

't Bruggetje

*Als ik denk aan jou,
en jij denkt ook even aan mij.
Dan voelt het ondanks de afstand,
toch nog een beetje dichtbij.*



Nieuwsbrief 3 April extra 2020 Buurthuis De Brug



Buurthuis De Brug
Sperwerkamp 38
3972 WE Driebergen
0343- 510366
www.buurthuisdebrug.com
E-mail:
info@buurthuisdebrug.com

BESTE BUURTBEWONERS,

Wat leven we in een ontzettend bizarre tijd de laatste weken en ook de komende weken nog. Wanneer mogen we de straat op? Wanneer gaat alles open? Wanneer wordt het leven weer 'normaal'? Allemaal vragen waar we op dit moment geen antwoorden op hebben.

Voor ons is één van de belangrijkste vragen toch wel: Wanneer mag het buurthuis weer open? Wij missen iedereen ontzettend en staan te popelen om onze deuren open te slaan, maar vinden de gezondheid nu het belangrijkste, dus helaas zullen wij voorlopig nog dicht zijn.

Nu een programma uitbrengen is een lastige opgave, omdat wij nog niet weten vanaf welke datum wij u weer mogen ontvangen. Wel willen we graag voor onze vaste bezoekers en geïnteresseerde dit speciale bruggetje uitbrengen, zodat u de wereld om u heen even kunt vergeten.

Wij hebben aan een aantal puzzels ook een prijs verbonden. Meer hierover vindt u op pagina 6 van dit bruggetje.

Dit bruggetje proberen we zoveel mogelijk via de mail en de post te versturen. Wij hebben helaas niet van iedereen een (mail)adres, dus wilt u ook eens navragen bij bekenden van het buurthuis of ze dit bruggetje al hebben gehad? Of hoort u dat iemand die geïnteresseerd is dit bruggetje nog niet heeft ontvangen, laat het ons dan weten via info@buurthuisdebrug.com.

Wij gaan er dan voor zorgen dat ook diegene het bruggetje van ons gaat ontvangen.

Wij wensen u veel leesplezier toe en wij hopen u weer snel te mogen ontvangen bij Buurthuis de Brug.

Namens,

De gastvrouwen van Buurthuis de Brug



TIPS VOOR ACTIVITEITEN THUIS TIJDENS DE CORONACRISIS

Nu we allemaal veel tijd thuis doorbrengen en (bijna) alle activiteiten buitenshuis voorlopig komen te vervallen, is het fijn soms wat afleiding te zoeken en even uw gedachten op iets anders te richten.

Zo is bijvoorbeeld gebleken dat spanning, angst en pijn verminderen door afleiding en/of ontspanning en dat het spelen van spelletjes ook de gezondheid kan bevorderen.

Ook weten we dat dagelijks bewegen gezondheidsvoordelen kent. Het blijkt dat de hersenen gebaat zijn bij regelmatig bewegen, dat bewegen stress vermindert, kan zorgen voor een gezond hart, de bloedsomloop bevordert, een positief effect heeft op de spijsvertering en kan zorgen voor meer energie.

Hierbij daarom wat leuk tips voor tijdens de coronacrisis, o.a. op het gebied van spelletjes, bewegen, afleiding, ontspanning en gezelschap.

- **Online denksport**

Naast alle leuke spellen in dit bruggetje, voegen wij ook een link toe om online meerdere denksporten te kunnen spelen. Via deze website kunt u onder andere gratis online woordzoekers en kruiswoordpuzzels maken, om toch de hersenen zo nu en dan even te kunnen kraken.

U kunt een hoop vinden via deze website: www.denksport.nl

- **Samen online spelletjes spelen**

Samen een spelletje spelen is soms gezelliger dan alleen. Daarom hierbij een link zodat u digitaal spellen kunt doen, zonder elkaar fysiek te hoeven zien.

Denk aan: Whatsapp galgje, Gekke bekken selfie, de Trappen challenge, Jokkebrokken en nog veel meer.

Deze originele spellen zijn te vinden via deze link: samenspelen.online

- **Heel Nederland (thuis) in beweging en Heimwee TV**

Nu we hebben gelezen dat bewegen zo goed voor ons is, hierbij de tip om gezellig elke dag mee te doen met: Heel Nederland (thuis) in beweging. Het programma is aangepast op de coronatijd, zodat u elke dag kunt beginnen met wat oefeningen.

Dit geeft u voor de rest van de dag hopelijk weer een boost energie!

U kunt zowel via de televisie als online mee doen. Dagelijks rond 9.15 uur is Nederland in beweging te zien op **NPO 2 bij Omroep Max**. U kunt ook mee doen via www.maxvandaag.nl/heel-nederland-thuis-in-beweging/. Veel beweegplezier gewenst!

Op www.maxvandaag.nl kunt u tevens vele andere leuke dingen vinden, speciaal voor 50+ers. Denk bijvoorbeeld aan Heimwee TV. Soms verlangt u terug naar de tijd van vroeger. Elke dag vanaf 10.00 uur kunt u op NPO 2 genieten van afleveringen van programma's als Klasgenoten, Zeg 'ns Aaa, Oppassen!!! en Éen van de Acht.

Kijk mee en geniet van deze nostalgie!

- **Virtueel museumbezoek**

We nemen u mee op een reis langs verschillende musea. Via deze link kunt u een blik werpen in het British museum in Londen, het Pergamonmuseum in Berlijn en nog meer andere prachtige musea. Zie onderstaande link:

www.ad.nl/tech/deze-musea-kan-je-virtueel-bezoeken-als-je-thuis-zit-door-corona

- **Hulp voor en door elkaar**

Het is fijn in deze tijd klaar te staan voor de mensen die nu niet naar buiten kunnen of dat vanwege besmettingsgevaar liever niet willen. Via NLvoorelkaar kunt zowel hulp vragen als aanbieden. Zo kunt u aan een belmaatje of digitaal schaakmaatje komen voor de gezelligheid, maar ook nog veel meer. Hulp aanbieden kan natuurlijk ook altijd.

Dit is de link om u aan te melden: **www.nlvoorelkaar.nl/coronahulp/**

Mocht u hulp nodig hebben bij bijvoorbeeld het boodschappen doen, dan kunt u via de app: Whapp, buurtgenoten vragen of zij u kunnen helpen.

Via deze link treft u meer informatie hierover: **www.whapp.nl**

Als u dit prettig vindt, dan kunt u ons ook een mail sturen naar info@buurthuisdebrug.com.

Wij denken dan met u mee en kijken of iemand iets voor u kan betekenen. •

GESPRESKONDERWERPEN VOOR DIGITAAL CONTACT

We hebben momenteel nog veel meer digitaal contact met elkaar dan anders. Vaak (video)bellen we even om te vragen hoe het gaat, maken we een praatje over het weer of bieden we elkaar een luisterend oor of wat hulp. Maar omdat we niet zoveel beleven weten we soms ook niet meer waar we het over moeten hebben met elkaar. Hieronder willen wij graag wat vragen met u delen, zodat u meer over elkaar te weten komt, altijd wat te bespreken heeft en eventueel wat diepgang kunt brengen aan uw gesprekken als u dat fijn vindt.

Welk tv-programma kijk je het liefst?

Welk lied is je het meest dierbaar?

Waar ben je trots op?

Waarvoor mag je worden wakker gemaakt?

Wanneer heb je heel hard gelachen?

Wanneer heb je voor het laatst gehuild en waarom?

Welke oude bekende zou je graag weer eens willen zien als dat weer kan?

Welk spel speelde je toen je kind was?

Wat is je mooiste herinnering?

Welke gebeurtenis heeft je leven veranderd?

Wat vergeet je vaak?

Van welke fouten heb je geleerd?

Waar ben je het meest dankbaar voor in je leven?

Voor wie steek je een kaarsje op?

Wat wil je nalaten en aan wie?

En als laatst, omdat we altijd mogen blijven dromen: wat is je grootste wens?

KLEURPLAAT

Kleuren is ook onder volwassenen nog ongekend populair. En dat is niet zo vreemd; kleuren ontspant door de grote concentratie en levert altijd een boeiend resultaat op. Speciaal voor de liefhebber hebben wij daarom ook een mooie kleurplaat toegevoegd aan dit bruggetje.

Veel kleurplezier en ontspanning gewenst!



PRIJSVRAAG

Wij vinden het leuk om aan dit bruggetje 2 prijsvragen toe te voegen, waarbij u kans maakt op een mooi boodschappenpakket. Op pagina 6 vindt u een rebus. In een rebus worden figuren gebruikt om woorden of woorddelen voor te stellen. Naast de figuren bestaat de rebus meestal uit letters die toegevoegd, verwijderd of vervangen moeten worden door andere letters.

Op pagina 7 treft u een Buurthuis woordzoeker. Een woordzoeker is een puzzel waarbij een bepaald aantal woorden gevonden moeten worden in een blok gevuld met letters. Deze woorden kunnen zowel van links naar rechts als van rechts naar links geschreven zijn, maar ook horizontaal, verticaal of diagonaal. Dezelfde letters kunnen meerdere keren gebruikt worden. Gevonden woorden dienen doorgestreept te worden. Aan het eind vormen de letters die niet zijn gebruikt een nieuw woord, dat de oplossing van de puzzel vormt.



Als u 1 of beide puzzels opgelost heeft kunt u het antwoord, uw naam en telefoon-nummer naar Buurthuis de Brug opsturen (adres: Sperwerkamp 38, 3972 WE in Driebergen) of uiterlijk 18 mei 2020 mailen via info@buurthuisdebrug.com. Uit alle goede antwoorden zullen wij per puzzel 1 naam trekken en die wint een mooi boodschappenpakket

REBUS

r=s



s+



m=t

-i



-l



+k

Oplossing: _____

WOORDZOEKER

Buurthuis de Brug

BEWEGEN
BINGO
BOEKENSALON
CREATIEF
GESPREKSGROEP
HANDWERKEN

KLETSKOUS
KOERSBAL
MANNENMIDDAG
OMMETJE
PALET
POFFERTJES

RUMMIKUB
SJOELEN
SOEP
STOELMASSAGE
TAICHI
THEMAMAALTIJD

U	I	T	S	E	J	T	R	E	F	F	O	P
G	E	S	P	R	E	K	S	G	R	O	E	P
H	E	T	A	I	C	H	I	E	T	O	N	F
O	G	O	O	G	N	I	B	J	,	E	E	E
K	O	E	R	S	B	A	L	T	G	M	K	I
N	O	L	A	S	N	E	K	E	O	B	R	T
E	A	M	A	R	O	N	W	M	O	O	E	A
L	I	A	P	A	L	E	T	M	T	U	W	E
E	I	S	T	H	B	E	P	O	T	H	D	R
O	A	S	U	O	K	S	T	E	L	K	N	C
J	G	A	D	D	I	M	N	E	N	N	A	M
S	R	G	R	U	M	M	I	K	U	B	H	T
T	H	E	M	A	M	A	A	L	T	I	J	D

Oplossing

woordzoekerfabriek.nl -maak je eigen woordzoeker

LEKKERE RECEPTEN ALS INSPIRATIE VOOR THUIS

Soms kan het lastig zijn om elke dag weer een lekker gerecht te bedenken voor thuis. We eten niet meer buiten de deur, dus veel van ons zullen vaker thuis moeten koken. Om u een beetje te helpen hebben we een aantal leuke recepten bijgevoegd met heerlijke gerechten.

Klassieke Duitse flammkuchen

Ingrediënten:

1 rol flammkuchendeeg (+/- 250 gr)
125 gr spekreepjes
3 rode uien
50 gr verse spinazie
1 tl. gedroogde tijm
peper en zout naar smaak

125 gr crème fraîche
100 gr champignons
2 teentjes knoflook
2 el. Pijnboompitten
1 tl. rozemarijn



Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 220 graden Celsius. Rol het flammkuchendeeg uit op een stuk bakpapier en leg op het rooster.

Verdeel de crème fraîche met de bolle kant van een lepel over het deeg.

Snij de rode uien in dunne halve ringen, de champignons in plakjes, de knoflook heel fijn en snij ook de spinazie fijn. Vervolgens verdeel je de ui, champignons, spekreepjes, spinazie, knoflook en pijnboompitten over de bodem van de flammkuchen.

Strooi de tijm en rozemarijn er overheen en wat peper en zout naar eigen smaak.

Plaats de flammkuchen voor 15 minuten in het midden van de oven.

Klaar om te serveren! Laat de flammkuchen met ui en champignons kort afkoelen zodra je hem

Grootmoeders tomatensoep met balletjes

(4 personen of meerdere avonden)

Ingrediënten:

400 gr tomaten uit blik
1 liter groentebouillon
1 ui
1 stengel selderij
1 kruidentuiltje
peper en zout

70 gr tomatenpuree
250 gr gehakt
1 teentje knoflook
1 wortel
boter



Bereidingswijze:

Pel en snipper de ui en de knoflook. Snij de selderij in boogjes, schil de wortel en snij deze in stukken. Pel de tomaten en snij ze in stukken.

Smelt wat boter in een soeppan, stoof hierin de ui en de knoflook glazig.

Voeg de selderij, de wortel en de tomatenpuree toe en laat enkele minuten meestoven.

Doe daarna de tomaten erbij en laat even sudderen op een zacht vuurtje.

Doe het kruidentuiltje en de bouillon erbij in de pan, breng aan de kook en laat 30 minuten zachtjes pruttelen. Rol ondertussen balletjes van het gehakt.

Haal het kruidentuiltje uit de soep, mix de soep goed fijn. Doe de balletjes erbij en laat 3 minuten meekoken zonder te roeren. De balletjes zijn gaar als ze boven komen drijven. Breng de soep op smaak met peper en zout en serveer. Werk af met wat gehakte peterselie of een scheutje room.

Kropsla stampot met spekjes en gehaktballetjes

Ingrediënten:

Gehaktballetjes:

500 gr gemengd of rundergehakt

1 zakje gehaktkruiden met uitjes

1 ei

vloeibare bakboter

1 el grove mosterd

Sla-stamppot:

1 kg kruimige aardappels

klontje roomboter

scheutje melk

1 krop botersla, fijn gesneden

150 gr gerookte spekreepjes



Bereidingswijze:

Bak de spekreepjes langzaam goudbruin. Schep de spekjes uit de pan en laat uitlekken op een stukje keukenpapier. Bewaar het spekvet.

Breng een ruime pan met water aan de kook voor de aardappels. Doe het gehakt, de gehaktkruiden en het ei in een kom en kneed met je handen door. Draai gehaktballetjes van het gehakt en leg ze op een bord. Verhit de koekenpan, leg de gehaktballetjes in de koekenpan en bak ze rondom goudbruin en gaar. Voeg als de gehaktballetjes bijna gaar zijn een scheutje water en mosterd toe aan het bakvet en roer door. Warm nog even door tot de gehaktballetjes gaar zijn en je een mooie jus hebt. Kook ondertussen de aardappels 10 tot 12 minuten in kokend water tot ze zacht zijn. Giet de aardappels af en stamp ze fijn. Zet de pan terug op laag vuur en maak de puree smeùig met een klont boter en een scheutje melk. Indien gewenst kun je nu ook het bewaarde spekvet door de puree roeren. Breng op smaak met zout en peper. Voeg de gesneden kropsla toe en roer door de aardappelpuree. Warm 1 tot 2 minuten door tot de sla is geslonken. Serveer de sla-stamppot met de uitgebakken spekjes, gehaktballetjes en wat mosterdjus.

Overheerlijke perenkruimeltaart

Ingrediënten:

Voor het kruimeldeeg:

130 gr bloem

75 gr basterdsuiker

100 gr boter

1 tl. koek- en speculaaskruiden

Voor de vulling:

5-6 kleine peren

1 tl. suiker

1 tl. kaneel

handje rozijnen

50 gr fudge (karamel)



Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Meng alle ingrediënten voor het kruimeldeeg door elkaar. Is het nog te vochtig voeg dan wat extra bloem toe. Het hoeft geen stevig deeg te zijn, maar juist kruimelig. Schil de peren en verwijder het klokhuis. Snijd de peren en fudge in stukjes. Verdeel de stukjes peer, rozijnen en fudge over de bodem van een ovenschaal. Verdeel het kruimeldeeg er overheen. Eventueel ook lekker met wat amandelschaafsel. Zet de peren kruimeltaart ongeveer 30 minuten in de oven.

Veel kook-en bak plezier en eet smakelijk! Deelt u ook met elkaar wat voor lekkers u heeft gemaakt?

SUDOKU

Een sudoku is een puzzel van 9 bij 9 vakjes, waarin een klein aantal cijfers al zijn ingevuld. Het is aan u om de overige vakjes ook in te vullen, waaraan het aan de volgende 3 simpele regels moet voldoen:



1. in elke rij moeten de getallen 1 tot en met 9 één keer voorkomen.
2. in elke kolom moeten de getallen 1 tot en met 9 één keer voorkomen.
3. in elk blok van 3 bij 3 moeten de getallen 1 tot en met 9 één keer voorkomen

Veel plezier met het maken van deze sudoku!

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

RAADSELS



Het is ook goed om af en toe de hersenen goed te laten kraken, dus hieronder vindt u nog een pagina met wat raadsels. Weet u ze allemaal? U kunt de antwoorden vinden op pagina 12. Veel plezier met deze echte doordenkers.

Raadsel 1:

Drie dokters zeggen dat Robert hun broer is. Robert zegt dat hij helemaal geen broers heeft. Wie liegt er?

Raadsel 2:

Je doet mee aan een race en haalt degene die op de tweede plaats staat in. Op de hoeveelste plaats sta jij nu?

Raadsel 3:

Er zitten 9 vissen in een vissenkomp:
3 verdrinken er
4 zwemmen weg
2 sterven
Hoeveel Vissen blijven er over?



Raadsel 4:

Gaatjes aan alle kanten, maar o zo zacht. Houdt toch al het water, vast met zijn kracht.
Wat is het?

Raadsel 5:

Een elektrische trein rijdt met 140 km per uur zuidwaarts over de rails.
De wind waait uit het noordoosten met 100 km per uur.
Welke kant blaast de rook uit?



Raadsel 6:

Op een stralende zomer zondagmiddag liep de kasteelheer van Slot De Brug de studeerkamer binnen.

Hij wilde een ketting, die hij een uur daarvoor uit de kluis had gehaald, terug in zijn kluis leggen. Hij zag dat de kluis was opengebroken en belde meteen de politie. Toen de politie het huishoudelijk personeel verhoorde over hun activiteiten gedurende het uur waarin de kluis opengebroken moest zijn, werden de volgende alibi's gegeven:

De kok was de lunch aan het maken
De tuinman was de heg aan het snoeien
De butler was de post aan het halen
Het dienstmeisje was de bedden aan het opmaken
Daarna werd de dader ingerekend. Wie heeft het gedaan?

Raadsel 1 antwoord:

Niemand liegt. Robert is inderdaad de broer van de drie dokters en Robert heeft inderdaad geen broers. De drie dokters zijn namelijk alle drie vrouwen, en zijn dus Robert's zussen.

Raadsel 2 antwoord:

Een hoop mensen geven hier als antwoord dat ze nu eerste liggen. Maar helaas, je staat gewoon tweede. Als je de persoon op de tweede plaats inhaalt kom je zelf op de tweede plaats te staan, en dus niet op de eerste.

Raadsel 3 antwoord:

Oké, dit is een echte instinker. Om te beginnen kunnen vissen niet verdrinken in het water. Ten tweede kunnen ze ook niet weg zwemmen, ze zitten namelijk opgesloten in een vissenkomp. Ten derde, als de vissen sterven zitten ze nog steeds in de kom... Het antwoord is dus dat er 9 vissen in de kom overblijven. Maar afhankelijk van hoe je de vraag bekijkt rekenen we 7 (9 – 2 dode vissen) ook goed.

Raadsel 4 antwoord:

Een spons. Ja, als je het weet is het erg makkelijk hè!

Raadsel 5 antwoord:

Uit een elektrische trein komt geen rook!

Raadsel 6 antwoord:

Op zondag wordt er geen post bezorgd. De butler is dus het antwoord.

Kapsalon Rob
De Sluis 31
3872 CW Driebergen
0343 520191
www.kapsalonrob.nl



EvaDekker-Looman
De Kievit 29
3972 PH Driebergen
06-12959170

delo.massagespraktijk@gmail.com
www.edelo.nl



Edelo massagepraktijk