peterselie
- peper
- zout
- klontjes boter

De tomatensaus

1. Pel de uien. Snij eerst het topje en het kontje eraf en maak een ondiep sneetje in de zijkant. Trek de pel eraf en snij de uien eerst in helften, dan in dikke schijven en vervolgens in stukjes.
2. Verhit een scheutje olijfolie in een stoofpot op een zacht vuur. Doe de stukjes ui erin en laat ze enkele minuten rustig stoven. Roer af en toe eens in de pot met een houten lepel.
3. Druk op de teentjes look tot ze barsten. Daarna kun je de pel er makkelijk afhalen. Snij de teentjes in stukjes en doe ze bij de uien.
4. Spoel de stengels selder schoon zodat er geen aarde of zand op achterblijft. Snij de stengels eerst in lange fijne repen en dan in fijne stukjes van ongeveer één tot twee centimeter.
5. Gooi de stukjes selder bij de uien en roer.
6. Schil de wortel. Neem de peen stevig vast bij het uiteinde en trek er met de dunschiller reepjes schil van af. Snij het kontje en de top eraf. Snij één fijn reepje van

⁴ <https://dagelijksekost.een.be/gerechten/balletjes-in-tomatensaus>

de wortel en zo zal hij stabiel op je plank blijven liggen. Snij de groente vervolgens eerst in reepjes en dan in blokjes. Laat de oranje stukjes ook even meestoven met de andere groenten.

7. Snij de hete chilipeper in fijne stukjes en laat die meestoven.
8. Doe ook de dikke snee gezouten of gerookt spek in de pot. Door het vlees mee te stoven zal de saus extra lekker smaken.
9. Laat alle groenten nog 10 minuten zacht sudderen tot ze wat 'plat' gestoofd zijn.
10. Open het blikje geconcentreerde tomatenpuree en schep het bij de groenten. Roer goed!
11. Strooi er ook een beetje suiker bij en roer.
12. Poeder de bloem over de gestoofde groenten en roer. Blijf roeren, en kijk uit dat de saus niet aanbrandt.
13. Blus het geheel met een flinke scheut water.
14. Giet de gepelde tomaten en de tomatenpulp in de pot.
15. In de tomatensaus moet veel smaak zitten van lekkere verse kruiden. Bind ze samen met een beetje keukentouw. Om het op z'n Frans te zeggen: maak een 'bouquet garni' van een takje rozemarijn, een takje salie, een paar takjes dragon en tijm en enkele blaadjes laurier. Gooi het kruidentuiltje bij de groenten. Voeg ook een flinke snuif gedroogde oregano toe.
16. Zet het deksel op de pot en laat de saus een uurtje sudderen op een heel zacht vuur.

De balletjes

1. Stort het gehakt in een grote mengschaal.
2. Breek de eitjes en doe ze bij het vlees.
3. Spoel de peterselie en laat het kruid uitlekken. Doe de fijngesneden peterselie bij het gehakt.
4. Was je handen en meng alles wat in de schaal ligt. Voeg tussendoor een beetje paneermeel ('chapelure') toe en blijf kneden.
5. Was je handen opnieuw en proef even van het gehaktmengsel. Voeg naar smaak een beetje peper en zout toe. Meng alles een laatste keer en dan kun je balletjes rollen.
6. Rol balletjes die ongeveer 4 centimeter dik zijn. Probeer ze ongeveer even groot te maken. Maak tussendoor je handen even nat, zodat je de porties vlees heel glad kan rollen. Leg alle balletjes op een bord.
7. Zet een grote braadpan op een matig vuur. Smelt er een klontje boter in én doe er ook een scheutje olijfolie bij.
8. Leg de pan vol met balletjes en laat ze enkele minuten bakken. De balletjes moeten een bruin korstje krijgen. Draai de balletjes tijdig én voorzichtig om. Binnenin hoeven ze nog niet doorbakken te zijn. Als je nog meer balletjes hebt, dan bak je die in een tweede beurt.

De afwerking

1. Haal het stuk spek en het kruidentuiltje uit de saus. Die ingrediënten hebben hun werk gedaan.
2. Zet de staafmixer in de saus. Mix voorzichtig tot de saus glad is.
3. Proef de saus en beslis of er nog een beetje zout en peper bij moet. Roer de saus daarna nog even.
4. Neem een lege kookpot en plaats er een zeef in. Schep een deel van de saus in de zeef en maak draaibewegingen met de pollepel. Zo duw je de saus geduldig door de

gaatjes van de zeef. Alle taaie stukjes en vezels zullen in de zeef achterblijven. Die droge pulp gooi je weg. Ga zo door tot de hele pot tomatensaus gezeefd is.

5. Laat de saus opwarmen op een zacht vuur en leg er de gehaktballetjes in. Na 10 minuten is het gerecht klaar.

6. Serveer de balletjes in tomatensaus bv. met verse aardappelpuree.

Of probeer eens iets nieuws! Een Italiaanse pasta bijvoorbeeld (Bron: Libelle Lekker):



INGREDIENTEN VOOR 4 PERSONEN - +

spaghetti	400 g	knoflook	1 teentje
basilicum	60 g	spinazie	60 g
pijnboompitten	60 g	parmezaan (geraspt)	100 g
olijfolie		peper	
zout			

Voeg toe aan mijn boodschappenlijst

Spaghetti met pesto

Duur: ⌚ Budget: € Moeilijkheid: 🍴

Dankzij de spinazie blijft de pesto mooi groen

    Zet bij mijn favorieten  Print recept

BEREIDING

- 1 Spoel de blaadjes spinazie en het basilicum en laat goed uitlekken. Pel het teentje knoflook en snipper fijn.
- 2 Doe de knoflook samen met de spinazie, basilicum en de pijnboompitten in een blender. Mix en voeg er de geraspte parmezaan aan toe. Doe er de olijfolie bij en mix tot een gladde, smeùige massa. Breng op smaak met peper en zout.
- 3 Kook de spaghetti beetgaar in lichtgezouten water. Giet af en meng met de pesto. Schep goed om en serveer met een blaadje basilicum.

11. Stuur een kaartje naar de bewoners van woonzorgcentra

Ook de bewoners van onze woonzorgcentra Villa Rosa en 't Meiland mogen geen bezoek meer ontvangen. Daarom willen we hen graag opfleuren met enkele leuke brieven, kaartjes, tekeningen, ...

Wil jij onze bewoners ook een hart onder de riem steken? Dat kan! Schrijf een leuke boodschap en stuur ze naar deze adressen:

Woonzorgcentrum Villa Rosa, Diestersteenweg 61, 3800 Sint-Truiden

Woonzorgcentrum 't Meiland, Schurhoven 74, 3800 Sint-Truiden

12. Blader door oude fotoboeken

Haal leuke herinneringen op door oude fotoboeken weer boven te halen. Ze doen je even de realiteit vergeten en brengen je terug naar een fijne en gelukkige tijd. Kies je lievelingsfoto's eruit, leg deze aan de kant en bekijk ze elke dag even opnieuw.

13. Doe wat meditatieoefeningen

De huidige situatie bezorgt iedereen heel wat stress. Daarom is het belangrijk om op tijd en stond tot rust te komen. Zet je comfortabel in de zetel. Adem tien keer diep in en uit. Leg je hand op je buik zodat je je bewust bent van je ademhaling. Herhaal dit enkele keren per dag.

14. Blijf lachen

Wanneer je al een hele tijd alleen binnen zit, is het normaal dat je na een tijdje niet goed in je vel voelt. Je voelt je alleen en neerslachtig. Daarom is het belangrijk om te blijven lachen. Kijk een grappig programma op tv of bedenk enkele leuke moppen. Daag jezelf uit minstens 5 keer per dag te (glim)lachen. Hier alvast enkele leuke moppen:



Een man komt laat thuis van zijn werk. Als hij vraagt wat de pot schaft, antwoordt zijn vrouw:

— Niks, ik heb niks klaargemaakt, want we hebben niks in huis.

Daarop stelt de man voor om naar een restaurant te gaan om escargots te eten, maar de vrouw heeft daar geen zin in. Ze stelt voor dat hij snel even naar de winkel loopt om escargots en ze zal ze zelf klaarmaken. De man loopt naar de winkel, koopt een zak escargots, komt een vriend tegen en gaat iets met hem drinken in een café. Als hij uiteindelijk met een flink stuk in zijn kraag thuiskomt, lukt het hem niet om de sleutel in het slot te krijgen en hij laat bovendien zijn hele sleutelbos vallen. Hij bukt zich om hem op te rapen en alle escargots vallen op de grond. Uit pure ellende belt hij dan maar aan. Zijn vrouw doet open en vraagt woedend:

— Waar heb je zo lang gezeten? Ik zit al uren te wachten.

De man bukt zich en zegt tegen de slakken:

— Vooruit, jongens, nog een klein stukje en dan zijn we er!

**Weet je waarom een
politieagent altijd gelijk
denkt te hebben?
De aanhouder wint...**

15. Hou contact met familie en vrienden

Het is belangrijk contact te houden met je naaste omgeving. Omdat dit fysiek niet meer kan, is het belangrijk om, zoals van ouds, de telefoon ter hand te nemen om iedereen te bereiken. Heb je een computer thuis? Dan kan het ook anders!

Hier vind je een link waar je een handleiding voor het installeren en gebruik van Skype kunt terugvinden: <https://www.seniorweb.nl/artikel/skype-gebruiken>. Met Skype kun je je geliefden via de computer toch nog zien. Het proberen waard toch?

Ook via Facebook kun je videochatten met elkaar. Ga naar het Messengergesprek van de persoon waarmee je wil videochatten. Klik op onderstaande knop en klaar is kees.



16. Hou een dagboek bij

Kun je je gedachtestroom toch niet controleren? Maak dan dagelijks een aantal aantekeningen in een notitieboekje. Wanneer alles achter de rug is, kun je wat je toen geschreven hebt nog eens opnieuw lezen of je kunt het in de toekomst delen met anderen. Nog een leuke tip is om per dag te noteren wat je juist geleerd hebt.

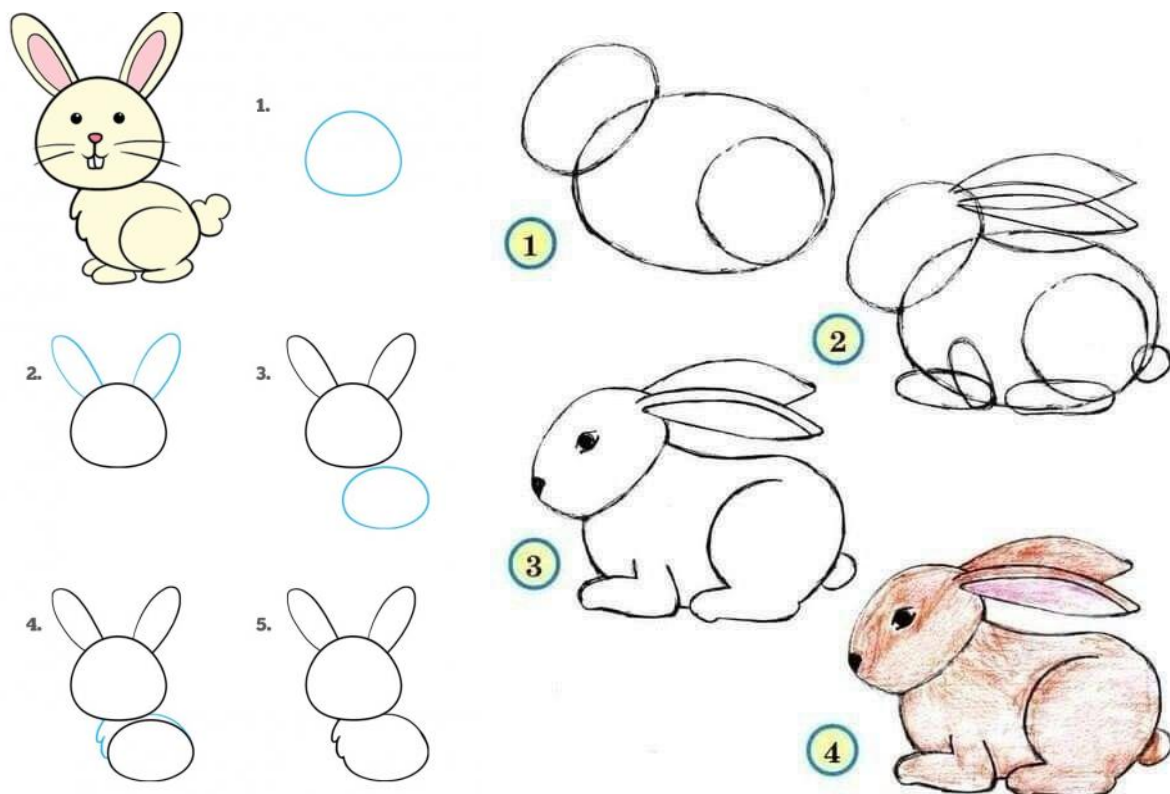
17. Neem een warme douche

Het ideale moment om eens een halfuur onder de douche te kruipen en je er niet schuldig over te voelen. Nu je wat extra tijd hebt, kun je er meteen ook een verwenritueel van maken.

18. Schilder of teken

Daag jezelf uit om per dag bijvoorbeeld een reeks van vijf tekeningen te maken. De ideale manier om de controle eventjes los te laten en al je kopzorgen te vergeten. Dit hoeven dus helemaal geen ingewikkelde tekeningen te zijn.

Hier alvast een voorbeeld, om in het paasthema te blijven:



Ben je geen tekentalent? Geen nood! Je kunt het ook abstracter aanpakken. Begin met een lijn en teken vanuit je gevoel verder. Denk niet aan het resultaat, maar geniet van het proces.

19. Kleur een tekening

Ook voor volwassenen is het inkleuren van tekening weer helemaal hip. Hier alvast enkele tekeningen om in te kleuren:





20. Leer een nieuwe taal!

Bonjour! Comment ca va? Hier kun je de beginnende Franse woordenschat terugvinden die wij in het Cicindriahuis aanleren. Oefenen maar! Ken je deze woordjes al en wil je graag nog meer leren? Geen probleem! Vanaf september 2020 verwelkomen we jullie graag op één van onze taalcursussen.

Frans ⁵

 Belangrijke uitdrukkingen	 Expressions essentielles
1 Goedendag	Bonjour
2 Goedenavond	Bonsoir
3 Tot ziens	Au revoir
4 Tot straks	A plus tard
5 Ja	Oui
6 Nee	Non
7 Dank u	Merci
8 Dank u wel	Merci beaucoup !
9 Bedankt voor uw hulp	Merci pour votre aide
10 Graag gedaan	Je vous en prie
11 Okee	D'accord
12 Hoeveel kost dat?	Quel est le prix s'il vous plaît ?
13 Pardon!	Pardon !
14 Ik begrijp het niet	Je ne comprends pas
15 Ik heb het begrepen	J'ai compris
16 Ik weet het niet	Je ne sais pas
17 Verboden	Interdit
18 Waar zijn de toiletten, alstublieft?	Où sont les toilettes s'il vous plaît ?
19 Gelukkig Nieuwjaar!	Bonne année !
20 Gelukkige verjaardag!	Bon anniversaire !
21 Gefeliciteerd!	Félicitations !

⁵ Bron: <https://www.loecsen.com/nl/cursussen-frans>
<https://www.defransejuf.nl/5-kant-en-klare-lessen-frans-voor-de-basisschool-versie-leerling/>



B. Vocabulaire - Woordenlijst

Bonjour [bonzjoer]	Goeiedag of Hallo
Salut [salu]	Hoi
Comment ça va? [komman sa va?]	Hoe gaat het?
Comment vas-tu? [komman va tu?]	Hoe gaat het met jou?
Ça va [sa va]	Het gaat
Ça va bien [sa va bjèn]	Het gaat goed
Ça va très bien [sa va trè bjèn]	Het gaat heel goed
Oui [wie]	Ja
Et toi [ee twa?]	En met jou? Of: En jij?
Moi aussi [mwa oosie]	Met mij ook. Of: ik ook.
Au revoir [oo ruvwaar]	Tot ziens



B. Vocabulaire - Woordenlijst

Je m'appelle [zju mappèl]	Ik heet (letterlijk: Ik noem mezelf)
Comment tu t'appelles? [komman tu tappèl?]	Hoe heet jij? (lett: Hoe noem jij jezelf?)
Mon prénom est [mò prénò è]	Mijn voornaam is
Je suis [zju swie]	Ik ben
À l'école primaire [aa leekòl priemèr]	Op de basisschool
Au collège [oo kòllèzj]	Op de middelbare school



B. Vocabulaire - Woordenlijst

Un	= Een	Onze	= Elf
Deux	= Twee	Douze	= Twaalf
Trois	= Drie	Treize	= Dertien
Quatre	= Vier	Quatorze	= Veertien
Cinq	= Vijf	Quinze	= Vijftien
Six	= Zes	Seize	= Zestien
Sept	= Zeven	Dix-sept	= Zeventien
Huit	= Acht	Dix-huit	= Achttien
Neuf	= Negen	Dix-neuf	= Negentien
Dix	= Tien	Vingt	= Twintig

B. Vocabulaire - Woordenlijst

J'aime [zjèmu]	Ik houd van
J'adore [zjaadoor]	Ik houd veel van
Je déteste [zju deetèst]	Ik heb een hekel aan
Et toi? [ee twà?]	En jij?
Les fruits [lès frwie]	Fruit
Bon appétit! [bònappétie]	Eet smakelijk!
C'est bon! [sè bò]	Het is lekker!

 Leren	 Apprendre
1 Wil je enkele woorden leren?	Tu veux apprendre un peu de vocabulaire ?
3 Okee!	Oui, d'accord !
5 Hoe heet dat?	Comment ça s'appelle ?
7 Dat is een tafel	C'est une table
9 Een tafel, begrijp je?	Une table, tu comprends ?
11 Ik begrijp het niet	Je ne comprends pas
13 Kan je dat alsjeblieft herhalen?	Tu peux répéter s'il te plaît ?
15 Kan je een beetje trager praten, alsjeblieft?	Est-ce que tu peux parler un peu plus lentement ?
17 Zou je dat kunnen opschrijven, alsjeblieft?	Pourrais-tu l'écrire, s'il te plaît ?
19 Ik heb het begrepen	J'ai compris

 Kleuren	 Couleurs
1 Ik vind de kleur van deze tafel mooi	J'aime bien la couleur de cette table
3 Het is rood	C'est du rouge
5 Blauw	Bleu
7 Geel	Jaune
9 Wit	Blanc
11 Zwart	Noir
13 Groen	Vert
15 Oranje	Orange
17 Paars	Violet
19 Grijs	Gris

Ben je al gevorderd in het Frans? Probeer deze songtekst te vertalen!

Je m'baladais sur l'avenue le cœur ouvert à l'inconnu
J'avais envie de dire bonjour à n'importe qui
N'importe qui et ce fut toi, je t'ai dit n'importe quoi
Il suffisait de te parler, pour t'apprivoiser

Aux Champs-Élysées, aux Champs-Élysées
Au soleil, sous la pluie, à midi ou à minuit
Il y a tout ce que vous voulez aux Champs-Élysées

Tu m'as dit "J'ai rendez-vous dans un sous-sol avec des fous
Qui vivent la guitare à la main, du soir au matin"
Alors je t'ai accompagnée, on a chanté, on a dansé
Et l'on n'a même pas pensé à s'embrasser

Aux Champs-Élysées, aux Champs-Élysées
Au soleil, sous la pluie, à midi ou à minuit
Il y a tout ce que vous voulez aux Champs-Élysées

Hier soir deux inconnus et ce matin sur l'avenue
Deux amoureux tout étourdis par la longue nuit

Et de l'Étoile à la Concorde, un orchestre à mille cordes
Tous les oiseaux du point du jour chantent l'amour

Aux Champs-Élysées, aux Champs-Élysées
Au soleil, sous la pluie, à midi ou à minuit
Il y a tout ce que vous voulez aux Champs-Élysées

Aux Champs-Élysées, aux Champs-Élysées
Au soleil, sous la pluie, à midi ou à minuit
Il y a tout ce que vous voulez aux Champs-Élysées

Aux Champs-Élysées, aux Champs-Élysées
Au soleil, sous la pluie, à midi ou à minuit

21. Luister muziek

Haal enkele oude cd's boven en luister naar je (oude) favoriete liedjes. Ken je de tekst nog?
Zing dan luidkeels mee!

TIP! Welk muziekgenre kies je best?

Als je naar vrolijke muziek luistert, kan het hormoon endorfine (gelukshormoon) worden aangemaakt.

Luister je naar rustige muziek dan komen er hormonen vrij waarvan je ontspannen raakt, de zogenaamde oxycotines.

Als je naar 'wildere' muziek luistert, komt er een hormoon vrij waar je energie van krijgt. Cortisol.

22. Maak een woordzoeker!

Kan jij in deze woordzoeker alle woorden vinden?

Puzzel 1: Cicindriahuis

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

- ABDIJSTRAAT
- CICINDRIAHUIS
- HAKEN
- KALENDER
- KOKEN
- SCRABBLE
- WORKSHOPS
- ACTIVITEITEN
- DIENSTENCENTRUM
- INFOSESSIES
- KIENEN
- MAALTIJDEN
- TAALLESSEN
- CENTRUMLEIDER
- GEZONDHEIDSCONSULT
- KAARTEN
- KNUTSELEN
- SCHILDEREN
- VRIJWILLIGERS

Puzzel 2: Computer en Multimedia

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

- ANDROID
- COMPUTER
- FACEBOOK
- GOOGLE
- KLAVIER
- OPFRISSINGSCURSUS
- PROFIELFOTO
- SMARTPHONE
- APPLE
- E-ID
- FOTOBEWERKING
- INFORMATICA
- LIKEN
- PINTEREST
- SCHERM
- WORD
- BEGINNERS
- EXCEL
- GIMP
- INSTAGRAM
- MUIS
- POWERPOINT
- SHAREN

De oplossing? Die vind je achteraan in deze bundel!

23. Kortverhaal

De erfenis

Astrid Harrewijn en uitgeverij Luitingh ~ Sijthoff B.V., Amsterdam (Alle rechten voorbehouden)

'Bizar!!'

'Ja, idioot, vind je ook niet?'

'Dus je kreeg opeens een brief van een notaris?'

'Ja, daar moest ik mij melden. Hoop marmer, je kent het wel en zo'n vijftiger in een saai grijs pak. Brilletje op zijn neus en een boel papier op zijn bureau. En zorgelijk kijken, natuurlijk. Nou, en toen bleek dus dat een ver familielid, tante Toos, mij tot haar erfgenaam wil maken maar dan moet ik wel aan een aantal voorwaarden voldoen.'

'Kom op, Inge. Dat is toch niet meer van deze tijd?' Mijn vriendin Sas keek me ongelovig aan.

'Tante Toos is ook niet van deze tijd!'

'Wat voor voorwaarden eigenlijk?'

'Weet ik veel, daar kon de notaris nog geen uitsluitsel over geven! Ik trok een guitig gezicht naar mijn vriendin.

'Dat is toch te gek voor woorden! Wie weet moet je die tante Toos voor de rest van haar krakkemikkige leven in een rolstoel voortduwen of haar twintig stinkende katten onder je hoede nemen of...' Sas zei wat ik ongeveer dacht.

'Het zal vast wel iets gruwelijks zijn want volgens mijn vader is tante Toos een kreng van een mens, die met veel herrie en geruzie naar Frankrijk is vertrokken en nooit meer iets van zich heeft laten horen.'

'Wat erf je eigenlijk?'

'Het schijnt dat ze ergens in Frankrijk een huisje heeft. In het departement Eure-et-Loir, ergens in de buurt van Châteaudun.'

'Is dat alles? Een huisje? Een huisje waar al die jaren je oude tante Toos heeft gewoond, met een Franse poepdoos, koud water en een met hout gestookte kachel? Het is maar waar je zin in hebt!'

'Ik zal het wel zien. Volgende week ga ik ernaartoe.'

'Zorgt Erik voor de kinderen?'

'Nee, als een echte slechte moeder laat ik alles over aan een oppas. Je kent het wel. Erik heeft het druk en zijn moeder moet bridgen...'

Sas knikte. Met vier kinderen kwam ze bijna de deur niet meer uit.

'Ik mag dan niet de ideale moeder zijn, ik kan in ieder geval proberen om het ideale nichtje uit te hangen,' zei ik grinnikend.

Sas schoot in de lach, pakte haar glas en bracht een toast uit. 'Op de euro's van tante Toos!'

'Of de totaal waardeloze Franse francs, die ze in een oude sok onder haar bedstee heeft bewaard en niet meer ingewisseld kunnen worden,' zei ik spottend.

Met een hoop geraas denderde de oude trein langs allerlei kleine dorpjes en verlaten stationnetjes. Reizen per spoor maakte mij altijd melancholiek. En vooral ook misselijk omdat ik geen genoeg kon nemen met de snel voorbijflitsende bomen en huizen, maar alles haarscherp wilde waarnemen.

Zachtjes dommelde ik weg op het ritmische geluid van de trein.

Ik had geen idee wat mij te wachten stond en bezorgd vroeg ik me af of het thuis allemaal wel goed zou gaan. Het was een heel geregeld geweest om oppas voor Justus en Bente te vinden, maar zolang iedereen zich aan het schema hield dat ik op elke denkbare plek in huis had opgehangen, moest het goed gaan.

Ik glimlachte om mezelf; tot diep in de nacht was ik bezig geweest om een handleiding voor de oppas te schrijven. Een schriftje vol tips en trucs om de kuren van mijn kinderen te overleven. Ik, die altijd zo vreselijk had gelachen om het leed van jonge ouders. Om hun maffe hectische leventje waarin alles draaide om snotneuzen en poepluiers. Die achterlijke trots over de eerste stapjes en het voeren van gesprekken met collega-ouders terwijl ze ondertussen hun nek in de meest vreemde standjes draaiden om maar in de gaten te houden of poppedopje niet ergens in een gevarenzone terechtkwam. Het hele lijf voortdurend in de adrenalinestand omdat ze continu het gevoel hadden dat waakzaamheid geboden was. Als de afwijkende groeicurve van het consultatiebureau niet tot een slapeloze nacht leidde dan kwam het wel door de juf van groep 1 die zich afvroeg of het kind zich wel sociaal wenselijk ontwikkelde.

Dat gaat ons niet overkomen, hadden we elkaar plechtig beloofd, Erik en ik; samen

sinds ons achttiende en vier jaar geleden keurig getrouwd. Maar ook wij waren in de val van het blind makende ouderschap gelopen.

Toch was ik gelukkig, ook al hoorde ik nu tot de categorie neurotische ouders. Ik had inmiddels het energieniveau van een aangespoelde walvis en ook zo'n beetje die omvang. Maar ik was wel gelukkig!

Mijn baan als lerares Frans op een middelbare school had ik weten terug te schroeven tot een acceptabele 24 uur per week. Ik had een stoere en sportieve man met het lichaam van een jonge god door het vele hardlopen, die mij zogenaamd in mijn waarde liet. Wat in de praktijk inhield dat hij volstrekt zijn eigen leven leidde. En ik had een hoop vriendinnen met wie ik kon shoppen, naar de film gaan en heerlijk op terrasjes kon zitten om urenlang over van alles en nog wat te ouwehoeren. Als ik er tenminste tijd voor had.

Met veel gekraak en gepiep kwam de trein tot stilstand op een heel klein stationnetje waar volgens mij al in geen eeuwen een mens was uitgestapt. Hier moest ik eruit!

Het was er zo stil dat ik overwoog om weer in te stappen en domweg verder te reizen. Maar een vreemde nieuwsgierigheid naar de mysterieuze voorwaarden rondom de erfenis deden mij besluiten om de trein zonder mij verder te laten gaan. Ik besepte toen nog niet dat dit besluit mijn leven zou bepalen.

Een oude taxi met een stokoude chauffeur bracht mij naar het opgegeven adres. Een halfuur rijden waarbij we de spaarzaam bewoonde wereld steeds verder achter ons lieten om uiteindelijk aan te komen bij tante Toos.

Ze woonde niet in een krakkemikkig huisje met water uit de pomp en een houtkachel, maar in een kasteeltje van een verbluffende schoonheid. Prachtige plavuizen vloeren, hoge plafonds met overvloedig glinsterende kroonluchters, marmeren schouwen, barokke gordijnen en meubilair uit tijden dat poetsen met boenwas nog een dagelijkse bezigheid was. En daar, tussen al die nostalgie, zat mijn tante Toos.

Ze was in de tachtig, lichtelijk doof, slechtziend maar bovenal een ongeneeslijke optimist. Een feministe uit tijden dat het woord nog niet bestond, ongetrouwd en begonnen als hoedenmaakster. Toen ze met pensioen ging had ze een modeketen met honderd goedlopende winkels. Ze had haar imperium verkocht voor veel geld en

het merendeel van de opbrengst had ze ten goede laten komen aan weeskinderen in Afrika. Een gedeelte stond nog op de bank om in haar levensonderhoud en het onderhoud van haar kasteel te voorzien.

Ik bleef drie dagen bij tante Toos logeren en de enige mensen die ik in die dagen zag, waren de inwonende huishoudster, de bakker, de slager en de eigenaar van het supermarktje zes dorpen verderop, die mijn tante van voedsel voorzagen. Het grootste deel van de dag bracht ze slapend door in een grote stoel voor het raam. Een raam dat uitzicht bood op een weiland, waar verder geen ene mallemoer gebeurde.

'Tante Toos,' vroeg ik haar op de tweede dag van mijn verblijf, 'waarom ben ik hier?' Ze keek me glimlachend aan.

'Ik heb vrijwel geen familie, behalve dan een paar nichtjes en wat verre verwanten. Er zijn zes mensen die in aanmerking komen voor mijn erfenis. Degene die de beste bestemming heeft voor dit kasteel wordt mijn erfgename.' Ze keek me glimlachend aan alsof ze het mij van harte gunde mits ik met een goed voorstel kwam.

Dus dat waren de voorwaarden!

'Laat mij vanavond maar weten wat je met mijn kasteeltje gaat doen als ik onverhoopt mijn ogen voorgoed sluit.' En ze dommelde weer in slaap.

De hele middag ijsbeerde ik door mijn kamer op zoek naar dat ene ludieke idee, waardoor ik mijzelf de trotse eigenaar van een kasteel kon maken. Veel verder dan een filiaal van de McDonald's of een opvanghuis voor gestreste moeders kwam ik niet. Het eerste idee viel af wegens gebrek aan klandizie, het tweede wegens gebrek aan bereikbaarheid.

'En?' vroeg mijn tante Toos terwijl ik met haar aan de enorme eettafel zat, ieder aan één kant waardoor ik moest schreeuwen om mezelf verstaanbaar te maken.

'Weet je het al?'

Ik liep naar haar toe, ging naast haar zitten en sloeg mijn arm om de schouders van het broze vrouwtje. Ze keek me vragend aan en ik vond op dat moment maar één ding, namelijk dat ze een eerlijk antwoord verdiende. Niet een gepast en gelikt voorstel waar ik geen donder van meende maar een antwoord dat daadwerkelijk diep in mijn hart speelde.

'Ik ga het verkopen en van de opbrengst een knus huisje aanschaffen waar ik ga wonen met Justus en Bente.'

'En Erik, mag ik hopen?' zei ze vriendelijk.

'Ja,' zei ik zachtjes met rode wangen van schaamte over het feit dat ik hem over het hoofd had gezien.

'En als je dan nog geld over hebt?'

'Een mooie reis naar de zon en de rest lekker uitgeven!'

Ze keek me aan, begon te bulderen van de lach en sloeg met haar handen van pret op de tafel. 'Jij durft!' zei ze kirrend van pret.

De volgende dag vertrok ik in de wetenschap dat ik hier nooit meer zou terugkeren. Met het enigszins droevige gevoel dat ik dit lieve oude mensje nooit meer zou zien, stapte ik in de trein naar huis. Naar Erik, Justus en Bente.

'Dat meen je niet!' zei Sas en keek me met grote ogen aan. 'Heb je dat echt gezegd?'

'Wat ben jij een enorme trut, zeg,' zei Veerle met een bijna boze blik in haar ogen.

'Wat een kansloos voorstel! Zo moeilijk is het toch niet om wat te bedenken? Er zijn zat dingen die je in een kasteel kunt doen. Wat dacht je van een bordeel voor vrouwen, een gigoloparadijs,' bromde ze, waarop Sas goedkeurend knikte.

'Een beautykasteel, de hele zooi van botox tot teennagels knippen onder één dak,' gromde Sas.

'Een vergaderhotel voor managers die vreemd willen gaan met hun secretaresse.' De blik in Veerles ogen werd steeds wilder.

'Een spiritueel centrum voor huisdieren met Martin Gaus als bezielend spiritueel hoofd van de roedel.'

'Ja, of gewoon verkopen,' zei ik lachend.

Die maandag ging ik weer aan het werk. Klas 4b zat rumoerig op de stoelen te draaien, maar de leerlingen hingen binnen de kortste keren aan mijn lippen toen ik ze vertelde over mijn Franse avontuur. De pubers kwamen met de meest geweldige ideeën voor het kasteel. Stuk voor stuk strafbaar of anderszins moreel verwerpelijk. Variërend van wietplantage tot seksboerderij voor bejaarden. Ik troostte mij met de gedachte dat ook zij het niet tot erfgenamen geschopt zouden hebben.

De eerste weken na mijn verblijf bij tante Toos dacht ik bijna dagelijks aan haar en

soms vroeg ik me af of ze al overleden was en wie de eer had gekregen haar aardse goederen een nieuwe bestemming te geven. Een halfjaar na mijn Franse avontuur was het nog slechts een anekdote die het leuk deed op een saai verjaardagsfeestje. Veel tijd had ik ook niet om er bij stil te staan. De drukte van het gezinsleven nam me volledig in beslag. De hectische ochtenden waarin ik Justus naar de crèche moest brengen en een hysterische Bente naar groep 1, die onder het strakke regime stond van juf Myrthe. De struise lerares weigerde begrip op te brengen voor Bentes tranen die veroorzaakt werden door verlatingsangst. En de tranen leken me terecht; hoe kon zo'n hummel van amper vier nou weten of ik wel weer terugkwam? Vervolgens met het zweet op de rug hard fietsend naar mijn werk. Om klassen vol met hangjongeren kennis te laten maken met de schoonheid van de Franse taal en de overspannen adjunct te weerstaan, die de hele dag de docentenkamer terroriseerde met haar gierende gejam. Om drie uur weer terug op de fiets om Bente op te halen, die zich elke keer weer op mij stortte alsof ik een halfjaar de kuierlatten had genomen. Boodschappen doen, met wat natte lapjes door het huis rennen, het hoogstnoodzakelijke strijken, Justus ophalen en vooral niet vergeten de leidsters uitgebreid te bedanken voor hun goede zorgen, koken, de boel in bed doen en vervolgens op de bank neerzakken, om tegen acht uur een zwaar vermoeide Erik een opgewarmde hap voor zijn neus te zetten.

De maanden vlogen voorbij. De weekenden gingen heen met het doen van achterstallige klusjes, het afleggen van kraamvisites bij kennissen die maar baby's bleven krijgen en met gestolen momenten met mijn vriendinnen, die ik te weinig zag en voor wie ik te weinig tijd had.

Op het moment dat ik me realiseerde dat ik meer Fristi-bijeenkomsten met gillende peuters had dan een avondje voor mezelf, wist ik dat ik iets moest doen. Maar wat? In mijn onmacht stortte ik me vol overgave op het huwelijksfeest van Karin, onze gezamenlijke hartsvriendin die al tien jaar in Amerika woonde.

'Dus we gaan wel een act doen?' zei Sas onzeker.

'Tuurlijk, dat hoort er toch bij,' riep Veerle verontwaardigd uit. 'We zijn vriendinnen sinds de middelbare schooltijd. Als er iemand een stukje mag doen dan zijn wij het wel!'

'Er staat hier toch duidelijk op de uitnodiging dat toneelstukjes, gezang én gedichten niet op prijs worden gesteld,' zei ik.

'Dat komt uit de koker van zo'n ceremoniemeester. Geloof mij nou maar, Karin vindt het fantastisch als we iets leuks voor haar doen.'

Hardop las ik de tekst van de uitnodiging voor, die ik inmiddels al bijna uit mijn hoofd kende. 'Om twaalf uur de huwelijksplechtigheid, gevolgd door een samenzijn. Om drie uur een receptie, om zes uur het diner en aansluitend feest! Voor de speciaal genodigden hebben wij kamers gereserveerd in Kasteel Gijlzucht, waar alle plechtigheden zullen plaatsvinden.' Ik keek mijn vriendinnen grinnikend aan. 'Wij zijn speciaal genodigden mét kamer!'

'Als we de mannen nou eens thuis laten om op de kinderen te passen?' stelde Sas voor.

'Wat een geweldig idee!' Ik glimlachte bij de gedachte aan een heel weekend voor mezelf.

'Laten we dan op vrijdag al weggaan. Wat dacht jullie van een dagje Nymfaea 3000, lekker overnachten in Maastricht en dan zaterdagochtend richting jawoord?' Veerle keek ons vragend aan en het enige wat we deden was enthousiast knikken.

'Waarom en wanneer moet ik oppassen?' vroeg Erik, toen ik die avond rond halfeen thuiskwam na het avondje voorpret met Sas en Veerle.

'Dat weet je toch! Het weekend van 24 augustus, maar we willen al op vrijdag weggaan.' Ik keek Erik lichtelijk geïrriteerd aan.

'Dan kan ik helemaal niet! Dan is de alternatieve Zevenheuvelenloop in Assen. Dat weet je toch? Daar train ik nu al weken voor.'

'Dan loop je die volgend jaar maar!' Ik voelde de irritatie opborrelen. Vanaf het moment dat de uitnodiging twee weken geleden in de bus was gegleden, had ik het nergens anders over gehad, dus om nu te doen alsof het een volslagen verrassing was dat Karin op 24 augustus ging trouwen, leek mij lichtelijk overdreven.

'Ben je besodemieterd, die ga ik helemaal niet volgend jaar lopen.' Erik keek me aan met een felle en verontwaardigde blik in zijn ogen, als een klein kind dat dreigde zijn zin niet te krijgen.

'Luister, Erik. Deze bruiloft is heel erg belangrijk voor mij. Volgend jaar kun je ook

die zeven bergen oprennen maar Karin gaat niet nog een keer trouwen.'

'Zeven alternatieve heuvelen! En het is maar afwachten of die Karin het bij één echtgenoot houdt.'

Ik zuchtte een paar keer, keek Erik woedend aan, wat overigens totaal geen indruk maakte, en besloot dat ik mijn energie beter kon steken in het regelen van een oppas.

Erik keek drie avonden lang stoïcijns toe terwijl ik iedereen zonder strafblad polste en poeslief vroeg of ze alsjeblieft op mijn allerliefste kinderen wilden passen. 'Desnoods alleen op zaterdag,' voegde ik er wanhopig maar met pijn in mijn hart aan toe. Maar alle opa's en oma's, oppassen, vrienden en vage kennissen hadden iets vreselijk belangrijks te doen in het weekend van 24 augustus. Bij elke mislukte poging keek Erik me aan met een blik in zijn ogen waaruit duidelijk sprak dat hij het in ieder geval niet ging doen.

Uiteindelijk belde ik bijna jankend Veerle op om mijn leed met haar te delen.

'Dan breng je ze toch bij mij. Peters moeder komt hier logeren en die vindt het hartstikke leuk.'

'Ja, hoor,' hoorde ik Peter op de achtergrond roepen. 'Dat klusje klaar ik wel samen met mijn moeder. Dan weet ik meteen of ik Veerle nog een paar keer moet bevruchten of dat we het bij ons ene wonderkind laten.'

'Ik kan jullie wel zoenen. En als ik een keer op dat hoogbegaafde monstertje van jullie moet passen, dan doe ik dat met liefde.'

Ik hoorde Peter op de achtergrond lachen. 'Vanaf maandag 26 augustus, een halfjaar graag!'

Het zal niet alleen de Alternatieve Zevenheuvelenloop te Assen zijn geweest die de oorzaak was van de ijzige kilte die er tussen mij en Erik ontstond. In totale harmonie negeerden we elkaar compleet en dat hielden we in stand tot en met het moment dat hij met sporttas en ik met Samsonite, buggy, luiertas, inklapbox, meeneemmobile, tien spenen, winterjasjes en oorwarmers – voor het geval dat – het huis verliet.

'Ik heb er zo ontzettend veel zin in,' zei Sas met een vreselijk blij hoofd terwijl ze opgepropt achter in mijn veel te kleine autootje zat, op weg naar Nymfaea 3000.

'Anders ik wel,' gilte ik over mijn schouder. Peter en zijn moeder hadden ons lachend de deur uit gewerkt en geroepen dat het de kleine monsters aan niets zou ontbreken.

'Die gaan alleen maar leuke dingen doen. Zwemmen, Walibiland, bioscoop, patat eten,' zei Veerle lachend en gaf me een knipoog.

'Maar Bas is nog maar zes maanden!'

'Peters moeder is zo gek als een deur. Die gaat gewoon met Bas in de achtbaan!'

'Moet ik niet even bellen? Justus en Bente kunnen echt nog niet zwemmen,' zei ik ongerust.

'Maak je geen zorgen. Peters moeder is knettergek maar haar zoontje is heel normaal. Je denkt toch niet dat ik met een idioot getrouwd ben?'

Ik grinnikte maar voelde voor het eerst van mijn leven een steek van jaloezie.

'Ik ben zo benieuwd met wie Karin in het huwelijksbootje stapt,' zei Sas.

'Dat ze nou toch uitgerekend in Denver een Limburger tegenkomt!'

'Zou ze veranderd zijn?'

'Nee, sommige mensen blijven gewoon hetzelfde. Karin is typisch zo iemand.'

Vijf jaar geleden hadden we haar voor het laatst gezien, toen ze voor een kort familiebezoek in Nederland was geweest. Met zijn vieren waren we gaan stappen in Amsterdam. Het was alsof ze nooit weg was geweest. De altijd vrolijke en grappige Karin.

'Ik heb er in ieder geval ontzettende zin in en als ze ergens in staat zijn om een feestje te vieren dan zijn het die Limburgers wel,' zei ik opgewonden en kon bijna niet wachten om mijn geweldige creaties aan te trekken. Eentje voor overdag en eentje voor het feest. Twee volle zaterdagen hadden we al shoppend met zijn drietjes doorgebracht, met Bas in de slendang, de oudere kinderen voortslepend aan de hand en de rest boos gillend in buggy's. De tranen van vermoeidheid, veroorzaakt door het vele wachten in hippe winkels en de boze blikken van verkopend personeel, hadden we op onverantwoordelijke wijze gestelpt met veel te veel ijsjes, zodat we de hele nacht in touw waren geweest om de ondergekotste Winnie de Poeh-lakentjes te verschonen. Maar het was de moeite waard geweest. Onze entree zou iedereen de adem benemen. Althans, dat hoopten we.

'Je moet hier rechtsaf,' riep Veerle, die gelukkig het bordje Nymfaea 3000 op tijd had gezien.

Het zal pak hem beet een halfuurtje later zijn geweest dat Sas een bommetje deed in het zoutwaterbad en wij na een heftig gesprek met de directrice van het bronnenbad met de hand op ons hart moesten beloven dat we ons zouden gedragen. Anders zouden we uit het kuuroord verwijderd worden.

Achteraf bleek het incident zo zijn voordelen te hebben; elk bad waar we ons zo gracieus en voorzichtig mogelijk in lieten zakken, werd onmiddellijk door de andere bezoekers verlaten, zodat we bijna de gehele dag alle baden voor onszelf hadden. Veerle had uit het arrangement een Hot Stone-massage gekozen en kwam totaal verfrist weer terug, nadat een potige jongeman allerlei warme stenen op haar rug had gelegd.

Sas ging voor de zeewierpakking en omdat we geen enkel risico wilden lopen, brachten we haar tot aan de capsule waarin ze minstens een uur moest ronddobberen. De deur ging op slot, verzekerde de deskundige op het gebied van zeewieren, zodat we haar met een gerust hart achter konden laten.

Zelf had ik gekozen voor een hoogstnoodzakelijke onderhoudsbeurt; een dieptereiniging van het gelaat. Zo stond het in het foldertje. Het leek me typisch een behandeling die mijn vermoeidheidsrimpels, onverklaarbare megapukkels en wallen als kraters goed konden gebruiken.

De schoonheidsspecialiste, die overigens zelf wel een kuurtje en een gebitssanering kon gebruiken, hing akelig over mij heen gebogen. De penetrante zweetgeur van een halve dag werken zorgde ervoor dat ik er allesbehalve ontspannen bij lag. Ik geloof niet dat het voor haar veel uitmaakte.

'Nou, u kunt wel wat gebruiken,' zei ze afkeurend.

'U ook,' mompelde ik.

Het kan best zijn dat ze het hoorde, want vanaf dat moment zei ze niks meer en ging zo voortvarend te werk dat ik het gevoel had dat er ten minste drie lagen van mijn poezelige huidje afgeschraapt werden. Het was geen feest en het werd nog veel minder leuk toen ze professioneel elke pukkel ging uitknijpen en ook alles wat daar maar op leek. Zo ongeveer mijn hele gezicht werd door haar akelige hardhandige

vingers uitgeknepen, uitgedrukt en vermorzeld.

'Zo, nu nog fijn een maskertje en dan zijn we klaar.'

Het fijne maskertje was een brandend en prikkend geval dat een halfuur moest inwerken, maar gelukkig mocht ik fijn van haar ontspannen. Ik dacht dat ik gek werd.

Na een halfuur kwam ze terug en blies de nare geur van dark roast-koffie over mij heen, waardoor ik van misselijkheid bijna van de stoel afrolde. Met warme lappen, die wat mij betreft iets minder warm hadden gemogen, verwijderde ze de restanten van het maskertje en riep toen blij uit dat ik weer als nieuw was.

Opgelucht haalde ik adem.

'De eerstkomende vierentwintig uur bent u nog wel rood en opgezwollen maar overmorgen is dat wel verdwenen.'

'Wat???' gilde ik. Ik rende naar de spiegel. Ik zag eruit als een lijk dat vier dagen in een gierput had gelegen.

'Ik heb morgen een bruiloft!' De tranen sprongen me in de ogen.

'Dat had u dan ook even moeten zeggen,' zei ze verontwaardigd. 'Voor bruidjes heb we een heel ander programma.' Zonder nog wat te zeggen duwde ze me terug op de stoel en smeerde ze een dikke laag stinkende rotzooi op mijn gehavende huid. Met een beetje mazzel zou dit de zwelling en de felle rode kleur doen verminderen. Het was een paardenmiddel dat huidveroudering in de hand werkte maar dat was van later zorg, aldus de schoonheidsspecialiste.

Weer lag ik een halfuur in de stoel, met een rustgevend muziekje op de achtergrond.

De adrenaline gierde door mijn lijf en het enige wat ik voor me zag was mijn lichtroze jurkje in combinatie met mijn letterlijk en figuurlijk vloekende rode hoofd.

'Wat is er met jou gebeurd?' vroegen Sas en Veerle in koor toen ik eindelijk klaar was.

'Iets te veel peeling,' zei ik narrig. Sas en Veerle begonnen keihard te lachen.

'Heb jij jezelf al in de spiegel gezien,' vroeg ik aan Sas, die op mijn vraag haar hoofd schudde. 'Je ziet wat groen van al dat zeewier.'

'Nee, dat meen je niet. Is dat zo, Veerle?'

'Ja, een beetje een onfris kleurtje groen. Dat gekke groen van een onrijpe tomaat.'

Het kan natuurlijk wel zijn dat je nog een beetje moet rijpen en dat het straks wat bijtrekt,' zei Veerle grijnzend tegen Sas, die overigens een weldadig gezond bruin kleurtje had.

'Ah, dat meen je niet,' gilde Sas en sprong overeind om zo snel mogelijk naar de wc's te rennen.

Rennen moet je niet doen in een kuuroord. Waarom zou je ook, je bent er tenslotte voor je ontspanning. Rennen, en overigens ook een bommetje, lopen per definitie verkeerd af. Zo ook voor Sas. Gelukkig was er wel een heel dikke man die haar val brak en daardoor zelf met een beenbreuk afgevoerd moest worden naar het plaatselijke ziekenhuis. Hij had echter niet kunnen voorkomen dat Sas heel hard met haar hoofd op de lichtblauwe tegeltjes van het zwembad stuiterde. We zagen de bult groeien.

Als de situatie wat minder erg was geweest, hadden we er waarschijnlijk wel heel hard om kunnen lachen. Maar nu trokken we bleek weg en begrepen absoluut het verzoek van de directrice van Nymfaea 3000 om onmiddellijk het pand te verlaten.

'Dus we gaan niet meer op stap?' vroeg ik teleurgesteld aan de dames nadat we op onze hotelkamer een uurtje op bed hadden liggen lezen.

'Het lijkt me in alle opzichten veiliger als we hier in het hotel eten. Er is nog maar één persoon heel en dat ben ik en dat wil ik graag zo houden,' zei Veerle.

'Bovendien heb ik knallende koppijn,' bromde Sas.

'Maar wel een gezond kleurtje,' zei ik grinnikend.

We keken elkaar lachend aan en besloten onszelf te trakteren op een fantastisch diner in de ietwat saaie eetzaal van ons statige maar gedateerde hotel.

'Zijn jullie ook zo benieuwd wat Karin morgen aanheeft?' vroeg Veerle nieuwsgierig, terwijl we in een hoekje van de eetzaal zaten en alles prima konden overzien.

'Ik denk iets zwierigs. Chic maar ook weer niet te trouwerij-achtig,' antwoordde ik.

'Een lange rode jurk met een heel grote hoed. Dat zou ik doen. Maar ja, Hans wil niet trouwen. Ongelofelijk, vind je niet? Dan heb je vier kinderen met zo'n man en nog steeds vindt hij het huwelijk een benauwend instituut!'

'Hebben de dames al een keuze kunnen maken?' Aan ons tafeltje was een bejaarde ober verschenen, zo krom als een hoepel en gekleed in een enigszins versleten en

muf ruikende obersmoking.

'Breng ons maar een fles witte wijn en voor de rest mag je ons verrassen. Drie gangen. We lusten alles,' zei Veerle en gaf ons een knipoog. 'De vierde gang bewaren we voor vannacht, we hebben tenslotte niet voor niets kilo's Belgische bonbons ingeslagen.'

Langzaam slofte de ober weer weg, zijn slipjas achter hem aan deinend.

'Ik wil geen spelbreker zijn,' zei ik plotseling vertwijfeld, 'maar weten jullie zeker dat het een goed idee is om het ABC van Karins ex-vriendjes morgen op te voeren?'

'Tuurlijk, dat is toch lachen,' antwoordde Veerle.

'Maar we kennen Joris helemaal niet. Voor hetzelfde geld is het zo'n getatoeëerd vechtersbaasje met een criminele familie en gaat zijn oom, met speciaal verlof uit de strengst beveiligde tbs-kliniek, volledig over de zeik als hij ons goedbedoelde stukje hoort.'

'Jij ziet ook overal beren op de weg,' zei Sas verontwaardigd.

'Maar misschien is het voor Karin ook niet zo leuk om zo'n ABC aan te horen. Hoeveel vrouwen redden het nou helemaal van A tot en met Z. Dat lijkt me niet echt een lekkere binnenkomer bij je schoonfamilie.' Ik keek mijn vriendinnen nogmaals dwingend aan maar ze schudden onverbiddelijk hun hoofd. Als ze ergens hun zinnen op hadden gezet dan gebeurde het ook. Ik voorzag dat de speciaal genodigden niet aan ons ietwat ranzige ABC zouden ontkomen.

De rest van de avond brachten we etend, drinkend en giechelend door, terwijl we ons verbaasden over de verzuurde oudere dames en bijbehorende heren die aan de andere tafeltjes zwijgend en zuinig om zich heen keken.

'Zo moeten we maar niet worden,' zei ik lachend maar ik realiseerde me tegelijkertijd dat ik in een eerdere fase in mijn leven ook al eens zoiets had geroepen.

Tegen halfeen verlieten we lichtelijk aangeschoten de eetzaal om vermoeid ons bed in te duiken. De halve nacht lag ik wakker vanwege de jeukende vette substantie die ik op advies van de schoonheidsspecialiste in dikke lagen op mijn rode konen had gesmeerd. Af en toe hoorde ik Sas kreunen omdat haar hoofd zo bonkte. Alleen Veerle sliep als een roos. Helaas niet in stilte, haar vrolijke dromen gingen gepaard met veel gepraat en gemompel, afgewisseld door hard gesnurk. Naarmate de nacht

vorderde ging ik me steeds meer aan mezelf en mijn gloeiende wangen ergeren, zodat ik uit pure ellende maar op het balkon ging zitten om de koele wind zijn werk te laten doen.

Mijn gedachten gingen terug naar mijn eigen huwelijksfeest, vier jaar geleden. Met een enorme buik had ik samen met Erik voor het altaar gestaan om vol overtuiging en vertrouwen het jawoord te geven. Mijn Erik, mijn held en maatje, met wie ik al tien jaar lief en leed deelde. Wat was hij veranderd! Of lag het aan mij, was ik degene die veranderd was? Het maakte ook niet zoveel uit. Feit was dat ik niet meer gelukkig was met Erik. Het was een verbijsterende constatering. Zo'n gegeven dat al tijdenlang in je achterhoofd rondzoemt maar pas concreet wordt als je het hardop voor jezelf durft uit te spreken.

'Wat doe jij hier?' Sas stond in haar enkellange nachtjapon in de deuropening van het balkon.

'Ik kan niet slapen.'

'Dan wordt het tijd voor de vierde gang.' Genietend van de zwoele nacht knaagden we onszelf een weg door het doosje Belgische pralines, de een nog verrukkelijker dan de ander.

'Waarom kun je niet slapen?'

'Bij elke bruiloft denk je automatisch terug aan je eigen huwelijk en bij elke begrafenis vraag je jezelf weer vertwijfeld af welk muziekje er gedraaid moet worden als je per ongeluk de stadsbus over het hoofd ziet.'

Sas begon te grinniken. 'Dus je zit te tobben omdat je geen keus kunt maken tussen Mieke Telkamp en Frans Bauer?'

'Ja, dat soort dilemma's. Waarheen leidt de weg van mijn huwelijksleed of maak wat tijd voor mij vrij,' mompelde ik zachtjes.

Zwijgend staarden we de donkere nacht in.

'Ik heb nog een doosje van die Belgische chocola. Zullen we?'

Ik knikte, maar dat kon Sas niet zien.

Dezelfde oude en vermoeide ober slofte de volgende ochtend met kannen thee en koffie naar ons tafeltje. Alsof hij de hele nacht in de eetzaal op onze komst had zitten wachten.

'Ik heb geslapen als een roos,' zei Veerle opgewekt.

'Wist je dat je snurkt?' vroeg Sas chagrijnig.

'Ja, daar schijn je wat aan te kunnen doen maar dat was ik niet van plan. Ik ga tenslotte ook niet mijn oogleden liften of mijn schaamlippen door een of andere plastisch chirurg in model laten vouwen. Een ieder die me lief is, zal me moeten nemen zoals ik ben.'

Ik grinnikte en keek haar aan. Onze Veerle, die absoluut niet geloofde in de maakbaarheid van de mens en elke vorm van modern knip- en plakwerk ter verbetering van het uiterlijk afkeurde. Ik kon haar geen ongelijk geven. Er moest veel gebeuren voordat ik weer iemand op mijn hoofd losliet en ik had er op dit moment heel wat voor over om mijn idiote rode kleur in te wisselen voor het grauwe smoeltje dat ik normaal had.

Na het ontbijt slenterden we nog wat door de stad en besloten nog een terrasje te pakken voordat we zouden afreizen naar Kasteel Gijlzucht.

Het was ongeveer twintig minuutjes rijden naar Berg en Terblijt, dus hoe wij het presteerden om daar een uur over te doen is mij nog steeds een raadsel. Om vijf voor twaalf kwamen wij aangescheurd in mijn kleine autootje. Met gierende banden en piepende remmen kwam ik tot stilstand voor de monumentale trap van het kasteel, waar de hele familie van Joris en Karin al klaarstond om het bruidspaar te verwelkomen.

Een woeste ceremoniemeester kwam op ons afgerend. Of wij als de sodemieter ons autootje op de parkeerplaats wilden zetten. Het bruidspaar kon elk moment per koets arriveren. Aan dit verzoek voldeed ik natuurlijk meteen, en al slippend scheurde ik weer weg.

'Dat zag er allemaal poepieformeel uit,' zei Sas, die omgekeerd op de achterbank zat om het gezelschap eens goed te bekijken.

'Zag je dat? Ze hebben allemaal een hoed op. Wist jij dat we een hoedje op moesten, Inge?'

Ik schudde alleen maar mijn hoofd en probeerde mijn auto op een veel te klein plekje in te parkeren.

Net op het moment dat we kwamen aangerend, stapten Joris en Karin uit de koets.

Veerle, die niets van het feest wilde missen, ging al rennend over in de derde versnelling maar werd genadeloos afgestraft door haar hoge hakken. Met een ijselijke kreet ging ze languit, ten overstaan van het gehele gezelschap. Binnen een paar seconden en alsof er niets gebeurd was, stond ze weer rechtop; een paar geschaafde knieën en een scheur in haar jurk rijker. Ik geloof dat ik bijna in mijn broek plaste van de lach.

'Goh, wat leuk dat jullie er zijn!' stotterde Karin. Ze keek geschokt naar mijn rode gezicht, de bult van Sas en de gehavende knieën van Veerle.

Karin was niet de enige die geschokt keek. Wij keken met grote ogen van verbazing naar onze vriendin, die geheel in het wit was gekleed, inclusief sluier en sleep van wel twee meter lang, die werd gedragen door vier kleine neefjes.

Het wit van haar jurk deed pijn aan mijn ogen en moest een maagdelijkheid uitstralen waarvan alleen wij wisten dat die vreselijk onterecht was. Dankzij ons fantastisch humoristische ABC zou over een paar uur de gehele familie hier ook van op de hoogte zijn en zich realiseren dat zelfs een crèmekleurige jurk tot op de knie een foute keus zou zijn geweest.

Zenuwachtig begon ik te giechelen. Bruidegom Joris keek ons afkeurend aan en pakte Karin bij de hand. 'Kom, voor prietpraat hebben we geen tijd, er moet getrouwd worden.' En hij joeg haar vervolgens de kasteeltrappen op.

Stomverbaasd keken we elkaar aan en sloten ons aan bij het gezelschap dat voornamelijk uit familieleden van Joris bestond. Althans, wij kenden niemand.

Zelden heb ik mij door een saaier plechtigheid geworsteld. Er kon geen lachje af en het eindigde met een zuinig kusje, ergens halverwege Karins wang, waarna Joris triomfantelijk om zich heen keek. Het samenzijn bestond uit het aansnijden van de bruidstaart, waarbij oude ooms en tantes goedkeurend maar ingetogen applaudisseerden onder gemompel dat de kop eraf was. Al die tijd hadden we nog geen woord met Karin kunnen wisselen en ook tijdens de receptie werd het arme schaap keurig tussen echtgenoot en schoonouders ingeklemd. Ze stond tot aan het diner half belangrijk Limburg de hand te schudden, terwijl wij ondertussen de witte wijn en culinaire mini-amuses, geserveerd op zilveren theelepeltjes, goed lieten smaken. Waarbij iets minder wijn overigens geen kwaad had gekund.

'We gaan niet het ABC doen,' zei ik met een enorme stelligheid tegen Sas en Veerle. Sas knikte bedeesd. Maar Veerle wilde van geen wijken weten en we besloten ter plekke dat ze het dan maar in haar eentje moest doen.

Tegen de tijd dat we moesten aantreden voor het diner waren we al zo gaar als boter. Op onze kamers vroegen we ons af hoe we ons door het feestelijke Gijlzuichtmenu moesten worstelen.

Met de moed der wanhoop trok ik mijn feestjurk aan, een zijden geval met blote rug, dat net ergens boven mijn bilnaad met een paar minuscule knoopjes sloot. Ik durfde het deftige gezelschap amper onder ogen te komen.

Bedeesd stapten we gedrieën de prachtige eetzaal binnen.

'Kijk, dit had je nou ook met de hut van tante Toos kunnen doen,' merkte Sas schamper op.

Ik kreeg geen gelegenheid om te antwoorden, want de overijverige ceremoniemeester kwam al aangehold. 'Er is een tafelschikking gemaakt en het is wel de bedoeling dat jullie je daar aan houden.' Hij keek ons dreigend aan en holde weer verder.

Veerle hadden ze naast de stokdove en enigszins dementerende oom van Joris gezet, Sas zat drie tafels verderop tussen de vier bruidsjonkers, allemaal onder de acht. Ze had net zo goed thuis kunnen blijven. En ik zat naast Frits de Jong, althans dat stond op het kaartje. De plaats bleef akelig leeg omdat de jeugdvriend van Joris, woonachtig in Londen, zijn vliegtuig had gemist. Zelden had ik mij ellendiger gevoeld, terwijl ik mistroostig een heldere kreeftenbouillon naar binnen lepelde.

'Gezellige boel is het hier! Ben ik even blij dat ik het vliegtuig heb gemist!'

Verbaasd keek ik op. Naast mij ging een boom van een vent zitten. Mager als een lat en met een glimmende kale kop. Hij gaf me een vette knipoog.

'Ik ben Frits.' Hij keek mij met twinkelende en ondeugende ogen aan.

'Ben jij een jeugdvriend van Joris?' vroeg ik verbaasd.

'Ja, uit de tijd dat ik nog haar had. Op de een of andere manier was ik toen niet zo populair en moest ik het met Joris doen.' Hij begon keihard te lachen waardoor het hele gezelschap verstoord opkeek. Hij haalde hulpeloos zijn schouders op. 'We waren buurjongetjes en onze moeders vriendinnen voor het leven, totdat ze slaande ruzie

kregen. En jij?’

‘Vriendin van Karin. Ik ben hier samen met nog twee vriendinnen, maar die zitten daar.’ Ik wees in de richting van een gapende Veerle en Sas, die druk bezig was om de bruidsjonkers van het nodige voedsel te voorzien.

Hij sloeg een arm om mijn middel en fluisterde zachtjes in mijn oor dat Karin de saaiste vent van Amerika had getrouwd en dat we haar toch op zijn minst hadden moeten redden en met sleep en al voor het altaar hadden moeten wegtrekken.

Ik begon te giechelen. Al was het alleen maar omdat zijn adem zachtjes langs mijn oor blies, wat een ongehoord erotiserende werking had. Dat en die spannende ogen van hem.

‘Ben je je er trouwens van bewust dat je een knalrode kop hebt?’

Weer begon ik te giechelen en ik vertelde hem in geuren en kleuren het hele verhaal van Nymfaea 3000. Bij de derde gang lagen we dubbel van de pret over de tafel, dit tot jaloezie van Sas en Veerle en tot ergernis van de rest van het gezelschap.

Na de vierde gang besloten we stilletjes de eetzaal te verlaten. Terwijl we wegslopen pakte Frits nog snel een fles wijn mee.

‘Ben jij eigenlijk een speciaal genodigde voor wie een hotelkamer is gereserveerd?’ vroeg ik.

‘Uiteraard,’ zei hij.

Voor ik het wist zat ik op het kingsize bed van Frits met een glaasje wijn in mijn hand en zaten we te kletsen en lol te maken alsof we elkaar al jaren kenden. Dat het lichtelijk merkwaardig was dat ik hier met een wildvreemde kale man op zijn bed zat, drong wel tot mij door maar ik deed er niks mee. Dat ik absoluut niet tegensputterde, al was het alleen maar voor de vorm, toen hij mij begon te zoenen, was nog veel merkwaardiger. Dat de commotie die beneden ontstond omdat Veerle haar ABC luidkeels verkondigde totaal aan mijn aandacht ontsnapte, viel mij niet kwalijk te nemen. Tegen die tijd lag ik namelijk geheel naakt in de armen van Frits, in een standje waarin niemand aangetroffen zou willen worden.

Joris was not amused over de voordracht van Veerle. Sterker nog, hij was uit zijn vel gesprongen van woede en had schreeuwend de eetzaal verlaten. Vervolgens waren de geschokte bruiloftsgasten naar Joris op zoek gegaan, uit angst dat die wellicht

bezig was om zich ergens in een kerker van Kasteel Gijlzucht van het leven te beroven. Het was dan ook pure pech dat schoonouders, demente oom, een paar tantes, Karin, Veerle en Sas met in haar kielzog de vier bruidsjonkers opeens in de kamer van Frits stonden met de vraag of Joris hier soms was. Pech, die we overigens hadden kunnen voorkomen als we de deur op slot hadden gedaan.

‘Die mevrouw heeft heel witte billen,’ zei een van de bruidsjonkers.

‘Ja, en een heel gek rood hoofd!’ zei zijn broertje.

Bij gebrek aan bruidegom kwam er abrupt een eind aan het feest. Het strijkje werd naar huis gestuurd en de schalen met de heerlijkste hapjes werden in de kliko gedonderd.

Stilzwijgend reden we de volgende dag terug naar huis.

‘Was het leuker dan met Erik?’ vroeg Sas uiteindelijk.

‘Geen idee, jullie stoorden ons net op het moment dat...’

‘Dan zou ik maar niks tegen Erik zeggen,’ viel Veerle mij resoluut in de rede.

‘Dit lijkt mij niet iets om te verzwijgen. Naar aanleiding van het ranzige seksleven van Karin op rijm verdwijnt de woeste bruidegom en word ik in uitermate onhandige positie aangetroffen door de schoonfamilie. Dat lijkt me een verhaal waar nog lang over wordt nagepraat.’ Ik zei het spottend, maar ik kon wel janken.

Erik keek me slechts aan. Zei niets, maar bleef me aanstaren. Ik wilde graag zeggen dat het me speet, maar ik had geen spijt, ook al was het een onbehoorlijke actie die alle afkeuring verdiende.

‘Misschien kan ik maar beter vertrekken,’ zei Erik uiteindelijk.

Hier had ik moeten ingrijpen. Iets moeten doen om mijn huwelijk te redden maar weer deed ik niets en dat verbaasde me nog het meeste. Na tien jaar verdween Erik uit mijn leven en het enige wat ik voelde was opluchting.

In de maanden die volgden hadden we sporadisch contact. Zonder geruzie of geschreeuw. De echtscheiding werd in alle harmonie geregeld. Dat was tenslotte ook in het belang van de kinderen. Ik mocht in het huis blijven wonen en Erik had om het weekend Justus en Bente, tenzij hij een belangrijke wedstrijd moest rennen. Dat waren zo’n beetje de zakelijke aspecten van onze echtscheiding; formaliteiten die binnen een paar weken geregeld waren. We waren het ideaal van scheidend

Nederland en daar mochten we gerust een beetje trots op zijn, aldus onze echtscheidingsmediator. Maar ik was helemaal niet trots en ik vroeg me vertwijfeld af wat voor een huwelijk ik had gehad als daar niet eens een servies voor aan diggelen ging.

De vader van mijn kinderen was vertrokken zonder ook maar een enkel verwijt; alsof hij een passant was geweest die op een onverklaarbare manier tien jaar was blijven hangen, wat zaad en huishoudgeld had gedoneerd en volgens het boekje twee keer per week vijftien kilometer aan zijn conditie had gewerkt.

Het maakte me woedend maar ik werd pas intens verdrietig toen ik een brief van Erik kreeg dat hij een nieuwe liefde had, die ook gek was op rennen maar niet hield van kinderen. Of het een probleem was om de omgangsregeling te veranderen. Zo af en toe een middagje naar de speeltuin was handiger dan om de week een weekend. Dat Erik niet van mij hield was tot daar aan toe maar dat hij zo gemakkelijk afstand kon doen van de kinderen vond ik vreselijk en onbegrijpelijk. Sas en Veerle sleepten mij door het eerste lastige jaar, waarin ik als alleenstaande moeder mijn weg moest zien te vinden en mijn emoties ergens het midden hielden tussen opluchting, woede, verdriet en een hoop schuldgevoel; tenslotte had ik het allemaal aan die ene ondoordachte actie met Frits te danken.

Ik was dan ook in de veronderstelling dat het ging om de nasleep van de omgangsregeling toen ik een brief kreeg van de notaris met het verzoek om op dinsdag 7 juli, om drie uur, op zijn kantoor te verschijnen.

Hij zat er weer, de notaris, in zijn grijze pak en zijn brilletje half op zijn neus.

'Ik moet u condoleren. Uw tante is overleden en in haar testament heeft ze beschikt dat u de enige erfgename bent.'

Minstens tien minuten keek ik hem aan, vol verbazing. Toen ik een beetje van de schrik bekomen was, las hij het testament voor. Tante Toos wenste me veel succes met de verkoop en hoopte dat ik een gelukkig leven tegemoet ging. Ze vond me een lief kind. De tranen sprongen in mijn ogen. Had tante Toos diep in haar hart geweten dat ik de opbrengst van haar huis uiteindelijk heel hard nodig zou hebben voor Justus en Bente?

'Uw tante heeft geregeld dat een medewerker van veilinghuis Spingen u zal helpen

met de taxatie van de aanwezige goederen.' De notaris keek me vriendelijk aan.

Drie dagen later zat ik in de trein met een opgewonden Bente en een slaperige Justus naast mij en een minimale hoeveelheid bagage in het rekje boven ons hoofd terwijl een uitgelaten Veerle en Sas net zo lang wuifden tot ze ons echt niet meer konden zien.

Op het lege stationnetje stapte ik uit, alleen genoot ik nu van het verrukte gezichtje van Bente, die riep dat het hier zo reuzeleuk was. Die woorden bleef ze maar herhalen totdat we in het kasteel aankwamen. Vol over al het moois wat ze aanschouwde rende ze van kamer naar kamer met achter haar aan hollend de huishoudster van tante Toos, die zichzelf tot taak had gesteld alle dure vazen voor een gruwelijke valpartij te behoeden.

De volgende dag sliepen we lang uit en na een overdadig ontbijt bezochten we het graf van tante Toos. Ik had een prachtig veldboekje voor haar geplukt en Bente legde een creatie van glinsterende steentjes in de vorm van een hartje op haar graf. Het was aandoenlijk hoe ze met zorg de steentjes schikte en mompelde dat hier een lieve tante lag te slapen.

De huishoudster van tante Toos drentelde nerveus op en neer toen we weer terugkwamen en in rap Frans liet ze me weten dat een heer in de woonkamer op mij zat te wachten.

Een springerige en uitgelaten Bente, die weer helemaal opfleurde nu ze was ontsnapt aan het strenge juk van juf Myrthe, rende voor me uit. Zonder enige schroom pakte ze de hand vast van de onbekende man, die een schilderij stond te bewonderen boven de schouw.

'Hoi, wat doe jij?' vroeg ze.

'Ik kijk naar dit schilderij. Heel precies kijk ik wat er allemaal op te zien is. Wil je ook kijken?' Met een volstrekt natuurlijk gebaar tilde hij Bente op, alsof hij thuis vier van dat soort producten had rondlopen.

'Waarom doe je dat?'

'Dan weet ik hoeveel het waard is. Als ik naar dingen kijk weet ik hoeveel geld je ervoor kunt vragen.'

'Hoeveel kun je voor mij vragen?'

'Jij bent onbetaalbaar.' Hij gaf Bente een dikke knipoog, die vervolgens heel hard begon te lachen.

Ik kuchte even en hij draaide zich om. De medewerker van veilinghuis Spingen had vriendelijke bruine ogen en een donkere bos krullend haar.

'De erfgename?'

'De veilingmeneer?'

Hij begon te lachen, zette Bente op de grond, trok een grappig gezicht naar Justus en gaf mij een hand. Ik slikte even. Ik had iets heel anders verwacht. Iets stoffigs, iets antieks, iets saais, iets muffigs maar in ieder geval niet een lekker ding van onbepaalde waarde!

Met pen en papier trok Tim door de kamers van het kasteel, met achter zich aan een uitgelaten Bente.

'Wat vind jij?' vroeg hij bij elk meubelstuk.

'Een boel waard,' riep ze elke keer.

Ik bekeek het van een afstandje, met Justus op mijn arm.

Bij elk stuk dat Tim opnam en beschreef, kwam er een naargeestig gevoel over mij.

Over een aantal dagen zou een grote verhuishwagen van veilinghuis Spingen komen voorrijden om alles in te laden en te verkopen op een openbare veiling, waar hebbelijke mensen hun bordje in de lucht zouden steken voor alles wat tante Toos zo dierbaar was geweest.

'Vindt tante Toos dit eigenlijk wel leuk?' Bente keek me vragend aan en zonder dat ik er wat aan kon doen, begon ik keihard te huilen. Om tante Toos, om de onfortuinlijke bruiloft van Karin, om de huishoudster die ik moest ontslaan, om Bente die na de zomervakantie weer huilend richting een volgende juf Myrthe moest en om mezelf en de vreselijke puinhoop die ik ervan had gemaakt.

'Kom we gaan iets leuks doen,' zei Tim, en hij nam Bente op de ene en Justus op de andere arm, terwijl hij ondertussen mij met zich meetrok. We stapten in zijn oude Citroën en na een kwartiertje rijden kwamen we in een allerliefst dorpje aan. Met een bakker, een slager, een schooltje en een pleintje. Daar gingen we zitten op het terras.

In vloeiend Frans bestelde hij ijsjes voor de kinderen en twee witte wijn.

'Je hoeft het niet te verkopen,' zei hij alleen maar.

'Ja, maar...'

'Weet je wel hoeveel geld ze je nalaat?'

'Hoe weet jij dat?'

'Ik was één van de andere potentiële erfgenamen.'

'O', zei ik slechts.

'Ik ben de zoon van haar minnaar. Overigens is ze niet mijn moeder,' haastte hij zich te zeggen, 'dus we zijn geen familie.'

'Minnaar?'

'Tante Toos was nogal vooruitstrevend.'

'Wat voor bestemming had jij voor haar kasteeltje?' vroeg ik nieuwsgierig.

'Dat ze het aan jou moest nalaten.'

'Wat??'

'Ik kwam hier nadat jij was vertrokken en ze was helemaal vol van je. Ze bleef maar lachen om je voorstel. Dus heb ik haar gezegd dat het mijn bestemming was om jou tot kasteelvrouwe te maken. Ze leefde helemaal op en heeft vreselijk genoten van haar laatste levensjaar.'

'Eigenlijk heb jij dus gewonnen?'

Hij begon keihard te lachen, nam Bente op schoot die zich tegen hem aanvlijde, en zei: 'Zo heb ik het nog niet bekeken.'

Volgens mij was dat het exacte moment waarop ik straalverliefd werd. Zo verliefd als ik nog nooit van mijn leven was geweest.

Die avond brachten we de kinderen samen naar bed. Stilletjes zaten we met z'n tweetjes in de grote tuin en staarden naar de sterren.

'Waarom blijf je niet hier deze zomer? Dan kun je zien of het je bevalt.'

'Vindt je baas dit wel goed? Je boort hem op deze manier wel een megadeal aan antiek door zijn neus.'

Hij keek me lachend aan. 'Veilinghuis Spingen is van mij. Mijn broer zorgt voor de zaak in Nederland, ik woon hier een paar dorpen verderop en doe de inkoop in Frankrijk. Voor het geld hoef ik niet te werken, dus ik zie liever jou gelukkig dan dat ik er wat aan verdien. Daar komt nog bij dat ik het wel gezellig vind als je hier komt

wonen.'

Pats, daar voelde ik weer die kriebels. De kriebels, die het cement zijn voor een goed huwelijk maar waar het bij Erik en mij zo aan ontbroken had.

In de weken die volgden genoot ik van Bente en Justus op een manier waar ik nooit eerder aan toegekomen was. Zelden had ik een harmonieuzer leven geleid. Elke dag gingen we naar het dorpje met zijn pleintje en schooltje. De stilte die ik zo benauwend had gevonden, was nu weldadig. De bakker, de slager, de bewoners van het dorpje waren allemaal van een vriendelijkheid zoals je die maar zelden aantrof.

Ik zat uren in de grote tuin onder de boom de Franse boeken te lezen die in overvloedige mate aanwezig waren in de kleine bibliotheek van tante Toos. Justus en Bente speelden in de tuin, hielpen de bejaarde huishoudster met het bakken van de heerlijkste taarten zonder dat ze ook maar één woord van elkaar begrepen.

Tim liet zich al die weken niet zien, maar het was de huishoudster die mij elke keer weer met een vette knipoog wist te vertellen dat hij naar mij geïnformeerd had.

Na drie weken stond hij op de stoep met een grote bos bloemen en twee schommels voor Justus en Bente. Hij klom meteen in de oude boom en hing ze daar op.

'En?'

'Ik denk dat ik blijf. In ieder geval dit jaar, daarna zie ik wel weer.'

Hij kustte me zachtjes op mijn wang. 'Goede keus, je wordt hier vast heel gelukkig.'

Ik wilde wat zeggen maar Bente riep dat hij moest duwen. Hij ging zitten op de schommel, nam Bente op schoot en onder luid gejoel van mijn vrolijke dochter ging hij tot aan de hemel.

Van een afstandje keek ik naar het schouwspel en vroeg me af hoe ik hem in hemelsnaam duidelijk moest maken dat ik hem meer dan leuk vond en hij wat mij betreft elke dag mocht komen schommelen.

Gierend van de pret kwam Bente naar mij toe rennen met een misselijke Tim achter zich aan. Hij ging zitten en nam een slokje water terwijl Bente hem maar bleef aankijken.

'Wat is er?' vroeg hij aan mijn kleine blonde dochter.

'Ik kijk hoeveel je waard bent.'

'Waarom?'

'Omdat ik je aan mamma wil verkopen.'

Ik kreeg een kop als een boei.

Langdurig keek hij me aan terwijl het zweet mij aan alle kanten uitbrak.

'Als je moeder mij wil, mag ze me voor niets hebben.'

'Doen mam, dat is een koopje,' zei ze ernstig waarna ze vrolijk weghuppelde.

Met nog steeds een vuurrood hoofd keek ik hem aan. 'Volgens mij moet jij nu zeggen eenmaal, andermaal...'

'Volgens mij moet ik je nu gewoon zoenen.'

Ik heb geen idee hoe lang we daar stonden in een alles verzengende kus, maar het was uiteindelijk Bente die ons weer met beide benen op de grond deed belanden toen ze plotseling naast ons stond en riep: 'Verkocht!'

24. Oplossingen puzzels

Dit is de oplossing van de puzzel!

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

- ABDIJSTRAAT
- GIGINDRIAHUIS
- HAKEN
- KALENDER
- KOKEN
- SCRABBLE
- WORKSHOPS
- ACTIVITEITEN
- DIENSTENCENTRUM
- INFOSESSIES
- KIENEN
- MAALTIJDEN
- TAALLESSEN
- GENTRUMLEIDER
- GEZONDHEIDSCONSULT
- KAARTEN
- KNUTSELEN
- SCHILDEREN
- VRIJWILLIGERS

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

- ANDROID
- COMPUTER
- FACEBOOK
- GOOGLE
- KLAVIER
- OPFRISSINGSCURSUS
- PROFIELFOTO
- SMARTPHONE
- APPLE
- E-ID
- FOTOBEWERKING
- INFORMATICA
- LIKEN
- PINTEREST
- SCHERM
- WORD
- BEGINNERS
- EXCEL
- GIMP
- INSTAGRAM
- MUIS
- POWERPOINT
- SHAREN



Cicindriahuis

lokaal dienstencentrum

HEEL VEEL PLEZIER!

Dat is wat we jullie in deze bizarre tijden toch willen wensen.

Hoe moeilijk het momenteel ook is, samen geraken we er zeker en vast door!

Sending virtual hug...



Dienstencentrum Cicindriahuis

Tel. 011 69 17 14

cicindriahuis@zorgbedrijfsinttruiden.be

Volg ons op Facebook @zorgbedrijfsinttruiden