

Rijnhoorngeschal



maart – april – mei - juni

2023



*Met deze keer heel veel Leuke en wetenswaardige tips!
Ook veel mooie kleurenfoto's, misschien staat U er ook wel in!*

*Lees binnenin voor meer nieuws !
Algemene Ledenvergadering !!*

Wijkkrant Wijkvereniging
Hoornes – Rijnsoever

Maandag:

19:00 Biljartclub 't Gangetje
19:30 Country Line Dansles



Dinsdag:

19:30 Bridge
20:00 Sjoelen



Woensdag:

09:00 Damesgymnastiek
14:00 Country Line Dansles
20:00 De Voltreffers Gemengd Koor



Donderdag:

10:00 B.P.K.D.

14:00 Ouderensoos
20:00 Jokeren

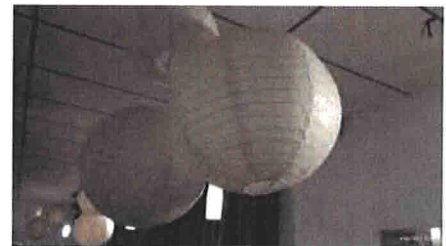


Vrijdag:

10:00 B.P.K.D.
19:30 Darts b.v.d.
20:00 Bingo 1 x per 4 weken
Op even weken!!

Zaterdag:

14:00 Jeugdmiddag 1 x per 4 weken
Op even weken.
21:00 Vrije Dansavond om de 14 dagen
Op oneven weken!!



Chinese weerballonnen in de Wijkvereniging Katwijk!?

Let op: Ingezonden mededelingen!

Op vrijdagmiddag 14 april en zaterdagochtend 29 april hebben we weer de studenten van de Rechtswinkel in huis. Iedereen kan gratis een afspraak maken bij de bibliotheek aan de Hoorneslaan. Aan de balie of via 06-83496068 of: Mkromhout@gmail.com.

De hulp kost niets maar je mag een fooi geven in een potje wat klaar staat. Groetjes Monique. (Binnen gekomen via Dhr. A. van Duijvenvoorde).

Activiteiten staan op de website; van de wijkvereniging

www.wijkvereniginghoornesrijnsouwer.nl

Kabelkrant RTV Katwijk op

Teletekst pagina 353

Katwijk Speciaal

Katwijkse Post

Vrije dansavond is ook te vinden op: www.avondjedansen.nl/uitgaansagenda



Datums voor specifieke activiteiten, worden apart gemeld. Om deel te nemen voor de meeste vaste activiteiten is een (gezins) lidmaatschap nodig a €10,00 p.j.

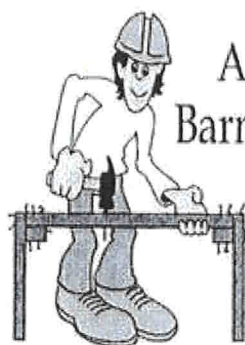
Voor al uw dagelijkse boodschappen!

Vertrouwd,
Lekker dichtbij,
Gratis parkeren en Overdekt winkelcentrum.



Kraan

Hoornespassage Katwijk



Aannemingsbedrijf
Barnhoorn en van Duijn

-Nieuwbouw
-Verbouw
-Renovatie

Adrianastraat 36 A
2225 NX Katwijk
Tel : 071-4012746

D. S. Z. Katwijk
Vriend van uw dier

Visserijkade 2
2225 TV KATWIJK

Tel: 071 – 4071740

Chinees - indisch restaurant

Kam San

Het goed bekende restaurant

Hoorneslaan 201-203
Katwijk aan zee (noord)
Telefoon 071-4034088
Laat uw vrouw een dagje vrij.
Kam San Kookt voor U de maaltijd
Elke dag geopend

Huis kopen of / Hypotheek nodig?
Voor een goed en betrouwbaar
Hypotheekadvies gaat u naar

Hoevens Hypotheken



Wijkkrant advertentieprijsen

Jaar advertentie	21%BTW	Totaal
Klein € 50,42	€ 10,59	€ 61,01
Middel € 84,03	€ 17,65	€ 101,68
Groot € 151,26	€ 31,76	€ 183,02
Pagina € 403,36	€ 84,71	€ 488,07

Eenmalige advertentie

Klein € 12,61	€ 2,65	€ 15,26
Middel € 21,01	€ 4,41	€ 25,42
Groot € 29,41	€ 6,18	€ 35,59
Pagina € 75,63	€ 15,88	€ 91,51

Plaats U ook een advertentie in de wijkkrant?

Workshops of Cursus geven?

Wijkvereniging Hoornes - Rijnsoever heeft zalen te huur voor zowel overdag als 's avonds. Uiteraard kunt u de zalen van te voren bekijken. Neem contact met mij op voor informatie betreffende tijden, dagen, prijzen en bezichtiging. Onze contactpersoon is de heer:

Arjan van Duijvenvoorde

06 - 11764065

arjanduif@hotmail.com

De Gezellige Bridge Drive op dinsdagavond!

Komt U ook eens kijken? Aanmelden bij: (Info: Dhr. L. van Hof).





Nieuws van de 55+ Soos!

Wat was het weer gezellig! Komt U ook eens langs en kijken?



Gezellie toch?



Let op: Nieuws van uw Wijkbestuur!

Op Vrijdag 12 mei a.s. is er een algemene ledenvergadering! Aanvang: 19:30 uur. U komt toch ook?? Maak gebruik van uw stemrecht en vertel wat U belangrijk vindt. Voor o a. het voortbestaan van onze Wijkvereniging, op deze plek, midden in de wijken Hoornes en Rijnsoever! Elke stem telt, zeker ook die van U! Maak er gebruik van.



Deel 2 Vervolg: Digi~Weetjes!

Alles over wachtwoorden: beheren, bedenken en veiligheid...



Pas op voor phishing

Wachtwoorden werken zo goed, dat oplichters allerlei manieren bedenken om ze te bemachtigen. Dat heet phishing. Ze sturen een bericht dat bijvoorbeeld van de bank of overheid lijkt te komen. Het ziet er echt uit. Maar klikt u op de link in het bericht, dan wordt u naar een nepsite geleid. Achter de schermen kan de oplichter zien welk wachtwoord u invult. Hij weet nu genoeg om in te loggen en van alles te wijzigen of aan te vragen. Met uw inloggegevens van de bank kan een oplichter zelfs bij uw rekeningen.

Sterk wachtwoord kiezen

Een sterk wachtwoord bestaat minimaal uit een reeks van 6 tot 8 letters en cijfers en minstens één leesteken. Hoe langer uw wachtwoord, hoe sterker het wachtwoord. Het is aan te raden uw wachtwoorden regelmatig te wijzigen, bijvoorbeeld elk kwartaal. De truc is om een sterk wachtwoord te bedenken dat wél te onthouden is.

Tweetraps verificatie: dubbel zo veilig!

Een goed wachtwoord beveiligt een hoop, maar het kan nog veiliger met tweestapsverificatie: inloggen met een wachtwoord én een code die u ontvangt op een apparaat dat in uw bezit is. Dat kan een mobiele telefoon zijn of een ander apparaatje, bijvoorbeeld de Rabo Scanner van de Rabobank. Is het mogelijk om tweestapsverificatie in te stellen, doe dat dan direct.

Beveiliging van de mobiel

Op mobiele apparaten (smartphone en tablet) en sommige nieuwe laptops zijn er veel meer beveiligingsopties dan alleen een wachtwoord. Voor mensen die visueel zijn ingesteld, is er op mobiele apparaten de optie om een patroon in te voeren in plaats van een code. En als het apparaat ervoor geschikt is, kunnen gebruikers gezichtsherkenning of een vingerafdrukscan gebruiken. Knappe jongen die dat kan namaken! Maar ook bij deze *high tech* opties blijft een wachtwoord de basis. U stelt een wachtwoord in voor het geval ze even niet werken, of iemand anders uw apparaat in geval van nood moet kunnen gebruiken.

Wachtwoorden opslaan

Met voor elke dienst een eigen code is de lijst met wachtwoorden lang. Te lang om te onthouden. Er zijn een paar manieren om wachtwoorden te bewaren op de pc. De veiligste manier is met een wachtwoordmanager. Dat is een programma dat wachtwoorden onthoudt en zelfs voor u invult. U onthoudt alleen nog het hoofdwachtwoord om het programma mee te beveiligen. Een (gratis) voorbeeld daarvan is LastPass.

Wie het niet fijn vindt al zijn wachtwoorden aan een derde partij te geven, kan de codes bijhouden in een Word-bestand dat u beveiligt met een wachtwoord. Om de lijst te raadplegen, hoeft u dan nog maar één wachtwoord te onthouden, in plaats van allemaal. Nadeel: Crasht de computer, dan bent u alles kwijt. Zorg dus voor een goede back-up. Een mogelijkheid daarvoor is het wachtwoorden logboek dat u via de webwinkel kunt bestellen.

Sjoelen een sport voor Jong en Oud! Waar doen ze dat?



*In de kleine zaal van ons
Wijkgebouw in de van Houtenstraat
1 Katwijk.*

*Maar voordat zij beginnen is het
eerst een Bakkie doen!*

*Nel wilde ook een keer
op de foto en in het
Krantje, nou daar is zij
dan!*



Sjoelen is gaaf!



*Hallo Dames, wordt het niet eens
tijd om te beginnen?*

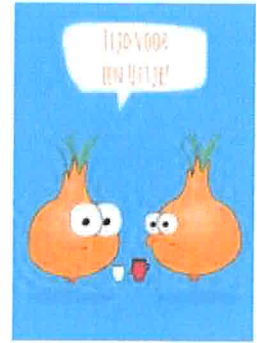
Ons spreekwoord is: Schuif hem erin!

*Op de dinsdagavonden is er Sjoelen bij de "Kleine Schijffes" start om 20:00 U,
komt ook U eens kijken of meedoen? Er zijn kleine prijsjes voor de winnaar en
de verliezer .. en de gezelligheid met elkaar staat voorop!*

Gratis uitjes die leuk zijn voor jong en oud...

Altijd welkom in deze “Dure” tijden ...

Wilt u gezellig op stap met uw kleinkind(eren) of een dagje eropuit met de hele familie? En wilt u niet te veel geld uitgeven? We verzamelden twaalf verrassende uitjes die u helemaal niets kosten.



Limburg, Theepottenmuseum (Swartbroek, Weert), In het [Theepottenmuseum](#) kunt u meer dan tweeduizend bijzondere theepotten bewonderen. Potten in de vorm van een dier of een mensfiguur, maar ook kersttheepotten of potten van Alice in Wonderland. Het museum is gratis te bezoeken op vrijdag en zaterdag van 12.00 tot 16.00 uur.

Noord-Holland, Kaas- en Klompenboerderij Simonehoeve (Volendam), De Volendamse [Kaas- en Klompenboerderij Simonehoeve](#) is een echte Hollandse attractie, waar u kunt zien hoe Hollandse klompen worden gesneden en hoe kaas wordt gemaakt. In de winkel kunt u proberen hoe het is om op klompen te lopen en kaas proeven die in de Simonehoeve is gemaakt. Boerderij De Simonehoeve is het gehele jaar geopend.

Utrecht: Castellum Hoge Woerd (De Meern), Houdt u van archeologie? Dan is [Castellum Hoge Woerd](#) bij Utrecht iets voor u. Het Castellum is een moderne herbouw van het Romeinse fort dat daar ooit stond. In het museum kunt u archeologische vondsten bekijken die zijn ontdekt tijdens de ontwikkeling van de wijk Leidsche Rijn. Ze vertellen u de geschiedenis van drieduizend jaar wonen en werken in dit gebied. Het meest bijzondere stuk is het tweeduizend jaar oude Romeinse schip met complete inventaris. Het Castellum is ook volledig toegankelijk als u een rolstoel gebruikt.

Gelderland: Beeldentuin De Schoppert (Hattem), Van mei tot en met september kunt u iedere woensdag gratis de [Beeldentuin en galerie De Schoppert](#) in Hattem bezoeken. U kunt er heerlijk wandelen door de mooie tuin of met een kopje koffie of thee (verkrijgbaar in het theehuis) onder de kastanjeboom zitten. In de tuin staan kunstwerken opgesteld. Neem ook een kijkje in de galerie. Er zijn in Nederland meer beeldentuinen die u gratis kunt bezoeken, zoals [Beeldentuin Oudenhove](#) in Epe of [Beeldenpark Jits Bakker](#) in De Bilt. Of zoek zelf op internet een beeldentuin bij u in de buurt.

Flevoland: Yakultfabriek (Almere), In Almere staat de [fabriek van Yakult](#) waar verschillende yakult producten worden gemaakt voor klanten in heel Europa. Wat niet veel mensen weten, is dat u deze fabriek (gratis) kunt bezoeken. Tijdens de rondleiding hoort u hoe Yakult is ontstaan en maakt u kennis met alle onderdelen van het productieproces. U mag ook proeven. Een rondleiding duurt ongeveer anderhalf uur. De fabriek heeft een eigen parkeerterrein en is daarnaast goed te bereiken met openbaar vervoer. U moet zich vooraf wel even aanmelden.

Drenthe: Motor- en brommERMuseum (Schoonoord), In het [Motor- en brommERMuseum](#) gaat u terug in de tijd. Hier vindt u brommers en motoren vanaf het begin van hun komst naar Nederland. De verzameling omvat meer dan 50 merken, zoals Zündapp, Kreidler, Ducati en Puch. Het museum is een privécollectie. U kunt het alleen bezoeken op afspraak (niet in het weekend).

Friesland: Boeddhistische stoepa (Hantum), Middenin het Friese land staat een stoepa, een [Tibetaans-boeddhistische tempel](#). Volgens de overlevering brengt het gebouw de regio geluk en bevordert het zelfs de wereldvrede. Op zondag tussen 11.00 en 16.00 uur bent u hier welkom voor een gratis rondleiding met kopje thee. U bereikt de kleurrijke tempel via de Stoepaweg.

Zeeland: Plompe Toren (Burgh-Haamstede), In de [Plompe Toren](#) is een onbemand informatiecentrum van Natuurmonumenten gevestigd. Terwijl u de toren beklimt, krijgt u te horen hoe veertien dorpen tussen 1475 en 1650 in de Zeeuwse wateren verdwenen. Een van die dorpen was het welvarende Koudekerke, waarvan alleen de 23 meter hoge toren niet is vergaan. Dit uitje is niet geschikt als u minder of niet mobiel bent.

Overijssel: Het Wevershuisje (Almelo), Het [Wevershuisje](#) is een stadsboerderij met vakwerkmuren en wand- en plafondschilderingen uit het begin van de zeventiende eeuw. Hierin vindt u de expositie 'Van vlas tot linnen'. U kunt er spinnewielen, textielwerkvormen en oude gereedschappen bekijken. Ook staat er een driehonderd jaar oud weefgetouw. Als u erom vraagt, krijgt u een rondleiding. In de Agenda op de website vindt u wanneer de oude ambachten worden gedemonstreerd, zoals weven, spinnen, kantklossen en zijde beschilderen. Het Wevershuisje is geopend van woensdag tot en met zaterdag van 12.00 tot 16.00 uur.

Groningen: Groninger Schaatsmuseum (Sappemeer), In het [Groninger Schaatsmuseum](#) kunt u beleven hoe schaatsen in de loop van de tijd is veranderd. U ziet er een uitgebreide collectie schaatsen uit verschillende provincies en uit het buitenland, maar ook schaatsstokken, ijshaken, kruiken en schaatskleding. Verder vindt u er medailles, foto's en een elfstedenkruisje van bekende schaatsers. Het Schaatsmuseum is gevestigd in een voormalige koffiebranderij. U kunt het bezoeken op zondag van 12.00 tot 17.00 uur of op afspraak.

Noord-Brabant: Eekhoornexperience bij exotisch tuincentrum De Evenaar (Etten-Leur), Wandel door de gigantische bamboetuin van exotisch tuincentrum [De Evenaar](#) en ontmoet heel veel verschillende soorten eekhoorns. Tijdens een speurtocht door de Eekhoorn Experience leert u alles over deze leuke knaagdieren. De Eekhoorn Experience is open vanaf eind maart tot en met eind oktober, afhankelijk van het weer. Het tuincentrum is het hele jaar geopend. In de wintermaanden zijn de eekhoortjes te zien in verblijven binnen in het tuincentrum.

Zuid-Holland: Museum De Bommelzolder (Zoeterwoude), [Museum De Bommelzolder](#) is helemaal gewijd aan het werk van striptekenaar Marten Toonder, die vooral bekend is door zijn strips over Heer Bommel en Tom Poes. Toonder was een groot tekentalent, maar had ook een bijzonder taalgebruik, waardoor veel van zijn uitspraken nog steeds voortleven. Naast voorbeelden van zijn werk (ook de minder bekende strips) heeft het museum een collectie 'Bommelaria', zoals puzzels, posters, serviesgoed en kleding. Het museum is alleen open op afspraak. Als u een rolstoel gebruikt is alleen de begane grond toegankelijk.

Van uw Redactie WHR.



Leuk om te doen met (digitale) foto's ...



Tegenwoordig zijn er heel veel mogelijkheden om iets leuks met uw foto's te doen. Foto's zijn vaak leuke herinneringen voor uzelf maar ook voor anderen. Fotocadeautjes zijn leuk om te geven. En foto's helpen mensen met dementie de wereld beter te begrijpen. In dit artikel vindt u leuke tips.

Fotoschilderij op canvas

Heeft u een foto die veel voor u betekent? Laat deze foto of een collage van foto's afdrukken op canvas en u heeft een persoonlijk schilderij voor aan de muur. Canvas kunt u in verschillende vormen en maten bestellen. Ook kunt u kiezen voor kleur of zwart-wit. U kunt er ook een eigen schilderen-op-nummer-schilderij van laten maken. Leuk om zelf te schilderen.

Met een mooi fotolijstje

Misschien heeft u al lang dezelfde foto's in uw huis. Soms is het fijn om eens wat anders te zien. Varieer met foto's en uw kamer ziet er meteen weer anders uit. Een speciale foto valt op als u die in een bijzonder fotolijstje doet. Zet het fotolijstje neer op een plek waar u hem kunt zien vanuit de stoel waar u vaak zit.

Digitaal fotolijstje

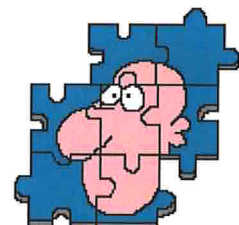
Een digitaal fotolijstje speelt uw favoriete foto's achter elkaar af. Sommige digitale fotolijstjes kunnen ook video en geluid afspelen. Er zijn zelfs digitale fotolijstjes te koop die op afstand bediend kunnen worden door uw (klein)kinderen. Zo kunt u steeds opnieuw verrast worden door nieuwe plaatjes.

Fotocadeautjes

U kunt tegenwoordig allerlei spullen persoonlijk maken door er een foto op te laten afdrukken. Denk aan een mok, koektrommel of sleutelhanger. Het is een leuk idee om iemand uw mooiste moment samen cadeau te doen. Of geef iemand een geheugenspel met foto's, dat is tegelijkertijd een geheugentrainer.

Unieke puzzel

U kunt ook een legpuzzel laten maken van een foto die u dierbaar is. De moeilijkheid van de fotopuzzel bepaalt u zelf door de keuze van het aantal stukjes en de foto.



Oude fotoboeken digitaliseren

Heeft u fotoboeken die uit elkaar vallen? Dan is het handig om de foto's in een nieuw boek te plakken. U kunt de foto's ook scannen en er een nieuw album van maken. Foto's scannen kan gewoon met uw smartphone, bijvoorbeeld met de app Fotoscan van Google Foto's. Met de gescande foto's kunt u online een nieuw boek samenstellen. U kunt dan meteen namen, plaatsen en jaartallen bij de foto's zetten.



Foto's en dementie

Voorensen met dementie kunnen foto's heel belangrijk zijn. Foto's halen herinneringen naar boven en zeggen vaak meer dan woorden. Een mooi fotoboek geeft afleiding en kan helpen om een gesprek te beginnen. Omdat iemand met dementie minder goed prikkels kan verwerken, is het belangrijk duidelijke foto's te kiezen met weinig details. Zorg ook voor niet te kleine foto's in contrastrijke kleuren.

Placemat

Placemats met foto's van de hele familie zijn niet alleen leuk maar ook heel praktisch. En als u ook de namen van de gezinsleden op de placemat zet, heeft u meteen een gezellig geheugensteuntje voor iemand met dementie.

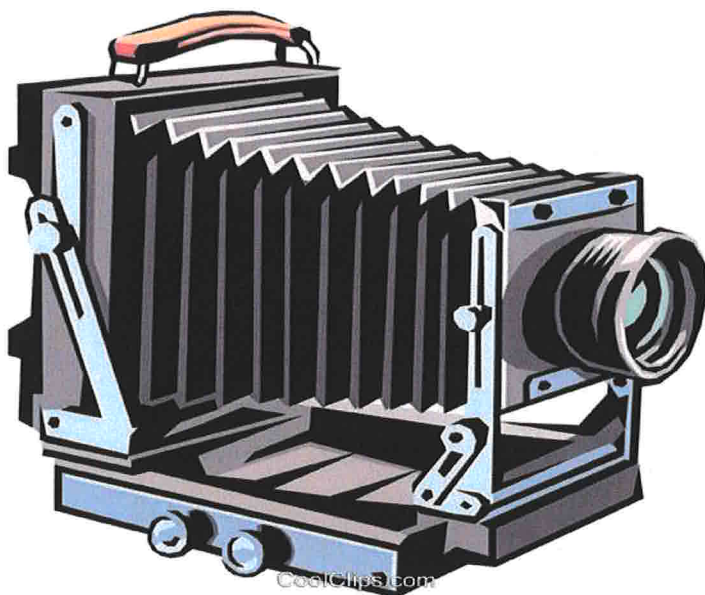
Wenskaart

U kunt van een foto ook een wenskaart maken die u bij iemand laat bezorgen. Zo maakt u een heel persoonlijk kaartje voor als u iemand wilt verrassen.

Doe meer met uw (digitale) foto's!
Heeft U een (gratis) Google account? Al eens
Google Foto's geprobeerd? photos.google.com
Vragen? Jan van Staden via: wijkverhr@ziggo.nl

Meer weten over dit artikel?

<https://www.seniorweb.nl/artikel/online-werken-met-google-fotos>



Positief reageren op negatieve mensen, hoe doe je dat?

Heb je ooit wel eens een vriend, collega, teamgenoot of zelfs een familielid meegemaakt die elke gelegenheid aangrijpt een domper op je vreugde te zetten? Of het nu gaat om hun gedrag, hun karakter of gewoon hun behoefte om steeds negatief te reageren, deze mensen kunnen soms een interessante uitdaging voor je zijn.



Het is op zichzelf al heel wat als je je dit realiseert; ofschoon sommige mensen soms als 'toxisch' of 'negatief' kunnen overkomen, kan hun expressie van grote betekenis voor je zijn. Als je er vanuit een ander perspectief naar kijkt, dan is in feite niemand 'toxisch', 'negatief' of 'slecht.' Ze hebben simpelweg een ervaring waarover wij oordelen.

De waarheid is dat we van deze reacties juist heel veel kunnen leren. Hierna zal ik enkele geweldige tips met je delen, zodat je leert soepeler met situaties als deze om te gaan. Het enige wat je moet onthouden is 'hoe' je ernaar kijkt. In plaats van een situatie te vermijden en weg te lopen, kunnen we hierdoor flink wat inzicht in onszelf verkrijgen.

1. Zie de mogelijkheid hiervan te leren

Een van de eerste, wellicht allerbelangrijkste vraag die ik mezelf stel wanneer ik door negatief overkomende mensen wordt omringd is: "Wat zit mij dwars? Wat maakt het dat ik me naar voel in het gezelschap van deze mensen? Voel ik daardoor een bepaalde emotie bij mezelf? Een oude frustratie misschien? Blokkeert me dat?" Nadat we uitgevogeld hebben waarom een bepaald persoon ons raakt, kijken we naar binnen of er innerlijk iets aangepast dient te worden. De reden waarom we eerst naar binnen kijken is om te proberen vast te stellen welke rol deze persoon in ons leerproces kan spelen. Vaak verdwijnen deze mensen weer uit ons leven of transformeren ze jouw innerlijke leermoment waarop ze hun licht laten schijnen.

Wanneer je inzicht hebt gekregen in hetgeen je raakt, kijk dan of je het kunt overstijgen. Het kan zijn dat je over iemands gedrag oordeelt. Het kan zijn dat je boos wordt omdat iemand iets doet wat jij niet leuk vindt. Misschien is iemand niet te vertrouwen en vormt dat een stoorzender in je leven. Kortom, je kunt het simpelweg identificeren en er boos over blijven, je kunt ook proberen vanuit een hart vol vrede de situatie te accepteren, zodat het je niet raakt en je gemoedsrust behouden blijft.

Zodra je dat wat je raakt of ergert loslaat, ontstaat er ruimte om andere keuzes te maken, als je dat wilt. Het is dus juist de grote truc om niet gewoon door te gaan met leven omdat je niet onder ogen wilt zien waar je je in jezelf aan stoort. Wanneer je namelijk dat pad volgt, zal je merken dat je steeds mensen ontmoet die elke keer weer dezelfde ergernis bij je oproepen, net zolang tot je die ergernis loslaat. Zeg nou zelf, je hebt toch liever niet dat je je overal door geraakt voelt?

2. Neem tijd voor jezelf

Dit verwijst gedeeltelijk naar het genoemde onder punt 1; wanneer je probeert aandacht te schenken aan de reden waarom je je aan een ander ergert, neem dan tijd voor jezelf om daar eens rustig voor te gaan zitten. Dieper in jezelf duiken, jezelf tijd geven en afstand nemen van een persoon of meerdere personen die soms 'toxisch' of 'negatief' kunnen overkomen, is een geweldige methode om te vergelijken hoe je je in verschillende situaties voelt. Er zullen momenten in het leven zijn waarin we deze mensen om wat voor reden dan ook móeten ervaren (vaak werk-gerelateerd). Zodoende leer je ruimte vrij te maken om op te laden, de vrede in jezelf te bewaren en te voorkomen dat je vast komt te zitten in oordelende gedachten. Je hoeft deze mensen niet 'te vriend' te houden, maar je kunt wel van ze leren hoe je in hun gezelschap je innerlijke vrede bewaart.



3. Oordeel mensen niet – oefen compassie

Een van de ergste dingen waarin we vast kunnen komen te zitten en waar we vaak een gewoonte van maken, is over mensen oordelen. Soms doen we het zonder ons daarvan bewust te zijn.

Over anderen oordelen kan zelfs verslavend zijn. We doen het uit

zelfverdediging of simpelweg omdat we het gewend zijn, waardoor we niet meer weten hoe we mooie eigenschappen in anderen kunnen zien. We oordelen omdat we geen zelfvertrouwen hebben, omdat we jaloers zijn of gewoon bang zijn om van ze te houden om wat ze doen. Wat de reden ook is, het is van belang om uit die egoïstische oordelende denkwijze te geraken. Het is overigens niet JIJ die oordeelt, het zijn de aangeleerde overtuigingen, ideeën, gedachten en concepten van het ego dat illusies creëert over wat goed en fout is. Compassie aan je leven toevoegen leert je beseffen dat het gedrag van sommige mensen dat jij niet zo leuk vindt een gevolg kan zijn van uitdagingen in hun leven. Misschien zijn ze wel chagrijnig, boos, snibbig, gemeen, jaloers, oordelend, gevoelig voor roddel of gedragen ze zich niet altijd op de ‘beste’ manier. Probeer hoe dan ook met hen in dialoog te blijven. Het aanbieden van andere gedachten, zienswijzen of een beetje advies kan behulpzaam zijn iemands perspectief te verschuiven. Je weet niet wat mensen doormaken en vaak zal je ontdekken dat er veel overeenkomsten zijn. Als je met iemand een gesprek aangaat, blijf dan kalm en respectvol.

4. Vat gedrag niet persoonlijk op

Dit is reeds genoemd onder nummer 3, maar belangrijk genoeg om nog even apart te vermelden. We zijn ons niet altijd bewust waaróm iemand zich zus of zo gedraagt. Zelfs al lijkt het of ze je persoonlijk ‘aanvallen’, dan hoeft het helemaal niet over jou te gaan. Als je dit in gedachten houdt, schep je niet alleen meer vrede in jezelf, maar voorkom je ook uitbarstingen tussen jou en de ander, aangezien het persoonlijk opvatten van dingen soms flink uit de hand kan lopen.

5. Realiseer je dat bepaald gedrag niet zomaar genegeerd mag worden

Dit gaat over het besef dat je bepaald gedrag niet hoeft te zien als ‘iets waarmee je moet leren omgaan’ en/of ‘negeren wanneer iemand zich zus of zo gedraagt.’ Integendeel, je beschikt over de mogelijkheid om invloed te hebben op het leven van anderen, door het gedrag simpelweg te herkennen en er op een vriendelijke, speelse wijze iets aan te doen. Soms kunnen we zeggen: “Och, ze zijn nog jong” of “Ach, ze zijn nu eenmaal zo”, waarmee we het gedrag goedkeuren. De sleutel is hier: niet oordelen, maar juist beseffen dat mensen zich soms gedragen op een manier die niet altijd in lijn is met het scheppen van een goede sfeer voor iedereen. Werken aan het transformeren van die ervaring is niet alleen geweldig voor een persoon, maar ook voor de hele omgeving. Door actie te ondernemen en mogelijke gedragsveranderingen te noemen die mensen zouden kunnen kiezen, speel je de bal terug. Je kunt uiteraard het innerlijke werk niet voor ze doen, maar door er iets over te zeggen kun je wel het verschil maken.

6. Voel je vrij om zonder hen verder te gaan

Nadat we voorgaande tips hebben doorgenomen, is het nu tijd voor de laatste stap, die volgens mij eerlijkheid vereist om het volledig te leren begrijpen. Jezelf verwijderen van mensen blijft altijd een optie. Onthoud, het gaat niet om het leren omgaan met mensen die misschien ervaringen in je leven creëren waar je niet op zit te wachten. Het is echter belangrijk bovenstaande stappen te doorlopen, zodat we er niet gewoon voor weglopen. Groeien en leren vormt een groot deel van dit proces en waardering hebben voor wat anderen jou kunnen bieden is enorm belangrijk. Er komt een moment – dat heb ik zelf ervaren – dat mensen gewoon niet veranderen. Ze brengen constant een ‘lage energie’ met zich mee en kunnen met hun gewoonten en eigenschappen situaties behoorlijk kleurrijk maken op manieren waarmee wij klaar zijn, dus tijd om te gaan. Ze kunnen egoïstisch zijn, nemen altijd maar en geven nooit iets terug om een vriendschap in evenwicht te houden. Er is niks mis met kiezen voor een andere route als je het gevoel hebt dat je verder bent gegaan dan hetgeen ze in jou naar boven brengen.



Zo maakt u een écht goede gehaktbal! - De Wijkvereniging in uw keuken!

Een lekkere gehaktbal maken is nog een hele kunst. Laura de Grave, auteur van 'Nederland Kookboek', ging voor het AD op zoek naar de beste gehaktballen van Nederland.

Bereiding

De gehaktbal is de specialiteit van chef-kok Albert Kooy. Het vlees is belangrijk, verklapt Kooy, maar in de jus zit natuurlijk het geheim. „Ik ga altijd uit van gestoofde uitjes.” Zelfgemaakte sambal en mosterd maken de smaak af, maar er hoort ook vers geraspte nootmuskaat in. Knoflook kan, maar in dit recept zit het niet. Hij valt ook bij Laura in de smaak: „Ik vind hem echt super lekker.”

Als Laura zelf aan de slag gaat, keurt Kooy het eindresultaat. „De structuur is mooi”, oordeelt hij. „Mmmm. Daar baal ik eigenlijk van. Je kunt nou net zo goed koken als ik. Heerlijk.” De nootmuskaat proef je goed, vindt De Grave. Kooy adviseert om ook zeker de sambal badjak te maken. „Dan heb je die warme, rijke touch die de spanning in een gehaktballetje geeft.”

Hoofdgerecht – ca. 15 stuks à 50 g. 45 min. + 30 min. wachttijd

INGREDIËNTEN

Gehaktballen

2 witte uien

4 el zonnebloemolie

100 g wit casino brood zonder korst

500 g half om half gehakt of varkensgehakt

65 g gladde mosterd

1 middelgroot ei

15 g sambal badjak (1 el, zie recept hieronder als je deze zelf wilt maken)

1 g vers geraspte nootmuskaat

2 g gemalen zwarte peper

8 g zout



50 g ongezouten roomboter

scheutje rode wijn

1 tl sojasaus

200 ml kookwater van aardappels

Lekker erbij: rauwe andijviestamppot

KEUKENSPULLEN

keukenmachine

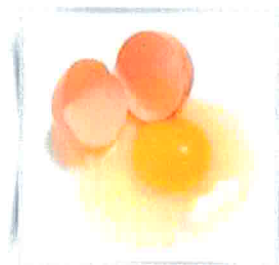
BEREIDING

1. Snijd de uien fijn. Verhit 1 el olie in een koekenpan op laag vuur. Stoof $\frac{3}{4}$ van de ui met het deksel op de pan in ca. 10 min. gaar zonder te kleuren. Maal het brood in ca. 2 min fijn in een keukenmachine.

2. Meng de gestoofde ui, het fijngemalen brood, het gehakt, 50 g mosterd, het ei, de sambal, de nootmuskaat, de peper en het zout in een kom. Draai gehaktballen van ca. 50 g. Verhit 3 el olie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de gehaktballen in ca. 5 min rondom goudbruin. Keer regelmatig. Voeg 50 g boter toe, zet het vuur laag en haal de gehaktballen uit de pan.

3. Voeg de rest van de ui en de rest van de mosterd toe aan het aanbaksel en de boter in de koekenpan. Bak ca. 5 min op laag vuur. Roer regelmatig. Voeg de rode wijn, de sojasaus en het aardappelwater toe. Voeg de gehaktballen weer toe aan de pan. Stoof met het deksel op de pan in ca. 30 min gaar.

Tip: Het bewaarde kookwater van aardappels zorgt ervoor dat de jus van de gehaktballen mooi bindt.



TAALQUIZ!

i

ZELFS DE SLIMSTE MENS ZIET HET NIET!
ER ZIJN IN TEKSTEN SOMS DINGEN DIE DE
DE LEZER OVER HET HOOFD ZIET, ZELFS
ALS JE BESLUIT OM EXTRA AANDACHT TE
TE GEVEN KIJK JE ER ECHT NOG OVERHEEN!

DELEN als jij het ziet

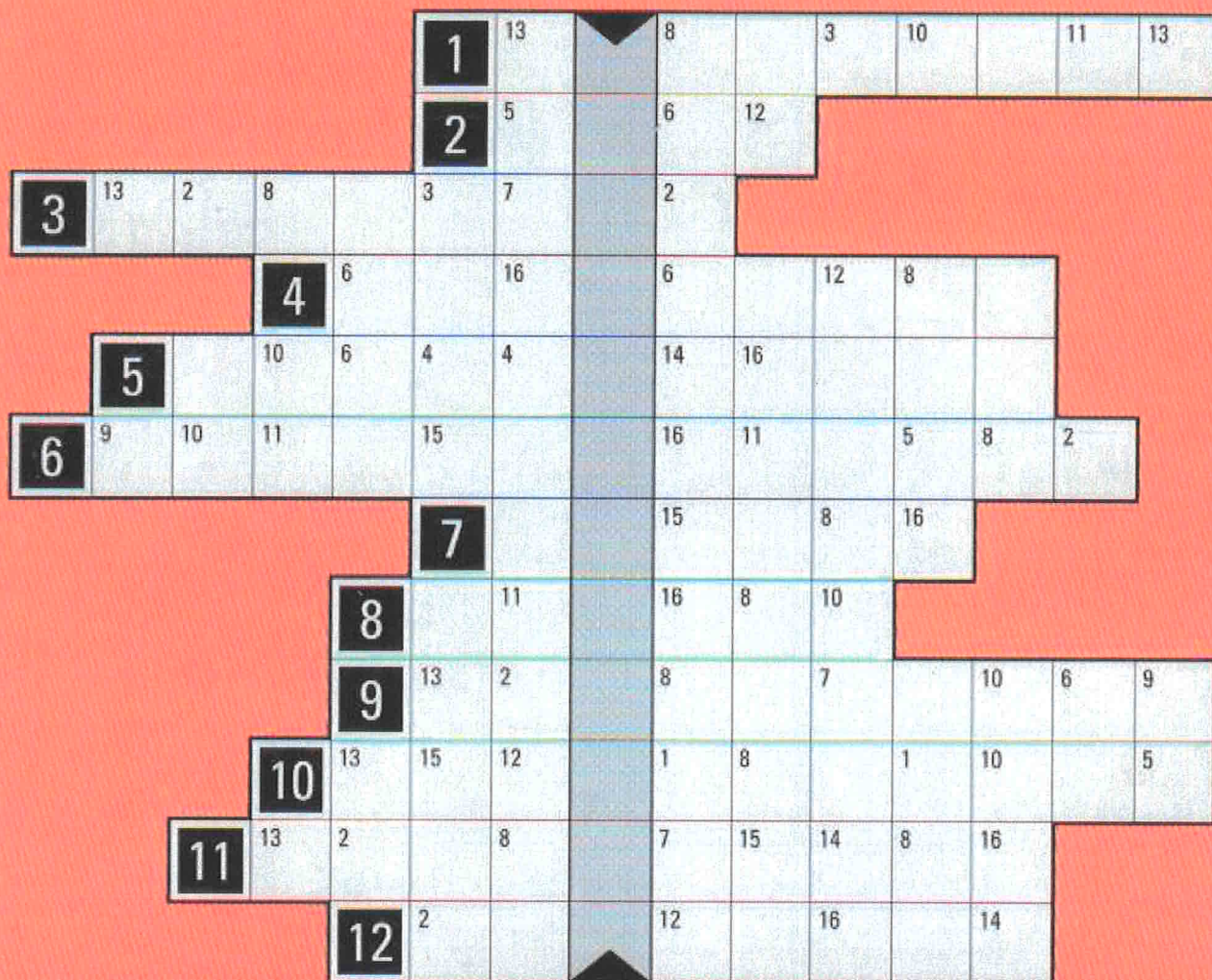
Wie ziet het?





De Puzzelpagina van uw Wijkvereniging

Helaas, de vorige puzzel was niet compleet, de opgaves stonden er niet bij. Sorry...



1 sinterklaaskoek

2 het smelten van sneeuw en ijs

3 in vlokken neervallen

4 het vloeibaar worden van ijs

5 ruimvallende sweater

6 uiting van kou

7 winters vermaak

8 lange overjas

9 plukje witte neerslag

10 spekglad

11 winters plezier

12 laatste deel van de winter

Veel puzzelplezier!



SENIORENMOMENTEN

Een man is zo oud als hij eruit ziet – en wanneer hij er alleen maar uitziet... dan is hij oud.

Het wordt elk jaar moeilijker om de eindjes aan elkaar te krijgen... eindjes zoals handen en voeten

Ouderdom betekent dat jij alle antwoorden kent,

maar niemand meer de moeite neemt om jou iets te vragen.

Het belangrijkste wat minder leuk is aan de jongere generatie, is dat ik er geen deel van uit maak.

Tekenen van ouderdom? Er zijn er drie: geheugen verlies en...

die andere twee kan ik me even niet herinneren.



Ouderdom is de hoge prijs die wordt betaald voor volwassenheid.

Pensioen – twee keer de echtgenoot voor de helft van het inkomen.

Hoe vind een oudere man zijn verloren jeugd weer terug? Beëindig zijn toelage.

Ik krijg genoeg beweging door mijn geluk op de proef te stellen en overhaaste conclusies te trekken.

Regelmatige dutjes voorkomen ouderdom – vooral als je er een doet tijdens het autorijden.

Het enige echte voordeel van ouderdom is dat je er door gaat zingen tijdens het tandenpoetsen. Op het moment dat mensen oud genoeg zijn om beter te weten, weten ze helemaal niets meer.

Groetjes van Tweety



ALAAFFFFFFFFFF LEZERS VAN RIJNHORNGESCHAL

Het was weer carnaval tijd. Daar doen we traditie getrouw ook aan mee op onze gezellig country dansavond.

Er waren weer verschillende vreemde types te bewonderen. Het is altijd een genoegen om dit met elkaar te vieren.

Deze keer hadden we zelfs een hoog geplaatste gast.

Heel charmant maar wel streng kijkend.

Natuurlijk mocht een groepsfoto niet ontbreken.

Mochten jullie zin hebben om kennis te maken met het

Country en western dansen dan zijn jullie van harte welkom iedere maandag avond vanaf 19:30 uur.



Om te eindigen het volgende:

Ieder jaar hebben we het voor elkaar

We vinden het niet gauw te raar!

We hebben roze, blauw of knalgroen haar

En dragen alle kleuren door elkaar

Heb je een paardenpak of ben je verkleed als de sigaar

We proosten op carnaval, want met dat feest zijn we

Nog lang niet klaar!

Allaaf

Jan van Boekel.





Kleurplaat

Een bloemetje van de Gemeente Katwijk voor uw nieuwe wijkgebouw.